

171 Sigara Bırakma Hattı

► Sağlık Bakanlığı'na bağlı olarak, kurulan sigarayı bırakmak isteyenler için ücretsiz olarak hizmet veren bir danışma hattıdır. 27 Ekim 2010'da kurulan bu hatta gelen çağrılar; sigara bırakma konusunda eğitim almış operatörler aracılığı ile 7/24 saat hizmet verecek şekilde karşılanıyor. Danışanlara sigaranın zararları hakkında bilgi aktaran bu hatta, sigara kullanım alışkanlıklarını tes-



pit etmeye yönelik olarak bağımlılık değerlendirme ölçeği uyguluyor. Yapılan değerlendirme sonucunda bağımlılık düzeylerine göre kişilere ya sigara bırakma planı yapılıyor ya da kişiler sigara bırakma polikliniğine yönlendiriliyorlar. Sigara bırakma planı çerçevesinde belli periyotlarla geri dönüş aramaları da yapılarak, kişinin sigara bırakma sürecinin takibi yapılıyor.

E vitamini

► E vitamini yağda çözünebilen bir vitamin türüdür. Kanserin ve atardamar rahatsızlıklarının önlenmesinde etkisi vardır. Kanın pıhtılaşmasını ve kan dolaşımını da güçlendirici etkisi olduğu bildirilen E vitamini, yaraların etrafında iz oluğunu azaltarak, dokuların onarımını hızlandırır. E vitamini,



antioksidan özelliği gösteren tek vitamindir. Vitamin molekülleri içinde en büyüğü olan E vitamini, tahıl, tahıl ürünleri, süt, süt ürünleri, kırmızı et, sebze ve yağlarda, tahıl embriyoları, küspeleler ve yeşil yapraklı bitkilerde bulunur. En önemli kaynak tohum yağlarıdır (nebatî yağlar). Ekmek ne kadar esmer ise o kadar çok E vitamini ihtiva eder.

Diyaliz teknikerinin alanı

► Böbrek yetmezliği olan hastaya yardımcı olmak üzere çalışan teknik elemana "Diyaliz Teknikeri" denir. Diyaliz teknikeri, doktorların direktifleri doğrultusunda, hastaların günlük, haftalık, aylık ve yıllık olarak diyaliz makinesine bağlanmasını takip eder. Makinenin bakımını yapar, kullanıma hazır hale getirilmesini sağlar. Diyaliz makinesinin hastaya bağlanmasından ve kullanılmasından birinci derecede

sorumlu olan diyaliz teknikerleri ayrıca böbrekle ilgili hastalıklarda diyet yapmak önemli olduğu için, bu konularda hastayı ve yakınlarını da bilgilendirir.



Nerede yanlış yaptık diyecekler kim?

Böyle soracaklar... Seçimden hemen sonra, sonuçlar belli olur olmaz, birileri feryat edecek. Önce belki çok etkisi yapacak seçim sonuçları. Kısa bir süre şaşkınlığa yol açacak. Ardından tuhaf sorular devreye girecek. "Gerçek mi bu?" "Bir yanlışlık olmasın?" "Emin misiniz?" "Sahi bu kadar mı oy aldık?" "Kesin sonuçlar bir belli olsun hele..." "Pastadan bizim payımıza düşen bu mu yani?" Cevap gelecek: "Bu yani..." Ahmet Kaya nasıl diyor: "Bir o yani, bir bu yani Gel öpem sol yanğından Koy çatlasın öbür yanı..."

Yüksek eyvanlarda kandiller yanar, bülbüller öterken... Figanlar âleme yetecek ve neticede ilk etki geçecek. Biraz durup düşünme zamanı gelince de o soru girecek devreye. "Biz nerede yanlış yaptık?"



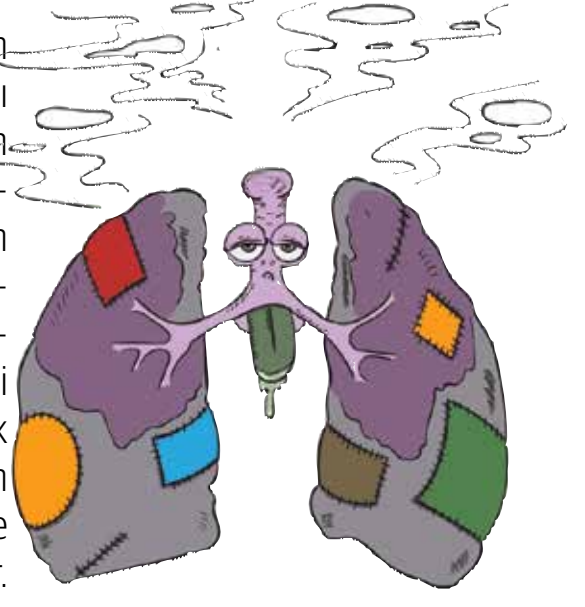
MEHMET SEKER
mseker@yenisafak.com.tr

Belki bir müddet deneme yaparsınız ama o kendi bildiğince ilerler. Dolayısıyla tarih uzmanları ile deprem uzmanlarının sözlerini her zaman ciddiye almak gerekir. Onun da dolayısıyla, diyebiliriz ki "tarihle bir arada yaşamayı öğrenmek zorundayız". Bu herkes için geçerli.

