

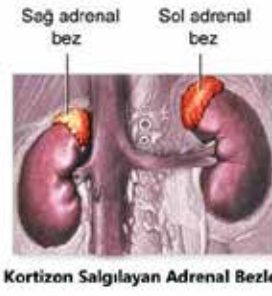


Ventilatör ne işe yarar?

► Karşılığı "solutucu" veya "solunum cihazı"dır. Ventilator kullanımındaki amaç solunum problemi nedeniyle yeterli oksijen alamayan hastalara mekanik solunum desteği vermektir. Hastane öncesi veya evde bakılan ve acil bakım yapılan, solunumu duran kişiyi solutmak üzere ventilatöre basyurulabilir. Solunumu etkinleştirmek, oksijenlenmeyi arttırmak, solunum / kan akımı oranını yükseltmek ve solunum güçlüğünü azaltmak solunum cihazlarının kullanım amaçlarıdır. Hasta için uygun solunum cihazı tipi ve parametreleri bu konuda uzmanlaşmış bir nörolog ya da göğüs hastalıkları uzmanı tarafından belirlenir.

Kortizon nedir?

► Böbrek üstü bezleri tarafından vücudumuzda bulunan bir hormondur. Vücutta, yağ ve karbonhidrat metabolizmasının düzenlenmesini sağlar. Kortizonun tıpta kullanımının en önemli nedeni iltihabi reaksiyonu giderici, doku şişmesini önleyici etkisinden dolayıdır. Kortizonun önemli bir etkisi de; alerjiyi önleyici olmasıdır. Losyon merhem ve krem gibi vücudun çeşitli bölgelerine kullanı-



labilen formları vardır. Hekim kontrolü dışında kullanıldıkları zaman bölgesel olarak ciltte incelleme, çabuk çatılma, tüylenme ve damarlanmanın artmasına bağlı kızarıklık oluştururlar. Kortizon, hastalığın şiddetine göre, doktor tarafından sürekli izlenilerek, yerinde ve belirli miktarlarda alınmadığında ciddi ve geri dönüşü olmayacak hastalıklara yol açabilir.

"Sağlık için; çiğ yeme, sıcak yeme ve çok yeme."
Lokman Hekim

Sosyal hizmet uzmanı



► Ekonomik, sosyal ve kültürel yönden sıkıntı içinde bulunan kişi, grup ve topluluklara sorunlarını tanıyıp çözümlerinde sahip oldukları olanakları kullanma ve çevredeki olanakları araştırma ve yararlanma konularında yardımcı olan kişidir. Sosyal hizmet uzmanının görevleri arasında; yoksunluk içinde bulunan yaşlıların huzurelerine yerleştirilmeleri ve bakımlarının sağlanması, kimsesiz çocukların koruyucu ailelere veya yetiştirme yurtlarına yönlendirilmelerini sağlamak, yoksulluk içinde olup temel ihtiyaçlarını karşılayamayan kişi veya ailelere, para, gıda, giyim yardımı yapmak amacı ile gerekli hizmetleri gelirdir.

Kanser ücretsiz taranıyor



► Hacettepe Üniversitesi Halk Sağlığı Enstitüsü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Nazmi Bilir, "Türkiye'de her yıl 97 bini erkek ve 62 bini kadın olmak üzere toplam 159 bin kişiye kanser tanısı konulduğunu ve erkeklerde en sık akciğer, prostat, kalın bağırsak, mesane ve mide kanseri kadınlarda ise meme, tiroid, kalın bağırsak, rahim ve akciğer kanseri görüldüğünü" kaydetti. Prof. Dr. Nazmi Bilir, 1-7 Nisan Dünya Kanser Haftası dolayısıyla yaptığı açıklamada "tüm dünya ülkelerinde hastalığın tanı ve tedavisi kadar koruyucu sağlık politikalarına da ağırlık verildiğini" söyledi. Kanserden korunmada yapılan en başarılı uygulamalardan birinin, tütün kontrolü çalışmaları olduğunu dikkati çeken Prof. Dr. Bilir, "Sigara kullanan kişi sayısında 2 milyon azalma sağlandığını da" kaydetti.

'KETEM'LER ÜCRETSİZ HİZMET VERİYOR

Türkiye'de koruyucu uygulamalar kapsamında, medya aracılığıyla topluma cesitli eğitici mesajlar verildiğini de söyleyen Prof. Dr. Bilir, "Bu kapsamda Sağlık Bakanlığı egzersiz yapmayı teşvik ederken, belediyeler kentlerin Bakanlığa bağlı Kanser Erken Teşhis ve Eğitim Merkezleri (KETEM) tarafından, ücretsiz kanser erken teşhis çalışması yaptıklarını" belirtti. KETEM'lerde kadınlarda rahim kanseri erken tanısı için muayeneler gerçekleştiriliyor. Ücretsiz mamografiyle meme kanserinin erken tanısı sağlanabiliyor.

