

"Hastalık kantarla girer, miskalle çıkar." Atasözü

SAĞLIK KÜLTÜRÜ

Şehir hastaneleri

► Devletin arazilerini tahsis ettiği, özel sektörün 22 ilde ve içinde kalp, göz, doğum, organ nakli vb. her türlü ünitenin bulunduğu büyük hastaneler kuracağı projeler şehir hastaneleri olarak tanımlanıyor. 14 şehirde 16 şehir hastanesinin inşaatı devam ediyor. 20 şehir hastanesinin daha



hazırlıkları sürdürülüyor. Denizli, Samsun, Şanlıurfa, Tekirdağ ve Kütahya'da ise şehir hastanelerinin ihale süreçleri tamamlandı. Şu anda inşaatı devam eden 16 şehir hastanesinin toplam 24 bin yatak kapasitesi bulunuyor. Şehir hastanelerinin üniversite hastaneleri gibi tıbbi araştırma yürütmesi ve hepsinde Ar-Ge laboratuvarları olması planlanıyor. Şehir hastaneleri için tahsis edilen büyük arazilerde ayrıca ticari amaçlı sosyal tesisler, otel ve alışveriş merkezleri kurulacak. Hastanelerin işletmesini devlet yapacak.

Perfüzyonist kimdir?

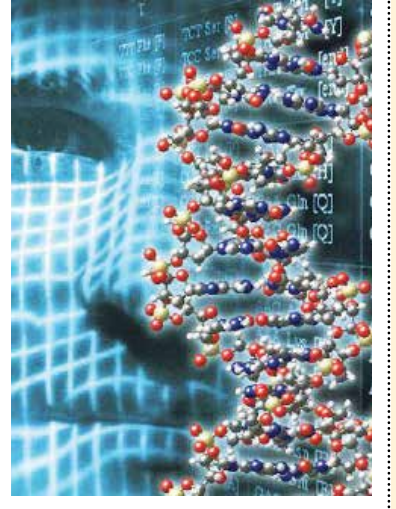


► Perfüzyon kelimesi Fransızca "perfuse" kelimesinden türemiş olup (bir şey üzerine) tamamen akıtmak - dökmek - boşaltmak anlamına geliyor. Doku, organ ve hücrelerin beslenmesine ise perfüzyon deniyor. Doku ve or-

ganlar kanla besleniyor. Kan dolaşım sisteminin merkezi olan kalp ve ona bağlı olan damarlar vasıtasıyla organ ve dokulara perfüzyon olarak onların ihtiyaçlarını (beslenme - boşaltım - homeostasi) karşılıyor. Perfüzyonist, kalp ve/veya büyük damarlarda yapılacak müdahalelerde ilgili uzman tabipler gözetiminde kalp akciğer makinasını kullanarak beden dışı kan dolaşımını yöneten sağlık meslek mensubu olarak tanımlanıyor.

Multifaktöriyel hastalık

► Multifaktöriyel kalıtmı hastalıklar, genetik faktörler ve çevresel faktörlerin etkileşimi ile ortaya çıkan hastalıklardır. Diyabet, kemik erimesi kardiyovasküler ve inflamatuvar hastalıklarla birlikte psikiyatrik hastalıklar, birçok kanser türü ve yarık damak-dudak gibi hastalıklar multifaktöriyel hastalıklara örnek olarak verilebilir. Multifaktöriyel bir hastalık saptanmış çocuğa sahip çiftlerin yeni gebeliklerin de hastalığın tekrarlaması riski yaklaşık %5 olarak ifade edilir.



Domuz gribi 30 CAN ALDI

Grip salgını dolayısıyla toplam kaybedilen hasta sayısının 39 olduğunu bildiren Sağlık Bakanı Dr. Mehmet Müezzinoğlu, "grip şüphesiye tetkik yaptığımız 4 bin 300 vakeden 366'sında domuz gribi virüsü teşhis edildi" dedi.

Sağlık Bakanı Dr. Mehmet Müezzinoğlu, "Grip salgını dolayısıyla toplam kaybedilen hasta sayısının 39" olduğunu bildirdi.

4 BİN 300 KİŞİ TARANDI

Bakan Müezzinoğlu, "grip şüphesiyle tetkik yaptığımız 4 bin 300 vakadan 366'sında H1N1 grip virüsü yani domuz gribi teşhis edildi" dedi. Bakan Müezzinoğlu şöyle devam etti: "Bu 366 domuz gribi teşhisinin dışında H3N2 virüsü ve influenza B virüsü teşhis ettiklerimiz de var. Kaybettiğimiz vakalardan 5'i ise influenza B virüsü ve 4'ü H3N2 virüsü ve 30 tanesi de domuz gribi virüsü."

