OTC plus 14. Yıl

İlaç ✦ Vitamin ✦ Medikal ✦ Rx & OTC Ürünleri ✦ Anne Bebek ✦ Sektör

Yıl: 14 Sayı: 85 Mart - Nisan 2026



Neutrogena®

BEAUTY TO A SCIENCE

Amerikalı Dermatologların Önerdiği #1 Numaralı Güneş Koruyucu Markası

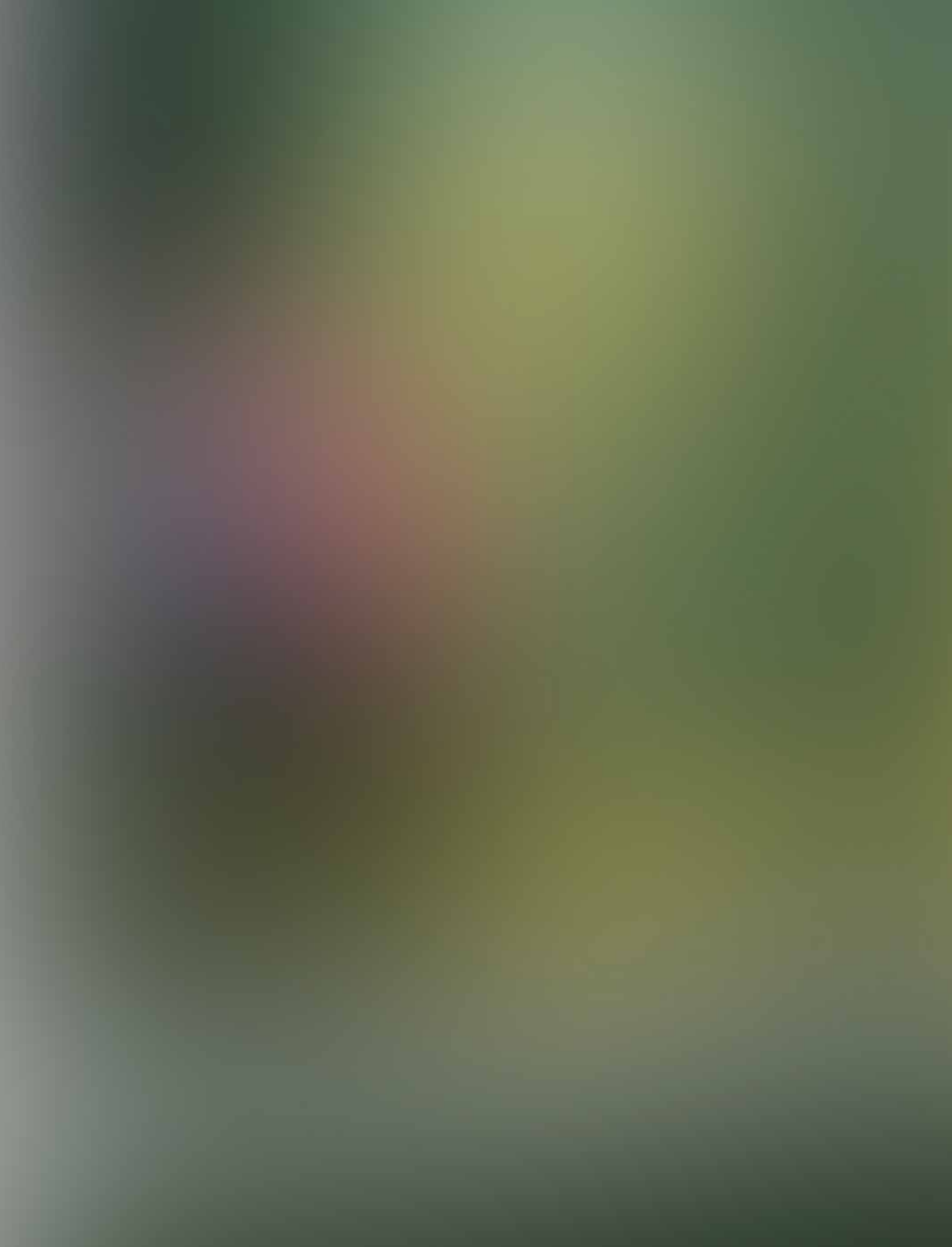
Artık Türkiye'de!

*IQVIA Pro-Voice anketi – ABD Non-Mineral güneş kremi kategorisinde (çevrimiçi, eczaneler, marketler, büyük mağazalar ve güzellik mağazaları dahil), dermatologlarla Ocak-Aralık 2025 döneminde yapılmıştır.

AŞIRI ADET SANCISI VE KANAMASI YAYGIN OLABİLİR

ALERJİK ŞİKAYETLER YARARLI PROBİYOTİKLERİN SEÇİMİYLE KOLAYLAŞIR

OBEZİTE YALNIZCA "İRADE" MESELESİ DEĞİL!



Başyazı

BAHAR EŞİĞİNDE SAĞLIĞA DAHA YAKINDAN BAKMAK

Mart-Nisan sayımızı hazırlarken sağlık gündeminin ne kadar çok katmanlı olduğunu bir kez daha gördük. Bu sayıda, farkındalık günlerinden mevsim geçişine, Ramazan'dan dijital sağlık gündemine uzanan geniş bir çerçevede, okura hem güncel hem de yol gösterici içerikler sunmayı hedefledik.

4 Mart Dünya Obezite Günü vesilesiyle hazırladığımız dosyada, obeziteyi yalnızca kilo odağında değil; yaşam kalitesi, kronik hastalık riski ve koruyucu sağlık yaklaşımı açısından ele aldık. **8 Mart Dünya Kadınlar Günü** kapsamında ise kadın öz bakımını, yüzeysel önerilerin ötesine taşıyarak bedensel, ruhsal ve sosyal iyi oluş bütünlüğü içinde değerlendirdik.

14 Mart Tıp Bayramı bu sayının önemli duraklarından biri. Sağlık hizmetinin bilimsel sorumluluğunu ve insani yönünü hatırlatan bu özel gün vesilesiyle, hekimlerin ve tüm sağlık profesyonellerinin emeğine saygıyla yer verdik. Eczacıların doğru bilgiye erişim ve danışmanlık rolü ise her zamanki gibi bu sayının temel omurgalarından biri oldu.

Bahar mevsimine geçişle birlikte artan mevsimsel hassasiyetler de dosyalarımızda yer buldu. Bağışıklık, cilt sağlığı, enerji dengesi ve günlük yaşam ritmindeki değişimleri ele alan içeriklerle, okurun bu dönemi daha bilinçli yönetmesine katkı sunmayı amaçladık.

Bu sayıya denk gelen Ramazan ayı ve Ramazan Bayramı da sağlık perspektifiyle ele aldığımız başlıklar arasında. Beslenme düzeni, uyku ritmi, sıvı tüketimi ve ilaç kullanım planlaması gibi konularda doğru danışmanlığın önemine dikkat çektik. Çünkü bu dönemlerde dengeyi korumak, iyi hissetmenin en önemli anahtarlarından biri.

Sektörün dönüşüm gündeminde ise Dijisağ'ın ikinci kez düzenlenecek olması dikkat çekiyor. Bu vesileyle gerçekleştirdiğimiz Ecz. Selim Parlak röportajında, sağlıkta dijitalleşmenin eczacılık ekosistemine etkilerini ve geleceğe dönük fırsatları konuştuk.

Ayrıca bu sayıda yer alan Sanovel röportajında, Sanovel İnsan Kaynakları ve Kurumsal İletişim Direktörü Derya Oral ile Cumhuriyetin 102. yılı kapsamında hayata geçirilen "102 Kız Çocuğuna Koçluk Projesi"ni ele aldık. Genç kadınların eğitim ve kariyer yolculuklarına rehberlik etmeyi amaçlayan bu proje, toplumsal etki ile kurumsal vizyonun güçlü bir kesişim noktası olarak öne çıkıyor.

Mart-Nisan sayımızda amacımız yine aynı: sağlık iletişimini daha nitelikli bir zemine taşımak, eczacılığın rehberlik değerini görünür kılmak ve okuru doğru bilgiyle güçlendirmek.

Sağlıkla kalın...



Remziye GÜREN
Genel Yayın Yönetmeni
remziye@otcplusdergi.com

@OTCPlusTV otcplus_dergi OtcplusDergi OtcplusDergi

İÇİNDEKİLER



36

DİJİTAL DÖNÜŞÜMÜN ÇIKTISI
TEDAVİYE UYUM

14



8 MART SAĞLIKTA KADININ GÜCÜ

24

ALERJİK ŞİKAYETLERİ İYİLEŞTİRMEK
YARARLI PROBİYOTİKLERİN
SEÇİMİYLE KOLAYLAŞIR



47

RAMAZAN'DA SAĞLIKLA
SAĞLIKLI BESLENEREK GEÇİRELİM



48

OBEZİTE DÜNYA'DA
YOKTA





10

AŞIRI ADET SANCISI VE KANAMASI YAYGIN OLABİLİR, AMA #NORMALDEĞİL

REKLAM INDEX'I

Abdi İbrahim	37	Nobel İlaç	7
Bayer	9	Novo Nordisk	3
Dijisağ	41	Orzax	53
Enafarma 29		Otcplus Dergi	43
Karvakrol	A.K	Philips	23
Katılım Sağlık	A.K.İ	Pullbrand	21
Lilly Ö.K.İ.,	1	Sanovel	30,31,32
Lösev	33	Wellcare	35
Neutrogena	Ö.K.		

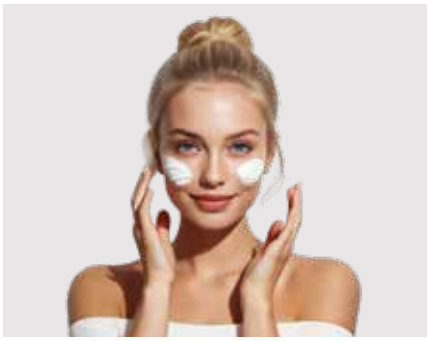


28

SANOVEL'DEN CUMHURİYETİMİZİN 102. YILINDA, 102 KIZ ÇOCUĞUNA KOÇLUK PROJESİ

54

BAHARDA CİLDİMİZ BİZİ ELE VERİR



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 GÖBEKLİOĞLU

Mali Danışman
MUSA ŞAHİN

Bilgi İşlem
GÜRKAN YAVUZ
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**
Uzm. Ecz. **FUNDA FİGEN ŞİRİN BAL**

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: 28.02.2026
T.C.Bir yıllık abone bedeli 2.000 TL.

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

14 Mart Tıp Bayramı **Bilimin Nöbeti**

14 MART, TÜRKİYE'DE MODERN TIP EĞİTİMİNİN BAŞLANGICINA UZANAN BİR TARİH OLDUĞU KADAR, HEKİMLİĞİN TOPLUMSAL SORUMLULUKLA KESİŞTİĞİ BİR HATIRLATMA



Türkiye'de 14 Mart, tek başına bir kutlama günü değil; aynı zamanda mesleğin hafızası. Kökü 14 Mart 1827'ye, Tıphane-i Amire ve Cerrahhane-i Amire'nin açılışına dayanıyor. Asıl "bayram" anlamını ise 1919'da işgal altındaki İstanbul'da tıp öğrencilerinin bu günü bir protesto ve dayanışma eylemine dönüştürmesiyle kazanıyor. Bu yüzden Tıp Bayramı, sağlık alanında çalışan herkes için aynı anda iki şeyi temsil ediyor: bilimsel akıl ve kamusal sorumluluk.

SAHADA BÜYÜYEN BİR SİSTEM

Sahadaki iş yükü hissiyat değil, sayılara da yansıyor. Sağlık İstatistikleri Yıllığı 2024 Haber Bültenine göre toplam hekim sayısı 2024'te 221.133'e çıktı (2023'e göre %8,3 artış). Aynı bülten, toplam sağlık personelinin 1.436.686 olduğunu; hekimlerin %43,6'sının kadın olduğunu ve kadın hekim sayısının 96.478'e ulaştığını bildiriyor. Eczacıların da %58,7'si kadın (24.852 kişi).

Bu tablo, OTCPLUS okurunun yakından bildiği bir gerçeği doğruluyor: Sağlık sistemi, artan talebi ve yüksek hizmet temposunu insan kaynağıyla taşımaya çalışıyor.

Tıp Bayramı konuşulurken "hekimlik" çoğu zaman tekil bir kahramanlık hikâyesi gibi anlatılıyor. Gerçekte ise iyi klinik sonuç; ekip işi. Hekimin tanı ve tedavi kararları, eczacının güvenli ilaç kullanımı danışmanlığı, hemşirenin bakım sürekliliği, laboratuvarın doğrulama gücü ve sağlık yönetiminin organizasyon kapasitesi birbirine eklemlenmeden sürdürülebilir bir kalite çıkmıyor.

Özellikle ilaç tedavilerinde hasta güvenliğinin kritik halkaları şunlar:

- Doğru endikasyon ve doğru doz
- İlaç-ilaç / ilaç-besin etkileşimlerinin yakalanması
- Yan etki izlemine dair hastanın bilgilendirilmesi
- Kronik hastalıkta tedaviye devamlılığın desteklenmesi

Bu noktada eczane, vatandaş için erişilebilir ilk temas noktası olmayı sürdürüyor. Bu da Tıp Bayramı'nı yalnız hekimlerin değil, ilaç ekosisteminin tamamının gündemi hâline getiriyor.

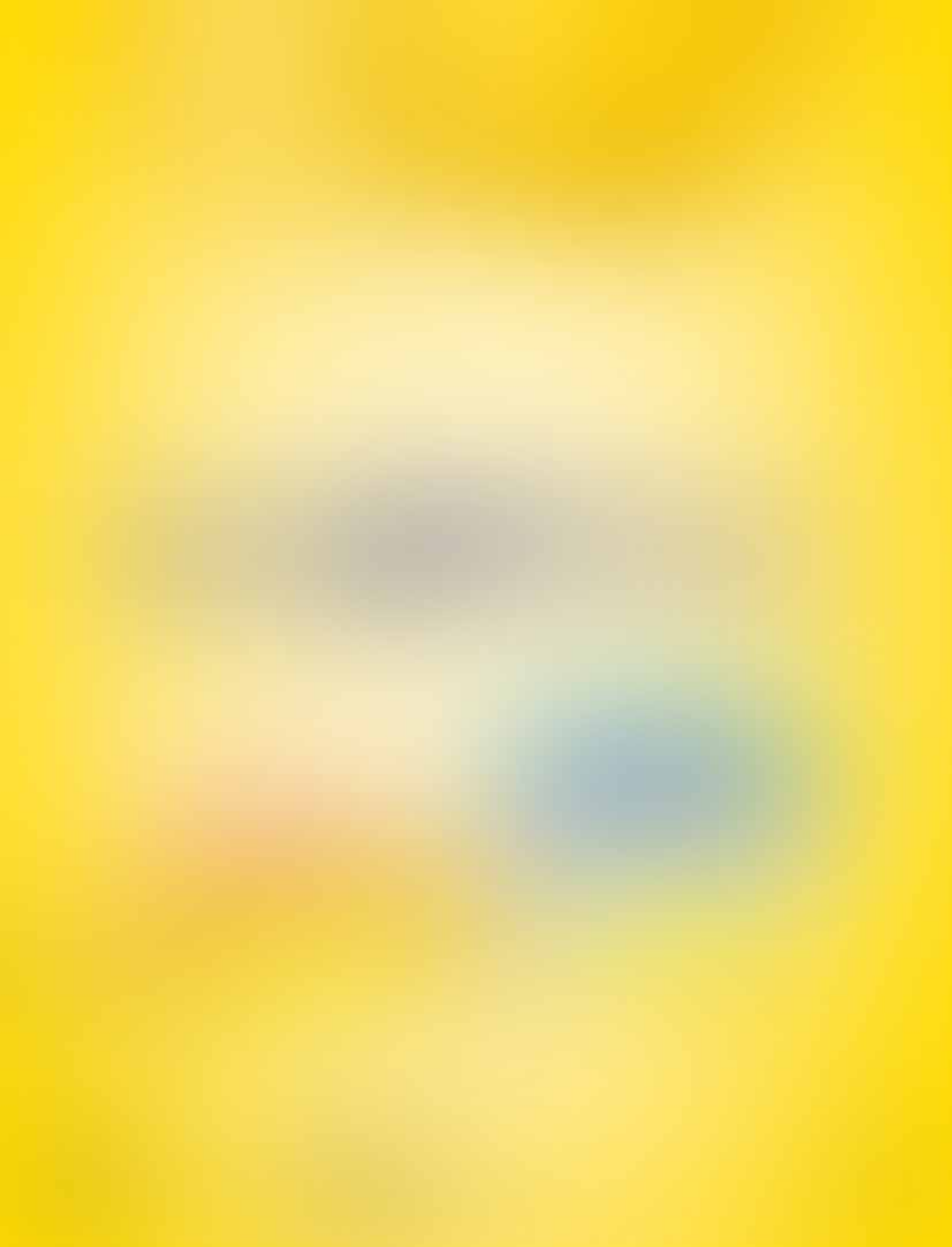
ZOR OLAN YOĞUNLUK ARTARKEN STANDARTLARI KORUMAK

Bugün sağlık alanındaki en zor şey, "işi yapmak" değil; işi doğru standartla yapmak. Çünkü hız, kalabalık ve tükenmişlik; klinik muhakemeyi ve iletişimi aşındıran üçlü. Üstüne bir de güvenlik ve şiddet riski eklendiğinde, mesleğin temel dayanağı olan "güven ilişkisi" hasar görüyor.

Bu yüzden 14 Mart'ı yalnızca "kutlama" değil, aynı zamanda bir kalite ve güvenlik gündemi olarak okumak gerekiyor:

- Sağlıkta şiddete karşı net ve caydırıcı mekanizmalar
- Klinik karar süreçlerinde zamanı koruyan iş akışları
- Sağlık çalışanı refahını ve tükenmişliği hedefleyen kurumsal programlar
- Akademi, kamu, özel sektör arasında insan kaynağı planlaması

Hekimlik, bir günlüğüne alkışlanacak bir meslek değil; her gün doğru karar, doğru iletişim ve doğru etik isteyen bir sorumluluk. Bu sorumluluğun sahadaki karşılığı ise rakamlarla da ortada: 2024'te 221 bini aşan hekim gücü, kadınların belirgin katkısı ve artan toplam sağlık personeliyle büyüyen bir sistem. Tıp Bayramı, tam da bu nedenle, "iyi niyetli temenniler" yerine, iyi işleyen bir sağlık düzeni hedefini hatırlatmalı. Çünkü romantizm güzel de sağlık hizmeti romantizmle yürümüyor.



Ramazan'da En Sık Yapılan 7 Beslenme Hatası

UZUN AÇLIK SONRASI YAPILAN KÜÇÜK HATALAR GÜN BOYU HALSİZLİK, MİDE SORUNLARI VE KAN ŞEKERİ DALGALANMALARINA YOL AÇABİLİYOR; İFTAR VE SAHURU DENGELİ PLANLAMAK RAMAZAN'I DAHA KONFORLU GEÇİRMENİN ANAHTARI



DYT. **DERYA EREN**

Ramazan ayında günlük beslenme düzeni belirgin şekilde değişiyor. Uzayan açlık saatleri ve öğünlerin iftar ile sahurla sınırlanması, vücudun alıştığı ritmi dönüştürüyor. Bu bir aylık süreçte iyi yaşam alışkanlıklarını korumak hem fiziksel sağlığı destekliyor hem de oruç sırasında yaşanan enerji kaybını azaltmaya yardımcı oluyor. Anadolu Sağlık Merkezi Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Derya Eren, özellikle iftar ve sahurda yapılan bazı hataların gün boyu halsizlik, mide problemleri ve kan şekeri dalgalanmaları gibi şikâyetleri artırabileceğini belirterek dikkat edilmesi gereken 7 noktayı şöyle sıralıyor:

İFTARI İKİ BÖLÜME AYIRIN

1 Sindirim sorunlarının en sık görüldüğü öğün genellikle iftardır. Bunun başlıca nedeni, uzun açlığın ardından yemeğin hızlı tüketilmesi ve ara vermeden devam edilmesidir. Hazımsızlık, şişkinlik, ağrı ve kramp gibi şikâyetleri azaltmak için iftarı iki aşamalı planlayın: Önce çorba gibi hafif bir başlangıç yapın, ardından 15-20 dakika ara verip ana yemeğe geçin. Ana yemekte lokmaları yavaş yiyin, iyi çiğneyin.

SU TÜKETİMİNİ İDEAL SEVİYEDE TUTUN

2 İftar ile sahur arasındaki süreçte toplamda 10-15 bardak su içmeye özen gösterin. Çay ve kahvenin fazla tüketilmesi su alımını azaltabilir. Bu nedenle çay ve kahveyi mümkünse bir fincanla sınırlayın.

YEMEKTEN SONRA SİNDİRİME ZAMAN TANIYIN

3 Yemek biter bitmez sindirim süreci başlar. Hemen ardından yapılan yürüyüş bazı kişilerde sindirim sorunlarını artırabilir ve reflüyü tetikleyebilir. Bu nedenle yürüyüşe başlamadan önce en az 30 dakika bekleyin.

PİDE TÜKETİMİNDE SIKLIĞA DİKKAT EDİN

4 İftar sofralarının vazgeçilmezi olan pideyi tüketirken hem miktarı hem de sıklığı kontrol edin. Avuç içi büyüklüğündeki bir parça pidenin bir dilim ekmeğe eş değer olduğunu unutmayın. Pideyi haftada 2-3 günle sınırlandırın; diğer günlerde tam buğday, çavdar ekmeği veya bulgur gibi tam tahıllı seçenekleri öne çıkarın.

SAHURU ASLA ATLAMAYIN

5 Sahur, iftar ile sahur arasındaki uzun açlık süresini daha iyi yönetmek için kritik bir öğündür. Sahurda süt, yumurta ve peynir gibi tok tutan proteinlere; yanında tam tahıllı ekmeğe mutlaka yer verin. Böylece tokluk süreniz uzar, su tüketimiyle de sıvı kaybını azaltabilirsiniz. Sahuru atlamak ise kan şekeri düşüklüğü, baş ağrısı, halsizlik ve mide sorunlarına zemin hazırlayabilir.

İFTAR SONRASI TATLI KRİZLERİNE DİKKAT EDİN

6 İftardan sonra kan şekerinin hızla yükselip düşmesi tatlı isteğini tetikleyebilir. Bu dalgalanmayı azaltmak için iftardan 1-2 saat sonra küçük bir ara öğün planlayın. Ara öğünde 1-2 porsiyon meyveye; süt, kefir veya yoğurt gibi süt grubuna yer verin. Bu yaklaşım hem tatlı ihtiyacını dengeler hem de Ramazan'da kilo artışının önüne geçmeye yardımcı olabilir. Haftada 1-2 gün ise ara öğün yerine sütlü tatlı tercih edebilirsiniz.

KIZARTMA VE AŞIRI YAĞLI YEMEKLERDEN UZAK DURUN

7 Ramazan'da iftar sofralarında kızartma, kavurma ve yağlı yemekler daha sık tercih edilebiliyor. Uzun açlığın ardından bu tür besinler hazımsızlık, mide yanması ve reflü şikâyetlerini artırabilir; yorgunluk hissini de tetikleyebilir. Yemekleri mümkün olduğunca haşlama, ızgara veya fırında pişirme yöntemleriyle hazırlamaya çalışın.



Aşırı Adet Sancısı ve Kanaması Yaygın Olabilir, *ama #NormalDeğil*

BAYER KADIN SAĞLIĞI'NIN #NORMALDEĞİL KAMPANYASI, YILLARDIR "KADIN OLMAK BÖYLE BİR ŞEY" CÜMLESİNİN ARKASINA SAKLANAN SESSİZ KABULLENİŞİ SORGULUYOR

Adet sancısı, aşırı adet kanaması, günlük hayatı kısıtlayan belirtiler... Çoğu kadın için tanıdık, hatta sıradan. O kadar sıradan ki çoğu zaman adlandırılmıyor bile. Oysa alışmak, normal olduğu anlamına gelmiyor. Kadın sağlığına dair deneyimler genellikle benzer bir döngüyle ilerliyor. Önce karşılaştırma: "Bende de var, herkes yaşıyor." Ardından gelen bir kabulleniş: "Demek ki normal." Sonra hayat, o belirtilerin etrafında yeniden şekilleniyor. Adet dönemine göre yapılan planlar, çantada taşınan yedek pedler, acil durum ağrı kesicileri, sosyal hayattan sessiz geri çekilmeler, işte ya da okulda "idare etme" çabası...

Zamanla bu tablo olağanlaşıyor. Oysa bu yalnızca bireysel bir deneyim değil. Dünya genelinde 1,5 milyardan fazla kadın, yani neredeyse her iki kadından biri, kadın sağlığıyla ilgili bir sorun yaşıyor. Buna rağmen pek çok kadın, yaşadıklarının günlük hayat üzerindeki etkisini sorgulamadan bunu "normal" kabul ediyor. "Normal" kelimesi çoğu zaman iyi niyetli bir teselli gibi görünse de aslında sorgulamayı durduran bir perdeye dönüşebiliyor. Bayer Kadın Sağlığı'nın #NormalDeğil kampanyası tam da bu perdeyi aralamak için hayata geçirildi: "Yaygın olabilir ama normal değil." Ve daha da önemlisi: "Bunu konuşabilir ve yardım isteyebilirsin!" Bayer Kadın Sağlığı Ekibi ile gerçekleştirdiğimiz bu röportajda, kampanyanın çıkış noktasını, amacını, arkasındaki içgörüyü ve kadınlara vermek istedikleri mesajları dinledik.

KADINLAR BU KADAR ÇOK ZORLANIYORSA DURUP DÜŞÜNMEK LAZIM

İlk sözü Kadın Sağlığı Lideri Beste Doğar'a verelim: "Bu kampanya toplantı odasındaki bir masada değil, hayatımıza dokunan kadınların gerçek hikayelerinden doğdu. Kadınların hayatında tekrar eden, zamanla rutine dönüşen ama aslında yaşam kalitesini ciddi biçimde zorlayan anlardan... Adet günlerinde plan iptalleri, işe ya da okula gidememeler, stoklanan pedler ve ağrı kesiciler, 'arkama geçti mi?' diye sürekli aynaya bakmalar, sıcak su torbasıyla geçirilen geceler... Bunlar o kadar tanıdık ki, çoğu zaman sorgulanmıyor bile."