Domuz gribi inişe geçti

Sağlık Bakanı Dr. Mehmet Müezzinoğlu, "Son bir haftadır durağan giden vaka (grip) artışı iniş sürecine geçti. Son 2-3 gündür vakalar, müracaatlarda ve hastanelerdeki yatışlarımızda önemli bir azalma var. Pik dönemi geçtiğimiz hafta itibarıyla durağan döneme geçti. Bugün itibarıyla da iniş dönemine geçti" açıklamasında bulundu.

Bakan Müezzinoğlu enfeksiyon ile ilgili ise şu önerilerde bulundu: "Buna rağmen, vatandaşlara hijyene dikkat etmeleri ve kırılganlık hissettiklerinde istirahat önemsemeleri, bol sıvı almalarını öneriyoruz."

Bakan Müezzinoğlu ayrıca, "grip vakalarının 'domuz gribi' diye ayırt edilmesini doğru bulmadığını, her yıl ayrı ayrı etken virüslerle karşılaşılabilen gribal enfeksiyonlar olduğunu da" dile getirdi.



Bu insanlar güvencemiyor

KİMSEYE

İnsanların arkanızdan **sürekli kötü düşündüğünü** hissediyor ve aşırı derecede **kıskançlık yaşıyorsanız**, sizde paranoid kişilik bozukluğu başlıyor olabilir. Güvensizlik bu sorunun en temel özelliğidir. **"Ama bu devirde kimseye de güven kalmadı!"** diyenlerden seniz devamı haberimizde...

Paranoid kişilik bozukluğu, çocukluk veya ergenlik döneminde başlayıp kişinin hayatına yayılan bir kişilik bozukluğu. Bu kişilik bozukluğuna sahip kişilerin gösterdiği en temel özellik ise "güvensizlik". Yaşam koşullarının her gün daha da zorlaşması bu kişilerin sayısını hızla artırıyor. Medipol Üniversitesi Hastanesi'nden Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Aziz Mehmet Gökbakan konuyla ilgili açıklamalarda bulunuyor.

TRAVMATİK YASAM SÜPHECİ YAPIYOR

Bu hastalık, stresli bir durum sırasında ortaya çıkan korku, şüphe, insanlara ve dünyaya güvensizlik şeklindeki geçici bir tablo olabileceği gibi, süregelen bir kişilik özelliği ya da psikiyatrik bir hastalık tablosu olarak da tanımlanıyor. Yrd. Doç. Dr. Aziz Mehmet Gökbakan, "insanlar travmatik yaşantılar sonrasında ilk dönemlerde şüpheli olabilirler. Kişinin arkadaşı tarafından aldatılması ya da birileri tarafından dolandırılması insanlara güvenmesini zorlaştırıyor" diyor.

"GÜVENİLMEZ İNSAN" KÖTÜ ETKİLİYOR

Çocukluk döneminde, ebeveynlerin sürekli olarak insanların güvensiz olduğunu dair mesajlar vermesinin sorunlu çocukluk çağı ilişkileri ve psikolojik savunma düzeneklerindeki yetersizliklerinden kaynaklandığını söyleyen Yrd. Doç. Dr. Aziz Mehmet Gökbakan şöyle devam ediyor:

"Çocukluk çağında küçümsenme, eleştirilme ve alaya alınma gibi davranışlara maruz kalmak paranoid kişilik bozukluğunun en belirgin nedenleridir. Bu nedenle çocuklara bu şekilde davranılmamasını öneriyoruz. Çocukları güven ortamında yetiştirmek yaptıkları davranışlardan dolayı eleştirmemek, sosyalleşme ve diğer bireylerle iletişimde cesaretlendirmek ve desteklemek gerekir. Olabildiğince açık olmak çocuklarla kendi anlayabilecekleri düzey içerisinde gerçeklerden bahsetmek de önemlidir."

Nasıl anlaşılıyor?

