

"Hastanın yaşı değil, hastalığın yaşı önemli."  
Thomas Fuller

## SAĞLIK KÜLTÜRÜ

## Sarı kantaronun etkisi

► Ana vatani Avrupa, Kuzey Afrika ve Batı Asya olan sarı kantaron günümüzde Kuzey Amerika da dahil olmak üzere dünyanın pek çok bölgesinde yetiştirilir. Uzun ömürlü bir bitki olan sarı kantaronun parlak, yıldız şeklinde sarı çiçekleri vardır. Büyümesi için özel bir bakım gerekmez ve yabani ot gibi yol kenarlarında büyüyebilir. Modern zamanlarda besin takviyesi olarak kullanılan bitki, bu özelliği ile Amerika'da en çok satılan bitkiler arasında yer alır. Ancak bitkinin en popüler özelliği orta dereceli depresyon tedavisinde etkili olmasıdır. Diğer iyi geldiği bildirilen durumlar ise şunlardır: "Yaralanmalar sonucu meydana gelen ağrıları hafifletir, bel ağrısına iyi gelir, cilt sağlığı için kullanılır, baş ağrısını alır, stresi azaltır, sakinleştirir, anemi tedavisinde yardımcı olarak kullanılır, sarılık tedavisinde kullanılır, göğüs ağrısına iyi gelir ve uykusuzluk tedavisinde kullanılır."



## Akatizi sendromu nedir?

► Akatizi sakin oturmama veya hareketsiz kalamama ile kendisini gösteren, nahoş 'içsel' huzursuzluk duyumsamaları ile karakterize olan bir sendromdur. Akatizi ayrıca daha az derecede parkinson hastalığıyla ilgili sendromlar ve muhtemelen diğer nörolojik hastalıklar



sebebiyle de olabilir. Ama bu daha çok tedavide kullanılan bazı ilaçlara bağlı ve daha az parkinson hastalığının kendisinden olabilir. Bir başka önemli sebep herhangi bir fiziksel bağımlılıktan çekilmedir. Akatizi bir endişe veya anksiyete hissinden özellikle dizlerde şiddetli rahatsızlığa kadar çeşitli yoğunluklarda olabilir. Hastalar tipik olarak saatlerce gezinirler. Çünkü dizler üzerindeki basınç, rahatsızlığı biraz olsun azaltır ve dizleri yorulduğunda hastalar oturur veya uzanır.

## Ağrısız yaşam için kurallar 5

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

- Çocuğunuzu yerden alırken öne eğilerek değil dizlerinizi bükerek çömelmeniz belinize binen yükü en aza indirecektir.
- Çocuğunuzu alçak bir yerde

ilgilenirken öne eğilmeden çömelmeniz önemlidir.



■ Çocuğunuzu arabaya oturturken öne eğilmeden bacağınızdan destek almanız bel sağlığınıza için önemlidir.

■ Çocuğunuzu kucağınıza aldığınızda kolunuzu bir yastıkla desteklemeniz omurga sağlığınıza için de önemlidir.

# LENFOMA: Geldi ve gidiyor

Can Sağlığı

Aysenur Asuman Uğur

Kanser bazı ortak noktalarıyla 100'den fazla değişik türü içine alan bir hastalık grubu. Pekçok çeşidi olan kanserin insanlarda görülme sıklığı artan lenfoma gibi bazı türleri, erken teşhisle tedavi edilebiliyor. Yani hastalık artsa da tedavisinde kesin başarı elde edilme oranı yükseliyor.

Dünyada her yıl 360 binden fazla insanın yakalandığı bir kanser türü olan lenf kanseri erken tanıda en iyi cevabı veren kanser türlerinin başında geliyor. Dünyada her gün ortalama 1000 kişiye lenfoma teşhisi konuluyor. Geç kalındığı takdirde 6 ay içinde ölümcül hale gelebiliyor.

