OTC plus 13. Yıl

Ilaç • Vitamin • Medikal • Ağız Sağlığı • Anne Bebek • Sektör

Yıl: 13 Sayı: 79 Mart - Nisan 2025

Philips Avent Süt Saatim

PHILIPS AVENT süt saatim
çalışan anneler, anne sütü ile beslenen bebekler.

Annelere **özel tasarlanan** alanlar ve **kişiselleştirilmiş odalarla** hem çalışan annelerin **motivasyonu** artıyor hem de bebekler **anne sütünden mahrum** kalmıyor.

İşe dönen anneleri destekliyoruz.



Türkiye'de doğum iznine çıkan **kadınların yarısı** daha bebekleri **6. ayını** doldurmadan işine geri dönüyor. Anneler **bebeklerinin gelişimi** için hayati önem taşıyan **anne sütünü iş yerinde sağmaya** çalışıyor.

Fakat Türkiye'deki iş yerlerinin çoğunda **süt odası** bulunmuyor. Pek çok kadın **sütünü tuvaletlerde** sağmak zorunda kalıyor ya da sağamayıp emzirmeyi bırakmak zorunda kalıyor.

Doğru ortam sağlanmazsa iş yerinde **süt sağma süreci strese neden oluyor.** Stres altında ise annenin hem çalışma performansı hem de süt sağım performansı düşebiliyor.

Süt Saatim projesiyle **süt odası** açan ya da mevcut süt odasını **Philips Avent süt odası** standartına çıkaran ofislere gerekli malzemeleri **hediye ediyor** ve **danışmanlık** veriyoruz.

Siz de ofisinize **Philips Avent ile süt odası** açıp **çalışanlarınızın** ve **bebeklerinin** hayatına dokunmak için bizlere **aşağıdaki bilgilerden** ulaşabilirsiniz.

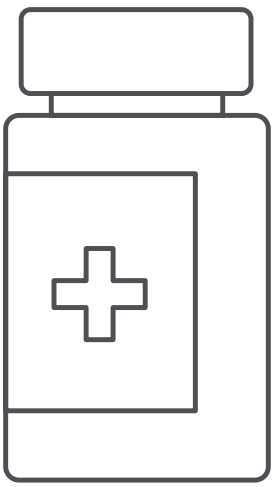
sut.saatim@philips.com
0850 222 74 45

Philips Avent ürünleriyle ilgili daha detaylı bilgi almak için:
www.avent.com.tr
tuketici.danisma@philips.com

OTC ÜRÜNLERİN GÜVENLİ KULLANIMI İÇİN DOĞRU **BİLGİLENDİRME ŞART!**

CİLDİMİZ **BİZE NE ANLATIYOR?**

GIDA TAKVİYELERİNDEKİ TEHLİKE **STANDARDİZASYON!**



ilan çalışması bulunmaktadır

Onlar varsa iyilik var, sağlık var.

İyileştirmeye adanmış yaşamlar, mucizevi dokunuşlar var.

Tam 113 yıldır bilimde, yenilikte ve iyilikte
bizlere rehberlik eden tüm hekimlerimizin

14 MART TIP BAYRAMI
KUTLU OLSUN!



ABDiİBRAHİM

başyazı



Remziye GÜREN
Genel Yayın Yönetmeni
remziye@otcplusdergi.com

YENİ MEVSİME MERHABA
UMUT VE ÇALIŞKANLIKLA

2025'e umut ve iyi temennilerle başladık ancak ekonomik dalgalanmalar her sektörü olduğu gibi sağlık sektörünü de etkiledi. Belirsizliklerin artığı bu dönemde, temkinli adımlar atmanın ve doğru stratejiler belirlemenin önemi daha da iyi anlaşıldı. Zorluklara rağmen sürdürülebilirliği sağlamak ve ileriye güvenle bakabilmek için hepimize düşen sorumluluk büyük.

Tüm bu gelişmelere rağmen, doğa kendi döngüsünde ilerlemeye devam ediyor. Havalar ısınıyor, günler uzuyor, güneş yavaş yavaş hem havayı hem de kalpleri ısıtmaya başlıyor. Belki de en çok ihtiyacımız olan şey; bu sıcaklığın yalnızca dışımızı değil, içimizi de sararak daha pozitif bir bakış açısına evrilmemizi sağlaması. Umuyoruz ki yeni mevsim, hepimize umut ve yenilenme getirir.

Elbette şartlar ne olursa olsun hatta daha da zorlaşıyor gibi görünse de en iyi yapılacak şey üretmeye ve çalışmaya devam etmek. Sadece bireysel çabalarımızı değil, etrafımızı da sürdürülebilir kılmak adına sorumluluk almak, zor zamanların en güçlü panzehir olabilir. Biz de OTCPLUS ekibi olarak bu bilinçle hareket ettik; lansmanlara, basın toplantılarına katıldık, sektörün nabzını tuttuk ve sizlere en güncel bilgileri aktarabilmek için her yere yetişmeye çalıştık.

Bu doğrultuda dolu dolu ve titizlikle hazırlanmış bir sayı sizlerle buluşuyor. Sağlık sektöründeki en güncel gelişmeleri, önemli etkinlikleri ve yenilikleri bir araya getirdiğimiz bu sayının sizlere rehberlik edeceğine inanıyoruz.

Umarız ki yeni mevsim; hepimize sağlık, umut ve üretkenlik getirir. Keyifli okumalar!

PULLBRAND

Dikkat! Standart etkinlikler tarihe karışıyor! Biz, sıradanı olağanüstüye dönüştüren, markaları zirveye taşıyan, her projeye “WOW!” dedirten bir ekibiz.

> Eğitim toplantılarınız ilham dolu anlara dönüşsün.
> Kongreleriniz ve sempozyumlarınız akıllarda kalsın.
> Ürün lansmanlarınız hedef kitlenizi büyülesin.
> Sosyal sorumluluk projeleriniz fark yaratsın.
> Bayi toplantılarınız güçlü bağlar kursun.
> Ödül törenleriniz prestiji zirveye taşısın.

www.pullbrand.com.tr

Biz, Pullbrand olarak markanızın sesini en etkili şekilde duyuracak, hedeflerinizi sahnede parlatacak çözümler sunuyoruz.

Heyecan verici konseptler

Yaratıcı dokunuşlar

Etkileyici organizasyonlar

Markanızı unutulmaz kılmak için buradayız! Siz hikâyenizi anlatın, biz onu zirveye taşıyalım.

Şimdi bizimle iletişime geçin, farkı yaşayın!



Harmantepe Mah. Abdi İpekçi Cad. Tuğ Sok. No:13 İç Kapı: 6 Kağıthane / İstanbul Ofis tel: 0507 640 25 24 www.pullbrand.com.tr

İÇİNDEKİLER



06

TÜKETİCİ SAĞLIĞINDA YENİ DÖNEM DİJİTALLEŞME, GÜVEN VE KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÇÖZÜMLER



44

ÇOCUKLARDA ZAYIF BAĞIŞIKLIĞIN 8 ÖNEMLİ SİNYALİ!

35

GIDA TAKVİYELERİNDEKİ TEHLİKE STANDARDİZASYON



40

HAYIRLI RAMAZANLAR



41

KURUDUKÇA KURUDUK





52

DOĞUMA HAZIRLIK: YENİ ANNELERİN MUTLAKA BİLMESİ GEREKENLER

REKLAM INDEX'İ

ABDİ İBRAHİM	1	PHILIPS	Ö.K. (KULAK), 19
EZAŞ	A.K.İ.	PULLBRAND	3
GENOTEKPHARMA	17	RENNIE	23
GSK	13	STREFEN	Ö.K.İ.
İLKO	33	THERANATUR	15
KATILIM SAĞLIK	25	TURKUAZ	37
MIRALAX	27	VENIVITA	A.K.
RECKITT BENCKISER	Ö.K.	VİTAGO	29



56

LEKE TEDAVİSİ İÇİN YAZI BEKLEMEYİN!



62

GIDA İNTOLERANSI ANKSİYETE SEBEBİ

medya Yayın hizmetleri

Genel Yayın Yönetmeni
REMZİYE GÜREN
remziye@otcplusdergi.com

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
PINAR HİÇDURMAZ
pinar@otcplusdergi.com

Reklam
reklam@otcplusdergi.com

Grafik Tasarım
SERHAN SÜRÜCÜ
serhan@otcplusdergi.com

Hukuk Danışmanı
Av. BAŞAK GÖB

Mali Danışman
MUSA ŞAHİN

Bilgi İşlem
FATİH MURAT EYİOĞLU
info@otcplusdergi.com

Muhasebe
AYSEL KAYMAK
muhasebe@otcplusdergi.com

Abone ve Dağıtım
OKAN KALELİ

Danışma Kurulu
Prof. Dr. Ecz **GÜLDEN Z. OMURTAG**
Prof. Dr. **AHMET ARAMAN**
Doç. Dr. **YILDIZ ÖZSOY**
Prof. Dr. **SELAHATTİN ÖZMEN**
Av. **MUHİTTİN ERTUĞRUL ERTÜRK**
Ecz. **ADİLE ÖZDAĞ**
Ecz. **MÜCAHİT YİNANÇ**
Ecz. **MUZAFFER PEKMEZCİ**
Ecz. **FARUK HABERVEREN**
Ecz. **HAYRİYE BAŞKAN**
Ecz. **FUNDA AKTAŞ**
Ecz. **ARMAĞAN ENER**
Ecz. **ABDULLAH ARICI**
Ecz. **MEHMET KAYA**
Ecz. **MEHMET FİTKİ**
Ecz. **DERYA RAKICI**
Ecz. **ALİ ÖZÇEVİK**
Uzm. Ecz. **MUSTAFA AĞADAYI**
Dyt. **VİLDAN KABATAŞ ÇELİK**

OTC Plus İletişim Adresi
Harmantepe Mah. Abdi İpekçi Cad.
Tuğ Sokak No:13/6
Kağıthane / İSTANBUL
Tel: 0507 640 25 24
www.otcplusdergi.com

Baskı: İhlas Gazetecilik A.Ş.
Merkez Mah. 29 Ekim Cad.
İhlas Plaza No:11 A/41 Bahçelievler, İstanbul
Tel: +90 212 454 30 00

Dağıtım: Etkin Dağıtım
Yayın Türü: Yerel Süreli İki Ayda Bir

Baskı Tarihi: 10.3.2025
T.C.Bir yıllık abone bedeli 1.000 TL.

Dergide yer alan makalelerdeki fikirler yazarlarına aittir.
Yayınlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir.
Yazılar kaynak gösterilerek yayınlanabilir.

TÜKETİCİ SAĞLIĞINDA YENİ DÖNEM
DİJİTALLEŞME, GÜVEN VE KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÇÖZÜMLER

TÜKETİCİ SAĞLIĞI SEKTÖRÜNDE DİJİTALLEŞMEYLE BERABER DEĞİŞİM HIZ KAZANIYOR. BAYER TÜKETİCİ SAĞLIĞI TÜRKİYE PAZARLAMA DİREKTÖRÜ TUNA DEMİRALP, DEĞİŞEN SAĞLIK ALGISINI, KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ÇÖZÜMLERİN YÜKSELİŞİNİ VE BAYER'İN BU DÖNÜŞÜME NASIL YÖN VERDİĞİNİ OTCPLUS OKURLARI İÇİN ANLATTI

Tüketici sağlığı pazarı, hiç olmadığı kadar hızlı bir dönüşüm yaşıyor. Artık insanlar sadece hastalandıklarında değil, sağlıklı kalmak için de bilinçli tercihler yapıyor. Dijitalleşmenin getirdiği yenilikler, kişiselleştirilmiş sağlık çözümlerine olan ilgiyi artırırken, önleyici sağlık anlayışı da giderek daha fazla önem kazanıyor. Peki, bu değişim tüketici alışkanlıklarını nasıl etkiliyor? Bayer Tüketici Sağlığı Türkiye Pazarlama Direktörü Tuna Demiralp ile sektördeki dönüşümü, Bayer'in bu sürece nasıl yön verdiğini ve geleceğin sağlık trendlerini konuştuk.



BAYER TÜKETİCİ SAĞLIĞI TÜRKİYE PAZARLAMA DİREKTÖRÜ **TUNA DEMİRALP**

• **Tüketici sağlığı pazarında son yıllardaki değişimi nasıl değerlendiriyorsunuz?**

Tüketici sağlığı pazarı dinamik ve sürekli gelişen bir yapıya sahip. Bu pazardaki gelişmeler, karşılıklı olarak hem insanların alışkanlıklarını etkiliyor hem de onların beklentileri ile şekilleniyor. Tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de özellikle pandemi döneminde, sağlıklı yaşam trendi çok daha ön plana çıktı. İnsanlar sağlıklarına daha fazla özen gösteriyor, araştırıyor ve sorguluyor. Uzmanların önerilerini takip eden, kendi sağlığı için en doğru ürünleri seçmeye özen gösteren tüketicilerin sayısı her geçen gün artıyor. "Kendine iyi bakma" bilinci oluştu; iyi yaşam, kilo yönetimi, gıda takviyeleri, spor, sağlıklı beslenme gibi trendler tüm dünyayla paralel olarak Türkiye'de de yükselişe geçti. Araştırmalar gösteriyor ki normalleşme süreci ve sonrasında da bu du-

rum devam ediyor. İnsanlar hastalıklardan korunmayı ve daha iyi bir yaşama kavuşmayı amaç edinmiş durumda. Görüldüğü gibi, taleplerdeki artış pazarı da etkiliyor. Türkiye tüketici sağlığı pazarı, son 5 yılda ortalama yüzde 60 büyüyerek 2024 yılı itibarıyla 159 milyar TL değerine ulaştı. Pazarın yüzde 40'ını oluşturan iki kategorinin ise gıda takviyeleri ve dermatoloji olduğu görülüyor. Bu iki kategori aynı zamanda tüketici pazarının büyümesine en çok katkı sağlayan kategoriler olarak da öne çıkıyor. Önümüzdeki dönemde, önleyici sağlık anlayışının güçlenmesiyle birlikte ürün çeşitliliğinin artacağını ve bu iki kategorinin daha da büyüyeceğini öngörüyoruz.

• **Türkiye'de tüketici sağlığı pazarının en büyük dinamikleri nelerdir?**

Pandemiyle birlikte artan sağlık bilincinin, son dönemde tüketicileri önleyici sağlık alanına daha fazla yönlendirdiğini gözlemliyoruz. Bu bilinçle birlikte ürün tercihinde spesifik içerikler daha belirleyici rol almaya başladı. Tüketiciler genel geçer çözümler yerine, kendi ihtiyaçlarına özel rutinler oluşturuyor. Bu eğilim, özellikle gıda takviyeleri ve dermatoloji kategorilerinde belirgin şekilde öne çıkıyor. Hatta deneyimlerimiz; son yıllarda tüketicilerin ödediği paranın karşılığında en yüksek faydayı beklediğini işaret ediyor. Bu eğilimin de tüketicileri güvendikleri ve kaliteli markaları tercih etmeye yönlendirdiğini gözlemliyoruz.

Biz de kalitesi, güvenilirliği ve bilimsel temellere dayalı etkisiyle tercih edilen markalarımızla bu ihtiyaçlara cevap vermek için var gücümüzle çalışıyoruz. Tüketici Sağlığı bölümümüzde; dermatolojiden gıda takviyelerine, sindirim sağlığından soğuk algınlığına pek çok alanda ihtiyaçlara cevap veren birçok markamız var. Dermatoloji kategorisinde Bepanthol, gıda takviyeleri kategorilerinde ilk sıralarda yer alan Redoxon ve Supradyn portföyümüzdeki güçlü markalarımızdan. Aynı zamanda, hamilelik ve emzirme döneminde anne adayları ve annelere destek olmak amacıyla Elenatal ve sindirim sağlığı ve soğuk algınlığı kategorilerinde de yine önemli markalarımız bulunuyor.

• **Dijitalleşme, tüketici sağlığı sektöründe giderek daha fazla önem kazanıyor. Bayer'in bu alandaki yatırımları ve planları neler?**

Sağlık sektöründeki liderliğimizi yapay zekâ ile birleştirerek; bu kapsamda sektördeki verimliliğimizi de artırarak fark yaratıyoruz. 2024 yılı itibarıyla kreatif geliştirme tarafında AI destekli (Copilot algoritması) hızlı üretim süreçleriyle pazarda çevik ve etkili bir konuma sahip olmayı sağlayacak stratejiler geliştirdik. Yapay zekâ ve data kullanımının önemli olduğu bu dönemde, farklı bir partner ile anlaşıp, eczane ayak basım ve lokasyon datasını (Placematrix teknolojisi) alıp, buradaki trendlere ve içgörüye göre kampanyalarımızı düzenleyip, esas tüketicinin karşısına, zamanında ve doğru içerikler ile çıkabiliyoruz. Daha önce sektörde hiçbir rakibin sağlayamadığı bu veriler ile dönemler arasında satış hacimlerini lokasyon bazlı takip edebiliyor ve esas tüketicimizin kim olduğunu net olarak tanımlayabiliyoruz. Tüm bu olumlu sonuçları Bayer Tüketici Sağlığı'nın dijitalleşme çabalarının somut etkileri olarak değerlendirirken hem medya bütçesi anlamında hem de dijital görünürlük anlamında büyüyoruz. Yapay zekâ bazlı teknolojiler sayesinde, medya performans metriklerinde %14'lük bir artışla gözle görülür bir iyileşme sağladık. Teknolojilerin sağladığı verimlilik avantajının yanı sıra, otomatik kampanya iyileştirmeleriyle de önemli başarılar elde ettik. Bu sistem, medya kampanyalarında 1.300'den fazla optimizasyonu kendi başına gerçekleştirerek kampanya performansını kayda değer ölçüde artırdı ve reklam hatırlama oranlarını %3,1 oranında yükseltti. Reklam görenlerin eczaneye gitme olasılığı %28 daha yüksek oldu.

• **Türkiye'de sağlık okuryazarlığı konusunda yapılan araştırmalar, toplumun önemli bir kısmının doğru bilgiyi ayırt etmekte zorlandığını gösteriyor. Sizce bu durumun en temel sebebi nedir?**

Bu durumun en önemli sebeplerinden biri, doğru bilgiye erişim sorunu olarak öne çıkıyor. İnsanlar diğer birçok konuda olduğu gibi sağlık alanında da sıklıkla internet ve sosyal medya gibi kaynaklara yöneliyor. Ancak bu kaynaklardan edinilen bilgiler her zaman gerçeği yansıtmıyor. Sağlık profesyonellerine danışmak yerine bu gibi kaynaklara yönelinmesi doğru bilgi ve yanlış bilginin ayırdını zorlaştırdığı gibi halk arasında gereksiz korkuya ya da tam ters olarak bir rehavete yol açabiliyor. Kimi zaman hastalıkların teşhis ve tedavisini olumsuz etkiliyor, hasta doktor ilişkisini sekteye uğratıyor ve kişilerin kendi sağlıkları hakkında söz sahibi olmasını engelliyor. Sağlık okuryazarlığı düzeyi bu noktada büyük önem taşıyor. Bu bilince sahip bireyler, soruyor, sorguluyor ve doğru bilgiye erişim ve bunu hayatında uygulama konusunda motivasyon sahibi oluyor.

• **22 Ekim'i Sağlık Okuryazarlığı Günü olarak ilan ettiniz. Bu projeyi başlatırken hedefiniz neydi ve bugüne kadar nasıl bir yol izlediniz?**

Aslında biz bu yolculuğa ilk olarak 2017 yılında "365 Gün Sağlıklı Yaşa" mottosuyla "365 Gün Sağlıklı Yaşam Hareketi" projesini hayata geçirerek çıktık. Proje ile 365gun.com web sitesini yayına aldık ve o tarihten beri pratik sağlık, iyi beslenme gibi konularda uzmanlarımızın oluşturduğu içeriklerle "Sağlıklı yaşa!" mesajımızı vermeye devam ediyoruz. Projenin devamında, Millî Eğitim Bakanlığı ile yaptığımız iş birliği sonucunda bu bilinci erken yaşta çocuklara da kazandırma hedefi ile ilköğretim çağındaki çocuklara ulaşmak için okul bahçelerini öğretici oyun içerikleriyle renklendirdiğimiz "365 Gün Teneffüste Sağlık" projemizi gerçekleştirdik. Öğretmen Akademisi Vakfı'nın da destekleriyle ülkemizin birçok farklı şehrinde bulunan Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı 77 ilkokula eğitici içeriklerimizi konumlandırdık ve bu sayede binlerce çocuğa ulaştık.

2021'de ise bu konu özelinde bugüne kadar yaptığımız tüm projeleri tek bir çatı altında toplayarak 22 Ekim Sağlık Okuryazarlığı Günü Projemizi başlattık ve ilk yılı kapsamında; toplumun sağlık okuryazarlığı düzeyini yakından takip etmek ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını anlamak amacıyla geniş çaplı bir araştırma gerçekleştirdik. Bu araştırmada katılımcıların hane içi sağlık anlayışı, kişisel ve koruyucu sağlık bilgisi, beslenme alışkanlıkları, fiziksel ve ruhsal sağlığa dikkat etme oranları başta olmak üzere gelecekteki çalışmalarımıza yön

verecek önemli veriler elde ettik. Çalışma toplumumuzun sağlıklı yaşama ve alışkanlıklara bakış açısına dair pek çok şaşırtıcı bilgi sundu bize. Tüm bu verilerin yardımı ile de projenin 2. yılında "Sağlığı Anlamak" sergisini hayata geçirdik. Bu sergimizle VR teknolojisi gibi yenilikçi yöntemlerden faydalanarak katılımcılara insan vücudunu tanıtıp, sağlıklı yaşam alışkanlıklarını destekleyen bir deneyim sunarak sağlık bilincini toplumun her kesimine yaymayı amaçladık. Şimdiye kadar İstanbul, Ankara ve İzmir'de 445 bin ziyaretçiyle buluştuk ve farklı bölgelerde daha çok kişiye ulaşmak için çalışmalarımız devam ediyor.

• **Sağlık okuryazarlığına katkı sağlayan "Sağlığı Anlamak" sergisi bugüne kadar 445 bin ziyaretçiye ulaştı. Bu sergiyi daha fazla insana ulaştırmak için gelecek dönemde ne gibi planlarınız var?**

2021 yılında IPSOS ile yaptığımız araştırma, sağlık okuryazarlığı düzeyimizi artırmak için çalışmalar yapılması gerekliliğine işaret ediyordu. Biz de araştırmadan edindiğimiz önemli bilgiler ışığında 2022 yılında "Gezilecek değil Yaşanacak Bir Sergi" mesajımızla "Sağlığı Anlamak" sergisini hayata geçirdik ve katılımcılara gerçek bir deneyim yaşatmayı amaç edindik. VR teknolojisi ile desteklenmiş üniteler başta olmak üzere, insan vücudunu tanıtan ve gündelik sağlıklı yaşam alışkanlıklarına yön verecek, insanların spor ve yemek alışkanlıklarına destek olacak bölümlere, VRtamin isimli oyun alanına kadar ziyaretçilere farklı bir deneyim vadeden sergimizle toplumun her kesiminden, her yaş grubundan insana ve özellikle çocuklara bu sergi vasıtasıyla ulaşarak eğlenirken, öğrenebilecekleri ve sağlık hakkında temel bilgiler edinebilecekleri bir ortam sunmayı hedefledik. Üstelik sergimizi sadece İstanbul'la da sınırlamadık. Şimdiye kadar İstanbul, Ankara ve İzmir'de 445 bin kişiye ulaştık. Gittiğimiz şehirlerde büyük ilgi gördük ve çok olumlu dönüşler aldık. Bunun da motivasyonu ile tabi ki amacımız çok daha fazla kişiye ulaşmak. Ayrıca Sağlık Okuryazarlığını arttırma misyonumuz ile önümüzdeki yıllarda da verdiğimiz sözü tutmaya devam ederek 22 Ekim Sağlık Okuryazarlığı gününü çeşitli projelerle desteklemeyi ve çok daha fazla hayata dokunmayı sürdüreceğiz.

BİRLEŞMİŞ MİLLETLER SÜRDÜRÜLEBİLİR KALKINMA HEDEFLERİ DOĞRULTUSUNDA İNSAN VE GEZEGEN ODAĞIYLA DAHA İYİ BİR GELECEK İÇİN ÇALIŞIYORUZ. BU HEDEFLER KAPSAMINDA GLOBALDE 2030'A KADAR 100 MİLYON ÇİFTÇİYE DESTEK SAĞLAMAYI, SERA GAZI EMİSYONLARINI VE BİTKİ KORUMA ÜRÜNLERİNİN ÇEVRESEL ETKİSİNİ %30 AZALTMAYI, KARBON NÖTR OLMAYI HEDEFLİYORUZ

• **İyiliğe Ninniler projesiyle bebeklerin gelişimine katkı sağlamayı hedeflediniz ve bu proje AÇEV ile iş birliği içinde ilerledi. Projenin ilerleyen aşamalarında yeni planlarınız var mı?**

2021 yılında hepimizin bildiği anonim ninnilerin sözlerini; uzman pedagoglar eşliğinde, ninnilerin melodisini koruyarak günümüzün sosyal gerçeklerini ve eşitlik, kapsayıcılık, hayvan sevgisi, dayanışma, sosyal cinsiyet eşitliği gibi değerleri yansıtacak şekilde yeniden düzenledik. 12 ninnimizin sesi Sertab Erener olmuştu. Can Bonomo ve Öykü Karayel de 2 ninnide Sertap Erener ile düet yapmıştı. İyiliğe Ninniler albümünü YouTube, Spotify ve Apple Music'te yayınlamıştık. YouTube'da durağan albüm kapağı yerine, her ninninin hikayesini anlatan özel animasyon videolar hazırlayarak, gelirleriyle AÇEV'e katkıda bulunmuştuk. 2022 yılında ise doğa ve hayvan sevgisi aşılayan, başarı yerine iyi bir insan olmayı öne çıkaran bir ninni hayal ettik. Sezen Aksu; geleceğe umutla bakan yeni ninnimizin sözlerini yazdı, müziğini besteledi ve Sertab Erener'le beraber seslendirdi. Yeni ninnimizin adı 'Yavrucanım İyilikle Büyüsün' oldu. 2023 yılında ise 5 İngilizce şarkıyı projemize dahil ettik ve projemizin yüzü S. Erener ile yeniden yorumladık. Bu şarkılar arasında Beatles'dan "Here Comes the Sun" gibi ünlü parçalar da vardı. Böylece bebeklerinin İngilizce'ye kulak yatkınlığı olması açısından yabancı ninni dinletmeyi tercih eden ebeveynleri de desteklemeyi hedefledik. 2024'teki filmlerimizde ise Hazal Kaya ve Ali Atay'ın sesinden dinlediğimiz Duman'ın Elleri Ellerime uyarlaması dillere destan olunca, uzun versiyonu 2024 ninnisi oldu. 4 yıl boyunca, ebeveynlerin sık kullandıkları dijital platformlar olan YouTube, Spotify ve Apple Music'te ninnileri yayınladık. Yine 2024 yılında "İyiliğe Ninniler" projemize yeni bir katman ekleyerek "sevgi dolu anlar bölünmesin" perspektifi ile bebeklerin uyku rutininin konforunu "reklamsız" ninnilerle artırdık. Uykuyu Bölmeyen Ninniler, Eylül ayında Spotify'da "Baby Sleep" çalma listelerinde yayınlanan 3 ninni ile 521.139 dinlenmeye ulaştı. Bu başarı; ebeveynlerin, bebeklerine kaliteli ve kesintisiz uyku sağlama arayışları hakkında bilgi veriyordu. Gelecekte de "İyiliğe Ninniler" projemize yeni yaratıcı içerikler ekleyerek ebeveynlerin ve çocukların hayatlarına değer katmayı sürdüreceğiz.

• **Bayer Tüketici Sağlığı olarak sürdürülebilirlik hedefleriniz neler?**

Bayer olarak, sürdürülebilirlik hem global de hem Türkiye'de çok önem verdiğimiz bir konu. "Herkes için Sağlık, Sıfır Açlık" misyonumuzun gerçeğe dönüşmesi için önemli çalışmalar gerçekleştiriyoruz. Hem insan sağlığını iyileştirmek hem de artan dünya nüfusunu beslemek için Bayer olarak var gücümüzle çalışıyoruz. Birleşmiş Milletler Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri doğrultusunda insan ve gezegen odağıyla daha iyi bir gelecek için çalışıyoruz. Bu hedefler kapsamında globalde 2030'a kadar 100 milyon çiftçiye destek sağlamayı, sera gazı



emisyonlarını ve bitki koruma ürünlerinin çevresel etkisini %30 azaltmayı, karbon nötr olmayı hedefliyoruz. Her yıl 100 milyon insanın sağlık hizmetlerine erişimini ve 100 milyon kadının modern doğum kontrol ihtiyacını karşılamayı amaçlıyoruz. Türkiye'de ise doğal gaz ve elektrik tüketiminde azaltmaya gidip yenilenebilir enerji kaynaklarına geçerek CO2 salınımımızı azaltıyoruz. Merkez ofisimizin elektrik ihtiyacının %13,2'sini güneş panellerimizle karşıladık. 2030'a kadar elektrik ihtiyacının %100'ünün yenilenebilir kaynaklardan karşılanmasını hedefliyoruz. Tesislerimizde yağmur sularını kullanarak su tüketimini düşürdük; geri dönüştürülebilen tüm atıkları dönüştürdük. Ayrıca 2030'a kadar "sıfır emisyonlu filo" hedefimiz kapsamında ilk adımımızı attık ve filomuza elektrikli araçları dahil ettik. Tüketici Sağlığı olarak ise PVC siz üretime geçtik ve şimdiye kadar 29.3tCO2 tasarruf sağladık. Ayrıca üretimde geri dönüştürülmüş malzeme kullanımını arttırdık. Geri dönüştürülmüş malzemelere yönelik bilinçli geçiş, çevre üzerinde önemli bir olumlu etki yarattı; 235 çöp torbası atık geri dönüştürüldü, 7.000 mil araba kullanımına denk gelen emisyon tasarrufu sağlandı. Bu alandaki çalışmalarımızı, yenilikçi çözümler, sorumlu üretim ve güçlü iş birlikleriyle hem insan sağlığına hem de çevreye kalıcı fayda sağlamak için kararlı bir şekilde sürdürmeye devam ediyoruz. İnovasyon gücümüz ve çevresel duyarlılığımızla, gezegenimizi daha yaşanabilir bir yer haline getirmek için çalışıyoruz. Hedefimiz, gelecek nesillere daha temiz, sağlıklı ve adil bir dünya bırakmak.

• **14 Mart Tıp Bayramı'nda sağlık çalışanlarına özel bir mesajınız var mı?**

14 Mart çok özel bir tarih. Sağlık çalışanları çok hassas bir sektörde büyük özveri ve emekle faaliyet gösteriyorlar. Çabaları çok kıymetli ve değeri bilinmeli. Bu noktada karşılaştıkları zorluklar ve her şeye rağmen gösterdikleri fedakarlıklar hep hatırlanmalı diye düşünüyorum. Onlara olan minnettarlığımızı kelimelerle ifade etmek gerçekten zor. Buradan da 14 Mart vesilesiyle her birine sonsuz teşekkürlerimi sunmak isterim.

• **Kendi sağlığınızı korumak için olmazsa olmaz alışkanlıklarınız nelerdir?**

Kendi sağlığımı korumak için öncelikle düzenli bir yaşam tarzı benimsemeye özen gösteriyorum. Her gün belirli bir saatte kalkıp, sağlıklı bir kahvaltı yapmak günün en önemli parçası. Ayrıca, dengeli beslenmeye ve su tüketimine çok dikkat ediyorum. Bunların yanı sıra, iş hayatının yoğun temposu içinde kendime ve aileme zaman ayırmak, düzenli spor yapmak stresle başa çıkmak için çok önemli. Bunlar hem zihinsel olarak rahatlamama hem de genel sağlığımı korumama yardımcı oluyor.

GÖRÜNMEYEN GERÇEKLER
CİLDİMİZ BİZE NE ANLATIYOR?

