

Serebral palsi

► Serebral, beyinle ilgili demektir. Palsi ise kas kontrolünde yetersizliği veya kas zayıflığını anlatır. Sonuç olarak, serebral palsi beynin bir bölgesindeki hasar nedeniyle ortaya çıkan kas kontrol yetersizliğini anlatan bir terimdir. Serebral palsi terimi, hayatın erken döneminde ortaya çıkan ve gelişmekte olan beyni etkileyen sorunları tanımlamak için kullanılır. Serebral palsili çocuklarda güçsüzlük, sertlik, yavaşlık, titreme ve denge bozukluğu gibi pek çok sorun gözlenebilir. Sorunlar hafiften ağıra değişiklikler gösterebilir. Hafif tip serebral palside, çocukların bir kol veya bacağında belli belirsiz bir acemilik vardır ve çoğu kez teşhis güçlüğü yaşanır. Ağır tiplerinde ise günlük yaşam faaliyetleri sırasında çok ciddi güçlükler yaşanır.



Pimozid nedir?

► Beyindeki bazı kimyasalların etkilerini değiştirerek ruhsal bozuklukların düzeltilmesini sağlayan (antipsikotik) ilaçların ana maddesidir. Dış dünyadan kendini soyutlama, kendini yalnız hissetme, halüsinasyonlar görme, gerçeklerden uzaklaşma, garip ve korkutan düşüncelere sahip olma, zihin karışıklığı ve zihinsel yeteneklerin kaybı ile belirtilen duyu ve düşüncelerin görüldüğü ruhsal bozukluk halinin (şizofreni) tedavisi ve tekrarının önlenmesi; mani veya hi-

pomani durumu; anksiyeteye birlikte görülen depresyon durumu; bazı ruhsal bozukluklar (paranoya, hastalık hastası olma gibi); duygusal gerilimin sebep olduğu istemli hareketlerle karakterize aşırı huzursuzluk durumu; çarpıntı, titreme ve silkinme durumlarının tedavisinde kullanılan ilaçların içeriğinde bulunur.



Ağrısız yaşam için kurallar

► Fizyoterapi Uzmanı Adem Çalı'dan ağrı yaşamamak için koruyucu önlemler ve doğru davranışlar:

- Araba kullanırken direksiyona yakın oturmaya özen gösterilip, kolların hafif bükülü olması ve belin arkasında bir yastık olması omurga sağlığı için daha faydalı olacaktır.
- Temizlik yaparken gövdenin rotasyonel hareketlerden uzak tutulması, bele binen yükü en aza indirecektir.
- Yatakta sırt üstü pozisyondayken



yan pozisyona dönmek için ayağı bükerek bacadan kuvvet alarak dönmek daha sağlıklı olacaktır.

- Yatağa yatarken, öncelikle yatağa oturup elden destek alarak yatağa uzanmak daha güvenlidir.

En çok yazılı belgeyi Hint hekimleri bıraktı



Eski Hint hekimliği hekimlik uygulamaları yönünden günümüze en çok yazılı belge bırakan uygarlık olarak bilinir. Hekimlik uygulamalarının kuralları yasalarla belirlendiği gibi, eski Hindistan'da koruyucu, önleyici tedbirlerle de büyük önem verilirdi. Mohenco Daro kentinde M.S. 30-40 yıllarında yapılan evlerde banyoların ve sokaklarda lağımın bulunduğu ortaya çıkarıldı.

VEREM VE SEKER HASTALIGINI TANIDILAR

Eski Hint hekimleri verem hastalığını ilk defa tanımlamış, idra-

rın tadına bakarak şeker hastalığını teşhis yöntemini bulmuşlardı. Hastalardan kan almışlar, lavman yapmışlar ve gerek gördüklerinde hastaları kusturmuşlardı. Katarakt ve bademcik ameliyatı da yapmışlardı. Ceza olarak kişilerin burunlarının kesilmesi yaygın olarak başvurulan bir yöntemdi. Bu nedenle plastik ameliyatlarda burun düzeltilmişti. Gebe kadınların sağlığını korumaya da önem verilen Hint hekimliğinde ayrıca diş sağlığına ve besin hijyenine de önem verilirdi. Hint hekimleri omuzla gelen bebeği doğurtmayı, organ kesilerini, idrar torbası taşlarını da çıkarmayı biliyorlardı.