Beste Doğar'a göre asıl kırılma noktası şu gerçekte saklı: "Kadınlar bu kadar çok zorlanıyorsa ve bu zorluk hayatı bu kadar etkiliyorsa, burada durup düşünmemiz gereken bir şey var. Çünkü toplumda kadınların üstlendiği roller anne, eş, çalışan ya da lider olarak değişse de değişmeyen ortak bir gerçek var: kadın sağlığına ilişkin deneyimlerde kadınların çoğu zaman yalnız bırakılması. Pek çok belirtinin 'normal' kabul edilmesi ya da konuşulmaması ise yalnızca bireysel bir tercih değil; toplumsal beklentilerin ve cinsiyet temelli eşitsizliklerin de bir yansıması."

Kadın sağlığı alanında 100 yılı aşkın bir mirasa sahip bir kurum olan Bayer, sorumluluklarının yalnızca tedavi geliştirmekle sınırlı olmadığını vurguluyor: "Bayer olarak kadın sağlığı alanında bilim, uzmanlık ve inovasyonla çalışan bir kurum olarak, yalnızca tedavi geliştirmekle yetinemeyiz. Kadınların yaşadıklarını görünür



BÖLGESEL MEDİKAL MÜDÜR **HAŞİM MERT UZAN**, JR. MARKA MÜDÜRÜ **ECE EZGİ ÇOK**, ÇEVİK DÖNÜŞÜM VE ÖĞRENME İŞ ORTAĞI **ASLI TUĞÇE GÜZELCE**, BÜTÜNCÜL PAZARLAMA İŞ ORTAĞI **ECEM TÜRKÜ TAŞKIRAN**, KADIN SAĞLIĞI LİDERİ **BESTE DOĞAR**, KURUMSAL İLETİŞİM İŞ ORTAĞI **BURAK KAYA**, BÜTÜNCÜL PAZARLAMA MÜKEMMELİYETİ LİDERİ **ECE AKÇAY ERSAN**, MARKA MÜDÜRÜ **GİZEM DİNÇER**, KIDEMLİ MEDİKAL MÜDÜR **ARDA AK**



KADIN SAĞLIĞI LİDERİ BESTE DOĞAR: "YAYGIN OLABİLİR. AMA NORMAL DEĞİL. ÇÜNKÜ KADINLARIN HAYATINI ZORLAŞTIRAN BELİRTİLER, SESSİZCE KABULLENİLMEK YERİNE KONUŞULMAYI VE GEREKTİĞİNDE DESTEK ARAMAYI HAK EDİYOR"



ARDA AK



ASLI TUĞÇE GÜZELCE



BURAK KAYA



ECE AKÇAY ERSAN

kılmak, seslerini güçlendirmek de bu sorumluluğun bir parçası. İşte #NormalDeğil, tam olarak bu farkındalıktan doğdu. Kadınlara 'ağrı çekiyorsan bir sorun var' demekle birlikte; 'ağrı çekiyorsan, bunu konuşabilirsin' demek için."

"NORMAL" KELİMESİ NEDEN YENİDEN DÜŞÜNÜLMELİ?

Bütüncül Pazarlama İş Ortağı Ecem Türkü Taşkıran, kampanyanın merkezindeki kavrama dikkat çekiyor: "Normal kelimesi kadın sağlığı alanında çok uzun zamandır yanlış kullanılıyor. Çoğu zaman iyi niyetle söylenen bu kelime, sorgulamayı durduran sessiz bir baskıya dönüşüyor. 'Benim de gençliğimde öyleydi', 'herkesin başına geliyor', 'kadın olmak böyle bir şey' gibi cümleler iyi niyetli görünse de uzun vadede kadınları yalnızlaştırıyor."

Ecem Türkü Taşkıran'a göre kampanyanın en güçlü mesajı küçük ama etkisi büyük bir farkta gizli: "Yaşadığınız şey yaygın olabilir ama bu, normal olduğu anlamına gelmez. Bu küçük fark, çok büyük bir zihinsel dönüşüm yaratıyor."

SAYILAR NE SÖYLÜYOR?

Bölgesel Medikal Müdür Haşim Mert Uzan, verilerin çarpıcılığına dikkat çekiyor: "Türkiye'de kadınların yaklaşık %38'i hayatlarının bir döneminde şiddetli adet kanaması yaşıyor. Buna rağmen yarısı doktora gitmiyor. Çünkü yaşadıklarını 'normal' zannediyor."

Uzan şu belirtileri özellikle vurguluyor: "7 günden uzun süren kanamalar, ped ya da tamponu 1–2 saatte bir değiştirme ihtiyacı, günlük hayatı aksatacak düzeyde kanama... Bunlar bedenin verdiği güçlü sinyaller."

Bütüncül Pazarlama Mükemmeliyeti Lideri Ece Akçay Ersan ise, yıllarca "idare edilen" süreçlere işaret ediyor: "Birçok kadın bu durumu yıllarca idare ederek ya da görmezden gelerek yaşıyor. Planlarını adet dönemine göre yapıyor, sosyal hayattan geri çekiliyor, sürekli tetikte oluyor. Ama bunun arkasında tedavi edilebilir bir neden olabileceğini düşünmüyor... Tüm kadınlara mesajımız şu: "Sizi sosyal hayattan geri bırakan 'aşırı kanama' normal değil, bunu konuşmak ve tedavi seçeneklerini öğrenmek için hekiminize başvurabilirsiniz."

ADET AĞRISI 'KATLANILMASI GEREKEN BİR DURUM' DEĞİL

Kıdemli Medikal Müdür Arda Ak, ağrı konusunu tıbbi bir çerçeveye oturtuyor: "Türkiye'de kadınların %85'inden fazlası adet döneminde ağrı yaşıyor. Yaklaşık yarısı bu ağrılar nedeniyle işe ya da okula gidemeyecek hale geliyor. Buna rağmen pek çok kadın bu ağrıyı sorgulamıyor."

Bu kabullenişin tarihsel bir anlatıdan beslendiğinin altını çizen Ak sözlerine şöyle devam ediyor: "Çünkü adet ağrısı yıllardır 'katlanılması gereken bir durum' olarak anlatıldı. Oysa bazı ağrılar gelip geçer; bazıları ise hayatı zorlaştırır, günlük aktiviteleri sınırlar, zihni sürekli o ağrıya odaklar. Adet ağrısı hayatı kısıtlamaya başladığında, bunu tek başına taşımak zorunda değilsiniz. Bir hekimle konuşmak, ağrının nedenini anlamak ve yaşam kalitesini geri kazanmak için önemli bir adım olabiliyor."

WOMEN | BAYER: KÜRESEL BİR YAKLAŞIMIN YEREL YANSIMASI

Marka Müdürü Gizem Dinçer, kampanyanın daha geniş bir çerçeveye dayandığını anlatıyor: "#NormalDeğil, Bayer Farma Kadın Sağlığı ekibi tarafından global olarak başlatılan WOMEN | Bayer yaklaşımının sahadaki güçlü bir yansıması. WOMEN | Bayer, kadınlara erişme ve onları destekleme konusundaki kararlılığımıza vurgu yapıyor. Tüm kadınları anlamaya, güçlendirmeye; kadın sağlığıyla ilgili mitleri, yanlış anlamaları ve yanlış bilgileri ortadan kaldırmaya odaklanıyor."

Bu nedenle **www.women.bayer.tr** üzerinden kadınları kendi hikayelerini paylaşmaya davet ettiklerini belirtiyor: "Çünkü kadın sağlığında 'normal'in ne olduğuna ancak kadınlar bedenini tanıdıkça ve kendi deneyimleri görünür oldukça birlikte karar verebiliriz."

BU YALNIZCA ANLATMAKLA İLGİLİ DEĞİL, DİNLEMEKLE DE İLGİLİ

Jr. Marka Müdürü Ece Ezgi Çok, kampanyanın en güçlü yanının katılım olduğunu söylüyor: "Bu yaklaşım yalnızca anlatmakla ilgili değil, dinlemekle de ilgili."

Ve bizlerle anketlerin temel sorusunu paylaşıyor: "Anketler kadınlara çok basit ama güçlü bir soru soruyor: 'Sen ne yaşıyorsun?' Çoğu kadın bu soruyu ilk kez kendine bu kadar net soruyor."

Hikayelerin yarattığı etkiyi ise tek bir cümle özetliyor: "Hikayeler paylaşıldıkça güçlü bir duygu ortaya çıkıyor: 'Ben yalnız değilmişim.'"

Ece Ezgi Çok'a göre farkındalık çoğu zaman paylaşmakla başlıyor: "Hikayelerini paylaşan pek çok kadın, bu fark edişten sonra ilk kez bir uzmana danışmayı düşündüğünü söylüyor. Çünkü yaşadıklarını adlandırmak, çoğu zaman bir sonraki adımı da beraberinde getiriyor."

BİLİMSEL BİLGİYE ERİŞİM: KADIN SAĞLIĞI TV

Kadın Sağlığı Lideri Beste Doğar, bilgiye erişimin önemini vurguluyor: "Yenilikçi ürünlerimiz ve



ECE EZGİ ÇOK



ECEM TÜRKÜ TAŞKIRAN



GİZEM DİNÇER



HAŞİM MERT UZAN

tedavi yöntemlerimizle kadınların sağlığını koruyup iyileştirmeye çalışıyor; sağlık hizmetlerine erişimlerini ve yaşam kalitelerini artırmaya odaklanıyoruz. Kadın Sağlığı TV ile doğum, aile planlaması, infertilite, menopoz gibi kadın sağlığıyla ilgili merak edilen tüm soruların bilimsel ve güvenilir yanıtlarını alanlarında uzman hekimler aracılığıyla paylaşarak kadınları bilinçlendirmeye devam ediyoruz."

Ayrıca dijital yeniliklere de değiniyor: "Kadın sağlığına ilişkin doğru ve güvenilir bilgiye erişimi kolaylaştırmak amacıyla Kadın Sağlığı TV'nin Instagram ve YouTube kanalları üzerinden de içerik üretmeye devam ediyoruz. Alanında uzman hekimlerin katkılarıyla hazırlanan videolar ve bilgilendirici içeriklerle; doğum kontrol yöntemlerinden menopoz sürecine kadar kadınların merak ettiği pek çok konuda bilimsel ve anlaşılır bilgiyi daha geniş kitlelerle buluşturmayı hedefliyoruz."

AMACIMIZ GÜVENLİ BİR ALAN AÇMAK

Çevik Dönüşüm ve Öğrenme İş Ortağı Aslı Tuğçe Güzelce, "Kadın sağlığında gerçek değişim, sadece mesaj vermekle değil; öğrenme alanları açmakla mümkün. Çünkü bilgiye erişim arttıkça, soru sorma cesareti de artıyor. Bizim odağımız, bu cesareti sürdürülebilir kılmak" diyor.

Güzelce'ye göre ise #NormalDeğil'in en önemli katkılarından biri, kadınların yaşadıklarını yeniden çerçevelemelerine alan açması: "Dönüşüm bir anda olmuyor. Önce fark ediyorsunuz, sonra adlandırıyorsunuz, sonra sorguluyorsunuz. Bu süreçte doğru bilgiyle desteklenmek çok kritik. Öğrenme kültürü, kadın sağlığında sessiz kabullenişleri görünür diyaloğa dönüştüren en güçlü araçlardan biri."

İletişim İş Ortağı Burak Kaya ise kampanyanın stratejik iletişim boyutuna dikkat çekiyor: "Kadın sağlığı gibi toplumsal olarak hassas ve çoğu zaman özel alan olarak görülen bir konuda iletişim kurarken, ton çok belirleyici. Amacımız yüksek sesle konuşmak değil; güvenli bir alan açmak. #NormalDeğil ile kadınlara 'yalnız değilsin' demek kadar, 'bu konuyu konuşmak mümkün' demek istedik. Bir yandan bilimsel verilerle konuşuyoruz, bir yandan kadınların gerçek hikâyelerini dinliyoruz. Bu iki alan kesiştiğinde, iletişim sadece bilgilendirme olmaktan çıkıyor; güçlendirme haline geliyor."

BİR CÜMLEYLE #NORMALDEĞİL



Beste Doğar: "Yaygın olabilir. Ama normal değil. Çünkü kadınların hayatını zorlaştıran belirtiler, sessizce kabullenilmek yerine konuşulmayı ve gerektiğinde destek aramayı hak ediyor."

Arda Ak: "Ağrı hayatını kısıtlıyorsa, bunu tek başına taşımak zorunda değilsin."

Haşim Mert Uzan: "Vücudun sana sinyal veriyorsa, onu duymak mümkündür."

Ece Akçay Ersan: "İdare etmek zorunda değilsin."

Ecem Türkü Taşkıran: "Yaşadığını adlandırmak, zihinsel dönüşümün ilk adımıdır."

Gizem Dinçer: "Paylaştıkça görünür olur, görünür oldukça güçlenir."

Ece Ezgi Çok: "Bir kadının hikâyesi, başka bir kadına cesaret olabilir."

Aslı Tuğçe Güzelce: "Gerçek değişim, öğrenme alanları açıldığında başlar."

Burak Kaya: "Konuşabildiğimiz her konu, dönüşüm için bir eşiktir."

#NormalDeğil kampanyası hakkında daha fazla bilgi almak, kadın sağlığına dair deneyim ve hikayelerin paylaşıldığı içerikleri keşfetmek ve farkındalık hareketine katılmak için QR kodu okutarak **www.women.bayer.tr** adresini ziyaret edebilirsiniz.

8 Mart Sağlıkta Kadının Gücü

TÜRKİYE'DE SAĞLIK HİZMETİNİ OMUZLAYAN KİTLENİN BÜYÜK BÖLÜMÜ KADIN. HEKİMLİKTEN ECZACILIĞA, İLAÇ AR-GE'SİNDEN SAHA YÖNETİMİNE UZANAN BU GÖRÜNÜR BAŞARIYA RAĞMEN, KARAR MASALARINDA KADIN TEMSİLİ HÂLÂ AYNI HIZLA BÜYÜMÜYOR

OTCPLUS okurunun dünyasında 8 Mart, "iyi dilek"ten çok sahadaki gerçeğin fotoğrafı: Polikliniğin yoğunluğu, eczanenin kesintisiz trafiği, nöbetin yorgunluğu, klinik kararların ağırlığı, ilaç tedarik zincirinin baskısı... Bu ekosistemin önemli kısmını kadınlar taşıyor. TBMM Kadın Erkek Fırsat Eşitliği Komisyonu'na verilen yanıtta paylaşılan verilere göre Türkiye'de hekimlerin yaklaşık %46'sı, sağlık çalışanlarının ise yaklaşık %65'i kadın. Bu tablo, "kadınlar sağlıkta var"ın ötesinde, "sağlığın sürekliliği kadın emeğine yaslanıyor" demek.

SAĞLIKTA KADIN EMEĞİ SAYIYA DA YANSIYOR

Sağlık Bakanlığı'nın Sağlık İstatistikleri Yıllığı 2024 Haber Bültenine göre Türkiye'de 2024 itibariyle toplam hekim sayısı 221.133'e ulaştı; hekimlerin %43,6'sını kadınlar oluştururken kadın hekim sayısı 96.478 olarak kaydedildi. Aynı bülten, sağlık hizmetinin omurgasını oluşturan mesleklerde kadınların ağırlığını daha da görünür kılıyor: eczacıların %58,7'si kadın (24.852 kişi) ve toplam sağlık personelinin %57,4'ü kadın. Bu tablo, sağlık sisteminin sahadaki sürekliliğinin önemli ölçüde kadın emeğine dayandığını gösterirken; kadınların klinik hizmet üretimindeki güçlü varlığının, liderlik ve karar süreçlerinde de aynı hızla karşılık bulmasının kritik olduğunu hatırlatıyor.

Bu büyüklük, iki kritik sonucu beraberinde getiriyor: Kadınların klinik hizmet üretimindeki payı yüksek. Buna karşın "liderlik ve görünürlük" tarafında aynı hız her zaman yakalanamıyor.

ECZACILIKTA KADINLAR

Eczane, çoğu zaman vatandaşın sağlık sistemine ilk temas noktası. Bu temasın niteliği; eczacının hastayı hızlıca değerlendirip acil durumları ayırt etmesi, doğru uzmanlığa yönlendirmesi, uygun ürünü seçmesi, olası ilaç etkileşimlerine karşı uyarması ve kişinin tedavisini doğru şekilde sürdürmesine rehberlik etmesi gibi küçük görünen ama sonucu büyüten adımlarla belirleniyor. Eczacılık, tam da bu yüzden kadınların yalnızca mesleki varlığıyla değil; iletişim, kriz yönetimi ve hasta eğitimi becerileriyle de sahada fark yarattığı bir alan.

Ayrıca sistemin güncel gerçekleri (reçete hacmi, ikinci eczacı uygulamaları, eczane ekonomisi, tedarik baskısı) eczacının rolünü sadece "ilaç sunan" değil; hizmeti yöneten profesyonel düzeye taşıyor.



KADINLAR ÜRETİMDE VAR, KARAR MASASINDA DAHA AZ

Küresel ölçekte eczacılık ve farmasötik bilimler "kadın istihdamının güçlü olduğu" alanlar arasında sayılıyor; ancak liderlik ve kariyer ilerleme basamaklarında kadınların daha az temsil edildiğine dikkat çeken çalışmalar ve girişimler bulunuyor. Bu ihtiyaca odaklanan uluslararası örneklerden biri, Uluslararası Eczacılık Federasyonu'nun (FIP) kadınların bilim ve eğitimde güçlenmesini hedefleyen girişimleri.

Sektör tarafında "cam tavan" çoğu zaman şu başlıklarda görünür oluyor:

- Üst düzey yönetimde temsil
- Klinik araştırma liderliği ve proje sahipliği
- Bilimsel yayın görünürlüğü ve konuşmacı platformları
- Saha yapılanmalarında bölge yöneticiliği gibi karar pozisyonları

Kadınların sağlık ve ilaç ekosistemindeki yükselişi, bazı yapısal risklerle aynı anda ilerliyor:

- **İş yükü ve tükenmişlik:** Nöbet, vardiya, yoğun hasta trafiği.
- **Şiddet ve güvenlik:** Sağlıkta şiddet riski, mesleki motivasyonu ve sürdürülebilirliği etkiliyor.
- **Bakım yükü ve kariyer temposu:** Ev içi görünmez emek, terfi ve akademik üretkenliği doğrudan belirleyebiliyor.
- **Liderlikte temsil farkı:** "Sahada varlık" ile "karar masasında etki" arasındaki boşluk kapanmak zorunda.

NE DEĞİŞİRSE TABLO GERÇEK ANLAMDA İLERLER

Her zaman "iyi örnekler" kadar "işleyen çözümler" de önemli. Sağlık kurumları, ilaç şirketleri ve meslek örgütleri için en pratik etki alanları şunlar:

- Şeffaf terfi kriterleri ve mentorluk-sponsorluk (özellikle orta kademe sonrası)
- Esnek ama güvenceli çalışma modelleri (doğum sonrası, bakım dönemleri, akademik üretim pencereleri)
- Bilimsel görünürlük politikaları (konuşmacı havuzları, panel dengesi, lider araştırmacı fırsatları)
- Sahada güvenlik ve şiddeti önleme protokolleri (sıfır tolerans, hızlı raporlama, hukuki destek)

8 Mart, sağlık dünyasında bir "takvim günü" olmaktan çok, sahayı ayakta tutan emeğin adıdır. Kadınlar; hekimlikte, eczacılıkta, ilaçta ve AR-GE'de zaten var. Şimdi mesele, bu varlığın liderlik, karar ve etki alanlarında da aynı hızla büyümesini sağlamak.

SAĞLIK BAKANLIĞI'NIN SAĞLIK İSTATİSTİKLERİ YILLIĞI 2024 HABER BÜLTENİNE GÖRE TÜRKİYE'DE 2024 İTİBARİYLE TOPLAM HEKİM SAYISI 221.133'E ULAŞTI; HEKİMLERİN %43,6'SINI KADINLAR OLUŞTURURKEN KADIN HEKİM SAYISI 96.478 OLARAK KAYDEDİLDİ



Kendine Bakmak Lüks Değil Sorumluluk

ÖZ BAKIM, "İYİ HİSSETMEK"TEN İBARET DEĞİL; HORMON SAĞLIĞINDAN, UYKU KALİTESİNE, HAREKET ETMEKTEN ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞA KADAR UZANAN BİR SAĞLIK STRATEJİSİ. GÜNCEL YAKLAŞIMLAR, KADININ KENDİ BEDEN BİLGİSİNİ GÜÇLENDİRİRKEN SAĞLIK SİSTEMİNE ERİŞİMİ DE DAHA AKILLI VE SÜRDÜRÜLEBİLİR KILIYOR

Kadın sağlığı konuşulurken çoğu zaman iki uç arasında sıkışıyoruz; ya "her şey normal" denip geçiliyor ya da sosyal medyanın abartılı paniği devreye giriyor. Oysa bugünün bilimsel yaklaşımı daha sakin ve daha net: Kadın sağlığı, yaşam döngüsü boyunca (ergenlikten menopoz sonrasına) riskleri erken yakalayan taramalarla; günlük yaşamı taşıyan uyku, beslenme, hareket ve stres yönetimiyle; gerektiğinde de doğru tedaviyle birlikte ele alınıyor. Öz bakım da bu resmin "krem sürme" kısmı değil, sağlık okuryazarlığı ve sürdürülebilir karar alma becerisini ifade ediyor.

KADIN SAĞLIĞI TEK DÖNEMLİK BİR KONU DEĞİL

Kadın bedeni sabit bir sistem değil; hormonlar, bağışıklık, kemik yoğunluğu, metabolizma ve ruh hali farklı dönemlerde farklı ihtiyaçlar duyan bir bütün. Bu yüzden "tek reçete" değil, dönemsel önceliklerle yaklaşım büyük önem taşımaktadır.

- **Ergenlik ve genç yetişkinlik:** Adet düzeni, demir eksikliği, HPV farkındalığı ve aşı.
- **Üreme çağı:** Gebelik planı, doğum kontrol seçenekleri, tiroit ve anemi takibi, pelvik taban sağlığı.
- **Perimenopoz ve menopoz:** Sıcak basmaları, uyku bozulması, ruh hali dalgalanmaları, kemik ve kalp-damar riski, vajinal kuruluk ve idrar yakınmaları.
- **Menopoz sonrası:** Kemik sağlığı, kardiyometabolik risk, pelvik taban, cinsel sağlık, bilişsel sağlık başrolde yer almaktadır.

Bu yaklaşımın avantajı; "Bugün ne yapmalıyım?" sorusunun cevabının kişiye ve döneme göre gerçekçi biçimde değiştiğini görebilmekten geçiyor.

ÖZ BAKIMIN EN ÖLÇÜLEBİLİR AYAĞI

Öz bakımın en "romantik olmayan" ama en hayat kurtaran kısmı ise taramalardır. Türkiye'de ulusal programın temel başlıkları ise:

- **Meme kanseri taraması:** 40–69 yaş aralığında 2 yılda bir mamografi
- **Rahim ağzı kanseri taraması:** 30–65 yaş aralığında 5 yılda bir HPV-DNA testi

Günümüzde dünya genelinde sağlık otoritelerince tartışılan önemli bir gelişme ise rahim ağzı taramasını kişinin kendi kendine örnek alarak yapabilecek olması.

SÜRDÜRÜLEBİLİR HAREKET ŞART!

Kadınların "öz bakım" yükü artınca hareket ilk feda edilen şey oluyor. Halbuki hareket, hormon-metabolizma-ruh hali üçlüsünün en etkili düzenleyicilerinden biri. Dünya Sağlık Örgütü yetişkinler için haftada en az 150 dakika orta yoğunlukta (ya da eşdeğeri) fiziksel aktiviteyi öneriyor.

Buradaki kritik nokta "mükemmel program" değil, devamlılık. Bu yüzden de:

- Gün içine yayılan yürüyüşler
- Haftada 2 gün güç egzersizi (kemik ve kas için)
- Pelvik tabanı zorlamayan, gövde güçlendirme egzersizleri (özellikle doğum sonrası)

UYKU VE SİNİR SİSTEMİ ÖZ BAKIMIN GÖRÜNMEYEN OMURGASI

Uyku bozulduğunda; iştah hormonları, ağrı hassasiyeti, kaygı eşiği ve bağışıklık dengesi de bozulur. ABD'nin kamu sağlık kurumu olan Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC), yetişkinler için 7–9 saat uyku aralığını referans kabul ediyor.

- Öz bakımın "gerçekçi" uyku versiyonu ise bu şekilde:
- Aynı saatte yatıp kalkmaya yaklaşmak.
- Akşam kafein ve ekran maruziyetini azaltmak.

Uzayan uykusuzluk, horlama, gündüz aşırı uyku hali varsa "irade" değil, tıbbi değerlendirme gerekebileceğini kabul etmek.

BESLENMENİN TEMELİ VİTAMİNLER, MİNERALLER VE SÜRDÜRÜLEBİLİR ALIŞKANLIKLAR

Kadınlarda sık görülen üç başlık, öz bakımın "sessiz açıklarıdır":

- Demir eksikliği ve anemi (adet kanaması, doğum aralıkları)
- D vitamini yetersizliği (kemik, kas, bağışıklık)
- B12 ve folat (enerji, sinir sistemi)

Burada en doğru yaklaşım; "herkese aynı takviye" değil, belirti, risk, gerekirse ölçüm şeklinde değerlendirmede bulunmaktır.

MENOPOZ KONUŞMASI UTANILACAK DEĞİL YÖNETİLECEK BİR DÖNEM

Menopoz, bugüne kadar "katlan, geç" kategorisine itildi. Günümüzde ise daha net bir çerçeve ile ele alınıyor. Kadın ömrünün önemli bir kısmını kapsayan menopoz belki de hak ettiği değeri buluyor diyebiliriz. Eğer yaşanan belirtiler; yaşam kalitesini bozuyorsa seçenekler konuşulmalı ve çözümler masaya yatırılmalıdır. Avrupa Endokrinoloji Derneği'nin 2025 tarihli kılavuzu menopoz yönetimini; değerlendirme, hormon tedavisi seçenekleri ve hormon uygun değilse alternatif yaklaşımlar çerçevesinde ele alıyor.

- Özellikle iki konu daha görünür oldu:
- **Vazomotor semptomlar:** Sıcak basmaları, gece terlemesi

✦ **Genitoüriner belirtiler:** Vajinal kuruluk, ilişki sırasında ağrı, idrar yakınmaları (GSM şemsiyesi)

KADIN SAĞLIĞI SADECE HORMON DEĞİLDİR

Kadınların öz bakım alanı, çoğu zaman "herkesi idare etme" görev listesine dönüşüyor. Oysa stresin kronikleşmesi; uyku, kilo, adet düzeni, migren, sindirim ve cilt gibi pek çok alanı domino taşı gibi etkileyebiliyor.

Güncel yaklaşımın iyi tarafı ise şu; zihin sağlığı artık "lüks" değil; birincil sağlık hedefi. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), öz bakım müdahalelerini sağlık sisteminin tamamlayıcı ve erişimi destekleyen kritik bileşenler olarak konumluyor.

