

# SAĞLIK & MAGAZİN

YIL/YEAR: Haziran - June / Aralık - December 2026

SAYI/ISSUE: 15



**MUCİZELERLE GEÇEN 15 YIL**

**TÜP BEBEK TEDAVİSİ  
HAKKINDA DOĞRU  
BİLİNEN YANLIŞLAR**

**15 YEARS OF MIRACLES**

**MISCONCEPTIONS  
ABOUT IN VITRO  
FERTILIZATION  
TREATMENT**



**ROBOTİK CERRAHİDE 1000  
VAKA: DENEYİMİN ZİRVESİ**

**1000 CASES IN ROBOTIC SURGERY:  
THE SUMMIT OF EXPERIENCE**

**YAZ AYLARINDA SIK  
GÖRÜLEN CİLT SORUNLARI**



**COMMON SKIN  
PROBLEMS IN SUMMER**



**KARACİĞER NAKLİNDE  
YENİ UFUKLAR**

**NEW HORIZONS IN LIVER  
TRANSPLANTATION**



Skolyoz ve Omurga Cerrahisi Bölümü

# Tam Endoskopik Omurga Cerrahisi

alanında

## Mükemmeliyet Merkezi

akreditasyonu almıştır



Prof. Dr. Azmi Hamzaoğlu

Prof. Dr. Meriç Enercan

Op. Dr. Ali Güven Yörükoğlu

Op. Dr. Selhan Karadereler

## İÇİNDEKİLER CONTENTS



8

**Meme kanserinde farkındalık ve erken tanı hayat kurtarıyor**  
Awareness and early detection save lives in breast cancer



20

**Tek seansta baştan ayağa tüm vücut taraması mümkün**  
A full-body scan from head to toe is possible in a single session



34

**Yazın klima kullanımı sağlığını tehdit etmesin**  
Protect your health when using air conditioning in summer

- 6 **Robotik cerrahide 1000 vaka: Deneyimin Zirvesi**  
1000 cases in robotic surgery. The Summit of Experience
- 10 **Karaciğer naklinde yeni ufuklar**  
New horizons in liver transplantation
- 12 **Böbrek naklinde doğru zaman hayat kurtarıyor**  
The right timing for kidney transplant saves lives
- 14 **Organ nakli sadece bir ameliyat değil**  
Organ transplantation is not just a surgery
- 16 **Kanser tedavileri umudu artırıyor**  
Cancer treatments increase hope
- 18 **Hangi belirti hangi kan hastalığına işaret ediyor?**  
Which symptom indicate which blood disorder?
- 22 **Vücut sağlığının anahtarı bağırsaklarda**  
The key to body health lies in the intestines
- 24 **Yaz aylarında bağırsak enfeksiyonlarına dikkat!**  
Beware of intestinal infections in summer!
- 26 **Yaz beslenmesinde altın kurallar**  
Golden rules for summer nutrition
- 28 **Yaz aylarında sık görülen cilt sorunları**  
Common skin problems in summer
- 30 **Yaz aylarında sağlıklı bir cilt için neler yapılmalı?**  
What should be done for healthy skin in summer?
- 32 **Kompleks yaralarda biyolojik yaklaşımlar**  
Biological approaches in complex wounds
- 36 **Astım nasıl kontrol altında tutulur?**  
How can asthma be managed?
- 40 **Gün ışığı sağlığımızı nasıl etkiliyor?**  
How does daylight affect our health?
- 42 **Diyet ve egzersize rağmen kilo veremiyor musunuz?**  
Are you unable to lose weight despite diet and exercise?
- 44 **Çocukların sık hastalanması normal mi?**  
Is it normal for children to get sick often?
- 46 **Yenidoğan tarama testleri hayat kurtarıyor**  
Newborn screening tests save lives
- 48 **Çocuklarda rutin kan tahlilleri hayati önem taşıyor**  
Routine blood tests are vitally important for children
- 50 **Çocuklarda apandisit nasıl anlaşılır?**  
How to understand appendicitis in children?

- 52 **Çocuklarda antibiyotik ne zaman gerekli?**  
When is antibiotics necessary in children?
- 54 **Mucizelerle geçen 15 yıl**  
15 years of miracles
- 58 **Gebelikte tarama testleriyle ilgili doğru bilinen yanlışlar**  
Common misconceptions regarding screening tests during pregnancy
- 60 **Sessiz ilerleyen tehlike: karaciğer yağlanması**  
A silently progressing danger: fatty liver disease
- 62 **Kemik erimesi sessizce ilerliyor**  
Osteoporosis proceeds silently
- 64 **Romatizmal hastalıkların işaretleri**  
Signs of Rheumatic Diseases
- 66 **Önleyici kardiyolojiyle kalp krizi riski azaltılabilir**  
Risk of Heart Attack Can Be Reduced with Preventive Cardiology
- 68 **Sıcak havalarda kalp sağlığını korumak için nelere dikkat edilmeli?**  
What to Consider to Protect Heart Health in Hot Weather?
- 70 **Kemik erimesine bağlı omurga kırıklarına dikkat**  
Attention to Spinal Fractures Due to Osteoporosis
- 72 **Beyin damarlarındaki gizli risk: Anevrizma**  
The Hidden Risk in the Cerebral Vessels: Aneurysm
- 74 **Demansin en yaygın nedeni Alzheimer**  
The Most Common Cause of Dementia Is Alzheimer's
- 76 **Vücutun sessiz uyarıları: His kusurları**  
What Are Sensory Defects? Which Symptoms Should Be Taken Seriously?
- 78 **Sinsiz ilerleyen göz tansiyonuna dikkat**  
Attention to Sneaky Glaucoma
- 80 **Çocuklarda göz sağlığı: İlk muayene ne zaman yapılmalı?**  
Eye Health in Children: When Should the First Examination Be Conducted?
- 82 **Spor yaparken sağlığını koruyor musunuz?**  
Are You Protecting Your Health While Exercising?
- 84 **Kapalı ortam sendromuna dikkat!**  
Beware of Confinement Syndrome!
- 86 **Verimli bir tatil süreci için öneriler**  
Recommendations for a Productive Holiday Period
- 90 **Ürolojide "longevity": Sağlıklı, uzun ve kaliteli yaşam mümkün**  
"Longevity" in Urology: Healthy, Long and Quality Life Is Possible
- 92 **Bizden haberler**  
News from us



38

**D vitamini hakkında bilinmesi gerekenler**  
What to know about vitamin D



56

**Sağlıklı bir menopoz için bu önerileri dikkate alın!**  
Consider these suggestions for a healthy menopause!



88

**Dijital dünya psikolojimizi nasıl etkiledi?**  
How has the digital world affected our psychology?

**Florence**  
Nightingale  
Hastanesi

İmtiyaz Sahibi / Grant Holder  
Grup Florence Nightingale Hastanesi A.Ş.

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü /  
Managing Editor  
Prof. Dr. Nuran Yazıcıoğlu

**Bilim Danışma Kurulu /  
Scientific Advisory Board**  
Prof. Dr. Alper TOKER  
Prof. Dr. Ahmet Tunç ÖZDEMİR  
Prof. Dr. Aydın TUNÇKALE  
Prof. Dr. Azmi HAMZAOĞLU  
Prof. Dr. Barış TOPÇULAR  
Prof. Dr. Bora BAŞARAN  
Prof. Dr. Cem İYİBOZKURT  
Doç. Dr. Cengiz DİBEKOĞLU  
Prof. Dr. Cengiz KUDAY  
Prof. Dr. Çavlan ÇİFTÇİ  
Prof. Dr. Ergün GÖNEY  
Prof. Dr. Ergün TOZKOPARAN  
Prof. Dr. Ertan SAĞBAŞ  
Doç. Dr. Esat NAMAL  
Prof. Dr. Fatih ATUĞ  
Prof. Dr. Hakkı KAHRAMAN  
Prof. Dr. Levent ÖZGÖNENEL  
Prof. Dr. Mehmet TINAZ  
Prof. Dr. Murat GÜLBARAN  
Prof. Dr. Nuran YAZICIOĞLU  
Prof. Dr. Osman BAYINDIR  
Prof. Dr. Ömür Gökmen SEVİNDİK  
Uzm. Dr. Özgür ŞAMİLGİL  
Prof. Dr. Sezer SAĞLAM  
Prof. Dr. Sümer YAMANER  
Prof. Dr. Vahit ÖZMEN  
\* Alfabetik olarak sıralanmıştır.

**Yayın Kurulu / Editorial Board**  
Eylem KÖSE ASLAN, Tuğba PEKCAN,  
Belma ŞİRİN, Merve İRK

**Yönetim Yeri / Place of Management**  
İstanbul Florence Nightingale Hastanesi  
Abide-i Hürriyet Cad. No: 166 Şişli  
34381 İstanbul  
Tel: 0212 375 65 65  
Faks: 0212 375 68 05  
Web: www.florence.com.tr

**Yayına Hazırlayan / Production**

**noema**  
CREATIVE & CONTENT  
www.noema.com.tr

**Yayın Danışmanı / Editorial Consultant**  
Doğa ÖZKAN

**Editör / Editor**  
Onur SORKUN

**Görsel Yönetmen / Creative Director**  
Volkan GENÇTÜRK

**Redaksiyon / Editing**  
Meftun ÖZTÜRK

Esentepe Mh. Salih Tozan Sokak  
No: 8/32 Şişli / İstanbul  
info@noemaitisim.com-(0212) 264 00 92

444 0 436



grupflorence

florence.com.tr

**Florence**  
Nightingale  
Hastanesi



**Prof. Dr.  
Çavlan  
ÇİFTÇİ**

**T.C. Demiroğlu  
Bilim Üniversitesi  
Rektörü**

*Prof. Çavlan ÇİFTÇİ,  
M.D.  
Demiroğlu  
Science University  
Rector*

## Sayın Meslektaşlarım, Değerli Okurlarımız;

Bilimsel gelişmelerin baş döndürücü bir hızla ilerlediği, sağlık hizmetlerinde dijital dönüşümün ve yapay zeka destekli uygulamaların yeni bir çağ başlattığı günümüzde; doğru bilgiye erişim, bilimsel üretim ve toplumsal sağlık farkındalığı her zamankinden daha büyük önem taşımaktadır. Bizler de bu anlayışla hazırladığımız dergimizin yeni sayısında sizlerle yeniden buluşmanın memnuniyetini yaşamaktayız. Sağlık alanında güvenilir bilgi paylaşımını esas alan yayın anlayışımızla; yalnızca sağlık profesyonellerine yönelik akademik ve bilimsel içerikler sunmayı değil, aynı zamanda toplumun sağlık okuryazarlığını destekleyecek güncel, anlaşılır ve yol gösterici bilgileri okuyucularımıza ulaştırmayı hedefliyoruz. Bilimin ışığında hazırlanan her çalışmanın, bireysel ve toplumsal sağlığa katkı sağlayan önemli bir değer olduğuna inanıyoruz. Florence Nightingale Hastaneleri ve Demiroğlu Bilim Üniversitesi olarak; bilimsel araştırmayı, teknolojik yeniliği ve insan odaklı sağlık hizmetini kurum kültürümüzün temel yapı taşları olarak görmekteyiz. Tıp ve sağlık bilimleri alanında ulusal ve uluslararası düzeyde nitelikli bilgi üreten; etik değerlere bağlı, kanıta dayalı yaklaşımı benimseyen, araştıran, sorgulayan ve geleceğin sağlık

sistemine yön verecek hekimler ile sağlık profesyonelleri yetiştiren güçlü bir akademik yapıya sahibiz. Hasta odaklı yaklaşımı, yapay zeka destekli sağlık teknolojileri, ileri tanı ve tedavi yöntemleri, multidisipliner çalışma modeli ve güçlü akademik altyapısıyla Florence Nightingale sağlık sistemi; hizmet, eğitim ve araştırma süreçlerini bütüncül bir anlayışla sürdürmektedir. Klinik araştırmalardan inovatif sağlık uygulamalarına kadar uzanan geniş vizyonumuzla, modern tıbbın gelişimine katkı sunmaya ve üretilen bilimsel bilgiyi Florence klinik protokollerimize aktarmaya devam ediyoruz. Florence Nightingale Sağlık & Magazin olarak önceliğimiz; sağlık dünyasının değerli profesyonelleri ile toplum arasında güçlü bir bilgi köprüsü kurmak, bilimsel doğruluğu esas alan içerikleri herkes için erişilebilir hale getirmek ve sağlık alanındaki güncel gelişmeleri güvenilir kaynaklarla okuyucularımıza sunmaktır. Yeni sayımızın tüm okuyucularımıza faydalı olmasını diliyorum; sağlık, umut, bilim ve yeniliklerle dolu bir gelecek temennisiyle sizleri sevgi ve saygıyla selamlıyorum. Florence Nightingale Ailesi olarak, sağlık alanında öncü projeler üretmeye, bilimsel gelişime katkı sunmaya ve insan hayatına değer katmaya kararlılıkla devam edeceğiz.

## Dear Colleagues, Dear Readers;

Access to accurate information, scientific production and public health awareness are of greater importance than ever before, as scientific developments are advancing at a breakneck pace, and digital transformation and AI-powered applications in healthcare are ushering in a new era. We are pleased to meet you again in the new issue of our magazine, which we prepared with this understanding. With our publishing approach based on sharing reliable information in the medical field, we aim to provide not only academic and scientific content for healthcare professionals, but also to provide our readers with up-to-date, understandable and guiding information that will support the medical literacy of the society. We believe that every study prepared in the light of science is an important value that contributes to individual and social welfare. As Florence Nightingale Hospitals and Demiroğlu Bilim University, we see scientific research, technological innovation and human-oriented health services as the basic building blocks of our corporate culture. Generating qualified knowledge in the medical field and health sciences at national and international levels, we have a strong academic structure that adheres to ethical values, adopts an evidence-based approach, researches, questions and trains physicians and health professionals

who will shape the healthcare system of the future. Florence Nightingale healthcare system with its patient-oriented approach, artificial intelligence-assisted healthcare technologies, advanced diagnosis and treatment methods, multidisciplinary working model and strong academic infrastructure, continues its service, education and research with a holistic understanding. With our broad vision ranging from clinical research to innovative medical practices, we continue to contribute to the development of modern medicine and transfer the scientific knowledge produced to our Florence clinical protocols. As Florence Nightingale Health & Magazine, our priority is to build a strong information bridge between the valuable professionals of the healthcare world and society, to make content based on scientific accuracy accessible to everyone, and to present current developments in the medical field to our readers with reliable sources. Wishing that the new issue of our magazine will be useful to all our readers, I greet you with love and respect, wishing you a future full of health, hope, science and innovation. As Florence Nightingale Family, We will continue to resolutely produce pioneering projects in the field of health, contribute to scientific development, and add value to human lives.

# ROBOTİK CERRAHİDE 1000 VAKA: DENEYİMİN ZİRVESİ

İyi cerrah olmanın yalnızca teknik beceriyle açıklanamayacağını belirten Göğüs Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. Alper Toker, cerrahliğin yıllar içinde değişen çok boyutlu bir kavram olduğunu söyledi. İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nde görev yapan Prof. Dr. Alper Toker, 'iyi cerrah' tanımının farklı dönemlerde farklı şekillerde değerlendirildiğini ifade etti.

İyi cerrah kavramının sabit bir tanımı olmadığını vurgulayan Prof. Dr. Alper Toker "İyi cerrah kavramı dinamik bir kavramdır; statik değildir. Asistanlık döneminde iyi cerrah tanımı ile bugünkü tanım arasında belirgin değişiklikler var. Ayrıca iyi cerrah; hasta, asistan ve profesör açısından farklı biçimlerde değerlendirilebilir." dedi

## CERRAHİDE BAŞARI ANLAYIŞI DEĞİŞTİ

Geçmişte cerrahide başarının daha çok teknik beceriyle ölçüldüğünü belirten Prof. Dr. Toker, cerrahi tarihinden bir örnek vererek bu anlayışı anlattı. "1960'lı yıllarda cerrahi tekniklerin gelişmesiyle birlikte iyi cerrah; yeni teknik geliştiren ya da mevcut tekniği başarıyla uygulayan kişi olarak görülüyordu" diyerek, kalp nakli örneğini hatırlattı. Kalp nakli tekniğinin temellerinin Norman Shumway tarafından Stanford Üniversitesi'nde geliştirildiğini belirten Prof. Dr. Toker, "Ancak tarihe ilk kalp naklini gerçekleştiren cerrah olarak Güney Afrikalı Christiaan Barnard geçti. Bu durum, cerrahi dünyasında kimin 'büyük cerrah' olarak anılacağına dair ilginç bir örnek oluşturur" dedi.

## "İYİ CERRAH KİME AMELİYAT YAPMAYACAĞINI BİLEN CERRAHTIR"

Cerrahlıkta en önemli konulardan birinin doğru karar vermek olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Toker, her hastaya ameliyat öneren yaklaşımın doğru olmadığını dile getirdi ve sözlerine şöyle devam etti. "Eğitim dönemimizde bize şu öğüt verilirdi: 'iyi cerrah, kime ameliyat yapacağını bilen değil; kime ameliyat yapmayacağını bilen cerrah'tır.'

Bu anlayış doğrultusunda, cerrahın en önemli görevlerinden biri ameliyatın hastaya sağlayacağı faydayı doğru biçimde değerlendirmektir" dedi.

## TEDAVİDE MULTİDİSİPLİNER YAKLAŞIM ŞART

Modern tıpta cerrahinin artık tek başına bir tedavi yöntemi olmadığını belirten Prof. Dr. Toker, "Bugün cerrahi tek başına bir tedavi değildir. Kemoterapi, immünoterapi, radyoterapi ve hedefe yönelik tedavilerle birlikte değerlendirilmelidir. Bu tedavilerin farkında olmayan bir cerrahın iyi cerrah olması mümkün değildir" ifadelerini kullandı.

## CERRAHİ BİR EKİP İŞİDİR

Cerrahinin bireysel bir başarıdan çok ekip çalışması gerektirdiğini vurgulayan Prof. Dr. Toker,

"Ameliyathanedeki uyum, tedavi başarısını doğrudan etkiler. Cerrahi bir solo gösteri değil, bir takım çalışmasıdır. Anestezi ekibi, hemşireler, yoğun bakım doktorları ve tüm sağlık personeli bu sürecin parçasıdır. İyi bir ekip olmadan iyi bir cerrah olmak mümkün değildir" dedi.

## "EGOSUZ LİDERLİK İYİ CERRAHİN ÖNEMLİ ÖZELLİĞİDİR"

Cerrahlıkta liderlik becerisinin de önemli olduğunu belirten Prof. Dr. Toker, "Cerrahin ekibinden gelen geri bildirimlere açık olması gerekir. Egosuz liderlik, iyi cerrahın önemli özelliklerinden biridir. Cerrahin, ekibinden gelen uyarılara açık olması gerekir. Hataları konuşabilmek ve ekipten geri bildirim almak, cerrahın gelişmesini sağlar" diye konuştu.

## 1000 CASES IN ROBOTIC SURGERY: THE SUMMIT OF EXPERIENCE

Pointing out that being a good surgeon cannot be explained only by technical skill, Thoracic Surgery Specialist Prof. Dr. Alper Toker said that surgery is a multidimensional field that has changed over the years. Prof. Dr. Alper Toker, practicing at Istanbul Florence Nightingale Hospital, remarked that the definition of 'good surgeon' was set in different ways in different periods.

Emphasizing that there is no fixed definition of the concept of good surgeon, Prof. Dr. Alper Toker, said "The concept of good surgeon is a dynamic concept, not static. There are significant differences between the definition of a good surgeon during my internship and today's definition. Also, a good surgeon can be defined in different ways for the patient, intern and professor."

## THE UNDERSTANDING OF SUCCESS IN SURGERY HAS CHANGED

Stating that success in surgery was measured mostly by technical skills in the past, Prof. Dr. Toker gave an example from the history of surgery and explained this understanding. "With the development of surgical techniques in the 1960s, a good surgeon was seen as a practitioner who developed new techniques or successfully applied the existing technique", and he reminded the example of heart transplantation. Remarking that the foundations of the heart transplant technique were developed by Norman Shumway at Stanford University, Prof. Dr. Toker said, "However, South African Christiaan Barnard went down in history as the surgeon who performed the first heart transplant. This creates an interesting example of who will be called 'the great surgeon' in the surgical world."

## "A GOOD SURGEON IS ONE WHO KNOWS WHO HE WILL NOT PERFORM SURGERY ON"

Indicating that one of the most important issues in surgery is making the right decision, Prof. Dr. Toker stated that the approach that recommends surgery to every patient is not correct and continued his words as follows. "During our training, we were given the following advice: 'A good surgeon is not the one who knows who to operate on. He is the surgeon who knows who not to operate on.' In line with this understanding, one of the most important duties of the surgeon is to accurately evaluate the benefit of the surgery to the patient."

## MULTIDISCIPLINARY APPROACH IS ESSENTIAL IN TREATMENT

Saying that surgery is no longer a treatment method alone in modern medicine, Prof. Dr. Toker said, "Today, surgery is not

the single treatment option. It should be considered in conjunction with chemotherapy, immunotherapy, radiotherapy and targeted therapies. It is not possible for a surgeon who is not aware of these treatments to be a good surgeon."

## SURGERY IS A TEAM WORK

Emphasizing that surgery requires teamwork rather than individual success, Prof. Dr. Toker, said, "The harmony in the operating room directly affects treatment success. Surgery is not a solo show, it is a team effort. The anesthesia team, nurses, intensive care doctors and all healthcare personnel are part of this process. It is not possible to be a good surgeon without a good team."

## "UNSELFISH LEADERSHIP IS AN IMPORTANT FEATURE OF A GOOD SURGEON"

Reminding that leadership skills are also important in surgery, Prof. Dr. Toker said, "The surgeon must be open to feedback from his team. Unselfish leadership is one of the important characteristics of a good surgeon. The surgeon must be open to warnings from his team. Being able to talk about mistakes and get feedback from the team helps the surgeon improve."

## EXPERIENCE AND ENDURANCE IMPROVE SURGERY

Stating that surgeons work under intense stress and that the profession involves great responsibilities, Prof. Dr. Toker remarked, "Back-to-back complications or patient losses can seriously affect surgeons. Experience is very important in this profession. As time spent in the operating room increases, the surgeon's endurance and decision-making skills also improve." Underlying that being a good surgeon is not just about technical skills, Prof. Dr. Toker concluded his words as follows: "Today, a good surgeon; He is a person who can handle technical skills, correct evaluation, good preparation, team management and long-term patient results together. It is not possible to say 'I am a good surgeon' without bringing all these together."

## DENEYİM VE DAYANIKLILIK CERRAHİ GELİŞTİRİR

Cerrahların yoğun stres altında çalıştığını ve mesleğin büyük sorumluluklar içerdiğini belirten Prof. Dr. Toker, "Arka arkaya komplikasyonlar veya hasta kayıpları cerrahları ciddi şekilde etkileyebilir. Bu meslekte tecrübe çok önemlidir. Ameliyathanede geçirilen zaman arttıkça cerrahın dayanıklılığı ve karar verme becerisi de gelişir" dedi. İyi cerrah olmanın yalnızca teknik beceriden ibaret olmadığını belirten Prof. Dr. Toker sözlerini şöyle tamamladı: "Günümüzde iyi cerrah; teknik beceriyi, doğru değerlendirmeyi, iyi hazırlığı, ekip yönetimini ve uzun dönem hasta sonuçlarını birlikte ele alabilen kişidir. Tüm bunları bir araya getirilmeden 'iyi cerrahım' demek mümkün değildir."

Prof. Dr.  
Alper  
TOKER

Göğüs Cerrahisi  
İstanbul  
Florence Nightingale  
Hastanesi

Prof. Alper TOKER,  
M.D.  
Thoracic Surgery  
İstanbul  
Florence Nightingale  
Hospital

# MEME KANSERİNDE FARKINDALIK VE ERKEN TANI HAYAT KURTARIYOR

Meme Sağlığı Merkezi Direktörü Prof. Dr. Vahit Özmen, son yıllarda meme kanseri vakalarındaki artışa dikkat çekerek, erken teşhisin, yaşam tarzı değişikliklerinin ve toplumsal farkındalığın önemini vurguladı.



## MEME KANSERİ VAKALARINDA ARTIŞ DİKKAT ÇEKİYOR

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Meme Sağlığı Merkezi Direktörü Prof. Dr. Vahit Özmen, "Meme kanseri, kadınlarda en sık görülen kanser türüdür." Son yıllarda sadece ülkemizde değil tüm dünyada görülme sıklığının giderek artmakta olduğunu vurguladı. Prof. Dr. Özmen, Batı toplumlarında 50 yaş üstü kadınlarda görülme oranının %75 iken Türkiye'de bu oranın %50 civarında olduğuna dikkat çekti: "Şu anda neredeyse 50 yaş altı ve 50 yaş üstü meme kanseri oranları birbirine yakın." Artışın ardında pek çok neden olduğunu belirten Prof. Dr. Özmen, "Kadınların yaşadığı zorluklar, stres, geç evlenme, geç doğum yapma, emzirme süresinin kısaltılması, hareketsizlik, obezite... Tüm bunlar riski artırıyor. Ayrıca çevresel koşullar, nükleer atıklar ve radyasyon etkisi de önemli" ifadelerini kullandı.

## TARAMA YAŞI 40'A ÇEKİLDİ

Meme kanseri tarama yaşının ABD'de 50'den 40'a indirildiğini hatırlatan Prof. Dr. Özmen, "Artık Amerika'da kadınlara 40 yaşında mamografik taramaya başlamaları öneriliyor. Çünkü 40-49 yaş arası kadınlarda her yıl yaklaşık %2 oranında meme kanseri sıklığı artıyor" dedi.

## FARKINDALIK ÇALIŞMALARI ERKEN TANIYI DESTEKLİYOR

Türkiye'deki öncü çalışmaları anlatan Prof. Dr. Özmen, "1986 yılında İstanbul Tıp Fakültesi'nde kadınlara özel ilk meme polikliniğini kurduk. 2006'da eğitim ve araştırma hastanelerinde meme polikliniklerini yaygınlaştırdık" dedi. Bahçeşehir Tarama Projesi ile Türkiye'de tarama yaşının 50'den 40'a çekildiğini belirten Prof. Dr. Özmen, "Kadınlar, 40-69 yaş arasında KETEM'lerde ücretsiz mamografi çektirebiliyor. Türkiye'de 300'den fazla KETEM bulunuyor" diye ifade

etti. Toplumda düzenlenen pembe festivallerin, medya konuşmalarının ve eğitim toplantılarının farkındalığı artırdığını vurgulayan Prof. Dr. Özmen, "Kadınların kendi kendine muayene yapması, klinik muayeneye gitmesi ve mamografi çekirmesi konusunda bilinç oluştu" dedi.

## GELİŞEN TEDAVİ YÖNTEMLERİ UMUT VERİYOR

Tedavi alanındaki gelişmeleri de değerlendiren Prof. Dr. Özmen, "Erken tanı sayesinde hasta sağlıklı yaşamına devam edebiliyor, kemoterapiye gerek kalmayabiliyor ve memeyi korumak mümkün oluyor" dedi. Yeni nesil tedavi seçeneklerinin umut verici olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Özmen, "Artık akıllı ilaçlar, immünoterapiler kullanıyoruz. Metastaz yapmış hastalarda bile tam yanıt alınabiliyor. Her hastaya kişiye özel tedavi uyguluyoruz" ifadelerini kullandı.

## SAĞLIKLI YAŞAMLA RİSKİ AZALTMAK MÜMKÜN

Meme kanseri riskini azaltmak için üç temel yol olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Vahit Özmen, "Kadınların yaşam tarzlarını yeniden tasarlamaları gerekiyor. Vücut kitle indeksini korumalı, dengeli beslenmeli ve her gün en az 30-45 dakika yürüyüş yapmalı" dedi. Ayrıca, "Kız çocuklarının erken yaşta spora teşvik edilmesi, ilk adet yaşının geciktirilmesi ve doğum yaşının 30'dan önce olması önerilir. 35 yaşından sonra doğum, riski artırıyor. Doğum sonrası en az 12 ay emzirme de önemli bir koruyucudur" diye sözlerini tamamladı.

## ALTERNATİF UYGULAMALAR KONUSUNDA UYARI

Prof. Dr. Özmen, katkı maddeleri, hava kirliliği ve kimyasal maruziyetin meme kanseriyle ilişkili olduğunu belirterek, "Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımladığı 300'e yakın karsinogen madde bulunuyor. Bu maddeler, meme kanseri de dahil birçok kanser türüyle ilişkilidir" dedi. Alternatif yöntemlere karşı uyarıda bulunan Prof. Dr. Özmen, "Kadınlar doktorların önermediği ilaçlara yönelmemeli. Sadece D vitamini düzeyi düşürse destek alınmalı. Çünkü bağışıklığı güçlendirdiği bilimsel olarak kanıtlandı" diye konuştu.

## AWARENESS AND EARLY DETECTION SAVE LIVES IN BREAST CANCER

Prof. Dr. Vahit Özmen, specialist in breast health, drew attention to the increase in breast cancer cases in recent years and highlighted the importance of early diagnosis, lifestyle changes, and social awareness.

### RISING BREAST CANCER CASES DRAW ATTENTION

Prof. Dr. Vahit Özmen, İstanbul Florence Nightingale Hospital Breast Health Specialist, pointed out an important global trend by saying, "Breast cancer is the most common type of cancer in women. In recent years, its frequency has been increasing not only in developing countries but also in developed ones." Prof. Dr. Özmen drew attention to the fact that while the incidence rate in women over the age of 50 is 75% in Western societies, this rate is around 50% in Turkey, saying, "Currently, the breast cancer rates in those under the age of 50 and those over the age of 50 are almost the same." Özmen stated that many reasons are present behind the increase and said, "The difficulties women experience, stress, getting married late, giving birth late, shortening of the breastfeeding period, inactivity, obesity... All of these increase the risk. Moreover, environmental conditions, nuclear waste, and radiation effects are also important."

### SCREENING AGE LOWERED TO 40

Reminding that the breast cancer screening age in the US was lowered from 50 to 40, Prof. Dr. Özmen said, "Now in the US, women are advised to start mammographic screening at the age of 40, because the frequency of breast cancer increases by approximately 2% each year in women between the ages of 40-49."

### AWARENESS EFFORTS SUPPORT EARLY DIAGNOSIS

Explaining the pioneering studies in Turkey, Prof. Dr. Özmen said, "In 1986, we established the first breast polyclinic dedicated to women at the Istanbul School of Medicine. In 2006, we expanded breast polyclinics in training and research hospitals." Specifying that the screening age

in Turkey was lowered from 50 to 40 with the Bahçeşehir Screening Project, Özmen said, "Women between the ages of 40-69 can have free mammograms at KETEMs. More than 300 KETEMs are available in Turkey." Emphasizing that pink festivals, media talks, and educational meetings organized in the society are expanding awareness, Özmen said, "Awareness has been raised for women to examine themselves, go to clinical examinations, and have mammograms."

### ADVANCING TREATMENT METHODS OFFER HOPE

Prof. Dr. Özmen, who also evaluated the developments in the field of treatment, said, "Thanks to early diagnosis, patients can continue their healthy life, chemotherapy may not be necessary, and it is possible to protect the breast." Underlining that new generation treatment options are promising, Prof. Dr. Özmen said, "We are now using smart drugs and immunotherapies. A full response can be obtained even in patients who have had metastasis. We apply personalized treatment to each patient."

### WARNING AGAINST ALTERNATIVE PRACTICES

Stating that additives, air pollution, and chemical exposure are associated with breast cancer, Prof. Dr. Özmen said, "There are nearly 300 carcinogenic substances defined by the World Health Organization. These substances are associated with many cancers, including breast cancer." Warning against alternative methods, Özmen said, "Women should not turn to medications that are not recommended by doctors. Supplementation should only be sought if the vitamin D level is low, because it has been scientifically proven to strengthen the immune system."

## REDUCING RISK THROUGH A HEALTHY LIFESTYLE IS POSSIBLE

Pointing out that there are three basic ways to reduce the risk of breast cancer, Prof. Dr. Vahit Özmen said, "Women need to redesign their lifestyles. They should maintain their body mass index, have a balanced diet, and walk at least 30-45 minutes every day." He added, "It is recommended to encourage girls to participate in sports at an early age, to delay the age of first menstruation, and to have children after the age of 30. Childbirth after the age of 35 increases the risk. Breastfeeding for at least 12 months after birth is also an important protection."



Prof. Dr. Vahit ÖZMEN

Meme Cerrahisi  
İstanbul  
Florence Nightingale  
Hastanesi

Prof. Vahit ÖZMEN,  
M.D.  
Breast Surgery  
İstanbul  
Florence Nightingale  
Hospital

# KARACİĞER NAKLİNDE YENİ UFUKLAR

Son dönem karaciğer yetmezliğinde en etkili tedavi yöntemi olan karaciğer nakli, gelişen cerrahi teknikler ve yenilikçi yaklaşımlarla daha yüksek başarı oranlarına ulaşıyor.

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Genel Cerrahi Uzmanı Prof. Dr. Abuzer Dirican, karaciğer naklinin son dönem karaciğer yetmezliği başta olmak üzere birçok ciddi hastalıkta hayat kurtarıcı bir rol üstlendiğini belirterek, "Karaciğer nakli, fonksiyonunu kaybetmiş bir organın sağlıklı bir karaciğerle değiştirilmesidir. Bu organ, beyin ölümü gerçekleşmiş kişilerden ya da canlı vericilerden temin edilebilir" dedi.

Karaciğer yetmezliğine yol açan nedenlere değinen Prof. Dr. Dirican, "Hepatit B ve C enfeksiyonları, alkol kullanımı ve bazı toksik maddeler sirozun en önemli sebepleri arasında

yer alıyor. Bunun yanı sıra siroz zemininde gelişen ve erken evrede yakalanan karaciğer kanserlerinde de nakil, en etkili tedavi yöntemidir" şeklinde konuştu.

## BAŞARI ORANLARI YÜKSEK, TÜRKİYE DENEYİMLİ

Karaciğer naklinde günümüzde ulaşılan başarı oranlarının dikkat çekici olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Dirican, "Erken dönem sağ kalım oranları yüzde 85-90 seviyelerinde. Türkiye, özellikle canlı vericili karaciğer nakli konusunda dünyada öne çıkan ülkelerden biri ve bu alanda önemli bir deneyime sahip" ifadelerini kullandı.



**Prof. Dr. Abuzer DİRİCAN**

Genel Cerrahi  
İstanbul  
Florence Nightingale  
Hastanesi

Prof. Abuzer DİRİCAN,  
M.D.  
General Surgery  
Istanbul  
Florence Nightingale  
Hospital



## NAKİL SONRASI TAKİP KRİTİK ÖNEM TAŞIYOR

Nakil sonrası sürecin en az ameliyat kadar önemli olduğunun altını çizen Prof. Dr. Dirican, "Hastaların düzenli kontrollerini aksatmaması ve bağışıklık sistemini baskılayan ilaçlarını doğru şekilde kullanması gerekiyor. Bu sayede nakledilen organ uzun yıllar sağlıklı bir şekilde çalışabilir" ifadelerini kullandı.

## POST-TRANSPLANT FOLLOW-UP IS OF CRITICAL IMPORTANCE

Underlining that the post-transplant phase is at least as important as surgery, Prof. Dr. Dirican said, "Patients should not miss their regular check-ups and should use their immunosuppressive drugs correctly. In this way, the transplanted organ can function healthily for many years."

## CANLI VERİCİ MODELİ ÖNE ÇIKIYOR

Organ bağışının yetersizliğine dikkat çeken Prof. Dr. Dirican, "Batı ülkelerinde nakillerin büyük bölümü kadavradan yapılırken, ülkemizde nakillerin yaklaşık yüzde 80'i canlı vericilerden gerçekleştiriliyor. Bu durum, organ bağışı konusunda toplumsal farkındalığın artırılması gerektiğini açıkça ortaya koyuyor" dedi.

## NAKİL SÜRECİ TITİZLİKLE YÖNETİLİYOR

Nakil adaylarının belirlenmesinde bilimsel kriterlerin esas alındığını belirten Prof. Dr. Dirican, "Hastalar belirli skorlamalarla değerlendirilerek uygun zamanda nakil listesine alınır. Canlı vericisi olan hastalar daha hızlı sürece dahil edilirken, diğer hastalar Sağlık Bakanlığı'nın ulusal bekleme listesinde takip edilir" diye konuştu.

## GELECEKTE YENİ TEKNOLOJİLER UMUT VADEDİYOR

Karaciğer nakli alanında teknolojik gelişmelerin hız kesmeden devam ettiğini ifade eden Prof. Dr. Dirican, "Genetiği değiştirilmiş hayvanlardan organ nakli olarak bilinen ksenotransplantasyon, gelecekte önemli bir alternatif olabilir. Bunun yanı sıra robotik cerrahi uygulamaları ve yapay zeka destekli tedavi yaklaşımları da giderek yaygınlaşıyor" dedi.

## ORGAN BAĞIŞI HAYAT KURTARIYOR

Toplumda organ bağışı bilincinin artırılması gerektiğini vurgulayan Prof. Dr. Dirican, "Bir kişinin yapacağı organ bağışı birden fazla hastaya umut olabilir. Bu konuda duyarlılığın artması, nakil bekleyen hastalar için hayati önem taşıyor" dedi.

## NEW HORIZONS IN LIVER TRANSPLANTATION

Liver transplantation, the most effective treatment method in end-stage liver failure, achieves higher success rates with developing surgical techniques and innovative approaches.

Istanbul Florence Nightingale Hospital General Surgery Specialist Prof. Dr. Abuzer Dirican stated that liver transplantation plays a life-saving role in many serious diseases, especially end-stage liver failure, and said, "Liver transplantation is the replacement of an organ that has lost its function with a healthy liver. This organ can be obtained from brain-dead people or living donors." Referring to the causes of liver failure, Prof. Dr. Dirican listed, "Hepatitis B and C infections, alcohol use and some toxic substances are among the most important causes of cirrhosis. In addition, transplantation is the most effective treatment method for liver cancers that develop on the basis of cirrhosis and are caught at an early stage."

## SUCCESS RATES ARE HIGH, TÜRKİYE IS EXPERIENCED

Emphasizing that the current success rates in liver transplantation are remarkable, Prof. Dr. Dirican, "Early survival rates are at 85-90 percent. Türkiye is one of the prominent countries in the world, especially in the field of live donor liver transplantation, and has significant experience in this field."

## LIVE DONOR MODEL STANDS OUT

Drawing attention to the inadequacy of organ donation, Prof. Dr. Dirican said, "While most of the transplants in Western countries are made from cadavers, approximately

80 percent of the transplants in our country are performed from live donors. This makes it clear that public awareness of organ donation needs to be raised."

## THE TRANSPLANT PROCESS IS MANAGED METICULOUSLY

Stating that scientific criteria are taken as basis in determining transplant candidates, Prof. Dr. Dirican said, "Patients are evaluated with certain scores and placed on the transplant list at the appropriate time. Patients with live transmitters are included in the process faster, while other patients are followed on the national waiting list of the Ministry of Health."

## NEW TECHNOLOGIES ARE PROMISING IN THE FUTURE

Stating that technological developments in the field of liver transplantation continue unabated, Prof. Dr. Dirican added, "Xenotransplantation, known as organ transplantation from genetically modified animals, may be an important alternative in the future. Alongside this, robotic surgery applications and AI-powered treatment approaches are becoming increasingly common."

## ORGAN DONATION SAVES LIVES

Emphasizing that organ donation awareness should be increased in society, Prof. Dr. Dirican said, "Organ donation by one person can be a hope for more than one patient. Increased sensitivity on this issue is vital for patients awaiting transplantation."



# BÖBREK NAKLİNDE DOĞRU ZAMAN HAYAT KURTARIYOR

Son dönem böbrek yetmezliği hastalarında diyalize kıyasla böbrek naklinin yaşam süresi ve kalitesi açısından daha avantajlı olduğunu belirten Uzm. Dr. Adem Tunçer, özellikle diyalize başlamadan yapılan nakillerin daha başarılı sonuçlar verdiğini ve nakledilen böbreğin daha uzun yıllar fonksiyon gördüğünü vurguluyor.



**Uzm. Dr. Adem TUNÇER**

Genel Cerrahi  
İstanbul  
Florence Nightingale Hastanesi

Adem TUNÇER, M.D.  
General Surgery  
İstanbul  
Florence Nightingale Hospital

## DİYALİZ VE NAKİL ARASINDAKİ FARK

Son dönem böbrek yetmezliği olan hastalar için iki temel tedavi yöntemi bulunduğunu belirten Uzm. Dr. Adem Tunçer, "Biri diyaliz, diğeri böbrek naklidir. Uygun hastalarda böbrek nakli öncelikli olarak değerlendirilmelidir" diyor. Preemptif yani diyaliz öncesi yapılan nakillerde hem hasta sağkalımı hem de greft ömrünün daha uzun olduğunu ifade eden Uzm. Dr. Tunçer, uzun süre diyaliz alan hastalarda ise cerrahi ve sonrasında komplikasyon riskinin artabildiğine dikkat çekiyor.

## CANLI VERİCİ NAKİLLER ÖNE ÇIKIYOR

Böbrek naklinin kadavradan ve canlı vericiden olmak üzere iki şekilde yapılabildiğini söyleyen Uzm. Dr. Tunçer, Türkiye'de organ bağışının sınırlı olması nedeniyle canlı vericili nakillerin daha yaygın olduğunu belirtiyor. Hastaların çoğu zaman uygun donörün yakın

akrabaları arasında bulabildiğini, akraba dışı vericilerde ise sürecin etik kurullar tarafından detaylı değerlendirildiğini ifade ediyor.

## KAPALI CERRAHİ YÖNTEMLER TERCİH EDİLİYOR

Verici ameliyatlarının günümüzde büyük ölçüde laparoskopik ve robotik cerrahi gibi kapalı yöntemlerle yapıldığını belirten Uzm. Dr. Tunçer, "Daha küçük kesiler, daha az ağrı, daha hızlı iyileşme ve daha düşük enfeksiyon riski anlamına geliyor" diyor.

## AMELİYAT VE SONRASI SÜREÇ

Verici ameliyatının ortalama 2-3 saat sürdüğünü ve genellikle 2-3 gün içinde taburcu edildiğini belirten Uzm. Dr. Tunçer, "Vericiler ömür boyu ilaç kullanmaz ve tek böbrekle sağlıklı bir yaşam sürdürebilir" diyor. Alıcı ameliyatının ise yaklaşık 4-5 saat sürdüğünü ifade eden Uzm. Dr. Tunçer,

## DÜZENLİ TAKİP HAYATİ ÖNEM TAŞIYOR

Böbrek nakli yapılan hastaların disiplinli bir takip programıyla izlenmesi gerektiğini belirten Uzm. Dr. Tunçer, "İmmünsüpresif tedavi organ reddini önlemek için vazgeçilmezdir; ancak enfeksiyonlar, maligniteler ve metabolik komplikasyonlar açısından hastayı daha hassas hale getirebilir. Bu nedenle hastaların yakın izlem altında olması gerekir" diyor. Vericilerin de düzenli kontrollerini aksatmaması gerektiğini vurgulayan Uzm. Dr. Tunçer, "Naklin başarısı sadece ameliyatla sınırlı değildir; uzun vadeli sonuçlar, doğru takip ve hasta uyumu ile doğrudan ilişkilidir" ifadelerini kullanıyor.

hastaların çoğunlukla 4-5 gün içinde taburcu edildiğini belirtiyor. Nakil sonrası alıcı hastaların bağışıklık sistemini baskılayan ilaçlar kullanması gerektiğini vurgulayan Uzm. Dr. Tunçer, "Bu ilaçlar organ reddini önlemek için zorunludur. Dozlar zamanla azaltılabilir ancak tamamen kesilmez" diyor.

## YAPAY ZEKA DESTEKLİ ÇAPRAZ NAKİL

Yapay zekanın özellikle çapraz nakil alanında önemli katkılar sunduğunu belirten Uzm. Dr. Tunçer, kan grubu veya doku uyumsuzluğu nedeniyle doğrudan nakil yapılamayan hastaların, algoritmalar sayesinde en uygun eşleşmelerle tedavi edilebildiğini ifade ediyor.

## NE ZAMAN NAKİL GEREKİR?

Sağlıklı bireylerde GFR değerinin genellikle 80-120 mL/dk arasında olduğunu, bu değer 15'in altına düşmesiyle nakil sürecinin gündeme geldiğini söyleyen Uzm. Dr. Tunçer, özellikle diyabet ve hipertansiyon hastalarını düzenli kontrol yaptırılmaları konusunda uyarıyor.

## THE RIGHT TIMING FOR KIDNEY TRANSPLANT SAVES LIVES

Indicating that kidney transplantation is more advantageous in terms of life expectancy and quality compared to dialysis in patients with end-stage renal failure, Specialist Dr. Adem Tunçer emphasizes that transplants, especially those performed before starting dialysis, give more successful results and that the transplanted kidney functions for many years.

### DIFFERENCE BETWEEN DIALYSIS AND KIDNEY TRANSPLANT

Indicating that there are two basic treatment methods for patients with end-stage renal failure, Specialist Dr. Adem Tunçer said, "One is dialysis, the other is kidney transplant. In eligible patients, kidney transplant should be considered a priority." Remarking that both patient survival and graft life are longer in preemptive transplants, Specialist Dr. Tunçer points out that the risk of complications may increase in patients who receive dialysis for a long time during surgery and afterwards.

### LIVING DONOR KIDNEY TRANSPLANTS STAND OUT

Indicating that kidney transplants can be performed in two ways, from a cadaver and a living donor, Specialist Dr. Tunçer states that living donor transplants are more common in Turkey due to limited organ donation. He explains that patients can often find the suitable donor among their close relatives, while for non-relative donors, the process is evaluated in detail by ethics committees.

### CLOSED SURGICAL METHODS ARE PREFERRED

Stating that donor surgeries are largely performed today with closed methods such as laparoscopic and robotic surgery, Specialist Dr. Tunçer says "Smaller incisions mean less pain, faster recovery and lower risk of infection."

### SURGERY AND POST-OP PERIOD

Indicating that donor surgery takes an average of 2-3 hours and discharge is usually provided within 2-3 days, Specialist Dr. Tunçer says, "Donors do not use medication for life and can live a healthy life with a single kidney." Stating that the

## REGULAR FOLLOW-UP IS VITAL

Stating that kidney transplant patients should be monitored with a disciplined follow-up program, Specialist Dr. Tunçer says, "Immunosuppressive therapy is indispensable to prevent organ rejection; however, it may make the patient more sensitive in terms of infections, malignancies and metabolic complications. Therefore, patients should be under close monitoring." Emphasizing that transmitters should not disrupt their regular checks, Specialist Dr. Tunçer says, "The success of the transplant is not limited to surgery; it is directly related to long-term results, correct follow-up and patient compliance."



recipient surgery takes approximately 4-5 hours, Specialist Dr. Tunçer remarks that patients are mostly discharged within 4-5 days. Emphasizing that recipient patients should use immunosuppressive drugs after transplant, Specialist Dr. Tunçer says, "These drugs are mandatory to prevent organ rejection. Doses can be reduced over time but are not completely discontinued."

### AI-POWERED CROSS-TRANSPLANT

Pointing out that artificial intelligence makes significant contributions, especially in the field of cross-transplant, Specialist Dr. Tunçer says that patients who cannot undergo direct transplant due to blood group or tissue incompatibility can be treated with the most appropriate matches thanks to algorithms.

### WHEN IS TRANSPLANT REQUIRED?

Asserting that the GFR value in healthy individuals is generally between 80 - 120 mL/min, and when this value drops below 15, the transplant process comes to the fore, Specialist Dr. Tunçer warns especially diabetic and hypertension patients to have regular check-ups.

# ORGAN NAKLİ SADECE BİR AMELİYAT DEĞİL

Organ naklinin yalnızca cerrahi bir müdahale olmadığını, hastaların hayatla yeniden bağ kurmasını sağlayan çok yönlü bir süreç olduğunu altını çizen İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Genel Cerrahi Uzmanı Op. Dr. Emrah Şahin, organ naklinin birey ve toplum üzerindeki etkilerini anlattı.



Op. Dr. Emrah ŞAHİN

Genel Cerrahi  
İstanbul  
Florence Nightingale  
Hastanesi

Op. Emrah ŞAHİN,  
M.D.  
General Surgery  
İstanbul  
Florence Nightingale  
Hospital

## ORGAN YETMEZLİĞİ HAYATI HER YÖNÜYLE ETKİLİYOR

Organ yetmezliğinin sadece fiziksel değil, sosyal ve psikolojik etkilerinin de olduğunu belirten Op. Dr. Emrah Şahin, "Organ yetmezliği yalnızca bedeni değil; kişinin sosyal yaşamını, aile ilişkilerini ve ruh halini de etkileyen bir süreçtir. Örneğin böbrek yetmezliği olan hastalar hayatlarını diyaliz seanslarına göre planlamak zorunda kalırken, karaciğer yetmezliği olan bireyler zamanla sosyal çevrelerinden uzaklaşabilir" dedi.

