

## SAGLIK KULTURU

## Akılcı ilaç kullanımı

► Akılcı ilaç kullanımı hastaların bireysel özelliklerine göre uygun ilaç, uygun süre ve dozda en uygun maliyetle ve kolayca sağlayabilmeleri olarak tanımlanıyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre ilaçların yüzde 50'sinden fazlası uygun olmayan şekilde reçeteleniyor, temin ediliyor ve satılıyor. Tüm hastaların yarısı da ilaçlarını doğru şekilde kullanmıyor. Son yıllarda özellikle antibiyotik kullanımı ile gündeme daha çok gelmeye başlayan akılcı ilaç kullanımıyla tüm dünyada yanlış, gereksiz, etkisiz ve yüksek maliyetli ilaç kullanımının engellenmesi amaçlanıyor.

"Aldığın besin ilacın olsun, aldığın ilaç besinin olsun."  
HİPOKRAT

## Dijital mamografi

► Meme görüntülemesi ve meme kanserinin teşhisinin konulmasında kullanılan klasik mamografi son yıllarda yerini dijital mamografiye bırakmaya başladı. Radyasyon dozu klasik mamografiye oranla yüzde 30 daha düşük olan dijital mamografi yönteminde meme daha az sıkıştırılarak daha kaliteli görüntü elde ediliyor. Bu durumda meme kanseri en erken ve henüz başlangıç aşamasında teşhis edilebiliyor.

Can sağlığı  
Ayşenur Asuman Uğur

## Tamamlayıcı sağlık sigortası

► Sosyal güvenlik sisteminin hem karşılamadığı sağlık giderleri hem de belirli bir limite kadar ödediklerinin üzeri için özel sigorta şirketlerinin sunduğu poliçelerdir. Tamamlayıcı sağlık sigortası olan SGK'lı bir hasta, SGK ile anlaşmalı bir özel sağlık kuruluşuna gittiğinde çıkan hastane gideri SGK ve tamamlayıcı sağlık polisi tarafından karşılanıyor. Böylece hasta ücret ödemediği hastaneden ayrılıyor.

## Gündemler...

Mehmet Barlas Türkiye'de basın en kademi isimlerinden birisi. Hoş sohbeti, nüktedanlığı ve zevkleriyle artık pek rastlanmayan "eski gazeteci" türünün de son örneklerinden. NTV'de Mehmet Barlas, araştırmacı Bekir Ağır ve bendenizi de katıldığı haftalık bir programda Özgü Haksever'in konuğuyuz.

SULEYMAN SEYFİ ÖĞÜN

Bilenler bilir, Mehmet Bey tam bir Osmanlı Türk müzikleri aşığı. Kendi ifadesiyle "profesyone" bir dinleyici. Çok zengin bir arşivi var. Program öncesinde Mehmet Bey bize, müzik dünyasından hoş anekdotlarla da destekleyerek arşivinden bazı kayıtları dinletiyor. Doğrusu ben de fena bir Türk müzikleri aşığı sayılmam. Mehmet Bey'in kayıtları zevkle dinliyorum. Ama, iftihar etmiyorum ki, bu durum garip bir hâlet-i ruhiye doğuruyor. Gönüllerimiz tam da o güzelim melodiyi ve icralarla yumuşamışken, birden kendimizi program boyunca tartıştığımız sert siyasi gündemlerde buluyoruz. Bu hoş tecrübe, hayatin paradoksal bazı taraflarını da gösteriyor bana.

Bu memleketin insanlarını çok "arıntık" bulduğumu defalarca dile getirmiştir. Bu durum, Balkanlar'dan Anadolu'ya; oradan kuzeyde Kafkasya, güneyde ise Mezopotamya'ya kadar yayılan Diyâr-ı Rum coğrafyasının ortak niteliği aslında. En sert usullerle, en doğrudan iyden insan sonuğları almaya dönük bir eylemler dünyası bu. Yanlışladığımız coğrafyanın kültürü, Diyar-ı Fâris kültürü ile aramızdaki en mühim fark da bu. Onlar abartıyor, biz aşırılaşmıyoruz. Fars palatavlığı ile Türk gerekçeliği de aslında bu farkın başka bir tezahürü.

