

"Hekim hakim olursa hekimdir."
R. Necdet Evrimer

SAĞLIK KÜLTÜRÜ

Endemik nedir?

► Belirli bir nüfus içinde her zaman var olan bir hastalığı tanımlamak için kullanılan terimdir. Bulaşıcı bir hastalık dışarıdan herhangi bir etki olmadan belli bir popülasyonda varlığını sürdürebiliyorsa, bu hastalığın popülasyonda endemik olduğu söylenir. Örneğin İngiltere'de suçiçeği hastalığı endemik olmasına rağmen sıtma endemik değildir. Her sene İngiltere'de dışarıdan bulaşan birkaç sıtma vakası görülmesine rağmen popülasyon

çinde kalıcı bir şekilde aktarımı mümkün değildir. Çünkü bu hastalığı insandan insana taşıyabilecek Anopheles cinsi sivrisinekler mevcut değildir. Bir hastalığın endemik olarak görülmesi o bölge halkının beslenme eksikliği veya bölge koşullarının zemini hazırladığı enfeksiyon etkenlerinden kaynaklanabilir. Örneğin kara lahananın bolca tüketildiği Karadeniz Bölgesi'nde hipotroidi endemik olarak kabul edilebilir.



Doruk kemik kütlesi



► Genellikle normal büyümenin sonucunda elde edilen ve kemik kaybı başlamadan önce sahip olunan en yüksek kemik kütlesi olarak tanımlanır. Büyüme ve gelişme sırasında artarak erken erişkinlik dönemi boyunca sertleşmesini tamamlar. Yaşam boyu kemik erimesi ve kırık riskinin en önemli belirleyicisidir. Doruk kemik kütlesindeki değişkenlik %60-80 oranında genetik faktörlerle belirlenir. Beslenme, egzersiz, hormonal faktörlerin de kemik yapımına etkisi bilinir.

Algolojinin alanı

► Algoloji, ağrı tedavisi bölümü, her türlü kronik ağrının yanı sıra, sebebi bulunamayan şiddetli ağrıların teşhis ve tedavisi ile uğraşan bir bilim dalıdır. Çoğunlukla kanser ağrısı ile sınırlı kalmamakla birlikte, baş ağrıları, yüz ağrıları-nevraljiler, boyun ağrıları, omuz-kol ağrıları, sırt ağrıları, bel-bacak ağrıları, damar tıkanıklığına bağlı ağrılar, nedeni belirlenemeyen ağrılar bu bölümde tedavi edilir. Algoloji klinikleri ağrılı hastalıkların teşhis ve tedavisi konu-

sunda uzmanlaşmış bir veya daha fazla hekimin bulunduğu birimlerdir. Algoloji kliniklerinde ağrıyla ilgili değişik dallardaki hekimler koordineli bir şekilde çalışarak ağrılı hastalıkların teşhisini koyar ve tedavisini yaparlar.



Can Sağlığı

Ayşenur Asuman Uğur

@aasumanugur



Keyifli doğum mümkün

Normal doğum ağrısı dediğimiz durum aslında rahmin kasılıp gevşemesiyle ortaya çıkan bir durum. **Gerçek ağrı ise** hastalıklı bir durumun karşılığı. Bu nedenle aslında **hastalıklı bir süreç olmayan doğum** ile ilgili yanlış algı ve deneyimlerimizi değiştirebiliriz. Bu konuda en büyük destekçilerimizden birileri ise **Doula ve doğum psikologları...**

Normal doğumdan korkan anne adaylarının sayısı maalesef fazla. Sırf bu yüzden tıbbi bir zorunluluk olmasa bile anne adayları sezaryenle doğumu tercih edebiliyorlar ve normal doğumun anne ve bebeğe olan faydalarından mahrum kalabiliyorlar. Bunun en önemli nedeni de maalesef normal doğumun sanki çok ağrılıymış, acı veren bir süreçmiş gibi algılanması ve dolayısıyla da bu şekilde yaşanması. Normal doğum ağrısı denilen durum aslında rahmin kasılıp gevşemesiyle ortaya çıkan bir durum. Gerçek ağrı hastalıklı bir durumun karşılığı. Bu nedenle aslında hastalıklı bir süreç olmayan doğum ile ilgili yanlış algı ve deneyimlerimizi değiştirebiliriz ve buna ke-
limelerimizi değiştirerek başlayabiliriz. Mesela doğum sancısı değil dalgaları veya kasılmaları kullanacak doğru kelimedir.