## NAKİL SONRASI HAYATTA BÜYÜK DEĞİŞİM

Nakil öncesi dönemde hastalarda sosyal izolasyonun sık görüldüğünü ifade eden Op. Dr. Şahin, "Hastalarımız çoğu zaman işlerinden uzak kalıyor, sosyal hayata katılamıyor ve günlük aktivitelerini kısıtlı şekilde sürdürebiliyor" dedi. Nakil sonrası sürecin ise

çok daha farklı ilerlediğini belirten Op. Dr. Şahin, "Organ naklinden sonraki ilk aylardan itibaren hastaların enerji düzeylerinde ve sosyal yaşama katılımlarında ciddi bir artış gözlemliyoruz. Hastalar yeniden çalışabiliyor, seyahat edebiliyor ve aileleriyle aktif bir yaşam sürebiliyor" ifadelerini kullandı.

## CANLI VERİCİLİ NAKİLLERDE TÜRKİYE ÖNDE

Türkiye'nin canlı vericili nakillerde önemli bir konumda olduğunu belirten Op. Dr. Şahin, "Bir annenin çocuğuna, bir eşin hayat arkadaşına organ vermesi,

toplumumuzdaki güçlü aile bağlarının en önemli göstergelerinden biridir" dedi. Bu süreçte donör güvenliğinin öncelikli olduğunu vurgulayan Op. Dr. Şahin, "Laparoskopik ve robotik cerrahi yöntemlerle vericilerimizin ameliyat sonrası konforunu artırıyor, iyileşme süreçlerini hızlandırıyoruz" şeklinde konuştu.

## NAKİL SONRASI ANNE OLMAK MÜMKÜN

Toplumda organ nakli sonrası yaşamın kısıtlı olacağına dair yanlış bir algı bulunduğunu ifade eden Op. Dr. Şahin, "Başarılı bir organ

nakli sonrasında, uygun koşullar sağlandığında kadın hastalarımızın sağlıklı gebelik geçirmesi ve anne olması mümkündür" dedi.

## KARACİĞER VE BÖBREK HAYATİ ROL OYNUYOR

Organların vücut için kritik önem taşıdığını belirten Op. Dr. Şahin, "Karaciğer kendini yenileyebilme özelliğine sahip eşsiz bir organdır. Böbrekler ise vücudun en önemli filtre sistemidir. Bu organların sağlığını korumak, nakil ihtiyacını önlemenin en önemli yoludur" ifadelerini kullandı.

## MULTİDISİPLİNER YAKLAŞIM ŞART

Organ nakli sürecinin ekip işi olduğunu vurgulayan Op. Dr. Şahin, "Bu süreçte yalnızca cerrahi değil; nefroloji, gastroenteroloji, psikiyatri ve diğer branşların birlikte çalışması gerekir. Hastaya bütüncül yaklaşım, tedavi başarısını doğrudan etkiler" dedi.

## SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN 5 ÖNEMLİ ÖNERİ

Organ sağlığını korumak için yaşam alışkanlıklarının önemine dikkat çeken Op. Dr. Şahin, "Düzenli hareket etmek, yeterli su tüketmek, bilinçsiz ilaç kullanımından kaçınmak, stresten uzak durmak ve düzenli sağlık kontrolleri yaptırmak organ sağlığını korumanın temel adımlarıdır" diye konuştu.

## 5 IMPORTANT TIPS FOR A HEALTHY LIFESTYLE

Asserting the importance of lifestyle habits in maintaining organ health, Dr. Şahin said, "Regular exercise, drinking enough water, avoiding the misuse of medications, staying away from stress, and getting regular health checkups are the fundamental steps in protecting organ health."

## ORGAN TRANSPLANTATION IS NOT JUST A SURGERY

Noting that organ transplantation is not merely a surgical procedure but a multifaceted process that helps patients reconnect with life, Dr. Emrah Şahin, a General Surgeon at Istanbul Florence Nightingale Hospital, discussed the effects of organ transplantation on both individuals and society.

### ORGAN FAILURE AFFECTS EVERY ASPECT OF LIFE

Maintaining that organ failure has not only physical but also social and psychological effects, Dr. Emrah Şahin stated, "Organ failure is a process that affects not only the body but also a person's social life, family relationships, and mental state. For example, patients with kidney failure are forced to plan their lives around dialysis sessions, while individuals with liver failure may gradually withdraw from their social circles."

a healthy pregnancy and become mothers, provided the appropriate conditions are met."

### THE LIVER AND KIDNEYS PLAY A VITAL ROLE

Noting that organs are of critical importance to the body, Dr. Şahin said, "The liver is a unique organ with the ability to regenerate itself. The kidneys, on the other hand, are the body's most important filtration system. Protecting the health of these organs is the most important way to prevent the need for transplantation."

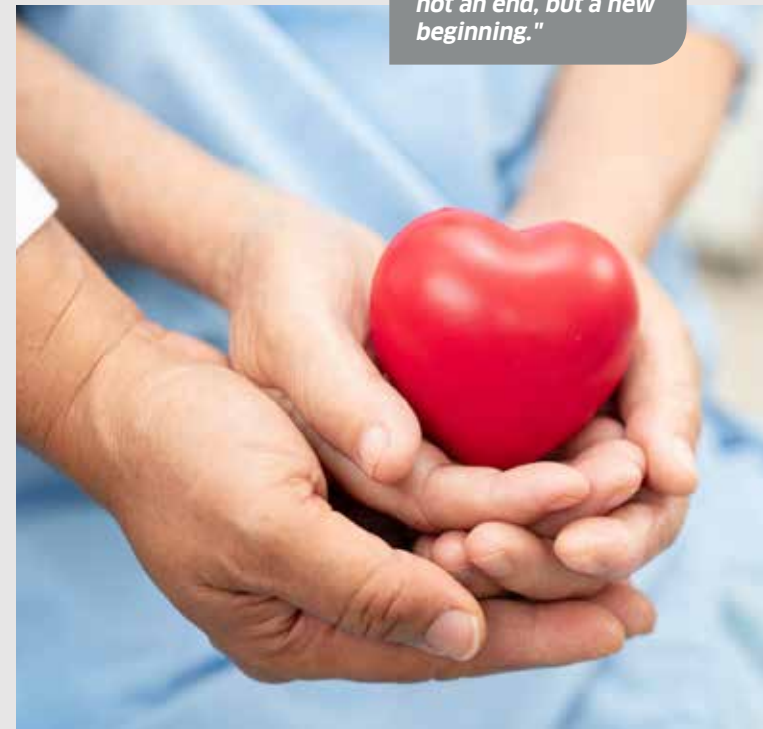
### A MULTIDISCIPLINARY APPROACH IS ESSENTIAL

Emphasizing that the organ transplantation process is a team effort, Dr. Şahin said,

"In this process, it is not just surgery; nephrology, gastroenterology, psychiatry, and other specialties must work together. A holistic approach to the patient directly impacts treatment success."

### "ORGAN DONATION SAVES LIVES"

Highlighting the vital importance of organ donation, Dr. Şahin said, "Organ donation is the greatest gift one person can give to another. An increase in cadaveric donations will enable more patients to cling to life. Organ transplantation is not an end, but a new beginning."



### BECOMING A MOTHER AFTER A TRANSPLANT IS POSSIBLE

Indicating that there is a misconception in society that life after an organ transplant is limited, Dr. Şahin said, "Following a successful organ transplant, it is possible for our female patients to have

# KANSER TEDAVİLERİ UMUDU ARTTIRIYOR

**Tıbbi Onkolog Doç. Dr. Esat Namal, erken teşhisten genetik tedavilere, bitkisel kürlerden yapay zekaya kadar kanserde çığır açan gelişmeleri anlattı.**



**Doç. Dr. Esat NAMAL**

**Tıbbi Onkoloji  
Gayrettepe  
Florence Nightingale  
Hastanesi**

*Assoc. Prof.  
Esat NAMAL, M.D.  
Medical Oncology  
Gayrettepe  
Florence Nightingale  
Hospital*

Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesi Tıbbi Onkoloji Uzmanı Doç. Dr. Esat Namal, kanser tedavisindeki son gelişmeleri ve toplumda dolaşan yanlış inanışları anlattı. Doç. Dr. Namal, özellikle erken teşhisin hayati önemine vurgu yaparak, "Tedaviyi yaptığımız zaman erken teşhiste tam kür sağlayabiliyoruz. Tam kür demek, şifayla sonlanması demek" ifadelerini kullandı.

**ERKEN TEŞHİS ŞİFADIR**  
Kanserde erken teşhisin tedavi başarısına doğrudan etkisini vurgulayan Doç. Dr. Namal, erken ve geç evre arasındaki kritik farkı şöyle özetledi: "Eğer kanser tanısı ileri evrelerde, özellikle evre 4'te konulursa, o zaman hedef tam kür ve şifa olmuyor. Palyatif tedaviler uygulayarak, hastaların mümkün olduğunca ağrısız ve sızısız, sevdikleriyle birlikte geçirebilecekleri

süreyi uzatmayı amaçlıyoruz. Erken evrede ise, tam şifa olarak adlandırdığımız ve hastalığın bir daha hiç tekrarlamama ihtimalinin söz konusu olduğu bir durumdan bahsediyoruz.

## EVRE 4 KANSERDE ARTIK UMUT VAR!

Eskiden evre 4 kanserin ameliyat edilemez olduğunu belirten Doç. Dr. Namal, bugün gelinen noktayı şu sözlerle anlattı: "Eskiden evre 4'lerdeki hastalara 'bu hasta ameliyat edilmez' denirdi. Şimdi yeni gelişen kemoterapiler, immünoterapiler ve hedefli tedavilerle bu hastaları ameliyat bile edebiliyoruz. Evre 4 hastadan dahi tam şifa sağlayabiliyoruz. Umutlar her geçen gün artıyor." Tedavideki bu dönüşümün ardında multidisipliner bir yaklaşım olduğunu söyleyen Doç. Dr. Namal, "Bu yalnızca onkolojiyle ilgili değil; girişimsel radyoloji,

nükleer tıp, genetik, cerrahi ve pek çok branşın yer aldığı tam bir ekip çalışmasıdır." dedi.

## TEDAVİDE KİŞİYE ÖZEL YAKLAŞIM ŞART

Kanserin artık tek bir hastalık olarak görülmediğini, her türünün biyolojik olarak farklı olduğunu vurgulayan Doç. Dr. Namal, "Kanser artık parmak izi gibi kişiye özel bir hastalık. Her hastanın kanseri, diğerinden farklı seyir gösterir. Genetik ve moleküler biyoloji çalışmalarıyla bu türün özelliklerini öğrenebiliyoruz. Her geçen gün imkanlar artıyor."

## "RUTİN DIŞI HER ŞEY ALARM OLMALI"

Kanserin her zaman belirti vermediğini söyleyen Doç. Dr. Namal, "Örneğin pankreas kanseri son döneme kadar hiçbir bulgu vermeyebilir. Erken evrede yakalanması çok zordur. Ama insanlar

## SOSYAL MEDYADAKİ YANLIŞ BİLGİLERE DİKKAT!

Toplumdaki bazı yanlış inanışlara da değinen Doç. Dr. Namal, özellikle sosyal medyada popüler hale gelen bitkisel ürünlere karşı uyarılarda bulundu: "Bitkisel tedaviler aslında beslenmemizin parçası olmalıdır. Kesinlikle kanser tedavisi değildir. Sosyal medyada; bir bitkiyle veya bitkisel içerikli bir ilaçla kanserin geçeceği algısı yapılmakta. Kanser hastalarına boş umutlar vaadeden bu algıların yok edilmesi gerekiyor" dedi.

normal rutininin dışındaki her şeyi alarm bulgusu olarak değerlendirmeli" uyarısında bulundu.

## AİLESEL RİSK VE GENETİK TESTLER

Kanserin sadece %9-10 oranında kalıtsal olduğunu belirten Doç. Dr. Namal, ailesinde kanser öyküsü olanlara şu tavsiyede bulundu: "BRCA, Lynch sendromu gibi genetik geçişli kanserlerde, aile bireylerinin mutlaka genetik danışmanlık almasını ve taramalarını daha sık aralıklarla yaptırmasını öneriyoruz."

## YAPAY ZEKA DESTEKLER, TEDAVİYİ HEKİM BELİRLER

Yapay zekanın tıpta yükselen bir araç olduğunu, ancak onkolojide yerini tutamayacağını söyleyen Doç. Dr. Esat Namal, hastaların yapay zekaya sorup tanı ve tedavi hakkında yanıt aldıklarını, fakat doğru bilginin hekimden öğrenilmesi gerektiğini vurguladı. Doç. Dr. Esat Namal sözlerine şöyle devam etti: "Her hastanın psikolojisi, hayata bakışı ve inançları tedavi sürecini etkiliyor. Hastalarımıza her zaman güler yüzle yaklaşmaya çok önem veriyorum. Çünkü iyi bir psikoloji kanser tedavisinde büyük katkı sağlıyor."

## CANCER TREATMENTS INCREASE HOPE

Medical Oncologist Assoc. Prof. Dr. Esat Namal talked about groundbreaking developments in cancer, from early diagnosis to genetic treatments, from herbal cures to artificial intelligence.

Gayrettepe Florence Nightingale Hospital Medical Oncology Specialist Assoc. Prof. Dr. Esat Namal explained the latest developments in cancer treatment and the wrong beliefs circulating in society. Assoc. Prof. Dr. Namal emphasizes the vital importance of early diagnosis, and added, "When we perform the treatment, we can provide a full cure for early diagnosis. Full cure means ending with healing."

### EARLY DIAGNOSIS HEALS

Emphasizing the direct effect of early diagnosis on treatment success in cancer, Assoc. Prof. Dr. Namal summarized the critical difference between early and late stages as follows: "If the cancer diagnosis is made in advanced stages, especially at stage 4, then the goal is not full treatment and cure. We provide palliative treatment, we aim to extend the time patient can spend with his/her loved ones as painlessly as possible. In the early stages, there is a possibility that we will call complete healing and that we will never encounter that disease again."

### THERE IS HOPE IN STAGE 4 CANCER!

Assoc. Prof. Dr. Namal who remarked that stage 4 cancer used to be inoperable, explained the point reached today with the following words: "In the past, it was said 'this patient cannot be operated on' for patients in stage 4. Now, with the newly developing chemotherapies, immunotherapies and targeted therapies, we can even operate on these patients. We can provide full healing even from stage 4 patients. Hopes are increasing day by day." Assoc. Prof. Dr. Namal said that there is a multidisciplinary approach behind this transformation in treatment, "This is not just

about oncology. Interventional radiology, nuclear medicine, genetics, surgery and all the branches we cannot count come into play. It's a complete team effort."

### A PERSONALIZED APPROACH IS ESSENTIAL IN TREATMENT

Underlying that cancer is no longer seen as a single disease and that each tumor is biologically different, Assoc. Prof. Dr. Namal said, "Cancer is now a personalized disease such as fingerprints. Each patient's cancer has a different course than the other. Through the study of genetics and molecular biology, we can learn the characteristics of these tumors. Opportunities are increasing day by day."

### "EVERYTHING OUT OF ROUTINE SHOULD BE ALARM"

Assoc. Prof. Dr. Namal said that cancer does not always cause symptoms, and warned, "For example, pancreatic cancer may not show any symptoms until the late stages. It is very difficult to diagnose it in the early stages. But people should consider anything outside their normal routine as an alarm sign."



### FAMILY RISK AND GENETIC TESTING

Assoc. Prof. Dr. Namal, stating that only 9-10% of cancers are hereditary, offered the following advice to those with a family history of cancer: "In cancers with genetic transmission such as BRCA and Lynch syndrome, we recommend that family members definitely receive genetic counseling and have their screenings done more frequently."

### ARTIFICIAL INTELLIGENCE PROVIDES SUPPORT, THE PHYSICIAN DECIDES THE TREATMENT

Assoc. Prof. Dr. Esat Namal said that artificial intelligence is an emerging tool in medicine, but it cannot replace it in oncology, and emphasized that patients ask artificial intelligence and receive answers about diagnosis and treatment, but the correct information should be learned from the physician. Assoc. Prof. Dr. Esat Namal continued as follows: "Each patient's psychology, outlook on life and beliefs affect the treatment process. I attach great importance to always approaching my patients with a smiling face. Because a good psychology makes a great contribution to cancer treatment."

### BEWARE OF MISINFORMATION ON SOCIAL MEDIA!

Referring to some misconceptions in society, Assoc. Prof. Dr. Namal warned against herbal products that have become popular, especially on social media: "Herbal treatments should actually be part of our diet. However, it is definitely not a cancer treatment. On the internet, on social media; it is perceived that cancer will go away with a herb or a drug containing herbal ingredients. These misconceptions, which promise false hopes to cancer patients, need to be eliminated."

# HANGİ BELİRTİ HANGİ KAN HASTALIĞINA İŞARET EDİYOR?

Halsizlik, çarpıntı, ateş ve vücuttaki şişlikler gibi şikayetler kan hastalıklarının habercisi olabilir. İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Hematoloji Uzmanı Prof. Dr. Ömür Gökmen Sevindik, belirtilerin hangi hastalıklara işaret edebileceğini anlattı.

## KAN HASTALIKLARI İKİ ANA GRUBA AYRILIYOR

Hematolojinin kapsamına giren hastalıkları değerlendiren Prof. Dr. Ömür Gökmen Sevindik, "Hematoloji, kan hastalıkları şemsiyesi altında iki ana gruba ayrılır. Bunlardan biri selim yani iyi huylu hastalıklar, diğeri ise habis yani kötü huylu hastalıklardır" dedi.

## EN SIK GÖRÜLEN İYİ HUYLU HASTALIK: KANSIZLIK

Kansızlığın en yaygın görülen iyi huylu hastalıklardan biri olduğunu belirten Prof. Dr. Sevindik, "Kansızlık, dünya genelinde oldukça sık karşılaşılan bir sağlık sorunudur. Az gelişmiş ülkelerde her iki kişiden biri, gelişmiş ülkelerde ise her üç kişiden biri

hayatının bir döneminde kansızlık yaşayabiliyor" ifadelerini kullandı. Bağımsızlık hücrelerini etkileyen bazı iyi huylu hastalıkların da sık görüldüğünü belirten Prof. Dr. Sevindik, nötrofil ve lenfositleri etkileyen durumların da bu grupta yer aldığını söyledi.

## KÖTÜ HUYLU HASTALIKLARDA LENFOMA ÖNE ÇIKIYOR

Kötü huylu kan hastalıklarına da değinen Prof. Dr. Sevindik, "Bu grupta en sık karşılaştığımız hastalık lenfomadır. Lenfomalar, bağışıklık sisteminin önemli bir parçası olan lenfositlerin kontrolsüz çoğalmasıyla ortaya çıkar. Bunu multiple miyelom ve lösemiler takip eder" dedi.

## DEMİR EKSİKLİĞİ EN YAYGIN NEDEN

Anemi vakalarının büyük kısmının demir eksikliğine bağlı geliştiğini vurgulayan Prof. Dr. Sevindik, "Kansızlık vakalarının yüzde 70-80'inin nedeni demir eksikliğidir. Demir, oksijen taşınmasında görev alan yapıların temel bileşenidir ve özellikle kırmızı ette bol miktarda bulunur" diye konuştu. Kadınlarda adet dönemine bağlı demir kaybının sık görüldüğünü belirten Prof. Dr. Sevindik, bu kaybın yeterince telafi edilmemesi durumunda demir eksikliği anemisi gelişebileceğini ifade etti. Demir eksikliğinin her zaman kolay fark edilmediğine dikkat çeken Prof. Dr. Sevindik, "Daha önce olmayan halsizlik, çabuk yorulma, egzersiz sırasında nefes darlığı ve çarpıntı gibi şikayetler demir eksikliğine işaret edebilir" dedi.

## HANGİ BELİRTİLER CİDDİ HASTALIKLARI DÜŞÜNDÜRÜR?

Kan hastalıklarının erken belirtilerine dikkat çeken Prof. Dr. Sevindik, "Tekrarlayan



enfeksiyonlar, kendiliğinden oluşan morarmalar ve diş eti kanamaları daha ciddi hastalıkların habercisi olabilir" ifadelerini kullandı. Lenfoma gibi hastalıklarda ise boyun, koltuk altı ve kasık bölgesinde ortaya çıkan şişliklerin önemli bir uyarı işareti olduğunu belirten Prof. Dr. Sevindik, bu tür durumların ihmal edilmemesi gerektiğini söyledi.

## TEDAVİDE YENİ DÖNEM: HEDEFE YÖNELİK YAKLAŞIMLAR

Tedavi alanındaki gelişmelere dikkat çeken Prof. Dr. Sevindik, "Günümüzde klasik kemoterapinin ötesine geçilmiş durumda. Lenfoma, miyelom ve lösemi tedavisinde hedefe yönelik tedaviler ve immünoterapilerle çok daha başarılı sonuçlar elde ediliyor" diye konuştu.



## SAĞLIKLI YAŞAM KORUYUCU ROL OYNUYOR

Kan hastalıklarından korunmada yaşam tarzının önemli olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Sevindik, "Akdeniz tipi beslenme, düzenli egzersiz, sigara ve kimyasallardan uzak durmak koruyucu etki sağlar" dedi. Ailesinde kan hastalığı öyküsü bulunan kişilerin düzenli kontrollerini ihmal etmemesi gerektiğini belirten Prof. Dr. Sevindik, "Herhangi bir belirti görüldüğünde zaman kaybetmeden bir uzmana başvurulması hayati önem taşır" diyerek sözlerini tamamladı.

# WHICH SYMPTOM INDICATE WHICH BLOOD DISORDER?

Complaints such as fatigue, palpitations, fever, and swelling in the body may be signs of blood disorders. Prof. Dr. Ömür Gökmen Sevindik, a hematologist at Istanbul Florence Nightingale Hospital, explained which diseases these symptoms might indicate.

## BLOOD DISEASES ARE DIVIDED INTO TWO MAIN GROUPS

Evaluating diseases within the scope of hematology, Prof. Dr. Ömür Gökmen Sevindik said, "Hematology deals with two main groups under the umbrella of blood diseases. One is benign, or non-cancerous, diseases, and the other is malignant, or cancerous, diseases."

## THE MOST COMMON BENIGN DISEASE: ANEMIA

Maintaining that anemia is one of the most common benign diseases, Prof. Dr. Sevindik said, "Anemia is a health issue encountered quite frequently worldwide. In developing countries, one in two people, and in developed countries, one in three people may experience anemia at some point in their lives." Noting that certain benign diseases affecting immune cells are also common, Prof. Dr. Sevindik said that conditions affecting neutrophils and lymphocytes also fall into this category.

## LYMPHOMA STANDS OUT AMONG MALIGNANT DISEASES

Addressing malignant blood diseases, Prof. Dr. Sevindik said, "The most common disease in this group is lymphoma. Lymphomas arise from the uncontrolled proliferation of lymphocytes, which are a crucial component of the immune system. These are followed by multiple myeloma and leukemias."

## IRON DEFICIENCY IS THE MOST COMMON CAUSE

Emphasizing that the majority of anemia cases are caused by iron deficiency, Prof. Dr. Sevindik said, "Iron deficiency accounts for 70-80% of anemia cases. Iron is a fundamental component of structures involved in oxygen transport and is found in abundance, particularly in red meat." Noting that iron loss due to menstruation is common in women, Prof. Dr. Sevindik explained that if this loss is not adequately compensated for, iron-deficiency anemia may develop. Pointing out that iron deficiency is not always easily detected, Prof. Dr. Sevindik said, "Symptoms such as fatigue that wasn't present before,

rapid exhaustion, shortness of breath during exercise, and palpitations may indicate iron deficiency."

## WHICH SYMPTOMS SUGGEST SERIOUS ILLNESSES?

Drawing attention to the early signs of blood disorders, Prof. Dr. Sevindik stated, "Recurrent infections, spontaneous bruising, and bleeding gums may be warning signs of more serious illnesses." Regarding diseases like lymphoma, Prof. Dr. Sevindik noted that swelling in the neck, armpits, and groin areas is an important warning sign, emphasizing that such conditions should not be ignored.

## A NEW ERA IN TREATMENT: TARGETED APPROACHES

Highlighting advancements in treatment, Prof. Dr. Sevindik said, "We have moved beyond traditional chemotherapy. In the treatment of lymphoma, multiple myeloma, and leukemia, much more successful outcomes are being achieved with targeted therapies and immunotherapies."



## A HEALTHY LIFESTYLE PLAYS A PROTECTIVE ROLE

Emphasizing the importance of lifestyle in preventing blood diseases, Prof. Dr. Sevindik said, "A Mediterranean-style diet, regular exercise, and avoiding tobacco and chemicals provide a protective effect." Noting that individuals with a family history of blood disorders should not neglect regular check-ups, Prof. Dr. Sevindik concluded by saying, "Seeking immediate consultation with a specialist upon noticing any symptoms is of vital importance."



**Prof. Dr. Ömür Gökmen SEVİNDİK**

Hematoloji  
İstanbul Florence  
Nightingale Hastanesi

Prof. Ömür Gökmen  
SEVİNDİK, M.D.  
Hematology  
İstanbul Florence  
Nightingale Hospital

# TEK SEANSTA BAŞTAN AYAĞA TÜM VÜCUT TARAMASI MÜMKÜN

Sağlık teknolojilerindeki gelişmeler sayesinde hastalıkların erken dönemde saptanması giderek kolaylaşıyor. Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesi Radyoloji Uzmanı Prof. Dr. Nagihan İnan Gürcan, tüm vücut MR yöntemiyle tek seansta kapsamlı bir tarama yapılabildiğini belirterek yöntemin sağladığı avantajları anlattı.



**Prof. Dr.  
Nagihan  
İNAN GÜRCAN**

**Radyoloji  
Gayrettepe  
Florence Nightingale  
Hastanesi**

*Prof. Nagihan İNAN  
GÜRCAN, M.D.,  
Radiology  
Gayrettepe  
Florence Nightingale  
Hospital*

## BAŞTAN AYAĞA KAPSAMLI GÖRÜNTÜLEME SAĞLIYOR

Tüm vücut MR'nin (manyetik rezonans görüntüleme) tek bir tarama seansında vücudun iç yapılarının baştan ayağa ayrıntılı biçimde görüntülenmesini sağlayan kapsamlı bir yöntem olduğunu belirten Prof. Dr. Nagihan İnan Gürcan, "Manyetik rezonans görüntüleme daha önce çoğunlukla belirli bir bölgede patoloji düşünüldüğünde kullanılan bir yöntemdi. Günümüzde ise gelişen teknoloji ve yazılımlar sayesinde tek bir seansta tüm vücudun görüntülenmesi mümkün hale gelmiştir" dedi.

## RADYASYON MARUZİYETİ OLMADAN GÖRÜNTÜLEME

MR sisteminin güçlü manyetik alan ve radyo dalgaları kullanarak görüntü oluşturduğunu ifade eden Prof. Dr. Gürcan, "Bilgisayarlı tomografi ve PET taramalarının aksine bu yöntemde radyasyon kullanılmaz. Bu nedenle hastalar vücuda zarar verebilecek radyasyona maruz kalmadan yüksek çözünürlüklü görüntüler elde edebilir" diye konuştu. Bu özelliğin özellikle genç yaş gruplarında önemli bir avantaj sağladığını belirten Prof. Dr. Gürcan, "Radyasyon içermemesi nedeniyle tüm vücut MR, özellikle çocukluk ve genç erişkin döneminde tercih edilebilen güvenli bir görüntüleme yöntemidir" ifadelerini kullandı.

## YAKLAŞIK 1 SAATTE TAMAMLANIYOR

İnceleme süresinin kullanılan protokole ve hastanın anatomik özelliklerine göre değişebildiğini belirten Prof. Dr. Gürcan, "Genellikle 50 dakika ile 1 saat arasında süren inceleme sırasında beynin üst kısmından başlayarak ayak bileğine kadar vücudun farklı bölgelerinden ardışık MR görüntüleri elde edilir" dedi. Bu sayede beyin ve boyun dahil olmak üzere vücuttaki organların, yumuşak dokuların, kemiklerin ve damarların ayrıntılı biçimde değerlendirilebildiğini ifade eden Prof. Dr. Gürcan, "Tek bir inceleme ile geniş kapsamlı bir görüntüleme yapılabilmektedir" ifadelerini kullandı.

## CHECK-UP PROGRAMLARINDA DA YER ALIYOR

Son yıllarda tüm vücut MR'nin check-up programlarına da eklenmeye başladığını belirten Prof. Dr. Gürcan, "Özellikle kanser riski yüksek olan veya bu konuda endişe duyan kişiler için tamamlayıcı bir tarama yöntemi olarak değerlendirilebilir" dedi. Bu yöntemin farklı organlardaki tümörlerin erken dönemde saptanmasına yardımcı olabileceğini ifade eden Prof. Dr. Gürcan, "Ailesinde kanser öyküsü bulunan veya genetik yatkınlığı olan kişilerde erken evrede kanser dokusunun saptanması ve tedavi planlaması açısından önemli bilgiler sağlayabilir" diye konuştu. Kontrast madde ile yapılan ek görüntülemelerin bazı damar hastalıklarının değerlendirilmesine de katkı sağlayabildiğini belirten Prof. Dr. Gürcan, "Anevrizma gibi damarsal patolojiler de bu şekilde görüntülenebilmektedir" dedi.

## ERKEN TANI VE TEDAVİ PLANLAMASINA KATKI SAĞLIYOR

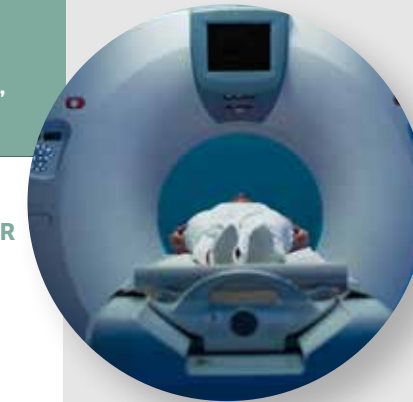
Tüm vücut MR'nin birçok hastalığın erken tespitinde önemli rol oynadığını belirten Prof. Dr. Gürcan, "Tek bir görüntüleme seansında tüm vücut değerlendirildiği için olası kanser odakları, iyi huylu kitleler, enfeksiyon ve inflamasyon gibi durumların erken dönemde saptanması mümkün olabilir" dedi. Bu yöntemin hastalığın evrelenmesi ve tedavi planlaması açısından da önemli bilgiler sunduğunu vurgulayan Prof. Dr. Gürcan, "Primer tümör odağının belirlenmesinin yanı sıra kitlenin komşu organlara yayılımı yüksek çözünürlüklü görüntülerle değerlendirilebilir. Aynı seansta vücudun diğer bölgeleri de incelendiğinden metastaz olarak adlandırılan uzak organ yayılımı da saptanabilir" diye konuştu.

## A FULL-BODY SCAN FROM HEAD TO TOE IS POSSIBLE IN A SINGLE SESSION

Thanks to advancements in healthcare technology, the early detection of diseases is becoming increasingly easier. Prof. Dr. Nagihan İnan Gürcan, Radiology Specialist at Gayrettepe Florence Nightingale Hospital, explained the advantages of the method, indicating that a comprehensive scan can be performed in a single session using whole-body MRI.

### PROVIDES COMPREHENSIVE IMAGING FROM HEAD TO TOE

Noting that whole-body MRI (magnetic resonance imaging) is a comprehensive method that allows for detailed imaging of the body's internal structures from head to toe in a single scanning session, Prof. Dr. Nagihan İnan Gürcan said, "Magnetic resonance imaging was previously a method used mainly when pathology was suspected in a specific region. Today, however, thanks to advancing technology and software, it has become possible to image the entire body in a single session."



### IMAGING WITHOUT RADIATION EXPOSURE

Explaining that the MRI system creates images using a strong magnetic field and radio waves, Prof. Dr. Gürcan said, "Unlike computed tomography and PET scans, this method does not use radiation. Therefore, patients can obtain high-resolution images without being exposed to radiation that could harm the body." Noting that this feature provides a significant

advantage, particularly for younger age groups, Prof. Dr. Gürcan stated, "Because it does not involve radiation, whole-body MRI is a safe imaging method that can be preferred, especially during childhood and young adulthood."

### COMPLETED IN APPROXIMATELY 1 HOUR

Noting that the duration of the examination may vary depending on the protocol used and the patient's anatomical characteristics, Prof. Dr. Gürcan said, "During the examination, which typically lasts between 50 minutes and 1 hour, sequential MRI images are obtained from various parts of the body, starting from the upper part of the brain down to the ankle." Prof. Dr. Gürcan explained that this allows for a detailed assessment of the body's organs, soft tissues, bones, and blood vessels, including the brain and neck, stating, "A comprehensive imaging study can be performed with a single examination."

### CONTRIBUTING TO EARLY DIAGNOSIS AND TREATMENT PLANNING

Noting that whole-body MRI plays a significant role in the early detection of many diseases, Prof. Dr. Gürcan said, "Since the entire body is evaluated in a single imaging session, it may be possible to detect potential cancer foci, benign masses, infections, and inflammation in the early stages." Emphasizing that this method also provides important information regarding disease staging

and treatment planning, Prof. Dr. Gürcan stated, "In addition to identifying the primary tumor site, the spread of the mass to adjacent organs can be assessed using high-resolution images. Since other parts of the body are also examined during the same session, distant organ spread—known as metastasis—can also be detected."

## IT IS ALSO INCLUDED IN CHECK-UP PROGRAMS

Asserting that whole-body MRI has begun to be included in check-up programs in recent years, Prof. Dr. Gürcan said, "It can be considered a complementary screening method, particularly for individuals at high risk of cancer or those concerned about the condition." Noting that this method can help detect tumors in various organs at an early stage, Prof. Dr. Gürcan said, "It can provide important information for detecting cancer tissue at an early stage and planning treatment in individuals with a family history of cancer or genetic predisposition." Noting that additional imaging with contrast agents can also contribute to the evaluation of certain vascular diseases, Prof. Dr. Gürcan said, "Vascular pathologies such as aneurysms can also be visualized in this way."

# VÜCUT SAĞLIĞININ ANAHTARI BAĞIRSAKLARDA

Bağırsak sağlığı yalnızca sindirim sistemi için değil, bağışıklık sistemi ve genel vücut sağlığı için de büyük önem taşıyor. İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Gastroenteroloji Uzmanı Prof. Dr. Özlem Özer, bağırsakların "vücudun ikinci beyni" olarak tanımlandığını belirterek bağırsak sağlığını korumak için dikkat edilmesi gerekenleri anlattı.

## BAĞIRSAKLAR VÜCUDUN "İKİNCİ BEYNI" OLARAK TANIMLANIYOR

Bağırsak sağlığının tüm vücut sistemleri üzerinde etkili olduğunu belirten Prof. Dr. Özlem Özer, "Bağırsaklar vücudun ikinci beyni olarak kabul edilir. Bağırsak florası; besinlerin emilimini artırırken toksinlerin vücuttan atılmasına yardımcı olur ve bağışıklık sisteminin güçlenmesinde önemli rol oynar" dedi. Bağırsakların yalnızca sindirim sistemini değil, duyu durumunu, cilt sağlığını ve eklem sağlığını da etkileyebildiğini ifade eden Prof. Dr. Özer, bağışıklık sisteminin güçlü kalabilmesi için bağırsak sağlığının korunmasının büyük önem taşıdığını belirtti.

## BU BELİRTİLER BAĞIRSAK SORUNLARINA İŞARET EDEBİLİR

Bağırsak hastalıklarının farklı belirtilerle ortaya çıkabileceğini belirten Prof. Dr. Özer, "Karın ağrısı, şişkinlik, gaz, kabızlık, ishal ve bulantı gibi sindirim sistemi şikayetleri bağırsak hastalıklarının en sık görülen belirtileri arasındadır" dedi. Bu belirtilerin yanı sıra bazı kişilerde cilt ve

eklem problemleri, baş dönmesi, kulak çınlaması gibi farklı şikayetlerin de görülebileceğini ifade eden Prof. Dr. Özer, bağırsak-beyin etkileşimi nedeniyle anksiyete ve obsesif düşüncelerde artış yaşanabileceğini söyledi.



**Prof. Dr. Özlem ÖZER**

**Gastroenteroloji  
İstanbul Florence  
Nightingale Hastanesi**

*Prof. Özlem ÖZER,  
M.D.  
Gastroenterology  
Istanbul  
Florence Nightingale  
Hospital*

## BAĞIRSAK SAĞLIĞI İÇİN BESLENMEYE DİKKAT

Bağırsak sağlığını korumak için probiyotik açısından zengin besinlerin tüketilmesinin önemli olduğunu belirten Prof. Dr. Özer, "Yoğurt ve kefir bağırsak sağlığı için önerilen başlıca gıdalar arasında yer alır. Günlük beslenmede yoğurt tüketimine yer verilmesi faydalıdır" dedi. Haftada bir kez keten tohumu ile karıştırılarak tüketilen manda yoğurdunun bağırsak florasının korunmasına katkı sağlayabileceğini ifade eden Prof. Dr. Özer, zaman zaman yoğurda çörekotu eklenmesinin de faydalı olabileceğini söyledi.

## 45 YAŞ SONRASI KOLONOSKOPİ ÖNERİLİYOR

Bağırsak hastalıklarının

erken teşhisi için düzenli kontrollerin önemine dikkat çeken Prof. Dr. Özer, "Herhangi bir sağlık sorunu olmasa bile 45 yaşından sonra kolonoskopi yapılması önerilir" dedi. Kolonoskopinin polipler ve erken evredeki bağırsak kanserlerinin tespit edilmesinde etkili bir yöntem olduğunu belirten Prof. Dr. Özer, ailesinde bağırsak kanseri öyküsü bulunan kişilerin tarama testlerini daha erken yaşlarda yaptırmaları gerektiğini ifade etti.

## BAĞIRSAK SAĞLIĞI İÇİN BAZI BESİNLERDEN KAÇINMAK GEREKİR

Beslenme alışkanlıklarının bağırsak sağlığı üzerinde önemli etkileri olduğunu belirten Prof. Dr. Özer, işlenmiş ve dondurulmuş

gıdalar, kızartmalar ve aşırı kırmızı et tüketiminden kaçınılması gerektiğini söyledi. Ayrıca rafine şeker içeren tatlıların ve hamur işlerinin de bağırsak sağlığını olumsuz etkileyebileceğini ifade eden Prof. Dr. Özer, tatlı tüketmek isteyen kişilerin daha hafif seçenekleri tercih etmesinin daha doğru olabileceğini belirtti.

## GENETİK YATKINLIĞI OLANLAR KONTROLLERİNİ AKSATMAMALI

Ailesinde bağırsak hastalığı öyküsü bulunan kişilerin düzenli kontrollerini ihmal etmemesi gerektiğini vurgulayan Prof. Dr. Özer, "Şikayet olmasa bile düzenli doktor kontrolü ve gerekli görüldüğünde kolonoskopi yapılması erken tanı açısından büyük önem taşır" dedi. Crohn ve çölyak gibi hastalıkların vitamin eksikliklerine yol açabileceğini belirten Prof. Dr. Özer, bu hastaların düzenli kan, dışkı testleri ve doktor kontrolleri ile takip edilmesi gerektiğini ifade ederek sözlerini tamamladı.

## THE KEY TO BODY HEALTH LIES IN THE INTESTINES

Intestinal health is of great importance not only for the digestive system but also for the immune system and overall body health. Prof. Dr. Özlem Özer, gastroenterologist at Istanbul Florence Nightingale Hospital, explained the key points to consider for maintaining gut health, noting that the gut is often referred to as the "body's second brain."

### THE GUT IS OFTEN REFERRED TO AS THE "BODY'S SECOND BRAIN"

Noting that gut health affects all body systems, Prof. Dr. Özlem Özer said, "The gut is considered the body's second brain. The gut microbiota helps increase nutrient absorption, aids in the elimination of toxins from the body, and plays a key role in strengthening the immune system." Indicating that the gut can affect not only the digestive system but also mood, skin health, and joint health, Prof. Dr. Özer emphasized that maintaining gut health is of great importance for keeping the immune system strong.

### THESE SYMPTOMS MAY INDICATE GASTROINTESTINAL ISSUES

Noting that gastrointestinal diseases can manifest with various symptoms, Prof. Dr. Özer said, "Digestive complaints such as abdominal pain, bloating, gas, constipation, diarrhea, and nausea are among the most common symptoms of gastrointestinal diseases." Prof. Dr. Özer also noted that in addition to these symptoms, some individuals may experience different complaints such as skin and joint problems, dizziness, and tinnitus, and mentioned that due to the gut-brain interaction, there may be an increase in anxiety and obsessive thoughts.

### PAYING ATTENTION TO DIET FOR GASTROINTESTINAL HEALTH

Noting that consuming foods rich in probiotics is important for maintaining gastrointestinal health, Prof. Dr. Özer said, "Yogurt and kefir are among the primary foods recommended for gut health. Including yogurt in your daily diet is beneficial." Prof. Dr. Özer maintained that consuming ox yogurt mixed with flaxseed once a week may help protect the gut flora, and added that occasionally adding sesame seeds to yogurt could also be beneficial.

### COLONOSCOPY RECOMMENDED AFTER AGE 45

Highlighting the importance of regular checkups for the early diagnosis of intestinal diseases, Prof. Dr. Özer said, "Even if there are no health issues, a colonoscopy is recommended after age 45." Noting that colonoscopy is an effective method for detecting polyps and early-stage colorectal cancer, Prof. Dr. Özer emphasized that individuals with a family history of colorectal cancer should undergo screening tests at an earlier age.

### SOME FOODS SHOULD BE AVOIDED FOR COLON HEALTH

Indicating that dietary habits have significant effects on colon health, Prof. Dr. Özer advised avoiding processed and frozen foods, fried foods, and excessive consumption of red meat. Additionally, noting that sweets and pastries containing refined sugar can negatively affect gastrointestinal health, Prof. Dr. Özer suggested that those who wish to consume sweets might be better off choosing lighter options.



### PERSONS WITH A GENETIC PREDISPOSITION SHOULD NOT SKIP CHECK-UPS

Maintaining that individuals with a family history of intestinal diseases should not neglect regular check-ups, Prof. Dr. Özer stated, "Even in the absence of symptoms, regular doctor visits and colonoscopies when deemed necessary are of great importance for early diagnosis." Noting that diseases such as Crohn's and celiac disease can lead to vitamin deficiencies, Prof. Dr. Özer concluded by stating that these patients should be monitored through regular blood tests and doctor check-ups.

# YAZ AYLARINDA BAĞIRSAK ENFEKSİYONLARINA DİKKAT!



Dr. Öğr. Üyesi  
Gökçe  
DEMİR

Enfeksiyon Hastalıkları  
ve Klinik Mikrobiyoloji  
İstanbul  
Florence Nightingale  
Hastanesi

Asistant Professor  
Gökçe DEMİR, M.D.  
Infectious Diseases and  
Clinical Microbiology  
Istanbul  
Florence Nightingale  
Hospital

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Gökçe Demir, yaz aylarında artış gösteren enfeksiyon hastalıklarına karşı önemli uyarılarda bulundu. Özellikle bağırsak iltihapları ve kenelerle bulaşan hastalıklara dikkat çeken Dr. Öğr. Üyesi Demir, hijyen ve gıda güvenliğinin kritik rolünü vurguladı.

## BAĞIRSAK ENFEKSİYONLARI YAZ AYLARINDA ARTIYOR

Kış aylarında grip ve zatürre gibi hastalıkların sık görüldüğünü, ancak yaz aylarında bulantı, kusma ve ishale seyreden akut gastroenteritlerin (bağırsak iltihabı) arttığını belirten Dr. Öğr. Üyesi Gökçe Demir, bunun temel nedenini sıcak havalarda insanların daha kolay bozulması ve soğuk zincirin bozulması olarak açıkladı.

## KENEYLE BULAŞAN HASTALIKLARA KARŞI UYARI

Yaz aylarında kenelerin aktifleştiğini ve bu nedenle Kırım Kongo Kanamalı Ateşi vakalarının sadece bu dönemde görüldüğünü

söyleyen Dr. Öğr. Üyesi Demir, "Bu hastalık İstanbul'da çok nadir olmakla birlikte, özellikle İç Anadolu'nun kuzeyi ve Karadeniz'in güneyinde Kelkit Vadisi'nde sıklıkla görülüyor" dedi.

## HİJYEN VE GIDA GÜVENLİĞİ HAYAT KURTARIYOR

Sıcak havalarda insanların daha fazla çiğ sebze ve salataya yöneldiğini, ancak bu gıdaların yeterince temizlenmemesi durumunda ciddi sağlık sorunları yaşanabileceğini belirten Dr. Öğr. Üyesi Demir, "El hijyenimizi sağladığımız sürece sorun yaşamayız. Sebze ve meyveleri bol suyla ve ovalayarak yıkamalıyız"

uyarısında bulundu.

## KAPALI KAPAKLI SULAR TERCİH EDİLMELİ

İçme suyu konusunda da uyarılarda bulunan Dr. Öğr. Üyesi Demir, "Kesinlikle kapalı kapaklı içme sularını

tüketmeliyiz. Kaynak sularından ve çeşme sularından uzak durmalıyız" dedi. Ayrıca et ürünlerinin soğuk zincir kurallarına uygun, güvenilir yerlerden alınması ve aynı gün içinde tüketilmesi gerektiğini vurguladı.



## HAVUZ ENFEKSİYONLARINA DİKKAT!

Havuzların kapalı su sistemi olduğu için uygun koşullarda klorlanması gerektiğini belirten Dr. Öğr. Üyesi Demir, "Yeterli klorlama yapılmadığında göz iltihabı, orta kulak iltihabı ve idrar yolu enfeksiyonu gibi birçok hastalığa yakalanmak mümkün" ifadelerini kullandı.

## ÇOCUKLAR VE YAŞLILAR DAHA RİSKLİ

Çocuklar ve yaşlıların kişisel bakımlarını yeterince iyi yönetememeleri nedeniyle yaz aylarında enfeksiyon hastalıkları açısından daha fazla risk altında olduğunu söyleyen Dr. Öğr. Üyesi Demir, bu grupların daha dikkatli olması gerektiğini vurguladı.

## ISRARCİ KUSMA VE İŞHALDE SAĞLIK KURULUŞUNA BAŞVURUN

Yaz aylarında terleme yoluyla daha fazla sıvı kaybedildiğini hatırlatan Dr. Öğr. Üyesi Demir, şu kritik uyarıyı yaptı: "Bulantı, kusma ve ishale bağlı ciddi sıvı kaybı yaşıyorsa ve ağızdan sıvı alınamıyorsa, elektrolit dengesi bozulacağı için mutlaka bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır."

## KORUNMAK İÇİN GÜNLÜK ÖNLEMLER

- Her gün sabunlu su ve şampuanla duş alınmalı
- Eller sık sık yıkanmalı
- Çiğ sebze ve meyveleri bol suyla ve ovalayarak yıkanmalı
- Kapalı kapaklı içme suları tercih edilmeli
- Güvenilir yerlerden et ve et ürünleri alınmalı, aynı gün tüketilmeli

## BEWARE OF INTESTINAL INFECTIONS IN SUMMER!

Istanbul Florence Nightingale Hospital Infectious Diseases and Clinical Microbiology Specialist and Asistant Professor Dr. Gökçe Demir made important warnings against infectious diseases that increase in the summer months. Drawing attention especially to intestinal inflammations and tick-borne diseases, Teaching Assistant Dr. Demir emphasized the critical role of hygiene and food safety.

## INTESTINAL INFECTIONS INCREASE IN SUMMER

Remarking that diseases such as flu and pneumonia are common in the winter months, but acute gastroenteritis (inflammation of the intestines), which progresses with nausea, vomiting and diarrhea, increases in the summer months. Asistant Professor Dr. Gökçe Demir explained the main reason for this as food spoiling more easily with hot weather and the cold chain breaking down.

## WARNING AGAINST TICK-BORNE DISEASES

Asistant Professor Dr. Gökçe Demir said that ticks become active in the summer months and therefore Crimean Congo Hemorrhagic Fever cases occur only during this period and added, "Although this disease is very rare in Istanbul, it is especially common in the Kelkit Valley in the north of Central Anatolia and the south of the Black Sea."

## HYGIENE AND FOOD SAFETY SAVE LIVES

Indicating that people turn to more raw vegetables and salads in hot weather, but if these foods are not cleaned sufficiently, serious health problems may occur, Asistant Professor Dr. Gökçe Demir warned, "As long as we maintain our hand hygiene, we will not have any problems. We should wash vegetables and fruits with plenty of water and rubbing."

## BOTTLED WATER SHOULD BE PREFERRED

Asistant Professor Dr. Gökçe Demir also warned about drinking water, "We should definitely consume bottled water. We should stay away from spring water and tap water. She also stressed that meat products should be taken from reliable places that comply with cold chain practices and consumed on the same day.

