İLAÇ İLE ZEHRİ AYIRAN DOZUDUR

DOZAJ

www.antalyaeo.org.tr / **Sayı: 07,** Temmuz-Ağustos-Eylül • **3 Aylık Antalya Eczacı Odası yayınıdır.**

TÜRK ECZACILARI BİRLİĞİ
ANTALYA ECZACI ODASI

SAYI
07

Gündem
Ağız ve Diş Sağlığı

MERCEK
Hepatit

EĞİTİM
"Eyvah, çocuğum okula başlıyor!" ve "okul çağı"

AĞRI NEDİR?

İLKYARDIM

ANTİ-AGİNG

ZADE | VITAL®

NATURAL SUPPLEMENTS

Zade Vital® Soğuk Pres

NAR ÇEKİRDEĞİ YAĞI

OMEGA 5 KAYNAĞI

Yıllara meydan okuyun!

Nar çekirdeği yağında, nar çekirdeğine **özel punisik asit (Omega 5)** bulunmaktadır. **Güçlü antioksidan** özelliklere sahip olan punisik asit, son yıllarda en çok ilgi çeken besin maddelerinden biridir. Punisik asitin bağışıklık sistemini uyararak **vücut direncini artırmaya** yardımcı olduğu bilinmektedir. Güçlü antioksidan etkiye sahip nar çekirdeği yağı, **kalp sağlığını korumaya** yardımcı olurken, haricen emilimi hızlı olması nedeniyle de özellikle kadınlar tarafından **cildi yenileme ve canlandırma** amacıyla da tercih edilmektedir. Nar çekirdeği yağı antiaging **(yaşlanma etkilerini geciktirici) ve antiinflamatuar özellikleri ile cilt sağlığına** destek olur.

PROSTAT SAĞLIĞI

Her yaşta desteğiniz tam olsun!

Kabak çekirdeği yağı, vücudumuz için gerekli esansiyel yağ asitlerini içermektedir. Ayrıca yapısında özel steroller ve E vitamini bulunmaktadır. Kabak çekirdeği yağının **prostat sorunlarının** azaltılmasında yardımcı olduğu birçok araştırma ile gösterilmiştir. Özellikle Benign Prostat Hiperplazisine **(BPH - iyi huylu prostat büyümesi)** karşı en çok kullanılan bitkisel takviyelerden birisidir. Ayrıca **iyi kolesterol** olarak bilinen **HDL'yi de yükseltmeye** yardımcıdır.

Zade Vital® Soğuk Pres

KABAK ÇEKİRDEĞİ YAĞI

Referanslar:
Nar Çekirdeği Yağı: 1- Ephraim P. Lansky, Robert A. Newmana, Punica Granatum (Pomegranate) And Its Potential For Prevention And Treatment Of Inflammation And Cancer ; Journal of Ethnopharmacology 109 (2007) 177–206. **2-** Suat Ucar, Selhan Karago¨ The slow pyrolysis of pomegranate seeds: The effect of temperature on the product yields and bio-oil properties J. Anal. Appl. Pyrolysis 84 (2009) 151–156. **3-** Filomena de Nigris, Maria Luisa et.al., Nitric Oxide 17 (2007) 50–54. **4-** Guangmin Liu, Xiang Xu, Qinfeng Hao, Yanxiang Gao; Food Science and Technology 42 (2009) 1491–1495. **5-** Muhammad Nadeem Aslama, Ephraim Philip Lansky, James Varani, Journal of Ethnopharmacology 103 (2006) 311–318. **6-** Li He, Honggao Xu, Xuan Liu, Wenhao He, Fang Yuan, Zhanqun Hou, Yanxiang Gao; Identification of phenolic compounds from pomegranate (Punica granatum L.) seed residues and investigation into their antioxidant capacities by HPLC–ABTS+ assay; Food Research International, 2010. **7-** I.A.T.M. Meerts, C.M. Verspeek-Rip et.al., Food and Chemical Toxicology 47 (2009) 1085–1092. **Kabak Çekirdeği Yağı: 1-** Nitsch-Fitz, R., Egger, E., Wutzel, H., & Maruna, H. (1979), Acta Medica Empirica, 12, 1009–1013. **2-** Teppner, H. (2000), Cucurbita pepo (Cucurbitaceae)—history, seed coat types, thin coated seeds and their genetics, Phyton, 40, 1–42. **3-** Murkovic, M., Hillebrand, A., Winkler, J., Leitner, E., & Pfannhauser,W. (1996), Variability of fatty acid content in pumkinseeds (Cucurbita pepo L.). European Food Research and Technology, 203, 216–219. **4-** Miettinen, T. A., Puska, P., Gylling, H., Vanhanen, H., & Vartiainen, E. (1995). New England Journal of Medicine, 16, 1308–1312. **5-** Awad, A. B., von Holtz, R. L., Cone, J. P., Fink, C. S., & Chen, Y.-C. (1998). b-sitosterol inhibits the growth of HT-29 human colon cancer cells by activating the sphingomyelin cycle. Anticancer Research, 18, 471–479. **6-** Heeok Hong et al. Effects of pumpkin seed oil and saw palmetto oil in Korean men with symptomatic benign prostatic hyperplasia, Nutrition Research and Practice (2009), 3(4), 323-327.

AD-13-01-010

1888'den beri Helvacızade ZADE®
www.zadevital.com.tr

Sadece Eczanelerde

Tüketici Danışma Hattı
Questions and Comments
444 ZADE

Zade Vital® ürünleri ilaç değildir, doğal besin desteğidir, tedavi amaçlı kullanılmaz.

EGE ÜNİVERSİTESİ
İlaç Geliştirme ve Farmakokinetik Araştırma Uygulama Merkezi
ARGEFAR
işbirliği ile geliştirilmiş ve kalitesi ARGEFAR tarafından test edilmiştir

Merhaba

Kerem Zabun
Antalya Eczacı Odası Başkanı

Merhaba,

Geride bıraktığımız dönemin ardından gerçekleşen Seçimli Olağan Genel Kurul'da gösterdiğiniz teveccüh, ekibimize yeniden güç verdi. Çalışma arkadaşlarım adına siz değerli meslektaşlarıma teşekkür ederim. Genel Kurul faaliyetleri dışında bütün görev süremiz boyunca bizlerle beraber aktif rol alan tüm meslektaşlarımın katkısını asla unutmayacağız; Onlara da şükranlarımı iletmek isterim.

Meslekte yaşanan yapısal değişikliklerin olumlu anlamda devamı için kurumlarla olan ilişkilerimizde üst örgütümüz olan Türk Eczacıları Birliği'ne artan şekilde desteğimizi sürdürmek amacındayız. Her platformda belirttiğimiz üzere örgüte vereceğimiz enerjimizin kaynağı meslektaş olmalıdır. Bunun yolu mesleği yaşayan eczacılarımızın tüm Oda organlarına katılımıyla gerçekleşecektir. Yalnızca yapısal sorunlarla ilgili değil; mesleğin içinde bulunduğu durumla ya da mesleğin içinde var olan hareketlilikle ilintili konuların tamamının aynı yaklaşımla çözümlenebileceği unutulmamalıdır.

Mesleğin Türkiye'de ve dünyada aldığı yol göz önünde bulundurulduğunda hem bilimsel hem de geleneksel eczacılık bakımından güncel kalmak elzem bir hal almaktadır. Bu doğrultuda geçtiğimiz dönemde olduğu gibi sık ve yoğun olarak bilgilendirme toplantıları planlamalarımıza dahil edilmiştir. Bu noktada iletişimin dışında ayrıca örgütün gücünün tabandan Birliğe Odalar aracılığıyla taşındığını unutmamalıyız. Fikir ve çıkış noktalarının oluşturulmasında ve faaliyetlerin sürdürülmesinde rol alan Odamızın ve Türk Eczacıları Birliği'nin tüzel kişiliğini var eden; içini dolduran meslek mensuplarının katılımı ve birlikteliğidir. Mesleğimiz ülke çapında bireysel olarak omuz verdiğimiz topluluk halindeki örgütle ancak gücünü hissettirebilecektir.

Ekonomik koşulların idarenin de uygulamaları ile günden güne ağırlaştığı bu ortamda bireysel davranışın öncelenmesi oldukça normaldir. Bu baskının varlığında meslek evrilirken tek başına önlemler almak; değişmek de kolaydır. Ancak gözden kaçan hayati öneme sahip konu, eczacılık mesleğinin her alanda önüne geçilemez bir şekilde ilerlediği ve bilimsel-geleneksel yaklaşımların farklı uygulamalarla iç içe geçtiği gerçeğidir. Günübirlik tekil çözümler kısa vadeli ancak devamlılığı olmayan açılımlar sağlayabilir ancak örgüt bütünlüğü içerisinde hayata geçirilmeye uğraşılan yenilikler sekteye uğratılmaya çalışılsa bile yine hep birlikte mücadele etmek suretiyle birçok kazanım elde edilebilecektir. Müteaddit defalar dile getirdiğim gibi ortak akıl bizi birlikte okyanusun dalgalarının üzerinde tutacaktır.

Daha yapacak çok işimiz; birlikte yürüyecek çok yolumuz var. Sarih olarak düşündüğüm ve dile getirmek istediğim; meslektaşlarımızın katılımlarıyla ve paylaşımla eczacı örgütümüzün çok daha güçlü olacağıdır.

Sevgi ve saygılarımla ....

DERGİ HAKKINDA

YÖNETİM
İmtiyaz Sahibi
Antalya Eczacı Odası adına
Ecz. Kerem Zabun

EDİTÖR
Ecz. Tolgar Akkuş

YÖNETİM YERİ
Kırcamii Mah. Perge Bulvarı Melli İş Hanı
No: 87 Kat: 2 Muratpaşa / ANTALYA

BASIN-YAYIN KOMİSYONU ÜYELERİ
Ecz. Ayşe Karadağ, Ecz. Ayşe Karagöz,
Ecz. Berkay Çetindağ, Ecz. Emine Akgün,
Ecz. Esra Bektaş Sarıaltın, Ecz. Evrim Çakıl,
Ecz. Hatice Öz, Ecz. Kemal Cengiz, Ecz. Mustafa Oruç,
Ecz. Özlem Çölkesen, Ecz. Sinem Kiracıoğlu,
Ecz. Ümit Pınar Aksu, Ecz. Veysel Biçer

EDİTÖR FOTOĞRAFI
Ecz. Havva Meşhur

REKLAM
basinyayin@antalyaeo.org.tr
(0242) 311 03 29

HUKUK DANIŞMANI
Av. Bahadır Çolakoğlu

GRAFİK TASARIM - BASKI & CİLT
Retma Ltd. Şti.
(0242) 322 21 11
www.retma.com.tr ▪ retma@retma.com.tr
T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Sertifika No: 15597

Baskı Yeri ve Tarihi: Antalya, Ekim 2013
Yayın Türü: Yaygın, süreli yayın
Yayın periyodu: 3 Aylık

DOZAJ, Antalya Eczacı Odası tarafından Antalya Eczacı Odası Üyesi olan eczacıların sesi olmak amacıyla hazırlanmaktadır ve ücretsiz olarak dağıtılmaktadır.
DOZAJ, Antalya Eczacı Odası adına Retma Matbaa tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayımlanmaktadır. DOZAJ'ın isim ve yayın hakkı Antalya Eczacı Odası'na aittir. Dergide yayımlanan yazı, fotoğraf ve illüstrasyonların her hakkı saklıdır. İzinsiz alıntı yapılamaz. Yazıların sorumluluğu yazarlara, yayınlanan reklamların sorumluluğu ise reklam verene aittir.

Editör

Dozaj'la geçen iki koca-kısa yıl...

Şimdi daha olgun ve tecrübeli, bir o kadar da heyecan içinde Dozaj ekibi.

Sizlerle çıktığımız Dozaj yolculuğuna bu sayımızla birlikte bir es veriyoruz. 2011 yılında bir araya gelen Basın Yayın Komisyonu görev süresini doldurdu. Yeni yüzlerin katılımıyla hiç şüphesiz daha dinamik olarak devam edecek. Hazırlıklar çoktan başladı.

Sadece Dozaj'ı hazırlamadı tabi ki komisyonumuz. Yönetim kurulumuzun verdiği görevler dahilinde hem sosyal projelerde yer alarak sorumluluk aldı hem de gündemi takip edip gerekli kamuoyunun oluşturulabilmesi için mesleki satırbaşlarımızın haber sütunlarında yer almasını sağladı. Bu çalışmalar içerisinde Dozaj da komisyonun gözbebeği oldu.

Özverili çalışmalarından dolayı huzurlarınızda Basın Yayın Komisyonunun üyelerine teşekkür ediyorum.

Yönetim Kurulumuzun katılımcı çalışma anlayışı içerisinde yeni dönem için kurulacak komisyonlarda görev almak isteyen meslektaşlarımız ilgi duydukları alanlara göre isimlerini yazdırdılar. Basın Yayın Komisyonunda da yeni bir yapılanma oldu. Hem komisyon başkanına hem de yenilenen ekibe başarılar diliyorum. Yeni sayıyı en kısa sürede sizlerle paylaşacaklarından eminim.

Bu sayımıza gelince;

Üzerimizdeki sorumluluğun bilinciyle mesleğin içinde bulunduğu tempoya rağmen bu sayımıza da yüreğimizi koyduk ve okurlarımız için 7. Sayı mesaisini tamamladık.

Tolgar Akkuş

Kısa bir Dozaj turuna başlarken "aman yavrum dişlerine iyi bak" sözleri çınladı kulağımda büyüklerimin... Büyüklerimiz bir de şöyle dermiş; (sanırım yiğit büyüklerimiz) "pire itte, bit yiğitte...". Hazır büyüklerden açılmışken söz, bir de Hindistan büyüğü Buda'dan alıntı yapalım mı? "Her şey bir ağrıdır." Oldukça uzun bir yazının ilk bölümünü paylaşıyoruz.

Kabaca karaciğer hastalıklarında etkili olduğu gözlenen deve dikeni bitkisini sizler için kaleme alan Dozaj ekibi bu drogun peşi sıra hepatit ile ilgili de bir çalışma yaptı.

Eczanelerde bir çok bitkisel yağ bulunduruyoruz; Siz içlerinden cilde sürülmeyenine rastladınız mı? Komisyonumuz cilt bakımında kullanılanlara açıklık getirmek istedi.

Umarım ihtiyaç duymayız ama glukozamine yaygın olarak kullanılıyor artık ve çok iyi biliyorum güzel meslektaşlarımın hiiiiiç ihtiyacı olmasa da biz genel kültür olarak anti-aging'e yer verdik sayfalarımızda. Gittikçe obezleşen toplumumuza bir paragraf açmak istedi arkadaşlarımız ve "beslenme çantası"nı sizler için hazırladılar.

Dozaj, ilk günden beri okul harçlığını kendi kazandı hep; hem çalışıp hem okuduk. Peki ya bizim çocuklarımız? Çocuklarımız büyük şehrin hengamesinde hayata tutunmaya çalışan ebeveynlerinin şefkatine erişecek zamanı dahi zor bulurken bu soruyu sormak dahi haksızlık bence. Koca hayatta küçük de olsa okul çağı konusuna değindik.

Ekibim adına ilginize teşekkür ediyor sağlıklı günler diliyorum.

>>> İçerik

Hepatit

Ağrı

Tıbbi İlkyardım Nedir?

...Bit Yiğitte mi ???...

Anti-Aging

"Eyvah, çocuğum okula başlıyor!" ve "okul çağı"

AĞIZ ve DİŞ SAĞLIĞI

Hazırlayan
Ecz. Mustafa Oruç

Diş ve diş eti hastalıkları ülkemizde ve dünyada en önemli sağlık sorunları arasındadır. Ancak gerektiği kadar önem verilmemektedir.

Ağız, sindirim sisteminin başlangıcıdır. Bütün besinler ağız yoluyla alınır. Alınan besinler dişler yardımıyla çiğnenip, tükürükle karıştırılarak yutulmaya ve sindirilmeye hazır hale getirilirler. Bu nedenle dış ortamla ilişkili olan ağız ve dişlerimizin sağlıklı olması oldukça önemlidir. Ağızdaki olumsuzluklar diş sağlığının bozulmasına, sindirimin olumsuz etkilenmesine yol açar.

Dişlerin besinlerin parçalanması, öğütülmesi görevlerinin yanı sıra konuşmada ve görünümde de önemli etkileri vardır. Ağız ve dişlerin sağlıklı olması, hoş bir görünüm vererek kişinin konuşma, gülme gibi durumlarda rahat hareket etmesine yardımcı olur.

Ağız ve diş sağlığında en önemli iki hastalık diş çürümeleri ve diş eti iltihaplanmalarıdır. Diş eti hastalıkları kimi zaman diş yuvasının bulunduğu çene kemiğinin erimesine kadar bir etki yapabilir. Dişler neredeyse bütün sistemleri olumsuz etkileyen sürekli bir enfeksiyon odağı haline gelebilir ve kalp, böbrek, eklemler vb. yapılarda önemli sağlık sorunlarına yol açabilen enfeksiyonlara kaynaklık edebilir.

Ağız ve dişlerin görevlerini tam olarak yapabilmesi, yapısal ve işlevsel herhangi bir bozukluğun olmaması "ağız ve diş sağlığının" varlığını gösterir.

Diş Çürümesi

Diş çürüklerinin oluşmasında üç temel etmen bulunmaktadır; duyarlı bir diş yüzeyi, mikroorganizmalar için elverişli yiyecek artıkları, bunların parçalanmasına ve asit oluşumuna yol açacak mikroorganizmaların varlığı. Besinler içerisinde diş çürümesine en çok neden olanlar karbonhidratlar yani diğer bir ifadeyle şekerli gıdalardır.

Dişlerimizin düzenli olarak fırçalanıp temizlenmemesi durumunda diş aralarında kalan besin artıkları bakteriler tarafından parçalanır. Parçalanan besinler, bakteriler ve salgılardan oluşan birikintiye "diş plağı" denir. Bu plaklar bakterilerin diş üzerinde tutunmalarını da kolaylaştırır. Besinlerin tatlandırılması için kullanılan şekerli maddelerin içinde bulunan asit, dişlere zarar verebilir, ancak şekerli maddeler haricinde bakterilerin kendileri de asit oluşturabilmektedir. Asit diş minesinin erimesine neden olur. Erimeyle birlikte diş minesinde ve kemikte oyuklar oluşmaya başlar. Bu oyuklara "kavite" denir. Bu erime bölgelerinden giren mikroplar kolayca alttaki yumuşak dokuya ulaşabilirler. Dişteki oyulma ve diş çürüğü diş özüne doğru ilerledikçe dişler ağrımaya başlar. Çürük daha da ilerlerse diş özü bölgesinde ve çene kemiği içerisinde cerahat oluşmaya ve birikmeye başlar. Buna "diş apsesi" denir. Çürük diş, başlangıçta tedavi edilmeyecek olursa; daha zor, karmaşık ve pahalı tedaviler gerekebilir.

Diş çürümesinin önemli nedenlerinden birisi de sudaki "flor" eksikliğidir. Flor diş minesini direncini arttırarak çürümeyi önler. Sularında flor eksikliği olan yerleşim yerlerinde diş çürüklerinin oranı çok artar. Bu gibi durumlarda ilgili sağlık kuruluşlarından gerekli yardım alınmalıdır.

Dişlerin ağrımaması sağlıklı olduğu anlamına gelmez. Diş ağrısını olması için diş çürüğünün çok ilerlemiş olması gerekir. Diş çürüklerinin tedavi edilebilir dönemde belirlenmesi için ağrı oluşmasını beklemeden yılda en az iki defa diş hekimine muayene olmak gerekir.

Diş çürümelerinde erken tanı ve tedavi hem sağlık hem de sosyal ve ekonomik yönden büyük önem taşır. Diş çürükleri daha ilk aşamada tespit edilip, tedavisi yapılırsa diş kurtarılır. İlk aşamada yapılan tedavi harcamaları daha azdır. Sağlık personelinin zaman kaybı da en azdadır. Çürüğün ilerleyen aşamasında yapılan harcama ve emek de artar. Onun için doğal dişlerin uzun süre dayanmasında ağız ve diş bakımının önemi çok büyüktür.

Diş Eti Hastalıkları

Diş eti; dişi saran pembe, sert kıvamlı dokudur. Dişetlerinin sağlığına yeterince özen gösterilmezse dişeti hastalanır, ağrır ve hatta diş kayıplarına neden olabilir. İlk olarak "gingivit" denen diş eti iltihabı meydana gelir. Dişlerdeki bakteri plakları kanamaya neden olur. Plak temizlenmezse sertleşir ve tartara (diş taşı) dönüşür. Gingivit uygun bakım ve tedavi ile iyileşip, kemik kaybı önlenir. Gingivitin ilerlemiş haline 'periodontit' denir. Periodontitte, yumuşak dokular şişer, lifler kopar, doku dişten ayrılır ve kemik erimeye başlar. Periodontitte kemik ve çevre dokularda ciddi harabiyet oluşur. Tedavi edilmezse dişler sallanır ve düşerler.

Dişeti iltihaplanmalarının genel olarak nedenleri;

- Sürekli ve uygun olmayan kürdan kullanılması,
- C vitamini yetersizliği,
- Sivri ve sert cisimlerle diş aralarının karıştırılması,
- Vücuttaki kan, şeker, böbrek hastalıkları gibi sistemik hastalıkların olması ve zamanında tedavi edilmemesidir.

Dişlerin Gelişim Bozuklukları

Ağızda kapanma bozukluklarına neden olan diş düzensizlikleri, dişlerin çürümesini kolaylaştırdıkları gibi erken dönemde dökülmelerine de yol açar. Dişlerin düzensiz oluşumu; alt ve üst çene arasında denge bozukluğu, çiğneme ve temizlenme güçlüğü, kötü ağız kokusuna neden olur.

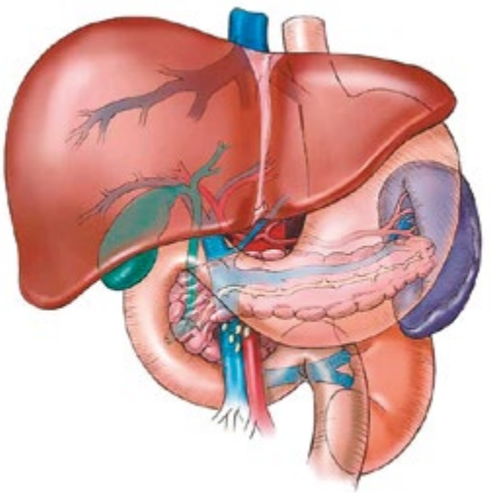
Dişlerin düzensiz oluşumunun en önemli nedeni süt dişlerinin zamanından önce yitirilmesi olabilir. Bunun sonucunda çıkan kalıcı dişler birbiri üzerine gelecek biçimde yerleşebilirler. Düzensiz dişler konuşma ve görünüm bozukluklarına da neden olabilir.

- Sigara dişlerde renk değişikliği yapar. Sigara içenlerin dişleri kahverengimsi bir renk alır. Canlılığını kaybetmiş dişler gri renkte görünür.
- Aşırı derecede flor dişlerde sararmaya neden olur.
- Hamilelikte ve süt çocukluğu döneminde kullanılan antibiyotik vb. ilaçlar dişlerde kalıcı renk değişikliklerine neden olabilir.
- Ağız kokusu, ağızdaki rahatsızlıklardan birisidir. Sebepleri; diş eti hastalıkları, diş çürüğü, solunum ve sindirim sistemi hastalıkları, sinüzit vb. hastalıklardır. Ağız kokusu; insanın sosyal olmasını engeller, insan ilişkilerini yürütememesine ve insan çevresinden uzak durmasına neden olabilir.

Ağız ve Diş Sağlığı Nasıl Korunur

- Diş ve diş eti hastalıklarının tedavisi ile diş sağlığının korunması için erken tanı çok önemlidir. Bu nedenle yılda en az iki kez diş hekimine muayene olunması önemlidir.
- Diş çürümelerinin önlenmesinde sularda yeterli flor olması, düzenli olarak dişlerin fırçalanması, diş ipi kullanılması; aşırı tatlı ve şekerli gıdalardan kaçınılması, bunların tüketimi halinde ise mutlak dişlerin fırçalanması temel uygulamalardandır.
- Gelişim bozukluğu olan dişlerin mevcutluğunda, erken dönem özel uzmanlık gerektiren yan dal diş hekimliklerine başvurarak tedavi sağlanmalıdır.
- Dişler sert cisimlerle karıştırılmamalı, kabuklu yiyecekler (fındık, ceviz vb.) dişlerle kırılmamalıdır. Bunlar diş minesinin çatlamasına ve bakterilerinin etkisinin artmasına neden olur. Diş minesinin koruyucu etkisi ortadan kalkar.

HEPATİT



Karaciğerin çeşitli etkenlerden dolayı zedelenmesi sonrasında karaciğer enzim yüksekliği ile seyreden tabloya **hepatit** denir.

Hazırlayan
Ecz. Ayşe Karadağ
Uzm. Dr. Meltem Demir

İlaçlar, alkol, bağışıklık sistemi bozuklukları, mikroplar (bakteriler, virüsler, parazitler, mantarlar) hepatite neden olabilir. Bunların içinde virüsler hepatit etkeni olarak ilk sırada yer alırlar. Asıl hepatit etkeni olan virüsler; hepatit A,B,C ve E virüsleridir. Bunlar belirtisiz, yani şikâyete neden olmayan karaciğer hastalığı ile kısa süreli halsizlik, bulantı, kusma şeklinde geçici hastalığa neden olabileceği gibi ileride karaciğer yetmezliği hatta karaciğer kanserine neden olabilirler.

Bugün dünyada her yıl 300 milyondan fazla viral hepatit, 3000'den fazla akut (ani genişleyen) viral hepatit nedeniyle ölüm, 15binden fazla kronik hepatit görülmektedir. Hepatit çok hafif halsizlik, bulantı, kusma şeklinde seyreden bir tablo ile karşımıza çıkabileceği gibi, karaciğer yetmezliğine neden olabilecek şekilde akut hepatit olarak karşımıza çıkabilir. Ya da neden olan virüsün karaciğerde ömür boyu kalarak ve yavaş yavaş harabiyet yapacak şekli olan kronik hepatit şeklinde görülebilir. Kronik hepatitler karaciğer yetmezliği, karaciğer sirozu ve karaciğer kanserine dönüşebileceğinden, bu hastaların düzenli doktor kontrolü ve tedavisi gerekmektedir.

Viral hepatit karaciğere yerleşen çeşitli virüslerin neden olduğu en sık görülen bulaşıcı hastalıktır.

Viral Hepatitin Farklı Tipleri Nelerdir?

HEPATİT A: Bizim gibi gelişmekte olan ülkelerde en çok çocuklarda, gelişmiş ülkelerde ise erişkinlerde görülmektedir. Çocuklarda daha kolay atlatılan bir klinik tablo oluştururken erişkinlerde daha ciddi ve akut seyreder. Hepatit A akut olarak geçirilen bir hastalıktır. Kronikleşme söz konusu değildir. Bulantı, kusma, iştahsızlık şeklinde hafif bir tablo yapar. Kendiliğinden düzeldiğinden yatak istirahatı dışında ek tedaviye ihtiyaç duymaz. Ancak çok nadiren karaciğer yetmezliğine neden olabileceğinden akut dönemde karaciğer enzimleri kontrol edilmelidir. Çoğunlukla halsizlik dışında bulgu vermediğinden çoğu insan bu hastalığı fark etmeden geçirmektedir.

HEPATİT B ve C: Akut durumunda hepatit A gibi bulgular verir. Ancak belirtiler genellikle daha şiddetli olmaktadır. Her iki hepatitte de kronikleşme, karaciğer yetmezliğine gidiş, siroz ve karaciğer kanseri söz konusu olduğundan hastalar takip edilmelidirler. Hastalık kronikleşirse tedavi edilmesi gerekir.

HEPATİT D: Esas itibariyle hepatit B taşıyıcısı olan ve damar içi uyuşturucusu kullananlar da görülür. Akdeniz havzası ülkelerinde daha sıktır. Hepatit B ile aynı anda enfekte edildiğinde tek başına hepatit B enfeksiyonuna benzer bir klinik gösterir. Sonradan var olan hepatit B üzerine binerse, daha ağır seyreder.

HEPATİT E: Klinik olarak hepatit A'ya benzer. Gebelikte enfeksiyonu kapan kadınlar karaciğer yetmezliği açısından risk altındadırlar. Hastalık kronikleşmez. Özel bir tedavi gerektirmez.

Viral Hepatit'in Bulaşma Yolları:

Hepatit A ve E: Hepatit A en sık görülen hepatit çeşididir. Ağız yoluyla bulaşır. Virüsle bulaşma, yiyecek ya da su alındığında ve tuvalet sonrası el

yıkamama gibi basit temizlik kurallarına uyulmadığında görülür. Ayrıca midye ve istiridye gibi deniz ürünlerinden bu virüsü kapmak mümkündür. Oral fekal yolla bulaşır bir şekilde de virüs ağız yoluyla vücuda girer. Hijyen önemlidir.

Kalabalık yerler, toplu bakım yerleri ve mekânlarında daha kolay bulaşır.

Hepatit B: Hepatit B, kan yoluyla çok sıklıkla da yakın temasla (kan dışındaki vücut sıvıları: tükürük, ter, cinsel organ sıvıları) bulaşır. Derideki bir çatlak ya da açık yara ile temas eden bir damla kan ya da tükürük bile hastalığın bulaşması için yeterli olabilmektedir. Taşıyıcı anneden bebeğine de doğum esnasında bulaşabilir.

En önemli ve yaygın bulaşma yolu korumalı da olsa cinsel ilişkidir, çünkü ter ve tükürük gibi vücut sıvılarıyla dahi geçişleri olabilmektedir. Kan ve kan ürünlerinin nakli, kirli enjektörlerin kullanımı (örn: uyuşturucu bağımlılarında olduğu gibi hijyenik olmayan şartlarda ortak kullanılan enjektörlerle), yeterli sterilizasyonun yapılmadığı cerrahi girişimler, kuaför ve berberlerdeki iyi sterilize edilmemiş manikür ve pedikür setleri, tıraş bıçakları, makaslar, steril olmayan aletlerle yapılan sünnet, kulak delme işlemleri ve ortak kullanılan diş fırçaları hepatit B virüsünün bulaşmasına sıklıkla aracılık etmektedir.

Hepatit C: Bu hepatit virüsü, kirli enjektör kullanımı, kirli kan ve kan ürünlerinin nakli ile bulaşır. Cinsel temas yoluyla ve anneden bebeğine geçtiği de bilinmektedir. Hemodiyaliz, damar içi ilaç kullanımı önemlidir. Aile içi bulaşma kanıtlanmamıştır. Eşler arası cinsel bulaş %5'ler civarında olduğu

kabul edilebilir. Ancak hastaların üçte birinin hastalığı nereden ve nasıl aldığı saptanamamaktadır.

Hepatit D: Esas olarak virüs bulunduran kirli enjektör kullanımı veya kirli kan ve kan ürünlerinin nakliyle bulaşır. Bu virüs sadece hepatit B virüsü bulaşmış insanlarda hastalık yapmaktadır. Muhtemelen hepatit B ve D taşıyıcılarından geçmektedir.

Viral Hepatit'in Belirtileri Nelerdir?

En sık rastlanan belirtiler halsizlik, orta derecede ateş, kas ve eklem ağrıları, bulantı, kusma, dikkat azalması, müphem karın ağrısı ve bazen "ishal" dir. Birçok hastada belirtiler hafiftir veya yoktur; bu nedenle teşhis edilemeyebilir. Hastaların küçük bir

kısmında deride ve göz aklarında beliren sarılık, sarılığı takiben koyu renkte idrar ve açık renkte dışkı gözlenir. Kaşıntı olabilir. Sarılık ortaya çıktığında diğer belirtiler kaybolur. Bazı hastalar, hastalık sırasında 2,5-5 kg zayıflayabilirler.