CİLDİMİZ, YALNIZCA DIŞ GÖRÜNÜŞÜMÜZÜ BELİRLEYEN BİR ORGAN DEĞİL; AYNI ZAMANDA SAĞLIĞIMIZIN EN BÜYÜK AYNASI. DERMATOLOJİ UZMANI ANDAÇ SALMAN İLE CİLT SAĞLIĞININ DERİNLİKLERİNE İNDİK, ZONA HASTALIĞININ BİLİNMEYEN YÖNLERİNİ VE DERMATOLOJİDEKİ EN SON GELİŞMELERİ KONUŞTUK

Dermatoloji, tıbbın en dinamik alanlarından biri. Hem estetik hem de medikal açıdan geniş bir yelpazeye sahip olan bu branş, hızlı tanı koyma ve hastalara doğrudan fayda sağlama imkânı sunuyor. Dermatoloji uzmanı Andaç Salman ile bu alana yönelişinin ardındaki motivasyonları, en heyecan verici gelişmeleri ve özellikle zona hastalığının toplumda bilinen yanlışlarını masaya yatırdık. Yanlış bilinen doğruları, stresin zona üzerindeki etkisini ve korunma yollarını tüm detaylarıyla ele aldığımız bu röportajda, cilt sağlığının hayatımızdaki yerini bir kez daha keşfedeceksiniz.

• **Dermatoloji alanını seçmeye nasıl karar verdiniz? Sizi bu alana yönlendiren özel bir neden var mı?**

Dermatoloji, hem klinik pratiğin hem de bilimsel araştırmaların yoğun olduğu, geniş bir hasta popülasyonuna hitap eden dinamik bir alan. Bu alanı seçmemde en büyük etken, cildin insan sağlığındaki kritik rolü ve dermatolojinin hem medikal hem de girişimsel yönünün olmasıydı. Ayrıca, dermatolojide hızlı tanı koyabilme ve doğrudan gözlemle hastaya fayda sağlayabilme imkânı beni cezbetti.

• **Alanınızda sizi en çok heyecanlandıran ya da zorlayan konular neler? Hastalarınızla kurduğunuz bağ mı, araştırmalar mı, yoksa başka bir şey mi?**

Beni en çok heyecanlandıran konuların başında, dermatolojideki yeni tedavi yaklaşımları ve biyolojik ajanların gelişimi geliyor. Hastalarla birebir iletişim içinde olmak, özellikle kronik dermatolojik hastalıklarda uzun vadeli takibi sağlamak da tatmin edici bir yön. Öte yandan, multidisipliner çalışmayı gerektiren, iç hastalıkları, alerji/immünoloji ve enfeksiyon hastalıklarıyla kesişen vakalar da oldukça ilgi çekici.



DERMATOLOJİ UZMANI **ANDAÇ SALMAN**

Su çiçeği geçirmiş biri neden yıllar sonra Zona ile karşılaşır? Su çiçeği geçirmiş herkes risk taşır mı? Kimler daha fazla risk altındadır?

Su çiçeğine neden olan Varicella-Zoster Virüsü (VZV), ilk enfeksiyon sonrasında sinir gangliyonlarına yerleşerek latent hale gelir. Yıllar sonra bağışıklık sisteminin zayıfladığı durumlarda reaktive olarak zona hastalığını tetikleyebilir. Yaş ilerledikçe, bağışıklık sisteminin doğal olarak zayıflaması nedeniyle risk artar. Ayrıca, diyabet, kanser, HIV, organ nakli sonrası immünsüpresyon alan hastalar ve kronik stres altındaki bireyler daha yüksek risk taşır.

Toplumda zona hakkında en yaygın yanlış bilgiler neler? Özellikle hastalarınızın sıklıkla sorduğu ve düzeltilmesi gereken bir mit var mı?

En yaygın yanlış bilgilerden biri, zonanın sadece yaşlılarda görüldüğü algısıdır. Oysa genç bireylerde de, özellikle stres, bağışıklık baskılanması ve kronik hastalıklar gibi risk faktörleri varsa zona görülebilir. Bir diğer yanlış bilgi ise zona geçiren kişilerin başkalarına zona bulaştırabileceği düşüncesidir. Zona, su çiçeği geçirmemiş bireylere zona şeklinde bulaşmasa da, lezyonların içindeki virüs su çiçeğine neden olabilir.

• **Zonanın bir yaş aralığı var mıdır?**

Zona genellikle 50 yaş üstünde daha sık görülse de, her yaş grubunda ortaya çıkabilir. Genç erişkinlerde ve çocuklarda da görülebilir, ancak bu vakalarda genellikle bir bağışıklık problemi ya da stres gibi tetikleyici faktörler söz konusudur.

• **Hastaların doktora geç başvurması durumunda en büyük riskler nelerdir? Tedavide gecikme nelere yol açar?**

Tedavide gecikme, postherpetik nevralji olarak bilinen ve aylarca hatta yıllarca sürebilen kronik sinir ağrısına yol açabilir. Ayrıca göz çevresinde görülen zona vakalarında geç başvuru, göz komplikasyonlarına neden olabilir. Erken dönemde başlayan antiviral tedavi, komplikasyon riskini belirgin şekilde azaltır.

• **Zona için en etkili tedavi yöntemleri nelerdir? Antiviral ilaçlar ne kadar süre-**



de etki gösterir?
Antiviral ilaçlar hastalığın şiddetini ve süresini azaltmada etkilidir. Tedaviye özellikle ilk 72 saat içinde başlandığında, ağrı ve deri döküntülerinin daha hızlı iyileşmesi sağlanır. Ayrıca, ağrıyı kontrol altına almak için çeşitli ağrı kesiciler de kullanılabilir.

• **Stresin zona üzerindeki etkisi nedir? Çok stresli bireylerde zona daha mı sık görülüyor?**
Evet, kronik stres ve yoğun psikolojik baskı, bağışıklık sistemini baskılayarak zona riskini artırabilir. Stresin kortizol seviyelerini yükseltmesi, bağışıklık sisteminin virüsü kontrol altında tutma yeteneğini azaltabilir.

• **Kronik hastalığı olanlar (diyabet, kanser, otoimmün hastalıklar vb.) zona açısından daha yüksek risk altında mı?**
Evet, bağışıklık sistemini zayıflatan hastalıklar, özellikle diyabet, kanser, kronik böbrek hastalığı ve otoimmün hastalıklar zona riskini artırır. Ayrıca, kemoterapi veya immün baskılayıcı tedavi alan hastalar da risk grubundadır.

• **Günümüzde zona aşısı var. Kimlere öneriyorsunuz ve ne kadar koruyucudur?**
Zona aşısı özellikle 50 yaş üzeri bireylere ve bağışıklığı baskılanmış hastalara önerilir. Bu aşı, zona riskini yaklaşık %90 oranında azaltır.

• **Aşı olmuş bir kişi yine de zona geçirebilir mi? Aşı hastalığın şiddetini düşürür mü?**
Evet, aşı olmuş bireyler nadiren zona geçirebilir. Ancak, aşı hastalığın şiddetini belirgin şekilde azaltır ve postherpetik nevralji gelişme riskini düşürür.

• **Zona bir kez geçiren kişi tekrar yakalanabilir mi? Risk faktörleri nelerdir?**
Evet, bir kez geçiren kişi tekrar zona geçirebilir. Bağışıklık sisteminin zayıflaması, yaşlılık, kronik hastalıklar ve stres tekrar eden zonanın başlıca risk faktörleridir.

• **Son olarak eklemek istediğiniz bir şey var mı?**
Zona, erken tanı ve tedavi ile kontrol altına alınabilen, ancak geç kalındığında ciddi komplikasyonlara yol açabilen bir hastalıktır. Aşılama, özellikle risk gruplarında, hastalığı önlemede en etkili yöntemdir. Bu nedenle bilinçlenmek, erken tanı koymak ve önleyici tedbirleri almak büyük önem taşır.

ZONA FARKINDALIĞI ARTIYOR: **“ZONA HER AN UYANABİLİR” KAMPANYASI**

HER ÜÇ KİŞİDEN BİRİ YAŞAMI BOYUNCA EN AZ BİR KEZ ZONA GEÇİRİYOR! “ZONA HER AN UYANABİLİR” KAMPANYASI, FARKINDALIĞI ARTIRMAYI AMAÇLIYOR



Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de yaygın olarak görülen zona hastalığına dikkat çekmek amacıyla hayata geçirilen “Zona Her An Uyanabilir” farkındalık kampanyası kapsamında basın toplantısı düzenlendi. Türk Dermatoloji Derneği, Türk Klinik Mikrobiyoloji ve İnfeksiyon Hastalıkları Derneği (KLİMİK) ve Türkiye Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji Uzmanlık Derneği (EKMUD) iş birliğiyle gerçekleştirilen etkinlik, sağlık basını ve uzmanları bir araya getirdi.

SELÇUK YÖNTEM KAMPANYA YÜZÜ OLDU

Kampanyanın yüzü olarak ünlü oyuncu Selçuk Yöntem yer aldı. Yöntem, zona hastalığına karşı toplumsal farkındalığın artırılmasının önemini vurgulayarak, bu projenin geniş kitlelere ulaşmasına katkı sağlamaktan mutluluk duyduğunu belirtti.

UZMANLAR UYARIYOR: ZONA İÇİN DOKTORUNUZA DANIŞIN!

Basın toplantısında konuşan uzmanlar, özellikle 50 yaş üzerindeki bireylerin risk grubunda olduğunu belirtti.

Prof. Dr. Hüsnü Pullukçu (EKMUD Başkanı): “Yetişkinlerin yüzde 90’ı, zonaya neden olan virüsü vücutlarında barındırıyor. Bağışıklık sistemi zayıfladığında zona ortaya çıkar ve sinir yolu boyunca şerit şeklinde döküntüler ile şiddetli ağrıya neden olabilir.”

Doç. Dr. Selçuk Özger (KLİMİK Yönetim Kurulu Üyesi): “Zona, yaşlanma ile birlikte bağışıklığın düşmesi sonucu kendini gösterebiliyor. Her üç kişiden biri hayatı boyunca en az bir kez zona geçiriyor.”

Doç. Dr. Andaç Salman (Türk Dermatoloji Derneği Üyesi): “Zona hakkında toplumda bilinç düzeyini artırmak önceliğimiz. Hastalık, yaşanmadan fark edilmeyebilir. Bu yüzden, erken teşhis için hekimlere danışmayı ihmal etmeyelim.”

ZONA HASTALIĞININ ETKİLERİ VE KORUNMA YOLLARI

Bilimsel adı herpes zoster olan zona, suçiçeğine neden olan varisella zoster virüsünün yeniden aktif hale gelmesiyle ortaya çıkan bir hastalıktır. Vücutta şiddetli ağrı, yanma hissi ve döküntülerle kendini gösteren zona, günlük yaşamı zorlaştırabilir ve ciddi komplikasyonlara yol açabilir.

Kampanya kapsamında oluşturulan, www.zonaheranuyanabilir.com web sitesi, zona hastalığı ile ilgili güncel ve güvenilir bilgiler sunarak bireyleri bilinçlendirmeyi hedefliyor. Uzmanlar, özellikle 50 yaş üzeri bireylerin erken belirtileri fark ettiklerinde doktora başvurmalarını tavsiye ediyor. Farkındalık yaratmayı amaçlayan bu kampanya, toplumun zona konusunda daha bilinçli olmasını sağlayarak erken teşhis ve koruyucu önlemler konusunda önemli bir adım atıyor.



zona farkındalık haftası

24 Şubat - 2 Mart 2025

ZONA her an uyanabilir



FARKINDA OL ZONAYI DOKTORUNA SOR!

Her **3 kişiden 1'**inde görülen ve ciltte kabarcıklı döküntülerle kendini gösteren zona, suçiçeğine sebep olan virüsün yeniden aktif hale gelmesiyle ortaya çıkar.[1] Zona şiddetli ağrılara ve komplikasyonlara sebep olarak günlük yaşantıyı zor hale getirebilir.[2]

50 veya üzeri yaştaysanız Zona Farkındalık Haftası'nda riskin farkında olun, doktorunuza danışın.[3]

#ZonaFarkındalıkHaftası

Görselde görülen kişi gerçek hasta değildir.

NP-TR-HZU-ADVR-250001

Referanslar

1. CDC Shingles (Herpes zoster) https://www.cdc.gov/shingles/about/ index.html (SET: 05.02.2025)
2. Van Oorschot D et al. A cross-sectional concept elicitation study to understand the impact of herpes zoster on patients' health-related quality of life. Infect Dis Ther 2022;11:501-16.
3. Badur S et al. Herpes zoster burden of disease and clinical management in Turkey: A comprehensive literature review. Infect Dis Ther 2023;12:1937-54.

Detaylı bilgi için zonaheranuyanabilir.com

DOĞAL İÇERİKLERLE ÖKSÜRÜK VE BOĞAZ RAHATSIZLIKLARINA ÇÖZÜM

MEVSİM GEÇİŞLERİNDE ARTAN ÖKSÜRÜK VE BOĞAZ TAHRİŞİ, HAYAT KALİTESİNİ DÜŞÜREBİLİR. DOĞAL İÇERİKLİ PASTİL VE ŞURUPLAR HEM SEMPTOMLARI HAFİFLETMEYE HEM DE BOĞAZI KORUYARAK RAHATLAMAYA YARDIMCI OLABİLİR



Mevsim geçişlerinde sıkça karşılaşılan öksürük ve boğaz tahrişi, günlük hayatı olumsuz etkileyebilir. Kimyasal içerikli ilaçlar yerine doğal bileşenlerden oluşan çözümler, bu tür rahatsızlıkların hafifletilmesine yardımcı olabilir. Bitkisel özler içeren pastil ve şuruplar hem doğal içerikleriyle hem de yan etki risklerinin düşük olmasıyla öne çıkıyor.

BİTKİSEL ÖZLÜ PASTİLLER

Mayıs papatyası, adaçayı, kekik ve C vitamini gibi doğal bileşenlerle üretilen pastiller, boğaz tahrişini yatıştırıcı özellikleriyle bilinir. Antioksidan ve antimikrobiyal etkileri sayesinde boğazın korunmasına yardımcı olurken, gluten, alkol ve alerjen içermeyen formülleriyle geniş bir kullanıcı kitlesine hitap eder. Günlük kullanımda önerilen dozun aşılmaması, etkinin korunması açısından önem taşır.

DOĞAL İÇERİKLİ ŞURUPLAR

Bal, hatmi çiçeği, sinir otu ve koyunotu gibi bitkisel özlerle hazırlanan doğal şuruplar hem kuru hem de balgamlı öksürük durumlarında etkili olabilir. Mukozayı koruyarak dış etkenlerden kaynaklanan tahrişleri önlemeye yardımcı olan bu şuruplar, balgamın daha kolay atılmasını destekler. Katkı maddesi, yapay tatlandırıcı ve renklendirici içermeyen formülleriyle doğal ve sağlıklı bir kullanım deneyimi sunar. Özellikle çocuklar için geliştirilen formlarıyla ebeveynler için güvenilir bir alternatif oluşturur.

Doğal içerikli boğaz ve öksürük çözümleri hem yetişkinler hem de çocuklar için güvenli bir seçenek olarak öne çıkıyor. Mevsimsel değişimlerin olumsuz etkilerini en aza indirmek için bitkisel çözümleri tercih etmek, sağlığınızı destekleyen önemli bir adım olabilir.



THERANATUR

HALEON

BOĞAZA DESTEK



Theranatur Pastil takviye edici gıdadır. Takviye edici gıda normal beslenmenin yerine geçemez.

*Theranatur Pastil "Eşsiz Formül": IQVIA 01/01/2023 ve 31/12/2023 tarihleri arasında "R02A PHARYNGEAL PREPARATIONS" ATC 3 pazarlarında yer alan tüm diğer markaların formül içeriği baz alınmıştır.

**Theranatur Şurup "Eşsiz Formül": IQVIA 01/01/2023 ve 31/12/2023 tarihleri arasında "01A5 DRY AND CHESTY COUGH PROD" NEC 3 pazarları altında yer alan tüm diğer markaların formül içeriği baz alınmıştır.RAL) ve R05C0 EXPECTORANTS pazarları altında yer alan tüm diğer markaların formül içeriği baz alınmıştır.

***Theranatur Şurup gluten içermez.

Referanslar: 1. TheraNatur Pastil KT. **2.** TheraNatur Şurup KT. **3.** GSK Consumer Healthcare. Formulation statement 2020. **4.** EWA Spotka Akcyjna. Halal Declaration 2020. **5.** EWA Krotoszyn S.A. Statement. 2019.

İlaç değildir.

PM-TR-THRFL-24-00039

HMPV YENİ BİR SALGIN **TEHDİDİ Mİ?**

SOLUNUM YOLU ENFEKSİYONLARINDA ARTIŞ YAŞANIRKEN, HMPV VİRÜSÜ YENİ BİR SALGIN ENDİŞESİ YARATIYOR MU? UZMANLAR NE DİYOR?

HMPV virüsü, grip ve diğer solunum yolu enfeksiyonlarıyla benzer belirtiler göstererek dikkat çekiyor. Uzmanlar, özellikle bağışıklık sistemi zayıf bireyler için ciddi riskler taşıyan bu virüsün, COVID-19 sonrası artan solunum yolu enfeksiyonlarıyla ilişkilendirildiğini belirtiyor.

HMPV NEDİR VE KİMLER İÇİN TEHDİT OLUŞTURUYOR?

İnsan Metapnömovirüsü (HMPV), aslında yeni bir virüs değil; 2001 yılında keşfedildi. Ancak son zamanlarda artan vakalar, virüsün daha yakından incelenmesini gerektiriyor. Üsküdar Üniversitesi NPİSTANBUL Hastanesi Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji Uzmanı Dr. Dilek Leyla Mamçu, HMPV'nin özellikle bağışıklık sistemi zayıf bireylerde daha ciddi hastalıklara yol açabileceğine dikkat çekiyor.

"HMPV, grip ve diğer solunum yolu enfeksiyonlarıyla karıştırılabilir. Genellikle hafif seyreder, ancak bronşit, zatürre, larenjit ve astım atakları gibi ciddi tablolara neden olabilir." diyen Dr. Mamçu, bu virüsün özellikle kış ve ilkbahar aylarında yaygınlaştığını belirtiyor.

HMPV'NİN BELİRTİLERİ NELER?

HMPV enfeksiyonunun belirtileri arasında:

- Burun akıntısı veya tıkanıklığı,
- Öksürük,
- Boğaz ağrısı,
- Ateş,
- Halsizlik,
- Kas ağrıları ve baş ağrısı bulunuyor.



DR. **DİLEK LEYLA MAMÇU**

HMPV, ciddi solunum yolu enfeksiyonlarına neden olabilir ve özellikle yaşlılar, çocuklar ve bağışıklığı zayıf bireyler için risk oluşturabilir.

COVID-19 SONRASI SOLUNUM YOLU ENFEKSİYONLARINDA ARTIŞ

Dr. Mamçu, pandemi sonrası solunum yolu enfeksiyonlarında belirgin bir artış gözlendiğini, bunun da kişisel hijyen ve sosyal mesafe önlemlerinin gevşetilmesine bağlı olduğunu ifade ediyor. "Bu artış doğrudan pandemiyle bağlantılı değil, ancak maske ve hijyen tedbirlerinin azalması virüslerin yayılımını hızlandırdı." şeklinde konuşuyor.

HMPV TANI VE TEDAVİ YÖNTEMLERİ

HMPV teşhisi genellikle klinik belirtiler ve laboratuvar testleri ile konuyor. Virüs, solunum salgılarında tespit edilebiliyor ve özellikle nükleik asit amplifikasyon testi (NAAT) gibi ileri test yöntemleriyle doğrulanabiliyor. Ancak HMPV'ye yönelik spesifik bir antiviral tedavi veya aşı bulunmuyor. Tedavi, semptomları hafifletmeye yönelik destekleyici tedavilerle sağlanıyor.

KORUNMA YOLLARI NELERDİR?

HMPV'nin de diğer solunum yolu virüsleri gibi damlacık yoluyla bulaştığını vurgulayan Dr. Mamçu, korunma yöntemleri konusunda şu önerilerde bulunuyor:

- El hijyenine dikkat edilmesi: Eller sık sık sabun ve suyla en az 20 saniye yıkanmalı.
- Hasta bireylerden uzak durulması: Enfekte kişilerle temastan kaçınılmalı.
- Kapalı alanların havalandırılması: Ortamların düzenli olarak temiz hava ile değiştirilmesi önemli.
- Yüzey temizliğine dikkat edilmesi: Kapı kolları, oyuncaklar gibi ortak kullanılan yüzeyler dezenfekte edilmeli.
- Maske kullanımı: Kalabalık veya havalandırması yetersiz ortamlarda maske takılmalı.

Bağışıklık sistemi zayıf bireylerin, hastalık belirtilerini erken fark ettiklerinde hemen doktora başvurmaları gerektiğini belirten Dr. Mamçu, virüsün yayılımını önlemek için alınacak önlemlerin büyük önem taşıdığını vurguluyor.

ISDIN
LOVE YOUR SKIN

Nº1
RECOMENDADO POR DERMATÓLOGOS*

HOLA **TÜRKİYE!**

Cilt sağlığı üzerine 50 yıldır çalışan,
dermatologların #1 tercihi İspanya'nın
dermokozmetik markası **ISDIN** şimdi Türkiye'de!



*Close-Up, Dermokozmetik Barometresi İspanya, Yetişkin Güneş Koruma Kategorisi, MAT 09/2024

by Genotek®

Genotek İlaç A.Ş. Alacaatlı Mah. Park Caddesi 15A/1 Çayyolu Çankaya/Ankara

İŞ YERLERİNDE ANNELER İÇİN DESTEK
SÜT SAATİM PROJESİ BÜYÜYOR

PHİLİPS TÜRKİYE VE TÜRKONFED İŞ BİRLİĞİYLE SÜT SAĞMA ODALARI DAHA FAZLA İŞ YERİNDE YAYGINLAŞACAK, ÇALIŞAN ANNELER DESTEKLENECEK



Philips Türkiye ve TÜRKONFED, çalışan annelerin iş hayatındaki deneyimlerini iyileştirmek için "Philips Avent Süt Saatim" projesini genişletiyor. 9 yıldır süren proje kapsamında, TÜRKONFED üyesi şirketlerde de süt sağma odaları yaygınlaştırılacak ve hijyen, mahremiyet ile konfor standartları konusunda danışmanlık sağlanacak.

Anket sonuçlarına göre, Türkiye'deki iş yerlerinin yalnızca %25'inde süt sağma odası bulunuyor. Şirketlerin yarısı annelerin süt sağma ihtiyaçları konusunda yeterli bilgiye sahip değilken, %70'i bu uygulamanın iş verimliliğini artırdığını düşünüyor.

Philips Kişisel Sağlık Genel Müdürü Sibel Yıldız, annelerin iş yaşamında desteklenmesinin önemini vurgulayarak, projenin yaygınlaştırılması için TÜRKONFED ile güç birliği yapmaktan heyecan duyduklarını belirtti. TÜRKONFED Yönetim Kurulu Başkanı Süleyman Sönmez ise kadınların kariyerlerinde ilerleyebilmeleri için destekleyici çalışma ortamlarının sağlanması gerektiğini ifade etti.

ETKİNLİKTE FARKINDALIK ARTIRILDI

Proje tanıtım etkinliği, iş dünyasının önemli temsilcilerini bir araya getirdi. Çalışan annelerin iş hayatındaki deneyimlerini iyileştirme konusunda atılacak adımların konuşulduğu etkinlikte, işverenlerin bu konuda nasıl destekleyici bir yaklaşım benimseyebileceği ele alındı. Panel ve söyleşilerle farkındalık yaratılırken, projeye dahil olmak isteyen şirketler için rehberlik sunuldu.

OTCPLUS Genel Yayın Yönetmeni Remziye Güren de etkinliğe katılarak kadınların iş hayatındaki yerini güçlendiren projelerin önemine vurgu yaptı. Etkinlik kapsamında, süt sağma odası kurmak isteyen şirketlere ücretsiz ekipman desteği ve rehberlik sunulacağı duyuruldu.





Philips Avent Süt Saatim

Annelere **özel tasarlanan** alanlar ve **kişiselleştirilmiş odalarla** hem çalışan annelerin **motivasyonu** artıyor hem de bebekler **anne sütünden mahrum** kalmıyor.

İşe dönen anneleri destekliyoruz.

Türkiye'de doğum iznine çıkan **kadınların yarısı** daha bebekleri **6. ayını** doldurmadan işine geri dönüyor. Anneler **bebeklerinin gelişimi** için hayati önem taşıyan **anne sütünü iş yerinde sağmaya** çalışıyor.

Fakat Türkiye'deki iş yerlerinin çoğunda **süt odası** bulunmuyor. Pek çok kadın **sütünü tuvaletlerde** sağmak zorunda kalıyor ya da sağamayıp emzirmeyi bırakmak zorunda kalıyor.

Doğru ortam sağlanmazsa iş yerinde **süt sağma süreci strese neden oluyor.** Stres altında ise annenin hem çalışma performansı hem de süt sağım performansı düşebiliyor.

Süt Saatim projesiyle **süt odası** açan ya da mevcut süt odasını **Philips Avent süt odası** standartına çıkaran ofislere gerekli malzemeleri **hediye ediyor** ve **danışmanlık** veriyoruz.



Siz de ofisinize **Philips Avent ile süt odası** açıp **çalışanlarınızın** ve **bebeklerinin** hayatına dokunmak için bizlere **aşağıdaki bilgilerden** ulaşabilirsiniz.

sut.saatim@philips.com

0850 222 74 45

Philips Avent ürünleriyle ilgili daha detaylı bilgi almak için:
www.avent.com.tr
tuketici.danisma@philips.com

IAMGENIUS'TA **BAŞVURULAR BAŞLADI**

IAMGENIUS BİYOTEKNOLOJİK FİKİRLER YARIŞMASI'NIN 5'İNCİ YILINDA GENÇLERİN "KANSER HASTALARI İÇİN UMUT VEREN FİKİRLER"İ ÖDÜLLENDİRİLİYOR



Amgen Türkiye'nin geleceğin bilim insanlarını desteklemek amacıyla üniversite ve lise öğrencilerine yönelik olarak hayata geçirdiği IamGenius Biyoteknolojik Fikirler Yarışması bu yıl 5'inci kez düzenleniyor. Yarışmaya ön başvurular 3 Mart'ta başladı. Bu yıl yalnızca üniversite öğrencilerinin katılabileceği yarışmaya 24 Mart'a kadar başvuruda bulunulabilecek.

IamGenius Biyoteknolojik Fikirler Yarışması bu yıl, "Kanser Hastaları İçin Umut Veren Fikirler" teması ile düzenleniyor. Dereceye giren öğrencilere Amgen'da staj, proje çalışması ve eğitim semineri gibi fırsatların sunulduğu yarışmaya 3–24 Mart tarihleri arasında başvuruda bulunulabilecek. Yarışmada finale kalan 5 lisans/yüksek lisans öğrencisine ait toplam 5 fikir 13 Mayıs'ta duyurulacak. Kazanan projeler, 27 Mayıs'ta düzenlenecek ödül törenlerinde açıklanacak.

GELECEĞİ GENÇLERİN FİKİRLERİ ŞEKİLLENDİRECEK

Amgen Türkiye Genel Müdürü Güldem Berkman, IamGenius'ın ilk günden itibaren gençler tarafından büyük ilgi gördüğünü söyledi. "IamGenius'ı, gençlerin biyoteknolojiye olan ilgisini artırmak, bilimsel düşünceyi teşvik etmek ve geleceğin bilim insanlarını desteklemek amacıyla hayata geçirdik. Gençlerimizin bilime olan ilgisini görmek ve onların yenilikçi fikirlerle topluma katkı sağlamalarını desteklemek bizim için büyük bir gurur kaynağı. Bu yıl, kanser hastalarına umut olabilecek çözümleri gençlerin yaratıcı zihinlerinden dinleyeceğiz. Geleceği gençlerin fikirleri şekillendirecek. Bu nedenle onların projelerini her yıl heyecanla bekliyoruz" dedi. Berkman, IamGenius'ın 4 yılda 500'den fazla öğrencinin başvurduğu programda ilginin bu yıl da devam etmesini umduklarını ifade etti.

Daha fazla bilgi için: https://www.iamgenius.net/

AMGEN KRONİK BÖBREK HASTALIĞINDA **ERKEN TEŞHİSİN ÖNEMİNE DİKKAT ÇEKİYOR**

BİYOTEKNOLOJİ ŞİRKETİ AMGEN, DÜNYADA 850 MİLYONDAN FAZLA İNSANIN ETKİLENDİĞİ KRONİK BÖBREK HASTALIĞI KONUSUNDA FARKINDALIĞIN ÖNEMİNE DİKKAT ÇEKİYOR. AMGEN, NEFROLOJİ ALANINDA SUNDUĞU YENİLİKÇİ TEDAVİ SEÇENEKLERİYLE HASTALARIN YAŞAM KALİTESİNİ ARTIRMAYI HEDEFLERKEN, HASTALIĞIN ERKEN TEŞHİSİ VE YÖNETİMİ KONUSUNDA FARKINDALIK ÇALIŞMALARINA ODAKLANIYOR.

Dünya Böbrek Günü olarak kabul edilen mart ayının ikinci perşembe gününde her yıl, böbrek sağlığı açısından farkındalığı artırmaya yönelik çalışmalar yapılıyor. Bu farkındalık çalışmaları ile böbrek hastalıklarının neden olduğu sağlık sorunlarının sıklığını ve etkisini azaltmak amaçlanıyor. Biyoteknoloji alanında dünyanın önde gelen kuruluşlarından biri olan Amgen, nefroloji alanındaki yenilikçi tedavileri ve farkındalık çalışmalarıyla böbrek sağlığına katkı sağlamaya devam ediyor.

KAYBEDİLEN BÖBREK FONKSİYONLARININ GERİ GETİRİLMESİ MÜMKÜN DEĞİL

KBH'de diyabet, hipertansiyon, kalp hastalığı, obezite veya ailede kronik böbrek hastalığı öyküsü olan kişiler yüksek risk altında. Amgen Türkiye Kıdemli Medikal Direktörü Dr. Mutlu Yeşilboğaz KBH'nin, erken evrelerinde belirtilerin nadiren görülmesi nedeniyle 'sessiz ilerleyen bir hastalık' olarak tanımlandığını belirterek, "Hastalığın ilerlemesi, böbrek fonksiyonlarının yüzde 90'a kadarının kaybedilmesine neden olabilir. Kaybedilen böbrek fonksiyonlarının geri getirilmesi mümkün olmadığından, erken teşhis hayati önem taşıyor. Erken dönemde KBH tanısı progresyonu yavaşlatabilir ve kardiyovasküler komplikasyonları önleyebilir. KBH'nin ilerlemesi artan kardiyovasküler hastalıklar, hiperlipidemi, metabolik kemik hastalığı ve anemi gibi bir dizi ciddi komplikasyonla ilişkilendiriliyor. Bu komplikasyonların erken teşhis ve tedavisi, kronik böbrek hastalarının yaşamlarını uzatmak ve iyileştirmek için önem taşıyor" diye konuştu.



AMGEN TÜRKİYE KIDEMLİ MEDİKAL DİREKTÖRÜ DR. **MUTLU YEŞİLBOĞAZ**



AMGEN TÜRKİYE GENEL TEDAVİLER İŞ BİRİM DİREKTÖRÜ **SELİM ÖZYILMAZ**

RİSK FAKTÖRLERİ KONUSUNDA BİLİNÇLENDİRME YAPIYOR, ERKEN TEŞHİSİN ÖNEMİNİ VURGULUYOR

Amgen'ın nefroloji alanında geliştirdiği çeşitli tedavi seçenekleri ile milyonlarca hastaya ulaştığını vurgulan Amgen Türkiye Genel Tedaviler İş Birim Direktörü Selim Özyılmaz, KBH tedavisinde multidisipliner bir yaklaşımın gerekliliğine dikkat çekti. Özyılmaz, "Dr. Fu-Kuen Lin adlı Tayvanlı genç bir araştırmacının liderliğinde, eritropoietin geninin bulunup klonlanmasıyla başlayan Amgen hikayesi, 40 yıldır aynı motivasyon ve bilim odağıyla devam ediyor. Bu öncü buluş, biyoteknoloji tarihindeki başarılı tedavilerin hastalar ile buluşmasının en değerli kilometre taşlarından biri oldu. Amgen olarak, "araştırma, eğitim ve iş birliği" odaklarını merkeze alarak güvenilir ortaklıklar kurma ve ülkemizde nefroloji alanına destek sağlamak amacıyla çalışmaya devam ediyoruz. Dünya üzerinde binlerce Amgen çalışanının emek ve özverisi sayesinde, nefroloji alanındaki tedavi seçenekleri 62 ülkede yedi milyondan fazla hastaya ulaşıyor. Dünyanın dört bir yanında gerçekleştirilen araştırmalar ve tedavi yöntemleriyle KBH'nin ilerlemesini yavaşlatmaya ve hastaların yaşam kalitesini artırmaya odaklanıyoruz" dedi.