## BEWARE OF POOL INFECTIONS!

Indicating that since pools have a closed water system, they should be chlorinated under appropriate conditions, Asistant Professor Dr. Gökçe Demir said, "If not chlorinated adequately, it is possible to contract many diseases such as eye inflammation, otitis media and urinary tract infection."



## CHILDREN AND THE ELDERLY ARE MORE AT RISK

Asistant Professor Dr. Gökçe Demir says that children and the elderly are at greater risk of infectious diseases in the summer months due to their inability to manage their personal care well enough, and she emphasized that these groups should be more careful.

## CONTACT A HEALTHCARE PROVIDER FOR PERSISTENT VOMITING AND DIARRHEA

Reminding that more fluid is lost through sweating in the summer months, Asistant Professor Dr. Gökçe Demir made the following critical warning: "If there is serious fluid loss due to nausea, vomiting and diarrhea and fluid cannot be taken orally, a health institution should be consulted as the electrolyte balance will be disrupted."

## DAILY PRECAUTIONS FOR PROTECTION

- Shower daily with soapy water and shampoo
- Wash hands frequently with soap
- Wash raw vegetables and fruits with plenty of water and rubbing
- Choose bottled water
- Buy meat and meat products from safe places and consume them on the same day

# YAZ BESLENMESİNDE ALTIN KURALLAR

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Beslenme ve Diyetetik Uzmanı Dr. Dyt. Tuba Kayan Tapan, yaz aylarında değişen beslenme düzeninin ağırlık kontrolü, enerji düşüklüğü ve ruh hali üzerindeki etkilerini anlattı. Sıcak havalarda doğru beslenme stratejileriyle hem bedensel hem de zihinsel iyilik halinin korunabileceğini vurguladı.



## AĞIRLIK KONTROLÜ İÇİN PRATİK ÖNERİLER

Dr. Dyt. Kayan Tapan, yaz aylarında ağırlık kontrolünü sağlamak için şu önerilerde bulundu:

- Soğuk ama düşük kalorili besinler tercih etmelisiniz (cevizli, şeftalili, semizotlu salata).
- Soda ve kefir karıştırarak sağlıklı soğuk içecek tüketmelisiniz.
- Lifli besinler (taze fasulye, kabak, bamya, enginar) hem tok tutar hem metabolizmayı hızlandırır.
- Soğuk çorbalar (nohut, bulgur, kinoa, dereotu ile) hem serinletir hem bağırsak hareketlerini düzenler.
- Balıklı enginar birlikte tüketildiğinde daha uzun süre tokluk sağlar.
- Basit şekerden ve kremalı soğuk içeceklerden uzak durmalısınız.

## YAZ BOYUNCA İYİ HİSSETMEK İÇİN ALTIN ÖNERİLER

Dr. Dyt. Kayan Tapan, yaz boyunca hem bedensel hem de zihinsel iyilik halini korumak isteyenler için şu altın kuralları sıraladı:

- Omega-3'ten zengin beslenmeli.
- Antioksidan zengini gıdalar tüketilmeli.
- Kaliteli protein alınmalı, yanında basit şeker tüketilmeli.
- Yağlı tohumlar ve yeşillikler öğünlere eklenmeli.
- Mevsiminde olan sebze ve meyveler kullanılmalı (semizotu, taze fasulye, kabak, enginar).
- Protein kaynaklarını (tavuk, balık, et) sebzeyle birlikte tüketmeli.
- Sıcak havalarda kuru baklagilleri haşlayarak salatalara eklemeli (yeşil mercimeklere, nohutlu salatalar).

sıralayan Dr. Dyt. Kayan Tapan, "Sade soda, kefir, sodalı ayran ve sodalı kefir serinletici ve sağlıklı seçeneklerdir" önerisinde bulundu.

**UYKU DÜZENİ İÇİN OMEGA-3 VE ANTIOKSİDAN DESTEĞİ**  
Uyku düzenini sağlamak için Omega-3 ve antioksidan içeriği yüksek besinlerin önemine dikkat çeken Dr. Dyt. Kayan Tapan,

"Yatmadan 2,5-3 saat önceki ara öğünde ceviz sağlıklı uykuya dalmada etkili olabiliyor. Yulaf, kefir, yumurta, balık, mor meyveler ve bitter çikolata (yüzde 75 ve üzeri) da uyku kalitesini olumlu etkiliyor" diye konuştu.



## YAZLA BİRLİKTE BESLENME DÜZENİ NEDEN DEĞİŞİYOR?

Yaz aylarında özellikle çocuklar, adolesanlar, gençler ve bazı meslek gruplarının daha uzun süre tatil yapmasıyla birlikte uyku düzeninin değiştiğini belirten Dr. Dyt. Kayan Tapan, "Daha geç saatte hava karardığı için uzun gece programları olabiliyor. Uykuyla birlikte sirkadiyen ritim değiştiğinde metabolizma hızı da etkileniyor" dedi.

## EKSTRA KALORİLERDEN UZAK DURUN

Yaz aylarında meyve suları, gazlı içecekler ve dondurma gibi besinlerin tüketiminin arttığını, bunların ekstra kalori sağladığını söyleyen Dr. Dyt. Kayan Tapan, "Geç saatte yenen yemekler, enerji harcanmayan zaman diliminde tüketildiği

için ağırlık olarak geri dönebiliyor" uyarısında bulundu.

## HALSİZLİĞE KARŞI SIVI TAKVİYESİ

Yaz aylarında sık yaşanan halsizliğin temel nedeninin susuzluk (dehidratasyon) olduğunu vurgulayan Dr. Dyt. Kayan Tapan, "Çok terleyen kişi yeterli su içmezse mineral kaybına bağlı halsizlik yaşayabilir. Yüksek karbonhidratlı besinleri azaltmak, hareket etmek ve uyku kalitesini doğru sağlamak enerji seviyesini yükseltir" ifadelerini kullandı. Sıvı dengesini destekleyen sağlıklı içecek alternatiflerini

## GOLDEN RULES TO FEEL GOOD THROUGHOUT THE SUMMER

Dietician Dr. Kayan Tapan listed the following golden rules for those who want to maintain both physical and mental well-being throughout the summer:

- Eat rich in omega-3
- Consume antioxidant-rich foods
- Take quality protein, do not consume simple sugar
- Add oilseeds and greens to your meals
- Use seasonal vegetables and fruits (purslane, green beans, zucchini, artichokes)
- Consume protein sources (chicken, fish, meat) with vegetables
- In hot weather, boil dried legumes and add them to salads (salads with green lentils and chickpeas)

## GOLDEN RULES FOR SUMMER NUTRITION

Istanbul Florence Nightingale Hospital Nutrition and Dietetics Specialist Dietician Dr. Tuba Kayan Tapan described the effects of changing diet patterns in summer on weight control, low energy and mood. She emphasized that both physical and mental well-being can be maintained with proper nutrition strategies in hot weather.

### WHY DOES THE DIET CHANGE WITH SUMMER?

Dietician Dr. Tuba Kayan Tapan stated that sleep patterns change during the summer months, especially when children, adolescents, young people and some professional groups take longer holidays, and added, "There may be long night programs because it gets dark later. When the circadian rhythm changes with sleep, metabolic rate is also affected."

### STAY AWAY FROM EXTRA CALORIES

Dietician Dr. Tuba Kayan Tapan said that, during the summer months, consumption of foods such as juices, sodas and ice cream increased, which provided extra calories, and warned "Eating late meals can return in weight because they are consumed in a time period where energy is not consumed."

### FLUID REPLACEMENT FOR FATIGUE

Emphasizing that dehydration (thirst) is the main cause of frequent fatigue in summer, Dietician Dr. Tuba Kayan Tapan said, "If a person who sweats a lot does not drink enough water, he may experience fatigue due to mineral loss. Reducing high-carbohydrate foods, moving and ensuring correct sleep quality increases energy levels." Listing healthy beverage alternatives that support fluid balance, Dietician Dr. Kayan Tapan

suggested, "Plain soda, kefir, soda buttermilk and soda kefir are refreshing and healthy options."

### OMEGA-3 AND ANTIOXIDANT SUPPORT FOR SLEEP PATTERNS

Dietician Dr. Tuba Kayan Tapan drew attention to the importance of foods high in Omega-3 and antioxidant content to ensure sleep patterns, "Walnuts can be effective in falling asleep soundly at the snack 2.5-3 hours before going to bed. Oats, kefir, eggs, fish, purple fruits and dark chocolate (75 percent and above) also positively affect sleep quality."



## PRACTICAL RECOMMENDATIONS FOR WEIGHT CONTROL

Dietician Dr. Tuba Kayan Tapan made the following suggestions to achieve weight control in the summer:

- Choose cold but low-calorie foods (walnut, peach, purslane salad)
- Consume a healthy cold drink by mixing soda and kefir
- Fiber-rich foods (green beans, zucchini, okra, artichoke) both keep you full and speed up your metabolism
- Cold soups (with chickpeas, bulgur, quinoa, dill) both cool and regulate bowel movements
- When consumed together with fish and artichoke, they provides fullness for a longer time
- Stay away from simple sugar and creamy cold drinks



**Dr. Dyt. Tuba KAYAN TAPAN**

Beslenme ve Diyetetik  
İstanbul  
Florence Nightingale  
Hastanesi

Dietician Tuba KAYAN  
TAPAN, M.D.  
Nutrition and Dietetics  
İstanbul  
Florence Nightingale  
Hospital

# YAZ AYLARINDA SIK GÖRÜLEN CİLT SORUNLARI

Yaz aylarında artan güneş ışınları, sıcak hava, terleme ve deniz-havuz gibi çevresel faktörler cilt üzerinde çeşitli sorunlara yol açabiliyor. İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Dermatoloji Bölümü'nden Uzm. Dr. Elif Afacan Yıldırım, yaz döneminde sık görülen dermatolojik problemler ve alınabilecek basit önlemler hakkında bilgi verdi.



Uzm. Dr.  
Elif AFACAN  
YILDIRIM

Dermatoloji  
İstanbul  
Florence Nightingale  
Hastanesi

Elif AFACAN YILDIRIM,  
M.D.  
Dermatology  
İstanbul  
Florence Nightingale  
Hospital

## GÜNEŞ YANIĞI VE CİLT HASARINA DİKKAT

Yaz aylarında en sık görülen cilt problemlerinden birinin güneş yanığı olduğunu belirten Uzm. Dr. Elif Afacan Yıldırım, "Güneş yanıkları genellikle kızarıklık, sıcaklık artışı, ağrı ve bazen su toplama ile kendini gösterebilir" dedi. Özellikle ilk güneşlenmelerde ve çocuklarda daha sık görüldüğünü belirten Uzm. Dr. Yıldırım, "Tekrarlayan yoğun güneş yanıkları uzun vadede cilt lekelerine, erken yaşlanmaya ve cilt kanseri riskinin artmasına yol açabilir" ifadelerini kullandı. Güneşten korunmanın önemine dikkat çeken Uzm. Dr. Yıldırım, "Dışarı çıkmadan yaklaşık 20 dakika önce geniş spektrumlu güneş koruyucu kullanılmalı ve ürünler gün içinde düzenli aralıklarla yenilmelidir" şeklinde konuştu.



## SICAK VE TERLEMeye BAĞLI DÖKÜNTÜLER

Yaz aylarında sıcak ve terlemeye bağlı olarak isilik gibi cilt döküntülerinin görülebileceğini belirten Uzm. Dr. Yıldırım, "Bu durum özellikle bebeklerde ve terlemenin yoğun olduğu bölgelerde küçük kırmızı kabarıklıklar ve kaşıntı ile ortaya çıkabilir" dedi. Bu tür sorunların önlenmesi için serin ortamlarda

bulunmanın ve pamuklu, bol kıyafetlerin tercih edilmesinin faydalı olabileceğini belirten Uzm. Dr. Yıldırım, ağır ve yağlı kremler yerine hafif nemlendiricilerin tercih edilmesini önerdi.

## DENİZ VE HAVUZ CİLT KURULUĞUNU ARTIRABİLİR

Deniz suyu, klor ve sık duş almanın cilt bariyerini olumsuz etkileyebileceğini belirten Uzm. Dr. Yıldırım, "Bu durum ciltte kuruluk, pullanma ve kaşıntı gibi şikayetlere neden olabilir" dedi. Bu nedenle deniz veya havuz sonrası kısa bir duş alınmasını ve ardından nemlendirici uygulanmasını öneren Uzm. Dr. Yıldırım, sert kese ve peeling uygulamalarının da azaltılması gerektiğini ifade etti.

## MANTAR ENFEKSİYONLARI YAZIN DAHA SIK GÖRÜLÜR

Sıcak ve nemli ortamların

mantar enfeksiyonlarının gelişimi için uygun koşullar oluşturduğunu belirten Uzm. Dr. Yıldırım, "Ayak, kasık ve koltuk altı bölgelerinde kaşıntı, kızarıklık ve soyulma gibi belirtiler görülebilir" dedi. Ayakların kuru tutulmasının ve çorapların sık değiştirilmesinin önemli olduğunu vurgulayan Uzm. Dr. Yıldırım, ortak kullanım alanlarında terlik kullanılmasının da enfeksiyon riskini azaltabileceğini söyledi.

## AKNE YAZ AYLARINDA ARTABİLİR

Terleme, güneş koruyucu seçimi ve ağır makyajın yaz aylarında akne sorununu artırabileceğini belirten Uzm. Dr. Yıldırım, "Sürtünmeye bağlı gelişen akne mekanika özellikle şapka, kask veya spor ekipmanlarının kullanıldığı durumlarda görülebilir" dedi. Bu nedenle gözenekleri tıkamayan güneş koruyucuların tercih edilmesini öneren Uzm. Dr. Yıldırım, gün sonunda cildin nazik bir temizleyici ile arındırılmasının önemine dikkat çekti.

## YAZ AYLARINDA CİLT SAĞLIĞI İÇİN BASİT ÖNLEMLER

Yaz aylarında cilt sağlığını korumak için bazı temel kurallara dikkat edilmesi gerektiğini belirten Uzm. Dr. Yıldırım, "Güneş koruyucu ürünler düzenli olarak yenilmeli, terli kıyafetlerle uzun süre kalınmamalı ve deniz ya da havuz sonrası cilt mutlaka nemlendirilmelidir" dedi. Ayrıca güneşten korunmak için şapka ve güneş gözlüğü kullanımının da önemli olduğunu vurgulayan Uzm. Dr. Yıldırım, doğru bakım ve basit önlemlerle yaz aylarının cilt açısından daha sağlıklı geçirebileceğini belirterek sözlerini tamamladı.

## SIMPLE MEASURES FOR SKIN HEALTH IN SUMMER

Maintaining that some basic rules should be followed to protect skin health in the summer months, Specialist Dr. Yıldırım said, "Sunscreen products should be renewed regularly, sweaty clothes should not be worn for a long time, and the skin should be moisturized after the sea or pool." In addition, Specialist Dr. Yıldırım who emphasized that the use of hats and sunglasses is important for sun protection, concluded her words by stating that summer months can be spent healthier in terms of skin with correct care and simple precautions.

## COMMON SKIN PROBLEMS IN SUMMER

Environmental factors such as increased sun rays, hot weather, sweating and sea-pool in the summer months can cause various problems on the skin. Istanbul Florence Nightingale Hospital Dermatology Specialist Dr. Elif Afacan Yıldırım gave information about common dermatological problems in the summer and simple precautions that can be taken.

### ATTENTION TO SUNBURN AND SKIN DAMAGE

Indicating that one of the most common skin problems in the summer months is sunburn, Specialist Dr. Elif Afacan Yıldırım said, "Sunburns can usually manifest themselves with redness, increased temperature, pain and sometimes blistering." Adding that it is especially seen in first sunbathings and in children, Specialist Dr. Yıldırım said, "Repetitive intense sunburns can lead to long-term skin blemishes, premature aging and an increased risk of skin cancer." Drawing attention to the importance of sun protection, Specialist Dr. Yıldırım said, "A broad-spectrum sunscreen should be used approximately 20 minutes before going out and products should be renewed at regular intervals during the day."

### RASHES DUE TO HEAT AND SWEATING

Remarking that skin rashes such as rash may occur due to heat and sweating in the summer months, Specialist Dr. Yıldırım established, "This condition may occur with small red bumps and itching, especially in babies and areas where sweating is intense." Stating that it may be beneficial to be in cool environments and choose cotton and loose-fitting clothes to prevent such problems, Specialist Dr. Yıldırım suggested choosing light moisturizers over heavy and oily creams.

### SEA AND POOL CAN INCREASE SKIN DRYNESS

Indicating that sea water,

chlorine and frequent showers can negatively affect the skin barrier, Specialist Dr. Yıldırım said, "This may cause complaints such as dryness, flaking and itching of the skin." For this reason, Specialist Dr. Yıldırım, who recommends taking a short shower after the sea or pool and then applying moisturizer, stated that hard scrub and peeling applications should also be reduced.

### FUNGAL INFECTIONS ARE MORE COMMON IN SUMMER

Noting that hot and humid environments create suitable conditions for the development of fungal infections, Specialist Dr. Yıldırım said, "Symptoms such as itching, redness and peeling may occur in the feet, groin and armpit areas." Emphasizing that it is important to keep feet dry and socks changed frequently, Specialist Dr. Yıldırım said that using slippers in common areas can also reduce the risk of infection.

### ACNE MAY INCREASE IN THE SUMMER MONTHS

Noting that sweating, choosing sunscreen and heavy make-up can increase acne problems in the summer months, Specialist Dr. Yıldırım said, "Friction-related acne mechanics can be seen especially when hats, helmets or sports equipment are used." For this reason, Specialist Dr. Yıldırım who recommends choosing sunscreens that do not clog pores, drew attention to the importance of purifying the skin with a gentle cleanser at the end of the day.

Yaz aylarında güneş, havuz ve sıcak hava gibi çevresel faktörler cilt ve saç sağlığını doğrudan etkileyebiliyor. Kadıköy Florence Nightingale Tıp Merkezi Dermatoloji Bölümü'nden Dr. Canan Öztürk, yaz döneminde cilt, saç ve tırnak sağlığını korumak için dikkat edilmesi gereken noktaları anlattı.

#### KIŞIN YIPRANAN CİLT YAZA HAZIRLANMALI

Kış aylarında soğuk hava ve kapalı ortamlardaki kuru havanın ciltte kuruluğa neden olabildiğini belirten Uzm. Dr. Canan Öztürk, "Kışın soğuk hava ve kaloriferli ortamlar nedeniyle cilt daha fazla kuruyabilir. Kuruluk ve sıcak suyla yıkama nedeniyle özellikle egzama gibi cilt problemleri bu dönemde daha sık görülebilir" dedi. Bu nedenle cildin düzenli olarak nemlendirilmesi gerektiğini vurgulayan Uzm. Dr. Öztürk, "Cilt tipine uygun shea yağı, üre ve gliserin içeren nemlendiricilerin günlük olarak kullanılması cilt sağlığının korunmasına yardımcı olur" ifadelerini kullandı.

#### DUŞ ALIŞKANLIKLARI CİLT SAĞLIĞINI ETKİLER

Banyo alışkanlıklarının da cilt sağlığı üzerinde önemli etkisi olduğunu belirten Uzm. Dr. Öztürk, "Duşta kokulu ve renkli duş jelleri yerine kokusuz, paraben ve sülfat içermeyen ürünler tercih edilmelidir" dedi. Uzun süre sıcak suyla duş almanın cilt kuruluğunu artırabileceğini ifade eden Uzm. Dr. Öztürk, "Ilık su ile kısa süreli banyolar tercih edilmeli ve banyodan



## YAZ AYLARINDA SAĞLIKLI BİR CİLT İÇİN NELER YAPILMALI?



Uzm. Dr. Canan ÖZTÜRK

Dermatoloji  
Kadıköy  
Florence Nightingale  
Tıp Merkezi

Canan ÖZTÜRK, M.D.  
Dermatology  
Kadıköy Florence  
Nightingale Medical  
Center

çıktıktan sonra cilt hafif nemliyen nemlendirici krem uygulanmalıdır" şeklinde konuştu.

#### GÜNEŞ KORUYUCU KULLANIMI ÖNEMLİ

Günlük cilt bakımında güneş koruyucu kullanımının büyük önem taşıdığını vurgulayan Uzm. Dr. Öztürk, "Cilt temizlendikten sonra dışarı çıkmadan yaklaşık 15-20 dakika önce cilt tipine uygun güneş koruyucu krem uygulanmalıdır" dedi. Güneş koruyucu ürünlerin gün içinde belirli aralıklarla yenilenmesi gerektiğini belirten Uzm. Dr. Öztürk, "Güneş koruyucu kremler 2-3 saat aralıklarla tekrar uygulanmalıdır" ifadelerini kullandı.

#### CİLT BAKIMI VE DERMATOLOJİK UYGULAMALAR

Ciltte kuruluk, leke veya gözeneke problemleri olan

kişiler için dermatolojik uygulamaların da faydalı olabileceğini belirten Uzm. Dr. Öztürk, "Kış aylarında lazer işlemleri, mezoterapi ve cilt bakım uygulamaları yapılabilir" dedi. Yaz aylarında ise bazı uygulamaların doktor kontrolünde devam edebileceğini belirten Uzm. Dr. Öztürk, "Altın iğneli radyofrekans, mezoterapi ve gençlik aşısı gibi uygulamalar hekim önerisi doğrultusunda yapılabilir" diye konuştu.

#### SAÇ VE SAÇ DERİSİNE DESTEK UYGULAMALAR

Yaz aylarında havuz, güneş ve deniz gibi faktörlerin saçlarda kuruma ve yıpranmaya neden olabileceğini belirten Uzm. Dr. Öztürk, "Saç mezoterapisi ve PRP gibi uygulamalar saç dökülmesini azaltmaya ve saçın daha sağlıklı görünmesine katkı sağlayabilir" dedi.

#### SAĞLIKLI YAŞAM CİLT SAĞLIĞINI DESTEKLER

Cilt sağlığının genel sağlıkla yakından ilişkili olduğunu belirten Uzm. Dr. Öztürk, "Sağlıklı beslenmek, düzenli uyumak, yeterli su tüketmek ve stres yönetimine dikkat etmek cilt sağlığı üzerinde olumlu etki sağlar" dedi. Günlük yaşamda yapılacak küçük değişikliklerin bile cilt sağlığını olumlu yönde etkileyebileceğini ifade eden Uzm. Dr. Öztürk, "Düzenli bakım ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları sayesinde daha sağlıklı bir cilt görünümü elde edilebilir" diyerek sözlerini tamamladı.



#### AYAK VE TIRNAK SAĞLIĞI DA ÖNEMLİ

Kış aylarında kapalı ayakkabı ve bot kullanımı nedeniyle ayak tırnaklarında kırılma veya renk değişiklikleri oluşabileceğini belirten Uzm. Dr. Öztürk, "Ev içinde ayakların hava alması sağlanmalı, pamuklu çoraplar ve hava alan ayakkabılar tercih edilmelidir" dedi.

## WHAT SHOULD BE DONE FOR HEALTHY SKIN IN SUMMER?

In summer, environmental factors such as sun, pool and hot weather can directly affect skin and hair health. Kadıköy Florence Nightingale Medical Center Dermatology Specialist, Dr. Canan Öztürk explained the points to be considered to protect skin, hair and nail health during the summer period.

#### SKIN WORN OUT IN WINTER SHOULD BE PREPARED FOR SUMMER

Stating that cold weather and dry air in closed environments can cause dry skin during the winter months, Specialist Dr. Canan Öztürk explained, "In winter, the skin may dry out more due to cold weather and heated environments. Skin problems such as eczema may be more common during this period, especially due to dryness and washing with hot water." For this reason, Specialist Dr. Öztürk, who emphasizes that the skin should be moisturized regularly, said, "Daily use of moisturizers containing shea butter, urea and glycerin suitable for skin type helps protect skin health."

#### BATHING HABITS AFFECT SKIN HEALTH

Indicating that bathing habits also have a significant impact on skin health, Specialist Dr. Öztürk said, "In the shower, odorless, paraben and sulfate-free products should be preferred instead of scented and colored shower gels." Stating that taking a shower with hot water for a long time can increase skin dryness, Specialist Dr. Öztürk remarked, "Short-term baths with warm water should be preferred and moisturizing cream should be applied when the skin is slightly moist after leaving the bath."

#### THE USE OF SUNSCREEN IS VITAL

Emphasizing that the use of sunscreen is of great importance in daily skin care, Specialist Dr. Öztürk said, "After the skin is cleansed, sunscreen appropriate for the skin type should be applied approximately 15-20 minutes before going out." Adding that sunscreen products should be renewed at regular intervals during the day, Specialist Dr. Öztürk said, "Sunscreen creams should be reapplied at 2-3 hour intervals."

#### SKIN CARE AND DERMATOLOGICAL APPLICATIONS

Asserting that dermatological applications may also be beneficial for people with dryness, blemishes or pore problems on the skin, Specialist Dr. Öztürk said "Laser procedures, mesotherapy and skin care applications can be performed during the winter months." Remarking that some applications may continue under the supervision of a doctor during the summer months, Specialist Dr. Öztürk said,

"Applications such as radiofrequency with gold needles, mesotherapy and youth vaccine can be performed in line with the physician's recommendation."

#### HAIR AND SCALP SUPPORT APPLICATIONS

Noting that factors such as the pool, sun and sea can cause hair drying and wear during the summer months, Specialist Dr. Öztürk said, "Applications such as hair mesotherapy and PRP can contribute to reducing hair loss and making hair look healthier."

#### FOOT AND NAIL HEALTH IS ALSO IMPORTANT

Maintaining that toenails may break or color changes may occur due to the use of closed shoes and boots during the winter months, Specialist Dr. Öztürk said, "Feet should be allowed to breathe at home, cotton socks and airy shoes should be preferred."



#### HEALTHY LIFESTYLE SUPPORTS SKIN HEALTH

Stating that skin health is closely related to general health, Specialist Dr. Öztürk said, "Eating healthy, sleeping regularly, consuming enough water and paying attention to stress management have a positive effect on skin health." Adding that even small changes in daily life can positively affect skin health, Specialist Dr. Öztürk concluded her words by saying "A healthier skin appearance can be achieved thanks to regular care and healthy living habits."

# KOMPLEKS YARALARDA BİYOLOJİK YAKLAŞIMLAR

Standart tedavilere yanıt vermeyen yaraların artık "kompleks yara" başlığı altında değerlendirildiğini belirten İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Estetik Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı Prof. Dr. Kadri Özer, biyolojik temelli yaklaşımların tedavide giderek daha fazla yer aldığını söyledi.

## KRONİK YARA MI, KOMPLEKS YARA MI?

Yara kavramının yalnızca süreyle tanımlanmasının yetersiz olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Kadri Özer, "Eskiden iyileşmeyen yaralar için 'kronik yara' terimini kullanıyorduk. Ancak bu tanım sadece zamana odaklanıyor. Bizim ilgilendiğimiz yara grubu, süreden bağımsız olarak iyileşme mekanizması biyolojik olarak durmuş yaralardır. Bu nedenle süreye değil karmaşıklığa vurgu yapan 'kompleks yara' kavramını daha doğru buluyoruz" dedi.

## TEMEL SORUN: İYİLEŞME MEKANİZMASININ DURMASI

Kompleks yaralarda asıl problemin yaranın kendi kendini onarma kapasitesini kaybetmesi olduğunu belirten Prof. Dr. Özer, "Dolaşım bozulmuş olabilir, hücresel yanıt zayıflamıştır ya da büyüme faktörleri yeterince devreye giremiyor. Bu nedenle yalnızca pansuman ya da lokal bakım çoğu zaman yeterli olmaz" diye konuştu.

## BİYOLOJİK ZEMİNİ YENİDEN İNŞA ETMEK

Bu hasta grubunun multidisipliner değerlendirme

gerektirdiğini ifade eden Prof. Dr. Özer, "Bizim yaklaşımımız yaranın mevcut halini korumak değil, bozulmuş iyileşme sürecini yeniden başlatmaktır. Yaraya zaman tanımak yerine biyolojik zemini yeniden inşa etmeyi hedefliyoruz. Hangi yaranın basit yara bakımıyla iyileşeceğini, hangisinin ileri yara bakımına ihtiyaç duyacağını değerlendirebiliyoruz" dedi.

## BİYOLOJİK ARAÇLAR NASIL KULLANILIYOR?

Biyolojik yaklaşımın hastanın kendi dokularını ve kan

kaynaklı potansiyelini kullanmak anlamına geldiğini belirten Prof. Dr. Özer, "Yaranın durumuna göre bio-aktif greftler, platelet bazlı uygulamalar, ikinci jenerasyon fibrin yapılar, indüklenebilir fibrinler ya da adiposit kökenli mezenkimal kök hücreler gibi farklı biyolojik araçları devreye sokabiliyoruz" ifadelerini kullandı.

## ORTAK HEDEF: İYİLEŞME POTANSİYELİNİ ARTIRMAK

Tüm bu yöntemlerin ortak amacının iyileşme kapasitesini artırmak olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Özer, "Özellikle dolaşımı bozulmuş ve kanlanması yetersiz yaralarda bu biyolojik materyaller iyileşme sürecinin seyrini değiştirebilir. Süreci pasif şekilde beklemek yerine aktif olarak yönlendirebiliyoruz" dedi.

## PLATELET BAZLI ÜRÜNLERİN ROLÜ

Kandan elde edilen biyolojik ürünlerin önemine değinen Prof. Dr. Özer, "Platelet bazlı ürünler kontrollü biçimde büyüme faktörleri salarak yeni damar oluşumunu ve doku yenilenmesini destekler. Özellikle uzun süredir ilerleme göstermeyen yaralarda iyileşmenin yeniden başlamasını sağlayabilir. Burada doğru ürünü, doğru hasta ve doğru aşamada kullanmak esastır" diye konuştu.

## GELECEK KİŞİLEŞTİRİLMİŞ TEDAVİLERDE

Kompleks yara tedavisinin geleceğine ilişkin değerlendirmede bulunan Prof. Dr. Özer, "Gelecekte daha kişiselleştirilmiş, oto-biyoloji temelli ve multidisipliner yaklaşımlar ön plana çıkacak. Tek bir yöntem yerine hastanın biyolojik kapasitesine göre şekillenen tedavi algoritmaları geliştirilecek. Biz de çalışmalarımızı bu yönde sürdürüyoruz" diyerek sözlerini tamamladı.

## BIOLOGICAL APPROACHES IN COMPLEX WOUNDS

Stating that wounds that do not respond to standard treatments are now evaluated under the heading "complex wound", Istanbul Florence Nightingale Hospital Aesthetic Plastic and Reconstructive Surgery Specialist Prof. Dr. Kadri Özer said that biologically based approaches are increasingly included in the treatment.

### CHRONIC WOUND OR COMPLEX WOUND?

Emphasizing that defining a wound only for its duration is insufficient, Prof. Dr. Kadri Özer said, "In the past, we used the term 'chronic wound' for wounds that did not heal. But this definition focuses only on time. The wound group we are interested in is biologically stopped wounds, whose healing mechanism is independent of duration. For this reason, we find the concept of 'complex wound', which emphasizes complexity rather than duration, more accurate."

### THE MAIN PROBLEM: THE HALT IN THE RECOVERY MECHANISM

Underlying that the main problem in complex wounds is that the wound loses its capacity to repair itself, Prof. Dr. Özer said, "Circulation may be impaired, cellular response is weakened, or growth factors may not be activated sufficiently. For this reason, dressing or local care alone is often not enough."

### REBUILDING THE BIOLOGICAL BASIS

Stating that this patient group requires multidisciplinary evaluation, Prof. Dr. Özer remarked, "Our approach is not to preserve the current state of the wound, but to restart the impaired healing process. Instead of giving time to the wound, we aim to rebuild the biological basis. We can evaluate which wound will heal with simple wound care and which will need advanced wound care."

### HOW ARE BIOLOGICAL TOOLS USED?

Emphasizing that the biological approach means using the patient's own tissues and blood-borne potential, Prof. Dr. Özer said, "We can activate different biological tools such as bio-active grafts, platelet-based applications, second

generation fibrin structures, inducible fibrins or adipocyte-derived mesenchymal stem cells, depending on the condition of the wound."

### COMMON OBJECTIVE: TO INCREASE THE POTENTIAL FOR RECOVERY

Maintaining that the common goal of all these methods is to increase healing capacity, Prof. Dr. Özer said, "Especially in wounds with impaired circulation and insufficient blood supply, these biological materials can change the course of the healing process. We can actively direct the process instead of waiting passively."

### ROLE OF PLATELET-BASED PRODUCTS

Referring to the importance of biological products obtained from blood, Prof. Dr. Özer said, "Platelet-based products support new vessel formation and tissue regeneration by releasing growth factors in a controlled manner. It can allow healing to begin again, especially in wounds that have not progressed for a long time. Here, it is essential to use the right product, the right patient and at the right stage."

### IN FUTURE PERSONALIZED TREATMENTS

Making an evaluation about the future of complex wound treatment, Prof. Dr. Özer concluded, "More personalized, auto-biology-based and multidisciplinary approaches will come to the fore in the future. Instead of a single method, treatment algorithms shaped according to the patient's biological capacity will be developed. We are continuing our work in this direction."

## SURGICAL AND BIOLOGICAL TREATMENTS SHOULD BE PLANNED TOGETHER

Indicating that biological approaches are not an alternative to surgery, Prof. Dr. Özer remarked, "It is a strong complement when planned correctly. In some patients, it may reduce the need for surgery or prevent larger interventions. The important thing is to evaluate the patient not with a single method, but with an integrated treatment perspective."

Prof. Dr.  
Kadri  
ÖZER

Estetik Plastik ve  
Rekonstrüktif Cerrahi  
İstanbul  
Florence Nightingale  
Hastanesi

Prof. Kadri ÖZER, M.D.  
Aesthetic Plastic and  
Reconstructive Surgery  
Istanbul  
Florence Nightingale  
Hospital

## CERRAHİ VE BİYOLOJİK TEDAVİLER BİRLİKTE PLANLANMALI

Biyolojik yaklaşımların cerrahinin alternatifi olmadığını belirten Prof. Dr. Özer, "Doğru planlandığında güçlü bir tamamlayıcıdır. Bazı hastalarda cerrahi ihtiyacını azaltabilir ya da daha büyük girişimlerin önüne geçebilir. Önemli olan hastayı tek bir yöntemle değil, entegre bir tedavi perspektifiyle değerlendirmektir" dedi.

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Göğüs Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Ergün Tozkoparan, yaz aylarında klimaların yanlış kullanımı ve bakımsızlığı sonucu ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarına dikkat çekti. Prof. Dr. Tozkoparan, klima kaynaklı hastalıklardan korunmak için alınması gereken önlemleri anlattı.

# YAZIN KLİMA KULLANIMI SAĞLIĞINIZI TEHDİT ETMESİN

## KLİMA KAYNAKLI SAĞLIK SORUNLARINA DİKKAT

### SOLUNUM YOLU ENFEKSİYONLARI

Klimalar, düzenli temizlenmediğinde bakteri ve virüslerin yayılmasına neden olabilir. Bu durum, soğuk algınlığı, farenjit ve bronşit gibi üst solunum yolu enfeksiyonlarını tetikleyebilir.

### LEJYONER HASTALIĞI

Lejyonella bakterisi, klima filtrelerinde ve su rezervuarlarında çoğalabilir. Bu bakteri, solunduğunda zatürreye (pnömoni) neden olabilir. Ateş, kas ağrıları, baş ağrısı ve solunum güçlüğü gibi belirtilerle kendini gösterir.

### ALERJİK REAKSİYONLAR VE ASTİM

Klima filtrelerinin düzenli temizlenmemesi, polen, toz akarları ve küf sporlarının ortama yayılmasına yol açar. Bu durum,

alerjik rinit, astım krizleri ve sinüzit gibi sorunları artırabilir.

### KAS VE EKLEM AĞRILARI

Ani sıcak-soğuk hava değişimleri, kasların kasılmasına neden olabilir. Klimaların doğrudan vücuda üflemesi, boyun, sırt ve bel bölgesinde tutulmalara ve ağrılara yol açabilir.

### GÖZ VE CİLT KURULUĞU

Klimalar, ortamın nem dengesini bozarak gözlerde kuruluk, yanma ve kızarıklığa neden olabilir. Aynı şekilde ciltte de kuruluk, kaşıntı ve tahriş görülebilir.



## KLİMA KULLANIMINDA ALINMASI GEREKEN ÖNLEMLER

Prof. Dr. Ergün Tozkoparan, klima kaynaklı hastalıklardan korunmak için şu önerilerde bulundu:

- 1. Klima Filtrelerinin Bakımı:** Klima filtreleri düzenli olarak temizlenmeli ve değiştirilmelidir.
- 2. Sıcaklık Ayarları:** Klima derecesi çok düşük tutulmamalı, ideal sıcaklık 22-24°C arasında olmalıdır.
- 3. Hava Akımına Dikkat:** Direkt soğuk hava akımına maruz kalınmamalıdır.
- 4. Ortam Havalandırması:** Kapalı alanlar sık sık havalandırılmalıdır.
- 5. Nem Dengesi:** Klima sistemlerinde su birikintileri önlenmeli ve nem dengesine dikkat edilmelidir.
- 6. Su Tüketimi ve Nemlendirme:** Bol su içerek vücudun su kaybı önlenmeli, göz ve cilt nemlendiricileri kullanılmalıdır.

## PROTECT YOUR HEALTH WHEN USING AIR CONDITIONING IN SUMMER

Prof. Dr. Ergün Tozkoparan, Istanbul Florence Nightingale Hospital Chest Diseases Specialist, drew attention to the health problems that may arise as a result of misuse and lack of maintenance of air conditioners in the summer months. Prof. Dr. Tozkoparan explained the measures to be taken to protect against air conditioning-related diseases.



## BE AWARE OF AIR CONDITIONING-RELATED HEALTH RISKS

### RESPIRATORY TRACT INFECTIONS

Air conditioners may cause the spread of bacteria and viruses when not cleaned regularly. This condition can trigger upper respiratory tract infections such as colds, pharyngitis, and bronchitis.

### LEGIONNAIRES' DISEASE

Legionella bacteria can multiply in air conditioner filters and water reservoirs. This bacteria may cause pneumonia if inhaled. It manifests itself with symptoms such as fever, muscle aches, headache, and breathing difficulties.

### ALLERGIC REACTIONS AND ASTHMA

Failure to clean air conditioner filters regularly causes pollen, dust

mites, and mold spores to spread into the environment. This condition can increase problems such as allergic rhinitis, asthma attacks, and sinusitis.

### MUSCLE AND JOINT PAIN

Sudden hot-cold weather changes may cause muscles to contract. Air conditioners blowing directly onto the body can cause stiffness and pain in the neck, back, and waist area.

### EYE AND SKIN DRYNESS

Air conditioners can disrupt the humidity balance of the environment, causing dryness, burning, and redness in the eyes. In the same vein, dryness, itching, and irritation may occur on the skin.

## KEY PRECAUTIONS FOR SAFE AIR CONDITIONING USE

Prof. Dr. Ergün Tozkoparan made the following suggestions to protect against air conditioning-related diseases:

- 1. Maintenance of Air Conditioning Filters:** Air conditioning filters should be regularly cleaned and replaced.
- 2. Temperature Settings:** The air conditioning temperature should not be kept too low, and the ideal temperature should be between 22-24°C.
- 3. Beware of Air Flow:** One should not be exposed to direct cold air flow.
- 4. Ambient Ventilation:** Closed areas should be ventilated frequently.
- 5. Moisture Balance:** Water accumulation in air conditioning systems should be prevented and humidity balance should be taken into consideration.
- 6. Water Consumption and Humidification:** Dehydration should be prevented by drinking plenty of water, and eye and skin moisturizers should be used.

# ASTIM NASIL KONTROL ALTINDA TUTULUR?

Kronik bir solunum yolu hastalığı olan astım, doğru tedavi ve yaşam tarzı düzenlemeleriyle kontrol altına alınabiliyor. Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesi Göğüs Hastalıkları Bölümü'nden Dr. Ali Vefa Öztürk, astımın nedenlerini, belirtilerini ve tedavi sürecinde dikkat edilmesi gereken noktaları anlattı.

## ASTIMIN TEMELİNDE HAVA YOLLARININ İLTİHABI VAR

Astımın, akciğere hava taşıyan bronşların zaman zaman daralmasıyla ortaya çıkan iltihap temelli bir hastalık olduğunu belirten Uzm. Dr. Ali Vefa Öztürk, "Genellikle genetik yatkınlığı olan kişilerin olumsuz çevresel koşullara maruz kalması sonucunda gelişir" dedi. Astımın ortaya çıkmasında etkili olan çevresel faktörler arasında tütün ürünleri, ev tozu, küf,

rutubet, parfüm, temizlik malzemeleri ve boya gibi kimyasalların bulunduğunu ifade eden Uzm. Dr. Öztürk, "Bitki tozları ve polenler gibi organik maddeler de hem hastalığın gelişiminde hem de astım ataklarının ortaya çıkmasında önemli rol oynar" şeklinde konuştu.

## GENETİK YATKINLIK ÖNEMLİ BİR FAKTÖR

Ailesinde astım öyküsü bulunan kişilerde hastalığın daha sık görüldüğünü belirten Uzm. Dr. Öztürk, "Astım alerji ile yakından ilişkili olduğu için çoğu zaman çocukluk ve bebeklik döneminde ortaya çıkar. Ergenlik döneminden sonra şiddeti azalsa da genellikle tamamen ortadan kalkmaz ve bronş aşırı duyarlılığı şeklinde devam edebilir" dedi.

## ASTIMIN EN YAYGIN BELİRTİLERİ

Astımın temel belirtilerine değinen Uzm. Dr. Öztürk, hastalığın en sık şu şikayetlerle kendini gösterdiğini belirtti:

- Nefes darlığı
- Kuru öksürük
- Göğüste baskı hissi
- Göğüs ağrısı
- Hırıltılı solunum

Bu belirtilerin genellikle ataklar halinde ortaya çıktığını ifade eden Uzm. Dr. Öztürk, "Astım hastalarında şikayetler sürekli değildir. Atakların ortaya çıkması için çoğu zaman tetikleyici faktörlerin devreye girmesi gerekir" dedi.



## ŞÜPHELİ BELİRTİLERDE DOKTORA BAŞVURUN

Astımın erken tanısının önemli olduğunu vurgulayan Uzm. Dr. Öztürk, "Çocuklarda tekrarlayan öksürük ve hırıltı, yetişkinlerde ise uzun süre geçmeyen öksürük veya nefes darlığı varsa mutlaka bir göğüs hastalıkları uzmanına başvurulmalıdır" diyerek sözlerini tamamladı.

## ASTIM ATAKLARINI TETİKLEYEN FAKTÖRLER

Astım ataklarının çeşitli çevresel faktörlerle tetiklenebileceğini belirten Uzm. Dr. Öztürk, "Toz, koku, polen, hava kirliliği, kimyasal maddeler ve bazı ilaçlar astım ataklarını tetikleyebilir" dedi. Bunun yanı sıra solunum yolu enfeksiyonlarının da önemli bir tetikleyici olduğunu vurgulayan Uzm. Dr. Öztürk, "Grip, bronşit, zatürre ve nezle gibi hastalıklar astım şikayetlerini artırabilir."

## ASTIMIN FARKLI TÜRLERİ BULUNUYOR

Astımın tek bir hastalık türü olmadığını belirten Uzm. Dr. Öztürk, "Eozinofilik astım, KOAH ile birlikte görülen astım, ileri yaş astımı, doğumsal astım ve bazı ilaçlara bağlı gelişen astım gibi farklı alt tipler bulunur" dedi. Özellikle bronş aşırı duyarlılığının son yıllarda daha fazla dikkat çektiğini ifade eden Uzm. Dr. Öztürk, "Bronş aşırı duyarlılığı astıma göre daha az nefes darlığına yol açsa da uzun süren öksürüğün önemli nedenlerinden biridir" şeklinde konuştu.



## DOĞRU TEDAVİ İLE NORMAL BİR YAŞAM MÜMKÜN

Astımın doğru tedavi ile kontrol altına alınabilen bir hastalık olduğunu belirten Uzm. Dr. Öztürk, "Astım tedavisinde kullanılan ilaçlar bronşları genişletmeye ve iltihabı kontrol altına almaya yöneliktir" dedi. Sadece hızlı etkili ilaçların kullanılmasının doğru bir yaklaşım olmadığını vurgulayan Uzm. Dr. Öztürk, "Uzun etkili astım ve alerji ilaçlarının doktor kontrolünde düzenli kullanılması gerekir. Bu sayede astım büyük ölçüde kontrol altına alınabilir" ifadelerini kullandı.

## CONSULT A DOCTOR IF YOU EXPERIENCE SUSPICIOUS SYMPTOMS

Highlighting the importance of early diagnosis of asthma, Dr. Öztürk concluded by saying, "If children experience recurring coughing and wheezing, or if adults have a cough that does not go away for a long time or shortness of breath, they must consult a pulmonologist."

## HOW CAN ASTHMA BE MANAGED?

Asthma, a chronic respiratory disease, can be managed with proper treatment and lifestyle adjustments. Dr. Ali Vefa Öztürk, a Pulmonologist at Gayrettepe Florence Nightingale Hospital, explained the causes, symptoms, and key considerations during the treatment process.

### INFLAMMATION OF THE AIRWAYS IS THE UNDERLYING FACTOR OF ASTHMA

Referring to the primary symptoms of asthma, Dr. Öztürk noted that the disease most frequently presents with the following complaints: ■ Shortness of breath ■ Dry cough ■ A sensation of tightness in the chest ■ Chest pain ■ Wheezing Maintaining that these symptoms typically occur in episodes, Dr. Öztürk said, "Symptoms in asthma patients are not constant. For an attack to occur, triggering factors usually need to be present."

### THE MOST COMMON SYMPTOMS OF ASTHMA

Referring to the primary symptoms of asthma, Dr. Öztürk noted that the disease most frequently presents with the following complaints: ■ Shortness of breath ■ Dry cough ■ A sensation of tightness in the chest ■ Chest pain ■ Wheezing Maintaining that these symptoms typically occur in episodes, Dr. Öztürk said, "Symptoms in asthma patients are not constant. For an attack to occur, triggering factors usually need to be present."

### FACTORS THAT TRIGGER ASTHMA ATTACKS

Underlying that asthma attacks can be triggered by various environmental factors, Dr. Öztürk said, "Dust, odors, pollen, air pollution, chemical substances, and certain medications can trigger asthma attacks." Additionally, emphasizing that respiratory infections are also a significant trigger, Dr. Öztürk said, "Diseases such as the flu, bronchitis, pneumonia,

and the common cold can exacerbate asthma symptoms. Sudden changes in weather, moving from a warm to a cold environment, exposure to steam, or spending prolonged periods in enclosed spaces can also lead to an increase in symptoms."

### THERE ARE DIFFERENT TYPES OF ASTHMA

Indicating that asthma is not a single type of disease, Dr. Öztürk said, "There are various subtypes, including eosinophilic asthma, asthma associated with COPD, asthma in the elderly, congenital asthma, and asthma caused by certain medications." Noting that bronchial hyperresponsiveness has garnered more attention in recent years, Dr. Öztürk stated, "Although bronchial hyperresponsiveness causes less shortness of breath compared to asthma, it is one of the major causes of persistent cough."

### A NORMAL LIFE IS POSSIBLE WITH PROPER TREATMENT

Noting that asthma is a condition that can be controlled with proper treatment, Dr. Öztürk said, "The medications used in asthma treatment are aimed at widening the airways and controlling inflammation." Emphasizing that relying solely on quick-acting medications is not the correct approach, Dr. Öztürk remarked, "Long-acting asthma and allergy medications must be used regularly under a doctor's supervision. This way, asthma can be largely controlled."



Uzm. Dr. Ali Vefa ÖZTÜRK

Göğüs Hastalıkları  
Gayrettepe Florence  
Nightingale Hastanesi

Ali Vefa ÖZTÜRK,  
M.D.  
Chest Diseases  
Gayrettepe Florence  
Nightingale Hospital

# D VİTAMİNİ HAKKINDA BİLİNMESİ GEREKENLER

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi İç Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Aydın Tunçkale, D vitamini konusunda önemli değerlendirmelerde bulundu. D vitamininin vücutta bir hormon gibi çalıştığını belirten Prof. Dr. Tunçkale, eksiklik ve yetersizlik kavramlarının karıştırılmaması gerektiğini vurguladı.



**Prof. Dr. Aydın TUNÇKALE**

İç Hastalıkları  
İstanbul  
Florence Nightingale  
Hastanesi

Prof. Aydın TUNÇKALE,  
M.D.  
Internal Diseases  
İstanbul  
Florence Nightingale  
Hospital

## D VİTAMİNİ HORMON GİBİ ÇALIŞIYOR

D vitamininin adı vitamin olsa da vücutta hormon gibi işlev gördüğünü söyleyen Prof. Dr. Tunçkale, "Böbrekler, bağırsaklar, kemikler ve dişler üzerine etkilidir. Vücudun bazı fonksiyonlarının düzgün çalışabilmesi için gereklidir" dedi. Sadece laboratuvar testiyle D vitamini eksikliği tanısı konulmasının doğru olmadığını belirten Prof. Dr. Tunçkale, "Bazen kişinin kan değeri düşük olabilir, ancak vücudunda gerçek eksikliği olmayabilir. Eksiklikle yetersizliği birbirinden ayırmak gerekiyor" ifadelerini kullandı.

