



İRENBE

DERGİ

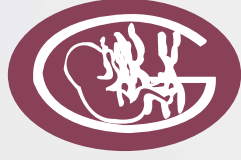
YIL: 2016/12

SAYI: 34



BİZE GÜVENİN





GENTAN

Genetik Tanı Merkezi

DR. FİLİZ BAL | DR. AYŞE GÖKÇEN

www.gentan.com

Doğum Öncesi Sitogenetik Tanı
Doğum Sonrası Sitogenetik Tanı
Lösemilerde Sitogenetik Tanı
Floresan Insitu Hibridizasyon (FISH)
Hızlı Doğum Öncesi Tanı (FISH/QF-PCR)
Lösemilerde Fizyon Genetik
Mikro Delesyon Analizi (FISH)
Y Kromozom Mikro Delesyon Analizi
Moleküler Genetik Tanı Tetkikleri
Genetik Danışmanlık
Trombofili Paneli
(Pıhtılaşma Faktörleri)



Bize Güvenin

İRENBE DERGİ

Sayı: 34 | 2016

İRENBE'nin ücretsiz sağlık dergisidir.

ÖZEL İRENBE KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM DAL MERKEZİ - TÜP BEBEK MERKEZİ'NİN HAZIRLADIĞI BİR DERGİDİR.



facebook.com/irenbe



instagram.com/irenbe_

www.irenbe.com | www.kadinvegebelik.org

Fotoğraf: İRENBE Ekibi - YerceART Studio

İmtiyaz Sahibi
Yayın YönetmeniYayın Yönetmeni
Hüseyin Erdoğan
herdogan_71@hotmail.com

Yazı İşleri Sorumlusu

Gamze Kaçar Gök
gamze@irenbe.com.tr

Sorumlu Müdür

Nurten Geboloğlu
ngebol@irenbe.com

Koordinatör

Nurten Geboloğlu
ngebol@irenbe.com

Yayın Kurulu

Op Dr Kaan Bozkurt
Diş Hekimi Ahmet Cesur
Prof Dr Esen Demir
Prof Dr Nurettin Demir
Uz Dr Erdal Duman
Psikolog Pınar Ersöz
Prof Dr Ümit İnceboz
Diş Hekimi Özlem Kekeç
Op Dr A.Refik Keleş
Op Dr İsmail Küçük
Prof Dr Ertürk Levent
Dr Gökalep Müstecaplıoğlu
Op Dr Bülent Uran
Uz Dr Hale Yener

Danışma Kurulu

Prof Dr Barış Altay
Prof Dr Ali Baloglu
Op Dr Hüseyin Baş
Uz Dr Yılmaz Bay
Güven Berkem
Op Dr Barış Büke
Uz Dr Hüseyin Damar
Uz Dr Didem Dereli
Prof Dr Adil Esen
Prof Dr Bülent Gülekli
Op Dr Hüseyin İvit
Uz Dr Demet Kumova
Op Dr Sefa Kurt
Prof Dr Uğur Mungan
Op Dr Soner Recai Öner
Op Dr A Seçkin Önoğlu
Op Dr Ayşe Özbakkaloğlu
Uz Dr Mert Özbakkaloğlu
Av Emin Özmen
Prof Dr Cemal Posacı
Biyolog Zerrin Sertkaya
Op Dr Gülnaz Şahin
Prof Dr Fatih Şendağ
Op Dr Selda Uysal
Uz Dr Ferruh Zorlu

KAPAK VE SAYFA TASARIMI

Kerem Aşçıoğlu
0543 812 71 61

YAPIM:

CANAVAR REKLAM
0532 625 92 48

BASKI

ARKADAŞ MATBAACILIK
Ambalaj San. ve Tic. Ltd. Şti
1258 Sokak No:22 Kahramanlar - İZMİR
www.arkadasmatbaacilik.com

YAYIN TÜRÜ

Yaygın süreli yayım

BASKI TARİHİ

15 Temmuz 2015

YASAL HAKLAR

İrenbe dergisinde yer alan yazı ve resimlerden kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir. Yayınlanan yazıların sorumluluğu yazarına aittir.

İRENBE

Kadın Hastalıkları ve
Doğum Dal Merkezi
Tüp Bebek MerkeziTalatpaşa Bulvarı 1436 Sokak No: 6
35220 Alsancak - İZMİRTel : +90 232 464 58 88
Gsm : +90 533 466 29 20
+90 544 264 58 88
Fax : +90 232 464 58 89



EDİTÖR

*Yok öyle, umutları yitirip,
karanlıklara savrulmak
Unutma, aynı gökyüzü altında
bir direniştir yaşamak...*

Nazım Hikmet

Hiç bir çocuk;
Anne ve babasız büyümemeli...
Evsiz büyümemeli...
Okulsuz, kitapsız, kalemsiz büyümemeli...
Oyuncaksız büyümemeli...
Gökyüzünde kuş sesleri yerine, bomba sesleri ile büyümemeli...
Kahkaha sesleri yerine, ağitlarla büyümemeli...
Her çocuk, ÇOCUK gibi büyümeli...

Geleceğimiz olan çocuklarımız için, yarınlarımız için, gelin hep birlikte bu topraklarda ve aynı gökyüzü altında barış ve huzur içerisinde yaşayalım, yaşatalım...

Uzun bir aradan sonra 34. sayımızla sizlere tekrar 'merhaba' demenin mutluluğunu duyuyoruz. Dergimizin bu sayısında yine çok değerli yazarlarımızın keyifle okuyacağınızı düşündüğümüz yazıları mevcut. Başarı Öyküsü köşemizde, Tosun ve Akın ailelerin çocuk sahibi olabilmek için bu yolda vermiş oldukları mücadeleyi göreceksiniz.

Başarılı iş kadını ve aynı zamanda Anne olan Hikmet Atila ile yapılan keyifli röportajı okuyacaksınız. Ve daha bir çok ilginizi çekecek; sağlıktan, kişisel gelişime, genel kültür ve bilgilendirme yazılarından gezi köşemize kadar sizler için zevkle hazırladığımız yazıları okuyacaksınız. Bir sonraki sayıda tekrar buluşana kadar, Sağlık ve Sevgiyle kalın.

NURTEN GEBOLOĞLU

BAŞARI ÖYKÜSÜ

Röportaj - Fotoğraf:
Meltem Vural Bakan

Nilay- Osman Tosun çifti, dünyalar güzeli kızları Deniz'e kavuştukları güne şükrediyorlar. Onlar, imkansız dedikleri mucizeyi, İrenbe Tüp Bebek Merkezi sayesinde yaşadılar.

Güven, sabır ve kararlılıkla yola Çıkan Tosun Çifti, beklediklerinden daha kısa bir sürede ve ilk denemede bebek sahibi oldular. Bu zor ve uzun yolda yaşananları, gelin mutlu çiftimizden dinleyelim...

İmkansızın Adı:

Deniz



-Nasıl tanıştınız ve kaç yıllık evlisiniz?

Ortak arkadaşımızın düzenlediği bir organizasyonda tesadüfen tanıştık. Daha sonra 6 yıldır süren bu güzel evliliğe karar verdik.

-Normal yollardan hamile kalamayacağınızı öğrendiğinizde neler hissetmişsiniz?

4 yıl boyunca çocuğumuz olmamıştı. Sorunun bu kadar ciddi olduğunu düşünmemiştim. Çocuğumuz olmuyordu ama üstünde de durmamıştım. sebeplerini öğrenmek için doktora gittiğimde, hamile kalmamın imkansız olduğunu söylemişlerdi. Tabi çok büyük üzüntü ve karamsarlık yaşamıştım.

-Size İrenbe'yi kim tavsiye etti ve tanışmanız nasıl oldu?

İstanbul'daki bir akrabam tavsiye etmişti. Ama daha önce birçok doktor ile görüşmüştük. Benim asla çocuğumun olamayacağını, en fazla %5 şansımın olduğunu söylediler. Hepsinden aynı olumsuz cümleleri duyduğum için, umutsuzluğa kapıldım. Bir gün yine çaresiz bir şekilde ağlar-ken, akrabamın tavsiyesi aklıma geldi. Hemen İrenbe'yi aradım. Telefonda sorunumu anlattığımda beni bir doktora bağladılar. Doktor ile konuşmam, hayatımın dönüm noktası oldu. Telefonda ağladığımı duyan doktorum, hiçbir şeyin imkansız olmadığını, moralimi yüksek tutmam gerektiğini ve kararlı olmamı söyledi.

-Peki bu durumdan önce, tüp bebek hakkında bilginiz var mıydı?

Kesinlikle hiçbir bilgim yoktu. Duymuştum ama etrafımda böyle bir çift olmadığından ve merak da etmediğim için ilgi alanıma girmemişti. Sonra çok araştırdım ve hep benimle aynı durumda olanlarla sohbet ettim.

-İrenbe'ye ilk gelişinizdeki duygularınız nedir?

İrenbe'ye ilk gittiğimde çok olumlu bir atmosferle karşılaştım. herkes çok güleryüzlü, ilgili ve ailemden biriymiş gibiydiler. Hamile olduğumu öğrendiğimde, testi orada yaptırmadığım halde sabah hastaneye geldiğim an, herkesin hamileliğimden haberi vardı. Hepsi sevinçle karşıladılar.

-İrenbe'de size nasıl bir tedavi uyguladılar?

İlk muayenede bir kez daha anladım ki doğru yoldayım. Çünkü bundan önceki görüştüğüm doktorlar imkansız dedikleri halde, eğer istersem hemen iğnelere başlayacaklarını söylemişlerdi. Ama İrenbe'de doktorum farklı bir yol denemeye karar vermişti.

5 ay boyunca beni çok iyi takip etti. Sürekli haplar, jeller, hücre yenileyiciler, vitaminler, arı sütü gibi besin takviyeleri kullandım. Bu süre içinde birkaç kez yumurta toplandığı halde tamamı boş



çıktı. Ama inanın ki hiç ümitsizliğe kapılmadım. Çünkü İrenbe'ye ve doktoruma o kadar çok güvenmişim ki; "Kesin benim çocuğum olacak" diyordum. Yumurta toplamalarının en sonunda 3.kalite yumurta oluştu. Bu bile bizi çok sevindirmişti. Doktorumun her söylediğini harfiyen uyguladığım 1 ayın sonunda mucize gibi bir şey oldu. 4 tane yumurta oluştu ve hepsi de döllenmişti. 3 tanesi 1.kalite, 1 tanesi 2.kaliteydi.ama 2.kalite olan yumurta 3.gün 8'e bölünmüştü. Yani artık o da 1. kalite yumurtaydı. Biz bu 4 yumurtayla yola çıktık. Bu yumurtalar dondurularak dinlenme sürecine geçildi. 3 aylık dinlenme sonrasında histeroskopi işlemi yapıldı. Bu işlemden sonra da, rahim duvarının yenilenmesi ve tazelenmesi için 1 ay daha dinlenmeye alındım.

Doktorum dondurulmuş olan yumurtalardan en iyi 2 tanesini seçerek yerleştirdi. Yaşımdan dolayı ancak bir tanesinin tutacağını söylemişti ve dediği gibi de oldu.





-Güzel haberi nasıl aldınız?

12. günüm Kurban Bayramı'na denk geldi. Çeşme'de bir restoranda arkadaşlarımızla otururken, herhangi bir hastaneye gidip kan tahlili yaptırmaya karar verdik.

Gece saat 01.30' da düğün konvoyu gibi 6-7 araçla hastaneye gittik. Ömrümün en uzun 45 dakikasını yaşadım. Tahlil sonucunu öğrendiğimizde sevinçten ağlıyorduk. Bu güzel haberi hemen doktorumla paylaşmak istedim. Saat 03.00'te mesajla test sonuçlarımı ilettim. Sabaha karşı 04.30'da cevap verdiği mesajında sonuçların çok güzel olduğunu ancak çok fazla heyecanlanmamam gerektiğini söyledi. Emin olmak için iki günlük bayram tatili boyunca 5-6 kere tahlil yaptırdım. Bayram sonrası İrenbe'ye gittiğimde, son kez yapılan tahlilde değerlerimin çok iyi olduğunu gördük ve keseyi beklemeye başladık.

-İlk kalp atışını dinlerken neler hissettiniz?

O gün çok heyecanlıydık, Eşim de ben de inanmamıştık. Gerçekten anlatması çok zor ama bir o kadar da muhteşem bir duygu.

-Osman bey bu süreçte eşinize nasıl destek oldunuz?

Ben her kontrolde Nilay'ı yalnız bırakmamaya özen gösterdim. Bu süreç zorlu ve sabır gerektiren bir süreç olduğu için, bu yolda beraber yürümemiz gerekiyordu.



-Gebeliğiniz nasıl geçti?

Hayal kırıklığı yaşamamak için 3. tahlil sonucuna kadar, ailemiz dahil kimseye bir şey söylemedik. Emin olduktan sonra bu güzel duyguyu sevdiklerimizle paylaştık. Keseyi görüp kalp atışlarını dinledikten sonra, biraz stresli bir sürece girdik.

İkili tarama testi normal çıkınca, dördü tarama testi yaptırmam gerekti. Ancak doktorum bu stresi yaşamak yerine, Fetal DNA testi yaptırabileceğimi söyledi. O testin sonucu da iyi çıkınca çok rahatladık.

Bunlar dışında gebeliğim çok rahat geçti. 37. haftanın sonuna kadar çalıştım ve 39. haftada “deniz” geldi. O kadar sağlıklı beslendim ki sadece 5 kilo aldım. Bu kilonun 3.105 gramı zaten “Deniz”e ait...

-Osman bey, bebeğin cinsiyetini öğrendiğinizde ne düşündünüz?

Benim ilk evliliğimden 23 yaşında bir oğlum var. Bu sefer de bir kızım olmasını istiyordum. Cinsiyetini öğrenmeye gittiğimizde 14-15 haftalıklı. “İnşallah kızım olur” diye düşündüm ve Deniz’imiz oldu.

-Tüp bebek yapmak isteyen çiftlere önerileriniz var mı?

Ben o kadar çok doktora gittim, moral bozukluğuyla döndüm. Ama İrenbe’yle yaptığım ilk telefon görüşmesinden sonra, güvenim yerine geldi. İlk andan son ana kadar kendimi hep çok iyi hissettim. Bu yüzden tüp bebek düşünen herkese tav-



siyem, kendilerini iyi hissedecekleri bir merkeze veya doktora emanet etsinler. Bu işin püf noktası umudunu yitirmemek, stres yapmamak, inanmak ve doktoruna güvenmek bence.

-İrenbe hakkındaki düşünceleriniz neler?

İyi ki İrenbe’yi aramışım, iyi ki İrenbe’ye gitmişim. O kadar güzel bir süreç geçirdim ki, bütün arkadaşlarıma, çevremdekilere tavsiye ediyorum. Şu anda yeni hamile kalan bir arkadaşım, normal muayenelere giden tanıdıklarım, hala tedavisi devam eden bir yakınım da, İrenbe’de karşılaştıkları ilgiden ve güleryüzlü ekipten çok memnunar...



Tüp Bebek Laboratuvar'ından; Merak Ettikleriniz

Tüp bebek tedavisinin başarısında laboratuvar koşullarının önemi nedir ?

Tüp bebek tedavilerinde en önemli faktörlerden biri laboratuvar koşullarıdır ve tedavinin başarısında çok kritik bir rol oynamaktadır. Laboratuvarından maksimum verimin elde edilmesi öncelikle iyi planlanmış bir düzenli bir laboratuvar, ileri teknolojik ekipman, deneyimli embriyologlar, titiz bir çalışma ve ciddi bir kalite kontrol sisteminin kurulması ile mümkündür. Başarıyı belirleyen unsurlar her zaman detaylarda gizli olduğundan çalışma ortamı, cihazların düzenli ve sık aralıklarla kontrol edilmesi, aksaklıkların anında giderilmesi zorunludur.

Tüp bebekte embriyo transferi kısıtlaması nasıl uygulanmaktadır?

Tüp bebek tedavisinde transfer edilecek embriyo sayısı 1-2 arasında değişmektedir. Embriyo sayısı belirlenirken kadının yaşı, embriyoların kalitesi ve daha önceki IVF denemeleri göz önünde tutulmaktadır. Türkiye'deki ilgili yönetmeliğe göre 35 yaşın altında ilk iki (2) tüpbebek tedavisinde 1 adet, sonrasında en fazla 2 adet embriyo trans-

fer edilebilir. 35 Yaş ve üstünde ise geçmiş IVF denemelerine bakılmaksızın en fazla 2 adet embriyo transfer edilebilir.

Embriyoların hangi günde transfer edileceğine nasıl karar verilir?

Embriyo transferinin hangi gün yapılacağına karar vermeden önce, embriyoloji ekibi ve doktorlar mutlaka hasta profilini gözönünde bulundurarak karar vermelidir.

Embriyo transferine karar verilirken belli başlı unsurlara dikkat edilmesi gerekir. Öncelikle her hasta kendi içinde özel olarak değerlendirilip, tüp bebek tedavisine hangi nedenle karar verildiği, daha önce denemeleri varsa sonuçları, kadının yaşı, embriyo gelişim özellikleri, PGT (preimplantasyon genetik tanı) yapıp yapılmayacağı, elde edilen yumurta ve gelişen embriyo sayısı ve embriyonun günlük gelişimleri değerlendirilip hangi gün transfer yapılacağına karar verilir. Embriyo transferi en erken 2. günde en geç ise 6. günde olmak üzere 2, 3, 4, 5 ve 6. günlerde yapılabilir.

Transfer edilmeyen ve kullanılmamış olan embriyolara ne olur?

Transfer sonrası arta kalan kaliteli embriyolar dondurularak saklanabilir. Transfer edilmeyen ancak gebelik şansı yüksek olan ve iyi kalitede gelişim gösteren bu embriyolar ise dondurularak (Dondurulan embriyolar beş seneye kadar çiftlerin yazılı izni alınması koşuluyla saklanabilmektedir) ileri bir dönemde kullanılabilir. Böylelikle daha basit bir yöntemle çiftler için yeni bir tüp bebek tedavisinin getireceği maddi ve tıbbi külfetler azaltılabilmektedir.

Blastosist ne demektir?

Embriyo seçiminde daha iyi embriyoyu belirleyebilmek adına, beşinci güne kadar laboratuvarda takip edilen ve gebelik potansiyeli daha yüksek olan embriyodur.

Yumurta ve sperm hücresinin döllemede oluşan zigot (döllemiş yumurta) bölünerek çoğalmaya ve gelişmeye başlar. Bu normal gebeliklerde de tüp bebek ile oluşan döllemede de aynı şekilde olur. Yumurta döllemeden sonra bölünerek 2 hücreli, 4 hücreli, 8 hücreli hücre topluluğu halini alır. İkinci, üçüncü günlerde 4-8 hücreli ve içerisinde boşluk olmayan bir hücre yumağı halindedir. Döllemeden sonraki 5. güne gelindiğinde içerisinde bir boşluk içeren etrafı hücrelerle çevrili bir hal alır, bu haline blastosist denir. Normal yolla oluşan gebeliklerde blastosist embriyonun rahim duvarına tutunmadan hemen önce aldığı haldir.

Hangi durumlarda embriyo dondurma yapılabilir?

Öncelikle embriyo dondurma/çözme tedavilerinin etkin kullanılabilmesi için tedavi hizmeti veren merkezde çok iyi bir kriyoprezervasyon hizmetinin verilmesi gerekmektedir. Ancak sonuçtan istenilen başarıyı elde edebilmek için teknolojik altyapıdan, embriyologların deneyimine kadar birçok etken söz konusu olabilmektedir.

Gelişmiş teknolojik altyapı koşullarıyla birlikte, dondurulacak embriyo kalitesi ve seçimi ilk aşamada çok önem taşımaktadır. Sonrasında ise dondurma sırasında kullanılacak yöntem ve embriyologların deneyimi gelmektedir. Bu etkenlerden dolayı birçok tüp bebek merkezi embriyo dondurma ve çözme hizmeti vermesine rağmen tedavideki başarı oranları arasında ciddi farklılık göstermektedir.

İyi ve kaliteli bir tüp bebek merkezinde embriyo dondurma şansı verilen hasta sayısı yüksektir. Bununla birlikte daha da önemli noktalardan biri dondurulup çözülen embriyolar ile elde edilen gebelik şansı en az taze embriyolar ile gerçekleştirilen tedaviler kadar ve hatta tedavi daha doğal bir rahim ortamında yapıldığı için daha yüksektir.

Kimlere embriyo dondurma önerilir?

Teknolojik imkanlarla birlikte bugün embriyo dondurma önerilen hasta profilinde de değişiklikler yaşanmaktadır. Geçmiş yıllarda belirli sayıda ve kalitede embriyosu olan çiftlere önerilen bu yöntem artık tek bir kaliteli embriyosu olan çiftlere de önerilebilmektedir. Önemli olan embriyonun gelişim düzeyi ve kalitesinin uygun olmasıdır.

