

OPTİMED KAPAKLI HASTANESİ HİZMETİNİZDE!

Çerkezköy | Çorlu | Kapaklı

PET/CT

Nedir?

Neden ve Nasıl Yapılır?

KEMOTERAPİ

Kanser Tedavisinde
Güçlü Bir Destek

LİNAC CİHAZI

Radyoterapide
Güncel Teknoloji

KANSER TEDAVİSİNDE

Yenilikçi Çözümler

ENDOSKOPİK DİSK CERRAHİSİ

Tam Kapalı Bel Fıtığı Cerrahisi

MINİMAL
İNVAZİV
(Küçük Kesi) ile
Kalp Ameliyatı

MINİMAL İNVAZİV (Küçük Kesi) ile Kalp Ameliyatı

Minimal invaziv cerrahi, büyük kesiler yerine küçük kesilerle gerçekleştirilen cerrahi bir yöntemdir.



- ✓ Küçük kesiler
- ✓ Daha az ağrı
- ✓ Hızlı iyileşme süreci
- ✓ Daha az enfeksiyon riski

OPTİMEDYA

Yıl: 14 Sayı: 37 - 2025
İmtiyaz Sahibi
Optimed Sağlık Hizmetleri
San. Tic. A.Ş. adına

Uzm. Dr. ALİ BAŞKENT
OP. DR. AYHAN AKBIYIK
OP. DR. AYHAN ARSLAN
OP. DR. İLKAY KIRKAÇ
OP. DR. KAMİL YÜCEER
Uzm. Dr. LEVENT KOR
OP. DR. NEVZAT KOÇ
OP. DR. RECEP ÇALIŞKAN

Yayın Adı
Optimedya
Optimed Sağlık Grubu
Sağlık Dergisi

YÖNETİM

OPTİMED SAĞLIK GRUBU
Atatürk Cad. No:118
Çerkezköy - Tekirdağ
T: 0282 726 05 55
F: 0282 726 55 21
info@optimedhastanesi.com
www.optimedhastanesi.com

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
ELÇİN SÜLEYMANOĞLU

Yayın Kurulu
OP. DR. AYHAN ARSLAN
YAŞAR GENÇ
EZGİ GÖNÜL
SEVDA SÜMBÜL
MERVE AĞDAĞLI İLHAN
CEYLAN DOĞANAY

YAPIM

Yayın Koordinatörü
OP. DR. AYHAN ARSLAN

Grafik Tasarım

Neslihan NACAĞ
Tel: 0535 977 54 72

Baskı

Narfen Medya Reklam Ambalaj Baskı Teknolojileri
San. ve Tic. Ltd. Şti.
Çerkezköy Org. San. Böl. No:5/1 TEKİRDAĞ
Tel: 0282 717 16 99

Yayın Türü: Yerel Süreli / Yılda bir
ISSN: 1309-9337

Dergide yer alan içeriklerin hiçbirisi profesyonel danışmanlık, teşhis, tedavi veya tavsiye yerine geçmez. Dergimizde sözü geçen herhangi bir belirti veya rahatsızlığın teşhisi ve tedavisi için mutlaka konuyla ilgili nitelikli bir hekime veya resmi sağlık kuruluşlarına danışın.

İçindekiler

- 8 Radyasyon Onkolojisi Nedir, Hangi Hastalıklara Bakar?
- 10 Kemoterapi Nedir ve Nasıl Çalışır?
- 12 Girişimsel Radyoloji Hangi Hastalıkları Kapsar?
- 13 Ateşlenen Çocuğa Ne Yapmalı, Ne Zaman Hastaneye Gitmeli?
- 14 Kanser Hastaları İçin Beslenme Önerileri Nelerdir?
- 16 Obezitenin Nedenleri ve Sonuçları Nelerdir?
- 18 Bel ve Boyun Fıtıklarında Ameliyatsız Tedavi Yöntemleri
- 20 Burun Estetiği (Rinoplasti) Ameliyatı Neden Yapılır?
- 22 Tiroid Hastalıklarında Radyoaktif İyot Tedavisi
- 23 Sporcu Sağlığı Nedir?
- 24 Ağrısız Doğum (Prences Doğum) Nedir?
- 25 İmplant Nedir, Kimlere Yapılabilir?
- 26 Meme Kanseri Erken Tanı Hayat Kurtarır
- 28 Bağlanma Stilleri
- 32 İnme Sonrası Rehabilitasyon Nedir?
- 33 Karbon Ayak İzini Azaltmak İçin Neler Yapabiliriz?
- 34 Minimal İnvaziv (Küçük Kesi) Cerrahi Nedir?
- 36 PET-CT Nedir? Neden ve Nasıl Yapılır?

OPTiMED ^{MUM} İKAL

OPTİMUM

İdeal ortam, en uygun durum, en iyi, en etkin, en ekonomik olan

Sağlığı korumak ve sağlığa kavuşmak için yapılan tıbbi uygulamaların tümü

MEDİKAL



Sağlığınız Güvende



Genel Müdür'den...

Değerli Optimedya Okurları,

2007 yılında "Sağlığınız Güvende" anlayışıyla başladığımız sağlık yolculuğumuzda, her geçen yıl daha da güçlenerek, emin adımlarla ilerlemeye devam ediyoruz. Optimed Sağlık Grubu olarak kuruluşumuzdan bu yana hedefimiz; **tıbbi etik ilkelerden ödün vermeden, hasta haklarına saygı duyarak ve ileri teknolojik altyapımızla** Trakya Bölgesi'ne uluslararası standartlarda sağlık hizmeti sunmak oldu.

Bugün, gururla söyleyebilirim ki bu hedefi daha da ileri taşıyoruz.

2025 yılı itibariyle Kapaklı Hastanemiz de hizmete girdi. Böylece, Çerkezköy ve Çorlu'daki hastanelerimizden sonra, **bölgedeki üçüncü sağlık yatırımımızı** hayata geçirmiş olduk. Kapaklı Hastanemiz, son teknoloji tıbbi cihazlar, uzman kadro ve hasta odaklı mimarisıyla bölge halkına kaliteli sağlık hizmetini daha da yakınlaştırıyor.

Optimed Sağlık Grubu olarak yalnızca bugünü değil, **yarının sağlığını da** düşünüyoruz. Bu vizyonla, 2024 yılında devreye aldığımız **güneş enerji sistemleri sayesinde** kendi elektriğimizi üretmeye başladık. Karbon ayak izimizi azaltarak hem çevremizi koruyor hem de sürdürülebilir bir geleceğin sağlık sektöründe öncü yatırımlar yapıyoruz. Enerji verimliliği, atık yönetimi ve dijitalleşme gibi alanlarda da benzer adımları atmayı sürdüreceğiz.

Tıbbi Onkoloji, Radyasyon Onkolojisi ve Nükleer Tıp Ünitelerimizle Trakya'da bütüncül kanser tedavisi sunan sayılı merkezlerden biri olmaktan gurur duyuyoruz. Bunun yanında, **Girişimsel Radyoloji Ünitemiz** de tanı ve tedavi süreçlerinde daha hızlı ve etkili çözümler sunuyor.

Uluslararası sağlık turizmi alanında da güçlü adımlar atıyoruz. **Optimed International Çorlu** Hastanemiz, dünyanın dört bir yanından gelen misafirlerimizi kendi evlerindeymiş gibi hissettirmek için yüksek standartlarda hizmet veriyor. Bu yaklaşımımızın en önemli göstergelerinden biri de, **Trakya Bölgesi'nde American Accreditation Commission International (AACI) akreditasyonunu alan ilk sağlık kuruluşu** olmamızdır.

Değerli okurlar,

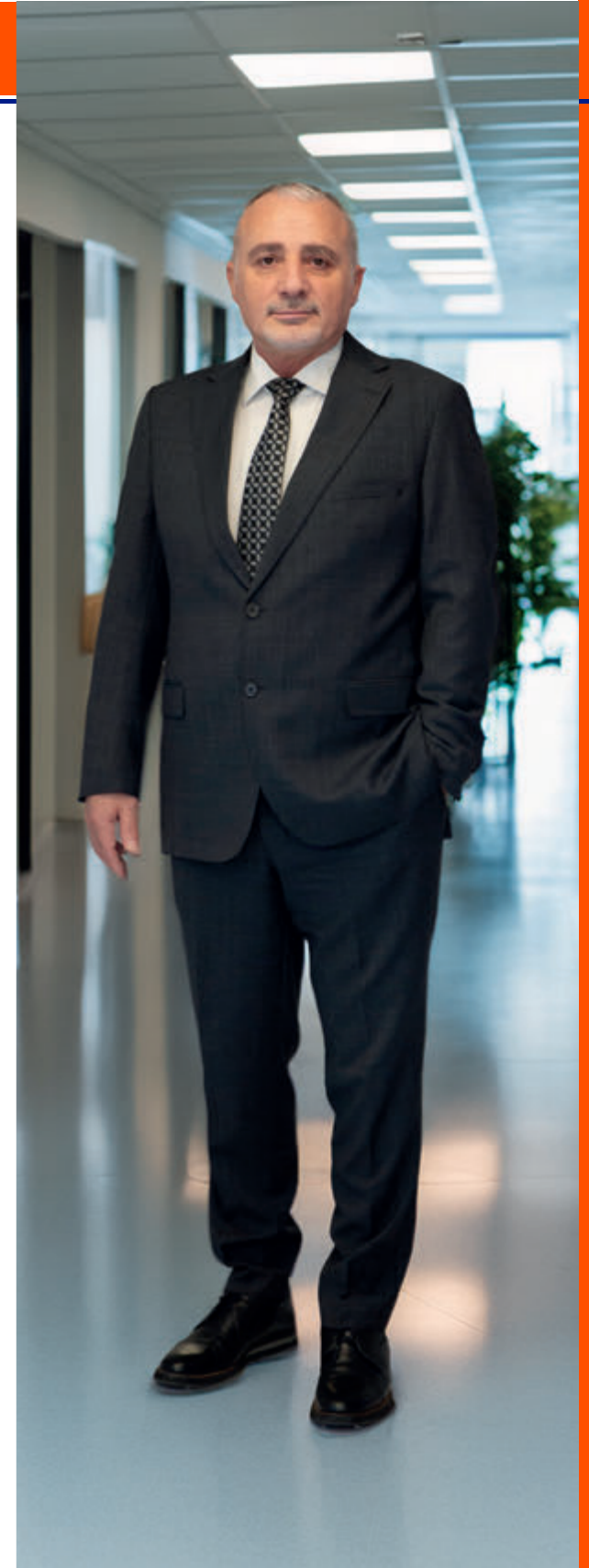
Bu sayımızda da alanında uzman hekimlerimizin kaleminden hazırlanan sağlık dosyaları, hasta hikâyeleri, toplumsal projelerimiz ve iç dünyamızdan karelerle sizlerle buluşuyoruz. Ayrıca hastanemizin **18. kuruluş yıldönümüne dair özel anlar ve sağlıkla ilgili güncel gelişmeleri de** dergimizde bulacaksınız.

Bizler, Optimed Sağlık Grubu olarak, sadece hastane binaları değil, **güven dolu sağlık köprüleri** kuruyoruz. Hastalarımızın hastanemizin kapısından girdikleri andan itibaren kendilerini güvende, huzurlu ve değerli hissetmeleri için tüm ekibimizle birlikte var gücümüzle çalışıyoruz.

Optimed; sizin, bizim ve hepimizin hastanesi.

Sağlıkla, sevgiyle ve umutla daha güzel yarınlara birlikte yürüyoruz.

Yaşar Genç
Genel Müdür





Optimed Kapaklı Hastanesi Hizmete Açıldı

Trakya bölgesine kaliteli ve güvenli sağlık hizmeti sunma misyonumuz doğrultusunda, büyümeye ve gelişmeye devam ediyoruz. Çerkezköy ve Çorlu'daki tam teşekküllü hastanelerimizin ardından, üçüncü hastanemiz olan Optimed Kapaklı Hastanesi kapılarını bölge halkına açtı.

Modern altyapısı, güçlü uzman kadrosu ve geniş branş çeşitliliği ile hizmet vermeye başlayan yeni hastanemiz, Trakya'nın sağlık haritasına önemli bir değer daha kazandırdı. Kapaklı ilçesinde konumlanan hastanemiz, yüksek teknolojlili tıbbi donanımı ve hasta odaklı hizmet anlayışı ile dikkat çekiyor.