TUR-NP-0225-80018

MİDE YANMASI VE REFLÜYÜ TETİKLEYEN FAKTÖRLER

MİDE YANMASI VE REFLÜ, YAŞAM KALİTESİNİ DÜŞÜREN YAYGIN RAHATSIZLIKLAR ARASINDA. DOÇ. DR. HALİL GENÇ, BU SORUNLARA KARŞI ALINABİLECEK BASİT AMA ETKİLİ ÖNLEMLERİ ANLATIYOR.

Modern yaşam tarzı ve beslenme alışkanlıkları, mide yanması ve reflü gibi sağlık sorunlarını daha yaygın hale getiriyor. Göğüste yanma, boğazda tahriş ve ağızda ekşime gibi belirtilerle kendini gösteren bu rahatsızlıklar, yaşam kalitesini düşürebiliyor. Batıgöz Sağlık Grubu Balçova Cerrahi Tıp Merkezi Gastroenteroloji Uzmanı Doç. Dr. Halil Genç, reflü ve mide yanmasını önlemek için yaşam tarzı değişikliklerinin ve uzman desteğinin önemine dikkat çekiyor. Genç, mide yanması ve reflüyü tetikleyen birçok faktörün yaşam tarzı ve beslenme alışkanlıklarıyla doğrudan bağlantılı olduğunu belirtken bu tür sağlık sorunlarını hafifletmek için şu önerilerde bulunuyor:

YEMEKTEN HEMEN SONRA UZANMAYIN:

Yemek sonrası uzanmanın mide asidinin yemek borusuna kaçmasına neden olduğunu belirten Genç, yemekten sonra en az iki saat dik pozisyonda kalmanın reflü semptomlarını hafifletebileceğini söylüyor.

YAVAŞ VE İYİ ÇİĞNEYEREK YEMEK YİYİN:

Hızlı yemek yemenin mide asidini artırdığını ifade eden Genç, lokmaları iyice çiğneyerek yavaş yemenin mide sağlığını korumak için etkili bir yöntem olduğunu vurguluyor.

KAFEİN VE ASİTLİ İÇECEKLERDEN KAÇININ:

Kafeinli ve asitli içeceklerin mide asidini artırdığını belirten Genç, özellikle akşam saatlerinde bu tür içeceklerden uzak durulması gerektiğini ifade ediyor.



DOÇ. DR. **HALİL GENÇ**

ALKOL VE SİGARA TÜKETİMİNİ AZALTIN:

Sigara ve alkolün mide sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerine dikkat çeken Genç, bu alışkanlıkların reflüyü artırabileceğini ve mümkün olduğunca azaltılması gerektiğini vurguluyor.

AZ VE SIK YEMEK TÜKETİN:

Büyük porsiyonların mideyi zorladığını söyleyen Genç, gün içinde az ve sık yemek yemenin reflü semptomlarını kontrol altına alabileceğini belirtiyor.

BAHARATLI VE YAĞLI YİYECEKLERDEN UZAK DURUN:

Baharatlı, yağlı ve kızartılmış yiyeceklerin mide yanmasını tetiklediğini ifade eden Genç, özellikle akşam saatlerinde bu tür yiyeceklerden kaçınılmasını öneriyor.

YÜKSEK YASTIK KULLANIN:

Yatarken baş ve gövde yüksekliğini artırmanın, mide asidinin yemek borusuna kaçışını önlemeye yardımcı olabileceğini söyleyen Genç, bu yöntemin basit ama etkili bir çözüm sunduğunu ekliyor.

UZMAN DESTEĞİNİN ÖNEMİ

Doç. Dr. Halil Genç, yaşam tarzı değişikliklerinin mide yanması ve reflü şikayetlerini büyük ölçüde hafifletebileceğini, ancak uzun süren ve şiddetli belirtilerde mutlaka bir uzmana danışılması gerektiğini vurguluyor. Genç, "Uzman desteği ile bu rahatsızlıkların altında yatan nedenler daha iyi analiz edilebilir ve kişiye özel tedavi planları oluşturulabilir," diyerek, erken teşhisin önemine dikkat çekiyor.

Mide yanması ve reflü, doğru önlemlerle yönetilebilecek sağlık sorunlarıdır. Yaşam tarzı ve beslenme alışkanlıklarında yapılacak küçük değişiklikler, bu rahatsızlıkların sıklığını ve şiddetini azaltabilir. Ancak belirtiler devam ederse bir uzmana başvurarak daha kapsamlı bir tedavi planı oluşturmak, sağlığınızı korumak adına kritik önem taşır.

Rennie®

BAYER

RAMAZANDA HIZLI VE ETKİLİ



*Hazımsızlık ve yanma üzerindeki rahatlama etkisi **40 saniyede** başlar.[1]*

Ramazan süresince günde iki kez yemek yenmesi beslenme düzeninde önemli bir değişime yol açabilir.[2]
Hızlı ve çok yemek dispepsiye neden olur.[3]



Rennie® Çiğneme Tableti
Kısa Ürün Bilgisi Özeti İçin
QR Kodu Okutunuz.

40 SANİYEDE ETKİ BAŞLANGICI[1]

BAYER GÜVENCESİYLE

CH-20250210-24

Referanslar: 1. Voropaiev M and Nock D. BMC Gastroenterol. 2021;21:112. **2.** Jarrar AH, et al. Nutrients. 2019 Apr 25;11(4):939. **3.** Cleveland Clinic. Indigestion (Dyspepsia). https://my.clevelandclinic.org/health/symptoms/7316-indigestion-dyspepsia (son erişim tarihi: 22.01.2025).

www.bayer.com.tr
Daha geniş bilgi için firmamıza başvurunuz.

KUVEYT TÜRK'ÜN AKTİF BÜYÜKLÜĞÜ 852,1 MİLYAR TL'YE ULAŞTI

TÜRKİYE'NİN ÖNCÜ KATILIM FİNANS KURULUŞU KUVEYT TÜRK, 2024 YILI FİNANSAL SONUÇLARINI AÇIKLADI. KULLANDIRDIĞI FON BÜYÜKLÜĞÜ 2023 YILINA KIYASLA YÜZDE 29.7 ARTIŞLA 434,7 MİLYAR TL'YE ULAŞAN KUVEYT TÜRK'ÜN AKTİF BÜYÜKLÜĞÜ 852,1 MİLYAR TL'YE YÜKSELDİ. 2024 YILINDA 34,7 MİLYAR TL NET KÂR ELDE EDEN KUVEYT TÜRK'ÜN ÖZ VARLIKLARI DA 82,2 MİLYAR TL'YE ULAŞTI

Katılım finans esasları doğrultusunda geliştirdiği yenilikçi ürün ve hizmetleriyle 36 yıldır müşterilerine hizmet veren Kuveyt Türk, 2024 yılına ilişkin finansal sonuçlarını kamuoyuna açıkladı. Kuveyt Türk'ün toplam fonlama tabanı (toplanan fonlar ve mevduat dışı kaynaklar) büyüklüğü 2023 yılına göre yüzde 21.9 artışla 707,5 milyar TL olurken, kullandırılan fon büyüklüğü de yüzde 29.7 artış göstererek 434,7 milyar TL'ye yükseldi. Kuveyt Türk'ün dış ticaret finansmanı yüzde 14.1 artışla 2,74 milyar USD 'yi aştı. Kuveyt Türk, 2024 yılının net kârını ise bir önceki yılın aynı dönemine kıyasla yüzde 30.2 artırarak 34,7 milyar TL'ye çıkardı. Öz varlıklarını 82,2 milyar TL'ye, aktif büyüklüğünü ise 852,1 milyar TL'ye ulaştıran Kuveyt Türk, aktif büyüklük açısından bankacılık sektöründe 10. sıradaki yerini korurken, katılım finans kuruluşları arasında ilk sıradaki yerini sağlamlaştırdı.

"DİJİTAL DÖNÜŞÜM VE REEL SEKTÖR ODAKLI BÜYÜMEYLE 2024'Ü BAŞARILI BİR TABLOYLA GERİDE BIRAKTIK"

2024 yılının finansal sonuçlarına yönelik görüşlerini açıklayan Kuveyt Türk Genel Müdürü Ufuk Uyan, "2024 yılı, küresel ekonomik dalgalanmalar ve Türkiye'de uygulanan parasal sıkılaşma politikalarının etkisiyle dengelenme sürecinin ön planda olduğu bir yıl oldu. Kuveyt Türk olarak, reel ekonomiyi destekleme misyonumuz doğrultusunda



KUVEYT TÜRK GENEL MÜDÜRÜ **UFUK UYAN**

üretim, ihracat ve yatırımı teşvik etmeye devam ederken, sağlam sermaye yapımız, güçlü kredi ve fon yönetimimiz, verimli kaynak kullanımı ve müşteri odaklı stratejilerimizle büyümemizi sürdürdük. Katılım finans prensipleri çerçevesinde dış ticaret finansmanında güçlü bir performans sergileyerek müşterilerimizin finansal çözüm ortağı olmayı başardık. Dijital bankacılık stratejimiz kapsamında sunduğumuz uçtan uca çözümler ve operasyonel verimlilik odaklı çalışmalarımız, müşterilerimize daha iyi bir deneyim sunmamıza olanak tanıdı. Bu yaklaşımımızın pozitif etkilerini 2024 yıl sonu finansal sonuçlarımızda da gözlemledik. Aktif büyüklüğümüz 852,1 milyar TL'ye ulaşırken, kullandırılan fon büyüklüğümüz 434,7 milyar TL olarak gerçekleşti. Ayrıca, toplam fonlama tabanımız 707,5 milyar TL seviyesine ulaştı. Katılım finans kuruluşları arasındaki öncülüğümüzü sürdürürken, yıllıklandırılmış ortalama öz kaynak kârlılığımız yüzde 53.2 gibi güçlü bir oranla dikkat çekti. 2025 yılında da sürdürülebilir büyüme stratejimiz doğrultusunda dijital dönüşüm, ihracat ve tarım sektörlerine yönelik finansman modellerimizi geliştirerek reel sektöre desteğimizi artırmayı, bankacılıkta yenilikçi adımlar atarak müşterilerimize daha hızlı ve etkili çözümler sunmayı hedefliyoruz. Güçlü bilanço yapımızla, Türkiye ekonomisini desteklemeye, ülkemizin üretim ve kalkınmasına katkı sağlamaya ve tüm paydaşlarımız için değer katmaya kararlılıkla devam edeceğiz."

2024 YIL SONU RAKAMLARIYLA KUVEYT TÜRK

- Reel ekonomiye nakdi ve gayrinakdi fon kullandırımlar aracılığıyla 434,7 milyar TL destek sağladı.
- 2024 yılında kullandırılan fon büyümesi yüzde 29.7 düzeyinde gerçekleşti.
- Dış ticaret finansmanında 2024 yılında yüzde 14.1 oranında büyüme performansı göstererek 2,74 milyar USD hacme ulaştı.
- Yüksek aktif kalitesi odağıyla donuk alacaklar oranı yüzde 1.61 düzeyinde gerçekleşti.
- 2024 yılında toplam fonlama tabanı yüzde 21.9 oranında artarak toplamda 707,5 milyar TL hacme ulaştı.
- Cari hesabın toplanan fonlar içerisindeki payı, yüzde 48 seviyelerinden yüzde 54.4 seviyesine geldi.
- Yıllıklandırılmış ortalama öz kaynak kârlılığı yüzde 53.2 düzeyinde gerçekleşti.
- Yasal limiti yüzde 12 olan sermaye yeterlilik oranı yüzde 24.46 seviyesine ulaştı.

acil ve ayrıcalıklı!

Acil Sağlık Katılım Sigortası, anlaşmalı kuruluşlarda yatarak tedavi masraflarınızı %100 karşılarken **Avantajlı Asistans Paketi** ile her an hayatınızı kolaylaştırır:

- **Online Sağlık Paketi**
  Tıbbi danışmanlık, diyetisyen ve psikolog görüşmesi
- **Diş Sağlığı Paketi**
  Yılda birer kez diş muayenesi, diş taşı temizliği ve diş röntgeni
- **Mini Check-Up Paketi**
  (Yılda bir kez)
- **Kara Ambulansı**
  (Dünya Sağlık Örgütü Acil Haller Kapsamında)



%100 FAİZSİZ

Kuveyt Türk Katılım Bankası ve Albaraka Türk Katılım Bankası şubeleri ile Katılım Emeklilik acentelerimize bekliyoruz.

Katılım Sağlık
Şimdi Başla

Katılım Emeklilik ve Hayat A.Ş. markasıdır.

0850 226 0 123
www.katilimsaglik.com.tr
/Katılım Sağlık
/katilimsaglik
/katilim.saglik
/Katılım Sağlık

Katılım Sağlık
uygulamasını indirmek için karekodu okutun.
Google play
App Store

Katılım Emeklilik, albaraka ve KUVEYTTÜRK iştirakidir.

BAĞIRSAKLAR VE BEYİN: SAĞLIK ÜZERİNDEKİ GİZEMLİ ETKİLEŞİM

BAĞIRSAK SAĞLIĞI SADECE SİNDİRİM SİSTEMİNİ DEĞİL, BEYİN SAĞLIĞINI DA ETKİLİYOR. PROF. DR. BARIŞ METİN, BU BAĞLANTININ NEDENLERİNİ VE SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN NELER YAPILMASI GEREKTİĞİNİ ANLATIYOR

Bağırsaklarımızın, sindirimin ötesinde, beyin sağlığı üzerinde de büyük bir etkisi olduğunu biliyor muydunuz? Araştırmalar, bağırsakların sinir sistemi aracılığıyla beyne sinyaller göndererek ruh hali, stres ve nörolojik hastalıklar üzerinde etkili olabileceğini ortaya koyuyor. Üsküdar Üniversitesi NPİSTANBUL Hastanesi Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Barış Metin, bağırsak ve beyin arasındaki güçlü bağın fiziksel ve zihinsel sağlığımız üzerindeki etkilerini açıklıyor.

BAĞIRSAKLARIN BEYİNLE OLAN ETKİLEŞİMİ

Bağırsaklarımız, yaklaşık 500 milyon sinir hücresiyle beyne doğrudan sinyal gönderebilen bir yapıya sahiptir. Prof. Dr. Barış Metin, bağırsak sinir hücrelerinin sindirim ve boşaltım faaliyetlerinin ötesine geçtiğini ve duygusal dünyamıza da etki edebileceğini belirtiyor. Otonom sinir sistemi adı verilen ve istemsiz çalışan bu sistem, bağırsak ve beyin arasında bir köprü görevi görür. Bu sinyaller beyinde kimyasal ve elektriksel değişikliklere neden olarak ruh halimizi etkileyebilir. Depresyon, anksiyete gibi psikiyatrik rahatsızlıklar ya da nörodejeneratif hastalıklar bağırsak sağlığı ile doğrudan ilişkilendiriliyor.

NÖROLOJİK HASTALIKLARDA BAĞIRSAK PROBLEMLERİ

Parkinson hastalığında sıklıkla görülen kabızlık, Alzheimer hastalarında iştah kaybı ve aşırı zayıflama gibi belirtiler, bağırsak ve nörolojik hastalıklar arasındaki bağlantının önemli bir göstergesidir. Ayrıca, mide bağırsak sistemindeki bozukluklar, psikolojik durumu etkileyerek stres, unutkanlık ve yorgunluk gibi belirtilere neden olabilir. Bu durum, bağırsak sağlığının genel sağlık üzerindeki kritik rolünü ortaya koymaktadır.



PROF. DR.
BARIŞ METİN

PROBİYOTİKLERİN BEYİN SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ ROLÜ

Probiyotiklerin bağırsak mikrobiyotası üzerindeki olumlu etkileri, sadece sindirim sistemiyle sınırlı değildir. Prof. Dr. Metin, probiyotiklerin düzenli tüketiminin beyin sağlığı üzerindeki faydalarına dikkat çekiyor. Örneğin, düzenli yoğurt tüketiminin stres seviyelerini azalttığı ve bireylerin daha sakin bir ruh haline sahip olmasını sağladığı bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Probiyotikler, bağırsaklarda yaşayan mikroorganizmaları değiştirerek bağırsaklardan beyne giden kimyasallarda olumlu değişiklikler yapar. Bu da beyin fonksiyonlarını ve ruh halini iyileştirir.

SAĞLIKLI BAĞIRSAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

Bağırsak sağlığını korumak için dengeli bir diyet şarttır. Protein, karbonhidrat, lif ve vitamin açısından zengin bir beslenme düzeni benimsemek, bağırsak mikrobiyotasını destekler. Prof. Dr. Metin, yoğurt ve kefir gibi probiyotik içeren gıdaların düzenli olarak tüketilmesini ve gerekirse doktor kontrolünde probiyotik takviyesi alınmasını öneriyor. Bunun yanında, bağırsak sağlığını olumsuz etkileyen stresin yönetimi de büyük önem taşıyor. Stresi azaltıcı aktiviteler, sağlıklı bir yaşam tarzının önemli bir parçası olarak değerlendiriliyor.

BAĞIRSAK SAĞLIĞININ BEYİN ÜZERİNDEKİ DİĞER ETKİLERİ

Bağırsak sağlığının beyin üzerinde etkili olduğu birçok farklı durum bulunmaktadır. Örneğin, bağırsakların düzenli çalışması, beyin hücrelerinin beslenmesini ve işlevlerini olumlu yönde etkileyebilir. Yapılan araştırmalar, probiyotiklerin sadece ruh halini iyileştirmekle kalmayıp, aynı zamanda beyin performansını artırabileceğini de göstermiştir.

Bağırsak sağlığı, fiziksel ve zihinsel sağlık için ayrılmaz bir bütünlük oluşturur. Probiyotikler açısından zengin bir diyet benimsemek, stresle başa çıkmak ve düzenli bir yaşam tarzı sürdürmek, beyin ve bağırsaklar arasındaki bu hayati dengeyi korumanın anahtarlarıdır. Sağlıklı bir bağırsak mikrobiyotası, sadece sindirimi değil, zihinsel sağlığınızı da olumlu yönde etkileyerek yaşam kalitenizi artırır.

MiraLAX

BAYER

Kabızlıkta

Bağırsak Hareketlerini Düzenler

Doğal Yoldan Rahatlatır[1]



Kramp | Ani Sıkıştırma | Gaz | Şişkinlik

*Kullanım sonrasında kramp, ani sıkıştırma, gaz ve şişkinlik gibi yan etkilere neden olmaz.

Gluten Koruyucu İlave Şeker İÇERMEZ

CH-2023020-45

www.miralax.com.tr

Referans: 1. MiraLAX Kullanma Talimatı

Tıbbi cihazdır.

KOLAJENİN SAĞLIK İÇİN ÖNEMİ
EKLEM VE CİLT SAĞLIĞINA ETKİLERİ

KOLAJEN, VÜCUDUN TEMEL YAPI TAŞLARINDAN BİRİDİR. DOĞRU TAKVİYELERLE CİLT SAĞLIĞINI DESTEKLEYEBİLİR, EKLEM AĞRILARINI HAFİFLETEBİLİR VE YAŞLANMA SÜRECİNİ YAVAŞLATABİLİRSİNİZ

Günümüzde adını sıkça duymaya başladığımız kolajen, vücutta en bol bulunan proteinlerden biridir. Cilt, eklemler, kemikler ve bağ dokuları için kritik bir bileşen olan kolajen, yaşlanma süreciyle birlikte azalır ve bunun sonucunda çeşitli sağlık sorunları ortaya çıkabilir. Peki, kolajenin sağlık üzerindeki etkileri nelerdir? Vitago Ar-Ge Direktörü H. Ramis Köroğlu, bu önemli bileşenin bilimsel gerçeklerine ışık tutuyor.

KOLAJEN NEDİR VE NEDEN ÖNEMLİDİR?

Kolajen, cilt, kemik, kıkırdak ve tendonların yapısını oluşturan temel bir proteindir. Yaşlanma, stres ve çevresel faktörler nedeniyle üretimi azalır, bu da kırışıklıklar, eklem sertliği ve kemik yoğunluğunda düşüşe yol açabilir. Kolajen takviyeleri, bu kaybı telafi etmek için önemlidir.

GLUKOZAMİN KOLAJEN VE EKLEM SAĞLIĞI

İlerleyen yaşlarda eklem sağlığı önemli hale gelir. Glukozamin, eklem kıkırdağını koruyarak eklem sıvısı üretimini destekler. Kolajen ile birlikte alındığında aşınmayı azaltır, hareket kabiliyetini artırır ve ağrıları hafifletir. Araştırmalar, bu kombinasyonun osteoartrit gibi hastalıklarda etkili olduğunu göstermektedir.

KOLAJENLİ SERAMİDİN CİLT SAĞLIĞINA KATKILARI

Kolajenli seramid takviyeleri, cilt sağlığını destekleyen güçlü bileşenlerdir.



VİTAGO AR-GE DİREKTÖRÜ **H. RAMİS KÖROĞLU**

Seramidler, cildin nem dengesini korurken, kolajen üretimini artırarak sıkı ve esnek bir görünüm sağlar. Yaşla birlikte azalan bu bileşenler, takviyelerle desteklendiğinde cildin genç ve sağlıklı kalmasına yardımcı olur.

EKLEM VE CİLT SAĞLIĞI İÇİN GÜÇLÜ DESTEK: VİTAGO KOLAJEN SHOT SERİSİ

Vitago'nun Glukozamin Kolajen Shot ve Seramid Kolajen Shot ürünleri, bu ihtiyaçları karşılamak üzere özel olarak geliştirilmiştir:

-Glukozamin Kolajen Shot: 10.000 mg sığır kaynaklı Tip 1-2-3 kolajen peptit içeren bu sıvı formül, Metilsülfonilmetan, Glukozamin sülfat, Kondroitin sülfat, Hyaluronik asit, Çinko, Vitamin C, D3 ve K2 gibi bileşenlerle eklem sağlığını destekler. Düzenli kullanımda eklem ağrılarını hafifletir ve hareket kabiliyetini artırır.

-Seramid Kolajen Shot: 5.500 mg sığır kaynaklı Tip 1-3 kolajen peptit içeren bu takviye, Seramid, Hyaluronik asit, Vitamin C, B5, B6, Biotin ve Çinko ile formüle edilmiştir. Cildin nem dengesini koruyarak kırışıklık görünümünü azaltır ve daha genç bir cilt yapısı sunar.

Her iki ürün de 30 shot içeren 1 aylık bir kür halinde sunulmaktadır. Ananas ve mango aromalarıyla lezzetli bir tüketim deneyimi sunan Vitago Kolajen Shot serisi, helal sertifikalı kolajen kaynağıyla güvenilir bir kullanım sağlar.

Köroğlu, düzenli kullanımın önemine dikkat çekerek şu öneride bulunuyor: "Özellikle yoğun tempoda çalışan ve eklem veya cilt sağlığına önem veren kişiler için bu ürünler ideal bir çözümdür. 3 ay düzenli kullanım sonucunda, eklem ve cilt sağlığında belirgin bir iyileşme gözlemlenebilir."

Sağlıklı eklemler ve genç görünen bir cilt için doğru kolajen desteği büyük önem taşıyor. Vitago'nun özel formülasyonlarıyla geliştirilen Glukozamin Kolajen Shot ve Seramid Kolajen Shot, hem sağlıklı bir yaşam tarzına katkıda bulunuyor hem de güzelliğinize doğal bir destek sunuyor.



HEP İYİ HİSSETMENİZ İÇİN
PREMIUM DESTEK!



Vitago Premium serisi
anlaşmalı eczanelerde

Eczane bayiliği için: eczane@vitago.com.tr
Whatsapp danışma hattı: 0530 338 51 80

Eczane bayiliği için
QR kodu okutunuz.

VITAGO
PREMIUM

Vitago Premium
ürünlerinin tamamı için
QR kodu okutunuz.

OTC ÜRÜNLERİNİN GÜVENLİ KULLANIMI İÇİN **TOPLUMDA DOĞRU BİLGİLENDİRME ŞART!**

OTC ÜRÜNLERİ KONUSUNDA EN YAYGIN YANLIŞ ALGI, "NASIL OLSA REÇETESİZ, ZARARSIZDIR!" DÜŞÜNCESİ. OYSA OTC ÜRÜNLER DE İLAÇTIR VE YAN ETKİLERE NEDEN OLABİLİR. NASIL MI? BU SORUNUN YANITINI VE DAHA FAZLASINI UZM. ECZ. VİLDAN KÜÇÜKMUSTAFA İLE KONUŞTUK



UZM. ECZ. **VİLDAN KÜÇÜKMUSTAFA**

Eczacılık, yüz yıllardır sağlığın temel taşlarından biri olarak varlığını sürdürüyor. Ancak gelişen teknoloji ve değişen tüketici alışkanlıkları, bu mesleği de dönüşüm geçirmeye zorluyor. OTC Derneği Kurucu Başkanı Ecz. Vildan Küçükmustafa ile eczacılığın geleceği, OTC ürünlerindeki yanlış algılar ve dijital sağlık okuryazarlığı üzerine konuştuk.

• **OTC ürünlerinin güvenli kullanımı konusunda toplumda hangi yanlış algılar mevcut? Bu algıları düzeltmek için ne tür çalışmalar yapılmalıdır?**

OTC ürünler, yani "tezgah üstü" ilaçlar, sağlığımızı destekleyebildiği gibi yanlış kullanıldığında riskli olabilir. Sağlıkla ilgili bilgi kirliliği yaygın ve toplumda bazı yanlış algılar hâkim. En sık karşılaşılan yanılgılardan biri, "Reçetesizse zararsızdır" düşüncesi. Oysa OTC ürünler de ilaçtır ve yan etkileri olabilir, diğer ilaçlarla etkileşime girebilir. Özellikle gereksiz vitamin kullanımı, vücutta istenmeyen etkiler yaratabilir. Bir diğer yanlış inanış; "Doğal olan her zaman faydalıdır" anlayışı. Bitkisel içerikli ürünlerin masum olduğu düşünülse de reçeteli ilaçlarla etkileşime girerek ciddi sağlık sorunlarına yol açabilirler.

DİJİTAL SAĞLIK OKURYAZARLIĞI: ECZACILARIN YENİ ROLÜ

• **Eczacıların sağlık okuryazarlığını artırmadaki rolü nedir?**

Eczacılar olarak sadece ilaç veren değil, toplum sağlığından sorumlu bireyleriz. Özellikle de dijital sağlık okuryazarlığı konusunda farkındalık yaratmak bizim görevimiz. Dijital sağlık okuryazarlığı, internetten elde edilen sağlık bilgilerini doğru değerlendirme ve bilinçli kullanma becerisidir. Günümüzde birçok kişi internetteki her bilgiyi doğru kabul ediyor, sosyal medya reklamlarına inanıyor ve yanlış yönlendirilebiliyor. Bu da sağlığı ciddi şekilde riske atabiliyor. Peki, eczacılar ne yapmalı:

1. **Bilgi kaynağı olmak:** Eczaneler, güvenilir sağlık bilgilerine erişim noktası olmalı.
2. **Eğitim vermek:** Özellikle kronik hastalar, yaşlılar ve hamileler için dijital sağlık okuryazarlığına yönelik seminerler düzenlenmeli.
3. **Etkili iletişim kurmak:** Hastalarla güçlü bağlar kurarak onlara doğru bilgiyi aktarmak önemli.
4. **Dijitalleşmeye ayak uydurmak:** Sosyal medyada aktif olarak güvenilir bilgiler paylaşmalı, yanlış sağlık bilgileriyle mücadele etmeliyiz. OTC Derneği olarak düzenlediğimiz Dijital Sağlık Okuryazarlığı Kongresi ile bu farkındalığı artırmayı hedefliyoruz.
5. **Örnek olmak:** Sağlıklı yaşam konusunda topluma liderlik etmeli, doğru beslenme ve yaşam tarzıyla rol model olmalıyız.

Sağlık okuryazarlığı yalnızca bireylerin değil, toplumun sağlığını doğrudan etkiler. Bilinçli bireylerden oluşan bir toplum, daha sağlıklı ve başarılı olur. Hep birlikte dijital sağlık okuryazarlığını artırmak için çalışmalıyız. Çünkü biz eczacılar, yalnızca ilaç veren değil, aynı zamanda sağlığın, umudun ve bilginin elçileriyiz!

• **Eczacılık mesleğinin dijital dönüşüm sürecini nasıl değerlendiriyorsunuz?**

Teknolojiye karşı değilim, aksine bayılıyorum!

> ECZACILIK, SADECE İLAÇ VERMEK DEĞİL, AYNI ZAMANDA SAĞLIĞIN, UMUDUN VE ŞİFANIN DA ELÇİSİ OLMAKTIR

Ancak her şeyin dozunda olması gerektiğine inanıyorum. Eczacılıkta dijital dönüşüm de bu dengeyi koruyarak ilerlemeli. Teknolojiyi mesleğimizi daha iyi hale getirmek için kullanmalıyız ama insani dokunuşu asla kaybetmemeliyiz.

DİJİTALLEŞMENİN ECZACILIĞA KATKILARINA GELİRSEK:

Daha hızlı ve verimli hizmet: Elektronik reçeteler, online ilaç siparişleri ve stok takibi ile hastalara daha hızlı hizmet sağlıyoruz.

Daha iyi hasta takibi: Dijital uygulamalar sayesinde hastaların ilaç kullanımı takip edilebiliyor, ilaç etkileşimleri kontrol edilerek daha kişiselleştirilmiş danışmanlık sunulabiliyor.

Bilgiye erişim kolaylığı: Yeni ilaçlar, tedavi yöntemleri ve sağlık bilgilerine internet üzerinden anında ulaşarak kendimizi sürekli geliştirebiliyoruz.

HASTALAR İÇİN DİJİTAL DÖNÜŞÜMÜN AVANTAJLARI İSE:

Kolay erişim: Dijital eczaneler, özellikle yaşlılar ve kırsal bölgelerde yaşayanlar için ilaç erişimini kolaylaştırıyor.

Bilinçli ilaç kullanımı: Mobil uygulamalar sayesinde hastalar ilaçların kullanım talimatlarını ve yan etkilerini daha iyi anlayabiliyor.

Kişiselleştirilmiş hizmet: Dijital hasta kayıtları ile daha uygun tedavi önerileri sunulabiliyor.

DİJİTAL SAĞLIK ÇÖZÜMLERİ VE OTC ÜRÜNLERİNİN GELECEĞİ

• **Dijital sağlık çözümleri ve OTC ürünlerinin geleceği hakkında ne düşünüyorsunuz?**

Dijital sağlık çözümleri ve OTC ürünleri, sağlık sektöründe büyük bir dönüşüm yaratma potansiyeline sahip. Dijitalleşmeyle birlikte bireylerin sağlık bilgilerine erişimi kolaylaşırken, sağlık okuryazarlığı da artıyor. OTC ürünleri, bireylerin kendi sağlıklarını yönetmelerinde önemli bir rol oynasa da bilinçli ve doğru kullanım kritik bir faktör. OTC Derneği olarak, toplumu bu konuda bilgilendirme ve bilinçlendirme misyonunu üstleniyoruz.

Dijital sağlık çözümleri, özellikle tele-eczacılık, dijital reçeteler ve mobil sağlık uygulamalarıyla eczacılık sektörünü dönüştürüyor. Artık eczacılar yalnızca ilaç sağlayıcı değil, aynı zamanda sağlık danışmanı ve rehber konumunda. Bu dönüşüm, eczacılık mesleği için önemli bir fırsat sunuyor. Kongremizde bu konuları ele alarak, dijital sağlık okuryazarlığının önemini vurgulamayı ve eczacıların bu yeni dünyaya adapte olmalarına yardımcı olacak bilgi ve becerileri sunmayı hedefliyoruz. Amacımız, sağlık hizmetlerini daha erişilebilir, etkili ve kişiselleştirilmiş hale getirmek.

• **OTC Derneği'nin kuruluş amacı ve misyonu nedir? Derneğin kuruluş sürecini ve temel hedeflerini bizimle paylaşabilir misiniz?**

OTC Derneği, eczacılık, ilaç sektörü, halk sağlığı ve sağlık iletişimi alanlarında deneyimli profesyoneller tarafından 2023 yılında kuruldu. Sektördeki eksiklikleri fark eden kurucularımız, halk sağlığını iyileştirmek ve bilinçli OTC kullanımı konusunda farkındalık yaratmak amacıyla bir araya geldi. Dernek olarak, OTC ürünlerinin bilinçli tüketimini sağlamak, doğru satış ve kullanım konusunda farkındalık oluşturmak için çalışıyoruz. Türkiye'de OTC ürünlerinin düzenlenmesi, denetimi ve geliştirilmesiyle ilgili çözümler üreterek, eğitici seminerler, paneller ve kampanyalarla toplumu bilgilendirmeyi hedefliyoruz. Ayrıca, dijital sağlık okuryazarlığını artırmak için dijital platformlarda projeler yürütüyoruz.