Embriyo dondurma seçeneği sadece tedavi sonrası arta kalan embriyoları olan çiftlerin yanında tedavinin durdurulması veya ertelenmesi gereken durumlarda kullanılan etkin bir çözüm olmaktadır. Örneğin, Ovaryen Hiperstimülasyon Sendromu (OHSS) adı verilen yani kadının tedavi gördüğü sırada yumurtalıklarının kullanılan hormon ve ilaçlara aşırı yanıt vermesi durumunda gelişen tüm embriyolar erken gelişim aşamalarında dondurularak saklanabilmektedir. Böylece hastanın klinik tablosu normale döner dönmez embriyolar çözümlere transfer işlemi gerçekleştirilmekte ve böylece yüksek gebelik oranları elde edilebilmektedir.

Bazı klinikler ayrıca yumurta gelişimi amacıyla hormon/ilaç kullanımı yüksek dozlarda olan ve bu sebep ile rahim içi zarının embriyoyu tutma kapasitesinin düştüğünü düşündükleri olgularda veya tedavi sırasında rahimde gözlenen ve embriyonun tutunmasını engelleyici yapıların varlığında (myom, polip vb.) da embriyo dondurmadan yararlanmaktadır. Bu durumda tüm embriyolar dondurulmakta ve problemlerin/engellerin ortadan kaldırılmasından sonra rahim daha sağlıklı ve doğal ortamına ulaşınca embriyolar çözülerek transfer edilmektedir. Bu yöntemle de yüksek gebelik oranları elde etmek mümkün olabilmektedir.

Embriyo dondurma yönteminin faydalı olduğu bir başka yaklaşım ise embriyolarında genetik tanı yapılması planlanan çiftlerdir. Yüksek genetik bozukluk riski taşıyan fakat tedavide sınırlı sayıda yumurta ve embriyo elde edilebilen çiftlerde gelişen embriyolar dondurulabilmekte, birden fazla kez yumurta geliştirme ve embriyo elde etme işlemlerinden sonra dondurularak biriktirilen embriyolar birlikte genetik inceleme aşamasına alınmaktadır. Böylece genetik test maliyeti de ciddi oranda azaltılabilmektedir.

OOSİT (Yumurta) dondurulması hangi durumlarda, kimlere yapılabilir?

Tipki embriyolarda olduğu gibi yumurtalarında dondurularak saklanması ve daha sonra çözülerek embriyo oluşturulması mümkündür ve günümüzde başarı ile uygulanmaktadır. Daha genç yaşlarda alınarak başarıyla saklanan yumurtalar ileriki yıllarda bebek isteyen anne adayları için adeta zamanı durdurmakta, yumurtanın yaşı aradan geçen yıllara rağmen hastadan ilk alındığı yıllarda olduğu kadar sağlıklı kalmaktadır.

Ülkemizde hangi tıbbi durumlarda kadınların yumurtalarını (oositler) dondurmak için başvurabileceği Sağlık Bakanlığı tarafından düzenlenmiştir. 30 Eylül 2014 tarihinde yayınlanan bir yönetmelik ile evli olmayan ancak yumurtalık rezervi azalmış, henüz doğurmamış veya aile öyküsünde erken menopoz hikâyesi bulunan kadınlar yumurtalarını dondurarak saklayabilmektedir. Bu durumun üç uzman tabipten oluşan sağlık kurulu raporu ile belgelendirilmesi durumunda yumurtalar dondurulabilmektedir. Ayrıca, kemoterapi ve radyoterapi gibi oosit hücrelerine zarar veren tedavilerde veya üreme işlevinin kaybedilmesine yol açacak ameliyatlar öncesinde (yumurtalıkların alınması gibi) oositlerin dondurulması mümkündür. Yumurta dondurulması aynı embriyolarda olduğu merkezimizde vitrifikasyon (camlaştırma) yöntemi ile uygulanmaktadır. Bu amaçla kullanılan solüsyon ve protokollerdeki iyileşmelerle artık taze denemelere benzer sonuçlar elde edilmektedir. Dondurulan oositler, ilgili yönetmelikteki sınırlama çerçevesinde, en fazla 5 sene saklanabilmektedir. Fakat Sağlık Bakanlığı'na dilekçe ile uzatma talebinin iletilmesi halinde bu sürenin uzatılabileceği de belirtilmiştir.

Karşılaştırmalı Genomik Hibridizasyon (CGH) - Kapsamlı Kromozom Taraması nedir?

Yakın bir zaman öncesine kadar sadece belirli kromozomların incelenmesi yapılabiliyorken artık günümüzde genetik ayıklama yöntemi ile tüm kromozomlar detaylı olarak incelenebiliyor. Kapsamlı kromozom analizi tüp bebek uygulamalarında embriyoların rahme transferi öncesinde gerçekleştirilen ve embriyoların FISH yöntemi ile sadece seçilmiş belirli kromozomlar için değil, mevcut tüm kromozomlar yönünden (24 farklı kromozom) incelenebildiği bir yöntemdir.

İncelenen tüm kromozomlar yönünden normal bulunan bir embriyo her zaman gebelik oluşturur mu?

Kromozomal bozukluk nedeni ile gebelik oluşmaması, veya oluşan gebeliğin erken dönemlerde kaybedilmesi riski her yaşta yaşanabilecek bir durum. Fakat kadın yaşının özellikle 35'in üzerinde olduğu çiftlerde özellikle ciddi olarak artmakta. Bu nedenle genetik ayıklama ile normal embriyoların seçilmesi bu riski belirgin oranda azaltıyor. Diğer taraftan gebelik oluşması için sadece genetik olarak normal bir embriyo elde etmek yeterli değil. Sağlıklı bir rahim dokusunda gebelik oluşması için olmazsa olmaz bir kriter.

Bu yöntemin halen rutinde kullanılan PGT yöntemi'ne kıyasla ne gibi farkları var?

Bugün pek çok klinikte verilen PGT hizmeti "Floresan In Situ Hibridizasyon" (FISH) adı verilen bir teknik ile uygulanır ve bu teknikte embriyolar genellikle sadece seçilmiş kromozomlar (5, 7 veya

9) yönünden incelenir. İncelenecek kromozomlar canlı doğum ile sonuçlanabilecek genetik bozuklukları veya erken dönem düşüklerde yüksek oranda gözlenen kromozom problemlerini kapsadığından 9 kromozomun tarandığı PGT uygulamalarında embriyoda oluşabilecek kromozomal bozuklukların % 60-80'i tespit edilebilmektedir.

Bununla birlikte kalan % 20-40'luk bir kromozom bozukluğu bu teknik ile tespit edilemediğinden 9 kromozom yönünden incelenmiş ve "normal" bulunmuş bir embriyonun gebelik oluşturmamasının altında bu incelenemeyen kromozomlardaki bir bozukluk yatabilmektedir.

Kapsamlı kromozom taraması ile tüm kromozom bölgeleri detaylı olarak görülebildiğinden, incelenen 24 farklı kromozom yönünden normal olan bir embriyonun transferi ile gebelik oranlarında da bir artış sağlanabilmektedir.

Embriyo Takip sistemi nasıl yapılmaktadır?

Tüp bebek laboratuvarımız hastalarına dünya standartlarında bir hizmet sunabilmek ve güvenilir bir şekilde sürekli artan bir başarı oranına ulaşmak için alanındaki tüm yenilikleri takip etmekte ve bunları uygulamaya koymaktadır. Bu amaçla Sürekli Embriyo İzleme Sistemi Tüp Bebek Laboratuvarımızda kullanılmaya başlanmıştır.

Embriyo izleme sistemi embriyonuzun dış ortama fazla maruz kalmadan gelişmesini sağlamaktadır. Embriyo takip sistemi bize embriyonun bölünme hızına göre rahim içerisine tutunma potansiyeli yüksek olan embriyoyu göstererek gebelik oranlarını arttırmamızı sağlar.

Günümüzde kullanılan sistemlerle embriyo belirli günlerde ve sürelerde inkübatör denilen cihazların içerisinden çıkarılarak kontrol edilmektedir, bu da embriyonun dış ortama fazla maruz kalmasına sebep olmaktadır. Dış ortama fazla maruz kalan embriyonun kalitesi ve rahim içerisine tutunma potansiyeli düşmektedir. Embriyo takip sisteminde bu risk tamamen ortadan kalkmakta inkübatör içerisinden embriyo çıkartılmadan ekrandan izlenmektedir. Embriyo takip sistemi sayesinde embriyolarınızın gelişimini anlık izleyebiliyor derseniz embriyonuzun bu muhteşem yolculuğuna siz de tanık olabiliyorsunuz.



BİZCE ARTIK SIRA SİZDE...



Aile Danışma Merkezi



SİZCE...?



İsmer
Aile Danışma Merkezi

- Çocuk
- Çift

- Ergen Birimi
- Aile Birimi

- Yetişkin Birimi
- Kurumsal Danışmanlık

1383 Sokak No:3 Ertem apt. Kat:6 D:12 Alsancak - İZMİR
Tel: 0 232 463 33 32 www.izmirpsikolog.com

Gebelikte Sık Karşılaşılan Problemler

Bulantı ve Kusma

Gebelikte en sık karşılaşılan problem bulantı ve kusmadır. Gebeliğin erken dönemindeki bulantı ve kusmalar için; plasentadan salgılanan hormonlar, B6 vitamini eksikliği, gebeliğe bağlı mide-barsak sistemindeki değişiklikler ve tiroid bezinin normalden çok çalışması gibi pek çok neden gösterilmektedir. Gebelikte mide ve bağırsaklar, gebelik hormonlarının etkisi ile daha yavaş boşalır. Buna bağlı hazımsızlık, şişkinlik ve gaz şikayetleri olabilir.

Bulantı ve kusmalar sabahları daha sık olmakla birlikte, günün her saatinde gerçekleşebilir. Genelde ilk gebeliklerde, genç kadınlarda ve ikiz gebeliklerde daha şiddetlidir. Bulantılar, çoğunlukla 6-7. gebelik haftasında başlar ve 12. gebelik haftasında azalır.

Gün içinde daha sık ve küçük öğünler şeklinde yemeniz bulantılarınızı azaltır. Yemekler sırasında az sıvı almak da iyileşmeye yardımcı olur. Beslenme diyeti olarak katı, kuru, yağsız ve tuzlu gıdalara yönelin. Özellikle mutfak kokularından ve ağır parfümlerden uzak durun.

Sık İdrara Çıkma

Gebelikte böbreklerin fonksiyonlarındaki değişimler ve rahim büyümesi sık idrara çıkma ihtiyacı hissettirir. Hatta hapşırırken, öksürürken ve gülerken idrar kaçırabilirsiniz. Bunun nedeni, büyüyen rahmin idrar torbasına yaptığı baskıdır. Tüm gebelik süresince sıvı alımını azaltmanız kesinlikle önerilmez. Çünkü bol su içmenin gebelik üzerine pek çok olumlu etkisi vardır. İhtiyaç hissettiğiniz her an idrarınızı yapın. İdrarınızı tutmak, idrar torbanızın tam olarak boşalamamasına sonucunda idrar yolları enfeksiyonuna yol açabilir. Sık idrara çıkma (pollaküri) ile birlikte idrar yaparken yanma ve sızlama (disüri) ile birlikte kasık ağrısı şikayetiniz de varsa bu durum “idrara yolu enfeksiyonu” na bağlı olabilir, hekiminize danışınız.

Göğüslerde Hassasiyet

Östrojen, prolaktin ve progesteron adı verilen hormonlarının salgılanmasının artması gebe kadının göğüslerindeki değişikliklerin temel nedenidir. Bu durumda göğüslerin uyarılmaması için yatarken sıkı iç çamaşırı giyilmemesi ve meme uçlarına temastan kaçınılması bu tür şikayetleri bir ölçüde azaltacaktır.

Kilo Alımı

Hamilelikte genel olarak önerilen kilo alımı ortalama 12-15 kilodur. Bu miktar annenin gebelik öncesi kilosuna göre değişebilir. Hamileliğe fazla kilo ile başladıysanız 7-8 kilo almanız önerilir. Eğer ikiz bebek bekliyorsanız, 17-22 kilo ağırlık kazanımı normaldir. İdeal kilo alımı miktarını ortalama 12 kg kabul dersek, bunun 4 kilosu hamileliğin ilk yarısında (ilk 20 haftada), kalan 8 kilosu da gebeliğin ikinci yarısında olmalıdır. İlk üç ayda kilonuz genellikle sabit kalır. Hatta bulantı ve kusmaların çok olduğu durumlarda bir miktar kilo kaybı bile görülebilir. Bu durumda telaşa kapılmaya gerek yoktur. Bulantılar bittiğinde kilo almaya başlanır. Bu dönemde bebeğin yetersiz besleneceği endişesine kapılmayınız.



Karın ve Kasık Ağrısı

İlk gebe kaldığınızda kasıklarınızda, kalçanızda ve belinizde adet görecekmış gibi ağrı hissedebilirsiniz. Rahim büyürken onu tutan bağ dokuları da gerilir. Ağrının sebebi de bu gerilmedir. Kadın rahmi, vücudumuzda kendi büyüklüğünün üstüne bu kadar fazlasına çıkıp doğumdan sonra tekrar eski haline dönebilen tek organdır. Bu dönemde görülen ağrı ve yanmaların esas nedeni rahim ağırlığı ve genişliğindeki artış ile gebelik hormonlarıdır. Kasıklardaki bu ağrı hissi rahatsızlık verici olsa da, endişelenmenize gerek yoktur. Ağrılarınız yoğun bir adet sancısından fazla şiddetteyse doktorunuza başvurunuz.

Bel ve Sırt Ağrısı

Gebelik sırasında kalça bölgenizdeki kemiklerin arasındaki eklemler yumuşayıp gevşerler. Bunlar doğum sırasında bebeğin bu bölgeden geçebilmesi için bir hazırlıktır. Bu dönemde, rahminizin ağırlığı artar ve ağırlık merkezinin yeri değişir. Bunun sonucu olarak zamanla ve belki hiç farkında olmadan, vücut ve yürüme şekliniz değişir. Ağırlık merkezindeki değişiklikler sırt ağrılarını neden olur. Şikayetlerinizi en aza indirmek için kendinizi fazla zorlamayın, ağır yük kaldırmaktan kaçının ve ağrılarınızın arttığı durumlarda uzanarak dinlenin. Ayrıca bel ve sırt sağlığını olumsuz etkileyen topuklu ayakkabı giymekten kaçının. Her zaman için düz ve mümkünse ortopedik tabanlı ayakkabıları tercih edin. Karın bölgenizdeki kasları çalıştırmak için yapılan egzersizler bel ve sırt ağrısının azalmasına yardımcı olacaktır.

Bacaklarda Kramplar

Bacaklardaki kramplar genelde 3. aydan sonra sık görülür. Özellikle geceleri oluşur ve bazen uykudan uyandıracak kadar şiddetlidir. Bacak kramplarının kesin nedeni belli olmamakla beraber kalsiyum ve magnezyum azlığıyla açıklanır. Bacak krampları sizi çok rahatsız ederse, öncelikle kalça kaslarınızı gerici egzersizler yapın. Uzun süre oturmaktan veya uzun süre yürümekten kaçının. O bölgeye masaj ve sıcak uygulamalar rahatlatıcı olabilir. Kramp şikayetleri olan hastalara kalsiyum, magnezyum veya B6 vitaminleri reçete edilebilmektedir.

Mide Yanması

Mide yanmasının en sık sebebi, “reflü” olarak bilinen mide içeriğinin yemek borusuna doğru geri kaçmasıdır. Bunun sonucunda mide asitleri yemek borusunu tahriş eder. Gebelikte reflü’nün normalden daha sık olarak karşımıza çıkmasının bir kaç ayrı nedeni vardır. En önemli neden büyüyen rahmin midneyi yukarıya itmesidir. Diğer bir neden, sindirim sisteminin çalışması hormonların (özellikle progesteron hormonu) etkisi altında yavaşlaması sonucunda yemek borusunda dalga şeklinde hareketlerle ilerleyen yiyeceklerin gidişi gebelik sırasında yavaşlamaktadır. Midenizin boşalması gecikmekte ve yiyecekler sindirim sisteminden daha

yavaş boşalmaktadır. Bunun sonucunda hazımsızlık, şişkinlik ve bulantı hissi gibi şikayetler de görülebilecektir. Bulantı ve kusmayı önlemek için, az az ve sık sık beslenin. Fazla asitli gıdalar ile aşırı baharatlı ve yağlı gıdalardan uzak durun. Fazla miktarda çay, kahve ve çikolata tüketmeyiniz. Kızartma türü gıdalar yerine haşlama türü tencere yemeklerini tercih edin. Soda içmeniz bazen şikayetlerinizi azaltabilir. Ayrıca mide yanmanızı artıran ani öne eğilmeler gibi hareket ve pozisyonlardan kaçın. Hatta geceleri yatarken başınızın altına bir yastık daha koyup başınızı biraz daha yükseltin.

Kabızlık

Kabızlık, gebelikte görülen sık görülen bir problem olup en önemli nedeni sindirim sisteminin genel olarak yavaşlaması ve büyüyen rahmin bağırsakların son kısmına yaptığı baskıdır. Ayrıca kabızlık gebeliğin son dönemlerinde hemoroid (basur) ve anal fissür (makatta çatlama) oluşumunu da artırır. En önemli tedavi ve kabızlıktan korunma yöntemi liften zengin beslenme ve bol sıvı tüketimidir. Ayrıca bağırsakların rahat çalışması için bolca kayısı, erik, incir kompostoları ve doğal meyve suları içebilirsiniz. Sabah kahvaltısından önce aç karınla bir bardak ılık su içiniz. Tüm bunlara ek olarak yaptığınız egzersizi artırmanız da bu probleminizin azalmasına yardımcı olabilir.

Kansızlık (Anemi)

Gebelik sırasında kan hacmi yüzde 50 oranında artar ve buna bağlı olarak göreceli bir anemi tablosu ortaya çıkar. Ayrıca bebeğin gebelik sırasında artan ihtiyaçları vücudunuzun demir gereksinimini fazlalaştırır. Gebelik öncesinde günlük demir ihtiyacınız 15 mg. kadarken gebelikte bunun 2 katına gerek vardır. Gebe kadınlarda anemi (kansızlık); yorgunluk, güçsüzlük, çarpıntı, üşüme, nefes darlığı, baş dönmesi ve vücut direncinin azalması gibi sıkıntılara yol açabilir. Aneminin tek tedavisi demir almaktır. Günde 60 mg elementer demir alımı önerilmektedir. Bu yüzden gebeliğin 16-18. haftasından itibaren ihtiyacı olan gebeler ilave olarak demir almalıdır. Ayrıca demirden zengin gıdaların tüketilmesinde fayda vardır.

Bacaklarda Ödem

Büyüyen rahmin bacaklardan dönen kan damarları üzerine bası yapması sonucunda gebeliğin özellikle son dönemlerinde görülen ödemler genelde ciddi bir sorun oluşturmaz. Bu ödemleri azaltmak için ise uzun süreli hareketsiz bir şekilde ayakta kalmamak, tuz tüketiminde aşırıya kaçmamak ve dinlenirken ayakların altına bir yastık konup yükseltilmesi önerilmektedir.

PSİKOLOJİ

PINAR ERSÖZ TEZER

Psikolog & Aile Danışmanı & EMDR Terapisti
İSMER Aile Danışma Merkezi

Depresyonun Anne ve Bebeğe etkisi

Gebelik, bir kadının miladı olarak düşünülebilir. Gebelik döneminde meydana gelen hormonal ve işlevsel tüm değişimler anne adayının ruhsal alanına da yansır. Gebelik, fizyolojik bir olay olmanın yanı sıra kadınlarda stres yaratan bir durum olabilmekte ve psikolojik problemlerin ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir.



Gebelik döneminde annenin duygu durumu bebeği oldukça etkiler. Anne adayını mutsuz, isteksiz, günlük rutini bozulmuş, sürekli ağlayan bir birey haline dönüştüğünde bebek stres altında olacaktır. İyi bir duygu durumuyla, eşinin ve ailesinin desteğini almış bir gebe, keyifli bir gebelik dönemi geçirirken mutlu, rahat bir bebek dünyaya getirebilir.

Gebelik haberi anne adaylarının çok büyük bir kısmında sevinç, coşku ve heyecanla karşılanan bir durumdur. Bu kadar olumlu duygunun yanı sıra

bu duygularla taban tabana zıt olan korku, endişe gibi olumsuz duygulanımları da içinde barındırabilmektedir. Gebelik dönemi birçok hormonal değişikliği içerdiğinden duygu durumundaki bu dalgalanmalara sebep olabilmektedir.

Doğumla birlikte ilk bir yıl hayatını birbirine bağımlı olarak geçiren anne-bebek ilişkisinde anne, yer yer yetemediğine dair suçluluk hissedebilir. Sürekli bebekle zaman geçiren anne öfkeli/tahammülsüz olabilir ve bebeğine zarar verdiği inancı oluşabilir. Bu durum suçluluk hissini, suçluluk hissi de depresif duyguları tetikler.

Duygularımızın, gebelik döneminde olduğu kadar doğum sonrasında da bedenimizi yönetebildiğini, olumsuz duyguların süt miktarını azalttığını söyleyebiliriz. Bebeğe yetemediğini düşünen annenin çevre desteğine ihtiyacı olduğu dönemler sık sık olur. Özellikle doğumun hemen sonrası büyük anne ve babaların, yakın akrabaların birinci önceliği ev düzenine destek olmak ve anne ile bebeği uyum sürecinde baş başa bırakabilmektir. Taze anneye en büyük destek ise eşinden gelmelidir. Anneyi ara ara yürüyüşlere çıkarmak, karı-kocalık ilişkisinin var olduğunu hatırlatmak anne için büyük bir motivasyon kaynağı olacaktır.

