

Enterik kaplı tablet

► Mide pH'ına (ph:1-3,5) 2 saat dayanması, pH'ı 7,4 olan bağırsak ortamında 15 dakika içinde dağılması istenen tabletlere uygulanan kaplama türüne enterik kaplama denir. Bu kaplamaya sahip olan tablet ilaçlar ise enterik kaplı tablet olarak adlandırılır. İlacın mideden zarar görmeden geçip bağırsakta çözünmesini sağlayan koruyucu tabaka özellikle tadı ve kokusundan rahatsız olunan balık yağı kapsüllerinde kullanılır. Kutusunda "enterik kaplamalı" ibaresi bulunan balık yağı kapsülü midede değil bağırsakta çözüldüğünden kötü tat ve kokudan kurtulmuş olur.



Bakırın görevi

► Bakır kan hücrelerinin üretiminde kilit role sahiptir. Eksikliği kan yağları ve şeker dengesi açısından olumsuz etkilere yol açar. Ortalama 28 gr. kuruyemiş günlük bakır ihtiyacının yaklaşık %18'ini karşılar. Bu nedenle kuruyemişler vücut için esansiyel bir mineral olan bakırın önemli bir kaynağıdır.



Heparin nedir?

► İlk kullanılan ve günümüzde de yerini koruyan pıhtılaşmayı önleyici ilaç heparindir; 1916'da elde edilmiş, 1937'de tedavide kullanılmaya başlamıştır. Heparin özellikle kan damarlarının çevresinde yoğunlaşmış olan bazı hücrelerde yapılır; bu hücrelerin yaygın olarak yıkıma uğradığı anafilaktik şok (hayati risk taşıyan klinik tablo) gibi özel durumlar dışında dolaşımda bulunmaz. Heparin kanın akıcılığının korunmasına katkıda bulunur. Ağızdan alınan heparin, midedeki asit salgısı tarafından parçalandığından etkili değildir; bu yüzden tedavide damardan, deri altına ve kas içine şırınga edilir.



Bebek besleme kılavuzu



Bebeğin yeterli miktarda tüketmesi gereken temel besin maddeleri olduğu gibi, bazı dönemlerde tüketmemesi gerekli gıdalar da bulunuyor. Bunun için ilk 6 ay ve birinci yıl en kritik zamanlar.

Birçok anne, bebeklerine hangi dönemde hangi gıdayı vermesi gerektiğini yanlış bilebiliyor. İstanbul Kanuni Sultan Süleyman Eğitim ve Araştırma Hastanesi Yenidoğan Yoğun Bakım Eğitim Sorumlusu Doç. Dr. Merih Çetinkaya ailelere bu konuda rehberlik ediyor.

DEMİR VE ÇİNKO EKSİKLİĞİ ÖLDÜRÜYOR

Tüm dünyada çocuk ölümlerinin 2/3'ünün nedeninin demir, çinko ve vitamin A gibi mikrobese eksikliklerinden kaynaklandığını söyleyen Doç. Dr. Çetinkaya, "Türkiye'de de bebeklerde demir ve D vitamini eksikliğine sık rastlandığına dikkat çekiyor ve buna göre beslenmenin düzenlenmesi gerektiğini" söylüyor.

SİNDİRİMİ BOZUYOR

Tamamlayıcı besinlere er-

ken başlanırsa sindirim sisteminin olumsuz etkilendiğini de söyleyen Doç. Dr. Çetinkaya, "Döküntü, ishal ve kusma ile birlikte alerjiler görülebilir. Böbreğin yükü artar. Anne sütünün verimi ve hastalıklara karşı koruyucu etkisinin azalması sonucu enfeksiyon hastalıklarının sıklığında artış olur. Bu nedenlerden dolayı ek besinlere 4. aydan önce başlanmamasıdır" diyor ve başlanırsa başka ne gibi olumsuzluklar olabileceğini anlatıyor: "Büyüme ve gelişme geriliği başlar, yetersiz lif tüketimi

nedeniyle kabızlık görülür.

Demir eksikliği anemisi, motor fonksiyonlarda gecikme ve gıda reddine de yol açabilir. Çiğneme ve yutma ile ilgili problemler oluşur, bebek kaşıkla beslenmeye alışamaz. Ayrıca anemi ve malnütrisyon görülebilir."

İlk yıl yumurtanın beyazını vermeyin

İlk yıl yumurtanın beyazının döküntü gibi alerjik reaksiyonlara yol açacağından verilmemesi gerektiğini de bildiren Doç. Dr. Çetinkaya "emen bebeklere ilk yılda kesinlikle inek sütü ve diğer hayvanların sütü verilmemeli" diyor.

İLK 3 YIL ÖNEMLİ

Bebekler büyüme ve gelişimin önemli bir kısmını ilk 3 yılda tamamlar diyor Doç. Dr. Çetinkaya şunları öneriyor:

"Hem çeşitlilik hem de besinsel gereksinimleri karşılayacak şekilde tüketilen ürünler bebeklerde damak

tadı gelişiminde, obezite kontrolünde, alerji ve diyabetin önlenmesinde ve sağlıklı büyüme ve gelişmede kilit role sahiptir. Bu besinler tahıllar, et, balık, yumurta, süt ve süt ürünleri, sebze ve meyvelerdir."

İLK MEYVE ELMA İLK TAHİL PİRİNC

Bir gıdanın kolay sindirilebilme özelliği olması bebekler için önemli. Bu nedenle, "sebze püresi, yoğurt, pirinçli kaşık mama ve meyve püresinin erken dönemde tercih edilebileceğini" söyleyen Doç. Dr. Çetinkaya devam ediyor:

"Tamamlayıcı beslenmeye tek çeşit ile başlanmalıdır. Tahıllara 4-7 ay arasında anne sütü devam ederken başlanması gerekir. 6. aydan itibaren tahıllı kaşık mamalar ile devam edilebilir."

8. aydan sonra yardımsız besleyin

► Bebeklerin 8. aydan itibaren yardımsız beslenmeye başlayabileceğini ve 12. ayda da erişkinler için hazırlanan sağlıklı gıdaları da yavaş yavaş tüketebileceğini de vurgulayan Doç. Dr. Çetinkaya devam ediyor: "Çinko eksikliği ishal, kilo

kayıbı, iştahsızlık ve dermatit denilen cilt sorunları büyüme ve gelişme geriliğine yol açar. Bu nedenle bebekler için özel olarak üretilmiş, vitamin ve minerallerle zenginleştirilmiş, çeşitlilik içeren tamamlayıcı ek besinlere geçilmelidir."