

"Sağlıklı yaşamaya-  
caksan erken  
yaşlan."  
(İspanyol  
sözü)

## SAĞLIK KÜLTÜRÜ

## Adaçayıyla gargara yapın

Türkiye Fitoterapi Derneği Başkanı Prof. Dr. Ekrem Sezik, yapılan araştırmalar sonucunda adaçayının antioksidan etkisinin bulunduğunu belirtti. Adaçayının soğuk algınlığının etkilerini azaltmak için yardımcı olduğunu vurgulayan Ekrem Sezik, boğaz ağrılarında adaçayı ile gargara yapılmasını öneriyor. Değişik ülkelerde yapılan

çok sayıda araştırma sonucuna göre, bu bitkinin iltihap giderici, antimikrobiyal ve antioksidan etkileri olduğunun kanıtlandığına da dikkat çekiyor.



Can Sağlığı  
Ayşenur Asuman Uğur  
@aasumanugur

## Salisilat zehirlenmesi

Ağrıyı gidermede ve ateşi normale düşürmede yararlı bir madde olan salisilatın en sık kullanılan türevi asetilsalisilik asittir. Tüm salisilat türevleri bir bez yüksek dozda alındığında akut, uzun süreli yüksek dozda kullanıldığında kronik zehirlenmeye neden olur. Zehirlenmenin derecesi hafif/orta ise vücut sıcaklığı 41 derece ve üzerine çıkar. Kulak çınlaması, sağırılık, bulantı, kusma,

vücuttan su kaybı, solunum bozukluğu ve koma gibi etkiler görülür. Zehirlenmenin derecesi ciddi ise şiddetli beyin ödemi, ritim bozukluğu, akciğer ödemi, pıhtılaşma bozukluğu, kan basıncında düşme gibi etkilerle kendini gösterebilir. Salisilat zehirlenmesinde özgül olmayan bir çok bulgu vardır ve bu nedenle teşhis koymak zordur.



## Sara krizinde ilk yardım

Öncelikle olay yeri güvenliği sağlanmalıdır. Hastaya müdahale edilmez. Krizin kendiliğinden geçmesi ya da sürecin tamamlanması beklenir. Hasta bağlanılmaz ya da sıkıca tutulmaz. Kilitlenmiş çenesi açılmaya çalışılmaz. Hastaya ağızdan herhangi bir yiyecek ve içecek verilmemez, madde koklatılmaz. Hastanın etrafındaki zarar verilebilecek eşya ve malzemeler uzaklaştırılır. Hastanın kasılmalar nedeni ile başını yere vurarak yaralanmaması için başının altına yastık vb. yumuşak

destekler yerleştirilir. Hastanın sıkın giysileri gevşetilir. Kusmaya karşı tedbirli olunur. Nöbet sona erdiğinde hastanın yaşam bulguları değerlendirilir. Bilinci kapalı ve solunum var ise koma pozisyonu verilir. Tıbbi yardım istenir.



## ÖNCE SEN BÜYÜ

Çocuklarla ilişkilerde her zaman hayatla ilgili bilgiler yeterli olmayabiliyor. Bu nedenle anne-baba olarak ne zaman ve nasıl davranmamız gerektiği önem kazanıyor. Anne ve babaların belki daha da büyümeleri gerekiyor. Doğru davranışlar, ruh sağlığı yerinde, etrafına ve dünyaya karşı sorumluluk sahibi çocuklar yetiştirilmesine yardımcı oluyor.

Kimse kimseye yaşamayı öğretmiyor. Maalesef, çocuğa hayat hazır bir reçete olarak sunuluyor. Çocuğun hayat yolunu da anne ve babalar çizemiyor. Ona ancak kendi yolunu çizebileceği bir harita verilebiliyor. Ancak, doğru pusula ile ruh sağlığı yerinde, etrafına ve dünyaya karşı sorumluluk sahibi çocuklar yetiştirmek mümkün oluyor. Psikolog Prof. Dr. Acar Baltaş, "Çocuklara hayatı öğretmek onlara doğruları söylemek ve anlatmak olmuyor. 'Neden?', 'Nası?' 'Bana anlatsana', diye başlanacak cümleler, çocuğun doğruları kendisinin bulmasına imkan veriyor" diyor.