## YAYGIN AMA BİLİNC DÜŞÜK

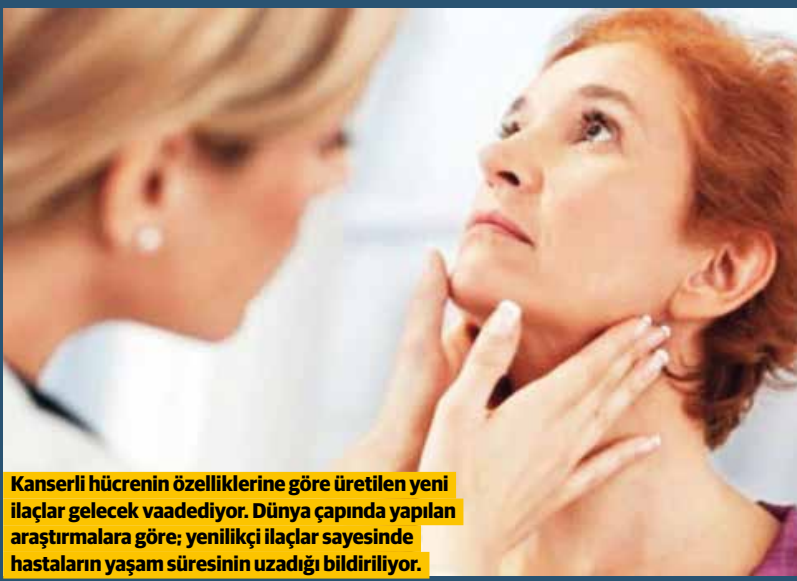
Lenfoma konusundaki farkındalık ve bilincin yüksek olmaması, hastalığın çoğunlukla teşhis edilememesine veya geç teşhis edilmesine neden oluyor.

15 Eylül Dünya Lenfoma Bilinçlendirme Günü dolayısıyla AİFD Genel Sekreteri Dr. Ümit Dereli, "Lenfomanın kür şansı olan, yani tedavi sonrası tekrarlamayacak kanserlerden biri olduğuna dikkat çekiyor" ve devam ediyor:

"Lenfoma, lenf sisteminden kaynaklanan kanserlerin ortak adıdır. Lenfoma çok çeşitli alt tiplerden oluşan, farklı davranış özellikleri gösterebilen bir hastalık grubu. Lenfoma hem çocuklarda hem de erişkinlerde görülebiliyor. Ayrıca tüm dünyada da artıyor. Bağışıklık sistemini zayıflatan durumlar, bazı kimyasal maddelere maruz kalınması, belirli bazı virüslerden kaynaklanan hastalıklar lenfomaya yol açabilen risk faktörleri arasında yer alıyor. Genetik, immünyüpresyon, çevresel faktörler, virüs ve bakteriler, kimyasal ve fiziksel ajanlar, radyasyon, kollajen doku hastalıkları, bağışıklık sistemi bozulması ve bağışıklık sistemi hastalıkları lenfoma gelişme riskini artırıyor."

## LENFOMA GİDEREK ARTIYOR

Lenfomaya, son yıllarda düzenli ve istikrarlı olarak daha fazla rastlandığına dikkati çeken Dr. Ümit Dereli, "Sadece ABD'de 2014 yılında 80 bin yeni lenfoma vakası bildirilmiştir. Aynı yıl yine sadece ABD'de lenfoma tedavisi için 13.5 milyar dolar harcandığı tahmin ediliyor. Özellikle ortalama yaşam süresinin artması ve yaşlı nüfusun önümüzdeki yıllardaki durumu düşünüldüğünde, Türkiye'de de lenfomanın artacağı öngörülmektedir" diyor.



