

Kemik doku

► Kemik, vücudu oluşturan dokular arasında en sert olanıdır. Gerçek anlamda destek görevi yapan dokudur. Ayrıca organizmanın kalsiyum depolarıdır. Kalsiyum bakımından doymuş olduklarından serttir. Sert olmalarına rağmen kırıldık dokusundan farkları damar içerirler. Bu doku yapısında çeşitli tipte hücreler ve hücrelerarası madde bulunur. Yetişkin bir insan iskeleti 207 kemikten oluşur. Fakat yeni doğan bir bebeğin ise 300'e yakın kemiği vardır. Bu farklılığın sebebi ise insanın yetişkin haline gelirken kemiklerin zamanla birleşmesiyle yeni kemiklerin ortaya çıkmasıdır.



Semptomatik tedavi

► Hastalığı tam olarak tedavi etmeden hastalık belirtilerini ve bulgularını ortadan kaldırmaya yönelik her türlü tıbbi tedaviye semptomatik tedavi denir. Hastanın konforu ve iyiliği için, genellikle belirti ve bulguların azaltılması hedeflenir. Bazı durumlarda da hastalık belirtilerinin başka hastalıklara veya hastalara yol açmaması için baş vurulur. Kuş gribi gibi bir çok viral

hastalığın tek tedavisi semptomatik tedavidir. Semptomatik tedavilerin örnekleri; ağrılar için ağrı kesiciler kullanmak, eklem hastalıklarının neden olduğu eklem iltihabında iltihap önleyici ajanlar kullanmaktır. Semptomatik tedavi her zaman tavsiye edilmez. Tehlikeli de olabilir. Çünkü hastalığın tedavi edilebilir altta yatan nedenlerini maskeleyerek tedavinin gecikmesine neden olabilir.



Ağrısız yaşam için kurallar-8

- Bir şey alacağınız zaman gövdenizi öne eğmeden bir bacağınızı yukarı kaldırmanız belinize binen yükü hafifletir.
- Evde temizlik yaparken öne eğilmemeye özen göstermelisiniz.
- Çocuğunuzu arabaya otururken öne eğilmeden bacadan destek almanız bel sağlığı için önemlidir.
- Çocuğunuzu kucağınıza aldığınızda kolunuzu bir yastıkla desteklemeniz omurga sağlığınıza için önemlidir.



İlacınızı paylaşın

Yeryüzü Doktorları Derneği, ilaç firmalarının bağışladığı ve ayrıca nakdi bağışlarla satın alınan ilaç ve tıbbi malzemeleri, gönüllü sağlık ekiplerine yürütülen sağlık hizmetlerine destek olarak olağanüstü bölgelere sevk ediyor.

Gazze'den Sri Lanka'ya, Somali'den Pakistan'a kadar uzanan bir coğrafyada on milyonlarca liralık ilaç ve tıbbi yardım malzemesini ihtiyaç duyulan bölgelere sevk eden Yeryüzü Doktorları; Somali ve Hatay'daki Yeryüzü Eczanelerinde Somali halkına ve Suriyeli mültecilere sürekli olarak ücretsiz ilaç yardımı yapıyor.

Bugüne kadar sadece Suriye için 31,8 milyon TL değerinde sağlık hizmeti sunan Yeryüzü Doktorları, bölgeye yönelik ilaç ve tıbbi malzeme desteğini karşılamak için bağış kampanyalarına devam ediyor.

PAYLAŞMAK İYİLEŞTİRİR

İlaç yardımlarını aksatmadan sürdürdüklerini söyleyen Yeryüzü Doktorları Genel Başkan Yardımcısı Yahyahan Güney, "Savaş bölgelerinin Suriye, Gazze ve Yemen'in yardımı ihtiyacı var. Suriye'de sivilere yönelik saldırılar şiddetlendiğinden beri Suriye'ye 31 milyon TL'yi aşkın sağlık yardımında bulunduk. Krizin etkilerinin Türkiye sınırında da kendini göstermesiyle birlikte Hatay Yayladağı'nda ve Suruç'ta sağlık istasyonları, Suriye içinde de bir eczane kurulduğunu" söyledi.