Akut hepatit geçiren hastaların 1/3'ünde ancak sarılık görülür. Diğerleri hastalıklı bir hal ile ama sarılıksız atlatır.

Risk Altındaki Kişiler Kimlerdir?

Risk gruplarını sağlık personeli, uyuşturucu bağımlıları, homoseksüeller, çok sık cinsel partner değiştirenler, diyaliz hastaları, transplantasyon yaptıranlar ve ailesinde Hepatit B taşıyıcısı olanlar oluşturmaktadır. Hepatit C çok sessiz ve sinsi enfeksiyon olarak tanınır. Hepatit B gibi bulaşmasına karşın, seksüel yolla bulaşma riski B'ye göre çok daha düşüktür. Aynı zamanda taşıyıcı anneden bebeğe %100 gibi bir oranda geçme riski vardır. Bu yüzden bebek doğar doğmaz aşılanmalı ve immunglobin ile korunmalıdır. Aynı zamanda tüm gebeler taşıyıcılık yönünden mutlaka gebelik takipleri sırasında taranmalıdır.

Hepatit C Hepatit B'ye göre daha yavaş

seyreder ve ancak Hepatit B'ye göre kronikleşme riski daha fazladır (vakaların %80'i kronikleşir). Genellikle 20 yıl içerisinde siroz gelişir ve zamanla kansere dönüşebilir. Ancak her iki virüste bağışıklık sistemi baskılanmış kişilerde çok daha hızlı ilerler. Özellikle kanser, AIDS ve diyaliz hastalarında hastalık çok daha hızlı bir gelişim gösterir. Hepatit C için sadece tarama testleri yapılabilir ve şimdilik aşısı bulunmamaktadır. Ancak bilindiği gibi Hepatit B için aşı söz konusudur ve risk grubundakilerin hiç şüphesiz aşı olmaları gerekmektedir.

Viral Hepatitlerden Korunma

HEPATİT A

- Korunmada en önemli nokta genel hijyenik koşullara uyulmasıdır,
- El yıkama,
- Enfeksiyöz dışkıların ve kontamine maddelerin dezenfeksiyonu, uygun şekilde yok edilmesi,
- Altyapı koşullarının düzeltilmesi,
- Pasif immunizasyon

Virüsle temastan sonra erken inkübasyon periyodu sırasında immun serum globülin 0.2-0.06 ml/kg intramuskuler tek doz yapılabilir (%90-100 oranında 2-6 ay koruyucudur).

- Aktif immunizasyon

Enfeksiyöz virüs veya komponentleri insana verilerek aktif immun cevabın uyarılması ile antikor üretimi oluşturulmaya çalışılır.

Aşı iki ya da üç dozda yapılabilir. İlk doz ve ikinci doz arasında 6 ay süre önerilir. %95'ten fazla oranda bağışıklık oluşturulur.

HEPATİT B

Bulaşmayı önlemek için şu tedbirler alınmalıdır:

- Bağış kanlarında HBsAg araştırılmalı (Anti HBcIgM?),
- Mümkünse hepatit geçirmiş insan kanları transfüzyonda kullanılmamalı,
- Enjektörler ortak kullanılmamalı,
- Steril edilmemiş materyal ile dövme, kulak delme ve akapunktur yapılmamalı,
- Tıraş bıçağı, diş fırçası ortak kullanılmamalı,
- Pasif bağışıklama

  - Pasif bağışıklama amacıyla hepatit B immunglobulini (HBIG) kullanılmaktadır.

  - Temas sonrası HBIG yapılması gereken durumlar:

1-Perkütan temas,

2-HBV enfeksiyonu bulunan kişiyle temas,

3-Hepatit B'li anneden doğan bebeğe

  - HBIG en kısa sürede uygulanmalıdır
  - En son uygulama 7 güne kadar uzayabilir. 0.07 ml/kg dozunda intramuskuler uygulanır (yeni doğanda 0,5 ml yeterlidir)

  - Beraberinde hepatit B aşısı ile korunma başlatılmalıdır.

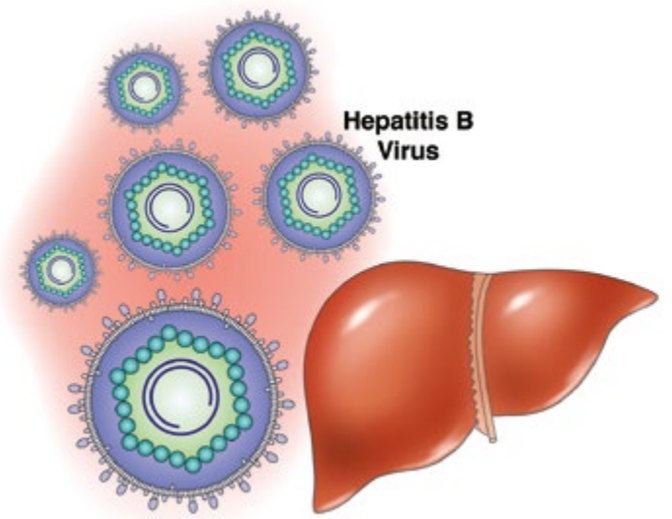
- Aktif bağışıklama

  - Aktif bağışıklama için aşı kullanılır. Aşının herkese yapılması gerekli ise de öncelikle risk gruplarına uygulanmalıdır.

1-İnaktif plazma aşıları: HBsAg taşıyıcılarının plazmalarından elde edilir.

2-Rekombinant aşılar: Maya (Engerix B) veya memeli hücre kültürü (Gen-Hevac B) ürünleridir.

- Rekombinant DNA tekniği ile hazırlanan hepatit B aşıları emniyetlidir.



- %95-98 oranında koruyucu anti HBs oluştururlar.
- En az 5 yıl koruma sağlanmaktadır.
- Aşı deltoid kasa veya 2 yaşından küçük çocuklara uyluğun anterolateral bölgesine intramuskuler olarak yapılmalıdır.
- Aşılama süresi

  - 3 doz şeması 0,1,6. aylarda birer doz

  - 4 doz şeması 0,1,2,12. aylarda birer doz şeklindedir.

  - Ayrıca süt çocuklarında 2,4,6 ve 2,4,12. aylarda uygulanabilir.

  - Yeni yayınlarda 0,7,21. günlerde ve 12 ay sonra olmak üzere hızlı 4 doz aşılama şeması önerilmektedir.

HEPATİT C

- Korunma
  - Genel önlemler alınmalı.
  - Donör kanlarında Anti HCV bakılması önerilmektedir.
  - Aşısı yoktur. Spesifik immunglobulini bulunmamaktadır. Korunmada standart immunglobulinlerin elde edildiği kan havuzunda yeterince hepatit C bağışıklığı varsa etkili olabileceği öne sürülmektedir.
  - Hastalıktan korunmanın en iyi yolu bulaşmaya karşı tedbir alınmasıdır.

HEPATİT D

- Korunma
  - Korunma yolu hepatit B ile aynıdır.
  - Hepatit B aşısı kullanarak HDV infeksiyonundan da korulunabilir.

HEPATİT E

- Korunma
  - Bulaşmanın önlenmesinde HAV'da uygulanan önlemler alınmalıdır.
  - Korunmada bugün için aktif veya pasif bağışıklık söz konusu değildir.
  - Korunmada en önemli nokta genel hijyenik koşullara uyulmasıdır.
- El yıkama
- Enfeksiyöz dışkıların ve kontamine maddelerin dezenfeksiyonu, uygun şekilde yok edilmesi.
  - Alt yapı koşullarının düzeltilmesi.

Akut viral hepatit laboratuvar bulguları

- Transaminaz yüksekliği
- Alkalen fosfataz yüksekliği
- Bilirubin yüksekliği
- Ferritin yüksekliği
- Sedimentasyon yüksekliğ
- Serum demiri yüksekliği
- Hafif anemi
- Lökopeni

Sık kullanılan laboratuvar testleri ve açıklamaları:

TRANSAMİNAZLAR: Transaminazlar ketoasitlerle aminoasitlerin birbirine dönüşümünü katalizleyen enzimlerdir. Klinik önemi olan iki tane transaminaz enzimi vardır: AST (Aspartat transaminaz) ALT (Alanin transaminaz). Normal olarak bu enzimler kanda oldukça düşük konsantrasyonda bulunurlar. Fakat dokularda ve özellikle eritrosit, kalp, karaciğer ve akciğerde daha fazla miktarda bulunurlar. Bu organlarda oluşan yaygın doku harabiyetinde kana geçerek konsantrasyonları artar. Transaminazların tayini hepatitlerde önem kazanır. Karaciğerde AST'nin %40 kadarı mitokondride lokalizedir. ALT'nin ise tamamı stoplazmadadır. Bu nedenle akut hepatitte hasar daha çok stoplazmik seviyede olduğundan ALT artışı AST'den daha fazladır.

Hepatitlerde ilk patolojik bulgu transaminazların yükselmesi olup sıklıkla en son da düzelen bu bulgudur. AST/ALT oranı tipik olarak 1'den düşüktür. Yükselme enfeksiyonun geç inkubasyon döneminde başlar ve sarılık döneminde tepe düzeye ulaşır. Tepe düzey normalin 3-100 kat gibi geniş aralıkta olabilmesi nedeniyle tanı konulacak düzey bildirilmemektedir.

GGT (Gama Glutamil transferaz) nedeninden bağımsız olarak akut hepatitli hastaların %80-95'inde yüksek olarak bulunur. GGT tüm karaciğer hastalıklarında yükseldiğinden ayırıcı tanıda kullanımı kısıtlıdır.

ALKALEN FOSFATAZ (ALP): ALP alkali ph'da fosfat esterlerini hidrolize eden bir enzimdir. Karaciğer, safra yolları, kemik, barsak ve böbrek de dahil olmak üzere birçok dokuda bulunur. Klinik olarak anlamlı yükselmeler hepatobiliyer veya kemik kökenlidir. Viral hepatitlerde ALP değeri üst sınırın 3 kat veya fazlası değerlere nadiren ulaşır.

BİLİRUBİN: Bilirubin yaşlı eritrositlerin ve diğer hemoproteinlerin yıkımı sonucu meydana gelir.

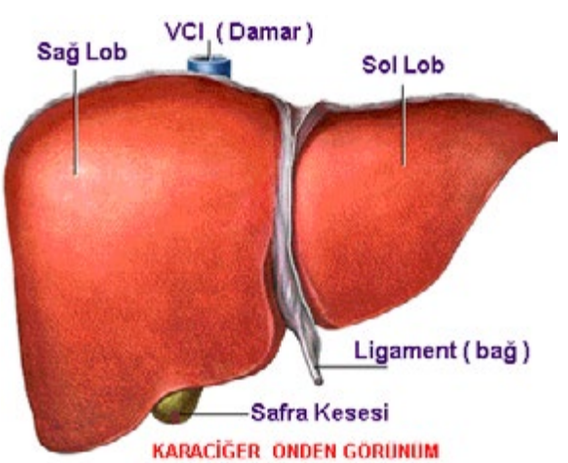
Hiperbilirubinemi kanda miktarının yükselmesi olup nedenleri şunlardır.

1-Normal karaciğerin atabileceğinden fazla yapılması.

2-Hasara uğramış karaciğerin normal miktarda üretilen bilirubini atamaması.

3-Karaciğerin dışa açılan kanallarının tıkanması.

Viral hepatitlerde çoğu olguda bilirubin yüksekliği transaminaz pikinden yaklaşık bir hafta sonra tepe düzeye ulaşırken pik değer nadiren 15-20 mg/dl'yi geçer.



DEVE DİKENİ

Hazırlayan
Ecz. Berkay Çetindağ

Bilimsel adı Silybum Marianum olan Milk Thistle; deve dikeni ve meryem ana dikeni olarak da bilinmektedir.

İki yıllık otsu bir bitki türüdür. Boyları yaklaşık 50-100 cm arasında değişmektedir. Çiçekler yaz aylarında açmakla birlikte renkleri genellikle sarı ve beyazdır. Ülkemizde çoğu zaman kendiliğinden yetişen bir bitki türüdür. Anavatanının Afrika olduğu düşünülürken bugün yayılım gösterdiği coğrafya Akdeniz'dir. Marmara ve Ege Bölgesi'nde de yaygın olarak görülmekte olup, kendine has güzel bir kokusu vardır.

Karaciğer hastalıkları tedavisinde deve dikeninden yararlanılması Eski Yunanlılara kadar dayanmaktadır. Bitki 2000 yıldır da Çin tıbbında kullanılmaktadır.

Önceleri sadece Almanya'da daha sonraları da Avrupa'nın birçok ülkesinde yapılan 300'den fazla araştırma göstermiştir ki; toksik karaciğer hasarı, inflamatuar karaciğer hastalıkları, kronik hepatit dahil aşırı alkol ve bazı ilaçların neden olduğu kolonjit (safra yolu iltihabı) ve sirozda bu bitkide bulunan maddeler oldukça etkilidir.

Deve Dikeni Yararları ve Tıbbi Etki

Karaciğer, vücudumuzun kimyasal fabrikası gibi çalışarak sağlığımızın sürdürülmesinde önemli rol oynar. Yağların yakımı ve parçalanması için gerekli olan safrayı üretir. Kandaki nikotin, alkol ve karbonmonoksit gibi maddeleri zararsız hale getirir. Karaciğer aynı zamanda A, D, E ve K vitaminlerinin depolanma yeridir. Meryemana dikeni tüm karaciğer fonksiyonlarını destekler ve yeni karaciğer hücrelerinin oluşumuna yardım eder.

Bitkinin etkin maddeleri Silymarin ve Silybindir. Bu aktif bileşenler kuvvetli birer antioksidan olup; sigara, alkol ve kirli hava ile alınmış olan zehirli maddeleri, oksidatif zarar sonucu üretilen serbest radikalleri etkisiz hale getirir. Hayvanlar üzerinde yapılan çalışmalar bu aktif maddelerin çeşitli kanser türlerine karşı antitümöral etkinliği olduğunu da göstermiştir.

Silymarin aynı zamanda iyi bir kan temizleyicidir. Vücutta karaciğer hormonlarının, ilaçların ve kimyasalların süzülüp temizlenmesinde sorumlu "Glutatyon" maddesinin miktarını arttırmaktadır. Glutatyon karaciğerin detoksifikasyonu için hayati bir maddedir.

Silymarin; karaciğere zarar veren "lökotrien" adı verilen aşırı iltihapsal maddelerin üretimini katalizleyen "Lipoxygenase" enzimini engeller.Böylece lökotrienlerin aşırı üretimi kısıtlandığından; onların sebep olduğu düşünülen Psoriasis yani Sedef hastalığının seyrinde yavaşlamaya neden olur. Aynı şekilde karaciğerin fonksiyonelliğini geliştirerek, psoriasis ile ilgili olduğu düşünülen vücuttaki toksik madde olan polisakkaritlerin uzaklaştırılması işlemini kolaylaştırır.

Deve dikeninin karaciğere bir diğer faydası; alkol tüketiminin neden olduğu toksik durumu önleme yeteneğidir. Büyük miktarlarda alkol tüketimi, karaciğerin fazlaca çalışmasına neden olacağından, uzun vadede siroz gibi ciddi karaciğer rahatsızlıklarına sebep olur.

Milk Thistle yani Deve Dikeni karaciğer hücrelerinin onarılmasına ve yenilenmesine yardımcı olurken aynı zamanda iyileştirilmediği takdirde siroza neden olan "Fibrozis"i bloke eder. Aktif madde olan Silymarin; hücrelerin dış reseptör bölgelerini koruyarak, toksinlerin yağlı hücre zarlarından geçip hücrelerin içine girmelerini engeller ve hücrelere girebilmiş olan toksik maddeleri etkisizleştirir.

Antioksidanlar ve biyoflavonoidler bakımından zengin olan deve dikeninin karaciğer hastalarının kanlarındaki bir takım enzim düzeylerini düşürdüğü yapılan çalışmalarla gözlemlenmiştir. 1992 yılında Almanya'da yapılan ve 2600'dan fazla hepatit ve siroz hastasının katıldığı çalışmada; hastalara 8 hafta süresinde her gün standardize edilmiş Milk Thistle preperatı verilmiş ve süre sonunda hastaların %63'ü bulantı, halsizlik, iştahsızlık ve karında şişkinlik gibi şikayetlerinin ortadan kalktığını belirtmiştir. Yapılan testlerde artmış karaciğer enzimlerinin %46 oranında azaltığı tespit edilmiştir. Büyümüş karaciğerlerin %27'si normal büyüklüğüne dönmüş, %56'sı ise belirgin bir küçülme göstermiştir.

Araştırmalar deve dikeninin en başarılı etkiyi alkol nedeniyle tahrip olmuş hücrelerde sağladığını göstermiştir. Alkol kaynaklı karaciğer rahatsızlığı bulunan 116 kişilik bir hasta grubu üzerinde yapılan çalışmada; hastalara 2 hafta boyunca her gün belirli miktarda Milk Thistle verilmiş ve süre sonunda hastalarda belirgin bir iyileşme gözlemlenmiştir. Ayrıca alkol sebebiyle karaciğer yağlanması olan 57 kişilik bir hasta grununda yapılan çalışmada Milk Thistle; SGOT (serum glutamik oksaloasetik transaminaz) enzim seviyesini %80 oranında azaltmıştır.

Kimyasal olarak bir flavonoid olan Silymarin maddesi sayesinde karaciğerdeki kolesterol sentezini etkilemeden safradaki kolesterol yan ürünlereni azaltır. Safra akışını uyararak hem safra taşının önlenmesi hem de tedavisinde etkilidir. Terletmesi sebebiyle ateş düşürmede etkilidir. Kramp çözücüdür, damar tıkanıklığını önlemeye yardımcı olur. Migrene karşı faydalıdır. Antioksidan etkileri nedeniyle belirli kanser türlerine karşı koruyucudur.

Mast hücrelerinin histamin salgılamasını engelleyerek iltihaplanmaları engeller. Kırmıza kan hücrelerinin zarlarını yağ peroksidasyonuna karşı korur. Silymarin içeriği dolayısıyla toplam kolesterolü düşürür. HDL kolesterolü arttırırken, LDL kolesterolün karaciğerden uzaklaştırılmasını hızlandırır ve böylelikle LDL seviyesini düşürür. Antioksidan özelliği yüzünden LDL kolesterolün oksidasyonunu engeller.

Diabetes Mellitus hastalarında kan şekerini, insülin seviyesini, glikozüri seviyesini ve glikoze hemoglobin seviyesini azaltır.

Deve Dikeni Nasıl Kullanılır?

Milk Thistle'nin etken maddesi olan Silymarin suda yeteri kadar çözünmediği için çay olarak kullanımı etkili olmaz. Dolayısıyla bitkinin standardize edilmiş preparatlarının kullanılması; ancak bunun mutlaka bir doktor kontrolünde yapılması gerekir.

DEVE DİKENİNİN YAN ETKİLERİ

Hormon reseptörü pozitif meme kanseri olan kişiler doktor onayı olmadan kullanmamalıdır.

Kesin olmamakla beraber sitokrom enzimlerini baskılamak suretiyle sentetik ilaçlarla etkileşebileceği belirtilmektedir. Sitokin P450 enzim sistemiyle metabolize olan ilaçlarla beraber kullanılırken olası ilaç etkileşimleri göz önünde bulundurulmalıdır.

ENGİNAR

Hazırlayan
Ecz. Berkay Çetindağ

Güney Avrupa ve Akdenize kıyısı bulunan ülkelerde doğal olarak yetişen latince ismi Cynara Scolymus olan bitki; papatyagiller familyasından, mavi-mor çiçekler açan, 50-150 cm boyunda çok senelik otsu bir bitkidir.

Bitki M.S.1. yüzyılda vücutta meydana gelen kötü kokuları bastırmak için kullanılırmış. Eski Mısır, Yunan ve Roma dönemlerinde hem yemeklerde hem de hastalıkların tedavisinde kullanıldığı bilinmektedir. Avrupa kıtasına ise 15.yüzyılda gelen enginar; karaciğer hastalıkları, sarılık, dispepsi ve kronik albüminüri de dahil olmak üzere çeşitli sağlık sorunlarının tedavisinde geleneksel olarak kullanılmaya başlanmıştır.

Enginarın Sağlığa Faydaları

Bitkinin etkin maddesi Cynarin'dir. Cynarin antioksidan etkinliği olan bir maddedir. Antioksidanlar çok genel tanımıyla hücreleri serbest radikallerin oluşturabileceği hasarlara karşı korurlar. Karaciğer alkol, ilaç tüketimi gibi nedenlerle vücutta oksidan maddelere en çok maruz kalan organdır. Dolayısıyla enginar karaciğer fonksiyonlarını düzenlemeye yardımcıdır.

Düşük yağ içeriği ile diyet dostu bir sebze olan enginar; yağların sindirimini ve absorbe edilmesini sağlayarak bağırsakları temizler. A, D, D2, B6 ve C vitaminleri açısından zengindir ve beyin yorgunluğunu giderir. Diüretik etkinliği nedeniyle böbrek hastalıklarının tedavisinde yardımcı olabilir. Kötü kolesterolü (LDL) ve trigiseridi düşürürken, iyi kolesterolü (HDL) yükseltir. Safra akışını arttırır, siroz tedavisinde yardımcı olarak kullanılır. Yüksek protein içeriği nedeniyle kalp kaslarını kuvvetlendirirken üre ve kolesterolü düşürerek kalbin rahatlamasını sağlar. Karın ağrısını ve mide ekşimesini

azaltır, sindirimi kolaylaştırır. Kabızlığa ve ishale iyi gelir, kusmayı hafifletir.

Sık alkol kullananlarda karaciğer fonksiyonlarını arttırır ve koruma sağlar.

Enginar Yaprağı Çayının Hazırlanması

Öğütülmüş enginar yapraklarından 1 tatlı kaşığını bir su bardağı kaynar suda ağzı kapalı bir şelikde 10 dk. beklettikten sonra tüketmek mümkündür. Şekersiz olarak yemeklerden yarım saat önce aç karnına tüketilirse daha doğru olur.

Bir diğer çay hazırlama yöntemi de enginarın sapından ayrıldıktan sonra iyice yıkanıp, kaynayan suda 1 saat kaynatılması suretiyle olabilir. Suyun rengi açık kahverengiye döndükten sonra yarım saat kadar da kısık ateşte bekletildikten sonra süzülüp sıcak yada soğuk şekerli ya da şekersiz tüketilebilir.

Enginar Çayının Yan Etkileri

Papatya, karahindiba ya da ekinezya bitkilerine alerjisi olanlarda enginar alerjisinin görülmesi yüksek ihtimaldir. Gebelikte ve emzirme döneminde kullanımıyla ilişkin yeterli bilgi bulunmamaktadır. Safra taşı varlığında ya da kronik böbrek yetmezliğinde kullanılmamalıdır.

2013 Uluslararası Kinoa Yılı

Hazırlayan
Ecz. Evrim Çakıl

Kinoa, muhtemelen bir çoğumuz için pek de tanıdık bir isim değil. Oysa, ilk olarak 5 bin yıl önce Güney Amerika'da İnkalar tarafından yetiştirildiği belirtilen bu tahıl türü dünyanın çeşitli yerlerinde sofralarda yerlerini alıyor. Son dönemde Türkiye'de de rafları süslediği görülüyor. Peki Kinoa'yı adına uluslararası bir yıl ilan edilmesini sağlayan özellikleri neler?

Ana vatanı oldukça soğuk ve yüksek platolara sahip Güney Amerika'nın Batı Kıyısı'ndaki And Dağları bölgesi olan Kinoa, Kolombiya, Arjantin, Peru, Bolivya, Şili ve Ekvador'da yetiştiriliyor. Bu tahıl türünün hasadı ve harmanlanması çoğunlukla elle yapıldığından, tüketime hazır hale getirilmesi de oldukça meşakkatli bir süreci içeriyor. Üretimi son dönemde, başta teknik, ekonomik ve sosyal nedenlerden dolayı azalma gösteriyor. Fakat, hasat verimi potansiyeli yüksek olduğu için kinoanın üretimi dünyanın çeşitli ülkelerine yayılmış bulunuyor. Yetiştirilmesine gerekli toprak, gübreleme ve böcek koruyucuları sağlandıktan sonra kinoadan hektar başına 3-4 ton ürün elde edilebiliniyor. Tohumları beyaz, sarı, kırmızı, mor, kahverengi ya da siyah olabilen kinoa, kuraklık ve soğuk gibi zorlu çevre koşullarına kolaylıkla uyum sağlayabiliyor. Son yıllarda uluslararası pazarda ürünün fiyatı kilogram başına 1,5 Amerikan Dolara ulaşmış durumda.

Yüksek miktarda protein ve temel aminoasitlerin (protein yapıtaşı) tamamını içeren tek bitkisel gıda olan kinoanın baskın bir tadı olmadığı için birçok farklı tatlı ve tuzlu yemek yapımına uygunluk gösteriyor. Pişirilmesi de oldukça kolay ve pek çok farklı şekilde tüketiliyor.

Kinoa insan gıdası dışında hayvan yemi, ilaç hammaddesi, böcek kovucu gibi amaçlarla da kullanılabiliyor.

Besin değeri oldukça yüksek doğal bir gıda olması, yüksek biyoçeşitliliğinin gıda güvenliğine ulaşma ve yoksulluğun yok edilmesine sağlayabileceği katkı ve bu konudaki Birleşmiş Milletler (BM) Binyıl Kalkınma Hedefleri'ne ulaşılmasını sağlama potansiyeli açısından 2013 yılı BM tarafından Uluslararası Kinoa Yılı olarak ilan edildi. Kinoa'nın beslenme, ekonomi, çevre ve kültürel açıdan önemi hakkında toplumsal duyarlılık oluşturmak adına çalışılması da Uluslararası Kinoa Yılı'nı kutlamak için yapılacak etkinliklerin esas amacı olarak belirtildi. Bu kapsamda kinoanın yenilikçi kullanımlarını teşvik etmek için bir çok dilde kinoa yemek kitapları yazılması ve küresel kinoa günü oluşturma gibi çalışmalar yapılacak.

Bolivya Başkanı Evo Morales'in yoğun teşvikleri, kinoanın potansiyelinden faydalanma çalışmalarını BM Gıda ve Tarım Örgütü (FAO)'nün gündemine alınmasında büyük rol oynadı. Morales bu çabalarından dolayı FAO'nun Uluslararası Kinoa Yılı Özel Elçisi ilan edildi.

2013'ün Uluslararası Kinoa Yılı ilan edilmesi sayesinde özellikle Avrupa ve Amerika'da kinoa talebi ve tüketimi oldukça arttı.

Kaynaklar

FAO Web Sitesi Corporate Document Repository "Quinoa (Chenopodium quince)" http://www.fao.org/docrep/t0646e/T0646E0f.htm

FAO Web Sitesi "Bolivia's Evo Morales named FAO Special Ambassador for International Year of Quinoa" http://www.fao.org/news/story/en/item/148887/icode/

UN Web Sitesi, Nations Observances "Resolution adopted by the General Assembly

International Year of Quinoa, 2013

"http://www.un.org/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/RES/66/221.

ZEYTİN YAPRAĞI

Hazırlayan
Ecz. Özlem Çölkesen

Zeytin ağaçları dünyadaki en dayanıklı ağaçlardandır. Uzun süreli yaşamlarını büyük ölçüde, kendilerine hastalık ve zararlılara karşı direnç kazandıran "oleuropein" adlı bir madde üretmelerine borçludurlar.

40 yılı aşkın bir süredir kullandığımız antibiyotiklere karşı artık çoğu mikroorganizma direnç kazanmıştır. Geçmiş zamanlarda antibiyotiklerle tedavi edilebilen bir çok hastalık, artık tedavi edilemez hale gelmiştir. Bakterilerin ve virüslerin bu ilaçlara daha dirençli hale gelmeleri antibiyotiklerin aşırı doz alımı ya da yanlış kullanılmasının bir sonucudur. İşte, zeytin yapraklarında bulunan "oleuropein" maddesi ve hidrolizleri, antibiyotiklere direnç kazanmış mikroorganizmalar üzerinde etkili ve çok değerli bir bileşendir.

Bugüne kadar zeytin yaprağında 100'e yakın madde elde edilmiştir. Yaprakta bulunan bu maddeler, zeytin çeşidini uygulanan kültürel tedbirlere, yetiştiği bölgeye ve hasat zamanına göre farklılıklar gösterir. Yaprakta bulunan fenolik ve flavonait bileşikler vücudun bağışıklık sistemini güçlendirip hastalıklara karşı dirençli olmasını sağlar. Yaprakta 60-90mg/gr oranında oleuropein bileşiği bulunmaktadır.

Zeytin yaprağı çayının faydaları yeni ortaya çıkan bir bilgi gibi gözükse de, aslında değildir. Zeytin yaprağını medikal anlamda ilk kullananlar Antik Mısırlılardır. Zeytin yaprağı, Antik Mısırlılarda göksel bir güç sembolü idi. Aynı zamanda, firavunların mumyalanmasında da zeytin yaprağını kullanmışlardır. 19.yy.da ise, zeytin yaprağı şurup haline getirilerek ateş düşürücü olarak kullanılmıştır. Sonraki yıllarda da yeşil zeytin yaprakları, sıtma tedavisinde kullanılmaya başlanmıştır.

Modern tıp, zeytin yaprağını ilk kez 1995 yılında kullanmaya başlamıştır. Yapılan araştırmalardan elde edilen verilere göre, zeytin yaprağının içindeki en etkin maddenin "polifenolik antioksidan"lardan biri olan Oleuropein olduğu anlaşılmıştır. Oleuropein, ağacı dış etkenlere karşı koruduğu gibi, ortama uyum sağlamasına neden olarak zararlı salgılardan koruyor. Yaprağından elde edilen öz, bağışıklık sistemini güçlendiriyor, vücudun direncini artırıyor, antibakteriyel özelliklere sahip ve virüsle mücadelede vücuda destek oluyor.

Zeytin yaprağında bulunan "oleuropein" ve "eleonik asit" aktif bileşiklerinin, antimikrobiyal ajan olarak görev yaptığı bilimsel araştırmalarca kaydedilmiştir. Bu maddelere bağlı olarak zeytin yaprağı çayı, vücuda giren mikropları, vücudun doğal bağışıklık sistemi tepki gösterinceye dek enfeksiyonu yavaşlatır. Zeytin yaprağı, etkileri sarımsak ve soğana da benzeyen doğal bir antibiyotik ve antioksidan olması nedeniyle hastalıklardan korunma ve hastalıkların tedavisinde etkin rol oynayabilir.

Zeytin ağacının tamamında bulunan ve acı-buruk bir tadı olan oleuropein, zeytinin işlenmesi sırasında uzaklaştırılır. Oysa ki, zeytin ağacının hastalık ve zararlılara karşı direncini sağlayan en önemli savaşçının oleuropein olduğu düşünülmektedir. Oleuropein' in içeriğinde bulunan "elenolik asit" ve oleuropein türevi olan "kalsiyum elenolat" çok çeşitli mikroorganizma gruplarını uzak tutma özelliğine sahiptir.

Bugün çok az insan, zeytin yaprağının çok faydalı ve kullanımı kolay tıbbi bir bitki olduğunu bilir. Zeytin yaprağı kullanımı, daha çok Akdeniz ülkeleri insanları tarafından kullanılmakla beraber, son yıllarda birçok ülke tarafından da bitkisel ilaç olarak kullanılması bu konudaki araştırmalara hız vermiştir.

