

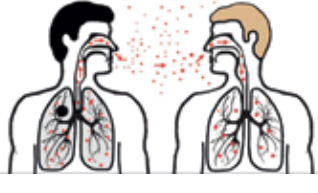
"Bazen hiç bir şey yapmamak en şifalı olandır."

Hipokrat

SAGLIK KULTURU

Verem tedavisi ücretsiz veriliyor

► 1-7 Ocak Verem haftası. Sağlık Bakanlığı "Sağlıkta Dönüşüm Programı" kapsamında verem kontrol hizmetlerini sürdürüyor. Toplum ve remden korumanın en etkili yolu verem hastalarının erken teşhisi ve başarılı tedavisi. Öksürükten veya hapşırırken ağız ve burnun bir kağıt mendille kapatılması, kağıt mendil yoksa elin değil, kolun iç kısmına öksürmek veya hapşırarak girebilir. Türkiye'de verem hastalığının teşhis ve tedavisi ücretsiz olarak yapılıyor. Tüberküloz ve dirençli tüberküloz hastalarının tedavisinde kullanılan birinci ve ikinci



seçenek tüberküloz ilaçlarını Sağlık Bakanlığı temin ediyor ve ücretsiz olarak hastalara verilmek üzere sağlık kuruluşlarına dağıtıyor. Ülkemizde verem hastalarının tedavilerinin düzenli yürütülmesini sağlamak amacıyla uygulanan Doğrudan Gözetimli Tedavi (DGT) uygulamasında hasta tüm tedavi süresince ilaçlarının her dozunu bir görevlinin ya da sorumlunun gözetiminde içeren bu durum kayıt altına da alınıyor. Türkiye'de 2005 yılında verem savaş dispanserlerine kayıtlı toplam tüberküloz vaka sayısı yaklaşık 21 bin iken 2014 yılında vaka sayısının 13 bin 378'e düştüğü de bildiriliyor.

Soğuk algınlığına adaçayı

► Bağışıklık sistemi güçlü olanlar soğuk kış günlerini hastalanmadan geçirebilirlerken hastalıklara karşı direnç düşüğe hastalanırlar. İşte bu dönemde de önemli olan korunmak. Bunun için kış aylarında evlerde bulunması gereken bitkilerden biri de adaçayı. Kuvvetli

bir mikrop öldürücü olan adaçayının boğaz salgılarını ve ödemi azaltıcı etkileri bulunuyor. Soğuk algınlığı içinse gargarası ve çayı tavsiye ediliyor. Türkiye'de 86 tür adaçayı yetiştirilirken, 40 tanesi sadece Anadolu'da yetişiyor. Bu kadar çeşit varken evde de hiç olmazsa birini bulundurmak gerekmez mi...



Y kromozomu neden önemli?

► Sadece erkeklerde bulunduğu için Y kromozomu "erkeklik kromozomu" denir. Y kromozomu X kromozomuna baskındır. Y kromozomu X'den çok daha küçük ve X'in taşıdığı varyasyonlar 2 bin ile 3 bin genden çok daha az sayıda gen taşır. Y'nin taşıdığı genlerin sayısı, birkaç düzenden fazla değildir. Araştırmalar sonucunda Y kromozomunun



artık üçte iki oranında küçüldüğü ve kendini yenileme yetisini kaybettiği öğrenilmiştir. Bunun sonucunda ise gelecekte erkek kısırlığının artması bekleniyor.

Soğuk hava kalp krizi nedeni

Kışın yazıya göre kalp krizi riski 2 kat artıyor. Kardiyoloji Uzmanı Doç. Dr. Murat Turfan şu bilgileri veriyor:

"Özellikle daha önce kalp krizi geçiren, stent takılmış, by-pass geçirmiş hastalarda kışın kalp krizi geçirme oranı daha yüksektir."