Bölgenin Yeni Sağlık Üssü

Optimed Kapaklı Hastanesi; genel cerrahiden kadın hastalıkları ve doğuma, çocuk sağlığından ortopediye kadar uzanan geniş bir uzmanlık yelpazesıyla hizmet sunuyor. Modern ameliyathaneler, yoğun bakım üniteleri, tam donanımlı acil servis, ileri görüntüleme teknolojileri ve laboratuvar olanaklarıyla, hastalarımıza tanıdan tedaviye tüm süreçlerde yüksek standartlarda hizmet vermeyi amaçlıyoruz.

Kalite ve Güvenden Ödün Vermeyen Hizmet Anlayışı

Hastanemiz, Sağlık Bakanlığı'nın Sağlıkta Kalite Standartları (SKS) doğrultusunda yapılandırılmış olup; hem hasta güvenliği hem de çalışan memnuniyeti açısından modern sağlık kuruluşu kriterlerine uygun şekilde hizmet vermektedir.

Optimed Sağlık Grubu Yönetim Kurulu Başkanı Op. Dr. Ayhan Arslan, hastanemizin açılışıyla ilgili şunları ifade etti:

"Optimed Sağlık Grubu olarak insan sağlığını her şeyin önünde tutuyor ve sunduğumuz sağlık hizmetlerini sürekli geliştiriyoruz. Kapaklı Hastanemiz, yalnızca bölge halkının değil, Trakya'nın tamamının ihtiyaçlarını karşılayacak kapasite ve vizyona sahiptir. Yeni hastanemiz ile birlikte Trakya'da sağlık hizmetlerine yeni bir soluk getirmeyi hedefliyoruz."

Sağlıkta Erişilebilirlik İçin Yeni Bir Adım

Optimed Kapaklı Hastanesi'nin hizmete girmesiyle birlikte, bölge halkının sağlık hizmetlerine daha hızlı, erişilebilir ve kaliteli şekilde ulaşması sağlanmış oldu. Yüksek teknoloji, hasta odaklı hizmet ve alanında uzman sağlık profesyonelleriyle yola çıkan hastanemiz, Trakya'daki sağlık altyapısını güçlendirme hedefimizin önemli bir parçasıdır.

Optimed ile Sağlığınız Güvende

Optimed Sağlık Grubu olarak, Kapaklı Hastanemiz ile birlikte daha fazla kişiye ulaşmanın mutluluğunu yaşıyoruz. "Sağlığınız Güvende" felsefemizle, hizmet sunduğumuz her yeni noktada olduğu gibi Kapaklı'da da insan odaklı sağlık hizmeti sunmayı sürdüreceğiz



Radyasyon Onkolojisi Nedir, Hangi Hastalıklara Bakar?

Radyasyon onkolojisi, kanserli hücreleri yok etmek veya büyümelerini durdurmak için yüksek enerjili ışınların (radyasyon) kullanıldığı bir tedavi yöntemidir. Bu tedavi halk arasında genellikle "ışın tedavisi" olarak bilinir. Radyoterapi, tek başına ya da cerrahi ve kemoterapi gibi diğer tedavilerle birlikte uygulanabilir. Amaç, kanserli dokuyu hedef olarak hastalığı kontrol altına almak ya da tamamen yok etmektir.

Tedavi Planlaması Nasıl Yapılır?

Radyoterapi, her hastaya özel olarak hazırlanan detaylı bir planlama süreci ile uygulanır. İlk aşamada, radyasyon onkolojisi uzmanı hastanın tanısını, hastalığın evresini ve genel sağlık durumunu değerlendirir. Ardından "simülasyon" adı verilen planlama seansı gerçekleştirilir. Bu işlem sırasında, özel görüntüleme cihazlarıyla tedavi edilecek bölge ayrıntılı şekilde incelenir ve hastanın tedavi sırasında aynı pozisyonda kalmasını sağlayacak uygun pozisyon belirlenir. Elde edilen görüntüler, gelişmiş bilgisayar programlarıyla analiz edilerek ışınların tümöre en doğru açı ve dozla ulaşacağı kişiselleştirilmiş bir tedavi planı oluşturulur. Sağlıklı dokuların maksimum düzeyde korunması da bu planlamanın temel hedeflerinden biridir. Hekimin onayı sonrası radyoterapi süreci başlar. Tedavi genellikle haftada 5 gün uygulanır ve her seans ortalama 10-15 dakika sürer. Seanslar ağrısızdır ve çoğu hasta günlük yaşamına tedavi süresince devam edebilir.

Radyoterapi Hangi Hastalıklarda Kullanılır?

Radyasyon Onkolojisi, genellikle şu hastalıkların tedavisine bakmaktadır:

- Meme kanseri
- Prostat kanseri
- Mesane kanseri
- Akciğer kanseri
- Beyin tümörleri
- Lenfomalar
- Cilt kanserleri
- Yumuşak doku tümörleri
- Baş ve boyun kanserleri
- Rahim ağzı ve rahim içi kanserler
- Yemek borusu, rektum ve pankreas kanserleri
- Çocukluk dönemi tümörleri

• indirim sistemi kanserleri
Ayrıca, kemik metastazı gibi ağrıya neden olan durumlarda, yaşam kalitesini artırmak için de kullanılır.

Bazı iyi huylu tümörlerde (örneğin menenjiom) veya kanama riski taşıyan damarsal yapılarda da radyoterapi kullanılabilir.

Ameliyatsız Müdahale ve Tümör Küçültme İmkânı

Gelişen teknoloji sayesinde, artık birçok tümör ameliyat edilmeden sadece radyoterapi ile kontrol altına alınabiliyor. Özellikle cerrahinin riskli olduğu durumlarda veya hastanın genel sağlık durumu ameliyata uygun değilse, radyoterapi etkili bir alternatif haline gelir.

Stereotaktik radyocerrahi (SRS) ve Stereotaktik Beden Radyoterapisi (SBRT) gibi yöntemlerle, milimetrik hassasiyetle yapılan tedaviler sayesinde küçük ama riskli tümörler yüksek doğrulukla tedavi edilebiliyor. Bu teknikler, beyin, akciğer, karaciğer gibi organlardaki odaklara uygulanarak cerrahiye gerek kalmadan başarılı sonuçlar sağlayabiliyor.

Tedavi Öncesi ve Sonrası Dikkat Edilmesi Gerekenler

Tedavi öncesi:

- Planlama seansına tok gelmeniz istenebilir (bölgeye göre değişir).
- Cildin tedavi alanı temiz ve kuru olmalı; losyon,
- parfüm, makyaj gibi ürünler kullanılmamalı.
- Rahat kıyafetler tercih edilmelidir.

Tedavi süresince:

- Yorgunluk normaldir; bol su içilmesi önerilir.
- Ciltte hafif kızamık veya hassasiyet oluşabilir; bölge kaşınmamalı veya tahriş edilmemelidir.
- Tedavi boyunca doktorunuz ve hemşireler sizi yakından izler ve gerekirse destek tedaviler planlanır.

Tedavi sonrası:

- Bazı etkiler birkaç hafta daha devam edebilir.
- Takip randevuları düzenli olarak yapılır.
- Gerekirse kan testleri ve görüntülemeler ile tedavi yanıtı değerlendirilir.

Radyoterapi Kimler İçin Uygunur?

- Erken evredeki hastalarda, cerrahiye ek olarak uygulanabilir.

- Cerrahi sonrası nüks riskini azaltmak için tercih edilir.
- Ameliyat olamayan hastalarda ana tedavi yöntemi olarak uygulanabilir.
- İlerlemiş kanser hastalarında, ağrıyı ve belirtileri hafifletmek için kullanılır.
- Hastanın genel sağlık durumu uygunsa ve ışınlanacak bölge planlamaya elverişliyse çoğu hasta için güvenli bir tedavi seçeneğidir.

Radyasyon onkolojisi, kanser tedavisinde artık yalnızca bir destek değil, etkili bir ana tedavi yöntemi haline gelmiştir. Her hastaya özel planlanan bu tedavi, hem yaşam süresini uzatır hem de yaşam kalitesini korumayı hedefler. Özellikle modern cihazlar ve deneyimli ekiplerle uygulandığında, tedavi süreci güvenli, konforlu ve başarılı sonuçlar verebilir.



Kanserle Mücadelede Güçlü Bir Destek Radyasyon Onkolojisi

Kanserle mücadelede tıbbın en etkili tedavi yaklaşımlarından biri olan radyasyon onkolojisi, yüksek enerjili ışınlar kullanarak kanserli hücreleri yok etmeyi veya kontrol altına almayı hedefler. "Radyoterapi" olarak da bilinen bu yöntem, hem kanserin tedavisinde hem de hastaların yaşam kalitesini artırmaya yönelik olarak sıkça uygulanmaktadır.

Radyoterapi, özellikle meme, akciğer, beyin, baş-boyun, prostat ve rahim ağzı kanserleri başta olmak üzere pek çok kanser türünde güvenle kullanılır. Cerrahi öncesi tümörü küçültmek, cerrahi sonrası kalıntı hücreleri temizlemek ya da bazı durumlarda doğrudan ana tedavi olarak uygulanabilir. Ayrıca kanserin diğer organlara yayılması (metastaz) durumunda, ağrı gibi şikayetlerin hafifletilmesinde de önemli bir rol oynar. Tedavi süreci kişiye özel olarak planlanır. Öncelikle görüntüleme yöntemleri ile tümörün yeri ve boyutu netleştirilir, ardından en uygun ışın dozu ve yönü belirlenir. Uygulama genellikle birkaç dakika süren seanslar şeklinde yapılır ve ağrısızdır. Hastalar çoğunlukla tedavi sonrası günlük yaşamlarına devam edebilirler.

Günümüzde radyoterapi çok daha hassas ve güvenli hale gelmiştir. Yoğunluk ayarlı radyoterapi (IMRT),

görüntü kılavuzlu radyoterapi (IGRT) ve stereotaktik radyocerrahi (SRS) gibi ileri teknolojiler sayesinde, sağlıklı dokular korunarak sadece hedeflenen tümör dokusuna odaklanmak mümkündür. Böylece hem etkinlik artar hem de yan etkiler minimuma iner.



Tedavi sürecinde bazı geçici yan etkiler görülebilir. Uygulanan bölgeye bağlı olarak hafif cilt reaksiyonları, yorgunluk veya iştahsızlık gibi etkiler oluşabilir. Ancak modern cihazlarla ve deneyimli ekiplerle bu süreç genellikle rahat ve kontrol edilebilir şekilde geçer.

Optimed Sağlık Grubu olarak, radyasyon onkolojisi alanında en ileri teknolojileri kullanarak hastalarımıza hem etkili hem de konforlu bir tedavi süreci sunuyoruz. Multidisipliner ekip yaklaşımımız sayesinde her hastamız için kişiselleştirilmiş, bilimsel temellere dayalı bir tedavi planı oluşturuyoruz. Radyasyon onkolojisi, kanser tedavisinde artık yalnızca bir seçenek değil, yaşam süresini uzatan ve yaşam kalitesini yükselten güçlü bir yöntem olarak karşımıza çıkıyor. Unutmayalım, doğru zamanda, doğru tedaviyle kanserle mücadelede çok daha güçlü olabiliriz.



KEMOTERAPİ KANSER TEDAVİSİNDE GÜÇLÜ BİR DESTEK

Kanserle mücadele, birçok farklı tedavi seçeneğini içinde barındıran uzun ve çok yönlü bir süreçtir. Bu süreçte en sık başvurulan ve halk arasında en çok bilinen tedavi yöntemlerinden biri de kemoterapidir. Kelime anlamı olarak "ilaçla tedavi" anlamına gelen kemoterapi, kanserli hücreleri yok etmek, büyümelerini durdurmak ya da yayılmalarını engellemek amacıyla kullanılan güçlü ilaçlardan oluşan bir tedavi şeklidir.

Kemoterapi Nedir ve Nasıl Çalışır?

Kemoterapi, hızlı çoğalan hücreleri hedef alarak çalışır. Kanser hücreleri vücutta kontrolsüz şekilde çoğaldıkları için, kemoterapi ilaçları bu hücrelerin çoğalmalarını engelleyerek onları etkisiz hale getirir veya tamamen ortadan kaldırır. Ancak bu ilaçlar, yalnızca kanserli hücreleri değil, aynı zamanda vücuttaki saç kökleri, sindirim sistemi hücreleri ve kemik iliği gibi hızlı çoğalan bazı sağlıklı hücreleri de etkileyebilir. Bu durum, kemoterapinin neden olduğu bazı yan etkilerin temelini oluşturur.

Kemoterapi Hangi Amaçlarla Kullanılır?

