

SAĞLIK KÜLTÜRÜ

Serum nedir?

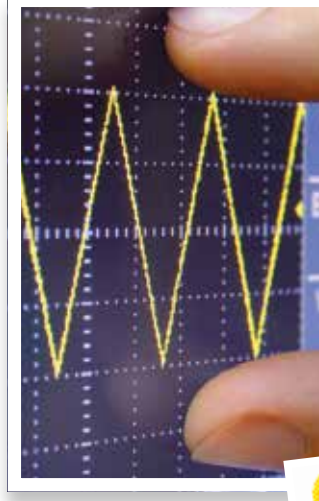
► Kanın bekletildiği pıhtılaşma zaman ortaya çıkan, hafif şurup kıvamında, sarı ve berrak bol albüminli sulu bir sıvıdır. Serumlar çeşitli hastalıkların tedavisinde ilaç gibi kullanılır. Bu, kandaki antikör denilen maddelerin hastalıklara karşı çarpışması esasına dayanır. İğne ve enjeksiyon ile vücuda verilen serum saye-

sinde birçok hastalık iyi edilebilir. Bir litre kanda 400 gram serum bulunur. Serumun kimyasal bileşiminin bilinmesi önemlidir, çünkü bu bileşim çeşitli hastalıklara göre değişiklikler gösterir. İçinde ayrıca diğer azot bileşikleri (üre, amino asitler, kreatin, ürik asit), glikoz, lipitler (yağ asitleri, fosfoaminolipitler, steroller), maden iyonları (sodyum, potasyum, kalsiyum, demir) bulunur.



Tıpta kalibrasyon

► Kullanılan cihazın gerçek değere oranla ne kadar hata yaptığını belirlemek ve dokümanite edilmesidir. Kalibrasyon ayar anlamına gelmez. Tıpta laboratuvarlarda kullanılan cihazların analizlerde istenilen şartları sağlayıp sağlamadığını anlamak amacı ile belirli periyotlarla ulusal/uluslararası izlenebilirliği sağlayan bir kuruluşa kalibrasyonu yapan kuruluş tarafından cihaz kalibrasyon sertifikası hazırlanır. Sertifikada cihazın sapma değeri, ölçüm belirsizliği, izlenebilirlik, ölçüm koşulları belirtilir. Sertifikadaki bilgiler ışığında ilgili cihazın sağlıklı analize uygun olup olmadığı değerlendirilir.



"Kanseri yenmek için ilk silah moraldir."
General Ruti

İlaç etkileşimi

► Aynı anda alınan başka bir ilaç, diğer ilacın etkilerinde ciddi değişikliklere neden olabilir. Bu duruma ilaç etkileşimi denir. Bir ilaç diğer ilacın etkisini çok artırabilir veya onun emilim, metabolizma ve atım hızını değiştirebilir ve etkisini çok azaltabilir. Herhangi bir ilaç alırken bu ilaca başka bir ilaç ilave edilecekse bunu mutlaka doktor yapmalı veya eczacıya danışmalıdır. Bazen aynı anda alınan iki ilaç, benzer etkiler oluşturur ve tedavi



edici etki iki katına çıkar. Bir kişi aynı etkin maddeye sahip iki ilacı bilmeden aynı anda kullanabilir. Şeker hastalığı, yüksek veya düşük tansiyon, göz tansiyonu, prostat büyümesi, mesane rahatsızlıkları, kalp hastalıkları ve aritmi, kan pıhtılaşmasıyla ilgili durumlar ve astım gibi hastalıklar, ilaç etkileşimlerinden kolay etkilenirler.

Neden UZUN yaşıyorlar?

En sağlıklı ve en yaşlı insanlar Okinawa'da yaşıyor. Ortalama yaşam ömürleri ise 85. Okinawa Japonya ile Tayvan arasında **Doğu Çin Denizi'nde bulunuyor.** Japonya dünyada **100 yaşın üstünde** en fazla nüfusun yaşadığı bir ülke olduğu halde bu oran Okinawa'da 3 misli. **Nedeni, beslenmeleri...**

Okinawa'da kalp rahatsızlıkları, kanser, beyin kanamaları ve yaşlılık hastalıklarının daha az görülmesi nedeniyle baştan damar tıkanıklığına neden olan Amerikalı kardeşler Bradley ve Craig bir araştırma yapıyorlar. Araştırma sonuçlarına göre; uzun yaşamda 5 faktörün rolü bulunduğu bildiriliyor. Beslenme alışkanlıkları, stressiz hayat tarzı, birbirine özen gösteren bir toplum, hareketli hayat biçimi ve maneviyata değer verilmesinin uzun yaşam için en önemli faktörler olduğu sonucuna varılıyor. Groningen Devlet Üniversitesi'nde Bilişsel Nöropsikiyatri Bölüm Başkanı olarak çalışan Andre Aleman'ın kaleminden tescilli uzun yaşam önerileri...