DİJİTAL SAĞLIK VE VERİYLE ÖZ BAKIM

Adımsayar, döngü takibi, uyku verisi, meditasyon uygulamaları... Hepsi yararlı olabilir ama tek şartla; veri, suçluluk üretmeye değil, karar vermeye hizmet ediyorsa.

Kendine sorman gereken üç soru:

✦ Bu veri beni sakinleştiriyor mu, yoksa takıntıya mı sürüklüyor?

✦ Ölçtüğüm şey davranışımı iyileştiriyor mu?

✦ Bir sorun sinyali varsa bunu sağlık profesyoneline taşımayı kolaylaştırıyor mu?

MİNİ KONTROL LİSTESİ

✦ 3 gün, 30 dakika yürüyüş ya da eşdeğer hareket

✦ 2 gün güç egzersizi (evde bile olur)

✦ 7–9 saat uykuya yaklaşan rutin

✦ Tarama takvimi kontrolü (yaşına uygun)

✦ Bir "yük azaltma" hamlesi (yardım istemek, sınır koymak, görev devretmek)

ÖZ BAKIM KENDİNİ ŞIMARTMAK DEĞİL KENDİNİ KORUMAK

Kadın sağlığı ve öz bakım, estetik bir gündem değil, erken tanı, yaşam kalitesi ve uzun vadeli dayanıklılık meselesi. Taramalarla riskleri erken yakalayıp; uyku, hareket, beslenme ve zihin sağlığıyla sistemi dengede tuttuğunda, beden "sana karşı çalışan" bir şey olmaktan çıkıp iş birliği kurduğun bir yere dönüşür. İnsanlık hâlâ karmaşık, hayat hâlâ yorucu ama en azından elinizde çalışan bir plan olur.

Not: Bu yazı bilgilendirme amaçlıdır; kişisel tıbbi değerlendirme yerine geçmez. Belirti, şüphe ya da düzenli ilaç kullanımı varsa hekime danışmak doğru olur.



Menopozun Sessiz Sinyalleri

MENOPOZ, SANILDIĞI GİBİ BİR ANDA BAŞLAMAZ; VÜCUT BU DÖNEME YILLAR ÖNCESİNDEN HORMONAL DALGALANMALARLA HAZIRLANIR VE İLK SİNYALLER ÇOĞU KADINDA YAVAŞ YAVAŞ ORTAYA ÇIKAR. BU DEĞİŞİMLERİ DOĞRU OKUMAK HEM FİZİKSEL HEM DE RUHSAL SAĞLIĞI KORUMAK AÇISINDAN ÖNEMLİDİR



OP. DR. **GÜLSÜN SOYPAÇACI**

Menopozdan önceki yılları kapsayan perimenopoz dönemi, hormonal dalgalanmaların en yoğun yaşandığı evrelerden biridir. Bu süreçte yumurtalık fonksiyonları yavaşlamaya başlar ve östrojen seviyelerindeki iniş çıkışlar vücutta çeşitli değişimlere yol açar. Bu dönemin çoğu kadın tarafından fark edilmeden geçirilebildiğini belirterek, menopoz belirtilerinin bazen hafif başlayıp zamanla belirginleşebileceğine dikkat çekiyor. Özellikle 40'lı yaşların ortalarından itibaren ortaya çıkan yeni şikayetlerin bütüncül şekilde değerlendirilmesi öneriliyor. Batıgöz Sağlık Grubu Balçova Cerrahi Tıp Merkezi Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op. Dr. Gülsün Soypaçacı, menopozun yalnızca adet kesilmesi olarak değerlendirilmemesi gerektiğini vurgulayarak, "Kadınlar çoğu zaman belirtileri fark etse de bunu menopozla ilişkilendirmeyebiliyor. Oysaki vücut genellikle sürecin başladığını önceden haber verir." diyor.

ADET DÜZENSİZLİĞİ ÇOĞU KADINDA İLK ALARMDIR

Menopoza yaklaşırken en erken fark edilen değişimlerden biri adet düzenindeki farklılıklardır. Daha önce düzenli seyreden döngünün aralıklı hale gelmesi, kanama miktarında belirgin artış veya azalma ya da bazı aylar adet görülmemesi menopoz geçişinin habercisi olabilir.

"Her adet düzensizliği menopoz anlamına gelmez; tiroit hastalıkları, stres, kilo değişimleri veya farklı jinekolojik nedenler de benzer tablo oluşturabilir. Bu nedenle özellikle 40 yaş sonrası gelişen değişimlerde hekim değerlendirmesi önemlidir."

SICAK BASMALARI MENOPOZUN EN BİLİNEN AMA TEK OLMAYAN BELİRTİSİDİR

Ani sıcak basmaları menopozun en çok konuşulan belirtilerinden biri olsa da aslında tablonun yalnızca bir parçasıdır. Genellikle yüz, boyun ve göğüs bölgesinde ani ısı artışı, terleme ve zaman zaman çarpıntı hissiyle ortaya çıkan bu ataklar, özellikle gece yaşandığında uyku kalitesini belirgin şekilde bozabilir. Op. Dr. Gülsün Soypaçacı, sıcak basmalarının şiddetinin kişiden kişiye değiştiğini belirterek, yaşam kalitesini etkileyen durumlarda destek alınmasının süreci kolaylaştırabileceğini ifade ediyor.

UYKU PROBLEMLERİ VE YORGUNLUK MENOPOZUN GİZLİ EŞLİKÇİLERİDİR

Menopoz geçiş döneminde birçok kadının fark ettiği ancak çoğu zaman yoğun tempoya bağladığı bir diğer durum uyku kalitesindeki bozulmadır. Gece sık uyanma, yüzeysel uyku, sabah yorgun kalkma ve gün içinde enerji düşüklüğü bu dönemde sık görülebilir. Hormonal değişimlerin uyku düzenini doğrudan etkileyebileceğini belirten Op. Dr. Soypaçacı, uzun süren uyku sorunlarının hem ruh hali hem de metabolik sağlık üzerinde etkili olabileceğine dikkat çekiyor.

Menopoz yalnızca fiziksel değil, psikolojik değişimleri de beraberinde getirebilir. Nedensiz huzursuzluk, tahammülsüzlük, ani duygu değişimleri, odaklanma güçlüğü ve unutkanlık hissi bu dönemde bazı kadınlarda belirginleşebilir.

Uzmanlara göre bu belirtiler çoğu zaman günlük stresle karıştırıldığı için menopozla bağlantısı geç kuruluyor. Özellikle daha önce benzer şikayetleri olmayan kadınlarda ortaya çıkan yeni duygu durum değişimlerinin dikkate alınması gerektiği vurgulanıyor.

Östrojen seviyesindeki düşüş, vajinal dokuda incelme ve kuruluğa yol açabilir. Bu durum bazı kadınlarda ilişkide rahatsızlık hissi, hassasiyet veya tekrarlayan idrar yolu enfeksiyonları şeklinde kendini gösterebilir. Op. Dr. Soypaçacı, bu şikayetlerin çoğu zaman dile getirilmediğini ancak yaşam kalitesini doğrudan etkilediğini belirterek, uygun yaklaşımlarla büyük ölçüde kontrol altına alınabildiğini ifade ediyor.

MENOPOZ TANISI GERİYE DÖNÜK OLARAK KONUR

Toplumda menopozun tek bir testle hemen anlaşılabileceği düşünülse de tıbbi tanım daha nettir. Menopoz, başka bir nedene bağlı olmaksızın 12 ay boyunca adet görülmemesi ile geriye dönük olarak değerlendirilir. Bu nedenle, erken yaşta adet kesilmesi yaşayan kadınların mutlaka uzman değerlendirmesinden geçmesi gerektiğini belirten Op. Dr. Gülsün Soypaçacı, kişiye özel takip planının önemine dikkat çekiyor. "Menopoz kadın yaşamının doğal bir evresidir ve doğru bilgiyle yönetildiğinde sağlıklı bir şekilde geçirilebilir. Adet düzeninde belirgin değişiklik yaşayan, sıcak basmaları artan veya yaşam kalitesi etkilenen kadınların gecikmeden bir kadın hastalıkları ve doğum uzmanına başvurması hem sürecin konforlu ilerlemesi hem de olası risklerin erken saptanması açısından önemlidir."



ANİ SICAK BASMALARI MENOPOZUN EN ÇOK KONUŞULAN BELİRTİLERİNDEN BİRİ OLSA DA ASLINDA TABLONUN YALNIZCA BİR PARÇASIDIR

Meme Kanserinin İlk Habercisi Olan Belirtiler

MEME KANSERİ, KADINLARDA EN SIK GÖRÜLEN KANSER TÜRLERİNDEN BİRİ OLMASINA RAĞMEN ERKEN TEŞHİS EDİLDİĞİNDE TEDAVİ BAŞARISI OLDUKÇA YÜKSEKTİR.



PROF. DR. **BÜLENT ÇİTGEZ**

Çoğu zaman göz ardı edilen bazı belirtiler ise bu hastalığın ilk habercisi olabiliyor. Uzmanlar, özellikle tek taraflı ve kanlı meme başı akıntıların ihmal edilmemesi gerektiğini vurguluyor ve bu belirtiyi yaşayan kadın ve erkeklerin vakit kaybetmeden doktora başvurmaları gerektiğini belirtiyor. Meme Kanseri Farkındalık Ayı kapsamında Memorial Ataşehir Hastanesi Meme ve Endokrin Cerrahisi Bölümü'nden Prof. Dr. Bülent Çitgez, meme kanserinin belirtileri ve dikkat edilmesi gerekenler hakkında bilgi verdi.

TEK TARAFLI MEME BAŞI AKINTISI ÖNEMLİ BİR BELİRTİ

Meme başı akıntısı yalnızca doğum ya da emzirme döneminde değil, hiç doğum yapmamış gebe olmayan kadınlarda veya erkeklerde de görülebilir. Özellikle tek taraflı, kendiliğinden ve kanlı akıntılar ciddi bir hastalığın belirtisi olabilir. Meme başı akıntısı birçok farklı nedenden dolayı oluşabilir. Bu akıntı aynı zamanda meme kanseri gibi ciddi bir hastalığın da belirtisidir. Teşhiste öncelikle kişinin yaşı ve genel sağlık durumu dikkate alınır. Daha sonra akıntının hangi dönemlerde, nasıl ve hangi sıklıkta oluştuğu incelenir. Meme başı akıntısının rengine de dikkat edilmelidir. Meme başı akıntısının nedenini belirlemek için meme ultrasonu, mamografi, duktografi, biyopsi, kan testlerine bakılabilir.

BU KİŞİLERİN YÜZDE 10'U MEME KANSERİYLE KARŞI KARŞIYA

Son verilere bakıldığında ülkemizde kadınlar arasında en sık görülen kanserlerin başında yaklaşık yüzde 25 gibi bir oran ile meme kanseri gelmektedir. Bu nedenle düzenli kontrol, kendi kendine yapılan meme muayenesi ve şüpheli durumlarda zaman kaybetmeden tetkik yaptırmak büyük önem taşımaktadır. Patolojik incelemelere bakıldığında meme başı akıntısı olan kişilerin neredeyse yüzde 5-10'unda kanser saptanabilmektedir.

HANGİ RENK AKINTI MEME KANSERİNİ İŞARET EDEBİLİR?

Meme başı akıntısının rengi tanıda önemli ipuçları verir. Örneğin, en tehlikeli diyebileceğimiz pembe ve kanlı olan akıntıdır. Bu renkteki meme başı akıntıları iyi huylu tümör (intraduktal papillom) ya da meme kanseri belirtisi olabilir. Bunun dışında süt renginde beyaz ya da sarımsı akıntılar, hormonal değişiklikleri işaret edebilir. Emzirme sonrası normal kabul edilir. Yeşil veya kahverengi akıntılar da meme kanalı genişlemesi veya fibrokistik değişikliklerle ilgili olabilir. Son olarak şeffaf veya sarı meme başı akıntıları ise hormonal dengesizliklerden kaynaklanabilir.

NE ZAMAN DOKTORA GİTMELİYİM?

Her kanlı akıntı hemen meme kanseri olarak yorumlanmamalıdır. Meme başı akıntısının sebebi iyi huylu tümoral oluşum da olabilir. Ancak bu, hemen doktor kontrolü gereken bir belirtidir. Özellikle tek bir memeden akıntı geliyorsa zaman kaybedilmeden doktora başvurulmalıdır. Tek memeden gelen, sürekli ve kendiliğinden olan kanlı akıntılar göz ardı edilmemelidir.

BELİRTİLERİ FARK ETMEK ERKEN TANI İÇİN BÜYÜK ŞANS

Meme başı akıntısı tek taraftan geliyorsa, kanlıysa, memeye elle kontrolde ele gelen bir kitle hissediliyorsa, akıntı meme sıkılmadığı halde kendiliğinden geliyorsa meme kanseri olma ihtimali yüksektir. Bu belirtileri yaşayan kişi eğer erkekse bu normal bir durum değildir. Kadın ise bu durum normal olabilir; ancak yine de hemen doktora gitmesi ve gerekli tetkikleri yaptırması gerekir. Bu belirtilerin hemen fark edilmesi erken tanı için önemlidir. Böylelikle meme kanseri, daha başlangıç evresindeyken yakalanabilir. Bu noktada kendi kendine meme muayenesi yapmanın önemini ve düzenli meme kontrollerinin ihmal edilmemesini vurgulamak gerekir. 40 yaşından sonra her kadının mamografi taraması yaptırmasını öneriyoruz. Ailesinde meme kanseri öyküsü olan kişilerin ise kontrollere daha erken yaşlarda başlaması gerekir.



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

Baharın Görünmeyen Tehlikesi Alerjenler

DOĞANIN UYANIŞI VE BAHARIN GELİŞİYLE BİRLİKTE POLEN MEVSİMİ AÇILIRKEN, KAPALI ALANLARDAKİ HAVA KALİTESİ ÖZELLİKLE ÇOCUKLU AİLELER İÇİN KRİTİK BİR ÖNEM TAŞIYOR

Bahar aylarının habercisi Mart ayı ile birlikte doğa canlanırken, milyonlarca insan için de zorlu "alerji sezonu" başlıyor. Açık havada uçuşan polenlerin rüzgar ve kıyafetler yoluyla iç mekanlara taşınması ve ev içi nem dengesinin değişimiyle artan ev tozu akarları, özellikle bağışıklık sistemi henüz gelişim aşamasında olan çocukları tehdit ediyor. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre iç mekan havasının dışarıya kıyasla 2 ila 5 kat daha kirli olabildiği gerçeğinden yola çıkan Versuni, Philips Hava Temizleyicileri ile ebeveynlere derin bir nefes aldırıyor.



ÇOCUKLAR VE BEBEKLER NEDEN DAHA FAZLA RİSK ALTINDA?

Uzmanlar, çocukların yetişkinlere oranla daha hızlı nefes alıp vermeleri ve yere daha yakın mesafede oyun oynamaları nedeniyle, halı ve zeminlerde biriken ev tozu akarlarına ve polenlere daha fazla maruz kaldığına dikkat çekiyor. Bahar yorgunluğu ve alerjik reaksiyonlar; çocuklarda uyku düzeninin bozulmasına, okul başarısının düşmesine ve genel huzursuzluğa yol açabiliyor.

BİLİMSEL OLARAK KANITLANMIŞ ETKİ

Philips hava temizleyicilerinin performansı, bağımsız bilimsel araştırmalarla destekleniyor. Almanya'daki Frankfurt Goethe Üniversitesi tarafından yürütülen ve gerçek sınıf ortamında yapılan bağımsız bir araştırma, Philips hava temizleme teknolojisinin aerosolleri (havada asılı kalan parçacıkları) 30 dakika içinde %90 oranında azalttığını doğruluyor. Bu sonuç, pencerelerin açılamadığı veya havalandırmanın yetersiz kaldığı durumlarda bile Philips hava temizleyicilerinin teknolojisinin farkını ortaya koyuyor.

Bahar aylarında artış gösteren çim, ağaç ve yabani ot polenleri ile yıl boyunca yatak, yastık ve halılarda barınan ev tozu akarlarına karşı Philips PureProtect Serisi, NanoProtect HEPA filtreleme teknolojisiyle çok katmanlı bir koruma sunuyor. Mikroskobik temizlik sağlayan Philips PureProtect Serisi, bilinen en küçük virüsten bile daha küçük olan 0,003 mikrona kadar parçacıkları %99,9 oranında hapsederek alerji sezonunda yüksek filtrasyon performansı sağlıyor.

Avrupa Alerji Araştırma Vakfı (ECARF) tarafından sertifikalandırılan PureProtect Serisi; polen, ev tozu akarları, evcil hayvan tüyleri ve küf sporlarını yakalayarak alerji semptomlarının hafifletilmesine yardımcı olur. Aynı zamanda virüs, bakteri ve mantarlara karşı %99,9 oranında etkili filtrasyon sağlayarak iç mekân hava kalitesini destekler.*

SESSİZ VE AKILLI BİR BAHAR

Philips PureProtect Serisi, çocuklu evlerde gece boyunca kesintisiz bir hava kalitesi sunmak üzere sessiz çalışma prensibiyle tasarlandı. PureProtect 3200 Serisi, çocuk odaları ve yatak odalarında neredeyse duyulmaz sessizlikte çalışarak uykuyu bölmeden havayı temizlerken; PureProtect Water 3400 Serisi ise aynı sessiz deneyimi, mevsim geçişlerinde ihtiyaç duyulan hijyenik nemlendirme ile birleştirerek ailelere "2'si 1 arada" bir konfor sunuyor.

NanoCloud teknolojisiyle desteklenen bu entegre yapı, kuru havaya bağlı öksürük ve boğaz tahrişi gibi rahatsızlıkların azaltılmasına yardımcı olurken, bahar aylarında çocuklu evlerde daha dengeli ve huzurlu bir iç mekân ortamı yaratıyor.

Not: *Staphylococcus albus bakterisine, HCoV-229E (Human Coronavirus) ve SARS-COV-2(-COVID-19) virüslerine, Cladosporium cladosporioides mantarına,ev toz akarlarına (Der p 1), polen ve alerjen tozlara karşı 99.9% oranında etkinlik sağladığı test edilmiştir.

PHILIPS

AVENT



Gece boyu rahatlık

Philips Avent Ultra Air Gece Emziği

Uzun süreli ışıltı sağlayan fosforlu kapak tasarımı sayesinde gece karanlığında kolayca bulunabilir.

- Karanlıkta parlayan tutma yeri ile kolayca bulunur
- Geniş Hava Delikleri ile Nefes Alabilir, Cilt Dostu Tasarım
- %98 Emzik kabul oranı
- Ağız Gelişimini destekler
- 0% BPA — BPA içermez.
- Taşıma ve Sterilizasyon Kabı





Çocuklarda Sessizce İlerleyen Alerji Tehlikesi

ALERJİK HASTALIKLAR ÇOCUKLARDA YAŞAM KALİTESİNİ DOĞRUDAN ETKİLEYEN SAĞLIK SORUNLARI ARASINDA BULUNUYOR. FARK EDİLMEDEN İLERLEYEN BELİRTİLER, DAHA AĞIR TABLOLARA ZEMİN HAZIRLIYOR. AİLELERİN BELİRTİLERİ DOĞRU YORUMLAMAMASI DURUMUNDA ÇOCUKLAR UZUN SÜRE ŞİKAYETLERLE YAŞAMAYA DEVAM EDİYOR



DOÇ. DR. **SERDAR NEPESOV**

Çocukluk çağında sık görülen bazı sağlık sorunları, ilk bakışta geçici ve önemsiz gibi algılansa da zamanla ciddi alerjik tablolara işaret ediyor. Özellikle ciltte ortaya çıkan döküntüler, burun akıntısı ya da tekrarlayan hapşırıklar çoğu zaman soğuk algınlığı ya da basit cilt hassasiyeti olarak değerlendiriliyor. Bu belirtiler alerjinin erken sinyalleri arasında yer alıyor. Çocuk İmmünolojisi ve Alerji Hastalıkları Hekimi Doç. Dr. Serdar Nepesov, çocuklarda alerjik belirtilerin yalnızca tek bir bölgeyle sınırlı kalmadığını belirterek "Alerjik süreçler ciltte başlayabilir, solunum yollarında devam edebilir ya da farklı sistemleri aynı anda etkileyebilir. Bu nedenle belirtilerin hafife alınmaması gerekir" diyor.

MASUM GÖRÜNEN ŞİKAYETLER YANILTABİLİYOR

Alerjik belirtilerin çoğu zaman başka sağlık sorunlarıyla karıştırıldığını ifade eden Doç. Dr. Nepesov, özellikle tekrarlayan şikayetlerin önemli bir uyarı olduğuna dikkat çekiyor. "Burun akıntısı ve hapşırık uzun süre devam ediyorsa ya da ciltteki döküntüler sık sık tekrarlıyorsa bu durum alerjik bir süreci düşündürmelidir" diyen Doç. Dr. Nepesov, belirtilerin kendiliğinden geçmesini beklemenin riski artırdığını vurguluyor.

ÇOCUKLARDA ALERJİYE İŞARET EDEN 5 BELİRTİ

Doç. Dr. Serdar Nepesov, çocuklarda çoğu zaman masum sanılan alerjik belirtileri şu şekilde sıralıyor:

✦ **Ciltte tekrarlayan döküntü ve kaşıntı**
Belirli dönemlerde artan kızarıklık, kabarıklık ve kaşıntı alerjik sürecin ilk bulguları arasında yer alıyor.

✦ **Sürekli burun akıntısı ve sık hapşırık**
Soğuk algınlığına eşlik eden ateş ve halsizlik olmadan uzun süre devam eden burun akıntısı ve hapşırıklar dikkat çekiyor.

✦ **Gözlerde sulanma ve kaşıntı**
Mevsim değişiklikleri ya da kapalı ortamlarla birlikte artan göz şikayetleri alerjik tabloyla birlikte seyrediyor.

✦ **Hırıltı ve nefes darlığı**
Özellikle gece saatlerinde belirginleşen hırıltı ve solunum güçlüğü, alerjik sürecin solunum yollarını etkilediğini gösteriyor.

✦ **Uyku ve dikkat sorunları**
Burun tıkanıklığı ve solunum güçlüğü çocuklarda huzursuz uykuya yol açarken gün içinde dikkat dağınıklığına neden oluyor.

Kontrol altına alınmayan alerjik tablolar, çocukların uyku düzenini bozarak okul başarısını ve günlük yaşam konforunu olumsuz etkiliyor. Şikayetlerin süreklilik kazanması, çocuğun hem fiziksel hem de zihinsel performansını düşürüyor.

ALERJİ TESTLERİNDE YAŞ SINIRI BULUNMUYOR

Çocuklarda alerji testleriyle ilgili en sık merak edilen konulardan biri testlerin hangi yaşta yapılabileceği oluyor. Doç. Dr. Nepesov, bu konuda net bir yaklaşım sergileyerek "Alerji testleri için belirli bir yaş sınırı yok. Gerekli görülen her yaşta uygulanabilir. Burada önemli olan doğru zamanda ve uygun yöntemle değerlendirme yapılmasıdır" ifadelerini kullanıyor. Testlerin planlanmasında çocuğun şikayetlerinin süresi ve tekrarlama sıklığının belirleyici olduğunu vurguluyor.

ERKEN TANI ÇOCUĞUN GÜNLÜK YAŞAMINI KORUYOR

Alerjik hastalıklarda erken tanı hem tedavi sürecini kolaylaştırıyor hem de çocuğun yaşam kalitesini koruyor. Doç. Dr. Nepesov, "Belirtiler erken dönemde fark edildiğinde alerjik süreç çok daha rahat kontrol altına alınıyor. Geciken tanı ise daha uzun ve zor bir takip sürecini beraberinde getiriyor" diyor.

Ailelerin tekrarlayan şikayetleri göz ardı etmemesi ve düzenli hekim kontrolünü ihmal etmemesi, alerjik hastalıkların yönetiminde kritik rol oynuyor.

FARKINDALIK ÇAĞRISI

Çakmak Erdem Hastanesi'nden Çocuk İmmünolojisi ve Alerji Hastalıkları Hekimi Doç. Dr. Serdar Nepesov, çocuklarda alerjik belirtilerin hafife alınmaması gerektiğini vurgulayarak erken farkındalığın uzun vadede ciddi sağlık sorunlarının önüne geçtiğini ifade ediyor. "Alerji doğru takip edildiğinde yönetilebilir bir süreçtir. Önemli olan belirtileri erken fark etmek ve gecikmeden değerlendirmektir" mesajını paylaşıyor.



KONTROL ALTINA ALINMAYAN ALERJIK TABLOLAR, ÇOCUKLARIN UYKU DÜZENINI BOZARAK OKUL BAŞARISINI VE GÜNLÜK YAŞAM KONFORUNU OLUMSUZ ETKILIYOR

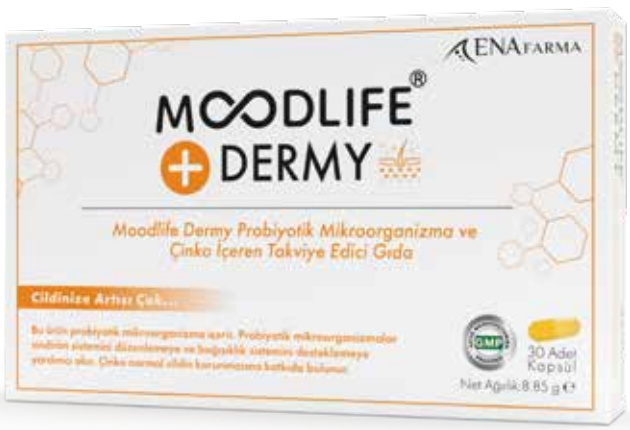
Alerjik Şikayetleri İyileştirmek Yararlı Probiyotiklerin Seçimiyle Kolaylaşır

ALERJIDE SADECE ALERJEN DEĞIL, BAĞIRSAĞIN BAĞIŞIKLIK DENGESI DE BELIRLEYICI. DOĞRU SUŞ SEÇIMIYLE PROBIYOTIK DESTEĞI, ALERJIK RINIT VE ATOPIK DERMATIT GIBI TABLOLARIN KONTROLÜNÜ KOLAYLAŞTIRABILIR



UZM. ECZ. **FUNDA FİGEN ŞİRİN BAL**

Alerjik hastalıklar; sanayileşmenin artması, yaşamlarımızın modernleşmesi gibi sebepler ile tüm dünyada giderek artan kronik inflamasyonlardır. Genellikle bağışıklık sisteminin, zararsız olarak tanımlanan maddelere karşı aşırı ve yanlış bir tepki göstermesiyle oluşurlar. Bağışıklık sistemi zararlı olarak tanımladığı partikül ve maddelere karşı antikorlar üretir. Üretilen antikorlar, alerjene karşı savunma reaksiyonu vermek için mast hücrelerine bağlanır. Alerjen ve antikorun mast hücrelerinde buluşmasıyla histamin açığa çıkar. Alerjik reaksiyonlar olarak tanımladığımız; kızarıklık, kaşıntı, hapşırma, burun ve gözde akıntı, burun tıkanıklığı, nefes alamama gibi semptomlar meydana gelir. Bu reaksiyonlara sebep olan hava kirliliği, sigara dumanı, ev tozu akarları, küfler, polenler, hayvan tüyleri, gıdalar gibi çok sayıda alerjen artık hayatımızda yer alıyor. Yaşanılan şikayetlerin kronikleşmesiyle her yaştaki kişinin sosyal, iş ve okul hayatları zorlaşıyor. Gece uykusuzluğu ve hissedilen duygusal gerginlik de alerjik hastalıklardan mustarip olanların kişilerin yaşam yükünü daha da artıyor. Örneğin solunum yolu alerjik hastalıklarından en sık görülen alerjik rinitte; çocukların öğrenme güçlüğüne bağlı ders başarı yüzdelerinde düşme oluyor. Yetişkin hastalarda ise hafıza ve bilişsel fonksiyonlar zayıflıyor. Karar verme süreleri uzuyor.