Misyonumuz, reçetesiz satılan ilaçlar konusunda toplumda bilinç oluşturmak, güvenli ilaç kullanımı için eğitimler düzenlemek ve sektörel iş birliklerini teşvik etmektir. Eczacılık ve sağlık sektöründe inovatif çözümler geliştirmek adına aktif bir şekilde çalışmalarımıza devam ediyoruz.



• OTC Derneği olarak halk sağlığını iyileştirmek adına yürüttüğünüz projeler nelerdir? Bu projelerin etkileri hakkında bilgi verebilir misiniz?

OTC Derneği olarak, halk sağlığını iyileştirmeye yönelik projeler yürütüyoruz. Amacımız, toplumun sağlık okuryazarlığını artırmak, OTC ürünlerinin bilinçli kullanımını teşvik etmek ve dijital sağlık çözümlerini entegre etmek.

Eğitim ve Bilgilendirme Çalışmaları: Eğitici seminerler, paneller ve kampanyalarla halkı bilinçlendirmeyi hedefliyoruz. Özellikle dijital sağlık okuryazarlığını artırarak, sağlık bilgisine erişimi kolaylaştırıyoruz.

Dijital Sağlık Çözümleri: Dijital reçeteler, tele-eczacılık ve yapay zeka uygulamaları ile eczacılık alanındaki dijital dönüşüme katkı sağlıyoruz. Böylece eczacılar dijital sağlık teknolojilerini etkin kullanarak hastalara daha iyi hizmet sunabiliyor.

Sağlık Profesyonelleri ile İş Birliği: Doktorlar, eczacılar ve diğer sağlık sektörü paydaşlarını bir araya getirerek, halkın doğru bilgiye sağlık profesyonelleri aracılığıyla ulaşmasını sağlıyoruz.

Bu projeler, sağlık bilincini artırarak bireylerin kendi sağlıklarını daha bilinçli yönetmelerine katkıda bulunuyor. Dijital sağlık çözümleri sayesinde sağlık hizmetlerine erişim kolaylaşırken, eczacıların sağlık danışmanı rolü güçleniyor. OTC Derneği olarak, halk sağlığını iyileştiren projelerle hizmet etmeyi en büyük amacımız olarak görüyor ve çalışmalarımıza bu doğrultuda devam ediyoruz.

ECZACILIK: BİR MESLEKTEN ÖTE, BİR YAŞAM BİÇİMİ

• Eczacılık mesleğini seçmeye nasıl karar verdiniz? Bu mesleği seçmenizde sizi etkileyen özel bir an ya da kişi oldu mu?

Eczacılık benim için sadece bir meslek değil, adeta bir tutku, bir yaşam biçimi. Bu kararımın arkasında yatan nedenler ise oldukça renkli ve kişisel bir hikâyeye sahip. Çocukluğumdan beri bilimle aramda özel bir bağ vardı; laboratuvar önlükleri ve deney tüpü setleri beni her zaman büyülemiştir. İnsan vücudunun karmaşık yapısı, ilaçların bu sistem üzerindeki etkileri ise adeta birer gizem gibiydi ve ben bu gizemleri çözmek için sabırsızlanıyordum. Ancak eczacılık mesleğini seçmemdeki en büyük dönüm noktalarından biri, hayatımın erken dönemlerinde yaşadığım bir deneyim ile oldu. Aile büyüklerimizden birinin sağlık sorunlarıyla yakından ilgilenirken, ilaçların ve doğru tedavinin insan hayatındaki mucizevi etkisine bizzat şahit oldum. O an, bir eczacının sadece ilaç veren biri olmadığını, aynı zamanda şifa dağıtan, umut aşılayan bir nevi "hayat kurtarıcısı" olduğunu anladım.

Elbette, bu kararımda etrafımdaki stil sahibi, başarılı kadın figürlerinin de büyük etkisi oldu. Eczacılığı sadece bir iş olarak değil, aynı zamanda bir sanat, bir yaşam felsefesi olarak görmemi sağladılar.

Bugün OTC Derneği Başkanı olarak eczacılık mesleğine hizmet ederken, o günkü heyecanımı ve tutkumu hâlâ ilk günkü gibi koruyorum. Çünkü biliyorum ki biz eczacılar sadece ilaç veren değil, aynı zamanda sağlığın, umudun ve şifanın da elçileriyiz.

• Günlük rutininizde sağlıklı bir yaşamı sürdürmek için neler yapıyorsunuz? Kendi sağlık ve zindelik sırlarınızı paylaşabilir misiniz?

Yoğun bir eczacı, dernek başkanı ve anne olarak sağlıklı kalmak benim için bir lüks değil, bir zorunluluk! Günlük tempoda kendime vakit ayırmak zor olsa da bedenime ve ruhuma iyi bakmaya özen gösteriyorum. Bol su içmeye ve sağlıklı beslenmeye dikkat ediyorum. Fast food ve işlenmiş gıdalardan uzak duruyor, öğünlerimde dengeli beslenmeye çalışıyorum. Güne erken başlamak benim için önemli. Sabahın sessizliğinde kahve içmek, güne enerjik başlamamı sağlıyor. Kahvaltı vazgeçilmezim, ancak yoğun günlerde öğle öğününü atlayabiliyorum. Ailemle akşam yemekleri ise benim için bir ritüel.

Sporu düzenli yapamasam da hareket etmeye gayret ediyorum. Sağlıklı yaşam sadece fiziksel değil, ruhsal denge de önemli. Kitap okumak, podcast dinlemek ve dost sohbetleri bana iyi geliyor. Tüm bunlar, tempolu hayatımda sağlıklı kalmanın olmazsa olmazları.

• Mesleğinizde genç eczacılara örnek olmak adına özellikle önem verdiğiniz konular nelerdir? Bu gençlere vereceğiniz en önemli tavsiye ne olurdu?

Genç eczacılara örnek olmak büyük bir sorumluluk ve aynı zamanda büyük keyif. Çünkü eczacılık sadece bir meslek değil, bir değer ve yaşam biçimi.

Mesleki etik ve dürüstlük vazgeçilmezdir. Hastalarımızın sağlığı için doğru bilgi sunmalı ve ilaç kullanımını en iyi şekilde yönlendirmeliyiz. Eczacılık sürekli yenilenen bir alan olduğundan, genç meslektaşlarımın kendilerini güncellemeleri ve gelişime açık olmaları kritik öneme sahip. Girişimci bir ruh ve yeniliklere açıklık fark yaratır. Değişen dünyada eczacılık da dönüşüyor; bu yüzden yeni fikirler üretmek, projeler geliştirmek ve fırsatları değerlendirmek önemli.

Hasta odaklı olmak esastır. Eczacılar, ilaç sağlayıcısı olmanın ötesinde sağlık danışmanıdır. Hastalarla iyi iletişim kurarak ihtiyaçlarını anlamak ve destek olmak mesleğimizin en kıymetli yönlerinden biri. Genç meslektaşlarıma tavsiyem: Kendinize inanın, hayallerinizin peşinden gidin ve asla pes etmeyin. Eczacılık zorlu ama ödüllendirici bir meslek. Tutkuyla yapıldığında başarı kaçınılmazdır.

Hayat kurtaran eller, umut veren yürekler...
Fedakârlık, sabır ve merhametle, gece gündüz demeden
insanlığa hizmet eden tüm hekimlerimizin ve sağlık çalışanlarımızın

14 Mart Tıp Bayramı'nı kutluyoruz.

Sizlerin emeği, bilgisi ve adanmışlığı sayesinde
sağlıklı bireyler, mutlu aileler *ve*
daha güçlü bir toplum mümkün.

İLKO İLAÇ SANAYİ ve TİCARET A.Ş. | Wellcare Sağlıkla yaşama sanatı | İLKOPOL | İLKOGEN

İLKO İLAÇ 2025 STRATEJİLERİNİ **KIBRIS'TA BELİRLEDİ**

İLKO İLAÇ, '1'LİK ZAMANI' TEMASIYLA DÜZENLEDİĞİ YIL SONU TOPLANTISINDA, 2024 YILINI DEĞERLENDİRİRKEN 2025 HEDEFLERİNİ ŞEKİLLENDİRDİ





Sağlık sektöründe yenilikçi çalışmalarıyla öne çıkan İLKO İlaç, 2024 yılını geride bırakırken yeni dönem hedeflerini belirlemek üzere 4-6 Şubat tarihleri arasında Kıbrıs Kaya Artemis Otel'de yıl sonu toplantısını gerçekleştirdi. Satış, pazarlama ve yönetim kadrolarının katıldığı organizasyonda, 'Birlikte düşünmek, birlikte hareket etmek ve birlikte büyümek' anlayışıyla stratejiler masaya yatırıldı.

Toplantının açılış konuşmasını yapan İLKO İlaç Yönetim Kurulu Başkanı İsmail Öncel, "Birlik olduğumuzda aşamayacağımız engel yok. 2025'te hep birlikte daha büyük başarılara imza atacağız" dedi. İLKO İlaç Genel Müdür Yardımcısı Berk Apak ise 2024 yılı değerlendirmesini ve 2025 yılı stratejilerini içeren bir sunum gerçekleştirirken, Pazarlama Direktörü Ecz. Özlem Işıksal pazarlama planlarını paylaştı.

BAŞARILAR ÖDÜLLENDİRİLDİ

Üç gün süren etkinlikte, satış ve pazarlama ekiplerine çeşitli eğitimler verildi. Şirketin yıl içerisindeki performansını değerlendiren yönetim ekibi, en başarılı Bölge Ticaret Müdürleri, Bölge Müdürleri ve Tıbbi Tanıtım Temsilcilerini ödüllendirdi. Ayrıca, şirkette 5. ve 10. yılını tamamlayan çalışanlara kıdem plaketleri takdim edildi.

Kapanış konuşmasını yapan İLKO İLAÇ YÖNETİM KURULU BAŞKANI **İSMAİL ÖNCEL**

İLKO İLAÇ GENEL MÜDÜRÜ **HATİCE ÖNCEL**

İlaç Genel Müdürü Hatice Öncel, 2024'te elde edilen başarılara vurgu yaparak, "Geleceğe hep birlikte yürüyoruz. 2025 hedeflerimize ulaşırken de dayanışma içinde olacağız. 1'lik ruhuyla hareket edip birlikte başaracağız" dedi.

İLKO İlaç, 2025 yılında hem yurtiçinde hem de uluslararası pazarda daha güçlü bir konum hedeflerken, inovasyon ve sürdürülebilir büyüme odaklı çalışmalarına devam edecek.



WELLCARE, 2025 İÇİN ‘BİRLİKTE BAŞARACAĞIZ’ DEDİ

WELLCARE, YIL SONU TOPLANTISINI SOSYAL SORUMLULUK PROJESİYLE TAÇLANDIRARAK 2025 HEDEFLERİNİ BELİRLEDİ



Tüketici sağlığı alanında inovatif çalışmalarıyla dikkat çeken Wellcare, 26-28 Aralık 2024 tarihlerinde düzenlenen yıl sonu toplantısında 2024’ü değerlendirirken 2025 hedeflerini şekillendirdi. ‘Birlikte Başaracağız’ temasıyla gerçekleşen etkinlikte hem iş stratejileri hem de sosyal sorumluluk projeleri ön plandaydı.

Toplantının açılış konuşmasını Wellcare İş Birimi Direktörü İlhan Ok yaparken, etkinlik boyunca İLKO İlaç Üretim Tesisleri gezildi, 2025 hedefleri masaya yatırıldı ve şirketin yıl içerisindeki başarıları kutlandı.

SOSYAL SORUMLULUK PROJESİYLE ANLAM KAZANDI

Wellcare ekibi, toplantının en anlamlı etkinliklerinden biri olarak Atlas Derneği için sosyal sorumluluk projesi gerçekleştirdi. Gruplara ayrılan ekipler, ihtiyaç sahipleri için 8 adet tekerlekli sandalye üreterek Atlas Derneği’ne bağışladı. Bu proje, Wellcare’in ‘Sağlıkla Yaşama Sanatı’ misyonunu yalnızca ürünleriyle değil, topluma katkı sağlama bilinciyle de sürdürdüğünü gösterdi.

Toplantıya İLKO İlaç Yönetim Kurulu Başkanı İsmail Öncel, İLKO İlaç Genel Müdürü Hatice Öncel ve İLKO İlaç İcra Kurulu Üyesi Mustafa Cem Öncel de katılarak şirketin birlik ve dayanışma ruhuna vurgu yaptı.

Etkinlik, yoğun bir yılın ardından düzenlenen gala gecesiyle son bulurken, Wellcare 2025 yılına güçlü ve kararlı adımlarla girmeye hazır olduğunu bir kez daha gösterdi.



Gıda takviyelerindeki tehlike standardizasyon

Gıda takviyeleri pek çoğumuzun bildiği ve zaman zaman çeşitli sebeplerle başvurduğu bir eczane ürün grubu. Bu ürünlerin pek çoğu da bitkisel kaynaklı hammaddeler içeriyor. Kimileri 4 yaş ve üzeri çocuk grubunda da kullanılabiliyor. Ancak bu ürünlerde hem bildiğimiz hem bilmediğimiz bir tehlike var: "STANDARDİZASYON."

Gıda takviyeleri Sağlık Bakanlığı ruhsatına tabi olmadığı için Tarım ve Orman Bakanlığı nezdinde bir standardize olma şartı aranmıyor. Ancak ne yazık ki bu durumun çok ciddi sonuçları olabiliyor. Bu ürünlerin içerisinde yer alan veya "yer aldığı beyan edilen" bitkisel hammaddelerin farklı bitki olabilmesi, kimyasal tağşiş içerebilmesi veya toksisite problemlerine yol açabilecek durumlarının bulunması söz konusu olabilir. Beyan edilenden farklı bitki içerme sorunu bazen kasti bazen bilinçsiz olabiliyor. Bunun da en temel nedeni bu ürünlerin üretilmesinde bu alanda uzmanlığı olan bir eczacıdan veya akademisyenden destek alınmıyor olması. Zira doğru bitki seçimi, bitki terminolojisi uzmanlık gerektiren bir alandır ve ne yazık ki çok bilinen bir şey değildir. Örneğin ülkemizde "kekik" olarak bilinen 4 farklı cins ve bu cinslere ait yüzlerce tür vardır. Hangisi amaca uygun doğru kekiğin doğru türüdür bunu ancak alanında uzman olan bir kişi bilebilir. Bununla da kalmayıp doğru bitkinin ne zaman ne koşullarda toplandığı ve hangi koşullarda saklandığı ve ne şekilde ekstre edildiği etkiyi 100'den sıfıra indirebilecek parametrelerdir.

Gıda takviyelerinde karşılaşacağımız en önemsiz sorun ise ürünün içerisinde olması gereken hammadde yerine ucuz ama etkisi/zararı olmayacak tağşişlerin olması. Örneğin şuruplarda Ayçiçek yağı, kapsül veya tabletlerde bitkinin kullanılmayan çöpsü kısımlarının karıştırılması gibi. Bunun zararı da sağlığımıza değil cebimize oluyor, o da ayrı bir tartışma konusu. Üstüne bir de çeşitlilik o kadar fazla, endikasyon belirtilmese de reklamlar o kadar yaygın ki işin içinden çıkılması bir hayli zorlaşıyor.

Gıda takviyelerini diğer "gıdalar" gibi düşünebilirsiniz, benzer sorunları günlük yaşantımızda normal gıdalarda da görebiliyoruz. Su katılan sütler, limonlu değil "limon aromalı" ürünler, tereyağı değil tereyağı aromalı olan margarinler gibi... Bir nevi kandırmaca...

Ülkemizde tıbbi amaçlı olan bitkisel ürünlerin ruhsat aldığı Geleneksel Bitkisel Tıbbi Ürünler (GBTÜ) de mevcut ancak bu ürünlerin çeşitliliği ne yazık ki çok fazla değil. Hem ruhsatın zorlu aşamalar içeriyor olması ve bu gerekliliklerin Türkiye şartlarında ulaşılabilir olmaması, hem de çok uzun zamanda ruhsat başvurularının sonuçlanması ve dosya maliyetlerinin yüksek olması bunun nedenleri arasında yer alıyor.

Almanya gibi ülkelerde eczanede satılan bitkisel ürünlerin içerisinde yer alan bitki ekstrelerinin hangi sekonder metabolit üzerinden standart olduğu ve bu metaboliti her bir porsiyonda ne oranda içerdiği açıkça yazıyor. Evet, bu bir ilaç standardı ve GBTÜ dediğimiz ruhsat bunun için var ama bunun bir orta yolu olmalı kanaatindeyim.

Üniversitede özellikle son sınıf eczacılık öğrencileri ile eczanede satılan gıda takviyelerine yönelik bazı çalışmalar yapıyoruz ve oldukça üzücü sonuçlar görüyoruz. Bazen x bitkisini içermesi gereken ürünün o bitkiyi hiçbir şekilde içermediğini, bazen içerdiğini ama daha ucuz rengi veya kokusu benzeyen başka bitkilerle ciddi oranda tağşiş edildiğini görüyoruz. Aynı şişedeki 100 kapsülü ayrı ayrı incelediğimizde hiç birisinin içerdiği madde miktarının birbirini tutmadığına rastlıyoruz. Bazen ise bitkisel ürünlerde yaptığımız analizlerde kimyasal madde tespit ediyoruz. Bunların da gerek sağlığımız gerek ekonomimiz için çok büyük bir tehdit olduğu gerçeği ile ne yazık ki karşı karşıyayız.

Türkiye'de gıda takviyesi piyasasında oldukça kaliteli, içeriği en az bir GBTÜ ürünü kadar temiz ürünler de var. Bu kötü imaj ne yazık ki işini iyi yapmaya çalışan üretici için de çok büyük bir problem. Bir şekilde işini kaliteli yapmaya çalışan kişinin farkı mutlaka anlaşılıyor ama genel tablonun içerisinde ziyana uğrama riski de ne yazık ki mevcut.

Bu noktada hem bir eczacı hem de yönünü tamamen bitkisel ürünlerde standardizasyona çevirmiş bir akademisyen olarak taşın altına elimi koymak için elimden geleni yapma gayreti içerisindeyim. Zaman zaman yapılan davetlerde gerek öğrencilerle gerek eczacı veya doktorlarla konuya ilişkin beraber yapabileceklerimizi tartışıyoruz. Ayrıca 2021 yılında TÜBİTAK desteği ile kurduğum şirketim FitofaRx ile de en baştan sona kadar AR-GE'ye dayalı ürünler geliştirme gayreti içerisindeyim. Bu yolda ilk proje ürünü olan Kamomint'i geçen sene piyasaya çıkardık ve kullananlardan büyük oranda pozitif dönüşler aldık. Bir kişi ile veya bir ürün ile değil, sağlık sektörünün önemli paydaşlarından olan tüm eczacılarla hep beraber bu konunun bilinci ve gereklilikleri ile hareket etmemiz gerektiğine inanıyorum. Bitkisel ürünlerin itibarının gidişatı bizlerin elinde ve yapabileceğimiz çok şey var.



İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
ECZACILIK FAKÜLTESİ
FARMAKOGNOZİ ANABİLİM DALI
DOÇ. DR. AYŞE ESRA KARADAĞ

joy® drop's

DOĞAL İÇERİK

DIŞ GENİTAL BÖLGE BAKIM SPREYİ

ERKEKLER İÇİN



UZUN SÜRELİ ETKİ

QR kodu okutarak **Medipera.com** sitesini ziyaret edebilirsiniz.

TAHRİŞ ETMEZ

KOLAY TAŞINABİLİR

NEMLENDİRİR

FERAHLATIR

MEDİPERA | hepsiburada | trendyol.com

GELECEĞİN KADIN LİDERLERİ İLHAM BULUŞMALARINDA **İLHAM VEREN HİKAYELER**

SANOFİ TÜRKİYE VE KAGİDER İŞ BİRLİĞİYLE GERÇEKLEŞTİRİLEN GELECEĞİN KADIN LİDERLERİ İLHAM BULUŞMALARINDA, KADINLARIN AZİM DOLU BAŞARI HİKAYELERİ İLGİYLE TAKİP EDİLDİ



Sanofi Türkiye ve Türkiye Kadın Girişimciler Derneği (KAGİDER), genç kadınların iş hayatına daha donanımlı başlamalarını desteklemek amacıyla hayata geçirdiği Geleceğin Kadın Liderleri (GKL) programı kapsamında, duygusal ve ilham dolu anlara sahne olan bir etkinlik düzenledi. "GKL İlham Buluşmaları"nın ikincisi, sanattan spora pek çok alanda başarıya ulaşmış kadınların azim ve kararlılıkla yazdığı ilham verici hikayeleri dinleyicilerle buluşturdu.

Moderatörlüğünü oyuncu ve İhtiyaç Haritası Kurucu Ortağı Mert Fırat'ın üstlendiği GKL İlham Buluşmaları, "İlhamdan Hareketle" ve "Güçlü Bağlar, Güçlü Gelecek" adlı iki oturumda gerçekleştirildi. Etkinlikte, Çiçek Çizmeci, Aysu Türkoğlu, Açelya Akkoyun, Asuman Krause ve Sinan Canan gibi alanında öncü isimler, kendi ilham verici yolculuklarını paylaşarak katılımcılara rehberlik etti. GKL mezunlarının ve Türkiye'de fark yaratan isimlerin cinsiyet ve fırsat eşitliğine dair paylaştıkları hikayeler, izleyenlere duygu dolu anlar yaşattı.

KAGİDER VE SANOFİ'DEN GÜÇLÜ DESTEK

Etkinlik, KAGİDER Başkanı Esra Bezircioğlu ve Sanofi Türkiye Kurumsal İletişim Direktörü Pınar Kaya'nın açılış konuşmalarıyla başladı. KAGİDER Yönetim Kurulu Üyesi Kıvılcım Pınar Kocabıyık ve Sanofi Avrasya Bölgesi İnsan & Kültür Direktörü Raziye Baysal'ın kapanış konuşmalarıyla tamamlandı.

GKL PROGRAMI, 1850 KADINA DOKUNDU

2010 yılından bu yana devam eden Geleceğin Kadın Liderleri Programı, bugüne kadar 1850 genç kadını mezun etti. Mezunların %92'si iş hayatında kariyer basamaklarını başarıyla tırmanırken, %22'si üst düzey yönetici pozisyonlarına ulaştı ve %6'sı kendi işlerini kurarak girişimcilik yolunda ilerledi. "Yatırımın Sosyal Dönüşü" (SROI) raporu, Geleceğin Kadın Liderleri Programı'na yapılan yatırımların 6 katı bir etki yaratarak topluma önemli katkılar sunduğunu ortaya koydu. GKL İlham Buluşmalarının tamamı, Sanofi Türkiye ve KAGİDER YouTube hesaplarından izlenebiliyor. Etkinlikte konuşulan başarı hikayeleri ve ilham veren deneyimler, genç kadınlara yol gösterici olmaya devam ediyor.



SENSODYNE KLİNİK BEYAZLIK LANSMANI: GÖKÇE BAHADIR İLE IŞILTILI BİR TANITIM

SENSODYNE'NİN KLİNİK BEYAZLIK SERİSİNİN YENİ REKLAM FİLMİ, MARKANIN YÜZÜ GÖKÇE BAHADIR VE DİŞ HEKİMLERİNİN EV SAHİPLİĞİNDE, İŞ, SANAT VE MEDYA DÜNYASINDAN ÖNEMLİ İSİMLERİN KATILDIĞI ÖZEL BİR LANSMANLA TANITILDI. OTCPLUS GENEL YAYIN YÖNETMENİ REMZİYE GÜREN DE ETKİNLİĞE KATILARAK SEKTÖRDEKİ YENİLİKLERİ YAKINDAN TAKİP ETTİ



Zorlu Performans Sanatları Merkezi Sky Lounge'da gerçekleşen lansman, yeni reklam filminin gösterimiyle başladı. Ardından, Gökçe Bahadır, diş hekimleri ve Haleon Türkiye Pazarlama Direktörü Özge Dağyar Acarbay'ın katılımıyla gerçekleşen söyleşi, etkinliğe renk kattı. Gökçe Bahadır, beyaz bir gülümsemenin kendisi için taşıdığı önemi vurgularken, "Sensodyne sayesinde içim rahat" ifadelerini kullandı. Diş hekimleri ise diş sağlığı ve estetik gülüş konularında önemli bilgiler aktardı.

Haleon Türkiye Pazarlama Direktörü Özge Dağyar Acarbay ise konuşmasında, "Sensodyne olarak hassasiyet problemi yaşayan tüketicilerin ve hastaların hayatını kolaylaştırmak için yıllardır çalışıyoruz. Klinik Beyazlık serimizle, hassasiyet yaşamadan 2 ton daha beyaz dişlere ulaşmayı hedefliyoruz" dedi.

Lansman, sektör profesyonellerinin bir araya geldiği keyifli sohbetler ve interaktif etkinliklerle devam etti. Sensodyne Klinik Beyazlık serisi, güvenli ve etkili formülüyle diş sağlığına önem veren herkes için yeni bir alternatif sunuyor.

Hayırlı ramazanlar

Dergimizin yayınlandığı ay, Ramazan ayına denk geldiği için Ramazan ayıyla ilgili biraz konuşmak istedim. Ramazan ayı, Müslümanlıkta kutsal kitabımız olan Kur›an-ı Kerim'in bize indirildiği aydır. Ayların en faziletlisidir. Ramazan ayı, Kur'an-ı Kerim'in indirilmesi dışında hoşgörü, merhamet, empati ve paylaşma ayıdır. Bu ayda otuz gün boyunca oruç tutulur. Oruç, vücudu bir nevi nadasa bırakmak gibidir. Biyolojik ve fizyolojik durumun dışında manevi olarak da nimetlere şükrü ve yokluktakilere empati yapmamızı sağlar. Bu arada "mesleki deformasyon" buradan da kronik rahatsızlığı olan hastalarımıza oruç için ilaçlarınızı aksatmamanız gerektiği uyarısını yapmak istedim. İslamiyet hoşgörü ve kolaylık dini olduğu gibi oruç tutma konusunda da bazı durumlarda, bazı kişiler oruç tutmayabilir. Yaşlılık, hastalık gibi durumların yaşanması halinde kişiler oruç tutmak yerine fidye ödeyebilir. Hastalığı oruç tutmaya el vermeyen ya da oruç tutulması halinde hastalığın daha da ilerlemesi gibi durumunu yaşayan kişiler, Ramazan ayını oruç tutmadan geçirebilir, geçirmelidir. Bu gruptaki kişilerin, hasta ve yaşlı olup oruç tutamayacak durumda oldukları için, oruç tutmak yerine fidye vermeleri önemlidir. Fidyenin verilmesi ile birlikte kişi tutamadığı oruçların bedelini ödemiş olur ve böylece Ramazan ayı içerisinde ibadetini fidye vererek yerine getirebilir. Bir ay boyunca sağlığınız el vermediği halde yapacağınız ibadet, hastalığınızı ilerleterek ileriki günlerde yapacağınız bütün ibadetlerinizi etkilemesin. Ramazan ayı yüreklerin yumuşadığı, kırgınlıkların sona erdiği, bereketin arttığı aydır. Bütün İslam alemine Ramazan ayı hayırlara vesile olur.



Gelelim mesleki durumumuza; Türk Eczacılar Birliği 44. Dönem Merkez Heyeti 3. Başkanlar Kurulu Toplantısı, arkadaşlarımız tarafından gerçekleştirilmektedir. Eylem planının durumu hakkında istişare yapılmaktadır. Eczacı Odaları temsilcileri ve Türk Eczacılar Birliği heyeti bu konuda ortak bir fikre sahip olamamışlardır. Bazı odalar, eczane kapatmanın bir işe yaramayacağın, bazıları da etkili olacağını düşünmektedir. Arkadaşlarımızdan da güzel haberler alıyoruz. İlaç Fiyat Kararnamesi'nin oranlarının değiştirilmesi karlılığın artırılması, eczacı iskonto oranlarının düşürülmesi, reçetedeki mesleki pay ücretinin artırılması gibi gibi... Fakat bunlar, bu durumlar hakkında verilecekler sözler. Daha icraata geçirilmiş durum yok. Yine bu durum, bazılarını memnun ettiği gibi bazıları için de "ağzımıza çalınmış bir parmak bal" olarak nitelendirilmektedir. Memnun olanlar; "Zaten bir şey alamıyoruz, bari bunları alalım" modundalar. Ama ne yapılacaksa ivedilikle yapılmasında fayda var. Çünkü çoğu eczacı arkadaşımızın aylık kazancı ikinci eczacı maaşlarının altına kadar düşmeye başlamıştır. İnşallah, verilen sözler meslektaşlarımızı rahatlatacak seviyede gerçekleşir.



ECZACI **ABDULLAH ARICI**

"Evrene pozitif enerji verelim" başlıklı yazım için çok güzel geri dönüşler aldım. Bu yazıma da Ramazan ayıyla başladım; ayın bereketi, hoşgörüsü ve paylaşımdan bahsettim. Sonra mesleğimizle ilgili kronik sıkıntılarımızın gelişmesinden bahsettim. Şu dönemde karar vericilerle yapılan görüşmeler büyük ihtimal sonlanır. Karar vericilere geçmişte, tablolarla eczacıların durumunu anlattık. İlaç Fiyat Kararnamelerinin saçmalığını mitinglerle anlattık. Eczacı masraflarının yükseldiği halde, karlılığının düştüğünü; kalem, kitap, hesap makinesiyle anlattık. Bir de kendi anlayacakları dille anlatalım dedim. Ramazan'ın bereketi, hoşgörüsü, empatisi ve merhametiyle. İnşallah böyle de anlarlar da Ramazan ayı bize bol bereket getirmiş olur. Hayırlı Ramazanlar...

Kurudukça kuruduk

Cildimiz, vücudumuzu dış etkenlerden koruyan en önemli organımızdır. Ancak bazı durumlarda ciltte yanma, batma, kuruluk hissi gibi şikayetlerle birlikte aşırı hassasiyet gösterebilir.

Çok kuru veya atopik cildin nem tutucu özelliği azalır. Ayrıca, sağlıklı mikroflora ve cilt bariyer bütünlüğünde bozulma görülebilir. Cildin bariyer fonksiyonlarının bozulması; su tutma özelliğinin azalmasına, cildimizin kurumasına, alerjenlerin kolayca cildimizi geçerek bağışıklık sistemimizi uyarmasına ve alerjik reaksiyon gelişmesine neden olur.

Atopik dermatit veya atopik egzama, şiddetli kaşıntılı, bulaşıcı olmayan, kronik inflamatuar bir deri hastalığıdır. İnfantil dönemde başlar, yarısından çoğu ilk 1 yaş içinde, tamamı ilk 5 yaş içinde ortaya çıkar. Hastaların yarısı 2 yaş civarında tam olarak düzelir.

Atopik dermatit; ciltte kaşıntı, kuruluk, ağrı, çatlama ve iltihap şeklindeki belirtilerle ortaya çıkar. Özellikle deride meydana gelen kaşıntı, enfeksiyona sebebiyet verebilir. Bebeklerde atopik dermatit belirtileri; kızarıklık, tahriş, kuruluk, pütür pütür benzeri görüntüler ve lekeye benzeyen hatta beyaz, siyah, kahverengi gibi alaca alaca şekiller şeklinde yüz ve yanak bölgesinde olur. Atopik dermatit belirtileri en çok yüz ve yanak bölgesinde görülse de saç dibinden, ayak tabanına kadar vücudun her bölgesinde oluşabilir.



ATOPİK DERMATİT NEDEN OLUR?

Atopik dermatit hastalığına çevresel faktörler ya da genetik olarak yatkınlık neden olur. Özellikle alerjik astım ve alerjik rinit gibi bir genetik alt yapı hastalığı olan çocuklarda bu hastalığın görülme oranı yüksektir. Çevreden gelen faktörler de eklenince atopik dermatit ortaya çıkabilir.

ATOPİK DERMATİTE NE İYİ GELİR?