► Paranoid kişilik bozukluğu olan kişiler diğer insanların onların hakkında kötü niyetli şekilde konuştuğunu, onlardan çıkarılabilecek şeyleri ya da eşleri tarafından ihanete uğradıklarını düşünürler. Yrd. Doç. Dr. Gökbakan devamında ise sunları sıralıyor:

- "Başkalarının kendine zarar vereceğine dair desteksiz kuşular,
- Arkadaşlarının ya da birlikte çalıştığı kişilerin güvensiz olduğuna yönelik kanıtlanamayan şüpheler,
- Verdiği bilgileri kendisine karşı kullanacakları düşüncesiyle diğer insanlara güvenmeme,
- Sıradan olayların altında suçlayıcı ya da tehditkar mesajlar arama,
- Kınarlık,
- Yapılan eleştirilere öfkeli ve saldırgan şekilde karşılık verme,
- Eşinin sadakatsizliğine ilişkin gerçek dışı şüpheler.



Kanserde alternatif tedaviler neden var?

► Yapılan araştırmalar kanser tedavisi gören her 2 kişiden birinin, bazı tamamlayıcı tedavi yöntemlere başvurduğunu ortaya koyuyor. Ancak hastaların çoğu, kullandığı tamamlayıcı tedavi yöntemlerini doktoru ile paylaşmıyor. Onkoloji Uzmanı Prof. Dr. Haluk Onat "Tamamlayıcı tedavide tümörün gerilemesi beklenmez ama hayat kalitesini arttırmaktır. Hastalar tamamlayıcı tedavi yöntemlerini, onkologları ile konuşarak, neyin faydalı neyin gereksiz olduğunu birbirine danışarak bu sürecin üstesinden daha rahat gelebilir" şeklinde konuşuyor. Prof. Dr. Onat son dönemde sık kullanılan tamamlayıcı yöntemler hakkında şu bilgileri veriyor

Zencefil

Efsane: Kemoterapi gören hastalarda bulantı ve kusmayı önler.
Gerçek: Zencefil tek başına verilmeyip standart rejime ilave edilmelidir. Ne kadar dozun mide bulantısını engellediği belli değil. Ancak herhangi bir yan etkisi de bulunmaz.



Sekersiz Diyet

Efsane: Şeker kanser hücrelerinin çoğalmasını artırır, hastanın diyetinden şeker kesilir ise kanser hücrelerinin büyümesi durur. Kanserli hastanın diyetinden şeker çıkarılmasının kanseri gerileteceğine veya diyetteki şekerin kanseri arttıracığına dair bir kanıt yoktur,

ancak hiçbir onkolog hastasına yüksek oranda şeker yemesini önermez.
Gerçek: Şekerin kısıtlanmasının anti kanser etkisi gösterilmemiştir. Ama gıdada azaltılması sağlıklı beslenmenin bir parçasıdır.

Zerdeçal

Efsane: Kanser hücrelerini küçültür.
Gerçek: Zerdeçal etkinliği doğrulanmamış bir bitkidir. Yapılan araştırmalar, zerdeçalın kemoterapi ile etkileşime girdiğini gösteriyor.

Mikroskobun tarihçesi

Çıplak gözle görülemeyecek kadar küçük cisimlerin birkaç çeşit mercekle büyütülerek görülebilmeleri için sosyal ilişkileri olumsuz şekilde etkilenir. Kuşular zaman zaman kişinin öfke patlamaları ile sonuçlanabilir. Paranoid fikirlerine destek sağlama amacıyla gerçek olayları kendi beklentileri yönünde çarpıtırlar. Dava açma, hak arama paranoyaları vardır. Sırf kendisi rahatsız olsun diye gürültü yapıldığını düşünürler.

İlişkiler bozuluyor

► Aksı, yakınmacı ve savunmacı tutumları nedeniyle insan ilişkileri bozulur. Gerçek dışı şekilde, insanlar tarafından eleştirildiklerini düşündükleri için sosyal ilişkileri olumsuz şekilde etkilenir. Kuşular zaman zaman kişinin öfke patlamaları ile sonuçlanabilir. Paranoid fikirlerine destek sağlama amacıyla gerçek olayları kendi beklentileri yönünde çarpıtırlar. Dava açma, hak arama paranoyaları vardır. Sırf kendisi rahatsız olsun diye gürültü yapıldığını düşünürler.

Hasta doktora gitmiyor

► Bu hastalar sık sık depresif dönemler yaşar ve bu hastalarda davranış bozuklukları görülür. Bu nedenle olabildiğince düşüncelerinde suyuna gitmek ve olabildiğince kuşularını daha da şiddetlendirecek davranışlardan kaçınmak gerekir. Çünkü bir şey saklandığını düşünen insan daha da kötü hisseder. Gerçek olmayan kanıt ya da bulgulardan çıkarak gerçek olmayan sonuçlara varır. Bu durumu farkeden hastanın yakın çevresi o kişinin bir psikiyatriste gitmesi için destekleyici bir tutum sergilemelidir. Psikiyatrist psikoterapi ve ilaçla tedavi yöntemine gidecektir.