Kemoterapi, yalnızca kanseri tedavi etmek amacıyla değil, farklı tedavi hedefleri doğrultusunda da kullanılabilir.

Küratif (Tam iyileşme) amaçlı: Bazı kanser türlerinde, özellikle erken evrelerde kemoterapi ile kanser tamamen yok edilebilir.

Adjuvan (destekleyici) tedavi: Cerrahi ya da radyoterapi sonrasında, vücutta kalmış olabilecek mikroskobik kanser hücrelerini yok etmek için uygulanır.

Neoadjuvan (ön hazırlık) tedavi: Cerrahiden önce tümörü küçültmek ve ameliyatın daha etkili olmasını sağlamak için tercih edilir.

Palyatif tedavi: Kanser ilerleyince, hastalığı kontrol altına almak ve semptomları azaltarak hastanın yaşam kalitesini artırmak amacıyla kullanılır.

Kemoterapi Hangi Kanserlerde Kullanılır?

Kemoterapi, çok sayıda kanser türünde kullanılabilir. Bunlar arasında:

- Meme kanseri
- Akciğer kanseri
- Kolon ve rektum kanserleri
- Mide kanseri
- Over (yumurtalık) ve rahim kanserleri
- Lösemi ve lenfoma gibi kan kanserleri
- Pankreas, mesane, testis, baş-boyun ve bazı beyin tümörleri yer alır.

Hangi kemoterapi ilaçlarının, hangi dozda ve hangi sıklıkta kullanılacağı, kanserin tipi, evresi, hastanın yaşı ve genel sağlık durumu gibi birçok faktöre göre belirlenir.

Kemoterapi Nasıl Uygulanır?

Kemoterapi ilaçları genellikle damar yoluyla (intravenöz) uygulanır, ancak bazı durumlarda hap, kapsül, enjeksiyon ya da cilt altı yoluyla da verilebilir. Tedavi belirli aralıklarla, "kür" adı verilen döngüler halinde yapılır. Her kür arasında hastaya toparlanması için belirli bir dinlenme süresi tanınır.

Bir kemoterapi seansı; hastanın klinikte birkaç saat geçirdiği, genellikle ağrısız, gözlem altında yapılan bir uygulamadır. Bazı kemoterapi protokolleri, hastanın birkaç gün boyunca hastanede kalmasını gerektirebilirken, bazıları gününbirlik tedaviyle tamamlanabilir.

Kemoterapinin Yan Etkileri Nelerdir?

Kemoterapi, sadece kanserli hücreleri değil aynı zamanda sağlıklı hücreleri de etkilediği için çeşitli yan etkilere yol açabilir. Ancak unutulmamalıdır ki her hasta bu yan etkileri aynı şekilde yaşamaz. Bazı hastalarda çok hafif semptomlar görülürken, bazıları daha yoğun etkilerle karşılaşabilir. En sık karşılaşılan yan etkiler:

- Saç dökülmesi
- Bulantı, kusma
- Yorgunluk ve halsizlik
- Ağız yaraları

- Bağışıklık sisteminin zayıflaması
- İştah kaybı
- Ciltte kuruluk veya döküntü
- Adet düzensizlikleri
- Erkeklerde sperm üretiminde azalma

Günümüzde bu yan etkilerin büyük bir kısmı önleyici veya hafifletici ilaçlarla kontrol altına alınabilmektedir. Ayrıca yeni nesil kemoterapi ilaçları ve tedavi protokolleri, yan etki profilini minimuma indirmek için geliştirilmektedir.

Modern Yaklaşımlar: Akıllı İlaçlar ve İmmünoterapilerle Birlikte Kullanım

Kemoterapi artık birçok vakada hedefe yönelik tedaviler (akıllı ilaçlar) ve immünoterapiler ile birlikte uygulanmaktadır. Bu sayede daha düşük dozlarda ilaçla daha etkili sonuçlar alınabilmekte, hem tedavi başarısı artmakta hem de yan etkiler azalmaktadır. Tıbbi onkoloji uzmanları, hastalığın genetik ve moleküler analizlerine göre en uygun tedavi kombinasyonunu belirlemektedir.

Kemoterapi Sürecinde Dikkat Edilmesi Gerekenler

Kemoterapi sürecinde hastanın hem fiziksel hem de psikolojik olarak desteklenmesi büyük önem taşır. Bu dönemde:

- Dengeli ve sağlıklı beslenmek bağışıklığı güçlü tutar.
- Bol sıvı tüketimi böbrekler üzerinden ilaç atılımını kolaylaştırır.
- Dinlenmeye zaman ayırmak, vücudun toparlanmasına yardımcı olur.
- Düzenli kontroller, tedavinin etkisini ve olası yan etkileri zamanında fark etmek için gereklidir.
- Duygusal destek, hastanın moralini yüksek tutarak tedavi sürecine olumlu katkı sağlar. Bu destek; aile, arkadaşlar veya profesyonel psikolojik danışmanlar aracılığıyla olabilir.

Kemoterapi, kanserle mücadelede uzun yıllardır kullanılan etkili ve bilimsel bir tedavi yöntemidir. Her geçen yıl daha kişiselleştirilmiş, daha konforlu ve daha etkili hale gelen bu tedavi, birçok hastaya umut olmaya devam ediyor. Tıbbi onkoloji uzmanlarının kontrolünde, modern destek yaklaşımlarıyla birlikte yürütülen kemoterapi süreci, hastaların yalnızca fiziksel değil, duygusal olarak da güçlenmesini sağlar.

Kanserle savaşta bilgi, dayanışma ve güven en büyük silahlarımızdır. Doğru bilgilendirme ve bilinçli yaklaşım, kemoterapi sürecinin daha kolay ve etkili geçmesini sağlar.

Girişimsel Radyoloji Hangi Hastalıkları Kapsar?

Girişimsel radyoloji, görüntüleme teknolojilerini kullanarak vücut içerisindeki sorunların tedavi edilmesini sağlayan, minimal invaziv (yani cerrahi kesi gerektirmeyen veya çok küçük kesilerle yapılan) işlemler uygulayan bir tıp alanıdır. Girişimsel radyolojide ultrason, bilgisayarlı tomografi (BT), manyetik rezonans görüntüleme (MR) ve fluoroskopi gibi gelişmiş görüntüleme yöntemleri kullanılır.

Girişimsel radyolojinin özellikleri ve sağladığı başlıca faydalar şunlardır:

Minimal İnvaziv Müdahaleler, geleneksel cerrahiye göre daha küçük kesiler veya bazen hiç kesi yapılmadan, damar veya ince iğneler yardımıyla tedavi uygulanır. Bu, daha az ağrı, daha hızlı iyileşme ve daha düşük enfeksiyon riski sağlar.

Hedefe Yönelik Tedavi, görüntüleme yöntemleriyle doğrudan hedeflenen bölgeye müdahale edilmesi, çevre dokuların zarar görme riskini azaltır ve tedavi başarısını artırır.

Hızlı İyileşme Süreci, girişimsel radyoloji işlemleri genellikle kısa süreli hastanede kalış ve daha hızlı iyileşme sağlar. Birçok işlem ayakta tedavi şeklinde yapılabilir.

Yüksek Hassasiyetle Teşhis ve Tedavi, girişimsel radyoloji, hem tanısal (biyopsi gibi) hem de tedavi amaçlı kullanılabilir. Örneğin tümörlerin biyopsisi, anevrizma onarımı, damar tıkanıklıklarının açılması veya böbrek taşlarının kırılması gibi işlemler yapılabilir.

Girişimsel Radyoloji ile Yapılan İşlemler ve Tedavi Yöntemleri

Anjiyografi: Damarların görüntülenmesi amacıyla yapılır. Özellikle kalp, beyin, böbrek ve bacaklardaki damar hastalıklarının teşhisinde kullanılır.

Anjiyoplasti ve Stentleme: Tıkalı veya daralmış damarların balon yardımıyla genişletilmesi ve gerektiğinde damar içine stent yerleştirilmesidir.

Kalp, bacak ve beyin damarları gibi farklı bölgelerde kullanılabilir.

Tümör Ablasyonu: Radyofrekans, mikrodalga veya kriyablasyon (dondurma) teknikleriyle tümörlerin küçültülmesi veya yok edilmesidir. Özellikle karaciğer, böbrek, akciğer ve kemik tümörlerinde uygulanır.

Trombolitik Tedavi: Kan pıhtılarını eritmek için damar içine özel pıhtı çözücü ilaçların verilmesi işlemidir. Akciğer embolisi, beyin damar tıkanıklıkları ve bacak damar tıkanıklıklarında etkilidir.

Drenaj İşlemleri: Apse veya sıvı birikimlerinin boşaltılması için kateter kullanılarak sıvının dışarı atılması sağlanır. Enfeksiyonların tedavisi ve bazı kanser türlerinde oluşan sıvı birikimlerinin boşaltılması için kullanılır.

Biyopsi: Şüpheli doku veya organlardan iğne ile örnek alarak hastalığın tanısının konulmasını sağlar. Özellikle karaciğer, böbrek, akciğer ve lenf nodu biyopsilerinde kullanılır.

Safra ve İdrar Yolu Drenajı: Tıkanmış safra veya idrar yollarının açılması için ince bir tüp veya stent yerleştirilir. Bu yöntem safranın veya idrarın düzgün akmasını sağlayarak tıkanıklığa bağlı komplikasyonları önler.

Port Kateter Yerleştirilmesi: Uzun süreli ilaç tedavisi veya sıvı takviyesi gereken hastalar için cilt altına port yerleştirilir. Özellikle kemoterapi alan hastalar için kullanılır.

İntraarteriyel Kemoterapi: Kanser tedavisinde kullanılan kemoterapi ilaçlarının doğrudan tümöre besin sağlayan arterlere verilmesi işlemidir. Bu sayede ilacın doğrudan tümöre ulaşması sağlanır ve daha etkili bir tedavi uygulanabilir.

Girişimsel radyoloji, kanser tedavisinden damar tıkanıklığına kadar birçok alanda geniş uygulama alanına sahiptir ve cerrahi işlemlere alternatif olarak kabul edilmektedir. Bu sayede hastalar için daha konforlu ve düşük riskli tedavi seçenekleri sunar.

Ateşlenen Çocuğa Ne Yapmalı, Ne Zaman Hastaneye Gitmeli?



Çocuklarda ateş, ebeveynlerin en çok endişelendiği sağlık sorunlarının başında gelir. Birçok aile için "ateş", ciddi bir hastalığın habercisi olarak algılanır ve paniğe neden olabilir. Oysa ateş, genellikle çocuğun bağışıklık sisteminin düzgün çalıştığını gösteren doğal bir tepkidir.

Ateş Nedir, Kaç Derece Ateş Sayılır?

Ateş, vücut ısısının normal değerlerin üzerine çıkmasıdır. Normal vücut ısısı:
Ağızdan ölçümde: 36.5–37.5 °C
Koltuk altından: 36.0–37.2 °C
Makattan (rektal): 36.5–38.0 °C
Ateş olarak kabul edilen değerler:
Koltuk altı: ≥ 37.5 °C
Makattan: ≥ 38.0 °C
En güvenilir ölçüm rektal (makattan) ölçümdür, ancak evde pratikte koltuk altı veya temassız alın ölçümleri daha sık tercih edilir.

Evde Ateşi Olan Çocuğa Ne Yapılmalı?

1. Ateşi Doğru Ölçün

- Temassız termometreler çabuk sonuç verir, ancak doğruluk açısından cihaza güvenmek önemlidir.
- Koltuk altı ölçümünde 3–5 dakika beklemek gerekir.
- Ölçümü tekrarlamak, trendi görmek açısından faydalıdır.

2. Çocuğu Serin Tutun

- Üstünü soymak ya da ince pamuklu giysiler giydirmek faydalıdır.
- Kalın kıyafetler veya battaniye ile sarılmak, vücut ısısını daha da artırabilir.

3. Odasını Havalandırın

- Oda sıcaklığı 22–24 °C arasında olmalıdır.
- Oksijen alan bir ortamda çocuk daha rahat eder.
- 4. Bol Sıvı Verin
- Ateş, vücutta sıvı kaybına yol açar. Su, ayran, meyve suyu gibi sıvılar verilmelidir.

• Katı gıdaya zorlamak yerine sıvı alımını artırmak daha önemlidir.

5. Gerekirse Ateş Düşürücü Kullanın

- Parasetamol veya ibuprofen içeren şuruplar doktor önerisiyle kullanılabilir.
- Doz, çocuğun kilosuna göre ayarlanmalıdır. Reçete olmadan rastgele ilaç vermeyin.
- İki farklı ateş düşürücü ilacı dönüşümlü kullanmak ancak doktor önerisiyle yapılmalıdır.