## RİSK GRUPLARINA D VİTAMİNİ TAKVİYESİ ŞART

18 yaşına kadar gelişme çağındaki kişilerin, kemik kütleleri zirveye ulaşınca kadar D vitamini takviyesi alması gerektiğini belirten

Prof. Dr. Tunçkale, kişi güneş ışınlarından faydalanmış olsa bile kan düzeyine bakılmaksızın takviye önerdiklerini ifade etti. Menopoz sonrası kadınlar, 75 yaş üstü insanlar, gebeler ve gizli şeker evresindeki hastaların da yüksek risk grubunda yer aldığını belirtti.

## D VİTAMİNİ DEPRESYON TEDAVİSİ DEĞİL

D vitamini düşüklüğü ile depresyon arasında ilişki bulunduğunu, ancak bunun nedensel bir bağ olmadığını vurgulayan Prof. Dr. Tunçkale, şu ifadeleri kullandı: "D vitamininin düşük olması depresyona neden olmaz. Depresyonu olan kişilerde D vitamini düzeyi düşük bulunabilir. D vitamini olarak depresyondan çıkılacağını düşünmek hatalıdır. Depresyonun tedavisi ilaç ve psikiyatrik destekle yapılır, D vitaminiyle değil" dedi.

## BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNE BÜYÜK ETKİ BEKLENMEMELİ

D vitamininin bağışıklık sistemi üzerindeki etkilerinin laboratuvar düzeyinde kaldığını belirten Prof. Dr. Tunçkale, "Klinik olarak enfeksiyonu olan bir kişinin D vitamini kullanmasıyla bağışıklık sistemi üzerinde belirgin bir etki gözlemlemiyoruz. Grip olduğunuzda D vitamini olarak iyileşemezsiniz" dedi.

## TOKSİTE RİSKİ: BİLİNÇSİZ KULLANIM BÖBREK TAŞI YAPABİLİR

D vitamininin vücutta biriken bir vitamin olduğunu hatırlatan Prof. Dr. Tunçkale, kontrolsüz ve yüksek doz kullanımın toksisiteye yol açabileceği konusunda uyardı: "Kanda 100 ng/mL'nin üzerine çıktığında D vitamini toksisitesinden söz edilir. Kabızlık, kalsiyum yüksekliği ve hatta böbrek taşına varan sağlık sorunları oluşabilir. Bu riskin de göz ardı edilmemesi gerekir."

## GÜNEŞLENMEK İÇİN 15-20 DAKİKA YETERLİ

Risk grubunda olmayan kişiler için D vitamininin genellikle ek bir müdahale gerektirmediğini belirten Prof. Dr. Tunçkale, yaz aylarında 15-20 dakikalık tepe güneşle günlük ihtiyacı karşılanabileceğini ifade etti. Ayrıca yağlı balık tüketiminin de D vitamini alımına katkı sağladığını ekledi.



## WHAT TO KNOW ABOUT VITAMIN D

Istanbul Florence Nightingale Hospital Internal Medicine Specialist Prof. Dr. Aydın Tunçkale made important remarks about vitamin D. Stating that vitamin D works like a hormone in the body, Prof. Dr. Tunçkale emphasized that the concepts of lack and deficiency should not be confused.

### VITAMIN D WORKS LIKE A HORMONE

Prof. Dr. Tunçkale who said that although vitamin D is called vitamin, it functions like a hormone in the body, and added, "It is effective on the kidneys, intestines, bones and teeth. It is necessary for some functions of the body to function properly." Stating that it is not correct to diagnose vitamin D deficiency only with laboratory testing, Prof. Dr. Tunçkale said, "Sometimes a person's blood counts may be low, but there may not be a real vitamin D deficiency in his body. It is necessary to distinguish between lack and deficiency."

### VITAMIN D SUPPLEMENTATION IS A MUST FOR RISK GROUPS

Stating that people in development until the age of 18 should take vitamin D supplements until their bone mass reaches its peak, Prof. Dr. Tunçkale said, "they recommend supplements regardless of blood level, even if the person has benefited from sunlight. Postmenopausal women, people over 75, pregnant women and patients in the latent sugar stage are also in the high-risk group."

### VITAMIN D IS NOT A TREATMENT FOR DEPRESSION

Emphasizing that there is a relationship between low vitamin D and depression, but this is not a causal link, Prof. Dr. Tunçkale remarked: "Low vitamin D does not cause depression. People with depression may have low vitamin D levels. It is wrong to think that you can get out of depression by taking vitamin D. Depression is treated with medication and psychiatric support, not vitamin D."

### NO MAJOR EFFECTS ON THE IMMUNE SYSTEM SHOULD BE EXPECTED

Remarking that the effects of vitamin D on the immune system remain at the laboratory level, Prof. Dr. Tunçkale said, "We do not observe any significant effect on the immune system when a clinically infected person uses vitamin D. When you have the flu, you can't get better by taking vitamin D."

### RISK OF TOXICITY: UNCONSCIOUS USE MAY CAUSE KIDNEY STONES

Reminding that vitamin D is a vitamin that accumulates in the body, Prof. Dr. Tunçkale warned that uncontrolled and high dose use can lead to toxicity: "Vitamin D toxicity is indicated when blood levels exceed 100 ng/mL. Constipation, high calcium and even kidney stones can cause health problems. This risk should not be ignored either."

## 15-20 MINUTES IS ENOUGH TO SUNBATHE

Indicating that vitamin D generally does not require additional intervention for people who are not in the risk group, Prof. Dr. Tunçkale stated that the daily requirement can be met with 15-20 minutes of peak sun in the summer months. He also added that consumption of fatty fish also contributes to vitamin D intake.

# GÜN IŞIĞI SAĞLIĞIMIZI NASIL ETKİLİYOR?

Gün ışığı yalnızca çevremizi aydınlatmakla kalmıyor, aynı zamanda vücudun biyolojik ritmini düzenleyerek bağışıklık sisteminden ruh haline kadar birçok süreci etkiliyor. Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesi İç Hastalıkları Bölümü'nden Dr. Başak Oğuz İnan, gün ışığının sağlık üzerindeki etkilerini ve güneşten sağlıklı şekilde yararlanmanın yollarını anlattı.

## SİRKADİYEN

### RİTMİ DÜZENLİYOR

Gün ışığının vücudun doğal çalışma düzeni için önemli bir rol oynadığını belirten Uzm. Dr. Başak Oğuz İnan, "Gün ışığı, vücudumuzun gündüz ve gece farkındalığını sağlayan sirkadiyen ritmin düzenlenmesinde en önemli etkenlerden biridir" dedi. Bu sayede kişilerin gündüz saatlerinde daha uyanık ve enerjik, gece saatlerinde ise uykuya daha kolay adapte olduğunu ifade eden Uzm. Dr. İnan, "Güneş ışığına maruz kalmak enerjimizi yükseltirken ruh halimizi iyileştiren bazı hormonların da aktive olmasına yardımcı olur" şeklinde konuştu.

### D VİTAMİNİ ÜRETİMİNİ DESTEKLER

Güneş ışığının bağışıklık sistemi üzerinde de önemli etkileri bulunduğunu

belirten Uzm. Dr. İnan, "Güneş ışınları sayesinde ciltte D vitamini sentezi başlar. D vitamini bağışıklık hücrelerinin dengeli çalışmasına yardımcı olur ve enfeksiyonlara karşı vücudun savunma mekanizmasını destekler" dedi. Yeterli güneş ışığı almanın solunum yolu enfeksiyonlarına karşı direncin artmasına ve inflamasyonun dengelenmesine katkı sağlayabileceğini belirten Uzm. Dr. İnan, bunun genel bağışıklık fonksiyonlarının korunmasında da önemli rol oynadığını ifade etti.

### GÜNEŞTEN DOĞRU SAATLERDE

FAYDALANILMALI Güneş ışınlarının birçok faydası bulunduğunu ancak aşırı maruziyetin zararlı olabileceğini vurgulayan Uzm. Dr. İnan, "Özellikle yaz aylarında 11.00-16.00

saatleri arasında güneş ışınları daha dik açıyla geldiği için cilt üzerinde zararlı etkiler artabilir" dedi. Bu nedenle yaz aylarında bu saatlerde doğrudan güneş altında kalınmamasını öneren Uzm. Dr. İnan, "Güneşten daha güvenli şekilde faydalanmak için sabah ve akşam saatleri tercih edilmelidir. Günlük 15-30 dakika kadar güneş ışığı almak genellikle yeterlidir" ifadelerini kullandı.

### AŞIRI GÜNEŞ MARUZİYETİ ZARARLI OLABİLİR

Güneş ışığının ölçülü olduğu sürece faydalı olduğunu belirten Uzm. Dr. İnan, "Bazı durumlarda güneş ışınları egzama, vitiligo ve akne gibi cilt sorunları üzerinde olumlu etkiler gösterebilir" dedi. Ancak uzun süre ve korunmasız şekilde güneşe maruz kalmanın

### GÜNEŞTEN KORUNMAK İÇİN BASİT ÖNLEMLER YETERLİ

Güneşten sağlıklı şekilde faydalanmak için bazı basit önlemlerin alınmasının yeterli olduğunu belirten Uzm. Dr. İnan, "Özellikle yaz aylarında 11.00-16.00 saatleri arasında mümkün olduğunca doğrudan güneş ışığı altında kalınmamalıdır" dedi. Açık renkli ve ince kıyafetler tercih edilmesini, bol su tüketilmesini ve güneşten koruyucu ürünler kullanılmasını öneren Uzm. Dr. İnan, "Cilt tipine uygun güneş koruyucu ürünlerin düzenli kullanımı ultraviyole ışınlarının zararlı etkilerine karşı koruyucu olabilir. Bu konuda dermatoloji uzmanlarından da destek alınabilir" şeklinde konuştu.

## HOW DOES DAYLIGHT AFFECT OUR HEALTH?

Daylight does more than just illuminate our surroundings; it also regulates the body's biological rhythm, influencing numerous processes from the immune system to mood. Dr. Başak Oğuz İnan, a specialist in Internal Diseases at Gayrettepe Florence Nightingale Hospital, explained the effects of daylight on health and ways to benefit from the sun in a healthy manner.

### IT REGULATES THE CIRCADIAN RHYTHM

Indicating that daylight plays a crucial role in the body's natural rhythm, Specialist Dr. Başak Oğuz İnan remarked, "Daylight is one of the most important factors in regulating the circadian rhythm, which enables our body to distinguish between day and night." Explaining that this helps people feel more alert and energetic during the day and adapt more easily to sleep at night, Dr. İnan added, "Exposure to sunlight boosts our energy levels and helps activate certain hormones that improve our mood."

### SUPPORTS VITAMIN D PRODUCTION

Noting that sunlight also has significant effects on the immune system, Dr. İnan said, "Thanks to sunlight, vitamin D synthesis begins in the skin. Vitamin D helps immune cells function properly and supports the body's defense mechanisms against infections." Remarking that getting enough sunlight can help increase resistance to respiratory infections and balance inflammation, Dr. İnan stated that this also plays an important role in maintaining overall immune function.

### EXCESSIVE SUN EXPOSURE CAN BE HARMFUL

Noting that sunlight is beneficial as long as it is moderate, Dr. İnan said, "In some cases, sunlight can have positive effects on skin conditions such as eczema, vitiligo, and acne." However, emphasizing that prolonged and unprotected sun exposure can pose risks

to skin health, Dr. İnan said, "Excessive sunlight can lead to premature aging, wrinkles, sunburns, and an increased risk of skin cancer in the long term."

### INSUFFICIENT DAYLIGHT CAN ALSO CAUSE PROBLEMS

Noting that insufficient daylight can also have negative effects on health, Dr. İnan said, "A lack of daylight can lower alertness and motivation levels. Symptoms such as lack of motivation and chronic fatigue may arise." Dr. İnan, who emphasized that darkness is necessary for quality sleep and daylight is essential for starting the day with energy, added, "Insufficient exposure to daylight can lead to problems such as difficulty concentrating, focus issues, and drowsiness during the day."

### SIMPLE PRECAUTIONS ARE ENOUGH TO PROTECT AGAINST THE SUN

Indicating that taking some simple precautions is sufficient to benefit from the sun in a healthy way, Dr. İnan said, "Especially during the summer months, one should avoid staying under direct sunlight as much as possible between 11:00 a.m. and 4:00 p.m." Recommending the use of light-colored, lightweight clothing, drinking plenty of water, and using sunscreen products, Dr. İnan stated, "Regular use of sunscreen products suitable for one's skin type can provide protection against the harmful effects of ultraviolet rays. Assistance can also be sought from dermatology specialists in this regard."

### SUNLIGHT SHOULD BE UTILIZED AT THE RIGHT TIMES

Emphasizing that while sunlight has many benefits, excessive exposure can be harmful, Dr. İnan said, "Especially during the summer months, between 11:00 a.m. and 4:00 p.m., sunlight hits the skin at a steeper angle, which can increase its harmful effects." For this reason, Dr. İnan recommended avoiding direct sunlight during these hours in the summer, stating, "To benefit from the sun more safely, morning and evening hours should be preferred. Getting 15-30 minutes of sunlight daily is generally sufficient."



Uzm. Dr.  
Başak OĞUZ  
İNAN

İç Hastalıkları  
Gayrettepe  
Florence Nightingale  
Hastanesi

Başak OĞUZ İNAN,  
M.D.  
Internal Diseases  
Gayrettepe  
Florence Nightingale  
Hospital



## DİYET VE EGZERSİZE RAĞMEN KİLO VEREMİYOR MUSUNUZ?

### KİLO VEREMEMİN EN SIK NEDENİ GÖZDEN KAÇAN KALORİLER

Düzenli diyet ve egzersize rağmen kilo verememenin en sık nedeninin farkında olmadan fazla kalori almak olduğunu belirten Uzm. Dr. Ali Kaya, "Araştırmalar, insanların günlük kalori alımlarını ortalama %30-50 oranında olduğundan daha az hesapladığını gösteriyor" dedi. "Düzenli diyet yapıyorum" ifadesi çoğu zaman subjektif bir algıya dayanır" diyen Uzm. Dr. Kaya, porsiyon kontrolünün yapılmaması, atıştırmalıkların hesaba katılmaması veya hafta sonu beslenme düzeninin bozulması gibi durumların haftalık kalori dengesini bozabileceğini ifade etti. Gerçek metabolizma yavaşlığının ise oldukça nadir görüldüğünü vurgulayan Uzm. Dr. Kaya, "Hipotiroidizm gibi bazı klinik durumlar dışında, benzer yaş, cinsiyet ve vücut kompozisyonuna sahip kişiler arasında bazal metabolizma

hızı genellikle %10-15'ten fazla farklılık göstermez," şeklinde konuştu.

### METABOLİZMA HIZI ÖLÇÜLEBİLİR

Metabolizma hızının bilimsel yöntemlerle ölçülebileceğini belirten Uzm. Dr. Kaya, "İndirekt kalorimetri yöntemiyle bazal metabolizma hızı veya dinlenme metabolizma hızı objektif olarak belirlenebilir. Bu testte kişinin soluduğu oksijen ve ürettiği karbondioksit miktarı ölçülerek vücudun enerji harcaması hesaplanır" dedi. Elde edilen değerlerin çeşitli hesaplama formülleriyle karşılaştırıldığını ifade eden Uzm. Dr. Kaya, "Ölçülen değer beklenen seviyeden yüzde 10 fazla düşüğe metabolik bir yavaşlamadan söz edilebilir. Bu durumda tiroid hormonları, insülin düzeyi ve kortizol gibi bazı hormonal parametrelerin değerlendirilmesi gerekir" ifadelerini kullandı.

Sağlıklı beslenmesine ve düzenli egzersiz yapmasına rağmen kilo veremediğini söyleyen birçok kişi "metabolizmam yavaş" düşüncesine kapılabiliyor. Ataşehir Florence Nightingale Hastanesi İç Hastalıkları Bölümü'nden Uzman Dr. Ali Kaya, kilo verme sürecinde metabolizmanın rolünü, sık yapılan hataları ve bilimsel olarak etkili yöntemleri anlattı.



Uzm. Dr. Ali KAYA

İç Hastalıkları  
Ataşehir  
Florence Nightingale  
Hastanesi

Ali KAYA,  
M.D.  
Internal Diseases  
Ataşehir  
Florence Nightingale  
Hospital

### AŞIRI KALORİ KISITLAMASI METABOLİZMAYI YAVAŞLATABİLİR

Uzun süreli ve çok düşük kalorili diyetlerin metabolizmayı olumsuz etkileyebileceğini belirten Uzm. Dr. Kaya, "Günlük 1000 kalorienin altındaki diyetler vücudu enerji tasarrufu moduna sokan 'adaptif termogenez' sürecini tetikleyebilir ve bazal metabolizma hızını düşürebilir" dedi. Bu nedenle sürdürülebilir beslenme planlarının tercih edilmesi gerektiğini vurgulayan Uzm. Dr. Kaya, "Uzmanlar genellikle günlük 500-750 kalorilik dengeli bir enerji açığı oluşturulmasını ve kas kütlelerini koruyacak şekilde yeterli protein tüketilmesini önerir" diye konuştu.

### HORMONAL FAKTÖRLER SÜRECİ ZORLAŞTIRABİLİR

Tiroid hastalıkları, insülin direnci veya bazı hormonal durumların kilo verme sürecini zorlaştırabileceğini belirten Uzm. Dr. Kaya, "Ancak bu faktörlerin etkisi çoğu zaman abartılmaktadır" dedi. Hipotiroidizmin tedavi edilmediğinde belirli ölçüde kilo artışına yol açabileceğini belirten Uzm. Dr. Kaya, "Buna rağmen ciddi obeziteyi tek başına açıklamaz. Genel olarak kilo verememe şikayeti olan kişilerin küçük bir kısmında hormonal bir neden saptanır; çoğu vakada sorun beslenme ve yaşam tarzıyla ilişkilidir" ifadelerini kullandı.

### EGZERSİZ YAPANLARIN EN SIK YAPTIĞI HATALAR

Egzersize rağmen kilo veremeyen kişilerde bazı yaygın hataların görüldüğünü belirten Uzm. Dr. Kaya, "Egzersizle yakılan kalorienin abartılması en sık yapılan hatalardan biridir. Örneğin bir saatlik orta yoğunlukta yürüyüş yaklaşık 250-350 kalori yakar ve bu miktar küçük bir atıştırmalıkla kolayca geri alınabilir" dedi. Sadece kardiyo egzersizlerine odaklanmanın da yeterli olmadığını belirten Uzm. Dr. Kaya, "Kas kütleli metabolizma hızının önemli belirleyicilerinden biridir. Bu nedenle egzersiz programında direnç egzersizlerine yani ağırlık çalışmalarına da yer verilmelidir" diye konuştu.

### METABOLİZMAYI DESTEKLEYEN YÖNTEMLER

Metabolizmayı desteklemek için bilimsel olarak etkili bazı yöntemler bulunduğunu belirten Uzm. Dr. Kaya, "Direnç egzersizleri kas kütlelerini artırarak metabolizmayı destekler. Ayrıca yeterli protein tüketimi, düzenli uyku ve günlük fiziksel aktivitenin artırılması enerji harcamasını olumlu yönde etkiler" dedi. Günlük hareketliliğin artırılmasının da önemli olduğunu belirten Uzm. Dr. Kaya, "Günde 8-10 bin adım yürümek, gün içinde daha aktif olmak ve hareketsiz yaşamdan uzak durmak metabolizma üzerinde olumlu etki yaratabilir" diyerek sözlerini tamamladı.

## ARE YOU UNABLE TO LOSE WEIGHT DESPITE DIET AND EXERCISE?

Many people who say they can't lose weight despite healthy diet and exercising regularly may fall into the trap of thinking, "My metabolism is slow." Dr. Ali Kaya, a specialist in Internal Diseases at Ataşehir Florence Nightingale Hospital, explains the role of metabolism in the weight loss process, common mistakes, and scientifically proven methods.

### THE MOST COMMON REASON FOR FAILING TO LOSE WEIGHT IS UNNOTICED CALORIES

Indicating that the most common reason for failing to lose weight despite a regular diet and exercise routine is consuming excess calories without realizing it, Dr. Ali Kaya stated, "Studies show that people underestimate their daily calorie intake by an average of 30-50%."

The expression 'I'm on a regular diet' often relies on a subjective perception, said Dr. Kaya, noting that factors such as lack of portion control, failure to account for snacks, or a more relaxed eating routine on weekends can disrupt the weekly calorie balance. Emphasizing that true metabolic sluggishness is quite rare, Dr. Kaya added, "Except for certain clinical conditions like hypothyroidism, the basal metabolic rate typically does not vary by more than 10-15% among individuals of similar age, gender, and body composition."

### METABOLIC RATE IS MEASURABLE

Indicating that metabolic rate can be measured using scientific methods, Dr. Kaya explained, "Basal metabolic rate or resting metabolic rate can be objectively determined using indirect calorimetry. In this test, the body's energy expenditure is calculated by measuring the amount of oxygen inhaled and carbon dioxide exhaled." Dr. Kaya noted that the obtained values are compared using various calculation formulas, adding, "If the measured value is more than 10% below the expected level, a metabolic slowdown may be indicated. In such cases, certain hormonal parameters—such as thyroid hormones, insulin levels, and cortisol—must be evaluated."

### EXTREME CALORIE RESTRICTION CAN SLOW DOWN METABOLISM

Noting that long-term, very low-calorie diets can negatively affect metabolism,

### METHODS TO SUPPORT METABOLISM

Indicating that there are scientifically proven methods to support metabolism, Dr. Kaya said, "Resistance exercises support metabolism by increasing muscle mass. Additionally, adequate protein intake, regular sleep, and increasing daily physical activity positively influence energy expenditure." Noting that increasing daily physical activity is also important, Dr. Kaya concluded, "Walking 8,000 to 10,000 steps a day, being more active throughout the day, and avoiding a sedentary lifestyle can have a positive effect on metabolism."

Dr. Kaya explained, "Diets with fewer than 1,000 calories per day can trigger the 'adaptive thermogenesis' process, which puts the body into energy-saving mode, and may reduce the basal metabolic rate." Emphasizing the importance of choosing sustainable eating plans, Dr. Kaya added, "Experts generally recommend creating a balanced energy deficit of 500-750 calories per day and consuming sufficient protein to preserve muscle mass."

### HORMONAL FACTORS CAN COMPLICATE THE PROCESS

Remarking that thyroid disorders, insulin resistance, or certain hormonal conditions can complicate the weight loss process, Dr. Kaya said, "However, the impact of these factors is often exaggerated." Noting that untreated hypothyroidism can lead to some degree of weight gain, Dr. Kaya said, "Nevertheless, it does not alone explain severe obesity. In general, a hormonal cause is identified in only a small portion of individuals complaining of inability to lose weight; in most cases, the issue is related to diet and lifestyle."

### COMMON MISTAKES MADE BY THOSE WHO EXERCISE

Dr. Kaya underlined that certain common mistakes are observed in people who cannot lose weight despite exercising, remarked, "Overestimating the calories burned through exercise is one of the most common mistakes. For example, a one-hour walk at moderate intensity burns approximately 250-350 calories, and this amount can easily be regained with a small snack." Dr. Kaya also noted that focusing solely on cardio exercises is insufficient, stating, "Muscle mass is one of the key determinants of metabolic rate. Therefore, resistance exercises—that is, weight training—should also be included in an exercise program."

# ÇOCUKLARIN SIK HASTALANMASI NORMAL MI?

Çocukların özellikle kreş ve okul döneminde sık enfeksiyon geçirmesi aileleri endişelendirebiliyor. Ataşehir Florence Nightingale Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Birol Karabulut, çocuklarda enfeksiyon sıklığı, bağışıklık sistemi ve doğru korunma yöntemleri hakkında önemli bilgiler verdi.



**Prof. Dr. Birol KARABULUT**

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları  
Ataşehir  
Florence Nightingale  
Hastanesi

Prof.  
Birol KARABULUT, M.D.  
Pediatrics  
Ataşehir  
Florence Nightingale  
Hospital

## YILDA KAÇ ENFEKSİYON NORMAL KABUL EDİLİR?

Çocukların yılda kaç kez enfeksiyon geçirdiğinin tek başına belirleyici bir kriter olmadığını belirten Prof. Dr. Birol Karabulut, "Kabul edilen normal sayı yılda yaklaşık 12 enfeksiyon olsa da aslında her sağlıklı insan yıl içinde kaç kez mikroorganizma ile karşılaşırsa o kadar enfeksiyon geçirebilir" dedi. Bu noktada asıl önemli olanın enfeksiyonun yayılımı olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Karabulut, "Boğaz enfeksiyonunun orta kulak, sinüsler ya da akciğere yayılıp yayılmadığı daha önemli bir belirteçtir" ifadelerini kullandı.

## KREŞ VE OKUL DÖNEMİNDE ENFEKSİYONLAR ARTABİLİR

Kreşe veya okula yeni başlayan çocuklarda enfeksiyonların daha sık görülmesinin doğal bir durum olduğunu belirten Prof. Dr. Karabulut, "Enfeksiyona yakalanmanın tek yolu hasta biriyle temastır. Bu nedenle kapalı ortamlarda insanların daha yakın temas halinde olduğu dönemlerde enfeksiyonların görülme sıklığı artar"

dedi. Özellikle üç yaşına kadar daha izole bir ortamda büyüyen çocukların toplu yaşam alanlarına girdiğinde daha sık hastalanabileceğini ifade eden Prof. Dr. Karabulut, bunun temel nedeninin artan temas olduğunu söyledi.

## BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİN ZAYIF OLDUĞU NASIL ANLAŞILIR?

Bağışıklık sisteminin görevinin mikroorganizmaları durdurmak ve yayılmalarını engellemek olduğunu belirten Prof. Dr. Karabulut, "Eğer bir boğaz enfeksiyonu bulunduğu bölgede kalmayıp yukarı doğru yayılıp menenjitte ya da aşağı doğru ilerleyip zatüreye neden oluyorsa bağışıklık sisteminde bir eksiklik olabileceği düşünülür" dedi.

## HER SIK HASTALANAN ÇOCUĞA BAĞIŞIKLIK TESTİ GEREKMEZ

Sık hastalandığı düşünülen çocuklarda her zaman bağışıklık sistemi testi yapılmasının gerekli olmadığını belirten Prof. Dr. Karabulut, "Eğer çocuğun öyküsünde tekrarlayan zatüreye veya menenjit gibi hayatı tehdit eden enfeksiyonlar yoksa ve fiziksel, nörolojik ya da bilişsel gelişiminde gerilik bulunmuyorsa bağışıklık sistemi



## AİLELER HANGİ ÖNLEMLERİ ALABİLİR?

Çocukların enfeksiyonlardan korunmasında günlük yaşam alışkanlıklarının önemli olduğunu belirten Prof. Dr. Karabulut, "Dengeli beslenen, paketlenmiş gıda tüketmeyen, düzenli uyuyan ve aşıları tam olan çocuklar enfeksiyonlara karşı daha iyi korunur" dedi. El yıkama alışkanlığının kazandırılması, kapalı oyun alanlarından mümkün olduğunca uzak durulması ve çocukların pasif sigara dumanına maruz bırakılmamasının da önemli olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Karabulut, bu önlemlerle enfeksiyon riskinin azaltılabileceğini belirtti.

ile ilgili test yapılmasına gerek olmayabilir" dedi.

## ANTİBİYOTİKLER BAĞIŞIKLIĞI ZAYIFLATIR MI?

Antibiyotik kullanımının doğru durumlarda gerekli olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Karabulut, "Bakteriyel enfeksiyonlarda antibiyotik kullanılmaması enfeksiyonun yayılmasına veya kronikleşmesine neden olabilir" dedi. Viral enfeksiyonlarda gereksiz antibiyotik kullanımının ise direnç gelişimine yol açabileceğini belirten Prof. Dr. Karabulut, "Antibiyotiklerin sık kullanımı bağışıklık sisteminin gücü ile doğrudan ilişkili değildir; bağışıklığı zayıflatmaz veya güçlendirmez" şeklinde konuştu.

## VİTAMİN VE TAKVİYELER HER ÇOCUK İÇİN GEREKLİ Mİ?

Vitamin ve mineral takviyelerinin yalnızca eksiklik durumunda fayda sağlayabileceğini belirten Prof. Dr. Karabulut, "Kan düzeyi normal olan bir vitamin veya mineralin takviye ile artırılmasının bağışıklık sistemi üzerinde ek bir faydası yoktur" dedi. Bağışıklık sistemini güçlendirdiği iddia edilen takviyelerin bilimsel olarak her çocuk için gerekli olmadığını vurgulayan Prof. Dr. Karabulut, bu ürünlerin bilinçli kullanılması gerektiğini söyledi.

## IS IT NORMAL FOR CHILDREN TO GET SICK OFTEN?

Children frequently contracting infections, especially during preschool and school years, can be a cause for concern for parents. Prof. Dr. Birol Karabulut, Pediatrician at Ataşehir Florence Nightingale Hospital, provided important information on the frequency of infections in children, the immune system, and proper preventive measures.

### HOW MANY INFECTIONS PER YEAR ARE CONSIDERED NORMAL?

Noting that the number of infections a child contracts in a year is not the sole determining factor, Prof. Dr. Birol Karabulut pointed out, "While the generally accepted normal number is approximately 12 infections per year, in reality, every healthy person can experience as many infections as the number of times they come into contact with microorganisms during the year." Emphasizing that the key factor is the spread of the infection, Prof. Dr. Karabulut added, "Whether a throat infection spreads to the middle ear, sinuses, or lungs is a more significant indicator."

### INFECTIONS MAY INCREASE DURING PRESCHOOL AND SCHOOL YEARS

Indicating that it is natural for infections to occur more frequently in children just starting preschool or school, Prof. Dr. Karabulut said, "The only way to catch an infection is through contact with a sick person. Therefore, the frequency of infections increases during periods when people are in closer contact in enclosed environments." Prof. Dr. Karabulut explained that children who have grown up in a more isolated environment until the age of three may get sick more frequently when they enter public spaces, attributing this primarily to increased contact.

### HOW TO UNDERSTAND THAT THE IMMUNE SYSTEM IS WEAK?

Explaining that the immune system's role is to stop microorganisms and prevent their spread, Prof. Dr. Karabulut said, "If a throat infection does not remain localized but spreads upward to cause meningitis or downward to cause pneumonia, it is suspected that there may be a deficiency in the immune system."

### NOT EVERY CHILD WHO GETS SICK OFTEN NEEDS AN IMMUNE SYSTEM TEST

Noting that an immune system test is not always necessary for children thought to get sick frequently, Prof. Dr. Karabulut said, "If the child's medical history does not include life-threatening infections such as recurrent pneumonia or meningitis, and there is no delay in their physical, neurological, or cognitive development, an immune system test may not be necessary."

### DO ANTIBIOTICS WEAKEN THE IMMUNE SYSTEM?

Maintaining that antibiotic use is necessary in appropriate situations, Prof. Dr. Karabulut said, "Failing to use antibiotics in bacterial infections can lead to the spread of the infection or its chronic progression." Noting that unnecessary antibiotic use in viral infections can lead to the development of resistance, Prof. Dr. Karabulut stated, "Frequent antibiotic use is not directly related to the strength of the immune system; it neither weakens nor strengthens immunity."

### ARE VITAMINS AND SUPPLEMENTS NECESSARY FOR EVERY CHILD?

Noting that vitamin and mineral supplements are beneficial only in cases of deficiency, Prof. Dr. Karabulut said, "Increasing the level of a vitamin or mineral through supplementation when blood levels are already normal provides no additional benefit to the immune system." Emphasizing that supplements claimed to boost the immune system are not scientifically necessary for every child, Prof. Dr. Karabulut stressed that these products should be used with caution.

## WHAT PRECAUTIONS CAN PARENTS TAKE?

Maintaining that daily lifestyle habits are important in protecting children from infections, Prof. Dr. Karabulut said, "Children who eat a balanced diet, avoid processed foods, get regular sleep, and are fully vaccinated are better protected against infections." Stressing the importance of instilling hand-washing habits, avoiding enclosed play areas as much as possible, and ensuring children are not exposed to secondhand smoke, Prof. Dr. Karabulut noted that these precautions can help reduce the risk of infection.

# YENİDOĞAN TARAMA TESTLERİ HAYAT KURTARIYOR

Yenidoğan döneminde yapılan tarama testleri, henüz belirti vermeyen pek çok hastalığın erken dönemde tespit edilmesini sağlıyor. İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Yenidoğan Uzmanı Doç. Dr. Selma Aktaş, bu testlerin erken teşhis ve tedavi açısından büyük önem taşıdığını vurguladı.

## YENİDOĞANLARDA HANGİ TARAMA TESTLERİ YAPILYOR?

Yenidoğan bebeklerde doğumdan sonra çeşitli tarama testlerinin uygulandığını belirten Doç. Dr. Selma Aktaş, "Doğum sonrası hastaneden taburcu olmadan önce ve taburculuktan sonraki 5-7'nci günlerde alınan topuk kanı örnekleriyle metabolik tarama testleri yapılmaktadır" dedi. Bu testlerle fenilketonüri, hipotiroidi, biotinidaz eksikliği, kistik fibrozis, konjenital adrenal

hiperplazi ve spinal müsküler atrofi gibi hastalıkların tarandığını ifade eden Doç. Dr. Aktaş, doğumsal kalça displazisinin ise doğumdan sonraki 1-3 ay içinde ultrasonografi ile değerlendirildiğini söyledi. Doğumdan sonra işitme taraması ve kritik konjenital kalp hastalığı taramasının da yapıldığını belirten Doç. Dr. Aktaş, "Kalp hastalıklarının taranması, puls oksimetre cihazı ile oksijen saturasyonu ölçülerek gerçekleştirilmektedir" şeklinde konuştu.

## ERKEN TEŞHİS İÇİN HAYATI ÖNEM TAŞIYOR

Yenidoğan taramalarının henüz belirti vermeyen hastalıkların erken dönemde saptanmasını sağladığını belirten Doç. Dr. Aktaş, "Tarama testleri sayesinde tedavi edilebilir veya erken müdahale ile etkileri azaltılabilecek hastalıklar asemptomatik dönemde tespit edilebilir" dedi. Erken tanı ve tedavinin çocukların sağlıklı büyüme ve gelişmesi açısından kritik olduğunu vurgulayan Doç. Dr. Aktaş, bu sayede ağır nörolojik hasarların önüne geçilebildiğini ifade etti.



Doç. Dr.  
Selma  
AKTAŞ

Yenidoğan  
İstanbul Florence  
Nightingale Hastanesi

Assoc. Prof.  
Selma AKTAŞ, M.D.  
Neonatology  
Istanbul  
Florence Nightingale  
Hospital

## TARAMA YAPILMAZSA CİDDİ SONUÇLAR ORTAYA ÇIKABİLİR

Tarama testlerinin yapılmaması veya tanının gecikmesi durumunda ciddi sağlık sorunlarının ortaya çıkabileceğini belirten Doç. Dr. Aktaş, "Örneğin fenilketonüri hastalığında erken tanı konulup fenilalaninsiz diyet uygulanırsa çocuk tamamen normal bir yaşam sürebilir. Ancak tanı gecikirse yüksek fenilalanin düzeyi beyin hasarına yol açarak geri dönüşümsüz nörolojik sorunlara neden olabilir" dedi.

## GEÇ TANI HASARIN ARTMASINA NEDEN OLABİLİR

Tarama testleriyle erken teşhis edilmediğinde bazı hastalıklarda oluşan hasarın geri dönüşü olmadığını vurgulayan Doç. Dr. Aktaş, "Özellikle nörolojik hasar geri dönüşümsüz olabilir. Tanı geciktikçe ortaya çıkan hasarın boyutu da artmaktadır" ifadelerini kullandı.

## AİLELERİN TARAMA TESTLERİNE YAKLAŞIMI ÖNEMLİ

Yenidoğan tarama testlerinin koruyucu hekimliğin önemli bir parçası olduğunu belirten Doç. Dr. Aktaş, "Amaç hastalık belirtileri ortaya çıkmadan önce tanı koymak ve tedaviye erken başlamaktır" dedi. Bu sayede çocukların yaşam kalitesinin korunabileceğini belirten Doç. Dr. Aktaş, testlerin yapılmasının çocuk sağlığı açısından büyük önem taşıdığını ifade etti.

## AİLELER BİLGİLENDİRİLMELİ

Tarama testlerine karşı tereddüt yaşayan ailelerin doğru şekilde bilgilendirilmesi gerektiğini belirten Doç. Dr. Aktaş, "Ailelere tedavisi geciken hastalıkların sonuçları ve oluşabilecek hasarların çoğu zaman geri dönüşü olmadığını açık şekilde anlatılması gerekir" dedi. Doç. Dr. Aktaş, yalnızca birkaç damla topuk kanı ile pek çok ciddi hastalığın erken dönemde tespit edilebildiğini belirterek sözlerini tamamladı.

## AKRABA EVLİLİKLERİNDE RİSK ARTABİLİYOR

Akraba evliliklerinin bazı genetik hastalıkların görülme sıklığını artırabileceğini belirten Doç. Dr. Aktaş, "Fenilketonüri, biotinidaz eksikliği, konjenital adrenal hiperplazi, kistik fibrozis ve spinal müsküler atrofi gibi hastalıklar otozomal resesif geçiş gösterir. Bu nedenle akraba evliliklerinin daha yaygın olduğu toplumlarda bu hastalıkların görülme sıklığı artmaktadır" dedi.

## NEWBORN SCREENING TESTS SAVE LIVES

Screening tests performed during the neonatal period enable the early detection of many diseases that have not yet shown symptoms. Assoc. Prof. Dr. Selma Aktaş, a neonatologist at Istanbul Florence Nightingale Hospital, emphasized that these tests are of great importance for early diagnosis and treatment.

## WHAT SCREENING TESTS ARE CONDUCTED IN NEWBORNS?

Maintaining that various screening tests are performed on newborns after birth, Assoc. Prof. Dr. Selma Aktaş stated, "Metabolic screening tests are conducted using heel blood samples taken before discharge from the hospital and on the 5th to 7th days following discharge." Explaining that these tests screen for conditions such as phenylketonuria, hypothyroidism, biotinidase deficiency, cystic fibrosis, congenital adrenal hyperplasia, and spinal muscular atrophy, Assoc. Prof. Dr. Aktaş noted that congenital hip dysplasia is evaluated via ultrasound within 1-3 months after birth. Assoc. Prof. Dr. Aktaş also noted that hearing screening and screening for critical congenital heart disease are performed after birth, stating, "Screening for heart diseases is conducted by measuring oxygen saturation using a pulse oximeter."

## CRITICAL FOR EARLY DIAGNOSIS

Noting that newborn screenings enable the early detection of diseases that have not yet shown symptoms, Assoc. Prof. Dr. Aktaş said, "Thanks to screening tests, diseases that can be treated or whose effects can be mitigated through early intervention can be identified during the asymptomatic phase." Emphasizing that early diagnosis and treatment are critical for children's healthy growth and development, Assoc. Prof. Dr. Aktaş underlined that this helps prevent severe neurological damage.

## SERIOUS CONSEQUENCES MAY ARISE IF SCREENING IS NOT CONDUCTED

Maintaining that serious health issues may arise if screening tests are not performed or if diagnosis is delayed, Assoc. Prof. Dr. Aktaş said, "For example, in phenylketonuria, if an early diagnosis is made and a phenylalanine-free diet is implemented, the child can lead a completely normal life. However, if diagnosis is delayed, high phenylalanine levels can cause brain damage, leading to irreversible neurological problems."

## LATE DIAGNOSIS MAY RESULT IN INCREASED DAMAGE

Emphasizing that damage caused by certain diseases

cannot be reversed if not diagnosed early through screening tests, Assoc. Prof. Dr. Aktaş stated, "Neurological damage, in particular, can be irreversible. The extent of the damage increases as the diagnosis is delayed."

## PARENTS' APPROACH TO SCREENING TESTS IS CRUCIAL

Noting that newborn screening tests are an important part of preventive medicine, Assoc. Prof. Dr. Aktaş said, "The goal is to diagnose the disease before symptoms appear and to begin treatment early." Pointing out that this helps preserve children's quality of life, Assoc. Prof. Dr. Aktaş stated that conducting these tests is of great importance for children's health.

## PARENTS MUST BE INFORMED

Asserting that families who are hesitant about screening tests need to be properly informed, Assoc. Prof. Dr. Aktaş said, "It is essential to clearly explain to families the consequences of delayed treatment and that the resulting damage is often irreversible." Assoc. Prof. Dr. Aktaş concluded by noting that many serious diseases can be detected in the early stages with just a few drops of heel blood.

## RISK MAY INCREASE IN CONSANGUINEOUS MARRIAGES

Noting that consanguineous marriages can increase the incidence of certain genetic diseases, Assoc. Prof. Dr. Aktaş said, "Diseases such as phenylketonuria, biotinidase deficiency, congenital adrenal hyperplasia, cystic fibrosis, and spinal muscular atrophy follow an autosomal recessive pattern of inheritance. "For this reason, the incidence of these diseases increases in societies where consanguineous marriages are more common," she said.



# ÇOCUKLARDA RUTİN KAN TAHLİLLERİ HAYATİ ÖNEM TAŞIYOR

Çocukluk döneminde yapılan düzenli sağlık kontrolleri ve rutin kan tetkikleri, birçok hastalığın erken dönemde fark edilmesini sağlayabiliyor. İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Çocuk Hematolojisi ve Onkolojisi'nden Uzm. Dr. Funda Tekkeşin, çocuklarda rutin kan kontrollerinin önemine dikkat çekerek ailelere önemli uyarılarda bulundu.



## RUTİN KAN TAHLİLLERİ ÇOCUĞUN GELİŞİMİNİ TAKİP ETMEYİ SAĞLIYOR

Çocukluk döneminin büyüme ve gelişmenin en hızlı yaşandığı süreçlerden biri olduğunu belirten Uzm. Dr. Funda Tekkeşin, "Çocuklarda rutin kan kontrolleri büyüme ve gelişmenin izlenmesi, beslenmenin değerlendirilmesi ve olası sağlık sorunlarının erken dönemde tespit edilmesi açısından büyük önem taşır" dedi. Rutin kontroller sırasında yapılan kan tetkiklerinin özellikle vitamin eksikliklerine bağlı kansızlıkların ve bazı kan hastalıklarının erken tanısında önemli rol oynadığını ifade eden Uzm. Dr. Tekkeşin, tanı konulduktan sonra tedavinin zamanında uygulanmasının çocukların sağlıklı gelişimi açısından kritik olduğunu vurguladı.

## BASİT BİR KAN TAHLİLİ ÖNEMLİ İPUÇLARI VEREBİLİR

Basit bir kan testinin bile çocukların sağlık durumu hakkında önemli bilgiler

verebildiğini belirten Uzm. Dr. Tekkeşin, "Kan tetkikleri sayesinde çocukların beslenme durumu, büyüme ve gelişme süreci hakkında bilgi edinilebilir. Ayrıca vitamin eksikliklerine bağlı anemiler, kanama bozuklukları, kalıtsal kan hastalıkları, bağışıklık sistemi hastalıkları ve çocukluk çağı kanserleri hakkında da önemli ipuçları elde edilebilir" diye konuştu.

## DEMİR EKSİKLİĞİ ÇOCUKLARDA SIK GÖRÜLÜYOR

Demir eksikliğinin dünyada en sık görülen beslenme kaynaklı eksikliklerden biri olduğunu belirten Uzm. Dr. Tekkeşin, "Bu nedenle 4. aydan itibaren tüm çocuklara rutin demir desteği önerilmektedir" dedi. Demir eksikliğine bağlı kansızlığın özellikle 5 yaş altındaki çocuklarda daha sık görüldüğünü ifade eden Uzm. Dr. Tekkeşin, bu durumun büyüme ve gelişim sürecini olumsuz etkileyebileceğini söyledi. Uzm. Dr. Tekkeşin,



Uzm. Dr.  
Funda  
TEKKEŞİN

Çocuk Hematolojisi  
ve Onkolojisi  
İstanbul  
Florence Nightingale  
Hastanesi

Funda TEKKEŞİN, M.D.  
Pediatric Hematology  
and Oncology  
İstanbul  
Florence Nightingale  
Hospital

"Demir eksikliğine bağlı kansızlık en sık solukluk, halsizlik, huzursuzluk, iştahsızlık, çabuk yorulma ve gelişim geriliği gibi belirtilerle ortaya çıkabilir. Okul çağındaki çocuklarda ise konsantrasyon ve öğrenme gücüne de yol açabilir" ifadelerini kullandı.

## ÇOCUKLUK ÇAĞINDA GÖRÜLEN KAN HASTALIKLARI

Çocukluk çağında en sık görülen kan hastalığının demir eksikliğine bağlı kansızlık olduğunu belirten Uzm. Dr. Tekkeşin, bunun dışında vitamin B12 ve folik asit eksikliğine bağlı anemiler, aplastik anemi, hemofili, talasemi (Akdeniz anemisi), orak hücreli anemi ve lösemilerin de çocukluk çağında görülebilen hastalıklar arasında yer aldığını ifade etti. Ayrıca kanama ve pıhtılaşma bozuklukları ile nötropenilerin de çocukluk döneminde görülebilen diğer hematolojik hastalıklar arasında bulunduğunu söyledi.

## HANGİ BELİRTİLERDE DOKTORA BAŞVURULMALI?

Çocuklarda bazı belirtilerin önemli sağlık sorunlarının habercisi olabileceğini vurgulayan Uzm. Dr. Tekkeşin, "Cilt renginde belirgin solukluk, aşırı yorgunluk ve halsizlik, uzun süren ateş, vücutta kolay morarma ve kanamalar, açıklanamayan eklem ağrıları, hızlı kilo kaybı, gece terlemeleri ve lenf bezlerinde şişlik gibi belirtiler görüldüğünde vakit kaybetmeden bir çocuk hematoloji ve onkoloji uzmanına başvurulmalıdır" dedi.

## RUTİN KONTROLLER HANGİ ARALIKLARLA YAPILMALI?

Çocukların düzenli sağlık kontrollerinin büyüme ve gelişim takibi açısından önemli olduğunu belirten Uzm. Dr. Tekkeşin, "Doğumdan sonra ilk 1 yıl aylık kontroller, 2 yaşına kadar 3 ayda bir, 5 yaşına kadar 6 ayda bir ve sonrasında 18 yaşına kadar yılda 1 ya da 2 yılda bir rutin kontroller yapılması önerilir" dedi. Ayrıca Uzm. Dr. Tekkeşin, zamanında doğan bebeklerde yaklaşık 9. ay civarında, erken doğan bebeklerde ise 6. ay civarında rutin kan tetkiklerinin yapılmasının önemli olduğunu belirtti.

## ROUTINE BLOOD TESTS ARE VITALLY IMPORTANT FOR CHILDREN

Regular health checks and routine blood tests performed during childhood can help detect many diseases at an early stage. Istanbul Florence Nightingale Hospital Pediatric Hematology and Oncology Specialist Dr. Funda Tekkeşin drew attention to the importance of routine blood checks in children and made important warnings to families.

### ROUTINE BLOOD TESTS ENABLE MONITORING OF THE CHILD'S DEVELOPMENT

Noting that childhood is one of the fastest processes of growth and development, Specialist Dr. Funda Tekkeşin said, "Routine blood tests in children are of great importance in terms of monitoring growth and development, evaluating nutrition and detecting possible health problems at an early stage." Stating that blood tests performed during routine check-ups play an important role in the early diagnosis of anemia and some blood diseases, especially due to vitamin deficiencies, Specialist Dr. Tekkeşin emphasized that timely application of appropriate treatment after diagnosis is critical for the healthy development of children.

from the 4th month." Adding that anemia due to iron deficiency is more common, especially in children under 5 years of age, Specialist Dr. Tekkeşin said that this situation may negatively affect the growth and development process. Specialist Dr. Tekkeşin said, "Anemia due to iron deficiency can most often occur with symptoms such as pallor, weakness, restlessness, loss of appetite, rapid fatigue and developmental delay. It can also cause concentration and learning difficulties in school-age children."

### BLOOD DISEASES SEEN IN CHILDHOOD

Stating that the most common blood disease in childhood is anemia due to iron deficiency, Specialist Dr. Tekkeşin stated that anemias due to vitamin B12 and folic acid deficiency, aplastic anemia, hemophilia, thalassemia (Mediterranean anemia), sickle cell anemia and leukemias are among the diseases that can be seen in childhood. She also said that bleeding and coagulation disorders and neutropenias are among other hematological diseases that can be seen in childhood.

