SAĞLIK KÜLTÜRÜ

"Ayağını sıcak, başını serin tut." Lokman Hekim

Salgın hastalık

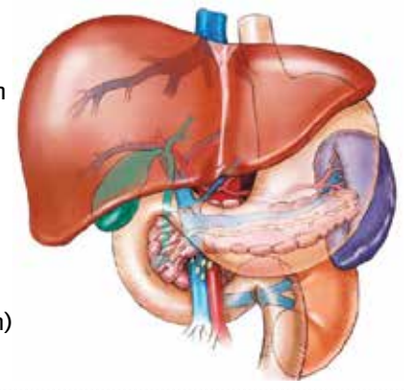
▶ Bulaşıcı bir hastalığın bir yörede, bir ülkede veya bütün dünyada birden ortaya çıktıktan sonra, süratle yayılarak çok sayıda kişiyi hastalandırmasını ifade eder. Salgınlar aniden patlak verirler, kısa sürede çok sayıda insanı hastalandırırlar ve sonra giderek azalırlar. Küçük çaptaki salgınlara "endemi", daha büyük çaplı salgınlara (bir ülkeyi etkileyecek şekilde) "epidemi", dünyanın büyük bir bölümünü etkileyen salgınlara ise" pandemi" adı verilir. Salgın hastalıklarla ilgilenen bilim dalı ise "epidemiyoloji"dir.

Protez kalp kapağı

▶ Kalp kapak hastalığı teşhis edildiği anda ileri düzeyde ise zaman kaybetmeden ve kalp bozulmadan cerrahi tedavi uygulanır. Bozuk olan kalp kapağı çıkarılır ve yerine protez kapak takılır. İki çeşit protez kapak vardır. Biyoprotez adı verilen kapaklar insan dokusuna uygun, metal olmayan kapaklardır. Biyolojik protez kapakların dayanıklılığı düşüktür . Onun için genç hastalara biyoprotez takılmaz, ancak genç kadınlara, gebe kalacaklarsa biyoprotez takılabilir. Metal protez kapaklar en sık kullanılan kapak çeşididir. Daha dayanıklı olduğu ve daha uzun süre hastanın ihtiyacını karşıladığı uzmanlarca açıklanmıştır.

Solid organ nakli

▶ Tedavisi mümkün olmayan hastalıklar nedeniyle görev yapamayacak derecede hasar gören organların yerine canlı veya ölüden alınan yeni sağlam organın konularak hastanın tedavi edilmesine organ nakli denir. Solid organ nakli, son dönem organ yetmezliği olan birçok hasta için son seçenek olarak uygulanır. Nakil, organ ve doku nakli olarak iki başlık altında incelenebilir. Kemik iliği dışındaki organ nakilleri solid organ (katı organ) transplantasyonu adını alır. Bunların başlıcaları; akciğer, böbrek, ince bağırsak, kalp, karaciğer, pankreas ve uterustur.



Bırakın çocuğunuz AĞLASIN

Hem çok üzüldüğümüzde hem de mutlu olduğumuzda akıverir bazen gözyaşları. **Tabii o da bir ihtiyaç.** "Ağlarsan açılır, rahatlarsın" **sözü de boşuna söylenmemiş.** Çocukların belki de **en sık yaptığı eylem ağlamak.** Bazen tahammülü de zor, ama ağlamaya **verdiğimiz tepkinin çocuk eğitiminde** aslında sanıldığından daha önemli bir rolü var.

Çocuklar ağlamayı doğal bir duygu sağaltım yöntemi olarak kullanırlar. Rahatlamak için ağladıklarında anne ve babalarının onları desteklemelerini beklerler aslında. Daha hayata yeni doğmuş bir bebeğin bile ağlayarak rahatlamaya ihtiyacı yok mudur? Çocuk bu ihtiyacını rahatlıkla karşıladığında, güvende olduğunu, önemli olduğunu ve kendi hayatı üzerinde kontrolü olduğunu öğrenmiş olacaktır... Bu sözler Çocuk Gelişim Uzmanı Hatice Kübra Tongar'a ait. Kendisine, ağlama ve doğru çocuk eğitimi için buna karşı gösterilmesi gereken davranışları sorduk.