Doğrusu, modernleşme öncesinde, bu sertlikli yumuşatacak, bir "üst" kültürü ana damar ve "alt" kültürü kılcal damarlar mevcuttu. Bu kültür, her biri zekâ ürünü olan, civili kavrayışlar, duruşlar ve selim zevklerle bezenildi. Modernleşme bu zevk ve incelik ikliminden iyden iyeye uzlaştık. (Tanızım'ta, ben haki gerekebilir olsa da yaptığ) Bektaşî kıymı bunun miladı olsa gerekir). Zâten meyval olduğumuz kültürel sertlikler serbest radikallerden ziyade iyice bilendi; daha önemlisi siyasete taşındı. Bugün ister kutuplaşma diyelim, ister gerilim; siyasi gündemlerimiz Doğu Roma tribünlerinde olduğu gibi hep kavga, meydan okuyucu ve saldırgan. Bundan ne kadar bıktığımızı söylesek de Yaradân'dan rol aşırılmak vazgeçemiyoruz. (Bu arada, On'un hayatı var ederek ve iğne neşri koyarak ne kadar ilâhî bir cilve yaptığını da unutmuyoruz). Halbuki maharet, tabiatı gereği zaten sert iklimlere sahip siyaseti, hayatin civili taraflarını işleyerek başka alanlarla hembhal edilebilir.

Bu arada gündemimizin ne kadar daraldığını farkında mıyız? Her şey bu kadar siyasi olmak zorunda mı? Diyeceksiniz ki, sanat yok mu? Evet var. Ama, ya kendisini alabilirdi siyasetleştirmek, ya da paket ve plastik ürünler olarak var. Onca faaliyetin içinde yaşanan ne kadar az! Bunun hayata etkisi ise neredeyse hiç mertebesindedir. Çünkü, sanat kamusal bir etkinlik dizisi. Sanat, dağılan, yitip giden bir eysel mahremiyetler içinde tutunuyor. Endüstriyel olarak var ediyor ve tüketiliyor. Bizler de onun içinde arzı erdam etmeyi sanata işigal etmek sanıyoruz. Konser müptelâlarını kâhır ekseriyetinin aslında yalnız kaldıklarımda müzik falan dinlemeyişi biliyorum.

Gâliba, hayatin hakikâti çok halkak. Uygarlık çimlediği kadar bu halkaların içindeki hakikâti kapayıp büyük ve üst bir halde daha toplama başarısı gösteremedi. Gittikçe arşın ve parçalan bir dünyada ise bundan sonrası için umut daha da azalıyor...

## Amalgam dolgular kanser mi yapıyor?

Son zamanlarda tüp dünyasında tartışmalara yol açan "amalgam dolgu kanser yapar mı?" tartışmasına Sağlık Bakanlığı Dr. Mehmet Müezzinoğlu'nun açıklama geldiği "diş dolgu kullanımında kullanılan amalgam dolguların salınan civanın kanserojen olduğu iddialarının bilimsel karşılığı yoktur."

Müezzinoğlu, Dünya Sağlık Örgütü, Dünya Sağlık Bakanlığı, Türkiye Cumhuriyeti, Amerikan Sağlık Bakanlığı, Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi'nin yöntemini güvenilir olduğunu dair çok sayıda yayını olduğunu belirttik. "Daha büyük üyümlü bir materyal bulunana kadar kullanılmayacak bir restorasyon materyaliydi" diye konuştu.

Süper gıda tüket!  
Kendini süper hisset

## Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Metin Ozata'dan süper gıda önerileri...

## Zeytinyağı

► Doğal bir meyve suyudur. Dünyada ölüm nedenleri arasında ilk iki sırada yer alan kalp, damar ve kanser hastalığına karşı koruyucu görev yapar. Yaşlanma etkilerini geciktirir. Kabızlığı giderir. Rafine edilmemiş, sıзма zeytinyağı kullanılmaması faydalı olmalıdır. Yemeklere koyduğumuz zeytinyağı haricinde günde 2 yemek kaşığı zeytinyağı tüketilmesi önerilir.