Atopik dermatit görüldüğü durumda öncelikle var olan etkenlerden bebeğin ya da çocuğun uzaklaştırılması gerekir. Bu her etken için geçerli olmayabilir. Örneğin yünlü ürünler, kedi köpek varlığı, kimyasal teması gibi faktörlerden kolaylıkla bebek ya da çocuk uzaklaştırılabilir. Ama enfeksiyon, antibiyotik kullanımı gibi durumların önüne geçilemez.



UZMAN ECZACI **FUNDA PALALI**

ATOPİK DERMATİT TEDAVİSİ NASILDIR?

Atopik dermatit tedavisi 2 şekilde planlanır. Birincisi hastanın şiddetli akut bir atak geçirdiği dönemde gerçekleştirilir. Bu dönemde sürekli kullanması gereken nemlendirici tarzında ilaçlar vardır. Çünkü atopik dermatit olan çocukların ciltleri hassas ve kurudur. Bu nedenle akut dönemde dermatoloji uzmanı tarafından verilen kortizonlu kremler ve antihistaminik şuruplar devreye girer. Bu ilaçların kullanımı çok önemlidir. Ailelerin kortizonlu kremlerden tereddüt etmemelidir. Uzman tarafından belirli dozlarda verilen kortizon kullanımının çocuklara bir zararı yoktur.

Atopik dermatit atağı atlatıldıktan sonra idame tedavi sürecinde sürekli vücudu nemli tutacak hastalığa özel nemlendiriciler kullanılır.

Tedavi edilebilen atopik dermatit için deri nemlendiricileri antihistaminikler, lokal kortizonlu kremler, nemlendirici banyo önerileri uygulanmaktadır.

ÇOCUKLARDA BESİN ALERJİSİ 23 KAT ARTTI!

SON 20 YILDA ÇOCUKLARDA BESİN ALERJİSİ VAKALARI HIZLA YÜKSELDİ! HER 100 ÇOCUKTAN 8'İNDE BESİN ALERJİSİ GÖRÜLÜRKEN, UZMANLAR ERKEN TEŞHİSİN ÖNEMİNE DİKKAT ÇEKİYOR

Çağımızın en önemli sağlık sorunlarından biri haline gelen besin alerjisi, özellikle çocuklar arasında giderek yaygınlaşıyor. Yapılan araştırmalara göre, son 20 yıl içinde çocuklarda besin alerjisi vakaları 23 kat arttı. Dünyada ve Türkiye'de her 100 çocuktan yaklaşık 8'inde besin alerjisi tespit edilirken, uzmanlar bu artışın temel nedenleri arasında şehirleşme, hareketsiz yaşam tarzı, hava kirliliği, kimyasal maruziyet ve beslenme alışkanlıklarındaki değişiklikleri gösteriyor.

Acıbadem Ataşehir Hastanesi Çocuk Alerjisi Uzmanı Dr. Ezgi Topyıldız, bağışıklık ve sindirim sistemlerinin henüz tam gelişmediği bebeklik ve erken çocukluk döneminde besin alerjilerinin daha sık görüldüğünü vurguluyor.





DR. **EZGİ TOPYILDIZ**

Topyıldız: "Besin alerjisi çocukların beslenmesini kısıtlayarak büyüme ve gelişmeyi olumsuz etkileyebilir. Dahası, nefes darlığı gibi ciddi reaksiyonlara yol açabilir. Bu nedenle ebeveynlerin en kısa sürede bir çocuk alerji uzmanına başvurması gerekir" diyor.

170'TEN FAZLA BESİN ALERJİYE NEDEN OLABİLİYOR

Bugüne kadar besin alerjisine sebep olabilen 170'ten fazla besin tanımlanmış durumda. Ancak Dr. Topyıldız'a göre çocuklarda en sık alerjiye yol açan besinler şunlar:

- İnek sütü
- Yumurta
- Soya
- Buğday
- Yer fıstığı
- Kuruyemişler
- Balık ve kabuklu deniz ürünleri

Bu besinler arasında özellikle yer fıstığı ve kabuklu deniz ürünleri, en ciddi reaksiyonları oluşturma potansiyeline sahip.

SADECE KOKLAMAK BİLE YETERLİ OLABİLİR!

Besin alerjileri zamanla kaybolabilir; özellikle süt, yumurta ve buğday alerjisi olan çocukların çoğunda alerji belirli bir yaşta azalabilir. Ancak yer fıstığı, kuruyemiş, balık ve kabuklu deniz ürünlerine karşı gelişen alerjiler genellikle ömür boyu devam eder. Daha da önemlisi, alerjik reaksiyonlar sadece besini



tüketmekle değil, kokusuna maruz kalmak veya deriye temas etmekle de tetiklenebilir.

ALERJİSİ GEÇMİŞ OLABİLİR Mİ?

Ebeveynler bazen çocuklarının besin alerjilerinin geçtiğini düşünerek kontrollü şekilde deneme yapabiliyor. Ancak Dr. Topyıldız, bunun ciddi sonuçlara yol açabileceğini belirterek şu uyarıyı yapıyor: "Alerjik besinler çok küçük miktarlarda bile ciddi reaksiyonlara neden olabilir. Alerjinin geçtiğine yalnızca doktor kontrolünde karar verilebilir."

Bilinçsiz diyetler de çocuklarda beslenme yetersizliklerine yol açabilir. Bu yüzden hekim önerisi olmadan diyetten besin çıkarmamak büyük önem taşıyor.

BESİN ALERJİSİNİN EN SIK GÖRÜLEN BELİRTİLERİ

Besin alerjileri genellikle cilt, sindirim ve solunum sistemlerinde belirtilerle kendini gösterir:

Ciltte: Kurdeşen (ürtiker), egzama alevlenmeleri, kaşıntı, kızarıklık, döküntü

Sindirim sisteminde: Karın ağrısı, bulantı, kusma, ishal, kanlı dışkı

Solunum sisteminde: Burun akıntısı, hapşırık, öksürük, nefes darlığı, boğazda kaşıntı

Özellikle dudak, dil ve boğaz şişmesi, nefes darlığı veya bilinç değişikliği gibi belirtiler acil müdahale gerektirir.

BESİN ALERJİLERİNDE 5 KRİTİK KURAL

Besin alerjisini yönetmenin temel amacı, çocuğun güvenliğini sağlamak ve yaşam kalitesini artırmaktır. Dr. Topyıldız'a göre, tedavide şu beş kritik kurala dikkat edilmelidir:

1 Alerjen besinin diyetten tamamen çıkarılması: Etiket okuma alışkanlığı edinilmeli ve gizli alerjen kaynakları hakkında bilgi sahibi olunmalı.

2 Beslenme ve takviye planı: Eksik besinlerin yerine koyulması için çocuklara uygun bir beslenme düzeni oluşturulmalı.

3 Acil durum yönetimi: Ciddi reaksiyon riski taşıyan çocuklar için adrenalin otoenjektörü kullanılmalı ve ebeveynler, öğretmenler ile bakıcılar bilgilendirilmeli.

4 Oral immünoterapi (OIT): Doktor kontrolünde düşük dozlarla başlanarak çocuğun belirli alerjenlere tolerans kazanması sağlanabilir.

5 Düzenli takip: Besin alerjileri zamanla azalabilir, bu nedenle çocuk alerji uzmanı tarafından düzenli kontrol şarttır.

Besin alerjileri ebeveynleri endişelendirse de doğru tanı, güvenli bir diyet ve acil durum planlaması ile çocukların sağlıklı bir yaşam sürmeleri mümkündür. Alerji şüphesi olan çocukların mutlaka bir uzmana danışması önerilir.



ÇOCUKLARDA ZAYIF BAĞIŞIKLIĞIN 8 ÖNEMLİ SİNYALİ!

ÇOCUKLAR SIK SIK HASTALANIYOR, YARALARI GEÇ Mİ İYİLEŞİYOR? BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ ZAYIF OLABİLİR! İŞTE UZMANLARIN DİKKAT ÇEKTİĞİ 8 ÖNEMLİ BELİRTİ VE BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİREN ÖNERİLER

Kış aylarında kapalı ortamlarda daha fazla zaman geçirmek, okulların açık olması ve soğuk hava gibi faktörler çocuklarda bulaşıcı hastalıkların yayılmasını artırıyor. Çocukların bağışıklık sistemlerinin henüz tam gelişmemiş olması, onları yetişkinlere kıyasla hastalıklara karşı daha savunmasız hale getiriyor. Acıbadem Kartal Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Emel Kabakoğlu Ünsür, bağışıklık sisteminin zayıf olduğuna işaret eden 8 önemli sinyali sıralayarak, belirtiler sürekli hale gelirse bir doktora başvurulması gerektiğini vurguluyor.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİN ZAYIF OLDUĞUNU GÖSTEREN 8 İŞARET

1 **Sık geçirilen enfeksiyonlar:** Çocukların yılda birkaç kez soğuk algınlığı geçirmesi normaldir. Ancak sık sık ve ağır enfeksiyon yaşamak, bağışıklık sisteminin yeterince güçlü olmadığını gösterebilir.

2 **Sindirim problemleri:** Sürekli ishal, kabızlık veya mide sorunları, bağırsaklardaki bağışıklık hücrelerinin dengesiz çalıştığını gösterebilir.

3 **Kronik yorgunluk ve halsizlik:** Çocuk kendini sürekli yorgun hissediyorsa, bağışıklık sistemi zorlanıyor olabilir.

4 Cilt sorunları: Egzama, mantar enfeksiyonları veya sık tekrarlayan cilt enfeksiyonları, zayıf bağışıklık sisteminin belirtilerindendir.



DOÇ. DR. **EMEL KABAKOĞLU ÜNSÜR**

5 **Şişmiş lenf bezleri:** Lenf düğümleri vücudun savunma mekanizmasının bir parçasıdır. Sürekli şişen ve hassas olan lenf bezleri, bağışıklık sisteminin enfeksiyonlarla mücadelede zorlandığını gösterebilir.

6 **Tekrarlayan kulak, sinüs ve akciğer enfeksiyonları:** Yılda birkaç kez zatürre, bronşit, kulak iltihabı veya sinüzit geçirmek, bağışıklığın düşük olduğunu işaret edebilir.

7 **Yaraların geç iyileşmesi:** Kesik, çizik veya yaralar uzun sürede iyileşiyorsa, vücut enfeksiyonlarla savaşmakta zorlanıyor olabilir.

8 **İştahsızlık ve kilo kaybı:** Zayıf bağışıklık sistemi, iştahsızlığa ve kilo kaybına yol açarak gelişim geriliğine neden olabilir.

ÇOCUKLARIN BAĞIŞIKLIĞINI GÜÇLENDİREN 8 ÖNEMLİ ÖNERİ

1 **Dengeli ve sağlıklı beslenme:** C ve A vitamini açısından zengin sebze ve meyveler, protein kaynakları (yumurta, balık, kırmızı et, baklagiller) ve probiyotikler (yoğurt, kefir) bağışıklığı destekler.

2 **Yeterli uyku:** Çocukların yaşlarına uygun şekilde 8-12 saat uyuması, bağışıklık sisteminin yenilenmesini sağlar.

3 **El hijyenine dikkat edilmesi:** Eller sık sık sabun ve suyla yıkanmalı, özellikle yemeklerden önce ve tuvalet sonrası el hijyenine özen gösterilmelidir.

4 **Aşıların tam olması:** Grip, zatürre, rotavirüs ve boğmaca gibi hastalıklara karşı çocukların aşılarının eksiksiz yapılması gerekir.

5 **Gerekirse vitamin ve mineral takviyesi:** D vitamini ve çinko gibi bağışıklık destekleyici takviyeler, doktor önerisiyle alınmalıdır.

6 Düzenli egzersiz ve açık hava aktiviteleri: Fiziksel aktivite, bağışıklık sisteminin güçlenmesine yardımcı olur.

7 Bol su tüketimi: Vücuttaki toksinlerin atılması ve bağışıklık sisteminin sağlıklı çalışması için çocuklar yeterli miktarda su içmelidir.

8 Huzurlu ve sevgi dolu bir ortam: Stres, bağışıklık sistemini zayıflatabilir. Aile içinde güvenli ve sevgi dolu bir ortam yaratmak, çocuğun sağlığını olumlu yönde etkiler.

Bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi, çocukların hastalıklara karşı daha dirençli hale gelmesini sağlar. Eğer çocuk sık sık hastalanıyor ve yukarıdaki belirtileri gösteriyorsa bir uzmana danışmak önemlidir.



ÇOCUĞUNUZUN BAĞIŞIKLIĞINI GÜÇLENDİRECEK **10 ETKİLİ ÖNERİ!**

KIŞ AYLARINDA ÇOCUKLARIN BAĞIŞIKLIĞINI GÜÇLENDİRMEK İÇİN NELER YAPILMALI? İŞTE UZMANLARIN ÖNERDİĞİ 10 ETKİLİ YÖNTEM!



Üst solunum yolu enfeksiyonları, grip, bronşiolit, zatürre ve mide-bağırsak enfeksiyonları gibi hastalıklar, kış aylarında çocukları en çok etkileyen sağlık sorunları arasında yer alıyor. Acıbadem Maslak Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Serap Sapmaz Deniz, soğuk havanın yanı sıra kapalı ve kalabalık ortamlarda uzun süre vakit geçirmenin, enfeksiyonların yayılımını artırdığını belirtiyor. Bağışıklık sistemini güçlendirmek için alınabilecek etkili önlemleri sıralayan Dr. Deniz, gereksiz vitamin ve mineral takviyelerinin ise risk oluşturabileceği konusunda ebeveynleri uyarıyor. İşte çocukların bağışıklığını güçlendirmek için uygulanabilecek 10 etkili yöntem:

DR. **SERAP SAPMAZ DENİZ**

1 DÜZENLİ DİŞ FIRÇALAMA ALIŞKANLIĞI KAZANDIRIN

Ağız sağlığı, genel bağışıklık sistemi için kritik önem taşır. Diş çürükleri ve ağız enfeksiyonları bağışıklığı olumsuz etkileyebilir. Çocuklara düzenli diş fırçalama alışkanlığı kazandırılmalı ve diş hekimi kontrolleri ihmal edilmemelidir.

2 AŞI TAKVİMİNE UYUN

Grip ve diğer bulaşıcı hastalıklardan korunmak için çocukların tüm aşılarının eksiksiz yaptırılması gerekmektedir. Özellikle grip aşısı, kış aylarında sık görülen influenza enfeksiyonlarına karşı koruma sağlar.

3 FAST FOOD YERİNE EV YEMEKLERİ TERCİH EDİN

Fast food gıdalar, yüksek miktarda şeker, tuz ve katkı maddesi içerdiğinden bağışıklık sistemini olumsuz etkileyebilir. Tencere yemekleriyle beslenme alışkanlığı kazandırmak, çocukların sağlıklı büyümesine katkı sağlar.

4 OMEGA-3 İÇERİĞİ YÜKSEK BESİNLER TÜKETİN

Omega-3 yağ asitleri, bağışıklık sistemini güçlendirir. Haftada iki kez balık tüketimi, ceviz, yumurta, ıspanak ve semizotu gibi omega-3 kaynağı olan besinler çocukların beslenme düzenine eklenmelidir.

5 YETERLİ VE KALİTELİ UYKU ÖNEMLİ

Bağışıklık sistemi hücrelerinin yenilenmesi için çocukların yaşlarına uygun şekilde uyuması gerekir. Okul öncesi çocukların 10-13 saat, okul çağındaki çocukların 9-12 saat, ergenlik dönemindeki gençlerin ise 8-10 saat uyuması önerilir.

6 DÜZENLİ EGZERSİZ YAPMASINI SAĞLAYIN

Fiziksel aktivite, bağışıklık sistemini güçlendiren önemli bir faktördür.



Çocuklar için yüzme, basketbol, futbol gibi sporlar önerilirken, açık havada yürüyüş ve bisiklet sürmek de bağışıklığı destekleyebilir.

7 EL HİJYENİNE DİKKAT EDİN

Ellerin düzenli olarak sabunla yıkanması, enfeksiyonların önlenmesinde en önemli adımlardan biridir. Çocuklara yemeklerden önce ve sonra, dışarıdan geldiklerinde ve tuvalet sonrası el yıkama alışkanlığı kazandırılmalıdır.

8 KONTROLSÜZ VİTAMİN VE MİNERAL TAKVİYELERİNDEN KAÇININ

Hekime danışılmadan kullanılan vitamin ve mineral takviyeleri, çocukların sağlığı için ciddi riskler taşıyabilir. Yüksek dozda alınan takviyeler, karaciğer ve böbrek sorunlarına yol açabilir.

9 PROBİYOTİK AÇISINDAN ZENGİN BESİNLER TÜKETİN

Bağışıklık sistemini güçlendirmek için kefir, yoğurt, turşu, sarımsak ve soğan gibi probiyotik içeriği yüksek besinler tüketilmelidir. Bu besinler bağırsak mikrobiyotasını destekleyerek bağışıklık sistemini güçlendirir.

10 DOĞAL DESTEKLERDEN FAYDALANIN

Bağışıklık sistemini desteklemek için doğal içerikli karışımlar kullanılabilir. Örneğin, ıhlamur çayı, tarçın kabuğu ve limon ile hazırlanan içecekler solunum yollarını rahatlatabilir. Bal ve rendelenmiş taze zencefil karışımı ise bağışıklık sistemine destek olabilir. Ancak bal, 1 yaş altındaki çocuklara verilmemeli ve alerjik reaksiyon riski göz önünde bulundurulmalıdır.

Bağışıklık sistemini güçlendirmek için dengeli beslenme, hijyen kurallarına uyum ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları büyük önem taşır. Çocukların bağışıklık sistemi güçlü olduğunda, hastalıklara karşı daha dirençli hale gelirler.

ÇOCUKLARI ENFEKSİYONLARDAN KORUMAK İÇİN **ALINMASI GEREKEN ÖNLEMLER**

KIŞ AYLARINDA ARTAN ENFEKSİYONLARA KARŞI ÇOCUKLARI NASIL KORUYABİLİRSİNİZ? İŞTE UZMAN ÖNERİLERİ VE BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİREN İPUÇLARI!

Son günlerde çocuklarda yaygın olarak görülen üst solunum yolu enfeksiyonları, okullarda hızla yayılırken ebeveynleri de endişelendiriyor. Yeditepe Üniversitesi Hastaneleri Çocuk Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Manolya Kara, özellikle RSV ve influenza gibi virüslerin okul çağındaki çocukları ciddi şekilde etkileyebileceğini belirterek, enfeksiyon riskini azaltmak için alınması gereken önlemleri paylaştı.

ÇOCUKLAR NEDEN SÜREKLİ HASTALANIYOR?

Çocukların bağışıklık sistemleri henüz tam olarak gelişmediğinden, bir enfeksiyonu atlattıktan hemen sonra yeni bir virüsle karşılaşabiliyorlar. Doç. Dr. Kara, bu durumun çocukların yılda 6-8 kez enfeksiyon geçirmesine neden olabileceğini belirtiyor. Ancak yaş ilerledikçe bağışıklık sistemi güçlenir ve hastalık sıklığı azalır.

HANGİ VİRÜSLER HANGİ BELİRTİLERİ GÖSTERİYOR?

- **Rinovirüs:** Burun tıkanıklığı, burun akıntısı, geniz akıntısı
- **Parainfluenza:** Ses kısıklığı, havlar tarzda öksürük
- **Adenovirüs:** Boğaz ağrısı, kusma, ishal, göz enfeksiyonu
- **İnfluenza:** Yüksek ateş, kas ağrısı, burun tıkanıklığı, zatürre riski
- **COVID-19:** Boğaz ağrısı, ses kısıklığı, burun tıkanıklığı, kas ağrısı



DOÇ. DR. **MANOLYA KARA**

ENFEKSİYONLARA KARŞI ALINMASI GEREKEN ÖNLEMLER

1 EL HİJYENİNE DİKKAT EDİN

Çocukların ellerini sık sık sabun ve suyla yıkamaları sağlanmalı. Tuvaletten önce ve sonra eller en az 40 saniye yıkanmalıdır.

2 KAPALI ALANLARI SIK SIK HAVALANDIRIN

Sınıfların ve evin düzenli olarak havalandırılması, virüslerin yayılmasını önlemeye yardımcı olur.

3 SAĞLIKLI BESLENME ALIŞKANLIKLARI KAZANDIRIN

Bağışıklık sistemini destekleyen vitamin ve mineraller açısından zengin besinler tüketilmeli. Özellikle C vitamini, çinko ve probiyotik içeren gıdalar bağışıklığı güçlendirebilir.

4 UYKU DÜZENİNE ÖNEM VERİN

Çocukların yaşlarına uygun şekilde yeterli ve kaliteli uyku alması, bağışıklık sisteminin güçlenmesi için kritik bir faktördür.

5 . DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE YAPMALARINI SAĞLAYIN

Günde en az 60 dakika fiziksel aktivite yapmak, bağışıklık sistemini güçlendirerek hastalıklara karşı direnç kazandırır.

6 AŞILARI TAM VE ZAMANINDA YAPTIRIN

Grip aşısı başta olmak üzere çocukluk dönemi aşılarının eksiksiz yaptırılması, enfeksiyonlara karşı en etkili korunma yöntemlerinden biridir.

7 HASTA ÇOCUKLARI OKULA GÖNDERMEYİN

Ateş, öksürük veya halsizlik belirtileri gösteren çocuklar, hastalık süresince okula gönderilmemeli, enfeksiyonun yayılmasını önlemek için evde dinlenmelidir.



8 ÇOCUKLARIN BAĞIŞIKLIĞINI DOĞAL YOLLARLA DESTEKLEYİN

Zencefil, ıhlamur, bal ve limon gibi doğal içerikler bağışıklık sistemini güçlendirmeye yardımcı olabilir. Ancak balın 1 yaş altındaki çocuklara verilmemesi gerektiği unutulmamalıdır.

9 OKUL ORTAMINDA HİJYEN KURALLARINA UYULMASINI SAĞLAYIN

Öğretmenlerin sınıfları havalandırması, el hijyenine yönelik hatırlatmalar yapması ve ortak kullanılan alanlarda hijyen kurallarına dikkat edilmesi gerekmektedir.

TEDAVİ SÜRECİNDE NELER YAPILMALI?

Çocukluk döneminde grip dışında, virüs kaynaklı enfeksiyonlara özgü bir tedavi bulunmamaktadır. Tedavinin temel amacı semptomları hafifletmek ve çocukların iyileşmesini hızlandırmaktır.



- Ateş ve ağrı için doktor önerisiyle uygun dozda ateş düşürücü ilaçlar kullanılabilir.
- Burun tıkanıklığı için serum fizyolojik veya okyanus suyu spreyi kullanılabilir.
- Sıvı alımı artırılmalı, bol su ve bitki çayları tüketilmelidir.
- Çocukların bolca dinlenmesi sağlanmalıdır.

Çocukları enfeksiyonlardan korumanın en etkili yolu, hijyen kurallarına uymak, sağlıklı beslenmek, düzenli uyku ve fiziksel aktivite alışkanlıklarını desteklemektir. Ebeveynler, çocuklarında uzun süren belirtiler fark ettiklerinde mutlaka bir uzmana danışmalıdır.

KEMOTERAPİ TEDAVİSİ GÖREN ÇOCUKLAR İÇİN HAYATİ UYARILAR

KEMOTERAPİ SÜRECİNDE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ ZAYIFLAYAN ÇOCUKLAR İÇİN HİJYEN VE BESLENME BÜYÜK ÖNEM TAŞIYOR. İŞTE UZMANLARIN DİKKAT EDİLMESİ GEREKTİĞİNİ VURGULADIĞI KRİTİK NOKTALAR!



Kemoterapi alan çocuklar, tedavi sürecinde daha hassas bir bağışıklık sistemine sahip olduklarından özel bir bakım ve dikkat gerektirir. İstanbul Okan Üniversitesi Hastanesi Çocuk Hematolojisi ve Onkolojisi Bölümünden Prof. Dr. Zekai Avcı, kemoterapi gören çocuklarda dikkat edilmesi gereken temel noktalara değindi.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNE DİKKAT!

Kanser tedavisi gören çocuklarda kemoterapi süreci, kan üretimini olumsuz etkileyebilir. Bu süreçte alyuvar (eritrosit), akyuvar (lökosit) ve trombosit (pıhtılaşma pulcukları) sayıları düşer.

- Akyuvar hücreleri azaldığında bağışıklık zayıflar ve bakteriler, virüsler, mantarlar gibi mikroplar ciddi enfeksiyonlara neden olabilir.
- Trombositlerin azalması burun, diş eti kanaması, cilt morarmaları ve iç kanama riskini artırabilir.

Bu nedenle çocukların hijyen ve günlük bakımına ekstra özen gösterilmesi gerekir.

PROF. DR.
ZEKAİ AVCI

HİJYEN KURALLARI ÖNEMLİ!

- Eller yemeklerden önce ve sonra, tuvaletten sonra en az 20 saniye sabunla yıkanmalı ve kağıt havluyla kurulanmalıdır.
- Günlük banyo veya duş yapılmalı, özellikle koltuk altı ve kasık bölgeleri iyice temizlenmeli ve vücut nemli kalmamalıdır.
- Diş temizliği için yumuşak diş fırçası kullanılmalı, diş etlerinde kanama varsa antiseptik gargara ya da bikarbonatlı su ile ağız çalkalanmalıdır.
- Tırnak kesimi dikkatli yapılmalı, mümkünse doktor önerisi alınmalıdır.

ORTAM VE EŞYALARIN HİJYENİ

- Taze çiçek ve saksı bitkileri odada bulundurulmamalıdır, çünkü mantar riski taşıyabilir.
- Peluş oyuncaklar hijyen açısından uygun olmadığından odada tutulmamalıdır.
- Ev temizliği günlük yapılmalı, nemli alanlar ve klima bakımı ihmal edilmemelidir.
- Hasta ziyaretleri sınırlandırılmalı, çocuk kalabalık ortamlardan ve toplu taşımadan uzak tutulmalıdır.

EVCİL HAYVANLARLA TEMAS SINIRLANMALI

Bağışıklık sistemi baskılanmış çocuklar için hayvanlar risk oluşturabilir.

- Evcil hayvanlarla fiziksel temas sınırlandırılmalı, özellikle salyası ve dışkısıyla temas önlenmelidir.
- Yeni bir hayvan alınacaksa, 1 yaşından büyük ve aşıları tam olan bir hayvan tercih edilmelidir.



BESLENME VE SU HİJYENİ

- Musluk suyu kaynatılmadan veya filtre edilmeden içilmemelidir.
- Çiğ veya az pişmiş et, yumurta ve deniz ürünleri tüketilmemelidir.
- Yeşillikler ve kabuğu soyulamayan meyveler nötropenik dönemde önerilmez.
- Yemekler öğünlük hazırlanmalı, iki saatten fazla bekleyen yemekler tüketilmemelidir.
- Mutfak eşyaları temiz tutulmalı, çiğ ve pişmiş gıdalar ayrı yüzeylerde hazırlanmalıdır.

TROMBOSİT DÜŞÜKLÜĞÜ OLAN ÇOCUKLAR İÇİN EKSTRA ÖNLEMLER

- Hareketli oyunlardan ve sportif faaliyetlerden kaçınılmalıdır.
- Vücudu sıkan lastikli kıyafetler tercih edilmemelidir.

ACİL DURUM BELİRTİLERİ!

Prof. Dr. Zekai Avcı, şu belirtiler görüldüğünde vakit kaybetmeden sağlık kuruluşuna başvurulmasını öneriyor:

- Ateş ve titreme
- Şiddetli öksürük, nefes darlığı, kanlı balgam
- Ağız içinde yaralar
- Ciltte kırmızı döküntüler, morluklar
- Burun veya diş eti kanamaları
- İdrarda kanama veya yanma hissi
- Şiddetli karın ağrısı, kusma, ishal veya dışkıda kanama
- Uzun süren kabızlık
- Ani gelişen kol/bacak uyuşması, bilinç bulanıklığı, çift görme

Bu önlemler her hasta için kişiselleştirilmelidir, bu yüzden doktor önerileri titizlikle takip edilmelidir. Kemoterapi sürecindeki çocukların sağlığını korumak için hijyen, beslenme ve çevresel faktörlere dikkat etmek hayati önem taşır.

DOĞUMA HAZIRLIK: YENİ ANNELERİN MUTLAKA BİLMESİ GEREKENLER

DOĞUM SANCILARI NASIL ANLAŞILIR? DOĞUM SIRASINDA NELER YAŞANIR? BEBEĞİNİZİ İLK NE ZAMAN EMZİREBİLİRSİNİZ? İŞTE YENİ ANNELERİN DOĞUM SÜRECİYLE İLGİLİ EN ÇOK MERAK ETTİĞİ SORULAR VE UZMAN YANITLARI

Doğum, kadınların hayatındaki en önemli ve özel deneyimlerden biridir. Normal doğum, tıbbi bir engel bulunmadığı sürece hem anne hem de bebek için en sağlıklı yöntemdir. Ancak doğum süreci, anne adayları için birçok bilinmezle dolu olabilir. İstanbul Okan Üniversitesi Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Bölümünden Opr. Dr. Ferda Erbay, doğum öncesi, doğum anı ve sonrası ile ilgili en çok merak edilen soruları yanıtladı.

DOĞUM SANCISI NASIL ANLAŞILIR?

Doğum sancısı, belirli aralıklarla gelen ritmik bir ağrıdır. Adet sancısına benzer bir his uyandıran bu ağrılar, belli bir süre sonra tamamen rahatlama hissi sağlar. Eğer ağrılar kesintisiz devam ediyorsa, doğum sancısından farklı bir durum olabilir.

DOĞUM İÇİN HASTANEYE NE ZAMAN GİTMELİYİM?

Ağrı sıklığınız 5 dakikaya düştüğünde ve şu belirtilerden herhangi biri oluştuğunda hastaneye gitmelisiniz:

- **Su gelmesi:** Su gelişi her zaman doğum eylemini başlatmayabilir, ancak bebekte sıkışma riski olduğu için takip edilmelidir.
- **Vajinal kanama:** Hafif lekelenme normaldir ancak kırmızı kanama acil müdahale gerektirir.
- **Bebek hareketlerini hissetmeme:** Eğer bebeğiniz uzun süre hareket etmiyorsa, hemen doktora başvurulmalıdır.



DR. **FERDA ERBAY**

NORMAL DOĞUM ÖNCESİ AÇ KALMAK GEREKİR Mİ?

Normal doğum öncesinde ağır ve katı gıdalardan kaçınılmalı, daha çok sıvı ve hafif besinler tüketilmelidir. Bunun nedeni, doğum sırasında mide bulantısı veya olası bir sezaryen durumunda anestezi riskini azaltmaktır.

DOĞUM AĞRISINI HAFİFLETMEK İÇİN NE YAPILABİLİR?

Doğum sancıları sırasında rahatlamak için şunlar yapılabilir:

- Yürüyüş yapmak
- Çömelip kalkmak
- Pilates topu üzerinde hareket etmek
- Ilık duş almak

DOĞUMDA SUYUN GELMESİ NE ANLAMA GELİR?

Su kesesi açıldığında, doğum gerçekleşene kadar su gelişi devam eder. Miktarının az ya da çok olması önemli değildir. Hafif kanamalar normaldir, ancak yoğun kanama varsa doktora başvurulmalıdır.

DOĞUM MASASINA NE ZAMAN GEÇİLİR?

Rahim ağzı açıklığı 10 cm'ye ulaştığında doğum masasına geçilir. Ancak bazı durumlarda, başın yüksek konumda olması veya tıbbi gerekliliklikler nedeniyle süreç yatakta takip edilebilir.

BEBEKLE İLK TEMAS VE KORDON KESİMİ NE ZAMAN YAPILIR?

Bebek doğduğunda eğer sağlık durumu uygunsa hemen anne ile ten tene temas sağlanır. Göbek kordonu, plasenta ayrılana kadar beklenerek kesilebilir. Ancak bebekte morarma veya solunum problemi varsa, hızlı müdahale için kordon daha erken kesilebilir.



DOĞUMDAN SONRA BEBEĞİ NE ZAMAN EMZİREBİLİRİM?

Bebeğin sağlık durumu uygunsa, doğumdan hemen sonra hatta plasenta ayrılmadan önce bile emzirmeye başlanabilir.

DOĞUMDAN SONRA NE ZAMAN AYAĞA KALKABİLİRİM?

İlk iki saat içinde ayağa kalkabilirsiniz. Ancak doğum sırasında kan kaybı ve yorgunluk nedeniyle baş dönmesi veya baygınlık hissi yaşanabileceğinden, ilk kalkışın bir sağlık personeli eşliğinde olması önerilir.