## EN İYİ OLMAK DEĞİL İYİ BİR İNSAN OLMAK

Dünya için iyi bir insan olmanın yaşanılan dünyaya karşı sorumluluk hissetmek demek olduğuna dikkat çeken Prof. Dr. Baltaş şöyle devam ediyor:

"Bu anlayışa sahip olanlar, dünyayı büyüklerinden ödünç aldıklarını, çocuklarına ve torunlarına bu emane-

ti devretmeleri gerektiğinin bilincindedir. Çocuklara inanç, umut ve sevgi aktarmak başarılabilirse, olumsuz bir dünyada olumlu çocuklar yetiştirilebilir. Çocuğun dünyada en iyi olmak gibi belirsiz bir hedef için mücadele etmeye, dünya için iyi bir insan olmasını sağlayın. Kimse bilmeseydi ve görmese de, yanlış bir şey yaptığınız bilmesinden kendisinin rahatsızlık duyması, çocuğunuzun vicdan gelişimi açısından önemli bir adımdır."

## FAZLA SEVGİDEN ZARAR GELMEZ

Çocuğa birçok şey şartlı verilebilir. Ancak sevginin şartlı değil, kayıtsız şartsız olması gerektiğini söyleyen Prof. Dr. Baltaş, "Fazla sevginin çocuğa zarar vereceğini düşünmeyin. Sevginin fazlası zarar vermez. Zararlı olan yanlış sevgidir" diyor. Ailenin değer tanımaması gerektiğinin de altını çizen Prof. Dr. Baltaş şöyle devam ediyor: "Aileniz için üç veya dört değer tanımlayın. Bunların her birini çocu-

ğun anlayacağı basitlikte davranışa dönüştürün. Örneğin yardımlaşma konusunda, 'biz her durumda birbirimize yardım ederiz', 'Bize zarar verecek olsa da doğruyu söyleriz' noktasını vurgulayın."

## ESİNİZE SEVDİĞİNİZİ ÇOCUĞUNUZA GÖSTERİN

Bir ebeveynin çocuğu için yapabileceği en iyi şeylerden birinin, eşini sevdiğini çocuğuna göstermek olduğunun da altını çizen Prof. Dr. Baltaş ailelere şöyle önerilerde bulunuyor:

"Ailenin ritüelleri olmasına gayret edin ve bunlara uymaya teşvik edin. Aile demek, birbirine her durumda destek vermek ve paylaşılan ortak an ve heyecanlara sahip olmak demektir. Yaşadığının anlamına varan ve yaşadığından zevk alan insan, eşine ve çocuklarına karşı da hoşgörülü olur. Çocuklar sıcak, yumuşak, verici ve yaklaşılabilir yetişkinleri kendilerine örnek alır."



## EVCİL hayvan alın

Kedi, balık, kuş, köpek gibi hayvanların çocuğun sevgi ve sorumluluk duygularını sözle sağlanmayacak ölçüde geliştirdiğine de dikkat çeken Prof. Dr. Baltaş, "Çocuklara verilecek en değerli hediyelerden biri de evcil hayvan ve gösterilecek ilgi ve ayrılmaz zamandır. Hoşgörülü ile büyüyen çocuklar, sabırlı ve hoşgörülü olmayı öğrenir. Sevgiyi en çok hak etmediğini düşündüğünüz an, çocuğunuzun sevgiyi en çok ihtiyaç duyduğu zamandır" diyor.



## Göz seğirmesine DİKKAT!

Göz seğirmeleri halk arasında sık sık farklı anlamlarda yorumlanıyor. Özellikle istemsiz göz kasılmaları olarak ortaya çıkan Blefarospazm hastalığının göz seğirmesi ve göz kuruluğuyla karıştırıldığı söylenen Dünya Göz Ataköy'nden Op. Dr. Akın Banaz "Blefarospazm, ağır vakalarda gözün tamamen kapanmasına neden olabilen ciddi bir hastalıktır. Bu hastalıkla karşılaşılacak en büyük sıkıntılardan biri de hastalara geç tanı konulmasıdır" diyor.