GECE VE HAFTA SONU POLİKLİNİK HİZMETİ VERİYORUZ

Sağlık Bakanı Dr. Mehmet Müezzinoğlu, "Gribin her yıl dönem dönem artışlar gösterebildiğini" hatırlattı. Müezzinoğlu, 2013-2014 yıllarında yoğun grip salgını dönemlerinin yaşandığını ifade etti ve şunları kaydetti:

"2013'ün Kasım ve Aralık, 2014'ün Ocak ve Şubat aylarında grip vakalarında yoğunluk görülüyor. Bu dönemlerde gece ve hafta sonu poliklinik hizmetlerine uzman doktor desteği gibi ek tedbirler alıyoruz. Son 15-20 gündür gripte sayısal bir artış görülüyor. Buna rağmen şu an ek bir tedbire ihtiyaç duymuyoruz."

GÜNDE 60 HASTA YATARAK TEDAVİ EDİLİYOR

Bakan Dr. Müezzinoğlu, hastanelerde günlük ortalama 60 hastayı yatarak tedavi ettiklerini belirterek, "Son iki gündür bu yatışlarda da düşüş başladı" diye konuştu. Bu dönemde yatan hastalarla ilgili eczanelerde ilaç bulunmadığını ifade eden Müezzinoğlu, "Eczanelerde gerekli ilaçların bulunmaması gibi bir durumla karşılaşmaması için 250 bin kutu ilaç hastanelere gönderildi" dedi.

DETAYLI AÇIKLAMA 25 MART'TA

► Bakan Dr. Müezzinoğlu sözlerine şöyle devam etti: "Kaybettiğimiz hastalardan 9'u normal grip ve 30'u da domuz gribi. Ama bu vakalar yalnız grip enfeksiyonu nedeniyle kaybedilmiş hastalar değil. Bu vakaların bir kısmı kronik akciğer hastalığı, bir kısmı böbrek yetmezliği ve bir kısmı da karaciğer yetmezliği olan hastalar. Bunların üzerine ilave bir gribal enfeksiyon nedeniyle kaybettiklerimiz de bulunuyor." Konuya ilişkin son verileri kapsayan detaylı açıklama ise 25 Mart Çarşamba günü yapılacak.



Belirtisi nefes darlığı

Halk arasında lakabı "pacavra hastalığı" olan ve bir halk tekerlemesi şeklinde "Grip ilaçla bir haftada, istirahatle 7 günde iyileşir" söylemi aslında bu hastalığın rahat atlatılan bir hastalık olduğunu vurgulamak için söyleniyor. Fakat durumun ciddiyeti gripten ölenlerin sayısının artmasıyla farklı bir boyuta taşındı. Demek ki grip deyip geçmemek lazım...

Domuz gribinden hayatın kaybeden vatandaşlarımızın bir bölümü bir süredir yoğun bakımda tedavi görüyordu. Bu süreçte yeni domuz gribi vakaları da eklendi. Maalesef bunlar arasında genç hastalar da bulunuyor. İşin bu raddeye gelmesinde en önemli faktörlerden biri de başlangıç aşamasında domuz gribinin zamanında farkedilemiyor olması. Konuyla ilgili Yedikule Göğüs Hastalıkları Hastanesi Başhekimi Prof. Dr. Sedat Altın ile görüştük



Prof. Dr. Sedat Altın

Prof. Dr. Altın, sözlerine şöyle devam etti: "Bu nedenle de Mart ayı sonuna yaklaşmamıza rağmen hala grip vakalarına rastlanıyor. Son bir ay içerisinde hastanelerimiz polikliniklerine ve acillerine başvuran pek çok sayıda hastamız mevcuttur. Bunların bir kısmını ayaktan, ağır seyredenleri ise yatırarak tedavi ediyoruz. Durumu çok ağır olanlar ise, yoğun bakımlarda tedavi edilmeye çalışılıyor."

NEFES DARLIĞINA DİKKAT!

Domuz gribinde tablo klasik gripten daha farklı seyreliyor. Prof. Dr. Altın, "domuz gribinde sadece burun akıntısı ve nefes darlığının çok anlamlı olmadığını" söyleyerek şunlara dikkat çekti: "Özellikle gençlerde ve orta yaş üstünde beklenmedik nefes darlığı yaşanıyor ise hemen bir sağlık kuruluşuna başvurulmalı. Nefes darlığı diğer klasik grip belirtilerinin yanında çok tehlikeli sinyaller verebiliyor. Maalesef geç kalındığında da ölümcül durumlarla karşılaşabiliyoruz. Grip virüsü farkedilmediği için akciğerlerde hızlı bir ödemeden oluyor."

ALTERNATİF GİYİNİN

Prof. Dr. Sedat Altın bu hava şartları ve grip ortamında nasıl giyinmemiz gerektiği hakkında da şu önerilerde bulundu: "Dışarı çıkarken kalın giysiler giyilsin. Mümkünse alternatifli giyinelim. Mesela kalın bir kazak ya da hırka içine ince bir şeyler giyelim. İnsanlar terlediklerinde

bir katı hemen çıkarırsınlar. Terin bedende asla kurumaması gerekiyor. Bu grip şu anda 7'den 77'ye herkesi etkileyebildiği için, dışarıda, işyerlerinde ve okulda fazlasıyla zaman geçirip ısı farklılıklarına maruz kaldığı için yedek atlet, tişört vb. yanımızda taşınmasında fayda bulunuyor."