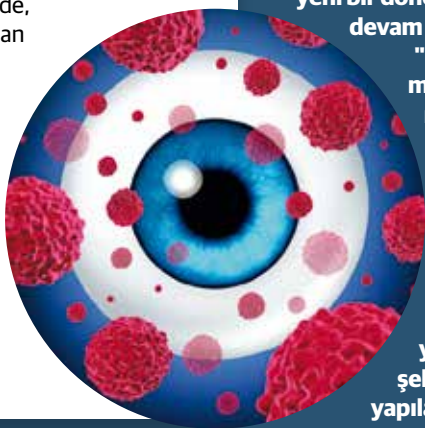
Kanserli hücrenin özelliklerine göre üretilen yeni ilaçlar gelecek vaat ediyor. Dünya çapında yapılan araştırmalara göre; yenilikçi ilaçlar sayesinde hastaların yaşam süresinin uzadığı bildiriliyor.

## Tedavisi %95 BAŞARILI

► Yenilikçi ilaç ve tedaviler ile bazı lenfoma türlerinde %95'e kadar başarı sağlandığını vurgulayan Dr. Dereli açıklamasında ayrıca "Lenfoma tedavisinde dünyadaki çalışmaların amacı lenfomanın şeker, tansiyon vb. kontrol edilebilen, kronik bir hastalık haline gelmesidir. Lenfoma tedavisinde artık hastalar evde, işyerinde, aktif yaşamdan kopmadan, ağzı yoluyla alınabilen ilaçlarla yüksek basınç oranları ile tedavi oluyor" noktasına dikkat çekiyor.

## Yaşama aktif bir şekilde devam ediliyor

► Doğru tanı ve güncel tedavi uygulamaları ile aktif, sağlıklı ve uzun süreli yaşam şansının mevcut olduğuna dikkat çeken Dr. Ümit Dereli, "Bilim ve teknolojiye son yıllarda gerçekleşen devrimsel ilerlemeler sayesinde, artık birçok hastalığın teşhis ve tedavisinde yeni bir döneme girildi" diyor ve devam ediyor: "Kök hücre araştırmaları, genetik çalışmalar, yeni, yenilikçi ve akıllı ilaçlar sayesinde kişiye özel tedavi seçenekleri artık gündemde. Lenfoma tedavisi artık hastanın hayattan kopmadan, yaşamına aktif bir şekilde devam ederken yapılabilir."



## Osmanlı mutfağının SAĞLIKLA İLİŞKİSİ

Yemekler rastgele yenmez, mevsimlere göre yenir. Sıcak bir mevsimde sıcak nitelikteki yemekler asla yenmezdi ve baharatlar da yazın tüketilmezdi. Salatalık, marul, yoğurt gibi yiyeceklerle serinlik sağlanırdı.

## MÜŞHİL YİYECEK GRUBUYDU

Bugün sadece ilaç olarak bilinen müşhil adımda bir yiyecek grubu da vardı. Oysa müşhil vücuda zararlı her şeyin terlerle, gözyaşıyla, dolaşım atılmasıdır. Baharda da kiraz tüketilir ve kiraz için de özel bir rejim uygulanırdı. Mesir macunu tamamen bahar-

da hekimlerin verdiği bir macundu ve müşhil ve afrodisyak özelliği de vardı. Gıdalar aynı zamanda insan yaşına göre ayarlanırdı. Bebeklikten yaşlılığa kadar kimin ne yiyeceğinin bilgisini bulmak mümkündü. Bebeklerin kanının sıcak olduğunu düşündükleri için hafif şeyler yedirilmesine özen gösterilirdi. Ergenlik dönemi kanın ve vücudun değiştiği zamanda ve ergenlerin gıdasında yine hafif şeylerin verilmesine gayret edilirdi. Yaşlılıkta daha çok süt, et suyu, baharat tüketilirdi. Çünkü yaşlılığı bir "kuruma evresi" olarak görüyorlardı.