Bir not daha düşelim. Sosyoloji dedikleri, kesinlikle oyun hamurundan farklı bir şeydir. Ne kadar şekillendirmeye çalışırsanız çalışın, hedefi tutturmak mümkün olmaz. İle bir taraf balon yapar. Parmaklarınızın arasından pırtlayıp kaçır ve "epten aykırı" gider. Hiç istemediğiniz şekillere bürünüp bambaşka bir manzara arz eder. Öyle olmasaydı, heykeltıraşların eline teslim ederlerdi toplumu. Onlar da biraz ter dökerler, üç vakte kadar sonuç alırdı. Fakat azizim, nerede o bolluk? Nerede öyle bir toplum? Ve dahası, nerede yaptınız siz yanlış? Bakınız şurada kaldı üç-beş gün. Farkına varsanız bile bu saatten sonra düzeltemezsiniz. Haydi, geçmiş olsun. Bir dahaki seçimde yeni yanlışlar yapmak için, hazırlıklara hemen başlayabilirsiniz. Hepinize çok başarılı yanlışlıklar dilerim.

Ne kadar zor olabilir ki...

Türkiye'de, eğer önlem alınmazsa sigaraya bağlı görülen yılda 100 bin ölümün, 2030 yılına gelindiğinde yılda 240 bin olması bekleniyor. Yapılan araştırmalara göre sigara içenlerin yüzde 70'i aslında sigarayı bırakmak istiyor. Aslında uygun ortam ve yöntemlerle de bu mümkün olabiliyor.



Nihayet, hayatı anlama ve anlamlandırma klavuzu.



HAZİRAN SAYISI BAYİLERDE!

Dünya Sağlık Örgütü'nün önderliğinde tüm dünyada her yıl 31 Mayıs günü "Dünya Tütünsüz Günü" olarak kabul ediliyor. Dünya genelinde tütün kullanımına bağlı hastalıklar nedeniyle yılda yaklaşık 6 milyon kişi hayatını kaybederken, ülkemizdeki tüm ölümlerin yüzde 23'ü tütüne bağlı hastalıklar sebebiyle oluyor. Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Oğuz Kılınç sigara bırakma sürecinin kritik özelliklerini anlatıyor.

NİKOTİN BAĞIMLILIĞINI AŞMAK NE KADAR ZOR?

Sigaraya uygun yöntemlerle müdahale edildiğinde kalıcı bırakma oranının yüzde 50'nin üzerine çıkabildiğini söyleyen Prof. Dr. Kılınç şunları belirtiyor: "Kişi kendi iradesiyle sigarayı bırakmıyorsa, nikotin bağımlılığının fiziksel etkili olan kısmını kontrol etmek için bu tedaviye ayrıca ilaç tedavisi de eşlik etmeli. Yeter ki bu yöntemler sigara bırakma konusunda eğitim almış sağlık çalışanları tarafından uygulansın."

YERİNE NE KOYACAĞIZ?

Prof. Dr. Kılınç, hastaların sigarayı bırakmaya karar verdikleri takdirde yerine ne koyacakları konusunda, yanlış bir algılan olduğunu söylüyor ve devam ediyor: "Aslında sağlık açısından riskli bir davranıştır. Böyle sağlığa zararlı bir maddeden kurtulma al-

gısı olursa tedavi sürecinde 'Bu beladan kurtulurken yerine başka bir bela olarak ne koyabilirim?' demek gibi bir şeydir. Gerçekten, tütünün her dozu ve her şekli zararlıdır. Bu zararları ortadan kaldıran herhangi bir yöntem, tedavi, ilaç ya da koruyucu bir ilaç henüz keşfedilmemiştir."

Püf noktaları

- Sigara içmeye müsait ortamı görünce sigara içmek akla gelir. Kül tablası, çakmak, sigara paketi gibi hatırlatıcı objelerin ya da ev içinde sigara içme alanları varsa ortadan kaldırılmalıdır.
- Çay, kahve içmek, alkol almak, yemek sonrası erken dönem bunu kıskırtır. Bunun için de diş fırçalamak ve su içmek etkili bir yöntemdir.
- Kurtulmaya çalışılan şeyin bir katil, vücuttan ve sağlıktan çalan bir hırsız olduğunu kabul etmek de bırakma konusunda motive eder.
- **Bırakınca....**
- Sigarayı bıraktıktan sonra ilk 20 dakikada faydaları görülmeye başlıyor.
- 10 yıl içinde ise sağlık düzeyi içmişlerle benzer düzeye iner.
- Nabız ve kan basıncı hemen normale dönüyor.
- Yılın sonunda kalp krizi geçirme riski 2 kat azalıyor.
- 5. yılın sonunda kanser riski yarı yarıya azalıyor.

İlk çocuk hastanesi İstanbul'da açıldı

Sultan II. Abdülhamit ölen bebeği Hatice Sultan adına 1899 yılında Türkiye'nin ilk modern çocuk hastanesini yaptırdı. İlk modern hastane burada uygulandı. Bir yılda bitirilen hastane 5 Nisan 1899'da Hamidiye Etfal Hastane-i Âlisi adıyla büyük bir törenle hizmete girdi. İlk zamanlar bütün çocukların ücretsiz olarak tedavi edildiği hastanenin adı daha sonra Şişli Etfal Hastanesi olarak değiştirildi.



İlk başhekimlik Fatih zamanında

Fatih Sultan Mehmed devri, tıbbi faaliyet ve gelişmeler bakımından önemli bir devir olarak belirtiliyor. Fatih, sağlık işlerini organize eden ve ileri bir zihniyet anlayışı ile Hekimbaşlılık (Reisu'l-Etibba) müessesesini kurdu.

Başına ise Kutbeddin Ahmed'i getirdi. Sultan Fatih'in oğlu II. Bâyezid ise Edirne'de bir cüzamhane ve akıl hastahanesi yaptırdı. Evliya Çelebi de Seyahatname adlı eserinde Fatih, Süleymaniye ve Sultanağmet hastanelerini anlatır.