

Lavman nedir?

► Lavman, kolon yani kalın bağırsakları temizlemenin bir yoludur. Lavman tedavisi yaptırın hastaların değişik bulaşıcı ve sistemik ve sindirim sistemi hastalıklarına yakalanma riskinin en aza indirildiği bildirilir. Karın ve sindirim sistemi ağrıları ile sancılı şikayetleri varsa, lavman yapılması bu tür sorunların en ideal tedavisini oluşturan yöntemlerden biridir. Lavman yapılırken rektum ve kalınbağırsak bölgesindeki dışkı ve sıvının içerisinde bulunan yabancı maddelerin vücuttan uzaklaştırılması hedeflenir. Bu işlem bir çeşit tüp ya da kateter ile yapılır. Lavman ile vücudun sindirim sistemi daha sağlıklı ve verimli çalışır.



Ph'nin etkisi (hidrojenin gücü)

► Bir maddenin asitlik veya bazlık derecesini tarif eden ölçü birimidir. Açılımı "Power of Hydrogen" (Hidrojenin Gücü)'dir. Modern yaşamda sürekli asit oluşturan etkilere maruz kalırız. Çevredeki kirlilik ve kimyasallar bedendeki asit oluşumunu artırır. Kanın pH derecesini sağlıklı tutmak için (7.35-7.45 arasında) beden çeşitli yöntemlere başvurur. Bazı mantar türleri ise vücutta düşük pH derecesinde ürerler. Egzama



ve sedef hastalığı gibi iltihaplı hastalıklar da asitli ortamları sever. Habis kanser hücreleri de oksijeniz ortamlarda türer. Asit ortamını dengelemek için yaşantıya %75 oranında alkali oluşturan sağlıklı su ve yiyecekleri sokmak gerekir. Bu sayede kişiler daha kolay sakinleşebilir ve duygusal iniş ve çıkışlarını dengeler. Vücuttaki ağrıları ve diğer sağlık sorunlarını en aza indirmek ve vücudun kendini iyileştirebileceği ortamları yaratılabilmesi için alkali oluşturan sağlıklı su ve yiyecekler kullanılmalıdır.

Psikoloğun çalışma alanı

► İnsan ve hayvan davranışlarının yapı ve süreçlerini, gözlem ve deney gibi bilimsel yöntemleri kullanarak inceleyen, davranış bozukluklarının ve gelişim sorunlarının teşhis ve tedavisi yönünde çalışan kişilerdir. Öncelikle danışanla (hasta, sorunlu kişiler, öğrenci, işçi, işveren vb.) ve bu kişilerin yakınlarıyla iletişimde bulunurlar. Psikologlar, insanlarda görülen normal

ve normal dışı davranışları; düşünme, öğrenme, duyu ve heyecan gibi insanın psikolojik süreçlerini inceler. Psikiyatrist ile psikolog arasındaki fark ilaç yazma yetkisidir. Psikiyatristler ilaç verme, reçete yazma ve diğer tedavileri uygulama yetkisine sahiptir. Psikolog ise tıp doktoru olmadığından ilaç tedavisi düzenleyemez, reçete yazamaz ve psikiyatristler tarafından düzenlenen ilaç tedavilerine müdahale edemezler.



Gözlüğün sahtesi kamaştırmasın

Bahar ve yaz aylarında daha çok kullanılan güneş gözlükleri, zararlı ultraviyole ışınlarını süzerek göz sağlığının korunmasına destek oluyor. Ama sahte gözlükler gözü tamamen korumasız bırakarak uzun vadede birçok göz sorunu doğurabiliyor. Sahte güneş gözlüklerinin yarattığı tehlikeye dikkat çeken Göz Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Ömer Kamil Doğan, "İyi bir güneş gözlüğünün ultraviyole ışınları önlemesi gerekir. Oysa sahte güneş gözlüğü, aldatıcı bir karanlığa neden olur. Bu da göz bebeğinin büyümesine ve zararlı tüm ultraviyole ışınlarının daha çok içe çekilmesine neden olur" diyor.



HİÇ KULLANMAYIN DAHA İYİ!

Kısa süreli kullanımlarda göz kızarıklığına neden olan sahte güneş gözlüklerinin uzun süreli kullanımdaki zararları ile ilgili de Prof. Dr. Ömer Kamil Doğan şunları söylüyor: "Katarakt, sarı nokta, halk arasında gözde büyüyen et oluşumu olarak bilinen Pterijum, alerjik göz hastalıklarında artış ve retinada yanıklara neden olabilir. Sahte güneş gözlüğü kullanılmakla göz sağlığı için daha yararlıdır."

