SAĞLIK KÜLTÜRÜ

"Ziyaretçilerinin çokluğundan ölen hastaya ilaç ne yapsın."
İran sözü

Uyku apnesi iş kazası nedeni

▶Uyku apnesi "gündüz uyanıklığını ciddi şekilde azaltan, konsantrasyonu bozan en önemli etkendir" diyen Türk Uyku Tıbbı Derneği Yönetim Kurulu Üyesi Prof. Dr. Murat Aksu, "Uyku apneli kişilerin, çalışma hayatında hata yapmaya eğilimli olan ve bu nedenle iş kazaları ile daha çok karşılaşan kişiler" olduğunu söyledi. Özellikle dikkat gerektiren ve sürekli aktif durumda olunması gereken mesleklerde çalışan kişilerde uyku apnesinin daha çok iş kazalarına yol açtığını bildiren Prof. Dr. Aksu, "ayrıca vardiyalı işlerde çalışanlarda da bu tablo daha şiddetli ve sık oluyor" dedi.

Papül nedir?

▶Genelde cilt lezyonlarına verilen isimdir. Bir papül çapı 1 cm.'den az olan anormal bir cilt bölgesi alanıdır. Bir papülün belirgin kenarları vardır ve çeşitli şekillerde görülebilir. Cildin kıvam veya rengindeki değişikliklerdir. Papüller sıklıkla bir arada oluşup bir döküntü meydana getirirler. Papüllerin nedeni cildi etkileyen çeşitli hastalıklardır. Dermatit, su çiçeği ve egzema en sık görülenler arasındadır. Çoğu durumda papüller ciddi değildir ve evde tedavilerle geçirilebilir. Ancak papüller yeni bir ilaca başladıktan kısa bir süre sonra ortaya çıkarsa doktorla irtibata geçilmelidir. Ayrıca papülün bir kene ısırığı nedeniyle olduğu düşünülüyorsa da hekime başvurmak gerekir.

Dulavrot otunun etkisi

▶Yol kenarlarında yetişen çok yıllık dayanıklı otsu bitkidir. 30-60 cm. kadar boylanabilir. Kökünün faydaları arasında; kanı temizlemek, idrar söktürmek vardır. Hafif müshil etkisi de olan dulavrot otu aynı zamanda, bedeni güçlendirici bir toniktir ve terletici olduğu bildirilir. Sindirim ve safra salgılarını arttırarak sindirimi kolaylaştıran ve iştahı kesici etkisi de olan bu otun yaprağının ise yağlı ve akneli ciltlere iyi geldiği bildirilir. Saçlardaki kepek, derideki yara ve ülserlerin iyileşmesini hızlandırıcı, egzama ve sedef hastalıklarına karşı iyileştirici etkileri de bulunur.

Bağışla söyle haberi olsun

Can Sağlığı

Ayşenur Asuman Uğur

@aasumanugur

Prof. Dr. Koray Acarlı

3- 9 Kasım organ bağışı haftası. Anlaşılabileceği gibi vatandaş olarak üstümüze organlarımızı bağışlamak düşüyor. Ama **organ bağış kartı doldurmak** bunun için yeterli olmuyor. Konuyu aile ve arkadaş sohbetlerinde gündeme almak ya da **bağışladığımızı söylemek** olası bir yaşam kaybı halinde b**ağışın gerçekleşmesi** için kilit rol oynuyor.

Organ nakli deyince konuyu iki boyutlu ele almak gerekiyor. Bunlardan biri hayat kurtarmak amacıyla organların bağışlanması ve bir diğeri ise nakil işini gerektiği gibi yapmak. Türkiye canlı kişiden yapılan organ nakillerinde dünyada başı çekerken, kadavradan nakillerde henüz olması gereken seviyeye ulaşmadı. Aslında olması gereken; organların işe yarar haldeyken hayatlarını kaybeden insanlardan alınması. Böylelikle sağlıklı bir insana da zarar verilme ihtimali ortadan kalkıyor. Şişli Memorial Hastanesi Organ Nakli Merkezi Başkanı Prof. Dr. Koray Acarlı, "aslında iyi ki hayattaki insanlardan da organ alınıyor. Zira kadavradan nakil sayısı yetersiz olduğu için bu durum da hayat kurtarıyor" diyor.

BAĞIŞ KARTI YETMEZ

Tek başına bağışta bulunan, yani organ bağış kartı dolduran bir insanın bunu ailesi ya da diğer yakın çevresinden kopuk olarak yapması aslında iyi niyetli bir çaba olsa da olası bir ölüm halinde naklin gerçekleşmesini engeleyebiliyor. Konuyla ilgili Prof. Dr. Koray Acarlı şunlara dikkat çekiyor: "Bu isteğimizi aile ve arkadaş ortamında dile getirip yaymamız gerekiyor. Bu konuda ailenin ve yakın çevrenin hayatını kaybeden kişi hayattayken kafasında organ bağışı ile ilgili fikir oluşmadıysa aile buna karşı çıkabiliyor. Bu durumda hayatını kaybeden kişinin yakınlarını 'yakınınızın organlarını bağışlamak ister misiniz? sorusu ve fikri ile baş başa bırakmak o acılı anda maalesef doğru olamayabiliyor."