Alerjik rinit, alerjik astım, göz nezlesi, atopik dermatit, ürtiker en yaygın görülen alerjik hastalıklardır.

✦ Solunum yolunda oluşan alerjik hastalıklarda; Alerjik rinit, alerjik astım, göz nezlesi gibi alerjiler yer alır. Bu alerjilerde; gözlerde şişme, kızarıklık ve akıntı, kulakta kaşıntılar, hapşırma ve burun akıntısıyla birlikte aşırı sekresyon artışı, burun tıkanıklığı ile nefes alamama, koyulaşmış mukusun geriye akması, sürekli boğaz temizlemeye çalışmak, kuru ve spazmodik öksürük, hırıltı nefes darlığı ve göğüste sıkışma hissi gibi şikayetler oluşur.

✦ Deri üzerinde oluşan alerjik hastalık ise; atopik dermatit, ürtiker gibi alerjilerdir. Bu alerjilerde cilt yüzeyinde kabartılar, kızarıklar ve sürekli kaşıntıyla birlikte döküntüler görülür.

ALERJIK HASTALIKLARI ÖNLEME VE TEDAVI DESTEĞI OLARAK PROBIYOTIKLER ÖNE ÇIKIYOR

Bağırsak mikrobiyotamızda yararlı bakterilerin kolonizasyonunu ve oluşmuş disbiyozisin iyileştirilmesi sağlamak alerjik hastalıkların tedavisinde önem kazanmaktadır.

Yaşamlarımızın modernleşmesiyle artan beslenme hatalarıyla



ALERJİK RİNİT, ALERJİK ASTIM, GÖZ NEZLESİ, ATOPİK DERMATİT, ÜRTİKER EN YAYGIN GÖRÜLEN ALERJİK HASTALIKLARDIR



BAĞIRSAK MIKROBIYOTAMIZDA YARARLI BAKTERILERIN KOLONIZASYONUNU SAĞLAMAK VE OLUŞMUŞ DISBIYOSUN IYILEŞTIRILMESI ALERJIK HASTALIKLARIN TEDAVISINDE ÖNEM KAZANMAKTADIR

da bağışıklık sisteminin en kilit organı olan bağırsaklarımızda, yararlı mikroorganizmaların azalması ve zararlı mikroorganizmaların artması da alerjik hastalıkların gelişimine neden olmaktadır.

SAĞLIKLI BIR BAĞIŞIKLIK SISTEMINI IÇIN BAĞIRSAK MIKROBIYOTASININ DENGESI ÇOK ÖNEMLI

Disbiyozis durumunda yani mikrobiyotamızda yararlı bakteriler azaldığında, bağırsak-akciğer hattı ve bağırsak-deri hattında bağışıklık sistemi hatalı çalışır. Bağışıklık sisteminin Th2 hücreleri aşırı çalışarak alerjen diye tanımladığı maddelere karşı inflamatuvar sitokinleri (IL-4, IL-5, IL-13) ve IgE antikorlarını üretir. Yüksek miktarda üretilen IgE antikorları; deri, solunum yolu ve bağırsakta bulunan, içlerinde histamin taşıyan mast hücrelerinin yüzeylerine, alerjenlere karşı savunma reaksiyonu vermek için bağlanır. Mast hücrelerinin yüzeyinde gelişen antijen -antikor karşılaşmasıyla histamin açığa çıkar. Alerjenle her karşılaşmada yine aynı döngü tekrarlanır.

Probiyotiklerle yapılan son çalışmalarda; ağızdan verilen Lactobacillus probiyotiklerinin, sitokin sentezini düzenlediği ve bağışıklık sistemini yatıştıran özel düzenleyici hücreleri artırdığı, immünmodülatör etki göstererek artmış Th2 düzeylerini azaltarak, alerjik yanıtları baskılayabileceği tespit edilmiştir. Ayrıca, enfeksiyonlara karşı koruyucu IgA antikorlarının salgılanmasını da destekleyerek patojen bakteri kolonizasyonunu azaltılmasına katkı verdikleri ve ürettikleri metabolitlerle de patojen bakterileri yok etmeyi başardıkları gösterilmiştir. Tedavi eşleniğine ek veya tek başına kullanılan çalışmalarda alerjenlerle karşılaşıldığında, verilen tepki şiddetinin azaldığı, reaksiyon sürelerin daha kısa olduğu tespit edilmiştir. Etkinliği kanıtlanmış probiyotik suşları tedaviye edici destekte bizim için önemli kabul edilmelidir. Lactobacills fermentum GM -90, Lactobacillus paracasei GMNL-133, Lactobacillus paracasei GM-080, Lactobacillus rhamnosus GG alerjik yanıtları düzenlemekte önemli kabul edilen önemli probiyotik suşlarındandır. Bu suşların antihistaminik tabletlerle birlikte kullanıldığı çalışmalarda, alerji süresi ve semptomlarının daha fazla hafiflediği gösterilmiştir. Ayrıca, yan etkileri arasında uyuşukluk, gastrointestinal bozukluklar, ağız kuruluğu, baş dönmesi ve baş ağrısı bulunan bu ilaç grubunun, elde edilen olumlu tedavi yanıtları sayesinde daha kısa süre kullanıldığı bildirilmiştir. Bağırsak mikrobiyota dengesi bozuldukça, besin takviyesi olarak yeterli miktarda alınan yararlı probiyotik suşlar, bağırsak mikrobiyotasının yeniden düzenlenmesi de katkı sağlar.

LACTOBACILLUS FERMENTUM GM -90

Bağışıklık Th1/Th2 tepkisini düzenler. IgE seviyelerini ve IL-5, IL- 13 gibi inflamatuar sitokinleri düşürür. Bağırsak homeostazını geri kazandırarak deri ve solunum yolunda antienflamatuvar etkinlik gösterir. Alerjik astım ve atopik dermatit reaksiyonlarını azaltır.

Deri epitellerinde bariyer bütünlüğü sağlamayı destekler.

LACTOBACILLUS PARACASEI GM-080 (LP-33™)

Bağışıklıkta bozulan Th1/Th2 dengesini düzenler. Artan Th2 sitokinlerini azaltırken, IL-10 gibi antiinflamatuvar sitokinlerini artırır. IgE seviyeleri düşer. Ev akarlarına karşı duyarlılık azalarak, alerjik rinit semptomlarının azalması sağlanmış olur.

LACTOBACILLUS PARACASEI GMNL-133

Th1/Th2 dengesini düzenler. Th-1sitokinlerini artırır. IgE seviyelerini düşürür. Alerjik rinit, astım ve atopik dermatite yol açan proinflamatuar sitokinleri azaltarak antienflamatuvar etki gösterir. Gıda kaynaklı alerjilerle oluşan atopik dermatit şikayetlerini de azaltır.

Bağışıklık sistemimizin sağlıklı çalışabilmesi için faydalı probiyotiklerden yararlanmalıyız. Kanıta dayalı çalışmalarla etkinliği kabul edilmiş probiyotikler, atopik dermatit, alerjik rinit, astım gibi alerjik hastalıkların tedavisine desteği olarak eklendiğinde alerjilerin iyileşmesi artık kolaylaşacaktır.

MOODLIFE®

ALER | DERMY

Özelleşmiş Probiyotik Serisi

ALER

Kedi, köpek tüyü, toz, polen! Bağışıklığınız için engel mi?

Yaşam Kalitenize artısı çok. Hayatı Kucaklayın...

L. paracasei GM - 080®(LP33™)

Alerjik rinitin

genel semptom iyileşmesinde

%95'e kadar

etkilidir.[1]

DERMY

Stresin cildinize dokunmasına izin vermeyin!

Cildinize artısı çok. Yaşama Dokunun...

L. fermentum GM - 090®
L. paracasei GMNL-133®
kombinasyonu

Atopik dermatitin

şiddetinde

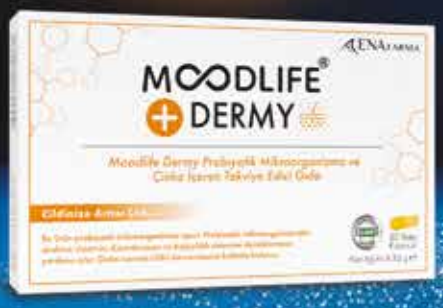
%50,3 oranında

azalma sağlar.[2]









Sağlık profesyonelleri için hazırlanmıştır. | İlaç değildir, takviye edici gıdadır.

Referanslar: 1-En-Kwang Lin, Wen-Wei Chang, et al.: Lacticaseibacillus paracasei GM-080 ameliorates allergic airway inflammation in children with allergic rhinitis: From an animal model to a double-blind, randomized, placebo-controlled trial. Cells, 2023; 12(5):768. DOI: 10.3390/cells12050768(En Kwang Lin Wen Wei Ch...). 2- Wang, I.-J., & Wang, J.-Y. (2015). Children with Atopic Dermatitis Show Clinical Improvement after Lactobacillus Exposure. Clinical & Experimental Allergy, 45, 779–787. DOI: 10.1111/cea.12489.

ENAFARMA
Sağlığınızı Doğal Yollardan Koruyoruz...

www.enafarma.com.tr enafarma enafarma

Sanovel'den Cumhuriyetimizin 102. Yılında, 102 Kız Çocuğuna Koçluk Projesi

CUMHURİYETİN 102. YILINA ÖZEL HAYATA GEÇİRİLEN "102 KIZ ÇOCUĞUNA KOÇLUK PROJESİ", GENÇ KADINLARIN POTANSİYELLERİNİ KEŞFETMELERİ İÇİN SOMUT BİR DESTEK MODELİ SUNUYOR. SANOVEL İNSAN KAYNAKLARI VE KURUMSAL İLETİŞİM DİREKTÖRÜ DERYA ORAL, PROJENİN ÇIKIŞ NOKTASINI, KOÇLUK MODELİNİ VE KURUMSAL VİZYONLA KURDUĞU BAĞI ANLATTI

Cumhuriyetimizin 102. yılına özel olarak Sanovel tarafından hayata geçirilen "102 Kız Çocuğuna Koçluk Projesi", genç kadınlara ilham olmayı ve onların kariyer yolculuklarına yön vermeyi hedefliyor. Projenin amacı, kapsamı, hazırlık süreci ve Sanovel'in bu çalışmayı kurumsal vizyonu içinde nasıl konumlandırdığını Sanovel İnsan Kaynakları ve Kurumsal İletişim Direktörü Derya Oral ile konuştuk.

• **Sanovel'de hem İK hem kurumsal iletişimi yönetiyorsunuz. Bu iki alan birbirini en çok nerede "besliyor", en çok nerede "ayrılıyor"?**

Organizasyonlarda 'İnsan' ve 'Kültür' birbirini besleyen, büyüten, zenginleştiren iki değerli varlık. Sanovel'de insana ve kültüre ilişkin tüm süreçlerimizi, stratejik odak alanlarımızdan biri olan "değerlilik" yaklaşımıyla ele alıyor; bugüne, geleceğe, kendimize ve topluma değer katan adım ve işleyişlerle ilerlemeyi önemsiyoruz. Attığımız her adımın, aldığımız her kararın insan varlığımızın hayatına ve dolayısıyla kültürümüze etki ettiğinin bilinci ile hareket etmeye odaklanıyoruz.

Bana göre insani ve kültürel değerleri inşa eden en temel unsur, günlükten stratejiye uzanan tüm adımlarımızda etkin ve etkili iletişimle ilerlememizdir. Kültüre hizmet eden her işimiz için organizasyon içinde ve dışında insan odaklı ve profesyonel bir kurumsal iletişim yaklaşımı ile ilerlemeyi önemsiyoruz. Bu nedenle benim için insan, kültür, kurumsal iletişim birbirlerinden ayrılmayan çok önemli varlıklar.

• **Bu iki rol, kriz anında bambaşka çalışır. Zor bir dönemde "aynı masada" olmanın size sağladığı en büyük avantaj ne?**

Kıymetli bir tespit. Zor anlarda hem stratejik İnsan Kaynakları bakış açısına ve karar alma yetkisine hem de iç ve dış paydaşlar özelinde 'empati'yi temel alan kurumsal iletişim anlayışına sahip olmak hem güzel hem önemli bir sorumluluk. İnsan Kaynakları profesyonellerinin en önemli yetkinliklerinden biri insan odağı ve organizasyonel öncelikler arasında "denge" kurmaktır. Bu iki rolün bir arada olması kriz anında kararları, insani, toplumsal ve organizasyonun sürekliliği ile ilgili öncelikler için çeviklik ve dengeyle hayata geçirmemize olanak sağlıyor.

• **Koçluk tarafında CTI Co-Active ve Adler ekollerinden geliyorsunuz. Bir İK lideri olarak koçluğun size kazandırdığı "işe yarayan" refleks ne?**

Koçluk, benim hayatıma kazandırdığım en kıymetli keşif, farkındalık ve 'yeniden başlama' yaklaşımlarından biri. Hem birey olarak hem lider olarak koçluk ekollerinin metotlarından faydalanabilmek önemli bir şans.

Koçluk eğitimlerine ilk başladığım dönemde insanın doğasından gelen güç, potansiyel ve hatta zaaflar ile 'bütün ve muktedir' olduğu anlayışını keşfettiğimde çok etkilenmiştim. Bana kazandırdığı en önemli refleks ise hayatın her döneminde "yeniden başlama" gücü ve inancını perçinlemesidir. Tıpkı doğanın mevsimsel döngüleri gibi insanın da yeniden başlama kabiliyetini doğanın uyanışı veya yeninden doğuş gibi görüyorum.

• **"Cumhuriyetimizin 102. Yılında, 102 Kız Çocuğuna Koçluk Projesi" tam olarak hangi ihtiyaca cevap veriyor? Genç kadınlarda en çok güçlendirilmesi gereken alan neydi?**

Cumhuriyetimizin 102. yılını kutladığımız dönemde, Sanovel olarak Cumhuriyet değerlerine yakışır ve toplumsal fayda yaratacak bir projeye imza atmak istedik. Bu vizyonla; genç kadınların eğitim ve kariyer yolculuklarına rehberlik edecek, onları kendi potansiyellerini keşfetmeleri konusunda



SANOVEL İNSAN KAYNAKLARI VE KURUMSAL İLETİŞİM DİREKTÖRÜ **DERYA ORAL**

cesaretlendirecek bir koçluk programı oluşturduk. Öğrenci sayımızı özellikle Cumhuriyetimizin yaşıyla özdeşleştirerek sembolik bir anlam kazandırmak istedik. Bu proje ile bireysel gelişimin yanında fırsat eşitliği ve kadınların güçlenmesi gibi temel toplumsal konulara da dikkat çekmeyi amaçladık.

Gençlerimizde gördüğüm en güçlü yanlardan biri 'merak' ve 'yaratıcılık'; güçlendirilmesinin fayda yaratacağı alanlar ise 'tutku' ve 'sınırlı kaynakla' harekete geçme özgüveni'.

• **Bu anlamlı projeye ilham veren fikir nasıl doğdu? Neden 102 kız öğrenci?**
Cumhuriyetimizin 102. yılını kutladığımız bu özel dönemde, Sanovel olarak Cumhuriyet değerlerine yakışır ve toplumsal fayda yaratacak bir projeye imza atmak istedik. Bu vizyonla; genç kadınların eğitim ve kariyer yolculuklarına rehberlik edecek, onları kendi potansiyellerini keşfetmeleri konusunda cesaretlendirecek bir koçluk programı oluşturduk. Öğrenci sayımızı özellikle Cumhuriyetimizin yaşıyla özdeşleştirerek sembolik bir anlam kazandırmak istedik. Bu proje ile bireysel gelişimin yanında fırsat eşitliği ve kadınların güçlenmesi gibi temel toplumsal konulara da dikkat çekmeyi amaçlıyoruz.

102 KIZ ÇOCUĞU, 102 IŞIK, 102 UMUT DEMEK

• **Proje kapsamında öğrencilere nasıl bir destek sağlanacak? Koçluk süreci nasıl işleyecek?**
Programımıza dahil olan 102 üniversiteli kız öğrencimiz, Adler Central Europe'tan temel koçluk eğitimi almış, Sanovel kadın liderlerinden bire bir profesyonel koçluk desteği alacak. Süreç boyunca öğrencilerimiz; kariyer hedeflerini netleştirme, güçlü yönlerini ve gelişim alanlarını fark etme ve liderlik becerilerini ortaya koyma noktasında desteklenecek. Sanovel iç koçlarımız ise bu proje vesilesiyle gönüllü olarak önemli bir sosyal sorumluluk projesine dahil olmuş olacak, liderlik ve koçluk yetkinliklerini pekiştirme fırsatı bulacaklar. Kasım ayında gerçekleştireceğimiz Cumhuriyet Resepsiyonumuz ile başlayacak koçluk görüşmeleri, Haziran 2026 dönemine kadar devam edecek. Bu süreçte aynı zamanda öğrencilerimizin kişisel gelişimlerine katkı sağlayacak içerikler ve etkileşim alanları da sunmayı planlıyoruz.

• **Proje başvuru süreci nasıl geçti? İlgi nasıldı ve seçimler hangi kriterlere göre yapıldı?**
Projemiz, kamuoyunda büyük bir ilgiyle karşılandı ve kısa sürede binin üzerinde başvuru aldı. Genç kadınların gelişim odaklı programlara duyduğu ihtiyacı ve vizyoner platformlara olan taleplerini görmek bizim için onur verici. Seçim sürecinde; adayların eğitim durumları, kişisel motivasyonları, potansiyelleri gibi birçok kriteri dikkate aldık ve gerçekleştirdiğimiz video mülakatlarla bu yolculuktan en yüksek faydayı sağlayabilecek, değişim ve gelişime açık genç kadınları projemize dahil ettik.

• **Bu projeyi Sanovel'in kurumsal vizyonu ve toplumsal sorumluluğu açısından nasıl konumlandırıyorsunuz?**
Sanovel olarak ilaçlarımızla toplum sağlığına değer katarken aynı zamanda topluma fayda sağlayan, ilham verici sosyal sorumluluk projeleriyle geleceği şekillendirmeye devam ediyoruz. Türkiye'nin en köklü ve lider ilaç firmalarından biri olmak ilaç üretimiyle sağlık yolculuğuna katkı sunmanın yanı sıra; ruhsal, entelektüel ve sosyal iyilik halini de kapsayıcı çalışmaları hayata geçirme sorumluluğunu beraberinde getiriyor. Şirketimizin sürdürülebilirlik, fırsat eşitliği ve kadınların güçlendirilmesi yönündeki kararlılığının bir göstergesi olan projemiz ile genç kadınların kariyer yolculuklarının başında yanlarında olmayı, özgüvenlerini desteklemeyi, kendi potansiyellerini keşfetmeye hazır hale getirmeyi, geleceklerine kendilerinden emin bir şekilde hazırlanmalarını sağlamayı amaçlıyoruz.



Bizim için 102 kız çocuğu, 102 ışık, 102 umut demek. Hayatlarındaki en önemli dönemlerden birinde 102 kız çocuğumuzun yanında olmak bizim için gurur kaynağı. Sanovel liderlerinin gönüllü katılımıyla hayata geçirilen bu projenin, geleceğin kadın liderlerine ilham vereceğine ve Cumhuriyetimizin değerlerini geleceğe taşıyacağına yürekten inanıyoruz.

• Geçtiğimiz günlerde fırsat eşitliği çerçevesinde de önemli adımlar attığınızı biliyoruz. Bu konuda neler yapıyorsunuz?

Biz Sanovel'de dengeli ve değerli bir yaşam için çalışıyoruz. Başarılı ve huzurlu bir iş ortamı için en temel gerekliliklerden birinin denge olduğunu düşünüyorum. Denge, eşitlikçi yaklaşımı beraberinde getiren ve değeri de kendiliğinden ortaya çıkaran, bizim yaklaşımımızın da merkezinde bulunan sihirli bir kelime. Dengeli ve değerli bir yaşam; yaratıcılığı, başarıyı, mutluluğu ve eşitliği birlikte ortaya çıkarma gücüne sahip. Organizasyonumuzda özellikle bilim gücünün hakim olduğu, Ar-Ge ve Kalite departmanlarında kadın emeği oranının önemli ölçüde olması oldukça gurur verici. Sanovel olarak, kadınların her alandaki iş gücüne daha fazla katılımı için yarattığımız ekosistemi geliştirecek uygulamaları hayata taşımaya devam ediyoruz. 2025 yılında "Kagider FEM Sertifikası Programına" dahil olarak şirketimizin 43 yıllık köklü kurum kültürüne, fırsat eşitliğine, çeşitlilik ve kapsayıcılığa verdiği önemi bir kez daha kanıtlamış olduk. Ayrıca tüm departmanlarımızdan gönüllü çalışma arkadaşlarımızın oluşturduğu Toplumsal Cinsiyet ve Fırsat Eşitliği Çalışma Grubu'nu kurduk. Düzenli aralıklarla gerçekleştirdiğimiz çalışma grubu buluşmalarımızda fırsat eşitliği noktasında farkındalığımızı artırmak üzere çeşitli bilgi paylaşımları, etkinlik ve uygulamaları konuşuyor, yeni projeleri hayata geçirmeye hazırlanıyoruz. Özel hayatta ve iş yaşamında kadın-erkek omuz omuza çalışarak birbirimize güç verdiğimiz, sağlıklı yarınlar için birlikte yol aldığımız bir dünya için çalışmalarımıza devam edeceğiz.

> 2026 YILINDA CUMHURİYETİMİZİN 103. YILINI KUTLARKEN PROJEMİZİ '103 KIZ VE 103 ERKEK ÖĞRENCİ' İLE BÜYÜTMEYİ PLANLIYORUZ

• 102 kişi güçlü bir başlangıç. 2026 ve sonrası için bu programın devam modeli nasıl olacak: yeni dönemler, mezun ağı, takip oturumları gibi?

Sanovel olarak koçluk desteği projesini bir gelişim programı olmakla birlikte gençlere "Size inanıyoruz" dediğimiz güçlü bir mesaj olarak görüyoruz. 2026 yılında Cumhuriyetimizin 103. Yılını kutlarken projemizi '103 kız ve 103 erkek öğrenci' ile büyütmeyi planlıyoruz.

Mezun ağını entegre tutarak genç ve sektöre ilgi duyan yeteneklerimize iş fırsatları yaratacağımız, takip oturumları ile gençlerin birbirinden, tersine mentorluk ile bizlerin onlardan öğrenme ve deneyim zenginleştirme fırsatları edineceğimiz canlı ve büyüyen bir organizma hayal ediyorum.



LÖSEV
Lösemili Çocuklar Vakfı

Ramazan Bağışlarınızla
Fitre ve Zekatlarınızla
ÖNCE ÇOCUKLAR İYİLEŞSİN



0312 447 06 60

Wellcare'dan Günlük Yaşama Denge Ve Işıltı Katan Iki Yeni Destek

İLKO İLAÇ'IN TÜKETİCİ SAĞLIĞI MARKASI WELLCARE, İYİ YAŞAM YAKLAŞIMINI BÜTÜNSEL BİR BAKIŞLA ELE ALAN İKİ ÖZEL ÜRÜNÜNÜ KULLANICILARLA BULUŞTURUYOR: WELLCARE BROMELAİN TRİO VE WELLCARE SERAMİD KOMPLEKS. WELLCARE, GÜNLÜK YAŞAM RUTİNİNE UYUM SAĞLAYAN BU YENİ TAKVİYE EDİCİ GIDA ÜRÜNLERİYLE, FARKLI KATEGORİLERDE TAMAMLAYICI SEÇENEKLER SUNUYOR

İLKO İlaç'ın köklü sağlık mirasından güç alan Wellcare, modern yaşam temposuna eşlik eden ürün portföyünü genişletmeye devam ediyor. Wellcare Bromelain Trio ve Wellcare Seramid Kompleks, içten gelen güzellik için özenle seçilmiş içerikleri ve özel formülleriyle, sağlıkla yaşam anlayışını iki ayrı perspektiften ele alan ürünler olarak öne çıkıyor.



WELLCARE BROMELAİN TRİO: SEÇİLMİŞ İÇERİKLERLE ÖZEL KOMBİNASYON

Günümüzde giderek daha da önem kazanan sağlıkla yaşam anlayışı, besin desteklerinde içerik tercihlerinin daha bilinçli yapılmasını beraberinde getiriyor. Bir arada kullanılan doğal bileşenler, pratik çözümler arayan kullanıcıların ilgisini çekiyor. Bromelain ve kuersetin birlikteliği de bu eğilimin dikkat çeken örneklerinden biri olarak öne çıkıyor.



Wellcare Bromelain Trio; bromelain, kuersetin ve krom içeren formülüyle dikkat çekiyor. Her tabletinde yer alan 750 mg bromelain, benzer ürünlerden ayrışan bir içerik yoğunluğu sunuyor. Kuersetin ve krom ile birlikte geliştirilen bu özel kombinasyon, Wellcare'in fonksiyonel içerik yaklaşımını yansıtıyor. Günlük kullanıma uygun formu ve içerik yapısıyla ürün, modern yaşam temposuna uyum sağlayan pratik bir seçenek olarak konumlanıyor.

İÇTEN GELEN GÜZELLİK; WELLCARE SERAMİD KOMPLEKS

Günümüzde güzellik ve bakım denilince artık akıllara yalnızca dış uygulamalarla sınırlı kalmayan, içsel uyumu da kapsayan bütünsel bir yaklaşım öne çıkıyor. Wellcare Seramid Kompleks, bu anlayış doğrultusunda geliştirilen özel formülüyle öne çıkıyor. Ürün içeriğinde, Fransa menşeli SEPPIC firması tarafından geliştirilen patentli Ceramosides™ fitoseramid bulunuyor. Buğdaydan elde edilen bu içerik; doğal, vegan ve glutensiz özellikleriyle dikkat çekiyor.