Amerikan Kanser Araştırma Enstitüsü, araştırma sonuçlarına dayanarak zeytin yaprağının 21'inci yüzyılın en önemli doğal antimikrobiyal, antiviral etkiye sahip bitkilerden olduğunu belirtiyor. Zeytin yaprağının faydaları, modern tıp tarafından çok yeni sayılabilecek bir tarihte keşfedilmiş olsa da, bugüne kadar zeytin yaprağının faydaları üzerine 69 kitap, 1800'den fazla makale, dergi ve çeşitli yayın bulunmaktadır.

Zeytin Yaprağı Çayının Etkileri

Antimikrobiyal Etki

Zeytin yaprağı, çay olarak tüketildiğinde vücuda alınan oleuropein, iki enzim tarafından elenolik aside dönüştürülür. Elenolik asit, yüksek antimikrobiyal etkiye sahiptir. Bakterilerin hücre duvarını etkiler ve böylece doğal yolla bağışıklık sistemi güçlenmiş olur. Böylece, birçok mikroorganizma ve dolayısıyla bunların neden olduğu birçok hastalık doğal yollarla önlenebilir.

Antioksidan Etki

Soluduğumuz havadaki oksijen, vücut içinde serbest radikaller adı verilen ve toksik (zehirli) etki gösteren bazı maddelerin oluşmasına neden olur. Demirin paslanması ve balığın sudan çıktıktan sonra ölmesi, oksijenin zararlı etkilerine örnektir. Antioksidanlar, vücudumuzda kimyasal reaksiyonlar sonucu oluşan veya dışardan sigara, alkol, kirli hava v.s. ile alınan zararlı maddelerin (serbest radikallerin) nötralize edilmesini sağlar.

Antioksidanların yardımı ile hastalıkların oluşumu önlenebilir, hormonal denge korunabilir, yaşlanma süreci geciktirilebilir. Zeytin yaprağı ekstraktı, yüksek antioksidan aktiviteye sahiptir. Bu etki, oleuropein bileşiğiyle beraber diğer fenolik bileşiklerin sinerjik etkileri sonucu meydana gelir.

Vitamin C ve E'nin gösterdiği antioksidan aktivitenin yaklaşık 2,5 katı kadar daha yüksek bir antioksidan aktiviteye sahiptir.

Koroner Damarlar Üzerine Etkisi

İn-vivo şartlarda yapılan birçok çalışma oleuropein' in vazodilatör(damar genişletici) etki yaptığını, tansiyonu düşürdüğünü ve anti-aritmik özellik gösterdiğini ortaya koymuştur. Aynı zamanda, LDL kolesterol seviyesinde düşmeye neden olduğu sonucuna varılmıştır. Kalp rahatsızlıklarında zeytin yaprağı çayı ile iyi sonuçlar elde edilmektedir. Laboratuar ve klinik çalışmaların sonucu olarak, zeytin yaprağı çayı kalp yetmezlikleri, damar tıkanıklıkları üzerinde de etkili olabilir.

Hypoglisemik Etkisi

(Kan Şekeri Seviyesini Düzenleme)

Yine yapılan in-vivo (canlı vücudunda) çalışmalarda, zeytin yaprağının etken maddesi oleuropein, hipoglisemik etki göstermiş ve yüksek kan şekeri seviyesinde düşme gözlenmiştir.

Zeytin Yaprağı Çayı Kullanım Önerisi

Bir çay kaşığı kuru yaprak, bir bardak sıcak suya konur ve 2-3 dakika demlenmeye bırakılır. Süzülür ve böylece zeytin yaprağı çayı hazırlanmış olur. Günde 2-3 bardak önerilen dozdur.

Ağrı Nedir?

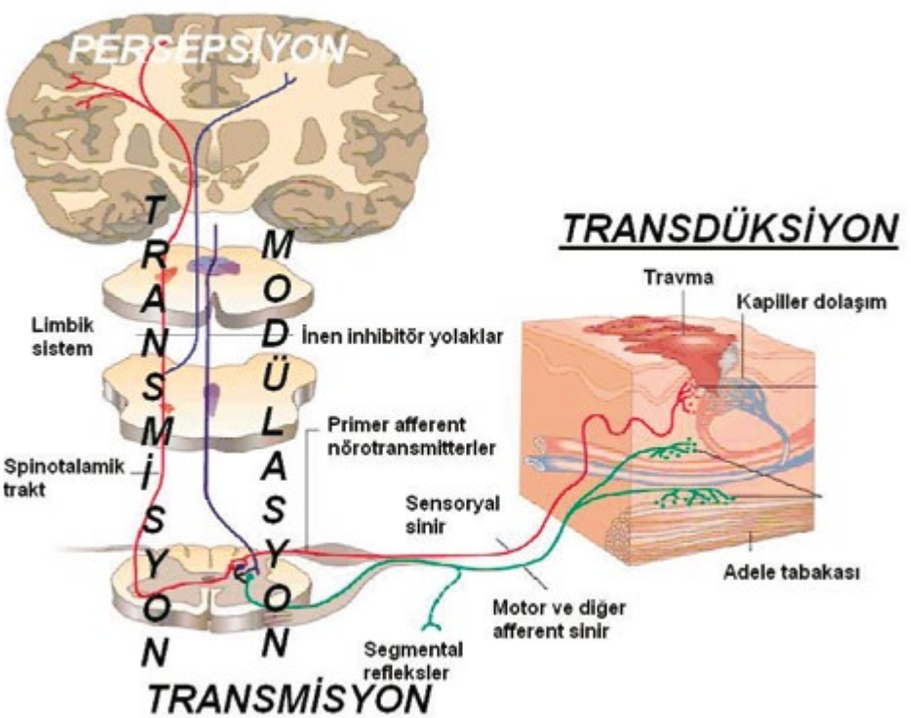
Hazırlayan
Ecz. Evrim Çakıl

Ağrı; tüm insanları yaşamlarının bir bölümünde etkileyen evrensel bir belirtidir. Ağrı; birçok kişi tarafından hayatında bir veya daha çok zamanda hissedilen ve tıbbi yardım isteyen hastaların bir numaralı nedeni olarak karşılaştığımız bir durumdur.

Son günlerde ağrı bir halk sağlığı problemi olarak tanımlanmaktadır. Ağrı sebebiyle tedavi giderlerinin ve üretkenlik kaybı nedeniyle oluşan maddi zararın giderek arttığı gözlemlenmektedir.

IASP (International Association for the Study of Pain)- Uluslararası Ağrı Çalışmaları Birliği'nin ağrı tanımı:

Ağrı, var olan ya da olası bir doku hasarının eşlik ettiği veya böyle bir hasarla tanımlanan, kişinin geçmişteki deneyimleri ile ilgili, hoş olmayan hissel veya duygusal bir deneyimdir.



'Vücutta kontrol altına alınması zor iki duygu vardır.
Aşk ve ağrı"

David B. Morris; The Culture of Pain, 1991

Her şey bir ağrıdır.
Doğum ağrıdır,
hastalık ağrıdır.
Yaşlılık ağrıdır.
Ölüm ağrıdır.
Sevdiğinden ayrılmak ağrıdır,
nefret bile ağrıdır.

BUDA

Ağrı Sınıflandırması

Ağrı; Fizyolojik-klinik, süresine göre, kaynaklandığı bölgeye göre ve mekanizmalarına göre sınıflandırılır.

Süresine göre:

- Akut
- Kronik

Kaynaklandığı bölgeye göre:

- **Somatik ağrı (travma, kırık-çıkık vb.):** Ani başlar, keskin-iyi lokalize edilir, batma-sızlama, zonklama tarzında, sinir lifleriyle taşındığından sinirlerin yayılım bölgesinde algılanır.
- **Viseral ağrı (iç organlardan kaynaklı ağrı):** Şiddeti yavaş yavaş artar, yeri kolay saptanamaz, başka bölgelere yayılır. Batıcı, kramp şeklindedir. Her organa özgü deri bölgelerinde hassasiyet vardır.
- **Sempatik ağrı (damarlardan kaynaklanan):** Sempatik sinir sistemi dahil olmuştur. Asıl hastalık geçtikten sonra başlar, şiddeti gittikçe artar. Yanma tarzında (yanma-üşüme arası bir his) ağrı hissedilir. Geceleri artar. Ağrıyan kol ve bacakta deri bozuklukları ortaya çıkar.

Şiddetine göre:

- Hafif
- Orta
- Şiddetli
- Çok şiddetli

Mekanizmalarına göre:

- Nosiseptif ağrı
- Non nosiseptif ağrı
  - Nöropatik
  - Psikiyatrik
- Deaferantasyon ağrısı
- Reaktif ağrı
- Psikosomatik ağrı

Akut ağrı

Semptom,
uzun süreli
doku hasarı

Kronik ağrı

Sendrom,
kısa süreli
doku hasarı

Akut Ağrının Biyolojik Gerekçeleri ve Yararları

- Başlamakta olan bir hastalığın habercisidir.
- Öğretici olarak rol oynar.
- Hastalıkların tanısında yardımcı olur.

Vital Bulgular

1. Vücut Sıcaklığı
2. Nabız
3. Solunum
4. Kan Basıncı
5. Ağrı

AĞRI ; 5.Vital Bulgu olarak kabul edilmektedir*.

*The Joint Commission on Accreditation of Healthcare Organization

Kronik Ağrı Bir Hastalıktır.

Kronik ağrılara bağlı olarak yılda 700 milyon iş günü kaybı ve 60 milyar dolar zarar meydana gelmektedir.

Ağrı vücudun verdiği bir sinyal mi?

Konu bu kadar basit değil.

Yetişkinlerin %80'ni haftada en az bir defa ağrı kesici kullanırken çoğu bu ürünleri düzgün kullanmamaktadır.

Sık görülen ağrı ile ilişkili durumlar:

- küçük kas iskelet yaralanmaları
- akut bel ağrısı
- osteoartrit
- baş ağrısı
- dismenore

Ağrı bir algıdır, his değildir. Ağrı yaralanma kaynağı ile ilişkili tanımlanabilir olabilir veya olmayabilir. Yaygın ağrı türleri genel olarak nosiseptif veya nöropatik olarak katagorize edilebilir.

Nosiseptif ağrı:

Nosiseptif ağrı nasiseptörlerin aktivasyonu ile oluşur. Periferi sinir uçlarının zararlı mekanik termal veya kurumsal uyarılar tarafından aktive edilebilmesi ile oluşur. Nosisepsiyon nöral işlemler üzerinde ağrının bilinçli bir deyimle dönüşmesi için kullanılan bir terimdir.

Bu işlemler aşağıdakileri içerir.

- Stimulasyon (uyarı) zararlı uyarıların elektriksel dürtülere dönüşümü
- Transmisyon (iletim) uyarıların oluştuğu bölgeden beyne iletilmesi
- Persepsiyon (algı) ağrıyı tanıma tanımlama ve yanıt verme işlemi
- Modülasyon (düzenleme) ağrı algısını ve ağrı yanıtını abartma veya azalmadaki sistemin aktivasyonu

Nosiseptif ağrı somatik veya viseral olarak sınıflandırılır. Somatik ağrı (aynı zamanda kas iskelet sistemi ağrısı olarak da bilinir) kemik, eklem, kas, deri veya bağ dokusundan kaynaklanır. Bu genellikle ağrıyan, sıkıştırıcı, saplanıcı yada zonklayıcı olarak tanımlanır. Viseral ağrı kalın bağırsak veya pankreas gibi iç organlardan kaynaklanır.

Organ kapsülünün yaralanması sırasında veya diğer yapılar genellikle daha lokalize keskin olurlar.

İçi boş bir organın tıkanması kramp tarzında veya kemik içi derin bir ağrı üretme eğilimindedir.

Her iki tür nosiseptif ağrı lokalize olabilir yada uzak konumlara ait olabilir.

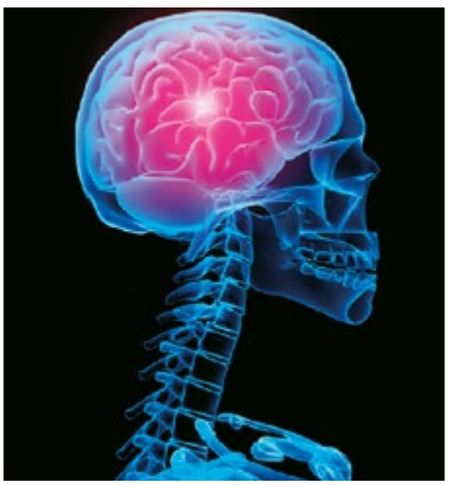
Nosiseptif ağrı akut veya kronik inflamasyon içerebilir. İnflamasyon doku hasarının önlenmesinden iyileşmeye doğru bir geçiş olarak görülebilir. (örneğin cerrahi yaralar veya travmatik yaralanmalardan sonra)

Hasarlı dokular tarafından üretilen prostaglandinler zararlı uyarılara karşı eşiği düşürerek alanı ağrıya daha duyarlı yapar. Bu ortam yanıt yaralı alan ile teması ve hareketi zorlaştırır. Böylece iyileşmede ilerleme sağlanır.

Nöropatik ağrı:

Merkezi ya da periferal somatosensoriyel sistemi doğrudan etkileyen bir lezyon veya hastalık sonucu ortaya çıkar. Nöropatik ağrı süregelen doku hasarı tarafından etkilense de, süregelen yaralanmadan bağımsızdır.

Nöropatik ağrı; yanma, karıncalanma, elektrik çarpması benzeri, batıcı-saplanıcı tarzda tanımlanır. Diyabetik nöropati ve postherpetik nevralji örnek olarak verilebilir. Nöropatik ağrının geleneksel analjeziklere yanıtı zayıftır.



Tablo1: AĞRI	AKUT AĞRI	KRONİK AĞRI	KANSER
Süre	Saatler-Günler	Aylar-Yıllar	Tahmin edilemez
İlgili patoloji	Var	Genellikle yok	Genellikle var
Prognoz	Tahmin edilebilir	Tahmin edilemez	Artan ağrı
Eş zamanlı sorunlar	Yaygın değil	Depresyon, anksiyete, uyku bozuklukları, bitkinlik	Çok fazla, özellikle kendini kaybetmekten korkma
Otonomik sinir sistemi bağlantısı	Var	Genellikle yok	Var/Yok
Mekanizma ve gözlenme şekli	Nosiseptif ▪ Somatik (vurucu, iyi lokalize olmuş) ▪ Viseral (refere ağrı hissi)	Nöropatik (yanıcı,gıdıklayıcı,şok benzeri,vurucu)	Nöropatik (yanıcı, gıdıklayıcı, şok benzeri, vurucu)
Sosyal etkiler	Az	Belirgin	Değişken
Tedavi	Birincil analjezikler	Multimodal	Multimodal

Kaynak: Ashbum and Staats;Lancet 1999/ 'Ağrı Tedavisinde Eczacının Rolü' Eğitimi Ders Notları Dr.Ecz.Aygin Bayraktar

Ağrının değerlendirilmesi

- Ağrının tanımlanması (iletişim ve uygun tekniklerin kullanımı)
- Ağrı ve tedavisinin izlemi ve dökümantasyonu

Ağrının değerlendirilmesi

PF	Palyatif/ Provakatif	Ağrıyı iyileştiren/kötüleştiren şeyler?
N	Nitelik	Ağrıyı tanımlayın
Y	Yayılım	Ağrı nerede?
Ş	Şiddeti/Yoğunluğu	Bu ağrı ile diğer ağrı şikayetleriniz?
G	Geçici Faktörler	Ağrının yoğunluğu zaman ile değişiklik gösteriyor mu?

Kaynak: Di Piro, Pharmacotherapy, 2005, 6th edition / Ağrı Tedavisinde Eczacının Rolü' Eğitimi Ders Notları Dr.Ecz.Aygin Bayraktar

"Ağrı tedavisine ne zaman başlanmalı ? Mümkün olan en kısa sürede, HEMEN ! "

AĞRI TEDAVİSİ

FARMAKOLOJİK %75-85

1. Nonopioid
2. Opioid
3. Adjuvan

NONFARMAKOLOJİK %15-25

1. Noninvaziv
2. Psikolojik teknikler
3. İnvaziv
4. Diğer

AĞRI TEDAVİSİNDE ANALJEZİKLER DOĞRU KULLANILDIĞINDA HASTALARIN %85'İNDE YETERLİ AĞRI KONTROLÜ SAĞLANABİLMEKTEDİR !

İdeal bir analjezik nasıl olmalı?

- Oral yoldan kullanıldığında etkili olabilmeli
- Yeterli analjezik etkiye sahip olmalı
- Tolerans ve bağımlılık yapmamalı
- Yüksek merkezlerde spesifik etki göstermeli
- Antidotu bulunmalı

Analjezikler

- Nonopioid
- Opioid
- Adjuvan (sekonder)

Tablo 2: Analjeziklerin Yetişkin dozları		
İlaç	**Genel Yetişkin dozu**	**Maksimum Günlük Doz**
Parasetamol	325-1.000mg her 4-6 saatte	4.000mg
Asetilsalisilik asit	650-1.000mg her 4-6 saatte	4.000mg
İbuprofen	200-400mg her 4-6 saatte	1.200mg
Naproksen sodyum	220mg her 8-12 saatte	660mg

Kaynak: OTC Advisor Monograph 4 Self-Care for Pain, APHA

NSAİİ (Non-Steroidal Anti-İnflamatuar İlaçlar)ın tercih edildiği durumlar:

- Minör kas- iskelet sistemi travması
- Yumuşak doku yangısı
- Yüzeyel cerrahi girişim
- Minör jinekolojik prosedürler
- Hafif ve orta şiddette akut ağrı (baş ağrısı, diş ağrısı)
- Üreter koliği, dismenore

NSAİİ'ın Avantajları

- Periferik düzeyde ağrı iletimini durdururlar.
- İnflamatuar yanıtı azaltırlar.
- Bağımlılık yapmazlar.
- Solunum depresyonu yapmazlar.
- Başka grup analjeziklere sinerjik etki yaparlar.
- Yoğun sedasyon yapmazlar.
- Uyku paternini bozmazlar.
- Psikolojik aktiviteyi baskılamazlar.
- Gastrik motiliteyi azaltmazlar.
- Üriner retansiyon yapmazlar.

NSAİİ kullanırken DİKKAT edilmesi gereken noktalar:

1. NSAİİ'ların kombine şekilde kullanılmaları yan etki insidansını arttıracağı için tek ilaçla tedavi önerilir.
2. Mümkün olduğunca düşük dozlarda tedaviye başlanmalıdır.
3. GIS bulguları olan hastalarda çok gerekli değilse kullanılmamalıdır.
4. Gİ yan etkileri azaltmak için proton pompa inhibitörleri ile kombine edilebilir.
5. Rektal yolla kullanım oral yolla kullanıma göre daha az yan etkiye yol açar.
6. Oral kullanımda bol su ve ilaç alımını takiben 15 - 30 dak. uzanılmaması önerilir.
7. Akut olaylarda kısa, kronik olaylarda ise uzun etkililer tercih edilmelidir.
8. NSAİİ'ların analjezik etkileri düşük dozlarda dahi ortaya çıkmaktadır. Ancak antiinflamatuar etkileri, doz aralıklarının en yüksek ucuna yakındır.
9. Tüm NSAİİ iyi absorbe edilirler ve yiyeceklerle beraber alınımları emilimlerini biraz geciktirse de GİS yan etkileri azaltır.
10. Veriliş yolu, doz ve düzeni her hasta için ayrı değerlendirilmelidir.
11. Düzenli aralıklarla kullanılmalıdır.
12. Yaşlı ve çocuklara uygun dozlar bilinmelidir.
13. Gebelerde gerekli olursa kısa yarı ömürlü, aktif metabolit oluşturmayanlar olanları tercih edilmelidir.

İlaç etkileşimleri

- Alkol
- Kortikosteroid
- Kortikotropin
- Potasyum tabletleri

ile birlikte kullanım gastrik yan etkileri arttırır.

- Cefamandole
- Cefoperazone (cefobid)
- Cefotetan
- Heparin
- Plicamycin (mitramisin)
- Valproic asit

ile birlikte kullanım kanama riskini arttırır.

- Cyclosporin
- Digitalis
- Lithium
- Methotrexate
- Phenytoin

ile birlikte kullanım kan düzeylerini dolayısıyla yan etkilerini arttırır.

Hastalıklar ve NSAİ ilaçlar

- Alkol bağımlılığı
- Kanama sorunları
- DM
- Hemoroid
- KC hastalıkları
- Böbrek hastalıkları
- SLE
- Sigara kullanımı

ile NSAİ ilaçların yan etkileri artabilir.

- Anemi
- Astım
- Epilepsi
- Kardiyak hastalıklar
- Hipertansiyon
- Böbrek taşı
- Trombositopeni ve lökopeni
- Mental hastalık
- Parkinsonizm
- Porfiri
- Temporal artrit

NSAİ ilaçlar bu rahatsızlıkları artırıcı etki yapar.

Analjeziklerin kullanımında dikkat edilecek noktalar:

- Uygun yol,
- Zaman (başlangıçta)
- Hasta,
- Merdiven ilkesi

DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ'NÜN AĞRI MERDİVENİ **DSÖ** ağrı tedavisinde merdiven çıkar gibi basamak basamak ilerlemek gerektiğini bildiriyor.

Opioid analjezikler

MSS etkileri

- Analjezi
- Bulantı-kusma
- Sedasyon, şuur bulanıklığı
- Solunum depresyonu
- Öksürük refleksi supresyonu
- Pupilla kontstrüksiyonu
- Pruritus
- Üriner retansiyon
- Periferik etkileri
- Analjezi
- Gastro-intestinal sistem motilitesinde azalma
- Koledok kanalı basıncında artma

Opioidlerin özellikleri

- Tolerans ve addiksiyon etkileri var
- Standart opioid: morfin
- Sempatik blok oluşturmazlar.
- Tavan etki (ceiling effect) yok.
- Doz sınırsız arttırılabilir.

Türkiye'de bulunan opioidler

- Zayıf etkili
  - Kodein
  - Tramadol
- Güçlü etkili
  - Yavaş salınımlı morfin
  - Transdermal fentanil
- Parenteral
  - Morfin sülfat
  - Meperidin
  - Tramadol
  - Fentanil
  - Alfentanil
  - Sufentanil

Opioidler

- Uygun yoldan
- Uygun ilaç
- Uygun doz
- Opioid rotasyonu
- İlacın sonlandırılması ya da azaltılması
- Tolerans, fizyolojik ve psikolojik bağımlılık
- Yan etkilerin takibi
- Meperidin önerilmez

Opioidler-yan etki

- Bulantı-kusma
- İdrar retansiyonu
- Kaşıntı
- Solunum depresyonu
- MSS etkileri
- Tolerans
- Fizik ve psikolojik bağımlılık
- Pulmoner ödem
- MSS etkileri
- Kognitif yetersizlik
- Organik halüsinasyon
- Myoklonus/grand mal nöbet
- Hiperaljezi/allodini
- Sedasyon/koma

Opioidlerin kullanımını önleyen nedenler

Opioid tedavisi konusunda bilgi eksikliği
Hastanın değerlendirilmesinde eksiklikler
Risklerin abartılması
Yan etkilerin abartılması
Bağımlılık riskinin abartılması
Yasal zorluklar

Sekonder (Adjuvan) Analjezikler

- Primer olarak analjezik değildirler.
- Analjeziklerin etkilerini arttırmak amacıyla onlarla birlikte, yada bazı ağrı sendromlarında tek başlarına analjezik olarak kullanılan ilaçlardır.

Adjuvan analjezikler

- Antidepresan; düşük doz; antikolinerjik etkilere duyarlılık artar (kabızlık, idrar retansiyonu vs)
- Antikovülsanlar; karbamazepin; düşük doz, kemik iliği depresyonu, denge bozukluğu, karaciğer yetmezliği., vs
- Nöroleptikler; fenotoin; düşük doz, sedasyon, kabızlık, ortostatik hipotansiyon,
- EPS bulguları
- Benzodiazepinler; Yaşlılarda yarı ömrü artar, sedasyon, sersemlik, paradoks olarak ağrıda artış
- Kortikosteroidler; DM dikkat, enfeksiyona karşı direnç azalması, HPA supresyon

Ağrı konusunda önyargılar

- Sağlık çalışanlarının tümünün kendisini ağrı konusunda yetkili görmesi
- Ağrının her zaman bir takım davranışsal ve fizyolojik bulgularla birlikte seyretmesi
- Gerçek ağrının her zaman fiziksel bir nedeninin bulunması ve görülmesi gerektiği fikri
- Hastanın ağrıyı kullandığı kanısı
- Psikolojik ağrının gerçek olmadığı düşüncesi

Ağrıya Çözüm:

- Sağlık çalışanlarının eğitimi
- Hastaların postoperatif düzenli izlenmesi
- Akut ağrı servislerinin kurulması
- Halkın eğitimi

Ağrı tedavisinde başarı için

- Özgün ve iyi bilinen bir ilaçla başlanmalı
- Uygulama yolunu hastanın gereksinimine göre ayarlanmalı
- İlk doz titrasyonundan sonra düzenli uygulama önerilmeli
- İlaç kombinasyonu önererek analjezik etki artırılmalı
- Sedasyonu artıran analjezik kombinasyonlarından kaçınılmalı
- Yan etkiler bilinmeli ve koruyucu tedavi önerilmeli
- Tolerans gelişimini izlenmeli ve alternatif tedaviye geçilmeli
- Akut çekilme ve doz aşımından kaçınılmalı.

Sonuç

- Kronik ağrı bir kronik hastalıktır.
- Analjezik ilaçlar ağrı tedavisinde %85 başarılıdır.
- Analjeziklerin uygun kullanımı önemlidir.
- Öncelikle oral yol tercih edilmelidir.
- Adjuvan ilaçlar her aşamada kullanılır.

Kaynaklar:

1. Analjezik Kullanım İlkeleri- N. Süleyman Özyalçın İstanbul Tıp Fakültesi Anesteziyoloji AD,Algoloji Bilim Dalı
2. 'Ağrı Tedavisinde Eczacının Rolü' Eğitimi Ders Notları Dr.Ecz.Aygin Bayraktar
3. OTC Advisor Monograph 4 Self-Care for Pain, APHA March, 2010

Ağrı Tedavisinde Evrensel Önlemler

Ağrı tedavisinde evrensel önlemlerin 10 adımı aşağıdakileri kapsar:

➤ **Uygun ayırıcı bir tanı koyun:**

- Ağrının tedavi edilebilir nedenlerini ve ağrı kaynağına göre direkt tedaviyi belirleyin.
- Belirli bulguların yokluğunda, semptomları tedavi edin.
- Madde bağımlılığı ve psikiyatrik bozukluklar gibi eşlik eden durumları dikkate alın.

➤ **Bağımlılık bozuklukları riski de dahil olmak üzere psikolojik değerlendirme:**

- Kişisel ve ailede madde bağımlılığı öyküsünü soruşturmak hastanın ağrı şikayetini azaltmaz.
- Hasta odaklı idrarda uyuşturucu testi uygulanmasını sağlayın.

➤ **Bilgilendirilmiş onay:**

- Hastanın anlayış düzeyinde önerilen tedavi planının yararları, riskleri, tolerans gelişmesi, bağlılık ve bağımlılık konularını görüşün.

➤ **Tedavi anlaşması:**

- Hastanın ve klinisyenin beklentileri ve yükümlülükleri anlaşılmalıdır.
- Anlaşmaya ek olarak tedavi izni terapötik denemenin temelini oluşturur.

➤ **Müdahale öncesi ve sonrası ağrı seviyesi ve fonksiyonun değerlendirilmesi:**

- Tedavinin başarısını değerlendirmek ve tedavinin devamını desteklemek için kullanılır.

➤ **Ek ilaçla birlikte veya ek ilaçsız opioid tedavisi için uygun deneme:**

- Farmakolojik rejimler bireysel ve klinik bulgulara dayanmalıdır.

➤ **Ağrı skorunun ve fonksiyon seviyesinin yeniden değerlendirilmesi:**

- Tedaviye devam etmek veya düzenlemek için düzenli değerlendirme belgelerinin gerekçesi

➤ **Ağrı tedavisinin 'Dört A'sını düzenli olarak değerlendirmek:**

- Analjezi, Aktivite, Advers etki ve Anormal davranış.

➤ **Bağımlılık bozuklukları da dahil olmak üzere, ağrı tanısı ve eşlik eden hastalıklar periyodik olarak gözden geçirilir:**

- Her durum için tedavi olumlu sonuçlara ulaşacak şekilde koordine edilmelidir.

➤ **Dökümantasyon:**

- Uygun bir doktor / hasta ilişkisi ile birlikte ilk değerlendirme ve takip eden oturumları tam olarak kaydetme, kanuni ve düzenleyici yaptırım riskini azaltır.

Kaynak:
Gourley DL, Heit HA, Almahrezi A, Universal precautions in pain medicine: a rational approach to the treatment of chronic pain.
Pain Med. 2005; 6 (2)107-112

Glukozamine ve Yararları

Hazırlayan
Ecz. Veysel Biçer

Eklemler sayesinde vücudun her parçası rahatlıkla hareket eder. Dizler, parmaklar, eller, kollar, bacaklar, omuzlar ve boyun eklemler sayesinde hareket edebilir. İnsan vücudunda 200'den fazla eklem vardır ve birçoğu istenilen şekilde hareket olanağı sağlar. İlerleyen yaş ile birlikte er veya geç fiziksel hareketlerde zayıflama ve yaşam kalitesinde azalma problemi ile karşı karşıya kalınacaktır.

Eklemler etrafında bulunan dokuların hasar görmesi sonucu kireçlenme görülür. Artrit, birbirinden farklı 200'den fazla hastalığı içine alan genel bir terimdir. En sık görülen artrit türleri, osteoartrit (kireçlenme) ve romatoid artrittir (eklem iltihabıyla ortaya çıkar).

Bu iki hastalık birbirinden farklı olmasına karşın, ikisi de bağ dokunun, özellikle de kıkırdak dokunun (kıkırdak doku, eklemlerin yüzeyini kaplayan bir dokudur) yıkımı ile karakterizedir. Kıkırdak aşınınca, kemiklerin uç kısımları korumasız kalır. Sonuç olarak eklemlerde ağrı, şişlik ve sertlik ortaya çıkar. Son zamanlarda artrite çare olarak ünlenen glukozamin, kıkırdağı oluşturan bileşenlerden biridir ve vücuttaki bağ dokusunun üretimini uyarır. İnsanlar yaşlandıkça, yeterli miktarda glukozamin üretemezler.

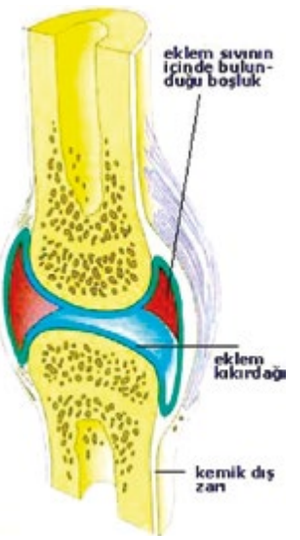
Sonuç olarak, kıkırdak suyu tutamaz ve amortisör olarak iş göremez. Çeşitli çalışmalar, glukozamin tamamlayıcılarının sadece artrit ağrılarını gidermekle kalmayıp, hastalığın ilerlemesini durdurabildiğini de göstermiştir. Glukozamin, zamanla kıkırdak kaybını restore ederek artritin altında yatan nedenin üstesinden gelecektir. Anti-iltihapsal ilaçlar, glukozaminden daha hızlı bir şekilde etki etseler dahi, uzun sürede, glukozamin onlardan daha etkilidir; çünkü anti-iltihapsal ilaçların etkisi yine hızla ortadan kalkarken glukozaminin etkisi devam eder.

