

## KIŞAYLARININ 6 DOĞAL SAVAŞÇISI

Fitoterapi Uzmanı Prof. Dr. Erdem Yeşilada'dan kış aylarında vücut direncini yükseltmek için tavsiyeler...

### IHLAMUR

■ Kaynamış suya bir tutam ihlamur koyarak, ihlamurun kapaklı bir demlik ile istenilen koyuluğa göre 5-10 dk demlenmesi yeterlidir. Yapılan çalışmalar ihlamurun içerisindeki bileşenlerden bazılarının iltihap giderici ve ağrı kesici etki gösterdiğini kanıtlıyor. Bazı bileşenlerin ise boğazı yumuşatarak soğuk algınlığı şikayetlerini hafiflettiğini ortaya koyuyor.

### ADACAYI

■ Adacayı yaprakları, içeriğindeki uçucu bileşenler sayesinde farenjit, jinfavit gibi ağız ve boğaz iltihaplarını gidermeye yardımcı oluyor. Kaynatmadan, çay şeklinde hazırlanan adacayının gargara olarak kullanılması da bu hastalıklarından korunmayı kolaylaştırıyor. Ambalaj halinde alınan adacayının günde 3-4 fincanı geçmeyecek şekilde şekersiz içilmesi öneriliyor.

### KARANFİL

■ Karanfil bakteri ve virüslerin yol açtığı ağız, boğaz enfeksiyonlarında antiseptik ve ağrı hafifletici olarak kullanılıyor. Yapılan bilimsel çalışmalar karanfilin uçucu yağının, kullanılan antibiyotiklerin etkisini artırdığını gösteriyor. Karanfilin özellikle öjenol taşıyan Seylan tarçını kabuğuyla beraber çay olarak tüketilmesi ya da yoğun derişimli çayının (%5-10) gargara olarak uygulanması öneriliyor.

### KARABİBER

■ Yapılan araştırmalar karabiberin bağırsıklık sistemini düzenleyici, yangıyı ve spazmları giderici etkilerini ortaya koyuyor. Top ve toz formlarındaki karabiber meyveleri ile hazırlanan çay, gargara şeklinde tüketildiğinde boğaz enfeksiyonlarını önlemeye ve hafifletmeye yardımcı oluyor.



## Sağlığınız akıllı bilekliklere emanet

Akıllı bileklikler sağlığı ve hareketleri takip eden biyosensörleri bulunan donanımlardır. İçerisinde bulunan sensörler sayesinde gün içerisinde ne kadar kalori harcadığı, kalp atımı ve kaç metre yürüldüğü hakkında bilgi verir. Akıllı bileklikler kronik hastalıkların takibinde de kullanılabilen teknolojilerdir. Diyabet hastalarının hastalık takiplerini yapabilmelerine de yardımcı olan akıllı bileklikler, hastaların yemek zamanı, şeker ölçümü ve insülin zamanı gibi bilgilerini de vereceği uyanıyla takip edebilmelerini sağlayacak teknolojilerdir. Ayrıca yaşlılar için tasarlanan akıllı bileklikler de; ani durumlarda istenen kişilere tek butonla erişilmesini sağlayarak, yaşının bulunduğu yer hakkında karşı tarafa bilgi verilmesini sağlar.

## Hava ambulansı

► Acil durumdaki hasta ve yaralıların uzak mesafelerde bulunan tam teşekküllü hastanelere nakledebilmeleri için geliştirilmiş ambulanslardır. Hastanın yatağından alınıp yatağına bırakıldığı, yoğun bakım için gerekli medikal ekip ve ekipmanın bulunabildiği hava ambulanslarında hasta solunum cihazına bağlı olduğunda bile hastanın transferi yapılabılır. Bu ambulanslarda hastanın hava koşullarından etkilenmemesi için kabin basıncı ve oksijen seviyesi ayarlanabilir. Transfer süresine göre hastaya bir veya iki kişi refakat edebilir.