Seramid Kompleks; seramid, silisyum, resveratrol, biotin, çinko, bakır ve selenyum içeriğiyle cilt, saç ve tırnak ihtiyaçlarını birlikte ele alan bütünsel bir destek sunuyor.

Wellcare, bu iki yeni ürünüyle birlikte tüketici sağlığı alanındaki ürün portföyünü genişleterek, günlük yaşam rutinlerine uyum sağlayan farklı kategorilerde seçenekler sunmayı sürdürüyor.


Wellcare ile
"Yaşamayı Seviceen"
Wellcare
Vitamin D K
Wellcare™
Sağlıkla yaşama sanatı
İLKO Tüketici sağlığı markasıdır.
wellcaretr.com

Cesur Kulaçlar Projesinin 3. Dönemi Tamamlandı

ABDİ İBRAHİM VAKFI'NIN, TÜRKİYE DOWN SENDROMU DERNEĞİ İŞ BİRLİĞİYLE HAYATA GEÇİRDİĞİ "CESUR KULAÇLAR" SOSYAL SORUMLULUK PROJESİNİN ÜÇÜNCÜ DÖNEM SERTİFİKA TÖRENİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ

27 Eylül – 17 Ocak tarihleri arasında gerçekleştirilen üçüncü dönem programına bu yıl 20 çocuk katıldı. Alanında uzman eğitmenler eşliğinde yürütülen eğitim sürecinde çocuklar, yüzme öğrenmenin yanı sıra fiziksel gelişimlerini destekleyen, sosyal becerilerini güçlendiren ve özgüvenlerini artıran önemli kazanımlar elde etti.5–9 yaş arası Down sendromlu çocukların yüzme becerileri kazanmasını ve suyla güvenli bir bağ kurmasını hedefleyen proje kapsamında, 16 haftalık eğitim programını başarıyla tamamlayan çocuklara sertifikaları takdim edildi.

SPOR YOLUYLA SOSYAL VE FİZİKSEL GELİŞİM HEDEFLENİYOR

Toplumsal faydayı merkeze alan çalışmalarıyla eğitimden spora uzanan geniş bir etki alanında faaliyet gösteren Abdi İbrahim Vakfı, "Cesur Kulaçlar" projesiyle Down sendromlu çocukların erken yaşta sporla tanışmasını desteklemeyi sürdürüyor. Proje kapsamında çocuklar; yüzme becerilerinin yanı sıra sosyal etkileşim, bağımsız hareket edebilme ve dayanıklılık gibi alanlarda da gelişim gösterdi.

Önceki dönemlerde yapılan değerlendirmeler, projeye katılan çocukların yalnızca fiziksel değil; sosyal-davranışsal ve bilişsel alanlarda da ilerleme kaydettiğini ortaya koyarken, üçüncü dönem



ABDİ İBRAHİM VAKFI YÖNETİM KURULU BAŞKANI DR. **M. OĞUZCAN BÜLBÜL**

çıktıları da "Cesur Kulaçlar"ın çocukların yaşamına çok boyutlu katkı sunduğunu bir kez daha gösterdi.

"HER KULAÇ, DAHA KAPSAYICI BİR GELECEĞE ATILAN BİR ADIM"

Abdi İbrahim Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Dr. M. Oğuzcan Bülbül, proje ile ilgili şunları söyledi: "Cesur Kulaçlar, çocukların yalnızca yüzme öğrenmesini değil; kendilerine güvenmelerini, potansiyellerini keşfetmelerini ve hayata daha güçlü tutunmalarını amaçlayan çok boyutlu bir sosyal etki projesi. Üçüncü dönemini tamamladığımız bu yolculukta, çocukların gösterdiği gelişime tanıklık etmek bizler için büyük bir mutluluk ve gurur kaynağı. Attıkları her kulaç, daha kapsayıcı ve eşit bir toplum hedefimize atılmış anlamlı bir adımdır. Abdi İbrahim Vakfı olarak, çocukların ve gençlerin yaşamlarına kalıcı değer katan projeleri desteklemeye kararlılıkla devam edeceğiz."

Türkiye Down Sendromu Derneği Yönetim Kurulu Başkanı Gün Bilgin: "Cesur Kulaçlar kapsamında yürütülen program, Down sendromlu çocukların suyla kurdukları ilişkinin zaman içinde nasıl dönüştüğünü net biçimde ortaya koyuyor. Program boyunca çocukların yüzme becerilerinin yanı sıra beden farkındalığı, yönerge takibi ve günlük yaşamda bağımsız hareket edebilme alanlarında da gelişim gösterdiklerini izliyoruz. Üçüncü dönemin tamamlanmasıyla birlikte, süreç boyunca elde edilen çok boyutlu kazanımların aileler tarafından fark edilmesi, çocuklarının gelişimine tanıklık ettikleri bir gurur ve mutluluk duygusunu beraberinde getirdi. Abdi İbrahim Vakfı ile sürdürdüğümüz bu iş birliğinin daha fazla çocuğun hayatına dokunarak devam etmesini temenni ediyoruz."

ÜÇ DÖNEMDE 60 ÇOCUĞA ULAŞILDI

"Cesur Kulaçlar" projesi kapsamında bugüne kadar üç dönemde toplam 60 Down sendromlu çocuğa ulaşıldı. Yapılan değerlendirmeler, projeye katılan çocukların tamamının fiziksel, sosyal veya bilişsel gelişim alanlarından en az birinde ilerleme kaydettiğini ortaya koyuyor. Proje, spor aracılığıyla çocukların gelişimini destekleyen kapsayıcı bir uygulama örneği olarak sürdürülüyor. Önümüzdeki dönemlerde de "Cesur Kulaçlar" projesiyle daha fazla Down sendromlu çocuğun suyla güvenli biçimde tanışmasının desteklenmesi ve spor yoluyla çocukların gelişimine katkı sunulması hedefleniyor.

www.abdiibrahim.com.tr



İYİLEŞTİRMEYE ADANMIŞ BİR ÖMÜR

İyileştirmek, her gün yeniden seçilen büyük bir sorumluluk.

Abdi İbrahim olarak 114 yıldır bu sorumluluğun değerini çok iyi biliyoruz.

Bilimin, özverinin ve vicdanın kesiştiği o yerde,
Türk tıbbının ve hekimlerinin daima yanındayız.

Tüm hekimlerimizin 14 Mart Tıp Bayramı kutlu olsun.

ABDİİBRAHİM

Dijital Dönüşümün Çıktısı *Tedaviye Uyum*

DİJİSAĞ 2 DÜZENLEME KURULU ÜYESİ ECZ. SELİM PARLAK'A GÖRE DİJİTAL DÖNÜŞÜM ECZANEDE HIZDAN ÖNCE GÜVENİ BÜYÜTMELİ VE TEDAVİYE UYUMU SAĞLAM BİR ZEMİNE OTURTMALI

DİJİSAĞ 2, 9–11 Nisan 2026 tarihlerinde İstanbul'da Hilton Bosphorus'ta doktorlar ve eczacıları Türkiye'de ikinci kez aynı zeminde buluşturuyor. Dijital sağlıkta tempo yükselirken, sahadaki en kritik ihtiyaç da daha görünür hâle geliyor: güven. DİJİSAĞ 2 Düzenleme Kurulu Üyesi Ecz. Selim Parlak, dijitalleşmenin eczanedeki en net karşılığını "hastanın tedaviye uyumunu güvenilir bir zeminde güçlendirmek" diye özetliyor. Akıllı cihazlar ve uygulamalardan gelen verinin doğru okunması, bilgi kirliliğinin filtrelenmesi ve tüm sürecin etik sınırlar içinde yönetilmesi gerektiğini vurgulayan Parlak'a göre dijital dönüşüm, eczaneye yalnızca hız değil; hastanın verisinin ve sağlığının güvende olduğu bir ekosistem de kazandırmalı.

• **DİJİSAĞ 1 güçlü bir ölçek yakaladı. DİJİSAĞ'ı düzenli bir buluşma yaparken bu yıl hangi alanlarda derinleşeceksiniz?**

İlk yılımızda çok güçlü bir temel attık; dijital sağlığın sadece teknoloji kullanmak değil, doğru bir okuryazarlık gerektirdiğini gösterdik. Geçen sene doktor ve eczacıları aynı vizyonda buluşturarak işin farkındalık kısmını başarmıştık. Bu yıl ise dijital sağlık konularında çok daha derinleşeceğiz. Artık sadece vizyonu konuşmayacağız; veri güvenliği, yapay zekanın klinik kullanımı ve hasta merkezli dijital dönüşüm gibi başlıklarda standartları belirleyen bir sistem kuruyoruz. Kısacası, geçen sene başlattığımız bu uyanışı, bu yıl kalıcı ve güvenli bir mesleki pratiğe dönüştürmeyi hedefliyoruz.

• **DİJİSAĞ 2'de ele alınacak konular içinde sizce eczacının rolünü en hızlı dönüştürecek başlık hangisi olacak?**

Eczacılık doğası gereği zaten çok yönlü ve sürekli evrilen bir meslek. Bizler artık sadece bankonun arkasında doğru ürünü sunan kişiler değiliz; hastanın kullandığı cihazlardan ve uygulamalardan gelen karmaşık veriyi okuyan, süzen ve ona panik yaptırmadan en doğru çözümü sunan birer klinik filtreyiz. İşte tam bu noktada, kongrede derinleşeceğimiz dijital sağlık okuryazarlığı ve sağlık girişimciliği kavramlarının mesleğimizdeki en hızlı kırılmayı yaratacağına inanıyorum. Bu sene sahnede, hastanın ihtiyacını sahada görüp kendi ürününü, kendi teknolojik çözümünü geliştiren meslektaşlarımızı da ağırlayacağız. Özellikle genç eczacılara en büyük tavsiyem bu; sahip olduğumuz o güçlü bilimsel altyapıyı dijitalin sunduğu araçlarla birleştirip kendi girişimlerinizi inşa etmekten çekinmeyin."

• **Eczaneler açısından dijital dönüşümün en net çıktısı ne olmalı ve bu hedefe giderken "dijital sağlık okuryazarlığı" sahada hangi adımda en çok zorlanıyor?**

Dijital dönüşümün eczanedeki en net çıktısı, hastanın tedaviye uyumunu güvenilir bir zemin üzerine kurmak olmalı. İş yükünü azaltan her teknoloji değerli; ama asıl mesele, o teknolojinin merkezindeki insanı yani danışanı korumak. Çünkü hastalar artık bilgiye çok hızlı ve kontrolsüz erişiyor. Bizim rolümüz, bilgi kirliliğini filtrelemek; akıllı cihazlardan ve uygulamalardan gelen veriyi doğru okumak ve bu veriyi etik sınırları aşmadan, yüksek güvenlik standartlarıyla yönetmek. Bu noktada dijital sağlık okuryazarlığında en zayıf halka, bilgiyi doğrulamak ve doğru şekilde uygulamak. Veri toplamak kolay, asıl mesele o verinin ne anlama geldiğini bilmek: Ne zaman aksiyon almak ne zaman sakin kalmak gerektiğini ayırt edemezsek cihazlar faydadan çok panik kaynağına dönüşüyor. Sosyal medyada hızla yayılan, kişiselleştirilmemiş sağlık trendleri de aynı riski taşıyor. Dijital sağlık okuryazarlığı; teknolojiyi bir moda gibi tüketmek değil, veriyi bilinçli bir süzgeçten geçirip kendi sağlığımıza gerçekten fayda sağlayan bir araca dönüştürebilmek demek. Dijital dönüşüm bize sadece hız kazandırmamalı; hastanın bize duyduğu güveni, verisinin ve sağlığının güvende olduğu bir dijital ekosisteme taşımalı.

• **"Sosyal medyada gördüm" ile gelen bir danışana yaklaşımınız nedir ve yanlış bilgiyi ayırt etmek için danışanınıza vereceğiniz 3 maddelik bir kontrol listesi olsa bu listede ne olurdu?**

"Sosyal medyada gördüm" diyerek gelen bir danışanı asla yargılamam, aksine kendi sağlığıyla ilgilenip araştırdığı için mutlu olurum. Açıkçası onlara kaynak türü veya çıkar ilişkisi gibi başlıklar içeren karmaşık bir kontrol listesi de vermem; çünkü o yükü onların omuzlarına bırakmak doğru değil. Benim tek bir tavsiyem var: Gördüğünüz o bilgiyi uygulamadan önce mutlaka bir sağlık profesyoneline danışın. Örneğin, bugün yapay zekaya veya internete sadece "D vitamini kullanmalı mıyım?" diye



DİJİTAL DÖNÜŞÜMÜN ECZANEDEKİ EN NET ÇIKTISI, HASTANIN TEDAVİYE UYUMUNU GÜVENİLİR BİR ZEMİN ÜZERİNE KURMAK OLMALI

ECZ. **SELİM PARLAK**

sorarsanız, büyük ihtimalle herkes için geçerli olan o standart "Evet" yanıtını alırsınız. Ancak o bilginin sizin sağlık öykünüzle, kan değerlerinizle veya yaşam tarzınızla uyumlu olup olmadığını sadece doğru sağlık okuryazarlığına sahip bir kişi filtreleyebilir. Bilgiyi araştırmak harikadır ama o bilginin size özel olup olmadığını teyit etmek bizim işimiz.

• **Sizce en hızlı yayılan "mit" hangisi: takviyeler, bitkisel ürünler, antibiyotikler, aşılar, zayıflama, detoks...**

Kendi pratiğimden ve sahada gördüklerimden yola çıkarsam, en hızlı yayılan ve en çok risk barındıran mit kesinlikle 'bitkisel olan her şeyin yüzde yüz masum olduğu' algısı. Bunun üzerinden pazarlanan mucizevi detoks ve hızlı zayıflama kürleri sosyal medyada adeta ışık hızıyla yayılıyor. İnsanlar, üzerinde 'doğal' yazan bir takviyenin karaciğer enzimlerini değiştirebileceğini veya kullandıkları diğer ilaçlarla ciddi etkileşime girebileceğini çoğu zaman düşünmüyor. Takviyeler hayat kurtarıcıdır, yaşam kalitesini artırır; ancak onlar birer 'mucize hapı' değil, bilimin ışığında ve uzman kontrolünde yönetilmesi gereken araçlardır. Bu yüzden sihirli bir değnek gibi sunulan, özellikle "3 günde arınma" vaat eden her şeye her zaman bir adım mesafeli yaklaşmamız gerekiyor.

• **Eczacının dijital sağlıkta rolünü tek cümleyle nasıl tarif edersiniz: navigatör, doğrulayıcı, risk yöneticisi, davranış değişimi destekçisi?**

Bence eczacının dijital sağlıkta üstlendiği rol, tüm bu başlıkları kapsayan dinamik bir "kurgulayıcı rehber" olmak. Bizler sadece bize sunulan veriyi doğrulayan veya bir uygulamayı tavsiye eden pasif katılımcılar değiliz. Sahada, danışanın ihtiyacına göre süreci baştan sona tasarlayan esnek bir yapımız var. Yeri geldiğinde o sağlık teknolojisinin en bilinçli kullanıcısı oluruz, yeri geldiğinde ise danışanımızın tedaviye uyumu için en doğru dijital rotayı çizen kurgulayıcısı. Kısacası eczacı, dijitalleşmeyi bankonun arkasında bekleyen değil, hastanın sağlığı için süreci aktif olarak şekillendiren kişidir."

• **Sizce yapay zekâ; yardımcı mı, risk mi?**

Net bir şekilde söyleyeyim: Çok güçlü bir yardımcı. Ama tek bir şartla; direksiyonda biz olduğumuz sürece. Yapay zekâyı hastayla baş



başa, tek başına bir karar mercii olarak bırakırsanız büyük bir riske dönüşür. Bizim işimiz binlerce veriyi saniyeler içinde taramak değil, o çıkan sonucu hastanın yaşam tarzına, psikolojisine ve gerçekliğine göre yorumlamaktır. Özetle; yapay zekâ veri hamallığını yapar, son sözü ve insani dokunuşu sağlık profesyoneli söyler.

• **Doktor-eczacı iş birliğinin önündeki en somut bariyer ne?**

Bence en somut bariyer, ortak bir iletişim ve veri paylaşım zeminimizin eksikliği. Hekim klinikte teşhisi koyup ana tedaviyi planlıyor; biz ise eczanede hastanın günlük rutinlerine ve kullandığı takviyelere çok daha yakından hakim oluyoruz ama bu iki taraf genelde birbirinden kopuk kalıyor. Örneğin bugün herkes bir takviye furyasına kapılmış durumda; oysa bir magnezyum herkesin bacak ağrısını almıyor veya herkesin stresine iyi gelmiyor. Bu süreci hekimin ana tedavisiyle entegre, doğru ve hastaya özel bir dijital sağlık okuryazarlığıyla yönetmemiz şart. İşte aradaki o iletişimsizlik bariyerini yıkacak olan şey, doktorla eczacıyı aynı dilde ve güvenli bir veri zemininde buluşturan bu dijital köprülerdir."

• **Bu iş birliğinin sürdürülebilir olması için sistem düzeyinde ne gerekir?**

Aslında bu konuda çok şanslıyız; çünkü ülkemizde devletin kurduğu, tıkır tıkır işleyen çok güçlü bir dijital sağlık altyapısı var. Merkezi kayıt sistemlerimiz ve reçete ağlarımız dünya standartlarında. Sistem düzeyinde sürdürülebilirlik için yapmamız gereken sıfırdan bir yapı kurmak değil; bu harika temelin üzerine yeni nesil dijital sağlık verilerini ve koruyucu hekimliği entegre etmek. Hekimin klinikteki ana tedavisiyle, bizim eczanede yönettiğimiz takviye sürecinin veya hastanın giyilebilir cihazlarından gelen verinin bu güvenli devlet ağında, etik sınırlar içinde buluşabilmesi gerekiyor. Kısacası, devletin kurduğu bu sağlam dijital otoyolda, doktor ve eczacının aynı okuryazarlık diliyle hastayı ortak takip edebileceği protokolleri standartlaştırmalıyız."

• **OTCPLUS okuruna özel tek bir cümle istesek, kapanış cümlesi gibi: Dijital sağlık okuryazarlığını büyütmede eczacının rolü nedir?**

OTCPLUS okurlarına tek cümleyle özetlemem gerekirse: Eczacı, dijital dünyanın karmaşık bilgi ve veri yığınını, hastanın sağlığı için güvenilir ve sürdürülebilir bir rotaya dönüştüren en kritik klinik filtredir.

Geçen sene DİJİSAG'da hekim ve eczacılar olarak aynı dili konuşmuş, dijital sağlık okuryazarlığının mesleğimiz için lüks değil bir gereklilik olduğu farkındalığını yaratmıştık. Bu yıl ise 9-10-11 Nisan'da işin sadece felsefesini değil; klinik standartları belirlemeye, veriyi güvenle yönetmeye ve kalıcı bir sistem kurmaya geliyoruz. Mesleğini geleceğe, hastasını ise güvenli bir dijital ekosisteme taşımak isteyen tüm meslektaşlarımı DİJİSAG 2026'da bu dönüşümün 'kurgulayıcısı' olmaya davet ediyorum.

• **Programa dair bizlerle paylaşabileceğiniz detaylar var mı?**

Bu yıl 9-10-11 Nisan'da Hilton Istanbul Bosphorus'ta, dijital sağlık okuryazarlığının mesleki standartlarını inşa etmek için buluşuyoruz. Artık sadece gelişmeleri takip eden değil, bu dönüşüme bizzat liderlik eden bir meslek grubu olmak zorundayız. DİJİSAG, doktorun teşhis gücüyle eczacının danışmanlık vizyonunu dijitalin güvenli zemininde birleştiren ortak bir vizyon platformu. Teknolojiyi etik değerlerle harmanlayıp bu büyük dönüşümün parçası olmak isteyen tüm hekimlerimizi, eczacılarımızı ve sektör paydaşlarımızı bu geleceği birlikte kurgulamaya davet ediyorum.

DİJİTAL SAĞLIK KONGRESİ

DIJISAG

DOKTOR VE ECZACI ÖNDERLİĞİNDE DİJİTAL DEVRİM

9-11 NİSAN 2026
HILTON BOSPHORUS
İSTANBUL



OTC DERNEĞİ
2023
İLAÇ VE İLAÇ DIŞI Ü.Ü.

Ekran Yorgunluğu Göz Kuruluğunu Artırıyor

EKRANA UZUN SÜRE ODAKLANMAK GÖZ KIRPMAYI AZALTIYOR; YANMA, BATMA VE BULANIK GÖRME GİBİ ŞİKÂYETLER ÇOĞU ZAMAN "YORGUNLUK" SANILSA DA KRONİK GÖZ KURULUĞUNA DÖNÜŞEBİLİYOR



UZM. DR. **ÖKKEŞ BAZ**

Bilgisayar, akıllı telefon ve tabletlerin hayatın merkezine yerleşmesiyle ekran karşısında geçirilen süre uzadı; bununla birlikte gözlerde yanma, batma, kızarıklık ve bulanık görme gibi şikâyetler de daha sık görülmeye başladı. Özellikle masa başı çalışanlar, öğrenciler ve telefonu yoğun kullananlarda göz kuruluğu belirgin biçimde artıyor. Başta "geçer" diye önemsenmeyen bu durum, zamanla göz konforunu bozarak günlük performansı da aşağı çekebiliyor.

GÖZ KIRPMAMAK RİSKİ ARTIRIYOR

Göz Hastalıkları Hekimi Uzm. Dr. Ökkeş Baz, ekran kullanım süresi uzadıkça göz kırpma sayısının azaldığını vurguluyor: "Göz yüzeyi yeterince nemlenemediğinde kuruluk hissi ortaya çıkıyor ve şikâyetler gün içinde giderek artıyor." Dr. Baz'a göre göz kuruluğu hafife alınmamalı; ilerleyen dönemde daha ciddi göz problemlerine zemin hazırlayabilir.

GÖZ KURULUĞUNU ARTIRAN 3 YAYGIN ALIŞKANLIK

1 Uzun ve kesintisiz ekran kullanımı

Ekrana uzun süre bakmak göz kırpmayı azaltır. Gözyaşı yüzeye yeterince yayılmadığı için nem dengesi bozulur, kuruluk şikâyeti artar.

2 Yanlış mesafe ve yoğun odak

Ekrana çok yakından bakmak ve sürekli yakın odakta kalmak göz kaslarını zorlar. Bu durum hem göz kırpmayı baskılar hem de kuruluk hissini belirginleştirir.

3 Ortam koşulları ve molasız çalışma

Klima, düşük nem ve kapalı ortamlar gözyaşının daha hızlı buharlaşmasına neden olur. Gün içine yayılmayan, molasız ekran kullanımı da gözlerin toparlanmasını zorlaştırır.

BASİT ÖNLEMLER ŞİKÂYETLERİ AZALTABİLİR

Uzm. Dr. Baz, 20-20-20 kuralını hatırlatıyor: "Yaklaşık 20 dakika ekrana baktıktan sonra, 20 saniye boyunca 6 metre uzaklıktaki bir noktaya bakmak göz kaslarını rahatlatır ve göz yüzeyinin dinlenmesine yardımcı olur." Buna ek olarak, bilinçli göz kırpma ve mümkünse ekran süresini sınırlama da göz sağlığı açısından kritik.

ŞİKÂYETLER DEVAM EDERSE MUAYENEYİ ERTELEMEYİN

Gözlerde sürekli yanma, batma ve kuruluk hissi devam ediyorsa "normal" kabul edilmemeli. Dr. Baz, şikâyetlerin uzaması halinde göz muayenesinin ihmal edilmemesi gerektiğini belirtiyor. Erken dönemde alınan önlemler, göz kuruluğunun ilerlemesini önlemede etkili olabiliyor.



OTC plus



14 Mart Tıp Bayramı

KUTLU OLSUN

“8 Milyar Neden” Tek Bir Gerçeğe İşaret Ediyor

OBEZİTE, YALNIZCA “FAZLA YEMEK” YA DA “İRADE” MESELESİ DEĞİL; GIDA, ŞEHİR, İŞ, EĞİTİM VE SAĞLIK SİSTEMLERİNİN ORTAK SONUCU. DÜNYA OBEZİTE GÜNÜ’NÜN 2026 TEMASI “OBEZİTE İÇİN HAREKETE GEÇMEK İÇİN 8 MİLYAR NEDEN” DERKEN, ÇÖZÜMÜN DE BİREYDEN ÇOK DAHA GENİŞ BİR ZEMİNDE KURULDUĞUNU HATIRLATIYOR.

4 Mart Dünya Obezite Günü, obeziteyi tek bir cümleyle “kilo sorunu” diye küçültmenin ne kadar yanıltıcı olduğunu tekrar gündeme taşıyor. Dünya Obezite Federasyonu’nun kampanya dili net: “8 Milyar Neden” var, çünkü obezite her yaşta, her coğrafyada ve her gelir grubunda, farklı biçimlerde karşımıza çıkıyor.

Bu farkındalık gününün asıl değeri, “kişisel kusur” etiketini geri çekip, riski artıran çevresel ve toplumsal koşulları konuşabilmekte. Çünkü obezite; sağlık hizmetlerine erişimden gıda fiyatlarına, güvenli yürüyüş alanlarından okul kantinlerine kadar uzanan bir denklem.

OBEZİTE NEYİ İFADE EDİYOR

Obezite genellikle beden kütle indeksi (BKİ) üzerinden tanımlanıyor. BKİ, tek başına “sağlık” ölçüsü olmasa da toplum düzeyindeki eğilimleri görmek için pratik bir tarama aracı olarak kullanılıyor. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), 2022’de dünyada yetişkinlerin %43’ünün fazla kilolu, %16’sının obez olduğunu; toplamda 890 milyon yetişkinin obezite ile yaşadığını bildiriyor.

BİR GÜNDE OLUŞMADI, BİR GÜNDE ÇÖZÜLMEYECEK

DSÖ verileri obezitenin küresel ölçekte büyüyen bir halk sağlığı problemi olduğunu gösteriyor. 2022’de dünyada “her 8 kişiden 1’i” obezite ile yaşıyor.

OECD’nin son karşılaştırmaları da eğilimin yönünü teyit ediyor: OECD ülkelerinde obezite oranları son yirmi yılda ortalamada belirgin biçimde artmış durumda. Dünya Obezite Federasyonu’nun World Obesity Atlas 2025 çalışması ise daha soğuk bir projeksiyon sunuyor; mevcut gidişat sürerse 2030’a doğru “yüksek BKİ” (fazla kilo + obezite) dünya yetişkin nüfusunun yaklaşık yarısını etkileyebilecek seviyeye ilerliyor.