Yanlış Bilinen Uygulamalar

- Alkolle silmek tehlikeli olabilir. Alkol deriden emilip zehirlenmeye yol açabilir.
- Soğuk duş çocuğun üşmesine ve titremesine neden olarak ateşi daha da yükseltebilir.
- Ateşin nedeni çoğu zaman viral enfeksiyonlardır ve antibiyotik gerekmez. Antibiyotik kararı mutlaka bir doktor tarafından verilmelidir.

Ne Zaman Doktora Gidilmeli?

Bazı belirtiler, basit bir enfeksiyondan daha fazlasını işaret ediyor olabilir. Aşağıdaki alarm bulguları varsa mutlaka doktora başvurun.

0–3 ay arası bebeklerde 38 °C ve üzeri her ateş ciddi kabul edilir, mutlaka sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

Aşağıdaki belirtiler varsa yaşa bakılmaksızın:

- Ateş 3 günden uzun sürüyorsa
- Çocuk hiç sıvı almıyor, kusuyorsa
- Hızlı soluk alıp veriyorsa
- Cilt rengi soluk, morarmışsa
- Uykulu, tepkisiz, halsizse
- Boyun sertliği, ışığa bakamama varsa (menenjit belirtisi olabilir)
- Vücutta döküntü başlamışsa
- Havale geçirdiyse veya daha önce havale geçirme öyküsü varsa

Ateşli Havale Hakkında Kısa Bilgi

- Genellikle 6 ay – 5 yaş arası çocuklarda görülür.
- Ateşin ani yükselmesine bağlı olarak beyinde geçici bir elektriksel boşalma olur.
- Aile için çok korkutucudur ancak çoğu zaman kalıcı bir zarar bırakmaz.
- Havale anında çocuğun yan çevrilmesi ve ağzına hiçbir şey konulmaması gerekir.
- Mutlaka sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

Panik Değil, Bilinçli Müdahale

Çocuğunuzun ateşlenmesi her zaman bir hastalık göstergesi olabilir, ancak bu her zaman acil bir duruma işaret etmez. Önemli olan, ateşi doğru şekilde değerlendirmek, evde uygun müdahaleyi yapmak ve gerektiğinde uzman yardımı almaktır. Doğru bilgiyle donanmış ebeveynler, çocuklarının sağlığını daha güvenle takip edebilir.

KANSER HASTALARI İçin Beslenme Önerileri Nelerdir?

Kanser hastaları için beslenme, tedavi sürecinde vücudun güçlenmesi ve bağışıklık sisteminin desteklenmesi için büyük önem taşır. Vücudun ihtiyaç duyduğu enerji ve besinlerin alınması kanser tedavisinde önemli bir rol üstlenirken; hastalığın türüne göre hastaların beslenme düzenleri ise değişiklik gösteriyor. Beslenmesine dikkat etmeyen kanser hastalarında beslenme bozukluğu (malnütrisyon) görülme sıklığı görülebilir. Bu nedenle, Kanser hastalarının beslenme düzeni, hem bağışıklık sistemini güçlendirmeye hem de vücudun tedavi sürecine uyum sağlamasına yardımcı olacak şekilde planlanmalıdır.

- Kemoterapi ve radyoterapi gibi tedaviler kas kaybına neden olabilir, bu yüzden protein alımını artırmak önemlidir. Tavuk, balık, yumurta, baklagiller ve yoğurt gibi protein kaynakları tercih edilebilir.
- Tedavi sürecinde enerji ihtiyacı artabilir. Kalori alımını dengelemek için zeytinyağı, avokado, fındık gibi sağlıklı yağlar eklenebilir.
- Sebze ve meyvelerde bulunan antioksidanlar, hücreleri serbest radikallerden korur. Brokoli, karnabahar, biber, yaban mersini, nar ve havuç gibi renkli sebze ve meyveler tavsiye edilir.
- Su tüketimi, vücudun toksinleri atmasına yardımcı olur. Bitki çayları, ayran veya taze sıkılmış meyve suları gibi sıvılarla desteklenebilir.
- Sindirim sistemini düzenlemek için tam tahıllı gıdalar, sebze ve meyveler gibi lif bakımından zengin yiyecekler tüketilebilir.
- Şeker, bağışıklık sistemini zayıflatabilir ve bazı kanser türlerinin büyümesini destekleyebilir. Rafine şeker içeren yiyecek ve içeceklerden uzak durulmalıdır.
- Özellikle iştahsızlık yaşayan hastalar için, küçük porsiyonlarla sık sık beslenmek daha faydalı olabilir

Kanser Hastalarının Beslenme Düzenleri Nasıl Olmalıdır?

Protein Oranı Yüksek Gıdalar: Kanser tedavisi sırasında kas kaybı yaşanabilir. Bu nedenle, öğünlerde yeterli miktarda protein almak önemlidir. Tavuk, balık, yumurta, yoğurt, peynir, fasulye ve mercimek gibi protein kaynakları günlük beslenmeye eklenmelidir.

Dengeli Karbonhidrat Alımı: Enerji sağlamak için tam tahıllı ürünler, yulaf, bulgur, esmer pirinç gibi kompleks karbonhidratlar tercih edilmelidir. Rafine şeker ve işlenmiş karbonhidratlardan ise kaçınılmalıdır.

Sağlıklı Yağlar: Vücut için sağlıklı yağlar tüketmek önemlidir. Zeytinyağı, avokado, fındık, badem ve balık gibi Omega-3



yağ asitleri içeren gıdalar bağışıklık sistemini destekler.

Antioksidan İçeren Gıdalar: Hücre koruyucu antioksidanlar, serbest radikallere karşı etkilidir. Brokoli, lahanaya, ıspanak, biber, nar, çilek gibi antioksidan açısından zengin sebze ve meyveler tüketilmelidir.

Lifli Besinler: Sindirim sistemini desteklemek için sebzeler, meyveler, tam tahıllar ve baklagiller gibi lifli gıdalar tercih edilmelidir. Lif, bağırsak hareketlerini düzenlemeye yardımcı olur.

Bol Sıvı Tüketimi: Tedavi sürecinde su tüketimini artırmak, vücudun toksinlerden arınmasına yardımcı olur. Günlük sıvı ihtiyacı su, bitki çayları, taze meyve suları ile karşılanabilir.

Küçük ve Sık Öğünler: İştah kaybı yaşayan hastalar için küçük porsiyonlarla sık sık beslenmek, yeterli besin alımını sağlamada yardımcı olabilir.

Şekerden Kaçınma: Rafine şeker, bağışıklığı zayıflatabileceği ve bazı kanser türlerinin büyümesini destekleyebileceği için şeker tüketimi minimumda tutulmalıdır.

Kanser Hastalarının Yememeleri Gereken Besinler Nelerdir?

Kanser hastalarının, tedavi sürecini ve bağışıklık sistemini desteklemek için bazı besinlerden kaçınmaları önerilir.

- Şeker, kanser hücrelerinin büyümesini destekleyebilir ve bağışıklık sistemini zayıflatabilir. Şekerli içecekler, tatlılar, şekerli kahvaltılık gevrekler ve beyaz şeker içeren ürünlerden kaçınılmalıdır.
- Salam, sosis, sucuk gibi işlenmiş et ürünleri, koruyucu nitrit ve nitrat maddeleri içerdiği için kanser riskini artırabilir. Bu tür ürünlerden uzak durulması önerilir.
- Yüksek sıcaklıkta pişirilen kızartmalar, akrilamid gibi zararlı bileşikler içerebilir ve sindirimi zorlaştırabilir. Bunun yerine haşlama, buğulama veya fırınlama gibi sağlıklı pişirme yöntemleri tercih edilmelidir.
- Beyaz ekmek, beyaz pirinç ve beyaz un gibi rafine tahıllar, kan şekerini hızlı yükseltebilir ve besin değerleri düşüktür. Tam tahıllar ve kepekli ürünler tercih edilmelidir.
- Alkol, bazı kanser türlerinin gelişim riskini artırabilir ve bağışıklık sistemini zayıflatabilir. Mümkünse alkol tüketiminden tamamen kaçınılması önerilir.
- Tuzlu atıştırmalıklar, hazır çorbalar, paketlenmiş gıdalar ve turşular gibi yüksek sodyum içeren yiyecekler, vücutta su tutulmasına neden olabilir ve tansiyonu artırabilir.
- Paketli ve işlenmiş gıdalar, raf ömrünü uzatmak için çeşitli kimyasal koruyucular içerir. Bu maddeler vücudu olumsuz etkileyebilir, bu yüzden taze, doğal yiyecekler tercih edilmelidir.
- Cips, kraker, bisküvi gibi işlenmiş ve yüksek trans yağ içeren yiyecekler, sağlıklı yağlar yerine doymuş yağlar içerir ve vücutta iltihabı artırabilir.

Kanser Hastalarında Kabızlığı Önlemek İçin Neler Yapılmalıdır?

Kanser hastalarında kabızlık yaygın bir sorundur ve özellikle kullanılan bazı ilaçlar, yetersiz sıvı alımı, hareketsizlik ve beslenme düzeni gibi faktörler kabızlığı artırabilir.

Yeterli su tüketmek, bağırsak hareketlerini destekler ve dışkıyı yumuşak kalmasına yardımcı olur. Günde 8-10 bardak su içmeye özen gösterilmelidir. Suyun yanı sıra bitki çayları ve taze meyve suları da tercih edilebilir. Sebzeler, meyveler, tam tahıllar ve baklagiller gibi lif açısından zengin yiyecekler tüketmek bağırsak hareketlerini hızlandırır. Elma, armut, portakal, yulaf, brokoli, ıspanak gibi lifli besinler günlük diyetle eklenebilir. Probiyotikler, bağırsak sağlığını destekler ve sindirim sistemi düzenine katkıda bulunur.

Yoğurt, kefir, lahanaya turşusu gibi probiyotik içeren gıdalar tercih edilebilir. Hareketsizlik kabızlığı artırabilir. Yürüyüş, hafif egzersizler ve germe hareketleri bağırsakları uyararak kabızlığı önleyebilir. Hastanın durumuna uygun egzersiz seçenekleri doktor tarafından değerlendirilmelidir. Büyük porsiyonlarla yemek yemek yerine, küçük ve sık öğünlerle beslenmek sindirimi kolaylaştırabilir. Bu sayede mide ve bağırsaklara aşırı yük binmez. Sabahları aç karna ılık su içmek bağırsak hareketlerini uyarabilir. Kayısı, incir ve erik gibi posalı meyveler de bağırsak hareketlerini destekleyebilir; kurutulmuş olanlar ılık suya bekletilerek tüketilebilir. Besinlerle yeterli lif alımı sağlanamıyorsa, doktor veya diyetisyen önerisiyle lif takviyeleri kullanılabilir.

Kanser Tedavisinde İştahsızlık Sorunu Nasıl Çözülür?

- Büyük porsiyonlar iştahsızlık hissini artırabilir. Bunun yerine, az miktarlarda ama sık sık yemek yemek daha rahat tüketim sağlar. Her 2-3 saatte bir küçük öğünlerle beslenmek daha etkili olabilir.
- Az miktarda yiyecekte daha fazla enerji ve besin elde etmek için kalorisi ve besin değeri yüksek yiyecekler tercih edilmelidir. Tam yağlı yoğurt, süt, kuruyemişler, avokado, balık ve yağlı tohumlar iyi seçeneklerdir.
- Hastanın sevdiği yiyecekleri tercih etmek iştahı artırabilir. Tedavi sürecinde damak tadı değişebilir, bu yüzden yeni tatlar ve yiyecekler denenebilir.
- Kas kaybını önlemek ve enerjiyi artırmak için her öğünde protein içeren besinler tüketmek önemlidir. Yumurta, tavuk, balık, yoğurt gibi protein kaynakları tercih edilebilir.
- Su, çorba, taze meyve suları gibi sıvılar yemeklerle birlikte ya da öğün aralarında tüketilerek iştahsızlık yaşayanlar için daha rahat besin alımı sağlar. Smoothie'ler gibi besleyici sıvı yiyecekler de iyi bir alternatiftir.
- Kısa bir yürüyüş veya hafif fiziksel aktivite iştahı açabilir. Ancak, hastanın sağlık durumuna göre fiziksel aktivite miktarı doktor gözetiminde planlanmalıdır.
- Baharatlar ve doğal aromalar yiyeceklerin lezzetini artırabilir. Örneğin, limon, zencefil, fesleğen gibi iştah açıcı etkisi olan aromalar yemeğin daha çekici olmasını sağlar.
- Bazı durumlarda doktor, iştah artırıcı ilaçlar veya destekleyici besin takviyeleri önerebilir. Bu tür takviyeler mutlaka doktor önerisi ile kullanılmalıdır.