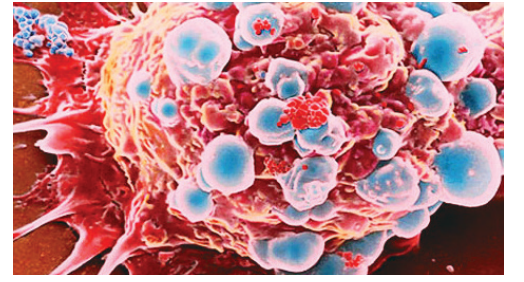


## Anamnez nedir?

► Doktorun teşhis koyma amaçlı sorduğu sorularla elde ettiği hasta öyküsüdür. Hastanın mevcut ya da geçmiş hastalıkları hakkında kendisinden ya da bir yakınından alınan bilgilerdir. Anamnez sırasında, ilk önce hastanın kimlik bilgileri alınır. Daha sonra rahatsızlıklarını dinlenir. Daha önce geçirmiş olduğu belli başlı hastalıklar ya da ailevi bir hastalığı olup olmadığı öğrenilir. Sosyoekonomik durumu ve alışkanlıklarına buna eklendiğinde hastalık için bir ön teşhis konur. Bunu fizik muayene takip eder. Bazen sadece anamnez alınıp teşhis de konulabilir.

## Tümör belirteçleri

► Kanserli hastalarda kanda saptanan çoğu protein yapısında bulunan kimyasal maddelerdir. İdrarda, diğer vücut sıvılarında, dokularında da bulunabilirler ama sıklıkla kandaki düzeyleri incelenir. Sağlıklı kişilerde de kanda belirli bir düzeyde bulunabilirler. Tümör belirteçleri kesin kanser tanısı koymak için kullanılmaz. Kesin kanser tanısı biyopsi ve patolojik değerlendirme ile konur. Bu belirteçler sadece tanıya yardımcı olan ileri incelemeler için yol gösteren tetkiklerdir.



# KAZAYA



# DAVETİYE ÇIKARMAYIN

Tüm kazaların yaklaşık yarısını ev kazaları oluşturuyor. Düşme ve çarpmaların başı çektiği ev kazalarına en çok çocuklar maruz kalıyor. Sağlık Bakanlığı Türkiye'de son 5 yılda 120 bin çocuğun ev kazası geçirdiğini ve 2 bin çocuğun da bu kazalarda hayatını kaybettiğini bildiriyor.

Bir konutun içinde ya da ona ait yakın çevrede meydana gelen kazalara ev kazası deniyor. Türkiye'de tüm kazaların çeyreğini ev kazaları oluşturuyor. Çoğu çocuğun en çok zaman geçirdiği oturma, çocuk odası ve koridorlarda yaşanan ev kazalarının büyük bir çoğunluğunu düşme ve çarpmalar oluşturuyor.

Ülkemizde sağlıklı ilişkili risk faktörlerinden en çok çocukların etkilendiğini söyleyen Yakacak Doğum ve Çocuk Hastalıkları Hastanesi'nden Çocuk Cerrahi Op. Dr. Mervan Aydın, "0-6 yaş grubu çocukların ev kazası geçirme sıralamasında tüm yaşlar arasında birinci sırada yer aldığını ve tüm kazaların %40'ını oluşturduğunu" bildiriyor ve devam ediyor:

Çocuklar güvenli bir çevrenin oluşturulması ve kazaların önlenmesi için yetiştirilmeye ve özellikle de annelerinin yardımına ihtiyaç duyarlar. Öyle ki, birçok bilimsel araştırmaya göre annelere evde çocuklar için kaza riski taşıyan alanlara yönelik (merdiven altları, dolap çekmeceleri, elektrik prizleri gibi) dikkat çekici bir saygınlık eğitimi metni okutulduğunda kazaların yanı yarıya azaldığı görülüyor.

## Yanıklarda ne yapılmalı?

► Öncelikle evde mutlaka bir yangın söndürücü bulundurulmalıdır. Özellikle salon ve oturma odalarında çok miktarda elektrik kablosu açıkta olmamalı ve prizler uygun şekilde kapatılmalıdır. Prizler kullanılmadıkları zamanlarda basit plastik tıkaçlarla kapatılmalı, prizlere yakın

yerlerde metal çubuk, tığ, tel, kablo parçası olmamasına özen gösterilmelidir. Çakmak ve kibrit çocuklardan uzak yerlerde olmalıdır. Oturma odalarında elektrikli bir soba varsa, çocuğun erişemeyeceği yükseklikte duvara monte edilmeli veya çocuk bu aletlerle aynı odada yalnız bırakılmamalıdır.