COCUK GÖZÜ DAHA HASSAS!

Ultraviyole ışınlarının zararlı etkilerinden korunmak için güneş ışınlarının en dik olduğu 10.00-16.00 saatleri arasında güneşe çıplak gözle bakılmaması ve güneş gözlüğü takılması gerektiğini ifade eden Prof. Dr. Ömer Kamil Doğan, "Çocuklarda göz merce-

Bahar ve yaz aylarının vazgeçilmez aksesuarı ve yardımcısı güneş gözlükleri. Belki bundan 10 yıl önce bazıları için lüks gibi algılansa da artık ihtiyaç olarak bakılıyor. Fakat ihtiyaç diye sahte ve ucuz gözlük takanlar bunun bedelini pahalı ödeyebiliyor.

ğinin ultraviyole ışınları süzebilme yeteneğinin yetişkinlere göre daha az olduğunu" söylüyor ve devam ediyor: "Çocukların gözlerinin zararlı ultraviyole ışınlarından korunması için her türlü önlem alınmalı, özellikle yüksek miyop varsa mutlaka güneş gözlüğü kullanılmalıdır. Çocuk güneş gözlüklerinde, % 100 UV filtreli polarize camlar tercih edilmelidir. Dolayısıyla ebeveynler; çocuklara küçük yaşta güneş gözlüğü alışkanlığı kazandırmalı ve güneşin zararlı ışınlarından korunmak için sokağa çıkarken geniş kenarlı şapka takmaya özen göstermelidir."



GÖZLÜK ALIRKEN BUNLARA DİKKAT

İyi bir güneş gözlüğü zararlı ultraviyole ışınları süzebilmelidir. Kaliteli güneş gözlüklerinin birçoğu ultraviyole ışınların (UV-A ve UV-B) % 95'inden fazlasını süzerek bu oran % 99 ve daha yüksek de olabilir.

SERTİFİKALI GÖZLÜK KIRIŞIĞI DA ÖNLÜYÜR

Güneş gözlüklerinin kalite belgesi ve ultraviyole ya da mor ötesi ışınları kestigi dair bir sertifikası mutlaka olmalıdır. Sertifikalı güneş gözlüğü kullanılması, göz sağlığını korumaya yardımcı olduğu gibi, net görmeyi sağlar ve göz kenarındaki kırışıklığın oluşmasını önler.

CAMIN RENGİ FARKETMİYOR

Gözlük camlarının renginin ve koyuluğunun, ultraviyole ışınlarını kesme derecesiyle herhangi bir ilişkisi yoktur. Güneş gözlüğü seçimi, yüz şekline göre yapılmalıdır. Yüzü saran yanlardan ışık almayı engelleyen türdeki gözlükler tercih edilmelidir.



Polarize iyi ama dikkat!

Polarize camlı güneş gözlükleri, ultraviyole ışınları süzerek, düz yüzeylerde oluşan ışık parlamalarını engelleyerek daha kaliteli bir görüş sağlama özelliğine sahip. Ancak polarize camlarla LCD ekranlara belli bir açıdan bakıldığında, ekran görüntüsü kaybolabileceği için araçlarında bu tür göstergeleri olan sürücüler daha dikkatli olmalıdır.

Lens takanlar da kullanmalı

Kontakt lenslerin çoğu ultraviyoleyi süzme yeteneğine sahiptir. Ancak lensler göz kapaklarının ışınlardan etkilenmesine engel olamazlar. Bu nedenle kontakt lens kullanıcılarının da güneş gözlüğü takmaları faydalıdır. Numaralı gözlük ya da lens takan kişiler, güneş gözlüklerini de numaralı kullanmalıdırlar.



@aasumanugur

İlk işitme cihazı nasıl ortaya çıktı?

En ilkel işitme cihazları; deniz kabuğu, hayvan boynuzu ve kulak kabartma şeklindeydi. Ticari amaçlı işitme cihazları ilk defa 1800'lü yıllarda yapılmaya başlandı. İlk patent verilen yelpaze şeklindeki işitme cihazını 1879'da ABD'de Mr. Richard Rhodes keşfetti. 19. yy başlarında ise Mr. Alexander Graham Bell karbon transmitter üzerinde çalıştı. Fakat işitme kaybı olan annesi ve eşine yardımcı olabilmek için yaptığı araştırmalar sonucunda işitme cihazını geliştiren kişi, çıkış gücü değil ama telefonu keşfetti.

