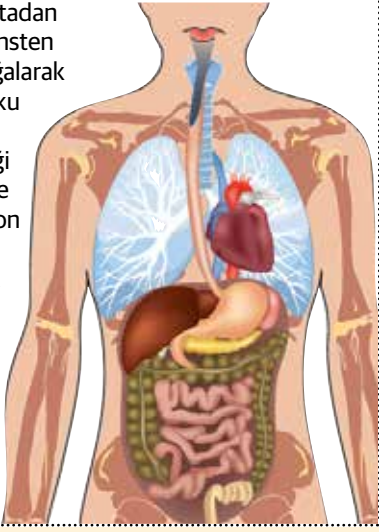


"Sağlık dış görünüşle değil iç görünüşle anlam kazanır."

SAĞLIK KÜLTÜRÜ

## Rejenerasyon nedir?

► Bir doku kaybindan sonra ortadan kalkan hücrelerin yerini aynı cinsten ve aynı değerde hücrelerin çoğalarak doldurmasıdır. İnsanda her doku rejenera olamaz ama deri, mukoza, damarlar ve kemik iliği iyi rejenera olur. Kas, akciğer ve beyin hücrelerinde rejenerasyon yeteneği yoktur. Yürek kasında ve sinir dokuda da yok denecek kadar azdır. İnsanda rejenerasyon deri, karaciğer ve midede çok fazladır. Hayvanlarda bu duruma en iyi örnek; kuyruğu kopan bir kertenkelede yeniden kuyruk oluşmasıdır.



## Havalı yatak

► Havalı yataklar sürekli yatmak durumunda olan hastalar veya kişiler için özel olarak üretilen ve vücut basınç noktalarını düzenlemeye yardımcı medikal yatak çeşididir. Hastanın aynı pozisyonda uzun süre kalması nedeniyle yatak ile kemik çıkıntıları arasında kalan bölgelerde kan dolaşımı, vücut ağırlığının etkisiyle bozulur. Bu bozulma ile doku hü-



releri beslenemez. Oksijensiz kalan doku harabiyete uğrar ve yatak yararı oluşabilir. Yara önce kızarma ile başlar ve daha sonra morarmaya döner. Deri bütünlüğü bozulur ve deri yer yer açılır. Uzun süre yatmak durumunda kalan, yatağa mahkûm kişilerin sırt ve vücudun diğer arka bölgelerinde (topuk, baldır vb.) daha çok görülür.

## Biyopsi nedir?

► Mikroskop altında incelenmek üzere canlıdan belirli bir doku parçasının çıkarılması işlemine biyopsi denir. Muayene ya da benzeri incelemelerle tanı konulamayan hastalıklarda

biyopsiye başvurulur. Özellikle kanser teşhisinde önemli yeri vardır. En sık kullanılan yöntem iğne biyopsisidir. Biyopsi uygun olan her türlü organdan yapılabilir. En sık, deri, tiroid, meme, karaciğer ve kemik biyopsileri yapılır. Vücudun şüpheli görülen her bölgesinden kesin teşhis ve değerlendirme amaçlarıyla biyopsi yapılabilir. Bazı biyopsilerde şüpheli dokunun tamamı çıkarılabilir ve bu şekilde biyopsi tedavisi de olabilir.



# Hastalığı ÇAĞIRMA

## Depresyon

► Sahip olma hakkı olmadığından duyulan kızgınlık, umutsuzluk. "Artık diğer insanların korkularının ve sınırlamalarının ötesine geçiyorum. Kendi hayatımı kuruyorum."

## Bağımlılıklar

► Kendinden kaçmak. Korku. Kendini sevmeyi bilmemek. "Seni sevmeyi öğren."

**Duygu ve düşünceler** hastalığı şekillendiriyor ve hastalığı davet ediyor.

Yediğimiz ve içtiğimiz her şey, **yürdüğümüz yol, ettiğimiz dua, toplum bilinci ve aileden gelen miras** davranış modelleri **DNA'mıza aktarıyor.**

Bir insan hakkındaki iyi veya **kötü düşüncemiz**, kendimiz hakkındaki planların hepsi bedene olumlu ya da **olumsuz yansıyor.**

Duygu durumu da zihinsel davranışlarımızı şekillendiriyor. Bir şeyden korkuyorsak yanlış düşünmeye ve başımıza kötü olayların gelmesini planlamaya başlıyoruz istemedik. Fiziki iyilik için de kötü duygulardan arınmak gerekiyor. Örneğin; sürekli şişman olduğumu ve şişman kalacağımı düşünen birinin iki sene sonra kilo alması çok muhtemel...

## HASTALIKLARIN KÖKENİNDE DUYGULAR VAR

Hayatımızdaki her rahatsızlık bir ihtiyacın göstergesi mi? Yoksa o acıyı yaşamaz mıydık? Zararlı otu budamak mı, kökünden kurutup temizlemek mi? Hayata yetişememe, tutunamama, aç kalma endişesi, ölüm gerçeği, hasta olma korkusu, başaramama, kaybetme, değersizlik duygusu, tehdit altında kalma, kavga ve tartışma ortamı, rütbe kaybı, tükeniş, mobbing, ayrılık ve daha niceleri var önümüzde. Ama önce sen önemlisin. Bu sözler Kadın Hastalıkları ve Doğum ve Metabolik Balans Uzmanı Dr. Halil İbrahim Erbyık'a ait. Hastalıkların kökeninde duygular var. Dolayısıyla onların bertaraf edilmesi için söylenebilecek olumlu cümleler de. Hastalıkları davet eden olumsuz duygular ve bazı hastalıklar için söylenebilecek olumlu bazı ifadeleri Dr. Halil İbrahim Erbyık söylüyor. İşte o ifadelerden bazıları...