Glukozamin, yine kıkırdakta bulunan kondroitin ve doğal bir hormon olan pregnenolon adlı iki tamamlayıcıyla birlikte daha iyi çalışır. Bu üç tamamlayıcının birlikte alınması, sadece artrit ağrısı gidermekle kalmaz, yeni kıkırdak üretimini uyarır. Glukozamin sülfat (GS) formu osteoartrit (kireçlenme) (OA) için üzerinde en çok klinik araştırma yapılan ve OA için faydalı etkisi kanıtlanan tek formdur. Glukozamin, kıkırdaklarda bulunan ve glikosaminoglikon'lar olarak bilinen özel moleküllerin üretiminde vücudumuzun gereksinim duyduğu bir maddedir ve kollajen üretimini stimüle eder. Bu nedenle eklem kıkırdağının miktarını ve hareket kabiliyetini arttırabilir, ağrıyı azaltabilir. Günlük yiyeceklerimizde önemli miktarda bulunmaz. Bu yüzden ek gıda olarak karides ve istiridye gibi kabuklu deniz ürünlerinin kabuklarından üretilir.

Glukozamin (Glucosamine Sulfate); çeşitli formlarda kullanıma hazır bir ek gıdadır.

Glukozamin (GS) tırnak, tendon (kasların kemiklere yapışmasını sağlayan yapılar), deri, göz, kemik ve ligament (Bağ; kemikleri ve başka organları birbirine rapteden bağ) oluşumunda önemli rol oynar.

Glukozaminin eklemlerdeki en önemli fizyolojik fonksiyonu kıkırdak bileşiklerinin oluşumunu sağlamak, bunun yanında da kıkırdağa sülfür (kükürt) girişini sağlamaktır.



Glukozaminin Normal Dozları

Genelde yüksek doz başlanmalıdır. 600 mg glukozamin günde 2 kez alınması önerilmektedir. Ayrıca bu preparatların etkilerinin en kısa 2 ayda ortaya çıktığı unutulmamalıdır. Sabah ve akşam birer tane olmak üzere günde 2 kapsül alınır. Gebelikte kullanılmaması önerilmektedir. Diyabetik hastalarda kan şeker düzeyini yükseltici etkisi tespit edilmiştir.

Uyarı:

Glukozamin, nadiren bulantı ya da mide yanması yapabilir. Ancak yemeklerle birlikte alınırsa böyle bir ihtimalle karşılaşma ihtimali azalır.

MSM (Metilsülfonilmetan)

Eklemi çevreleyen bağların kuvvetlendirilmesi için kullanılan sülfür yapıda bir maddedir. Ağrı kesici özelliği bakımından da fayda sağladığı bilinmektedir. Bitkilerde, kırmızı ette, yumurtada bulunan; vücut tarafından kolayca emilen bir sülfür bileşiğidir.

Kondroitin Sülfat (Chondroitin Sodium Sulfate);

Kondroitin sülfat (CS) kıkırdak, kemik ve tendonlar için en önemli maddelerden biridir. Uzun süreli klinik araştırmalarda kondroitin sülfatın osteoartrit (artroz-kireçlenme) vakalarında hastalık seyrini ve eklem ağrısını azalttığı ve eklemleri güçlendirdiği bulunmuştur. Çalışmalar göstermiştir ki, kondroitin sülfat kemik sağlığına katkıda bulunmaktadır. Çünkü kemiklerde bulunan GAG' ların büyük çoğunluğu kondroitin sülfat' tan oluşmaktadırlar. Pek çok duble-blind araştırma (Ne deneğin ne de araştırıcının neyin tedavi edilmeye çalışıldığını bilmediği bir klinik araştırma tipi) kondroitin'in osteoartrit'in semptomlarını azaltıcı, ilerleyişini yavaşlatıcı veya tersine çevirici etkisinin olduğunu göstermiştir. Kondroitin ve benzeri bileşikler kan damarlarının ve idrar kesesinin yapısında da mevcut olup, anormal kan ve idrar akışının önenmesine yardımcı olmaktadırlar. Kondroitin' in kan damarlarındaki bir rolü de aşırı kan pıhtılaşmasının önlemesidir. Ek olarak kondroitin kan kolesterol seviyesini de düşürebilmektedir. Yine araştırmalar bu maddenin damar sertliğinin ve kalp krizinin (Damar sertliği olan kişilerde) önlenmesine yardımcı olduğunu da göstermektedir. Kondroitin sülfat, sülfür (kükürt) bakımından da zengindir ve bu da glukozamin ile ilgilidir. GAG'lar vücudun oksalat'ı (Oksalik asitin tuzu; böbrek taşları ile ilgili bir madde) nasıl işlemden geçireceği üzerine etkilidir. Geçmişinde böbrek taşları ile sorunu olan 40 kişi üzerine yapılan bir araştırmada günde 2 kere 30 mg GAG alımının üriner oksalat ifrazatını (salgısını) 15 gün içerisinde düşürdüğü görülmüştür. Vücudun kendisi de kondroitin sülfat yaptığından dolayı, sağlıklı insanlarda eksikliği pek görülmez. Fakat osteoartrit' ten ve artrit' in diğer formlarından etkilenen kişilerde eklem kıkırdaklarında kondroitin sülfat miktarı düşebilmektedir. Kondroitin sülfat kıkırdakların su ve besinleri tutması ve diğer moleküllerin kıkırdağa doğru hareketinin (Kıkırdağa kan akışı olmadığı için önemli bir özellik) temel unsurudur. Dejeneratif eklem hastalığında (Osteoartrit-Artroz-Kireçlenme), kıkırdak aşındığı için kondroitin sülfat kaybı vardır.

Yapılan araştırmalar, glukozamin ve kondroitin sülfatın ayrı ayrı artrit (kireçlenme) semptomlarını azalttığını ortaya koymuştur. Buna göre glukozamin sülfat ağrıyı azaltırken, kondroitin sülfat hastalığın ilerlemesini yavaşlatmaktadır. Glukozamine sülfat GAG sentezini artırırken, kondroitin sülfat kıkırdağı bozan enzimleri engellemektedir. Bu iki kıkırdak koruyucu ajan (etkili madde), farklı etki mekanizmaları olduğu için birbirlerini tamamlamaktadırlar. En önemli gıdasal kaynağı hayvansal kıkırdaktır (Sığır, inek gibi).

Standart Ağrı Kesicilerden Farkı Nedir?

Eklem ve kıkırdak sorunlarında standart ağrı kesici, ilaç tedavisi, acı ve iltihaplanmayı yok eder; ancak gag sentezini ve kıkırdak onarımını önleyerek hastalığın ilerlemesine yol açabilir. Bunun tersine Glukozamine ve Chondroitin ikilisi, Gag oluşumunun temel taşıdır.

Herhangi Bir Yan Etkisi Var Mıdır? Sağlık Danışmanıma Sormalı Mıyım?

Elbette sağlığınızı ilgilendiren bir konu olması bakımından sağlık danışmanınıza, doktorunuza bu konuda danışmanızı öneririz. Ancak yapılan araştırmalar bu bitkisel tabletlerin herhangi bir yan etkisinin bulunmadığını göstermektedir. Günümüzde birçok hekim de, klasik tedavi yöntemleri yerine veya onlara ek olarak Glukozamine, Chondroitin içeren bitkisel tabletleri hastalarına önermektedirler.

Hazırlayan
Ecz. Sinem Kiracıoğlu

TIBBİ İLKYARDIM NEDİR?

İlk yardım, herhangi bir kaza ya da yaşamı tehlikeye düşüren bir durumda, sağlık görevlilerinin tıbbi yardımı sağlanıncaya kadar, hayatın kurtarılması ya da durumun daha kötüye gitmesini önlemek amacıyla olay yerinde, tıbbi araç gereç aranmaksızın mevcut araç ve gereçlerle yapılan ilaçsız uygulamalardır.

İlk yardım, Herhangi bir kaza ya da yaşamı tehlikeye düşüren bir durumda, sağlık görevlilerinin tıbbi yardımı sağlanıncaya kadar, hayatın kurtarılması ya da durumun daha kötüye gitmesini önlemek amacıyla olay yerinde, tıbbi araç gereç aranmaksızın mevcut araç ve gereçlerle yapılan ilaçsız uygulamalardır.

Amaçlar

- Yaşamsal fonksiyonların sürdürülmesini sağlamak,
- Hasta ya da yaralının durumunun kötüleşmesini engellemek,
- İyileştirmeyi kolaylaştırmak.

Her türlü olayda;

- Öncelikle olay yeri güvenliği sağlanmalıdır.
- Olay yeri güvenliği sağlanabiliniyor ise, hasta ya da yaralılar kesinlikle yerlerinden kımıldatılmamalıdır.
- Hasta ya da yaralılar yaşam bulguları yönünden değerlendirilmelidir.
- Bilinç kaybı olanlar ile solunum, dolaşım, kanama problemi olan hasta ya da yaralılar belirlenerek, öncelikle müdahale edilmelidir.

- Kanamalı durumlarda Hepatit B, C, ve HIV/AIDS gibi hastalıklara karşı korunmak için müdahaleden önce mutlaka eldiven giyilmelidir.

Olay yerinde hasta yaralılara müdahale; hızlı ancak sakin ve bilinçli bir şekilde yapılmalıdır. Hasta ya da yaralının durumunun değerlendirilmesine bağlı olarak ilk yardım yapılmalıdır.

Eğer ilk yardım bilinmiyorsa asla hasta ya da yaralıya dokunulmamalı ve yaralı kımıldatılmamalıdır.

Solunum Yolu Tıkanıklıkları

Solunum yolunun, solunumu gerçekleştirmesi için gerekli havanın geçmesine engel olacak şekilde tıkanmasıdır. Hastaya ayaktayken ya da oturur durumda arkadan sarılarak gövdesi kavranır.

- Bir el yumruk yapılarak, başparmak çıkıntısı midenin üst kısmına, göğüs kemiği altına gelecek şekilde yerleştirilir. Diğer el ile yumruk yapılan el kavranır.
- Kuvvetle arkaya ve yukarı doğru bastırılır.
- Bu hareket 5-7 kez yabancı cisim çıkıncaya kadar tekrarlanılır.

Bilinç kaybında ilk yardım

Bilinç kaybı, çok sık karşılaşılan bir durumdur. Nedenleri: açlık, tansiyon, aşırı stres, herhangi bir ilacın yan etkisi, beyinsel bozukluklar vb...

Kişinin solunum ve dolaşımı yerinde fakat bilinci kapalıysa solunum ve dolaşımın rahat sürdürülebileceği yan yatırma pozisyonuna alınır profesyonel ekiplerin gelmesi beklenir.

Bayılmalarda ilk yardım

- Hasta ya da yaralı sırt üstü yatırılır ve ayakları 30 cm yukarı kaldırılır (Şok pozisyonu).
- Solunum yolu açıklığı kontrol edilir ve korunur,
- Sıkan giysiler gevşetilir,
- Kusma varsa yan pozisyonda tutulur,

Bilincin kapalı olması durumunda ilk yardım

- Solunum yolu açıklığı sağlanır,
- Hasta ya da yaralının solunumu değerlendirilir
- Koma pozisyonu verilir,
- Tıbbi yardım istenir (112)
- Sağlık ekipleri gelene kadar hasta ya da yaralının her 2-3 dk bir solunumu kontrol edilir.

Şok durumunda ilk yardım

- Hasta ya da yaralının endişe ve korkuları giderilir.
- Mümkün olduğunca temiz hava soluması sağlanır.
- Hava yolunun açıklığı sağlanır.
- Kanama varsa hemen durdurulur.
- Şok pozisyonu verilir.
- Hasta ya da yaralı sıcak tutulur.
- Gereksiz yere hasta ya da yaralı hareket ettirilmez.
- Tıbbi yardım istenir (112)

Kanamalar

Dış kanamalarda ilk yardım

Amaç: Kanamayı kısa zamanda kontrol altına almak ve yarayı temiz tutmaktır!

- Yara üzerine temiz bir bez parçası ya da gazlı bezle direkt baskı uygulanır,
- Kanama durmazsa; birinci bezi kaldırmadan ikinci bir bez konarak basınç arttırılır,

- Gerekirse bandaj ile sarılarak kanlanmış bezler kaldırılmadan basınç artırılarak sürdürülür,
- Kanayan bölgeye en yakın basınç noktasına bası uygulanır,
- Kanama kol ya da bacaklardaysa ve kırık şüphesi yoksa, kanama bölgesini kalp hizasından yukarıda tutulur,
- Şok pozisyonu verilir,
- Sık sık yaşam bulguları kontrol edilir (2-3 dk. arayla).

İç kanamalarda ilk yardım

- Hasta ya da yaralının bilinci ve solunumu değerlendirilir.
- Hasta ya da yaralı sırt üstü yatırılarak üzeri örtülür ve ayakları 30 cm. kaldırılır (şok pozisyonu)
- Asla ağızdan yiyecek içecek VERİLMEZ.
- Kapalı kırık varsa, kan damarlarının yaralanmasını önlemek ve bir iç kanamaya sebep olmamak için hasta ya da yaralının hareketsiz kalması sağlanır.
- Hasta ya da yaralının yaşamsal değişimleri izlenir.
- Tıbbi yardım istenir (112)

Burun kanamasında ilk yardım

- Öncelikle sakin olunmalıdır.
- Hemen hasta ya da yaralının başı öne doğru eğilir.
- Hasta ya da yaralının mümkünse oturması sağlanır.
- Hasta ya da yaralının burun kanatları iki parmakla sıkıştırılır.
- Bu işleme yaklaşık 5 dk kadar devam edilir.
- Kanamanın durmaması halinde hasta ya da yaralının en yakın sağlık kuruluşuna götürülmesi sağlanır.

Yanıklar

Ateş, radyasyon, kızgın cisim vb. çeşitli fiziksel ve yakıcı kimyasal etkenlere maruz kalma sonucu oluşan doku bozulmasına yanık denir.

1.Derece yanıklar

- Derinin yüzeyinde, kızarıklık (pembe, kırmızı arası renk) şeklinde görülen doku hasarı vardır.
- Ağrı vericidir.
- Yanan bölgede hafif şişlik vardır.
- Genelde 48 saat içinde kendiliğinden iyileşir

2. Derece yanıklar

- Derinin 1. ve 2. tabakası etkilenmiştir.
- En belirgin özelliği deride içi su dolu kabarcıklar (bül) oluşmasıdır.
- Çok ağrılıdır.

3. Derece yanıklar

- Derinin tüm tabakaları etkilenir.
- Kaslar, sinirler, damarlar etkilenebilir.
- Yanık bölgede beyaz kuru yaradan, siyah renge kadar aşamaları vardır.
- Ağrısızdır, çünkü bütün sinirler zarar görmüştür.

Yanığın vücutta oluşturduğu olumsuz etkileri

- Derinliğine, yaygınlığına ve oluştuğu bölgeye bağlı olarak, organ ve sistemlerde işleyiş bozukluğuna yol açar.
- Ağrı ve sıvı kaybına bağlı olarak şok meydana gelir.
- Hasta ya da yaralının kendi vücudunda bulunan mikrop ve toksinlerle enfeksiyon riski oluşur.

Isı ile oluşan yanıklarda ilk yardım

- Kişi hala yanıyorsa, paniğe engel olunur, koşması engellenir.
- Hasta ya da yaralı ıslak battaniye vb. ile sarılır ya da yuvarlanması sağlanarak yanma durdurulmaya çalışılır.
- Hasta ya da yaralının hava yolu açıklığı ve solunumu (AB) değerlendirilir.
- Yanık çok yaygın değilse yanan bölge en az 20 dk.tazyiksiz ve bol soğuk su altında tutulur.
- Şişlik oluşabileceğinden saat, yüzük, bilezik vb. takılar çıkarılır.
- Yanan bölgedeki giysiler çıkarılır (giysi yanan bölgeye yapışmışsa etrafından kesilerek çıkarılması gerekir).
- Yanan bölge sabunlu su ile dikkatlice temizlenir.
- Su toplayan yerler patlatılmaz.
- Yanan bölgelere (el,ayak gibi) birlikte bandaj yapılmaz.

- Yanık üzeri temiz ve nemli bezle örtülür, yanık üzerine hiçbir madde sürülmez.
- Hasta ya da yaralı battaniye vb. ile örtülür.
- Yanan vücut bölgesi geniş ve sağlık kurumu uzaksa, kusma yoksa, bilinci açıksa; sıvı kaybını gidermek amacıyla hasta ya da yaralıya hazırlanan sıvı (1 lt. su+ 1 çay kaşığı karbonat + 1 çay kaşığı tuz), maden suyu vb. içirilir.
- Tıbbi yardım istenir (112).

Kimyasal yanıklarda ilk yardım

- Yanan bölgedeki giysiler çıkarılarak, kimyasal maddenin deriyle teması kesilir.
- Yanan bölge bol, tazyiksiz akan suyla, en az 20-25 dk. yıkanır.
- Hasta ya da yaralı battaniye vb. ile örtülür.
- Tıbbi yardım istenir (112).

Elektrik yanıklarında ilk yardım

- Olabildiğince soğukkanlı ve sakin olunur.
- Hasta ya da yaralıya dokunmadan önce elektrik akımı kesilir.
- Akımı kesme imkânı yoksa yalıtkan bir maddeyle (tahta, plastik) kişinin elektrikle teması engellenir.
- Hasta ya da yaralının solunum yolu açıklığı ve solunumu değerlendirilmelidir.
- Hasta ya da yaralı kımıldatılmamalıdır.
- Hasar gören vücut bölgesi örtülür.
- Hasta ya da yaralının bilinci açık ve kendini iyi hissediyorsa dahi tıbbi yardım istenir.

Sıcak çarpmasında ilk yardım

- Hasta serin ve havadar bir yere alınır.
- Hastanın giysileri çıkarılır.
- Hasta sırt üstü yatırılarak, kol ve bacaklar yükseltilir.
- Bulantı yoksa ve bilinci açıksa; su ve tuz kaybını gidermek için hastaya su, tuz, karbonatla hazırlanan sıvı ya da maden suyu içirilir.

Kırıklar

Kırık çeşitleri

Kapalı kırık: Kemik bütünlüğü bozulmuştur ancak deri sağlamdır.
Açık kırık: Deri bütünlüğü bozulmuştur. Kemik uçları dışarı çıkmıştır, beraberinde kanama ve enfeksiyon riski taşırlar.
Parçalı kırık: Kemik birden fazla yerden kırılmıştır.

Kırık belirtileri

- Bölgenin hareket ettirilmesi ile artan yoğun ağrı,
- Şekil bozukluğu (Diğer sağlam organ ile karşılaştırılır),
- Bölgede şişlik ve kanama sonucu morarma,
- İşlev kaybı,
- Hareketlerde kısıtlanma,

Kırığın yol açabileceği olumsuz durumlar

- Kırık yakınındaki damar, sinir, kaslarda yaralanma ve sıkışma. (Kırık bölgede nabız alınamaması, soğukluk, solukluk, aşırı hassasiyet)
- Kanamaya bağlı şok.
- Açık kırıklarda enfeksiyon riski görülebilir.

Kırıklarda ilk yardım

- Yaşamı tehdit eden başka yaralanma varsa ona öncelik verilir.
- Hasta ya da yaralı hareket ettirilmez.
- Ani hareketlerden kaçınılır, kırık kemik düzeltilmeye çalışılmaz.
- Kırık kolda ise; şişlik oluşacağından yüzük, saat vb. takılar ya da eşyalar çıkartılır.
- Kırık bölge hareket ettirilmez.
- Açık kırık varsa; tespitten önce yara üzeri temiz bir bezle kapatılır.
- Kırık olan bölge, bir üst ve bir alt eklemi de içine alacak şekilde karton, tahta vb. sert cisimle tespit edilir (sağlık ekiplerinin ulaşamayacakları ve taşıma yapılması gereken durumlarda).
- Tespit edilen bölge yukarıda tutularak dinlenmeye alınır.
- Kırık bölgede 3-5 dk. aralıklarla nabız ve deri rengi kontrol edilir.
- Hasta sıcak tutulur.
- Tıbbi yardım istenir. (112)

Zehirlenmeler

Zehirlenmelerde etkilenen sistemler ve görülen belirtiler

Sindirim sistemi; bulantı, karın ağrısı, kusma, ishal.

Sinir sistemi; rahatsızlık hissi, hareketlerde uyumsuzluk, havale, bilinç kaybı.

Solunum sistemi; nefes darlığı, morarma, solunum durması.

Dolaşım sistemi; nabız bozukluğu, kalp durması.

Zehirler vücuda; sindirim, solunum ve cilt yoluyla girmektedir.

Sindirim yolu zehirlenmesi: Ev ya da bahçede kullanılan kimyasal maddeler, zehirli mantarlar, bozuk besinler, aşırı ilaç ve alkol alınması sonucu oluşur.

Solunum yolu zehirlenmesi: Genellikle karbon monoksit gazı (tüp kaçakları, şofben, sobalar) lağım çukurunda biriken karbondioksit, klor, yapıştırıcılar, boyalar, ev temizleyicileri vb. maddelerin solunması sonucu oluşur.

Cilt yolu zehirlenmesi: Zehirli madde vücuda deri yoluyla girer. İlaç enjeksiyonu, zehirli bitkilere temas, zirai ilaçlar, zehirli hayvanların ısırması ve sokması sonucu oluşur.

Sindirim yolu ile zehirlenmede ilk yardım

- Kişinin bilinci kontrol edilir.
- Sadece ağız zehirli maddeyle temas etmiş ise su ile çalkalanır.
- Zehirli madde el ile temas etmişse, el sabunlu su ile yıkanır.
- Hasta ya da yaralının yaşam bulguları değerlendirilir.
- Kusma, bulantı, ishal vb. belirtiler değerlendirilir.
- Özellikle, yakıcı maddenin alındığı ve hasta yaralının ne yiyip içtiğinin bilinmediği durumlarda hasta asla kusturulmaz !
- Bilinç kaybı varsa hasta ya da yaralıya koma pozisyonu verilir.
- Hasta ya da yaralının üzeri örtülür.
- Tıbbi yardım istenir (112).
- Olayla ilgili bilgiler toplanarak kaydedilir. (Zehirli maddenin türü, kişi ilaç ya da uyuşturucu alıyor mu, hastanın bulunduğu saat, evde ne tür ilaçlar olduğu, vb.)

Solunum yoluyla zehirlenmelerde ilk yardım

- Olay yeri güvenliği sağlanır (Gaz vanası kapatılır, olay yerine ateşle yaklaşılmaz).
- Cam, kapı vb. açılarak ortam havalandırılır ya da hasta temiz havaya çıkarılır.
- Hastanın bilinci kontrol edilir, solunum yolu açıklığı ve solunumu değerlendirilir.
- Hasta rahat nefes alabilmesi için yarı oturur pozisyonda tutulur.
- Hastanın bilinci kapalı ise koma pozisyonu verilir.
- Tıbbi yardım istenir (112).

Deri yolu ile zehirlenmelerde ilk yardım

- Olay yeri güvenliği sağlanır.
- Yaşam bulguları değerlendirilir.
- Ellerin zehirli madde ile teması önlenir.
- Zehir bulaşmış giysiler çıkartılır.
- Zehirle temas etmiş deri 15 - 20 dk. boyunca bol suyla yıkanır.
- Tıbbi yardım istenir (112).

Hasta ve Yaralı Taşıma

Hasta ya da yaralı taşınmasında genel kurallar:

- Genel bir kural olarak, hasta ya da yaralının yeri değiştirilmemeli ve dokunulmamalıdır !
- Olağan üstü bir tehlike söz konusu ise (ortam güvenli değil ise ya da hasta ya da yaralıya temel yaşam desteği yapılması gerekiyor ise) taşıdığı her türlü riske rağmen acil taşıma zorunludur.
- Taşıma gerektiren durumlarda İlk yardımcı kendi sağlığını asla riske sokmamalıdır.
- Gereksiz zorlama ve yeni yaralanmalardan kaçınılmalıdır.

Araç içindeki hasta ya da yaralıyı araçtan çıkarma

- Kaza geçirmiş yaralı bir kişi eğer; olay yeri güvenliği sağlanamıyor (yangın, patlama tehlikesi, vb) ya da kişinin solunumu yok ise omuriliğine zarar vermeden çıkarılmalıdır. Aksi durumda yaralı kişiler araçtan çıkarılmamalı, olay yeri güvenliği sağlandıktan sonra tıbbi yardım istenerek, tıbbi yardım gelene kadar olay yerinde beklenilmelidir.
- Hasta ya da yaralının araçtan çıkarılmasında Rentek Manevrası olarak adlandırılan teknikten yararlanılır.

Rentek Manevrası uygulama basamakları:

1. Kaza ortamı değerlendirilerek olay yeri güvenlik önlemleri alınır.
2. Hasta ya da yaralının bilinci kontrol edilir, bilinç yok ise 112Acil Servis aranır.
3. Hasta ya da yaralının solunumu değerlendirilir (Solunum yok ise hasta ya da yaralının araçtan çıkarılmasına karar verilir.).
4. Hasta ya da yaralının ayaklarının pedallara sıkışıp sıkışmadığı kontrol edilir.
5. Emniyet kemeri bağlı ise açılır.
6. Hasta ya da yaralının karşı taraftaki eli kemer ya da giysilerine sıkıştırılır.
7. Hasta ya da yaralıya yan tarafından yaklaşılarak, bir eliyle hasta ya da yaralının yakın taraftaki kolu bilekten kavranır, diğer elle çenesi tutularak boynu desteklenir.
8. Baş - boyun - gövde hizası bozulmadan tek hareketle araçtan dışarı çıkarılır
9. Hasta ya da yaralı yavaşça yere veya sedyeye yerleştirilir..

Kalp krizi

Kalp krizi, her yaştaki insanda görülebilecek bir durumdur.

Nedenleri; sağlıksız beslenme, kolestrol, aşırı stres, aşırı üzüntü, bazı olağan dışı durumlarda çarpışma ve ani korkulardır.

- Kalp krizi şüphesi olan bir kazazedeye ilk müdahaleyi yapmadan önce Bak Dinle Hisset yöntemiyle ön tetkik yapılır ve 112 Acil servis aranır.
- Kişinin kalp krizi esnasında duran kalbine yaşına göre uygulanacak basınç periyotları uygulanır:
- Yetişkinlerde otuz kan basıncına iki nefes, çocuklarda beş kalp basıncına iki nefes, bebeklerde 5 kan basıncına iki ağız boşluğundaki nefes verilir.
- Kriz gelmiş bir kişinin kalbi çalıştırılana ve ileri sağlık ekipleri gelene kadar müdahaleye devam edilir. Eğer bu esnada solunum durursa suni solunum ve kalp masajına devam edilir.
- Kişinin kalp sistemi çalışırsa masaja son verilir ve eğer solunumu yoksa suni solunuma devam edilir.
- Solunum ve dolaşım geldiği andan itibaren müdahale kesilir ve göz temasıyla kişi kontrol altında tutulur.

Diğer Acil Durumlar

Havale: Adalelerin kontrol edilemeyen kasılmalarıdır. Sinir merkezindeki tahriş sonucu beyinde gerçekleşen elektriksel boşalmalardır.

Havalenin Nedenleri

- Beyinde yaralanma,
- Beyinde enfeksiyon,
- Yüksek ateş,
- Bazı hastalıklar (Sara).

Genellikle 6 ay ve 6 yaş arasındaki çocuklarda rastlanır. İlk yardım olarak;

- Öncelikle hasta ılık suyla ıslatılmış havlu ya da çarşafa sarılır.
- Ateş bu yöntemle düşmüyorsa oda sıcaklığında küvete sokulur, duş alması sağlanır.
- Ateş düşmezse tıbbi yardım istenir.

Sara krizi

- Hastada var olmayan koku alma, adale kasılması vb. ön haberci denilen belirtiler görülebilir.
- Bazen hasta bağırır, şiddetli ve ani bir şekilde bilincini kaybederek yığılır.
- Yoğun ve genel adale kasılması görülür. 10-20 sn kadar nefesi kesilir.
- Son aşamada hasta uyanır, şaşkındır, nerede olduğundan habersiz, uykulu hali vardır.
- Sara krizinde ilk yardım
- Kriz kendi sürecine bırakılır.
- Hasta bağlanmaya çalışılmaz.
- Kilitlenmiş çene açılmaya çalışılmaz.
- Yabancı herhangi bir madde kullanılmaz (soğan, kolonya vb.).
- Etraftaki zarar verebilecek malzemeler uzaklaştırılır.
- Sıkan giysiler gevşetilir.
- Kusma karşısında tetikte olunmalıdır.
- Düşme sonucu yaralanma varsa ilgilenilir.
- Tıbbi yardım istenir (112).

Kan şekeri düşüklüğü;

Kan şekeri düşüklüğü nedenleri;

- Şeker hastalığına bağlı.
- Uzun süren egzersizler sonrası.
- Uzun süre aç kalma sonrası.
- Mide - bağırsak ameliyatı olmuş kişilerde yemek sonrası.

Kan şekeri ani düşmüş kişide; terleme, hızlı nabız, titreme, yorgunluk, bulantı, aniden acıkma hissi görülür.

Kan şekeri düşüklüğünde ilk yardım

- Hastanın genel durumu değerlendirilir.
- Bilinci yerindeyse; şekerli su verilir.
- Belirtiler 15 - 20 dakikada geçmiyorsa sağlık kuruluşuna başvurulur.
- Bilinci kapalı ise; Koma pozisyonu verilerek yardım çağrılır.
- Kan şekeri düşük hastada 2 kesme şekerin alınması hayat kurtarıcı olabilir. Ayrıca kan şekeri yükselmiş hastaya yanlışlıkla verilecek 2 adet kesme şeker kişinin yaşam riskini önemli derecede etkilemez.

Kaynak:
Türk Kızılayı İlkyardım Eğitimi Resmi Sitesi
T.C. Sağlık Bakanlığı, İlk Yardım Yönetmeliği

Galactago

İyi bir başlangıç için...

Arpa
Mine çiçeği
Keçi Sedef Otu
Vitamin C
Kızıl Çay
Çemenotu
Hayıt
Rezene
Betaglucan

YENİ FORMÜL

Kullanım Şekli
Günde 3 defa 1 su bardağı su, meyve suyu veya süt içerisine 15 damla damlatıp kullanılması tavsiye edilir.
Kullanım Yeri
Emziren Anneler İçin

%100 NATURAL

www.salusilac.com.tr

Anne Sütü Arttırıcı Damla

... BİT YİĞİTTE Mİ ??? ...

Okulların açılmasıyla birlikte ulusal problemimiz olan "bit" yeniden gündemde olacaktır mutlaka. Bu sebeple, küçük ama adı dahi sevimsiz olan bu canlılarla mücadeleden bir kez daha söz etme ihtiyacı duyduk. Yazının başlığını okumaya başladığınız andan şu cümleye gelene dek acaba kaçınız ellerini saçlarına götürdü inanın çok merak ediyorum. Şahsen ben onlardan bahsedince bırakın saçlarımı kafa derimin altında dolaştıklarını hissediyorum.... Eczanenize giren hastalarınız "bitle savaşmak için ne yapmalıyım?" derken eminim sizler de kaşınmaya başlıyorsunuz. Peki gerçekten bu denli psikolojik baskı yaratmayı başarmış bu canlı kim, neden ve nasıl bizimle yaşıyor, ondan kurtulmanın yolları nedir, kurtulmak düşündüğümüz kadar zor mudur?

Hazırlayan
Ecz. Sinem Kiracıoğlu

Şimdi bir bakalım, gerçekten **"pire itte bit yiğitte"** mi bulunur acaba???