YARALARI SARMA GÜNÜ

Yahyahan Güney, "bir yandan sağlık istasyonlarımızla hizmet verirken, diğer yandan da medikal malzeme ve ilaç bağışlarını bölgeye ulaştırdıklarını" da vurgulayarak sözlerine şöyle devam etti: "Suriye'de karışıklıkların yaşanmaya başladığı ilk günden beri Suriye halkının yanında olduk ve olmaya da devam ediyoruz. Herkes üzerine düşeni yapmalı. Bugün de ilacımızı paylaşıp yaraları sarma günüdür."

Bayram bereketiyle geldi. Kurban bayramında kurbanlar kesilecek sevip niyetiyle etler dağıtılacak. Protein ve karbonhidrat hiç olmadığı kadar daha fazla tüketilecek. Her şeyin bir bedeli var. Bu bedelin bize iyi gelmesi için de bayramda bazı noktalara dikkat etmek gerekiyor. Bayramda Gastroenteroloji Uzmanı Doç. Dr. Binnur Şimşek'den bayramlık öneriler aldık.

ET YENMEDEN ÖNCE KAHAVALTI YAPIN

Kurban bayramı sabahlarında mutlaka hafif bir kahvaltı yapılmalıdır. Aç karnına sindirimi zor olan etin tüketimi midede hazımsızlık ve ağrı şikayetlerine yol açabilir.

KARBONHİDRAT BAYRAMI YAPMAYIN

Bayram ikramlarının en önemlilerinden biri de baklava, revani, kadayıf, tulumba tatlısı gibi geleneksel şerbetli tatlılar. Bir de buna et eklenince, ikram tabağı sindirimi son derece zor olan gıdalarla dolar. Karbonhidrat ve yağ içeriği çok yüksek ve kuşkusuz lezzeti de vazgeçilmez olan bu besinlerin her misafirlikte bolca tüketilmesi sonucu hem ciddi kilo almı hem de reflü ve hazımsızlık şikayetlerinin artmasıyla sonuçlanacaktır. Bu nedenle 4-5 farklı ziyarete tüketilen miktar bir porsiyonu geçmemelidir.

ZİYARETLERE YURUYEREK GİDİN

Her ziyaretimizi mümkün olduğunca uzun tutmalı, ikramları yavaş ve ölçülü yemeliyiz. Aldığımız kalorilerin hiç olmazsa bir kısmını tüketmek için mümkünse yürüyerek gitmeyi tercih etmeliyiz. Bu küçük yürüme egzersizi aynı zamanda bağırsak sistemimizi de düzene sokup sindirimimizi kolaylaştırır.

ERKEN YATMAYIN

Gün boyu ziyaretlerde bulunup yorulduğumuzda, eve dönüşte yemeği takiben hemen yatmak ihtiyacı içerisinde olabiliriz. Bu nedenle akşam yemeğini takiben 2-2.5 saat içerisinde yatmamalı, gerekirse rahat bir koltukta biraz zaman geçirmeliyiz. Aksi halde gece reflüleri de kaçınılmaz olacaktır.

HAZIMSIZLIKLA, KALP HASTALIĞI KARISILIR

Hızlı yenilen ve ağır bir öğün sonrası besinlerin midede öğütülmesi zorlaşır ve mide boşalması da yavaşlar. Bu durumda göğsün hemen arkasında dolgunluk ve baskı hissi, sıkışma ağrı veya spazm ile sonuçlanabilir ve kalp krizi ile sanılarak acil poliklinik başvurularına sebep olabilir. Oysaki hazımsızlıktan kaynaklanan yakınmalarınız biraz yürüyüşle sağlanacak hafif egzersizle gerileyecekken, kalp kaynaklı bir ağrı eforla artacaktır. Bu nedenle hemen panik olmayın.



Et fosfor içerir dişe iyi gelir

Kurban Bayramı'nda daha da yoğun tüketilebilen kırmızı etin, ağız ve diş sağlığı konusunda riskleri de beraberinde getirdiğini söylenir. Oysaki doğru pişirilen ve uygun miktarda tüketilen kırmızı et, diş sağlığı için faydalı. Çünkü 100 gram kırmızı etin yaklaşık olarak 286 mg fosfor içerdiği bildirilir. Fosfor için en zengin kaynak, protein içeriği yüksek olan et ürünleridir.



Bayramda midemizi de bayramın nimetlerinden mahrum etmeyeceğiz elbet. Ama bizim bayramımızla, midemiz yas tutmasın. Midenin et ve karbonhidrat ile yaptığı yalancı bayramla gerçek bayram ve bayram sonrası zehir olmasın.

Can Sağlığı

Ayşenur Asuman Uğur

@aasumanugur