NORMAL DOĞUMDAN SONRA NE ZAMAN EVE GİDİLEBİLİR?

Anne ve bebekte herhangi bir sağlık problemi yoksa, doğumdan 24 saat sonra taburcu olunabilir.

DOĞUM DİKİŞLERİ NE ZAMAN DÜŞER VEYA ALINIR?

Doğum sonrası atılan dikişler genellikle 3 hafta içinde kendiliğinden düşer, ekstra bir işlem gerektirmez.

DİKİŞ BAKIMI NASIL YAPILMALIDIR?

Bol su ile temizlemek genellikle yeterlidir. Doktorunuz gerekirse özel bir solüsyon önerebilir.

Doğum süreciyle ilgili bilinçli olmak hem annenin hem de bebeğin sağlığı açısından büyük önem taşır. Doğum öncesi eğitimler ve uzman desteği almak, anne adaylarının bu süreci daha bilinçli ve rahat geçirmesine yardımcı olabilir.

ERKEN ÇOCUKLUK ÇAĞI ÇÜRÜKLERİ (EÇÇ): KÜÇÜK YAŞTA BÜYÜK SORUNA SEBEP OLABİLİR

ERKEN ÇOCUKLUK ÇAĞI ÇÜRÜKLERİ (EÇÇ), ÖZELLİKLE 6 YAŞ ALTINDAKİ ÇOCUKLARDA GÖRÜLEN VE DİŞ SAĞLIĞINI CİDDİ ŞEKİLDE TEHDİT EDEN BİR PROBLEM OLARAK TANIMLANIYOR. PROF. DR. FİGEN SEYMEN, EÇÇ'NİN, SÜT DİŞLERİNDE OLUŞAN ÇÜRÜK VEYA ÇÜRÜK NEDENİYLE OLUŞAN DİŞ KAYBI İLE KENDİNİ GÖSTERDİĞİNİ BELİRTİ



PROF. DR. **FİGEN SEYMEN**

EÇÇ'nin hafif, orta ve şiddetli derecelerinin bulunduğunu ifade eden Seymen, bu çürüklerin çocuklarda kronik ağrı, enfeksiyon ve diğer sağlık sorunlarına yol açabileceğine dikkat çekti. Altınbaş Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Öğretim Üyesi, Uluslararası Çocuk Diş Hekimleri Birliği (IAPD) ve Türk Pedodonti Derneği Başkanı Prof. Dr. Figen Seymen, ebeveynlerin çocukların ağız hijyenine ve beslenme alışkanlıklarına dikkat etmesi gerektiğini vurguladı. Çocukların erken yaşta diş hekimiyle tanışmasının, çürük riskini en aza indireceğini ifade etti.

600 MİLYONDAN FAZLA ÇOCUĞU ETKİLİYOR

Prof. Dr. Seymen, süt dişlerinin daimî dişler için yer koruyucu olduğunu ve bu dişlerde meydana gelen çürüklerin çocukların genel sağlığını etkilediğini söyledi. Dünya çapında 600 milyondan fazla çocuğu etkileyen erken çocukluk çağı çürüklerinin, çoğu zaman tedavisiz kaldığına dikkat çeken Seymen, bu durumun çocukların ve ailelerin yaşam kalitesini düşürdüğünü, topluma da büyük maliyetler getirdiğini vurguladı. EÇÇ'nin ağrıya neden olması durumunda çocukların çiğneme, sosyal etkileşim, bilişsel ve nörolojik gelişimlerini olumsuz etkilediğini söyleyen Seymen, önlenebilir olmasına rağmen bu çürüklerin birçok çocuğu etkilemeye devam ettiğini ifade etti.

BU ÇÜRÜKLERİN BELİRTİLERİ NELERDİR?

EÇÇ'nin ilk belirtisi, dişeti kenarında görülen tebeşirimsi beyaz ya da kahverengi lekeler. Seymen, bu lezyonların tedavi edilmemesi halinde çürüğün derinleşerek dişin tamamını etkileyebileceğini anlattı. Üst süt kesici dişlerin bu durumdan en sık etkilendiğini, alt ön dişlerin ise tükürük ve dilin koruyucu etkisi nedeniyle en az etkilenen dişler olduğunu aktardı.

"EMZİRDİKTEN SONRA NEMLİ BEZLE TEMİZLEYİN"

Anne sütünün tek başına çürük yapıcı bir etkisi olmadığına dikkat çeken Seymen, dişlerin düzenli temizlenmemesi ve şeker tüketimi gibi faktörlerin çürük oluşumunu tetikleyebileceğini hatırlattı. Seymen, emzirme sonrası dişlerin nemli bir gazlı bez,

parmak fırça veya su ile temizlenmesini önerdi.

3 AŞAMADA ÇÜRÜKLERİ ÖNLEME YÖNTEMLERİ

Altınbaş Üniversitesi'nden Prof. Dr. Seymen, bebeğin ilk dişi çıktığında veya en geç 12 aylıkken diş hekimi muayenesinin yapılması gerektiğini kaydetti. Ayrıca, diş fırçalamaya ilk dişin sürmesiyle birlikte başlanmasının önemine de değinen Seymen, International Association of Paediatric Dentistry (IAPD)'nin erken çocukluk çağı çürüklerinin yönetiminde kanıta dayalı ve küresel olarak fikir birliğine varılmış tavsiyelerini 3 aşamada özetledi:

EÇÇ İÇİN BİRİNCİL ÖNLEME

Seymen, EÇÇ'nin önlenmesinde ilk adımın, çocukların sağlıklı ağız ve diş gelişimlerini desteklemek olduğunu belirterek dikkat edilecekleri şöyle sıraladı:

- **Şeker alımının sınırlandırılması:** İki yaş altındaki çocuklarda yiyecek ve içeceklerde serbest şeker tüketimi minimumda tutulmalı
- **Gece biberon ve emzirmeden kaçınma:** Özellikle sık veya gece emzirilen çocuklarda, 12 aydan sonra biberon kullanımı ve gece beslenmesi durdurulmalı
- **Optimum florür kullanımı:** Çocukların dişleri yaşlarına uygun miktarda, 1.000-1.500 ppm florür içeren diş macunu ile düzenli olarak fırçalanmalı



- **Diş hekimi ziyareti:** Yaşamın ilk yılında çocuğun kapsamlı bir diş muayenesi için diş hekimine götürün
- **Florür vernik uygulaması:** Çürük riski yüksek çocuklara düzenli olarak %5 florür vernik uygulanmalı
- **Fissür örtücü kullanımı:** Hassas azı dişlerine koruyucu fissür örtücüler uygulanmalı

EÇÇ İÇİN İKİNCİL ÖNLEME

Çürük belirtilerinin fark edilmesinin ardından ilerlemenin durdurulması için yapılacakları şöyle belirtti:

- **Daha sık florür vernik uygulaması:** Beyaz nokta lezyonları olan çocuklarda yılda dört kez florür vernik uygulayın
- **Koruyucu fissür örtücüler:** Çürük lezyonu olmayan azı dişlerine fissür örtücü uygulanmalı

EÇÇ İÇİN ÜÇÜNCÜL ÖNLEME

Seymen, ilerlemiş çürüklerin etkilerini en aza indirmek için ise bu 2 maddeye edilmesi gerektiğinin altını çizdi:

- **Gümüş diamin florür kullanımı:** Kavite lezyonlarını durdurmak için etkili bir yöntemdir.
- **Konservatif çürük uzaklaştırma:** Daha fazla diş kırılmasını, ağrıyı ve gereksiz pulpa maruziyetini önlemek için çürüklerin konservatif yöntemlerle uzaklaştırılması ve dişlerin restore edilmesi önemlidir.

LEKE TEDAVİSİ İÇİN **YAZI BEKLEMEYİN!**

LEKE TEDAVİLERİNİN KIŞIN UYGULANMASININ DAHA UYGUN OLACAĞINI BELİRTEN VM MEDİCAL PARK GEBZE HASTANESİ DERMATOLOJİ (CİLDİYE) UZMANI DR. ŞULE BİLİCİ GEÇER, CİLT LEKELERİ VE LEKE TEDAVİLERİ HAKKINDA AÇIKLAMALARDA BULUNDU

Cilt lekelerinin nasıl oluştuğundan bahseden Uzm. Dr. Geçer, "Lekeler, cildimize rengini veren melanin pigmentinin fazla üretilmesiyle oluşurlar. Gebelikte 'kloasma' da dediğimiz alın, dudak üstü, yanaklarda kahverengi yamalar şeklinde veya yaşın ilerlemesi ile el, yüz ve dekolte bölgesinde bölgesel lekelenmeler şeklinde oluşur. Ayrıca yanaklarda küçük kahverengi lekeler (çil) şeklinde görülebilir" diye konuştu.

BİLİNÇSİZ UYGULANAN KOZMETİK ÜRÜNLERİ NEDEN OLABİLİR

Uzm. Dr. Geçer, cilt lekelerinin nedenlerini şöyle sıraladı:

- Genetik yatkınlık,
- Yaşlanma,
- Güneş ışınları,
- Hormonlar (hamilelik, tiroit hastalıkları vb.),
- İlaçlar (doğum kontrol hapları, bazı antibiyotikler, antidepresanlar, hormon tedavileri, epilepsi ilaçları),
- Bilinçsiz uygulanan cilt bakımları ve kozmetik kullanımı (bilinçsiz uygulanan peelingler, sir ağda vb.),
- Cilt hastalıklarının iyileşmesinden sonra oluşan lekeler (akne, egzema, cilt enfeksiyonları),
- Sigara.

TÜTÜN DUMANI BİLE CİLTTE LEKEYE YOL AÇABİLİR

Cilt lekelerine karşı alınabilecek önlemlere değinen Uzm. Dr. Geçer, şu bilgileri paylaştı:

"Leke oluşumunda en önemli etken güneş ışınlarıdır. Hem UVA hem UVB'den korunmaya yönelik bir güneş kremi kullanılmalıdır. Sadece dışarıda değil, araba ve ev içinde de camdan geçen ışınların lekeyi artırabileceği bilinmelidir. Dışarı çıkılmadan 30 dakika önce güneş kremi sürülmeli, evde bile olsanız gün içinde güneş kremi tekrarlanmalıdır. Güneş kreminin yanı sıra geniş kenarlı şapkalar, gözlük ve şemsiye kullanılmalıdır. Tütün dumanının, mekanizması tam olarak aydınlatılmamış olsa da lekelere neden olduğu bilinmektedir. Foto yaşlanma ve cilt kırışıklıklarına da neden olan sigara kullanımının bırakılması tedavinin başarılı ve kalıcı olmasında önemli bir yer tutar. Bilinçsiz uygulanan peelingler, yıkama jelleri, kremler, sabun ve parfümler leke oluşumuna neden olabilmektedir. Doktorunuzun önerisi dışında kozmetik ürün kullanılmamalıdır. Leke oluşumuna neden olabilecek doğum kontrol ilacı gibi ilaçlar doktorunuza danışılarak değiştirilebilir veya başka bir yönteme geçilebilir."



DR. **ŞULE BİLİCİ GEÇER**

KOYU TENLİLERDE TEDAVİ DAHA UZUN SÜRÜYOR

Leke tedavilerinin amacını anlatan Uzm. Dr. Geçer, "Leke tedavisinde amaç lekelerin azaltılması, bunun yanında yinelemelerini de önlemektir. Leke tedavileri lekenin türüne, boyut ve derinliğine bağlı olarak uygulanır. Açık tenli kişilerde lekeler tamamen ortadan kalksa da tekrarlama ihtimali vardır. Koyu tenli kişilerde ise tedavi daha zor ve daha uzun sürmektedir, bunu yanında tekrarlama olasılığı daha fazladır. Güneş koruyucu, tedavi süresince ve tedavi sonrası tekrarı önlemek için düzenli şekilde kullanılmalıdır" dedi.



> LEKE TEDAVİLERİ LEKENİN TÜRÜNE, BOYUT VE DERİNLİĞİNE BAĞLI OLARAK UYGULANIR. AÇIK TENLİ KİŞİLERDE LEKELER TAMAMEN ORTADAN KALKSA DA TEKRARLAMA İHTİMALİ VARDIR. KOYU TENLİ KİŞİLERDE İSE TEDAVİ DAHA ZOR VE DAHA UZUN SÜRMEKTEDİR, BUNU YANINDA TEKRARLAMA OLASILIĞI DAHA FAZLADIR

KREMLER, LEKE SOYUCU AJANLAR VE LAZER YÖNTEMLERİ UYGULANABİLİR

Leke tedavisinin kimler için uygun olduğunu söyleyen Uzm. Dr. Geçer, "Öncelikle lekenin oluşum nedeni, yaş, meslek, gebelik ve emzirme, kullanılan ilaçlar gibi durumlar doktorunuz tarafından değerlendirilir ve size uygun tedavi seçenekleri belirlenir" açıklamasında bulundu.

Leke tedavilerinin nasıl yapıldığını anlatan Uzm. Dr. Geçer, "Güneşten korunmak tedavinin temelini oluşturur. Leke tedavilerinin kışın uygulanması daha uygun olacaktır. Leke tedavisinde kullanılan tedaviler; melanin sentezini baskılayan kremler, melanini uzaklaştıran kimyasal soyucu ajanlar veya lazerle termal hasar yoluyla lekelerin uzaklaştırılması şeklinde olabilir. Doktorunuz tarafından size uygun seçeneklerden bir veya birkaçı önerilebilir" ifadelerini kullandı.



TEDAVİ EDİLMEYEN ÇÜRÜKLER GENEL SAĞLIĞI TEHDİT EDİYOR!

DİŞ ÇÜRÜKLERİNİN BELİRLİ AŞAMALAR HALİNDE İLERLEDİĞİNİ BELİRTEN UZMANLAR, EN İLERİ AŞAMADA ENFEKSİYONUN ÇENE KEMİĞİNE YAYILABİLECEĞİNİ BUNUN DA SİSTEMİK SAĞLIK SORUNLARINA NEDEN OLABİLECEĞİNİ SÖYLÜYOR



DR. ÖĞR. ÜYESİ **ANIL ÖZGÜN KARATEKİN**

Yetersiz ağız bakımı, şekerli ve asitli yiyecek tüketimi gibi faktörlerin diş çürüklerinin ilerlemesini hızlandırabileceğine dikkat çeken Endodonti Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Anıl Özgün Karatekin, "Diş apseleri ve enfeksiyonlar, diş kaybı, çene kemiği erimesi gibi sonuçlar ortaya çıkabilir. Özellikle çocuklarda, çiğneme zorlukları, beslenme yetersizlikleri ve konuşma bozuklukları gibi problemler görülebilir. Ayrıca, oluşan estetik kaygılar, özgüven kaybına ve sosyal izolasyona yol açabilir." dedi. Diş çürükleri ilerlediğinde oluşan bakterilerin kan dolaşımına karışabileceğini ve vücudun diğer bölgelerine yayılabileceğini vurgulayan Dr. Öğr. Üyesi Anıl Özgün Karatekin, kalp sorunlarından hamilelik risklerine kadar birçok genel sağlık sorununa neden olabileceğinin altını çizdi.

Üsküdar Diş Hastanesi Endodonti Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Anıl Özgün Karatekin, tedavi edilmeyen diş çürüklerinin, ağız sağlığı ve genel sağlık üzerindeki etkilerine dair açıklamalarda bulundu.

TEDAVİ EDİLMEDİĞİNDE ENFEKSİYON ÇENE KEMİĞİNE YAYILABİLİR

Diş çürüğünün tedavi edilmediğinde belirli aşamalar halinde ilerlediğine dikkat çeken Endodonti Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Anıl Özgün Karatekin, "Başlangıç aşamasında, diş minesinde demineralizasyon meydana gelir ve beyaz lekeler şeklinde kendini gösterir. Bu aşamada, çürük genellikle ağrısızdır ve geri dönüşümlü olabilir. Ancak, tedavi edilmezse mine yapısında ilerler ve dentin tabakasına ulaşır. Bu aşamada, çürük daha belirgin hale gelir ve sıcak, soğuk veya tatlı yiyeceklere karşı hassasiyet oluşabilir." dedi.

Çürüğün daha da ilerlediğinde sinirler, bağ dokusu ve damarların bulunduğu iç kısma yani diş pulpasına ulaştığını belirten Karatekin, "Bu durumda, enfeksiyon ve şiddetli ağrı meydana gelir. Pulpitis adı verilen bu durum, tedavi edilmediğinde pulpa nekrozu (ölümü) ve apselere yol açabilir. En ileri aşamada ise enfeksiyon çene kemiğine yayılabilir, bu da sistemik sağlık sorunlarına neden olabilir." şeklinde konuştu.

DİŞ ÇÜRÜKLERİNİN İLERLEMESİ BU FAKTÖRLER HIZLANDIRABİLİYOR

Diş çürüğünün ilerlemesine neden olabilecek faktörlere değinen Dr. Öğr. Üyesi Anıl Özgün Karatekin şunları söyledi: "Yüksek oranda şeker tüketimi, ağızdaki bakterilerin çoğalmasına ve asit üretmesine neden olur. Bu asitler, diş minesini demineralize ederek çürüğün ilerlemesine yol açar . Ağız hijyenine yeterince dikkat edilmediğinde çürükler hızla ilerler. Flor eksikliği, diş çürüğünün hızla ilerlemesine neden olabilir. Tükürük, ağızdaki



asitleri nötralize eder ve mineralleri geri kazandırır. Tükürük akışının azalması, diş çürüğünün hızlanmasına yol açar. Bazı bireyler genetik olarak çürüğe daha yatkın olabilir. Bu genetik yatkınlık, diş minesinin yapısı veya tükürük bileşimi ile ilgili olabilir."

Tedavi edilmeyen diş çürüklerinin ağız ve diş sağlığı üzerinde birçok olumsuz etkisi olabileceğini dile getiren Dr. Öğr. Üyesi Anıl Özgün Karatekin, "Diş apseleri ve enfeksiyonlar, diş kaybı, çene kemiği erimesi gibi sonuçlar ortaya çıkabilir. Bununla birlikte diş çürükleri, bireyin yaşam kalitesini de olumsuz etkiler. Özellikle çocuklarda, çiğneme zorlukları, beslenme yetersizlikleri ve konuşma bozuklukları gibi problemler görülebilir. Ayrıca, ilerlemiş çürüklerin yol açtığı sürekli ağrı ve ön bölge dişlerde meydana geldiğinde oluşan estetik kaygılar, özgüven kaybına ve sosyal izolasyona yol açabilir." dedi.

Ağzın vücuda açılan kapı olduğunu hatırlatan Endodonti Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Anıl Özgün Karatekin, tedavi edilmeyen diş çürüklerinin birçok genel sağlık sorununa da yol açabileceğini söyledi.

Diş çürükleri ilerlediğinde oluşan bakterilerin kan dolaşımına karışabileceğine ve vücudun diğer bölgelerine yayılabileceğine dikkat çeken Endodonti Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Anıl Özgün Karatekin, bu durumun neden olabileceği sağlık risklerini şöyle açıkladı:

"Bu yayılma özellikle bağışıklık sistemi zayıf olan kişilerde ciddi enfeksiyonlara yol açabilir. Örneğin, kalp kapakçıkları etkilenerek endokardit gelişebilir. Diş çürüklerinin neden olabileceği diş eti hastalıkları sistemik inflamasyonu artırarak ateroskleroz riskini artırabilir ve bu da kalp krizi ve inme gibi kardiyovasküler hastalıkların riskini yükseltebilir. Ağızda bulunan patojenler, solunum yolu enfeksiyonlarına yol açabilir. Diş çürüklerinden kaynaklanan bakteriler, aspirasyon yoluyla akciğerlere ulaşarak pnömoni gibi ciddi enfeksiyonlara neden olabilir."

BAKTERİLER BEYNE ULAŞARAK NÖROLOJİK BOZUKLUKLARIN RİSKİNİ ARTIRABİLİR!

Diş çürükleri ve periodontal hastalıkların, diyabetle karşılıklı bir ilişki içinde olduğuna dikkat çeken Endodonti Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Anıl Özgün Karatekin, "Diyabet hastalarında periodontal hastalıklar daha yaygındır ve bu hastalıklar kan şekeri kontrolünü zorlaştırabilir. Ayrıca, periodontal enfeksiyonlar, inflamatuar markerlerin artmasına ve insülin direncine neden olabilir. Hamilelik sırasında periodontal hastalıklar, erken doğum ve düşük doğum ağırlıklı bebek riskini artırabilir. Diş çürüklerinden kaynaklanan enfeksiyonlar, fetüs üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir ve hamilelikte genel sağlık durumunu kötüleştirebilir. " dedi.

Bazı araştırmaların, ağız sağlığı ile nörodejeneratif hastalıklar arasında bağlantı olduğunu gösterdiğini de sözlerine ekleyen Dr. Öğr. Üyesi Anıl Özgün Karatekin, periodontal hastalıkların, Alzheimer hastalığı ve demans gibi nörolojik bozuklukların riskini artırabileceğini, ağızda bulunan bakterilerin beyin dokularına ulaşarak inflamasyona ve nörodejenerasyona neden olabileceğinin düşünüldüğünü söyledi.

DÜZENLİ AĞIZ BAKIM RUTİNİ GENEL SAĞLIK İÇİN DE ŞART!

Diş çürüklerinin genel sağlık üzerindeki etkilerinin önlenebilmesi için yılda en az iki kez diş hekimi kontrolüne gitmenin önemine vurgu yapan Endodonti Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Anıl Özgün Karatekin sözlerini şöyle tamamladı:

"Düzenli kontrole gitmek çürüklerin erken teşhis edilip tedavi edilmesini sağlar. Dişlerin günde en az iki kez fırçalanması ve diş ipi kullanımı, plak birikimini ve diş çürüklerini önler. Antibakteriyel ağız gargaraları da kullanılabilir. Şekerli ve asitli yiyeceklerden kaçınmak, diş çürüklerini önlemeye yardımcı olur. Bol su içmek ve lifli gıdalar tüketmek ağız sağlığı için faydalıdır. Sigara ve aşırı alkol tüketimi, diş çürüklerine ve diş eti hastalıklarına neden olabilir. Bu alışkanlıklardan kaçınmak ağız sağlığını korur. Florlü diş macunu ve ağız gargaraları kullanmak, diş minesini güçlendirir ve çürük oluşumunu engeller."

BU BESİNLER GÖRME SAĞLIĞINI KORUYOR

ÇEVRESEL FAKTÖRLER VE YOĞUN İŞ HAYATI İÇERİSİNDE AKSATILAN DÜZENLİ VE DENGELİ BESLENME GÖZ SAĞLIĞI İÇİN DE TEHDİT OLUŞTURUYOR. SADECE BEDEN SAĞLIĞI İÇİN DEĞİL, GÖZ SAĞLIĞIMIZ İÇİN DE YEDİKLERİMİZE DİKKAT ETMEMİZ GEREKİYOR

Birtakım besinlerin görme kalitesini artırabileceğini belirten Dünyagöz Suadiye Hastanesi Göz Hastalıkları Uzmanı Op. Dr. Filiz Kordeser, "Sağlıklı bir bedene sahip olmak düzenli ve dengeli beslenmeye bağlıdır. Yoğun tempoda göz ardı edilen yeme-içme alışkanlıklarımız ise özellikle göz sağlığına doğrudan etki ederek, tehdit oluşturabiliyor. Göz sağlığı için A, C, E vitaminleri ve beta karoten ile zenginleştirilmiş besinler tüketmek, retina ve gözün diğer bölümlerinin düzgün çalışmasına yardımcı olarak iyi ve kaliteli görüş kapılarını aralıyor" dedi. Kondeser, görme kaybına yol açan bazı göz hastalıklarına karşı beslenmenin önemi ve hayat boyu net görüş için hangi gıdaların tüketilmesi gerektiğini anlattı.

Diyabet önlenebilir körlüklerin bir numaralı sebebidir. Kanda bulunan glikoz ve şeker oranlarının artmasıyla ortaya çıkan ciddi bir metabolik rahatsızlık olan diyabet, retina damarlarının tıkanması sonucu hücre kaybına, damar geçirgenliğinin bozulmasına ve yeni damarların oluşmasına yol açtığını belirten Dünyagöz Suadiye Hastanesi Göz Hastalıkları Uzmanı Op. Dr. Filiz Kordeser, görme sağlığını koruyan besinleri sıraladı. "Diyabetin gelişimindeki en önemli etkenlerden birisi ise obezitedir. Diyabet hastalığının gözlerde oluşturduğu etkileri azaltmak için sağlıklı bir yaşam tarzı, dengeli beslenme ve düzenli egzersiz şart. Ayrıca, şekerli gıdalardan kaçınmak, gazlı içecekleri sınırlamak ve tatlandırıcı kullanmak gibi basit önlemler, hastalığın etkilerini yavaşlatabilir.



DR. **FİLİZ KORDESER**

DİYABETE KARŞI 9 ÖNLEMİ AŞAĞIDAKİ GİBİ SIRALADI;

- Şekerli yiyeceklerden uzak durun.
- Gazlı içecekleri hayatınızdan çıkarın.
- Çay ve kahveye şeker yerine tatlandırıcı kullanın.
- Her gün bir çay kaşığı tarçın yiyin.
- Alkolü az tüketin.
- Margarinden kaçının.
- Daha fazla sebze ve salata tüketin.
- Tansiyonunuzu kontrol altında tutun (140/90'un altında).
- Sigara içmeyin.
- Diyabet tedavi edilemese de erken teşhis ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları ile komplikasyonlar önlenebilir, göz sağlığınız korunabilir.

GLOKOMLU HASTALAR BESLENMEYE ÖZEN GÖSTERMELİ

Halk arasında göz tansiyonu olarak bilinen "Glokom" hastalığı körlüğe neden olabiliyor. Göz hekimleri tarafından "sinsi" olarak ifade edilen hastalık erken teşhis edilmezse çok üzücü sonuçlar ortaya çıkıyor. Ancak son aşamalara geldiğinde fark edilebilen olabilen glokom genellikle rutin göz muayenelerinde teşhis ediliyor. Düzenli kontrol yapılmadığında fark edilmesi neredeyse imkansız olan sinsi hırsız, geri dönüşü olmayan görme kayıplarına neden oluyor. Bol sebze, meyve içeren Akdeniz tarzı diyetin glokoma karşı faydalıdır. Glokomlu hastalar kesinlikle sigaradan uzak durmalı. Günlük diyetinde, narenciye ve yeşil bitkilerde bulunan C vitamini; badem, ay çekirdeği, kabak çekirdeği, fındık, ceviz gibi kuruyemişlerin yanı sıra avokado gibi bazı sebzeler ve balıkta bulunan E vitamini; tahıl ürünlerinde çokça bulunan B vitamini yer almalıdır. Yaban mersini, çilek vb. diğer kırmızı ve mor meyveler, özellikle balık yağı, keten tohumu yağı ve ceviz gibi Omega 3 ve Ome-

ga 6 içeren gıdalar, çekirdekli siyah üzüm ve bitter çikolata glokoma karşı faydalıdır.

SARI NOKTA HASTALIĞINA KARŞI LUTEİN VE ZEAKSANTİN

Sarı nokta hastalığı "makula" adı verilen görme noktasında ortaya çıktığını ve merkezi görmeyi bozan bir hastalıktır. Ülkemizde oldukça sık görülmektedir. Sarı nokta hastalığı, körlükle sonuçlanabilen ciddi bir durumdur. Merkezi görme kaybı, renklerin soluk görülmesi, düz çizgilerde eğrilik görülmesi Sarı nokta hastalığının belirtilerle ortaya çıkmaktadır. Bu hastalığın önlenmesi veya ilerlemesinin yavaşlatılması için lutein ve zeaksantin gibi antioksidanlar önemli bir rol oynar. Bu maddeler, sarı nokta bölgesindeki pigmentleri artırarak hücreleri korur. Lutein ve zeaksantin içeren yiyecekler arasında havuç ve koyu yeşil yapraklı sebzeler, özellikle ıspanak, pazı gibi besinler bulunmaktadır. Ayrıca, aşırı güneş ışığına maruz kalmak ve sigara içmek sarı nokta hastalığının ilerlemesini hızlandırabilir. Bu yüzden yaz aylarında güneş gözlüğü kullanmak ve sigarayı azaltmak bu hastalıktan korunmak için oldukça önemlidir. Sarı nokta hastalığının önlenmesinde D vitamininin etkili olduğu gözlemlenmiştir. D vitamini, ceviz, badem, et ve deniz ürünlerinde bulunur. D vitamini alımını dengeli bir şekilde sağlamak, göz sağlığını korumada da faydalıdır.

TEK BAŞINA HAVUÇ YETERLİ DEĞİL

Göz sağlığı deyince akla ilk gelen besinin havuçtur ancak tek başına yeterli değildir. Besinlerde bulunan A vitamini ve beta karoten doğrudan göz sağlığına fayda sağlar. A vitamini deposu havucun yararlarının yanı sıra Omega 3 ve Omega 6 yağ asitleri ile çinko ve magnezyum gibi mineral zengini besinlerin tüketimi de ilerleyen yaşlarda görme kayıplarını önemli oranda engelliyor.



ISPANAK, EN FAYDALI BESİNLERİN BAŞINDA GELİYOR

Gözde oluşabilecek hasarı en aza indiren ve katarakt gibi rahatsızları önlemede yardımcı olan 6 faydalı besin arasında; özellikle kırmızı biber ve ıspanakta bulunan A vitamini gözün gece görüşünü ve direnicini artırırken, yaban mersini ve tatlı patatesin sahip olduğu C vitamini ise gözde katarakt ve makula dejenerasyonu riskini en aza indiriyor. Omega 3'ler bakımından zengin somon balığı retinanın fonksiyonunu koruyan hücre zarlarına yapısal destek sağlıyor. Tamamlayıcı besinler arasında en zengin içeriğe sahip chia tohumları ise içinde barındırdığı beta karoten, E ve C vitaminleri makula dejenerasyonunu önlemeye yardımcı oluyor.

OMEGA 3 YAĞ ASİTLERİ GÖZ YAŞI KALİTESİNİ ARTIRIYOR

Omega 3 yağ asitleri, özellikle EPA ve DHA, göz sağlığında önemli bir yere sahiptir. Bu yağ asitleri, göz kuruluğu tedavisinde etkili olup gözyaşının kalitesini artırarak buharlaşmasını engeller. Ayrıca, sarı nokta bölgesindeki hücreleri destekleyerek bu bölgenin sağlığını korurlar. Omega 3 yağ asitleri, ceviz ve balıkta bolca bulunur. Omega 3'ler bakımından zengin somon balığı retinanın fonksiyonunu koruyan hücre zarlarına yapısal destek sağlar. Sardalya ve uskumru gibi yağlı balıklarda yüksek miktarda DHA ve EPA yer alır.

GECE GÖRÜŞÜ İÇİN A VİTAMİNİ

A vitamini, gözün retina tabakasındaki ışığı algılayan fotoreseptör hücrelerin sağlığı için kritik öneme sahiptir. Gece görüşünü iyileştirme konusunda A vitamini büyük rol oynar. Bu vitaminin en zengin kaynakları arasında havuç, brokoli, ıspanak, peynir ve yumurta yer alır. Yaban mersini ve tatlı patatesin sahip olduğu C vitamini ise gözde katarakt ve makula dejenerasyonu riskini en aza indiriyor

C VİTAMİNİ KATARAKT OLUŞUMUNU YAVAŞLATIR

C vitamini, bağışıklık sistemini güçlendiren ve hücre yenilenmesine yardımcı olan önemli bir antioksidandır. Ayrıca, gözdeki katarakt oluşumunu geciktirici etkisi vardır. C vitamini, özellikle narenciyeler (portakal, limon), brokoli, yeşil yapraklı sebzeler ve mavi yemişlerde (yaban mersini, kara yaban mersini) bolca bulunur. Düzenli olarak C vitamini almak göz sağlığını koruyarak katarakt riskini azaltabilir.

RETİNANIN KORUMASINDA E VİTAMİNİ VE ÇİNKO

E vitamini, göz sağlığını korumada önemli bir antioksidandır. Özellikle retina hastalıklarında koruyucu rol oynar. E vitamini, fıstık, avokado, ıspanak ve brokoli gibi yiyeceklerde bulunur. Yeterli E vitamini alımı, gözdeki oksidatif hasarı önleyerek retina sağlığını destekler.