## Çikolata

► Siyah çikolata muthuluk hormonu salgılanmasına yardımcı olur. Çikolata kalp sağlığı için en faydalı gıdalardan başında gelir. Çikolata yenilecekse "bitter" çikolata tercih edilmelidir. Günde bir parmak boyunda "bitter" çikolata şeker hastaları dışında her kes rahattıkta tüketilebilir.

## Yulaf

► Yulaf içinde bulunan bol lif, protein, E vitamini, magnezyum, potasyum, çinko, bakır, manganez, selenyum nedeniyle çok faydalı bir tahıldır. Her gün bir kase yulaf ezmesi yemek şeker hastalarının kan şekerini düşürür. Şeker hastası olanlar ve zayıflamak isteyenlerde tatlı yeme isteği yulaf ezmesi yiyecek giderilebilir.



Cocuğunuz gece uykusunda altını ıslatmaya mı başladı? Konsantrasyon bozukluğu ve dikkat eksikliği mi oluyor? Bu durum okul performansını etkiliyor mu? İşte bu belirtiler varsa cocuğunuzda tanımlanmış "uyku apnesi" olabilir.

## Çocuğum uyku apnesi olabilir mi?

Çocuk yaş grubu hastalarda uykusu sırasında saatte bir nefesin durması (apne atığı) bile uyku apnesi tanısı koyduruyor. KBB Uzmanı Doç. Murat Karaman, "Bu durum ciddi bir bulgudur ve mutlaka doktora danışmalıdır. Detaylı bir muayene ve uyku testi kesin tanı için gereklidir" diyor.

## BELİRTİLER NELERDİR?

Bademcik, geniz eti büyümesi ve şişmanlığın çocuklarda uyku apnesinin en sık görülen nedenlerinden biri olduğunu dikkat çekiyor. Dr. Murat Karaman çocuklar da oluşan uyku apnesinin ailelerin hangi durumlarda şüphelenebileceğine dair şu bilgileri veriyor: "Açne sendromu görülen çocukta davranış bozuklukları ve geceleri altını ıslatma problemleri görülebilir. Uyku apnesi sendromu tanısı konulan çocuk, gece rahat uyuymadığı günün içinde yorgun ve asabî olacaktır. Bu yorgunluk gün boyu devam ettiği için, unutkanlık ve dikkat eksikliği nedeniyle çocuk hastanın okul performansı düşer."

## Uyku apnesi tedavisi

► Muayenede uyu apnesinin alta yatan nedenini tespit edilebileceği ve tedavi planının buna göre şekilleneceğini ifade eden Doç. Dr. Murat Karaman sözlerine şöyle devam ediyor: "Uyku apnesinin nedenleri arasında bademcik ve geniz eti büyüklüğü var ise bademcik ve geniz etinin alınması çocuklarda tedavinin en önemli kısmıdır. Buna eşlik eden bir kilo fazlalığı varsa, şişman çocukların kilo vermesi sağlanmalıdır. Daha ağır seyreden uyku apnesi durumunda ise ağız içi araç ve cihaz denilen üste hava yolumun açık kalmasını sağlayan cihazlar kullanılarak tedavi yapılır."

## HOŞGELDİN



## TIBBİ HACAMAT

Hacamat, geçmişte Mısır papirüslerine ve peygamberler dönemine kadar dayanan eski bir tedavi yöntemi olarak biliniyor. Sağlık Bakanlığının Geleneksel, Tamamlayıcı, Alternatif Tıp Uygulamaları Daire Başkanlığı'nı kurmasıyla hacamatın da içinde olduğu birçok tedavi yöntemi günümüzde daha çok konuşuluyor ve merak ediliyor.