Türkiye’de ise durum; Türkiye’de yetişkin obezite sıklığına ilişkin ulusal ölçekte en güncel resmi veri, TÜİK’in Türkiye Sağlık Araştırması 2022 sonuçlarıdır. Bu araştırmaya göre obezite oranı %20,2; kadınlarda %23,6, erkeklerde %16,8 olarak raporlanır. Daha yakın tarihli bazı akademik çalışmalar ise farklı örneklem ve yöntemlerle, obezite prevalansını %24–25 bandında bulgularla işaret edebiliyor. Bu iki kaynak arasındaki fark, obezitenin “artıp artmadığından” çok, ölçüm yöntemi ve kapsadığı nüfusun değişmesinden kaynaklanır. Ancak her iki okuma da aynı noktada birleşir: Obezite Türkiye’de “sınırlı bir kesimin sorunu” değil, geniş kitleleri etkileyen ve kronik hastalık riskini büyüten yaygın bir halk sağlığı eşiğidir.

Dünya Obezite Günü’nün ana mesajı, obeziteyi tetikleyen koşulların önemli kısmının bireyin tek başına kontrol alanı dışında olduğuna dikkat çekiyor:

- **Gıda ortamı:** Ucuz, ultra işlenmiş seçeneklerin yaygınlığı ve pazarlaması
- **Hareket kısıtlılığı:** Kent planlaması, güvenli yürüyüş alanları, işin masa başına sıkışması
- **Eşitsizlik:** Sağlıklı gıdaya erişim, sağlık okuryazarlığı, gelir düzeyi
- **Damgalama:** Kilo odaklı yargının sağlık hizmetine başvuruyu geciktirmesi

Bu nedenle tek çözüm; “daha az ye, daha çok hareket et” cümlesi pratikte çoğu kişi için yetersiz kalıyor. Doğru çerçeve, davranış değişikliğini mümkün kılan çevreyi de tartışmak.

MESELE KİLO DEĞİL, RİSK KÜMELENMESİ

Obezite; tip 2 diyabet, kalp-damar hastalıkları ve bazı kanser türleri dahil pek çok durum için riski artırabilen bir “zemin” oluşturuyor. DSÖ’nün bilgilendirme notları, obezite artışının yalnızca estetik ya da konfor meselesi değil, doğrudan morbidite-mortalite yükünü büyüten bir halk sağlığı konusu olduğunu vurguluyor.

Türkiye’de de endokrinoloji alanındaki klinik rehberler, obezitenin kronik hastalıklarla ilişkisini ve yönetimde çok disiplinli yaklaşım ihtiyacını öne çıkarıyor.

OBEZİTEYLE MÜCADELEDE BASAMAKLI YAKLAŞIM

1 **Önleme:** çocukluk ve okul çağı kritik

Okul beslenmesi, fiziksel aktivite rutini, uyku düzeni ve ekran süresi gibi başlıklar, obezite riskini erken yaşta şekillendiriyor.

2 **Erken tanı:** düzenli ölçüm ve risk taraması

BKİ, bel çevresi, kan basıncı, kan şekeri ve lipid profili gibi göstergeler birlikte değerlendirilerek risk “erken” yakalanabiliyor.

3 **Tedavi:** kişiye uygun, çok bileşenli plan

Beslenme düzeni, fiziksel aktivite, uyku ve stres yönetimi ile davranış değişikliği aynı paketin parçası. Gerektiğinde hekim değerlendirmesiyle ilaç tedavisi ve belirli koşullarda cerrahi seçenekler gündeme gelebiliyor.

4 **Damgalamayı azaltmak:** sağlık hizmetine erişimi hızlandırır. Kilo odaklı suçlama dili, kişilerin takip ve tedaviden uzaklaşmasına yol açabiliyor.

"8 MİLYAR KÜÇÜK KARAR" VE "BİRKAÇ BÜYÜK POLİTİKA"

Dünya Obezite Federasyonu'nun 2026 teması, obeziteyi bireysel bir kusur gibi konumlandırmak yerine, ortak sorumluluk alanını büyütüyor. Sağlık sisteminin erişilebilirliği, gıda ortamının iyileştirilmesi, çocukların korunması, hareketi kolaylaştıran kentler, doğru bilginin yaygınlaştırılması. Bu çerçevede "farkındalık günü" tek başına mucize yaratmaz ama iki şeyi sağlayabilir:

- Obeziteyi konuşurken kanıta dayalı bir dil kurmak
- Çözümü sadece bireye yıkmayan, sistem düzeyinde hedefleri olan bir tartışmayı büyütmek

Kaynak: Bu haberdeki küresel istatistikler DSÖ'ye, kampanya çerçevesi Dünya Obezite Günü resmi sayfasına; Türkiye yetişkin oranları TÜİK'in 2022 Türkiye Sağlık Araştırması basın özetine dayandırıldı.

> TÜİK'İN YAYIMLADIĞI SON TÜRKİYE SAĞLIK ARAŞTIRMASI VERİLERİNE GÖRE; ÜLKEMİZDE OBEZİTE ORANI %20,2 OLARAK KAYDEDİLİRKEN, BU ORAN KADINLARDA %23,6 VE ERKEKLERDE %16,8 SEVİYESİNE ULAŞTI



Lipödemsiz Bir Yaşam İçin 7 Öneri

LİPÖDEMLİ BİREYLER İÇİN ÖZEL OLARAK PLANLANMIŞ BİR BESLENME DÜZENİ VE YAŞAM TARZI YAKLAŞIMI BÜYÜK ÖNEM TAŞIYOR. DOĞRU BESLENME SAYESİNDE HEM ŞİKAYETLERDE AZALMA SAĞLANABİLİYOR HEM DE YAŞAM KALİTESİ ARTIRILIYOR



DYT. **BÜŞRA ŞEN**

Görünürde basit bir kilo problemi gibi dursa da özellikle kadınları etkileyen kronik bir rahatsızlık olan lipödem, hem fiziksel hem de duygusal açıdan yaşam kalitesini ciddi şekilde düşürebiliyor. Bu nedenle lipödemli bireyler için özel olarak planlanmış bir beslenme düzeni ve yaşam tarzı yaklaşımı büyük önem taşıyor. Doğru beslenme sayesinde hem şikayetlerde azalma sağlanabiliyor hem de yaşam kalitesi artırılıyor. Memorial Ataşehir Hastanesi Beslenme ve Diyet Bölümü'nden Uzm. Dyt. Büşra Şen, vücuttaki ödem ve iltihabı azaltmaya yönelik beslenme önerilerinde bulundu.

CİLDİNİZDEKİ MORARMALAR LİPÖDEM BELİRTİSİ OLABİLİR

Lipödem, çoğunlukla kadınlarda deri altı yağ bağ dokusunun anormal dağılımı olarak ortaya çıkan ve genellikle morarma, ağrı ve ödemle birlikte görülen kronik bir hastalıktır. Toplumda yeterince bilinmeyen bu hastalık morarma, ağrı ve geçmeyen ödem gibi belirtilerle kendini gösterebilir ve genellikle obezite ya da lenfödemle karıştırılabilir. Lipödem sadece kilo artışı değildir. Aynı zamanda kronik ödem, ağrı ve iltihap durumu da vardır. Bu nedenle, lipödemde uygulanan beslenme planı klasik diyetlerden farklıdır. Lipödemde klasik diyet yöntemleri tek başına etkili olmayabilir. Vücuttaki yağ dağılım bozukluğuna karşı lipödem diyeti oldukça destek sağlar. Diyetin amacı sadece kilo vermek değildir. Ödemi azaltan, iltihabı baskılayan ve lenf dolaşımını destekleyen gıdalarla beslenme planı oluşturulur.

YETERLİ PROTEİN ALARAK KAS KÜTLENİZİ KORUYABİLİRSİNİZ

Lipödem diyeti yapmak isteyen her kişinin ihtiyaçları bir uzman kontrolünde metabolizmasına bağlı olarak belirlenmelidir. Dengeli bir diyet ile birlikte vücudun ihtiyaç duyduğu mikro ve makronütrientler karşılanabilir. Yeterli protein alımı sayesinde kas kütlesinin korunması sağlanırken tokluk hissi de artış gösterir. Yüksek protein kaynaklarına yumurta, somon, hindi, yeşil mercimek ve maş fasulyesi örnek verilebilir.

YEMEKLERİNİZE ZERDEÇAL KATARAK LİPÖDEM RİSKİNİ AZALTABİLİRSİNİZ

Bu süreçte, şeker ve beyaz ekmek, makarna gibi rafine karbonhidrat tüketimi iltihabı arttıracağı için bunlardan uzak durulmalıdır. Bunlar yerine kompleks karbonhidrat olarak adlandırılan karabuğday, kinoa, siyez unlu tahıllar ve siyah pirinç tercih edilebilir. Yaban mersini, mürdüm eriği, ahududu, zeytinyağı, avokado, mor lahana, brokoli, enginar, pancar, ceviz ve somon gibi fitokimyasallardan zengin antiinflamatuvar besinler diyete daha sık dahil edilmelidir. Ayrıca zerdeçal, zencefil, sumak, kişniş, biberiye, kekik ve nane gibi antiinflamatuvar baharatlar herhangi bir mide rahatsızlığı yoksa yemeklere eklenebilir. Özellikle zerdeçalın içerdiği kurkuminden daha yüksek yararlanım sağlayabilmek için piperin içeriği ile karabiberi ile birlikte zeytinyağında tüketilmelidir.

SOĞUK ÇORBA, AYRAN VE KEFİR TERCİH EDİN

Lipödem karşı beslenme planı oluştururken en önemli kaynaklarımızdan biri sudur. Günlük yeterli su tüketimi vücudun hidrasyonunu sağlamada önemli rol oynar. Örneğin 70 kg bir birey günlük ortalama 2,5 litre su tüketmelidir. Günlük sıvı alımını destekleyebilmek için soğuk çorba, kefir ve ayran gibi besinlerden destek alınabilir. Tuz alımını sınırlamak ise vücuttaki sıvı tutulumunu azaltarak şişkinliği azaltabilir. Özellikle işlenmiş katkı maddeli salam, sosis, sucuk ve tuz içeriği yüksek salça, turşu, tuzlu peynir ve tuzlu zeytin gibi gıdaları azaltmak faydalı olacaktır.

LİPÖDEMSİZ YAŞAM İÇİN...

- Antiinflamatuvar besinler tüketin
- Tuz tüketimini kısıtlayın
- Yeteri kadar su için
- Düzenli egzersiz yapın
- Stres yönetimini sağlayın
- Hazır gıdalar tüketmeyin
- Bitkisel ağırlıklı beslenme tercih edin

LİPÖDEMLE SAVAŞAN ANTİOKSİDAN İÇEREN YEMEKLER HAZIRLAYABİLİRSİNİZ

Lipödemle savaşmak için besinlerin gücünden yararlanmak önemlidir. Evde birkaç malzeme ile basit bir şekilde lipödem konusunda hem etkili hem de lezzetli bir içecek hazırlayabilirsiniz. 1 su bardağı sade kefir, 5 yaban mersini, 5 aronya ve 1 tatlı kaşığı chia tohumunu blenderdan geçirin ve her gün tüketin İsteğe bağlı olarak buz da ekleyebilir ve sıcak yaz günlerinde serin bir içecek yapabilirsiniz. Bu smoothie tarifi ödem atmanıza yardımcı olurken aynı zamanda kilo vermenizi de destekleyecektir.



LIPÖDEM DIYETI YAPMAK ISTEYEN HER KIŞININ IHTIYAÇLARI BIR UZMAN KONTROLÜNDE METABOLIZMASINA BAĞLI OLARAK BELIRLENMELIDIR. DENGELI BIR DIYET ILE BIRLIKTE VÜCUDUN IHTIYAÇ DUYDUĞU MIKRO VE MAKRONÜTRIENTLER KARŞILANABILIR

Farkındalık Bir Gün Değil, Her Gün

DOWN SENDROMU BİR HASTALIK DEĞİL, GENETİK BİR FARKLILIKTIR. 21 MART, "EKSİK OLANI" DEĞİL; DOĞRU DESTEKLE AÇILAN POTANSİYELİ, EŞİT HAKLARI VE KAPSAYICILIĞI HATIRLATMA GÜNÜDÜR



Down sendromu, 21. kromozomun üç kopya olmasıyla ortaya çıkan genetik bir farklılıktır. Bu nedenle 21 Mart, dünya genelinde Down sendromuna dair farkındalığı artırmak ve toplumda kapsayıcı bakışı güçlendirmek için sembolik bir gün olarak anılır. Ancak gerçek farkındalık, takvimdeki bir tarihten çok daha fazlasıdır: Eğitimde, sağlıkta, istihdamda ve sosyal yaşamda eşit fırsatları kurabilmektir.

En kritik yanlışlardan biri, Down sendromunu "tedavi edilmesi gereken bir durum" gibi görmek ya da kişiyi tek bir etikete indirgemektir. Down sendromu bir hastalık değil; gelişim hızını, öğrenme biçimini ve bazı sağlık risklerini etkileyebilen genetik bir farklılıktır. Her birey gibi Down sendromlu bireylerin de kişilikleri, yetenekleri, ilgi alanları ve ihtiyaçları birbirinden farklıdır. Bu yüzden "hepsi çok sevecen", "hepsi melek" gibi kalıplar da iyi niyetli görünse bile gerçeği basitleştirir.

ERKEN DESTEK, BÜYÜK FARK YARATIR

Down sendromlu bebekler ve çocuklar için erken dönemde başlayan destek programları hayatın seyrini değiştirebilir. Dil-konuşma terapisi, fizyoterapi, ergoterapi ve özel eğitim desteği; çocuğun iletişim, motor beceriler, öz bakım ve sosyal uyum alanlarında güçlenmesine katkı sağlar. Buradaki mesele "mucize" değil; düzenli, bilimsel ve sürdürülebilir destekle çocuğun kendi kapasitesine ulaşmasıdır.

Down sendromu bazı sağlık durumlarına yatkınlığı artırabilir. Kalp anomalileri, tiroid sorunları, işitme-görme problemleri, uyku apnesi ve bazı bağışıklık sorunları bunlar arasında sayılabilir. Bu yüzden düzenli hekim kontrolleri, taramalar ve takip planı hem çocuğun hem ailenin yaşam kalitesini yükseltir. Önemli olan korkmak değil; doğru izlemle riski yönetmektir.

Kapsayıcı eğitim yalnızca aynı sınıfta bulunmak değildir. Öğretmen desteği, uygun öğrenme materyalleri, bireyselleştirilmiş hedefler ve akran ilişkilerini güçlendiren okul iklimi gerekir. Aynı şekilde sosyal yaşamda da gerçek kapsayıcılık; etkinliklere "misafir" gibi çağırmak değil, eşit şekilde katılabilmeyi mümkün kılmaktır. Dilimiz bile burada önemlidir: "Down sendromlu birey" demek, kişiyi önce "birey" olarak görmek demektir.

POTANSİYEL DOĞRU YERDE PARLAR

Down sendromlu bireylerin çalışma hayatına katılımı, yalnızca ekonomik bağımsızlık değil; öz güven, toplumsal aidiyet ve yaşam doyumu açısından da çok değerlidir. Uygun iş analizi, görevlerin yapılandırılması, mentor desteği ve kapsayıcı iş kültürü sağlandığında birçok alanda başarılı örnekler ortaya çıkar. "Yapamaz" önyargısı, çoğu zaman erişilebilir fırsatların yokluğundan beslenir.

AİLEYE DÜŞEN YÜK DEĞİL, TOPLUMA DÜŞEN SORUMLULUK

Aileler çoğu zaman yalnızlaştırılır: Sürekli "sabır", "fedakârlık" anlatılır ama erişilebilir eğitim, bakım desteği, sosyal haklar ve güvenli alanlar konuşulmaz. Oysa Down sendromlu bireylerin hayatını kolaylaştıran şey sadece ailenin çabası değildir; kamusal hizmetlerin, yerel yönetimlerin, okulların ve iş yerlerinin kapsayıcı biçimde düzenlenmesidir.

BUGÜN NE YAPABİLİRİZ

Farkındalık bazen büyük kampanyalardan çok küçük ama doğru adımlarla büyür:

- **Dilini güncelle:** Etiketleyen, acındıran, "melek"leştiren ifadelerden kaçın.
- **Önyargıyı yakala:** "Yapamaz" cümlesini otomatik kurduğunu fark ettiğinde dur.
- **Erişilebilirliği savun:** Okulda, iş yerinde, mahallede kapsayıcı düzenlemeleri talep et.
- **Temsil alanı aç:** Down sendromlu bireyleri görünür kılan içerikleri destekle, klişeye düşmeyen hikâyeleri paylaş.

21 Mart, bir "farklılığı" işaretlemek için değil; eşitliği hatırlatmak için var. Down sendromlu bireyler için hayatı kolaylaştıran şey acıma değil, hak temelli yaklaşım, bilimsel destek ve kapsayıcı bir toplumdur. Farkındalık bir gün sürmez. İnsan hakları da.

Ramazan'da Sağlıkla Sağlıklı Beslenerek Geçirelim

11 ayın sultanı Ramazan ayını, toplumca türlü badirelerle sınansak da sağlıkla karşılayabildik şükür.

İlk hafta kuvvetle muhtemel iftar-sahur dengesini kurmaya çalışmakla geçti herkes için. Uyku düzenlerinde çeşitli dalgalanmalar oldu, sahurda ertesi güne depolanması niyetiyle yenilen ağır yemekler gün içinde ziyadesiyle zorladı yüksek ihtimalle. Bu hafta daha dengeli bir düzenin hakim olmasını bekliyoruz herkes için.

Toplumca hamur işlerine olan düşkünlüğümüz hepimizin malumu, iftarda ve sahurda özellikle sindirim sistemini zorlayan besinleri tercih etmek ertesi günün zorlu geçeceğinin habercisi niteliğinde. Yapılan en önemli yanlışlardan birisi de yeterince çiğnemeden hızlı hızlı yiyip sindirimin ağızda başladığı gerçeğini pas geçmek. Küçük porsiyonları iyice çiğneyerek tüketmek hem iftar hem sahur için önemli.

Yemek tercihlerine gelince; şekerli ve unlu besinler hızlı sindirildiğinden çabuk acıkmaya sebep olabilir. Lifli besinlerde bu durumla pek karşılaşılmaz, lif ağırlıklı beslenme de yeterince su tüketildiğinden emin olmak ertesi günü kolay geçirmeyi sağlayacaktır. Oruç süresince uzun süren açlık bazal metabolizma hızının düşmesine sebep olabilir. Sahur öğününün pas geçilmesi durumunda süre daha da uzayacağından kan şekerinde düşmeye ve halsizlik, baş ağrısı gibi semptomlara sebep olabilir. Yemeğin hemen arkasından yatmak da yine zorlayıcı bir geceye işaret edecektir.

Aşırı tuzlu yiyecek ya da atıştırmalıklardan uzak durmak gerekir. Fazla tuz tüketimi susuzluğu artıracağı gibi özellikle tansiyon rahatsızlığı bulunanlar için son derece sakıncalıdır. Yemek saatlerinde değişiklik ve uzun süreli açlık sonrası fazla kalori tüketimi; kilo alımı, kabızlık, reflü ya da sindirim sorunlarına sebep olabilir. Özellikle diyabet, hipertansiyon, kalp ya da böbrek rahatsızlıkları ve mide-bağırsak sorunları olanlar oruç konusunda mutlaka hekim onayına başvurmalıdırlar. Yemeklerden sonra hareketsiz kalmamak adına mümkünse kısa yürüyüşler yapmak sindirimi kolaylaştıracaktır. Ramazan'da beslenme düzeninin ana temelini; uzun süren açlık boyunca enerjiyi korumak, mide-bağırsak sağlığını desteklemek, kilo kontrolünü sağlamak ve uyku-performans dengesini korumak oluşturmaktadır.





ECZACI **SANEM MUMCU**

Protein içerikli gıdalar, kompleks karbonhidratlar, lifli besinler ve sağlıklı yağlar öncelikli tercihler arasında olmalıdır. Su tüketiminin yeterli olmasının yanı sıra çay-kahve tüketiminin de uykuya geçiş zamanı zorlayıcı olacağı unutulmamalıdır.

Tabii ki geç vakit uykuya dalmadan önce ekran süresinin uzun tutulması da sağlıklı bir uykunun en baş düşmanı olarak sayılabilir. Kontrollü porsiyonlar, tatlı isteğinin iyi yönetilmesi, gece atıştırmalarının mümkün olduğunca sağlıklı ürünler tercih edilerek geçiştirilmesi ve hafif bir egzersizle gereksiz kilo alımının da önüne geçmiş olunur.

Doğru bir beslenme düzeni sağlandığında Ramazan ayının sağlıkla geçmesi kolaylıkla mümkün olacaktır. Günümüzde kilo kontrolünün bu denli gündemde olması sebebiyle 4 Mart Dünya Obezite Günü öncesi bu düzene dair hatırlatmalarımızı yaparak hayırlı Ramazanlar dileriz.

İLKO İlaç ve Wellcare, 2026'ya 'İZ Bırak' Vizyonuyla Hazırlanıyor

50 YILI AŞKIN BİRİKİM VE TECRÜBENİN BUGÜNKÜ TEMSİLCİSİ İLKO İLAÇ İLE TÜKETİCİ SAĞLIĞI MARKASI WELLCARE, 2025 YILINI DEĞERLENDİRMEK VE 2026 HEDEFLERİNİ BELİRLEMEK ÜZERE, 'İZ BIRAK' TEMALI YIL SONU TOPLANTISI'NDA BİR ARAYA GELDİ



İLKO İLAÇ GENEL MÜDÜRÜ **HATİCE ÖNCEL**

İLKO İlaç ve inovatif tüketici sağlığı markası Wellcare'in tüm saha ve yönetim kadrosu, Kıbrıs'ta düzenlenen Yıl Sonu Toplantısı'nda bir araya gelerek 2025 yılını değerlendirdi ve 2026 yılı stratejilerini belirledi. İLKO İlaç ve Wellcare Ailesi, 'İZ Bırak' temasıyla şekillenen toplantıda, 2026 yılında da birlikte üreten, birlikte güçlenen ve sektörde sürdürülebilir başarılarıyla fark yaratan bir gelecek inşa etme kararlılığını, bir kez daha güçlü biçimde ortaya koydu.

2026'YA İZ BIRAKACAK GÜÇLÜ BİR VİZYON

Selçuklu Holding ve İLKO İlaç Yönetim Kurulu Başkanı İsmail Öncel toplantıda yaptığı konuşmada, 2025 yılına ilişkin kapsamlı bir değerlendirmede bulunarak, 2026 yılına yön verecek stratejik öncelikleri paylaştı. İsmail Öncel, konuşmasında; "2026 yılı, sadece hedeflerin konuşulduğu değil; alınan kararların tavizsiz hayata geçirildiği, sorumluluğun ve verimliliğin ön planda olduğu bir yıl olacak. İLKO İlaç ve Wellcare olarak, değişimi sadece takip eden değil; ona cesaretle liderlik eden, kalıcı izler bırakan bir organizasyon olma yolunda ilerliyoruz" diyerek, ekiplerine olan inancını ifade etti.

14-18 Ocak tarihlerinde Limak Cyprus Deluxe Otel'de düzenlenen toplantıda; İLKO İlaç Genel Müdürü Hatice Öncel, 2025 yılı değerlendirmesi ve 2026'ya dair öngörülerini paylaştı. Hatice Öncel, yeni yılın şirket için stratejik bir dönüm noktası olacağını vurgulayarak, "2026 yılı, İLKO İlaç ve Wellcare'in sektörde kalıcı izler bırakacağı bir dönemin başlangıcı olacak. Güçlenen organizasyon yapımız ve ekiplerimizin katkısıyla, yalnızca bugünü değil, 2027 ve sonrasını da kapsayan uzun vadeli vizyonumuzu kararlılıkla hayata geçireceğiz" dedi.

BÜYÜME PERFORMANSI VE STRATEJİK HEDEFLER

İLKO İlaç Yönetim Kurulu Üyesi Mustafa Cem Öncel ise 2025 yılı performans sonuçlarını ve gelecek dönem hedeflerini paylaştı. Öncel, İLKO İlaç'ın iç pazarda Rx ve OTC gruplarının toplamında net ciroda %45, kutu bazında %11 büyüme gerçekleştirdiğini aktardı. Wellcare'in ise; OTC pazarının %57'lik genel büyümesinin 15 puan üzerinde performans göstererek net ciroda %72, kutu bazında da %23 büyümeye ulaştığını vurguladı.

Toplantılar, İLKO İlaç Satış ve Pazarlama Direktörü Taner Gülfırat'ın, tükenmeyen bir azim, durmadan en iyiyi istemek, tutkuyla çalışmanın sonucunda büyük başarılara imza atılacağını vurgulayan sunumuyla devam etti. Wellcare İş Birim Direktörü İlhan Ok ise Wellcare'in geride bıraktığımız yıldaki başarı ivmesini paylaştığı konuşmasını, yeni iletişim kampanyası kapsamında hazırlanan 'Wellcare ile Yaşamayı Sevicen' reklam filmi ile sonlandırdı.



İLKO İLAÇ YÖNETİM KURULU ÜYESİ **MUSTAFA CEM ÖNCEL**

Obezite **Dünya'da Yokta**

Obezite, yalnızca estetik bir kaygı değil, vücutta sağlığı bozacak ölçüde aşırı yağ birikmesiyle karakterize kronik ve kompleks bir hastalıktır.

En sık kullanılan ölçüt; Vücut Kitle İndeksi (VKİ)'dir. Kilonun boyun karesine bölünmesiyle (kg/m²) hesaplanır:

- 18.5- 24.9: Normal Kilolu
- 25.0- 29.9: Fazla Kilolu
- 30.0- 34.9: Obezite (Sınıf I)
- 35.0- 39.9: Obezite (Sınıf II)
- 40.0 ve üzeri: Morbid (Sınıf III) Obezite

Obeziteyi yalnızca "irade zayıflığı" olarak görmek büyük bir yanılgıdır. Nedenleri çok katmanlıdır:

- **Genetik Faktörler:** Bazı insanlar metabolik olarak kilo almaya daha yatkındır.
- **Hormonal Dengesizlikler:** İnsülin direnci, leptin (tokluk hormonu) direnci veya tiroit sorunları.
- **Çevresel Faktörler:** Ucuz, işlenmiş ve yüksek kalorili gıdalara kolay erişim.
- **Psikolojik Etkenler:** Duygusal yeme bozuklukları, stres ve yetersiz uyku.
- **Hareketsizlik:** Sedanter (hareketsiz) yaşam tarzı ve ekran bağımlılığı.

Obezite, vücutta kronik inflamasyon (iltihap) hali yaratır. Bu da şu hastalıklara davetiye çıkarır:

1. Tip 2 Diyabet: İnsülinin etkisini kaybetmesi.
2. Kardiyovasküler Sorunlar: Hipertansiyon, kalp krizi ve inme riski.
3. Karaciğer Yağlanması: Siroza kadar gidebilen yağlanma.
4. Eklem Sorunları: Diz ve kalçalara binen aşırı yük (Osteoartrit).
5. Uyku Apnesi: Uyku sırasında solunumun durması.