Eskiler bitlenmenin yiğitliğin şanından olduğunu iddia etmişlerdir. Yanlış anlaşılmasın yiğit hijyen eksiklinden değil de kanlı canlı iri kıyım olduğundan bitlenirdi, canı kanı kendine yetmeyen cılız bir adamı bit ne yapsın?

BİT TÜRLERİ

VÜCUT BİTİ (Pediculus vestimenti)

Vücut biti adından da anlaşıldığı gibi insan ve hayvanların vücudu üzerinde bulunan bir çeşididir. Vücut biti genel olarak insanların tüysüz olan kısımlarında bulunur ve boyu 3mm kadardır. Deri üzerinden kan emdikten sonra elbise kıvrımlarına yumurtasını bırakır. Sürekli insan üzerinde bulunduğu için insandan kan emer ve dışkısını da insanın bedeni ve elbisesi üzerine bırakır. İnsana bulaştırdığı en önemli hastalık tifüs hastalığıdır. İnsan üzerinde bulunan vücut biti ile mücadele için mutlaka doktora gidilmeli ve doktorun tavsiye ettiği ilaçlar ile vücut ilaçlanmalı.

KIL BİTİ - KASIK BİTİ (Phthirius pubis)

Kıl biti diğer adıyla kasık biti insanların üzerinde bulunan diğer bir çeşididir. Kıl biti özellikle insanların sakal, koltuk altı ve kasıklarına yerleşir. Bu bölgelerdeki kılların köklerinden deri içlerine girer ve oradan beslenir. Diğer bitlerden daha ufak yapıdadır. Kıl köklerinde olduğu için insanı daha çok kaşındırıp rahatsız eder. Yapı olarak boyu genel olarak 1mm kadardır. Kıl biti ile mücadelede ferdi olarak müdahale etmemek gerekir. Mutlaka doktora gidilmeli ve verilen özel losyonlar ve ilaçlar ile tedavi olunmalı.

BAŞ BİTİ - SAÇ BİTİ (Pediculus humanus capitis)

Baş biti diğer adıyla saç biti insanlar arasında en çok rastlanan çeşididir. İnsanların başında bulunur.

Saç bitleri insan saçında yaşayan ve üreyen çok küçük, kanatsız, günde 2-8 kez kan emerek beslenen gri böceklerdir. Sirke denilen yumurtaları görmek bitin kendisini görmekten daha kolaydır ve genellikle enseye yakın, kulakların arkasında ve başın arkasında saç tellerine tutunmuş halde bulunurlar. Sirkeler kir veya kepek gibi yıkanarak temizlenemezler. Önce etkili bir ürün ile öldürülmeli, sonra bu amaç için yapılmış ürünün kutusundan çıkacak olan özel bir tarak ile saçtan temizlenmelidir.

Saç biti insan vücudu dışında yalnızca 48 saat yaşayabilir ve evcil hayvanlar üzerinde yaşayamaz. Sirkeler ise insan vücudu dışında kumaş ve battaniye üzerinde 10-15 gün canlı kalabilirler.

Nasıl Bulaşır?

Bitlenmenin yaygın olarak düşünüldüğü gibi pislikle bir ilgisi yoktur; aslında bit temiz, sağlıklı saçı, kirli saça tercih eder. Yetişkin ya da çocuk, herkes bitlenebilir. En yaygın belirtisi, başın ve ensenin şiddetle kaşınmasıdır. Saç biti son derece bulaşıcıdır. Tarak, fırça, eşarp, yastık, şapka ve tüylü oyuncaklar gibi paylaşılan kişisel eşyalar ile yayılırlar. Tekrarlanan salgın riskini azaltmak için bu eşyaları paylaşmaktan kaçınılmalıdır.

Bitlendiğimizi Nasıl Anlarız?

Bitlenmeyi gösteren ilk ipucu sık sık kafa derisinin kaşınmasıdır. Biti tespit etmek ve yayılmasını engellemek amacıyla, ensenin arka kısmındaki ve kulak arkasındaki saçlar dikkatle incelenmelidir. Bitler ışıktan kaçtıkları için, yalnızca saç kılına yapışmış küçük beyazımsı, oval yumurtaları (sirkeleri) görebilirsiniz.

İdeal Bir Bitlenme Tedavisi Nasıl Olmalıdır?

Tek uygulama ile kısa sürede etki göstermeli.

Güzel kokulu, saçları dolaştırmayan, taramayı zorlaştırmayan, etrafa bulaşmayan, boyalı ve permalı saçlarda problem yaratmayan özelliklere sahip olmalı.

Kalıcı etkisiyle bitlerin saça tekrar yerleşmesini engellemeli.

Sadece bitleri değil, sirkeleri de yok etmeli.

Kullanıcı tarafından iyi tolere edilmeli, yan etkileri olmamalı.

Kullanıcıya toksik etkisi olmamalı

Bugüne kadar pek çok yolu kullanarak insanoğlu bitle mücadele etmeye çalışmıştır. Kötü kokulu gaz ve kimi zehirli maddeler içeren ilaçlar bunlardan bazılarıdır. Daha çok çocuklarda rastlandığı için tedavinin çocuklar için güvenli, yüksek oranda etkili, sadece bitleri değil yumurtalarını da öldüren bir bit ilacı ile yapılması gerekir.

Oysa günümüzde artık bu alanda kullanılan madde ve ilaçlarda büyük gelişmeler kaydedilmiş, hatta koruyucu etkili permetrin etken maddesi içeren ilaçlar geliştirilmiştir. Saç biti tedavisinin bitleri olduğu kadar yumurtaları da öldürmesi ve tekrar bulaşmayı önlemesi gerekir. Piyasada birkaç bit öldürücü ilaç vardır ve değişik şekillerde bulunmaktadır; şampuan, saç kremi gibi. Fakat bunların hepsi bit tedavisinde istenen etkiyi göstermez ! ! !

Bitlenme tedavisinde kullanılan çeşitli maddeler şunlardır:

*Gamma Benzen Hekzaklorid

Böceğin sinir sistemini felç ederek etki gösterir. Ülkemizde yasaklanmıştır.

*Benzil Benzoat

Deri ve mukozayı tahriş ettiği için bit tedavisinde pek tercih edilmez.

*Fenotrin (Sumitrin)

Işıkta stabilitesini koruyamaz. Uygulamadan sonra güneş ışığı altında etkinliğini yitirir. Bu nedenle kalıcı etkisi yoktur.

*Piretroidler 1. Jenerasyon

Krizantem çiçeğinin böcek öldürücü etkisi Farslar zamanında fark edilmiştir. Eski Yugoslavya toprakları üzerinde olan Dalmaçya'daki bir halk hikayesine göre, yaşlı bir kadın beyaz papatyalara benzeyen bir çiçeği toplar. Çiçek solduğunda bir köşeye atar, daha sonra dönüp baktığında solmuş çiçeklerin çevresinde ölü böcekleri fark eder ve krizantem ailesinden olan bu çiçek çeşidinin böcekler üzerinde öldürücü etkisi bu şekilde fark edilir. 1800'lü yıllardan başlayarak kuru çiçekler böcek öldürücü olarak ABD'ye ihraç edilir. 1900'lü yıllarda piretroid olarak adlandırılan bu madde bit tedavisinde kullanılmıştır, ancak ışıkta bozulması sorun oluşturmuştur.

*Permetrin 2. Jenerasyon

1973'de ışığa dayanıklı piretroid olan permetrin İngiltere'de geliştirilmiştir. Permetrin aynı zamanda bit tedavisinde en az iki haftadan altı haftaya kadar koruyucu etkiye de sahiptir. Günümüzde permetrin koruyucu özelliği, kullanım kolaylığı, yan etkilerinin az olması ve güvenilir olması nedeniyle en çok tercih edilen ilaçlardandır.

Peki onlardan tamamen kurtulmak ve bir daha karşılaşmamak mümkün mü?

Bit her kesimden insana bulaşabilir. Temiz saçı da kirli saçı da sever. Saç dışında en fazla 24 saat yaşayabildiklerini düşünürsek, şapka, saç fırçası, tarak gibi şeylerden de bulaşma olabilir. Daha çok insandan insana bulaşma görülür. Eğer çocuğunuzun saçında bit varsa, okulunda ya da beraber oynadığı çocuklarda da bit var demektir. Çocuğunuzda bit bulursanız, bütün aileyi kontrolden geçirmek gerekebilir. Bir daha olmasını nasıl engelleyebiliriz?

- Evde ve yakın temasta olanların saçını kontrol edin. Kafası kaşınan ya da saçında sirke veya bit olan varsa mutlaka tedavi edilmelidir. Aynı yatağı paylaşanlar, bit görülse de görülmese de saçlarını permetrinli bir şampuanla yıkamalıdırlar.
- Kişisel eşyaları dezenfekte edin
- Fırça ve taraklar sıcak suda (50°) veya bit şampuanı olan bir kapta bekletilerek temizlenmeli.
- Yastık kılıfları, son birkaç gün giyilen giysiler ve saç tokaları sıcak suyla yıkanıp sıcak havayla kurutulmalı.
- Yıkanamayan her şey çöp torbasına konup ağzı sıkıca bağlanarak 10 gün saklanmalıdır. Bu olan bit ve yumurtalarını öldürür.
- 2 - 3 günde bir çocuğunuzun saçını tarakla kontrol edin.
- Bütün evi dezenfekte etmeye kalkışmayın. Buna hiç gerek yok. Giysilerinin tümünü yıkamanıza da gerek yok.

Tedaviden hemen sonra tekrar ederse

1-2 gün sonra yeniden canlı bit görürseniz, yapılan tedaviye yanıt vermemiş olabilir ya da çok yoğun bir enfeksiyondur. Hemen başka bir ilaç kullanmalı ve 9-10 gün sonra tekrar etmelidir.

1 haftadan sonra tekrar ederse

Bazı yumurtalar canlı kaldığı ve çatladığı için yeni bitler ortaya çıkmış olabilir. Yeniden şampuan yapın (zaten ikinci bir şampuan öneriliyor).

ANTİ-AGİNG

Hazırlayan
Ecz. Ayşe Karagöz

Anti-aging "yaşlılığa karşı" olarak tercüme edilebilir. **Yaşlanma (aging);** Stres, çevresel hasar vericiler ve hastalıklara karşı koyma yeteneğinde progresif azalma, ilerleyen kronolojik yaşla beraber hücre ve dokularda çeşitli patolojik değişikliklerin birikimi sonucunda ölüm riskinin artmasıdır. Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de yaşlı popülasyonun her geçen gün artması nedeniyle, anti-aging uygulamaları koruyucu hekimliğin önemli bir parçası haline gelmiştir.

Anti-aging uygulamalarında amaç cilt dokusunu ve bağlayıcı hücreleri yenilemek, hormonal dengesizlikleri erkek ve kadında ayrı ayrı ele alarak yeniden düzenlemek, cinsel gücü ve sağlığı arttırmak, yaşlanma sonucu oluşabilecek hastalıklara karşı erken tanı ve tedavi sağlamaktır.

Özetleyecek olusak; anti-aging yaşlanmayı mümkün olduğu kadar yavaşlatmak ve vücudun bir bütün olarak orantılı, sağlıklı yaşlanmasını sağlamak amacıyla uygulanır.

Erken yaşlanmaya neden olan etkenler

1) Geçirilmiş Hastalıklar:
Damar sertliği, hipertansiyon, kas ve eklem romatizmaları, şeker hastalığı; karaciğer, kalp, böbrek, hipofiz ve tiroid bezi yetmezlikleri.

2-) Hücreler Bozukluklar:
Hücrelerde serbest radikallerin fazlalığı. Nefes alıp verirken vücuda giren oksijen, aynı zamanda serbest radikal denilen elektronlarını kaybetmiş zararlı maddelerin ortaya çıkmasına neden olur. Serbest radikaller buldukları dokularla birleşerek dokuları fonksiyonlarını yapamaz hale getirirler. Bu etki 30'lu yaşlarda başlar, 40'lı yaşlarda artarak ilerler ve 50'li yaşlardan itibaren dramatik bir şekilde farkedilen yaşlanmaya, pek çok hastalığın ortaya çıkmasına sebep olur. Ancak vücudumuzda serbest radikallerin verebileceği zarara karşı savunma mekanizmaları vardır. Bunlar antioksidan enzimler, düşük molekül ağırlıklı antioksidanlar ve besinler yani bedenin dışardan hazır olarak aldığı maddelerdir.

3) Yanlış Beslenme:
Yüksek kalorili, ürik asit, protein ve yağ oranı yüksek beslenme sonucunda hem kilo fazlalığı olur, hem de erken yaşlanma ortaya çıkar.

4) Yanlış Hayat Tarzı:
Yoğun iş ve ev yaşam stresi, hareketsiz yaşantısı olanlar ve uyku sorunu yaşayanlar erken yaşlanırlar. Alkol, uyuşturucu ve sigara tüketimi erken yaşlanmayı arttırır.

5) Çevre Kirliliği

Anti-Aging Uygulamaları:

Anti-Aging uygulamalarını 3 ana başlıkta incelemek gerekir. Bunlar:
a) Beslenme
b) Estetik
c) Egzersiz ve Dinlenme

a) Beslenme:

Japonya'nın Okinama Adası uzun yıllar en uzun yaşama sıralamasında dünyada ilk sıraları kaptırmamıştır. Dünyadan başka bir örnek de son derece kapalı bir toplum olan Girit Adasıdır. Yaşamlarını ada üzerinde izole geçiren Giritliler'in başka bir özelliği de kalp damar hastalıkları ve felç, dolaşım sistemi gibi sağlık problemlerini hemen hemen hiç gözükmemesidir. Giritliler'in

beslenme düzeni araştırıldığında iki detay tespit edilmiştir. Birincisi protein tercihlerini balıktan yana kullanmaları, ikincisi ise sadece zeytinyağı ile hazırladıkları bol sebze tüketmeleridir.

Bu örnekler ışığında beslenme düzeni ve tarzının yaşlanma ve ömür üzerinde birincil, çok önemli rol oynadığı kesinleşmiştir. Kafein ve alkolden uzak durulmalı; su, yeşil çay, meyve çayları ve taze meyve suları tercih edilmelidir. Unutulmaması gereken bedenin yıpranmasını azaltıcı etkisi olduğuna inandığımız bazı eser elementlerin ve antioksidanların öncelikle gıdalardan, (günde en az 4-5 porsiyon taze meyve sebze) almaya çalışılması, yetersiz kalınan durumlardan bir uzman tarafından düzenlenen destek tedavilere başvurulması gereğidir.

Bunlardan en önemlileri:

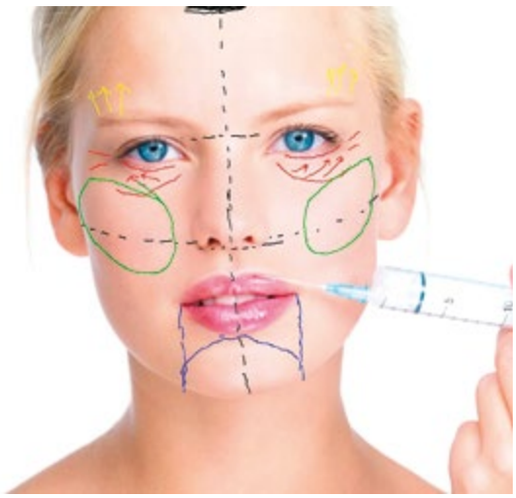
- Alfa lipoik asit
- Vit C ve E
- Karatenoid ve flavanoidler (meyve, sebze ve baklagillerde bulunan doğal renk verici maddeler)
- Yeşil çay ve üzüm çekirdeği ekstresi

b-) Estetik:

Bu anlamda özellikle yüzde ve vücutta ilerleyen yaşlarda oluşan bazı değişikliklerin soft estetik girişimler ile azaltılmaya çalışılmasıdır. Yüzde en sık görülen değişimler derin ve yüzeysel olarak kabaca ayrılan kırışıklıklar ve sarkmalardır. Kırışıklıkların bulunduğu bölgeye ve seviyesine göre botoks, dolgu tedavisi veya protein ve vitamin karışımı ile tüm yüze uygulanan, lifting etkisi gösteren mezolift uygulanabilir. Tüm bu işlemler yaklaşık 30-60 dk. gibi sürede yapılan yüzeysel ve geri dönüşümlü girişimlerdir. Vücudun yaşla görülen en sık reaksiyonu yağ dokusunda artma, kas dokusunda azalma yönünde eğilim göstermesidir. Kas dokusunu korumaya ve yağın azaltılmasını amaçlayan bir beslenme düzeni, gerekli vitamin ve mineral desteği ile yapılacak öncelikli işlerin başındadır. Tabii ki bölgesel sorunlara yönelik lipoliz, karboksiterapi ve mezoterapi gibi tedavi yöntemleri uygulanabilir.

c-) Egzersiz :

Sportif aktivite kas kütlesinin azalmasını engellemek, kemik yapıyı uyarmak ve kalp damar sağlığını korumakta önemlidir. Dikkat edilmesi gereken egzersiz süresi ve yoğunluğudur. Egzersiz süresi hiç bir zaman 60 dk. üzerinde olmamalıdır. Spordan önce ve sonra mutlaka esneme hareketleri yapılmalıdır, böylelikle kas kalitesi arttırılmış olur. Egzersiz zihinsel formu yüksek tutar, vücudun insüline karşı duyarlılığını arttırır, fazla kiloların azaltılmasını sağlar. Düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kalınbağırsak ve prostat kanserine yakalanma rizkini azaltır. Egzersiz yapmak kalp rahatsızlığı olanlarda, hipertansiyonlu hastalarda kan basıncını arttırır.



Cilt Bakımında Bitkisel Yağlar

Hazırlayan
Ecz. Veysel Biçer

Bitkisel bakımda 46 çeşit yağ kullanılır. Bu yağlar güneş ışınlarından olumsuz etkilendikleri için koyu renkli şişelerde muhafaza edilir. Bitki yağları yüzde yüz saf oldukları için vücuda direkt uygulanamaz.

Vücuda uygulanan bitki yağlarının uygulamasında yardımcı yağlar kullanılır. (Avokado, Badem, Buğday özü, Zeytin ve Üzüm çekirdeği) yardımcı olarak kullanılan yağlar da tek başlarına kullanılabilir.

Buğday Yağı (Oleum Tiriticum)

Yüksek miktarda E vitamini içerir. Hücre yenileyici özelliğe sahiptir. Cilt lekeleri, güneş lekeleri ve doğum lekelerini gidermede çok etkili aynı zamanda kırışıklıkları gidermede de kullanılır. Kuru ciltlerde yumuşatıcı ve besleyici özelliğe sahiptir. Doğal nemlendiricidir. Selülit tedavisinde kullanılır. Saçları beslemeye yardımcıdır.

KULLANIM ŞEKLİ: Dahilen bir fincana 2-3 damla damlatılarak kullanılabilir ya da direk içilebilir. Haricen kullanımında bölgeye masaj şeklinde kullanılır.

Üzüm Çekirdeği Yağı

(Oleum Fructus Vitis Minita)

Yüksek miktarda folik asit içerir. Bağışıklık sistemini güçlendirir. İdrar söktürücüdür. Müshil etkisi vardır. Cildi dengeleyici ve nemlendirici özelliğinin yanında kırışıklıkları önlemek için de kullanılır.

KULLANIM ŞEKLİ: Dahilen kullanımında bir fincan suya 5-6 damla damlatılarak içilir. Haricen kullanımı masaj şeklinde kullanılır.

Tatlı Badem Yağı (Huile D'amande Officinale)

Kuru ve çatlak ciltlerde olumlu etkiye sahiptir. Her cilde rahatlıkla uygulanabilir. Cildi pürüzsüz hale getirmede yardımcı olur. Saç dökülmesini önleyici etkiye sahiptir. Saçı besler ve parlaklık verir. Kabızlığı giderir.

KULLANIM ŞEKLİ: Dahilen kullanımında dikkat edilmesi gereken husus içilebilir olup olmadığını bilmeniz gerekir. Ürünü alırken mutlaka yetkili kişiye danışınız. Haricen kullanımı masaj şeklinde kullanılır. Saçlara uygularken dikkat edilmesi gereken, temiz saçlara uygulanmalıdır. Cilt bakımında kullanmanızı tavsiye etmiyoruz çünkü ciltteki küçük tüyleri besler.

Portakal Yağı (Oleum Aurantium)

Cildi sıkılaştırıcı özelliğe sahiptir ve ciltteki sivilceleri kurutur, akne tedavisinde kullanılır. Antiseptik özelliğinden faydalanılır, tonik olarak kullanılır. Sinirleri yatıştırıcı özelliği vardır. Romatizma ağrılarında kullanılır. Hazmı kolaylaştırır. Ateş düşürücü özelliğe sahiptir. Kan dolaşımını düzenler.

KULLANIM ŞEKLİ: Dahilen kullanımında bir fincan suya 3-4 damla damlatılarak günde 2-3 defa kullanılır. Haricen kullanımında masaj şeklinde kullanılır. Burada dikkat edilmesi gereken diğer cilt bakım yağlarıyla birlikte karıştırılarak kullanılır.

Limon Yağı (Oleum Limonium)

Kalp damarlarının tıkanıklığını gidermeye yardımcıdır. Yüksek tansiyon için kullanılabilir. Ferahlık verici özelliğe sahiptir. Grip ve nezle gibi soğuk algınlığı rahatsızlıklarında tedavi edicidir. Bağışıklık sistemini ve hafızayı güçlendirir. Kanı temizleme özelliğine sahiptir. Böbrek taşları için kullanılır. Kasları ve diş etlerini kuvvetlendirmek için kullanılır. Antiseptik özelliğe sahiptir. Vücuttaki yağları eritmeye yardımcıdır. Sivilceleri gidermeye yardımcı olur. Selülit tedavisinde kullanılır. Böcek sokmalarında kaşıntı ve şişmeyi önler.

KULLANIM ŞEKLİ: Dahilen kullanımında bir fincan suya 2-3 damla damlatılarak günde 3 defa kullanılabilir. Haricen kullanımında diğer yağlarla (tatlı badem yağı, susam yağı vb.) birlikte kullanılır. Cilt için kullanırken direk olarak kullanmayınız.

Papatya Yağı (Oleum Chomomillae)

Bademcik ve diş iltihaplarında kullanılır. Hassas ciltlerde kullanılır. Yara iyileştirici özelliğe sahiptir. Cildi beslediğinden dolayı güneş yanıklarında kullanılır.

KULLANIM ŞEKLİ: Dahilen kullanımında bir fincan suya 4-5 damla damlatılarak gargara şeklinde kullanılır. Haricen kullanımında cilde masaj şeklinde uygulanır.

Gül Yağı (Oleum Rosae)

Alerjik ve hassas ciltlerde kullanılır. Cilde canlılık verir ve gerginleştirir. Ciltteki doğum lekelerine gidermede yardımcı olur. Egzamada etkin kullanımı vardır. Açık yaralarda kullanılabilir. Makyaj temizleyici tonik olarak kullanılır. Pasta ve keklerde aroma olarak kullanılabilir

KULLANIM ŞEKLİ: Dahilen 5-6 damla damlatılarak kullanılır. Haricen kullanımında cilde masaj şeklinde kullanılır.

Jojoba Yağı (Oleum Yoyoba)

Yüksek miktarda nemlendirici özelliğine sahiptir. Yıpranmış ciltlerde kullanılır. Sivilceli ciltlerde tedavi edici özelliğe sahiptir. Cilt kırışıklıklarını engellemede kullanılır. Nemsiz saçlarda nem açığını kapatmak için kullanılır. Kepeklenmeyi engeller. Saçların güçlenmesine ve büyümesine yardımcı olur.

KULLANIM ŞEKLİ: Sadece haricen kullanılır.

Susam Yağı (Oleum Sesamoum)

Her cilt tipine uygun bir yağdır. Şeker hastalığında kullanılır. Müshil etkisi yapar. Romatizma ağrılarında endikasyonu vardır. Selülit tedavisinde tercih edilir. Yanıklarda iyileştirici olarak kullanılır. Kirpik, kaş ve saçlarda kuvvetlendirici özelliği vardır. Yemeklerde kullanılabilir.

KULLANIM ŞEKLİ: Dahilen kullanımında bir tatlı kaşığı içilir. Haricen kullanımında masaj şeklinde kullanılır.

Havuç Yağı (Oleum Daucus Carotae)

Kolesterolü dengeler. Kan yapıcı ve kanı temizleyici özelliğe sahiptir. Ses telleri için faydalıdır. İdrar arttırıcıdır. UV ışınlarına karşı koruyucu özelliğe sahiptir. Bileşiminde A ve B vitaminlerinin yanı sıra karoten de bulunmaktadır. Cilt kırışıklığını önlemede kullanılır. Hücre yenileyici özelliğe sahiptir. Güneş yanıklarının tedavisinde kullanılır. Bronzlaşmaya yardımcı olarak kullanılır. Cilt bozulmalarında olumlu etkiye sahiptir.

KULLANIM ŞEKLİ: Haricen masaj şeklinde kullanılır. Dahilen bir fincana 3-4 damla damlatılarak kullanılır.

Kayısı Yağı (Oleum Prunus Armeniaca)

Cilde canlılık verir. Yaşın ilerlemesi sonucu oluşan kırışıklıkları engellemede yardımcı olur. Nemlendirici özelliğe sahiptir. Akneleri tedavi eder. Yüz temizliğinde kullanılır. Günlük cilt bakımında kullanılır.

KULLANIM ŞEKLİ: Dahilen kullanımında bir fincan suya 2-3 damla damlatılarak kullanılır. Haricen kullanımında masaj şeklinde sürülerek kullanılır.

Kayısı Çekirdeği Yağı (Oleum Prunus Apricote)

Hücre yenileyici özelliğe sahiptir. Nemlendirici özelliği vardır. Karın ağrısında kullanılır. Şeker hastalığında kullanılabilir.

KULLANIM ŞEKLİ: Dahilen kullanımında bir fincan suya 4-5 damla damlatılarak günde bir kez içilir. Haricen kullanımında masaj şeklinde kullanılır.

Yasemin Yağı (Oleum Jasminium)

Romatizma ağrılarında kullanılır. Sinirleri yatıştırıcı ve teskin edici özelliğe sahiptir. Ağrı dindirici özelliği vardır. Cildi sıkılaştırıcı ve besleyici özelliğinden dolayı selülit tedavisinde kullanılır.

KULLANIM ŞEKLİ: Haricen masaj şeklinde kullanılır. Banyo suyuna eklenebilir.

Zeytinyağı

Vitaminsiz kalmış solgun ve kurumuş ciltler için idealdir. Bütün yağlı maskeler gibi özellikle kuru ciltlere öneriliyor.

İki kahve kaşığı nemlendirici krem üzerine, bir emülsiyon (yarı sulu ince bir krem) elde edinceye kadar damla damla zeytinyağı ekleyin. Bunu yüzünüzde 20 Dakika bırakın. On Gün süresince günaşırı olarak bu maskeyi tatbik edin.

Mısırözü Yağı

Çok hassas ve kozmetik ürünlerini kabul etmeyen ciltler içindir. Aynı zeytinyağlı maske gibi hazırlayıp ciltte 15 dakika bekletin. Ayda iki kez tekrarlayın.

Ayçiçek Yağı

Hastalık, aşırı yorgunluk, aşırı soğuk ve sıcağa maruz kalmış, yıpranmış ciltler için uygundur. Cildi besler, canlandırır ve rahatlatır. Zeytinyağlı maske gibi hazırlayıp ciltte 15 dakika bekletin. 10 gün süreyle her gün uygulayın.

25 Eylül Dünya Eczacılık Günü

Hazırlayan
Ecz. Evrim Çakıl

Bilindiği gibi, ülkemizde her yıl, akademik eczacılık eğitiminin başladığı 14 Mayıs tarihi, Eczacılık Günü olarak kutlanmaktadır. Eczacılık Günü'nü bazı ülkeler farklı tarihlerde kutlamakta, bazılarıysa hiç kutlamamaktaydı. Ancak 2009 yılında, Türk Eczacıları Birliği'nin ev sahipliğinde İstanbul'da düzenlenen Dünya Eczacılık Kongresi sırasında, Birliğimiz delegasyonunun "FIP'in kuruluş tarihi olan 25 Eylül'ün tüm dünyada ortak olarak Dünya Eczacılık Günü adıyla kutlanması" önerisini, Uluslararası Eczacılık Federasyonu (FIP) delegasyonu oy birliği ile kabul ederek, tarihi bir karara imza attı. FIP, Genel Kurul'da kabul ettiği öneriyi, daha sonra tüm dünya ülkelerine gönderdiği yazıyla bildirdi ve "25 Eylül tarihinin Dünya Eczacılık Günü olarak kutlanacağını" ilan etti.

2009 yılında Türkiye'de yapılan ve dünyanın hemen her ülkesinden eczacıların katıldığı Dünya Eczacılık Kongresi'nde alınan tarihi karar gereği, 25 Eylül tarihi, "Dünya Eczacılık Günü" olarak ilan edildi. Türk Eczacılar Birliği'nin önerisiyle kabul edilen 25 Eylül Dünya Eczacılık Günü'nün bu yıl 4'üncüsünü kutluyoruz.

İnsan ırkının var olduğu en eski tarihlerden beri bilinen belki de en eski meslek gruplarından biri olan eczacılık mesleği, insan sağlığını iyileştirmek gibi son derece kutsal bir görevi üstlenmekte. Çünkü, toplum sağlığının korunması ve devamı için dünyadaki gelişmeleri sürekli olarak takip eden eczacılar, sermayesi sadece kendi emeği olan bir meslek grubunun üyeleridir.

Tüm dünyada eczacılar hasta bakımında daha büyük rol alma yönünde çalışmaya devam etmektedir. FIP, her yıl Dünya Eczacılık Günü'nü eczacıların sağlık üzerindeki olumlu etkisini sergilemek için geliştirilmiş yeni bir tema ile karşılıyor.

Dünya Eczacılık Günü 2013 yılı teması:

'Eczacılar-İlaç kullanımınızı, ne kadar karmaşık olsa da, basitleştiriyor.'

2013 Dünya Eczacılık Kongresi teması olan "Karmaşık (kompleks) Hastalar" konusunu tamamlayıcı olarak, FIP tüm üye ülke kuruluşlarını hastaları ve toplumu, eczacıların tüm ilaçlar ve onların kullanımını daha kolay yönetilebilir hale getirmede nasıl kilit rol oynadığı hakkında eğitici kampanyaları oluşturmak için teşvik eder.

- Eczanelerin en ulaşılabilir sağlık kuruluşu olduğunu,
- Eczacıların yeni ilaçların keşfedilmesinde itici güç olduğunu,
- Halkın ilaçlar hakkında bilmek isteyeceği bilginin anahtarı olduğunu,
- Hastalıkta ve sağlıkta her zaman yanınızda olduğunu bir kez daha hatırladığımız bir gün 25 Eylül.

Bin yıllık geçmişinden güç alan, sağlıklı nesillerin sürekliliği için yüzü daima geleceğe dönük olan biz eczacılar, mesleğimize duyduğumuz sevgiyi ve heyecanı sürekli büyüterek yaşatıyoruz. Ülkemizdeki ve Dünyadaki meslektaşlarımızın bu önemli günleri kutlu olsun!

Sindirime Yardımcı Besinler

Hazırlayan
Ecz. Ayşe Karadağ

Günümüz şartlarında değişen beslenme alışkanlıkları, tüketilen gıdalardaki katkı maddeleri gibi nedenlerden dolayı birçok insan sağlık problemleriyle karşılaşmaktadır. Özellikle sindirimi etkileyen sıkıntılar ortaya çıkmaktadır. Bu problemleri ortadan kaldırmak için sindirime yardımcı, sindirimi kolaylaştıran besinler tüketmek gerekir. Sofraya oturulduğunda az miktarda, ağır ağır ve çok çiğneyerek ve ara öğünlerle birlikte beslenmeye devam edildiğinde de daha az sindirim problemleri yaşanacaktır. Peki, soframızdan eksik etmememiz gereken sindirime yardımcı besinler nelerdir?