Çinko ise retinanın pigment yapısında önemli bir rol oynar. Bu mineral, görme fonksiyonlarını destekler ve göz sağlığını korur. Çinko, deniz ürünleri, et ve fıstık gibi kuruyemişlerde bulunur. Çinko eksikliği görme kaybına yol açabileceğinden, yeterli miktarda çinko almak göz sağlığı için kritik öneme sahiptir" diyerek sözlerini tamamladı.

GIDA İNTOLERANSI
ANKSİYETE SEBEBİ

GIDA HASSASİYETİNDE BELİRTİLER GENELLİKLE YAVAŞÇA OLUŞUR VE BİRKAÇ SAAT İLE BİRKAÇ GÜN ARASINDA SEYREDEBİLİR. VÜCUTTAKİ PEK ÇOK SİSTEM BU DURUMDAN ETKİLENEBİLİR; HATTA SİNİR SİSTEMİNİN ETKİLENMESİ ANKSİYETEYE BİLE ZEMİN HAZIRLAYABİLİR

Günümüzde giderek artan sağlık sorunlarının önemli nedenlerinden biri olan gıda intoleransı, sıklıkla gıda alerjisiyle karıştırılabiliyor. Gıda alerjisinin daha ani ve kısa sürede ortaya çıktığını, gıda intoleransının ise daha uzun süreçte kendini gösterdiğini belirten Anadolu Sağlık Merkezi Hastanesi Laboratuvar Hizmetler Koordinatörü ve Klinik Biyokimya Direktörü Doç. Dr. Serkan Tapan, "Gıda hassasiyetinde belirtiler genellikle yavaşça oluşur ve birkaç saat ile birkaç gün arasında seyredebilir. Vücuttaki pek çok sistem bu durumdan etkilenebilir; hatta sinir sisteminin etkilenmesi anksiyeteye bile zemin hazırlayabilir" dedi.

Gıda intoleransı, vücudun bazı gıdalara karşı aşırı hassasiyet göstermesi olarak özetlenebilir. Bu durumun daha çok bir enzimin eksikliği ya da etkisizliğinden kaynaklandığını paylaşan Anadolu Sağlık Merkezi Hastanesi Laboratuvar Hizmetler Koordinatörü ve Klinik Biyokimya Direktörü Doç. Dr. Serkan Tapan, "Kişinin vücudunun tepki verdiği gıdayı tüketmeye devam etmesi, kronik enflamasyona ve ardından bazı semptomların alevlenmesine neden olabilir. Yumurta beyazı, bezelye, inek sütü, arpa, kazein, maya, agar agar, mısır ve gluten en çok gıda intoleransı gösterilen gıdalar arasında sayılabilir" açıklamasında bulundu.



DOÇ. DR. **SERKAN TAPAN**

GEÇMEYEN YORGUNLUĞUN SEBEBİ GIDA İNTOLERANSI OLABİLİR

Gıda intoleransının sindirim, iskelet ve sinir sistemleri, cilt sağlığı ve metabolizma düzeni üzerinde çeşitli rahatsızlıklara yol açtığını hatırlatan Doç. Dr. Tapan, "Gıda hassasiyeti sindirim sisteminde karın ağrısı, şişkinlik, gaz, mide bulantısı, ishal veya kabızlığa neden olurken; dermatolojik olarak döküntü, kaşıntı, egzama ve kızarıklığa yol açıyor. Sinir sisteminde ise migren tarzı baş ağrıları, Alzheimer ve anksiyeteye sebep olurken; kas ve iskelet sisteminde eklem ağrıları, iltihaplanma ve kronik yorgunluk olarak ortaya çıkabiliyor. Bunlara ek olarak obezite, diyabet ve haşimato gibi metabolizma hastalıkları da gündeme gelebiliyor. Bu belirtilerin varlığında gıda duyarlılığından şüphelenilmeli ve zaman kaybetmeden bir sağlık uzmanına danışılmalı" önerisinde bulundu.

KESİN TANI İÇİN TEST ÖNEMLİ

Hastalığın eliminasyon diyeti aracılığıyla teşhis edilebildiğini belirten Tapan, "Bu diyet planı, kişide duyarlılığa sebep olabilecek gıdaların belirli sürelerle beslenme düzeninden çıkartılıp, sonrasında yavaş yavaş



tekrar dahil edilerek vücut reaksiyonlarının gözlenmesidir. Bu tür bir diyet, bireylerde hangi yiyeceklerin bahsedilen semptomlara neden olduğunu belirlemeye yardımcı olur" şeklinde konuştu.

Ancak kesin tanının, ileri teknoloji mikroarray testleriyle konabildiğinin altını çizen Doç. Dr. Tapan, "Her sağlık merkezinde bulunmayan bu testlerin tecrübeli yerlerde, uzman hekimler kontrolünde yaptırılması kıymetli. Bu testler sayesinde hastadan kan örneği alındıktan sonra ortalama 10 gün içinde kesin sonuca ulaşılabiliyor" açıklamasında bulundu.

TEDAVİDE MULTİDİSİPLİNER YAKLAŞIM ŞART

Kronik inflamatuar hastalığı ya da irritabl bağırsak sendromu gibi fonksiyonel sindirim sistemi bozukluğu olan kişilerde gıda intoleransının daha sık görüldüğünü paylaşan Tapan, "Tanı ve tedavide birden fazla uzmanlık alanının iş birliği gerekli. Rahatsızlığın çeşitli boyutları ve etkilerinden dolayı doğru tanı koyabilmek ve etkili tedavi yöntemleri geliştirebilmek için farklı alanlardaki profesyonellerin birlikte çalışması önemli" şeklinde konuştu.



KEMOTERAPİ SIRASINDA GREYFURT VE NAR'A DİKKAT

KANSERLE SAVAŞTA EN ÖNEMLİ SİLAHLARDAN OLAN KEMOTERAPİ BİRÇOK KORKUYU DA BERABERİNDE GETİRİYOR. ANCAK TEDAVİDE UYGULANAN KEMOTERAPİ BİRÇOK KİŞİDE ÖNYARGI UYANDIRABİLİYOR. LİV HOSPİTAL MEDİKAL ONKOLOJİ UZMANI PROF. DR. DUYGU DERİN KEMOTERAPİ İLE İLGİLİ EN ÇOK MERAK EDİLEN 5 SORUYU CEVAPLADI

KEMOTERAPİNİN ETKİLERİ NE ZAMAN GEÇER?

Kemoterapide kullanılan ilaçların bir kısmı karaciğerden bir kısmı da böbrekten atılır. Bazı kemoterapi ilaçları da kalbe olumsuz etki yapabilir. Kemoterapi öncesi ve sonrası, doktor kontrolünde hastaya damar yolu ile bol sıvı vererek böbreklerin ve organların korunması sağlanır. Kemoterapi kürünün bitmesinin ardından, ortalama 3 hafta sonra kan değerleri normal aralığa gelir ve bağışıklık da büyük ölçüde toparlanır. Bu süreden sonra hasta gündelik hayata büyük ölçüde dönebilir. Ama özellikle yorgunluk birkaç ay daha sürebilir. Hastanın kendi durumuna göre en doğru olanı ayarlaması yani bu süreçte kendi kendinin doktoru olması, kendini yorgun hissettiğinde dinlenmesi, doğru stres yönetimi çok önemlidir. Kemoterapi ilaçlarının vücuttan tam olarak atılması kişiden kişiye göre değişkenlik gösterse de 6 ay ile 1 yılı bulabilir. Kadın hastalar eğer gebelik düşünüyorsa ancak bu süreden sonra hamile kalabilir. Ancak meme kanseri sonrasında 3 yıl ile 5 yıl arası hastanın takibinin yapılması ve bu süreç içinde de mümkünse çocuk yapılmaması gerekir.

KEMOTERAPİ SIRASINDA BESLENME KONUSUNDA NELERE DİKKAT EDİLMELİ?

Kemoterapi sırasında proteinden ve vitaminden zengin, hazmı kolay gıdalarla beslenilmelidir. Kemoterapi sebebiyle daha önce sevdiği yemekler kişide bulantı ve tiksinti yaratabilir. Bu daha sonra geçecektir. Faydalı gördüğümüz besin de olsa hastada bulantı oluşturuyorsa yemeye zorlamamak lazım. Benzer yapıda, yemeyi tercih edeceği gıdaları vermek uygun olur. Kemoterapi sırasında greyfurt tüketilmemelidir. Bu meyve kemoterapi ilaçlarının karaciğer metabolizmalarını etkiler. Ama greyfurtla aynı aileden olan portakal, limon ve diğer tüm turunçgillerin tüketiminde sakınca yoktur. Narın kemoterapi ilaçları ile etkileştiği düşünüldüğü için kemoterapi sırasında tüketilmesi tavsiye edilmez. Kemoterapi ilaçlarının çoğu bağırsak hareketlerini yavaşlatarak kabızlık, bazıları da ishal yapar. Doktorun tavsiyesine göre hareket edilmelidir. Bol su tüketimi böbrekleri korur ve özellikle böbrekten atılan kemoterapi ilacı kullanımında çok gereklidir.



DR. **FİLİZ KORDESER**

KEMOTERAPİ SIRASINDA GÖRÜLEBİLECEK YAN ETKİLER

En sık bulantı ve kusma görülür. Günümüzde bu yan etkileri giderecek çok kuvvetli ilaçlar vardır ve hem damar hem de ağız yolu ile verilerek bu yan etkiler ciddi biçimde azaltılır. Kullanılan ilaca göre sıklıkla kabızlık, bazen de ishal olabilir. Bu yan etkiler için önce diyet düzenlenir, yetmediği hallerde de kabızlık veya ishal için ilaç verilir. İştahsızlık, tat duyusunda azalma olabilir. Öğün sayısı arttırıla-





rak, tercihe göre atıştırmalıklar ekleyerek yeterli gıda alımı sağlanabilir. Nane, limon ve kahve içeren ciklet ve şekerler hastanın kötü tat hissini bastırır ve daha iyi hissetmesini sağlar. Özellikle kemoterapi sonrası ilk hafta hastada halsizlik olur ve istirahat etmek isteyebilir. İkinci hafta daha rahattır ve üçüncü hafta genelde normale döner. Açık ve temiz havada yürüyüşler iyi gelir. Kemoterapi kullanıldığı dönemde ağızda yaralar ve pamukçuk çıkabilir. Pamukçuk oluşumunu engellemek için ağız hijyenine dikkat edilmelidir. Ayrıca günde dört kere karbonatlı su ile ağız gargarası önerilir. Kemoterapiden sonraki 7-14 gün arasındaki dönem bağışıklığın en çok baskılandığı zamandır genelde. Bu dönemde 38 ve üstü bir ateş olursa hemen hastaneye başvurup doktora görünmek gerekir. Kemoterapi nedeniyle kanımızdaki lökositler, yani bizi mikroplara karşı savunan beyaz hücrelerimiz sayıca çok düşmüş olabilir. Doktor gereken tedaviyi yapacaktır. Özellikle bu dönemde havasız ortamlarda bulunmamalı, hasta kişilerle görüşülmemelidir. Özellikle meme kanseri tedavisinde kullanılan ilaçlarda istenmeyen bir yan etki olarak saçlar dökülmektedir. Bu geçici bir yan etkidir ve kemoterapi bittikten sonra saçlar geri gelecektir. Bu dönemde peruk, bandana ve benzer araçlar kullanılabilir.

CİNSEL İLİŞKİYE NE ZAMAN DÖNÜLEBİLİR?

Yorgunluk, halsizlik, üzüntü ve fiziksel güçsüzlük cinsel yaşamı olumsuz etkileyebilir. Bu durum geçicidir. Kemoterapi sürecinde cinsel ilişki ile ilgili genel olarak yasak bulunmuyor. Ancak, kanserin tuttuğu yer (rahim ağzı ve vajen kanseri) nedeniyle, cinsel yaşam doktorunuz tarafından geçici olarak yasaklanmış olabilir. Veya kemoterapi boyunca bazı özel durumlar yaşandığında; örneğin lökositler düştüğünde, enfeksiyonlardan korunmak için cinsel hayata ara vermek gerekebilir. Bu durumlar haricinde kemoterapi sırasında cinsel yaşam devam edebilir. Hatta tedavi sürecinde yaşanan cinsel ilişkinin sevgi ve şefkat ile yaşanması hastaya moral verir, onu kuvvetlendirir ve mutlu eder. Kemoterapi ve radyoterapi ile vücuda alınan ilaçların cinsel ilişki ile karşı tarafa bulaşmaz, bu yanlıştır.



TEDAVİ SIRASINDA DOKTOR HASTA İLİŞKİSİ NASIL OLMALI?

Kemoterapi çok sayıda yan etkisi olan, zor bir tedavidir. Hastanın yan etkiler konusunda iyi bilgilendirilmesi, bunlarla başa çıkabilmek için iyi yönlendirilmesi gereklidir. Bu nedenle doktoru ile iletişimi çok önemlidir. Hastanın rahat olması için doktorunun ona vakit ayırabilmesi, samimi ve sıcak bir iletişim kurması önemlidir. Kemoterapi sonrasındaki zamanlarda da sorun olduğunda doktoruna ulaşabilmesi de yine aynı şekilde çok önemlidir. Bunu telefonla, mesajla veya kendi gelerek yapabilir. Duygusal olarak da çok hassas ve kırılgan oldukları bu dönemde doktorlarıyla olan iyi ilişkileri onlara ciddi psikolojik destek de sağlamaktır.

KIŞ SEBZELERİNİ TÜKETİRKEN AŞIRIYA KAÇMAYIN

KIŞIN ÇOKÇA TÜKETİLEN ISPANAK, HAVUÇ, MARUL, SALATALIK, KARALAHANA, BRÜKSEL LAHANASI, MAYDANOZ, PANCAR, BROKOLİ VE BAL KABAĞI GİBİ SEBZELERİN İÇERİĞİNDE BULUNAN KAROTENOİDLER VÜCUTTA ANTİOKSİDAN GÖREVİ YAPIYOR. ANCAK TÜKETİRKEN BİLİNÇLİ OLMAKTA FAYDA VAR

Bu sebzeler bağışıklık sistemini güçlendirerek birçok hastalığa karşı vücudu koruyor. Ancak turuncu, sarı ve yeşil yapraklı meyve ile sebzelerde bulunan karotenoidlerin aşırı miktarda vücutta bulunması, cildin sarı ve turuncu renk tonlarında olmasına yol açarak, aslında zararsız bir tablo olan karotenemiye neden olabiliyor. Özellikle bebeklerde çok sık görülen bu durum sarılıkla karıştırılabiliyor. Memorial Kayseri Hastanesi Beslenme ve Diyet Bölümü'nden Uz. Dyt. Betül Merd, karotennoidler ve karotenemi ile ilgili bilgi verdi.

Bitkilerde bulunan, açık sarı ve kırmızı arası renkleri oluşturan pigmentlere karotenoidler denilmektedir. Karotenoidler, birçok meyve ve sebzede parlak kırmızı, sarı ve turuncu tonlardan sorumlu bitki pigmentleridir. Bu pigmentler bitki için önemli bir rol oynar. Ayrıca karotenoidler insan vücudunda antioksidan görevi de yapmaktadır. Yapılan araştırmalarda 600'den fazla karotenoid türü vardır. En çok üzerinde araştırma yapılanlar alfa-karoten, beta-karoten, beta-kriptoksantin, lutein, zeaksantin ve likopendir.

ÇOK RENKLİ SEBZE VE MEYVELERDE MİKTARI FAZLA

Besin döngüsünü sağlayan fotosentez, bitkiler için önemli bir döngüdür. Bitkilerin yapısında bulunan bir bileşik olan karoten, fotosentez yapmakla görevlidir. Fotosentez, bitkilerin yapısında bulunan klorofil sayesinde dışarıdan karbondioksiti alarak oksijeni geri vermesi ve kendileri için besin oluşturduğu bir süreçtir. Karoten; turuncu, sarı ve yeşil yapraklı meyve ile sebzelerde bulunmaktadır. Havuç ve bal kabağında çokça bulunan karoten, ıspanak, domates, havuç, marul, salatalık, karalahana, brüksel lahanası, maydanoz, fasulye, dolmalık biber, pancar, brokoli gibi sebzelerin yanı sıra mısır, papaya, karpuz, kavun, elma, portakal, kayısı, incir, kivi, şeftali, mango ve ananasta da vardır. Renkleri çok olan meyve ve sebzelerindeki beta-karoten miktarı yüksek olmaktadır.



DYT. **BETÜL MERD**

KAROTENOİDLERİN 8 FAYDASI

- Karoten bileşiği vücutta;
- Tokluk hissi vererek kilo vermeyi hızlandırır
- Bağışıklık sistemini güçlendirerek birçok hastalığa karşı vücudu korur
- Kanser oluşumunun önlenmesi sürecine katkıda bulunur
- Soğuk algınlığına iyi gelir, detoks etkisi vardır
- Karaciğer yağlanmasını önleyici etkileri vardır
- Katarakt oluşma riskinin düşürülmesinde rol oynar
- Gece körlüğüne iyi gelir
- Sinir sistemine iyi gelir, hafızayı güçlendirir.

FAZLALIĞI VÜCUTTA CİLT RENGİNİ DEĞİŞTİRİYOR

A vitaminine dönüştürülmek üzere karaciğerde depolanan beta karotenin, günlük 6-12 miligram kadar kullanılması yeterli olacaktır. Beta karoten vücutta fazla olması, pigment bozukluğuna neden olduğu için cildin sarı veya turuncu bir görünmesine neden olmaktadır. Hiperkarotenemi veya karotenemi, aşırı karoten anlamına gelmektedir. Karoten açısından zengin besinlerin aşırı miktarda tüketilmesi, kandaki karoten seviyesinin yükselmesine neden olmaktadır. Aşırı miktarda havuç püresi içeren mamaları tüketen bebeklerde karotenemi görülmektedir. Karotenemi nedeniyle deri bir süre sonra turuncu veya sarı renk almaktadır. Ciltteki bu renk değişiminin bir zararı yoktur.

DOĞUM SONRASI CİNSEL HAYAT
NE ZAMAN BAŞLAMALI?

HAMİLELİK SÜRECİ BİR KADININ YAŞANTISINDA, BEDENİNDE VE DUYGUSAL ANLAMDA DÜŞÜNCELERİNDE FARKLILIKLARA SEBEP OLABİLİR VE BUNUN OLMASI DA NORMALDİR

Bu değişimlerden biri de doğum sonrası cinsel yaşam. Peki doğumdan ne kadar zaman sonra cinsel hayata dönülmeli? Her doğum sonrası isteksizlik olur mu? Endişeleri azaltmak için neler yapılmalı? Liv Hospital Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op. Dr. Mihriban Seyhan Özleme anlattı.

NEDEN İSTEKSİZLİK OLUR?

Doğum sonrası cinsel arzu ve aktivitenin geri dönmesi kadınlar arasında büyük farklılıklar göstermektedir.

› Doğum sonrası yorgunluk,
› Güçsüz hissetme,
› Disparoni (ilişki sırasında duyulan ağrı),
› Vajinal kuruluk,
› İdrar veya gayta kaçırma,
› Vajinal akıntı olması gibi endişelerle birçok kadının cinsel isteği azalma göstermektedir.





OP. DR.
MİHRİBAN SEYHAN ÖZLEME

ENDİŞELER NASIL AZALTILABİLİR?

Korku ve endişeleri azaltmak için;
› Doğum sonrası erken dönemde pelvik taban egzersizlerine başlamak ve
› Emzirme ile tetiklenen vajinal kuruluğa uygun tedavi, cinsel arzu ve aktivitenin sağlanmasında etkili olabilir.

İSTEKSİZLİK EN YOĞUN NE ZAMAN YAŞANIR?

› Cinsel isteksizlik doğum sonrası 3. ayda en yüksek seviyeye ulaşır,
› Altta yatan organik ve psikolojik faktörler kontrol altına alındığında 6. aya doğru düzelmeye başlar. Bu durum sıklıkla doğum şeklinizden bağımsızdır.

Yapılan çalışmalarda doğum sonrası cinsel hayata dönüş ve yaşanan sorunlar açısından vajinal doğum yapanlar ve sezaryen doğum yapanlar arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

DOĞUM SONRASI DALGALANMALAR NORMAL Mİ?

Doğumdan sonra hormonların da etkisiyle cinsel arzunun dalgalanma gösterebileceğini de unutmamak gerekir. Vajinal kuruluk ve rahatsızlık hissini su bazlı, hormon içermeyen kayganlaştırıcı jel kullanımı ile kontrol altına almak mümkündür. Bu durum doğumdan sonra 1 yıla kadar devam edebilir. Kadın doğum doktorunuzdan destek alarak doğum sonrası cinsel hayatınıza daha konforlu devam edebilirsiniz.

ÇENE EKLEMİ RAHATSIZLIĞI
KALÇA AĞRISINA YOL AÇABİLİR

PEK ÇOK İNSAN "ÇENE EKLEMİ PROBLEMLERİNDE KALÇA AĞRISI MI OLUR?" DİYE DÜŞÜNEBİLİR. ANCAK BU İLİŞKİ DOĞRU. NASIL MI? CEVABINI UZ. DR. AZİZ DENLİ ANLATTI

Çene eklemi hastalıkları ile kalça ağrısı arasında önemli bir ilişki var. Memorial Ankara Hastanesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü'nden Nöral Terapi Uzmanı Uz. Dr. Aziz Denli birbirlerine uzak görünen bu iki bölgenin aslında etkileşim içinde olduğunu belirterek "Pek çok insan 'Çene eklemi problemlerinde kalça ağrısı mı olur?' diye düşünebiliyor. Ancak bu ilişki doğrudur ve çene eklemi rahatsızlıklarında postür yani duruş bozukluğu ile kalça ağrısı görülebilmektedir. Tedavi edilmediği takdirde ikisi de birbirini karşılıklı etkileyebilmektedir. Ve ikisi de tedavi edilmediği zaman sırt bölgesindeki omurgalarda hem ağrı hem de skolyoz gibi şekil bozukluklarına ve dolayısı ile postüral problemlere neden olabilmektedir" dedi.

EN ÇOK DEPRESYON, ANKSİYETE İLE ORTAYA ÇIKIYOR

Dr. Denli hastalıkla ilgili önemli bilgiler vererek, bu sorunun multidisipliner şekilde tedavi edilmesi gerektiğine dikkat çekti: "Çene eklemi rahatsızlıkları en çok kadınlarda ve özellikle depresyon, anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıkları olan kişilerde ortaya çıkıyor. Yalnızca çene bölgesiyle sınırlı kalmayarak baş ağrısı, kulak çınlaması, boyun ağrısı, postür bozuklukları ve hatta kalça ağrısına kadar birçok farklı soruna neden olabiliyor. Bu rahatsızlığı yaşayanların çene cerrahisinin yanı sıra hangi şikayetlere sahiplerse ilgili branş hekimleri, fizik tedavi uzmanları hatta psikiyatristler tarafından oluşan bir ekiple multidisipliner yaklaşımla tedavi edilmesi önem taşıyor" dedi.



UZ. DR.
AZİZ DENLİ

YAŞAM KALİTESİNİ DÜŞÜRÜYOR

Çene eklemi, kafatası kemiklerinden temporal kemik ile alt çene kemiği birleşmesi ile oluşan eklemdir. Kafatasına yakın olması ve birçok yapı ile ilişkili olması nedeni ile hem çok önemli hem de karmaşık bir eklem olarak nitelendirilmektedir. Bu eklem, sinir ve kas bağlantıları aracılığıyla vücudun farklı bölgeleriyle doğrudan etkileşim halindedir. Çene hareketlerini sağlayan ve konuşma, yutkunma gibi günlük aktivitelerde hayati öneme sahip bir yapıdır. Ancak, bu eklemin bozuklukları bireylerin yaşam kalitesini ciddi şekilde etkileyebilir. Komşulukları, ortak sinir ve kas bağlantıları nedeni ile dişler, kulak, boyun bölgesinin üst kısmı ve kafatası ile ilgili rahatsızlıklardan etkilendiği gibi, bu eklemle ilgili rahatsızlıklar da bu komşu yapıları ilgilendirir.

NELER SEBEP OLUYOR?

- Dişlerle ilgili yapısal problemler,
- Çiğneme kaslarındaki tetik nokta denilen ağrılı kas gerginlikleri,
- Eklemin aşırı zorlanması ve kullanılması yani mikro travmalar,
- Boğaz ve kulak enfeksiyonları ve çeşitli romatizmal hastalıklar çene ekleminde fonksiyon bozukluklarına neden olabilmektedir.

BELİRTİLER NELER?

- Ağrı,
- Şişlik,
- Çene eklemini açmada zorluk,
- Çiğnemede zorluk,
- Baş ağrısı ve baş dönmesi,
- Kulak ağrısı,
- Gözlerde görme problemleri,
- Boyun ağrısı,
- Konsantrasyon bozukluğu,
- Çocuklarda okulda başarısızlık,
- Uyurken dişleri sıkma yani bruksizm,
- Kulak çınlaması ,
- Duruş bozukluğu ve kalça bölgesindeki ağrı,



TEDAVİ EDİLMEZSE İKİ EKLEM BİRBİRİNİ ETKİLİYOR

Çene eklemi yani temporomandibular eklem ile doktora başvuran hastalarda en çok sorulan sorulardan biri de özellikle aynı taraftaki sakroiliak eklemde de bir ağrı ya da sabah tutukluğunun olup olmadığıdır. Nedenine gelince, hem kas zinciri, hem fasya ve sinir bağlantıları nedeni ile çene eklemi ve kuyruk sokumuna komşu bir eklem olan sakroiliak eklem birbirleri ile direkt bağlantılıdır. Tedavi edilmediği takdirde ikisi de birbirini karşılıklı etkileyebilmektedir. Ve ikisi de tedavi edilmediği zaman sırt bölgesindeki omurgalarda hem ağrı hem de skolyoz gibi şekil bozukluklarına ve dolayısı ile postüral problemlere neden olabilmektedir.

DİŞ HEKİMİ, FİZİK TEDAVİ, PSİKİYATRİ BİRLİKTE ÇALIŞMALI

Bu rahatsızlığı olanlar genellikle ya diş hekimlerine ya da eğer bulabilirlerse bir çene cerrahına başvurmaktadırlar. Ancak yetersiz gelecektir. Diş hekimlerinin yanı sıra fizik tedavi uzmanları ve hatta psikiyatristler bu tabloyu birlikte değerlendirmelidir. Bu durumda fizik tedavi ve rehabilitasyon hekiminin mutlak yönetimi şarttır. Onun yönlendirmeleri ile diğer branş hekimleri de devreye girecektir. Bu eklem kompleks bir eklemdir ve bir çok komşu yapı ile ilişkili olduğu için tedavisi de bir o kadar kompleks olabilmektedir. Özellikle fizik tedavi uygulamaları, çene eklemi ve çiğneme kaslarına yönelik çeşitli egzersizler, dişlerle ilgili okluzal bozuklukların düzeltilmesi, kişinin stresle mücadeleyi öğrenmesi, anksiyete ve depresyonla mücadele başlıca tedavi yöntemlerindendir. Yani tedavisi mültidisipliner olmalıdır. Son yıllarda nöralterapi ve manuel terapi yöntemleri ise diğer tedavilerle birlikte yapıldığında son derece başarılı sonuçlar alınabilmektedir. Nöralterapide kullanılan ilaçlar (düşük doz lidokain veya prokain) gerek kas rahatsızlıklarını, eklem içindeki enflamasyonu ve tüm sistemi etkileyen otonom sinir sistemini ve gerekse de uzak veya yakın bir bozucu alanları tedavi edebildiği için hem güvenli hem de çok etkili olabilmektedir.

VİRÜSSAVAR BESİNLERE SOFRANIZDA **MUTLAKA YER VERİN!**

ÖZELLİKLE KAPALI VE KALABALIK MEKANLARDA ÇOK HIZLI BULAŞABİLEN İNFLUENZA VİRÜSÜ İLE DÜNYA GENELİNDE HER YIL 1 MİLYARDAN FAZLA KİŞİ ENFEKTE OLUYOR. KIŞ AYLARINDA HIZLA YAYGINLAŞAN İNFLUENZADAN KORUNMAK İÇİN GÜÇLÜ BİR BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ ŞART!

Acıbadem Taksim Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Bensu Enyüksek "Hapşırma, öksürme, konuşma ya da enfekte olan yüzeylerlere dokunma yoluyla çok kolay bulaşan influenza virüsü özellikle bağışıklık sistemi zayıf olan kişileri hedef almaktadır. Güçlü bir bağışıklık sistemi için yeterli, dengeli ve çeşitli beslenme büyük bir rol oynamaktadır. Vücuda alınan besinler; bağışıklık hücrelerinin üretimi, çoğalması ve işlevini yerine getirmesi için gerekmektedir. Protein, vitamin ve mineral eksikliği; bağışıklık hücrelerinin üretimini ve antikor üretimini azaltarak vücudu savunmasız bir hale getirmektedir. Aynı zamanda yetersiz lif alımı ve kötü beslenme alışkanlıkları da vücudun direncini düşürmektedir" diyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Enyüksek, influenzaya karşı bağışıklığı güçlendirmenin 7 etkili yolunu anlattı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

YETERLİ MİKTARDA PROTEİN TÜKETİN

Proteinler vücutta birçok hayati fonksiyonun yerine getirilmesini sağlayan temel besin ögeleridir. Bağışıklık hücrelerini hızla harekete geçirerek vücudun hastalıklara karşı savunmasını artırırlar. Hayvansal ve bitkisel olarak iki gruba ayrılan protein kaynakları açısından en zengin besinlerin başında; et, tavuk, balık, hindi, yumurta, süt, yoğurt, mercimek, nohut, fasulye, kuruyemişler, buğday, çavdar, yulaf ve kinoa gelmektedir.



DİYETİSYEN
BENSU ENYÜKSEK

HER GÜN YETERİNCE SU İÇİN

Yeterli su tüketimi bağışıklık hücrelerine oksijen ve besin taşınmasını sağlayıp, enerji üretimini artırarak bağışıklık sistemini güçlendirir. Toksinlerin vücuttan atılmasına destek olur. Su tüketimi yetersiz olursa, bağışıklık hücrelerinin üretimi ve etkinliği azalır, toksinler vücutta birikerek hastalıklara yol açar, solunum yolları kuruyarak grip riski artar, sindirim sorunları yaşanır. Vücut enfeksiyonlara, virüslere ve bakterilere karşı savunmasız hale gelir. Bu nedenle her gün yeterince su içmeye özen göstermek gerekir. Kilonuzu 30 ml ile çarparak içmeniz gereken su miktarını hesaplayabilirsiniz.

C VİTAMİNİNDEN ZENGİN BESLENİN

Bağışıklık sistemini destekleyen ve güçlü bir antioksidan olan C vitamini; vücutta serbest radikalleri etkisiz hale getirerek hücrelerin korunmasına ve bağışıklık hücrelerinin daha uzun ömürlü çalışmasına katkı sağlar. Bu nedenle; portakal, mandalina, limon, kivi, ananas, kuşburnu, kırmızı ve yeşil biber, brokoli, karnabahar, lahana, brüksel lahanası, ıspanak, maydanoz ve roka gibi besinlerin tüketilmesi gerekir.

İŞLENMİŞ GIDALARDAN KAÇININ

Beslenme ve Diyet Uzmanı Bensu Enyüksek "İşlenmiş gıdalar genelde yüksek oranda şeker, tuz, katkı maddeleri, koruyucular ve doymuş yağ içerirken, bu maddeler, bağışıklık sistemini bozarak vücudu virüslere karşı savunmasız hale getirir. Aynı zamanda bağırsak florasında yararlı bakterilerin azalmasına, zararlı bakterilerin ise artmasına neden olur. Bu nedenle paketli atıştırmalıklar, şekerli, gazlı içecekler ve beyaz un yerine; kuruyemiş, meyve, ayran ve tam tahıllı besinler tüketilmelidir" diyor.

D VİTAMİNİNİZİ ÖLÇTÜRÜN

D vitamini bağışıklık hücrelerinin sağlıklı çalışmasını destekleyerek vücudun direncini artırır, enflamasyonu



azaltır ve influenza, grip, nezle, zatürre gibi solunum yolu enfeksiyonlarına karşı koruma sağlar. D vitamininin vücutta sentezlenmesinde en önemli faktör güneş ışığı olduğundan, güneşin azaldığı kış aylarında D vitaminizi ölçtürerek doktor gerekli görürse D vitamini ve balık yağı takviyesi alabilirsiniz. Aynı zamanda yağlı balıklar (somon, sardalya vb), ciğer, yumurta sarısı ve mantar ile süt ve süt ürünleri de vücudumuzun ihtiyacı olan D vitamininin karşılanmasına yardımcı olur.