Obezite tedavisi multidisipliner bir süreçtir:

- **Beslenme ve Egzersiz:** Temel taşlardır ancak tek başına %5-10'dan fazla kalıcı kilo kaybı sağlamak zordur.
- **Farmakolojik Tedavi:** Az önce bahsettiğim GLP-1 agonistleri (Wegovy, Saxenda gibi) iştah kontrolünde çığır açmıştır.
- **Bariatrik Cerrahi:** VKİ >40 olan veya yandaş hastalığı olan bireylerde tüp mide (mide küçültme) veya mide baypası gibi yöntemler en kalıcı sonucu verir.
- **Psikolojik Destek:** Yeme davranışını değiştirmek için bilişsel davranışçı terapiler.

SON GÜNLERDE EN ÇOK SORULAN VE KULLANIMI YAYGINLAŞAN GLP-1 NEDİR?

GLP-1, yemek yedikten sonra bağırsaklardan salgılanan doğal bir hormondur. Ancak vücudumuzun ürettiği doğal GLP-1'in ömrü sadece birkaç dakikadır. İlaç formundaki agonistler (Semaglutid, Liraglutid vb.) ise vücutta günlerce veya bir hafta boyunca aktif kalacak şekilde tasarlanmıştır.

- **Beyin Üzerinde:** Hipotalamustaki tokluk merkezini uyararak iştahı azaltır ve doygunluk hissini artırır.
- **Mide Üzerinde:** Gastrik boşalmayı yavaşlatır. Yani yemek midede daha uzun süre kalır, bu da daha uzun süre tok hissetmenizi sağlar.
- **Pankreas Üzerinde:** Kan şekeri yükseldiğinde insülin salgılanmasını uyarır, bu da metabolik dengenin korunmasına yardımcı olur. Bu ilaçlar sadece estetik bir zayıflama değil, obeziteye bağlı yandaş hastalıkların (hipertansiyon, uyku apnesi, karaciğer yağlanması) iyileşmesinde de rol oynar.

Yaygın Yan Etkiler:

- Bulantı ve kusma (özellikle başlangıç dozlarında).
- Kabızlık veya ishal.
- Mide ekşimesi ve şişkinlik.

Dikkat Edilmesi Gerekenler:

- Bu ilaçlar "sihirli bir değnek" değildir. En iyi sonuçlar; protein ağırlıklı beslenme ve direnç egzersizleri (kas kaybını önlemek için) ile birleştirildiğinde alınır. Ayrıca, pankreatit geçmişi veya belirli tiroit kanseri türleri riski olan kişilerde kullanılmamalıdır. Bu ilaçlar mutlaka bir endokrinoloji uzmanı veya obezite doktoru kontrolünde reçete edilmelidir.



UZMAN ECZACI **FUNDA PALALI**

Orzax, The ONE Awards'ta 4. Kez "Yılın İtibarlı Markası" Seçildi

ORZAX, PAZARLAMA VE İLETİŞİM DÜNYASININ EN SAYGIN PLATFORMLARINDAN BİRİ OLAN THE ONE AWARDS BÜTÜNLEŞİK PAZARLAMA ÖDÜLLERİ'NDE 4. KEZ "YILIN İTİBARLI MARKASI" SEÇİLDİ. ORZAX'IN GIDA TAKVİYE ÜRÜNLERİ KATEGORİSİNDE DÖRDÜNCÜ KEZ BU UNVANA LAYIK GÖRÜLMESİ, MARKANIN TÜKETİCİ NEZDİNDEKİ GÜVENİLİRLİĞİNİN VE SÜRDÜRÜLEBİLİR İTİBAR PERFORMANSININ GÜÇLÜ BİR TEYİDİ NİTELİĞİNİ TAŞIYOR



Türkiye takviye edici gıda pazarının lideri Orzax, The ONE Awards Bütünleşik Pazarlama Ödülleri kapsamında gıda takviye ürünleri kategorisinde dördüncü kez "Yılın İtibarlı Markası" seçildi. Marketing Türkiye ile Akademetre Research and Strategic Planning iş birliğiyle Türkiye genelinde 12 ilde 1.200 kişiyle yüz yüze gerçekleştirilen araştırmaya dayanan değerlendirme sonucunda elde edilen bu başarı, Orzax'ın tüketici nezdinde yıllar içinde inşa ettiği güvenin ve sürdürülebilir marka itibarının güçlü bir göstergesi oldu.

Sürdürülebilir marka itibarının merkezinde tüketici güveni yer alıyor

Orzax Pazarlama ve Kurumsal İletişim Direktörü Müge Turan, markanın bu başarısının arkasında uzun soluklu bir güven inşası olduğunu vurgulayarak şunları söyledi: "Tüketici güveni, sürdürülebilir marka itibarının merkezindedir. Orzax olarak ürün kalitemiz, bilimsel yaklaşımımız ve iletişimde benimsediğimiz şeffaflık ile bu güveni yıllar içinde inşa ettik. Dördüncü kez 'Yılın İtibarlı Markası' seçilmek, bizim için yalnızca bir ödül değil; tüketicilerimizle kurduğumuz güçlü bağın ve bu bağın sürekliliğinin çok kıymetli bir göstergesi."

Bilimsel Ar-Ge altyapısı, yenilikçi ürün portföyü ve tüketici odaklı marka yaklaşımıyla Orzax, takviye edici gıda sektöründe yalnızca ürünleriyle değil, yarattığı güven duygusuyla da ayrışıyor. Sağlığa değer katma misyonuyla hareket eden marka, kalite standartlarını sürekli yukarı taşıyarak hem yerel hem de global pazarda büyümesini sürdürüyor.

Müge Turan sözlerini şöyle sürdürdü: "Bu ödül, Orzax'ın kısa vadeli iletişim başarılarının ötesinde, uzun vadeli marka yönetimi yaklaşımının bir sonucu. Önümüzdeki dönemde de Ar-Ge yatırımlarımız, yenilikçi çözümlerimiz ve tüketiciyle kurduğumuz şeffaf iletişim sayesinde sektöre yön vermeye devam edeceğiz."

Marketing Türkiye ve Akademetre Research and Strategic Planning iş birliğiyle, Türkiye genelinde 12 ilde gerçekleştirilen ve 1.200 kişiyle yüz yüze yapılan araştırmaya dayanan The ONE Awards değerlendirmesi; yıl içerisinde itibarını en çok artıran markaları halk jürisinin görüşleri doğrultusunda belirliyor. Toplam 70'i aşkın kategoride yapılan bu kapsamlı araştırma sonucunda Orzax, kendi segmentinde zirvedeki yerini bu yıl da korudu.


Üst üste 4. kez
ORZAX
The ONE Awards
Yılın En İtibarlı Markası
ORZAX
YILIN EN İTİBARLI MARKASI
Gıda Takviyesi Kategorisi
The ONE Awards
Marketing Türkiye
GIDA TAKVİYELERİ KATEGORİSİNDE
YILIN EN İTİBARLI MARKASI
2023
2024
2025
2026
ORZAX

Baharda Cildimiz **Bizi Ele Verir**

KIŞIN "İDARE EDEN" CİLT, MART'LA BİRLİKTE SERTLEŞEN GÜNEŞ, RÜZGAR VE ANİ ISI DEĞİŞİMLERİYLE AÇIK VERİR. DOĞRU KORUMA VE DOĞRU RUTİN KURULMADIĞINDA LEKE, KIZARIKLIK, KURULUK VE AKNE AYNI ANDA SAHNEYE ÇIKAR

Hava serin diye güneşi hafife almak, baharın en büyük yanılsamasıdır. Çünkü bu mevsimde cilt aynı anda üç cephede uğraş verir: UV yükselir, rüzgar bariyeri kurutur, polen ve çevresel tetikleyiciler hassasiyeti artırır. Sonuç ise tanıdıkdır: "Benim cildim bozuldu" yakınmaları, yeni ürün denemeleri, peelingler ve daha da bozulan bir denge. Oysa bahar; cildi sıfırlama değil, akıllı bir geçiş mevsimidir. Bu haberde, bilimsel zemini kaybetmeden, bahar döneminde cildin nasıl yönetileceğini adım adım ele alacağız.

BAHAR NEDEN CİLDİN ZAYIF ANINI BULUR

Kış boyunca düşük UV ve daha kapalı yaşam, cildi nispeten "korunaklı" tutar. Baharla birlikte UV yükü artar; buna rüzgarın kurutucu etkisi ve gün içi sıcaklık dalgalanmaları eklenir. Bir de polen, toz ve şehir hayatının görünmez yükü devreye girer. Bu kombinasyon, cildin en kritik savunma hattı olan bariyeri zorlar. Bariyer zayıfladığında cilt iki şekilde tepki verir; ya kurur ve gerilir ya da kendini korumaya çalışırken daha çok sebum üretir ve tıkanma artar. Bu yüzden bahar, hem "kuru hassas cilt" hem de "karma yağlı cilt" için aynı anda riskli olabilir.

BAHARIN DÖRT TİPİK SORUNU

Bahar şikayetleri genelde birbirine benzer ama kök neden çoğu zaman aynıdır.

Leke artışı
Güneşin daha dik gelmesi ve UVA etkisinin yükselmesi, özellikle leke eğilimli ciltlerde baharı kritik hale getirir. Kışın bastırılmış olan ton eşitsizlikleri, "ilk güneş"le görünürleşir.

Kızarıklık ve yanma hissi
Rüzgar, ani ısı değişimi ve yanlış ürün geçişleri, kızarıklığı tetikler. Özellikle burun kenarı, yanaklar ve göz çevresi bu dönemde daha hassas olur.

Kuruluk ve pullanma
"Nemlendiriciyi hafifleteyim" derken bariyer destekleyiciyi kesmek kuruluğu büyütür. Cilt gerilir, makyaj tutmaz, kaşıntı artar.

Akne ve tıkanma
Terleme artışıyla birlikte ağır dokulu ürünler devam ederse gözenek tıkanır. Üstüne bir de sık peeling eklenirse tablo hızlıca alevlenir.

RUTİNİNİN KURALI TEK DEĞİL AMA BASİT

Bu mevsimde başarı, daha çok ürün kullanmakla değil, doğru sırayı kurmakla gelir. Temel mantık şu: Bariyeri koru, güneşi yönet, hedefe göre tek bir aktif seç.

Sabah rutini, cilt tipine göre değişebilir ama omurgası değişmez. Nazik bir temizleme, bariyer dostu nemlendirme ve günün en önemli adımı olan güneş koruması. Akşam ise cildi yormayan bir temizleme ve hedefe yönelik tedavi adımı. "Her şeyi aynı anda" yapmaya çalışmak, bahar döneminde en sık yapılan hatalardan biridir.

GÜNEŞ KORUMASI BAHARIN OLMAZSA OLMAZI

Bahar cildi konuşup güneş korumasını "son cümleye" atmak, konuyu yanlış kurmaktır. Çünkü bu mevsimde leke, erken yaşlanma bulguları ve hassasiyetin büyük kısmı UV yönetimiyle ilişkilidir. Burada iki kritik ayrım var.

İlki, güneş kremi tek başına kahraman değildir. Şapka, gözlük, mümkünse gölge ve uygun kıyafet korunmanın temelini oluşturur. İkincisi, güneş kremi "var mı yok mu" sorusu kadar "doğru miktar ve yenileme" meselesidir. Çoğu kişi az sürer ve gün boyu yenilemez. Sonra da "bana yaramadı" der. Aslında yarayan ürün değil, doğru uygulamadır.

Bu nedenle baharda hedef, "en pahalı ürünü bulmak" değil; günlük, sürdürülebilir, ciltle kavga etmeyen bir koruma alışkanlığı oluşturmaktır.

BARİYER SAĞLAM DEĞİLSE HİÇBİR ŞEY İŞE YARAMAZ

Baharın en büyük tuzağı buradadır. Ciltte leke var diye asit, sivilce var diye daha sert temizleyici, kızarıklık var diye daha çok maske... Hepsi iyi niyetli ama bariyer zayıfken yanlış çalışır. Bariyer bozulduğunda cilt aktifleri "tedavi" gibi değil, "tahriş" gibi algılamaya başlar. O yüzden bu mevsimde akıllı hamle, önce bariyeri güçlendiren bir temel kurmaktır.

Bariyer dilini günlük dile çevirirsek, şu anlama gelir: Cildin su tutma kapasitesini ve dış etkenlere dayanıklılığını artırmak. Bunun için "yumuşak temizlik, düzenli nem, irritasyonu azaltma" üçlüsü çoğu kişide hızla fark yaratır.

LEKE KORKUSU OLANLAR İÇİN BAHAR PROTOKOLÜ

Leke yönetimi, baharda bir yarış değil; disiplin işidir. Gün içinde düzenli güneş koruması, lekeye karşı en güçlü adımdır. Gece rutini ise daha çok "destek" sağlar. Burada en sık hata, leke açıcı diye agresifleşmek ve gündüz korumayı gevşetmektir.

Leke eğilimi olan ciltte bahar hedefi şudur:

- ✦ Gündüz koruma aksamasın
- ✦ Gece tek bir leke hedefli aktif seçilsin
- ✦ Tahriş başlarsa hız düşürülsün

Lekenin en sevdiği şey, tahriş olmuş cilt ve kontrolsüz UV maruziyetidir. İkisini aynı anda verirsen, leke seni ciddiye alır.

Akne baharda genelde iki nedenle artar. İlki terleme ve tıkanma, ikincisi "arıtma" takıntısıyla bariyerin bozulması. Sert temizleyiciler, sık peeling ve ağır maskeler kısa süreli ferahlık hissi verir ama uzun vadede sivilceyi artırabilir.

Bu dönemde akne cildinin ihtiyacı genellikle şu olur:

✦ Daha nazik temizlik
✦ Daha hafif ama düzenli nem
✦ Tıkanma yapmayan güneş koruması
✦ Tek bir hedef aktif ve kademeli kullanım
✦ Bahar aknesi, çoğu zaman "fazla müdahale"nin sonucudur.

KIZARIKLIK VE HASSASİYET YAŞAYANLAR İÇİN SAKİNLEŞME PLANI

Kızarıklık, yanma, batma hissi ve göz çevresi tahrişi baharda sıklaşır. Bu tablo çoğu zaman "yeni ürün deneme dönemi"yle çakışır ve kimin suçlu olduğu karışır. Bu yüzden hassasiyet yaşayan ciltte ilk iş, rutini sadeleştirmektir.

Bu dönemde hedef şudur:

✦ Parfümlü ve sert içerikleri azalt
✦ Eksfoliasyonu seyrekleştir
✦ Bariyer odaklı nemlendiriciye dön
✦ Güneş korumasını aksatma

Cilt sakinleşince, tedavi adımı tekrar kademeli eklenir. Hassas ciltte hız, her zaman düşmandır.



BAHARDA EN SIK YAPILAN BEŞ HATA

Bazı hatalar o kadar yaygın ki, her yıl aynı cümlelerle geri dönüyorlar.

✦ Bulutlu havada güneş korumasını bırakmak
✦ Az sürüp "sürdüm" sanmak
✦ Peelingi sıklaştırmak
✦ Kışın ağır ürünleri aynı yoğunlukta sürdürmek ya da tam tersi, nemi tamamen kesmek
✦ Aynı anda üç dört aktif kullanıp hangisinin iyi geldiğini asla anlayamamak

Bahar cilt için bir "yenilenme" mevsimi ama bu, cildi hırpalayarak olmamalı. Bu dönemin kazananı, rutinini sade tutan, bariyerini koruyan ve güneşi ciddiye alanlar olur. Cilt, baharda en çok şunu sever: "Tutarlılık."

Melatonin Bir Uyku Hapı Değildir!

BATIGÖZ BALÇOVA CERRAHİ TIP MERKEZİ İÇ HASTALIKLARI UZMANI UZM. DR. FÜSUN TOPÇUGİL, MELATONİNİN SANILDIĞI KADAR BASİT BİR TAKVİYE OLMADIĞINI, DOĞRUDAN HORMON SİSTEMİYLE İLİŞKİLİ OLDUĞUNU BELİRTİYOR VE TOPLUMDA YAYGIN OLAN YANLIŞ KULLANIMLARA DİKKAT ÇEKİYOR



UZM. DR. **FÜSUN TOPÇUGİL**

Uyku problemleri modern yaşamın en yaygın sağlık sorunlarından biridir. Gece geç saatlere kadar ekran kullanımı, stres, düzensiz beslenme ve vardiyalı çalışma saatleri; biyolojik saatin bozulmasına yol açabiliyor. Bu tablo karşısında birçok kişi çözümü melatonin takviyelerinde arıyor. Son yıllarda melatonin ürünlerine olan ilgi artarken, uzmanlar bilinçsiz kullanım konusunda uyarıyor.

MELATONİN VÜCUDUN BİYOLOJİK SAATİNİ YÖNETEN BİR HORMONDUR

Melatonin, beyindeki epifiz bezinden salgılanan ve uyku–uyanıklık döngüsünü düzenleyen temel hormonlardan bir tanesidir. Karanlıkta artar, ışıkla ise baskılanır. Özellikle gece saatlerinde maruz kalınan yapay ışık ve ekranlar, melatonin üretimini ciddi ölçüde azaltabilir.

Uzm. Dr. Füsun Topçugil'e göre modern yaşamın en büyük sorunlarından biri, vücudun doğal ritminin bozulmasıdır. Gece geç saatlere kadar aktif kalmak, vardiyalı çalışma düzeni ve düzensiz uyku saatleri yalnızca uyku kalitesini değil; bağışıklık sistemi, hormon dengesi ve metabolizmayı da etkileyebilir. Uzun vadede bu durum kronik yorgunluk, kilo kontrolü sorunları ve ruh hali dalgalanmalarına zemin hazırlayabilir.

HER UYKU PROBLEMİ MELATONİN EKSİKLİĞİ ANLAMINA GELMEZ

Toplumda yaygın bir yanılgı, uykusuzluğun doğrudan melatonin eksikliğine bağlanmasıdır. Ancak uyku sorunlarının altında çok farklı tıbbi ve psikolojik nedenler yatabilir.

Stres, anksiyete, depresyon, tiroit hastalıkları, kronik ağrılar, reflü, bazı ilaçların yan etkileri ve yaşam tarzı faktörleri; uyku bozukluklarının en sık nedenleri arasında yer alır. Sadece takviye kullanmak, sorunun kökünü çözmez ve geçici bir rahatlama sağlayabilir.

Uzmanlar, sürekli uyku problemi yaşayan kişilerin mutlaka tıbbi değerlendirmeden geçmesi gerektiğini vurguluyor. Çünkü uykusuzluk bazen vücudun verdiği önemli bir sağlık sinyali olabilir.

ÇOCUKLARDA MELATONİN KULLANIMI HEKİM KONTROLÜNDE OLMALIDIR

Melatoninle ilgili en güncel tartışmalardan biri, çocuklar ve ergenler arasında kullanımının artmasıdır. Özellikle ekran süresi yüksek olan çocuklarda uyku düzeni bozulduğunda aileler hızlı çözüm arayışına girebiliyor.

Uzm. Dr. Füsun Topçugil, gelişme çağındaki bireylerde hormon dengesinin son derece hassas olduğuna dikkat çekiyor. Kontrolsüz melatonin kullanımı, büyüme ve gelişim sürecini etkileyebilecek hormonal mekanizmalar üzerinde baskı oluşturabilir. Bilimsel çalışmaların uzun vadeli sonuçları henüz net değildir. Bu nedenle çocuklarda melatonin, zararsız uyku ilacı gibi görülmemeli ve mutlaka uzman kontrolünde değerlendirilmelidir.

MELATONİN BAĞIMLILIK YAPMAZ AMA YANLIŞ ALIŞKANLIK OLUŞTURABİLİR

Melatonin klasik anlamda kimyasal bağımlılık yaratmaz. Ancak psikolojik bağımlılık geliştirme riski vardır. Kişi zamanla takviye olmadan uyuyamayacağını düşünmeye başlayabilir. Bu durum uyku kalitesinin göz ardı edilmesine ve sağlıksız alışkanlıkların kalıcı hale gelmesine yol açabilir.

Uzmanlara göre kaliteli uyku için en etkili yöntemler hala basit yaşam düzenlemeleridir: düzenli uyku saatleri, akşam kafein tüketimini azaltmak, ekran süresini sınırlamak, karanlık ve sessiz bir uyku ortamı oluşturmak ve gün içinde yeterli fiziksel hareket sağlamak.

Takviyeler hiçbir zaman sağlıklı yaşam alışkanlıklarının yerine geçmez.

BİLİNÇSİZ TAKVİYE KULLANIMI KENDİ HORMON DENGEMİZİ TEMBELLEŞTİREBİLİR

Dışarıdan alınan her hormon gibi melatonin de kontrollü kullanılmalıdır. Özellikle yüksek dozlarda ve yanlış saatlerde alınan takviyeler, vücudun doğal üretim mekanizmasını baskılayabilir. Bir hekim gözetimi olmadan arkadaş tavsiyesiyle alınan melatonin, sabah sersemliğine, canlı rüyalara ve daha da önemlisi ertesi günkü metabolik dengenin bozulmasına yol açabilir. Dozdan ziyade zamanlama her şeydir.

Uzm. Dr. Füsun Topçugil şu sözlerde bulunuyor: "Melatonin bir vitamin değildir; hormon sisteminin parçasıdır. Uyku problemi yaşayan kişiler öncelikle yaşam düzenini gözden geçirmeli ve altta yatan nedeni araştırmalıdır. Takviyeler ancak hekim kontrolünde, doğru doz ve süreyle kullanılmalıdır. Sağlıklı uyku, bilinçli yaşam alışkanlıklarının sonucudur."



TOPLUMDA YAYGIN BİR YANILGI, UYKUSUZLUĞUN DOĞRUDAN MELATONİN EKSİKLİĞİNE BAĞLANMASIDIR. ANCAK UYKU SORUNLARININ ALTINDA ÇOK FARKLI TIBBİ VE PSİKOLOJİK NEDENLER YATABİLİR

Yapay Zekaya Bakıp İlaç Başlamayın

TAHLİL SONUÇLARINI YA DA ŞİKÂYETLERİ YAPAY ZEKAYA SORUP "İLAÇ BAŞLAYAYIM MI?" DİYE KARAR VERMEK YANILTICI OLABİLİR; YANLIŞ İLAÇ, DOZ VE ETKİLEŞİM RİSKİ CİDDİ SONUÇLAR DOĞURABİLİR



DR. **GİUNEL MAMEDOVA**

Sağlık bilgisine erişim kolaylaştıkça yanlış ve eksik yönlendirmeler de artıyor. Hekimlerin son dönemde daha sık karşılaştığı sorunlardan biri, hastaların yalnızca şikâyetlerini veya kan tahlili sonuçlarını yapay zekaya sorarak tedavi kararı almaya çalışması. "Kan değerlerim sınırda, ilaç başlamalı mıyım?" gibi sorularla alınan yanıtların, kişiye özel değerlendirme yapılmadığında yanıltıcı olabileceğini belirten İç Hastalıkları Hekimi Uzm. Dr. Giunel Mamedova, bu yaklaşımın yanlış ilaç kullanımına zemin hazırlayabileceğine dikkat çekiyor.

KAN TAHLİLİ TEK BAŞINA KARAR VERDİRMEZ

Uzm. Dr. Mamedova'ya göre tedaviye başlanıp başlanmayacağına yalnızca tahlildeki sayılara bakarak karar verilmiyor. Yaş, aile öyküsü, eşlik eden hastalıklar, kullanılan ilaçlar ve risk profili tedavi planını doğrudan etkiliyor. Bu nedenle benzer kan değerlerine sahip iki kişide farklı yaklaşımlar gerekebiliyor. İşaretli laboratuvar değerlerinin internetten araştırılmasıyla hastaların tek bir sonuca odaklanıp gereksiz kaygıya kapıldığını da vurgulayan Mamedova, doğru klinik değerlendirme olmadan ulaşılan bilgilerin yanlış yönlendirebileceğini söylüyor.

YANLIŞ YORUM, YANLIŞ İLACA GÖTÜREBİLİR

İnternetten ya da yapay zekadan alınan bilgilerin hatalı yorumlanması en sık yanlış ilaç kullanımına yol açıyor. Gereksiz antibiyotik kullanımı bunun en bilinen örneklerinden biri. Uzm. Dr. Mamedova, "Yanlış değerlendirmeyle başlanan ilaçlar şikâyetleri azaltmak yerine artırabilir ve bazı durumlarda ciddi yan etkilere neden olabilir" diyerek uyarıyor.Ayrıca hastaların kullandıkları ilaç ve takviyeleri eksik bildirmesi, aynı etken maddeli ilaçların birlikte kullanılmasına ve doz aşımına kadar uzanan riskler doğurabiliyor.

TIPTA YAKLAŞIM BÜTÜNCÜLDÜR

Mamedova, hasta değerlendirmesinin yalnızca şikâyet ve kan tahlilleriyle sınırlı olmadığını; fizik muayene, vital bulgular, ayrıntılı öykü, özgeçmiş, soy geçmiş ve gerekli tetkiklerin birlikte ele alındığını belirtiyor. Bu nedenle "hastalık değil hasta tedavisi" ilkesinin temel yaklaşım olduğunu vurguluyor.Yapay zekanın doğru kullanıldığında hekimler için destekleyici bir araç olabileceğini ancak sağlık profesyoneli olmayan kişiler için buradan "tedavi önerisi" almanın riskli olduğunu da ekliyor.

UZMANDAN NET UYARILAR

- ✦ Kan tahlili sonuçları tek başına tedavi kararı için yeterli değildir.
- ✦ İnternet veya yapay zekadan alınan bilgilerle ilaca başlanmamalıdır.
- ✦ Şikâyetler sürüyor ya da artıyorsa tıbbi değerlendirme gerekir.
- ✦ Kullanılan tüm ilaçlar ve takviyeler hekime eksiksiz bildirilmelidir.

Çamlıca Erdem Hastanesi'nden Uzm. Dr. Giunel Mamedova, ani başlayan veya zaman içinde kötüleşen şikâyetlerin göz ardı edilmemesi gerektiğini belirterek, "İnternetten ya da yapay zekadan alınan bilgilerle ilaç kullanmak yerine mutlaka hekime başvurulmalı. Erken ve doğru değerlendirme, pek çok ciddi sağlık sorununun önüne geçebilir" mesajını veriyor.