Obezitenin Nedenleri ve Sonuçları Nelerdir?

Obezite, vücutta sağlığı tehdit edecek ölçüde aşırı yağ birikimi olarak tanımlanır. Genellikle vücut kitle indeksi (VKİ) üzerinden değerlendirilir; VKİ, bir kişinin kilosunun boyuna göre hesaplanmasıyla elde edilir. Bir kişinin VKİ'si 30 veya daha yüksekse obez olarak kabul edilir. Obezite, çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilir; diyabet, kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, uyku apnesi gibi hastalıklarla bağlantılıdır. Hem fiziksel aktivitenin az olması hem de yüksek kalorili, besin değeri düşük gıdaların sıkça tüketilmesi obezitenin yayılmasında etkilidir. Sağlıklı beslenme ve düzenli egzersizle obezite riski azaltılabilir.

Obezite Belirtileri Nelerdir?

Obezitenin temel belirtileri vücutta fazla yağ dokusunun birikimi ile ilişkilidir, oluşan fazla kilolar obezitenin görsel sorunlarının yanı sıra birtakım sağlık sorunlarını da beraberinde getirebilir. Fiziksel ve yaşam kalitesini etkileyen belirtiler de gözlemlenebilir. Obeziteye bağlı olarak ortaya çıkan belirtiler arasında şunlar yer alır:

- Vücutta özellikle karın, bel, kalça ve uyluk bölgelerinde gözle görülür yağlanma artışı
- Fiziksel aktivite sırasında veya merdiven çıkarken kolayca nefes nefese kalma, yeterli oksijen alamama hissi
- Aşırı terleme ve sıcak basmaları
- Yorgunluk ve enerji düşüklüğü
- Uyku apnesi, horlama ve gece uykusunun bölünmesi gibi uyku bozuklukları
- Diz, kalça ve bel gibi eklemlerde ağrı ve sertlik, hareket kabiliyetinde azalma
- Kilo fazlalığı olan bölgelerde ciltte sürtünme nedeniyle tahriş, kızarıklık veya mantar gibi cilt sorunları
- Özgüven eksikliği, depresyon, sosyal geri çekilme gibi psikolojik sorunlar

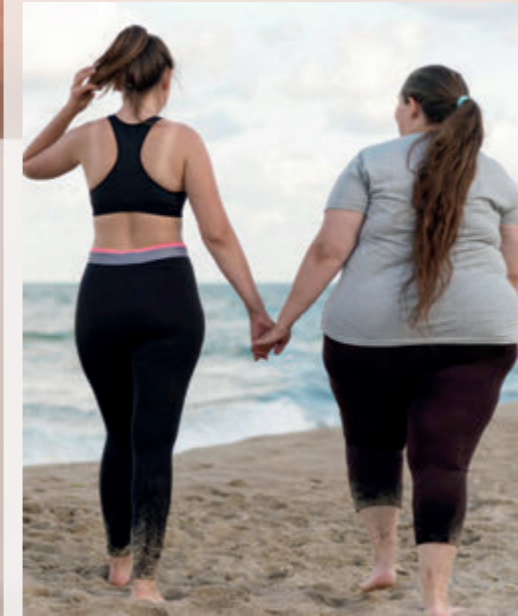
Obezite Nedenleri Nelerdir?

Obezitenin en temel nedeni besinlerle birlikte vücuda alınan enerjinin metabolizma ve fiziksel aktivitelerle birlikte harcanan enerjiden fazla olması ve buna bağlı olarak artan enerjinin yağ şeklinde depolanmasıdır. Fast food, abur cubur ve yüksek şekerli içeceklerin aşırı

tüketimi kilo alımına neden olabilir. Sağlıksız ve dengesiz beslenme, vücudun ihtiyaç duyduğundan fazla kalori alınmasına yol açar. Günlük hayatta hareketsiz kalmak, fazla kalorinin yakılmasını engeller. Özellikle masa başı işlerde çalışanlar ve egzersiz yapmayan bireyler obezite riski altındadır. Genetik yatkınlık, metabolizmanın hızını ve vücut yapısını etkileyebilir. Ailede obezite öyküsü varsa, kişinin de obez olma riski artabilir. Tiroid bezinin az çalışması (hipotiroidi), insülin direnci ve polikistik over sendromu gibi hormonal problemler kilo alımına neden olabilir. Stres, depresyon ve kaygı gibi durumlar, bazı insanlarda fazla yemek yeme eğilimine yol açabilir. Duygusal yeme alışkanlıkları da kilo alımına katkıda bulunur. Ayrıca, yetersiz uyku veya düzensiz uyku, metabolizma hızını yavaşlatabilir ve iştah hormonlarını olumsuz etkileyerek kilo alımına sebep olabilir. Yaş ilerledikçe metabolizma hızı düşer, bu da kilo almayı kolaylaştırabilir. Antidepresanlar, kortikosteroidler gibi bazı ilaçlar iştahı artırarak veya metabolizmayı yavaşlatarak kilo alımına neden olabilir. Obezite, çoğu zaman bu faktörlerin bir kombinasyonu ile ortaya çıkar. Sağlıklı bir yaşam tarzı ve dengeli beslenme, obezite riskini azaltmada en etkili yöntemler arasındadır.

Obezitenin Yol Açtığı Fiziksel Sağlık Sorunları Nelerdir?

1. Kalp ve Damar Hastalıkları: Obezite, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol ve damar sertliği gibi sorunlara yol açarak kalp krizi ve felç riskini artırır.



2. Tip 2 Diyabet: Aşırı kilo, vücudun insülin hormonunu etkili bir şekilde kullanmasını zorlaştırır ve bu durum tip 2 diyabet riskini yükseltir.

3. Uyku Apnesi: Obezite, solunum yollarının daralmasına neden olarak uyku apnesi gelişmesine

yol açabilir. Bu durum, uykuda solunumun kesilmesi ve uykunun sık sık bölünmesiyle sonuçlanır.



4. Kas ve İskelet Sistemi Sorunları: Ekstra kilo, eklemlere fazla yük bindirir ve osteoartrit gibi eklem rahatsızlıklarına yol açabilir. Ayrıca bel ağrısı gibi sorunlar da obez kişilerde sık görülür.

5. Karaciğer Yağlanması: Obezite, karaciğerde yağ birikimine neden olarak yağlı karaciğer hastalığı riskini artırır. Bu durum, karaciğer iltihabına ve uzun vadede karaciğer hasarına yol açabilir.

6. Sindirim Sistemi Problemleri: Obez kişilerde safra kesesi hastalıkları ve reflü hastalığı daha sık görülür.

7. Kanser Riski: Obezite, meme, kolon, böbrek ve pankreas gibi bazı kanser türlerinin riskini artırabilir. Vücuttaki fazla yağ, hormon seviyelerinde değişikliklere yol açarak hücre büyümesini etkileyebilir.

8. Hormonal Bozukluklar ve Kısırlık: Obezite, hormon dengesizliklerine yol açabilir ve kadınlarda adet düzensizliği, erkeklerde ise düşük testosteron gibi sorunlara neden olabilir.

9. Hipertansiyon (Yüksek Tansiyon): Aşırı kilo, damarlar üzerinde daha fazla baskıya yol açarak tansiyonu yükseltebilir. Bu da kalp ve böbrek sağlığını olumsuz etkiler.

10. Solunum Problemleri: Obezite, uyku apnesi ve astım gibi solunum rahatsızlıklarına yol açabilir. Karın bölgesinde biriken yağlar diyafram üzerinde baskı yaratarak nefes almayı zorlaştırabilir.

11. Psikolojik Etkiler: Obezite, özsaygı düşüklüğü, sosyal izolasyon ve depresyon gibi psikolojik sorunlara neden olabilir. Sosyal baskı ve beden imajıyla ilgili kaygılar, ruhsal sağlığı olumsuz etkileyebilir.

12. Üreme ve Hormonal Sorunlar: Kadınlarda polikistik over sendromu, düzensiz adet döngüleri gibi hormonal dengesizliklere yol açabilirken, erkeklerde testosteron seviyelerini düşürebilir.

13. Yaşam Kalitesinin Düşmesi: Obezite, günlük aktiviteleri zorlaştırarak hareket kabiliyetini kısıtlar ve genel yaşam kalitesini düşürebilir.

Genel Cerrahi Uzmanı
Prof. Dr. Önder SÜRGİT

Bel ve Boyun Fıtıklarında Ameliyatsız Tedavi Yöntemleri

Yeni başlayan şiddetli veya uzun dönem devam eden dirençli ağrılar için kullanılan bazı tedavi yöntemleri mevcuttur. Bunlar sosyal medyada çokça adından söz edilen ameliyatsız tedavi yöntemleri olarak adlandırılır. Bu işlemler sırasında hastaya genel anestezi verilmemektedir. Öncelikle bu yapılması planlanan işlemler için mutlaka detaylı bir muayene yapılmalı ve doğru tetkiklerle işleme karar verilmelidir. Bu işlemler hastanın ağrısının ortadan kaldırılmasında kullanılan büyük başarı sunan algolojik işlemlerdir. İşlemler sırasında hastaya genel anestezi verilmemektedir.

Tetik Nokta Enjeksiyonları: Kas dokusu içinde ağrı oluşturan düğüm noktalarına tetik nokta denir. Bu ağrılar halk arasında kulunç olarak bilinir. Bu noktalar baş, boyun, omuz, sırt ve bel ağrılarında neden olur. En sık bilinen sendrom miyofasyal ağrı sendromudur. Miyofasyal ağrılar travma, düzensiz kas aktiviteleri ve bozuk postürden kaynaklanan ağrılardır. Sıklıkla boyun bölgesinde görülür. Bu tip ağrılara konservatif tedaviler fayda etmezse tetik nokta enjeksiyonlarıyla ağrı giderilir.

Faset Eklem Enjeksiyonları: Omurları arka taraftan bir biri üzerinde tutan eklemlere faset eklemi adı verilir. Bu eklemlerde travma, zorlama, ters hareketler ve yaşlanmaya bağlı kireçlenme durumlarında bozulmalar meydana gelir. Buna bağlı öne arkaya eğilme ile artan, öksürme-hapşırma ile şiddetlenen ağrılar ortaya çıkar. Bu şekilde oluşan kliniğe faset sendromu adı verilir. Faset sendromunda medikal tedavi, istirahat, egzersiz ve fizik tedavi ile sorun çözülmezse faset eklemine ağrıya yönelik faset eklem blokajı veya faset eklem içi enjeksiyon ile sorun çözülebilir.

Epidural Enjeksiyonlar: Omuriliğin geçtiği kanalda daralma ve orta hat bel-boyun fıtıklarının oluşturduğu ağrılara yönelik medikal tedavi, istirahat ve fizik tedavinin fayda sağlamadığı durumlarda cerrahi girişim düşünülmeden hastalara uygulanır.

Transforaminal Enjeksiyonlar: Omurilikten ayrılan sinir köklerinin geçtiği kanallarda sinirin ezilmesine ya da sıkışmasına neden olacak fıtıklarda veya kireçlenmelerin neden olduğu darlıklarda uygulanır. Özellikle ayağa yansıyan ağrıların medikal ve konservatif tedavilerine yanıt vermediği ve cerrahi gereksinimin olmadığı durumlarda fayda sağlayabilir.