Bilimsel literatürde yaş kupa terapisi olarak adı geçen "Hacamat" Amerika ve Avrupa'da "wet cupping therapy" adı ile uygulanıyor. Son yirmi yılda batı ve doğu ülkelerinin de ilgi göstermeye başladığı bu tedavi yöntemi halen İngiliz Krallığı Marsden Hastaneleri'nde "wet cupping therapy" adıyla hekimler tarafından uygulanıyor. Türkiye'nin birçok ilinde ise hem hekim hem

arındırma işlemi olduğunu belirten Dr. Turanşah Tümer, "Bu arındırma işlemi süzgeç görevi olan kılcal damarlardan yapılır. Hacamat işte bu filtreli temizliyor. Eğer bu zararlı maddeler vücutta birikirse, kalp-damar hastalıkları, beyin damar hastalıkları, yüksek tansiyon, dolaylı bozukluklar, kanser, varis, hemoroid, diğat dağmığı ve stres gibi birçok hastalığa neden oluyor. Bunlarla başemekte için ya cerrahi yöntemlere başvuruluyor ya da ilaç kullanılıyor. Modern tıbbın sunduğu bu imkanlardan faydalanmayalım demiyoruz ama, hacamat güvenilir ellerde, hekim tarafından ve doğru uygulanarak yapıldığında hastalardan olumlu dönüşler alıyoruz" diyor.



## Hacamat nasıl yapılır?

► Hacamat cam kupa, steril bisti ve gazlı bez kullanılarak yapılır. Hacamat vücutta 4 ana bölgeye uygulanabilir. Sırtın iki kürek kemiği arası, bel bölgesi, kuyruk sokumu, diz etrafı ve kafa bölgeleri. Dr. Turanşah Tümer, vücuttan pıhtı şeklinde çıkan kirli kanı tamamen bitene kadar hacamat uygulamasını devam ettirmesi, kirli kanın bitince, normal akışkanlığa bir kan çökmesi, ya da kan çökmesinin gerektiğini belirtiyor.

hiyenik olmayan bir şekilde hacamat yapıyorlar. Böyle olunca da kanla oluşan hepatit, AIDS gibi hastalıklardan ortaya çıkan kanserli arterler" şeklinde konuşuyor. Dr. Tümer, hacamat uygulamasında 4 bölgeye ayrılan vücutta hacamatın etkisini gösterebilmesi için akupunktur bölgelerine uygulanması gerektiğini dikkat çekiyor.

Hekim olmayanlar tarafından "hacamat" yapılması durumunda ciddi kan kayıpları, damar ve sinir kesilimleri, enfeksiyonlar ve kişiden kişiyne bulaşan hastalıkların oluşma riski var. Bu nedenle hacamatı yapan kişilerin hekim olması gerekiyor. Dr. Turanşah Tümer, "Hekim kişilerin yaşına, cinsiyetine, kilosuna ve cilt özellikleriyle vücuttaki akupunktur noktalarına göre hacamat yapacağı uygun bölgeleri tespit ediyor. Ama günümüzde hekim olmayanlar maalesef

acıklık ve enerji seviyeleri artar. Ayrıca, yorgunluk, dinlenememe, sırt ağrısı, depresyon, yüksek kolesterol, dilt bozuklukları, ve selülit de diyebiliriz."

## Kanta değil yanıtı dayalı

Hastanın vücudunda yoğun sıkıcaletli olan bölgelerine hacamat uygulanması sona erdikten sonra etkisini yaklaşık 10 dakikada hissettirdiğini söyleyen Dr. Turanşah Tümer, "bu sonucu hastalardan aldığımız yanıtırlara göre paylaşıyoruz" diyor. Hacamatın genel etkilerini ise Dr. Turanşah Tümer şöyle sıralıyor: "Kantınsız, kan akmasını hızlandırır, kanı temizler, tansiyonu düşürür. Karaciğer, kalp, böbrek, bağırsak ve diğer organların işlevini artırır. Bunların sonucunda da kişide zihinsel açıklık ve enerji seviyeleri artar. Ayrıca, yorgunluk, dinlenememe, sırt ağrısı, depresyon, yüksek kolesterol, dilt bozuklukları, ve selülit de diyebiliriz."