AĞLAMAK BİR İPUCUDUR

"Aileler bebeğin neden ağladığını anlamak için çaba göstermeli ve ihtiyaçlarını gidermek için uğraşmalıdır" diyen Hatice Kübra Tongar şunlara dikkat çekiyor: "Fiziksel ihtiyaçları karşılanan bir bebek, eğer hasta değilse ve ağlamaya devam ediyorsa anne ve babasının yanında olmasına ihtiyaç duyuyor demektir. Bu durumda bebeğin kucaklanarak güven içinde ağlamasına izin verilmelidir. Her ebeveyn bebeğinin verdiği bu ipuçlarına karşılık vermelidir. Mantıklı cevaplarla onu susturmaya çalışmak bir çocuğun ağlaması sırasında yapılan en büyük hatalardandır."

Hatice Kübra Tongar konuyu bir örnekle şöyle açıklıyor:

"Uzayan bir akraba ziyareti sonucu çocuk istediği filmi izleyemedi ve bu yüzden ağlamaya başladıysa, ona bu günlük bir şey olduğunu, akraba ziyaretinin öneminden bahsetmek ya da 'basit bir çizgi film için bu kadar ağlanır mı' tepkisi göstermek çocuğun ağlamasını artırmasından başka bir işe yaramayacaktır. İlaveten çocuğu susturup anı kurtarmak adına onu tehdit etmek, susmazsa ona yapacaklarınızı ya da mahrum bırakacağınız şeyleri söylemek de çocukta gelişen duygu durumunu normal seyrinden çıkaran bir travma kapısı aralayacaktır. Çünkü bastırılan, susturulan, zorla engellenen her duygu bir süre sonra birikecek, saldırganlık, tikler, uyku ya da yeme bozuklukları gibi şekillerde kendini göstermeye başlayacaktır."

GÖZYAŞLARINI KABULLENİN

Çocuğun gözyaşlarını olduğu gibi kabullenmenin önemine dikkat çeken Hatice Kübra Tongar "ağlamanın tüm sağlıksız yöntemlerden daha etkili, kolay ve etkili bir çözüm" olduğunu da dile getiriyor ve şunları vurguluyor:

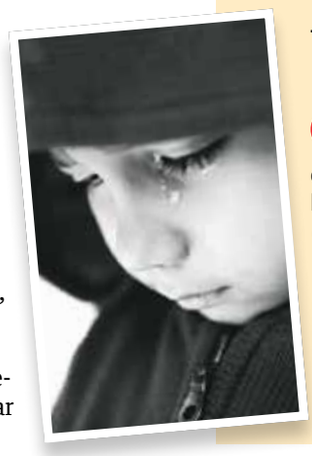
"Bu öyle etkili bir yöntemdir ki; hem çocuğun içine akıttığı duyguların boşaltımını sağlamaya hem de o duyguları yönetme becerisi sağlamaya olanak sağlar." Peki bir anne ve baba bu durumda nasıl davranmalıdır? Onun açıklaması da Hatice Kübra Tongar'dan şöyle geliyor:

"Çizgi filmi kaçırdığı için ağlayan bir çocuğa verilmesi gereken tepki çocuğun yanında olmaktır. Çocuk kendisi için çok önemli bir nedenden dolayı ağlar oysa ki... Her çocuk da annesinin, kendi için bu kadar önemli bir şeyi anlamasını ve önemsemesini sonuna kadar hakeder."

Çocukla aynı hizada olun

Annenin çocuk ağladığı sırada göstereceği davranışlar çocuk gelişimi ve eğitimi için çok önemli. Konuyla ilgili Hatice Kübra Tongar'ın önerilerine kulak verelim şimdi: "Anne ağlayan çocuğunun yanına gidip, öncelikle onun boy hizasına eğilmeli. Bu iletişime geçmenin ilk adımıdır. Sonrasında çözüm üretmek, neden diye sormak ya da çocuğu ikna etmeye çalışmak yerine ona sarılıp 'seni anlıyorum' demesi çocuk için yeterli bir davranış olacaktır. Zira çocuk bir süre daha ağlayacak, içindeki mutsuzluğu akıttıktan sonra hiçbir şey olmamış gibi hayatına devam edecektir. Çocuğun içini boşaltmasına sevgiyle izin verilirse hemen hayatına devam edebilir."

Anne kendini yetersiz görebiliyor



"Ebeveynlerin çocuklarının gözyaşlarına tahammülsüz olmaları sebeplerinden biri toplumsal iyi ebeveynlik baskılarıdır" diyen Hatice Kübra Tongar şunları vurguluyor: "Çocuğu ağlayan her anne, derinlerde bir yerde rezil olma, kötü ve yetersiz bir anne gibi görünme kaygısı yaşar. Bu yüzden de bir an önce çocuğunu susturmayı anneliğin bir gereği gibi görür. Özellikle oyuncakçı dükkanlarının önünde ağlayarak isteğini ebeveynine kolayca yaptıran çocukların tek yaptığı, anne ve babalarının bu zaaflarına dokunmaktır. Oysa duygularını gözyaşları ile akıtmak güzeldir. Ama kendi düşen ağlamaz, erkek adam ağlar mı, kız gibi ağlama gibi pekçok yanlış bilinçaltı kodumuz vardır. Bu kodları silmeliyiz."