ELLER SIK YIKANMALI

Prof. Dr. Sedat Altın, "Bebeklerin, yaşlılar ve vücut direnci düşük olanların bu mevsimde gribal enfeksiyonlu kişilerle aynı ortamda olmamaları gerektiğine" dikkat çekerek şöyle devam etti: "Eller sık sık yıkanmalı. Öksürükten ve hapşırırken ağız ve burun kapatılmalı ve hatta mümkünse maske takılmalıdır."

ILIK SU İÇMEK İYİDİR

Bol ılık sıvı alımı, taze sebze ve meyve tüketilmesi ve ağır durumlarda vitamin takviyesi alınmalıdır.

GRİP AŞISI OLANLAR DA RISK ALTINDA MI?

Aslında aşı gribal enfeksiyonu önlemez, sadece daha hafif atlatılmasına neden olur. Aşılarla mikrobun hastalık yapan kısmına sahip virüs bulunuyor. Grip aşısının içinde ise bir önceki yıl salgın yapmış 3 virüs karışımı mevcut olduğundan tam bir koruyuculuk söz konusu değildir. Bu nedenle grip aşısı olanlar da domuz gribi olabilirler ve bu risk halen devam ediyor.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ DESTEKLEYEN 10 BİTKİ

Grip salgını olan bu günlerde Fitoterapi Uzmanı Dr. Ümit Aktaş'dan bağışıklık sistemini destekleyen altın değerinde 10 bitki önerisi ve faydaları...

HER GÜN 1 ELMA

Her gün en az bir elmayı kabuğu ile tüketin. Elma bol bol lif içerir. Sindirimi düzenler. Probiyotikler için faydalıdır.



LİMONUN KABUĞUNU DA ZİYAN ETMEYİN

Bol miktarda C vitamini içerir. Enfeksiyonlarla savaşmaya yardımcı olur. Günde bir limon yemek sigara içmeyen yetişkinlerin günlük C vitamini ihtiyacının yarısını karşılar. Her gün en az 2 limon tüketin ve limon kabuğunu değerlendirin.

GENÇ KALMAK İÇİN BAMYA

Bamyadaki müsilaj maddesi, sindirim sisteminin iç yüzeyini sanki bir sıva gibi tamamen kaplayarak kanserojen maddelerden ve tahriş edici zararlılardan korur. Haftada 2 gün bol limonlu bamyaya tüketin.

HER GÜN 1 TATLI KAŞIĞI ÇÖREK OTU

Bağışıklık sistemini güçlendirir. Kanserle savaşır ve kanser hücrelerinin intihar etmesini sağlar. Her gün bir tatlı kaşığı çörek otunu havanda döverek yağını çıkartın, sonra salata ve yoğurda karıştırarak yiyin.

SOĞANI ÇİĞ TÜKETİN

Soğanın etkilerinden faydalanmak için çiğ tüketin, pişirdiğiniz zaman içindeki bileşikler bozulur. Faydasız hale gelir.

ISIRGAN DETOKS ETKİSİ YAPIYOR

Tam bir detoks yapıyor. Kanı temizleyerek zehirlerin atılmasına yardımcı oluyor. Yaprakları aynı kökü aynı bir etkiye sahip. Taze tüketin. Sofranızdan eksik etmeyin.

MEYAN KÖKÜNÜ DİKKATLİ TÜKETİN

Mide ve karaciğer için faydalı. Bağışıklık sistemini kuvvetlendiriyor. Ama yüksek tansiyon hastası olanlar şeker ve böbrek üstü bezleriyle ilgili hastalığı olanlar meyan kökünden uzak durmalı. Tükettiren bir fitoterapi uzmanına sormalı.

HERGÜN BİRKAC DIŞ ÇİĞ SARMSAK

Faydalı etkileri saymakla bitmez. Sarmsağı önce dövün, sonra yiyin. Her gün birkaç diş çiğ sarmsak koruyucudur. Hastalık tedavisi için kullanacaksanız doktorunuza sorun.

GÜNDE 3-4 FİNCAN YEŞİL ÇAY

Tüm ölüm sebeplerinde riski azaltıyor. Eğer yüksek tansiyon veya kalp hastası değilseniz günde 3-4 fincan yeşil çay için. Metabolizmayı hızlandıracak ve bağışıklık sistemini destekleyecektir.

DOMATESİ MEVSİMİNDE TÜKETİN

Likopen adında kıymetli bir etken madde bulunduruluyor. Bağışıklık sistemini destekleyen en önemli maddelerden. Domatesi pişirirken kabuklarını soyamayın.



TÜRKİYE GÜNDEMİNİN SATIR BAŞLARI

Ahmet Rifat'ın modere ettiği, Gülay Gökürk, Hilal Kaplan ve Salih Tuna'nın yorumlarıyla ekrana gelen **Bütün Meşale**'de bu akşam: Çözüm süreci, İmralı'nın Nevruz Mesajı ve 7 Haziran seçimleri değerlendiriliyor.

BÜTÜN MEŞALE

BUGÜN 21:00

tvnet

GFRÇEK