Daha çok mu veriyorum?

Daha fazla mı alıyorum?



Dr. Fevzi Özgönül daha çabuk ve hızlı kilo vermek adına yapılan bazı yanlışları aşağıda sıralıyor:

Daha çok kilo veririm diye 'çok fazla spor yaparak' fazla enerji harcamak

Daha çok kilo veririm düşüncesiyle sabah kahvaltısı ve öğle yemeğinde az yemek

Saat 18:00'dan sonra yemezsem kilo veririm, diye aç olmadığında erkenden yemek

Daha hızlı kilo veririm düşüncesiyle çeşitli gıdalar tüketmek (yeşil kahve çekirdeği, alkali su vb)

Akıllı hasta çipleri geliyor

Hastanın vücuduna yara bandı gibi yapıştıran bu çip sayesinde nabız, tansiyon ve şeker ölçümü yapılarak anlık veriler alınabilecek. Bu da acil sağlık durumlarının önceden saptanabilmesini sağlayarak tedbir alınabilmesini mümkün kılacak. Uzaktan kalp atış hızının kontrol edilebilmesini de sağlayan bu çip

sayesinde doktorlar hastalarının EKG'sini uzaktan anlık olarak takip edebilecek. Özellikle kalp ve diyabet hastalarının hayatını oldukça kolaylaştıracağı öngörülen bu çipler sayesinde vücudun anlık şeker seviyesi tespit edilerek insüline ihtiyaç duyuluyorsa insülin otomatik olarak hastanın vücuduna enjekte de edilebilecek.



Can Sağlığı

Ayşenur Asuman Uğur

@aasumanugur

112'Yİ GEREKSİZ YERE ARAMAYIN

Acil hizmetleri de israf ediyoruz

► Mesai saatleri içinde aile sağlığı merkezlerine ya da diğer sağlık merkezlerine gitmeyebiliriz. Bu durumda akşam ya da gece saatlerinde acil servislere giderek asil acil hizmete ihtiyacı olan hastaların ve hekimlerin de vaktini gereksiz yere alabiliriz. Bu da farklı bir boyutta israfa neden oluyor.

SAĞLIKTA İsrafa düşmeyin

Çoğu insan israfın ne olduğunu, nelerin israfa sebep olduğunu bilmediği için ya da nakdinin de vaktinin de bol olduğunu öngörerek israfa düşebiliyor. Halbuki herkesçe bilinmeyen ama hatırlatılması gereken bazı israf kalemleri bulunuyor. Genelde vakit ve nakit olarak düşündüğümüz israf aslında sağlıkta da kendini gösteriyor.

Gereksiz tetkik ve tedaviler, ileri tetkik ve tedavilerin aşama uyumsuzluğu, sevk zinciri sorunları, sağlık sunumunda koordinasyon eksikliği, ilaç israfı, acil servise gereksiz başvurular, tıbbi hatalar, yönetim sorunları, hizmet sunucuların kar hedefi, şifa gücünün maddi kaynağa atfedilmesi durumları sağlıkta başlıca israf grupları arasında geliyor. Hasta kaynaklı israf ve davranış biçimleri hem hasta hem de devlet için hem zaman kaybı ve hem de maddi zararlar getiriyor. Tabii israftan birçok taraf sorumlu olsa da "herkes önce kendine baksın" dediğimizde hasta ve hasta yakınları penceresinden israfı giden yollarda yürüyalım. Bakalım nelere rastlıyoruz?