Yoğurt:

Yoğurt sütte bulunan bütün besin değerlerinin yanı sıra, zengin süt asidi de içerir ve bu nedenle süte karşı alerjisi olan insanlar yoğurdu tercih edebilir. Bunun yanı sıra yoğurt, vücutta yer alan bakterilerin üremesini engelleyebilir ve antibiyotiklerin yol açtığı bakteri gruplarındaki dengesizlikleri önler.

Dereotu:

Çeşitli toplumlarda sindirim sorunlarına karşı kullanılan dereotu sindirime bağlı mide kramplarına ve mide ağrılarına iyi gelir. 2002 yılında yapılan bir çalışmaya (BMC Pharmacology) göre dereotu fazla mide asidi üretimini baskılayarak mide lezyonu gelişimini önlüyor. Ayrıca dereotu yağı, anti-spazmotik, gaz giderici, hazmettiricidir ve sedatif özellikleri vardır.

Keten Tohumu:

Tohumu: İçerdiği lifin yaklaşık olarak üçte ikisi suda çözünemeyen, geri kalanı ise çözünen lif özelliğini taşır. Suda çözünmeyen lifler dışkı yoğunluğunu arttırarak, bağırsak geçiş zamanını azaltarak kabızlığı önleyici, bağırsakları yumuşatıcı etki yapar.

Pirinç:

Rafine edilmemiş pirinçteki lif oranı çok yüksektir. İshal, mide bulantısı ve mide ekşimesi gibi sorunları olan kişilerin pirinç içeren besinler yemesi önerilir.

Elma:

Elma, hem ishali kesebilir hem de kabızlığı giderebilir. Hafif ishalde yalnızca elma yiyerek ishal kesilebilir. Elmada bulunan zengin lifler bağırsakların çalışmasını hızlandırarak, dışkılamayı kolaylaştırır.

Elma Sirkesi:

Metabolizmayı harekete geçirir, sindirimi kolaylaştırır. Elma sirkesinde bulunan vitaminler serbest radikallere karşı savaşır.

Çörek Otu Yağı

Çörek otu yağı, soğuk pres yöntemiyle elde edilen sabit bir yağdır. Bağışıklık sistemini destekleyici etkisi nedeniyle özellikle mevsim geçişlerinde vücut direncini arttırmaya yardımcı olarak kullanılabilir. Solunum üzerine olan yangıyı önleyici özelliği ile alerjilere karşı yardımcıdır. Sindirim rahatlatıcı olarak kullanılır. Süt arttırıcı özelliği de bulunmaktadır. Ayrıca bazı çalışmalar kandaki kolesterol ve trigliserid düzeylerinin düşmesine de yardımcı olduğunu göstermiştir.

Kabak Çekirdeği Yağı

Omega 6 ve omega 9 yağ asitlerince zengin bir yağdır. Ayrıca bu yağda yüksek oranda steroller ve E vitamini bulunmaktadır. Kabak çekirdeği yağının içerdiği bu özel steroller ve çinko magnezyum mineralleri sayesinde prostat ve idrar kesesi sorunlarının azaltılmasına yardımcı olduğu pek çok araştırma ile gösterilmiştir. Özellikle iyi huylu prostat büyümesine karşı en çok kullanılan bitkisel takviyelerden birisidir. Ayrıca kolesterolü düşürmeye ve kalp sağlığını korumaya olumlu etkileri bulunur.

ZINCO Damla

Zinco damla içerdiği doğal anason, rezene, badem yağı, kimyon, dereotu, ayçiçek, melissa yağı ve çinko sayesinde bebeklerde oluşan gazın giderilmesinde son derece etkilidir. Rezene ve anason iştah açar, hazmı kolaylaştırır ve sakinleştirici etki gösterir. Badem yağının kabızlık giderici etkisi vardır. Çinko çocuklarda iştah açar, sağlıklı büyüme ve gelişmeye yardımcı olur. C vitamini bağışıklık sistemini güçlendirir.

DU'IT Ayak Kremi

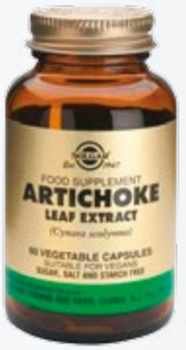
Beş gün içinde gözle görülür etki sağlayan hızlı ve yoğun konsantre topuk kremidir. Topuklardaki, ayaklardaki, dizlerdeki zor ve ciddi deri kuruması, sertleşmesi, çatlaması, kalınlaşması ya da vücudun herhangi bir yerindeki kuruma ve pullanma için özel olarak formüle edilmiştir. Bu yüksek güçlü süper nemlendirici 3 ü bir arada formülü, ölü deri tabakasının dökülmesini, ponza taşına gerek kalmaksızın keçeleşmenin giderilmesini sağlar ve böylece diyabetik ayak b akımı olarak da kullanılmasını sağlar.

BIOBER Kapsül

Kapsül formundaki bu ürün; Prebiyotik (inülin) 182 mg, Probiyotik mikroorganizmalar (Toplam) 1.5 x 109 CFU (Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium breve, Bifidobacterium infantis) içerir. Biober kapsül probiyotik mikroorganizma ve prebiyotik bileşen içerir. Probiyotik mikroorganizmalar sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olur. Prebiyotik bileşenler ise sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olan probiyotik mikroorganizmaların bağırsakta gelişimini ve yaşamını destekler.

CELLFOOD SAM-e

Vücudumuz gençken ihtiyacı olan SAM-e'yi kendisi üretebiliyorken, yaş ilerledikçe SAM-e üretimi düşer. SAM-e seviyesi depresyonlu bireylerde,B vitamini eksikliği olan kişilerde de düşüktür. Cellfood SAM-e; Santral sinir sisteminin korunması için, fibromiyaljide, karaciğer sorunları ve osteoartrit ağrısının giderilmesinde yardımcı gıda takviyesi olarak kullanılır. S-adenosin Metiyonin (SAM-e) içeren bu sıvı; erişkinlerde aç karnına dil altına damlatılmak suretiyle kullanılır.



SOLGAR Artichoke Leaf Extract

Enginar, yiyecek olarak sıklıkla tüketilen ancak bunun yanında, bünyesinde tıbbi özellik taşıyan etken maddeler barındıran bir bitkidir. En önemli etken maddesi Cynarin (Sinarin)dir. Cynarin; antioksidan etkinliği olan bir maddedir. Antioksidanlar hücreleri serbest radikal hasarından koruyabilir. Karaciğer de hem alkol hem de ilaç tüketimi gibi nedenlerle oksidan maddelere en çok maruz kalan organlarımızdan biridir. Solgar Artıchoke, karaciğer fonksiyonlarını düzenlemeye yardımcı bir gıda takviyesidir.

SOLGAR Milk Thistle

Milk Thistle; ülkemizde Meryem ana dikeni ya da Deve dikeni olarak da adlandırılan bitkidir. İçerdiği Silimarin isimli etken madde nedeniyle; antioksidan etkinliği yüksek olan bir bitkidir. Bitki karaciğer hücrelerinin onarılmasına ve yenilenmesine yardımcı olan bir bitki olması sebebiyle gıda takviyesi olarak kullanılır. Ayrıca Diabetes Mellitus hastalarında kan şekerini ve insülin seviyesini düşürmekte yardımcı olmaktadır.

BIODERMA ABCDerm Change Preventive

ABCDerm Change Preventive, bebeğinizin cildini pişik sorununa karşı korur. Ürünün vazelin bazlı dokusu, kir ve enzimlere karşı bir kalkan oluşturur.Bakteriyel ve fungal çoğalmayı önler. Vazelin ve gliserin içeriği sayesinde cildi tekrar esnek ve yumuşak hale getirir. Ürün parfüm ve paraben içermez. Hipoallerjeniktir.

EXCILOR
Kalem Şeklinde Hassas Aplikatör

- ✔ Klinik olarak kanıtlanmış etkinlik
- ✔ Saniyeler içinde uygulanabilir
- ✔ Bir kalem tedavi için yeterlidir
- ✔ Bir dakika içinde kurur.
- ✔ Törpülemeye gerek yoktur
- ✔ Tırnak uzamaya başladığında etkisi gözlenir.

İçeriği

- Etilasetat, su (% 7), asetik asit, penetrasyon artırıcı, film-oluşturucu madde, koruyucu (paraben) içermez.

Uygulama

- Kalem şeklindeki aplikatörü tüm tırnak yüzeyini ürün kaplayacak şekilde uygulayın.
- Günde iki kez (bir kez sabah, bir kez akşam) bol miktarda uygulayınız,
- En iyi sonuçları almak için tedaviye düzenli olarak en az üç ay devam edilmelidir. Tırnak tamamen iyileşinceye kadar tedaviye ısrarla devam etmek en iyi sonucu vermektedir.
- Çorap ve / veya ayakkabı giymeden önce (1-2 dakika) kurumasını bekleyin.
- Her uygulamadan sonra, tırnak cilası veya ojenizi her zamanki gibi kullanabilirsiniz, (ancak bir sonraki tedavi uygulaması öncesinde oje veya cilayı temizleme unutulmamalıdır).
- Kalem Aplikatör içeriğinin tamamen buharlaşarak kurumasını önlemek için her uygulamadan sonra kapalı olduğundan emin olun.
- En kısa sürede sağlıklı tırnak uzamasını gözlemleyebilmek için tırnağınızı uygun ve steril bir tırnak makası ile dikkatlice kısaltın.
- Kalem şeklinde Excilor® aplikatör, 400 uygulama için yeterli ürün içerir.

BIODERMA White Objective Fluid

Lekesiz, parlak bir cilt şüphesiz herkesin hayalidir. Değişik sebeplerden dolayı ciltte hassasiyet ve leke sorunu yaşayan kişiler için ideal bir ürün Bıoderma White Objective Fluid. Dengeli melanin sentezi ve dengeli pigmentasyon sağlar. İçeriğindeki Anti UVA ve UVB filtreleri sayesinde cildinizi güneş ışınlarına karşı da korur.
Ürün; önceden temizlenmiş yüz ve boyun bölgesine ya da doğrudan kahverengi lekelerin üzerine uygulanabilir.

SALLY HANSEN Lip Inflation Extreme

Yoğun dolgunlaşmasını istediğiniz ince ve sıradan dudaklarınızı dikkat çekici hale getirmek elinizde...

Sally Hansen Lıp Inflatıon Extreme rujlar içeriğindeki Hydro-Collagen Complex, Marine Collagen ve Hyaluronik Asit ile dudaklarınızı hızla uyararak harekete geçirmeyi sağlar. Yoğun bir dolgunluk ve parlaklık; dudaklarınıza dikkat çekici bir görünüm kazandırır.

MUSTELA Stretch Marks Double Action

Hamileliğin başlangıcından, doğumu takip eden 1. ayın sonuna kadar önleyici bakım olarak kullanılan bu ürün; çatlak oluşumunu engellemeye ve oluşmuş yeni çatlakların azaltılmasına yardımcı olur. Çatlak oluşumuna elverişli bölgelere (karın, basen, baldır ve kalça) masaj yaparak uygulanmalıdır.

NUXE Huile Prodigieuse OR

Altın pırıltıları olan bu yağ çok amaçlı kullanılabiliyor.
Çabuk emilen bu güzellik bakım ürünü; hem cildinizi saten yumuşaklığına kavuşturup hem de saçlarınızda onarım sağlar. İçerdiği sedef taneleri ile hem saçlarınız hem de cildinizi aydınlatır.

Yaz gecelerinde bronzluğunuzu bu ürün ile bir kat daha vurgulayabilirsiniz.

Türk Ceza Kanunu

Hazırlayan
Ecz. İnan Cem Cengiz

Mesleki mevzuat ile ilgili çalışmalarımız genel olarak özel kanunlar ile bunlara bağlı tüzük, yönetmelik ve genelgelerle ilgili olagelmiştir. Ülkemizde eczacılık uğraşlarının etkisinde bulunduğu kurallar ve kısıtlamalar zinciri de bu doğrultuda özel mevzuatlarla sınırlı bir bakış açısı gelişmesine neden olmuştur.

Türk Eczacıları Birliği ve bağlı Eczacı Odalarının görev, sorumluluk ve yetkileri ile üyelerin ödevleri konusunda belirleyici olan Türk Eczacıları Birliği Yasası, özellikle özel sektörde faaliyette bulunan meslektaşları yakından ilgilendiren Eczacılar ve Eczaneler Hakkında Kanun, bir takım Kanun Hükmünde Kararnameler ve diğer birçok özel mevzuat metni, meslek yaşantısını büyük ölçüde şekillendirdiği içindir ki aslında sonuçları ve yaptırımları bakımından çok daha çarpıcı olan Türk Ceza Kanunu hükümleri gölgede kalmıştır. Can sıkıcı olsa da Dozaj'ın bu sayısında Ceza Kanunu kapsamında bulunan bir takım noktalara değineceğiz.

İdare tarafından yapılan kontroller esnasında belirlenen bazı aksaklıkların sonucunda uygulanan idari yaptırımların karşılığı olan bazı kabahatler Ceza Kanunu kapsamında suç niteliği taşıyan eylemler olarak değerlendirilmektedir. İnsan hayatını ve sağlığını tehlikeye sokacak biçimde bozulmuş veya değiştirilmiş ilacı satan, tedarik eden, bulunduran kişiye bir yıldan beş yıla kadar hapis ve adlî para cezası öngörülmekte; ayrıca bu suçun meslek mensubu tarafından ya da izne dayalı bir faaliyet kapsamında işlenmesi halinde üçte bir oranında ceza artırımından söz edilmektedir. Aynı şekilde insan hayatını ve sağlığını tehlikeye sokacak şekilde ilaç üreten veya satan kişiye de benzer yaptırımlar öngörülmüştür.

Uyuşturucu, uyarıcı veya alışkanlık yapıcı madde ve ilaçlar eczanelerde produi ya da müstahzar halinde hazır olarak eczanelerde bulunuyor. Türk Ceza Kanunu, uyuşturucu ve uyarıcı maddeleri ruhsata aykırı olarak satan, satışa arz eden, başkalarına veren, sevk eden, nakleden, depolayan, satın alan, kabul eden, bulunduran kişiye, beş onbeş yıl arası hapis cezası ve adlî para cezası uygulanmasına hükmediyor. Söz konusu maddenin eroin, kokain, morfin veya bazmorfin olması durumunda cezanın yarı oranda artırılacağı da burada belirtiliyor.

İyi ama meslek icrası sırasında uyuşturucu satmakla ne ilgimiz olabilir? Ceza Kanunu, üretimi resmi makamların iznine veya satışı yetkili tabip tarafından düzenlenen reçeteye bağlı olan ve uyuşturucu veya uyarıcı madde etkisi doğuran her türlü madde açısından da belirtilen hükümlerin geçerli olduğunu belirtmiştir. Ancak, burada bir istisna yapılarak cezanın yarı oranında indirilebileceği eklenmiştir.

Geçtiğimiz dönemde gerçekleştirdiğimiz bilgilendirme toplantılarında örneklerle açıkladığımız konuyu anımsatacak bir diğer husus da; uyuşturucu veya uyarıcı etki doğurmamakla birlikte, uyuşturucu veya uyarıcı madde üretiminde kullanılan ve ithal veya imali resmi makamların iznine bağlı olan maddeyi ithal eden, imal eden, satan, satın alan, sevk eden, nakleden, depolayan veya ihraç eden kişilere de dört yıldan az olmamak üzere hapis ve adlî para cezası uygulanacağıdır.

Özellikle bazı enjektör tipleri, göz damlaları, bir takım oral preparatlarla ilgili olabilecek diğer bir husus ise uyuşturucu ve uyarıcı madde kullanımını kolaylaştıracak şekilde donanım ve malzeme sağlayan kişiye iki yıldan beş yıla kadar hapis cezası uygulanacağı hükmüdür.

Uyuşturucu ve uyarıcı maddelerle ilgili açıklamaya çalıştığım müeyyidelerin meslek mensubu tarafından işlenen suç söz konusu olduğunda yarı oranında artırılacağı Ceza Kanunu kapsamında hükme bağlanan önemli bir noktadır.

Kanun ile açık olarak anlatılan başkaca fiil ise sağlık için tehlike oluşturabilecek maddelerin çocuk, akıl hastası veya uçucu madde kullananlara verilmesi ya da kullanımına sunulması fiilidir ki altı aydan bir yıla kadar hapis cezası karşılığını bulmaktadır.

Buraya kadar paylaştığımız hükümlerin dışında kalan "taksir" mesleki faaliyet esnasında gerek eczacının kendisi gerek personel tarafından yapılan hataların sonucunda değerlendirilerek yaptırım oluşturacak önemli ve üzerinde durulması gereken husustur.

Taksir, tam olarak dikkat ve özen yükümlülüğüne aykırılık dolayısıyla, bir davranışın suçun kanuni tanımında belirtilen neticesi öngörülmeyerek gerçekleştirilmesi şeklinde tanımlanmıştır. Öngörülen neticenin istenmemesine karşın, neticenin meydana gelmesi halinde bilinçli taksirin varlığı; bu durumda cezanın üçte birden yarısına kadar artırılabileceği ve taksirle işlenen suçlarda cezanın failin kusuruna bağlı olduğu belirtilmiştir.

Failin kusurunun ölçüsü nedir? Taksirin ölçüsü nedir? Değindiğimiz gibi taksirli suçta esas kusurdur; kusurun karşılığı taksirle oluşturulan sonuçla belirlenir. Bu noktada açıklayıcı olmak amacıyla "taksir"i, pek hafif taksir, hafif taksir ve ağır taksir olarak sınıflandırılabiliriz.

Ancak üstün bir özenle tahmin edilecek sonucu öngörememek pek hafif taksiri, normal özenle tahmin edilecek sonucu düşünememek hafif taksiri, herkes tarafından öngörülebilecek sonucu tahmin edememek ağır taksiri ifade eder. Taksirle oluşan sonucun meydana getirdiği suçun cezası taksirin niteliği ile bu şekilde daha kolayca ilişkilendirilebilir sanırım.

Özellikle bu sayıda paylaştıklarımın sadece Dozaj'ın sayfalarında kalmasını dileyerek...

Tüm meslektaşlarıma herşey kolay gelsin.

Hamileliğin Erken Dönemlerinde Alınan Kilolar Bebeklerin Daha Büyük ve Kilolu Olmasına Neden Oluyor..

Hazırlayan
Ecz. Tolgar Akkuş

Alberta Üniversitesi araştırmacıları, anne adaylarının hamileliğin erken dönemlerinde çok fazla kilo almasının daha büyük ve kilolu bebekler dünyaya getirme riskini 3 kat arttırdığını söylüyor.

172 anne adayı üzerinde yapılan bir araştırmada, hamileliklerinin ilk yarısında aşırı kilo alan bayanların, kilo almayan ya da hamileliğin son dönemlerinde kilo alan bayanlara göre daha ağır ve uzun bebekler dünyaya getirdikleri saptanmış.

Fiziksel Eğitim ve Rekreasyon fakültesinde asistan profesör olan Margie Davenport, "Elde edilen sonuçlar, anne adaylarını hamileliğin ilk dönemlerinde alınan kiloların neden olduğu tehlikeler, sağlıklı beslenme ve egzersizin önemi konusunda bilgilendirmenin ne kadar önemli olduğunu bir kez daha göstermiştir" diyor.

Davenport, anne adayları ve sağlık uzmanlarının, hamilelikte kilo alım rehberinden haberdar olmaları ve sağlıklı bir hamilelik ve sağlıklı bir bebek için bu rehberi takip etmeleri gerektiğini söylüyor.

Araştırma verileri, 1995-2011 yılları arasındaki Londra'da yaşayan 172 anne adayı üzerinde yapılan araştırmalar sonucunda elde edilmiştir. Anne adayları 16 ile 20 haftalık hamile olup sigara kullanmamaktadır ve vücut kitle endeksleri en az 18.5'dir. Vücut kitle endeksi 18.5'in altında olan bayanlar çok zayıf; 25'in üzerinde olan ise aşırı kilolu olarak değerlendirilmiştir.

Araştırmada yer alan tüm bayanlardan haftada 3 ya da 4 kez aerobik çalışmasını içeren temel bir egzersiz programını takip etmeleri istenmiştir. Hamilelik süresince sağlıklı bir şekilde kilo alabilmeleri için diyetisyen yardımı da sağlanmıştır.

Annenin alabileceği kilo, Hamilelikte İlaç Kullanımı Enstitüsünün 2009 verileri ve hamilelikteki vücut kitle endeksi değerleri karşılaştırılarak hesaplanmıştır.

Araştırmaya katılan kişilerin yarısından fazlası (%52) hamilelikleri boyunca aşırı kilo almışlardır; ancak bu kiloları hamileliğin ilk yarısında alan bayanlar 2.7 kat daha büyük ve ağır bebekler dünyaya getirmiştir. Bu bebeklerin vücutlarındaki yağ oranı %14'den fazladır.

"Hamilelik dönemindeki sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite, anne ve çocuk için oldukça yararlıdır" diyor Davenport. "Kilolu olarak dünyaya gelen bebekler, ileride kilolu olmaya yatkın oluyorlar ve bu durum obez ya da aşırı kilolu çocuk ve yetişkin sayısını arttırıyor."

Sağlıklı Beslenme ve Aktif Olma

*Sarah O'Hara yeni bir anne ve doğum bilimi konusunda uzman bir diyetisyen olarak hızlı kilo almanın zararlarından haberdar. "Anne adaylarının düzgün beslenmeye başlaması için eski bir deyiş olan 'Hem kendin hem bebeğin için ye' sözünü kafalarından atmaları gerekiyor."

Sarah O'Hara, "Birçok anne bu sözü tamamen ciddiye alıyor. Canları ne isterse yiyebileceklerini düşünüyorlar ve bu da aşırı kilo alımına neden oluyor" diyor.

Sarah O'Hara kendi hamileliği süresince de kilosunu takip etmiş, hareketli olmaya dikkat etmiş ve hamileliğin sonraki dönemlerinde yaptığı eklemelerle birlikte Kanada Beslenme Programını uygulamış, günlük fazladan protein almış ve kafein tüketimini azaltmıştır.

*Sürekli aktif halde olmak 7 aylık hamile olan Carolyn Terry için hiç de zor değil. Yoga eğitmeni ve kas biliminde uzman olan Terry, hareketlerde küçük değişiklikler yaparak anne adaylarının fiziksel aktivitelerden uzak durmaması gerektiğini söylüyor.

Terry "Kendi seviyenize göre egzersiz yapmamız ve vücudumuzu dinlemeniz gerekiyor" diyor..

"Eyvah, çocuğum okula başlıyor!" ve "okul çağı"

Hazırlayan
Ecz. Özlem Çölkesen

Çocuklarımız 5-11 yaş döneminde hızla büyümektedirler. "Okul Çağı" olarak da geçen bu dönemde çocuklar, kendilerine sevgi gösteren, uyarıcı bir çevre ve sağlıklı gelişimini sağlayan ebeveynlere ihtiyaç duyarlar. Bu dönemde anne ve babaların çocuğun gelişimine katkıda bulunabilmesi için çocuğunu iyi tanıması ve doğru gözlemler yapabilmesi gerekir. Ebeveynler bu gözlemleri değerlendirebilmek için, çocuklarının içinde bulunduğu yaş grubunun gelişim özelliklerini iyi bilmelidirler.

Okul çağı, çocuğun aile yuvasından çıkıp, dış dünyaya açıldığı, toplumsal çevreye iyice karıştığı çağdır.

Zihinsel Gelişme

Çocuk, ilkokula başladığında mantıklı bir düşünceden yoksundur. Ancak, ilkokul yıllarındaki eğitim ve öğretim etkinlikleri, çocuğun "somut düşünce"'ye geçişini kolaylaştırır. Somut düşünce, çocuğun gözüyle görebildiği, duyu organlarıyla temas edebildiği eşya ve olaylar üzerindeki çok boyutlu bir mantıksal düşünce şeklidir. Somut düşünme evresinde çocuk, somut bilgileri düzenli ve mantıklı olarak işleyebilir. Gördüğü nesne ve olaylara ilişkin akıl yürütebilir. Bu evrede, mantıksal düşünmenin yanı sıra sayı, zaman, mekan, boyut, hacim, uzaklık kavramları yerleşmeye başlar. Okul çağındaki bir çocuğun düşünüşünün başlıca özellikleri, "gruplama'" yeteneğine sahip oluşudur. Bundan "sınıflama, sıralama, serileme, değişmezlik, sayı ve mekan'" kavramları oluşur. Somut işlemler dönemi adını alan bu evre, zihinsel işlem yapma yeteneğinin henüz gelişmediği işlem öncesi düşünce ile, mantık işletme yoluyla muhakeme yapılabilen soyut düşünce arasında bir geçiş dönemi olarak kabul edilebilir. İlkokul çağındaki çocuklar kararlarını oluştururken, gözlemlerden ve mantıksal sonuç çıkarmalardan daha çok yararlanır, doğrudan yaşadıkları deneyimlere daha az bağımlı kalırlar.

İlkokulun son yıllarına doğru, çocuğun zihinsel süreçlerinde niteliksel bir değişim görülür. O, artık eşya ve olayların görülmeyen yanlarını da içine alan bir düşünme biçimine kavuşur. 11 yaş dolaylarında başlayan somut düşünme, belli, özgül örneklerin ötesine geçerek veya bunlardan ayrı olarak genel kurallar bağlamında düşünebilmek anlamına gelir. Atasözleri, uygun bir soyut düşünce örneğidir; çünkü atasözü, içinde geçen sözcüklerin gerçek anlamlarına değil, daha genel bir ilkeye değinir. Sayılar için kullanılan simgeler de soyut düşünceye örnek oluşturur. "10" simgesi on birimlik bir nicelik bildirir. Sözcükler, yine başka bir soyut düşünce biçimidir, çünkü, gerçek nesneleri simgelemelerine karşın, bu nesnelerin kendileri değildir. Bu evrede çocuk, nesneyi ve olayı görmeden, bunlar hakkında düşünebilir ve kavram geliştirebilir. Kendi düşüncelerini eleştirmeye ve bunların üzerinde düşünmeye başlar.

Yetişkinliğin düşünüş biçimi olan soyut düşünebilme, çocuklar için oldukça önemli bir gelişimdir. Soyut düşünce, çocukların kendi dünyalarını daha karmaşık biçimlerde anlamalarını sağlar. Mantıksal sonuç çıkarmaları, dikkati yoğunlaştırma yetenekleri, dikkat ve bellek kapasiteleri esaslı ölçüde artar. Çocuklar bu yaşlarda, özel deneyimlerine dayanarak sebep-sonuç ilişkileri kurmaya ve genel ilkelere ilişkin görüş geliştirmeye başlarlar. Soyut düşünce, çocukların bir

eylemde bulunmadan önce hareketlerinin öngörülebilen olası sonuçlarını göz önünde bulundurmalarına yardımcı olur. Bu gelişim sonucu, başka bir çocuğun davranışının ne tür sonuçlar getirdiğini gözlemleyip benzer biçimde davrandıklarında aynı sonuçların kendileri için de geçerli olabileceğini anlayabilirler.

İlkokulun son yıllarına doğru çocuklar, özel bir davranışın ardında, çeşitli olası neden veya açıklamaların bulunabileceğini anlarlar. Kendi görüşlerinin olabilecek tek görüş olduğu düşüncesini bırakıp, insanların farklı algıları ve farklı duygusal tepkileri olabileceği anlayışına geçerler.

Benlik Gelişimi

Benlik, bireyin fiziksel ve sosyal çevresiyle olan etkileşimleri sonucu kazandığı bir takım kişisel duygu, değer ve kavramlar sistemidir. Lawrence'ın tanımına göre benlik kavramı, bir bireyin zihinsel ve fiziksel özelliklerinin toplamı ve bu özelliklere göre kendini değerlendirmesidir. Benlik kavramı, bir çocuğun sadece kendi ile ilgili değil, çevresi yani annesi, babası, öğretmenleri, arkadaşları hakkındaki düşüncelerinden ve ona karşı olan davranışlarından da etkilenir. Çocuktaki benlik kavramı, aynı zamanda çevresinde gelişen ve yaşamındaki insanlarda oluşan değişikliklerden de etkilenir.

Son çocuklukta, bir çocuk ailesi dışındaki çevresinde kendini kanıtlayabilmesi için okulda başarılı olmak ve akranlarıyla iyi bir şekilde iletişim kurmak gibi kendisi hakkındaki olumlu bir duyguya ihtiyaç duyar. Bu yaştaki kendini algılayışı, onun çocukluk ve yetişkinlik dönemi boyunca başarısı, sosyal etkileşimi ve duygusal durumu üzerinde önemli bir etki olacaktır. Yüksek benlik saygısına sahip olan bir çocuk, kendisini, gerçekçi hedefler koyabilen ve bunları gerçekleştirebilen yetenekli bir birey olarak algılayacaktır. Düşük benlik saygısı olan çocuk, okulda ve hayatının geri kalanında kapasitesinin daha altında başarılar hedefleme eğiliminde olacaktır. Düşük benlik saygısı olan çocuklar, kendini daha başarısız hisseder, diğer insanlarla iyi iletişim kuramaz ve bunun sonucunda çocukta utanç duyma duygusu gelişir. Bu tür düşük benliğe sahip olan çocuk, arkadaşlarından taktir toplama gibi bir tutum sergileyebilir, diğer arkadaşlarının özelliklerini taklit edebilir. Okul çağındaki bir çocuğun benlik kavramının büyük bir bölümü, akranlardan gelen geri bildirimlere bağlı olsa da, hem aile içi, hem de aile dışındaki yetişkinlerle arasındaki olumlu ilişkiler, çocuğun benlik değerini geliştirebilmesinde önem taşır.

Düşük benlik saygısı olan çocuklar başarısızlık nedenlerini dış etkilere bağlarlar.

Örneğin, aynı durumda olan 2 çocuğun duruma bakış açısına bakalım.
1.çocuk: "Matematik sözlüsü yine kötü geçti. Sorumlusu hep öğretmen. Bana taktı bir kere, hep zor sorular soruyor.'"
2. çocuk: "Matematik sözlüsü kötü geçti, iyi çalışmadığım yerlerden geldi. Gelecek sınava daha iyi hazırlanırım."
Aradaki fark, biri sorumluluğu kendine yüklerken, diğeri öğretmenini suçlamaktadır.

Yüksek benlik saygısı olan çocuk, başarılarını büyük ölçüde kendi emeği ve becerisi olarak görür.

Başarısızlıkta daha iyisini yapmak ister ve hatalarını kabullenir.

Okuma-Yazma ve Aritmetik Becerilerinin Kazanılması

Okul çağındaki çocukların bu 3 temel beceriyi kazanmaları çok önemlidir. Bu dönemde çocuklar, düşündükleri ve merak ettikleri becerileri öğrenmeye başlar. Düşündüklerini eyleme geçirmek isterler.

Okuma Becerisinin Gelişimi

Okumayı öğrenirken çocuğun yazıları parmaklarıyla izlemesi, dudağını hareket ettirmesi, yüksek sesle okuması, kelimeleri okumadan önce harf harf veya hece hece okumasının önlenmesi gerekir. Bu davranışlar alışkanlık haline gelir ve hızlı okumayı engeller. Okumada en etkili faktör görsel ve işitsel dil merkezleri arasındaki ilişkinin iyi bir şekilde gelişmesidir. Böylece yazıyı bütünüyle okumak ve anlamak mümkün olur.