Amerika, Avrupa'da yaygın olan ve Türkiye'de de yaygınlaşan doğum destekçileri ve doğum psikologlarının hem doğum öncesi hem de doğum sonrası verdikleri eğitim ve motivasyonla artık doğum çok daha keyifli hale gelebiliyor. Konuyu doğum psikoloğu Zeynep Kocamaz Öztürk ile konuştuk. Devamı haberimizde...

DOĞUM KORKUSU YENİLEBİLİR

Ülkemizde ne yazık ki diğer birçok gelişmiş ülkeye göre sezaryen oranları çok yüksek. Gebelere baktığımızda doğumla ilgili ciddi anlamda yanlış bilgileri olduğunu ve normal doğumdan korktuklarını görüyoruz. İşte bu tür yanlış bilgiler ve bilinçaltımızda taşıdığımız negatif yükler doğumları ne yazık ki zorlaştırıyor ve tıkanıyor. Gebelerin birçoğu daha doğum



başlamadan sezaryeni tercih etmek istiyorlar. Bu durumun en büyük sebebi korku. Korkunun en büyük panzehiri ise doğru ve objektif bilgi. Doğuma hazırlık eğitimcileri ise eğitimlerde doğru bilginin gücünü kullanarak gebelerdeki bu yanlış bilgileri düzeltmeye ve onları doğumun güzelliğini

keşfetmeleri için bir yolculuğa çıkıyor. Ama elbette tıbbi açıdan gerekli olduğunda sezaryen olunacaktır.

DOĞUMA SAYGI VE İNANÇ

Doğum öncesi eğitimler 14 saat sürüyor. Teorik anlatımın yanı sıra dışavurumcu çalışmalar, aktif oynanan oyunlar desteği ile çok eğlenceli ve öğretici bir müfredat sunuyoruz. Özellikle doğumu kolaylaştırıcı tekniklere yoğunlaşıyoruz. Bunlar nefes çalışmaları, gevşeme ve görselleştirme ve masaj teknikleridir. Çünkü biliyoruz ki doğum kas eylemidir ve beden ne kadar gevşek ve dingin olursa kaslar da o kadar gevşek olacaktır. Bunun dışında doğum tercihleri, babaların doğumdaki rolleri, doğum sürecini kolaylaştıran pozisyonları konuşur ve uygulanır. Kursların en önemli özelliği teorik bilgilerin salt olarak verilmesi değil çeşitli oyunlar ve canlandırılmalar ve

çalışmalarla hissedilip içselleştirilmesidir. Bu sebeple kursların aynı zamanda bir kişisel gelişim aktivitesidir. Kurs sonunda gebeler ve eşleri doğuma olan saygıları ve inançları ile çıkıyorlar.

NORMAL DOĞUMA PROGRAMLIYIZ

Anne ve bebek normal doğum için programlanmıştır. Tıbbi bir sebep olmadan yapılan bir sezaryen anne ve bebeğin normal doğumun faydalarından yararlanmalarına engel olacaktır. Normal doğumun en önemli faydası hormonların normal olarak salgılanmasıdır. Bu salınım sonrasında da anne ve bebek arasında aşk gelişir. Planlı sezaryende ise maalesef normal hormon salınımı gerçekleşmez. Örneğin süt gelimi de buna bağlı olarak gecikebilir. Normal doğumda da bebek kendi istediği ve hazır olduğu zaman gelir.

Neden doğum psikoloğu?

► Birçok negatif düşüncüyü temizlese de bilinçaltına inmek için özel çalışmalar yapılması gerekiyor. Bu çalışmaları yapan kişi hamilelik ve doğumla ilgili özel bir eğitim almış bir psikolog, yani hamile ve doğum psikoloğu oluyor. Doğum öncesi gebe, baba aday ve ailedeki kadınlar ile çalışılır. Gebelerin kendi

doğumları, doğum algıları etraflarından duydukları doğum örnekleri çalışma konularımız oluyor. Biliyoruz ki her fiziksel problemin altında aynı zamanda psikolojik sebepler vardır. Bu sebeple doğumda ortaya çıkan psikolojik kökenine inip hemen orada çözüm sunmaya çalışıyoruz.

Bebek de yaşıyor

► Doğum esnasında tıkanmış doğumlarla çalışıp anne ile bebek bağıni kuruyor ya da onarıyoruz. Doğum esnasında bazen anne adayları sükunetlerini kaybedip panik haline girebiliyor ve dış etkenlerden etkileniyorlar. Bu esnada bebekleri ile olan bağlarını unutabiliyorlar.