Kalp krizine karşı kalın ve tek parça giysi giymek-

tense ince ve bir kaç kat giymenin ve başı korumak gerektiğinin altını çizen Doç. Dr. Turfan, "halı saha maçı gibi düzenli ritmi olmayan sporlardan da kaçınılması" gerektiğini söylüyor. Kalp hastalığı belirtisi için de şu konuda uyarıyor: "Soğuk havada rüzgara karşı göğüs ağrısı hissetmek kalp hastalığı belirtilerindedir."



Rüzgara karşı göğüs ağrısına dikkat!

Can Sağlığı
Ayşenur Asuman Uğur
@aasumanugur

İYİ DÜŞÜN

ÇOK YAŞA

"FAZLA AKBİLİNİZ VAR MI" DİYE SORAMAYANLARIN DERGİSİ

OCAK SAYISI BAYİLERDE



Bi'si diyem; eskidi Cem Yılmaz, Tarkovsky ölmez!

Ekim'de Cem Yılmaz'ın bir bulaşıcı ya. Profesörün için de Tarkovsky'ye atılan sözler. Peki ya Cem Yılmaz? Tarkovsky'nin ölümüyle Cem Yılmaz'ın ölümü arasında bir bağlantı var mı? Cem Yılmaz'ın ölümüyle Tarkovsky'nin ölümü arasında bir bağlantı var mı? Cem Yılmaz'ın ölümüyle Tarkovsky'nin ölümü arasında bir bağlantı var mı?

ABDULLAH GÜLER
Mehmet Başak'ın ölümüyle Tarkovsky'nin ölümü arasında bir bağlantı var mı? Cem Yılmaz'ın ölümüyle Tarkovsky'nin ölümü arasında bir bağlantı var mı? Cem Yılmaz'ın ölümüyle Tarkovsky'nin ölümü arasında bir bağlantı var mı?

Devlete atandım ama anarşistim
Devlete atandım ama anarşistim
Devlete atandım ama anarşistim

Devlete atandım ama anarşistim
Devlete atandım ama anarşistim
Devlete atandım ama anarşistim

Devlete atandım ama anarşistim
Devlete atandım ama anarşistim
Devlete atandım ama anarşistim

Devlete atandım ama anarşistim
Devlete atandım ama anarşistim
Devlete atandım ama anarşistim

Devlete atandım ama anarşistim
Devlete atandım ama anarşistim
Devlete atandım ama anarşistim

Devlete atandım ama anarşistim
Devlete atandım ama anarşistim
Devlete atandım ama anarşistim

Devlete atandım ama anarşistim
Devlete atandım ama anarşistim
Devlete atandım ama anarşistim

Devlete atandım ama anarşistim
Devlete atandım ama anarşistim
Devlete atandım ama anarşistim

Olumlu ve olumsuz beklentiler kişinin fiziksel ve ruhsal hastalıklara yakalanmaya ne kadar yatkın olduğunu anlayabilmek için işaretler veriyor. İyimserlik ve fiziksel sağlık ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen bilimsel araştırmalara göre, iyimserler uzun yaşarken, kötümserler konforsuz bir hayat yaşıyor ve erken de ölüyor...

Kansere karşı mizacı kozu

► Kansere karşı mizacı kozu
Kanser hastalarına yönelik yapılan araştırmaya göre de; kötümser bir mizaca sahip genç göğüs kanseri hastalarında erken ölümler meydana gelirken, baş ve boyun kanseri vakalarında ise iyimser mizacı hastaların, kötümser hastalara göre, hastalığın ilk teşhisinden itibaren geçen bir yıl içinde hayatta kalma oranları daha yüksektir.

ÇABUK İYİLEŞİYORLAR

İyimser insanların, kendilerinden daha az iyimser ve hatta kötümser kişilere göre daha yüksek bir yaşam kalitesine sahip oldukları da kanıtlandı. Mehmet Başak, "Ciddi hastalıklarda iyimser hastaların, kötümser hastalara göre stresli durumlara daha iyi uyum sağlayabildiklerini ve bunun da genel yaşam kaliteleri üzerinde olumlu bir etki yaptığının belirlendiğine" dikkat çekiyor.