Depresyon mu, hormon dengesizliği mi?

▶Mevsim geçişlerinde üzüntü hali ya da depresyon sık karşılaşılan durumlardan biri. Ama bazen depresyonla, hormon dengesizliği neden sonuç ilişkisi açısından birbiri ile karışabiliyor. Konuyla ilgili Psikiyatri Uzmanı Hülya Yanbay şunları söylüyor: "İlkbahar ve yaz aylarında güneş ışığı aldığımız saatlerin artması, uyanık kalınan süreyi uzatarak vücudun 'biyolojik saatini', uyku düzenini ve kalitesini bozabilir. Bu da mevsimsel depresyona neden olabilir. Ama bazen depresyon vücuttaki bazı hormonların dengeli salınmaması ile de ortaya çıkabilir. Bunları ayırmak gerekir.

VİTAMİN DÜZEYİNE VE UYKUYA DİKKAT!

Tiroid bezinin hastalıkları, anemiler, B12, folik asit, D vitamini eksikliği varsa tedavi edilmeli. Uyku hijyenine de dikkat edilmeli ve her gün aynı saatlerde yatıp kalkmaya özen gösterilmeli.

Can Sağlığı

Ayşenur Aslıman Uğur

@aasumanugur

'Çinko'yu unutma!

Çinko bağışıklık sistemi dediğimiz vücut direncimizin güçlenmesinde, yara iyileşmesinde tat ve koku duygusunun oluşmasında büyüme, gelişme ve gebelik döneminde faydalı etkileri olan bir mineraldir.

BULUNDUĞU GIDALAR

Arpa, peynir, sığır eti, kepekli ekmek, tavuk, yumurta sarısı, süt ve süt ürünleri balık, patates, ceviz, badem, tam tahıl, kuru fasülye, lahana, ay çekirdeği, karaciğer, kuzu eti ve tahıllar. Ama diyete ilave olarak çinko ve demir alınacaksa ikisinin farklı zamanlarda alınması gerekir. Bir hekime danışmakta fayda vardır.

TARİHTE GRİP

Veba gibi dünya çapında bir salgın günümüze kadar toplam *137 milyon insanın ölümü*ne neden olmuştu. Veba tüm zamanların en kötü ve ölümcül hastalığı olarak düşünülüyordu. En kötü veba salgınında 2 milyon insan ölmüştü. Ama bir yıl içinde en az 25 milyondan fazla insanın ölümüne neden olan dünya çapında bir başka hastalık vardı. O da bildiğimiz grip...

1. DÜNYA SAVAŞI'NDA ÖLENLERDEN FAZLA

1918 yılına damgasını vuran ve İspanyol gribi olarak tarihe geçen bu bilinen ilk büyük grip salgını 1.Dünya Savaşı'nda ölen toplam insan sayısından çok daha fazla insanın ölmesine neden oldu. 1918 salgınında sadece Amerika'da bir yılda 20 milyonun üzerinde grip vakası görüldü. Bunların yaklaşık 1 milyonu da ölümle sonuçlandı.

İLK GRİP VAKASI KANSAS'DA

Her şey 1918'de bir Mart sabahı Kansas- Camp Fuston'da başladı. Aşçı Albert Mitchell o gün kendisini kahvaltı hazırlayamayacak kadar bitkin hissediyordu. Ateş, orta derecede boğaz ve kas ağrısı gibi grip benzeri belirtilerle sağlık merkezine gitti. Kendisine yatak istirahatı önerildi. Öğle saatlerinde ise 107 asker hastaydı. İki gün içinde de çoğu ciddi zatürree şeklinde ölümcül olmak üzere 522 kişi hastalanmıştı. 48 kişinin kaybedildiği bu gelişmede ölüm nedeni zatürree olarak kayıtlara geçmişti. Aynı şekilde diğer askeri birlikler de aynı salgının etkisi altına girmişti. Hastalığın sebebi olan virüs Avrupa'ya yayılmış, daha fazla insanı enfekte etmiş ve hastalık ölümcül ilerlemesini sürdürmüştü.