## Gece görüşlü ambulanslar

Sağlık Bakanlığı'nın, gece görüşlü ambulans helikopterlerinde görev alacak ekiplerin eğitimlerini tamamladığı açıklandı. Gece Görüş Gözlüğü (GGG) sistemine sahip ambulans helikopterinin kısa süre içinde göreve başlayacağı bildirildi. Sağlık Bakanlığı Acil Sağlık Hizmetleri Genel Müdürü Osman Nacar, gece görüşlü uçuşların önemli avantaj sağladığını dile getirerek şunları söyledi: "Ambulans helikopter hizmetinin 24 saat verilebilmesiyle öncelikli vakalara ve trafik kazalarına zamanında müdahale edilebilecek. Ayrıca uzuv kopması gibi kısa sürede müdahale edilmesi gereken vakalarda, hasta hızlı şekilde donanımlı bir sağlık kuruluşuna transfer edilebilecek."



## Acı çekmek

► Suçluluk duygusu sonucu oluşur. Bu duygu daima ceza peşinde koşar. "Geçmiş sevgiyle bırakıyorum. Onlar da ben de artık özgürüz. Huzur içindeyim."



## Ağrılar ve sızılar

► Suçluluk duygusu belirtisi. Sürekli sırt, ense ve bel ağrısı. Geçmişte ana, baba arasında kalma, eğilip, bükülme. Sevgiye hasret çekme. Destek beklentisi. Ağrının bedende olduğu yer, hayatın hangi alanında kendimizi suçlu hissettiğimiz konusunda ipucu verir. "Zihin zindanından salıveriyorum kendimi."

## Kaygı

► Hayatın akışına ve gidişatına güven duymama. "Kendimi seviyorum ve onaylıyorum. Hayatın akışına güveniyorum. Güvenceyim."

## Karın ağrıları

► Başlamış bir süreci durdurmak. Zihinsel tahriş. "Hareket berekettir."

## Astım

► Nefes almayı hak etmemeye duygusu. Suçluluk ve kişinin kendisini yetersiz hissetmesi. Boğucu sevgi. Çocuklukta takılıp kalmak. Birikmiş öfke içinde patlamamak için dışarı çıkmak. "Hayatın sorumluluğunu üstleniyorum, güven duyuyorum. Büyümekten korkmuyorum."

## Migren

► Kusursuz olma isteği ile kendi üzerinde baskı kurma, hayatın akışına direnme. Mükemmeliyetçi olma kaygısı. "Emin ellerdeyim. Kendimi hayatın akışına bırakıyorum ve hayatın tüm ihtiyaçlarını kolayca ve rahatça sağlmasına izin veriyorum. Hayat benim için var."

## Mide rahatsızlıkları

► Yeni düşünce ve tecrübeleri hazmedememe. Senin miden neyi alıyor, neyi almıyor? Sindiremediğini ne? Uçak ve otobüs yolculuklarında torbalar var. Ama kimsenin bulantısı, kusması olmuyor. "Seyahat duygusunu hisset."

## Ağlamak

► Göz yaşları hayatın ırmakları. Üzüntü ve korkudan olduğu kadar, sevinçten de akarlar. Gözyaşı şifadır. "Tüm duygularıyla huzur içindeyim. Kendimi seviyorum ve onaylıyorum."



## Can Sağlığı

Aysenur Asuman Uğur

@aasumanugur

## YAŞLILARA teknolojik yardım

Yaşlandıkça gelen hastalıklar ve yaralanmalar, daha yüksek seviyelerde yaşlı bakımının yapılmasını gerekli kılıyor. Telesaglık ise; yaşlı bireylere uzaktan kaliteli sağlık bakımını sunabilecek telekomünikasyon ve teknolojileri barındırıyor.

Telesaglık teknolojileri yaşlı bireylerin daha bağımsız şekilde yaşamalarına yardımcı oluyor. İşte birkaçı...

### AKILLI KIYAFETLER

Düşmenin her türlü yaşlı bireylerin sağlığını diğer yaş gruplarına göre daha çok etkiler. Bu düşmeler ya da yaralanmalar sonucu sensörlü kıyafetler tasarlanarak hasta bakımıyla ilgilenen kişiye direkt mesaj yollanabilir ve gerekli müdahale anında yapılabilir.



### MOBİL DOKTORLAR

► Kalp ritmi, hemoglobin, ateş ve diğer yaşamsal bulguları ölçen uygulamalar yardımıyla doktorlar her an hastalarını takip edebiliyor. Böylece bir sağlık sorunu oluştuğunda müdahale anlık olarak yapılabilir.

### AKILLI İLAÇ ŞİŞELERİ

Yaşlı hastalar çoğunlukla ilaçlarını alma saatlerini karıştırabilirler. Saat ve günlere göre bazı ilaç kutularını tasarlanırsa da, artık akıllı ilaç şişeleri de hayatımıza giriyor. Bu sistemde akıllı ilaç şişelerine çevrim içi yollanacak sinyalle, her ilaç için farklı alarm sesi duyulabiliyor, ya da ilaç alımı için farklı renklerle sinyal veriliyor.

MART SAYISI BAYİLERDE!

# Nihayet Dergi!

Mekanları değil, gönülleri genişletmek için

/NihayetDergi  
/NihayetDergi  
/nihayetdergi  
nihayet.com