Anne adayını sakinleştirip bebeklerini hissetmelerini sağlamak ve doğuma bir de bebeklerinin gözüyle bakmalarına imkân vermek doğum psikologlarının en önemli görevlerinden. Biliyoruz ki doğum sadece anne tarafında gerçekleşen bir olay değil.

Doula- Doğum destekçisi

► Doula herhangi bir tıp ve sağlık eğitimi geçmişi olmayan farklı mesleklerden kadınların doğumda destek olmayla ilgili özel bir eğitim alarak doğum anında anneye faal ve kesintisiz destek sunan kişidir. Aldığı eğitimler

anneyi doğum esnasında rahatlatacak özel masaj, akubası, aromaterapi gibi tekniklerdir. En önemli görevi gebeyi dış etkenlerden uzaklaştırarak içine ve bebeğine dönmesini sağlamaktır.



Ortam nasıl olmalı?

► Doğum ortamında gebenin dikkatini çekecek bir şey olmaması ve gebenin doğuma konsantre olması gerekiyor. Örneğin doğum odasına herkes istediği zaman girmemeli. Odada mümkün olduğu kadar az kişi olmalı. Gebe yanında kimseyi istemeyebilir. Gebenin bu konudaki tercihine

saygı duyulmalı. Öyle ki bazı gebeler normalde çok sevdiği bir insanı doğum anında yanında istemeyebilir eşi de dahil. Doğum ortamı loş bir hale getirilmeli. Gerekliğinde annenin hoşuna gidebilecek doğumu yoluna sokan özel yağlar ve kokular kullanılır. Doğum ortamını ayarlayan douladır.

Gebe içe dönmeli

► Doğum anında üst beynin hiçbir şekilde çalışmaması yani kadının hiç bir şey düşünmemesi gerekiyor. Kadın bedeninden başka bir şeye odaklanmamalı. Etraftan gelen sesler, etrafındaki kişilerin konuşmaları olmamalı. Doğum alt beyin yani ilkel beyinin işidir. Alt beyin gürlüktü, kalabalık ve çok uyarın istemez.

Romantik bir akşam yemeğine konsantre olan birinin yemeğinin sabote edilmesi gibi bir şey bu. Gebenin kendi isteklerini doktorundan ya da çalışacağı ebeden talep etmesi gerekiyor. Gebelerin henüz kendi farkına bile varmadığı isteklerini bir gebelik kursuna gidip öğrenmeleri gerekiyor.

► DİKKAT Kulak çubuğu kullanırken

► Özellikle bebeklerin kulak temizliğini yaparken daha dikkatli davranılması gerekiyor. Kulak Burun Boğaz Hastalıkları Uzmanı Dr. Uğur Harputluoğlu şu bilgileri veriyor: "Çocuğun kulak kanalında kir birikebilir. Temizlemek için pamuklu çubuklar kullanılmamalıdır. Çünkü bu çubuk kiri geriye iter. Hatta kulak zarının delinmesine bile yol açabilir. Kulakta bulunan ve kuru-



Hastane kavramı nasıl gelişti?

► Darü's-Şifa kelimesi şifa yurdu anlamına geliyor. ► Hastane kelimesi ise, ilk kez 1876'de Ahmet Vefik Paşa tarafından yazılan Lehçe-i Osmani ile "hastahane" şeklinde sözlüğe girmiş olup, Türkçe'ye Farsça'dan geçmiş bir kelimedir. ► İngilizcede kullanılan hospital kelimesi, hospites yani ziyaretçi kavramıyla ilişkilidir ve bu kelimedenden türetilen hospitality kelimesi de misafir severlik anlamındadır.

Anadolu'da sağlık hizmeti verilen kuruluşlara darüşşifa, şifahane, maristan, bimaristan, dar-üs-sihha, darü't-tib isimleri verilmeyle birlikte, genel manada dar-üş-şifa adı tercih ediliyor.

İlk hastane Emevi döneminde

► İslam toplumu nun ilk hastanesi, Akkavim'in tespitine göre Emevilerin başkenti Dimaşk'ta bulunan ve Muaviye döneminde yaptırılmış olan el-Bimaristanü's-Sağir'dir. Ancak bazı hadis rivayetlerine dayanarak, Hz. Peygamber döneminde yaşayan Rüfeyde adlı bir kadının çadırından, sağlık çadırı olarak bahsediliyor ve İslam toplumunun ilk sağlık kuruluşu olarak bu çadır kabul ediliyor.