Kadında oluşabilen fiziksel değişiklikler, kilo artışı, davranışlarda yavaşlama, beslenme düzeninde yasaklı besinlerin oluşu, kıyafetlerinin üstüne olmaması, erkenden uykusunun gelebilmesi kadın tarafından kayıp olarak algılanabilmektedir. Kaybın diğer adı ise depresyondur.

Depresyon toplum içindeki en popüler tanılardan biridir. Kendini mutsuz, üzgün hisseden bir birey kendine depresyondayım diye tanı koyabilir. Oysaki depresyon, tıbbi bir terim olup yine tıbbi ve psikolojik müdahale gerektirebilir.

Depresyon psikolojik bir problem olmasının yanında anne adayına fizyolojik sorunlarda oluşurabilmektedir. Gebelik döneminde olumsuz ruhsal duygulanımlar bulantıya, baş ağrısına, tansiyon sorunlarına, kas ağrılarına sebep olabilmekte bununla beraber kanama ve erken doğum riskini arttırabilmektedir.

Gebelik Döneminde Depresyonu Tetikleyen Faktörler;

- Genetik faktörler,
- Gebelikte oluşan veya kronik hastalıklar,
- Düşük tehlikesi,
- Gebeliğin planlanmamış olması,
- Stresli yaşam olayları,
- Evlilik veya ilişki sorunları,
- Geçmişte depresyon öyküsünün olması,
- Ekonomik zorluklar,
- Alkol, sigara ve madde kullanımının olması şeklinde sıralanabilir.

Annenin içinde bulunduğu duygudurum bebeği de bir o kadar etkilemektedir. Annede depresyonun devam etmesi, anne ile bebek arasında kurulan ilişkiyi, taze annenin ebeveyn rolüne adapte olmasını olumsuz etkileyebildiği gibi annenin ve bebeğin bakımında sorunlar yaşanmasına sebep olabilir. Tüm bu sorunlar bebeklerin, hem fiziksel hem de bilişsel gelişiminde gecikmelerin olmasına aynı zamanda uyku ve beslenme problemlerine, davranış bozukluklarına da yol açabilmektedir. Ayrıca yapılan araştırmalar bu bebeklerin diğerlerine göre daha az aktif, çevreyle daha az ilgili ve sıklıkla huzursuz olduğunu göstermektedir.

Peki gebelik haberini yeni alan anne adaylarının ve doğum yapan annelerin yapması gerekenler nedir? Gebelik haberini yeni alan anne adayları, bu mutluluğunu onu destekleyecek bireylerle paylaştıktan sonra, günlük rutin hayatına devam etmeyi hedefleyebilir. İşine gidebilir, arkadaş görüşmelerine katılabilir. (Tabii ki bu öneriler risksiz gebelikler için) Gebeliğin 1., 2. ve 3. evrelerinin özelliklerini bilip, bedeninden beklentisini ona göre ayarlayabilirler. Baba adayları ile bebekle ilgili ortak kararlar alarak, bu kararları aile büyükleri ile paylaşabilirler.

Doğum sonrası ise ilk 40 gün lohusalık dönemi olarak geçebilmektedir. Annenin enfeksiyona en çok açık olduğu dönemdir ve anne kendini korumalıdır. Bedeni enfeksiyona açık olduğu kadar psikolojisi de bir o kadar hassastır. Alınan, öfkeli, tahammülsüz olabilir. Yakın çevrenin toleransı, desteği anne için büyük önem taşımaktadır. Gebelik döneminde depresyon çok sık karşılaşılan bir durumdur. Amerikan Kadın Doğum ve

Hastalıkları Derneği'ne göre; kadınların %14-23'ü gebelik boyunca depresif belirtilerle mücadele etmektedir. Ancak hamilelerde çoğu zaman depresyon belirtileri hormonal değişikliklere bağlanır ve hamile birey doğru tedaviye yönlendirilemeyebilir. Depresyonun hastalık olarak kabul edilmesi için aşağıdaki belirtilerin dokuzundan en az beşinin, kişide en az iki hafta görülüp, kişinin işlevselliğini bozması gerekir.

- 1- Hemen her gün süren depresif duygu (üzüntü-boşluk hissi)
- 2- Hemen her gün ilgi ve istekte azalma
- 3- Önemli derecede kilo artışı/azalması
- 4- Uykusuzluk ya da aşırı uyuma
- 5- Davranışlarda aşırı artma ya da gerileme
- 6- Yorgunluk-Bitkinlik-Enerji kaybı
- 7- Değersizlik-Suçluluk hissi
- 8- Kararsızlık
- 9- Yineleyen ölüm düşünceleri

Kişide bu maddelerden en az 5'i iki haftadan daha uzun sürmesi depresyonun varlığını düşündürmektedir.

Gebelikte ve Lohusalıkta Depresyon Tedavi Edilebilir mi?

Depresyon doğum öncesinde de doğum sonrasında da tedavi edilebilen bir bozukluktur. Hamilelik ve doğum sonrası dönemde depresyon yaygın olarak psikoterapi ve ilaç tedavisi ile tedavi edilir. Depresyon düzeyi tedavinin şeklinin belirlenmesinde önemli bir rol oynar. Hafif ve orta düzey depresyonda sıklıkla tek başına psikoterapi yeterli olmaktadır.

Depresyonun anne ve bebeğe etki edebileceği unutulmamalıdır. Bu sebeple depresif belirtilerin görülmesi durumunda bir uzmandan yardım almak anne ve bebek için oldukça faydalı olacaktır.



GENEL SAĞLIK

Op.Dr. KAAN BOZKURT

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı
İRENBE

Üreme Sağlığı ve Yaşam Tarzı

Son 50 yıl içinde sperm tahlil ortalama değerlerinin tüm dünyada yarıya düştüğünü biliyor muydunuz? Benzer yumurta rezerv ve kalite problemlerinin de aynı şekilde giderek arttığı artık inkar edilmez bir gerçek maalesef. Haberler kötü belki ama çaresiz miyiz? Neyse ki hayır ama yaşam tarzımızda ciddi değişiklikler ve önlemler için tembel davranmazsak.

Neredeyse su dahil tüm yediklerimiz ve içtiklerimiz, çevre kirliliği etkileri yanısıra, bilerek insan eliyle tarım ilaçları, hormonlar ve antibiyotikler ile kirlenmiş olması gerçeği hemen yıldırmasın tabii. Artık hem bazı pazar yerlerinde, hem de bir çok süpermarket zincirlerinde organik ürün kategorisinde satılanların tüketimi tercih etmek yüzde yüz olmasa da etkili bir risk azaltma yolu. “Onlar da gerçekten organik mi?” diye düşünmeleri haklı olmakla birlikte yine de standart ürünlerden daha kirli oldukları şüphesiz.

Tabii hemen eklemek gerek tatlı ve şekerli ürünlerin organikliği neredeyse olmadığı gibi tatlı ve karbonhidrat yükünün zararlarını ortadan kaldırmaz. Tüm tatlılar ve glisemik endeksi yüksek, yani kana hızlı karışan karbonhidratlardan olduğunda uzak durmak, örneğin un ürünlerinin kepekli yada tam tahıllılarının, pirinç pilavı yerine bulgurun, makarnanın kepekli olanının tercih edilmesi önemli. Protein ve yağ içeren besinlerde daha gevşek davranma seçeneğimiz olsa da zeytinyağı ve omega 3 ağırlıklı seçmeye, margarinler ve mısır yağı vs den uzak kalmaya özen göstermeliyiz.

Çok önemli ve görmezden gelinemeyecek kötü haberse tütün ve ürünlerinin organikliği yada zararsızlığının olmadığı. Sperm ve yumurta hücrelerinin tüm nitelik ve niceliklerine ciddi hasarlar veren sigara tüketiminin azı çoğu demeden tamamen terkedilmesi gerekiyor üreme tedavileri sürecinde. Ayrıca günde birer paket sigara tüketen bir çiftin, sadece bu alışkanlıklarını terkederek, en pahalı üreme tedavilerinin masraflarını ek harcama gerekmeden karşılayabilir hale gelebileceği bilgisi de sigara bırakmanın stresini azalabilir.

Alkol tüketiminin hiç olmaması ya da nadiren sosyal programlar ile sınırlı tutulması da sigara gibi önemli gereklerden biri.

Sayırsız zararlı alışkanlık unutulup, sık sık kendilerine haksızlık yapılan çay ve kahveden bahsetmeden geçmemek gerek tabii. Günde 1-2 kahve-çay içen birine onu da içme demek tıbben biraz işgüzarlık sayılır ve diğer esas önemli düzenlemelerden uzaklaştırabilir.



D vitamini, b12, folik asit, diğer b kompleks vitaminleri ve antioksidanları özellikle üreme tedavileri döneminde ideal düzeylerde sağlamak için sadece beslenme önlemleri mümkün olmakla birlikte çok zahmetli olabilir. Bu nedenle tüm bu vitaminler ve başta co-enzym Q 10 olmak üzere, A, C,E vitamini, lycopen, resveratrol gibi antioksidanları ilaç olarak ayrıca kullanmak özellikle yumurta ve sperm promlemleri hastalarda önemlidir.

Özellikle düzenli ve sağlıklı uyku ile yeterli düzeyde sağlanabilen büyüme hormonu ve melatonin salgılanması da üreme işlevlerinde önemli etkilere sahiptir. Bu nedenle yine başta yumurta ve sperm sorunları yaşayanlar olmak üzere uyku düzenine özen göstermek ve bazen bunları da ilaç olarak tedaviye eklemek gerekebilir.

Son olarak egzersiz ve spor en az beslenme ve uyku düzeni kadar önemli diğer bir destektir

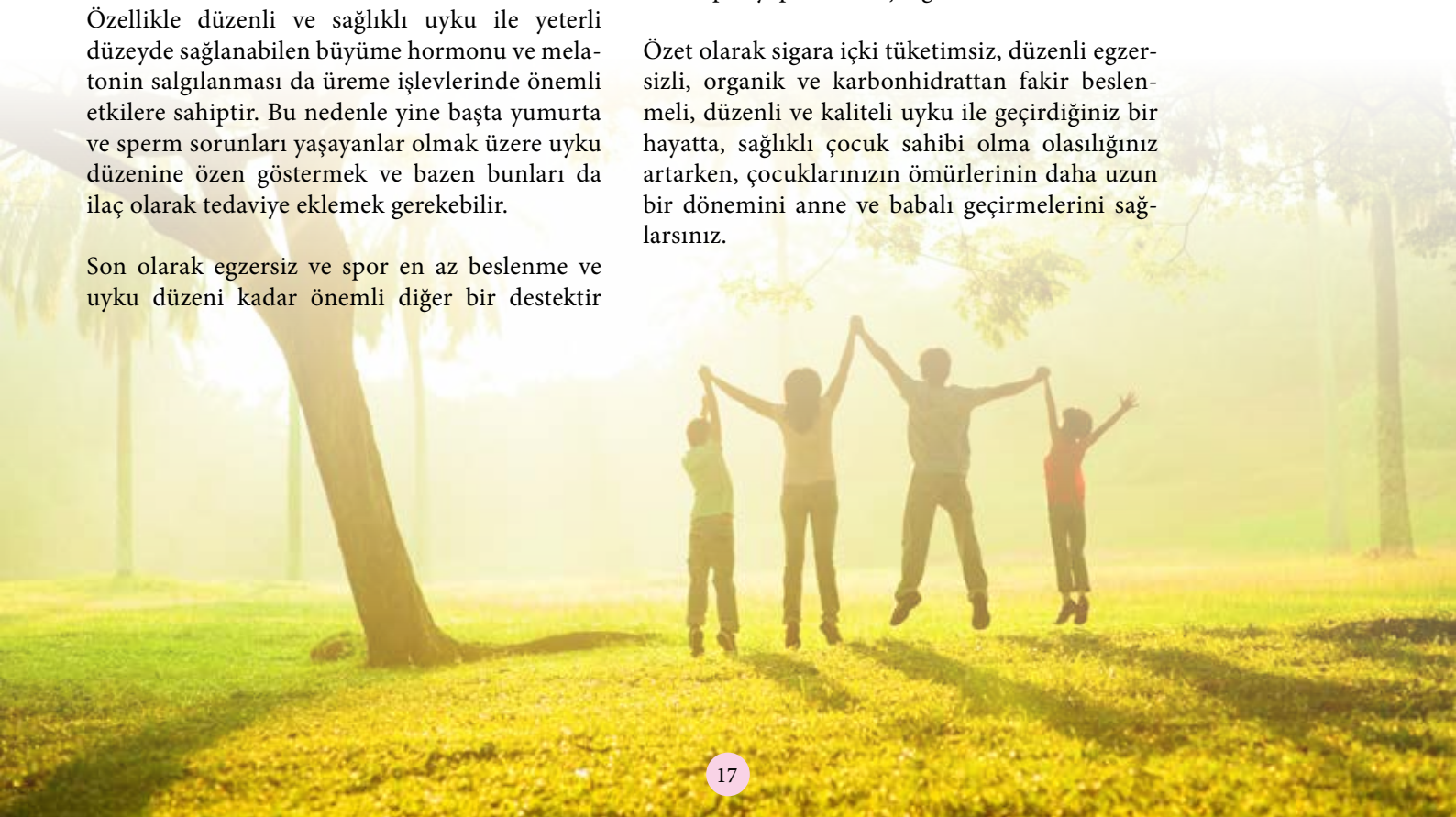
üreme sağlığında.Çok zaman bir eğlence yada hobi varsayılan egzersiz ve spor, sadece üreme sağlığı için değil genel sağlığınız için olmazsa olmazlardan fizyolojik bir ihtiyaçtır.

İnsanoğlu sosyal evrimi kısa sürede uzun atlamalar yaparken, biyolojik evrimi günümüzde dahi taş devrinden az farklıdır. Günlük ihtiyaçlarının çoğunu bedensel faaliyetler ile karşılamak üzere yaratılmış bir canlının günümüzde uzaktan kumandalar, türlü otomatik ev aletleri, asansörler, arabalar vs ile bütün hareketleri kısıtlanmış, mesleği de bedensel efor gerektirmiyorsa, kapalı alanlarda oturarak işe mahkum edilmiş, adeta kafeslerde hormonlu üretilen ticari besi canlılarına dönüştürülmüştür.

Bedensel kitle endeksleri özlenen düzeylerde tutulup, düzenli egzersiz ve spor yapılan bir dünya nüfusu varlığı halinde kalp-damar hastalıkları, diabet, kanser ve benzer çok sayıda hastalığın en az yarı yarıya azalacağı hesaplanmaktadır.

Genel sağlığımız için de, üreme sağlığımız içinde günde en az 500-600 kaloriyi en çok bir saatlik bir efor ile harcayacak düzeyde egzersizi yaşam boyu alışkanlık haline getirmemiz gerekmektedir. Bu da spor yapması yasak olmayan sağlıklı bir insanın iyice terleyerek nabız hızının dakikada 120 üzerinde olacağı şekilde yarım saatten uzun spor yapmasına eşdeğerdir.

Özet olarak sigara içki tüketimsiz, düzenli egzersizli, organik ve karbonhidrattan fakir beslenmeli, düzenli ve kaliteli uyku ile geçirdiğiniz bir hayatta, sağlıklı çocuk sahibi olma olasılığınız artarken, çocuklarınızın ömürlerinin daha uzun bir dönemini anne ve babalı geçirmelerini sağlarsınız.



KADIN SAĞLIĞI**Prof.Dr. ÜMİT İNCEBOZ**Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı
İRENBE

Giderek Yaygınlaşan Bir Sorun Genital Siğiller

Bu yazıda, özellikle genç kuşakta giderek yaygınlaşan ve önemli bir sağlık problemi haline dönüşen genital siğiller ile ilgili en çok merak edilen konuları güncel bilgilerin ışığında, sizler için soru ve cevap şeklinde derlemek amaçlanmıştır.

Genital siğil nedir?

Genital siğiller, HPV virüsünün neden olduğu, nemli genital bölgelerde yani kadında en sık vajen girişi, vajen ve anüs çevresi ile daha az rahim ağzında, erkeklerde ise penis ucunda, skrotumda (torbalarda), anüs çevresinde, ağrısız, et renginde deriden kabarık toplu iğne ucu gibi tek veya bir araya geldiğinde karnabakar görüntüsü verebilen lezyonlardır. Pek çok kişide görülmesi çok zor lezyonlar halinde de bulunabilmektedir. Bazen kanama görülebilmektedir.

Genital siğiller neden önemli halk sağlığı problemidir?

En sık bulaş yolu cinsel ilişki olan genital siğil etmeni HPV'nin, cinsel aktif kişilerin yaklaşık

yarısında gelişecek kadar yaygın hale geleceği düşünülmektedir. Lezyonlar yani siğiller kadınlarda, erkeklere göre, daha sık görülmektedir.

HPV (Human Papillom Virus)'un özellikleri nelerdir?

HPV, 100'den fazla tipi olan bir virüstür. Çoğu HPV zararsız olmakla birlikte yaklaşık 40 kadar HPV tipi genital bölgede enfeksiyona yol açar. Yurt dışı kaynaklar kadınların ve erkeklerin %80 kadarının bir şekilde yaşamlarında HPV ile enfekte olduğunu belirtmektedir. HPV tipleri arasında özellikle genital siğilden sorunlu olan tipler 6. ve 1. tiplerdir. Bazı HPV tipleri ise kanser açısından riskli kabul edilir; 16, 18, 31, 33, 35, 39, 45, 51, 52, 56, 58, 59, 68. tipler bu grupta yer almaktadır. En riskli tipler 16 ve 18. tiplerdir; bu tip HPV mevcut olan olguların %20'sinde 10 yıl içinde rahim ağzı kanseri geliştiği bildirilmiştir. Araştırmalar rahim ağzı kanserlerinin %70'inden HPV'nin sorumlu olduğunu göstermiştir.

Genital siğil nasıl bulaşır?

Genital siğillere neden olan HPV deriden deriye temas ile en sık enfekte eş ile vajinal, oral veya anal seks ile daha nadiren farklı yollardan bulaşabilir. Diğer bir deyişle en büyük bulaş yolu cinsel temas olmakla birlikte cinsel temas olmadan da bulaşabilir.

Prezervatif tam olarak genital siğilden korur mu?

Prezervatifler büyük oranda genital siğil geçişini engellese de tam olarak önleyemezler. Prezervatifin kaplayamadığı genital bölge derisinden bulaş söz konusu olabilmektedir.

Genital siğil tanısı nasıl konur?

Ufak toplu iğne başı gibi birbirinden ayrı veya bir araya gelmiş şeklindeki lezyonlar şüphe uyandırır. Ancak tanı hekim muayenesi lezyonların gözlenmesi ile konur. Şüpheli durumlarda ise alınan biyopsinin patolojik incelemesi ile tanı konulabilir.

Genital siğil tedavisi nasıl yapılır?

Genital siğiller mekanik olarak (yakma, dondurma veya cerrahi olarak çıkarılması) veya kimyasal olarak (kremler, sıvı ilaçlar vb) tedavi edilebilirler. Tedavi yönteminin, kişideki lezyonun büyüklüğüne göre hekim tarafından belirlenmesi uygun olacaktır. Lezyonların ortadan kalkması tam bir tedavi ve visutan tam kutulunduğu anlamına gelmez, bir süre sonra genital siğil lezyonları tekrar edebilir.

Genital siğiller ne gibi sorunlara yol açabilir?

Genital siğiller tedavi edilmezlerse çok büyük boyutlara ulaşabilir, üzerinde enfeksiyon gelişebilir. Bu durumda kötü kokulu akıntı ve kanama şikayeti olabilir.

Genital siğillere karşı aşı nedir, ne zaman ve kimlere yapılmalıdır?

Ülkemizde henüz rutin aşı programında olmakla ABD’de kızlarda 9-26 yaş grubunun aşılması tavsiye edilmektedir. Bazı ülkelerde ise hem erkekler hem de kızların aşılması önerilmektedir. Aşı mutlaka 3 doz halinde ve 6 ay içinde yapılmalıdır (0, 2 ve 6. Ayda birer kez olmak üzere).

Gebelikte HPV aşısı yapılır mı?

Bu sorunun cevabı ‘hayır’dır. Ancak, farkında olmadan aşı yapılmış gebelerde yapılan araştırmalar bebekte anormallik riskinde artış olmadığını göstermektedir. Bu durum aşının canlı aşı olması ile de uyumludur.

Aşı kaç yıl korur?

Mevcut aşılardan 5 yıl kadar koruyucu olduğu kesin olarak düşünülmektedir. Daha sonrasında ise 26 yaşına dek hatırlatma dozu uygun görülmektedir.

Genital siğil varsa aşı yine de yapılmalı mı?