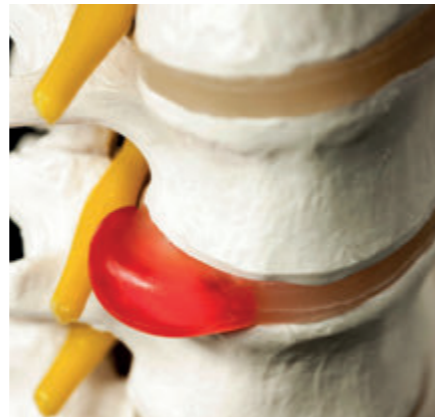
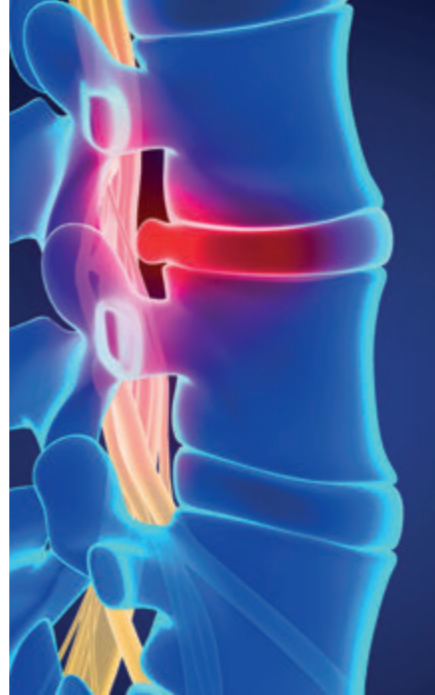
Radyofrekans Termokoagülasyon: Ayarlanabilir bir şekilde vücuda verilen elektriğin oluşturduğu ısının ağrıyı ileten sinir üzerinde blokaj yapması sonucu ağrı iletilişini kesilmesi ile etki eder. Özellikle faset ağrılarında uygulanır. Aynı zamanda cerrahi gereksinimi olmayan foraminal disklerin oluşturduğu ağrılara yönelik uygulama yapılabilir.

Spinal Kord Stimülatörü (Ağrı Pili): Vücuda yerleştirilecek bir pil yardımı ile üretilen ayarlanabilir elektriğin omurilik üzerinde ağrı iletilişini kesmesi ile etki eder. Herhangi bir ilaç ağrı pilinde bulunmaz. Özellikle başarısız bel cerrahilerinden sonra geçmeyen ağrılarda, periferik damar hastalıklarının oluşturduğu ağrılarda, şeker hastalığı sonrası oluşan nöropatik ağrılarda ve kanser sonrası oluşan ağrılarda uygulanır.

Ağrı Pompası: Özellikle kanser hastalarının şiddetli ağrılarında morfin uygulamasının yapılabilmesi amaçlı kullanılır.

Beyin, Omurilik ve Sinir Cerrahisi Uzmanı

Op. Dr. Tansu GÜRSOY



ENDOSKOPIK DİSK CERRAHİSİ (Tam Kapalı Bel Fıtığı Cerrahisi)

Tam endoskopik disk cerrahisi, omurgadaki disk sorunlarını tedavi etmek amacıyla uygulanan **minimal invaziv** bir cerrahi tekniktir.

✓ Küçük kesiler

✓ Kas ve doku koruma

✓ Hızlı iyileşme

✓ Daha az ağrı

✓ Aynı gün taburcu



Burun Estetiği (Rinoplasti) Ameliyatı

Burun estetiği, yani rinoplasti, burunun şeklini ve boyutunu değiştirmek için yapılan cerrahi bir işlemdir. Bu işlem genellikle estetik amaçlarla yapılırsa da, burun fonksiyonlarını düzeltmek için de yapılabilir. Burun estetiği, burnun şeklini düzeltmek, burun ucu veya burun sırtındaki kusurları gidermek, burun deliklerini küçültmek veya büyütmek gibi çeşitli amaçlarla gerçekleştirilebilir. Bu işlem, kişinin burun yapısına ve isteklerine bağlı olarak farklılık gösterebilir.

Burun Estetiği (Rinoplasti) Ameliyatı Neden Yapılır?

Estetik Düzeltmeler: Birçok insan, burnunun şeklini veya boyutunu değiştirmek isteyebilir. Burun estetiği, burnun sırtındaki kemerin düzeltilmesi, burun ucu veya burun kanatlarının şeklinin değiştirilmesi, burun deliklerinin boyutunun ayarlanması gibi estetik düzeltmeler için yapılabilir.

Burun Fonksiyonlarının İyileştirilmesi: Bazı insanlar, nefes alma veya uygun şekilde nefes alamama gibi burun fonksiyonlarıyla ilgili sorunlar yaşayabilirler. Rinoplasti, burun içindeki kıkırdak veya septumun düzeltilmesi gibi cerrahi müdahalelerle bu sorunların giderilmesine yardımcı olabilir.

Travma Sonrası Düzeltmeler: Kaza, darbe veya diğer travmatik olaylar sonucunda oluşan burun kırıkları veya deformiteler, rinoplasti ameliyatı ile düzeltilebilir.

Doğuştan Gelen Anomalilerin Düzeltimi: Bazı insanlar doğuştan gelen burun anomalileri veya deformitelerle doğarlar. Rinoplasti, bu tür durumların düzeltilmesine yardımcı olabilir.

Bu nedenlerden dolayı, rinoplasti ameliyatı estetik, fonksiyonel veya travma sonrası düzeltmeler gibi çeşitli durumlar için yapılabilir. Ancak her durumda, ameliyatın hastanın ihtiyaçlarına ve isteklerine uygun olup olmadığını belirlemek için bir doktora danışmak önemlidir.

Burun Estetiği (Rinoplasti) Ameliyatı Kaç Yaşında Yapılır?

Rinoplasti ameliyatı, genellikle burun gelişiminin tamamlanmasından sonra yapılır. Bu nedenle, ergenlik döneminden itibaren, yani 15 ila 16 yaşından itibaren veya burun kemikleri ve kıkırdaklar tamamen geliştikten sonra yapılması önerilir. Ancak bazı durumlarda, burun şekli veya fonksiyonuyla ilgili belirgin bir problem varsa, ameliyatın daha erken yaşlarda da yapılması gerekebilir. Bu nedenle, rinoplasti ameliyatı için en uygun yaş, bireysel duruma ve ihtiyaca bağlı olarak değişebilir. Bu

konuda hekime danışarak en doğru bilgiyi almak önemlidir.

Burun Estetiği Ameliyatı Sonrasında Nelere Dikkat Edilmeli?

Ameliyat sonrası dönemde doktorunuzun önerdiği talimatlara uymak önemlidir. Bu talimatlar, ilaç kullanımı, yara bakımı, aktivite düzenlemeleri ve diğer iyileşme süreci ile ilgili konuları içerebilir. Ameliyat sonrası dönemde dinlenilmeli ve vücudun iyileşmesine izin verilmelidir. Ameliyat sonrası şişlik, morluk ve rahatsızlık gibi belirtiler normaldir ve zamanla azalacaktır. Cerrahi kesilerin düzgün bir şekilde iyileşmesi için doktorunuzun önerdiği yara bakımı rutinlerini uygulamak, yara bölgesini temiz tutmak ve gerekirse dikişleri aldırarak gerekmektedir. Doktorunuzun önerdiği şekilde ağrı kesiciler, antibiyotikler veya diğer ilaçları düzenli olarak kullanmalısınız. Ameliyat sonrası dönemde ağır fiziksel aktivitelerden kaçınılmalıdır. Doktorunuzun izin verdiği hafif egzersizler yapılabilir, ancak ağır kaldırma veya zorlayıcı aktivitelerden kaçınılmalıdır. Sağlıklı ve dengeli bir beslenme düzenine dikkat etmek, iyileşme sürecini destekleyebilir. Yeterli miktarda su içmek ve besinlerdeki protein, vitamin ve mineral alımına özen göstermek önemlidir. Ameliyat sonrası herhangi bir anormallik veya komplikasyon gelişirse, hemen doktorunuza başvurmalısınız. Aşırı kanama, enfeksiyon belirtileri, nefes alma zorluğu veya ağrıda belirgin artış gibi durumlar ciddiye alınmalıdır.

Burun Estetiği (Rinoplasti) Ameliyatı Çeşitleri Nelerdir?

Rinoplasti ameliyatı çeşitleri, kişinin ihtiyaçlarına ve isteklerine bağlı olarak değişebilir. İşte yaygın rinoplasti ameliyatı türlerinden bazıları:

Açık Rinoplasti: Bu yöntemde, burun içindeki ve dışındaki kesiler yapılarak, burun kemiği ve kıkırdaklarına daha kolay erişilebilir. Bu yöntem genellikle daha kapsamlı veya karmaşık burun düzeltmeleri için tercih edilir.

Kapalı Rinoplasti: Bu yöntemde, kesiler burun içinde yapılır ve dışarıdan görünmez. Burun kemiği ve kıkırdaklarına daha sınırlı bir erişim sağlanır. Bu yöntem genellikle daha az invaziv ve daha az belirgin bir iyileşme süreci ile ilişkilidir.

Fonksiyonel Rinoplasti: Bu tür rinoplasti, burun fonksiyonlarını iyileştirmek için yapılır. Burun tıkanıklığı, nefes alma zorluğu veya diğer burun fonksiyonlarıyla ilgili sorunları düzeltmek için cerrahi müdahaleler yapılır.

Reviyon Rinoplasti: Daha önceki bir rinoplasti ameliyatının sonuçlarından memnun olmayan veya

komplikasyonlar yaşayan kişiler için yapılan ameliyat türüdür. Bu ameliyat, önceki rinoplasti sonuçlarını düzeltmek veya iyileştirmek için yapılır. Burun Ucu Estetiği: Bu ameliyat, burun ucundaki kıkırdak veya cildin şeklini ve boyutunu değiştirmek için yapılır. Burun ucunu kaldırmak, küçültmek veya şekillendirmek gibi amaçlarla gerçekleştirilebilir.

Burun Estetiği Ameliyatı Kimlere Yapılamaz?

Burun estetiği, bazı durumlar için uygun olmayabilir ve aşağıdaki durumlarda genellikle yapılamaz:

Sağlık Problemleri: Bazı sağlık sorunları, rinoplasti ameliyatını riskli hale getirebilir. Örneğin, kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, diyabet gibi ciddi sağlık sorunları olan kişilere rinoplasti yapılmaz. Koagülasyon Bozuklukları: Kan pıhtılaşma problemleri veya koagülasyon bozuklukları olan kişilerde rinoplasti riskli olabilir, çünkü bu tür durumlar ameliyat sırasında kanama riskini artırabilir.

Akut Enfeksiyonlar: Akut bir enfeksiyon durumunda, vücudun iyileşme kapasitesi zayıfladığından, ameliyat riskli hale gelebilir. Bu nedenle, ameliyat öncesi enfeksiyonların iyileşmesi beklenir.

Psikolojik Problemler: Bazı kişiler, vücutlarıyla ilgili aşırı kaygı veya memnuniyetsizlik yaşayabilirler.

Ancak, bu kişilere rinoplasti yapılması önerilmez. Çünkü psikolojik sorunlar, ameliyat sonrası memnuniyetsizlik riskini artırabilir.

Unrealistik Beklentiler: Bazı kişiler, rinoplasti ile mükemmel bir burun elde edeceklerini düşünürler. Ancak, gerçekçi olmayan beklentilere sahip olanlar için rinoplasti uygun olmayabilir. Ameliyat öncesi, kişinin beklentileri ve hedefleri ile ilgili açık bir iletişim kurmak önemlidir.

Burun Estetiği Ameliyatı (Rinoplasti) Sonrası Dikkat Edilmesi Gerekenler Nelerdir?

- Ameliyat sonrası dönemde doktorunuzun önerdiği talimatlara tam olarak uymak önemlidir. Bu talimatlar, ilaç kullanımı, yara bakımı, aktivite düzenlemeleri ve diğer iyileşme süreci ile ilgili konuları içerebilir.
- Ameliyat sonrası dönemde dinlenmek ve vücudun iyileşmesine izin vermek önemlidir. Ameliyat sonrası şişlik, morluk ve rahatsızlık gibi belirtiler normaldir ve zamanla azalacaktır.
- Cerrahi kesilerin düzgün bir şekilde iyileşmesi için doktorunuzun önerdiği yara bakımı rutinlerini uygulamak önemlidir. Yara bölgesini temiz tutmak ve gerekirse dikişleri aldırarak önemlidir.
- Doktorunuzun önerdiği şekilde ağrı kesiciler,

antibiyotikler veya diğer ilaçları düzenli olarak kullanmak önemlidir. Ayrıca, kan inceltici ilaçların kullanımı ile ilgili talimatları takip etmek de önemlidir.

- Ameliyat sonrası dönemde ağır fiziksel aktivitelerden kaçınılmalıdır. Doktorunuzun izin verdiği hafif egzersizler yapılabilir, ancak ağır kaldırma veya zorlayıcı aktivitelerden kaçınılmalıdır.
- Sağlıklı ve dengeli bir beslenme düzenine dikkat etmek, iyileşme sürecini destekleyebilir. Yeterli miktarda su içmek ve besinlerdeki protein, vitamin ve mineral alımına özen göstermek önemlidir.
- Ameliyat sonrası herhangi bir anormallik veya komplikasyon gelişirse, hemen doktorunuza başvurmalısınız. Aşırı kanama, enfeksiyon belirtileri, nefes alma zorluğu veya ağrıda belirgin artış gibi durumlar ciddiye alınmalıdır.
- Ameliyat sonrası dönemde doktorunuzun önerilerini dikkatle takip etmek ve gerektiğinde doktorunuzla iletişim halinde olmak, sağlıklı bir iyileşme süreci için önemlidir.