### WHAT SYMPTOMS SHOULD YOU CONSULT A DOCTOR?

Emphasizing that some symptoms in children can be a sign of important health problems, Specialist Dr. Tekkeşin said, "When symptoms such as significant pale skin color, extreme fatigue and weakness, prolonged fever, easy bruising and bleeding on the body, unexplained joint pain, rapid weight loss, night sweats and swelling in the lymph nodes are observed, a pediatric hematology and oncology specialist should be consulted without delay."

### A SIMPLE BLOOD TEST CAN GIVE IMPORTANT HINTS

Indicating that even a simple blood test can provide important information about the health status of children, Specialist Dr. Tekkeşin said, "Thanks to blood tests, information can be obtained about the nutritional status, growth and development process of children. Also, important clues can be obtained about anemias due to vitamin deficiencies, bleeding disorders, hereditary blood diseases, immune system diseases and childhood cancers".

### IRON DEFICIENCY IS COMMON IN CHILDREN

Noting that iron deficiency is one of the most common nutritional deficiencies in the world, Specialist Dr. Tekkeşin said, "For this reason, routine iron support is recommended for all children starting

## AT WHAT INTERVALS SHOULD ROUTINE CHECKS BE PERFORMED?

Indicating that regular health checks of children are important for growth and development monitoring, Specialist Dr. Tekkeşin said, "It is recommended to have monthly check-ups for the first year after birth, quarterly check-ups until the age of two, semi-annually until the age of five, and then routine check-ups every year or two until the age of 18." Specialist Dr. Tekkeşin stated also that it is important to perform routine blood tests in term babies around the 9th month and in premature babies around the 6th month.

# ÇOCUKLARDA APANDİSİT NASIL ANLAŞILIR?

Apandisit çocukluk çağında acil müdahale gerektiren önemli sağlık sorunlarından biri olduğunu belirten İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Çocuk Cerrahisi Bölümü'nden Uzm. Dr. Mehmet Başat Tepe, erken tanının tedavi sürecini önemli ölçüde kolaylaştırdığını söyledi.



**Uzm. Dr. Mehmet Başat TEPE**

**Çocuk Cerrahi  
İstanbul  
Florence Nightingale  
Hastanesi**

*Mehmet Başat TEPE,  
M.D.  
Pediatric Surgery  
İstanbul Florence  
Nightingale Hospital*

## APANDİSİT NEDİR?

Apandisit kalın bağırsağın bir parçası olan appendiksın iltihaplanarak şişmesiyle ortaya çıktığını belirten Uzm. Dr. Mehmet Başat Tepe, "Genellikle karnın sağ alt tarafında hissedilen karın ağrısıyla kendini gösterir ve hastanede acil tedavi gerektirir" dedi. Her yaşta görülebilse de en sık 10 yaşından büyük çocuklarda ortaya çıktığını ifade eden Uzm. Dr. Tepe, "Güncel tedavi yöntemleri sayesinde ölüm riski düşük olsa da tanının geciktiği durumlarda perforasyon yani apandisit patlaması söz konusu olabilir. Bu durum hastanede yatış süresini uzatabildiği gibi uzun vadede istenmeyen sonuçlara da yol açabilir" ifadelerini kullandı. Çocuk hastaların yaklaşık dörtte birinde tanı konulduğunda perforasyonun zaten gelişmiş olduğunu

belirten Uzm. Dr. Tepe, "Yaş küçüldükçe bu oran daha da artmaktadır" diye konuştu.

## NE ZAMAN ŞÜPHELENİLMELİ?

Apandisit çoğu zaman belirsiz bir karın ağrısıyla başladığını belirten Uzm. Dr. Tepe, "Hastalar genellikle göbek çevresinde tam tarif edilemeyen bir ağrı ve halsizlik hissi tarif eder. Yaklaşık 12-24 saat içinde ağrı şiddetlenir ve karnın sağ alt kısmına yerleşir" dedi. Bu dönemde ağrıya ateş, kusma ve iştahsızlık gibi belirtilerin eşlik edebileceğini ifade eden Uzm. Dr. Tepe, "Ancak çocuk hastaların yarısından azında apandisit tüm tipik bulguları bir arada görülür" dedi. Tanının 48 saatten fazla gecikmesi durumunda vakaların önemli bir kısmında perforasyon gelişebileceğini belirten Uzm. Dr. Tepe, "Perforasyon

sonrası erken dönemde hastanın şikayetlerinde geçici bir azalma hatta kaybolma görülebilir. Bu durum yanıltıcı bir rahatlama yaratabilir ve aldanılmamalıdır" şeklinde konuştu.

## APANDİSİT TANISI NASIL KONUR?

Hastaneye başvurulduğunda tanı için çeşitli değerlendirmeler yapıldığını belirten Uzm. Dr.

Tepe, "Hekim öncelikle fizik muayene yapar. Bunun yanı sıra bazı kan testleri, ultrason ve gerekli görülürse bilgisayarlı tomografi gibi görüntüleme yöntemlerinden yararlanılabilir" dedi. Ancak bu testlerin hiçbirinin tek başına kesin tanı koydurmadığını vurgulayan Uzm. Dr. Tepe, "Bu nedenle bazı durumlarda çocuğun şikayetlerinin nasıl ilerlediğini görmek için birkaç saatlik gözlem gerekebilir" ifadelerini kullandı. Apandisit tanısında en güvenilir yöntemin fizik muayene olduğunu belirten Uzm. Dr. Tepe, "Bu nedenle hastaneye başvurmadan önce ağrı kesici veya ateş düşürücü gibi ilaçların kullanılmaması gerekir. Bu ilaçlar muayene bulgularını değiştirebilir, hekimi yanıltabilir ve tanının gecikmesine yol açabilir" dedi.

## TEDAVİ NASIL YAPILIR?

Apandisit tanısı konulduktan sonra tedavinin genellikle cerrahi olduğunu belirten Uzm. Dr. Tepe, "Appendiks cerrahi olarak çıkarılır. Ameliyat genel anestezi altında yapılır" dedi. Ameliyat öncesinde bazı hazırlıklar nedeniyle kısa süre beklenebileceğini ifade eden Uzm. Dr. Tepe, "Eğer perforasyon gelişmemişse çocuk hastalar çoğu zaman bir veya iki gün içinde taburcu edilebilir. Ancak hastanın durumuna göre bu süre değişebilir" diye konuştu. Erken tanının önemine dikkat çeken Uzm. Dr. Tepe, "Apandisit ne kadar erken teşhis edilirse tedavi süreci de o kadar hızlı ve sorunsuz ilerler" diyerek sözlerini tamamladı.

## HOW TO UNDERSTAND APPENDICITIS IN CHILDREN?

Remarking that appendicitis is one of the important health problems that require urgent intervention in childhood, Istanbul Florence Nightingale Hospital Pediatric Surgery Specialist Dr. Mehmet Başat Tepe said that early diagnosis significantly facilitates the treatment process.

### WHAT IS APPENDICITIS?

Noting that appendicitis occurs when the appendix, which is a part of the large intestine, becomes inflamed and swollen, Specialist Dr. Mehmet Başat Tepe said, "It usually manifests itself with abdominal pain felt in the lower right side of the abdomen and requires urgent treatment in the hospital." Saying that although it can be seen at any age, it most commonly occurs in children over the age of 10, Specialist Dr. Tepe explained, "Although the risk of death is low thanks to current treatment methods, perforation, that is, burst appendicitis, may occur in cases where diagnosis is delayed. This may prolong hospitalization and may also lead to undesirable consequences

in the long term." Indicating that perforation was already developed when the diagnosis was made in approximately one quarter of pediatric patients, Specialist Dr. Tepe said, "This rate increases as age decreases".

### WHEN TO SUSPECT?

Noting that appendicitis often begins with an unspecified abdominal pain, Specialist Dr. Tepe said, "Patients often describe an indescribable feeling of pain and weakness around the belly. Within about 12-24 hours, the pain becomes severe and settles in the lower right part of the abdomen". Adding that pain during this period may be accompanied by symptoms such as fever, vomiting and loss of appetite, Specialist Dr. Tepe said, "But less than half of pediatric patients experience all the typical symptoms of appendicitis." Noting that if the diagnosis is delayed by more than 48 hours, perforation may develop in a significant portion of cases, Specialist Dr. Tepe remarked, "In the early period after perforation, the patient's complaints may decrease or even disappear temporarily.

This situation can create misleading relief and should not be deceived."

### HOW IS APPENDICITIS DIAGNOSED?

Stating that various evaluations were performed for diagnosis when admitted to the hospital, Specialist Dr. Tepe said, "The physician first performs a physical examination. In addition, some blood tests, ultrasound and, if necessary, imaging methods such as computed tomography can be used." However, emphasizing that none of these tests alone provide a definitive diagnosis, Specialist Dr. Tepe said, "For this reason, in some cases, a few hours of observation may be required to see how the child's complaints progress." Stating that the most reliable method for the diagnosis of appendicitis is physical examination, Specialist Dr. Tepe said, "Therefore, medications such as painkillers or antipyretics should not be used before applying to the hospital. These medications can alter examination findings, mislead the physician, and cause a delayed diagnosis."

### HOW IS IT TREATED?

After the diagnosis of appendicitis, the treatment is usually surgical, states Specialist Dr. Tepe, "Appendix is surgically removed. The surgery is performed under general anesthesia." Stating that a short time may be expected before the surgery due to some preparations, Specialist Dr. Tepe remarked, "If perforation has not developed, pediatric patients can often be discharged within a day or two. However, this period may vary depending on the patient's condition." Drawing attention to the importance of early diagnosis, Specialist Dr. Tepe concluded his words by saying "The sooner appendicitis is diagnosed, the faster and smoother the treatment process progresses."

# ÇOCUKLARDA ANTİBİYOTİK NE ZAMAN GEREKLİ?

## ÇOCUKLARDA ANTİBİYOTİK KULLANIMI ARTIYOR

Son yıllarda çocuklarda antibiyotik kullanımının oldukça yaygın bir sorun haline geldiğini belirten Uzm. Dr. Seyhan Perihan Çobanoğlu Saf, "Antibiyotiklerin doğru ve bilinçli kullanımı uzun yıllardır sağlık otoritelerinin gündeminde yer alıyor" dedi. Doktor kontrolü olmadan kullanılan antibiyotik hem kişisel sağlık hem de toplum sağlığı açısından olumsuz sonuçlara yol açtığını ifade eden Uzm. Dr. Çobanoğlu Saf, Sağlık Bakanlığı tarafından da antibiyotiklerin gereksiz kullanımını azaltmaya yönelik farkındalık çalışmalarının yürütüldüğünü belirtti.

## GEREKSİZ ANTİBİYOTİK KULLANIMININ NEDENLERİ

Antibiyotiklerin modern tıbbın en önemli keşiflerinden biri olduğunu belirten Uzm. Dr. Çobanoğlu Saf, "Antibiyotikler insan ömrünü yaklaşık 25-30 yıl uzatan en önemli tıbbi gelişmelerden biridir. Ancak yalnızca bakteriyel enfeksiyonlarda etkilidir; virüs, parazit ya da mantar kaynaklı hastalıklarda etkili değildir" ifadelerini kullandı. Ailelerin hastalığın iyileşme sürecini beklemek istememesinin gereksiz antibiyotik kullanımına yol açabildiğini belirten Uzm. Dr. Çobanoğlu Saf, viral enfeksiyonların çoğunun 48-72 saat içinde destek tedavilerle iyileştiğini söyledi.

## ANTİBİYOTİKLER HANGİ DURUMLARDA GEREKLİ?

Antibiyotiklerin yalnızca bakteriyel enfeksiyonlarda etkili olduğunu belirten Uzm. Dr. Çobanoğlu Saf, "Çocuklarda antibiyotikler en sık orta kulak enfeksiyonu, sinüzit, tonsilofarenjit ve pnömoni gibi bakteriyel solunum yolu enfeksiyonlarında kullanılır" dedi. Bazı boğaz enfeksiyonlarının "beta mikrobi" olarak bilinen bakteriye bağlı geliştiğini ifade eden Uzm. Dr. Çobanoğlu Saf, bu durumlarda antibiyotik tedavisinin gerekli olduğunu belirtti.

## SOĞUK ALGINLIĞI VE GRİPTE ANTİBİYOTİK KULLANILMAMALI

Soğuk algınlığı ve grip gibi hastalıkların büyük çoğunluğunun viral kaynaklı olduğunu belirten Uzm. Dr. Çobanoğlu Saf, "Bu hastalıklarda antibiyotiklerin tedavide yeri yoktur. İnfluenza gibi bazı virüslerde kullanılan ilaçlar ise antibiyotik değil antiviral ilaçlardır" dedi. Bu tür hastalıklarda bol sıvı tüketimi, yeterli istirahat ve destek tedavilerinin iyileşme sürecini hızlandırdığını ifade eden Uzm. Dr. Çobanoğlu Saf, burun temizliğinin de ikincil enfeksiyonların önlenmesinde önemli olduğunu söyledi.

Viral enfeksiyonlarda gereksiz antibiyotik kullanımı çocuk sağlığını olumsuz etkileyebiliyor. Atşehir Florence Nightingale Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Bölümü'nden Uzm. Dr. Seyhan Perihan Çobanoğlu Saf, antibiyotiklerin yalnızca bakteriyel enfeksiyonlarda etkili olduğunu vurgulayarak doğru ve bilinçli kullanımın önemine dikkat çekti.

## BİLİNÇSİZ KULLANIM ANTİBİYOTİK DİRENCİNE YOL AÇIYOR

Gereksiz ilaç kullanımının karaciğer ve böbrekler üzerinde ek yük oluşturabileceğini belirten Uzm. Dr. Çobanoğlu Saf, antibiyotiklerin yararlı ve zararlı bakterileri ayırt etmeden etkileyebildiğini ifade etti. "En önemli sorunlardan biri antibiyotik direncidir" diyen Uzm. Dr. Çobanoğlu Saf, bilinçsiz kullanımın bakterilerin ilaçlara karşı direnç geliştirmesine neden olduğunu ve bu durumun küresel bir sağlık sorunu haline geldiğini söyledi.

## WHEN IS ANTIBIOTICS NECESSARY IN CHILDREN?

Unnecessary antibiotic use in viral infections can negatively affect children's health. Atşehir Florence Nightingale Hospital Child Health and Diseases Specialist Dr. Seyhan Perihan Çobanoğlu Saf emphasized that antibiotics are only effective in bacterial infections and drew attention to the importance of correct and conscious use.

### THE USE OF ANTIBIOTICS IN CHILDREN IS INCREASING

Indicating that antibiotic use in children has become a very common problem in recent years, Specialist Dr. Seyhan Perihan Çobanoğlu Saf said, "The correct and conscious use of antibiotics has been on the agenda of health authorities for many years." Noting that antibiotics used without medical control cause negative consequences for both personal and public health, Specialist Dr. Çobanoğlu Saf remarked that awareness activities are carried out by the Ministry of Health to reduce the unnecessary use of antibiotics.

### REASONS FOR UNNECESSARY ANTIBIOTIC USE

Stating that antibiotics are one of the most important discoveries of modern medicine, Specialist Dr. Çobanoğlu Saf, "Antibiotics are one of the most important medical developments that extend human life by approximately 25-30 years. However, it is only effective in bacterial infections; it is not effective in diseases caused by viruses, parasites or fungi." Maintaining that families' unwillingness to wait for the disease to heal can lead to unnecessary antibiotic use, Specialist

Dr. Çobanoğlu Saf said that most viral infections improve with supportive treatments within 48-72 hours.

### IN WHAT CASES ARE ANTIBIOTICS NECESSARY?

Indicating that antibiotics are only effective in bacterial infections, Specialist Dr. Çobanoğlu Saf said, "In children, antibiotics are most often used in bacterial respiratory infections such as middle ear infection, sinusitis, tonsilopharyngitis and pneumonia." Specialist Dr. Çobanoğlu Saf maintained that some throat infections are caused by a bacterium known as the "beta streptococcus," and that antibiotic treatment is necessary in these cases.

### ANTIBIOTICS SHOULD NOT BE USED IN COLDS AND FLU

Remarking that the majority of diseases such as cold and flu are viral, Specialist Dr. Çobanoğlu Saf said, "Antibiotics have no place in the treatment of these diseases. The drugs used in some viruses such as influenza are antiviral drugs, not antibiotics." Noting that in such diseases, abundant fluid consumption, adequate rest and supportive treatments accelerate the healing process, Specialist Dr. Çobanoğlu Saf said that nasal cleaning is also important in preventing secondary infections.

### UNCONSCIOUS USE LEADS TO ANTIBIOTIC RESISTANCE

Stating that unnecessary drug use may create additional burden on the liver and kidneys, Specialist Dr. Çobanoğlu Saf said that antibiotics can affect beneficial and harmful bacteria indiscriminately. "One of the most important problems is antibiotic resistance" said Specialist Dr. Çobanoğlu Saf, and added that unconscious use causes bacteria to develop resistance to drugs and this has become a global health problem.

## IMPORTANT WARNINGS TO FAMILIES

Noting that antibiotics do not reduce fever and do not have a painkilling effect, Specialist Dr. Çobanoğlu Saf said "Antibiotics do not cure virus-related diseases." For this reason, Specialist Dr. Çobanoğlu Saf who emphasizes that antibiotics should only be used when deemed necessary by the physician, stated that it is wrong practice to reuse previously used antibiotics without consulting a doctor if similar symptoms are observed.



**Uzm. Dr. Seyhan Perihan ÇOBANOĞLU SAF**

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Atşehir Florence Nightingale Hastanesi

Seyhan Perihan ÇOBANOĞLU SAF, M.D. Pediatrics Atşehir Florence Nightingale Hospital



Op. Dr.  
**Mehmet Nuri  
DELİKARA**

Tüp Bebek Merkezi  
Kadıköy  
Florence Nightingale  
Hastanesi

Op. Mehmet Nuri  
DELİKARA, M.D.  
In Vitro Fertilization Center  
Kadıköy  
Florence Nightingale  
Hospital

## MUCİZELERLE GEÇEN 15 YIL TÜP BEBEK TEDAVİSİ HAKKINDA DOĞRU BİLİNEREN YANLIŞLAR

Kadıköy Florence Nightingale Hastanesi Tüp Bebek Merkezi'nden Op. Dr. Mehmet Nuri Delikara, tüp bebek ve diğer üremeye yardımcı tedaviler hakkında yanlış bilinenlere dikkat çekti.

Tüp bebek tedavisinin yolculuğundan bahseden Op. Dr. Mehmet Nuri Delikara, "Tüp bebek tedavisi, çıkabileceğiniz en duygusal, fiziksel olarak zorlu ve maddi açıdan en önemli yolculuklardan biridir. Bu süreçte, en son isteyeceğiniz şey, kaygınızı körükleyen ve karar verme sürecinizi bulandıran efsanelerle boğuşmaktır. Gerçek şu ki, tüp bebek sihirli bir yöntem değildir; ancak dikkatli ve doğru rehberlikle kullanıldığında ebeveyn olma hayalinizi gerçekleştirmenize yardımcı olabilecek bir bilimsel araçtır" dedi.



## 15 YEARS OF MIRACLES

## MISCONCEPTIONS ABOUT IN VITRO FERTILIZATION TREATMENT

Kadıköy Florence Nightingale Hospital  
In Vitro Fertilization Center specialist  
Op. Dr. Mehmet Nuri Delikara drew attention to misconceptions about  
in vitro fertilization and other assisted reproductive treatments

Talking about the journey of in vitro fertilization treatment, Op. Dr. Mehmet Nuri Delikara said, "In vitro fertilization treatment is one of the most emotional, physically challenging and materially important journeys you can take. In this process, the last thing you want is to grapple with myths that fuel your anxiety and cloud your decision-making. The truth is that in vitro fertilization is not a magical method; however, when used carefully and with the right guidance, it is a scientific tool that can help you realize your dream of becoming a parent."

**Yanlış: Tüp bebek tedavisinin başarısı yalnızca kadının yaşına ve sağlık durumuna bağlıdır.**

**Doğru:** "Tüp bebek tedavisinin başarısı yalnızca kadının yaşına ve sağlık durumuna bağlıdır" düşüncesinin doğru olmadığını belirten Op. Dr. Mehmet Nuri Delikara, "Kadının yaşı ve sağlığı önemli olsa da, tüp bebek tedavisinin başarısı yalnızca ona bağlı değildir. Sperm sayısı, şekli ve hareketliliği gibi erkek faktörleri de aynı derecede önemlidir" dedi. Op. Dr. Delikara, "Çiftlerdeki hormonal dengesizlikler, sigara kullanımı, yetersiz beslenme, yüksek stres veya tedavi edilmemiş tıbbi sorunlar gibi faktörler tüp bebek tedavisinin etkinliğini azaltabilir" diye konuştu.

**Yanlış: 40 yaş üzeri sağlıklı bir bebek sahibi olmak için çok geç.**

**Doğru:** İleri yaşta gebelik ile ilgili yanlış algılara değinen Op. Dr. Delikara, "40 yaş üzeri sağlıklı bir bebek sahibi olmak için çok geç" düşüncesinin her zaman doğru olmadığını belirterek, "Yaş ilerledikçe doğurganlığın azaldığı doğru olsa da, 40 yaşından sonra da hamile kalmak mümkündür. Bazı kadınlar doğal yollarla hamile kalırken, diğerleri tüp bebek gibi doğurganlık tedavilerine başvurmaktadır. Kişiselleştirilmiş tedaviler ve uygun doğum öncesi bakım ile, kırklı yaşlardaki birçok kadın sağlıklı bebekler dünyaya getirmektedir" dedi.

**Yanlış: Tüp bebek tedavisi sırasında egzersizden tamamen kaçınmalısınız.**

**Doğru:** Tüp bebek sürecinde egzersizle ilgili yanlışlara da değinen Op. Dr. Delikara, "Tüp bebek tedavisi sırasında egzersizden tamamen kaçınmalısınız" algısının doğru olmadığını ifade ederek, "Gerçek şu ki: Tüp bebek tedavisi görüyor olmanız nedeniyle hareket etmeyi bırakmanız gerekmiyor. Aslında, hafif egzersizler size yardımcı olabilir" dedi. Op. Dr. Delikara, "Egzersiz stresi yönetmenin, ruh halinizi iyileştirmenin ve vücudunuzun iyi hissetmesini sağlamanın harika bir yoludur. Sadece seçtiğiniz aktivite türüne dikkat etmeniz gerekiyor. Yürüyüş, esneme veya hafif yoga güvenli seçeneklerdir. Yüksek etkili veya aşırı yoğun egzersizlerden kaçınmak en iyisidir, ancak sakin ve istikrarlı bir şekilde aktif kalmak, tedavi boyunca sağlığınıza destekleyebilir" şeklinde konuştu.

**Yanlış: Tüp bebek tedavisinde transfer sonrası mutlak yatak istirahati gerekir.**

**Doğru:** Transfer sonrası süreçle ilgili de önemli bilgiler paylaşan Op. Dr. Delikara, "Tüp bebek tedavisinde transfer sonrası mutlak yatak istirahati gerekir" düşüncesinin doğru olmadığını belirterek, "Transfer sonrası hayatınıza normal şekilde devam devam edebilirsiniz. Transferden sonra yatakta düz yatmak embriyonun tutunmasına yardımcı olmaz. Aslında, tamamen hareketsiz kalmak kan akışını azaltabilir" dedi. Op. Dr. Delikara, "Yapılan çalışmalar transfer sonrası yatağa bağlı kalarak güncel aktivitelerden kaçınmanın gebelik oranını arttırmayıp aksine azalttığını göstermiştir. Biz hastalarımıza transfer günün dinlenmelerini daha sonraki günlerde ise normal günlük aktivitelerine dönmelerini öneriyoruz" ifadelerini kullandı.

**Yanlış: Tüp bebek tedavisi yumurtalarının daha hızlı tükenmesine veya erken menopoza neden olur.**

**Doğru:** Tüp bebek tedavisinin yumurta rezervine etkisiyle ilgili endişelere de açıklık getiren Op. Dr. Delikara, "Tüp bebek tedavisi yumurtalarının daha hızlı tükenmesine veya erken menopoza neden olur" düşüncesinin doğru olmadığını belirtti. Op. Dr. Delikara, "Bu, özellikle tüp bebek tedavisine yeni başlayanlar için yaygın bir endişedir. Bazı kadınlar, tüp bebek tedavisi sırasında yumurtalıkların daha fazla yumurta üretmesini uyarmanın, yumurta rezervlerini daha hızlı tüketeceğini ve erken menopoza yol açacağını düşünür, ancak bu böyle değildir" dedi.

**False: The success of in vitro fertilization treatment depends only on the woman's age and health condition.**

**True:** Rejecting the idea that "the success of in vitro fertilization treatment depends only on the woman's age and health condition", Op. Dr. Mehmet Nuri Delikara said, "Although the woman's age and health are important, the success of in vitro fertilization treatment does not depend solely on these factors. Male factors such as sperm count, shape and motility are equally important." Op. Dr. Delikara remarked, "Factors such as hormonal imbalances in couples, smoking, malnutrition, high stress or untreated medical problems may reduce the effectiveness of in vitro fertilization treatment."

**False: It's too late to have a healthy baby over 40.**

**True:** Touching on misperceptions about pregnancy in older ages, Op. Dr. Delikara stated that the idea that "it is too late to have a healthy baby over the age of 40" is not always correct, and said, "Although it is true that fertility decreases with age, it is possible to get pregnant after the age of 40. Some women become pregnant naturally, while others seek fertility treatments such as in vitro fertilization. With personalized treatments and appropriate prenatal care, many women in their forties are giving birth to healthy babies."

**False: You should avoid exercise completely during incorrect in vitro fertilization treatment.**

**True:** Dealing with the mistakes regarding exercise during in vitro fertilization, Op. Dr. Delikara said that the perception "You should completely avoid exercise during in vitro fertilization treatment" is not correct and added, "The truth is, you do not need to stop moving because you are receiving in vitro fertilization treatment. In fact, mild exercises can help you." Op. Dr. Delikara said, "Exercise is a great way to manage stress, improve your mood, and keep your body feeling good. You just need to pay attention to the type of activity you choose. Walking, stretching or gentle yoga are safe options. It's best to avoid high-impact or overly intense exercise, but staying active calmly and steadily can support your health throughout treatment."

**False: In Vitro Fertilization treatment requires absolute bed rest after transfer.**

**True:** Op. Dr. Delikara who also shared important information about the post-transfer process, stated that the idea, "Absolute bed rest is required after transfer in vitro fertilization treatment" is not correct and said, "You can continue your life normally after the transfer. Lying flat in bed after the transfer will not help the embryo to attach. In fact, remaining completely still can reduce blood flow." Op. Dr. Delikara added, "Studies have shown that avoiding daily activities by staying bedridden after transfer does not increase the pregnancy rate, but rather reduces it. We recommend our patients to rest on the day of transfer and return to their normal daily activities in the following days."

**False: In vitro fertilization treatment causes your eggs to run out faster or cause early menopause.**

**True:** Op. Dr. Delikara who clarifies the concerns about the effect of in vitro fertilization treatment on egg reserve, stated that the idea "In vitro fertilization treatment causes your eggs to run out faster or causes early menopause" is not true. Op. Dr. Delikara said, "This is a common concern, especially for those new to in vitro fertilization. Some women think that stimulating the ovaries to produce more eggs during in vitro fertilization treatment will drain egg reserves faster and lead to early menopause, but this is not the case."

Op. Dr. Mehmet Nuri Delikara, "Her ay, yumurtalıklarınız bir grup yumurta geliştirmeye başlar. Bu gruptan genellikle sadece biri olgunlaşır ve yumurtlama sırasında serbest bırakılır. Bu gruptaki yumurtaların geri kalanı doğal olarak ölür ve vücut tarafından yeniden emilir. Tüp bebek tedavisinde normal bir döngüde kaybolacak olan yumurtaların daha fazlasının aynı anda olgunlaşması ve toplanıp döllenmesi sağlanır" dedi. Op. Dr. Delikara, "Tüp bebek tedavisi, gelecekteki yumurta rezervinizi tüketmez veya menopoza daha erken girmenize neden olmaz" diyerek sözlerini tamamladı.

Op. Dr. Mehmet Nuri Delikara said, "Every month, your ovaries begin to develop a group of eggs. Usually only one of this group matures and is released during ovulation. The rest of the eggs in this group die naturally and are reabsorbed by the body. In in vitro fertilization treatment, more of the eggs that will be lost in a normal cycle are allowed to mature and collect and fertilize at the same time." Op. Dr. Delikara concluded his words by saying, "In vitro fertilization treatment does not deplete your future egg reserve or cause you to enter menopause earlier."

# SAĞLIKLI BİR MENOPOZ İÇİN BU ÖNERİLERİ DİKKATE ALIN!

Menopoz süreci her kadında farklı ilerlese de doğru takip ve yaşam alışkanlıklarıyla daha konforlu geçirilebiliyor. İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Prof. Dr. Cem İyibozkurt, menopoz döneminde dikkat edilmesi gerekenleri ve sağlıklı bir süreç için önerileri anlattı.

## MENOPOZ HER KADINDA FARKLI SEYREDİYOR

Menopozun kadın hayatında doğal bir dönem olduğunu belirten Prof. Dr. Cem İyibozkurt, "Menopoz, yumurtalıkların fonksiyonlarını büyük ölçüde kaybetmesiyle adet kanamalarının sona ermesidir. Genellikle 45-50 yaş arasında görülür ancak bazı kadınlarda daha erken ya da daha geç ortaya çıkabilir" dedi. Menopoz sürecinin aniden başlamadığını vurgulayan Prof. Dr. İyibozkurt, "Adetler çoğu zaman bir anda kesilmez. Bu geçiş döneminde adet düzensizlikleri yaşanabilir ve nadiren de olsa gebelik riski devam edebilir. Bu nedenle gerekli önlemlerin alınması önemlidir" şeklinde konuştu.

## BU BELİRTİLER MENOPOZA İŞARET EDEBİLİR

Menopoz öncesi dönemde farklı belirtiler görülebileceğini ifade eden Prof. Dr. İyibozkurt, "Ara kanamalar, uzun süren adet dönemleri, akıntılar, sıcak basmaları, göğüslerde hassasiyet ve ruhsal değişiklikler menopoz geçiş sürecinde sık karşılaşılan durumlardır" dedi.

## BAŞ AĞRILARI HORMONLARLA İLİŞKİLİ OLABİLİR

Menopoz döneminde sık görülen şikayetlerden birinin de baş ağrısı olduğunu belirten Prof. Dr. İyibozkurt, "Bu dönemde yaşanan baş ağrıları çoğu zaman hormon seviyelerindeki dalgalanmalara bağlıdır. Özellikle östrojenin azalması bazı kadınlarda



**Prof. Dr.  
Cem  
İYİBOZKURT**

**Jinekolojik Onkoloji  
İstanbul  
Florence Nightingale  
Hastanesi**

*Prof. Cem İYİBOZKURT,  
M.D.  
Gynecological Oncology  
Istanbul  
Florence Nightingale  
Hospital*

migreni tetikleyebilir ya da mevcut ağrıları artırabilir. Sıcak basmaları, uyku düzensizliği ve stres de bu durumu şiddetlendirebilir" dedi. Baş ağrılarının mutlaka değerlendirilmesi gerektiğini vurgulayan Prof. Dr. İyibozkurt, "Bu şikayetler ihmal edilmemeli ve mutlaka bir hekim tarafından değerlendirilmelidir" şeklinde konuştu.

## DÜZENLİ TAKİP BÜYÜK ÖNEM TAŞIYOR

Menopoz döneminde jinekolojik kontrollerin

aksatılmaması gerektiğini vurgulayan Prof. Dr. İyibozkurt, "Östrojen seviyesinin azalmasıyla birlikte rahim içi dokuda incelmeye olur. Bu nedenle doktorlar bu bölgeyi düzenli olarak takip etmek ister. Ultrason ve gerekli durumlarda kan testleriyle sürecin takibi yapılır" ifadelerini kullandı. Yumurtalık kistlerine de dikkat çeken Prof. Dr. İyibozkurt, "Menopoz sonrası gelişen kistler her zaman kötü huylu değildir ancak mutlaka değerlendirilmelidir. Geçiş döneminde ise fonksiyonel kistler sık görülür ve çoğu zaman kendiliğinden kaybolur" dedi.

## KEMİK SAĞLIĞI VE MEME TAKİBİ İHMAL EDİLMEMELİ

Menopozla birlikte kemik sağlığının da etkilendiğini belirten Prof. Dr. İyibozkurt, "Östrojen azalmasına bağlı olarak kemik kaybı hızlanır. Bu nedenle menopoz dönemindeki kadınlarda belirli aralıklarla kemik yoğunluğu ölçümü yapılmalıdır" dedi. Meme sağlığına da değinen Prof. Dr. İyibozkurt, "Menopoz sonrası meme dokusu değişir ve mamografinin etkinliği artar. 40 yaş sonrası kadınlarda düzenli mamografi taramaları ihmal edilmemelidir" şeklinde konuştu.

## BİYOEŞDEĞER HORMON TEDAVİLERİ KİŞİYE ÖZEL PLANLANMALI

Menopoz belirtilerinin hafifletilmesinde kullanılan tedavilere değinen Prof. Dr. İyibozkurt, "Bazı kadınlarda biyoeşdeğer hormon tedavileri tercih edilebilir. Bu hormonlar, vücudun doğal olarak ürettiği östrojen ve progesterona benzer yapıdadır. Sıcak basması, gece terlemesi, vajinal kuruluk ve uyku problemlerinin azaltılmasına yardımcı olabilir" dedi. Ancak bu tedavinin herkes için uygun olmadığını belirten Prof. Dr. İyibozkurt, "Bu nedenle tedavi mutlaka hekim değerlendirmesi sonrası ve kişiye özel olarak planlanmalıdır" ifadelerini kullandı.

## CONSIDER THESE SUGGESTIONS FOR A HEALTHY MENOPAUSE!

Although the menopause progresses differently for each woman, it can be spent more comfortably with correct follow-up and living habits. Istanbul Florence Nightingale Hospital Gynecology and Obstetrics Specialist Prof. Dr. Cem İyibozkurt explained the things to consider during menopause and suggestions for a healthy process.

### MENOPOUSE IS DIFFERENT IN EVERY WOMAN

Maintaining that menopause is a natural period in women's lives, Prof. Dr. Cem İyibozkurt said, "Menopause is the end of menstrual bleeding as the ovaries lose their functions to a large extent. It usually occurs between the ages of 45-50, but in some women it may occur earlier or later." Emphasizing that the menopause does not start suddenly, Prof. Dr. İyibozkurt added, "Menstruations are often not stopped suddenly. During this transition period, irregular menstrual cycles may occur and, although rare, the risk of pregnancy may continue. Therefore, it is important to take the necessary precautions."

### THESE SYMPTOMS MAY INDICATE MENOPAUSE

Stating that different symptoms may be observed in the pre-menopausal period, Prof. Dr. İyibozkurt said, "Intermediate bleeding, long menstrual periods, discharge, hot flashes, breast tenderness and mental changes are common situations during the menopausal transition period."

### HEADACHES MAY BE ASSOCIATED WITH HORMONES

Remarking that one of the common complaints during menopause is headache, Prof. Dr. İyibozkurt said, "Headaches experienced during this period are often due to fluctuations in hormone levels. Decreased estrogen, in particular, may trigger migraines or increase existing pain in some women. Hot flashes, sleep disorders

and stress can also exacerbate this condition." Underlining that headaches must be evaluated, Prof. Dr. İyibozkurt said, "These complaints should not be neglected and should definitely be evaluated by a physician."

### REGULAR FOLLOW-UP IS OF GREAT IMPORTANCE

Emphasizing that gynecological checks should not be interrupted during menopause, Prof. Dr. İyibozkurt said, "With the decrease in estrogen levels, there is a thinning of the intrauterine tissue. That's why doctors want to monitor this area regularly. The process is monitored with ultrasound and, when necessary, blood tests." Prof. Dr. İyibozkurt also draws attention to ovarian cysts, "Cysts that develop after menopause are not always malignant, but they must be evaluated. During the transition period, functional cysts are common and often disappear on their own."

### BONE HEALTH AND BREAST MONITORING SHOULD NOT BE NEGLECTED

Stating that bone health is also affected by menopause, Prof. Dr. İyibozkurt said, "Bone loss accelerates due to estrogen decrease. For this reason, bone density measurements should be taken at regular intervals in menopausal women." Referring to breast health, Prof. Dr. İyibozkurt said, "Breast tissue changes after menopause and the effectiveness of mammography increases. Regular mammography scans should not be neglected in women after the age of 40."

## BIOEQUIVALENT HORMONE TREATMENTS SHOULD BE PLANNED INDIVIDUALLY

Referring to the treatments used to relieve menopause symptoms, Prof. Dr. İyibozkurt said, "Bioequivalent hormone treatments may be preferred in some women. These hormones have a structure similar to estrogen and progesterone, which the body produces naturally. It may help reduce hot flashes, night sweats, vaginal dryness and sleep problems." However, Prof. added that this treatment is not suitable for everyone. Dr. İyibozkurt concluded, "For this reason, treatment must be planned after physician evaluation and individually."

# GEBELİKTE TARAMA TESTLERİYLE İLGİLİ DOĞRU BİLİNEREN YANLIŞLAR

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Bölümü'nden Uzm. Dr. İlgi Esen, gebelik sürecinde önerilen tarama ve tanı testlerinin önemini anlatarak, sosyal medyada ve televizyonda yayılan asılsız bilgilerin nedenleriyle annelerin bazı testlerden kaçındığını söyledi. Hekim-hasta iletişimi ve güven bağının bu süreçte kritik rol oynadığını vurguladı.

## TESTLERİN TEMEL AMACI ANNE VE BEBEK SAĞLIĞINI KORUMAK

Gebelikte yapılan testlerin haftalara göre farklılık gösterdiğini belirten Uzm. Dr. Esen, şu bilgileri verdi: "Gebelik planlanmadan 3 ay önce veya gebelik saptanır saptanmaz bazı kan tetkikleri yapıyoruz. 1. trimesterde genetik sendromlar açısından tarama tetkikleri, 20-22. haftalarda detaylı ultrason, 24-28. haftalar arasında ise şeker yüklemesi testi öneriyoruz. Bu testlerin amacı, anne ve bebeğin sağlığını riske atabilecek durumları erkenden tespit edip gerekli önlemleri alabilmektir."

## TESTLERİ YAPTIRMAMANIN SONUÇLARI AĞIR OLABİLİR

Testlerin yaptırılmaması halinde bebekte bulunabilecek genetik sorunların ya da annedeki gebelik şekerinin tespit edilemeyeceğini belirten Uzm. Dr. Esen, "Bu durum ilerleyen haftalarda anne ve bebeğin sağlığını olumsuz etkileyebilir, doğum sürecini daha riskli hale getirebilir. Hatta gebeliğin erken dönemlerinde düşükle sonuçlanan tablolar da ortaya çıkabilir" uyarısında bulundu.

## HEKİM-HASTA GÜVENİ ÇOK ÖNEMLİ

Sosyal medya ve televizyonda bilimsel dayanağı olmayan açıklamaların annelerde endişe yarattığını söyleyen Uzm. Dr. Esen, "Hekimle hasta arasındaki iletişim ve güven bağı çok önemli. Herkes bilmediği şeyden korkar. Bilgilerimizi hastalarla paylaştıkça, onların bizi anlama oranı artacak ve testlere uyumları yükselecektir" dedi.

## BETA-HCG TESTİNDE YANILGILAR OLABİLİR

Gebelik tanısında kullanılan beta-HCG testiyle ilgili açıklamalarda bulunan Uzm. Dr. Esen, "İdrarda yapılan testler gebeliğin çok erken günlerinde negatif çıkıp kan testinde pozitif çıkabilir. Ayrıca bazı yumurtalık kistleri de beta-HCG'yi pozitif gibi gösterebilir. Dış gebelik gibi durumlarda da idrar testi pozitif çıkabilir. Kesin tanı için mutlaka jinekolojik muayene ve kan testi yapılmalıdır" ifadelerini kullandı.

## HEKİM SEÇİMİNDE GÜVEN BAĞI ESASTIR

Gebelik takibini yapan hekim seçiminde hastaların çok dikkatli olması gerektiğini vurgulayan Uzm. Dr. Esen, "Güven bağı kurulduktan sonra yapılan bilgilendirmeler sonucunda ortak bir şekilde doğru kararların alınma oranı artacaktır" diyerek sözlerini tamamladı.



Uzm. Dr. İlgi ESEN

Kadın Hastalıkları ve Doğum  
İstanbul  
Florence Nightingale Hastanesi

İlgi ESEN, M.D.  
Gynecology and  
Obstetrics  
Istanbul  
Florence Nightingale  
Hospital



## EN SIK GÖRÜLEN İKİ YANLIŞ İNANIŞ

Uzm. Dr. Esen, gebelikte en sık karşılaştığı iki yanlış inaniş şöyle açıkladı:

**1. Down sendromu ve genetik taramalar sonucunda sorunun saptanırsa kesinlikle gebeliğin durdurulması önerileceği korkusu:** "Böyle bir şey söz konusu değil. Down sendromu, çok büyük problemlere eşlik etmediği sürece gebeliğin durdurulması söz konusu değildir. Bu tetkikleri, hastayı daha yakından takip edebilmek, pediatri ekibini doğum öncesinde bilgilendirebilmek için istiyoruz."



**2. Şeker yüklemesi testinin şeker hastalığına sebep olacağı kaygısı:**

"Bu kesinlikle asılsız bir kaygıdır. Yanlış bilgilendirmeler sonucu toplumda yerleşmiş bir kanıdır. Şeker yüklemesi testindeki şeker miktarı iki dilim baklavaya tekabül eder. Test, gebelik şekerine sebep olmaz, sadece varsa ortaya çıkmasını sağlar. Böylece biz de ileriye yönelik şekeri kontrol altına alacak önlemleri uygulayarak anne ve bebeği koruyabiliriz."

## COMMON MISCONCEPTIONS REGARDING SCREENING TESTS DURING PREGNANCY

Istanbul Florence Nightingale Hospital Gynecology and Obstetrics Specialist Dr. İlgi Esen explained the importance of recommended screening and diagnostic tests during pregnancy and said that mothers avoid some tests due to unfounded misconceptions spread on social media and television. She emphasized that physician-patient communication and trust bond play critical roles in this process.

### THE MAIN PURPOSE OF THE TESTS IS TO PROTECT MATERNAL AND INFANT HEALTH

Saying that tests performed during pregnancy vary depending on weeks, Specialist Dr. Esen gave the following information: "We perform some blood tests 3 months before the pregnancy is planned or as soon as the pregnancy is detected. We recommend screening tests for genetic syndromes in the first trimester, a detailed ultrasound between

tolerance test between weeks 24-28. The purpose of these tests is to detect situations that may put the health of the mother and baby at risk early and to take the necessary precautions."

### THE CONSEQUENCES OF NOT HAVING THE TESTS MAY BE SEVERE

Indicating that if the tests are not performed, genetic problems that may exist in the baby or maternal gestational diabetes cannot be detected, Specialist Dr. Esen warned, "This may cause the mother and baby to be negatively affected in the coming weeks, the birth may become complicated, and may even lead to miscarriage in the early weeks."

### PHYSICIAN-PATIENT TRUST IS VERY IMPORTANT

Remarking that misconceptions without scientific basis on social media and television cause concern in mothers, Specialist Dr. Esen said, "The bond of communication and trust between the doctor and the patient is very important. Everyone is afraid of what they don't know. As we share our information with patients,

their understanding of us will increase and their compliance with tests will increase."

### THERE MAY BE MISCONCEPTIONS IN BETA-HCG TESTING

Regarding the beta-HCG test used in pregnancy diagnosis, Specialist Dr. Esen stated, "Urine tests may come back negative in the very early days of pregnancy, but may show a positive result in blood tests. Also, some ovarian cysts can cause beta-HCG to appear positive. Urine tests can also show a positive result in conditions such as ectopic pregnancy. For a definitive diagnosis, a gynecological examination and blood test are absolutely necessary."

### TRUST IS ESSENTIAL IN CHOOSING A DOCTOR

Emphasizing that patients should be very careful in choosing the doctor who will monitor their pregnancy, Specialist Dr. Esen concluded by saying, "Once a relationship of trust is established, the rate of making correct decisions together as a result of the information provided will increase."

## THE TWO MOST COMMON MISCONCEPTIONS

Specialist Dr. Esen explained the two most common misconceptions she encounters during pregnancy as follows:

**1. The fear that if Down syndrome or other problems are detected through genetic screening, termination of pregnancy will definitely be recommended:** "This is not the case. Unless Down syndrome is accompanied by very serious problems, termination of pregnancy is not an option. We request these tests to monitor the patient more closely and to inform the pediatric team before delivery."

**2. The concern that the glucose tolerance test will cause diabetes:** "This is absolutely an unfounded concern. It is a belief that has become ingrained in society as a result of misinformation. The amount of sugar in the glucose tolerance test is equivalent to two slices of baklava. The test does not cause gestational diabetes, it only detects it if it already exists. Thus, we can protect the mother and baby by implementing measures to control diabetes in the future."

Karaciğer yağlanması çoğu zaman belirti vermeden ilerleyebilen ve uzun süre fark edilmeyebilen bir sağlık sorunu. İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Gastroenteroloji Bölümü'nde görev yapan Uzm. Dr. Şencan Acar, hastalığın neden "sessiz" seyrettiğini, hangi risk faktörlerinin önem taşıdığını ve korunma yollarını anlattı.

# SESSİZ İLERLEYEN TEHLİKE: KARACİĞER YAĞLANMASI



**Uzm. Dr.  
Şencan  
ACAR**

Gastroenteroloji  
İstanbul  
Florence Nightingale  
Hastanesi

Şencan ACAR, M.D.  
Gastroenterology  
İstanbul  
Florence Nightingale  
Hospital

## ÇOĞU ZAMAN BELİRTİ VERMİYOR

Karaciğer yağlanması çoğu zaman belirti vermeden ilerlediğini belirten Uzm. Dr. Şencan Acar, "Karaciğerin ağrı duyusu hissedilmez. Ancak karaciğer ileri derecede büyüyüp etrafını saran zar gerildiğinde karın sağ üst bölgesinde dolgunluk hissi veya zaman zaman ağrı oluşabilir" dedi. Karaciğerde yağ birikiminin yavaş ilerleyen bir süreç olduğunu ifade eden Uzm. Dr. Acar, "Karaciğerdeki büyüme de

yavaş geliştiği için vücut bu duruma uyum sağlar ve ani bir gerilme olmadığı için ağrı hissedilmez. Bu nedenle karaciğer yağlanması çoğunlukla başka bir nedenle yapılan ultrason incelemesinde ya da bazı karaciğer testlerindeki yükseklik nedeniyle yapılan görüntülemelerde tesadüfen saptanır" diye konuştu.

## YORGUNLUK VE HALSİZLİK BAZEN İLİŞKİLİ OLABİLİR

Karaciğerin vücutta birçok maddenin metabolize edildiği

önemli bir organ olduğunu belirten Uzm. Dr. Acar, "Yağlanma aslında sistemik bir hastalığın parçasıdır. Yani sadece karaciğeri değil, vücuttaki farklı sistemleri de etkileyebilir" dedi. Nadir durumlarda sürekli yorgunluk ve halsizlik gibi belirtilerin karaciğerle ilişkili olabileceğini ifade eden Uzm. Dr. Acar, "Özellikle yağlanmaya bağlı kronik karaciğer hastalığı yani siroz belirtiler daha belirgin hale gelebilir" diye konuştu.

## KARINDAKİ BASKI HİSSİ İLERLEMİŞ HASTALIĞI GÖSTEREBİLİR

Karaciğer hücrelerinde yağ birikmeye başlamasıyla birlikte karaciğerin büyüüp sertleşebileceğini belirten Uzm. Dr. Acar, "Karın sağ üst bölgesinde dolgunluk veya baskı hissi oluşması genellikle hastalığın ilerlediğine işaret edebilir" dedi. Ciltte koyulaşma, kaşıntı veya sarılık gibi belirtilerin ise genellikle ileri evre karaciğer hastalıklarında ortaya çıktığını belirten Uzm. Dr.

Acar, "Özellikle vücudun kıvrım bölgelerinde koyu ve kalın bir cilt görünümüne neden olan 'akantozis nigrikans' insülin direncinin bir göstergesi olabilir ve dolaylı olarak karaciğer yağlanmasına işaret edebilir" ifadelerini kullandı.

## İLERLEDİĞİNDE CİDDİ HASTALIKLARA YOL AÇABİLİR

Karaciğer yağlanmasının ilerlediğinde önemli sağlık sorunlarına zemin hazırlayabileceğini belirten Uzm. Dr. Acar, "Bu hastalık sadece karaciğeri değil, kalp ve damar sistemini de etkileyebilir. Kontrolsüz kan şekeri yüksekliği gibi durumlar kalp-damar hastalıkları açısından da risk oluşturur" dedi. Karaciğerle ilgili olarak ise ileri evrelerde siroz ve karaciğer kanseri gelişme riskinin artabileceğini ifade eden Uzm. Dr. Acar, hastalığın erken dönemde fark edilmesinin önemine dikkat çekti.