## KURULUK İLE KARIŞIYOR

Bu hastalığın göz kuruluğu ve göz seğirmesiyle karıştırıldığı için teşhis ve tedavisinde geç kalındığını da söyleyen Op. Dr. Akın Banaz, hastalığın beyinde ve vücutta herhangi bir sorun olmadan göz kapağında istemsiz kasılmalara sebep olduğunu söylüyor. Op. Dr. Banaz, "Blefarospazm basit şikâyetlerden çok ağır formlara gidebilen bir hastalıktır. Hastalık ağır seyreden ileri vakalarda gözün tamamen kapanmasına ve hastanın tek başına sokağa çıkamamasına neden olabilir" diyor.

## KIRPMA! NE YAPIYORSUN?

Blefarospazm hastalığındaki en büyük sorunun hastalara geç teşhis konulması olduğunu belirten Op. Dr. Akın Banaz "İngiltere'de yapılan bir çalışma hastalığın başlangıcından ancak 3-4 yıl sonra teşhis koyulabildiğini ortaya koyuyor. İnsanlarda hastalığa karşı farkındalığın artması ve artan vakalar eskiye kıyasla daha erken bir dönemde teşhise imkân sağlasa da bu süre hala 1-2 senenin altına inmedi" diyor.

## e-Nabız sisteminden

Tansiyon, nabız, şeker ve ağırlık gibi temel sağlık göstergelerinizi takip edebildiğinizi  
Organlarınızı bağışlayabileceğinizi  
Doping kontrolü yapabileceğinizi  
BİLİYOR MUYDUNUZ?

## İŞİN SIRRI "çinko" da

A dana Devlet Hastanesi Pediatri Kliniği'nden Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Efsun Sızmaz, bulaçık hastalıkları önlemek için çinko ve C vitamini birlikte kullanılması gerektiğini söyledi.

## C VİTAMİNİYLE BİRLİKTE KULLANIN

Sonbahar ve kış aylarında üst solunum yolu hastalıklarında görülen bu artışla bağışıklık sisteminin güçlenmesi için düzenli uyku, doğru fiziksel aktivite, iyi beslenme, aşılama ve bol su tüketimi gerekiyor. Çocuklarda büyüme-gelişme, bağışıklık işlevi, yara iyileşmesi, sağlıklı saç ve tırnak uzaması, üreme fonksiyonlarının sağlıklı gelişmesi, iştahın düzenlenmesi ve bağışıklık sisteminin güçlenmesinde etkili bir mineral olan çinko, C vitamini ile birlikte kullanılmasının da hastalığı önemli derecede iyileştirdiğini söyleyen Dr. Sızmaz, C vitamini sayesinde çinkonun bağırsaktan emiliminin hızlandığını açıkladı.

## TAHILA YÜKLENDİK ÇINKOYU UNUTTUK

Türkiye'deki tahıl ağırlıklı beslenme nedeniyle çinkonun yeterince tüketilmediğini belirten Dr. Sızmaz, çinko eksikliğinin iştahsızlığa ve hormonal yollarla büyümenin yavaşlamasına yol açtığını ve dünya genelinde de ciddiye alınan bir rahatsızlık olduğunu ifade etti.

## GRİBE KARŞI EKİNEZYA, PROPOLİS VE C VİTAMİNİ

Dr. Efsun Sızmaz, çocuklarda grip ve soğuk algınlığı semptomlarının giderilmesinde kullanılan ekinezyanın gribe sebep olan virüsler üzerinde öldürücü etkisi olduğunu da ifade etti. Propolisin de benzer şekilde C vitamini ile birlikte bağışıklığı güçlendirdiğini belirtti.

## Kışın tatlı başlangıcı bu ay Lokma'da!

KASIM SAYISI BAYİLERDE!

MISAFİR DEFTERİ HEDİYE!

KASIM AYI NABIZ SİSTEMİNDEN

Lokma

Kışın Gülen Yüzi Narinceye

Misafir Defteri

Lokma

Dünya Keki

/lokmadergisi

/lokmadergisi

/lokmadergisi

lokmadergisi.com

Ministry of Health