KLAKSON DA KEŞFEDİLDİ
Akophone adlı ilk elektrikli

işitme cihazı ise yine aynı yüzyıl başında ABD'de Mr. Miller Rose tarafından keşfedildi. Bu çalışmasının sonucunda klaksonu da keşfetti.

DİJİTAL CİHAZLAR KULLANILYOR

İlk elektronik işitme cihazının patenti ise Mr. Handson tarafından 1951'de alındı. Bu aletler basit olarak sesi yükselten devrelere sahipti. Bugün ise artık sesi farklı frekanslarda, farklı ses seviyelerine ayarlanabilen, çıkış gücü, kazancı değiştirilebilen ve son olarak da bütün bunları otomatik olarak yapan %100 dijital işitme cihazları kullanılıyor.

Bunları biliyor muydunuz?

e-sağlık nedir?



Hastaya daha fazla sorumluluk

► Hastaya daha fazla sorumluluk, güç ve bilgi vermek ve dolayısıyla hastanın kendi sağlık bakımında daha etkin bir rol oynayabilmesini sağlayabilmek.
► Hasta ile sağlık hizmeti verenler arasındaki etkileşimi arttırmak.
► Sağlık hizmetlerine vatandaşların erişiminin iyileştirilmesi ve bakım kalitesinin artırılmasını sağlamak.

Bilişim ve iletişim teknolojilerinin, özellikle internetin, vatandaşların, hastaların, sağlık profesyonellerinin, sağlık kuruluşlarının ve karar alıcıların ihtiyaçlarını karşılamak üzere kullanılması e-sağlık olarak tanımlanır. Vatandaşın sağlık hizmetlerine hızlı bir şekilde ulaşması e-sağlığın temelini oluşturur.

Tüp bebekte güvenlik artıyor

Tüp bebek tedavisi gören çiftlerin kafalarını en çok kurcalayan soru "yumurtam ve spermim karışır mı?" sorusu. Bu amaçla tüp bebek güvenlik sistemi devreye girdi. Sistemin anne ve baba adayından alınan yumurtam ve sperm örneğinin çiplenmesi işlemi ve Türk mühendisler tarafından geliştirilen yeni bir yazılım sistemiyle laboratuvarında oluşabilecek her türlü karışıklığı son verebileceği açıklandı.

40 BİN ÇİFT TÜP BEBEK TEDAVİSİ OLUYOR

Türkiye de her yıl 40 bin



çift tüp bebek yöntemiyle bebek sahibi olmayı tercih ediyor, ABD ve Avrupa ülkelerinde ise bu oran çok daha fazla. İstanbul Tüp Bebek Merkezi'nin AR-GE çalışmalarını yürüttüğü, ilk kez bir Türk Yazılımcı Aşkın Kaymaz tarafından

projelendirilen tüp bebek güvenlik sistemi ile ilgili Tüp Bebek Uzmanı Op. Dr. Aret Kamar bilgi veriyor.

'ÇİP'Lİ BİLEKLİK VERİLİYOR

Ebeveyn adayları merkeze girdikleri ilk andan itibaren hasta takip departmanında bir form açılıyor. Ardından anne adayına içinde tüm bilgilerinin kayıtlı olduğu çip bulunan bir bileklik takılıyor. Bu chip yardımıyla anne adayının tüm bilgileri otomasyon sisteminden her aşamada (yumurta toplama, sperm örneği alınması, laboratu-

var prosesi vs) eşleştirilerek takip ediliyor. Baba adayları içinse sperm örneği vereceği kaba elektronik bir çip yapıştırılıyor. Bu özel çip baba adayının da tüm bilgilerini taşıyor. Her iki çip içinde yer alan bilgilerin tüm işlemler esnasında eşleşmesi gerekiyor. Aksi takdirde sistem alarm veriyor ve bir sonraki adımı engelliyor. Op.Dr. Aret Kamar, "Böylece tüp bebek uzmanlarına en sık sorulan 'sperm ve yumurta daha karışır mı' sorusunun artık sorulmasına gerek kalmıyor. Sistem hastalara ekstra bir maliyet de yüklemeyecek" diyor.