## Düşme ve çarpmalar

► 0-6 yaş çocuk olan tüm evlerde pencerelerin kanatları "vasistas" denilen ve pencerenin üst tarafından açılarak havalandırma sağlayan mekanizmalı olmasına özen gösterilmelidir. Bu mekanizmalar kolaylıkla çoğu pencereye sonradan da uygulanabilir. Mobilyalar pencereden uzak yerleştirilmelidir. Kayma ihtimaline karşı halılar sabitlenmelidir. Tüm odalarda yerlere halı ve kilimler serdiğimiz dikkate alındığında özel ve pahalı kendinden kaydırmaz halılar yerine evdeki hazır halıların

altına her pazarda rahatça bulunabilen ucuz halı kaydırmazlardan almak daha doğru olacaktır. Özellikle kilim ve nevresim gibi yere uyumu tam olmayan hafif ve ince örtüler yerine daha kalın olanları çocukların evde en çok buldukları yerlere serilmelidir. Merdivenlerin kenarı trabzanlı, önünde kapısı olmalıdır. Merdivenlerde çıkarken ve inerken kenardaki trabzana tutunarak ve teker teker basamakların çıkılması/inişmesi konusunda 3 yaşından itibaren aile büyükleri ile beraber denemeler yapılmalıdır.

## Yabancı cisim yutulursa!

► Özellikle 0-3 yaş grubu çocukların her şeyi ağızlarına götürüp tadarak ve ısıtarak keşfetmeye çalışması nedeniyle bu yaş grubuna lego tarzındaki bölünebilir, parçalanabilir ve parçalarına ayrıldığında ağız içine girecek kadar küçük bölümlerden oluşan oyuncaklar alınmamalıdır. Ayrıca dudaklara değdiğinde zarar verebilen boya maddeleri içermeyen doğal ağaçtan yapılmış ve ebatları bir yumurtadan büyük olanları

tercih edilmelidir. Göz önünde olmayan bir çocuğun aniden öksürmeye başlaması, tükürük çıkarması, salya artışı, nefes darlığı başlaması bir yabancı madde yutma işareti olabilir. İlk iş ağız içine bakmak olmalıdır. Çocuk kesinlikle kusturulmamalıdır. Çocuk yan yatırılarak sırtına hafifçe vurulmalıdır. Ağızda görülen bir şey varsa elle alınmalıdır. Nefes almada zorluk varsa veya yutulan şey bir pil ise mutlaka hastaneye götürülmelidir.

## Çocuk zehirlendiyse!

► İlaçlar, kimyasallar ve boyalar sırası ile en çok sorumlu ajanlardır. Evde bulabildiğimiz, çamaşır, banyo, mutfak, tuvalet, lavabo, perde, halı ve elbiseler için renk, renksiz bir sürü temizlik malzemesi bulunduruluyor. Bunlar arasında çocuklar için en tehlikelileri çamaşır suları, porçöz, yağçöz ve ağartıcı kimyasallardır. Özellikle çamaşır suları başta olmak üzere kendi orijinal şişesinde saklanmalı, kola veya su şişesi gibi kapılara konmamalıdır. Markası şişesi belli ve tescilli

bir çamaşır suyunun içilmesi çok az risk taşıyarak markası, pazarda açıklıkla satılmakta olan ürünler tüm bir yemek borusunu yakacak ve ömür boyu sakat bırakacak kadar zararlı olabilmektedir. Temizlik malzemeleri kapalı dolaplarda tutulmalıdır. Yutulmuş şey bir kimyasal madde ise çocuğun üstü çıkarılmalı, temiz hava alması sağlanmalıdır. Çocuk kesinlikle kusturulmamalı, su ve yoğurt gibi gıdalar içirilmemelidir. Çocuk hemen en yakın hastaneye götürülmelidir.



## Bisiklet kullanırken

► Bisiklet ve akıllı arabalar kaç tekerlekli olursa olsun 0-6 yaş grubunda mutlaka bir ebeveyn denetiminde kullanılmalıdır. Kafayı koruyucu sevimli plastik kasklar bu araçlarla birlikte satın alınmalı, her kullanımda da takılmalıdır.