## ERKEN TANI İÇİN DÜZENLİ KONTROL ÖNEMLİ

Karaciğer yağlanmasının erken dönemde belirti vermediğini vurgulayan Uzm. Dr. Acar, "Bu nedenle en etkili yöntem düzenli sağlık kontrolleridir. Özellikle risk grubunda bulunan kişilerin tarama testleri yaptırması erken tanı açısından önemlidir" dedi.

## TEDAVİDE YAŞAM TARZI DEĞİŞİKLİĞİ ÖNE ÇIKIYOR

Karaciğer yağlanmasının tedavisinde en etkili yöntemin yaşam tarzı değişikliği olduğunu belirten Uzm. Dr. Acar, "Diyet ve düzenli egzersiz tedavinin temelini oluşturur. Kan şekerinin kontrol altında tutulması ve kolesterol yüksekliği olan hastalarda uygun ilaç tedavilerinin uygulanması gerekir" diye konuştu. Bazı destek tedavilerinin de araştırıldığını ifade eden Uzm. Dr. Acar, "E vitamini, omega-3 ve devedikeni özü gibi bazı desteklerin fayda sağlayabileceğini gösteren çalışmalar bulunmakla birlikte bu konuda dünyada tam bir görüş birliği yoktur. Ayrıca bazı yeni ilaçlarla ilgili çalışmalar da devam etmektedir" dedi.

## A SILENTLY PROGRESSING DANGER: FATTY LIVER DISEASE

Fatty liver disease is a health problem that often progresses without symptoms and can go unnoticed for a long time. Dr. Şencan Acar, Gastroenterology Specialist at Istanbul Florence Nightingale Hospital, explained why the disease progresses "silently," which risk factors are important, and how to protect against it.

### MOST OF THE TIME IT DOES NOT GIVE ANY SYMPTOMS

Stating that fatty liver disease often progresses without symptoms, Specialist Dr. Şencan Acar said, "The liver does not feel pain. However, when the liver grows significantly and the membrane surrounding it stretches, a feeling of fullness or occasional pain may occur in the upper right region of the abdomen." Noting that fat accumulation in the liver is a slowly progressing process, Specialist Dr. Acar remarked, "Because liver enlargement develops slowly, the body adapts to this situation, and since there is no sudden strain, pain is not felt. Therefore, fatty liver disease is often detected incidentally during ultrasound examinations performed for other reasons or imaging studies performed due to elevated liver test results."

### FATIGUE AND WEAKNESS MAY SOMETIMES BE RELATED

Indicating that the liver is an important organ where many substances are metabolized in the body, Specialist Dr. Acar said, "Fatty liver disease is actually part of a systemic disease. That is, it can affect not

only the liver but also different systems in the body." Expressing that in rare cases, symptoms such as constant fatigue and weakness may be related to the liver, Specialist Dr. Acar said, "These symptoms may become more pronounced, especially in cases where chronic liver disease, i.e., cirrhosis, develops due to fatty liver disease."

### PRESSURE IN THE ABDOMEN MAY INDICATE ADVANCED DISEASE

Noting that the liver can enlarge and harden as fat begins to accumulate in liver cells, Specialist Dr. Acar said, "A feeling of fullness or pressure in the upper right abdominal area can often indicate disease progression." She noted that symptoms such as skin darkening, itching, or jaundice usually appear in advanced stages of liver

disease. Dr. Acar added, "Acanthosis nigricans, which causes a dark and thick skin appearance, especially in body folds, can be an indicator of insulin resistance and indirectly point to fatty liver disease." She further remarked that fatty liver disease can lead to significant health problems when it progresses, saying, "This disease can affect not only the liver but also the cardiovascular system. Conditions such as uncontrolled high blood sugar also pose a risk for cardiovascular diseases." Regarding the liver, Dr. Acar stated that the risk of developing cirrhosis and liver cancer may increase in advanced stages, emphasizing the importance of early detection of the disease.

### REGULAR CHECK-UPS ARE IMPORTANT FOR EARLY DIAGNOSIS

Emphasizing that fatty liver disease does not show symptoms in the early stages, Specialist Dr. Acar said, "Therefore, the most effective method is regular health check-ups. It is especially important for people in the risk group to have screening tests done for early diagnosis."



## LIFESTYLE CHANGES STAND OUT IN TREATMENT

Stating that the most effective method in the treatment of fatty liver disease is lifestyle change, Specialist Dr. Acar said, "Diet and regular exercise form the basis of the treatment. Blood sugar should be kept under control and appropriate drug treatments should be applied in patients with high cholesterol." Indicating that some supportive treatments are also being investigated, Specialist Dr. Acar said, "While there are studies showing that some supplements such as vitamin E, omega-3 and milk thistle extract may be beneficial, there is no complete consensus on this issue in the world. In addition, studies on some new drugs are also ongoing."

# KEMİK ERİMESİ SESSİZCE İLERLİYOR

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Ela Temeloğlu, kemik erimesinin (osteoporoz) sessiz ilerleyen bir hastalık olduğunu belirterek erken tanı ve düzenli taramanın önemine dikkat çekti.

## KEMİK ERİMESİ NEDİR, KİMLERDE SIK GÖRÜLÜR?

Kemik erimesinin, kemik mineral matriks yapısının bozulması anlamına geldiğini belirten Prof. Dr. Ela Temeloğlu, "Kemik daha kırılabilir hale gelir ve kırığa daha yatkın olur. Özellikle ileri yaş, postmenopozal kadınlarda ve 70 yaş üstü erkeklerde görülme riski artar" dedi. Endüstriyel yaşamın yaygınlaşması ve menopoza yaşının erkene çekilmesiyle birlikte kemik erimesinin görülme yaşının düştüğünü belirten Prof. Dr. Temeloğlu, "Kronik hastalıklar, kullanılan ilaçlar, alkol, aşırı sigara tüketimi, sedanter yaşam, diyabet ve romatolojik hastalıklar da kemik erimesi riskini artırıyor" ifadelerini kullandı.

## D VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ YAYGIN

Türkiye'de D vitamini eksikliğinin yaygın olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Temeloğlu, "Güneş ışınları ülkemize yeterli açıyla gelmiyor. Çok güneş görmemize rağmen D vitamini tam olarak faydalanamıyoruz. Bu nedenle özellikle kış aylarında kronik hastalığı olanlar, emzirenler, gebeler, çocuklar ve ergenler D vitamini takviyesi almalı" dedi.



Prof. Dr.  
Ela  
TEMELOĞLU

Endokrinoloji ve  
Metabolizma Hastalıkları  
İstanbul  
Florence Nightingale  
Hastanesi

Prof.  
Ela TEMELOĞLU, M.D.  
Endocrinology and  
Metabolic Diseases  
İstanbul  
Florence Nightingale  
Hospital

## KALSİYUM VE D VİTAMİNİ BİRLİKTE ALINMALI

Kemik sağlığı için kalsiyum ve D vitamini birlikte alınması gerektiğini belirten Prof. Dr. Temeloğlu, "Postmenopozal kadınlarda günlük 1200 mg kalsiyum ve 800 ünite D vitamini öneriyoruz. Protein alımı da günde kilogram başına 1-1,2 gram olmalı. Magnezyum, çinko ve K vitamini de kemik mineralizasyonu için önemlidir" diye konuştu.

## AŞIRI TUZ, KAFEİN VE İŞLENMİŞ GIDALARDAN UZAK DURUN

Aşırı tuz ve kafeinin kalsiyum emilimini olumsuz etkilediğini söyleyen Prof. Dr. Temeloğlu, "İşlenmiş gıdalar hormon bozucu içerikler

barındırıyor. Bu durum östrojen dengesini etkileyerek kemik mineralizasyonunu olumsuz yönde etkiliyor. Aşırı tuzlu yiyecekler kalsiyum kaybını artırıyor. Bu gıdalardan uzak durmak gerekiyor" uyarısında bulundu.

## TEK BAŞINA BESLENME YETERLİ DEĞİL

Ağır osteoporoz vakalarında sadece besin takviyesiyle tedavinin mümkün olmadığını ifade eden Prof. Dr. Temeloğlu, "Kırığı olan veya ileri derecede kemik erimesi bulunan hastalara mutlaka antirezortif veya anabolizan tedaviler uygulamak gerekiyor. Besin takviyesi ancak osteopeni evresinde veya korunma amacıyla etkilidir" dedi.

## "KIRIKLARA KARŞI ÖNLEM ALMAK ŞART"

Kemik taramasının sıklıkla ihmal edildiğini belirten Temeloğlu, şu çağırısı yaptı: "Erken menopoza giren kadınlarda menopozdan geç 5 yıl sonra kemik taraması yapılmalı. Postmenopozal kadınlar ve 60 yaş üstü erkekler düzenli olarak taramalı. Osteoporoz, kırık oluşana kadar belirti vermez. Nasıl mamografi yaptırıyorsak, kemik taramasını da rutin muayenelerimize eklemeliyiz. Kırılmadan önce önlem almak şart. Kırık oluştuktan sonra kemiği tedavi etmek çok daha zordur."

## DÜZENLİ EGZERSİZ ŞART

Kemik sağlığını korumak için yaşam tarzı değişikliklerinin önemine dikkat çeken Prof. Dr. Temeloğlu, "Sigara ve alkol tüketimini azaltın. İşlenmiş gıdalardan uzak durun. Yürüyüş, direnç egzersizleri, yüzme, pilates ve yoga gibi kasları güçlendiren aktiviteler yapın. Düzenli fiziksel aktivite kemik sağlığını olumlu etkiler. Bu alışkanlıkların ömür boyu sürdürülmesi gerekiyor" ifadelerini kullandı.

# OSTEOPOROSIS PROCEEDS SILENTLY

Istanbul Florence Nightingale Hospital Endocrinology and Metabolic Diseases Specialist Prof. Dr. Ela Temeloğlu remarked that osteoporosis is a silent disease and drew attention to the importance of early diagnosis and regular screening.

## WHAT IS OSTEOPOROSIS AND WHO IS MOST LIKELY TO GET THIS DISEASE?

Stating that osteoporosis means deterioration of the bone mineral matrix structure, Prof. Dr. Ela Temeloğlu said, "Bone becomes more fragile and more prone to fracture. Especially the risk of its occurrence increases in postmenopausal women and men over the age of 70." Adding that the age of osteoporosis has decreased with the spread of industrial life and the age of menopause, Prof. Dr. Temeloğlu said, "Chronic diseases, drugs used, alcohol, excessive smoking, sedentary life, diabetes and rheumatological diseases also increase the risk of osteoporosis."

## VITAMIN D DEFICIENCY IS COMMON

Emphasizing that vitamin D deficiency is common in Turkey, Prof. Dr. Temeloğlu said, "Sun rays do not come from a sufficient angle in our country. Even though we see a lot of sun, we cannot fully benefit from vitamin D. For this reason, especially in the winter months, those with chronic diseases, breastfeeding women, pregnant women, children and adolescents should take vitamin D supplements."

## CALCIUM AND VITAMIN D SHOULD BE TAKEN TOGETHER

Indicating that calcium and vitamin D should be taken together for bone health, Prof. Dr. Temeloğlu said, "We recommend 1200 mg of calcium and 800 units of vitamin D daily in postmenopausal women. Protein intake should also be 1-1.2 grams per

kilogram per day. Magnesium, zinc and vitamin K are also important for bone mineralization."

## AVOID EXCESSIVE SALT, CAFFEINE AND PROCESSED FOODS

While saying that excess salt and caffeine negatively affect calcium absorption, Prof. Dr. Temeloğlu warned, "Processed foods contain hormone disrupting ingredients. This affects estrogen balance, negatively affecting bone mineralization. Overly salty foods increase calcium loss. It is necessary to stay longer than this food."

## NUTRITION ALONE IS NOT ENOUGH

Stating that treatment with nutritional supplements alone is not possible in severe osteoporosis cases, Prof. Dr. Temeloğlu said, "It is necessary to apply antiresorptive or anabolizing treatments to patients with fractures or severe bone loss. Nutritional supplementation is only effective during the osteopenia phase or for prevention purposes."

## REGULAR EXERCISE IS A MUST

Drawing attention to the importance of lifestyle changes to protect bone health, Prof. Dr. Temeloğlu said, "Reduce cigarette and alcohol consumption. Stay away from processed foods. Do muscle-strengthening activities such as walking, resistance exercises, swimming, pilates and yoga. Regular physical activity positively affects bone health. These habits need to be maintained throughout life."

## "IT IS NECESSARY TO TAKE PRECAUTIONS BEFORE IT BREAKS"

Remarking that bone scanning is often neglected, Temeloğlu made the following call: "Women who enter early menopause should have bone scanning at least 5 years after menopause. Postmenopausal women and men over 60 should be screened regularly. Osteoporosis does not cause symptoms until a fracture occurs. Just as we get mammograms, we should add bone scans to our routine examinations. It is necessary to take precautions before it breaks. It is much more difficult to treat bone after a fracture occurs."

# ROMATİZMAL HASTALIKLARIN İŞARETLERİ



Uzm. Dr.  
Ege Sinan  
TORUN

Romatoloji  
İstanbul  
Florence Nightingale  
Hastanesi

Ege Sinan TORUN, M.D.  
Rheumatology  
İstanbul  
Florence Nightingale  
Hospital

## HER AĞRI ROMATİZMA DEĞİLDİR

Ağrının vücudun önemli bir uyarı mekanizması olduğunu belirten Uzm. Dr. Ege Sinan Torun, "Ağrı evrimsel olarak bizi uyarıcı bir belirtidir. Vücudumuzun normalde karşılaştığı bir sorunla karşı karşıya olduğumuzu haber verir" dedi. Her ağrının romatoloji alanına girmediğini vurgulayan Uzm. Dr. Torun, "Vücudunun her tarafının ağrıdığını söyleyen hastalarda ön planda ağrı eşliğinin düştüğü, yani ağrıya karşı aşırı duyarlılığın geliştiği fibromiyalji gibi yumuşak doku romatizmaları akla gelir" ifadelerini kullandı. Fibromiyalji ağrılarının tedavi yanıtının farklı olduğunu

belirten Uzm. Dr. Torun, "Bu ağrılar parasetamol, steroid olmayan iltihap giderici ilaçlar, kortizon veya bağışıklık sistemini baskılayan tedavilere yanıt vermez. Daha çok sinir hücreleri arasındaki iletimi düzenleyen; noradrenalin, serotonin ve GABA gibi maddelerin düzeylerini etkileyen ilaçlara yanıt verir" diye konuştu.

## KEMİK AĞRILARINA DİKKAT

Kemik ağrılarının da farklı nedenleri olabileceğini belirten Uzm. Dr. Torun, "Büyüme çağındaki çocuklarda kemik ağrıları sık görülebilir. Erişkinlerde ise özellikle alt ekstremitelerde belirgin olmak üzere yaygın kemik ağrılarının önemli nedenlerinden biri D

vitamini eksikliğidir" dedi. Erişkinlerde D vitamini eksikliğine bağlı gelişen yaygın ağrı durumunun osteomalazi olarak adlandırıldığını ifade eden Uzm. Dr. Torun, "D vitamini düzeylerinin 30 ng/ml, bazı kaynaklara göre ise 50 ng/ml üzerinde tutulması osteomalaziye bağlı kemik ağrılarında korunmada önemlidir" şeklinde konuştu.

## İNFLAMATUAR VE MEKANİK AĞRI FARKI

Eklem ağrılarının karakterinin tanıda yol gösterici olduğunu belirten Uzm. Dr. Torun, "İstirahatle artan, hareketle hafifleyen; şişlik, kızarıklık, ısı artışı ve yarım saatten uzun süren sabah tutukluğunun eşlik ettiği ağrılar 'inflatuar

ağrı' özelliği taşır ve iltihaplı romatizmal hastalıkları düşündürür" dedi. Buna karşılık hareketle artan, dinlenmeyle azalan ağrıların mekanik özellik taşıdığını belirten Uzm. Dr. Torun, "Mekanik ağrılar hem sağlıklı kişilerde hem de halk arasında 'kireçlenme' olarak bilinen osteoartrit gibi dejeneratif eklem hastalıklarında görülebilir" ifadelerini kullandı.

## "KİREÇLENME" NASIL BİR HASTALIKTIR?

Osteoartritin en sık görülen romatizmal hastalıklardan biri olduğunu belirten Uzm. Dr. Torun, "Yaşa ya da kolaylaştırıcı nedenlere bağlı olarak eklem kıkırdağının aşınması sonucu ortaya

## İLTİHAPLI ROMATİZMALAR SİSTEMİK OLABİLİR

Romatolojinin temel ilgi alanının otoimmün eklem hastalıkları olduğunu belirten Uzm. Dr. Torun, "Halk arasında iltihaplı romatizma olarak bilinen bu hastalıklar, bağışıklık sisteminin kontrolsüz çalışarak eklemlere saldırması sonucu ortaya çıkar" dedi. Erken tanının önemine dikkat çekerek Uzm. Dr. Torun, "Bu hastalıklar erken tanınıp etkin tedavi verilirse bağışıklık sistemini düzenleyen tedavilere iyi yanıt verir" ifadelerini kullandı. En sık görülen hastalıklar arasında gut, ankilozan spondilit, romatoid artrit ve psöriatik artrit yer aldığını belirten Uzm. Dr. Torun, sistemik lupus eritematozus, Sjögren sendromu, sistemik skleroz, dermatomyozit, polimiyozit ve vaskülitlerin de daha seyrek görülen ancak iç organları etkileyebilen hastalıklar olduğunu söyledi.

çıkabilir. Mekanik ağrıya neden olur. Lokal iltihap gelişirse de sistemik otoimmünite ile ilişkili değildir ve kortizon ya da bağışıklık baskılayıcı tedavilere yanıt vermez" dedi. Kireçlenmenin en sık el parmakları, ayak başparmağı, omurga, kalça ve diz eklemlerini tuttuğunu ifade eden Uzm. Dr. Torun, "Daha erken yaşta ve alışılmış bölgeler dışında görülen osteoartritte altta yatan başka bir tetikleyici hastalık araştırılmalıdır" diye konuştu. İleri evrelerde cerrahi seçeneğin gündeme gelebileceğini belirten Uzm. Dr. Torun, "Ağrılar istirahatle bile konforu bozuyor ve günlük işlevsellik ciddi şekilde kısıtlanıyorsa kalça veya diz protezi gibi ortopedik girişimler planlanabilir" dedi.

## SIGNS OF RHEUMATIC DISEASES

Although joint pain is common in daily life, some symptoms may be a sign of inflammatory rheumatic diseases. Istanbul Florence Nightingale Hospital Rheumatology Specialist Dr. Ege Sinan Torun explained which symptoms should suggest rheumatological diseases.

### NOT ALL PAIN IS RHEUMATISM

Explaining that pain is an important warning mechanism of the body, Specialist Dr. Ege Sinan Torun, "Pain is an evolutionary symptom that warns us. It informs us that we are facing a problem that our body does not normally encounter", he said. Emphasizing that not every pain falls into the field of rheumatology, Specialist Dr. Torun said, "In patients who say that every part of their body hurts, soft tissue rheumatism such as fibromyalgia comes to mind, where the pain threshold decreases in the foreground, that is, hypersensitivity to pain develops."

Elaborating that the treatment response of fibromyalgia pain is different, Specialist Dr. Torun said, "These pains do not respond to paracetamol, nonsteroidal anti-inflammatory drugs, cortisone, or immunosuppressive treatments. It mostly regulates the transmission between nerve cells; it responds to drugs that affect the levels of substances such as noradrenaline, serotonin and GABA."

### PAY ATTENTION TO THE BONE PAIN

Stating that bone pain may also have different causes, Specialist Dr. Torun said, "Bone pain may be common in growing children. In adults, one of the important causes of widespread bone pain, especially in the lower extremities, is vitamin D deficiency." Adding that the common pain condition that develops due to vitamin D deficiency in adults is called osteomalacia, Specialist Dr. Torun said, "Keeping vitamin D levels above 30 ng/ml and, according to some sources, 50 ng/ml is important in protecting against bone pain due to osteomalacia."

### DIFFERENCE BETWEEN INFLAMMATORY AND MECHANICAL PAIN

Stating that the character of joint pain is a guide in diagnosis, Specialist Dr. Torun said, "Pain that worsens with rest and improves with movement, accompanied by swelling, redness, increased heat, and morning stiffness lasting longer than half an hour, is characterized as 'inflammatory pain' and suggests inflammatory rheumatic diseases." On the other hand, Specialist Dr. Torun who remarked that pain that increases with movement and decreases with rest has mechanical properties, said, "Mechanical pain can be seen in both healthy people and degenerative joint diseases such as osteoarthritis, popularly known as 'calcification'."

### WHAT KIND OF DISEASE IS "OSTEOARTHRITIS"?

Stating that osteoarthritis is one of the most common rheumatic diseases, Specialist Dr. Torun explained, "It results from wear and tear of the joint cartilage due to age or predisposing factors. It causes mechanical pain. Although local inflammation may develop, it is not associated with systemic autoimmunity and does not respond to cortisone or immunosuppressive treatments." Specialist Dr. Torun stated that arthritis most commonly affects the fingers, big toe, spine, hip and knee joints and said, "Another underlying triggering disease in osteoarthritis, which occurs at an earlier age and outside the usual areas, should be investigated." Indicating that the surgical option may come to the fore in advanced stages, Specialist Dr. Torun said, "Orthopedic interventions such as hip or knee replacements may be planned if the pain impairs comfort even at rest and daily functioning is severely restricted."

## INFLAMED RHEUMATISMS CAN BE SYSTEMIC

Stating that the main area of interest of rheumatology is autoimmune joint diseases, Specialist Dr. Torun said, "These diseases, popularly known as inflammatory rheumatism, occur when the immune system works uncontrollably and attacks the joints." Drawing attention to the importance of early diagnosis, Specialist Dr. Torun said, "If these diseases are recognized early and given effective treatment, they will respond well to treatments that regulate the immune system." Specialist Dr. Torun stated that gout, ankylosing spondylitis, rheumatoid arthritis, and psoriatic arthritis are among the most common diseases, adding that systemic lupus erythematosus, Sjögren's syndrome, systemic sclerosis, dermatomyositis, polymyositis, and vasculitis are also less common diseases that can affect internal organs.

# ÖNLEYİCİ KARDİYOLOJİYLE KALP KRİZİ RİSKİ AZALTILABİLİR

Kalp ve damar hastalıklarına bağlı ölümlerin azaltılmasında, hastalık ortaya çıkmadan önce risklerin belirlenmesi ve kontrol altına alınması büyük önem taşıyor. Kadıköy Florence Nightingale Hastanesi Kardiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Yiğit Çanga, önleyici kardiyolojinin yaşam tarzı değişikliklerinden erken tanı yöntemlerine kadar geniş bir alanı kapsadığını belirtti.

## RİSK FAKTÖRLERİ YAŞAM TARZIYLA YAKINDAN İLİŞKİLİ

Kalp damar hastalıklarının önlenmesinde en önemli adımın sağlıklı yaşam alışkanlıkları olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Yiğit Çanga, "Kalp damar hastalıklarına bağlı olarak ortaya çıkan ve hayati tehlike oluşturan sağlık sorunlarını azaltmak için öncelikle risk faktörlerinin kontrol altına alınması gerekiyor." Bunun için sigarayı bırakmak başta olmak üzere sağlıklı beslenmek, düzenli fiziksel aktivite yapmak, stresten uzak durmak ve tüm zararlı alışkanlıklardan kaçınmak büyük önem taşıyor" dedi. Hastalığa neden olan risk faktörlerinin hem değiştirilebilir hem de değiştirilemeyen unsurlardan oluştuğunu ifade eden Prof. Dr. Çanga, "Apolipoprotein B taşıyan lipoproteinler yani özellikle LDL kolesterol yüksekliği, hipertansiyon, sigara kullanımı ve diyabet en önemli değiştirilebilir risk faktörleridir. Değiştirilemeyen risk faktörlerinin başında ise aile öyküsü gelir. Birinci derece akrabalarda erken yaşta kalp damar hastalığı görülmesi, kişinin riskini ciddi şekilde artırır" şeklinde konuştu.

## KİŞİYE ÖZEL RİSK DEĞERLENDİRMESİ ŞART

Önleyici kardiyolojinin temelinde bireysel risk hesaplamasının yer aldığını belirten Prof. Dr. Çanga, "Her hastanın toplam kardiyovasküler riski ayrı ayrı değerlendirilmelidir. Gerekli durumlarda henüz



**Prof. Dr. Yiğit ÇANGA**

Kardiyoloji  
Kadıköy  
Florence Nightingale  
Hastanesi

Prof. Yiğit ÇANGA,  
M.D.  
Cardiology  
Kadıköy  
Florence Nightingale  
Hospital

belirti vermemiş damar hastalıklarını tespit etmek için görüntüleme yöntemlerinden faydalanırız. Bu değerlendirmeler sonucunda kişiye özel önleyici tedavi ve ilaç planlaması yapılır" ifadelerini kullandı. Tedavi kararının her zaman fayda ve olası yan etkilerin birlikte değerlendirilmesiyle verildiğini belirten Prof. Dr. Çanga, "Risk düzeyi yükseldikçe aspirin ve kolesterol düşürücü ilaçlardan elde edilecek fayda artar. Ancak bu süreçte hasta ile

hekim arasındaki iletişim, güven ve bilgilendirme çok önemlidir. Çünkü henüz hasta olmayan bir kişiyi uzun süreli tedaviye ikna etmek kolay değildir" dedi.

## 'RİSK YAŞI' KAVRAMI DİKKAT ÇEKİYOR

Aynı yaş grubundaki bireylerin risk düzeylerinin farklı olabileceğine dikkat çeken Prof. Dr. Yiğit Çanga, "Örneğin 40 yaşında olup yüksek LDL değeri ve sigara alışkanlığı olan bir kişinin riski, 60 yaşında ancak risk

## KAN TESTLERİ DE RİSK HAKKINDA İPUCU VERİYOR

Kan tahlilleriyle elde edilen bazı biyobelirteçlerin de risk değerlendirmesinde önemli rol oynadığını vurgulayan Prof. Dr. Çanga, "Lipoprotein (a) düzeyinin 50 mg/dL'nin üzerinde olması kalp krizi riskiyle doğrudan ilişkilidir. Yine hsCRP değerinin 3 mg/L'nin üzerinde olması yüksek risk grubuna işaret eder. Bu değerler damar içi iltihaplanma hakkında da önemli bilgiler verir" dedi.



faktörleri daha düşük olan biriyle aynı olabilir. Bu durumda hastaya 'risk yaşının 60' diyerek durumu daha çarpıcı şekilde anlatabiliyoruz. Bu yaklaşım, yaşam tarzı değişikliklerine uyumu artırmada etkili oluyor" diye konuştu.

## GELİŞMİŞ TARAMA YÖNTEMLERİ ERKEN UYARI SAĞLIYOR

Risk belirlemede kullanılan ileri yöntemlere de değinen Prof. Dr. Çanga, "Koroner arter kalsiyum skoru, damar içindeki kireçlenmeyi ölçerek gelecekteki kalp krizi riskine dair önemli bilgiler verir. Özellikle 300'ün üzerindeki değerler ciddi risk artışı anlamına gelir. Ancak bu test damar darlığını göstermez ve tek başına anjiyo gerekliliğini belirlemez" dedi.

## RISK OF HEART ATTACK CAN BE REDUCED WITH PREVENTIVE CARDIOLOGY

In reducing deaths due to cardiovascular diseases, it is of great importance to identify and control risks before the disease occurs. Kadıköy Florence Nightingale Hospital Cardiology Specialist Prof. Dr. Yiğit Çanga remarked that preventive cardiology covers a wide range of areas, from lifestyle changes to early diagnosis methods.

### RISK FACTORS CLOSELY RELATED TO LIFESTYLE

Emphasizing that the most important step in preventing cardiovascular diseases is healthy living habits, Prof. Dr. Yiğit Çanga said, "In order to reduce deaths from cardiovascular diseases and vital events such as heart attacks and strokes, it is necessary to first reduce risk factors. For this reason, it is of great importance to eat healthy, especially quitting smoking, do regular physical activity, stay away from stress and avoid all harmful habits." Stating that the risk factors that cause the disease consist of both changeable and unchangeable elements, Prof. Dr. Çanga said, "Lipoproteins carrying apolipoprotein B, that is, especially high LDL cholesterol, hypertension, smoking and diabetes, are the most important modifiable risk factors. Family history is one of the most unchangeable risk factors. The presence of cardiovascular disease in first-degree relatives at an early age seriously increases a person's risk."

### PERSONALIZED RISK ASSESSMENT IS VITAL

Stating that individual risk assessment is at the basis of preventive cardiology, Prof. Dr. Çanga remarked, "The total cardiovascular risk of each patient should be evaluated separately. When necessary, we use imaging methods to detect vascular diseases that have not yet caused symptoms. As a result of these evaluations, personalized preventive treatment and drug planning are made."

Noting that the treatment decision is always made by evaluating the benefits and possible side effects together, Prof. Dr. Çanga asserted, "As the risk level increases, the benefit from aspirin and cholesterol-lowering drugs increases. However, communication, trust and information between the patient and the physician are very important in this process. Because it is not easy to

convince a person who is not yet sick to long-term treatment."

### THE CONCEPT OF 'AGE OF RISK' ATTRACTS ATTENTION

Pointing out that the risk levels of individuals in the same age group may be different, Prof. Dr. Yiğit Çanga said, "For example, the risk of a person who is 40 years old and has severe hypertension, high LDL value and smoking habit may be the same as someone who is 60 years old but has lower risk factors. In this case, we can explain the situation more strikingly by telling the patient 'your risk age is 60'. This approach is effective in increasing adaptation to lifestyle changes."

### ADVANCED SCREENING METHODS PROVIDE EARLY WARNING

Referring to the advanced methods used in risk determination, Prof. Dr. Çanga said, "Coronary artery calcium score provides important information about the risk of future heart attack by measuring calcification within the vessel. In particular, values above 300 mean a significant increase in risk. However, this test does not show vascular stenosis and does not determine the need for angiography alone."

## BLOOD TESTS ALSO GIVE CLUES ABOUT THE RISK

Emphasizing that some biomarkers obtained by blood tests also play an important role in risk assessment, Prof. Dr. Çanga concluded, "Lipoprotein (a) level above 50 mg/dL is directly related to the risk of heart attack. Again, hsCRP value above 3 mg/L indicates a high risk group. These values also provide important information about intravenous inflammation."

# SICAK HAVALARDA KALP SAĞLIĞINI KORUMAK İÇİN NELERE DİKKAT EDİLMELİ?

Yaz aylarında artan sıcaklıklar yalnızca günlük yaşamı zorlaştırmakla kalmıyor, aynı zamanda kalp sağlığı üzerinde de önemli riskler oluşturabiliyor. İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Kardiyoloji Bölümü'nden Dr. Demet Erciyes, sıcak havalarda kalp sağlığını korumak için dikkat edilmesi gerekenleri ve sık yapılan hataları anlattı.



Uzm. Dr. Demet ERCİYES

Kardiyoloji  
İstanbul  
Florence Nightingale  
Hastanesi

Demet ERCİYES, M.D.  
Cardiology  
İstanbul  
Florence Nightingale  
Hospital

## SICAK HAVA KALBİN YÜKÜNÜ ARTIRABİLİR

Yaz aylarında hava sıcaklığının artmasıyla birlikte vücudun serinlemek için daha fazla terlediğini belirten Uzm. Dr. Demet Erciyes, "Terleme ile birlikte vücuttan su ve mineral kaybı artar. Bu durum kanın akışkanlığını azaltabilir ve pıhtılaşma eğilimini artırabilir" dedi. Bu durumun damar tıkanıklıkları ve kalp krizi riskini artırabileceğini ifade eden Uzm. Dr. Erciyes, "Aynı zamanda cilde yakın damarların genişlemesi kalbin iş yükünü artırır. Ter yoluyla kaybedilen mineraller kalpte ritim bozukluklarına da yol açabilir" şeklinde konuştu.

## KİMLER DAHA FAZLA RİSK ALTINDA?

Sıcak havalarda bazı gruplar için daha büyük risk oluşturduğunu belirten Uzm. Dr. Erciyes, "Bebekler, çocuklar ve

yaşlılar sıcak havalardan daha fazla etkilenebilir. Bu gruplar yeterli miktarda su tüketmekte zorlanabilir ve vücudun sığağa uyumu daha güç olabilir" dedi. Ayrıca açık havada çalışanlar, yoğun fiziksel aktivite yapan kişiler ile kalp, akciğer veya böbrek hastalığı bulunan kişilerin de sıcak havalarda daha dikkatli olması gerektiğini vurguladı.

## İDRAR SÖKTÜRÜCÜ İLAÇ KULLANANLAR DİKKAT

Yüksek tansiyon veya kalp yetersizliği nedeniyle idrar söktürücü ilaç kullanan kişilerin yaz aylarında dikkatli olması gerektiğini belirten Uzm. Dr. Erciyes, "Bu ilaçlar idrarla birlikte vücuttan su ve mineral kaybını artırabilir. Sıcak havalarda terleme ile birlikte bu kayıp daha da artabileceği için ilaç dozlarının doktor kontrolünde yeniden düzenlenmesi gerekebilir" ifadelerini kullandı.

## SICAK HAVALARDA YAPILAN YAYGIN HATALAR

Sıcak havalarda serinlemek amacıyla yapılan bazı alışkanlıkların sağlık açısından risk oluşturabileceğini belirten Uzm. Dr. Erciyes, özellikle şu hatalara dikkat edilmesi gerektiğini söyledi:

- Çok soğuk içeceklerin hızlı şekilde tüketilmesi boğaz enfeksiyonlarına yol açabilir. Bu içeceklerin yavaş ve kontrollü şekilde tüketilmesi daha doğru olacaktır.
- Kaynağı bilinmeyen suların yapılan buzların içeceklerle eklenmesi hijyen açısından risk oluşturabilir.
- Alkol ve şekerli içeceklerin fazla tüketilmesi susuzluğu artırabilir ve metabolizma üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir.
- Çay ve kahvenin fazla tüketilmesi vücuttan su ve mineral kaybını artırabilir.

## SICAK HAVALARDA NASIL DAVRANILMALI?

Sıcak havalarda sağlığı korumak için bazı basit önlemlerin önemli olduğunu belirten Uzm. Dr. Erciyes, şu önerilerde bulundu:

- Gün boyunca yeterli miktarda su tüketilmeli.
- Açık renkli, ince ve pamuklu kıyafetler tercih edilmeli.
- Güneşin en yoğun olduğu saatlerde mümkün olduğunca gölgede kalınmalı.
- Ağır ve yağlı yemekler yerine hafif ve sindirimi kolay besinler tüketilmeli.
- Açık havada yapılacak sporlar sabah erken saatlerde veya akşam serinliğinde tercih edilmeli.

## ANİ ISI DEĞİŞİMLERİNDEN KAÇINMAK GEREKİR

Sıcak havadan aniden çok soğuk ortamlara geçmenin kalp sağlığı açısından riskli olabileceğini belirten Uzm. Dr. Erciyes, "Çok sıcakken aniden soğuk denize girmek ya da soğuk duş almak vücutta şok etkisi yaratabilir" dedi. Bu durumun damarlarda ani daralmaya ve kan basıncında yükselmeye yol açabileceğini ifade eden Uzm. Dr. Erciyes, "Kalp bu durumda daha fazla çalışmak zorunda kalır ve bu da kalp üzerinde ek yük oluşturur" diye konuştu.

## WHAT TO CONSIDER TO PROTECT HEART HEALTH IN HOT WEATHER?

Rising temperatures in summer can not only complicate daily life but also pose significant risks to heart health. Istanbul Florence Nightingale Hospital Cardiology Specialist Dr. Demet Erciyes explained the things to consider and common mistakes to protect heart health in hot weather.

### HOT AIR CAN INCREASE THE LOAD OF THE HEART

Indicating that as the air temperature increases in the summer months, the body sweats more to cool down, Specialist Dr. Demet Erciyes said, "With sweating, water and mineral loss from the body increases. This can reduce the fluidity of the blood and increase the tendency to clot." Stating that this situation may increase the risk of vascular occlusion and heart attack, Specialist Dr. Erciyes remarked, "At the same time, the expansion of the vessels close to the skin increases the workload of the heart. Minerals lost through sweat can also cause heart rhythm disorders."

### HOW TO BEHAVE IN HOT WEATHER?

Indicating that some simple precautions are important to maintain health in hot weather, Specialist Dr. Erciyes offered following suggestions:

- Adequate amounts of water should be consumed throughout the day.
- Light-colored, thin and cotton clothes should be preferred.
- During peak sun hours, one should stay in the shade as much as possible.
- Light and easy-to-digest foods should be consumed instead of heavy and fatty meals.
- Outdoor sports should be preferred early in the morning or in the cool evening.

### WHO IS MORE AT RISK?

Stating that hot weather poses a greater risk for some groups, Specialist Dr. Erciyes said, "Babies, children and the elderly may be more affected by hot weather. These groups may have difficulty consuming sufficient amounts of water and the body's adaptation to heat may be more difficult." She also emphasized that outdoor workers, people who do intense physical activity, and people with heart, lung or kidney disease should be more careful in hot weather.

### ATTENTION THOSE WHO USE DIURETICS

Warning that people who use diuretic drugs due to high blood pressure or heart failure should be careful in the summer months, Specialist Dr. Erciyes remarked, "These medications can increase water and mineral loss

from the body along with urine. Since this loss may increase with sweating in hot weather, drug doses may need to be rearranged under the supervision of a doctor."

### COMMON MISTAKES MADE IN HOT WEATHER

Stating that some habits made to cool down in hot weather may pose a health risk, Specialist Dr. Erciyes said that the following mistakes should be taken into consideration:

- Consuming very cold drinks quickly can lead to throat infections. It would be better to consume these drinks slowly and in a controlled manner.
- Adding ice made from water of unknown origin to beverages may pose a hygiene risk.
- Excessive consumption of alcohol and sugary drinks can increase thirst and have negative effects on metabolism.
- Excessive consumption of tea and coffee can increase water and mineral loss from the body.

### SUDDEN HEAT CHANGES SHOULD BE AVOIDED

Indicating that suddenly moving from hot air to very cold environments may be risky for heart health, Specialist Dr. Erciyes said, "Suddenly jumping into a cold sea or taking a cold shower when it's very hot can create a shock effect on the body." Stating that this situation can lead to sudden narrowing of the blood vessels and an increase in blood pressure, Specialist Dr. Erciyes said, "The heart has to work harder in this situation, which puts an extra burden on the heart."



# KEMİK ERİMESİNE BAĞLI OMURGA KIRIKLARINA DİKKAT

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı Doç. Dr. Ramazan Sarı, ileri yaşlarda kemik erimesine bağlı omurga kırıklarının sık görüldüğünü belirterek, erken tanı ve koruyucu önlemlerin önemini vurguladı.

## OMURGA KIRIKLARI NEDEN SIK GÖRÜLÜYOR?

Omurga kemiklerinin dış kısmının sert bir kabuktan, iç kısmının ise süngerimsi bir yapıdan oluştuğunu belirten Doç. Dr. Sarı, "Süngerimsi yapı zamanla incelendiği için kemikler kırılmaya daha yatkın hale geliyor. Eğilip doğrulurken ya da ağır bir yük kaldırırken bel omurgası tüm vücut ağırlığını taşır. İleri yaşlarda omurlar bu yükü kaldıramayarak kırılabilir. Hatta bazen yalnızca hapşırma ya da yerden bir sırt çantası kaldırma sırasında bile kırık oluşabiliyor" dedi.

## KEMİK YAPIM VE YIKIM DENGESİ BOZULUYOR

Kemik erimesinin, vücuttaki kemik yapım ve yıkım

hücrelerinin dengesinin bozulmasıyla ortaya çıktığını anlatan Doç. Dr. Sarı, "35 yaşına kadar kemik yapım hücreleri daha baskındır; boyumuz uzar, kemik kütlemiz artar. Ancak 35 yaşından sonra bu denge tersine döner, kemik yıkım hücreleri daha yoğun çalışır ve boy kısalmaya başlar. Bu durum kemik direncinin düşmesine ve kırıkların kaçınılmaz hale gelmesine yol açar" ifadelerini kullandı.

## DÜŞME KADAR ANI YÜKLENME DE RİSKLİ

Düşmelerin yanı sıra ani yük binmesinin de kırıklara yol açabileceğini belirten Doç. Dr. Sarı, "Düşmeyi belki engelleyemeyiz, ama düştüğümüzde omurgamızın direncini artırabiliriz. Bunun

için özel egzersizler ve zaman zaman kullanılan vitaminler vardır" dedi.

## AĞRI KANIKSANABİLİYOR, GEÇ KALINABİLİYOR

Omurga kırıklarının çoğu zaman fark edilmeden ilerlediğini söyleyen Doç. Dr. Sarı, "İleri yaş grubundaki kişiler, yaşadıkları ağrıları çoğu zaman kireçlenmeye ya da soğuğa maruz kalmaya bağlayabiliyor. Oysaki özellikle 65 yaş üstü kadınlarda ve 70-75 yaş üstü erkeklerde oturma-kalkma ile şiddetlenen ağrılarda mutlaka hekime başvurulmalıdır" uyarısında bulundu.

## CERRAHİDE MİNİMAL İNVAZİV YÖNTEMLER ÖNE ÇIKIYOR

Kırık tedavisinde cerrahi yöntemlerden bahseden Doç. Dr. Sarı, "Eğer sorun sadece ağrıysa, vertebroplasti veya kifoplasti yöntemleriyle 15-20 dakikalık bir işlemle hastayı ağrısından kurtarabiliyoruz. Hasta ertesi gün taburcu oluyor" dedi. Sinir baskısı söz konusu olduğunda ise vidalama yöntemlerine başvurulduğunu belirten Doç. Dr. Sarı, bu durumda özel tekniklerle vidanın kemiğe tutunma gücünün artırıldığını sözlerine ekledi.

## TEDAVİ MULTİDISİPLİNER YÜRÜTÜLMELİ

Kırık tedavisinin ardından altta yatan nedenin mutlaka araştırılması gerektiğini vurgulayan Doç. Dr. Sarı, "Bu süreçte Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları ile Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon uzmanlarının birlikte yürüttüğü multidisipliner bir yaklaşım büyük önem taşıyor. Kemik yapısı, duruma göre ilaç ya da enjeksiyon tedavileriyle güçlendirilebiliyor" dedi.

## DEXA ÖLÇÜMÜ İÇİN DOĞRU ZAMAN

Doç. Dr. Sarı, 65 yaş üzerindeki kadınların ve 70-75 yaş üzerindeki erkeklerin en az bir kez DEXA (kemik yoğunluğu) ölçümü yaptırmasını öneriyor. Bu ölçümün standart bir referans çizelgesine göre değerlendirildiğini belirten Sarı, sonuçlara göre yaklaşımın değiştiğini vurguluyor: Değerleri sınırda olanlara destek tedavisi uygulanırken, ileri düzeyde kayıp saptanan hastalarda doğrudan tedaviye geçiliyor. Destek ile tedavinin birbirinden farklı olduğunu altını çizen Doç. Dr. Sarı, kemik yoğunluğu normal olan kişilerde ise rutin olarak D vitamini ve kalsiyum takviyesine ihtiyaç duyulmadığını ifade ediyor.

## KORUYUCU YAKLAŞIMDA YAŞ FAKTÖRÜNÜN KABULÜ ÖNEM TAŞIYOR

Doç. Dr. Sarı, kırıkları önlemek için şu önerilerde bulundu:

- Yaşa ve fiziksel kapasiteye uygun olmayan hareketlerden kaçınılmalıdır.
- Düzenli ve tempolu yürüyüş alışkanlığı edinilmelidir.
- Günlük 30-45 dakika güneş ışığından yararlanılmalıdır.
- Sağlık kontrolleri düzenli olarak sürdürülmelidir.
- Kas gücünü artırmaya yönelik egzersizler yapılmalıdır.

## ATTENTION TO SPINAL FRACTURES DUE TO OSTEOPOROSIS

Istanbul Florence Nightingale Hospital Brain and Nerve Surgery Specialist Assoc. Prof. Dr. Ramazan Sarı said that spine fractures due to osteoporosis are common in older ages and emphasized the importance of early diagnosis and protective measures.

### WHY ARE SPINAL FRACTURES COMMON?

Assoc. Prof. Dr. Sarı stated that the vertebrae have a shell on the outside and a spongy structure on the inside. Dr. Sarı, "This spongy structure is more prone to fracture because it becomes thinner. The lumbar spine carries the full body weight as it bends and straightens up, when we lift heavy loads. In older ages, it cannot bear this load and it fractures. Sometimes, with a sneeze, these fractures can occur even when picking up a backpack from the floor."

### THE BALANCE OF BONE CONSTRUCTION AND DESTRUCTION IS BEING DISRUPTED

Associate Professor Dr. Sarı explained that osteoporosis occurs when the balance between bone-building and bone-breaking cells in the body is disrupted, added, "Until the age of 35, bone-building cells are more dominant; we grow taller, and our bone mass increases. However, after the age of 35, this balance reverses, bone-breaking cells work more intensely, and height begins to decrease. This leads to a decrease in bone strength and makes fractures inevitable."

### SUDDEN LOADING IS AS RISKY AS FALLING

Assoc. Prof. Dr. Sarı remarked that sudden loading as well as falls can cause fractures, and said, "We may not be able to prevent a fall, but we can increase the resistance of our spine when we fall. There are special exercises and vitamins used from time to time for this."

### PAIN CAN BECOME ACCUSTOMED TO, AND TREATMENT CAN BE DELAYED

Assoc. Prof. Dr. Sarı said that spine fractures often progress unnoticed, and warned, "People in the older age group can often attribute the pain they experience to arthritis or exposure to cold. However, especially in women over the age of 65 and men over the age of 70-75, pain

exacerbated by sitting and standing should be consulted by a physician."

### MINIMALLY INVASIVE METHODS STAND OUT IN SURGERY

Assoc. Prof. Dr. Sarı talked about surgical methods in fracture treatment, and said, "If the problem is only pain, we can save the patient from pain with a 15-20 minute procedure using vertebroplasty or kyphoplasty techniques. The patient is discharged the next day." Assoc. Prof. Dr. Sarı stated that screwing methods are used when it comes to nerve pressure, and added that in this case, the screw's ability to hold on to the bone is increased with special techniques.

### TREATMENT SHOULD BE CARRIED OUT WITH A MULTIDISCIPLINARY APPROACH

Emphasizing that the underlying cause should be investigated after fracture treatment, Assoc. Prof. Dr. Sarı said, "A multidisciplinary approach is required together with Endocrinology and Metabolic Diseases and Physical Therapy and Rehabilitation experts. Sometimes the bone is strengthened with medication, sometimes with needle treatments."

### RIGHT TIME FOR DEXA MEASUREMENT

Assoc. Prof. Dr. Sarı recommends that women over the age of 65 and men over the age of 70-75 have DEXA (bone density) measurements at least once. Stating that this measurement is evaluated according to a standard reference chart, Dr. Sarı emphasizes that the approach changes depending on the results: While supportive treatment is applied to those whose values are at the limit, direct treatment is started in patients with advanced loss. Underlining that support and treatment are different from each other, Dr. Sarı indicates that vitamin D and calcium supplements are not routinely needed in people with normal bone density.

### ACCEPTANCE OF THE AGE FACTOR IS IMPORTANT IN THE PROTECTIVE APPROACH

Assoc. Prof. Dr. Sarı made the following recommendations to prevent fractures:

- Movements that are not suitable for age and physical capacity should be avoided.
- Regular and brisk walking habits should be acquired.

- 30-45 minutes of sunlight should be used daily.
- Health checks should be maintained regularly.
- Exercises should be done to increase muscle strength.

# BEYİN DAMARLARINDAKİ GİZLİ RİSK: ANEVİRİZMA

Anevrizmaların çoğu zaman belirti vermeden ilerlediğini belirten İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Beyin ve Sinir Cerrahisi Bölümü'nden Uzm. Dr. Fatih Han Bölükbaşı, özellikle risk faktörü taşıyan kişilerde düzenli taramanın önem taşıdığını vurguladı.



Uzm. Dr.  
Fatih Han  
BÖLÜKBAŞI

Beyin ve Sinir Cerrahisi  
İstanbul  
Florence Nightingale  
Hastanesi

Fatih Han BÖLÜKBAŞI,  
M.D.  
Neurosurgery  
İstanbul  
Florence Nightingale  
Hospital

## ANEVRİZMA NEDİR?

Anevrizmanın damar duvarında oluşan baloncuk şeklindeki genişleme olduğunu belirten Uzm. Dr. Fatih Han Bölükbaşı, "Anevrizmalar çoğunlukla atardamarlar üzerinde, nadiren toplardamarlarda gelişir. Vücuttaki tüm damarlar üzerinde görülebilir. Beyin içerisinde bulunanlara

ise intrakraniyal anevrizma denir" dedi. Toplumda anevrizma görülme sıklığının %2-3 arasında olduğunu ifade eden Uzm. Dr. Bölükbaşı, "Ancak bu oran toplumlar arasında değişiklik gösterebilir. Anevrizmalar beyin kanamasına neden olana kadar genellikle asemptomatik, yani belirtisiz seyreder. Büyük bir kısmı

yaşam boyu sessiz kalır" diye konuştu. Anevrizmaya bağlı beyin kanaması oranının daha düşük olduğuna dikkat çeken Uzm. Dr. Bölükbaşı, "Literatürde 100 bin kişide 6-10 arasında anevrizmaya bağlı beyin kanaması görüldüğü kabul edilmektedir. Ülkemizde de oran yaklaşık bu seviyededir" ifadelerini kullandı.