Ülkemizde mevcut aşılardan bivalent (HPV tip 16 ve 18’e karşı) ve kuadrivalent (HPV tip 6,11, 16, 18’e karşı)’dır. Eğer bu tiplerin hepsi ile karşılaşmış ise aşı uygun değildir. Yakında ülkemizde de HPV’nin 9 tipine karşı aşı geleceği düşünülmektedir.

HPV aşısı olunmuşsa hiç kontrole gerek yok mu? HPV aşısı tam olarak rahim ağzı kanserlerinden korumaz. Mutlaka normal smear (yayma) takiplerine devam edilmelidir.

Genital siğiller gebelikte zarar verir mi?

Genital siğiller gebelikte bağışıklık sistemindeki değişimler nedeniyle büyüyüp çoğalabilir. Bu durumda eşlik eden enfeksiyon olup olmamasına çok dikkat edilmelidir. Genel bilgi olarak genital siğil mevcudiyetinde doğum şekli sezaryen olmalıdır. Aksi halde bebekte larengeal papillom (gırtlakta kabartılı lezyonlar) olabileceği bilinmektedir.

Akılda tutulması gereken en önemli husus şudur: Genital siğiller veya genel olarak HPV çekinilecek veya utanılacak bir durum asla değildir, varlığında hekim kontrolü ve gerekli tedavi şeklinin belirlenip düzenli izlemlerin yapılması şarttır.

Hepiniz sağlık ve mutlulukla kalın...



TÜP BEBEK

Uz.Dr. ALİM TOPÇU

Üroloji Uzmanı
İRENBE

İnmemiş Testis ve İnfertilite

Genel Bilgiler

Tanım : Testislerin doğumla birlikte skrotuma inmemesi şeklinde tanımlanabilir. Kriptorsitizm olarakta adlandırılır. Bu terim Yunanca “Kriptos” (saklı gizli) ve “orchis” (testis) kelimelerinden türetilmiştir. 200 yıl önce tanımlanmasına rağmen hala tartışmalı noktalara sahiptir.

Normal bir spermatogenez için testislerin skrotuma inmesi gerekmektedir. Spermatogenezin oluşmasında skrotum (torba) ısısının vücut ısısından 2 derece daha düşük olması gerekir.

Testislerin skrotuma inmesinde çeşitli faktörler etkindir. Hormonal faktörler(androgenler, MIF, desendin, epididimal büyüme faktörü) ve fiziksel faktörler(gubernakulum, karın duvarı, karın içi basıncı, genitofemoral sinir) bu süreçte katkıda bulunurlar.

Testislerin normal embriyolojik iniş yolu üzerinde herhangi bir seviyede kalmasına gerçek inmemiş testis denir. Bu durum batin içi, inguinal kanal veya hemen dış inguinal halkanın çıkışında(p-resokrotal) şeklinde karşımıza çıkabilir. Bir de

“ascending” testis durumu vardır. Daha önce skrotuma(torbaya) inmiş olduğu bilinirken genellikle ilkökul çağında inguinal(kasık) bölgede bulunan testisi ifade eder.

Bu durumdan; spermatik kordda bulunan bir fibröz katlantının çocuk büyürken kordun uzamasına engel olup testisi yukarı çekmesi sorumlu tutulmaktadır.

Testisin yukarı çıkışı iyotrojenerik olarak bir kasık fıtığı operasyonu sonunda da görülebilir.

Testislerin normal iniş yolundan saparak skrotumdan(torbadan) farklı bir yere yerleşmesine ektopik testis denir.

Normal gelişimini tamamlayıp skrotuma inmesine rağmen, aşırı aktif kremaster refleksi nedeniyle zaman zaman kasığa doğru çekilen testislere retraktıl testis denir.

Histolojik Değişiklikler

Doğumdan bir yaşına kadar inmemiş testis normal histolojik yapı gösterir. En erken bulgu 1. aydan iti-

baren izlenen leydik hücre(testesteron üreten hücreler) hipoplazisidir. 18. aydan sonra leydik hücre sayısında azalma, sertoli hücrelerinde dejenerasyon, gonositlerin olgunlaşmasında gecikme, testis içindeki tubul çapında azalma gözlenir. Testisler ne kadar yüksek yerleşimli ise histopatolojik bozuklukta o kadar artar. Ascending testis olgularında da daha az düzeyde ve geç başlayan değişiklikler gözlenir.

İleri yaşa kadar tedavi edilmemiş olgularda fertilitte bozulur, malinite(kanser) riski artar. Tedavi edilmemiş bilateral inmemiş testis olgularının hemen tamamı infertilite ile sonuçlanır.

Genel popülasyonundaki testis tümör insidansı 1/100000 dir. Bu oran inmemiş testisli vakalarda 1/2500' e çıkarak 40 kat artmaktadır. Cerrahi tedavinin tümör gelişiminin azaltmaya dair kanıtlar tartışmalı olup, amaç testisin erken teşhis ve muayenede kolaylık sağlayabilecek bir konuma getirilmesidir.

Tedavi

İnmemiş testiste olgular bir yaşına kadar testise zarar vermeden dikkatli bir şekilde cerrahi olarak tedavi edilmelidir. Yani testisler bir yaşından önce skrotuma(torbaya) indirilmelidir.

Hormonal tedavi, başarı oranlarının düşüklüğü ve yan etkilerinden dolayı günümüzde pek tercih edilmemektedir.

Fertilitte inmemiş testis tedavisinde temel hedeftir. Geçtiğimiz 20-30 yıl içerisinde inmemiş testisin germ hücre gelişiminde hasra yol açtığına dair önemli kanıtlara ulaşılmıştır. Günümüzde inmemiş testis nedeni ile ortaya çıkan infertilite(kısırlık) ile ilgili iki görüş söz konusudur. Buna göre klasikleşmiş ilk görüş, testisin skrotum dışında ayrı bir yerde yerleşmesi nedeni ile özellikle ısı etkisinin yol açtığı olumsuzluklar sonucu zaman içinde germ hücrelerinin etkilenmesidir. Cerrahi uygulanmayan inmemiş testislerde zaman içerisinde meydana gelen histopatolojik germ hücre hasarı bu görüşü desteklemektedir.

Diğer görüş ise; aslında inmemiş testisin bir endokrinopati olduğu, infertilite ile ilgili temel sorunu fetal germ hücre deposu olan gonositlerin (sperm öncüleri) erişkin koyu tip spermatogoniya ya dönüşümünde gonodotropinlere (hormonlara) bağlı nedenlerle bir yetersizlik olduğudur. Karşı testiste de sorun olabiliyor olması bu görüşü desteklemektedir.

Mevcut veriler ışığında ratlarda yapılan çalışmalarda, erken cerrahi tedavinin germ hücre hasarını azalttığı gösterilmiştir. Azoospermik erkeklerde

yapılan çalışmalar inmemiş testisin fertilitte üzerine etkisini ortaya koymuştur. Tedavi edilmemiş iki taraflı inmemiş testisli olgularda azoospermi görülme oranı %89 iken tedavi edilenlerde bu oran çok daha düşüktür. Tüm inmemiş testisli çocukların doğum sırasında testislerinde germ hücreleri olduğu bilinmektedir. Bu germ hücre sayısında ki azalma en erken altıncı ayda başlar ve testisin pozisyonuna bağlı olarak etkilenme derecesi değişir. Germ hücre sayısında ki ilk keskin düşüş 1.8 yaşında görülür. 8-9 aylık inmemiş testisli çocuklarda germ hücre sayısı kritik alt seviyededir ve bu bilgi cerrahi tedavinin bu dönmeden önce yapılması gerektiğini işaret etmektedir.

Tüm bu bilgiler ışığında inmemiş testis ile ilgili bir özet yapmak gerekirse;

- Birinci yaşa kadar inmeyen gerçek inmemiş testislerin tedavisi cerrahidir.
- Testisi indirmek için hormonal tedavi kullanımı giderek desteğini yitirmektedir.
- Doğum sonrası altıncı aydan sonra testisin kendiliğinden inme şansı çok düşük olduğu için, müdahale için en uygun dönem 6-12 ay aralığı gibi görülmektedir.
- Uygun zamanda orşiopeksi operasyonu (indirme cerrahisi) uygulanan tek taraflı olgularda fertilitte potansiyeli normale yakın kabul edilebilir.
- Retraktif (inip çıkan) testislerinin belli bir grubu inmeyip "ascending testis" haline gelebilir. Düzenli takip edilerek inme durumunda müdahale edilmelidir.
- Tüm erkek çocuk sahibi Aileler, çocuklarının testislerini kontrol etmeli, skrotumda (torbada) testisi palpe edemezlerse mutlaka üroloji uzmanına müracaat etmelidirler.



**GENEL SAĞLIK****Dr. ERHAN AKINCI**

Psikiyatri Uzmanı

Buca Seyfi Demirsoy Devlet Hastanesi

Uyku Yaşam İçin Neden Önemli?

Voltaire, 'Tanrı, hayatın birçok güçlüklerine karşı bizlere umut ve uykuyu bahsetmiştir' der. Peki insanoğlu için umut en son kaybedilen şey iken, uyku neden genellikle ilk kaybedilendir? Hayatın güçlükleri uykumuzu neden bu kadar etkiliyor? Bu gibi merak uyandıran soruları ardı sıra çoğaltmak mümkün, ancak biz 'uyku neden yaşam için önemlidir?' sorusuna yanıt vermeye çalışalım.

Uyku, organizmanın en önemli temel ihtiyaçlarından biridir. İnsan yaşamının yaklaşık üçte biri uykuda geçmektedir. Sağlıklı bir uyku, kişide bedensel ve zihinsel yenilenme ile beraber tazelenme hissi de sağlar. Ruhsal ve bedensel işlevlerin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesinde düzenli ve kaliteli uykunun sürekliliği önemlidir. Uyku kalitesinin bozulması bedensel, bilişsel ve emosyonel süreçlerde bozulmaya neden olur. Uyku sırasında kalp ritmi yavaşlamakta, solunum sayısı azalmakta ve beden ısısı düşmektedir. Genel anlamda metabolik aktiviteler azalarak enerji kullanımı minimize edilmektedir. Uyku sırasında büyüme

hormonu salgılanması artışına bağlı olarak protein sentezinde artış olur. Uyku, çocukların büyüme ve gelişimi için beslenme kadar önemlidir. Bu açıdan çocuklara ninni olarak söylenen 'uyusun da büyüsün' cümlesi bilimsel anlamda doğru bir önermedir.

Uykusuzluk nedir?

Uyku için yeterli zaman ve uygun ortam bulunmasına rağmen, uykuya dalmakta ve uykuyu sürdürmekte güçlük vardır. Ayrıca sabah istenilen zamandan erken uyanma ve uyandıktan sonra tekrar uykuya dalamama da bulunabilir. Bu durum, kişinin günlük işlevselliğinde düşmeye ve klinik açıdan

belirgin bir sıkıntıya neden olur. İnsanların % 50'si yaşamlarının bir döneminde uykusuzluk sorunu yaşamaktadır. Bunların yarıya yakını ise sorunun ciddi boyutta olduğunu ifade etmektedirler.

Uyku süresi ne kadar olmalıdır?

Uyku ihtiyacı kişiden kişiye, yaşa ve cinsiyete bağlı olarak değişkenlik gösterir. Yaş, uykunun yapısal özellikleri üzerinde önemli bir etkidir. Miadında doğan bir bebek günün yaklaşık 16 saatini uykuda geçirmektedir. Oysaki bir erişkinde ortalama günlük 7-8 saat uyku süresi yeterli iken, yaşlılarda uykuya olan ihtiyaç daha da az olabilir.

Uykusuzluğun nedenleri nelerdir?

Uykusuzluk başka bir hastalığın belirtisi olabileceği gibi, kendi başına bir hastalık olarak da karşımıza çıkabilir. Genel sağlığın bozulması ile uyku bozukluğu gelişebilir. Hastada eşlik eden sistemik ve psikiyatrik hastalıklar uykuyu olumsuz yönde etkiler. Örneğin ağrılı hastalıklar ve depresyon en önemli ikincil uykusuzluk nedenleridir. Uykusuzluğun psikojenik etkenler ile ilişkisinin bilinmesi önemlidir. Uyku için olumsuz koşullanma ile birlikte geceleri fizyolojik ve psikolojik uyarılmada artışın olduğu kısır bir döngü gelişir. Kişi uyumak için çabaladıkça gerginlik ve çaresizliği daha da artar. Depresyon hastalarının % 80-85'i uykusuzluktan yakınmaktadır. Hastalar, gece sık ve sabah erken saatlerde uyandıklarını ifade ederler. Birçok sistemik ve nörolojik hastalık da uykusuzluğa yol açar. Konjestif kalp yetmezliği, reflü, prostat hiperplazisi, astım ve benzeri solunum hastalıkları uykusuzluk nedenlerinden biri olabilir. Özellikle kadınlarda ve gebelikte sık görülen huzursuz bacak sendromuna bağlı olarak uykuya dalma güçlüğü gelişebilir. Hastalarda, istirahat halinde ve akşam saatlerinde belirgin hale gelen bacaklarda huzursuzluk hissi ile beraber bacakları sürekli hareket ettirme ihtiyacı vardır.

Ülkemizde çay ve kahve tüketimi yaygındır. Çay ve kahve, tüketilen miktar ve yoğunluğa bağlı olarak değişen oranlarda kafein içerir. Kafeinin uyanıklığı arttırıcı etkisi vardır. Özellikle akşam saatlerinde tüketilen çay ve kahve uykuyu olumsuz yönde etkilemektedir.

Uykusuzluğa yaklaşım nasıl olmalıdır?

Uykusuzluk yakınmasının birçok etmene bağlı olarak gelişebileceği göz ardı edilmemelidir. Bu açıdan, uyku bozukluğu olan hastanın klinik olarak ayrıntılı ve bütüncül değerlendirilmesi gereklidir. Hastanın uyku örüntüsü hakkında daha fazla bilgi edinme amacı ile uyku günlüğü tutması istenir. Bu günlükte iki hafta boyunca yatış-kalkış saatleri, gece kaç kez uyandığı ve uykuyu etkileyebilecek durumların kaydedilmesi istenir. Ayrıca uyku bozukluğuna yönelik bazı ölçekler de beraberinde uygulanır. Ruhsal muayene, fizik muayene ve laboratuvar testler ile soruna yönelik değerlendirmeler

yapılır. Uykusuzluğun psikiyatrik hastalıklar ile sık birlikteliği göz önünde bulundurulmalı ve ruhsal muayene dikkatli bir şekilde yapılmalıdır. Gerekli görüldüğü durumlarda, uyku laboratuvarında polisomnografi yapılarak uykuya dair tüm objektif parametreler değerlendirilir.

İyi Bir Uyku İçin;

- Tam anlamıyla uyku gelmeden yatağa yatılmamalıdır.
- Gün içerisinde, uyku saatlerine yakın olmamak kaydıyla, mümkün olabildiğince bedensel egzersizler veya yürüyüş yapılmalıdır. Ancak, uykudan önceki 1-2 saatte yorucu hareketlerden kaçınılmalıdır.
- Yatak odasının sessiz olması, ışık ve ısı yönünden uygun olması iyi uyku kalitesi için gereklidir.
- Yatak sadece uyumak amacıyla kullanılmalıdır. Yatakta TV seyretmek, kitap okumak, ders çalışmak gibi aktivitelerden kaçınılmalıdır.
- Uyku saatine yakın yemek yenmemeli, yatmadan önce aşırı sıvı alımı önlenmeli ve yatma saatinden en az 6 saat öncesine kadar kafeinli (çay, kahve ve kola), alkollü içeceklerden ve tütün kullanımından kaçınılmalıdır.
- Gece uyunmadığında yatakta uyumak için zorlanmamalıdır. Eğer yatakta 15-20 dakika içinde uykuya dalınamaz ise yataktan çıkarak başka bir odaya geçilmeli, rahatlatıcı ve fazla hareket gerektirmeyen uğraşlar yapılmalıdır.
- Yatış ve kalkış saatleri mümkün olduğunca sabit olmalıdır. Geceleri herhangi bir nedenle geç yatılsa bile sabah vaktinde uyanmalı ve gündüz saatlerinde uyunmaması önerilmelidir.

Tedaviye yaklaşımda, hastanın bilgilendirilmesi ve genel önlemlerin alınması önceliklidir. Uykusuzluk yakınması bulunan tüm hastalarda, uyku hijyeninin sağlanması önemli ölçüde yarar sağlayabilir. Farmakolojik tedavide amaç, gece uykusundaki bozulmanın giderilmesi ve uykusuzluğa bağlı olumsuz etkilerin ortadan kaldırılmasıdır. Ancak, uykusuzluğu olan hastanın sağaltımında farmakolojik tedaviler için acele etmemeli, uyku hijyeni kurallarını uygulaması istenmelidir;

Menenjit Aşısı

Menenjit, çocuklarda nadir görülen ancak ölümcül olabilen ve sekel bırakabilen bir enfeksiyondur. Çocuklarda en sık menenjit etkeni olan bakteriler Hemofilus influenza. B (Hib), pnömokok ve meningokoktur. İlk ikisi için aşı mevcuttur ve rutin aşı programında 2. aydan başlayarak bebeklere uygulanmaktadır. Meningokok hastalığı için aşı Dünyada ilk kez 2006, ülkemizde ise 2013 yılından beri kullanılmaktadır.

Meningokok Enfeksiyonlarının Dünyadaki Durumu

Meningokok enfeksiyonları tüm dünyada görülmekle birlikte daha çok Afrika, Arap Yarımadası gibi ılıman bölge kuşağında görülür. Ülkemizde sıklığı 100.000 de 2- 4 kadardır. Meningokokların A,B,C,Y,W 135 gibi serotipleri vardır ve ülkelere göre saptanan tipler değişmektedir. Ülkemizde yapılan epidemiyolojik çalışmalarda en çok W-135 ve B tipi saptanmıştır. Dünyada her yıl 1.200.000 meningokok hastalığı bildirilmekte ve bunların 135.000'i ölüm ile sonuçlanmaktadır.

Menenjit için riskli gruplar kimlerdir ?

Meningokok enfeksiyonları özellikle 5 yaş altı çocuklarda görülmekte ve ergenlik yaşlarında (15-25 yaş) ikinci bir pik yapmaktadır. Özellikle toplu yaşanan kışla, yurt gibi ortamlarda bulaşma oranı yüksektir. Hacca gidenler ve Afrika gibi endemik bölgelere yolculuk yapanlar da risk altındadır. Bu kişilere de seyahat öncesi koruyucu olarak aşı uygulanmaktadır.

Meningokok mikrobi ile karşılaşan herkeste hastalık gelişmez, %5-10 kadarı hastalanmadan bu bakteriyi boğazında taşıyabilir. Özellikle bağışıklık sistemi zayıf olanlar, dalağı alınmış kişiler risk altındadır.

Meningokok nasıl hastalık yapar ?

Menenjit kış ve ilkbahar aylarında sık görülür. Bakteri solunum yolu ile vücuda girer, genellikle solunum yolu ile enfeksiyonu gibi başlar. Mikrobun kana ve beyin zarına ulaşması ile sepsis ve menenjit gelişir. Baş ağrısı, yüksek ateş, kusma, bilinç bulanıklığı menenjit bulgularıdır. Tüm vücutta ciltaltı kanamalar ile seyreden meningokoksemi adı verilen tablo saatler içinde ilerleyerek şok ve organ yetmezliğine neden olur. Vakaların %10-20 si tedaviye rağmen ölümle sonuçlanır. Yaşayanlarda el ve ayakta doku kaybı, nöbet, sağırılık, zeka geriliği gibi sekeller kalabilir. Hastanın yakın çevresine ve temas edenlere koruyucu tedavi uygulanır.

Menenjit Aşısı

Meningokok Dünya Sağlık Örgütü tarafından aşı ile engellenebilir hastalıklar kapsamına alınmış ve geliştirilen aşının etkili ve güvenli olduğu gösterilmiştir. Şu anda meningokokun 4 tipini kapsayan aşılar mevcuttur, dünyada 50'den fazla ülkede kullanılmaktadır.

Menenjit Aşısı 9 aydan büyük bebeklere uygulanmaktadır. Ülkemizde halen kullanılan 2 aşı vardır. Menectra 9 ay-23 ay arasında 3 ay arayla 2 doz olarak önerilmektedir. 2 yaşından sonra tek doz olarak yapılır. 55 yaşına kadar uygulanabilir. Nimenrix ise 1 yaşından sonra tek doz olarak uygulanır. Yeni aşı çalışmaları devam etmektedir.

Menenjit Aşısının yan etkileri var mıdır ?

Aşının en sık görülen yan etkisi aşı yerinde kızamıklık ve hassasiyettir. Genel olarak ateş, huzursuzluk gibi yan etkiler olabilir. Nadiren aşı içindeki maddelere karşı alerjisi olanlara ise aşı uygulanmamalıdır.



Neden Reiki ?

Reiki kelimesi Japonca'da ruhun enerjisi yani kozmik yaşam enerjisi demektir. Bizler ve çevremizdeki canlı cansız her şey enerjidir. Kendimizi ve çevremizi madde olarak görme sebebimiz ise 3. boyutta olduğumuzdur. Reiki enerji çalışmasında "Enerji Uyumlama" diye tabir edilen bir sistem vardır. Bu sistem aslında bizlere de çok aşınadır; eskiden kimi büyüklerimiz rahatsız olan bölgeyi elleriyle sıvazlayarak veya okuyarak şifalandırılırdı. Daha sonra şifacılığın devam etmesi için de, uygun gördükleri kişilere el verme denilen ritüelle şifa kanalını açarlardı. Reiki enerji çalışması da buna benzer. Tek fark bu eğitimi isteyen veya kendini hazır hisseden herkesin alabiliyor olmasıdır.