## COCUK BANYO YAPARKEN...

Çocukların boyuna uygun plastik leğen veya küvetler içinde 10 cm su bulunduğu bile boğulmaya sebep olabileceği unutulmamalıdır. Çocuk oturarak yıkanmalı. Banyoda kovalar içinde su varken ağız açık bırakılmamalı ve mümkünse boşaltılarak ters çevrilmelidir.

## İLAÇ SAKLARKEN

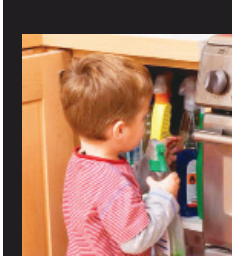
İlaç saklarken, şişesinde, kutusunda ve kapalı dolaplarda tutulmalıdır.

## YEMEK YERKEN

0-3 yaş grubunda çocuklara kabuklu cerezler verilmemelidir. Anne, baba ya da bakıcı bu cerezleri ezip kaskılabilebilir. Çocuk ağlarken, öksürürken ve hapsirirken baskı ve zorlayıcı bir şekilde yemek yedirilmemeli burada çocuğun istekleri dikkate alınmalıdır.

## Çocuklarımızı yalnız bırakmayın

► Oyun oynarken, banyoda, yemek yerken çocukları yalnız başına bırakmayın. Uzaktan gözetleyerek ve 6 yaşından sonra da kendi kendine kalabileceği şekilde çocuğumuzu eğitin. Bu şekilde çocuğun öz güveni artacak ve kendi basınıyken kaza geçirme ihtimali de düşecektir.



## Ulusal Zehir Danışma Merkezi 114

► Kimyasal sıvı için ve tehlikeli olabilecek ürün yutan çocuklara yardımcı olmak amacıyla Ulusal Zehir Danışma Merkezi "114" ücretsiz olarak 7/24 aranabilir. Yutulmuş ve içilen madde ile ilgili etkiler, belirtiler ve ilk anda evde yapılabilecekler hakkında hayati öneme sahip bilgiler görevliler tarafından ailelere aktarılır.

## Üşümek bulaşıcı olabilir

Üşeyen bir kişiyi görmenin bile ortam sıcak olsa da üşüme hissine neden olduğu ortaya çıktı.

İngiltere'deki Sussex Tıp Fakültesi'nden araştırmacılar, katılımcılara ellerini sıcak ve ılık suda bekleten kişilerin bulunduğu 8 görüntü izletti. Bu sırada katılımcıların ellerinin sıcaklığı ölçüldü.

## HİSLER ANLAŞILABİLİYOR

Ellerini soğuk suya sokan kişilerin görüntülerini izleyenlerin ellerinin sıcaklığının hızla düştüğü belirlendi. Ellerini ılık suda bekletenlerin görüntülerini izleyenlerin ellerinde ise değişiklik olmadı.

Araştırmacılar Dr. Neil Harrison, bu bilinçsiz psikolojik değişimin empatiden kaynaklanıyor olabileceğini, bu şekilde karşıdaki kişinin hislerinin daha iyi anlaşılabilmesini belirtti.

Bu durumun insanların birlikte daha kolay ve huzurlu yaşamalarını sağladığı vurgulandı.



## Nikotine karşı aşı geliştirildi

Tütün bağımlılığını önleyebilen aşı geliştirildi. ABD'deki Scripps Araştırma Enstitüsü'nden bilim adamlarının geliştirdiği aşı fareler üzerinde etkili oldu.

Nikotin antijenlerini (bağırsıklık sistemini harekete geçirip antikorların üretimini sağlayan maddeler) aşılarla kullanılan bir proteinle birleştiren bilim adamları bunu farelere enjekte etti. Aşıdan sonra farelerde antikor üretimi arttı ve bağırsıklık sisteminin tütüne etkili biçimde mücadele ettiği görüldü.

## BASKA ETKİLERİ DE VAR

Araştırmaya imza atanlardan Kim Janda, aşıyı geliştirirken vücudun nikotini yabancı ve zararlı bir madde olarak algılamasının amaçlandığını belirtti.

Bilim adamı, bu şekilde bağırsıklık sisteminin yabancı ve zararlı olarak algıladığı maddeye tepki göstererek nikotin moleküllerinin yayılmasını ve beyne ulaşmasını önlediğini vurguladı.

Ne zaman insanların katılımıyla test edileceği henüz bilinmez de aşının başka bağımlılıklarla mücadelede de etkili olabileceği kaydedildi.