ÇİNKODAN ZENGİN BESİNLER TÜKETİN

Çinko enfeksiyonlara karşı vücudun daha hızlı ve etkili bir bağışıklık yanıtı oluşturmasını sağlarken, virüs ve bakterilere karşı savaşan antikorların üretimini artırır. Aynı zamanda serbest radikallerin neden olduğu hücre hasarını önleyerek bağışıklık hücrelerinin daha sağlıklı bir şekilde çalışmasına destek olur. Kırmızı et, somon, yumurta, süt ve süt ürünleri ile kuruyemişler, baklagiller ve tam tahıllar çinkodan zengin besinlerdir.

OMEGA-3 YAĞ ASİTLERİNDEN FAYDALANIN

Beslenme ve Diyet Uzmanı Bensu Enyüksek "Omega-3 yağ asitleri; vücut tarafından üretilemeyen, vücuda dışarıdan besin yoluyla alınması gereken esansiyel yağlardır. Bağışıklık hücrelerini güçlendirerek ve enflamasyonu kontrol altına alarak genel bağışıklık fonksiyonlarını destekler. Somon, sardalya, uskumru, ton balığı, hamsi gibi yağlı balıklar ile ceviz, keten tohumu ve avokado gibi besinler tüketmeyi ihmal etmeyin" diyor.



SAĞLIKLI BİR RAMAZAN GEÇİRMEK İÇİN **DENGELİ VE YETERLİ BESLENME ŞART**

RAMAZAN AYI, ÖĞÜN DÜZENİNİN DEĞİŞEREK SAYISININ AZALDIĞI VE BESLENME ALIŞKANLIKLARININ FARKLILAŞTIĞI ÖZEL BİR AYDIR. SAĞLIKLI VE RAHAT BİR RAMAZAN GEÇİRMEK İÇİN DOĞRU BESLENME ÖNEMİ BÜYÜKTÜR

Ramazan ayında vücudun gereksinimlerine dikkat çeken Sodexo Entegre Hizmet Yönetimi Sağlıklı Yaşam Yöneticisi ve Diyetisyen Sibel Mumcu, "Ramazan boyunca kırmızı et, hamur işleri, börekler ve tatlıların tüketimi artarken, sebze, meyve ve beyaz et gibi besinler genellikle daha az tercih ediliyor. Ancak Ramazan boyunca da vücudun enerji, protein, vitamin ve mineral ihtiyacı değişmez. Bu nedenle, sağlıklı bir Ramazan geçirmek için dengeli ve yeterli beslenmeye dikkat edilmelidir" dedi.

Gün boyu süren açlık sonrası iftar öğününde hızlı ve fazla yemek tüketmenin, sindirim sistemi rahatsızlıklarına ve kan şekeri dalgalanmalarına yol açacağını ifade eden Sodexo Entegre Hizmet Yönetimi Sağlıklı Yaşam Yöneticisi ve Diyetisyen Sibel Mumcu, iftarı hafif yiyeceklerle açarak öğünü dengeli tamamlamayı öneriyor. Sağlıklı ve rahat bir Ramazan geçirmek için doğru beslenme yöntemini anlatan Mumcu "İftara çorba gibi hafif yiyeceklerle başlanmalı, çorbayı ızgara beyaz et, sebze yemekleri, salata, yoğurt ve meyve gibi yiyecekler takip etmelidir. Kızartma ve kavurma yerine mideyi yoracak yöntemler yerine haşlama, fırın veya ızgara tercih edilmelidir. Tatlı tüketimini mutlaka azaltmak gerekir. Şerbetli ve hamurlu tatlılar yerine sütlü veya meyveli tatlılara öncelik verilmelidir" dedi. Doygunluk hissini artırdığı ve sindirimi kolaylaştırdığı için yemeklerin yavaş yenmesi gerektiğinin altını çizen Sibel Mumcu, ramazanda vücudun su ihtiyacına da dikkat çekerek "Günlük sıvı ihtiyacı iftar ve sahur arasında yeterli miktarda su tüketilerek karşılanmalıdır" dedi.



DİYETİSYEN
SİBEL MUMCU

DOĞRU BESLENME İLE RAMAZANDA HEM RUHUNUZ HEM DE BEDENİNİZ DOYAR

Ramazanda gün boyunca uzun süre aç kalınacağı için hem vücut dengesini korumak hem de açlık süresini kısaltmak adına sahur önemli bir öğün. Bu öğünde alınacak besinlerin tok tutmaya yardımcı ve besleyici olması, gün boyunca zinde kalmayı destekliyor. Diyabet, kalp, böbrek ve karaciğer hastalığı olan kişilerin, hamilelerin ve emziren annelerin mutlaka doktor kontrolünde hareket etmeleri gerektiğini belirten Mumcu, Ramazan ayında sağlıklı ve dengeli beslenme ile bu dönemin hem manevi olarak hem de bedenen daha sağlıklı tamamlanmasının mümkün olduğunu da söylüyor. Ramazanda doğru beslenmeye dair ipuçları paylaşan Sodexo Entegre Hizmet Yönetimi Sağlıklı Yaşam Yöneticisi ve Diyetisyen Sibel Mumcu "Bu dönemde tokluk hissini uzatmak için protein değeri yüksek olan yumurta, süt, yoğurt ve peynir gibi besinler tercih edilmeli. Yoğun baharatlı ve tuzlu yiyeceklerden kaçınarak susuzluk yaşatan gıdalar yerine su oranı yüksek besinler tüketilmelidir" dedi.



SAĞLIKLI OLMANIN YOLU
AĞIZDAN BAŞLIYOR

GÜNÜMÜZDE YAPILAN ARAŞTIRMALAR AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞININ BOZULMASININ DİYABET, KALP-DAMAR HASTALIKLARI VE SOLUNUM YOLU ENFEKSİYONLARI GİBİ BİRÇOK SİSTEMİK PROBLEMLE BAĞLANTILI OLDUĞUNU ORTAYA KOYUYOR. GÜNLÜK DİŞ BAKIMI VE RUTİN DOKTOR KONTROLLERİ İLE BU TEHLİKELERE KARŞI ÖNLEM ALMAK MÜMKÜN

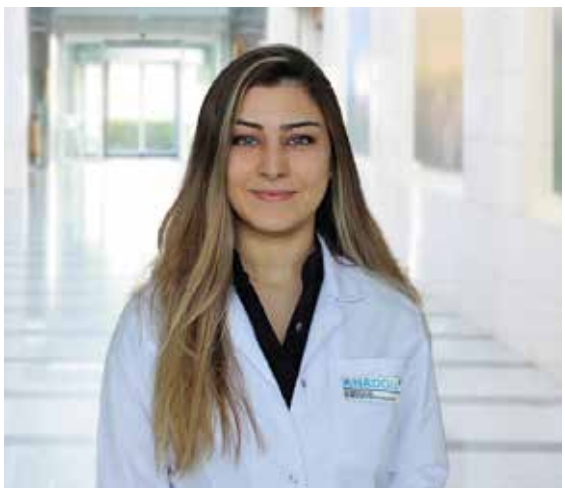
Ağız sağlığı genel vücut bütünlüğü için bir ayna görevi de görüyor. Son yapılan araştırmaların bu ifadeyi kanıtladığını açıklayan Anadolu Sağlık Merkezi Hastanesi Diş Hekimi Ayça Tarakçı, "Örneğin diş eti hastalıkları, bölgedeki dokuların enfekte olduğu ciddi bir sağlık sorunu. Enfeksiyon esnasında ağızdaki bakteriler kan dolaşımına karışarak vücutta da iltihaplanmaya yol açabilir. Araştırmalar diş eti problemlerine sahip hastaların, kalp krizi ve inme gibi hayatı tehdit eden durumlarla karşılaşma olasılığının daha yüksek olduğunu ortaya koyuyor. Düzenli diş hekimi kontrolü ve iyi bir ağız hijyeni, bu ve benzeri riskleri azaltmanın en etkili yollarından biri" şeklinde konuştu.

DİŞ ETİ HASTALIKLARI KAN ŞEKERİNİ FIRLATABİLİR

Diyabet ve ağız sağlığının, birbirini doğrudan etkilediğini belirten Diş Hekimi Ayça Tarakçı, "Yüksek kan şekeri seviyesi, diş etini enfeksiyonlara karşı savunmasız hale getirir. Aynı şekilde diş eti hastalıkları da diyabetin kontrolünü zorlaştırarak kan şekerinin yükselmesine neden olabilir. Bu ilişki, diyabet hastalarının ağız sağlığını daha yakından takip etmeleri gerektiğini ortaya koyar" dedi.

AĞIZDA OLUŞAN BAKTERİLER KALBE KADAR UZANABİLİYOR

Ağızdaki enfeksiyonların kalp sağlığını da tehdit ettiğini söyleyen Dt. Ayça Tarakçı, "Diş eti hastalıkları sırasında oluşan bakteri ve toksinler, kan dolaşımına karışarak damar iltihaplanmasına yol açabilir. Bu durum, damar sertliği gibi ciddi problemleri tetikleyerek kalp krizi ve felç riskini artırabilir. Diş eti hastalıklarının tedavi edilmesi, kalp hastalıklarından korunmak için önemli bir faktördür. Bu nedenle düzenli ağız bakımı ve diş hekimi kontrolleri, kalp sağlığını korumak için de vazgeçilmezdir" dedi.



DİŞ HEKİMİ
AYÇA TARAKÇI

HİJYEN EKSİKLİĞİ RİSK OLUŞTURUYOR

Kötü ağız hijyeninin solunum yolu enfeksiyonlarının gelişmesine de zemin hazırlayabileceğinin altını çizen Dt. Tarakçı, "Özellikle kötü ağız hijyenine bağlı olarak diş ve diş eti arasındaki bölge, hastalık yapan mikroorganizmalarla dolu bir depo haline gelir ve bu mikroorganizmalar da zatürre gelişimine zemin hazırlar. Bu durum özellikle yaşlı bireylerde ve bağışıklık sistemi zayıf kişilerde daha belirgin riskler taşır. Bu basit kişisel bakım adımı, özellikle hassas gruplarda hayati bir fark yaratabilir" açıklamasında bulundu.



AMGEN TÜRKİYE'DEN **AMGEN ANZ'YE ÜST DÜZEY ATAMA**

Amgen'da 2022 yılından bu yana Finans Lideri olarak görev yapan Güven Duran, Amgen ANZ CFO'su olarak atandı.

Amgen Türkiye Finans Lideri Güven Duran, Amgen ANZ (Avustralya – Yeni Zelanda) CFO'su olarak atandı. Güven Duran, Boğaziçi Üniversitesi Endüstri Mühendisliği bölümünden mezun oldu. Kariyerine 2005 yılında Arçelik'te Bütçe ve Planlama Departmanında başlayan Duran, 2009 yılında Coca-Cola İçecek'e katıldı. Coca-Cola İçecek'te Finans Analistliği, Finans Yöneticiliği ve Finans Müdürlüğü pozisyonlarında çeşitli sorumluluklar üstlenen Duran, 2016-2019 yılları arasında Red Bull'da National Controller görevini yürüttü.



AMGEN ANZ (AVUSTRALYA – YENİ ZELANDA) CFO'SU **GÜVEN DURAN**

AMGEN TÜRKİYE'NİN BÜYÜME YOLCULUĞUNDA ÖNEMLİ BİR ROL OYNADI

Amgen Türkiye/Gensenta'ya 2019 yılında katılan Güven Duran, ticari ve teknik operasyonların finansal süreçlerine liderlik etti. 2021 yılında Amgen Finansal Planlama ve Analiz süreç liderliğini üstlendi. Son olarak, finans, satış-pazarlama etkinliği, kongre-etkinlik ve satın alma süreçlerinden sorumlu Amgen Türkiye Finans Liderliği görevini üstlenen Duran, yönetim ekibi üyesi olarak Amgen Türkiye'nin büyüme yolculuğunda kritik bir rol oynadı. Duran, 21 Şubat 2025 itibarıyla Sydney'de Amgen ANZ CFO'luk görevine resmen başladı.

ABDİ İBRAHİM, YÖNETİM KADROSUNA **ÜÇ DENEYİMLİ LİDER DAHA EKLEDİ**

Türkiye'nin iyileştiren gücü Abdi İbrahim, stratejik büyüme hedeflerini gerçekleştirme yolunda yönetici kadrolarını güçlendirmeye devam ediyor. İlaç sektöründe 22 yıllık kesintisiz liderliğiyle öncü adımlar atan şirket, 2024'ün son ayında sektörün üç önemli ismini bünyesine kattı.

Bu atamalarla; Demet Körezlioğlu Endokrinoloji ve Diyabet Bölüm Direktörlüğü görevine, Özgür Carlı Temel Tedaviler I Bölüm Direktörlüğü görevine, Cem Tozar ise Temel Tedaviler II Bölüm Direktörlüğü görevine getirildi. Temel Tedaviler I ve II Bölümleri, Abdi İbrahim'in geniş kapsamlı ürün portföyünü yöneten ve kritik terapötik alanlarda stratejik sorumluluklar üstlenen birimler olarak dikkat çekiyor.



ENDOKRİNOLOJİ VE DİYABET BÖLÜM DİREKTÖR **DEMET KÖREZLİOĞLU**



TEMEL TEDAVİLER I BÖLÜM DİREKTÖRÜ **ÖZGÜR CARLI**



TEMEL TEDAVİLER II BÖLÜM DİREKTÖRÜ **CEM TOZAR**

Yeni atanan üst düzey yöneticiler, 112 yıldır hayatı iyileştirme misyonuyla faaliyet gösteren Abdi İbrahim'in küresel çapta güçlenen pozisyonunu daha da ileriye taşımak, inovasyon odaklı stratejiler geliştirmek ve sektördeki liderliğini pekiştirmek adına kritik sorumluluklar üstlenecekler.

DROGSAN İLAÇLARI **50. YAŞINI KUTLADI**

Drogsan İlaçları, geçtiğimiz günlerde Ankara Sheraton Otel'de gerçekleşen 50. yıl galasıyla yarım asırlık başarısını çalışanlarıyla birlikte kutladı. Görkemli bir organizasyona ev sahipliği yapan şirket bu özel gecede, yenilenen logosunun dahili lansmanını da yaptı.

Gala gecesine damgasını vuran sürprizlerden biri de sevilen sanatçı Levent Yüksel'in sahne alması oldu. Levent Yüksel, performansıyla davetlilere unutulmaz anlar yaşattı. Şirket çalışanlarının organizasyona yoğun katılımı ve ilgisiyle 50. yıl büyük bir coşkuyla kutlandı.





ABDİ İBRAHİM VE ROHTO'DAN **GÖZ SAĞLIĞINDA STRATEJİK İŞ BİRLİĞİ**

Abdi İbrahim, Japonya merkezli Rohto Pharmaceutical Co., Ltd. ile stratejik bir anlaşmaya imza attı. Bu kapsamda, Rohto'nun yenilikçi göz damlası ürünü Rohto Dry Aid, 2025 yılı itibarıyla Abdi İbrahim güvencesiyle Türkiye'de hastalarla buluşacak. Tearshield Teknolojisi ile geliştirilen bu ürün, doğal gözyaşı filmini geri kazandırarak geleneksel göz damlalarından ayrılıyor.



ABDİ İBRAHİM CEO'SU **SÜHA TAŞPOLATOĞLU** VE ROHTO ULUSLARARASI İŞ GELİŞTİRME MÜDÜRÜ **KOJİ SUZUKİ**

Abdi İbrahim CEO'su Süha Taşpolatoğlu, bu iş birliğinin Türkiye'de göz sağlığı alanında ileri çözümler sunacağını belirtirken, Rohto Uluslararası İş Geliştirme Müdürü Koji Suzuki, Abdi İbrahim ile ortaklık yapmaktan duydukları memnuniyeti dile getirdi. Türkiye ve Japonya arasındaki diplomatik ilişkilerin 100. yıl dönümüne denk gelen bu iş birliği, sağlık sektöründe yeni bir dönemin kapılarını aralayacak.

KAÇUV'DAN KANSERLİ ÇOCUKLARA **DESTEK İÇİN YENİ UMUT MERKEZİ**

Kanserli Çocuklara Umut Vakfı (KAÇUV), kanser tanısı alan çocuklar ve aileleri için psikolojik destek sağlayacak Umut Merkezi'ni İstanbul'da açtı.

Kanserli Çocuklara Umut Vakfı (KAÇUV), kanser tedavisi gören çocuklar ve ailelerine psikososyal destek sunmak amacıyla İstanbul Şişli'de "KAÇUV Psikolojik Danışma ve Destek Umut Merkezi"ni hizmete açtı. 0-18 yaş arası çocuklar, kanser tedavisini tamamlamış çocuklar ve aileleri bu merkezden ücretsiz olarak faydalanabilecek. Merkezde, sosyal hizmet, psikolojik destek ve atölye çalışmaları üç ana eksende yürütülecek. Çocukların hastalık sürecinde bilişsel, psikolojik ve sosyal gelişimlerini desteklemek hedeflenirken, ailelerin de bu süreçle baş etmesine yardımcı olunacak.



KAÇUV Yönetim Kurulu Başkanı Prof. Dr. İnci Yıldız, merkezin kanser tanısı alan çocuklara ve ailelerine disiplinler arası destek sunacağını vurgulayarak, 25. yıllarında bu önemli adımı atmaktan gurur duyduklarını belirtti. KAÇUV Genel Müdürü Alican Yurtsever ise merkezin işleyişi hakkında bilgi vererek, ailelerin randevu alarak psikolojik destek ve sosyal hizmetlerden faydalanabileceğini ifade etti.

Ayrıca merkezde sanat, yaratıcılık ve dijital becerileri geliştiren atölyeler düzenlenecek, sağlık çalışanlarına yönelik sanat terapisi grup çalışmaları gerçekleştirilecek. 15 Şubat Çocukluk Çağı Kanser Günü kapsamında #sarıyıfarket etiketiyle farkındalık kampanyası başlatan KAÇUV, kanserli çocuklar için kamuoyunun desteğini bekliyor.

MEDTRONİC VE KOÇ ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ'NDEN **ROBOTİK CERRAHİ İŞ BİRLİĞİ**

Medtronic, Koç Üniversitesi Hastanesi ve RMK AIMES iş birliğiyle Türkiye'de ilk kez robotik asiste cerrahi sistemini konumlandırdı.

Medtronic, Koç Üniversitesi Hastanesi ve Rahmi M. Koç İleri Düzey Girişimsel Tıp, Eğitim ve Simülasyon Merkezi (RMK AIMES) ile iş birliği yaparak robotik cerrahi alanında önemli bir adım attı. Bu kapsamda Medtronic'in robotik cerrahi sistemi Türkiye'de ilk kez Koç Üniversitesi Hastanesi'nde kullanılmaya başlandı. İş birliği kapsamında RMK AIMES'te robotik cerrahi eğitim programları başlatılarak sağlık



profesyonellerine ileri düzey eğitim imkânı sunulacak. Bu girişim, Türkiye'nin sağlık inovasyonunda bölgesel bir merkez olmasını desteklerken, sağlık turizmine de katkı sağlamayı hedefliyor.

Medtronic Avrasya Bölge Başkanı Majid Kaddoumi, robotik cerrahinin sağlık hizmetlerinde dönüşüm sağladığını vurgularken, Koç Healthcare CEO'su Dr. Erhan Bulutcu ise bu adımın Türkiye'de dijital sağlık dönüşümünde önemli bir kilometre taşı olduğunu belirtti.

ÖZLEM FİDANCI, **PHILIPS ULUSLARARASI BÖLGE BAŞKANI OLARAK ATANDI**

Lider sağlık teknolojileri şirketlerinden biri olan Philips, Özlem Fidancı'nın 1 Ocak 2025 tarihi itibari ile Uluslararası Bölge Başkanı olarak atandığını duyurdu. Philips'in İcra Kurulu'na katılan Fidancı, doğrudan Philips CEO'su Roy Jakobs'a bağlı olarak görev yapacak.

Konuyla ilgili açıklama yapan Philips CEO'su Roy Jakobs, "Özlem Fidancı, gelişmiş ve gelişmekte olan pazarlarda yüksek büyüme sağlama, sağlık ve kamu kuruluşları ile yakın çalışma konularında sağlam bir geçmişe sahip. Kişisel Sağlık ve Sağlık Teknolojileri alanlarında güçlü bir deneyimi olan Fidancı, yüksek performanslı ekip kurma ve yönetme konularındaki başarısıyla da biliniyor. Fidancı, deneyimli ve çeşitliliğe sahip liderlik ekibimizi güçlendirerek, daha fazla insana daha iyi sağlık hizmeti sunma vizyonumuza katkı sağlayacak." dedi.



PHILIPS ULUSLARARASI BÖLGE BAŞKANI **ÖZLEM FİDANCI**

Fidancı, Global Ticari Genel Müdürü olarak çalıştığı Versuni'den Philips'e katıldı. Bundan önce Fidancı 22 yıl Philips'te çalıştı. Fidancı, Philips'te Sağlık Sistemleri Lideri ve Orta Doğu & Türkiye Pazar Lideri gibi çeşitli üst düzey görevlerde bulundu. Fidancı, Philips'teki kariyeri boyunca hem özel hem de kamu sağlık kuruluşlarıyla doğrudan çalışarak sağlık sistemlerinin ihtiyaçlarını karşılama ve tüketicilere kapsamlı deneyim sunma konularında derin bir uzmanlık kazandı.

OPELLA TÜRKİYE GENEL MÜDÜRÜ **PELİT DUMAN OLDU**

Sanofi Tüketici Sağlığı İş Birimi olan Opella'da üst düzey bir atama gerçekleşti. Pelit Duman Opella Türkiye Genel Müdürü oldu.

Türkiye ve Asya genelinde kapsamlı çalışmalar yürütmüş olan, sağlık ve tüketici sektörlerinde 15 yılı aşkın liderlik deneyimine sahip bulunan Pelit Duman, Bahçeşehir Üniversitesi'nden MBA, Hacettepe Üniversitesi'nden Fransız Dili ve Edebiyatı alanında lisans derecesine sahip. Kariyerine Abdi İbrahim firmasında Tıbbi Tanıtım Uzmanı olarak başladı ve 2007 yılında perakende sektörüne geçerek Metro Cash&Carry ve Leroy Merlin'de pazarlama ve kategori yönetimi alanlarında çalıştı. Duman, son olarak Sandoz'da Singapur, Malezya ve Distribütör Pazarları Ülke Başkanı olarak görev yaptı ve burada büyük ölçekli ticari operasyonları, iş dönüşümlerini ve ekipleri başarıyla yönetti.



OPELLA TÜRKİYE GENEL MÜDÜRÜ **PELİT DUMAN**

Sanofi'nin Tüketici Sağlığı İş Birimi olan Opella'ya Genel Müdür olarak atanan Duman, İngilizce, Rusça ve Fransızca biliyor. Pelit Duman, Opella Türkiye'de şirketin stratejilerine, iş büyümesine ve operasyonel mükemmelliğine liderlik edecek. Duman, yeni rolünde pazar konumunu güçlendirmeye, ticari performans ile organizasyon içindeki yüksek performanslı ve iş birliğine dayalı kültürü daha da artırmaya odaklanacak.

SANOVEL ULUSLARARASI İLAÇ KİMYASI KONGRESİ'NDEN **ÖDÜLLE DÖNDÜ**

Sanovel, Kimyagerler Derneği tarafından düzenlenen 13. Uluslararası İlaç Kimyası Kongresi'nde "2023 İlaç Ar-Ge Marka Sayısı" kategorisinde ikincilik ödülüne layık görüldü.

Geçtiğimiz yıl düzenlenen Kristal Havan Ödülleri'nde de '2022 İlaç Ar-Ge Ulusal Patent Sayısı' ve '2022 İlaç Ar-Ge Marka Sayısı' kategorilerinde birincilik ödülüne layık görülen Sanovel, Ar-Ge alanındaki yatırımlarıyla bu yıl da büyük takdir gördü.

Son olarak Avrupa Patent Ofisi'nin 2023 verilerinden yararlanılarak hazırlanılan "En Çok Patent Başvurusu Yapan İlk 25 Firma Listesi'nde de kendisine yer bulan Sanovel, Pharmaceuticals alanında 18. sırayı alarak listedeki "tek Türk firması" olmayı başarmıştı.



Ekonomi ve iş dünyası dergisi Turkishtime tarafından hazırlanan "Ar-Ge 250 Araştırması" verilerine göre, ilaç sektöründe Ar-Ge'ye en fazla kaynak ayıran ilk 10 şirket arasında gösterilen Sanovel, aynı araştırmada "Ar-Ge Merkezinde Alınan Marka Sayısına Göre İlk 50 Şirket" sıralamasında da 2. sırada yer alarak, Ar-Ge'deki başarısını tescillemiş oldu.

SANTA FARMA İLAÇ'TA **ÜST DÜZEY ATAMA**

80 yılı aşan sektör deneyimiyle Türkiye'nin en köklü ilaç firmalarından biri olan Santa Farma İlaç, Stratejik Planlama Direktörlüğü görevine Canan Yılmaz'ı getirdi.

İnsan sağlığı ve yaşam kalitesini güçlendirmeye yönelik inovatif çözümler sunan yerli ilaç firması Santa Farma İlaç, stratejik hedeflerini güçlendirme yolunda önemli bir adım atarak Stratejik Planlama Direktörlüğü pozisyonuna Canan Yılmaz'ı atadı. Yılmaz, bilgi birikimi ve liderlik tecrübesiyle Santa Farma İlaç'ın geleceğe yönelik projelerinde kilit bir rol üstlenecek.

CANAN YILMAZ KİMDİR?

1997 yılında ODTÜ İşletme Bölümü'nden mezun olan Canan Yılmaz, kariyerine global danışmanlık şirketi Arthur Andersen'de başlamış, sonrasında Aria ve Avea'da Proje Ofis ve Kalite Müdürü, Yıldız Holding'de Strateji ve Planlama Müdürü, EY Türkiye Danışmanlık Hizmetleri Bölümü'nde Kıdemli Müdür, Enerjisa'da İş Mükemmelliği Bölüm Yöneticisi ve CEO Danışmanlığı gibi farklı sektör ve pozisyonlarda görev almıştır. Yılmaz ayrıca, Enerjisa'da çalıştığı dönemde Sabancı Üniversitesi ve Sabancı Holding tarafından geliştirilen 'Future Forums' Pazarlama Programı'nı tamamlamıştır.



2020-2023 yılları arasında kurucusu olduğu Core Elements Danışmanlık Şirketi aracılığı ile hizmet verdiği kuruluşlar adına strateji ve kurumsal gelişim projeleri yürüten Yılmaz, 2023-2024 yılları arasında ise Yıldırım Holding'de Grup Strateji Direktörü pozisyonunda görev almıştır.



50 KAT DAHA GENÇ VE **AYDINLIK BİR GÖZ ÇEVRESİ Mİ?**

Peter Thomas Roth Potent C Power Brightening Hydra Gel Eye Patches, göz çevrenizi anında aydınlatan güçlü formülüyle zamana meydan okuyan bir kahraman olarak karşımızda. Klasik C vitamininden tam 50 kat daha güçlü olan THD Askorbat ile geliştirilen bu göz pedleri, sadece birkaç dakika içinde cildinize yoğun bir aydınlık ve canlılık kazandırıyor. C vitamini, %2 Ferulik Asit ve E Vitamini ile desteklenen formülü sayesinde göz çevresindeki ince çizgiler, kırışıklıklar ve yorgunluk izleri gözle görülür şekilde azaltmaya yardımcı oluyor.

CİLDİNİZE **IŞILTI GELDİ**

L'Occitane Almond Oil, bu sene cildinizi ışıldatmak ve tatlı bir bronzluk için "shimmering" formülüyle geldi. Almond Shimmering Oil ciltte hızlıca emiliyor ve yağsız bir bitişle parlaklık sağlıyor. İlk kullanım sonrası bile hissedilen beslenmiş, pürüzsüzleşmiş ve daha esnek bir cilde kavuşturuyor.



EŞİT VE DOĞAL **GÖRÜNÜMLÜ BİR BRONZLUK!**

Caudalie Güneşsiz Bronzlaştırıcı Yağsız formülü sayesinde, yıl boyu güneşin zararlı etkilerine maruz kalmadan cildinize doğal ve kademeli bir bronzluk kazandırır. İz bırakmadan aydınlık ve hafif bronz bir görünüm sunarak, tatilden yeni dönmüş gibi sağlıklı bir ışıltı sağlar.

Basit ve hızlı uygulamasıyla, favori Caudalie nemlendiricinize 2 ila 6 damla ekleyerek bronzluk yoğunluğunu ayarlayabilirsiniz. Tek başına uygulanmamalıdır!



CİLDİNİZİN **İKİ YENİ MUCİZESİ**

Darphin, botanik uzmanlığı ve bilimsel yenilikleri birleştirerek geliştirdiği Éclat Sublime koleksiyonunun en yeni üyelerini gururla sunar: Éclat Sublime Yenileyici Bakım Esansı ve Éclat Sublime Yenileyici & Onarıcı Krem. Bu iki devrim niteliğindeki ürün, cildin doğal yenilenme süresini destekleyerek yaşlanma belirtileriyle mücadele eder ve cilt bariyerini güçlendirir.



GÜL KOKULU **KADİFEMSİ YUMUŞAKLIK**

Herbal Essences Gül Kokulu Kadifemsi Yumuşaklık Serisi, saçları uçlarına kadar besleyip nemlendirerek mevsim geçişlerinin olumsuz etkilerini en aza indirir, saçlara esneklik kazandırarak yumuşak ve pürüzsüz bir görünüm sağlar. Fransa'nın ünlü Grasse gül bahçelerinden elle toplanan doğanın en zarif çiçeği güllerin özleriyle üretilen Gül Kokulu Kadifemsi Yumuşaklık Serisi, saçlarınıza ihtiyacı olan nemi sağlarken kadifemsi bir yumuşaklık kazandırır.



SAÇLARINIZI KORUMA **ALTINA ALIN**

Patentli Bağ Güçlendirme Teknolojisi ve Bis-Aminopropyl Diglycol Dimaleate ile formüle edilen ürün, saçtaki hasarlı bağları onararak saça doğal dokusunu ve parlaklığını geri kazandırıyor. Sadece hasarı onarmakla kalmayan Olaplex N°3 Hair Perfector, aynı zamanda kırılmaları azaltarak saç yapısını koruma altına alıyor. Böylece her kullanımda daha güçlü, daha canlı ve daha sağlıklı saçlara ulaşmanıza yardımcı oluyor.



SAÇLARINIZ **SAĞLIKLA UZASIN**

We Are Paradoxx'un Trioplexx teknolojisi ile geliştirilen Growth serisi, saç derisini ve köklerini uyararak sağlıklı saç büyümesini destekliyor.





KIRIŞIKLIK **KARŞITI SERUM**

Sebamed Wrinkle Filler Kırışıklık Karşıtı Serum, içeriğindeki üçlü Hyaluronik Kompleks sayesinde cildin en derin katmanlarına kadar inerek nemi hapsediyor ve dolgun bir görünüm sunuyor. Bunun yanı sıra, doğal sıkılaştırıcı etkisiyle dikkat çeken Paracress, cilt dokusunu yenileyerek pürüzsüz ve sıkı bir görünüm elde edilmesine yardımcı oluyor. Klinik olarak kanıtlanan etkisiyle Sebamed Wrinkle Filler Kırışıklık Karşıtı Serum, yalnızca dört haftada pürüzsüz bir cilt görünümü sağlıyor.



BEYAZ www.beyazreklam.com.tr

HERBasist
doğanın desteği

GMP SERTİFİKALI TESİSTE ÜRETİLMİŞTİR

ŞEKER İÇERMEZ
Stevia ile tatlandırılmıştır.

Aromatik yağlar ile zenginleştirilmiştir.



kışa hazır mısınız?

Doğanın Desteği Her Mevsim Sizinle Güzel...



Quercetin
Aserola, Oleuropein C vitamini, Çinko ve D3 Vitamini

Sambucus
Kara Mürver, Çinko, C Vitamini

Çörekotu Yağı
Nigella Sativa Seed Oil

Herbamix
Hatmi Çiçeği, Zencefil, Çörekotu Yağı

Pelargonium
Afrika Sardunyası, Okaliptus, Aserola

Propolis
Çinko, D Vitamini, Aserola

VENI VITA HEALTH
İYİ YAŞAMA MERHABA

Bilgi almak için
info@herbasist.com adresinden bize ulaşabilirsiniz.

www.herbasist.com