BAĞIŞ: BİR YANDAN DA MUTLULUK

Prof. Dr. Koray Acarlı bağış kelimesinin de anlamına şöyle dikkat çekiyor:

"Bağış demek insanların mutlu olması bunu yaparken yakını için üzüntü duyarken, bağışı yapılabilmesine imkan sağladığı için mutluluk ve zevk duyuyor olmasıdır. Kanunen organ bağış kartı yeterli gözükse de ailelerin onayı bu durumda işin en önemli parçasını oluşturuyor. Zira hayatını kaybeden kişinin yakınları izin vermeden organlar bağışlanamıyor. Çünkü her ailenin organ nakline bakışı ve bu konudaki farkındalığı aynı olmuyor. Tekrar ifade edecek olursak, eğer organ bağışı sadece kart ile beyan edilmiş olsa bile bundan bağış yapan kişinin yakınlarının bihaber olmaması gerekiyor."

Pusulayı kaybeden yönler

GÖKHAN ÖZCAN

gozcan@yenisafak.com.tr

Her gün başkalarının aklını, fikrini, ahvalini aşağılayarak kendilerini doğruluklarına inandırmaya çalışanlar ne kadar zavallı bir fotoğraf verdiklerini keşke görebilseler!

Haklılıklarını saçlarının rengi, gözlerinin ışıltısı, simalarının ifadesi gibi doğuştan yanlarında getirdiklerini zannediyorlar; öyle olmasa onlar da bir an olsun düşünebilirlerdi!

İnsan için üzülebilmek gerekir; kim olursa olsun, doğrudan insan için, kendi varlığının yabancısı haline gelen her kayıp insan için kederlenebilmek gerekir. Bu imkansızsa, bilelim ki bu onların bağışlanamaz hataları ya da berbat ettikleri insanlıkları yüzünden değildir. Merhamet kendimizde başlayan ve kendimizde biten bir şey, başkalarına ve yaptıklarına bağlı değil... Ya vardır merhametimiz ya yoktur. Varsa, gem vurulamaz ve şarta bağlanamaz. Yoksa eyvah, kendimiz için de üzülmek gerekir o zaman, kendimiz için de kederlenmek!

"Ne çok kara bulut var güneşin konukluğunu bekleyen" diyor kederli şair Füruğ Ferruhzad...

Yanlışı bilmeye, teşhis etmeye, tanımaya, aklımızda tutmaya mecburuz. Ama habis bir ur gibi her yanımıza yayılmasına izin vermeden...

Hiçbir insana, hiçbir insanın yapıp ettiklerine bakıp uzun boylu öfkelenmemek gerek! Çünkü öfke şeytanîdir, kibirle kol kola gezer. Öfkeyi ve kibri çağıran şeyin içimizin neresinde kök saldığını düşünelim. Bırakalım öfkeyi, yakıştırmayalım kendimize. Yutkunalım ve serinleyelim. Ve birilerinde gördüğümüz bir acayipliğin; biz sadece onu görebilelim, şahit olabilelim ve ibret alabilelim diye orada bulunduğu üzerinde o serinlikle düşünelim. Bunu bir hayırlı ihtimal olarak görelim, kabul edelim. Sonra, hep yapmamız gerektiği gibi, bizi her acayiplikten âzâde kılana şükredelim.

"Yağmur duasına çıksaydık dostlar/ Bulutlar yarılır gökler açardı/ Şimdi ne ihtimal ne imkan var/ Göğe hükmetmekten kolay ne vardı/ Yağmur duasına çıksaydık dostlar" diyor Üstad Sezai Karakoç, Allah'ın selamı üzerine olsun.

Başkalarını yanıltan bir şeyin, sadece 'başkalarını yanıltan bir şey' olarak kaldığından, bizi başkalarıyla avutmadığından emin miyiz?

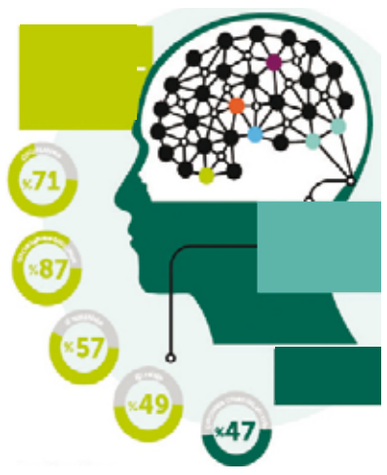
Dünya gelip geçici ve burada olan her şey; insan yönünü kaybetmesin, kaybettiyse yeniden bulsun diye... Başkalarının kafalarını karıştıran şeylerden gözümüzü alamazsak, önümüzü nasıl göreceğiz, kendi yolumuzu nasıl bileceğiz, yönümüzü nasıl koruyacağız? Bilmeden kaybolmuşsak bunu nasıl anlayacağız? Kendimizi nasıl, nerede bulacağız?