Reiki uyulmamasının veya çalışmasının bizlere faydası nedir?

Anne karnından başlayarak, hissedilen veya yaşanan olumsuz durumlar bilinçaltımıza kaydedilir. 0 ile 13 yaş arasında daha çok oluşur. Bilinç; gördüğün andır, bilinçaltı ise yıllar geçse de kayıt yapılan yerdir. Bilinç unutsa bile bilinçaltında yaşadığın her şey kalır ve unutulmaz. Bilinçaltımıza blokaj ve kalıplar oluşmasını sağlayan en büyük etken anne baba ve yakın çevremizdir. Alkolik, sorumsuz, baskıcı bir baba, pasif, tutucu veya öfkeli bir anne ile yaşanan deneyim ilerideki yaşlardaki hayatımızı etkiler. Korktuğumuz veya istemediğimiz kişilikleri durumları fark etmeden ya kendimiz yakınlarımıza yaşıtırız veya tekrerrürlerle bize yaşıtırır. Bu olumsuzlukları yaşarken bedenimizde bulunan çakralarda, enerji döngülerimizde tıkanmalar oluşur. Çözümlemediğinde ise fiziki bedenimizde hastalık yaşantımızda ise tekrerrür eden sorunlar olarak belirir.

Reiki eğitiminin birinci aşamasından itibaren kendi ve başka kişilere enerji aktarımı yapabiliriz. Bu fiziki bedendeki rahatsızlıkları iyileştirirken(alternatif tıp olarak düşünebiliriz) zihindeki düşüncelere de etki eder. Yaşantımızdaki dene-

yimlere daha farklı bir açıdan bakmamızı sağlar. Artık öfke, değersizlik, dirençler, korkular yavaşça hayatımızdan uzaklaşır.

Reiki vücut-ruh dengesini düzenler. Pozitif enerjimiz yükseldikçe de bedenimizdeki rahatsızlıkların iyileştiğini görürüz ve oluşabilecek hastalıklardan korunuruz.



Reiki politik, felsefi veya dini görüşlerle bağlantılı olmayan koşulsuz saf sevgidir. Kendimizi, çevremizdeki olumsuzlukları hayatımızı değiştirmek veya isteklerimizi dileklerimiz bilinçli bir şekilde hayatımıza çekmek istiyorsak, reiki ile tanışmalıyız. Reiki, herkesi maddi-manevi sağlığa götüren bir ışık yoludur. Ellerimizde, tüm bedenimizde ve yaşantımızda hissedebileceğiniz şifa akışıdır.



BAŞARI ÖYKÜSÜ

Röportaj: Gamze Gök

Fotoğraf: Fatma Aydın

*"10 yıl sonra
ikiz bebeklerimiz
olacağını öğrendiğimizde
çifte mutluluk yaşadık"*

Özlem – Mustafa Akın çifti öylesine sabırlı ve kararlı bir çiftti ki sıkıntılarla geçen on yıla rağmen pes etmediler. Tüp bebek yöntemiyle bebek sahibi olmak isteyen çift, bu uzun bekleyişin ardından Uras ve Çınar bebeği kucaklarına aldı. On yıl boyunca pes etmeden, tekrar tekrar bebek sahibi olmayı deneyen Özlem ve Murat Akın çifti bu süreçte neler yaşadıklarını İrenbe Dergi'ye anlattı.

Eşinizle nasıl tanıştınız?

Özlem Akın: Biz zaten komşuyduk. Çocukluğumuzdan beri aynı mahallede oturuyor, birbirimizi tanıyorduk. Çocukluktan başlayan arkadaşlığımız zamanla gelişti ve evliliğe dönüştü.

Çocuk sahibi olmaya ne zaman karar verdiniz?

Mustafa Akın: 1 yıl sonra karar verdik. Yaşımız küçük olduğu için baştan bebek istemedik. Evlendiğimizde Ben 26, Eşim 25 yaşındaydı. 1 yıl bekleyelim diye düşündük herkes gibi. Sonra karar verdik çocuk sahibi olmaya, olmayınca doktora başvurduk.

Hangi yöntemlerle bebek sahibi olmayı denediniz?

Özlem Akın: İki kez aşılama, iki kezde devlet hastanesinde ve İrenbe'de toplamda 5 kez tüp bebek yöntemini denedik. O yüzden umudumuzu biraz kaybetmeye başlamıştık. Çok stresliydi. Devlet iki hak veriyor. O hak bitince özelde yapmak zorundasınız.

Çocuğunuzun olmamasının sebebi neydi? 10 yıllık süre boyunca neler yaşadınız?

Özlem Akın: Gittiğimiz doktorlar, bir sorun olmadığını oluruna bırakmamız gerektiğini söyledi. Psikolojik olabilir dediler. Tahlil sonuçlarında bir şey bulamadılar. Devlet hastanesinde ki olumsuz sonuçlanan Tüp bebek denemelerimizden sonra hem kafamızı hem de maddi durumumuzu toparlamak amacıyla 3 yıl ara verdik. Ben çalıştım. Kafamızı dağıttık. Daha sonra son bir kez daha deneyelim diye düşündük. Eşim araştırdı, İrenbe'yi buldu.

İrenbe'de gördüğümüz ilgiyi başka hiçbir yerde görmedik. İrenbedeki herkes çok sıcak ve samimiydi. Kendimizi rahat ve güvende hissettik. Doktorumuza da çok güvendik.

Beş olumsuz denemenin ardından son kez şansımızı dondurulmuş yumurtalarla denemeye karar verdik. Sonuç yine olumsuz olursa diye endişemiz vardı ama doktorumuz bu konuda bizi çok rahatlatmış, en başından beri güveniyordu.

İrenbe ile nasıl iletişime geçtiniz?

Mustafa Akın: İnternette araştırarak İrenbe'deki doktorların videosunu izledik, daha önceki hastaların yorumlarını okuduk ve etkilendik. Son kez İrenbe'ye gitmeye karar verdik.



Doktorunuz ile görüşmeniz nasıl geçti, neler söyledi?

Özlem Akın: Rahim içinin temiz olduğunu söyledi. Bize bazı tahliller verdi. Onun sonucuna göre tedaviye başlayacaktık. Tahlillerimizi yaptırdık, muayene olduk. Onlar da temiz çıktı. Her şeyin normal olduğunu söyledi. Hemen vitaminlere ve iğnelere başladık. 15 gün sonrada yumurta toplama işlemi gerçekleşti.

Doktorumuz bize dondurulmuş yumurta transfer yönteminde başarı oranının yüksek olduğunu söyledi. Daha önce 2 Aşılama 2 normal Tüp bebek yöntemi ile olumsuz sonuç alınca doktorumuzda çok güvendiğimiz için bu yöntemi denemeye karar verdik. Dondurulmuş yedi tane kaliteli yumurta vardı.



Yaşadığınız ilk olumsuz deneyimden sonra ikincisinde neler yaşandı?

Özlem Akın: İrenbe'de de ilk denememiz de malesef olumsuz oldu. Fakat içimizde bir umut vardı, doktorumuza o kadar çok güvendik ve inandık ki dondurulmuş kalan kaliteli embriyolarla ikinci transfere karar verdik ve sonuç olumluydu. 10 yıllık uzun ve yorucu bir sürecin ardından hamile kalmıştım.

Mustafa Akın: Eşim çok üzüldüğü ve bana göre daha hassas olduğu için bütün tahlil sonuçlarını önce ben alıyordum, sonra ona haber veriyordum. Yani olumsuzluğu ilk yaşayan hep bendim. İrenbedeki ilk denememizin tahlil sonucunda ben aldım. Sonuç olumsuzdu. Tedavi sürecinde doktorumuzun her dediğini yaptık, herşey yolunda gitmişti. Toplanan yumurtaların kalitesi iyiydi. Onun için doktorumuz hemen ikinci denemeyi istedi. İlk aşamaya göre süreç daha kolay geçti. İğne kullanılmadı. Daha rahat, daha stressiz oluyor insan. İkinci transferin ardından sonucu öğrenmek için yine ben, evimize yakın bir tıp merkezine gittim. Sonucu gördüğümde şaşkınlığımdan ne yapacağımı şaşırdım, donakaldım. Eve gitmeyi beklemeden eşimi aradım, söyledim. İnanamadı, çok şaşırdı. 5 olumsuz sonuçtan sonra eşim hamileydi. Sonra hemen doktorumuzu arayıp değeri söylediğimizde ikiz de olabileceği ni öğrendik.



Altıncı denemenin gebelikte sonuçlandırıldığını öğrendiğiniz an neler hissettiniz?

Özlem Akın: İnanamadım. Sanki başka bir hayata girdim o an. Salondan koridora, koridordan salona geçtim. Ne yapacağımı bilemedim. Çok güzel bir duyguydu. On yılın sonunda hamile kalmak mucize gibiydi. Doktorumuza gidip ultrasonda gördükten sonra inanabildim

Peki ikiz olduğunu öğrendiğiniz an neler hissettiniz ?

İkiz olduğunu tahlil sonucu çıktığında doktorumuzun verdiği küçük sinyalle bekliyorduk. Ama ultrasonda da iki kese görüldüğü zaman bu durum netleşmiş oldu. Bebek sahibi olmayı hayal ederken, birde ikiz olacağını öğrendiğimizde hem ben hem eşim mutluluktan ağladık. Allah herkese nasip eder inşallah.

Hamilelik sürecinde neler yaşadınız?

Hamilelik süreci başlangıçta biraz zordu, bulantılardan dolayı dokuz kilo verdim. Daha sonra yemeye başladım, iştahım açıldı. Hamileliğim boyunca 18 kilo aldım.

Fakat 3 aylık hamileyken babamı kaybettim. O dönemi atlatmam çok zor oldu. Eşimin ve doktorumun desteği bana çok iyi geldi.. Mutluluğun arkasından bir üzüntü yaşamak çok kötüydü. Sonu güzel oldu.

Tabi ikiz bebeğe hamile kalmak daha da zor. Hep bir şey olur mu diye tedirgindik. İlk üç ayı geçirmek çok önemli. Biz bugünü de geçirdik, bu haftayı da bitirdik diye sevinmiyorduk. 3 ayın sonunda tehlikeli dönemi atlatıyorsunuz. Erken doğum da olabilirdi. Biz de her an hazırдық. 30 haftalıkken doğum çantamızı hazırladık. Altıncı ay, yedinci ay derken. 38 haftayı doldurduk. Karnımdaki o kıpırdanma her şeye değerdi. Sabahları erkenden uyandırılıyordum. İki tane olunca biri duruyor, biri başlıyor. Çok güzel bir duyguydu.

Anne olmadan önceki hayatınız ile sonrası arasında ne gibi farklar oldu?

Sosyal hayatınız bitiyor. Gece uykularınız bitiyor. Her şeyinizi çocuğunuza göre planlıyorsunuz. Hava sıcak, soğuk. Ona göre hazırlıyorsun. Şu saatte yemesi gerekiyor, çıkamıyorsun. Çıkıyorsan bir saat duruyorsun en fazla. Hayatınızı tamamen onlar için ayarlıyorsun. Ama onlar için herşeye değer. Biz çocuk yokken ne yapıyormuşuz ? O zaman bir sorumluluk olmuyor. Mesela gece geç saatte İzmir'deysek orada kalıyorduk.



Ama artık öyle bir şey yok. Gidemiyorsunuz öyle her yere. Bir de bebeklerle evinde daha rahat ediyorsun.

İrenbe için neler söyleyebilirsiniz?

Özlem Akın: İrenbe ekibinden çok memnun kaldık. Çevremizdeki herkese de İrenbe'yi tavsiye ettik. Stres yaşamınıza izin verilmiyor. Doktorunuz fazlasıyla güven duygusu veriyor. Daha rahat oluyorsunuz. Bizim için en önemli unsurlardan biride bekletilmemektir. Ve istediğimiz her an doktorumuza ulaşabiliyorduk. Gece gündüz farketmeden. Bir sorun olduğunda arıyorduk ve bize geri dönüyordu. Doktorumuz herşeyi ince eleypip sık dokudu. Daha önceki tüp bebek deneyimlerimizden çok farklıydı İrenbe'deki işleyiş. Çok çabuk transfer oldu, bekleme süreci olmadan.

Mesela ikincide de olmasaydı, tekrar İrenbe'de denerdik. O güveni bize tüm ekip verdi. Doktorumuz o kadar zarıftı ki muayene bitiminde kapıya kadar bize eşlik ediyordu. İrenbe'ye ilk geldiğimizde doktorumuzla tanıştıktan sonra eşime dedim ki "tamam biz doktorumuzu bulduk". Doğumu da onunla yaptık.

Tüp bebek düşünen çiftlere tavsiyeleriniz nelerdir?

Özlem Akın: Bu süreçte kesinlikle stres olmaması gerekiyor. Eşin desteği de çok önemli, süreci insanın tek başına atlatması biraz güç oluyor. Doktorunuza güveniyorsanız onunla devam edin. Çünkü o çok önemli. Biz onu gördük, yaşadık. Sonuç bebeklerimiz kucağımızda.

GENEL SAĞLIK
Op.Dr. ÜMİT FİLİZ
Kulak Burun Boğaz Uzmanı
ENTO K.B.B.

Kulak Burun ve Boğaz Hastalıkları Uzmanı Op.Dr. Ümit Filiz, halk arasında Saman Nezlesi olarak bilinen Alerjik Rinit'in tedavisinde uygulanan Rinolight Işık Tedavisi'yle hastalığın belirtilerinin bir yıl ertelediğini söyledi.

"Alerji Hayat Kalitesini Bozuyor"

Özel ENTO Kulak Burun Boğaz Cerrahi Tıp Merkezi doktorlarından Op.Dr. Ümit Filiz, özellikle Saman Nezlesi olarak bilinen burun akması, hapşırma ile kendini gösteren Alerjik Rinit hastalığı yaşamı ve hayat kalitesini olumsuz yönde etkilediğini söyledi. Hastalığın tedavisinde kullanılan ilaçların ağız kuruluğu, uyku hali gibi yan etkileri olduğunu ifade eden Dr. Filiz, ilaç kullanmaktan bıkan, ilacın yan etkilerinden kaçınan veya hamilelik gibi özel durumlar nedeniyle ilaç kullanamayan kişiler için farklı bir tedavi seçeneği önerdi.

Işıklı Alerjiye Yol Açan Madde Engelleniyor

Alerjiye vücut tarafından salgılanan histamin maddesinin yol açtığını anlatan Dr. Filiz, Rinolight Işık Tedavisi yönteminin alerjiye yol açan histamin salınımını engellediğini belirtti. Birkaç dakikalık seanslar halinde uygulanan yöntemin Alerjik Rinit hastalarında görülen ve yaşam kalitelerini olumsuz etkileyen ağız kuruluğu, hapşırma, burun akması gibi rahatsızlıkları bir ya da bir buçuk yılına ortadan kaldırdığını anlatan Dr. Filiz, “Vücudumuz hapşırarak ya da burundaki akıntı ile polen, kedi tüyü gibi yabancı cisimleri uzaklaştırmaya çalışır. Aslında bu davranış bir savunma mekanizmasıdır. Bu savunma işlemi sırasında histamin isminde bir madde salgılanır. Bu madde, burun akıntısı, burun tıkanıklığı, kaşıntısına yol açar. Hekimler, bu etkileri azaltmak için antihistaminik denilen ilaçları hastaya verir. Ancak bu ilaçların ağızda kuruma, uyku hali yapıyor. Hamilelikte kullanılamıyor. Bu tedavi burnun içerisine ışık verilmesi burnun içerisindeki duvarda histamin salınmasını engelliyor” dedi.

kalıcı bir tedavi şekli değil

Tedavinin etkilerinin bir ya da bir buçuk yıl sürdüğünü hastaların bu süre zarfında hastalığın şikayetlerini yaşamadıklarını vurgulayan Dr. Filiz, Rinolight Işık tedavisinin kalıcı bir tedavi olmadığını altını çizdi. Alerji hastalarının sosyal hayatta da bir çok zorlukla karşılaştığını anlatan Dr. Filiz, şunları söyledi: “Sürekli toplumda hapşıran, burnu akan, hastalıklı zannedilen kişiler oluyorsunuz. Burun tıkanıklığı yaşamak uyku kalitesini ve koku almayı bozuyor. Alerji hayatı çok olumsuz etkiliyor. Sinüzit, kulak ve boğaz problemleri yapıyor. Ram uykusunu azalttığı için kişi sabahları dinlenmemiş kalkıyor”

GENEL SAĞLIK

Prof.Dr. TONAY İNCEBOZ

Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi
Tıbbi Parazitoloji AD

Doğal Dengenin Bozulması ve Yeni Kabus: **ZİKA VİRÜSÜ**

Dünya günümüzde, “survivor” yarışması gibi yeni tehlikelerle dolu bir hal almaya başladı. Bunun en önemli nedeni, insan faktörüdür. İnsanlar dünyaya zarar veren tek canlı türüdür. Diğer canlılar ise kendi doğası gereği, yapması gerekeni yaparken, maalesef insanlar herşeye müdahale ederek doğanın dengesini bozmaktadır. Bu durum her zaman için böyle devam etmektedir ve ne yazık ki edecektir. Küresel ısınma, insanların kendi çıkarları uğruna doğanın dengesinin bozulmasına seyirci kalmaktadır. Uluslararası Kyoto sözleşmesi ülkelerin atmosfere saldıkları karbon miktarını 1990 yılındaki düzeylere düşürmelerini gerekli kılmaktadır. Ancak 2016 yılına gelinmesine rağmen, 2020 yılına kadar gelişmiş ülkeler tarafından zorla da olsa kabul edilerek uygulanmaya çalışılmaktadır. Bu neden bu kadar önemlidir? Çünkü bu durumda iklimlerde değişikliği için, daha önce hiç ön görülmeyen hastalıklar aktive olmasına neden olabilmektedir. Tropikal bölge alanları değişmesi sonucu hastalıkları taşıyan çeşitli sineklerin (vektör) yaşam koşullarını elverişli kılmaktadır. Bu ise hastalıkların daha çabuk geniş halk kitlelerine yayılmasını sağlamaktadır.

Ulaşım artması nedeniyle hem hastalıklı insanların farklı toplumlara hastalığı götürebildiği gibi, hem de hastalık bulaştıran sineklerinde yolculukları ile başka toplumlara bulaştırabilmektedir.

Gelelim Zika virüsüne; Zika virüsünü bulaştıran Aedes türü sivrisinekler, Türkiye’de diğer türlere göre az da olsa bulunmaktadır. Zikavirüs’ünün Amerika kıtasından Avrupa kıtasına geçtiği bilinmektedir. Dünya Sağlık Örgütü’ne göre Türkiye, orta derecede riskli ülkeler arasında bulunuyor. Ancak Türkiye’de şimdiye kadar herhangi bir olgu bildirilmemiştir.

İlk kez 1947 yılında Uganda’nın Zika ormanlarındaki maymunlarda görülmüştür. Virüsün insanlarda görüldüğü ilk vakaya 1954’te Nijerya’da rastlandı. Virüs riskinin 2010 yılından bu yana 30 kat artmasına rağmen önemsenmemiştir. Zika virüsü, 2015 yaz ayında, Brezilya’da Aedes türü sivrisineklerle yeniden ortaya çıkmıştır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), 33 ülkede görülen Zika virüsünün özellikle Güney Amerika’da yayılmaya devam ettiğini açıklamıştır. Virüsün

Tropikal Afrika, Güneydoğu Asya, Pasifik Adaları, Orta ve Güney Amerika'da görüldüğünü, 2016'da virüsün 4 milyon kişiye bulaşabileceğini bildirmiştir.

Zika virüsü; ateş, baş ağrısı, gözlerde kızarma, kusma, döküntü, kas ve eklem ağrısı gibi belirtiler ile kendini göstermektedir. Özellikle zika virüsü olan bölgelere seyahat eden gebelerin bu tür belirtileri var ise çok dikkat etmelidir. Gebeliği olanlarında bu bölgeye seyahat etmemeleri gerektiği bildirilmektedir. Aksi takdirde yeni doğan bebeklerde görülen mikrosefali (küçük kafa) olarak da tanımlanan bu hastalık meydana gelebilir. Bebeklerin yaşam süresini kısaltan virüs, beyin fonksiyonlarında da bozukluklarına ve beynin yetersiz gelişimine neden olabilir. Bebek ölümlerine de sebep olan virüs, ciddi salgınlara yol açabileceği için bugünden küresel boyutta ele alınmaktadır. Bu bölgeye giden kadınların 6 aydan 1 yıla kadar hamile kalmamaları ön görülmektedir.

Zika Virüsünün Bulaşma Yolları:

Aedes türü sivrisineklerle bulaşabileceği gibi, kan nakli, anneden bebeğe, hatta cinsel ilişki yoluyla da bulaşabileceği bildirilmektedir.