Yazma Becerisinin Gelişimi

Yazma becerisi için; eli kullanabilme yeteneği, gelişmiş bir görme yeterliliği, dikkati yoğunlaştırma gerekir. Okula başlamadan önce, çocuk çizim-resim yapma, boyama, şekil tamamlama gibi etkinliklerle eli kullanma yeteneğini geliştirir.

Sayı Kavramının Gelişimi

3 yaşındaki çocuk büyüklük karşılaştırmaları yapar. 4 yaşındaysa sayma becerisini kazanmaya başlar. Ana sınıfta 1'den 10'a kadar sayabilir, bozuk paraları tanır.

Okul Çağında Arkadaş İlişkileri

Okul yaşamının heyecanlı yönlerinden biri, yeni arkadaşlıklar kurmaktır. Çocuk başkaları tarafından sevilmek, oyunlara ve etkinliklere kabul edilmek ve değer verilmek ister. Okul çağı çocuğu, kurduğu arkadaşlıklar sayesinde aile biriminin ötesinde ufkunu genişletir, dış dünyaya

ilişkin deneyim kazanmaya başlar, benlik imajı oluşturur ve bir sosyal destek sistemi geliştirir. Çocuklar çoğunlukla kendileriyle aynı cinsten oyun arkadaşlarıyla ilişki kurmaya özen gösterirler ve bu tercih erkeklik-kadınlık kavramlarını geliştirmelerine yardımcı olur.

7-11 yaşları arasında arkadaşlıklar kurmak, son çocukluk döneminin en önemli görevlerinden biridir ve bu hayatları boyunca devam edecek sosyal bir beceridir. Gelişimsel olarak okul çağı çocuğu daha karmaşık ilişkiler geliştirmeye hazırdır. Giderek, duygu ve düşüncelerinden daha çok haberdar olmaya başlar. Zamana ilişkin geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek kavramlarını daha iyi anlar. Bu yaşta artık aileye eskisi kadar bağlı olmadığı gibi, kendine dönük ilgileri de azalmıştır. Artık arkadaşlık konusunda akranlarına daha çok güvenmeye, arkadaşlarıyla birlikte okul öncesi döneme kıyasla daha fazla zaman geçirmeye başlar. Günden güne birbirleriyle çocukluk döneminin zevklerini ve hayal kırıklıklarını paylaşırlar.

Bu ortak gelişim özelliklerine rağmen, çocukların sosyal becerileri geliştirme oranları birbirinden farklıdır. Ayrıca bazıları arkadaşlara diğerlerinden daha fazla arzu ve ihtiyaç duyarlar. Bazı çocuklar zamanlarının çoğunu kendi başlarına, aile üyeleriyle veya sadece tek bir "en iyi" arkadaşla geçirirken, diğerleri grup halinde bir çok arkadaşlıklar kurmayı yeğler.

Neden Bazı Çocukların Arkadaşları Yoktur?

Okul çağı çocuğu beğenilmek ister. Ancak bazıları arkadaşlık kurmayı öğrenmek konusunda daha yavaştır. Bir kısmı da arkadaşlık kurmaya istekli oldukları halde gruplardan dışlanmış olabilir. Dışlanmalarında veya itici bulunmalarında çeşitli bireysel özellikler rol oynayabilir.

Okul Çağı Çocuğu Dönem Özellikleri

Çoğu kez birbiriyle karıştırılan "büyüme" ile "gelişme" sözcükleri, gerçekte birbirinden farklı kavramlardır; biri diğerinin yerini alamaz. Yapısal artışı dile getiren "büyüme", bedende gerçeklesen sayısal değişiklikleri içermektedir(Kilo, boy artısı gibi). Buna karşılık "gelişme" kavramı; düzenli, uyumlu ve sürekli bir ilerlemeyi dile getirmektedir. Gelişim, anne karnından başlayıp ölünceye kadar geçen bir süreci kapsarken, her çocuğun gelişim çizgisinin farklı olduğunu unutmamak gerekir. Bu nedenle, çocuklarımızı bedensel, zihinsel, sosyal, duygusal alanda farklı bireyler olarak kabul etmeliyiz.

Çocukta Uyum ve Davranış Bozuklukları

Ailede ve toplumda meydana gelen olumlu ve olumsuz bütün olaylardan her insan gibi çocuk da etkilenir. Ancak, çocuklar yetişkinler gibi yeterli tecrübe birikimine, gelişmiş mantığa ve güçlenmiş bir iradeye sahip olmadıkları için, karşılaştıkları olumsuz şartları, ani değişiklikleri ve zorlukları anne baba desteği olmadan kolay aşamazlar. Aile büyüklerinden birinin ölümü, babanın işini kaybetmesi, yeni bir eve taşınılması, okulunun değiştirilmesi, yeni bir kardeşin dünyaya gelmesi gibi beklenmedik olayları ve değişiklikleri çocuklar kolay kabullenemez, uyum sağlamakta zorluk çekerler. Anne ve babadan destek gören, sevilen, özgüven duygusu gelişmiş bir çocuk kısa sürede yeni duruma uyum sağlayabilir. Uyum sağlayıncaya kadar geçen süre içinde gösterilen davranış bozuklukları ruh sağlığına zarar vermeyen geçici uyum bozukluklarıdır. Bunlar, aslında, çocuğun sosyal gelişimi için faydalı tecrübelerdir. Psikologlar, bir davranış bozukluğunu yorumlarken, çocuğun yaşını ve davranış bozukluğuna yol açan olayın ciddiyetini gözönünde bulundururlar. Örnek verecek olursak, iki yaşına kadar olan bebeklerde parmak emme fazla ciddiye alınacak bir davranış bozukluğu değildir. Nöropsikoloji uzmanları, bunun ana rahmindeki bir alışkanlığın devamı olduğunu söylerken, gelişim psikolojisi uzmanları da çevreyi ve vücudunu tanıma girişimi olarak değerlendirirler. Memeden kesilen bir bebeğin, yeni duruma uyum sağlayıncaya kadar parmağını emmesi normal sayılır. Yine korktuğunda, acıktığında, anneyi özlediğinde, uykuya dalarken parmak emmesi bir rahatlama şeklidir; davranış bozukluğu sayılmaz. Üç yaşındaki bir çocuğun isteği yerine getirilmediği zaman ağlayıp sızlanması, yatıp yuvarlanması eğitim eksikliğine verilir ve fazla yadırganmaz. Ancak aynı hareketler, on yaşındaki bir çocukta davranış bozukluğu kabul edilir.

Parmak Emme: Bir yaşından veya sütten kesilmeden sonra devam eden parmak emme, anne-çocuk ilişkisindeki yetersizliğe ve güven duygusunun eksikliğine işaret eder. İleri yaşlarda ortaya çıkan parmak emme, daha ciddi ruhsal bozuklukların belirtisi sayıldığından, profesyonel yardım gerektirir.

Saç Koparma (Trikotillomani): İki yaşından önce görülen, saç ve seyrek olarak kaş yolma davranışı, zeka geriliğinin ve gelişim bozukluğunun işareti sayılabilir. İki yaşından sonra ortaya çıkan saç yolma, anne-çocuk ilişkisinde çatışmalar olduğunu gösterir. Duygularını ifade etmede güçlük çeken, yasak ve baskı altında büyüyen kız çocuklarında saç koparma davranışına daha sık rastlanmaktadır. Korkularını, endişelerini, öfkelerini rahatça ifade etmelerine izin verilmeyen çocuklar, saçlarını veya kaşlarını yolarak, saldırganlık ve kızgınlık duygularını kendilerine yöneltmektedirler. Konuşamayan, isteklerini anlatmakta güçlük çeken zihin özürlü çocuklarda da saç koparma vak'alarına sık rastlanmaktadır.

Tırnak Yeme: Kızgınlığını, sıkıntısını, korkusunu rahatça dile getirmesine izin verilmeyen ve kızgınlığı ceza ile bastırılan çocuklar, saç koparmada olduğu gibi, tırnak yiyerek saldırganlık duygularını kendilerine yöneltirler.

Toprak Yeme (Pika): İlk bir yıl içinde bebekler eline geçeni ağzına götürerek sertliğini, yumuşaklığını, yenip yenmediğini deneyerek öğrenmek isterler. Bu tür geçici denemeler ilk aylarda eşyayı tanıma ve keşfetme olarak değerlendirilebilir. Bir

yaşından sonra devam etmesi hâlinde uyum bozukluğu olarak ele alınmalıdır. Yeterince beslenemeyen, ilgi ve sevgi eksikliği içinde olan çocuklar, evde ve bahçede ellerine geçirdikleri toprak, kum, kireç, hatta dışkı gibi zararlı şeyleri ağzına götürüp yiyebilirler. Seyrek de olsa mobilya kenarlarını kemiren çocuklara rastlanmaktadır. 'Pika' denilen bu davranış bozukluğu, daha çok anne sütü ile beslenmeyen, sevgiden, ilgiden ve şefkatten uzak büyüyen, güven duygusu gelişmemiş çocuklarda görülmektedir.

Altını Islatma ve Kirletme (Enuresis ve Enkopresis): Normal olarak çocuklar iki yaşını tamamladığında küçük ve büyük abdestlerini bilinçli olarak tutabilmektedirler. Soya çekime, beslenmeye ve iklime bağlı olarak bu süreç üç yaşına kadar uzayabilir. Dört yaşından sonra devam eden altını ıslatmalar ve kirletmeler normal değildir. Eğer çocuk küçük abdestini tutmayı hiç öğrenememiş ise, zeka geriliği veya organik bir rahatsızlığından dolayı kaslarını kontrol edemiyor olabilir. Laboratuvar testlerinin normal çıkması hâlinde psikolojik sebepler aranır. Eğer çocuk uzun bir süre altını kuru tutmayı öğrenmiş, sonra altını ıslatmaya veya kirletmeye başlamış ise, altını ıslatmaya başladığı zaman bir hastalık geçirip geçirmediğine bakılır. Sonradan altını ıslatma veya kirletmenin sebebi çoğu zaman psikolojiktir. Kardeş kıskançlığı, aileden birinin ölümü, boşanma, annenin tedavisi uzun süren bir hastalığa yakalanması gibi olaylar altını ıslatmayı başlatan tetikleyici sebepler arasında sayılabilir.

Öfke Patlamaları (Tempertantrum): Duyguları bastırılan, ruhsal gerginliğini ve kızgınlığını ifade etmesine izin verilmeyen çocuklar, birikmiş saldırganlık duygularını uzun süre taşıyamazlar. Bir olayı veya yerine getirilmeyen bir isteklerini bahane ederek, birikmiş sıkıntılarını öfke patlaması şeklinde boşaltırlar. Ağlayarak kendilerini yerden yere atarlar, kafalarını yere, duvara veya sert bir cisme vururlar. Ayrıca hatalı eğitim sonucu kural tanımayan, her isteği yerine getirilen, aşırı şımartılmış çocuklar da yerine getiremeyecekleri bir kural veya aşamayacakları bir engelle karşılaştıklarında öfke nöbeti geçirebilirler.

Hırsızlık (Kleptomani): Çocuklar beş yaşına kadar ben-merkezci bir kişiliğe sahiptirler, mülkiyete ve kişilik haklarına ait kurallara uymazlar. Üç yaşındaki bir çocuk kendi oyuncağını karşısındaki çocukla paylaşmak istemediği gibi, onun elindeki oyuncağa da sahip olmak ister. Bunun yadırganacak bir tarafı yoktur. Ancak, anne babaların okul öncesi (3-5 yaş) çocuklara başkasına ait bir oyuncağın veya eşyanın habersiz alınamayacağını öğretmeleri gerekir. Eğer çocuğunuz oyun sırasında arkadaşlarına ait bir oyuncağı cebine veya çantasına saklayıp eve getirir ve siz de bunu farkederseniz, başkasına ait birşeyi habersiz almanın doğru bir davranış olmadığını, mutlaka geri vermesi gerektiğini anlatmalısınız. Buna hırsızlık denildiğini ve çok çirkin bir davranış olduğunu söyleyerek çocuğu utandırmanız ve suçlamanız gerekmez. Çünkü, gerçekte çocuğun amacı hırsızlık değildir. Eğer uyarılarınıza ve telkinlerinize rağmen başkalarına ait şeyleri habersiz almaya ve odasına saklamaya devam ederse çocukta bir güven eksikliği ve aşağılık duygusu var demektir. Yeterli sevgi ve ilgi görmeyen çocuklar anne ve babaya ait saat, gözlük, kalem, mücevher, makyaj malzemesi gibi şeyleri kendi odalarına saklayarak ruhsal açlıklarını gidermeye çalışırlar. Okul öncesi çocuklarda ara sıra görülen ve amacı hırsızlık olmayan vak'alar geçici olup, anne babadan yeterli ilgi ve sevgi gördüğünde kendiliğinden kaybolmaktadır. Asıl ciddiye almamız gereken, okul çağında görülen hırsızlık olaylarıdır. Çocuk ihtiyacı olduğu için değil, ruhsal açlığını gidermek için sıra arkadaşının kalem, silgi, açacak gibi eşyalarını çalmaktadır. Anne babasının cebinden veya cüzdanından para çalıp, bununla arkadaşlarına kola ve yiyecek ısmarlayan bir çocuk, arkadaşlarının ilgisini çekmek ve onların gözünde değer kazanmak istemektedir. Çocuk evde bulamadığı sevgi ve ilgiyi arkadaşlarında aramaktadır. Kendileriyle konuşulmadan, onayları alınmadan yatılı okula verilen çocuklar evde istenmedikleri ve sevilmedikleri için yatılı okula verildiklerini düşünürler. Kendilerini değersiz hisseden, güven duygusu gelişmemiş bu çocukların da sık sık kuralları çiğnedikleri, derslerini ihmal ettikleri ve hırsızlık yaptıkları bilinmektedir.

Yalan: Çocuk, okul öncesi (3-5 yaş arası) dönemde gerçek dışı simgelerle gerçek simgeleri birbirinden ayıracak zihinsel olgunluğa ulaşmadığından anlattığı gerçek dışı şeyler yalan olarak değerlendirilmez. Bazen rüyalarını ve hayallerini de gerçekmiş gibi anlatabilir. Dikkat çekmek için uydurduğu hikâyeler de yalandan uzaktır. Çünkü burada amacı sizi aldatmak değil, kendisiyle meşgul olmanızı ve ona zaman ayırmanızı sağlamaya çalışmaktır. Tabiatta, yani yaratılışta yalan yoktur. Bu, her çocuk yalandan, günahtan, ikiyüzlülükten uzak olarak dünyaya gelir demektir de. Çocuk zamanla yalanı bizden öğrenir. Eğer çocuğumuz yalan söylüyor ise, önce kendimizi, sonra arkadaşlarını ve çevresini gözden geçirmemiz gerekir.

Saldırganlık, Oyunbozanlık, İnatçılık (Asosyalite): Oyun çocuğun en ciddi işidir ve en etkili eğitim aracıdır. Oyundan zevk almayan çocuk yoktur. Çocuk oyun vasıtasıyla birikmiş enerjisini boşaltır, sinirlerini ve kaslarını geliştirir, el becerileri kazanır, yeteneklerini gösterme fırsatı bulur. Paylaşmayı, kurallara uymayı, sırasını beklemeyi, kendisine verilen rolü yerine getirmeyi, sabretmeyi öğrenir. Çünkü ister aletli, ister aletsiz oynansın, kuralsız oyun yoktur. Eğer bir çocuk, oyunun kurallarına uymuyor, kendisine verilen rolü yerine getirmiyor, yenilgiyi kabul etmiyor, saldırgan ve inatçı bir kişilik sergiliyor ise, ailenin verdiği eğitimde yanlışlar var demektir. Bu

çocukların kısa zamanda adı oyunbozan ve mızıkçıya çıkar, arkadaşları tarafından oyuna alınmaz. Her isteği yerine getirilen, şımartılmış, 'dediğim dedik' çocuklar grup oyunlarına uyum sağlamakta zorluk çekerler.

Uyku Bozukluğu: Bebeklerin uyku ve uyanıklık saatlerini ayarlama ve bir düzene sokma ilk aylarda zor olabilir. Ancak zamanla anne-bebek ilişkisi yerine oturunca, uyku saatleri de bir düzene girecektir. Bebek geceleri birkaç defa ağlayarak uyanabilir. Meme verilip altı temizlendiğinde tekrar uykuya dalar. İleriki aylarda diş çıkarma, yeterince beslenememe, karın ağrısı ve kulak iltihabı, ilgi eksikliği, fazla ses ve ışık gibi sebeplerle uykuda düzensizlikler ortaya çıkabilir. Annenin uyku konusundaki titizliği, yeterince uyumadığı endişesi, uyutmak için gösterdiği çaba bebekte duygusal bir gerginliğe yol açar ve uykuya gitmeyi zorlaştırır. Uyku öncesinde anne tarafından söylenen sevgi içerikli ninnilerin ve masalların bebeği rahatlattığı, uykuya gitmeyi kolaylaştırdığı bilinmektedir. Ezberinde masal olmayan anneler, masal kitapları satın almalı, uyku saatinde çocuğun başucuna oturarak bunları okumalıdır. Gece korkuları, anne baba ile aynı yatakta yatma istekleri, uykuya gitmede inatçılık anne-çocuk ilişkisindeki bozukluğun işareti sayılabilir.

İştahsızlık, Yemekte Nazlanma: Kadınlar arasında kilolu çocuklara özenme oldukça yaygındır. Kilolu çocuğun annesine, 'Ne iyi bakmışsın, maşallah tosun gibi, tüh tüh nazar değmesin" diyerek iltifat edilir. Zayıf çocuğun annesine de 'Bir rahatsızlığı mı var, pek zayıf yavrucak" diyerek ima yollu dokundurmalar yapılır. Oysa, kilo ile sağlığın doğrudan bir ilgisi yoktur. Çocuk acıkmadıkça ve yeme isteği duymadıkça yemek yemeye zorlanmamalıdır. Annelerin yemek konusundaki zorlamaları çocuğu iştahsız ve inatçı yapmaktadır.

İçe Kapanıklık: Psikolojide saldırganlık ve kural tanımama madalyonun bir yüzü ise; diğer yüzü içe kapanıklık ve çekingenliktir. Yani, çekingenlik de saldırganlık kadar problem sayılmaktadır. Ancak, çoğu ailelerde çekingenlik efendilik ve uysallık olarak yorumlanmakta, "Çocuğum çok usludur, hiç yaramazlık yapmaz, sözümden dışarı çıkmaz" denilerek içe kapanıklık övülmektedir. Duyguları ve haklı tepkileri ceza ile bastırılan, yanlışları kınama ve suçlama ile karşılanan çocuklar, zamanla, kendilerine olan güvenlerini kaybeder, yanlış yapmamak için susmayı ve içlerine kapanmayı tercih ederler.

Kibrit ve Ateşle Oynama: Küçük çocuklarda kibrit ve çakmakla oynamak, bunlarla kâğıt yakmak sık görülen, bazen yangına sebebiyet veren ciddi bir olaydır. Zekâ geriliği olan, duygularını ve isteklerini ifade etmekte zorlanan çocuklar ateşle oynamanın getireceği tehlikeli sonucu kestiremezler. İçlerinde anne babaya karşı kin ve intikam hissi duyan mutsuz çocuklar, farkında olmadan, içlerindeki saldırganlık duygusunu yangın çıkararak açığa vurabilir.

Evden Kaçma: Uyum ve davranış bozuklukları içinde en ciddi olanı evden kaçmadır. Anne baba olmanın sorumluluğunu yerine getiremeyen, cehalet ve sefaletin hüküm sürdüğü ailelerde çocukların bir değeri yoktur. Tinerci olarak isimlendirilen 'köprü altı çocukları' sosyo-ekonomik seviyesi düşük mutsuz ailelerden gelmektedir. Evden kaçmanın psikolojik, sosyal ve organik (zihinsel) olmak üzere çeşitli sebepleri vardır. Bazen çocuklar sevilip sevilmediklerini denemek için birkaç saat gözden kaybolur, kuytu bir köşede, bir bodrumda veya arkadaşlarıyla oyuna dalmış olarak bulunur. Okul başarısı düşük, aldığı zayıf karne yüzünden dayak yiyeceğinden korkan çocuklar da evden kaçma eylemine girebilir.

Okuldan Kaçma: Okul başarısı düşük çocuklarda sık rastlanan bir davranış bozukluğudur. Okulda yaşadığı problemleri anne ve babalarına açma cesareti gösteremeyen çocuklar, birbirini ayartarak okuldan kaçar, sinema ve kafe gibi eğlence yerlerinde vakit geçirir; dönüş saatinde eve gelerek kaçamaklarını belli etmezler. Çocuğunun okuldan kaçtığını öğrenen anne ve babalar, dayak ve şiddete başvurmadan, okulun psikolojik danışmanlık ve rehberlik uzmanıyla görüşmeli, birlikte çözüm aramalıdır.

Uyum ve Davranış Bozukluklarının Ortak Dili

Anne ve babaların, çoğu kez farkında olmadan yaptıkları eğitim hataları üstüste biriktiği zaman çocuk bunları taşıyamaz, uyum ve davranış bozukluğu olarak açığa vurur. Okul öncesi çocuklarda, uyum ve davranış bozuklukları çoğu kez dışarıdan anlaşılamaz, ancak bir uzman kişi tarafından fark edilebilir. Çocuklar dil ile ifade edemedikleri şuur altına sinmiş olan korkularını, bilinçsiz olarak, çizdikleri resimlerde belli ederler.

Ağzın büyük çizilmesi: Anne ve babanın azarlamalarından, kınamalarından ve suçlamalarından korkma.

Ağzın küçük çizilmesi: Zorla yemek yedirilen çocuklarda iştahsızlık.

Ellerin büyük çizilmesi: Dayaktan ve cezadan korkma.

Ellerin küçük çizilmesi: Kendi başına bir iş becerememe, yetersizlik ve güvensizlik.

Dişlerin büyük çizilmesi: Saldırganlık ve kızgınlık eğilimleri.

Göz, burun ve kulağın olmaması: İçe kapanıklık, özgüven eksikliği, gerçeklerden kaçma, dış dünyadan kopup hayallere sığınma.

Uyum ve davranış bozukluklarının ortak özelliği güven eksikliğidir. Çocuğun kendine ve çevresine güveni yoktur. Sıkıntılarını ve endişelerini söz ile ifade edemediği için vücut dili ile dışa yansıtmaktadır.

Hiçbir işimiz çocuk eğitiminden ve sorumluluğundan daha önemli değildir. Çocuklarımıza zaman ayıralım. Her gün birlikte olduğumuz, oyun oynadığımız, gezmeye çıktığımız veya sohbet ettiğimiz bir ortak zamanımız olsun. Zamanın uzunluğu değil, kalitesi önemlidir. Bazı anneler vardır, bütün gün çocuklarıyla beraberdir, ama gün bağırma, çatışma ve hır-gür ile geçtiği için zamanın uzunluğu eğitim açısından bir kıymet ifade etmez.

Çoğu anne babalar ise, çocuklarına zaman ayırmadıkları ve kendi hallerine bıraktıkları için onları yeterince tanımıyorlar. Tanımadıkları için de ortaya çıkan problemleri çözmede yetersiz kalıyorlar. Uyum ve davranış bozuklukları ruh sağlığının tehlikede olduğunu gösteren işaretlerdir. İlk işareti alan anne ve babalar, başka işaretleri beklemeden nerede yanlış yaptığını bulmaya çalışmalı, gerekirse bir uzmandan psikolojik yardım alarak hatasını tamir etme yoluna gitmelidir.

Çocuğunuzun Beslenme Çantasında Neler Olmalı?

Hazırlayan
Ecz. Ayşe Karadağ

Yüz binlerce öğrencinin yeni öğretim yılına başladığı bugünlerde çocukların beslenmelerine de dikkat etmek gerekiyor. Günün büyük bir bölümünü okulda geçiren öğrencilerin, derslerinde başarılı olabilmeleri için aldıkları gıdalara özen göstermek gerekir. Okul çağındaki çocuklara doğru beslenme alışkanlıklarının kazandırılması, onların daha kaliteli ve sağlıklı bir yaşam sürmelerinin temelini oluşturur. Okul çağı çocuklarının beslenmesinde en büyük görev ise anne ve babalara düşüyor. Çocuklara nasıl bir beslenme programı hazırlayacağı konusunda kaygı duyan ailelere, sağlıklı bir beslenme çantası için öneriler;

Süt ve süt ürünleri grubu

Kutu süt, ayran, yoğurt ve tek porsiyonluk kahvaltı peynirleri çantaya koyabilirsiniz.

Et-yumurta

Haşlanmış yumurta hem yüksek protein içermesi hem de uzun süre tokluk hissi vermesi bakımından iyi bir tercih. Sandviçlere salam, sosis yerine evde hazırladığınız köfteleri koyun.

Ekmek ve tahıllar grubu

Tam tahıllı ekmekler tercih edilmeli. Ekmeğin dışında, çocuğunuzun menüden sıkılıp dışarıda satılan besinlere yönelmemesi için bir dilim kek, bir-iki parça börek, çantaya konulabilir. Fındık, ceviz, badem, kuru üzüm, kuru kayısı, erik de atıştırmalık olarak eklenebilir.

Sebze ve meyve grubu

Sebze ve meyveler doğrandıktan sonra her geçen zaman için vitamin kaybı olacağından, beslenme çantalarına tek parça olarak konulmalı.

Sıvı tüketimi

Su mutlaka çantada olmalı. Asitli ve şekerli içeceklerden uzak durulmalı. Bunun yerine kutu ayran, kutu saf meyve suları veya kutu sütleri beslenme çantasında yer almalıdır.

"Akıllı Spanç (sünger)"

Kontrollü İlaç Salınımı için Ümit Vaat Ediyor

Sciencedaily.com sitesi Temmuz 2013 dönemi makalelerinden bir çevirimizi sizlerle paylaşıyoruz.

Çeviren
Ecz. Tolgar Akkuş

Araştırmacılar, diyabet tedavisinde kullanılmak üzere yeni bir ilaç verme tekniği geliştirdiler. Bu teknikte insülin çekirdeğini çevreleyen spanç (sünger) benzeri bir malzemeden yararlanılıyor. Sünger büzülüp gevşeyerek kandaki şeker oranına göre ihtiyaç duyulan insülinin kana geçmesini sağlıyor. Bu tekniğin kanser hücrelerine uygulanan ilaç tedavilerinde de kullanılması mümkün olabilir.

Kuzey Karolina State Üniversitesi ve Chapel Hill'deki Kuzey Karolina Üniversitesindeki biomedikal mühendislik programlarında asistan profesörlük yapan ve aynı zamanda baş yazar olan Dr Zhen Gu, "Sağlıklı bir vücutta insülin üreten ve salınımını kontrol eden sağlıklı beta hücrelerinin işlevini kopyalamak istedik" diyor. "Bulduğumuz şey ile birlikte kanser ve diğer hastalıkların tedavisinde de akıllı ilaç salınımı umut vaat ediyor."

Araştırma ekibinde, üst düzey yazar ve kimya mühendisliğinde doçent profesör olan, aynı zamanda Koch Enstitüsü Bütünleyici, Kanser Araştırmasında yer alan Daniel Anderson ve Boston Çocuk Hastanesi Anesteziyoloji bölümünde görev yapmakta olan araştırmacılar da yer alıyor.

Araştırmacılar, karides ve yengeç kabuklarında bulunan kitosandan küresel sünger benzeri bir matris (kalıp) yarattılar. Bu matris üzerinde glikoz oksidaz ya da kataliz enzimleri içeren gözenekli polimerden yapılma nanokapsüller yer alıyor. Bu sünger benzeri kalıp insülin içeren bir hazneyle çevrili. Süngerin tamamı yaklaşık olarak 250 mikrometre olup bir hastanın vücuduna kolaylıkla yerleştirilebiliyor.

Şeker hastası bir kişinin kan şekeri yükseldiğinde glikoz, nanokapsül enzimlerinin hidrojen iyonları salgılamasına neden olan bir reaksiyonu tetikliyor. Bu iyonlar, kitozan süngerin moleküler kısımlarına bağlanarak artı yükle yüklenmelerini sağlıyor. Artı yükle yüklenen kitozan kısımları birbirlerini itmeye başlıyor ve süngerin gözenekleri büyüyor; böylece insülin kana karışmış oluyor. Birinci tip ve ileri seviye ikinci tip diyabet hastalarında vücuda glikozu, bir başka deyişle kan şekerini, damarlardan hücrelere taşıyan bir hormon olan insülinin enjekte edilmesi gerekmektedir.

Vücut insülin salgılanmaya başladığında glikoz seviyesi de düşmeye başlar. Bu durum, kitosanın artı yükünü kaybetmesine ve liflerin birleşmesine neden olur. Bu da süngerdeki gözeneklerin küçülmesini ve kalan insülinin hapsedilmesi sağlıyor.

Bu işlemde, glikoza duyarlı enzimler kullanılarak hidrojen iyonları oluşturulurken aynı teknik, enzimler devreden çıkarılıp daha da basitleştirilerek kanser tedavisinde de kullanılabilir. Tümörler yüksek seviyede hidrojen iyonu barındıran asidik yapılardır. Süngerin içinde yer alan kese, kanseri yok edici ilaçlarla doldurulacak olursa ilacın, kitozan maddesi tümörlü doku ve kanser hücrelerindeki hidrojen iyonlarıyla temasa geçtiği sırada vücuda verilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Gu, "Sünger kalıbın boyutunu gerek duyulursa 100 nanometreye kadar küçültebiliriz". "Ve kitozanın kendisi vücut tarafından absorbe edilebilir; böylece uzun vadede ortaya çıkabilecek yan etkiler de ortadan kalkar" şeklinde konuştu.

Diyabetik laboratuar faresi kullanılan testlerde araştırmacılar, sünger kalıbın kan şekerini 48 saate kadar düşük tutabildiğini saptamışlardır. Ancak araştırmacılar insülin salımı için 2013 Mayıs ayında kan şekerini 10 güne kadar normal seviyelerde tutabilen farklı bir "akıllı sistem" daha geliştirmişlerdir.

Gu, "Umut vaat edici 'sünger' araştırmamızdan birçok şey öğrendik ve ileride bunu en iyi şekilde kullanacağız. Bunun yanı sıra kanserle mücadele edebilecek yeni uygulamalar üzerinde de çalışıyoruz" diyor.

OKULA DÖNÜŞ
ve Hayatınızı Kolaylaştıracak Uygulamalar

Kimileri için Eylül ayı okula başlama, kimileri için okula dönüş zamanıdır.
Anneler için ise yeni öğretim yılının başlamasıyla yeni bir düzen oluşturma zamanıdır.

Hazırlayan
Ecz. Evrim Çakıl

Tüm yeni yıl kararları Ocak ayında alınsa da bazı anneler kendilerini daha iyi organize etmek için öğretim yılının başlangıcını kullanır. Bunun bir kolay yolu; annelerin hayatını kolaylaştırmak için tasarlanmış yeni uygulamalar ile akıllı telefon ve tabletinizi güncellemektir.

Öğretim yılı ciddi anlamda başlamadan önce, bu uygulamaların birkaçını indirin ve bırakın telefonunuz sizin için zor işleri yapsın.

Bu uygulamalar sadece annelere değil, herkese zamanı verimli kullanmayı ve akıllı telefonları daha etkin kullanmayı sağlayacaktır.

İşte organize olmanıza, işlerinizi yapmanıza ve verimliliğinizi en üst düzeye çıkarmanıza yardımcı olacak uygulamalardan birkaçı:

Accuweather

Ertesi gün okula gidişi planlarken sadece yağmur yağacağını bilmek fazla işe yaramaz. Ne kadar yağmur yağacağını, ne zaman yağacağını bilmek çok işe yarar! Accuweather uygulaması(ücretsiz) size saatlik sıcaklık ve yağış tahminlerini içeren özel bilgi sağlar.