Her günahtan bir parça alıp yüzüne süren, her günahı yüzünde bıraktığı lekeden bilen insanlar da var.

"Her şey ne kadar çirkinleşti!" dedi sıkıntıyla biri. "Belki de gözlerimiz güzeli aramayı bıraktı" dedi diğeri.

İnsanların hiç değilse bir kısmı kendini içinden süslemeye, çocuklar gülümsemeye, hanımeliler bahçe duvarlarını aşmaya, söğütler çeşme başlarını gölgelemeye, sığırcıklar akşam alacalarında topluca dansetmeye, dalgalar kıyılara doğru çılgınca koşmaya, bulutlar birbirlerine tutunarak muhteşem tablolar çizmeye ve daha nice hayran olunası şey hayatın içinde kendini görünür kılmaya devam ediyor ve biz kendi kargaşamız içinde takılı kaldığımızdan, güzelliğini hiç eksiltmeden sürdüren bütün bu şeylerden haberdar değiliz. Neden değiliz? Çünkü bizim için hayat artık ajansların geçtiği bir şey ve ajanslar için artık güzelliğin haber değeri yok!

"Kalbi insanın pusulasıdır" dedi meczup, "Yolunu kaybettiysen, önce pusulanı bul!"



Dijital amnezi NEDİR?

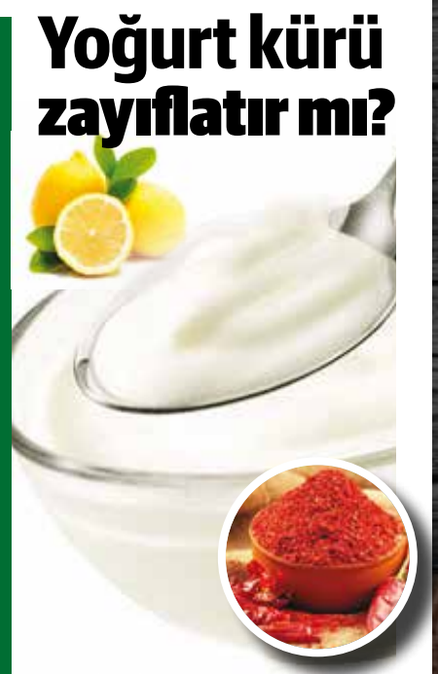
Mobil sağlık, dijital sağlık uygulamaları, giyilebilir sağlık teknolojileri, hastalıklarını ya da sağlıklarını yönetmeye çalışanlara yardımcı oluyor. Sağlık ve hastalık göstergelerini dijital ortamda tutan bu teknolojiler sağlık bilgilerimizin hiçbiri için artık hafızamızı kullanmamıza gerek bırakmıyor. Kan şekerinin ya da tansiyonun kaç çıktığını telefondaki akıllı uygulamalar kaydettiği için bellek zorlanmıyor. Dijital ve elektronik cihazlarda bulunabileceklerden emin olunan önemli bu bilgileri unutmak olarak tanımlanan bu duruma "Dijital Amnezi" adı veriliyor.

Tuzla'da katarakt ameliyatları başladı

Tuzla Devlet Hastanesi göz kliniğinde katarakt operasyonları başladı. Ameliyatların "Lazerli ya da dikişsiz yöntem tekniği" ile yapıldığı hastanede, ameliyat için bekleme süresinin ise en fazla 2 hafta olduğu bildiriliyor. Hastaların operasyondan 2 saat sonra taburcu olmalarının sağlandığı belirtilirken, astım, kalp yetmezliği ve KOAH gibi yüksek risk taşıyan hastalarda genel anestezi ile operasyonların yapıldığı vurgulanıyor. Bu hastaların 4 saat gözetim altında tutulduktan sonra herhangi bir beklenmedik olumsuz bir durum yoksa aynı günün akşamında taburcu edildiği de açıklanıyor.

■Bezmialem Fatih Polikliniği'nde hafta içi 17.30-21.00 arası Suriyeli mültecilere ücretsiz poliklinik hizmeti başladı.

Yoğurt kürü zayıflatır mı?



Diyetisyen Emre Uzun halk arasında oldukça popüler olan yoğurt kürünün zayıflatıcı etkisi ile ilgili bilgi verdi. Pul biber ve limon suyundan oluşan bu kürde, yoğurt içerdiği kalsiyumla beraber zayıflamaya yardımcı olurken, pul biber metabolizmayı hızlandırıyor. Limon suyu da diüretik etkisi ile zararlı maddeleri vücuttan atmaya yardımcı oluyor. Porsiyona dikkat edildiği sürece bu kürü tüketmekte sakınca olmasa da, zayıflamaya doğrudan bir etkisi olmadığını da bilmek gerekiyor.