Zika Virüsünün Tanısı:

Enfeksiyon riski olan bölgede bulunanlar, 2 hafta sonra PCR veya ELISA yöntemleri ile laboratuvar tanısı konulabilir. Fetusun durumunu saptamak için, gebeliğin 16.haftasından sonra aynı laboratuvar testleri amniyon sıvısı alınarak yapılabilir. Ultrason yöntemi ile defetusun kafa boyutlarındaki değişiklikler ve beyin içi kireçlenme olup olmadığına bakılmalıdır.

Zika Virüsünün Tedavisi, Aşısı ve Korunma:

Herhangi bir direkt etkili bir anti-viral ilaç ve aşısı bulunmamaktadır. Ancak Amerika Birleşik Devletleri'nin Teksas Üniversitesi ve Brezilya'nın Pera Eyaleti'ndeki EvandroChagas Enstitüsü, Zika virüsü ile ilgili aşı çalışmalarında çok büyük ilerleme kaydedildiğini Kasım 2016'da maymunlar üzerinde denemelere başlanacağı bildirilmiştir. Hastalığa karşı dinlenme, sıvı alımının artırılması, ateş düşürücü ve ağrı kesiciler kullanılması önerilmektedir. Korunmada da sivrisineklerle mücadele, kan yoluyla bulaştığı için kan verilmesinde dikkat edilmesi, gebelik öncesi ve sırasında o bölgelere seyahat edilmemesi gerekmektedir.

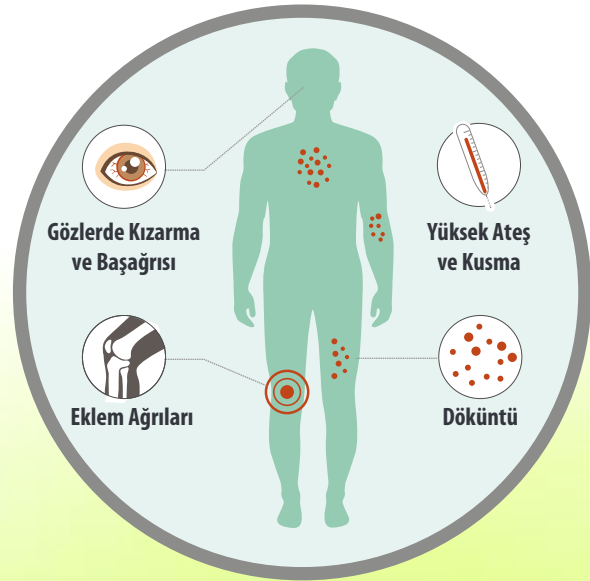
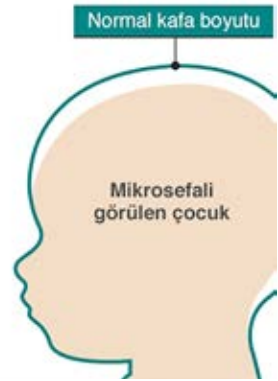
Sağlık Bakanlığı Zikavirüsünün görüldüğü ülkelere seyahat edecek kişileri, özellikle gebeleri 7/24 hizmet veren Alo Seyahat Sağlığı Danışma Hattından (444 77 34) ve Seyahat Sağlığı Merkezlerinden bilgilendirmektedir.

Zika virüsü Afrika'dan nasıl yayıldı?



Mikrosefali

- Semptomlar arasında normalden küçük kafa boyutları bulunuyor
- Bunun nedeni beyin gelişiminin normal hızın altında kalması
- Başın çevresi **31.5 ila 32 cm** altında kalıyor
- Sadece ABD'de her yıl **25 bin** çocukta görülüyor



RÖPORTAJ

Röportaj: Gamze Kaçar Gök

Fotoğraf: Serkan Yazıcı

Tolga Karayel

Kardem Bakır

İyi Bir Eş, İyi Bir Anne ve Başarılı Bir İş Kadını Hikmet Atila

TES
MARK

Bornova Belediye Başkanı Olgun Atila'nın eşi, iki kız çocuğu annesi ve özel bir bankanın Şube müdürü. O; genç yaşında aldığı tüm sorumlulukların üstesinden gelmeyi başaran bir kadın. Üstelik iki yıla yakın süredir bir belediye başkan eşi olarak çeşitli sosyal proje ve çalışmaların içerisinde yer alıyor. Tüm bunların üzerine bir de yüksek lisans yapıyor. O'nu bizler için daha özel kılsa iki doğumunu da İrenbe'de gerçekleştirmiş olması. Evet; Hikmet Atila bizden, İrenbe ailesinden biri... "İrenbe'de çocuklara tül çiçeği edasıyla bakılıyor" diyen bu özel ve örnek kadını daha yakından tanıyacağız. Keyifle okuyacağımızı umduğumuz röportajımız başlıyor.



Önce sizi kısaca tanıyalım. Ne zaman, nerede doğdunuz? Aileniz, öğrenim hayatınız?

Bornovalıyım. 21 kasım 1979'da Bornova'da dünyaya geldim. Ailemin ilk çocuğuyum. İki kız, iki erkek kardeşim var. İlkokulu Kars Halil Atila, ortaokulu ve liseyi ise Suphi Koyuncuoğlu'nda okudum. Eğitim hayatım boyunca da hep Bornova'daydım. Son olarak Ege Üniversitesi İşletme Bölümünü bitirdim.

İş hayatına ne zaman atıldınız; okul biter bitmez mi?

Evet okul biter bitmez bankacılığa başladım. 20 yaşındaydım. Çünkü 5 yaşında yani erken başlamıştım ilkokula. 2000 yılında iş hayatına atıldım.

Neden Bankacılık?

İş kadını profili daha küçük yaşlardan itibaren çok cazip geliyordu bana. Bankacı olmak ortaokul hayalimdi.

Çok genç yaşta şube müdürü olduğunuzu biliyoruz. Nasıl bir süreçti bu?

O dönemlerde sınav ve mülakatlarla yükselmeler oluyordu. Başarılı bir iş hayatı grafiği çizdiğimi düşünüyorum. 28 yaşında, bankacılık sektöründe çok genç olarak değerlendirebilecek bir yaşta şube müdürlüğüne terfi ettim. 15 yıldır bu sektördeyim. 7 yıldır da şube müdürü olarak görev yapıyorum. İş hayatında işini aşkla yapmanın, başarıya giden yolda en büyük etken olduğuna inanıyorum. İkinci önemli etken ise; fark yaratmak. Herkesin yürüdüğü yoldan gitmek yerine kimsenin yapmadığını yapmak, farklı olmak Sizi iş hayatında bir adım öne taşıyor.

Sadece zeki ve başarılı değil, aynı zamanda asil ve nezaket dolu bir kadın Hikmet Atila. "Eşinizle tanışmanız nasıl oldu?" diye sordüğümüzda; "Olgun Bey" diye söz ediyor 10 yıllık hayat arkadaşları Olgun Atila'dan. Röportajımız boyunca da

hep öyle oluyor ama o günleri gözlerinin içi parlayarak, heyecanla anlatıyor.

Olgun Bey de ben de Bornovalıyım. İlkokul, ortaokul, lise; aynı okullarda okuduk hep. Aramızda üç yaş var. O yüzden küçük yaşlardan beri birbirimizi simayen tanıyorduk. Ama resmi olarak tanışmamız Kuşadası'ndaki bir etkinlikte oldu. İkimizde üniversite öğrencisiydik.

Tebessüm ederek devam ediyor Hikmet Atila;

Sonrasında yolumuz tekrar iş hayatında kesişti, ilişkimiz başladı, ve 2005 yılında evlendik.

Ve artık çocuklardan bahsedelim. Bir anlamda Sizinle bu röportajı yapmamıza vesile olan Seda ve Ada'dan...

Seda sürpriz bebeği. Evlendikten sonra hemen hamile kaldım. 2006 yılında, 8 Ocak'ta dünyaya geldi. Evlilik yıldönümü hediyesi gibi oldu bize. Birlikteliğimizde 8'in büyük önemi var. İlk buluşmamız ayın 8'i, sözümüz ayın 28, nişanımız ve düğünümüz ise 18'dir. Yani hayatımızda hep 8'ler var. Hani; "8 sonsuzluğun sembolüdür" derler ya, inşallah mutluluğumuz daim ve sonsuz olur.

Hikmet Hanım'ın bu güzel dileklerine içtenlikle katılıyor ve dünya tatlısı Ada'ya geçiyoruz. İkinci çocuğu yapmaya nasıl karar verdiniz?

Ada ciddi bir cesaret örneğidir. Çünkü ikinci bir çocuk dünyaya getirmeyi düşündüğümüzde Olgun Bey hem siyasi, hem de iş yaşamında çok yoğun bir dönemdedi. Ben iki yıldır şube müdürüydüm. İkimiz de çok yoğun bir dönemden geçiyorduk. Ama Seda da 4 yaşını doldurmuştu. Genelde tercih edilen iki çocuk arasındaki yaş farkının 5 olmasıydı. Hayatım boyunca kardeşlerimden güç aldım hep. Hepimiz için geçerlidir bu. O yüzden bir kardeş dünyaya getirmek istedik Seda'ya. Seda da çok istiyordu. Kararımızı verdik ve 2010 yılının Aralık ayında Ada dünyaya geldi.

Eşinizin siyasi, sizin de mesleki kariyerinizin çok önemli olduğu bu dönemlerde İrenbe'de başlayan hamilelik süreciniz nasıl geçti?

İrenbe'de çok keyifli hamilelik ve doğum süreci geçirdim. Ada 5, Seda 10 yaşında. Biz hala çocuklarımızı İrenbe'de gözlem altında tutuyoruz. Bir aile gibiyiz İrenbe ile... Sahiplenmeleri size ve çocuklarınıza olan ilgileri büyük mutluluk veriyor. Aynı hisleri sizinle yaşıyorlar. Biz normal yolla çocuk sahibi olduk. Ancak tüp bebek merkezi olduğu için her bebek onlar için çok kıymetli. Bunu net bir şekilde farkediyor ve yaşıyorsunuz. İrenbe'de çocuklara resmen tül çiçeği edasıyla bakılıyor. Çok temkinliler ve sizinle duygularını aynı anda paylaşabiliyorlar. Seda'nın ilk kalp atışında Olgun Bey'le biz ağlamıştık. Çok duygulandık. Aynı duyguyu doktorumuzda da hissettik. O da bizim heyecanımızı yaşıyordu. Çünkü anne-baba olmak anlatılamaz bir duygu. Çok kutsal. Aynı hisleri karşınızdaki kişininde hissedip sizinle paylaşması o kurumla aranızda duygusal bir bağ kuruyor. İrenbe'yle de öyle bir bağımız var.



"Seda süpriz Ada cesurca bir kararı" dediniz. Peki bugünlere nasıl getirdiniz? Pek kolay olmamalı!

Seda da babaannemizin çok büyük emeği var sağ olsun. Ben işe döndüğümde yaklaşık 8 aylıktı Seda. Her öğlen eve geliyordum. Dinamik bir sistemdi. Bazen çıkamadığımda Babası getiriyordu bankaya anne sütü alması için. Yirmi yedi ay boyunca öyle gitti. Şube müdürlüğü sonrasında zaten anne sütünü kestik. Yoksa emdiği kadar emsin diyordum. Çok özel bir bağ bu. Anne sütünü kestiğimde benden kopabileceğini düşündüm Seda'nın. Annelik duygusu bambaşka birşey.

Bu yoğun tempo içerisinde bir de yüksek lisans yapıyorsunuz. Zor olmuyor mu?

Tabi biraz yorucu oldu ancak kişisel gelişime katkısı da çok. Yüksek lisans bölümüm İşletme Anabilimdalı'nda Kurum-

sal Yönetişim ve Liderlik üzerine. Türkiye'de sadece Ege Üniversitesi'nde var. Bulunduğum göreve ciddi etkisi olacaktır diye düşündüm. O nedenle liderlik bölümünü seçtim çok da verimli oldu. Tezsiz yüksek lisans proje konum ise cinsiyet eşitliği. Çocuklar akşam 5'e kadar okuldalar. Ben ise haftanın 5 günü akşam 9'a doğru evde oluyorum. Onlar yemeklerini yiyip, derslerini yapıyor, oyun saatlerinde eve geliyoruz. Bir buçuk, iki saat onlarla geçiyoruz. Sonra da uykuya dahiyorlar.

Sabah iş hayatı başladığında tam odaklı iş, akşam mesai saati bittiğinde tamamen aile odaklı bir yaşam sürmüş Atıla çifti. Hep ailece kaliteli zaman geçirmeye özen göstermişler. Hafta sonları da yine hep birlikte olmuşlar. İşte bu nokta da; "Eşinizin belediye başkanı olması aile yaşantınızda değişikliğe neden oldu mu?" sorusu geliyor akla.

Olgun Bey de, ben de mesleklerimiz gereği sosyal yaşamın içinde, insanlarla iletişim halinde olduk hep. Yemeklere, davetlere hep çift olarak katılırdık. Meclis üyeliği zamanında da aynı şekilde olduğu için öyle keskin bir geçiş olmadı. Belediye başkanlığına olduğunda bu dinamizm ikiye katlandı o kadar. Olgun Bey siyasi kariyerinin hiç bir aşamasında ailesini ikinci plana atmadı. Bu bizim için çok önemli. Ben hep hayatta tek bir şey de başarılı olmanın doğru olmadığını düşünüyorum. Çok iyi bir anne olabilirsiniz ama sosyal çevreden kopuksunuzdur ya da çok sosyalsinizdir ama eşinizi ihmal ediyorsunuzdur. Bu hem kadın, hem de erkek için geçerli. Aynı anda özel hayatınıza, ailenize ve işinize yetebildiğiniz sürece mutlu olabilirsiniz. Başarı da ordan geliyor. Olgun Bey bu dengeyi iyi kuruyor diye düşünüyorum. O nedenle Belediye Başkanı olması olumsuzluk yaratmadı. Tam aksine halkın sevgisini hissetmek, onlarla birlikte vakit geçirmek bizi mutlu ediyor.

"Onlarla birlikte vakit geçirmek bizi mutlu ediyor" dediniz ya; yeri gelmişken hemen soralım o zaman. Uygun olan belediye etkinliklerine çoğu zaman ailece katıldığınızı biliyoruz. Bizce bu örnek olması gereken bu tablo hakkında neler söyleyeceksiniz?

Olgun Bey 37 yaşında belediye başkanı oldu. O zaman bir kızımız 3.5 diğer kızımız ise 8.5 yaşındaydı. Bu yaşlardaki çocukların anne ve babaya çok ihtiyaçları var. Biz de o dengeyi kurabilmek adına uygun olan belediye etkinliklerinde anne ve çocuklar olarak evde beklemek yerine Olgun Bey'in yanında oluyoruz. O da bu şekilde istedi. Aileyle katılınabilecek tiyatro, sinema, konser gibi organizasyonlara çocuklarımızla birlikte gidiyoruz. Sonuçta biz de Bornovalı bir aileyiz ve diğer ailelerden farkımız yok. Kendimizi ve çocuklarımızı sosyal hayattan soyutlayamayız. Hem biz genç bir çiftiz. Sağlıklı ve kaliteli birlikteliğin aynen devam etmesi gerekiyor.



Peki sizin siyasete bakışınız nasıldır?

Bizim kuşak genelde siyasetten uzaktır. Çocukluğumuzda yaşanan ihtilaller sebebiyle aile de uzak tutmuştur ama Olgun Bey'in çocukluktan gelen bir merakıdır siyaset. Orada ben de dahil oldum. Çünkü hayatı paylaşmak ve sizin onun hayatınıza onun sizin hayatınıza dahil olması sağlam bir ilişki oluşturuyor .

Başkan eşi olmak ve yüklediği sorumluluklar hakkında neler söyleyebilirsiniz?

Başkan eşi olmak bir ünvan değil aslında. Çok inaktif kalabilir, aktif siyasete de atılabilirsin. Çok ince bir çizgi var başkan eşi olmakta... Ben iş hayatında olduğum ve ilgilenmem gereken bir çevre olduğu için mesai saatleri dışında Olgun Bey'e eşlik etmemin dışında aktif siyasette değilim. Ancak engelliler, çocuklar ve kadınlar bizim önceliğimiz, Olgun Bey'in olmazsa olmazı. O yüzden Kadın ve Aile Hizmetleri ve Sosyal Yardım İşleri Müdürlüğü personelinin de katılımıyla ev ziyaretleri yapıyor, ihtiyaç sahiplerine moral vermeye çalışıyoruz. Basına yansımayan bu ziyaretler hiçbir şekilde deşifre edilmiyor. Kendi içimizde, maneviyatta bir şeyler yapmanın hazzını yaşamak adına... Çünkü başkan eşliği gerçekten maneviyatı yüksek ve eğer elinizden bir şey gelirse çocuklar ve kadınlar adına çok da verimli olabileceğiniz bir görev.. Bu noktada ben de elimden ne geliyorsa yapmaya çalışıyorum. Bu anlamda Kadın ve Aile Hizmetleri Müdürümüz Gülçin Hanım'la sinerjik bir çalışmam var.

Genel olarak Türk toplumda kadının yerini nasıl değerlendiriyosunuz? Ya da nerede olmalı?

Aslında İzmir güzel bir örnek. İzmir'deki kadın profili Türkiye'ye yayılmalı diye düşünüyorum. Türk toplumuna bakıldığında çağdaş medeniyetler seviyesinin çok altındayız. Hatta Birleşmiş Milletler raporunda 125. sıradayız. Bu çok vahim bir durum. Hacimsel anlamda büyük bir ülke olabiliriz ancak kadın pro-

filine geldiğimizde en son sıralardayız. Ne politikada, ne iş hayatında etkin bir rolü yok maalesef kadının. Çalışan kadın oranımız sadece yüzde otuz seviyesinde. Ve maalesef günümüzde kadının pasifize edilmesi gibi bir çalışma da söz konusu. Hissettirmeden böyle bir yönlendirme yapılıyor. Kadının sadece anne ve ev hanımı noktasında kalmasına yönelik çalışıldığını düşünüyorum. Ancak bu büyük bir hata. Çünkü bir kadın katıldığı ortama nezaketi, detayları, duyguları ve bilgiyi taşır. Çünkü erkeklerin aksine kadınlar daha detaycı, daha duygusal, daha ince ve daha hassaslar. Her konuda çok yönlü düşünebilme yeteneğine sahipler. Kadınların dahil olduğu her ortam daha kaliteli ve verimli oluyor diye düşünüyorum. O nedenle kadınların çalışması, siyasette yer alması ülkenin profilini değiştirecektir. Kaba, sert, anlayışsız yapı yerine çok daha yumuşak, iletişim odaklı bir yapı oluşturmamız gerekiyor. "Her başarılı erkeğin arkasında bir kadın vardır" derler ya; bence erkek kendi başına da başarılı olabiliyor. Yani kadının hiçbir desteği olmadan erkek bir yerlere gelebiliyor. Ancak kadının bir yerlere gelebilmesi için maalesef ülkemizde erkeğin desteği olmazsa olmaz. "Çalıştırmam" diyor çalıştırmıyor. "Gitmeyeceksin" diyip engelleyebiliyor. Kadının bu yetisi yok bizim toplumumuzda ama erkek de böyle bir görev var. Maalesef böyle bir yetkilendirme var ülkemizde. O nedenle kadının destek görmesi şart. Bu anlamda erkeklerimizin de eğitilmesi gerekiyor.





Duvarı Nem, İnsanı Gam...

Stres kelimesi yabancı kökenli olmasına karşın, dilimizde artık yadsınamayacak kadar bizden biri olarak algılanmaya başladı. Bu derece bilindik ve yaygın bir yabancı olabilmesi sanırım yaygın bir etki alanının olması. Kısaca yediden yetmiş, köylüden kentliye, okur yazar olmayandan üniversite mezununa kadar her kesimden insanımızı etkisi altına alabilmesinden kaynaklanıyor.

Stres kelimesinin Türk Dil Kurumu'ndaki karşılığı; Ruhsal gerilim, Canlıların yaşamı için uygun olmayan koşullar, olarak tanımlanıyor. Düşünüp iyi bir şekilde irdelersek ikinci tanımlama çok düşündürücü “ Canlıların Yaşamı İçin Uygun Olmayan Koşullar.” Ülkem insanını saran bu stres illetinin niçin bu denli tanıdık olduğu şimdi daha net bir şekilde ortada. Günümüz gençliğinin sıkça tıklama rekoru kırdığı ekşi sözlük stres konusunda acaba ne diyor ? Danışmak için bir tıklama da benden, işte ekrandaki ifadeler; insani yiyip bitiren, duvardan duvara vuran şey, bağışıklık sistemini çok kötü etkiler.. ne olursa olsun kaçınılmalı, fazla stresin sonu asabiyet ile başlar ve öfke, kin, nefret diye gider. önüne geçilmesi gereken bir duygudur, ergenlikte maruz kalınan aşırı stresin, beynin hafıza ve öğrenme ile ilgili bölümünde önemli ölçüde değişikliklere yol açabileceği bildirildi.