EN ÖNEMLİ SIFIRLARI DİYETLERİ

Doymuş yağ oranı düşük, şeker ve tuz oranı düşük gıdalarla besleniyorlar. Balık, kabuklu deniz ürünleri, pirinç, deniz yosunu sebze meyve gibi... Bol yeşil ve siyah çay tüketiyorlar.

BEYİN DOSTU BESLENİYORLAR

Beyin dostu beslenmenin en önemli kriteri yemek miktarında aşırıya kaçmamak. Kalori enerji demek ise; neden motora ne kadar az yakıt gelirse mekanizmadaki hasar o kadar az oluyor?

AÇ DOLASMAK KALORİDEN KESMEK DEĞİL

Yemek aralarında bisküvi ve şeker gibi atıştırmaları bırakarak aşırı öğünlerden kaçınarak epey yol alınabiliyor. Ortalama bir Hollandalı'nın diyetinde çok fazla karbonhidrat ve şeker bulunuyor. Bu da diyabet ve bunama riskini artırıyor.



Katı yağ tüketmiyorlar

► Katı yağ damar tıkanıklığına neden olduğundan tüketilmesiyle baştan damar tıkanıklığının önüne geçilebilir. Bu insanların beslenmeleri protein, hububat, sebze ve meyve açısından zengin. Zaten yapılan bir araştırmaya göre bitkisel kaynaklı kimyasalların beyni çalıştırdığı görülmüş. Bu maddelere; susamda, keten tohumu yağında, brokolide, lahanada, şeftalide ve çilekte bulunuyor.

Yeterli sıvı alıyorlar

► Özellikle sıcak yaz aylarında daha da önemli. 2003 yılında Fransa'da görülen aşırı sıcak hava dalgasında binlerce yaşlı yeterince sıvı alamadığından hayatını kaybetti. Avustralya'da yapılan bir araştırmaya göre; susama sinyali veren beyin aktivitesi az bir sıvı alımı sonucunda bu sinyali azaltıyor. Dolayısıyla yaşlılarda beynin yeterince sıvı aldığına işaretleri olsa da daha fazla sıvı almaları gerekiyor. Su en iyisi ve günde bir buçuk litre tüketmek hedef olmalı.

'Topuklu' giyerken DÜŞÜNÜN

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Gamze Şenbursa, yüksek topuklu ayakkabıların kadınlarda ortaya çıkardığı rahatsızlıklar hakkında bilgiler veriyor.

DAR BURUNLU GIYMEYİN

Özellikle dar burunlu ayakkabılar parmakları ciddi şekilde sıkıştırır. Uzun süreli kullanımda baş parmak kenarında bir kemik çıkıntı meydana gelir. Bu çıkıntı ağrıdır, giderek büyür ve baş parmağın diğer parmaklara doğru eğilmesine, parmaklarda, kalça ve bel de ağrıya ve uyumsuzluğa neden olur.

SEBESİZ YORAR

Topuklu ayakkabı ve özellikle



yüksek topuk vücudun yükünü parmak uçlarına bindirir. Uzun süreli kullanım ise eklemlerde ağrıya hatta ileri seviyede eklem çıkıklarına sebep olabilir.

AYAK GÖRÜNTÜSÜ BOZULUYOR

Dar burunlu ayakkabılar parmakların orta eklemden bükülmesine neden olur. Bükülme kasların kısılmasına ve ayakta gerginliğe neden olur. Ayakkabı kullanımını kısıtlar.

2015
Turkey
G20

DÖNEM BAŞKANLIĞINDA



Gelecek Dünya
Gelecek Türkiye

11 NİSAN 2015 CUMARTESİ 09:30-18:30 GEMİ KÜLTÜR MERKEZİ

1. OTURUM
09:30-10:00
Kuşun sesleri
10:00-10:30
10:30-11:00
11:00-11:30
11:30-12:00
12:00-12:30
12:30-13:00
13:00-13:30
13:30-14:00
14:00-14:30
14:30-15:00
15:00-15:30
15:30-16:00
16:00-16:30
16:30-17:00
17:00-17:30
17:30-18:00
18:00-18:30

2. OTURUM
09:30-10:00
10:00-10:30
10:30-11:00
11:00-11:30
11:30-12:00
12:00-12:30
12:30-13:00
13:00-13:30
13:30-14:00
14:00-14:30
14:30-15:00
15:00-15:30
15:30-16:00
16:00-16:30
16:30-17:00
17:00-17:30
17:30-18:00
18:00-18:30

3. OTURUM
09:30-10:00
10:00-10:30
10:30-11:00
11:00-11:30
11:30-12:00
12:00-12:30
12:30-13:00
13:00-13:30
13:30-14:00
14:00-14:30
14:30-15:00
15:00-15:30
15:30-16:00
16:00-16:30
16:30-17:00
17:00-17:30
17:30-18:00
18:00-18:30