Burun Estetiği Ameliyatı Sonrasında Güneş Işıklarına Maruz Kalmak Tehlikeli midir?

Burun estetiği (rinoplasti) ameliyatından sonra güneş ışıklarına maruz kalmak tehlikeli olabilir. Ameliyat sonrası dönemde cilt hassaslaşabilir ve iyileşme süreci devam etmektedir, bu nedenle güneşin zararlı etkilerinden korunmak önemlidir.

Güneşe çıkarken, özellikle ameliyat sonrası ilk birkaç ay boyunca, cildinizi UV ışınlarından korumak için güneş kremi kullanılmalıdır. Güneşin en yoğun olduğu saatlerde (öğle saatleri) dışarı çıkmaktan kaçınılmalı veya gölge yerlerde kalınmalıdır.

Güneşe çıkarken şapka ve güneş gözlüğü kullanmak, yüzünüzü ve gözlerinizi güneşin zararlı etkilerinden koruyacaktır. Özellikle ameliyat sonrası dönemde, burnunuzun üzerini örtecek bir şapka takmak faydalı olabilir. Güneş ışıklarına maruz kalmak, ameliyat sonrası dönemde iyileşme sürecini etkileyebilir ve ciltte olumsuz etkilere neden olabilir. Bu nedenle, ameliyat sonrası dönemde güneşe karşı önlemler almak önemlidir.

TİROİD HASTALIKLARINDA RADYOAKTİF İYOT TEDAVİSİ

Tiroid bezi, boynun ön kısmında yer alan ve metabolizmayı düzenleyen hormonları salgılayan önemli bir organdır. Bazı durumlarda tiroid bezinde işlev bozuklukları gelişebilir ve bu durumlar özel tedavi yöntemleri gerektirebilir. Bu yöntemlerden biri de halk arasında "atom tedavisi" olarak bilinen Radyoaktif İyot (RAI) Tedavisidir.

Radyoaktif İyot Tedavisi Nedir?

Radyoaktif iyot tedavisi, özellikle hipertiroidi (tiroid bezinin fazla çalışması) ve bazı tiroid kanseri türlerinde uzun yıllardır güvenle uygulanan, etkinliği bilimsel olarak kanıtlanmış bir tedavi yöntemidir.

Tedavi, ağız yoluyla alınan radyoaktif iyot (I-131) maddesinin, yalnızca tiroid hücreleri tarafından emilmesi ve bu hücrelerin içeriden, radyasyonla yok edilmesi esasına dayanır. Bu seçici etki sayesinde, vücudun diğer dokularına zarar verilmeden hedefe yönelik bir tedavi sağlanmış olur.

Hangi Durumlarda Uygulanır?

1. Hipertiroidi (Tiroid bezinin aşırı çalışması)

Hipertiroidi, metabolizmanın hızlanmasına neden olan ve çarpıntı, kilo kaybı, sinirlilik gibi belirtilerle seyreden bir durumdur. RAI tedavisi özellikle aşağıdaki durumlarda tercih edilir:

Graves Hastalığı: Bağışıklık sisteminin tiroid bezine saldırarak aşırı hormon üretmesine yol açtığı bu hastalıkta, radyoaktif iyot aşırı aktif tiroid hücrelerini hedef alarak hastalığın kontrol altına alınmasına yardımcı olur.

Toksik Nodüller: Aşırı hormon üreten tek veya çoklu sıcak nodüllerin küçültülmesinde ve fonksiyonlarının durdurulmasında kullanılır. Estetik sorunlara ya da yutma güçlüğüne yol açan büyük nodüller için de etkili bir seçenektir.

2. Tiroid Kanseri

Özellikle papiller ve folliküler tip tiroid kanserlerinde kullanılır:

- Tiroid bezi çıkarıldıktan sonra kalan hücreleri ve olası yayılmış kanserli dokuları yok etmek için.
- Kanserin tekrar etmesi veya diğer bölgelere yayılması durumunda.



3. Guatr (Tiroid bezinin büyümesi)

Tiroidin aşırı büyümesi bazı hastalarda hormon bozukluğu olmaksızın da gerçekleşebilir. Ameliyat gerektirmeyen ya da cerrahinin riskli olduğu durumlarda RAI tedavisi, bezin küçülmesini sağlayarak şikâyetleri hafifletir.

4. İlaç Tedavisine Dirençli Vakalar

Bazı hastalar antitiroid ilaçlara yanıt vermez veya yan etkilerle karşılaşabilir. Bu durumda RAI tedavisi kalıcı bir çözüm sunar.

Radyoaktif İyot Tedavisinin Avantajları

- Yalnızca tiroid hücrelerine etki eder, diğer dokulara zarar vermez.
- Ameliyat olmak istemeyen veya cerrahi riski yüksek hastalar için etkili ve invaziv olmayan bir yöntemdir.
- Uzun süreli ilaç kullanımına kıyasla kalıcı çözüm sunabilir.
- Pek çok hastada tek doz yeterli olur.
- Ağızdan alınan kapsül ya da sıvı formuyla uygulanır.
- Hafif ve geçici yan etkiler dışında genellikle iyi tolere edilir.
- Özellikle hipertiroidide, tekrar etme ihtimali oldukça düşüktür.
- Tedavi sonrası izolasyon süresi genellikle birkaç gün ile sınırlıdır.
- Emzirme dönemi tamamlandıktan sonra uygulanabilir.

Tedaviye Karar Verilirken Nelere Dikkat Edilir?

Tedavi kararı, hastanın yaşı, hastalığın tipi, şiddeti, yaşam tarzı ve mevcut sağlık durumu gibi birçok faktör değerlendirilerek verilir. Bu nedenle her hasta için bireyselleştirilmiş bir tedavi planı oluşturulur. Radyoaktif iyot tedavisi; etkili, güvenilir ve uzun vadeli sonuçlar sunan bir yöntem olarak, tiroid hastalıklarının tedavisinde önemli bir yer tutmaktadır. Tedavi kararı her zaman bir nükleer tıp uzmanı ve endokrinolog eşliğinde, hastaya özel olarak planlanmalıdır.

SPORCU SAĞLIĞI Nedir?

Sporcu sağlığı, sporcuların fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığını korumak ve geliştirmek için alınması gereken önlemleri ve uygulamaları içeren kapsamlı bir kavramdır. Sporcu sağlığı, sporcuların performanslarını artırmak, sakatlanma riskini azaltmak, iyileşmeyi hızlandırmak ve spor kariyerlerini sürdürülebilir kılmak için çeşitli yönleri içerir.

Sporcu sağlığı için dikkat edilmesi gereken birçok önemli faktör vardır. İşte bunlardan bazıları:

Dengeli Beslenme: Sağlıklı bir beslenme planı, sporcuların enerji ihtiyaçlarını karşılamalarına ve performanslarını artırmalarına yardımcı olur. Protein, karbonhidrat, sağlıklı yağlar, vitaminler ve mineraller açısından zengin bir diyet önemlidir.

Hidrasyon: Egzersiz sırasında vücut su kaybeder. Bu nedenle, yeterli miktarda su içmek sporcu sağlığı için hayati önem taşır. Uygun sıvı alımı, performansı artırabilir ve sakatlanma riskini azaltabilir.

Yeterli Dinlenme ve Uyku: Kasların onarımı, enerji yenilenmesi ve genel sağlık için yeterli uyku önemlidir. Aşırı antrenman yapmak ve uyku eksikliği, performansı düşürebilir ve sakatlanma riskini artırabilir.

Isınma ve Soğuma: Spor öncesi ısınma ve sonrası soğuma rutinleri, kasların esnekliğini artırır, kan dolaşımını hızlandırır ve sakatlanma riskini azaltır.

Antrenman Tekniği: Doğru antrenman teknikleri kullanmak, performansı artırırken sakatlanma riskini azaltabilir. Bu nedenle, antrenmanları doğru formda ve uygun ağırlıklarla yapmak önemlidir.

Sakatlanmaları Önleme: Koruyucu ekipmanların kullanımı, uygun egzersiz tekniklerinin benimsenmesi ve aşırı egzersizden kaçınılması gibi önlemlerle sakatlanma riski azaltılabilir.

Stres Yönetimi: Fiziksel sağlığın yanı sıra zihinsel sağlığa da önem vermek gerekir. Stresi yönetmek, sporcuların motivasyonlarını artırabilir ve performanslarını olumlu yönde etkileyebilir.

Düzenli Sağlık Kontrolleri: Düzenli olarak doktor kontrolüne gitmek ve sağlık durumunu izlemek önemlidir. Bu, potansiyel sağlık sorunlarını erken teşhis etmeye yardımcı olabilir.

Aşırı Egzersizden Kaçınma: Aşırı antrenman, vücudu aşırı yüklemeye ve aşırı kullanım yaratabilir. Bu nedenle, sporcuların dinlenme günlerine ve uygun antrenman programlarına uygun şekilde zaman ayırmaları önemlidir. Bu faktörlere dikkat ederek, sporcular sağlıklı bir şekilde antrenman yapabilir ve performanslarını en üst düzeye çıkarabilirler. Ancak unutulmamalıdır ki, her sporcu farklıdır ve kişisel ihtiyaçları dikkate almak önemlidir. Bu nedenle, bir spor hekimi veya beslenme uzmanından bireysel tavsiyeler almak faydalı olabilir.

Ortopedi Hekimi Sporcu Sağlığında Hangi Aşamadan Sporcuya Yardım Eder?

- Ortopedik cerrahlar, sporculara sakatlık önleme stratejileri hakkında tavsiyelerde bulunabilir. Doğru antrenman teknikleri, uygun ekipman kullanımı ve yeterli dinlenme gibi önlemlerle sakatlık riski azaltılabilir.
- Bir sporcu sakatlandığında, ortopedik cerrahlar genellikle sakatlığın doğru tanısını koymak için değerlendirme yaparlar. Fizik muayene, görüntüleme teknikleri (örneğin, röntgen, MR, ultrason), ve gerektiğinde laboratuvar testleri kullanılarak sakatlık tespit edilir ve doğru tedavi planı belirlenir.
- Ortopedik cerrahlar, sporcularda görülen çeşitli sakatlıkların tedavisi için uygun planları geliştirirler. Bu planlar genellikle ilaç tedavisi, fizik tedavi, rehabilitasyon egzersizleri, cerrahi müdahale veya bir kombinasyonu içerebilir.
- Bazı ciddi spor yaralanmaları cerrahi müdahale gerektirebilir. Ortopedik cerrahlar, kırıkların, bağ yaralanmalarının, menisküs yaralanmalarının ve diğer ciddi yaralanmaların tedavisinde cerrahi prosedürleri gerçekleştirirler.
- Cerrahi sonrası veya non-operatif tedavi sonrası, ortopedik cerrahlar ve fizyoterapistler, sporcuların iyileşme sürecini yönetmek için rehabilitasyon programları oluştururlar. Bu programlar, kas kuvvetini yeniden kazanma, esnekliği artırma, hareket aralığını iyileştirme ve sporcuları güvenli bir şekilde spora geri döndürme konularını içerebilir.
- Bazı durumlarda, ortopedik cerrahlar ve fizyoterapistler, sporcuların performansını artırmak için özel egzersizler ve teknikler önerirler. Bu, sporcuların gücünü, dayanıklılığını ve esnekliğini artırarak sakatlanma riskini azaltabilir ve performanslarını optimize edebilir.

Genel olarak, ortopedik cerrahlar sporcuların sağlığına yönelik kapsamlı bir yaklaşım benimserler ve sporcuların sakatlıklarıyla ilgili tüm aşamalarda tedavi ve rehabilitasyon süreçlerini yönetirler. Ama ne olursa olsun esas önemli olan bu tip durumların önüne geçmektir.

Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı
Doç. Dr. Burak GÜNAYDIN

Ağrısız Doğum (Prenses Doğum) Nedir?