Yukarıdaki olumsuz tanımlamaları çoğaltmak elimizde olsa da, stresin insanoğlu için pek hayırlı bir durum olmadığını anlamak için yeterli sanırım. Aynı zamanda, bitki ve hayvanların üzerinde de olağanüstü olumsuz etkilerinin olduğunu bildiren literatür mevcut. Biz insanlar için olan bölümü ile ilgilenip, asıl konumuz olan; ağız , dişler ve çevre dokular üzerine olan etkisinden bahsetmek istiyorum.

Stres insan üzerinde duygusal ve fiziksel etkiler oluşturur. Oluşan bu etkilerin birçoğu insanın genel sağlığı için oluşan zararın ağız bölgesine yansımaları indirekt olarak veya sadece ağız, diş ve baş, boyun bölgesinde lokal olarak ortaya çıkabilir.

Konunun ciddiliği ve etki alanını göz ardı etmeden bu kısa makalede önceliği gençlerimize vermek gerekir . Özellikle sınavlara hazırlanan, mezun olduktan sonra ise iş bulup bulamama, duygusallık, genel sorunlara hassasiyet ve benzeri gibi nedenler ile oluşturulan stres yoğun yaşam ortamına, delikanlılığın heyecanı ile verdikleri akut tepkimeler, gençlerimizi ciddi boyutta etkilemektedir. Organizmanın yaşamsal dinginliğini bulamayan genç bedenler ve ruhlar bu stres cenderesiyle kendi kendilerine çoğu zaman kalıcı veya bazen de geçici de olsa zararlar vermektedirler.

Gençler stres altında daha fazla kafein ve enerji içecekleri tüketirken, organizmalarına gerekli olan temel gıda maddelerinden fakir bir diyet uygulamaktadırlar. Abur -cubur olarak nitelediğimiz sağlığa pek faydası olmayan fakat hem genel sağlığa hem de ağız sağlığına zarar verebilen gıdaları tüketmeyi tercih ediyorlar. Bu arada ağız hijyen kurallarına da uymayınca ağız içi dokulara ve dişlere ait problemler ortaya çıkabiliyor. Dişetlerinde kanama ile kendini belli eden bir dişeti iltihabı, dişlerde çürümeler, kavitasyonların ortaya çıkması ve artık böyle bir tabloda doğal olan kötü ağız kokusu. Gençlerimizin en sosyal olabildikleri bir dönemde kötü ağız kokusu olumsuz olarak yaşamlarını etkileyebilmektedir.



ANUG (Akut Nekrotizan Ülceratif Gingivitis)

Kötü diyetin yanı sıra stresin etkisiyle, vücut direncinin düşmesi ve bağışıklık sisteminin zayıflaması, kötü ağız hijyeninin de tabloya olumsuz katkılarıyla ciddi rahatsızlık veren problemler görülmeye başlar. ANUG (Akut Necrotizan Ülceratif Gingivitis) buna bir örnektir. Sigara kullanımı ve predispoze bazı genel rahatsızlıklar da sebepler arasında sayılabilir. Dişetlerinde kanama, ağrı, ateş, çok kötü ağız kokusu ve ülserli alanlar vardır. Hasta kendini iyi hissetmez, lenf bezleri atakedir , ağızda metalik bir tat vardır. Hastalık ilk siperdeki askerlerde görüldüğü için “siper ağız hastalığı” da denilmektedir.

Yine vücut direncinin düşmesi ağız çevresindeki virüslere fırsat ortamı oluşturarak herpetik veziküller oluşur. Herpes simpleks virüsünün oluşturduğu bu tablo “uçuk” adıyla halk arasında oldukça yaygın görülen bir hastalıktır.



Stresin ağız içine olan etkilerinden biri de tükürük azalması, xerostomia. Ağız içine tükürük akışının çok azalması ile kuru bir ağız ortamı oluşur ki bu

ortam mikroorganizmaların tükürüğün savunma gücünün kaybolmasını fırsat bilip zararlarının artmasıyla sonuçlanır. Kötü ağız kokusu, çürük artışı, dişeti iltihaplanması görülür. Kişi konuşma sırasında sıkıntı yaşar, yemek yeme, çiğneme ve yutma faaliyetleri ise oldukça ağrı vericidir. Kişiler sıkça yudum yudum su içerek bu sıkıntılarını azaltmaya çalışır. Geceleri her uyandığında bile su içme gereksinimi vardır. Ağız içi mantar enfeksiyonları da başlayabilir. Acılı ve ağrılı bir ağız, çatlak ve yarık dil ve dudak ilerleyen tablonun görüntüsüdür. Dolaylı olarak beslenme bozuklukları hastalıkların ilerlemesine zemin hazırlar.

Çeneler bölgesinin strese bağlı kas iskelet sistemi problemlerinden biri de (TME) alt çene eklemi rahatsızlıklarıdır. Bu tablo baş-boyun ve sırta kadar uzanabilen kas spazmına bağlı ağrılar, çene ve kulakta odaklanan ağrılar, çene eklem sesleri, ağız açmada kısıtlanma ile kendini belli eder. Diş gıcırdatmaya bağlı diş tüberkül aşınmaları görü-



lür. Diş destek olan kemiğin diş sıkma basıncı ile erimeye başlaması sonucu dişlerde sallanmalar kaçınılmazdır. Diş sıkmanın aşırı olduğu vakalarda dişlerin kırılmalarına da rastlanabilmektedir.

Diş sıkma ve gıcırdatmanın etkisiyle oluşan tüberkül düzleşmesi ve diş-dişeti birleşme bölgesinde mine tabakasının zayıflayıp tabakalar ekinde dökülmesi ve çürümeye hassas bölgelerin oluşması.

Stres sonucu kontrolsüz kullanılabilen birtakım ilaçların yan etkileri ve zararları ise kitapların konusu olabilecek kadar fazladır. Bunlar arasındabir örnek, antikolinergik etki sonucu ağız kuruluğu oluşarak yukarıda bahsedilen kuru ağız sorunlarıyla karşılaşmaktır. Stresin en fazla etkisi altına aldığı bir organımız, midemizdir. Reflü ile ağıza gelen asidik mide muhtevası ağız yumuşak ve sert dokularını etkilemektedir. Ağız içinde son derece ağrılı aftlara sıkça rastlanabilmektedir. Dişler üzerinde asit etkisi ile aşınmalar ve çürüğe eğilim normalden daha fazladır.

Stresin bağışıklık sistemi, hormonlar, vasküler ve nörolojik sistemleri etkilemesi , insan vücudunda etkilemediği organın olmadığını belirtme anlamı taşır. Fakat konumuzu stresin sadece ağız içindeki olumsuz yansımalarıyla sınırlandırmak zorundayız. Bu nedenledir ki insanımızı özellikle gençlerimizi stres, anksiyete ve depresyon etkisinden korumalıyız. Yeterli ve gerekli gıda alamama, aşırı yıpratıcı spor, enerji içecekleri, yüksek kafein içeren içecekler, sigara, alkol ve bağımlılık yapan ilaçların kullanımı ve

Stresin olmadığı, Canlıların yaşamı için uygun olmayan koşulların çözüme ulaştığı, sağlıklı ülke koşullarının olduğu bir ülke ve gelecek dileklerimizle.

KİŞİSEL GELİŞİM
BANU HEPÇEKENLER
 Yaratıcı Drama Eğitmeni
 TAŞ EV AKADEMİ



Çocuklarımıza Kendilerini Armağan Etmek İçin Sanat Eğitimi

“Sanat, ruhlarımızdan günlük hayatın tozunu alıp götürür.” diyor Picasso.

Sanatın gündelik hayatımızdaki yerine baktığımızda düşündüğümüzden daha yakınımızda olduğunu fark etmemiz mümkün. Genellikle sanatla ilişkimizi bir konsere, sergiye gitmek, bir tiyatro oyunu, sinema filmi izlemek çerçevesinde adlandırsak da, aslında sanat gün içinde bize bir tuş mesafesinde, arabamızda çalan müzikte, sosyal medya da yaptığımız gezintilerde, kumandın dokunduğumuz tuşuyla gelen televizyon ekranında...

Sanata çok da farkında olmadan bu kadar yoğun bir şekilde hayatımızda yer verirken sanat eğitimi değişiminde hepimiz bir adım geri atmaktayız. Çünkü sanat eğitimi kavramıyla aklımıza gelen ilk şey sanatçı yetiştirilmek üzere verilen eğitim ve bu eğitimin ilk şart yetenektir. Oysa sanat eğitimi eğitim bilimciler ve sanat eğitimcileri genel olarak güzel sanatların tüm dallarını içine alan okul içi ve okul dışı programlarla, okul ve öğrenim düzeylerine göre gerçekleştirilen ders ve etkinliklerin bütünü olarak tanımlar.

Sanat eğitiminde ana amaç sanatçı yetiştirmek değildir. Sanat eğitimi insanın kendini ve dış dünyayı tanıyıp değerlendirdiği, yaratıcılığını geliştirdiği, estetik beğeni kazanıp kendine hobiler oluşturabildiği bir süreçtir.

Kendini fark etmeye yönelik, özgürce gerçekleştirilen bir eğitim sürecinde kişinin “sanatçı” tanımlanmasına yönelik yeteneği olsun olmasın kendine yarar sağlaması söz konusudur.

“Yarar sağlamak” nasıl da sihirli. Her ebeveynin çocuğu için düşündüğü sihirli cümle. “Çocuğuma yararlı olayım”. “Çocuğum kendine yararlı şeylerle ilgilensin.” Her ebeveyn için çocuğu çok önemli ve çocuğunun yaşam içerisindeki başarılı yeri önceliklidir. Biz yetişkinler başarı deyince hemen akademik başarıya bakarız çocuklarımızda. Ders notları nasıl? Yaptığı sosyal aktivitelerde ne kadar yetenekli? Resmi ne kadar iyi yapıyor? Piyanoyu ne kadar iyi çalıyor? Basketbolda, voleybolda, ya da yaptığı diğer spor dallarında ne kadar başarılı? Kısacası yaşatlarından ya da arkadaşlarından ne kadar önde?...

Ne yazık ki tüm bu soruları sorarken çocuğum yapabilirliklerinin ne kadar farkında? Kendini ne kadar ifade edebiliyor? Yaratıcılığını ne kadar kullanabiliyor? Kendini ne kadar deneyerek geliştirebiliyor? Yaptığından ne kadar mutlu? Soruları daha gerilerde kalıyor. Ya da bu soruları soruyor ama cevapları ile çok ilgilenmiyoruz.

Unutuyoruz ki kendine yararlı faaliyetler yapmayan hiçbir çocuk sosyal hayat içinde yararlı şeyler yapamaz. Kendine yararlı olabilmesi için de kendinin farkında olması, bilimsel olarak sağ beyin ve sol beyinin uyumlu, dengede ve kapasitesine uygun şekilde kullanılması gereklidir.

“Sağ beyin kutsal bir armağan, sol beyin sadık bir hizmetçidir.” diyor Einstein. Var olan eğitim sistemleri içinde sol beyin kıymetli ve onun başarısı çocuğun başarısını getirirken, sağ beyinin kullanılmasının bu başarıyı nasıl başka noktalara taşıyabileceğini bir cümle ile özetliyor.

Evet bu kutsal armağanı kullanabilmek için de temel noktalardan biri sanat eğitimi. Yaratıcılık, bütünsel düşünme, sezgi, sanat, ritim ve duyguların merkezi sağ beyinin çocuklarda sanat eğitimi ile kullanımını desteklemek çocuğumuza vereceğimiz en yarar sağlayıcı armağan olacaktır. Sanat eğitimi ile çocuk;

- Duyularını daha aktif halde kullanabilir.
- Duyuları aktifleştikçe algılama olanakları artar.
- İç dünyasındaki duygu, düşünce ve hayal gücü diyeceğimiz imgeleri fark edip bunları ifade etmeye başlar.
- İç dünyasını ifade etmeye başlayan çocuk kendini daha iyi ifade edebilir.
- Kendini ifade edebilen çocuk başkalarını da daha iyi anlamaya başlar. İletişim becerileri gelişir.
- İletişim becerileri gelişen çocuk çevresiyle daha güçlü iletişim ve etkileşimde olur.

- Sanat eğitimi ile çocuk yaratma sürecini deneyimlemeye başlar. Yaratıcı sürecin içinde oldukça üretebildiğini, yapabildiğini görür.
- Yaratıcı süreçte farklı ifade yollarını deneyimler ve anlatım gücünü artırır.
- Yaratım sürecinde neden- sonuç ilişkileri kurmayı geliştirir.
- Neden sonuç ilişkisi kurabildikçe algıladığını da (okuduğu, gördüğü, duyduğu) yorumlayabilmeye başlar.
- Neden sonuç ilişkisi kurma becerisi geliştikçe sorun çözme becerisinde de gelişme gösterir.
- Yaratıcı süreçte daha üretken hale gelir.
- Üretim sürecinde daha iyi ilerleyebilmek için eleştiri becerisi gelişir.
- Sanat eğitimi sırasında estetik algısı gelişir.
- Estetik algısı gelişen çocuk tüketirken de seçici olur.

Yukarıda saydığımız maddeleri daha da çoğaltmak elbette mümkün. En önemlisi şey sanat eğitimi içinde çocuk deneyim kazanma şansını yakalar. Kendine dair, yapabildiklerine dair, yapamadıklarına dair. Kazandığı deneyimler onun kişilik gelişimi için izleyeceği yolda rehberlik eder.

Sanat eğitimi ile kutsal armağan sağ beyin artık daha özgürce kullanılmaktadır. Bu da sol beyin ile gelen akademik başarıyı destekler. Çocuklarımızı yaşam içinde daha güçlü, ne istediğini bilen hale getirir. Kendini ve yeteneklerini keşfetmiş çocuğun yaratacağı dünya çok daha yaşanılabilir, aydınlık ve gelişmiş olacaktır.

Çocuklarımıza sanat eğitimi ile kendilerini keşfetme şansını sunalım. Onlara böylelikle kendilerini armağan edelim. Ne dersiniz?



GEZİ KÖŞESİ
ESİN - AKIN KAHRAMAN

Ege'nin romantik adası Santorini







Yunan adaları içinde en akılda kalanı doğal afetler sonucu oluşan Santorini. Ada genelde kartpostallarda gördüğümüz mavi kubbeli kiliseleri, muhteşem manzarası, begonvilli dar sokakları ile görülmeye değer.

Santorini'yi eşim ve arkadaşım Nurten ile birlikte, ETS TUR gemisi Aegean Paradise ile çıktığımız Yunan Adaları gezimizin 2. gününde gezdik. Geziye gitmeden önce yaptığımız araştırmalarda en çok merak uyandıran Ada Santorini'di.

Volkanik bir yapıya sahip olan Santorini Adası tarih boyunca volkanik patlamalar ve depremler yaşamış, bugünkü şeklini almıştır. Bu nedenle, ada farklı bir toprak ve kaya yapısına sahip. Adada konumundan dolayı liman bulunmuyor. Gemi adaya yaklaştığında adanın muhteşem görüntüsü etkileyici. Gemilerden Ada'ya ulaşım teknelerle sağlanıyor. Tekne ile kıyıya çıktığınızda birkaç cafe, hediyelik eşya dükkanı ile karşılaşıyorsunuz. Adanın merkezine ulaşım için 3 seçenek var. 580 basamaktan oluşan merdivenleri kullanmak, Ada'nın simgesi haline gelen katırları kullanmak veya teleferik ile ulaşım sağlanıyor. Biz en güvenli ve kolay olanı seçtik. Teleferik ile çok kısa sürede ve eşsiz manzara eşliğinde merkeze ulaştık. Süremiz kısıtlı olduğu için adanın iki önemli noktası olan Fira ve Oia'yı gezmeyi hedeflemiştik. Fira merkezden otobüslerle Oia'ya köyüne ulaşım sağlanıyor. Taksi, otomobil veya motorsiklet kiralamak mümkün. Otobüs ile yaklaşık yarım saatlik bir yolculuktan sonra Oia köyüne ulaşıyoruz. Otobüsten indiğimiz anda bir masal dünyası bizi karşılıyor. Dik yamaç üzerinde kurulmuş dar sokaklar arasında kayboluyoruz. Her köşe başı farklı heyecan yaratıyor insanda.



Geleneksel mimari yapısı bozulmamış. Sokaklar o kadar dar, insan içinde kayboluyor. Adanın halkı ve esnafı genel olarak samimi ve sıcak.

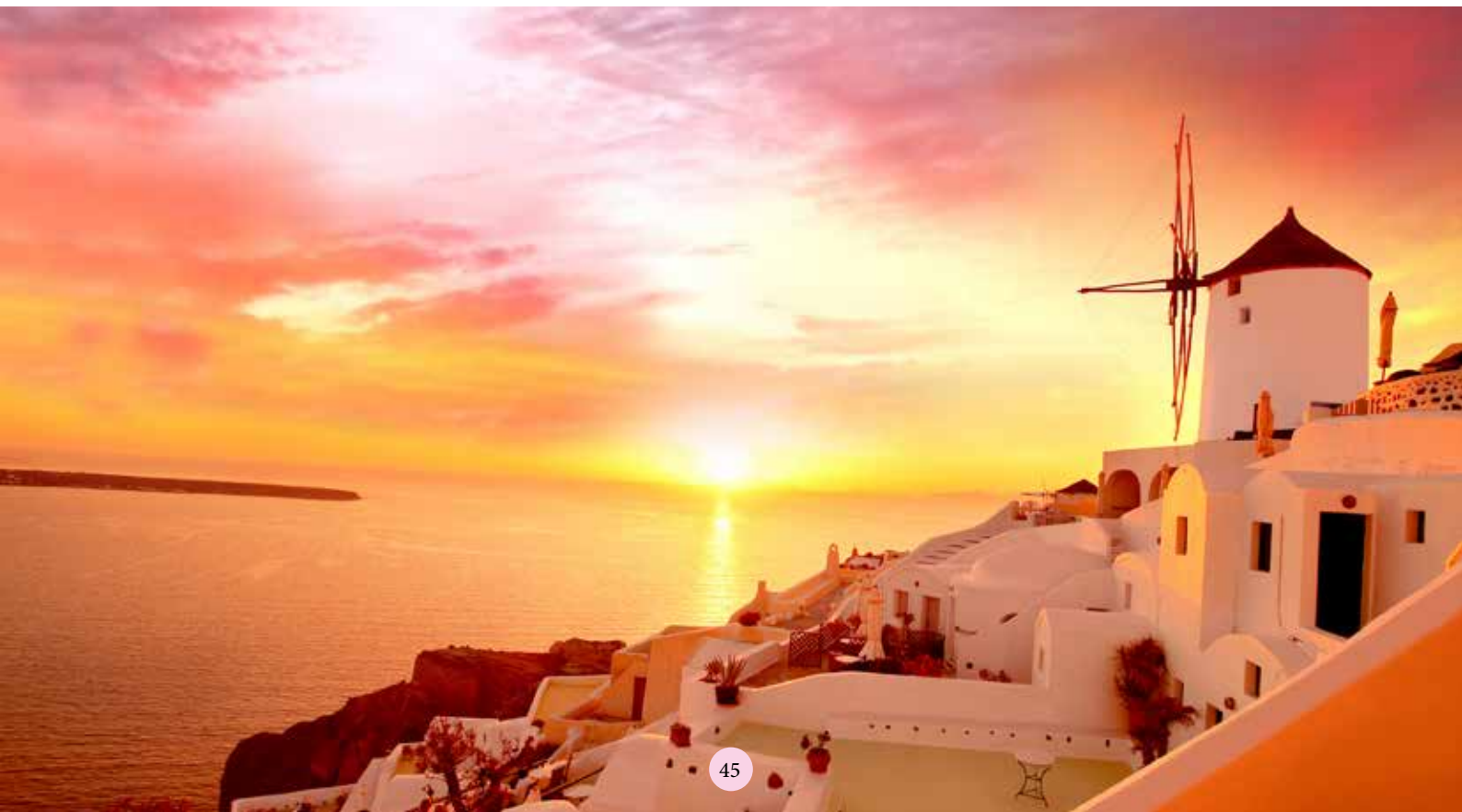
Adanın sokaklarını gezerken bol bol gelin-damat görebilirsiniz. Çünkü Ada romantikliği ile yurtdışından birçok kişi tarafından düğün ve balayı için tercih ediliyor. Dar sokaklarında sanat galerileri, otantik kıyafetler satan mağazalar, hediyelik eşya



dükkanları, cafeleri ile insanı içine çekiyor ada. Yukarıdan dik yamaçlardaki butik otelleri ve evleri tek tek inceliyoruz. Bir cafede soluklanıp Yunanistan'da çok ünlü olan frappelerimizi yudumluyoruz. Ada fotoğraf tutkunlarının mutlaka gitmesi gereken bir yer. O kadar çok fotoğraf çekmemize rağmen, geziden döndüğümüzde ilk söylediğimiz şey ne kadar az fotoğraf çekmişiz oldu. Dar sokaklardan aklımız Oia'ya da kalarak Fira'ya dönüyoruz. Fira'da balık ve yunan salatası yemek üzere bir restorana oturuyoruz. Yemekler kültürümüz gibi birbirine çok yakın. Küçük isim değişikliği olan ortak tatlarımız menülerde dikkatimizi çekiyor. Keftedes (köfte), dolmades (dolma), moussaka (musakka) homus (humus), fasolada (kuru fasulye) boureki (börek) ortak tatlarımız. Fiyatlar oldukça uygun. Restoranların girişlerinde fiyat listeleri genelde var. Santorini'nin yerli üretim şarapları çok meşhur ve değişik meyvelerden yapılmış likörleri. Mutlaka tatmanızı tavsiye ediyoruz.