## İlaç hatırlatma devrede

Sağlıkta teknolojik gelişmeler ilaç almayı unutan hasta grupları için de çözüm sunuyor. İlaç hatırlatma ürünleri hastalara ilaçlarını almaları gereken saati hatırlatıyor. Aynı zamanda ilacın reçeteye uygun dozda verilmesini

ne de yardımcı oluyor. Sistem ilaç saati geçirildiğinde bu durumu da rapor edebiliyor. Eğer o gün ilacın günlük dozu alındıysa sistem sesli alarm veriyor ve kendini kitliyor. 5 saatten önce tekrar çalışmaya başlıyor.



TÜRKİYE GENELİNDE BAYİLİKLER VERİLECEKTİR

ÇİĞKÖFTE

**battalbey**

MERKEZ TEL : 0555 324 84 23

TÜRKİYE GENELİNDE BAYİLİKLER VERİLECEKTİR

## Göçmenin çilesi biter mi?

Bilir misiniz, iki defa büyük insan... Bir babası öldüğünde, bir de annesini kaybettiğinde. Hayatta iki defa ölüyor insan... Bir eşini kaybettiğinde, bir de eceli geldiğinde. Ne zaman zulüm görür insan? Bir haksızlığa uğradığında, bir de vatanından olduğunda. Ya evlat acısı? Onu hiç sormayın. **Hem içinde bir volkan taşır devamlı fokurdayan, hem de kendisi bir volkanın içindedir.** Çare yok... Emir büyük yerden: Yaşayacak! İşte şu günlerde, Suriyeli olmak, bütün bunları görmek, yaşamak demektir.

yetmediğine yarıyor, gözyaşları denizin sularına karışıyordu.

Şimdi ona adını sorsanız hatırlamaz.

Nerelisin deseniz, bilmez.

Sadece bakar, sessiz, acı dolu yüzüyle.

★ Şimdi o garip, kendi gibi olan diğer insanlar arasında, kalabalığın içinde bir sığınmacı, bir göçmen, bir mülteci.

Adına ne denilirse denilsin, bir can.

**Bir zamanlar evi barkı olan, iş gücü sahibi, çocuk çocuğunu geçindirmek için çalışan, eve geldiğinde miniklerle oynayıp**

**yorgunluğunu atan biriydi; ülkesinde iyi kötü yaşıyorlardı.**

Artık eşi yok, çocukları yok.

Baba bile değil bugün; kimse ona 'Baba' diye seslenemeyecek.

★ Bir adam çıkmış, "Bütün Suriyelileri geri göndereceğiz" diyor.

Sonra minik çocuğun cesedi kıyıya vurunca, medya odaklanınca, üzülen kitle arasında girmeye çalışıyor.

Üzülmüş gibi yapıyor, çare bulunmasını istiyormuş gibi yapıyor.

O insanların can taşıdığını fark etmiş gibi davranıyor; hep gibi, hep gibi...

★ Bir de ADAM var. İnsanlığın yüz akı... **Vicdan sahibi... İnsaf sahibi... Şefkatli...**

Göndermeyiz diyor, onlarla ekmeğimizi paylaşmak mecburiyetinde olduğumuza inanıyor.

Bütün dünyaya sesleniyor ve insanlığı hatırlatıyor.

★ **O sesi duyanlar, biraz utanıp zorda kalanlara yardım etmek gerektiğine karar veriyorlar.**

Yüzde birini, yüzde beşini almak için karar almak zorunda kalıyorlar.

Bazıları da duvar örüyor ülkesinin sınırına, polis ve askerleri diyor, tedbirleri artırıyor.

Sınırı geçmek isteyenlere çelme takanlar, dipçik vuranlar, yumruk atanlar hep onların adamları.

**KURBAN**

*ibadet*

**PAYLAŞMAK KARDEŞLİKTİR**

Bu kurban da sizleri iyiliğe, kardeşliğe ve bayram sevincine ortak olmaya çağırıyor.

**KURBAN BEDELİ 550₺**

**iHH** İNSANI YARDIM VAKFI

23 Eylül

0212 631 21 21 www.ihh.org.tr