Hızlı taburcu olup hızlı yaşıyorlar

► By-pass ameliyatı geçirmiş bir grup hasta üzerinde yapılan bir araştırmaya göre, ameliyatı takip eden 6 ay içinde, iyimser hastalarda yaşam kalitesi önemli ölçüde artmış gösteriyor. İyimser hastalar, hastanede kaldıkları süre içerisinde daha hızlı taburcu oluyorlar ve günlük hayata daha çabuk dönebiliyorlar.

2015 yılında yapılan yeni araştırmalara göre, iyimserlik kişinin sosyal ve iş hayatında karşılaştığı zorluklarla baş edebilme becerisini artırıyor. Bu da kişinin sağlığını aslında direkt etkiliyor. Klinik Psikolog ve Hipnoz Uzmanı Mehmet Başak'dan bu araştırma sonuçları hakkında bilgi aldık.

KÖTÜMSERLER KALPTEN GİDİYOR

Birçok araştırma kötümserliğe kıyasla iyimserlik ve fiziksel sağlık arasında doğru orantılı bir ilişki olduğunu gösteriyor. Bununla birlikte iyimserliğe zıt olarak, kötümserlik ve aşırı derecede fiziksel sağlık şikayetleri arasında da bir doğru orantı olduğu kanıtlandı. Psikolog ve Hipnoz Uzmanı Mehmet Başak, 65-85 yaşları arasında kadın ve erkek denekler üzerinde yapılan araştırma sonucundan şu bilgileri verdi:

"İyimser bir mizaca sahip olan kişilerde genel anlamda ölüm riskinin, özel olarak da kalp-damar hastalıklarına bağlı ölüm riskinin daha az olduğu görüldü. 15 yıl süreyle yapılmış başka bir araştırmaya göre de, iyimser kişilerde kalp ve damar hastalıklarından ölüm riski yüzde 50 daha az. Menapozu takip eden üç yılda damar hastalıklarının, kötümser kadınlara kıyasla iyimser bir mizaca sahip kadınlarda daha yavaş ilerlediği de görüldü."

YENİ VE YENİDEN HEDEF BELİRLİYİN

Hayat ile ilgili yeni hedefler belirlemenin de tekrarlayan başarısızlıklarının sonuçlarından koruyabileceğine dikkat çeken Mehmet Başak şöyle devam ediyor:

"Yeniden belirlenen hedefler hayata anlam katar ve kişi onları başarmak için tekrar motivasyon kazanır. Bunu başaran kişiler, ulaşılması güç hedeflerinden vazgeçmede zorluk yaşayan kişilere göre daha iyi bir yaşam kalitesine sahiptirler. Ayrıca fiziksel yönden daha sağlıklı bir yaşamı vardır. Bu kişiler gelecekle ilgili daha iyimserdirler. Çünkü zorluklarla daha etkin bir şekilde baş edebilirler."

Kan iğnesiz alınabilecek

Google iğne kullanmadan kan alıp bu örneği test edebilen bir cihaz için patent başvurusunda bulundu. Cihaz, ince bir boru nun içinden aşırı tazyikli hava akımı ile mikro bir partikül göndererek deriyi delecik ve vakum sayesinde az miktarda

kan örneğini içine çekecek. Böylece hastalar iğneye temas etmeden rahatlıkla kan alılabilecek. Ayrıca cihaz, bileğe takılabilen bir ağıza ya da doktorun elinde tutacağı bir cihaza da bağlanabilecek.



www.twitter.com/cinsdergi
www.facebook.com/cinsdergi
www.instagram.com/cinsdergi

albayrak Medya

CINS
AYLIK İNSANLI HAVA ARACI