## RİSK FAKTÖRLERİ VE AİLE ÖYKÜSÜ ÖNEMLİ

Anevrizmanın bir damar hastalığı olduğunu vurgulayan Uzm. Dr. Bölükbaşı, "Kalp ve diğer organ damar hastalıklarına benzer şekilde bazı kişilerde görülme ihtimali daha yüksektir. Risk faktörü yoksa rutin check-up programlarında genellikle anevrizma taraması yapılmaz. Ancak risk faktörü bulunan kişilerde tarama önerilir" dedi.

Kadınlarda hormonal nedenlerle erkeklere göre iki kat daha sık görüldüğünü belirten Uzm. Dr. Bölükbaşı, "Sigara, yüksek tansiyon ve bazı genetik hastalıklar, örneğin polikistik böbrek hastalığı, anevrizma riskini artırır. Aile öyküsü en önemli risk faktörlerinden biridir" diye konuştu. Birinci derece bir akrabasında anevrizma bulunan kişilerde görülme oranının yaklaşık %5, iki birinci derece akrabasında bulunanlarda ise %15 civarında olduğunu aktaran Uzm. Dr. Bölükbaşı, "Bu nedenle aile hikayesi olan kişilerde tarama gereklidir" dedi.

## TANI VE TARAMA YÖNTEMLERİ

Anevrizma tanısında altın standart yöntemin kasıktan girilerek yapılan dijital substraksiyon anjiyografi (DSA) olduğunu belirten Uzm. Dr. Bölükbaşı, "Kontrast madde ve radyasyon içermesi nedeniyle en kesin yöntemdir ancak tarama için ilk tercih değildir" ifadelerini kullandı.

Risk faktörü olan kişilerde MR anjiyografinin tarama için uygun bir yöntem olduğunu söyleyen Uzm. Dr. Bölükbaşı, "Radyasyon içermez, genellikle kontrast madde gerektirmez ve kısa sürede sonuç verir. Ancak 3 milimetrenin altındaki çok küçük anevrizmaları göstermeyebilir. Bu kişilerde 5 yılda bir MR anjiyografi ile tarama yapılması yeterlidir" dedi.

BT anjiyografinin de bir diğer yöntem olduğunu belirten Uzm. Dr. Bölükbaşı, "MR anjiyografiye göre daha net görüntü sağlayabilir; ancak damar yolu, kontrast madde ve radyasyon gerektirir" diye konuştu.

## THE HIDDEN RISK IN THE CEREBRAL VESSELS: ANEURYSM

Maintaining that aneurysms often progress without symptoms, Istanbul Florence Nightingale Hospital Brain and Nerve Surgery Specialist Dr. Fatih Han Bölükbaşı emphasized that regular screening is especially important in people with risk factors.

### WHAT IS ANEURYSM?

Explaining that the aneurysm is a bubble-shaped expansion in the vascular wall, Specialist Dr. Fatih Han Bölükbaşı said, "Aneurysms mostly develop on the arteries, rarely in the veins. It can be seen on all veins in the

body. Those in the brain are called intracranial aneurysms." Stating that the incidence of aneurysms in the society is between 2-3 percent, Specialist Dr. Bölükbaşı said, "However, this rate may vary between societies. Aneurysms are usually asymptomatic, that is, asymptomatic, until they cause brain hemorrhage. Most of them remain silent throughout their lives."

Pointing out that the rate of brain hemorrhage due to aneurysm is lower, Specialist Dr. Bölükbaşı maintained, "It is accepted in the literature that brain hemorrhage due to aneurysm occurs in 6-10 out of 100 thousand people. The rate in our country is approximately at this level."

### TREATMENT OPTIONS

Emphasizing that when an aneurysm is detected, many factors should be evaluated together, Specialist Dr. Bölükbaşı said, "The shape of the aneurysm, the person's age and risk factors are considered together. Because of the risk of brain hemorrhage, treatment is planned in most, but not always, cases." Pointing out that the treatment can be applied in two ways, open surgery (clipping) and closed endovascular treatment, Specialist Dr. Bölükbaşı concluded, "While some patients may be suitable for both methods, some are suitable for only one. Therefore, it is important that follow-up and treatment be carried out in experienced centers where both methods can be applied."

### RISK FACTORS AND FAMILY HISTORY ARE IMPORTANT

Emphasizing that aneurysm is a vascular disease, Specialist Dr. Bölükbaşı said, "Similar to heart and other organ vascular diseases, it is more likely to occur in some people. If there are no risk factors, routine check-up programs usually do not screen for aneurysms. However, screening is recommended for people with risk factors." Remarking that it is twice as common in women than in men due to hormonal reasons, Specialist Dr. Bölükbaşı said, "MRI can provide a clearer image than angiography; but it requires vascular access, contrast material and radiation."

## TEDAVİ SEÇENEKLERİ

Anevrizma saptandığında birçok faktörün birlikte değerlendirilmesi gerektiğini vurgulayan Uzm. Dr. Bölükbaşı, "Anevrizmanın şekli, kişinin yaşı ve risk faktörleri birlikte ele alınır. Beyin kanaması riski nedeniyle her zaman olmasa da çoğu durumda tedavi planlanır" dedi. Tedavinin açık cerrahi (klipleme) ve kapalı yöntemle yapılan endovasküler tedavi olmak üzere iki şekilde uygulanabildiğini belirten Uzm. Dr. Bölükbaşı, "Bazı hastalar her iki yönteme de uygun olabilirken, bazıları yalnızca birine uygundur. Bu nedenle takip ve tedavinin her iki yöntemin de uygulanabildiği deneyimli merkezlerde yapılması önemlidir" diyerek sözlerini tamamladı.

# DEMANSIN EN YAYGIN NEDENİ ALZHEIMER

Demansın tek başına bir hastalık değil, farklı nedenlere bağlı gelişen bir klinik tablo olduğunu belirten İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Barış Topçular, en sık nedenin Alzheimer olduğunu vurguladı. Erken tanı ve doğru yaşam tarzı değişikliklerinin hastalığın seyrinde belirleyici rol oynadığına dikkat çekti.



**Prof. Dr. Barış TOPÇULAR**

Nöroloji  
İstanbul  
Florence Nightingale  
Hastanesi

Prof. Barış TOPÇULAR,  
M.D.

Neurology  
İstanbul  
Florence Nightingale  
Hospital

**GİZLİ BAŞROL ALZHEIMER**  
Demansın erişkinlerde görülen bir merkez sinir sistemi hastalığı olduğunu belirten Prof. Dr. Barış Topçular, "Demans, zihinsel işlevlerin günlük yaşamı etkileyecek düzeyde bozulduğu klinik bir tablodur. Tek başına bir hastalık değil, farklı nedenlere bağlı olarak ortaya çıkan bir durumdur" dedi. Demansa yol açabilen birçok etken bulunduğunu ifade eden Prof. Dr. Topçular, "En sık gördüğümüz neden Alzheimer hastalığıdır. Bunun dışında vasküler demans, Lewy cisimcikli demans ve frontotemporal demans gibi farklı türler de bulunmaktadır" şeklinde konuştu.

**ERKEN BELİRTİLERİ İHMAL ETMEYİN**  
Erken belirtilerin altta yatan hastalığa göre değişebileceğini belirten

Prof. Dr. Topçular, "Alzheimer'da en erken ve en sık belirti ilerleyici unutkanlıktır. Aynı şeyi tekrar tekrar sorma, eşyaların yerini unutmaya gibi şikayetler ön plandadır" dedi. Alzheimer hastalığının erken, orta ve ileri evre olarak üç aşamada incelendiğini belirten



Prof. Dr. Topçular, erken dönemde unutkanlığın ön planda olduğunu, ilerleyen evrelerde ise davranış değişiklikleri ve günlük yaşam aktivitelerinde bağımlılığın arttığını ifade etti.

## KAN TESTLERİ İLE ERKEN TANI MÜMKÜN HALE GELDİ

Tanı sürecinde hastanın öyküsünün detaylı şekilde değerlendirildiğini belirten Prof. Dr. Topçular, "Nöropsikolojik testler, kan tahlilleri ve görüntüleme yöntemleri kullanıyoruz. Son yıllarda geliştirilen kan testleriyle erken tanı koymak çok daha kolay hale geldi" dedi. Ailesinde alzheimer hastalığı bulunan kişilerde riskin bir miktar arttığını ifade eden Prof. Dr. Topçular, "Toplumda ortalama risk yüzde 4 civarındayken, aile öyküsü olanlarda bu oran yüzde 6-8'e çıkabiliyor" diye konuştu. Hastalığın seyrini

## UNUTKANLIĞI YAŞLILIĞA BAĞLAMAYIN

Toplumda en sık yapılan hatalardan birinin unutkanlığı yaşlılığın doğal sonucu olarak görmek olduğunu belirten Prof. Dr. Topçular, "Günlük yaşamı etkileyen bir unutkanlık varsa mutlaka bir uzmana başvurulmalıdır. Erken tanı, hastalığın seyrini doğrudan etkiler" diye konuştu.

etkileyen en önemli faktörlerden birinin yaşam tarzı olduğunu belirten Prof. Dr. Topçular, "Kalp damar sağlığını korumak, düzenli egzersiz yapmak, sağlıklı beslenmek, zihinsel ve sosyal olarak aktif kalmak riski ciddi oranda azaltır" dedi.

## TEDAVİDE YENİ GELİŞMELER UMUT VERİYOR

Günümüzde kullanılan ilaçların yanı sıra yeni nesil tedavilerin de geliştirildiğini belirten Prof. Dr. Topçular, "Amiloid hedefli yeni tedaviler hastalığın ilerlemesini yavaşlatmada önemli bir adım. Erken dönemde uygulandığında etkileri daha belirgin oluyor" ifadelerini kullandı. Hasta yakınlarının süreci doğru yönetmesi gerektiğini vurgulayan Prof. Dr. Topçular, "Unutkanlık ve davranış değişiklikleri hastalığın bir parçasıdır. Bu nedenle hastalara anlayışlı yaklaşmak ve bakım sürecini paylaşarak yürütmek büyük önem taşır" dedi.

## THE MOST COMMON CAUSE OF DEMENTIA IS ALZHEIMER'S

Indicating that dementia is not a disease on its own, but a clinical picture that develops due to different causes, Istanbul Florence Nightingale Hospital Neurology Specialist Prof. Dr. Barış Topçular emphasized that the most common cause is Alzheimer's Disease. He pointed out that early diagnosis and correct lifestyle changes play a decisive role in the course of the disease.

### SECRET FACTOR:

**ALZHEIMER'S DISEASE**  
Stating that dementia is a central nervous system disease seen in adults, Prof. Dr. Barış Topçular said, "Dementia is a clinical condition in which mental functions are impaired to a level that affects daily life. In fact, it is not a disease alone, but a result caused by different diseases." Stating that there are many diseases that cause dementia, Prof. Dr. Topçular indicated, "The most common cause we see is Alzheimer's disease. Apart from this, there are also different types such as vascular dementia, Lewy body dementia and frontotemporal dementia."



### DO NOT NEGLECT EARLY SYMPTOMS

Stating that early symptoms may vary depending on the underlying disease, Prof. Dr. Topçular said,

## DON'T ATTRIBUTE AMNESIA TO OLD AGE

Stating that one of the most common mistakes made in society is to see amnesia as the natural result of old age, Prof. Dr. Topçular said, "If there is memory impairment that affects daily life, a specialist should be consulted. Early diagnosis directly affects the course of the disease."

"The earliest and most common symptom in Alzheimer's is progressive memory impairment. Complaints such as asking the same thing over and over again and forgetting where things are at the forefront", he said. Stating that Alzheimer's disease is examined in three stages, early, intermediate and advanced, Prof. Dr. Topçular added that memory impairment is prominent in the early stages, while behavioral changes and increased dependence on daily living activities occur in later stages.

### EARLY DIAGNOSIS BECAME POSSIBLE WITH BLOOD TESTS

Indicating that the patient's history was evaluated in detail during the diagnosis process, Prof. Dr. Topçular said, "We use neuropsychological tests, blood tests and imaging methods. Making an early diagnosis has become much easier with blood tests developed in recent years." Stating that the risk increases slightly in people with Alzheimer's in their families, Prof. Dr. Topçular remarked, "While the average risk in the

society is around 4 percent, this rate can increase to 6-8 percent' in those with a family history". Stating that one of the most important factors affecting the course of the disease is lifestyle, Prof. Dr. Topçular added, "Protecting cardiovascular health, exercising regularly, eating healthy, staying mentally and socially active significantly reduces the risk."

### NEW DEVELOPMENTS IN TREATMENT GIVE HOPE

Indicating that new generation treatments have been developed in addition to the drugs used today, Prof. Dr. Topçular said, "New amyloid-targeted treatments are an important step in slowing the progression of the disease. Its effects are more evident when applied early." Prof. Dr. Topçular emphasized that patient relatives should manage the process correctly, and said, "Memory impairment and behavioral changes are a part of the disease. For this reason, it is of great importance to approach patients with understanding and carry out the care process by sharing it."

# VÜCUDUN SESSİZ UYARILARI HİS KUSURLARI



Doç. Dr.  
Çiğdem  
DENİZ

Nöroloji  
İstanbul  
Florence Nightingale  
Hastanesi

Assoc. Prof.  
Çiğdem DENİZ, M.D.  
Neurology  
İstanbul  
Florence Nightingale  
Hospital

Vücudun dış uyarılarını algılamada ortaya çıkan bozulmalar sinir sistemi kaynaklı hastalıkların habercisi olabilir. İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Nöroloji Uzmanı Doç. Dr. Çiğdem Deniz, his kusurlarının nedenlerini ve hangi durumlarda doktora başvurulması gerektiğini anlattı.

## SİNİR SİSTEMİNDEKİ HASAR DUYU BOZUKLUĞUNA YOL AÇABİLİR

His kusurlarının sinir sisteminin farklı bölgelerindeki hasarlara bağlı geliştiğini belirten Doç. Dr. Çiğdem Deniz, "His kusurları; vücudun dışarıdan gelen uyarıları yanlış, eksik ya da hiç algılamaması durumudur. İnsan vücudu dokunma, ağrı, ısı ve pozisyon gibi duyuları sinirler sayesinde algılar. Periferik sinir sistemi, beyin ya da omuriliğin herhangi bir bölgesinde hasar oluştuğunda ilgili bölgede duyu bozuklukları ortaya çıkar" dedi. Toplumda en sık görülen tablonun periferik sinir hasarları olduğunu ifade eden Doç. Dr. Deniz, "Bu durum genellikle uzun dönem etkilenme sonucu gelişir. Diyabet, tiroid hastalıkları,

alkol kullanımı, özellikle kemoterapötik ilaçlar, vitamin eksiklikleri, enfeksiyöz nedenler ve vaskülitler en sık nedenler arasında yer almaktadır" ifadelerini kullandı.

## UYUŞMA VE KARINCALANMA EN SIK ŞİKAYETLER

Belirtilerin çoğunlukla el, kol, bacak ve yüzde görüldüğünü belirten Doç. Dr. Deniz, "Uyuşma, karıncalanma, yanma, his azalması ya da aşırı hassasiyet en sık karşılaştığımız yakınmalardır" diye konuştu. Metabolik hastalıklara dikkat çeken Doç. Dr. Deniz, "En sık diyabete bağlı olarak uyuşma ve yanma görülür. Herpes virüs kaynaklı zonada sinirlerde aşırı hassasiyet yani allodini gelişebilir. B12 eksikliğine bağlı derin duyu

kayıbı sonrasında ise denge bozuklukları ortaya çıkabilir" dedi. Bası ve tekrarlayan hareketlere bağlı gelişen tuzak nöropatilerine de değinen Doç. Dr. Deniz, "Median sinir hasarına bağlı el bilek tuzaklanması, ulnar sinir sıkışmasına bağlı kubital tünel ve ayakta peroneal sinir hasarı sık karşılaştığımız durumlardır" şeklinde konuştu.

## NE ZAMAN DOKTORA BAŞVURULMALI?

Ani gelişen belirtilerin önemine vurgu yapan Doç. Dr. Deniz, "Aniden gelişen yüz, kol veya bacak uyuşması ve beraberinde konuşma bozukluğu varsa bu durum santral sinir sistemi kaynaklı olabilir ve inme belirtisi sayılabilir" dedi. "Gençlerde görülen, taraf bulgusu veren uyuşma

atakları multiple skleroz gibi beyin kaynaklı hastalıkları düşündürülebilir" diyen Doç. Dr. Deniz, hızlı ilerleyen bacak uyuşması, idrar veya gaita kaçırma ve travma sonrası gelişen his kaybının da acil değerlendirilmesi gerektiğini belirtti. Guillain Barre sendromuna da dikkat çeken Doç. Dr. Deniz, "Üst solunum yolu enfeksiyonu sonrası aniden başlayan ve birkaç gün içinde hızla artan uyuşukluk, güç kaybı ve şiddetli nöropatik ağrı acil müdahale gerektirir" diye açıkladı. Acil olmayan ancak araştırılması gereken durumlara değinen Doç. Dr. Deniz, "Uzun süren el ve ayak uyuşmaları, geceleri artan karıncalanma, ayak altında hissizlik, denge bozuklukları ve nöropatik ağrılar mutlaka değerlendirilmelidir" şeklinde konuştu.

## WHAT ARE SENSORY DEFECTS? WHICH SYMPTOMS SHOULD BE TAKEN SERIOUSLY?

Disturbances in the body's perception of external stimuli may signal neurological disorders. Assoc. Prof. Dr. Çiğdem Deniz, neurologist at Istanbul Florence Nightingale Hospital, explains the causes of sensory deficits and when to seek medical attention.

### NEUROLOGICAL DAMAGE CAN LEAD TO SENSORY DYSFUNCTION

Underlining that sensory deficits develop due to damage in various regions of the nervous system, Assoc. Prof. Dr. Çiğdem Deniz stated, "Sensory deficits occur when the body fails to perceive external stimuli correctly, partially, or at all. "The human body perceives sensations such as touch, pain, temperature, and position through nerves. When damage occurs in any part of the peripheral nervous system, the brain, or the spinal cord, sensory disturbances emerge in the affected area," she said. Noting that peripheral nerve damage is the most common condition in the general population, Assoc. Prof. Dr. Deniz said, "This condition

typically develops as a result of long-term exposure. Diabetes, thyroid disorders, alcohol use, particularly chemotherapy drugs, vitamin deficiencies, infectious causes, and vasculitides are among the most common causes."

### NUMBNESS AND TINGLING ARE THE MOST COMMON SYMPTOMS

Indicating that symptoms are most commonly observed in the hands, arms, legs, and face, Assoc. Prof. Dr. Deniz said, "Numbness, tingling, burning, decreased sensation, or excessive sensitivity are the complaints we encounter most frequently." Calling attention to metabolic disorders, Assoc. Prof. Dr. Deniz said, "Numbness and burning are most commonly seen in association with diabetes. In shingles

caused by the herpes virus, excessive sensitivity in the nerves—known as allodynia—may develop. Following deep sensory loss due to B12 deficiency, balance disorders may arise." Also addressing entrapment neuropathies caused by pressure and repetitive movements, Assoc. Prof. Dr. Deniz said, "Carpal tunnel syndrome due to median nerve damage, cubital tunnel syndrome due to ulnar nerve compression, and peroneal nerve damage in the foot are conditions we frequently encounter."

### WHEN SHOULD YOU SEE A DOCTOR?

Emphasizing the importance of sudden-onset symptoms, Assoc. Prof. Dr. Deniz said, "Sudden numbness in the

face, arm, or leg, accompanied by speech difficulties, may indicate a central nervous system issue and could be a sign of a stroke." "Numbness attacks in young people that present with unilateral symptoms may suggest brain-related conditions such as multiple sclerosis," said Assoc. Prof. Dr. Deniz, noting that rapidly progressing leg numbness, urinary or fecal incontinence, and sensory loss following trauma also require urgent evaluation. Also pointing out Guillain-Barré syndrome, Assoc. Prof. Dr. Deniz explained, "Numbness, weakness, and severe neuropathic pain that begin suddenly following an upper respiratory tract infection and rapidly worsen within a few days require urgent intervention." Addressing non-urgent but investigable conditions, Assoc. Prof. Dr. Deniz stated, "Prolonged numbness in the hands and feet, increased tingling at night, loss of sensation in the soles of the feet, balance disorders, and neuropathic pain must be addressed."

## TANI VE TEDAVİ NASIL PLANLANIR?

Tanı sürecine ilişkin bilgi veren Doç. Dr. Deniz, "Beyin ve omurilik lezyonlarından şüpheleniliyorsa kraniyal ve spinal MR görüntüleme yapılmalıdır. Periferik sinir hasarı düşünüyorsanız B12, tiroid fonksiyonları, kan şekeri, böbrek fonksiyonları ve enfeksiyöz etkenlere yönelik kan tetkikleri istenir" dedi. En önemli tanı yönteminin EMG olduğunu vurgulayan Doç. Dr. Deniz, "Elektromiyografi ile motor ve duysal sinir iletimi değerlendirilir ve hasarın boyutu hakkında bilgi edinilir" ifadelerini kullandı. Tedavinin nedene göre planlandığını belirten Doç. Dr. Deniz, santral kaynaklı inme durumlarında kan sulandırıcı tedavi uygulanabileceğini söyledi. Demyelinizan hastalıklarda kortizon tedavisi verildiğini, periferik sinir hasarında ise altta yatan metabolik ya da enfeksiyöz nedenlerin tedavi edildiğini ifade etti. Otoimmün durumlarda intravenöz immünglobulin ya da plazmaferez uygulanabildiğini, nöropatik ağrı için ise uygun ilaç tedavilerinin planlandığını belirterek sözlerini tamamladı.

## HOW ARE DIAGNOSIS AND TREATMENT PLANNED?

Providing information on the diagnostic process, Assoc. Prof. Dr. Deniz said, "If brain or spinal cord lesions are suspected, cranial and spinal MRI scans should be performed. If peripheral nerve damage is suspected, blood tests for B12, thyroid function, blood sugar, kidney function, and infectious agents are requested." Emphasizing that EMG is the most important diagnostic method, Assoc. Prof. Dr. Deniz noted, "Electromyography evaluates motor and sensory nerve conduction and provides information about the extent of the damage." Stating that treatment is planned based on the cause, Assoc. Prof. Dr. Deniz added, "In cases of stroke caused by central nervous system issues, anticoagulant therapy may be administered. Corticosteroid therapy is administered for demyelinating diseases. In case of peripheral nerve damage, the underlying metabolic or infectious cause is treated. In autoimmune conditions, intravenous immunoglobulin or plasmapheresis may be administered. For neuropathic pain, appropriate medication regimens are planned," she concluded.

# SİNSİCE İLERLEYEN GÖZ TANSİYONUNA DİKKAT

Çoğu zaman belirti vermeden ilerleyen göz tansiyonu (Glokom), erken teşhis edilmediğinde kalıcı görme kaybına yol açabiliyor. İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Göz Sağlığı ve Hastalıkları Bölümü'nden Uzm. Dr. Diğdem Beğendi, sinsice seyreden bu hastalığa karşı düzenli göz muayenesinin önemine dikkat çekti.



**Uzm. Dr. Diğdem BEĞENDİ**

Göz Sağlığı ve Hastalıkları  
İstanbul  
Florence Nightingale  
Hastanesi

Diğdem BEĞENDİ, M.D.  
Ophthalmology  
İstanbul  
Florence Nightingale  
Hospital

## GÖZ TANSİYONU NEDEN ORTAYA ÇIKAR?

Göz tansiyonu olarak bilinen glokomun çoğunlukla göz içi basıncının artmasıyla ortaya çıktığını belirten Uzm. Dr. Diğdem Beğendi, "Bu hastalığın en sık nedeni ileri yaşla birlikte ortaya çıkan genetik yatkınlıktır" dedi. Göz yaralanmaları ve bazı ilaçların da göz tansiyonuna yol açabileceğini ifade eden Uzm. Dr. Beğendi, "Şeker hastalığı ve yüksek tansiyon gibi hastalıklar da ilerleyen dönemlerde göz tansiyonu ile ilişki gösterebilir. Ayrıca yüksek miyopi veya yüksek hipermetropi bulunan kişilerde de glokom görülebilir" şeklinde konuştu.

## BELİRTİ VERMEDEN İLERLEYEBİLİR

Göz tansiyonunun sinsi ilerleyen bir hastalık olduğunu vurgulayan Uzm. Dr. Beğendi, "Glokom genellikle açık açılı ve kapalı açılı olmak üzere iki formda görülür" dedi. Kapalı açılı glokomda göz içindeki sıvı akışının aniden engellenebildiğini belirten Uzm. Dr. Beğendi, "Bu durumda gözde kızarıklık, ağrı, baş ağrısı, bulanık görme, mide bulantısı ve baş dönmesi gibi belirtiler ortaya çıkabilir" ifadelerini kullandı. Açık açılı glokomun ise daha sinsi ilerlediğini belirten Uzm. Dr. Beğendi, "Bu türde göz içi basıncı yavaş yükselir ve hastalık başlangıçta belirti

vermeyebilir. Ancak zamanla görme alanında daralma ve görme keskinliğinde azalma gibi kalıcı hasarlar oluşabilir" diye konuştu.

## RİSK GRUPLARI DÜZENLİ KONTROL YAPTIRMALI

Göz tansiyonunun özellikle 40 yaş sonrasında daha sık görüldüğünü belirten Uzm. Dr. Beğendi, "Ailesinde göz tansiyonu öyküsü bulunan kişilerin düzenli göz muayenesi yaptırması büyük önem taşır" dedi. Yüksek miyop ve hipermetrop hastaları, diyabete bağlı göz hastalıkları bulunan kişiler ve üveit gibi göz içi iltihabı yaşayan hastalarda da göz tansiyonu gelişebileceğini ifade eden Uzm. Dr. Beğendi, bazı göz enfeksiyonlarının veya kullanılan ilaçların da göz içi basıncını artırabileceğini söyledi.

## KADIN VE ERKEKLERİ EŞİT ŞEKİLDE ETKİLEYEBİLİR

Göz tansiyonunun hem kadınlarda hem de erkeklerde görülebileceğini belirten Uzm. Dr. Beğendi, "Cinsiyetin doğrudan belirleyici bir etkisi yoktur. Ancak genç yaşlarda erkeklerde biraz daha sık görülürken, kadınlarda menopoz sonrası hormonal değişikliklerle birlikte görülme sıklığı artabilir" ifadelerini kullandı.

## ATTENTION TO SNEAKY GLAUCOMA

High eye pressure (Glaucoma), which often progresses without symptoms, can lead to permanent vision loss if not diagnosed early. İstanbul Florence Nightingale Hospital Eye Health and Diseases Specialist Dr. Diğdem Beğendi drew attention to the importance of regular eye examination against this insidious disease.

### WHY DOES GLAUCOMA OCCUR?

Stating that glaucoma, known as high eye pressure, mostly occurs with increased intraocular pressure, Specialist Dr. Diğdem Beğendi said, "The most common cause of this disease is genetic predisposition that occurs with advanced age." Remarking that eye injuries and some medications can also cause eye pressure, Specialist Dr. Beğendi remarked, "Diseases such as diabetes and high blood pressure may also be associated with eye pressure in later stages. Additionally, glaucoma may also occur in

people with high myopia or high hyperopia."

### IT CAN PROGRESS WITHOUT ANY SYMPTOMS

Emphasizing that glaucoma is an insidious disease, Specialist Dr. Beğendi said, "Glaucoma usually occurs in two forms, open angle and closed angle". Remarking that in closed-angle glaucoma, fluid flow within the eye can be suddenly blocked, Specialist Dr. Beğendi explained, "In this case, symptoms such as eye redness, pain, headache, blurred vision, nausea and dizziness may occur." Stating that open-angle glaucoma progresses more insidiously, Specialist Dr. Beğendi pointed

out, "In this type, intraocular pressure rises slowly and the disease may not cause symptoms at first. However, over time, permanent damage such as narrowing of the visual field and decrease in visual acuity may occur."

### RISK GROUPS SHOULD HAVE REGULAR CHECKS

Indicating that eye pressure is more common, especially after the age of 40, Specialist Dr. Beğendi said, "It is of great importance for people with a family history of eye pressure to have regular eye examinations." Pointing out that glaucoma may also develop in patients with high myopia and hyperopia,

people with eye diseases due to diabetes, and patients experiencing intraocular inflammation such as uveitis, Specialist Dr. Beğendi said that some eye infections or medications used can also increase intraocular pressure.

### IT CAN AFFECT MEN AND WOMEN EQUALLY

Indicating that eye pressure can be seen in both women and men, Specialist Dr. Beğendi remarked, "Gender has no direct determining effect. However, while it is slightly more common in men at a young age, its incidence may increase with postmenopausal hormonal changes in women."

## TEDAVİSİ HASTALIĞIN SEYRİNE GÖRE PLANLANIR

Göz tansiyonunun tedavisinde öncelikle göz içi basıncının neden yükseldiğinin araştırıldığını belirten Uzm. Dr. Beğendi, "Yaşa bağlı açık açılı glokomda genellikle ilk aşamada göz tansiyonunu düşüren damlalar kullanılır" dedi. Tedavi sürecinde hastaların düzenli olarak takip edildiğini ifade eden Uzm. Dr. Beğendi, "Göz tansiyonu istenilen seviyeye düşmezse farklı veya daha güçlü damlalarla tedavi sürdürülebilir" şeklinde konuştu. İlaç tedavisinin yeterli olmadığı durumlarda cerrahi yöntemlere başvurulabileceğini belirten Uzm. Dr. Beğendi, "Göz tansiyonunun ani yükseldiği kriz durumlarında ise hızlı şekilde ilaç tedavisi uygulanır. Gerekli durumlarda lazer tedavileri ile göz içindeki sıvı drenajını artırmaya yönelik uygulamalar yapılabilir" diyerek sözlerini tamamladı.

## TREATMENT IS PLANNED ACCORDING TO THE COURSE OF THE DISEASE

Stressing that the treatment of eye pressure is primarily investigated why intraocular pressure increases, Specialist Dr. Beğendi explained, "In age-related open-angle glaucoma, drops that lower eye pressure are usually used in the first stage." Stating that patients are regularly followed during the treatment process, Specialist Dr. Beğendi said, "If eye pressure does not drop to the desired level, treatment with different or stronger drops can be continued." Remarking that surgical methods can be used in cases where drug treatment is not sufficient, Specialist Dr. Beğendi concluded her words by saying, "In crisis situations where eye pressure rises suddenly, drug treatment is applied quickly. When necessary, laser treatments can be applied to increase fluid drainage in the eye."

# ÇOCUKLARDA GÖZ SAĞLIĞI: İLK MUAYENE NE ZAMAN YAPILMALI?

## İLK GÖZ MUAYENESİ DOĞUMDAN SONRA YAPILMALI

Çocuklarda göz muayenesinin doğumdan hemen sonra yapılmasının önerildiğini belirten Op. Dr. Arzu Güler, "Yenidoğan döneminde ışık kaynağı ile yapılan değerlendirmede bebeğin ışığa verdiği reaksiyon incelenebilir. Ayrıca göz kapakları ve göz küresinin ön kısmı makroskobik olarak değerlendirilebilir" dedi. Bu dönemde yapılan kırmızı refle testinin önemli bir tarama yöntemi olduğunu vurgulayan Op. Dr. Güler, "Kırmızı refle testi ile doğumsal katarakt gibi görme keskinliğinde ciddi azalmalara yol açabilecek hastalıklar erken dönemde şaşılabılır" ifadelerini kullandı. Sağlık Bakanlığı'nın Ulusal Görme Tarama Rehberi'ne göre doğumdan sonraki ilk 3 ay içinde göz muayenesinin yapılması gerektiğini belirten Op. Dr. Güler, bu muayenelerin erken tanı açısından önemli olduğunu söyledi.

## İLK YILDA GÖZ GELİŞİMİ YAKINDAN İZLENMELİ

6 ile 12 ay arasındaki dönemde özellikle göz takibi ve şaşılık açısından değerlendirme yapılması gerektiğini belirten Op. Dr. Güler, "Önceki muayenede herhangi bir patolojik bulgu olmasa bile 10-12'inci ay civarında damlalı muayene ile göz numaralarının kontrol edilmesi önerilir" diye konuştu.

## ÇOCUKLARDA EN SIK GÖRÜLEN GÖRME PROBLEMLERİ

Çocukluk döneminde en sık görülen görme problemlerinin kırma kusurları olduğunu belirten Op. Dr. Güler, "Miyopi, hipermetropi ve astigmatizma en sık rastlanan sorunlar arasında yer alır. Bunun yanı sıra alerjik göz hastalıkları, şaşılık ve şaşılığa ya da kırma kusurlarına bağlı gelişen göz tembelliği de sık görülen problemler arasındadır" dedi.



Op. Dr. Arzu GÜLER

Göz Sağlığı ve Hastalıkları  
Ataşehir  
Florence Nightingale  
Hastanesi

Arzu GÜLER, M.D.  
Ophthalmology  
Ataşehir  
Florence Nightingale  
Hospital

Çocuklarda göz sağlığının korunması ve görme problemlerinin erken dönemde tespit edilmesi büyük önem taşıyor. Ataşehir Florence Nightingale Hastanesi Göz Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Op. Dr. Arzu Güler, çocuklarda ilk göz muayenesinin ne zaman yapılması gerektiğini ve ailelerin dikkat etmesi gereken belirtileri anlattı.

## BU BELİRTİLER VARSA DOKTORA BAŞVURULMALI

Ailelerin bazı belirtileri fark ettiklerinde vakit kaybetmeden göz hekimine başvurmaları gerektiğini belirten Op. Dr. Güler, şu durumlara dikkat çekti:

- Gözlerde kayma
  - Başını bir tarafa eğerek bakma
  - Gözleri kısarak bakma
  - Kitap okurken veya yazarken çok yaklaşıma
  - Işığa karşı hassasiyet
  - Kaşıntı, kızarıklık ve sulanma
  - Gözlerde çapaklanma
- Op. Dr. Güler, bu belirtilerin bazı göz hastalıklarının erken işareti olabileceğini belirtti.

## EKRAN KULLANIMI MİYOPYİ ARTIRILABİLİR

Tablet ve cep telefonu gibi ekranlara uzun süre yakın mesafeden bakmanın çocukların göz sağlığını olumsuz etkileyebileceğini belirten Op. Dr. Güler, "Uzun süre yakın odaklı ekran kullanımı miyopinin ilerlemesini hızlandırabilir. Ayrıca göz kuruluğu ve göz ağrısına da neden olabilir" dedi. Bu nedenle çocukların ekran başında geçirdiği sürenin sınırlandırılması gerektiğini vurgulayan Op. Dr. Güler, "Açık havada vakit geçirmek ise miyopinin ilerleme hızını yavaşlatabilir" şeklinde konuştu.

## OKUL DÖNEMİNDE NELERE DİKKAT EDİLMELİ?

Ailelere bazı önemli önerilerde bulunan Op. Dr. Güler, şu noktalara dikkat edilmesi gerektiğini belirtti:

- Ekran süresi sınırlandırılmalı
  - Uzun süreli ekran kullanımında her 30 dakikada bir mola verilmeli
  - Rutin göz kontrolleri aksatılmamalı
  - Çalışma ortamında uygun aydınlatma sağlanmalı
  - Çocuklar günlük en az 1-1,5 saat açık havada vakit geçirmeye teşvik edilmeli
- Op. Dr. Güler, erken tanı ve düzenli kontroller sayesinde birçok göz hastalığının tedavi edilebildiğini belirterek sözlerini tamamladı.

## EYE HEALTH IN CHILDREN: WHEN SHOULD THE FIRST EXAMINATION BE CONDUCTED?

Protecting children's eye health and detecting vision problems early on is of great importance. Op. Dr. Arzu Güler, an Eye Health and Diseases Specialist at Ataşehir Florence Nightingale Hospital, explained when the first eye exam should be performed in children and the symptoms parents should pay attention.

### THE FIRST EYE EXAMINATION SHOULD BE CONDUCTED IMMEDIATELY AFTER BIRTH

Noting that an eye examination for children is recommended immediately after birth, Op. Dr. Arzu Güler said, "During the newborn period, an evaluation using a light source can assess the baby's reaction to light. Additionally, the eyelids and the front part of the eyeball can be evaluated macroscopically." Emphasizing that the red reflex test performed during this period is an important screening method, Dr. Güler maintained, "With the red reflex test, conditions such as congenital cataracts—which can lead to significant reductions in visual acuity—can be detected in the early stages." Noting that, according to the Ministry of Health's National Vision Screening Guidelines, an eye examination should be conducted within the first three months after birth, Op.

Dr. Güler stated that these examinations are crucial for early diagnosis.

### EYE DEVELOPMENT SHOULD BE CLOSELY MONITORED IN THE FIRST YEAR

Dr. Güler noted that between six and twelve months of age, evaluations should be conducted specifically regarding eye tracking and strabismus, adding, "Even if no pathological findings were present in the previous examination, it is recommended to check the refractive error with a dilated eye exam around the 10th to 12th month."

### CONSULT A DOCTOR IF THESE SYMPTOMS ARE PRESENT

Op. Dr. Güler emphasized that families should consult an ophthalmologist without delay if they notice certain symptoms, highlighting the following conditions:

- Eye misalignment
- Tilting the head to one side while looking

- Squinting
  - Getting very close while reading or writing
  - Sensitivity to light
  - Itching, redness, and watering
  - Eye discharge
- Op. Dr. Güler asserted that these symptoms could be early signs of certain eye diseases.

### SCREEN TIME CAN EXACERBATE MYOPIA

Noting that prolonged close-up viewing of screens such as tablets and smartphones can affect children's eye health, Dr. Güler said, "Prolonged use of close-focus screens can accelerate the progression of myopia. It can also cause dry eyes and eye pain," he said. Emphasizing the need to limit the time children spend in front of screens, Op. Dr. Güler added, "Spending time outdoors, however, can slow the progression of myopia."

### WHAT SHOULD BE CONSIDERED DURING THE SCHOOL YEAR?

Offering some important recommendations to families, Dr. Güler highlighted the following points:

- Screen time should be limited
  - A break should be taken every 30 minutes during prolonged screen use
  - Routine eye exams should not be neglected
  - Proper lighting should be ensured in the study environment
  - Children should be encouraged to spend at least 1-1.5 hours outdoors daily
- Op. Dr. Güler concluded by noting that many eye diseases can be treated through early diagnosis and regular checkups.



## THE MOST COMMON VISION PROBLEMS IN CHILDREN

Noting that refractive errors are the most common vision problems in childhood, Op. Dr. Güler said, "Myopia, hyperopia, and astigmatism are among the most frequently encountered issues. In addition, allergic eye diseases, strabismus, and amblyopia—which develops due to strabismus or refractive errors—are also common problems."

# SPOR YAPARKEN SAĞLIĞINIZI KORUYOR MUSUNUZ?

Spor yapmak sağlığı korumanın ve yaşam kalitesini artırmanın en etkili yollarından biri olsa da bilinçsiz yapılan egzersizler ciddi sakatlanmalara yol açabiliyor. Kadıköy Florence Nightingale Tıp Merkezi Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Prof. Dr. Şükrü Sarper Gürsu, spor seçiminin kişinin yaşı, sağlık durumu ve fiziksel özelliklerine uygun olması gerektiğini vurguladı.



**Prof. Dr. Şükrü Sarper GÜRSU**

Ortopedi ve Travmatoloji  
Kadıköy  
Florence Nightingale  
Tıp Merkezi

Prof. Şükrü Sarper  
GÜRSU, M.D.  
Orthopedics and  
Traumatology  
Kadıköy  
Florence Nightingale  
Medical Center

Sporun sağlık açısından pek çok fayda sağladığını belirten Prof. Dr. Şükrü Sarper Gürsu, "Düzenli egzersiz kas ve eklem sağlığını güçlendirir, kilo kontrolüne yardımcı olur ve kalp-damar sistemini destekler. Ancak herkesin her sporu yapması uygun olmayabilir" dedi. Spor seçiminde kişinin yaşı, vücut yapısı, sağlık durumu ve geçmiş sakatlanmalarının dikkate alınması gerektiğini ifade eden Prof. Dr. Gürsu, yanlış spor tercihinin eklem, kas ve kemiklerde kalıcı sorunlara yol açabileceğini söyledi.

## BEL AĞRISI OLANLAR BU SPORLARDAN KAÇINMALI

Bel ağrısı yaşayan kişilerin bazı spor aktivitelerinden uzak durması gerektiğini belirten Prof. Dr. Gürsu, "Ağırlık kaldırma, tenis,

basketbol, golf veya sert zeminlerde yapılan koşular bel bölgesine fazla yük bindirebilir" dedi. Bu nedenle bel problemi olan kişilerin daha kontrollü ve eklemle zarar vermeyen sporları tercih etmesinin daha uygun olacağını söyledi.

## KEMİK ERİMESİ OLANLAR DİKKAT ETMELİ

Kemik yoğunluğu düşük olan veya kemik erimesi bulunan kişilerin spor seçerken özellikle dikkatli olması gerektiğini belirten Prof. Dr. Gürsu, "Bu kişilerde normalde sorun yaratmayacak küçük travmalar bile kırıklara yol açabilir" ifadelerini kullandı. Omurgaya yük bindiren veya düşme riski taşıyan zıplama ve koşu gibi sporların bu kişiler için risk oluşturabileceğini belirtti.

## SPOR SIRASINDA AĞRI HER ZAMAN KÖTÜ BİR İŞARET DEĞİLDİR

Egzersiz sırasında hissedilen bazı ağrıların normal olabileceğini belirten Prof. Dr. Gürsu, "Kaslarda hissedilen hafif yanma ve 'iyi



ağrı' olarak adlandırılan durum, kasların çalıştığını ve güçlendiğini gösterir" dedi. Ancak ağrının belirli hareketlerde ortaya çıkması, günlük yaşamı etkilemesi veya birkaç günden uzun sürmesi halinde egzersize ara verilmesi ve bir uzmana başvurulması gerektiğini vurguladı.

## HER YAŞTA SPOR YAPMAK MÜMKÜN

Yaşın ilerlemesi veya fazla kilonun spor yapmaya engel olmadığını belirten Prof. Dr. Gürsu, önemli olanın kişiye uygun egzersizi seçmek olduğunu söyledi. "İleri yaştaki kişilerin zıplama ve hızlı koşu gibi yüksek yük bindiren sporlar yerine yürüyüş, yüzme veya bisiklet gibi daha düşük riskli aktiviteleri tercih etmesi daha uygun olacaktır" ifadelerini kullandı.

## SPOR YAPARKEN BİLİNÇLİ DAVRANMAK GEREKİR

Sağlıklı spor yapmanın temelinde doğru egzersizlerin uygun ortamda ve doğru şekilde yapılmasının bulunduğunu belirten Prof. Dr. Gürsu, spor öncesi ısınma ve spor sonrası soğuma hareketlerinin ihmal edilmemesi gerektiğini ifade etti. Ayrıca spor yapacak kişilerin mevcut sağlık sorunlarını dikkate alarak hareket etmesi gerektiğini belirten Prof. Dr. Gürsu, özellikle ciddi sağlık sorunu bulunan kişilerin egzersize başlamadan önce mutlaka doktora danışması gerektiğini söyledi.

## SOSYAL MEDYADAKİ EGZERSİZLER HERKESE UYGUN OLMAYABİLİR

Sosyal medyada paylaşılan egzersiz videolarının herkese uygun olmayabileceğini belirten Prof. Dr. Gürsu, "Bu videolar genellikle kişiye özel hazırlanmaz. Yaş, kilo ve sağlık durumu farklı olan kişiler için aynı egzersizler riskli olabilir" dedi. Egzersize başlamadan önce kişinin kendi sağlık durumunu değerlendirmesi gerektiğini vurgulayan Prof. Dr. Gürsu, özellikle sağlık sorunu bulunan kişilerin sosyal medyada gördükleri egzersizleri uygulamadan önce mutlaka bir uzmana danışmaları gerektiğini belirterek sözlerini tamamladı.

## ARE YOU PROTECTING YOUR HEALTH WHILE EXERCISING?

While exercising is one of the most effective ways to maintain health and improve quality of life, improper exercise can lead to serious injuries. Prof. Dr. Şükrü Sarper Gürsu, an Orthopedics and Traumatology Specialist at Kadıköy Florence Nightingale Medical Center, emphasized that the choice of sport should suit to the individual's age, health condition, and physical characteristics.

### NOT EVERY SPORT IS SUITABLE FOR EVERYONE

Noting that sports offer numerous health benefits, Prof. Dr. Şükrü Sarper Gürsu stated, "Regular exercise strengthens muscle and joint health, aids in weight management, and supports the cardiovascular system. However, not every sport is suitable for everyone." Prof. Dr. Gürsu underlined that a person's age, body type, health condition, and history of injuries must be considered when choosing a sport, adding that an incorrect choice of sport could lead to permanent issues in joints, muscles, and bones.

### PEOPLE WITH BACK PAIN SHOULD AVOID THESE SPORTS

Indicating that individuals with back pain should avoid certain sports activities, Prof. Dr. Gürsu said, "Weightlifting, tennis, basketball, golf, or running on hard surfaces can place excessive strain on the lower back." For this reason, he stated that it would be more appropriate for those with back problems to choose sports that are more controlled and do not harm the joints.

### PERSONS WITH OSTEOPOROSIS SHOULD BE CAREFUL

Prof. Dr. Gürsu remarked that individuals with low bone density or osteoporosis should be particularly careful when choosing sports, stating, "Even minor traumas that would normally not cause problems can lead to fractures in these individuals." He pointed out that sports involving jumping or running—which place stress on the spine or carry a risk of falling—could pose risks for these individuals.

### PAIN DURING EXERCISE IS NOT ALWAYS A BAD SIGN

Maintaining that some pain felt during exercise can be normal, Prof. Dr. Gürsu said, "A mild burning sensation in the muscles and what is referred to as 'good pain' indicates that the muscles are working and strengthening." However, he emphasized that if pain occurs during specific movements, affects daily life, or lasts longer than a few days, one should take a break from exercise and consult a specialist.

### EXERCISE IS POSSIBLE AT ANY AGE

Indicating that old age or being overweight does not prevent one from exercising, Prof. Dr. Gürsu said that the key is to choose the right exercise for the individual. "It would be more appropriate for older adults to opt for lower-risk activities such as walking, swimming, or cycling rather than high-impact sports like jumping or sprinting," he said.

### IT IS NECESSARY TO ACT CONSCIOUSLY WHEN EXERCISING

Noting that the foundation of healthy exercise lies in performing the right exercises in the appropriate environment and in the correct manner, Prof. Dr. Gürsu emphasized that pre-workout warm-up and post-workout cool-down exercises must not be neglected. Additionally, Prof. Dr. Gürsu added that individuals planning to exercise should take their current health conditions into account, and particularly stressed that those with serious health issues must consult a doctor before starting any exercise regimen.

## EXERCISES ON SOCIAL MEDIA MAY NOT BE SUITABLE FOR EVERYONE



Asserting that exercise videos shared on social media may not be suitable for everyone, Prof. Dr. Gürsu said, "These videos are generally not tailored to the individual. The same exercises can be risky for people of different ages, weights, and health conditions." Emphasizing that individuals should assess their own health condition before starting an exercise routine, Prof. Dr. Gürsu concluded by stressing that people with existing health issues must consult a specialist before attempting exercises they see on social media.

# KAPALI ORTAM SENDROMUNA DİKKAT!

Günümüzde yaygınlaşan akıllı bina sistemleri, enerji verimliliği ve konfor sağlasa da kapalı ortamda uzun süre bulunmanın bazı sağlık sorunlarına yol açabileceği belirtiliyor. Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesi Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Op. Dr. Eyüp Bakmaz, "hasta bina sendromu" ve ofis ergonomisinin sağlık üzerindeki etkilerine dikkat çekti.

Kapalı ve yapay havalandırmaya sahip ortamlarda çalışan kişilerde bazı sağlık şikayetlerinin ortaya çıkabileceğini belirten Op. Dr. Bakmaz, "Geçmeyen kuru öksürük, gözlerde yanma ve kuruluk, burun akıntısı, hapşırma, baş ağrısı, sırt ve bel ağrısı, göğüste sıkışma gibi belirtiler kapalı bina sendromunun işaretleri olabilir" dedi. Bu belirtilerin erken fark edilmemesi durumunda alerjik rinit, sinüzit, astım ve bronşit gibi hastalıklara zemin hazırlayabileceğini ifade eden Op. Dr. Bakmaz, çalışma ve yaşam alanlarındaki havalandırma sistemlerinin düzenli kontrol edilmesinin önemli olduğunu söyledi.