GONNA

Gonna ilgi alanlarınıza göre oluşturulmuş bir sosyal ajandadır. Gonna ile şehrinizde yaklaşan konserleri öğrenebilir, tuttuğunuz takımın bir sonraki maçının ne zaman nerede olduğunu öğrenebilir ya da takip ettiğiniz arkadaşlarınızın hafta sonu planlarını kolayca keşfedebilirsiniz. Takviminizi kolayca entegre edebilirsiniz. Aktivitelerinizi dostlarınızla paylaşabilirsiniz.

Lists to do

Kolayca organize olmanızı sağlayacak yapılacak işler listesi oluşturmaya yardımcı bir uygulama. Hangi konuda isterseniz (alışveriş, kısa notlar, yapılacak işler, iş kontrol listeleri gibi) liste oluşturabilir, kolayca kullanabilirsiniz.

HapiMomi

HapiMomi bir aile paylaşım ve organizasyon uygulaması. Bu uygulama, hem iyi bir aile etkinliği oluşturmak amacıyla meşgul ebeveynlere yardımcı olmak için hem de aile hayatını kolaylaştırıcı düzenleme, paylaşma ve mesajlaşma uygulaması olarak tasarlanmıştır. Aile takvimi, alışveriş listesi, aile günlüğü ve yapılacak işler listesi gibi sadece ailenizle paylaşımda bulunacak şekilde tasarlanmıştır.

iBooks

Kitapları dijital ortamda okumanızı sağlayacak bir uygulama. Üstelik 7 harika font, kolay okunan üç sayfa rengi ve üç kullanışlı sayfa yerleşimi arasından seçim yaparak dilediğiniz şekilde kitabınızı okuyabilirsiniz.

VINE

Hayatınızı hareketli olarak paylaşın. Arkadaşlarınızın ve ailenizin izleyebileceği kısa, güzel ve hareketli videoları basit ve eğlenceli bir şekilde oluşturun. Bu ücretsiz uygulamayla video çekin, düzenleyin, gönderin ve sosyal ağlarda paylaşın. Çocuklar büyürken hızlı geçen zamandan hoş anılar biriktirebileceğiniz bir uygulama.

Yeni öğretim yılında öğrencilere başarılar! Herkese kolay gelsin!

Altın Portakal' da 50.yıl

Antalya Büyükşehir Belediyesi ve Antalya Kültür ve Sanat Vakfı (AKSAV) işbirliğiyle gerçekleştirilen Antalya Altın Portakal Film Festivali'nde 50. yıl heyecanı..

Hazırlayan
Ecz. Esra Sarıaltın

Altın Portakal'a Rekor Başvuru

50. Uluslararası Antalya Altın Portakal Film Festivali Ulusal Uzun Metraj Film Yarışması'na 68 film başvurdu. Festivale başvuran 68 filmin 46'sı yönetmenlerinin ilk filmlerinden oluşuyor.

Kısa Film ve Belgesel'e de ilginin büyük olduğu festivalde , kısa film yarışması için 206, belgesel film yarışması için 99 film başvurdu. Yarışmaya başvuran 99 belgeselin 45'i yönetmenlerinin ilk filmlerinden oluşuyor.

50. Festivale yapılan rekor sayıdaki başvurunun sinema sektörünün yükselen grafiğine işaret ettiğini vurgulayan Antalya Büyükşehir Belediye Başkanı & AKSAV Şeref Kurulu Üyesi Prof. Dr. Mustafa Akaydın, Türk sinemasındaki gençleşme eğilimine dikkat çekti.

Eleni Karaindrou Altın Portakal jürisinde

Sinema dünyasındaki en etkileyici müzisyenlerden biri olarak kabul edilen, bestelediği film ve tiyatro müzikleriyle dünya çapında tanınan Yunan besteci ve piyanist Eleni Karaindrou, 50. Altın Portakal'ın ulusal jürisinde. Chris Marker, Jules Dassin ve Margarethe von Trotta gibi ünlü yönetmenler için de özel müzikler besteleyen Eleni Karaindrou'nun, müziği gibi ünü de sınırları aşıyor. Geleneksel Yunan müziğini batı formlarıyla birleştiren piyanist, Avrupa'dan Asya'ya çok sayıda müziksevere ulaşmayı başarmış bir sanatçı.

Türkan Sultan 50. Altın Portakal'ın Jüri Başkanı

50. Uluslararası Antalya Altın Portakal Film Festivali'nin bu yıl ulusal jürisi başkanı Türk sinemasının "Sultan"ı, usta oyuncu Türkan Şoray.

1964 yılında gerçekleştirilen Altın Portakal'ın ilk festivalinde Metin Erksan'ın yönettiği "Acı Hayat" filmiyle "en iyi kadın oyuncu" seçilen Türkan Şoray'ın 'kadın oyuncu' dalında 4 Altın Portakalı bulunuyor.

49. Festivalin açılışını yapmak için uzun bir aradan sonra geçtiğimiz yıl Antalya'ya gelen Türkan Şoray'ın yer aldığı festival korteji, 250 bin kişinin üzerinde katılımla festival tarihinin en görkemli korteji olmuştu.

Portakal İçin 50 yıl Belgeseli

Türkiye'nin en uzun soluklu sanat etkinliği Uluslararası Antalya Altın Portakal Film Festivali'nin 50. yılına özel belgesel film..

Belgeselin yapımcısı Nebil Özgentürk

Portakal'ın 40. Yıl belgeseline de imza atan Nebil Özgentürk 50. yıl için hikâyesi bol, konuğu bol bir belgesel tasarlandığını söyledi.

50. Yıl belgeseli için Antalya'nın farklı yerlerinde, kent kimliğine değer katan noktalarda, tarihi mekânlarda çekimler yapıldı. Yaşayan belediye başkanlarıyla kendi dönemleriyle ilgili görüşmeler yapılırken anıları kaydedildi; yorumları alındı. Altın Portakal'ın farklı dönemlerine yönetici, görevli, sinemacı, sanatçı, gazeteci ya da izleyici olarak tanık olmuş isimlerle görüşmeler düzenlendi, röportajlar yapıldı. Gün yüzüne çıkarılan belge ve görüntülerle Altın Portakal'ın 50 yıllık geçmişinde gezintiye çıkıldı.

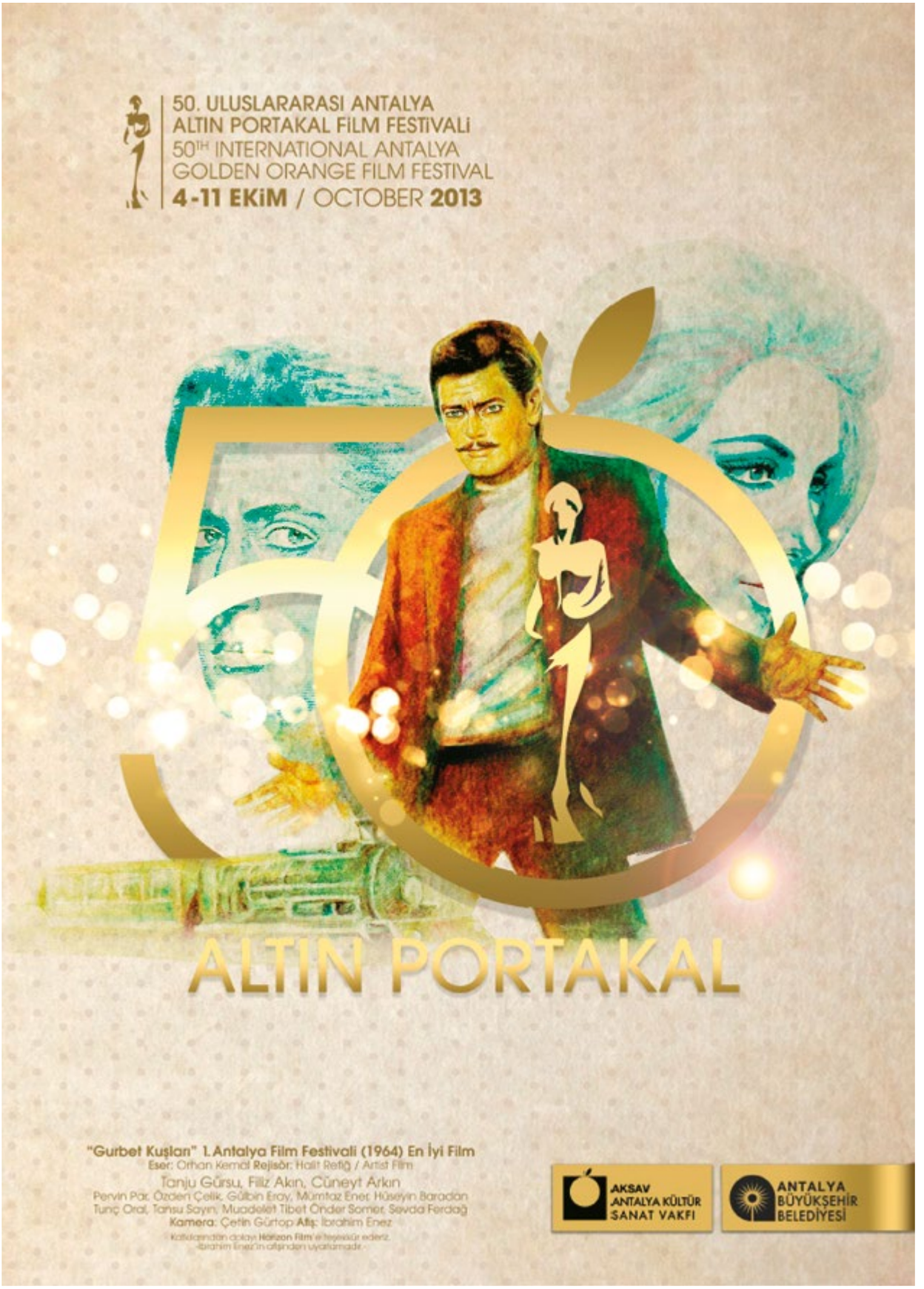
50. yıl belgeselinde, Antalya'nın mitolojilere konu binlerce yıllık geçmişine uzanıp; Dionysos şenlikleri ve Dytrambos törenlerinden Aspendos Tiyatrosu'nda 50'li ve 60'lı yıllarda gerçekleştirilen gösterilere, Aspendos şenliklerinden bugünün festivallerine gelindi.

Altın Portakal'a Çifte Afiş

Türk sinemasına saygıyla sinemaseverlere armağan..

Önümüzdeki yıl yüzüncü yaşını kutlayacak Türk sinemasının yarım yüzyılına tanıklık etmiş olan Altın Portakal, 50 yıl anısına özel bir çalışmayı da sinemaseverlere armağan ediyor. 50. Altın Portakal'ın görsel konseptini retro bir tasarıma taşıyan bu çalışma, festivalin mimarlarına, Türk sinemasının ustalarına, Türk sinemasının kayıplarına saygı niteliği taşıyor.

Bu çalışmada, 1964'te ilk kez düzenlenen Antalya Film Festivali'nde en iyi film ve yönetmen dalında Altın Portakal alan Halit Refiğ'in "Gurbet Kuşları" filminin afişi kullanıldı.


50. ULUSLARARASI ANTALYA
ALTIN PORTAKAL FİLM FESTİVALİ
50TH INTERNATIONAL ANTALYA
GOLDEN ORANGE FILM FESTIVAL
4-11 EKİM / OCTOBER 2013
ALTIN PORTAKAL
"Gurbet Kuşları" 1. Antalya Film Festivali (1964) En İyi Film
Eser: Orhan Kemal Rejisör: Halit Refiğ / Artist Film
Tanju Gürsu, Filiz Akın, Cüneyt Arkın
Pervin Par, Özden Çelik, Gülbin Eray, Mümtaz Ener, Hüseyin Baradan
Tunç Oral, Tahsu Sayın, Muadelet Tibet Önder Somer, Sevda Ferdağ
Kamera: Çetin Gürtop Afiş: İbrahim Enez
AKSAV
ANTALYA KÜLTÜR SANAT VAKFI
ANTALYA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ

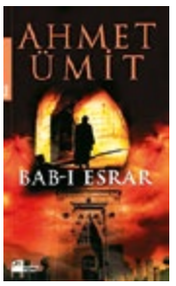
Hazırlayan
Ecz. Esra Sarıaltın

Kitap Kurdu

BİR PSİKİYATRİSTİN GİZLİ DEFTERİ

Bu kitap bir psikiyatristin zihnine ve onun giderek gelişim gösteren mesleki yaşamına yapılan aydınlatıcı bir yolculuk. Aynı zamanda bu branşın ve daha önce görülmemiş, tanısı koyulmamış çeşitli akıl hastalıklarının perde arkasına da bir bakış... Kitabı okurken kendinizi, bizi insan yapan şaşırtıcı tuhaflıklar üstüne düşünürken bulacaksınız.
Sıkça komik, kimi zaman trajik ve daima etkileyici Dr. Small, sizleri kariyeri içinde Bostonun kalabalık acil servis koridorlarından başlayıp ülke elitlerinin multimilyon dolarlık kayak localarına dek uzayan bir geziye çıkarıyor..

Yazar: Gary Small
Çevirmen: Duygu Akın



BAB-I ESRAR

Kayıp babasıyla doğacak çocuğu arasında kalmış bir kadın... Hayatın anlamını arayan bir insan: Karen Kimya... Kapıları sırlara açılan bir kent... Sırların mucizelere dönüştüğü geceler. Mucizelerin hakikat sayıldığı zamanlar... Yedi yüz yıl öncesinden gelen bir fısıltı... Aşkı sadece aşkla tartanların ıtırlı soluğu... Ölümün yok edemediği bir sevda... Yıllara direnen bir sevgi; Şems-i Tebrizi ve Mevlâna Celaleddin-i Rumi... Günümüzden yedi yüz küsur yıl öncesine uzanan gerilim dolu, heyecan yüklü, mistik bir serüven...

Yazar: Ahmet Ümit

ŞAHİDİN GÖZLERİ

Londranın zengin ailelerinden Argylelerin malikânesi korkunç bir cinayetle sarsılır. Zengin, güzel ve iyi yürekli Bayan Argyle çalışma odasında başına şömine maşası vurularak öldürülmüştür. Tüm şüpheler evin oğlu Jacko Argyleyi işaret eder. Mahkeme Jackoyu ömür boyu hapse mahkûm eder fakat genç adam cezaevinde zatürreeden ölür.
...Ve iki yıl sonra Doktor Arthur Calgary adında biri ortaya çıkıp cinayetle ilgili yeni bilgiler ortaya atar; Jacko suçsuzdur. Doktorun bu açıklamaları ailede eski yaraların açılmasına ve belki de gerçek katilin yeniden harekete geçmesine neden olacaktır...

Yazar: Agatha Christie
Çevirmen: Çiğdem Öztekin

İYİ Kİ GELDİN

Libby Morganın yıllardır tek bir hayali vardır: Büyük iş yükü altında çalıştığı hukuk firmasına ortak olmak. Kariyeri için arkadaşları, evliliği ve aile kurma şansı da dahil olmak üzere her şeyden feragat etmiştir. Patronu onu ofisine çağırdığında, Libby en sonunda güzel haberi alacağını zanneder, fakat sarsıcı gerçek onu beklemektedir: İşten çıkarılmıştır ve tüm hayatını yeni baştan kurmak zorundadır... hem de hiç vakit kaybetmeden.
Sımsıcak bir anlatımı ve zengin dokunmuş bir kumaşı olan İyi ki Geldin, yeni başlangıçların vaadi ve dostluğun ve aşkın sonsuz keyifleriyle dolu bir roman.

Yazar: Debbie Macomber
Çevirmen: Nil Bosna

SENDEN ÖNCE BEN

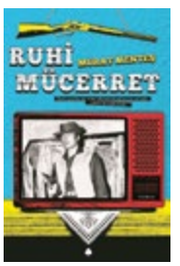
Yaşamın ince detayları Loudan sorulur. Otobüs durağıyla ev arasında kaç adım var? Çalıştığı kafeye gelip gidenler nasıl bir hayat yaşıyor? Parlak yeşil elbisenin altına ne renk külotlu çorap giyilir? Onda bu soruların hepsinin cevabı var. Kolayca mutlu olabildiği küçücük dünyasında bilmediği tek şey hayatın çok daha karmaşık soru ve cevaplarla dolu olduğu...
Geçirdiği motosiklet kazasıyla hayatı altüst olan Will uzun süredir karmaşık sorularla meşgul. Bu hayatta diğer insanları mutlu eden küçük şeyler ona biraz olsun keyif vermiyor. Çevresindeki tüm renkler birden griye dönmüş ve böyle bir umutsuzluk içindeyken yapabileceği tek şeyin hayatını sonlandırmak olduğunu düşünüyor.
Peki, asık suratlı, aksi ve geçimsiz Will, Lounun rengârenk yaşamıyla karşılaşırsa neler olur? Mucizelere inanmıyorsanız durup bir kez daha düşünün...

Yazar: Jojo Moyes
Çevirmen: Ayşe Görür

Bilinçaltının Gücü

Senelerdir Amerika'da En Çok Satan Bireysel Gelişim Kitaplarından Biri.
Düşüncelerinizi Değiştirirseniz Kaderinizi de Değiştirirsiniz

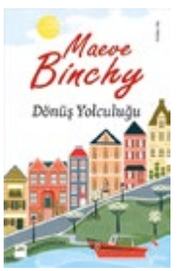
Yazar: Joseph Murphy
Yayınevi: Koridor



RUHİ MÜCERRET

Dublörün Dilemması ve Korkma Ben Varımın yazarı Murat Menteş'ten doludizgin bir roman daha!
Sıkı tutunun!
Ziyadesiyle kahkaha ve bir nebze gözyaşı içeren bu serüvende trenler gemilere çarpıyor.
İstiklal Savaşı, 85 yıl sonra devam ediyor.
Şakaklar matkapla deliniyor.
Uçaklar düşüyor.
Kaybedenler şampiyon oluyor.
Ölüler diriliyor.
Serseri kurşunlar uçuşuyor.
Ve reklamlar, müşterileri ele geçiriyor!
"100 yaşından küçükseniz, bu romanı mutlaka okuyun!"
Emrah Serbes

Yazar: Murat MENTEŞ



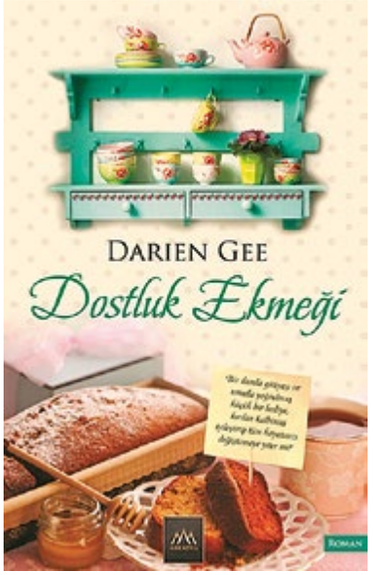
DÖNÜŞ YOLCULUĞU

Maeve Binchy, her zamanki gibi bazen dokunaklı, bazen ironik üslubuyla bizi hayatın unutulmaz anlarını keşfe çıkarıyor.
Dönüş Yolculuğunda kaçamaklar, gizli sevgililer, her şeyi altüst eden yabancılar, anneler ve kızları, çocuklar, aile bağları, yıkılan hayaller, yeni başlangıçlar var. Terk etmeler, bırakıp gidememeler, beklenenler, gelmeyenler, dönülemeyen yolculuklar ve her zamanki gibi insanı derinden sarsan öyküler...

Yazar: Maeve Binchy
Çevirmen:Renan Altunbay

Hazırlayan
Ecz. Özlem Çölkesen

Dostluk Ekmeği
Darien Gee



"Koyu renkleri açık renklerden, açık renkleri de koyu renklerden ayırmaya devam edip en iyisinin olmasını umut etmekti hayat..."

Hikaye Avalon adında küçük bir kasabada geçiyor.

Julia'nın hayatı, yıllar önce yaşadığı bir olay yüzünden tepetaklak olmuş, kız kardeşiyle görüşmüyor ve kocasıyla da iki yabancı gibiler. Julia, kızı Gracie ile birlikte eve geldiğinde kapısının önünde bir tabak buluyor. "Amiş Dostluk Ekmeği" tarifiyle birlikte hazır olarak pişmiş biraz ekmek, bir de "Umarım Beğenirsiniz" yazan bir not. Julia ve kızı Gracie ekmeğe bayılıyor. Kızının da zorlamasıyla Julia tarifi denemeye karar veriyor, ancak bunun için bir şart var, hamuru mayalarsanız bunu üç eşit parçaya bölmeniz ve bu parçaları başka insanlara dağıtmanız gerekiyor. Bir tür zincir mektup olayı gibi. Julia'nın yaptığı tam da bu oluyor ve kendisi gibi yaşadıkları üzüntülerden dolayı kabuğuna çekilmiş iki kadınla tanışıyor. İşte, kitap bu üç kadının yaralarını sarma ve dostluk hikayelerini anlatıyor ve siz de okurken mutlaka kendinizden bir şeyler buluyorsunuz.

Kitap, sadece akıcılığıyla okutturmuyor, okurken anlatılmak istenilen duyguyu da başarılı bir şekilde hissettiriyor. Yazarın ilk kitabı olmasına rağmen birçok yazardan daha iyi bir anlatımı var.

"Bir damla gözyaşı ve umutla yoğrulmuş küçük bir hediye, kırılan kalbinizi iyileştirip tüm hayatınızı değiştirmeye yeter mi?" Kitabın sorusu bu... En büyük acı ne zaman hafifler, insan yaralarını sarmayı nasıl öğrenir ve yola devam edebilme gücünü nasıl bulabilir...

Dostluk Ekmeği, sizi iyi şeylerin hala var olduğuna inandırmak isteyen sımsıcak romanlardan bir tanesi. Darien Gee'nin ilk romanı olmasına rağmen başarılı bulduğum, 'lezzetli" bir hikaye ve okurken zevk aldığım, zaman zaman çok duygulandığım kitaplardan bir tanesi. Kitabın başında, ortak bir fikirle biraraya gelen kadınlar nedeniyle Debbie Macomber'in "Küçük Mucizeler Dükkanı"na ve Kate Jakobs'ın "Örgü Kulübü" kitabına benzettim. Ancak, bence daha başarılı. Çünkü, yalnızca bu üç kadının hayatlarına değil, adeta tüm kasabalıların hayatına konuk oluyorsunuz. Yazar Darien Gee, hikayesini anlatmak için farklı bir yol kullanmış. Bir yandan, asıl karakterlerimizin hikayelerini okurken, bir yandan da "Amiş Dostluk Ekmeği" ile tanışan Avalon'luların hikayelerini okuyoruz. Başta, bu karakter bolluğu kafa karıştırıcı gibi gözükse de, hikayeyi renklendiren bir unsur olmuş.

Okurken canınızın çektiği de oluyor. Kitapta bir sürü "Amiş Dostluk Ekmeği" tarifi var, herkes kendi tarifini yapıyor. Darien Gee bunu da düşünerek kitaba tarifini de iliştirmiş, hem de çeşitleriyle birlikte. Okuduktan sonra tarifi denemek de çok hoş olmaz mı?

Barkod: 9789759996635
Boyut: 14 x 21 cm
Sayfa Sayısı: 480
Kağıt Türü: 2. Hamur
Dili: Türkçe
Kapak: Ciltsiz
Orijinal Dili: İngilizce
Basım Yeri: İstanbul
Basım Tarihi: 2013
1. Basım

Denenmiş Tarifler

Hazırlayan
Ecz. Sükan İpek

HİBEŞ

Hibeş; meze çeşidi olarak bilinse de özellikle et yemekleriyle çok uyumludur.

Cipsle beraber atıştırma sosu olarak bile kullanılabilir. Sabah kahvaltılarında ekmek üstüne sürülebilir. Özel günlerinizde kanepe tarzı tost ekmeklerinin üzerine küçük kareler halinde sürüp kürdanlarla üzerine birer dilim sosis kızartıp takılabilir. Antalya yöresine özel HİBEŞ'i tatmak, Antalya'nın vazgeçilmezi tahinle limonun muhteşem uyumunu görmek ve tatmak isterseniz işte tarifi:

Önce sarımsak havanda tuzla dövülür.

Limon suyu ve tahin, su ya da mevsimine göre turunç suyu ile azar azar karıştırılır.

Kimyon, toz kırmızı biber ve isteğe göre acı biber eklenir.

Sirke eklenerek karıştırılır.

Afiyet olsun.

Malzemeler:

250g tahin

2 çorba kaşığı kimyon

1 su bardağı turunç suyu (isteğe göre) veya 1 su bardağı su

2 adet limon suyu

1 büyük baş sarımsak

2 çorba kaşığı kırmızı toz biber

1 çay kaşığı acı biber

2 çorba kaşığı sirke (elma sirkesi olabilir)

BIO LYN

Güzelliğinize Yeni, Uzman Bir Bakış

Yeni Bakım
Uzmanınız BIOLYN;
cilt, makyaj ve
güneş serisi ile
güzelliğinize yeni bir
bakış getiriyor.

BIO LYN

Güneş Kremi 50 SPF • Sun Burn Gel • Aloeveralı Body Lotion • Yüz Beyazlatıcı • Koltukaltı Genital Bölge Beyazlatıcı
7 Effect • Topuk Çatlak Kremi • Ter Önleyici Sprey • Argan Yağlı Şampuan • Argan Yağlı Duş Jeli • Acne Syndet
• Egza Syndet • Whitening Syndet • BB Krem • Tüy Dökücü Krem • Tüy Dökücü Köpük • Tüy Azaltıcı Krem

www.biolyn.com.tr

HİPERPİGMENTASYONA Etkili Çözümler Sunan GÜNEŞ KORUYUCU

Anti-aging & Antioksidan

Melon ekstresi
Yeşil çay ekstresi
Cassia alata
Antiokin 6
Üzüm çekirdeği ekstresi
C Vitamini
E Vitamini

Primer ve Sekonder Antioksidan Kombinasyonu

Ultra Nemlendirme

Gliserin
Panteriol

Çok Yüksek UVA / UVB Koruması

Tinosorb M	Oktil Salisilat	Uvinul A+	Uvinul T 150
Tinosorb S	Titanyum Dioksit	Uvinul MC 80	Uvinul MS 40

Bilinen En Güçlü ve En Geniş Güneş Koruma

Hiperpigmentasyonun Önlenmesi ve Giderilmesi

Nikotinamid
- Melanosit stimülasyonunu inhibe eder.
- IL-6'yı inhibe eder.
- Pigmentasyonu önlemeye yardımcı olur.

Glabridin
- Tirozinaz enzimini inhibe eder.
- Güçlü depigmentasyon etki

Kojik asit
- Tirozinaz enzimini inhibe eder.
- Güçlü depigmentasyon etki

C vitamini
- Epidermal yenilenmeyi sağlar.
- Melanin üretimini inhibe eder.

Melon ekstresi
- Primer antioksidan etki
- Hücre hasarını önlemeye yardımcı olur.

Aşırı melanosit aktivasyonunu önler / Aşırı melanin oluşumunu azaltır.

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Hazırlayan
Ecz. Ayşe Karadağ

İnek sütünde doğal olarak oluşan yağ asidi sağlığa değişik yararlar sunuyor. Pek çok hayvan üzerinde yapılan çalışmalardan sonra inek sütündeki yağ asidi olan CLA tüketiminin, tümörlerin gelişiminde, çeşitli kanser hastalıklarının oluşumunda ve vücuttaki yağ birikiminde gerilemeye neden olduğu, ayrıca şeker hastalığını önlediği gözlendi.

Hipertansiyonun % 90-95'inde hiçbir neden saptanmayabilir. Her ne kadar çevre ve yaşam tarzı önemli kofaktörler olsalar da, yüksek kan basıncının gelişiminde asıl olarak genetik rol oynar (örneğin hipertansiyon bazı ailelerde ve Afrika kökenli Amerikalı'larda daha yaygın görülür). Çok fazla tuz alımı, aşırı alkol tüketimi, obezite, sedanter yaşam tarzı, saldırganlık ve stresle baş edebilme de zayıflık gibi bazı kişisel özellikler riski oluşturan diğer faktörlerdir.

Ağrı kesiciler, ağrı şiddetine, tipine, yerine, süresine göre farklı özellikler gösterir. Bu nedenle, analjezikler alınırken son derece dikkatli bir inceleme gerektirir. Hangi ağrı olursa olsun, ilk adım en hafif analjezikten başlamak olmalı. Dünya Sağlık Örgütü bunun için merdiven sistemini öneriyor. Hafif etkili ilaçlar yeterli olmadığı taktirde, daha kuvvetli ilaçlara geçilmelidir. Diğer önemli bir nokta; ağrının kökeni ve temel nedenidir.
Örneğin; kasların aşırı kasılmasına bağlı ağrılarda kas gevşeticiler daha iyi sonuç verirken, kuvvetli analjezikler yetersiz kalır.

Rotavirüs dünyada ciddi gastroenteritin en sık rastlanan etkenidir. ABD'de yılda 55.000-70.000 yatışa neden olur. 2006 Şubat'ında canlı, oral, pentavalan, rotavirüs aşısı bebeklerde kullanılmak üzere lisanslandırılmıştır. CDC, 2, 4 ve 6. aylarda bebeklerin oral olarak bu aşıyı olmalarını önermektedir. İlk doz 6-12. haftalar arasında verilmelidir. Diğer dozlar 4-10 haftalık aralıklarla verilebilir ve tüm dozlar 32. haftada tamamlanmış olmalıdır. Yan etkiler çok azdır ve çoğunlukla sindirim sistemi rahatsızlığı şeklindedir. Yeni aşıya bağlı intusepsiyon yoktur. Aşının kusularak atılan bir dozu tekrar edilemez.

Diyabetlilerde, hastalığın ilerleyen safhalarında vücut sinirleri fonksiyonlarını kaybeder. Diyabetli hastanın iyi tedavi görmediğinde oluşan sinir fonksiyonları kaybı, vücudun sıcağı, soğuğu ve ağrıyı hissetmesini engeller. Yaşam boyu tedavi gerektiren bir metabolizma hastalığı olan diyabette bilinçli bakım ve eğitimle yaşanan sorunlar önemli ölçüde önlenebilir. Hasta sıcağa, soğuğa ve ağrıya karşı duyarsızlaştığını bilmelidir. Özellikle banyo yaparken suyun sıcaklığı mutlaka derece ile kontrol edilmeli ya da aile fertlerinden birinden yardım istenmelidir özen gösterilmelidir, aynı ayakkabı her gün giyilmemelidir. Çünkü bu durum ayakkabıda terlemeye, mantar ve deride bozulmalara neden olur. Farklı ayakkabılar giyildiğinde, mantar oluşumu önlenir ve ayak sağlığı korunur.

Cumhuriyet'imiz 90 yaşında...

Sizin sağlığınız
sizin güzelliğiniz
• Akupunktur
• Sağlıklı Zayıflama
• Cilt Yenileme
• Vücut Şekillendirme
• Bölgesel İncelme
• Akne Tedavisi
• Selülit
• Soğuk Lipoliz
• Soğuk Lazer
• Epilasyon Uygulamaları
• Kavitasyon
• Radyo Frekans
• Gençlik Aşısı
• Prp
• Mezoterapi
• Botoks Dolgu
• Oksijen Terapi
• LPG İntegral
• Ultrasonik Epilasyon
• Karboksi Terapi
• Cilt Bakımı
• Leke Tedavisi
• Dövme Silme
• Fotocare
AKU
MER
AKUMER ESTETİK MERKEZİ
Meltem Mh. Toroslar Cd. Koza Apt. No: 51/ 8-9-12 ANTALYA
T: 0242 237 37 68 - 0242 237 37 98