Stres Sadece Ruhu Değil **Bedeni De Yoruyor**

UZAYAN STRES, VÜCUDUN "TEHLİKE GEÇTİ" SİNYALİNİ ALAMAMASINA YOL AÇARAK KASLARDA GERGİNLİK, SİNDİRİM SORUNLARI VE BAŞ AĞRISI GİBİ ŞİKÂYETLERİ TETİKLEYEBİLİYOR



PSİKOLOG DR. **EZGİ DOKUZLU TEZEL**

Stres; beynin bir durumu tehdit olarak algılamasıyla başlayan hem zihni hem de bedeni etkileyen doğal bir uyarılma hâlidir. Tehlike anında vücut kasları kasar, kaçmaya ya da savaşmaya hazırlanır. Bu refleks doğada koruyucudur; ancak modern yaşamda çoğu zaman "kaçacak bir yer yokken" devrede kalarak gereksiz bir gerginliğe dönüşür.

Anadolu Sağlık Merkezi Hastanesi'nden Psikolog Dr. Ezgi Dokuzlu Tezel, kısa süreli stresin tehlike geçince parasempatik sistemin devreye girmesiyle azaldığını belirterek şunları söylüyor: "Günlük hayatta stres kaynaklarına karşı çoğu zaman fiziksel bir tepki veremeyiz. Stres uzadığında denge bozulur; kaslar gevşeme sinyali alamaz ve kas liflerinde mikro kasılmalar kalıcı hâle gelebilir. Bunun sonucunda laktik asit ve metabolik atıklar birikir; ağrı, sertlik ve yorgunluk hissi ortaya çıkar."

PSİKOLOJİK YÜK, BEDENDE AĞRIYA DÖNÜŞEBİLİR

Beden ve zihin sürekli etkileşim hâlindedir. Zaman içinde psikolojik sıkıntılar bedene "sinyal" göndererek fiziksel ağrılar şeklinde görülebilir. Kaynağında bedensel bir hastalıktan çok psikolojik ya da nöropsikolojik etkenlerin bulunduğu ağrılar psikosomatik ağrı olarak tanımlanır.

Dokuzlu Tezel, "Kişinin hissettiği ağrı gerçektir; ancak nedeni çoğu zaman ilk bakışta anlaşılmaz ve günlük yaşamı zorlaştırır. Genellikle kronik seyir gösterir; tetiklerde tıbbi bir açıklama bulunmayabilir. Bu durumda hekim, kişiyi psikolog ya da psikiyatri hekimine yönlendirebilir" diyor.

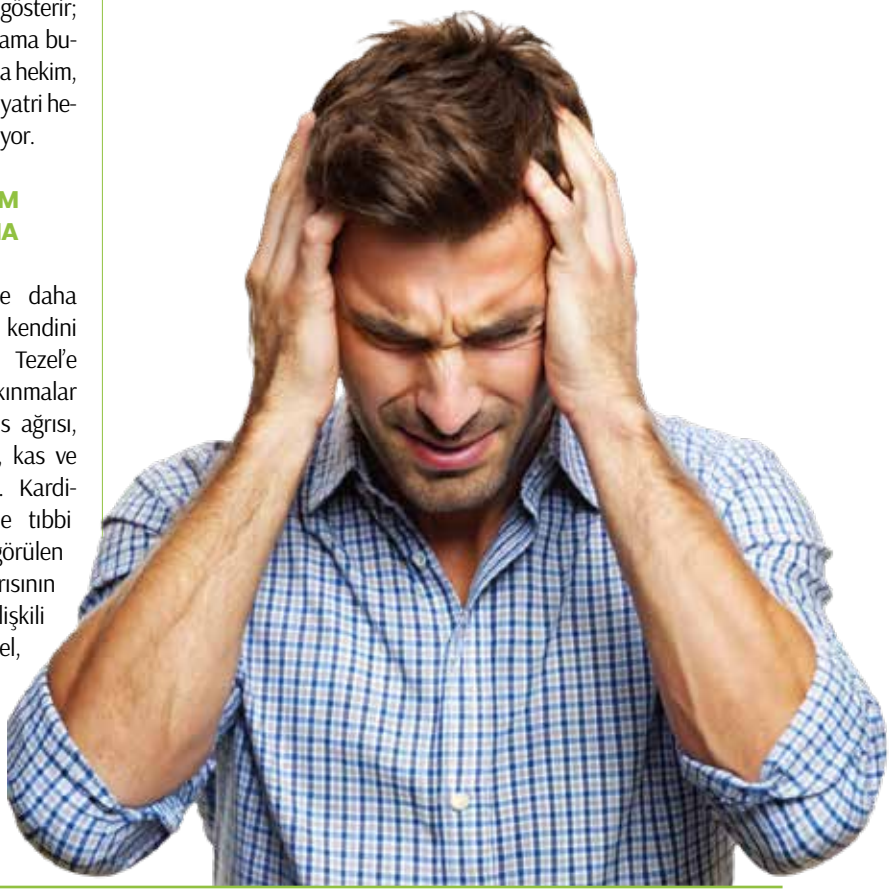
DOLAŞIM VE SİNDİRİM SİSTEMİ STRESE DAHA DUYARLI

Stres, bazı sistemlerde daha belirgin şikâyetlerle kendini gösterebilir. Dokuzlu Tezel'e göre en sık görülen yakınmalar arasında çarpıntı, göğüs ağrısı, mide-sindirim sorunları, kas ve baş ağrıları yer alıyor. Kardiyolojik değerlendirmede tıbbi neden bulunmasa bile görülen çarpıntı ve göğüs ağrısının psikolojik etkenlerle ilişkili olabildiğini belirten Tezel, stres anında sindirim sisteminin geri planda kalması nedeniyle şişkinlik, mide doluluğu ve kabızlığın artabileceğini; stres hormonlarının mide asidini artırmasının da yanma ve mide ağrısına yol açabileceğini söylüyor.

Stres ayrıca ağrı algısını değiştirerek kişiyi ağrıya daha hassas hâle getirebilir ve beslenme düzenini bozarak kimi kişilerde yeme artışı, kimilerinde ise iştah kaybı şeklinde görülebilir.

MİGREN VE STRES ARASINDA GÜÇLÜ BİR BAĞ VAR

Stresin kaslarda ve beyindeki damarlarda olağan dışı kasılmaları tetikleyebileceğini vurgulayan Dokuzlu Tezel, "Bu durum ağrıdan sorumlu sinirleri uyararak beyne 'ağrı var' sinyali gönderir. Migren sırasında özellikle alın ve göz çevresindeki damarlara yakın sinirler daha hassas hâle gelir. Stresle birlikte bu hassasiyet artar; damar değişimleri ve ağrı duyarlılığı yükselir. Sonuç olarak migreni olan kişilerde stres, özellikle alın ve göz çevresinde zonklayıcı baş ağrılarını daha kolay tetikleyebilir" ifadelerini kullanıyor.



ABBVİE TÜRKİYE'NİN YENİ FİNANS DİREKTÖRÜ **IŞIL URGANCI**



ABBVİE TÜRKİYE FİNANS DİREKTÖRÜ **IŞIL URGANCI**

AbbVie, Türkiye'de liderlik kadrosunu güçlendirmeye devam ediyor. 1 Şubat 2026 itibarıyla AbbVie Türkiye Finans Direktörü olarak göreve başlayan Işıl Urgancı, bu alanda 25 yıllık deneyimiyle şirketin finansal stratejilerine yön verecek.

Işıl Urgancı, 1 Şubat 2026 itibarıyla AbbVie Türkiye Finans Direktörü olarak atandı. Toplam 25 yıllık finans deneyimine sahip olan Urgancı, AbbVie'nin kuruluşundan bu yana farklı bölge ve yönetim rollerindeki liderliğiyle öne çıkıyor. Finans ve bütçe yönetimi alanındaki uzmanlığı sayesinde Urgancı, AbbVie Türkiye'nin finansal stratejilerine yön verecek ve uzun vadeli büyüme hedeflerinin gerçekleştirilmesine katkı sağlayacak. AbbVie Türkiye'nin finansal stratejisinin gelecekte de istikrarlı biçimde sürdürülmesi için finans ekibine liderlik edecek.

Işık Üniversitesi İşletme Bölümü mezunu Işıl Urgancı, profesyonel iş hayatına 2001 yılında başladı. 2006 yılında Abbott'a Kıdemli Finans Analisti olarak katılan ve 2008 yılından itibaren Planlama Müdürlüğü görevini yürüten Urgancı, AbbVie'nin 2013 yılında kuruluşu itibarıyla finansal planlama, analiz, kontrolörlük ve marka finans yönetimi gibi alanlarda farklı liderlik rolleri üstlendi. 2015 yılında Finansal Kontrolör olarak atanan Urgancı, bu rolüne ek olarak İmmünoloji/Pazarlama kısa süreli görevlendirme sorumluluğunu üstlendi ve Finans Direktörlüğü rolüne dönemsel olarak vekalet etti.

Urgancı, 2022 yılında AbbVie Avrupa Bölgesi Finans ekibine geçiş yaparak Nörolojik Bilimler ve Göz Sağlığı ekiplerinde Marka Finans Müdürlüğü görevlerini yürüttü ve son olarak tüm markalardan sorumlu Marka Finans Lideri olarak görev yapmaktaydı.

ABDİ İBRAHİM ULUSLARARASI PAZARLAR TÜKETİCİ SAĞLIĞI GENEL MÜDÜRÜ **MURAT MUTLU** OLDU

Abdi İbrahim, yurt dışı pazarlardaki büyüme vizyonu doğrultusunda Uluslararası Pazarlar Tüketici Sağlığı organizasyonunun liderliğine Murat Mutlu'yu getirdi.

Boğaziçi Üniversitesi İşletme Bölümü mezunu olan Murat Mutlu, kariyerine Procter & Gamble'da başladı. P&G bünyesinde 14 yıl boyunca Belçika, İngiltere, Orta Asya ve Kafkasya, Türkiye ve İsviçre gibi farklı coğrafyalarda; Finans Yöneticisi, Fabrika Finans Müdürü, Satış Finans Grubu Yöneticisi, Finansal Planlama & Analiz Grup Yöneticisi ve Batı Avrupa Bebek Bakım Kategorisi Finans Direktörü gibi görevler üstlendi. Ardından Johnson & Johnson bünyesinde Türkiye Tüketici Sağlığı CFO'su, Güneydoğu Avrupa, Türkiye, İsrail ve İsviçre Dağıtım Pazarlarını kapsayan Bölgesel Finans Direktörü ve 2017 yılı itibari ile Türkiye Genel Müdürü olarak görev yaptı. Murat Mutlu, 2023 yılından beri Kenvue'de Türkiye, Orta Asya ve Kafkasya ülkelerinden sorumlu Genel Müdür olarak görev yapıyordu.

26 yıllık kariyeri boyunca farklı coğrafyalarda edindiği geniş tecrübe ve stratejik liderlik yaklaşımıyla Murat Mutlu'nun, Abdi İbrahim'in Tüketici Sağlığı alanındaki uluslararası yapılanmasına güçlü katkılar sunması bekleniyor.



ABDİ İBRAHİM ULUSLARARASI PAZARLAR TÜKETİCİ SAĞLIĞI GENEL MÜDÜRÜ **MURAT MUTLU**

Mutlu Ramazanlar

Mübarek ayımız Ramazan'a kavuşmuş bulunmaktayız. Ramazan ayı kutsal kitabımız Kuran-ı Kerim›in indirildiği aydır. Peki, bu ayda neden oruç tutarız? Oruç tutmanın birçok sebebi vardır. Bunlardan bazılarını sıralamak gerekirse:

1. Allah'a itaat ve teslimiyet göstermek: Oruç tutmak, Allah'ın emri olduğu için yapılır ve bu sayede Allah'a itaat ve teslimiyet gösterilmiş olur.

2. Nefsi terbiye etmek: Oruç tutmak, nefsi kontrol etmeyi ve dürtülerini dizginlemeyi öğretir. Bu sayede kişi daha sabırlı, daha iradeli ve daha olgun bir insan haline gelir.

3. Fakirlerin ve ihtiyaç sahiplerinin halini anlamak: Oruç tutmak, açlığın ve yoksulluğun ne demek olduğunu anlamamızı sağlar ve bu sayede fakirlere ve ihtiyaç sahiplerine karşı daha merhametli ve yardımsever olmamızı sağlar.

4. Şükretmeyi öğrenmek: Oruç tutmak, sahip olduklarımızın değerini anlamamızı ve bunlar için Allah'a şükretmeyi öğretir.

5. Manevi arınma ve tazelenme: Oruç tutmak, sadece bedenen değil, ruhen de arınmamıza ve tazelenmemize yardımcı olur. Bu sayede daha huzurlu, daha sakin ve daha mutlu bir insan haline geliriz.

Oruç tutmanın asıl sebebi Allah'a itaat ve teslimiyet göstermektir. Oruç tutmak, Allah'ın emri olduğu için yapılır ve bu sayede Allah'a kul olduğumuzun ve O'na itaat ettiğimizin göstergesidir.

Oruç tutmanın diğer faydaları ise şunlardır:

- Oruç tutmak, bedenen ve ruhen birçok sağlık sorununa iyi gelir.
- Oruç tutmak, zihinsel konsantrasyonu ve hafızayı güçlendirir.
- Oruç tutmak, stresi ve kaygıyı azaltır.
- Oruç tutmak, bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Oruç tutmak, ömrü uzatır.

Oruç tutmak, bir ibadet olduğu kadar, aynı zamanda bir sağlık kürüdür. Oruç tutmak, bedenimizi ve ruhumuzu dinlendirmemize ve yenilememize yardımcı olur.

Ramazan ayı, manevi arınma ve tazelenme ayıdır. Bu ayda oruç tutmak, Allah'a daha yakınlaşmamıza ve daha iyi bir insan olmamıza yardımcı olur.

Bu manada dini bir kavram olarak "Oruç" ile bilimsel bir kavram olarak Otofajinin burada kastedileni anlama noktasında benzerlikleri içinde barındırdığı görülmektedir.

Oruç, dini terminolojideki anlamı ile tayin edilmiş belli bir süre içinde yemeden ve içmeden kesilmeyi ifade ederken, diğer yanı ile vücudun maddi ve manevi kirlerden arınmasını da temsil eder.

Otofaji ise kelime anlamı ile "kendi kendini yeme" olarak ifade edilirse de vücudun kendi kendisini temizlemesi için eğitilmesini ifade etmektedir. Şöyle ki vücudumuzdaki hücreler, ölü ya da hasar görmüş hücre artıklarını yakalayan membranlar üretir. Bu membranlar, ölü ve hasar görmüş hücre artıklarını parçalara ayırarak hızlı bir şekilde yok ederler. Aynı membranlar, bu süreçte ortaya çıkan molekülleri, yeni hücre oluşumunda gerekli enerji için kullanırlar. Daha açık ifade ile vücut aç kaldığı zaman kendi savunma mekanizmasını ve sistemini kurmak için hücreleri yemektedir. Bu sebeple eski ve yaşlanmış hücrelerin tüketilmesi ve yenilmesi neticesinde ortaya yeni hücrelerin çıkmasını sağlamaktadır. Pittsburgh Medical Center'da Dr. Colin Camp, bu süreci "Vücudunuzun doğuştan gelen geri dönüşüm programı" olarak görmektedir.

Otofaji ile Orucun bağını ortaya koyan Bilim İnsanı: Yoshinori Ohsumi Otofaji'nin faydalarını bilimsel olarak araştıran Japon bilim insanı, hücre biyoloğu Yoshinori Ohsumi 2016 yılında hücrelerin yenilenmesi için yaşlı hücrelerin parçacıklarının imha edilmesinin gerektiğini, bunun da uzun süre aç kalarak mümkün olduğunu belirttiği teziyle Nobel Tıp ve Fizyoloji Ödülü'nü aldı. Prof. Yoshinori Ohsumi bu teziyle orucun insan sağlığına etkisini bilimsel olarak ispat ettiği söylenebilir.

Yunancada auto (kendisi) ve phagein (yemek) anlamına gelen iki kelimeden türeyen 'autopagy', hücrelerin kendini sindirmesi, temel olarak vücut hücrelerinin eskiyen mekanizmalarının (proteinler, hücre zarları vs.) canlılığını sürdürecek yeterlikte enerjisi kalmadığı zaman vücudun bu hücreleri geri dönüşüme gönderme süreci anlamına geliyor. Bu durum, daha çok hücrenin programlı ölümü olarak biliniyor. Hücreler belli sayıda bölündükten sonra ölmeye programlanıyor. Bu olay önce ölümle eşdeğer gibi görünse de sağlık için gerekli bir durum. Eskiyen hücrelere proteinleri parçalayacak enzimler gönderilerek, eski hücre zarları ve hücrenin içindeki diğer dönüşüyor. Parçacıklar proteinlere Hücrelerin aç bırakılması autophagy'i tetikliyor. Gıda aldığımız zaman kan şekeri yükselirken, enerjinin hücrelerde depolanmasını sağlıyor. Aç kaldığımız zaman ise yaşlı hücrelerdeki enerjinin dışarı çıkması gerekiyor. Bu durumda yaşlı hücrelerdeki glukagon artıyor ve hücrenin içindeki parçacıklar çözülerek enerjiye dönüşüyor. Bunu da uzun süre aç kalmak yani oruç tetikliyor. Uzun süre aç kalınca hücreler çözülüyor, aynı anda büyüme hormonu salgılanarak yeni hücrelerin yapımı harekete geçiriliyor. Yoshinori Ohsumi, hücrelerin yenilenmesi için yaşlı hücrelerin parçacıklarının imha edilmesinin gerektiğini, bunun da uzun süre aç kalarak mümkün olduğunu belirtiyor. Otofajiyi, yani vücudunuzun kendi kendini yemesini kuvvetlendirmek için üç yol ifade edilmektedir: Bunlardan ilki egzersiz yapmak, ikincisi belirli aralıklarla aç kalmak ve sonuncusu karbonhidrat alımını azaltmak.

Ramazan ayı küçüklüğümden beri bana huzur veren bir aydır. Kalplerin yumuşadığı, paylaşmanın ve bereketin fazlalaştığı aydır. Hepimiz için bereketli bir olması dileğiyle.



ECZACI **ABDULLAH ARICI**

BOEHRİNGER INGELHEİM TÜRKİYE'YE **ALTIN LİDER ÖDÜLLERİ'NDEN İKİ ÖDÜL**



BOEHRİNGER INGELHEİM TÜRKİYE GENEL MÜDÜR & İNSAN SAĞLIĞI DİREKTÖRÜ **OKAN GÜNER**



BOEHRİNGER INGELHEİM TÜRKİYE İNSAN KAYNAKLARI DİREKTÖRÜ **ÖZLEM KAR**

Boehringer Ingelheim Türkiye, Altın Lider Ödülleri'nde iki ödüle layık görüldü. Boehringer Ingelheim Türkiye Genel Müdür & İnsan Sağlığı Direktörü Okan Güner, "En Beğenilen 50 CEO" listesinde yer alırken; Boehringer Ingelheim Türkiye İnsan Kaynakları Direktörü Özlem Kar ise "En Beğenilen 50 CHRO" arasında gösterildi.

İnsan ve hayvan sağlığı alanlarında çığır açan tedaviler geliştiren Boehringer Ingelheim, insan odaklı liderlik yaklaşımını ve sürdürülebilir başarı vizyonunu bir kez daha ortaya koydu. İş dünyasının prestijli organizasyonlarından biri olan ve bu yıl beşincisi düzenlenen Altın Lider Ödülleri kapsamında Boehringer Ingelheim Türkiye, iki önemli ödüle layık görüldü. Boehringer Ingelheim Türkiye Genel Müdür & İnsan Sağlığı Direktörü Okan Güner, "En Beğenilen 50 CEO" listesinde yer alırken; Boehringer Ingelheim Türkiye İnsan Kaynakları Direktörü Özlem Kar ise "En Beğenilen 50 CHRO" listesine seçildi.

MENOPOZ HAKKINDA HER ŞEY **BU KİTAPTA!**





Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Banu Çiftçi, yeni kitabı Op. Dr. Banu Çiftçi'yle Menopoz & Hormon Tedavisi ile menopoz dönemine dair yanlış inanışları ve eksik bilgileri bilimsel veriler ışığında ele alıyor.

Destek Yayınları tarafından yayımlanan kitap; menopoz belirtilerinden hormon yerine koyma tedavisine, kalp-damar sağlığından kemik erimesine, psikolojik etkilerden cinsel yaşama kadar geniş bir çerçeve sunuyor. Güncel bilimsel kılavuzlara dayanan eser, menopozun "katlanılması gereken doğal bir süreç" değil, doğru tedaviyle yaşam kalitesinin korunabileceği bir dönem olduğunu vurguluyor.

Op. Dr. Banu Çiftçi'yle Menopoz & Hormon Tedavisi hem kadınlar hem de sağlık profesyonelleri için güvenilir bir başvuru kaynağı olarak raflardaki yerini aldı.

SANTA FARMA **TURQUALITY KAPSAMINA ALINDI**



SANTA FARMA CEO'SU **SAMİ KİRESEPİ**

Türkiye'nin yerli sermayeli ilaç şirketlerinden Santa Farma, küresel marka yolculuğunda TURQUALITY Destek Programı kapsamına alındı. 1944'te kurulan ve üçüncü kuşak yönetiminde faaliyetlerini sürdüren şirket, programla birlikte uluslararası pazarlardaki büyüme hedeflerini hızlandırmayı amaçlıyor.

Santa Farma, 80 bin metrekarelik alan üzerine kurulu üretim tesisi ve Sağlık Bakanlığı onaylı Ar-Ge merkezi ile akut tedavilerden kardiyometabolik hastalıklara uzanan geniş bir ürün ve uzmanlık alanında faaliyet gösteriyor. Şirket, TURQUALITY kapsamında hazırlanan 5 yıllık "Gelişim Yol Haritası" ile 2020'de Avrupa'da başlattığı stratejik iş birliklerini ve uluslararası genişleme planlarını bir üst aşamaya taşımayı hedefliyor.

Santa Farma CEO'su Sami Kiresepi, programa kabul edilmelerini "etik değerlerin ve üretim gücünün küresel ölçekte karşılık bulması" olarak değerlendirerek, hedeflerinin dünya pazarlarında "güvenin ve bilimin simgesi bir referans şirket" olmak olduğunu söyledi.

NOVO NORDİSK VAKFI'NDAN GELECEĞİN LİDERLERİNE **670 BİN EURO DESTEK**

Novo Nordisk Vakfı ile Avrupa Diyabet Araştırmaları Vakfı'nın (EFSD) yürüttüğü Geleceğin Liderleri Hibe Programı, Türkiye'deki bilim insanlarının başvurusuna açıldı.

Program kapsamında, doktora veya tıp doktorası sonrası 7–12 yıllık deneyime sahip, diyabet araştırmalarında başarılarını yayınlar, fonlar ve akademik faaliyetlerle kanıtlamış araştırmacılar başvurabiliyor. Seçilen araştırmacılara 5 yıl boyunca toplam 5 milyon DKK (yaklaşık 670 bin Euro) destek, beş eşit taksitle sağlanacak. Destek, araştırma giderlerinin yanı sıra maaş desteği ve ekip kurulumu gibi alanlarda kullanılabilecek.

Başvurular 2 Mart 2026 tarihine kadar EFSD'nin çevrim içi sistemi üzerinden yapılacak.



Novo Nordisk Türkiye Genel Müdürü Bike Başaklar, programın Türkiye'den çıkacak yeni bilim önderlerinin uluslararası düzeyde desteklenmesi için önemli bir fırsat sunduğunu belirtti.

Program ve başvuru hakkında detaylı bilgi için link & QR kod https://www.europeandiabetesfoundation.org/programmes/programme-calls/efsd-and-novo-nordisk-foundation-future-leaders-award-programme/



ERKEKLERE ÖZEL GÜÇLÜ **SAÇ DERİSİ BAKIMI**

Head & Shoulders erkek saç derisinin özel ihtiyaçları için geliştirdiği yeni Men serisini üç farklı ürünle sunuyor. Piroctone Olamine içeren 3X Protect teknolojisiyle geliştirilen seri; kepek, kepeğe bağlı kaşıntı ve yağlanmaya karşı etkili koruma sağlıyor.



DÖNEMSEL SAÇ DÖKÜLMESİNE KARŞI **GÜÇLÜ ÇÖZÜM**

Stres, mevsim geçişleri, yorgunluk ya da çevresel faktörler saç dökülmesini artırabilir. Arkopharma Laboratuvarları, bu geçici dökülme dönemlerinde saç tellerini güçlendirmek, yoğunluğu artırmak ve saçın yeniden uzamasını desteklemek amacıyla Forcapil serisini öneriyor.



AİLECE MAGNEZYUM **ÇÖZÜMÜ**

Talya, günlük yaşamın farklı zaman dilimlerine uyum sağlayan Magnezyum Morning & Night Destek Seti ile magnezyum kullanımını sabah ve akşam olmak üzere iki ayrı ürün yaklaşımıyla ele alıyor. Gün içindeki yoğun tempoya eşlik ederken akşam saatlerinde günlük rutinin devamlılığını desteklemeyi amaçlayan bu set, pratik bir kullanım alternatifi sunuyor. Yoğun iş ve okul düzeni, düzensiz yaşam temposu ve günlük fiziksel yorgunluk, magnezyum ihtiyacını farklı yaş gruplarında daha görünür hâle getiriyor.

İZ, SİVİLCE YA DA KURULUK **SENİN KONTROLÜN ALTINDA!Ç**



Cicaplast Baume B5+ ile kontrol altına alınabilecek başlıca endikasyonlar arasında; cilt hassasiyeti, sivilce sonrası iz görünümü, cildteki kuru bölgeler, iz görünümü ve hassas bebek cildi yer alıyor.

La Roche-Posay'nin dermatolojik uzmanlığını yansıtan Cicaplast Baume B5+, çok amaçlı kullanım yaklaşımıyla günlük bakım rutinlerinin vazgeçilmez bir parçası olmaya aday. Yüz, dudak ve vücutta kullanılabilen ürün; hem yetişkin hem de bebek cildi için uygun formülüyle tüm ailenin ihtiyaçlarına cevap veriyor.

KATILIMLIYIM SAĞLIKTA RAHATIM



Online tıbbi danışmanlık hizmeti, hızlı provizyon onayı ve dahasıyla **iyi ki Katılım Sağlıklıyım!**

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
/katilimsaglik /katilimsaglik
/katilimsagliktr /katılımsağlık

Katılım Sağlık uygulamasını indirmek için QR-Code'u okutun.
Google play
App Store



Omega-3'ün Ötesinde **Bir Formül**

HÜCRESEL ENERJİNİN MERKEZİ

MİTOKONDRİ

- **PQQ**
- **L-Karnitin**
- **Koenzim Q10**
- **Omega-3 (EPA & DHA)**

içeren özel bileşimiyle hücresel enerji üretiminin merkezinde yer alan mitokondriyi desteklemek amacıyla geliştirilmiştir.



CARMED®

www.guclukal.com