## KAPALI ORTAMLAR SAĞLIK SORUNLARINA YOL AÇABİLİR

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte akıllı bina sistemlerinin günlük yaşamda yaygınlaştığını belirten Op. Dr. Eyüp Bakmaz, "Akıllı binalar; ısıtma, soğutma, havalandırma ve güvenlik sistemlerinin merkezi otomasyonla

yönetildiği, dış ortamla sınırlı bağlantısı bulunan yapılardır" dedi. Bu sistemlerin enerji verimliliği ve konfor açısından avantaj sağladığını ifade eden Op. Dr. Bakmaz, kapalı ortamlarda uzun süre bulunmanın bazı sağlık sorunlarına zemin hazırlayabileceğini belirtti.

## 'HASTA BİNA SENDROMU' NASIL ORTAYA ÇIKTI?

Hasta bina sendromunun ilk kez modern ofis binalarında çalışan kişilerde görülen benzer sağlık şikayetlerinin araştırılmasıyla tanımlandığını belirten Op. Dr. Bakmaz, çalışanların hafta sonlarında bu şikayetlerinin azalmasının dikkat çekici olduğunu ifade etti. Op. Dr. Bakmaz, "Günümüzde insanların zamanlarının büyük bir bölümünü kapalı ortamlarda geçirdiği düşünüldüğünde, iç ortam hava kalitesi önemli bir halk sağlığı konusu haline gelmiştir" şeklinde konuştu.



**Op. Dr. Eyüp BAKMAZ**

Ortopedi ve Travmatoloji  
Gayrettepe  
Florence Nightingale  
Hastanesi

Eyüp BAKMAZ, M.D.  
Orthopedics and  
Traumatology  
Gayrettepe  
Florence Nightingale  
Hospital

## AKILLI BİNALAR NASIL SAĞLIK SORUNLARINA YOL AÇABİLİR?

Havalandırma sistemlerinde biriken mikroorganizmaların çeşitli sağlık sorunlarına neden olabileceğini belirten Op. Dr. Bakmaz, "Mantarlar, virüsler ve bazı alerjenler bu sistemlerde bulunabilir. Bu durum alerjik reaksiyonlar, astım ve solunum yolu hastalıklarına yol açabilir" dedi. Ayrıca kapalı ortamların psikolojik etkileri de olabileceğini ifade eden Op. Dr. Bakmaz, çok yüksek ve kapalı yapılarda çalışan kişilerin zaman zaman kapalı kalma hissi yaşayabileceğini söyledi.



## OFİS ERGONOMİSİ SAĞLIK İÇİN ÖNEMLİ

Uzun süre masa başında çalışan kişiler için doğru ofis düzeninin büyük önem taşıdığını belirten Op. Dr. Bakmaz, çalışma alanının ergonomik şekilde düzenlenmesi gerektiğini vurguladı. Op. Dr. Bakmaz, "Çalışma masasının yüksekliği dirsek hizasında olmalı ve sık kullanılan materyaller kolay ulaşılabilecek mesafede bulunmalıdır" dedi. Bilgisayar kullanımında klavye ve farenin dirsek hizasında olması gerektiğini belirten Op. Dr. Bakmaz, monitörün ise gözlerden yaklaşık 65 santimetre uzaklıkta konumlandırılmasının önerildiğini ifade etti.

## UZUN SÜRE AYNI POZİSYONDA KALMAYIN

Masa başında çalışan kişilerin gün içinde kısa molalar vermesinin önemli olduğunu belirten Op. Dr. Bakmaz, "Aynı pozisyonda uzun süre kalmak kas ve eklemler üzerinde baskı oluşturabilir. Gün içinde kısa aralıklarla ayağa kalkmak, gerilme egzersizleri yapmak ve farklı duruşlar denemek faydalı olacaktır" dedi. Ayrıca bilgisayar kullanan kişilerin gözlerini dinlendirmesi gerektiğini belirten Op. Dr. Bakmaz, belirli aralıklarla uzak bir noktaya bakmanın göz yorgunluğunu azaltabileceğini söyledi.

## BEWARE OF CONFINEMENT SYNDROME!

While smart building systems, which are becoming increasingly common today, provide energy efficiency and comfort, it is noted that spending long periods in enclosed spaces can lead to certain health issues. Op. Dr. Eyüp Bakmaz, Orthopedics and Traumatology specialist at Gayrettepe Florence Nightingale Hospital, drew attention to the effects of "sick building syndrome" and office ergonomics on health.

Dr. Bakmaz noted that individuals working in enclosed environments with artificial ventilation may experience certain health complaints, stating, "Persistent dry cough, burning and dryness in the eyes, runny nose, sneezing, headaches, back and lower back pain, and chest tightness may be signs of sick building syndrome." Dr. Bakmaz indicated that if these symptoms are not detected early, they could pave the way for conditions such as allergic rhinitis, sinusitis, asthma, and bronchitis, and emphasized the importance of regularly inspecting ventilation systems in work and living spaces.

## CLOSED ENVIRONMENTS CAN LEAD TO HEALTH ISSUES

Noting that smart building systems have become widespread in daily life with the advancement of technology, Dr. Eyüp Bakmaz explained, "Smart buildings are structures where heating, cooling, ventilation, and security systems are managed through central automation and have limited connection to the external environment." While noting that these systems offer advantages in terms of energy efficiency and comfort, Dr. Bakmaz pointed out that spending prolonged periods in enclosed environments could pave the way for certain health issues.

## HOW CAN SMART BUILDINGS LEAD TO HEALTH ISSUES?

Dr. Bakmaz noted that microorganisms accumulating in ventilation systems can cause various health issues, saying, "Molds, viruses, and certain allergens can be present in these systems. This can lead to allergic reactions, asthma, and respiratory illnesses." Dr. Bakmaz also indicated that enclosed environments can have psychological effects, stating that people working in very tall and enclosed buildings may occasionally experience a sense of being trapped.

## OFFICE ERGONOMICS IS CRITICAL FOR HEALTH

Dr. Bakmaz emphasized that proper office setup is of great importance for those who spend long hours at a desk, stressing the need for an ergonomically designed workspace. Dr. Bakmaz said, "The desk height should be at elbow level, and frequently used materials should be within easy reach." Dr. Bakmaz noted that when using a computer, the keyboard and mouse should be at elbow level, and recommended that the monitor be positioned approximately 65 centimeters away from the eyes.

## AVOID STAYING IN THE SAME POSITION FOR LONG PERIODS

Dr. Bakmaz emphasized that it is important for desk workers to take short breaks throughout the day, stating, "Staying in the same position for long periods can put strain on muscles and joints. Getting up at short intervals throughout the day, doing stretching exercises, and trying different postures will be beneficial," he said. Dr. Bakmaz also noted that people who use computers should rest their eyes, adding that looking at a distant point at regular intervals can help reduce eye strain.

# VERİMLİ BİR TATİL SÜRECİ İÇİN ÖNERİLER

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Psikoloji Bölümü'nden Psikolog Tuana Nur Yazıcılar, tatil döneminin doğru planlanmasının çocukların duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimine önemli katkı sağladığını belirtiyor.



**Psikolog  
Tuana Nur  
YAZICILAR**

**Psikoloji  
İstanbul Florence  
Nightingale Hastanesi**

*Psychologist  
Tuana Nur YAZICILAR,  
M.D.  
Psychology  
İstanbul Florence  
Nightingale Hospital*

## TATİL SADECE DİNLENME DEĞİL GELİŞİM FIRSATI

Tatil sürecinin çocuklar için çok yönlü bir gelişim dönemi olduğunu belirten Psikolog Tuana Nur Yazıcılar, "Okul döneminin ardından gelen tatil süreci yalnızca akademik yükün ortadan kalktığı bir zaman dilimi değil; aynı zamanda duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimi destekleyen kıymetli bir süreçtir" dedi. Bu dönemin doğru yönetildiğinde çocukların özgüven kazanmalarına, yeni beceriler edinmelerine ve aile bağlarının güçlenmesine katkı sağladığını ifade

eden Psikolog Yazıcılar, tamamen plansız bırakılan tatillerin ise bazı riskler barındırabileceğini belirtti.

## RUTİNLER TAMAMEN TERK EDİLMEMELİ

Tatil döneminde esnek bir programın doğal olduğunu vurgulayan Yazıcılar, "Tamamen rutinsiz bir gün akışı, çocukların biyolojik ritmini ve duygularını düzenleme becerilerini olumsuz etkileyebilir" dedi. Özellikle uyku düzeninin korunmasının zihinsel sağlık açısından önemli olduğunu belirten Psikolog Yazıcılar, günün ana



hatlarını belirleyen esnek bir planın çocukların okul dönemine adaptasyonunu kolaylaştıracağını ifade etti.

## SERBEST OYUN GELİŞİMİ DESTEKLER

Serbest zamanların çocukların ilgi alanlarına göre planlanması gerektiğini belirten Psikolog Yazıcılar, "Serbest oyun, çocuk gelişiminin en doğal ve güçlü bileşenlerinden biridir. Kuralları çocuğun belirlediği oyunlar, yaratıcılığı ve problem çözme becerilerini destekler" şeklinde konuştu. Açık havada vakit geçirmenin ve akranlarla sosyalleşmenin önemine değinen Psikolog Yazıcılar, bu tür aktivitelerin kalıcı kazanımlar sağladığını dile getirdi.



## TEKNOLOJİ KULLANIMINA SINIR GETİRİLMELİ

Tatillerde ekran süresinin artabileceğine dikkat çeken Psikolog Yazıcılar, "Uzun süreli ekran maruziyeti sosyal etkileşimi ve dikkat süreçlerini olumsuz etkileyebilir" dedi. Ekranı tamamen yasaklamak yerine sınırlandırmanın daha doğru bir yaklaşım olduğunu belirten Psikolog Yazıcılar, özellikle akşam saatlerinde ekran kullanımının azaltılması gerektiğini ifade etti.

## AİLEYLE GEÇİRİLEN ZAMAN DEĞERLİ

Tatil sürecinin ebeveyn-çocuk ilişkisini güçlendirmek için önemli bir fırsat sunduğunu belirten Psikolog Yazıcılar, "Birlikte geçirilen kaliteli zaman, çocuğun kendini değerli ve güvende hissetmesini sağlar" dedi. Ortak aktivitelerin çocukların gelişimine katkı sağladığını vurgulayan Psikolog Yazıcılar, öğrenmenin günlük hayatın içine doğal şekilde entegre edilmesi gerektiğini ifade etti. Psikolog Yazıcılar, "Verimli bir tatilin anahtarı dengedir. Dinlenme, oyun, hareket ve aileyle geçirilen zamanın birlikte yer aldığı bir süreç, çocukların gelişimini destekler ve aynı zamanda keyifli bir deneyim sunar" diyerek sözlerini tamamladı.



## FİZİKSEL AKTİVİTE ZİHİNSEL SAĞLIĞI DA DESTEKLER

Çocukların hareket etme fırsatlarının artırılması gerektiğini belirten Psikolog Yazıcılar, "Düzenli fiziksel aktivite hem fiziksel hem de psikolojik sağlık açısından büyük önem taşır. Enerji düzeyini dengeler, stresi azaltır ve uyku kalitesini artırır" dedi.

## RECOMMENDATIONS FOR A PRODUCTIVE HOLIDAY PERIOD

Tuana Nur Yazıcılar, a psychologist at Istanbul Florence Nightingale Hospital, notes that proper planning of the holiday period makes a significant contribution to children's emotional, social, and cognitive development.

### HOLIDAYS ARE NOT JUST FOR REST, BUT AN OPPORTUNITY FOR GROWTH

Remarking that the holiday period is a multifaceted developmental phase for children, Psychologist Tuana Nur Yazıcılar said, "The holiday period following the school term is not merely a time when academic pressure is lifted; it is also a valuable process that supports emotional, social, and cognitive development."

Psychologist Yazıcılar noted that when managed properly, this period contributes to children gaining self-confidence, acquiring new skills, and strengthening family bonds, while also pointing out that completely unplanned vacations may carry certain risks.

### ROUTINES SHOULD NOT BE COMPLETELY ABANDONED

Emphasizing that a flexible schedule is natural during the vacation

### TIME SPENT WITH FAMILY IS VALUABLE

Indicating that the vacation period offers an important opportunity to strengthen the parent-child relationship, Psychologist Yazıcılar said, "Quality time spent together helps the child feel valued and safe." Highlighting that shared activities contribute to children's development, Psychologist Yazıcılar noted that learning should be naturally integrated into daily life. Psychologist Yazıcılar concluded by saying, "The key to a productive vacation is balance. A process that combines rest, play, physical activity, and family interaction supports children's development while also providing an enjoyable experience."

period, Psychologist Yazıcılar said, "A completely routine-free daily flow can negatively affect children's biological rhythms and emotional regulation skills." Highlighting that maintaining a sleep schedule is crucial for mental health, Psychologist Yazıcılar noted that a flexible plan outlining the day's main activities would facilitate children's adaptation to the school term.

### FREE PLAY SUPPORTS DEVELOPMENT

Psychologist Yazıcılar noted that free time should be planned according to children's interests, stating, "Free play is one of the most natural and powerful components of child development. Games where the child sets the rules support creativity and problem-solving skills." Highlighting the importance of spending time outdoors and socializing with peers, Psychologist Yazıcılar remarked that such activities provide lasting benefits.

### PHYSICAL ACTIVITY ALSO SUPPORTS MENTAL HEALTH

Psychologist Yazıcılar, noting that children's opportunities for movement should be increased, said, "Regular physical activity is of great importance for both physical and psychological health. It balances energy levels, reduces stress, and improves sleep quality."

### LIMITS SHOULD BE SET ON TECHNOLOGY USE

Drawing attention to the possibility of increased screen time during vacations, Psychologist Yazıcılar said, "Prolonged screen exposure can negatively impact social interaction and attention span." Noting that setting limits is a more appropriate approach than completely banning screens, Psychologist Yazıcılar emphasized the need to reduce screen use, particularly in the evening hours.

# DİJİTAL DÜNYA PSİKOLOJİMİZİ NASIL ETKİLEDİ?

## SOSYAL MEDYA HAYATIN MERKEZİNDE

Sosyal medyanın bireyler üzerindeki etkisine değinen Uzm. Klinik Psk. Tilbe Sönmezler, "Sosyal medya artık sadece haberleştiğimiz ya da vakit geçirdiğimiz bir alan değil. İnsanların kendilerini nasıl gördüğünü, ilişkilerini nasıl kurduğunu ve duygularını nasıl yaşadığını doğrudan etkileyen bir ortam haline geldi. Klinik açıdan bakıldığında, sosyal medyanın toplum üzerinde yarattığı dönüşümün psikolojik yansımaları her geçen gün daha görünür hale geliyor" dedi.

## İLİŞKİLER HIZLANDI, GÖRÜNÜRLÜK ARTTI

İnsan ilişkilerinde yaşanan değişime dikkat çeken Uzm. Klinik Psk. Sönmezler, "İlişkiler daha hızlı başlıyor ve daha hızlı sonlanıyor. Aynı zamanda daha görünür hale geldi. İlişkinin kendisinden çok, nasıl görüldüğü önem kazanabiliyor. Eskiden ilişkiler zamanla, emekle ve sabırla ilerlerken bugün daha anlık ve daha kolay vazgeçilebilir bir yapıya dönüştü. Bu durum, insanların kendi ihtiyaçlarından çok dışarıdan gelen onaya odaklanmasına yol açabiliyor" ifadelerini kullandı.

## DIŞ ONAY İHTİYACI ARTIYOR

Sosyal medyanın benlik algısı üzerindeki etkisine değinen Uzm. Klinik Psk. Sönmezler, "Kişi zamanla kendi değerini içeriden değil, dışarıdan ölçmeye başlıyor. Beğeniler, yorumlar ve görünürlük farkında olmadan bir ölçüt haline geliyor. Bu da özellikle benlik algısı hassas olan kişilerde kaygıyı, yetersizlik hissini ve kırılabilirliği artırabiliyor. Zamanla kişi, kendi ihtiyaçlarını ve duygularını ikinci plana iterek başkalarının beklentilerine göre yaşamaya başlayabiliyor" şeklinde konuştu.

**Uzm. Klinik Psk. Tilbe SÖNMEZLER**

**Psikoloji  
Kadıköy  
Florence Nightingale  
Tıp Merkezi**

*Clinical Psychologist  
Tilbe SÖNMEZLER  
Psychology  
Kadıköy  
Florence Nightingale  
Medical Center*

Sosyal medya, günlük alışkanlıklarımızı ve iletişim biçimlerimizi köklü biçimde değiştirerek hayatın merkezine yerleşti. Artık yalnızca bir paylaşım alanı değil; bireylerin kendilik algısını, ilişkilerini ve duygularını etkileyen güçlü bir mecra haline geldi. Kadıköy Florence Nightingale Tıp Merkezi'nden Uzman Klinik Psikolog Tilbe Sönmezler, sosyal medyanın psikolojik etkilerine ilişkin önemli değerlendirmelerde bulundu.



## YALNIZLIK HİSSİ DERİNLEŞEBİLİYOR

Sosyal medyada yoğun etkileşime rağmen yalnızlık hissinin artabildiğini belirten Uzm. Klinik Psk. Sönmezler, "Görünür olmak, gerçek bir bağ kurulduğu anlamına gelmiyor. İnsanlar sürekli bağlantı halinde olsa da duygusal olarak aynı bağı kuramayabiliyor. Bu durum aidiyet duygusunu zayıflatıyor ve yalnızlık hissini artırıyor" dedi.

## SOSYAL MEDYA ARAÇ OLMALI

Sağlıklı bir dijital yaşam için önerilerde bulunan Uzm. Klinik Psk. Sönmezler, "Sosyal medya bir araç olarak kullanıldığında sorun yaratmaz ancak hayatın merkezine yerleştiğinde zorlayıcı hale gelir. Yüz yüze ilişkileri korumak, dijital sınırlar koymak ve kıyas döngüsünün farkında olmak ruh sağlığı açısından büyük önem taşıyor. Çünkü insanın temel ihtiyacı sürekli bağlantı değil, gerçek temastır" dedi.

## KIYASLAMA DUYGUSU BENLİK ALGISINI ZEDELİYOR

Sosyal medyada yapılan karşılaştırmaların olumsuz etkilerine değinen Uzm. Klinik Psk. Sönmezler, "Sosyal medya insanı sürekli başkalarıyla kıyaslamaya yönlendiriyor. Ancak bu kıyaslamalar gerçekçi değil; filtrelenmiş ve seçilmiş anlar üzerinden yapılıyor. Bu durum, kişinin kendini eksik ya da yetersiz hissetmesine yol açabiliyor. Özellikle gençlerde benlik algısı bu süreçten ciddi şekilde etkilenebiliyor" dedi.

## HOW HAS THE DIGITAL WORLD AFFECTED OUR PSYCHOLOGY?

Social media has fundamentally changed our daily habits and communication methods, becoming central to our lives. It is no longer just a space for sharing; it has become a powerful medium that affects individuals' self-perception, relationships, and emotions. Kadıköy Florence Nightingale Medical Center Clinical Psychologist Tilbe Sönmezler made important assessments regarding the psychological effects of social media.

### SOCIAL MEDIA IS AT THE CENTER OF LIFE

Clinical Psychologist Tilbe Sönmezler, who touched upon the impact of social media on individuals, said, "Social media is no longer just a space where we communicate or spend time. It has become an environment that directly affects how people see themselves, how they form relationships, and how they experience their emotions. From a clinical perspective, the psychological repercussions of the transformation that social media has created on society are becoming more visible every day."

### RELATIONSHIPS HAVE ACCELERATED, VISIBILITY HAS INCREASED

Drawing attention to the changes in human relationships, Clinical Psychologist Sönmezler said, "Relationships start and end faster. At the same time, they have become more visible. How the relationship looks can become more important than the relationship itself. While

relationships used to progress with time, effort, and patience, today they have transformed into a more instantaneous and easily abandoned structure. This situation can lead people to focus more on external validation than their own needs."

### THE NEED FOR EXTERNAL VALIDATION IS INCREASING

Touching upon the effect of social media on self-perception, Clinical Psychologist Sönmezler said, "Over time, individuals begin to measure their self-worth from the outside rather than the inside. Likes, comments, and visibility unconsciously become a measure. This can increase anxiety, feelings of inadequacy, and vulnerability, especially in individuals with sensitive self-perception. Over time, individuals may begin to live according to the expectations of others, putting their own needs and feelings in the background."

### EMOTIONS CAN BECOME SUPERFICIAL

Indicating that the digital world has transformed the relationship with emotions, Clinical Psychologist Sönmezler said, "Emotions haven't changed, but the relationship we have with them has. Emotions are experienced very quickly, but often pass without deepening. Many people can evaluate what they feel based on whether it's worth sharing. This can lead to the suppression or postponement of emotions."

### SPEED CULTURE ALSO AFFECTS RELATIONSHIPS

Expressing that the concept of speed has been reflected in every aspect of life

### SOCIAL MEDIA SHOULD BE A TOOL

Offering suggestions for a healthy digital life, Clinical Psychologist Sönmezler said, "Social media does not create problems when used as a tool, but it becomes challenging when it becomes the center of life. Maintaining face-to-face relationships, setting digital boundaries, and being aware of the comparison cycle are of great importance for mental health. Because the basic need of a human being is not constant connection, but real contact."

with digitalization, Clinical Psychologist Sönmezler said, "We are in a culture that normalizes rapid consumption, quick decision-making, and quick abandonment. However, love and respect develop over time, with effort, and with boundaries. In a world where everything is accelerating, tolerance in relationships decreases while expectations increase."

### THE FEELING OF LONELINESS CAN DEEPEN

Noting that the feeling of loneliness can increase despite intense interaction on social media, Clinical Psychologist Sönmezler remarked, "Being visible doesn't mean a real connection is being established. Even if people are constantly connected, they may not be able to establish the same emotional bond. This weakens the sense of belonging and increases the feeling of loneliness."

# ÜROLOJİDE 'LONGEVITY': SAĞLIKLI, UZUN VE KALİTELİ YAŞAM MÜMKÜN

Ürolojide "longevity" kavramının yalnızca uzun yaşamak değil, aynı zamanda sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürmek anlamına geldiğini belirten Prof. Dr. Ahmet Tunç Özdemir, "Biz artık sadece yaşam süresini değil, yaşam kalitesini de konuşuyoruz. Amaç; sağlıklı, uzun ve yüksek enerjili bir hayat sürdürebilmek" dedi.

## ÜROLOJİK SAĞLIK YAŞAM KALİTESİNİ DOĞRUDAN ETKİLİYOR

Ürolojik sağlığın multidisipliner bir yaklaşımla ele alınması gerektiğini vurgulayan Prof. Dr. Özdemir, "Sağlıklı böbrekler, düzenli idrar sistemi ve sağlıklı bir cinsel hayat; hem fiziksel hem de ruhsal iyilik halini destekler. Üroloji sadece idrar yollarını değil, bireyin genel

yaşam kalitesini etkileyen önemli bir alandır" ifadelerini kullandı.

## YAŞLA BİRLİKTE EN SIK GÖRÜLEN SORUNLAR DEĞİŞİYOR

İlerleyen yaşla birlikte ürolojik sistemde de değişimler yaşandığını belirten Prof. Dr. Özdemir, "Erkeklerde en sık prostat hastalıkları görülürken, kadınlarda ise doğumlar, kilo değişimleri ve kas yapısındaki zayıflamalara bağlı olarak idrar kaçırma sorunları ön plana çıkıyor. Hem idrar yapamama hem de kaçırma durumları yaşam kalitesini ciddi şekilde etkileyebiliyor" diye konuştu.

## 40 YAŞ SONRASI PROSTAT KONTROLLERİ KRİTİK ÖNEM TAŞIYOR

Prostat sağlığının özellikle 40 yaş sonrası önem kazandığını belirten Prof. Dr. Özdemir, "Her 7 erkekte birinde prostat kanseri riski bulunuyor. Bu nedenle 40 yaşından itibaren düzenli kontrollerin yapılması büyük önem taşıyor. Basit bir PSA testi ve muayene ile erken tanı mümkün olabiliyor" dedi.

## BÖBREK SAĞLIĞI İÇİN EN ÖNEMLİ ALIŞKANLIK: YETERLİ SIVI TÜKETİMİ

Böbrek sağlığının korunmasında su tüketiminin kritik rol oynadığını ifade eden Prof. Dr. Özdemir, "Gün içinde düzenli ve yeterli sıvı alımı böbreklerin sağlıklı çalışması için şart. En doğru yöntem, gün içine yayarak ve vücudun ihtiyacını dinleyerek su tüketmektir" şeklinde konuştu.

## SİGARA MESANE KANSERİNİN EN ÖNEMLİ NEDENİ

Sigaranın yalnızca akciğerleri değil, ürolojik sistemi de ciddi şekilde etkilediğini vurgulayan Prof. Dr. Özdemir, "Sigara, mesane kanserinin en önemli nedenlerinden biridir. Zararlı

Sağlıklı uzun yaşamın sadece süreyle değil, yaşam kalitesiyle de ilgili olduğuna dikkat çeken İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nden Prof. Dr. Ahmet Tunç Özdemir, ürolojik sağlığın hem fiziksel hem de psikolojik iyilik hali üzerinde belirleyici rol oynadığını vurguladı.



## DÜZENLİ KONTROLLER ERKEN TANI İÇİN ŞART

Ürolojik hastalıklarda erken tanının önemine dikkat çeken Prof. Dr. Özdemir, "Toplumda sık görülen, erken teşhis edildiğinde tedavi edilebilen hastalıklar mutlaka düzenli olarak taramalıdır. Özellikle prostat hastalıklarında erken tanı hayat kurtarıcıdır" dedi.

maddeler idrar yoluyla atılırken mesaneye zarar verir. Bu nedenle sigarayı bırakmak ürolojik sağlık açısından hayati öneme sahiptir" dedi.

## YAŞAM TARZI ÜROLOJİK SAĞLIĞIN TEMELİNİ OLUŞTURUYOR

Beslenme, uyku ve stres

yönetiminin ürolojik sağlık üzerindeki etkilerine değinen Prof. Dr. Özdemir, "Doğru beslenme, kaliteli uyku, düzenli egzersiz ve stresin kontrol altına alınması tüm organlar gibi üriner sistemi de doğrudan etkiler. Sağlıklı bir yaşam için bu alışkanlıklar vazgeçilmezdir" ifadelerini kullandı.

## HEDEF: SADECE UZUN DEĞİL, KALİTELİ BİR YAŞAM

Sağlıklı yaşlanmanın temelinde bilinçli yaşam alışkanlıklarının yer aldığını belirten Prof. Dr. Özdemir, "Uzun yaşamak kadar sağlıklı ve kaliteli yaşamak da önemli. Bilimsel yaklaşımlardan uzaklaşmadan, düzenli kontrolleri aksatmadan ve yaşam tarzımıza dikkat ederek bu hedefe ulaşmak mümkün" diyerek sözlerini tamamladı.

## 'LONGEVITY' IN UROLOGY: HEALTHY, LONG AND QUALITY LIFE IS POSSIBLE

Pointing out that a healthy long life is not only about duration but also about quality of life, Prof. Dr. Ahmet Tunç Özdemir at Istanbul Florence Nightingale Hospital emphasized that urological health plays a decisive role in both physical and psychological well-being.

Stating that the concept of 'longevity' in urology means not only living long but also living a healthy and quality life, Prof. Dr. Ahmet Tunç Özdemir said, "We are now talking not only about lifespan but also quality of life. The purpose is to live a healthy, long and high energy life."

## UROLOGICAL HEALTH DIRECTLY AFFECTS QUALITY OF LIFE

Emphasizing that urological health should be addressed with a multidisciplinary approach, Prof. Dr. Özdemir said, "Healthy kidneys, regular urinary system and a healthy sexual life; it supports both physical and spiritual well-being. Urology is an important field that affects not only the urinary tract but also the individual's overall quality of life."

## THE MOST FREQUENT PROBLEMS WITH AGE ARE CHANGING

Remarking that there are changes in the urological system with advancing age, Prof. Dr. Özdemir pointed out, "While prostate diseases are most common in men, urinary incontinence problems come to the fore in women due to births, weight changes and weakening of muscle structure. Both inability to urinate and

incontinence can seriously affect quality of life."

## PROSTATE CHECKS AFTER 40 YEARS OF AGE ARE OF CRITICAL IMPORTANCE

Stating that prostate health becomes especially important after the age of 40, Prof. Dr. Özdemir said, "One in every 7 men has a risk of prostate cancer. It is therefore essential to carry out regular checks from the age of 40. Early diagnosis is possible with a simple PSA test and examination."

## THE MOST IMPORTANT HABIT FOR KIDNEY HEALTH: ADEQUATE FLUID CONSUMPTION

Stating that water consumption plays a critical role in protecting kidney health, Prof. Dr. Özdemir said, "Regular and adequate fluid intake during the day is essential for the healthy functioning of the kidneys. The best method is to consume water by spreading it throughout the day and listening to the body's needs."

## SMOKING IS THE MOST IMPORTANT CAUSE OF BLADDER CANCER

Emphasizing that smoking seriously affects not only the lungs but also the urological system, Prof. Dr. Özdemir said, "Smoking is one of the most important causes of bladder cancer. Harmful

## REGULAR CHECK-UPS ARE ESSENTIAL FOR EARLY DIAGNOSIS

Drawing attention to the importance of early diagnosis in urological diseases, Prof. Dr. Özdemir added, "Diseases that are common in society and can be treated when diagnosed early must be screened regularly. Early diagnosis is life-saving, especially in prostate diseases."

substances damage the bladder when excreted through urine. Quitting smoking is therefore vital for urological health."

## LIFESTYLE FORMS THE BASIS OF UROLOGICAL HEALTH

Referring to the effects of nutrition, sleep and stress management on urological health, Prof. Dr. Özdemir said, "Proper nutrition, quality sleep, regular exercise and controlling stress directly affect the urinary system, as well as all organs. These habits are indispensable for a healthy life."

## GOAL: NOT JUST LONG BUT ALSO A QUALITY LIFE

Underlying that conscious life habits are the basis of healthy aging, Prof. Dr. Özdemir concluded, "Living healthy and quality is as important as living long. It is possible to achieve this goal without straying from scientific approaches, disrupting regular checks and paying attention to our lifestyle."



Prof. Dr. Ahmet Tunç ÖZDEMİR

Üroloji  
İstanbul  
Florence Nightingale  
Hastanesi

Prof. Ahmet Tunç ÖZDEMİR, M.D.  
Urology  
İstanbul  
Florence Nightingale  
Hospital

## ROBOTİK AKCİĞER CERRAHİSİNDE 1000 VAKA

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nde Robotik Akciğer Cerrahisi'nde 1000. vakaya ulaşıldı. İleri cerrahi teknolojilerdeki deneyim ve birikimin önemli bir göstergesi olan bu başarı Göğüs Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. Alper Toker ve ekibiyle birlikte kutlandı.

### 1000 CASES IN ROBOTIC LUNG SURGERY

We have reached 1000th case in Robotic Lung Surgery at Istanbul Florence Nightingale Hospital. This success, a significant indicator of experience and expertise in advanced surgical technologies, was celebrated with Thoracic Surgery Specialist Prof. Dr. Alper Toker and his team.



## GEBELİK AKADEMİSİ EĞİTİMLERİMİZ İLE YANINIZDAYIZ

Anne ve baba adaylarını gebelikten doğum sonrasına uzanan sürece hazırlamayı amaçlayan Gebelik Akademisi eğitimleri tüm şubelerimizde düzenleniyor. Uzman doktorlar, fizyoterapistler ve psikologlar tarafından verilen eğitimlerde gebelik ve emzirme döneminde doğru beslenme, gebelik ve doğum sürecinde bilinmesi gereken temel bilgiler ele alınıyor.



## WE ARE WITH YOU IN OUR PREGNANCY ACADEMY TRAININGS

Pregnancy Academy trainings, which aim to prepare expectant mothers and fathers for the period from pregnancy to postpartum, are organized in all our branches. In the training given by specialist doctors, physiotherapists and psychologists, basic information that should be known during proper nutrition, pregnancy and birth during pregnancy and breastfeeding is discussed.

## GASTROENTEROLOJİDE GÜNCEL GELİŞMELER KONUŞULDU

Türk Gastroenteroloji Derneği'nin 27 Mart'ta düzenlenen bu yılki basın toplantısına İstanbul Florence Nightingale Hastanesi ev sahipliği yaptı. Gastroenteroloji Uzmanı Prof. Dr. Levent Erdem'in önderliğinde gerçekleştirilen toplantıda, gastroenteroloji alanındaki güncel gelişmeler ve tedavi yaklaşımları ele alındı. Toplantıda erken tanının önemi, endoskopik tanı ve tedavi yöntemlerindeki yenilikler ile toplumda giderek daha sık görülen mide, bağırsak ve karaciğer hastalıklarına yönelik güncel yaklaşımlar paylaşıldı.



## CURRENT DEVELOPMENTS IN GASTROENTEROLOGY WERE DISCUSSED

This year's press conference of the Turkish Gastroenterology Association, held on March 27, was hosted by Istanbul Florence Nightingale Hospital. The meeting, presided by Gastroenterology Specialist Prof. Dr. Levent Erdem, addressed current developments and treatment approaches in the field of gastroenterology. During the meeting, the importance of early diagnosis, innovations in endoscopic diagnosis and treatment methods, and current approaches to stomach, intestinal and liver diseases, which are increasingly common in society, were discussed.

## NÜKLEER TIPTA YENİ NESİL CİHAZLAR TANITILDI

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nde Nükleer Tıpta yeni nesil tanı ve tedavi yaklaşımlarının tanıtımı 7 Mayıs tarihinde gerçekleşti. Başhekimler, doktorlar ve sağlık çalışanlarının yoğun katılımıyla ilgi gören toplantıda, İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nden Nükleer Tıp Uzmanı Dr. Ebru Yılmaz, yeni nesil SPECT/BT ve PET/BT sistemlerinin hastalıkları hücresel düzeyde görüntülediğini belirtti. Bu teknolojilerin; kanser, lenfoma, kalp, akciğer, meme, prostat ve nörolojik hastalıklarda erken tanı, doğru evreleme, metastaz taraması ve tedavi planlamasında kritik rol oynadığını, tedavi kararlarını değiştirebildiğini ve günümüzde tanı ve tedavi yaklaşımının temelini oluşturduğunu ifade etti.



## NEXT-GENERATION DEVICES IN NUCLEAR MEDICINE INTRODUCED

The introduction of new generation diagnosis and treatment approaches in Nuclear Medicine at Istanbul Florence Nightingale Hospital took place on May 7. At the meeting, which attracted great attention with the intense participation of chief physicians, doctors and healthcare professionals, Nuclear Medicine Specialist Dr. Ebru Yılmaz from Istanbul Florence Nightingale Hospital remarked that the new generation SPECT/CT and PET/CT systems image diseases at the cellular level. She indicated that these technologies play a critical role in early diagnosis, accurate staging, metastasis screening and treatment planning in cancer, lymphoma, heart, lung, breast, prostate and neurological diseases, can alter treatment decisions and form the basis of the diagnosis and treatment approach today.



## 14. ONKOLOJİ GÜNLERİ GERÇEKLEŞTİ

Onkoloji Günleri kapsamında, 20 Aralıkta İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nde "Meme Kanseri Güncel Yaklaşımlar" başlıklı bilimsel bir etkinlik düzenlendi. İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Meme Sağlığı Merkezi Direktörü Prof. Dr. Vahit Özmen'in önderliğinde gerçekleştirilen toplantı, alanında uzman hekimlerin yoğun katılımıyla gerçekleşti. Programda oligometastatik meme kanserinin multidisipliner yaklaşımla yönetimi ele alındı.

### 14TH ONCOLOGY DAYS HAVE TAKEN PLACE

Within the scope of Oncology Days, a scientific event titled "Current Approaches in Breast Cancer" was held on December 20 at Istanbul Florence Nightingale Hospital. The meeting was held under the leadership of the Director of Istanbul Florence Nightingale Hospital Breast Health Center, Prof. Dr. Vahit Özmen, with the intense participation of physicians who are experts in their fields. The management of oligometastatic breast cancer was addressed through a multidisciplinary approach during the event.

## KADINLAR GÜNÜ VE LENFÖDEM GÜNÜ BİRLİKTE KUTLANDI

Kadınlar Günü ve Lenfödem Günü, MEMEDER ve İstanbul Florence Nightingale Hastanesi iş birliğiyle 7 Mart'ta anlamlı bir etkinlikle kutlandı. Prof. Dr. Vahit Özmen'in önderliğinde düzenlenen ve gün boyu süren program, yoğun katılımıyla gerçekleşti. Kadın sağlığı, meme kanseri sonrası yaşam süreci ve lenfödem farkındalığına yönelik güncel bilgiler paylaşıldı.



## INTERNATIONAL WOMEN'S DAY AND LYMPHEDEMA DAY WERE CELEBRATED TOGETHER

International Women's Day and Lymphedema Day were celebrated with a meaningful event on March 7, in cooperation with MEMEDER and Istanbul Florence Nightingale Hospital. The all-day program, organized under the leadership of Prof. Dr. Vahit Özmen, was attended by a large number of people. He shared up-to-date information on women's health, life course after breast cancer and lymphedema awareness.

**ÖZEL SİGORTA ŞİRKETLERİ****INSURANCE COMPANIES**

- ANADOLU ANONİM TÜRK SİGORTA ŞİRKETİ
- ALLIANZ SİGORTA A.Ş.
- AXA SİGORTA A.Ş.
  - GROUPAMA SİGORTA A.Ş.
- DEMİR HAYAT SİGORTA A.Ş.
- MAPFRE SİGORTA A.Ş.
- SENCARD
  - BUPA ACIBADEM SİGORTA A.Ş.
  - AK SİGORTA A.Ş.
  - HDİ SİGORTA A.Ş.
  - EUREKO SİGORTA A.Ş.
  - GARANTİ BBVA EMEKLİLİK A.Ş.
- TÜRKİYE SİGORTA A.Ş.
- SENCARD PARTNERS BİLGİ TEKNOLOJİLERİ TİC. AŞ.
  - ACNTÜRK SİGORTA A.Ş.
  - ANKARA SİGORTA A.Ş.
  - EMAA SİGORTA A.Ş.
  - KATILIM EMEKLİLİK VE HAYAT A.Ş.
  - RAY SİGORTA A.Ş.
  - SOMPO SİGORTA A.Ş.
  - TÜRKİYE KATILIM SİGORTA A.Ş.
  - HEPIYİ SİGORTA A.Ş.
  - FORTİS BANK SANDIK
  - ZURİCH SİGORTA A.Ş.
- İMECE DESTEK DANIŞMANLIK HİZMETLERİ A.Ş. (İMECE)
  - MAGDEBURGER SİGORTA A.Ş.
  - NN HAAT VE EMEKLİLİK A.Ş.

**TAMAMLAYICI SAĞLIK SİGORTASI ŞİRKETLERİ  
COMPLEMENTARY HEALTH INSURANCE COMPANIES**

- AXA SİGORTA
- TÜRKİYE SİGORTA
- MAPFRE SİGORTA
- TURASSIST
- TÜRK NİPPON SİGORTA A.Ş.
- NEOVA KATILIM SİGORTA A.Ş.
- ANA SİGORTA A.Ş.
- DOĞA SİGORTA A.Ş.
- MAGDEBURGER SİGORTA A.Ş.
- ETHICA SİGORTA A.Ş.
- QUICK SİGORTA A.Ş.
- UNICO SİGORTA A.Ş.

**BİREYSEL EMEKLİLİK VE HAYAT SİGORTA  
ŞİRKETLERİ (HASTA ÖDEMELİ)  
INDIVIDUAL PENSION AND LIFE INSURANCE  
COMPANIES (PAID BY PATIENT)**

- AEGON EMEKLİLİK VE HAYAT
- ALLIANZ HAYAT VE EMEKLİLİK
- ALLIANZ YAŞAM VE EMEKLİLİK
- ANADOLU HAYAT EMEKLİLİK
- AVİVAŞA EMEKLİLİK VE HAYAT
- AXA HAYAT VE EMEKLİLİK
- BEREKET EMEKLİLİK VE HAYAT
- BNP PARIBAS CARDIF EMEKLİLİK
- CİGNA FİNANS EMEKLİLİK VE HAYAT
- FİBA EMEKLİLİK VE HAYAT
- GARANTİ EMEKLİLİK VE HAYAT
- GROUPAMA HAYAT
- HALK HAYAT VE EMEKLİLİK
- KATILIM EMEKLİLİK VE HAYAT
- METLİFE EMEKLİLİK VE HAYAT
- NN HAYAT VE EMEKLİLİK
- VAKIF EMEKLİLİK VE HAYAT
- ZİRAAT HAYAT VE EMEKLİLİK

**ELEMENTER (HASTA ÖDEMELİ)****ELEMENTARY (PAID BY PATIENT)**

- ANADOLU ANONİM TÜRK SİGORTA ŞİRKETİ
- ALLIANZ SİGORTA A.Ş.
- AXA SİGORTA A.Ş.
  - GROUPAMA SİGORTA A.Ş.
- DEMİR HAYAT SİGORTA
- MAPFRE SİGORTA
- SENCARD
  - BUPA ACIBADEM SİGORTA A.Ş.
  - AK SİGORTA A.Ş.
  - HDİ SİGORTA A.Ş.
  - EUREKO SİGORTA A.Ş.
  - GARANTİ BBVA EMEKLİLİK A.Ş.
- TÜRKİYE SİGORTA
- SENCARD PARTNERS BİLGİ TEKNOLOJİLERİ TİC. AŞ.
  - ACNTÜRK SİGORTA A.Ş.
  - ANKARA SİGORTA A.Ş.
  - EMAA SİGORTA A.Ş.
  - KATILIM EMEKLİLİK VE HAYAT A.Ş.
  - RAY SİGORTA A.Ş.
  - SOMPO SİGORTA A.Ş.
  - TÜRKİYE KATILIM SİGORTA A.Ş.
  - HEPIYİ SİGORTA A.Ş.
  - FORTİS BANK SANDIK
  - ZURİCH SİGORTA A.Ş.
- İMECE DESTEK DANIŞMANLIK HİZMETLERİ A.Ş. (İMECE)
  - DOĞA KATILIM SİGORTA A.Ş.
  - GENERALİ SİGORTA A.Ş.
  - ANA SİGORTA A.Ş.
  - MAGDEBURGER SİGORTA A.Ş.
  - NN HAAT VE EMEKLİLİK A.Ş.
  - ETHICA SİGORTA A.Ş.
  - TÜRK NİPPON SİGORTA A.Ş.
  - UNICO SİGORTA A.Ş.
  - QUICK SİGORTA A.Ş.
  - BEREKET EMEKLİLİK SİGORTA A.Ş.

**YURT DIŞI ASİSTAN VE SİGORTA ŞİRKETLERİ****INTERNATIONAL ASISTANCE & INSURENCE  
COMPANIES**

- AXA PPP HEALTHCARE
- BLUESHIELD BLUE CROSS
- BUPA INTERNATIONAL CIGNA GLOBAL HEALTH BENEFITS
- EUROP ASISTANCE
- GEOBLUE
- HEALTH WATCH INTERNATIONAL
- HTH WORLDWIDE INTERNATIONAL MEDICAL GROUP
- INTERNATIONAL SOS
- LLC INTERNATIONAL MARM SAĞLIK HİZMETLERİ A.Ş.
- MCI INTERNATIONAL
- METLIFE
- MONDIAL ASISTANCE
- MONDIAL ASISTANCE ( TURKEY )
- MSH INTERNATIONAL
- REMED ASISTANS ULUS. SAĞLIK VE YARD. HİZ. TUR. VE TİC. LTD.
- SAT YARDIM VE DESTEK HİZ. A.Ş. (MONDIAL A.Ş.)
- TEOS GRUBU
- TUR ASİST YARDIM VE SERVİS LTD. ŞTİ.
- WAPMED
- EURO - CENTER

**BANKALAR / SİGORTA SANDIKLARI****BANKS**

- AKBANK T.A.S. MENSUPLARI TEKAUT SANDIĞI VAKFI
- ESBANK ESKİŞEHİR BANKASI T.A.S. MENSUPLARI

**EMEKLİ SANDIĞI VAKFI ( HASTA ÖDEMELİ)**

- FORTIS BANK A.S. EMEKLİ SANDIĞI VAKFI MENSUPLARI
- T.C. MERKEZ BANKASI A.Ş. (HASTA ÖDEMELİ)
- TÜRKİYE İŞ BANKASI A.Ş.
- GARANTİ BANKASI EMEKLİ VE YRD. SAND. VAKFI
- HALK BANKASI EMEKLİ SANDIĞI VAKFI
- HALK BANKASI GENEL MÜDÜRLÜĞÜ A.Ş.
- T.VAKIFLAR BANKASI T.A.O. MEMUR VE HİZMETLİLER EMEKLİ VE SAĞLIK YARDIM SAN VAKFI
- T.C. ZİRAAT BANKASI A.S. (ÇALIŞAN)
- T.C. ZİRAAT VE HALK BANKASI MENSUPLARI EMEKLİ VE YARDIM SANDIĞI VAKFI
- ANADOLU ANONİM TÜRK SİGORTA ŞİRKETİ MEMURLARI EMEKLİ SANDIĞI VAKFI

**KURUMLAR****GOVERNMENTAL AGENCIES**

- BORSA İSTANBUL A.Ş. (İMKB)
- KUZAY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ SAĞLIK BAKANLIĞI (KKTC)
- MERKEZİ KAYIT KURULUŞU (MKG)
- MİLLİ REASÜRANS T.A.Ş. MENSUPLARI EMEKLİ VE SAĞLIK SANDIĞI VAKFI
- T.C. ANAYASA MAHKEMESİ BAŞKANLIĞI
- TAKAS VE SAKLAMA BANKASI A.Ş.
- TAŞARRUF MEVDUATI SİGORTA FONU (TMSF)
- BEŞİKTAŞ BELEDİYESİ \*
- ŞİŞLİ BELEDİYESİ \*
- TÜRKİYE BÜYÜK MİLLET MECLİSİ MİLLETVEKİLİ HİZMETLERİ BAŞKANLIĞI
- T.C. SAYIŞTAY BAŞKANLIĞI
- T.C. GENEL KURMAY BAŞKANLIĞI
- TÜRK TELEKOM SAĞLIK VE SOSYAL YARDIM VAKFI
- TÜRKİYE SİNAİ KALKINMA BANKASI MEMUR VE MÜSTAHEMLERİ YARDIM VE EMEKLİ VAKFI
- T.C. YARGITAY BAŞKANLIĞI
- T.C. DANIŞTAY BAŞKANLIĞI
- T.C. HAKİM VE SAVCILAR KURULU
- ORDU YARDIMLAŞMA KURUMU (OYAK)
- İSTANBUL SANAYİ ODASI
- İSTANBUL TİCARET BORSASI \*
- İSTANBUL TİCARET ODASI \*
- BÜYÜK KULÜP DERNEĞİ \*
- DALYAN KULÜP \*
- TAÇ SPOR KULÜBÜ\*
- MODA DENİZ KULÜBÜ \*
- HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ MEZUNLARI DERNEĞİ \*
- İSTANBUL ECZACI ODASI \*
- İSTANBUL ADALET SARAYI \*
- İSTANBUL BÖLGE İDARE MAHKEMESİ \*
- İSTANBUL BAROSU \*

(\*) Hasta/Kişi Ödemeli Anlaşmalar

**OKULLAR (HASTA ÖDEMELİ)****SCHOOLS**

- BİL EĞİTİM KURUMLARI
- ÖZEL ERYETİŞ BALKANLAR EĞİTİM KURUMLARI
- UÇUR OKULLARI
- ANABİLİM KOLEJİ
- FİİN KOLEJİ
- CUMHURİYET KOLEJİ
- ATA KOLEJİ
- ANAKENT
- SEVİNÇ KOLEJİ
- OKYANUS KOLEJİ
- DOĞA KOLEJİ
- ALEV OKULLARI

# Senin dikkatin, bebeğini korumaya yeter

**Spina Bifida,**  
anne karnındaki bebeğin omuriliğinin  
tam kapanmamasıyla oluşan  
doğumsal bir durumdur.

**Belirtiler;**

- Sırtta açıklık
- Yürüme güçlüğü
- İdrar veya bağırsak sorunları
- Bacaklarda güçsüzlük
- Beyinde sıvı birikmesi

Bu belirtilerden biri varsa  
mutlaka hekime başvurmalısınız.

**Florence**  
Nightingale  
Hastanesi İstanbul

Kanserin  
en güçlü  
ilacı

**erken  
teşhistir!**

*Düzenli kontroller  
hayat kurtarır.*