Tatillerin en vazgeçilmesi hediyelik eşya alışverişi için adada çok güzel, renkli, yöreye özgü ürünleri bulabileceğiniz dükkânlar mevcut. Lav taşlarından yapılan muhteşem takılar, zeytinyağından yapılmış sabun ve şampuanlardan satın alabilirsiniz. Vaktimiz kalmadığı için yapamadığımız mutlaka yapılması gereken bir aktivite de Santorini'nin siyah taşlı plajlarından denize girmek. Popüler olanları Kamari ve Perissa. Volkanik kayaların siyah rengini almış olan plajların görülmeye değer olduğunu düşünüyoruz.

Ve ne yazık ki gemiye dönüş saatimiz yaklaşıyor. Fira'dan yine teleferik ile aşağıya iniyoruz. Gemiye binme saatimize kadar aşağıda yer alan cafede oturuyoruz. İnanılmaz güzel bir akşamüstü görüntüsünü hafızamıza kaydedip, gemiye binmek üzere tekneye biniyoruz.



Bornovalı “Kadınlara Özel”

“Kısırlık Tedavisi ve Menopozda Kadın Sağlığı” başlıklı seminer büyük ilgi gördü

İrenbe Kadın Hastalıkları ve Doğum Dal – Tüp Merkezi ve Bornova Belediyesi işbirliğinde gerçekleşen “İnfertilite(Kısırlık)Tedavisi ve Menopozda Kadın Sağlığı” başlıklı seminer Uğur Mumcu Kültür ve Sanat Merkezi Çok Amaçlı Salonu’nda yapıldı.

İndirimli muayene ve tedavi imkanı

Bornovalı kadınlar; Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Prof. Dr. Ümit İnceboz ile Radyolog Prof. Dr. Remide Arkun’un konuşmacı olduğu seminere yoğun ilgi gösterdi. Bornova Belediyesi Kadın ve Aile Hizmetleri Müdürlüğü’nün organizasyonunda salonu dolduran kadınların tamamına dağıtılan kuponlar ile İrenbe’deki muayene ve tüp bebek tedavileri için indirim sağlandı.

Nasıl tüp bebek sahibi olunabilir

İnfertilite yani Kısırlık Tedavisi hakkında konuşan Do-

ğum Uzmanı Prof. Dr. Ümit İnceboz, önce kısırlığa yol açan faktörlerin bilinmesi gerektiğini söyledi. Bu sorunu yaşayan çiftlerden kesinlikle muska, oturma banyoları, kaplıca gibi batıl ve yanlış tedavi yöntemlerine başvurmamasını isteyen Prof. İnceboz, aşama aşama nasıl tüp bebek sahibi olunabileceğini anlattı. İnceboz, Bornovalı kadınları menopozda yaşanabilecek sıkıntılar ve tedavisi ile kemik erimesi konusunda da aydınlattı.

Meme kanseri ile mücadele edilebilir

Radyolog Prof. Dr. Remide Arkun ise kadınlarda sıkça görülen hastalıklardan olan meme kanseri hakkında sunum yaptı. Dünyada her yıl 1.4 milyon kadının meme kanserine yakalandığını söyleyen Prof. Dr. Arkun, erken tanı ve tarama programları ile ölüm oranının her yıl düştüğünü ifade etti. “Meme kanseri önlenemez ancak bu hastalıkla mücadele edilebilir” diyen Arkun, periodik mamografinin önemine dikkat çekti. Arkun, çok önemli olduğunu belirttiği kendi kendine yapılan meme muayenesini de anlattı.

Doktorlara soru yağmuru, Belediye’ye teşekkür

Katılımcılar seminerin son bölümünde alanlarında sadece Türkiye’de değil Dünyada tanınan iki profesörü soru yağmuruna tuttu. Düzenlenen etkinlik nedeniyle Bornova Belediyesi’ne teşekkür eden Kadınlar, sorunları ve merak ettikleri konular hakkında birebir bilgi alma şansı buldu. Öyle ki; seminer planlanan süreden daha da uzun sürdü.

Bornovalı kadınlar, İrenbe Kadın Hastalıkları ve Doğum Dal – Tüp Merkezi ve Bornova Belediyesi’nin işbirliğinde; “Kısırlık Tedavisi ve Menopozda Kadın Sağlığı” başlığıyla gerçekleştirdiği seminerde, alanında Dünyaca tanınan iki profesörü dinleme ve soru sorma şansı buldu. Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Prof. Dr. Ümit İnceboz ile Radyolog Prof. Dr. Remide Arkun’un konuşmacı olduğu seminer yoğun ilgi gördü. Seminere katılan kadınlara indirimli muayene ve tedavi imkanı da sunuldu



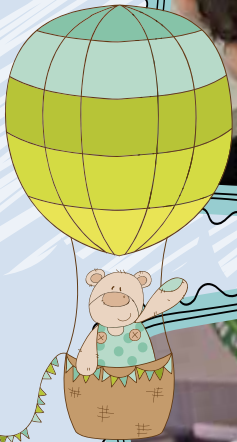
İRENBE'DEN HABERLER

Ailemiz Büyüyor

İRENBE ekibi olarak birçok Ailenin bebek sahibi olmasına vesile oluyor ve onların bu yolculuğuna eşlik ediyoruz. Her Aileden gelen güzel haberle bizlerde mutlu oluyor, duygularına ortak oluyoruz.

Ve bir güzel haberde bizlerden...

İRENBE Ailesi büyüyor. Ekibimizden Halkla İlişkiler Sorumlusu Gamze Gök, Ebe Sinem Tokgöz ve Tıbbi Sekreter Leyla İbiş Anne oldu. Sağlıkla dünyaya gözlerini açan Cihangir, Arya Mina ve Ela bebeklerimize ve çiçeği burnunda Annelerimize sağlıklı ve mutluluklarla dolu bir hayat diliyoruz.





İRENBE'DEN HABERLER

Yılbaşı Kutlaması

İRENBE Kadın, Doğum ve Tüp Bebek Merkezi, çalışanları ve aileleri için her sene geleneksel olarak düzenlendiği yılbaşı kutlamasını bu yıl Çeşme Boyalık Beach Otel'de gerçekleştirdi.

Gala yemeğinde konuşan İrenbe Yönetim Kurulu Başkanı Op. Dr. Refik Keleş, başarılarla dolu bir yılı daha geride bırakmanın mutluluğunu yaşadıklarını belirterek, “Emeği geçen herkese teşekkür ediyorum” dedi. Keleş ayrıca böyle organizasyonların birlik beraberlik ve moral motivasyon açısından önemli olduğunu, İRENBE' nin kurulduğu yıldan itibaren böyle özel günlere değer verdiğini belirtirken, bu birlikteliğin her zaman devam etmesini diledi. İrenbe kurucularından Prof. Dr. Nurettin Demir'inde katılımıyla çok renkli, eğlenceli ve sürprizlerle dolu bir gece yaşayan İrenbe Ailesi yeni bir yılı karşılamının coşkusunu doyasıya yaşadı.





Bahar Kahvaltısı



Sevgi Emek ister. İRENBE'deki sevgide ekip olmayı, birlik beraberliği, başarı ve aile olmayı sağlıyor.

Yolu sevgiden geçen tüm İrenbe ekibi 1 Mayıs İşçi bayramını Belenbaşı köyünde kahvaltıda bir araya gelerek kutladı.

Herzaman ki gibi çok eğlenceli, coşkulu ve unutulmaz bir gün yaşandı. Davullu zurnalı yapılan köy kahvaltısı renkli görüntülere sebep oldu.

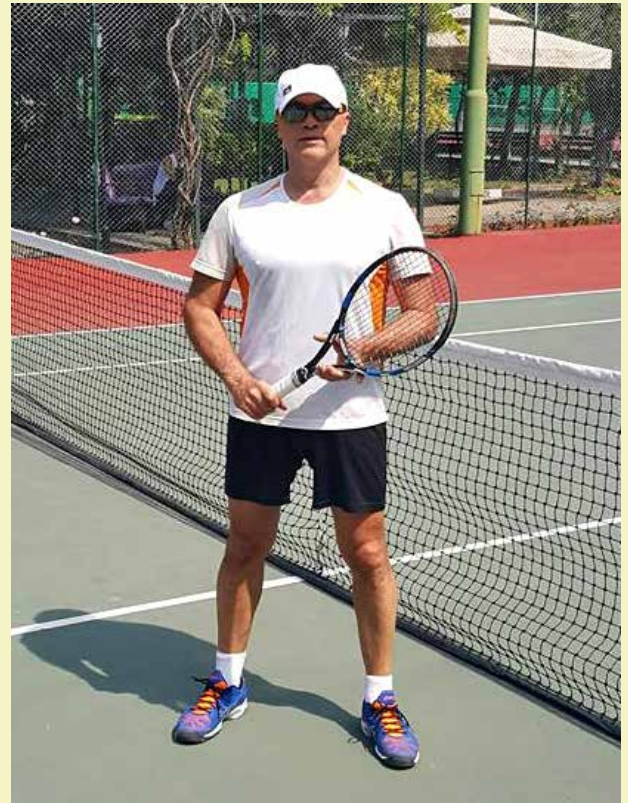
Halayların çekildiği, uçurtmaların uçurulduğu, bol kahkahalı, huzurlu ve keyifli bir gün geçirildi. İrenbe'nin bugünlere gelmesinde emeği geçen tüm emekçilere gönülden teşekkür ederiz.





Hem iş hem sporda yetenekli

İRENBE’NİN başarılı doktorlarından Kaan Bozkurt
Tenis turnuvası Milli takım seçmelerinde birinci
olmuş ve Helsinkide düzenlenen dünya milli takımlar
şampiyonasında ise büyük bir başarıya imza atmıştır.



Yoğun iş temposuna sahip olmasına rağmen, spor
yapmaya zaman ayıran ve bunu bir yaşam biçimi
haline dönüştüren Kaan Bozkurt azmi ve başarısı ile
herkese örnek bir duruş sergilemiştir.

İRENBE Ailesi olarak bizlere bu gururu yaşatan
Kaan Bozkurt’u gönülden tebrik ediyor başarılarının
devamını diliyoruz.



"İpler Bizden Örmek Sizden"

İRENBE Ailesi olarak 2015 Eylül ayında ihtiyaç sahibi çocuklarımız için 'İpler Bizden Örmek Sizden' projesi başlattık. Büyük bir heves ve heyecanla başlattığımız bu kampanya ile amacımız; zor durumda olan çocuklarımız için kışlık giyecekler örüp (kazak, ceket, yelek, bere, atkı, eldiven gibi) onların yüzlerini biraz olsun güldürebilmek, birlik beraberlik ve paylaşım duygusuna her zamankinden daha fazla ihtiyaç duyduğumuz bu zamanlarda, üşüyen bedenlerini elimizden geldiğince ısıtabilmektir.

Çıktığımız bu yolda İRENBE'nin sevgili Anne ve Anne adaylarına da seslendik. Kontrollere gelen Anne ve Anne adaylarımızı bizlerden temin edilecekleri ipler ile başlattığımız yardımlaşma kampanyasına destek olmaya davet ettik.

Çağrımıza kayıtsız kalmayan, bu yolda bizleri yalnız bırakmayan ve projemize gönülden destek olan Annelerimiz sayesinde sevgiyle işlenmiş, her biri el emeği göz nuru olan örgüler ihtiyaç sahibi çocuklarımıza ulaştırılmıştır. Projemiz amacına hizmet etmiş ve çocuklarımıza umut olmuştur.

Birlik beraberlik ve paylaşım duygularımızı kuvvetlendirdiğimiz, insanlık için faydalı ve örnek teşkil edecek daha nice projelerde buluşmak dileği ile... Sevgiyle kalın.



İpler Bizden
Örmek Sizden



"İpler Bizden Örmek Sizden"

GİRENBE
KADIN HASTALIKLARI DOĞUM DALI MERKEZİ
TÜP BEBEK MERKEZİ

+90 232 464 58 88



DOĞAL MİNERALLİ SU

Neden Altın Damacana?



2 KAT DAHA FAZLA GÜVENLİ

Emniyet bantına ilave olarak, pasolu kapakta bulunan emniyet kilidi ile suyunuz daha güvenli.

KOLAY AÇILIR PASOLU KAPAK

Özel tasarlanan yeni damacanamızın pasolu kapağı ile suyunuzu çok daha kolay açabilirsiniz.



ERGONOMİK KULP TASARIMI

Yeni, ergonomik, plastik kulp tasarımı ile suyunuzu zorlanmadan kolayca taşıyabilirsiniz.

PÜRÜZSÜZ İÇ YÜZEY

Mikrobiyolojik üremeleri ve kirlenmeyi önleyen, yeni ve özel tasarımı kalıbımızla, damacananızın iç yüzeyi tamamen pürüzsüz.



www.yensu.com.tr



TÜRKİYE'DE
İLK VE TEK

SİPARİŞ
HATTI **444 00 57**

KİTAP KÖŞESİ

BİLİNCİN DERİN
KUYUSU

H.FEHMİ İBRAHİMHAKKİOĞLU

Yayınevi:
Boyallıkış Yayınları

"Kitap köşemizde İRENBE'nin başarılı ve yetenekli doktorlarından H.Fehmi İbrahimhakkioğlu'nun büyük bir emek ve titizlikle hazırladığı ilk kitabı olan 'Bilincin Derin Kuyusu' kitabına da yer vermek istedik. Bir çırpıda büyük bir keyifle okuyacağımızı düşündüğümüz bu eseri değerli İrenbe dostlarımıza tavsiye ediyoruz."

Okumayı ilk öğrendiğimde artık kendi kitabımı yazabilirim demiştim. Aradan uzunca bir süre geçmişti ki kızım okumayı öğrendiğinde bana dönüp artık kendi kitabımı yazabilirim demişti.

Aynı sözleri torunumdan duymadan önce yazdıklarımı kitap haline getirmem şart olmuştu.

İyi bir okuyucu, gezgin ve sözel anlatıcı olmuştum, ancak yazmak başlı başına zorlayıcı ve heyecan verici bir süreçti..

Bir hekim olarak yaşadığım, gördüğüm, duyduğum öyküleştirilebilecek birçok konu vardı. Bunları kurgulayıp yazıya dökmek, sözcükleri art arda sıralayıp okuyana lezzet verecek hale getirmek çok heyecan verici bir deneyimdi.

Öyküleri kitap haline getirmekse bende bambaşka bir heyecan yarattı.

Yıllar önce kendime verdiğim sözü tutmanın keyfini de yaşadım.

HAVVA'NIN
ÜÇ KIZI

ELİF ŞAFAK

Doğan Kitap

İnanca, inançsızlığa, arayışa, farklı kadınlara ve aşka dair baş döndürücü bir yolculuk... Ben ne annem gibi dindarım, ne babam gibi kâinatın, beş duyumla kavradığım şeylerden ibaret olduğuna kaniyim. Öyleyse ben neredeyim? Ne mutlak dindarlığa, ne de mutlak akılcılığa dahil olmak isteyenler için bir başka yaklaşım, yeni bir varoluş şekli yok mu acaba? Bir üçüncü yol mesela? Kim bilir?

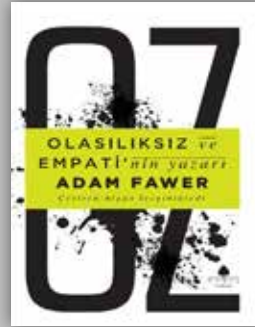
Şirin, Mona ve Peri... Günahkâr, İnanan ve Şaşkın. Münkir, Mümin ve Müteredit... Böylesine farklı üç genç kadın nasıl bir araya gelebilir? Arkadaş olabilirler mi sahi? Hatta kız kardeş?

Tanrı, bilim, kimlik, aidiyet, Doğu-Batı tartışmalarının tam ortasında hiç kimselere benzemeyen, karizmatik bir adam, sarsıcı bir skandal ve sıra dışı bir aşk... yarım kalan... seneler sonra yeniden canlanan...

Elif Şafak büyüleyici dili ve sağlam olay örgüsüyle inanca, inançsızlığa, arayışa, farklı kadınlara ve aşka dair baş döndürücü bir yolculuğa çıkarıyor bizleri.

Havva'nın Üç Kızı Türkiye ile Avrupa, dün ve bugün arasında gidip gelen güncel bir hikâye anlatıyor.

Yüzyılımızın en çok tartışılacak konularından birini kışkırtıcı kahrmanlar aracılığıyla ele alan, temposu hiç düşmeyen, kolay kolay unutamayacağınız bir roman.



OZ

ADAM FAWER

April Yayıncılık

Dorothy ilk defa öldüğünde on iki yaşındaydı. En azından bana söylediği buydu.

Delirdiğini düşünmüştüm ama şimdi ona inandığım için esas deli ben miyim diye merak ediyorum.

Öyleyse bunların hiçbirinin önemi yok demektir. Ama değilsem...

Eh, o zaman dünya benim düşündüğüm gibi bir şey değil demektir. Üstelik tek bir dünya yok.

Kafanız karıştıysa canınız sıkılmasın. Benimki de karışmıştı. Okuyun, anlayacaksınız. Sonra karar verirsiniz: Ben mi delirdim yoksa siz mi?

Hortum seni sürükledi.
Şimdi hikâyeye baştan başlayacaksınız.

Aklını, kalbini, duyularını karıştıracak bir dünyayla karşı karşıyasın.

Bu diyarda gündüzler karanlık turuncu, güneş siyah, geceler bembeyaz.

Büyünün yerini bilim aldı.

Hatırladığın herkes, her şey artık çok daha güzel, korkunç, acımasız.

Yeniden keşfetmeye hazırlan:
OZ'u ya da kendini!





*Hayallerinizi gerçeğe dönüştürmek
sanıldığı kadar zor değil.*

Bize Güvenin...

ÜCRETSİZ
GÖRÜŞME

Tüp Bebek tedavisine karar vermeden önce uzman ekibimiz ile **ÜCRETSİZ GÖRÜŞME** yapabilirsiniz.

232 464 58 88

Talatpaşa Bul. 1436 Sk.
No: 6 Alsancak - İzmir

www.irenbe.com.tr

 **İRENBE**

Özel İrenbe Kadın Hastalıkları ve
Doğum Dalı Merkezi, Tüp Bebek Merkezi

Çin'li Wu ENTO'da

SAÇLARINA KAVUŞTU

İzmir Bornova'da bulunan ve kişiye özel sağlık hizmetleriyle adından söz ettiren **Özel ENTO KBB Cerrahi Merkezi'nde** saç ekimi yaptıran Houjoing Wu, eski saçlarına tekrar kavuşacak olmanın mutluluğunu yaşıyor.

Belçika'da yaşayan Wu, internetten yaptığı araştırmalar sonucunda ENTO hakkında detaylı bilgilere ulaştığını ve iletişime geçerek saç ekimi operasyonuna karar verdiğini belirtti. İzmir'e ilk kez geldiğini belirten Wu, başarıyla tamamlanan saç ekimi operasyonundan sonra ENTO ekibi-ne teşekkür ederek ülkesine döndü.



Dr. Murat Tuna

İZMİR SAĞLIK TURİZMİ MERKEZİ OLACAK KAPASİTEDE

Op. Dr. Murat Tuna yönetimindeki ekip 9 saat süren bir operasyonla hastaya 4000 greft (saç kökü) nakletti. Başarı oranının yüksek olmasından dolayı FUE Yöntemi-nin saç dökülmesi yaşayan erkekler tarafından tercih edildiğini belirten Dr. Tuna "Fransa, Belçika, Almanya, Kuveyt ve Dubai'den daha önce çok hastamız geldi. İlk defa Çin'den hasta ağırlamanın gururu-nu yaşıyoruz. Başarılarımızın bu kadar geniş kitlelere ulaşması ve dünyanın her yerinden gelen hastalara hizmet vermek bizi çok mutlu ediyor. İzmir'in gerek sos-yokültürel yapısı gerek iklimi hastalar için tercih sebebi oluyor. Yabancı misafirlerin ilgi duyduğu doğal güzellikler, gezilecek yerler ve tabi ki hastaların aldığı kaliteli ve ekonomik sağlık hizmetleri ile İzmir'in ilerleyen zamanlarda daha çok talep edilen bir sağlık turizmi merkezi haline geleceği-ni düşünüyoruz" dedi.





ÖZEL Derim
Dermatoloji Dal Merkezi

0(232) 465 07 05
1403 Sk. No:3 D:3-4 Alsancak



Dermatoloji Uzmanlarımız
MELDA DEMİRTAŞOĞLU
ENGİN KOCABAŞ

**Son Teknoloji
cihazlar ve
uygulamalar
ile
hizmetinizdeyiz**



CİLT YENİLEME VE ANTiAGING
TEDAVİLERİ



KLİNİK DERMATOLOJİ DERİ
HASTALIKLARI



LAZER UYGULAMALARI