İLAC İSRAFI BAŞI ÇEKİYOR

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de yanlış ve gereksiz ilaç kullanımı halk sağlığını etkileyen ciddi bir sorun. Akılcı olmayan ilaç kullanımı hastaların tedaviye uyumunun azalmasına, ilaç etkileşimlerine, bazı ilaçlara

karşı direnç gelişmesine, hastalıkların tekrarlamasına ya da uzamasına ve tedavi maliyetlerinin artmasına neden oluyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün tahminlerine göre, ilaçların % 50'sinden fazlası uygun olmayan şekilde reçeteleniyor ve temin ediliyor veya satılıyor. Tüm hastaların yanı sıra ilaçların doğru şekilde kullanılmıyor. Bu da hem hasta hem de devlet için mali bir yük oluşturuyor. Ama hasta açısından bakıldığında bu durum sanki israf değilmiş gibi algılanabiliyor. Halbuki gereksiz ve yanlış ilaç kullanılması bunun başını çekiyor. Yapılan araştırmalarda görülüyor ki; ülkemizde eczanelerdeki ilaçların ortalama %7'si kullanım süresi dolduğu için çöpe atılırken, evlerde ise ilaçların %60'ının kutusu dahi açılmadan tarihi sona eriyor. Tüm bu çöpe giden ilacın maliyeti ise yaklaşık 500 milyon doları buluyor. Yani ilaçların uygun zamanda, uygun dozda kullanılmaması sonucu zamanımızı da paramızı da israf ediyoruz.



Trafik kazaları da israf

► Beslenme sorunları da aslında israfı giden yolda bir göstergedir. Obezite de, beslenme yetmezlikleri de sağlıkta israf sınıfında değerlendirilirken, sigara, alkol, ilaç/uyuşturucu bağımlılığı da aslında sağlığı israf edildiğinin bir diğer işareti. Hem bazı uyku bozukluğu sorunlarının, hem de bazı psikolojik problemlerin çözülmemesinin de trafik kazalarına

neden olduğunu düşünürsek trafik kazalarıyla da sağlıkta israf kendini gösteriyor.

Diğer etkenler

- Medya etkili sanal hastalıklar
- Sanayi ürünün gıdaların promosyonu
- Katkılı gıdalar
- Tatmin olması güç beklenti düzeyi
- Tevekkül ve kanaat yoksunluğu

Çocuğa tembellik etmeyin

KÜÇÜKSE İYİLEŞİYOR

► Çocukta göz tembelliği az görmeye neden olur.

- Tedavi olmayan çocuk, ömür boyu az görür.
- Tembellik, görmeyi yasal körlük sınırı olan onda birin altına indirebilir.
- Çocuk ne kadar küçükse, tedavi o kadar kısa sürer ve etkili olur.

► Sağlığa önem veren her anne - baba, çocuğu 6 aylıkken mutlaka ilk göz muayenesini yaptırmalıdır. 4 yaş ve 8 - 10 yaşlarında muayene tekrar edilmelidir.

- Göz tembelliği 8 - 10 yaşından sonra tedavi edilemez.



Göz Nurunu Koruma Vakfı, çocuklarda, zamanında tespit ve tedavi edilmeyen göz tembelliğinin yasal körlük sınırı kabul edilen 1/10'un altındaki görme azlığına sebep olabileceğini bildirdi. Türkiye genelinde yaklaşık 1 milyon kişide, çocuklukta saptanamayan göz tembelliği nedeniyle yasal körlüğe varan görme kaybı bulunduğu da açıklandı ve aileler uyarıldı:

"Göz tembelliğini ortadan kaldırmamanın en etkin yolu küçük çocukların anne ve babalarının uyarılmasıdır." Göz tembelliği ancak doktor muayenesi ile anlaşılabilir. Bu nedenle 4 yaşından önce her çocuğun mutlaka bir sorun hissedilsin ya da hissedilmesin göz muayenesine götürülmesi gerekiyor.

21. Yıl

AFRIKA'DA 1 KURBAN 1000 BAYRAM

Habeşistanlı yetimler kurbanlarınızla bayramı yaşasın !

350€

Online Başış
0216 545 7171
www.ibs.org.tr



IBS
Uluslararası İhtilaf ve Yardım Vakfı