Ağrısız doğum, genellikle epidural anestezi ile yapılan bir doğum yöntemidir ve prenses doğum olarak bilinmektedir. Bu yöntemde, annenin bel bölgesine uygulanan epidural anestezi sayesinde doğum sırasında yaşanan ağrı büyük ölçüde azaltılır veya tamamen ortadan kaldırılır. Epidural anestezi, annenin bilincini kaybetmeden doğum yapmasını sağlar ve doğum sürecindeki konforunu artırır. Ağrısız doğum sayesinde anneler, doğum sürecini daha rahat ve daha az stresle geçirir.

Prenses Doğum (Epidural Doğum) Nasıl Olur?

Epidural doğum, doğum sırasında ağrıyı azaltmak veya tamamen ortadan kaldırmak için epidural anestezi yöntemiyle yapılan bir doğum türüdür. İşlem, annenin bel bölgesinden omurilik çevresine ince bir kateter yerleştirilerek gerçekleştirilir. Bu kateter aracılığıyla bölgeye ağrı kesici ilaç verilir.

Epidural doğum süreci;

Hazırlık ve Pozisyon: Anne, yan yatarak veya oturur pozisyonda öne doğru eğilerek durur. Bu pozisyon, anestezi uzmanının bel omurları arasına kolayca ulaşmasını sağlar.

Lokal Anestezi Uygulaması:

Epidural bölgeye girmeden önce, cilde lokal anestezi yapılır. Böylece, annenin iğne girişini daha az hissetmesi sağlanır.

Epidural Kateter Yerleştirilmesi: Anestezi uzmanı, ince bir iğne yardımıyla epidural boşluğa ulaşır ve buraya ince bir kateter yerleştirir. İğne çıkarıldıktan sonra kateter yerinde bırakılır ve doğum sürecinde gerektiğinde ağrı kesici ilaç bu kateter yoluyla verilir.

İlaç Uygulaması ve Etki Süresi: İlk doz ilaç verildikten

kısa bir süre sonra ağrı azalır. Anne adayı, sancuları hissedebilir ancak bunlar çok daha hafif olur ve doğuma devam edebilir.

Doğum Sürecinin Devamı: Epidural anestezi, doğumun hem normal hem de sezaryen doğumla sonuçlanması durumunda kullanılabilir. Doğum süresince ağrı azaltılır, ancak anne sancuları hafif şekilde hissedebilir ve bu sayede doğuma aktif katılım sağlar.

Epidural doğum, özellikle ağrı eşiği düşük olan veya doğum ağrısından çekinen anne adayları için avantajlıdır.

Prenses Doğum (Epidural Doğum) Ne Zaman Yaptırılabilir?

Epidural doğum, genellikle doğumun aktif aşamasında, yani rahim ağzının en az 4-5 cm açıldığı dönemde uygulanabilir. Bu aşamada, doğumun ilerlemesi ve anne adayının ağrı eşiği göz önünde bulundurularak epidural anestezi tercih edilir.

Herkes Epidural Doğum Yapabilir Mi?

Epidural doğum, genel olarak birçok anne adayı için uygun bir seçenek olsa da, bazı özel durumlar ve sağlık koşulları nedeniyle herkes için uygun olmayabilir. Kanama bozukluğu veya pıhtılaşma sorunları olan anne adayları, epidural bölgesinde enfeksiyon veya ciddi bir cilt enfeksiyonu bulunan anne adayları, epidural anestezi için kullanılan ilaçlara karşı ciddi alerjisi olanlar, şiddetli anksiyete, panik bozukluğu gibi psikolojik rahatsızlıkları olan anne adayları için epidural uygulama uygun olamayabilir.

Anestezi & Reanimasyon Uzmanı

Uzm. Dr. Mehmet Ali HARBELİOĞLU

İmplant Nedir, Kimlere Yapılabilir?

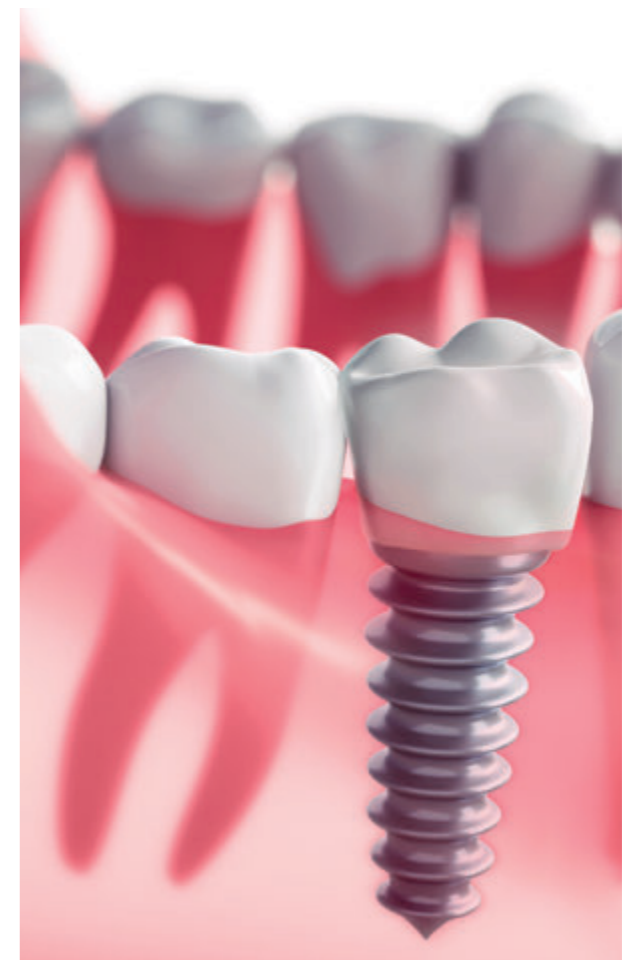
Dental implant, kaybedilen dişin yerine çene kemiğine yerleştirilen ve diş köklerini taklit eden, vida ya da kök formunda, titanyumdan yapılmış yapay diş kökleridir. Dental implant, titanyum bileşimleri sayesinde vücut ile biyolojik uyum sağlar. Ağızdaki eksik dişin önündeki, arkasındaki ve karşısındaki dişler zamanla eksik dişli bölgeyi kapattığı için mutlaka dental implant uygulanması gerekir. Bu uygulama, diş kayıplarının yerini doldurduğu ve çene kemiği erimesini durdurduğu için de önerilen başarılı bir tedavi seçeneğidir. Dental implant ile geleneksel köprü ve total protezlere kıyasla daha uzun ömürlü ve sağlıklı bir sonuç alınmakta, daha doğal bir görünüm elde edilmektedir.

Hangi Durumlarda İmplant Yapılmalıdır?

Diş eksikliği olan kişiler fonksiyonel ve estetik birçok sorun yaşamaktadır. Diş eksikliğinde etkin bir çiğneme yapılamamaktadır. Diş kaybı, kapanışın da değişmesine neden olduğundan; çene eklemine sorunlara neden olabilir. Ayrıca oluşabilen estetik problemler ve konuşma bozuklukları nedeniyle, kişilerin kendilerine güvenleri de etkilenmektedir. İmplantlar; dişlerini periodontal hastalık, çürük, travma ya da başka bir nedenle kaybetmiş kişilerde iyi bir ağız sağlığı için ideal bir seçenektir.

Dişlerin eksik olduğu bölgelerde zamanla çene kemiğinde erime meydana gelir. Diş çekimini takiben implantın uygulanması bu erime miktarını önemli ölçüde azaltmaktadır. Komşu dişlerden destek almadığından geleneksel köprülere göre daha koruyucu bir uygulamadır. Çenelerde en sondaki dişlerin eksik olduğu durumlarda sabit bir protez (kuron veya köprü gibi) yapılmadığında, hareketli (kişi tarafından takıp çıkartılan) bir protez tercih edilmediğinde ya da

tamamen dişsiz ağızlarda çene kemiği silikleştikten sonra total protez kullanımı zorlaştığında ve protezin ağız içerisinde oynamasını engellemek amacıyla da implantlar uygulanmaktadır.



MEME KANSERİ'NDE ERKEN TANI HAYAT KURTARIR

Meme kanseri, meme dokusundaki hücrelerin kontrolsüz bir şekilde çoğalmasıyla oluşan bir kanser türüdür. En sık görülen kanser türlerinden biri olan meme kanseri, özellikle kadınları etkiler ancak nadiren de olsa erkeklerde de görülebilir.

- Dünya genelinde her yıl yaklaşık 2,3 milyon kadına meme kanseri tanısı konulmaktadır.
- Türkiye'de kadınlarda en sık görülen kanser türüdür.
- Erken teşhis edilen meme kanserinde 5 yıllık sağkalım oranı %90'ın üzerindedir.

Erken evrede meme kanseri genellikle belirti vermez. Ancak aşağıdaki belirtiler fark edildiğinde vakit kaybetmeden bir uzmana başvurmak gerekir.

- Memede ele gelen sert, genellikle ağrısız kitle
- Meme başında çekilme, şekil değişikliği
- Meme cildinde kızarıklık, kalınlaşma ya da portakal kabuğu görünümü
- Meme başından gelen kanlı ya da şeffaf akıntı
- Koltuk altında ele gelen sertlik ya da şişlik

Meme Kanserinde Risk Faktörleri

Meme kanseri oluşumunu etkileyen birçok faktör vardır. Bunlardan bazıları değiştirilebilirken, bazıları ise kontrol edilemez.

Değiştirilemeyen Risk Faktörleri:

- Risk, 50 yaş ve üzeri kadınlarda artar.
- Birinci derece akrabalarda (anne, kardeş, teyze) meme kanseri olması riski artırır.
- BRCA1 ve BRCA2 gen mutasyonları meme kanseri riskini yükseltir.
- Daha önce meme kanseri geçirmiş olmak
- Yoğun meme dokusu
- Değiştirilebilir Risk Faktörleri:
- Alkol ve sigara kullanımı
- Fiziksel aktivite eksikliği
- Obezite
- Geç doğum yapmak veya hiç doğum yapmamak
- Doğum kontrol haplarının uzun süreli kullanımı

Meme Kanserinde Erken Tanı Yöntemleri

Meme kanserinde erken tanı, tedavi başarısını ve yaşam süresini ciddi oranda artırır. Erken tanı için önerilen yöntemler şunlardır:



1. Kendi Kendine Meme Muayenesi

Her kadın 20 yaşından itibaren ayda bir kez, tercihen adet bitiminden sonraki hafta kendi memesini muayene etmelidir.

2. Klinik Meme Muayenesi

Uzman doktorlar tarafından yapılan muayenedir. 20-40 yaş arası kadınların 2 yılda bir, 40 yaş üstü kadınların ise yılda bir kez yaptırmaları önerilir.

3. Mamografi

40 yaş üstü kadınlara yılda bir kez önerilir. Meme dokusundaki kitleleri çok erken evrede tespit etme imkanı sağlar.

Farkındalık Neden Önemli?

Meme kanseriyle mücadelede farkındalık oluşturmak, kadınların bu hastalık hakkında bilinçlenmelerini ve düzenli taramalarla erken teşhis olasılıklarını artırır. Ekim ayında düzenlenen farkındalık kampanyaları sayesinde;

1. Kadınlar tarama programlarına katılmaya teşvik edilir.
2. Erken teşhisle yaşam şansı artar.
3. Toplumun genelinde sağlık okuryazarlığı yükselir.
4. Destek ve dayanışma duygusu güçlenir.

Pembe Kurdele Ne Anlama Geliyor?

Pembe kurdele, meme kanseri farkındalığının evrensel sembolüdür. Bu kurdele, hastalığı yaşamış olanlara destek, hasta yakınlarına dayanışma ve topluma farkındalık mesajı verir.

Meme Kanseri Tedavi Yöntemleri

Meme kanseri tanısı konulan hastalar için tedavi planı kişiye özel olarak belirlenir. Uygulanabilecek başlıca tedavi yöntemleri ise;

- Cerrahi müdahale (tümörün veya memenin alınması)
- Radyoterapi (ışın tedavisi)
- Kemoterapi
- Hormon tedavisi
- Hedefe yönelik tedaviler

Meme Sağlığı İçin Neler Yapılmalı?

Meme kanserinden tamamen korunmak mümkün olmasa da risk faktörlerini azaltmak için şu önlemler alınabilir:

- Sağlıklı ve dengeli beslenmek
- Düzenli egzersiz yapmak
- İdeal kiloyu korumak
- Alkol ve sigaradan uzak durmak
- Düzenli tarama ve doktor kontrollerini ihmal etmemek

Meme Kanserinde Sessiz Kalma, Ses Ol

Meme kanseriyle mücadelede toplumsal bilinç, erken teşhis ve düzenli kontroller büyük önem taşır. Ekim ayında yapılacak her paylaşım, her bilgilendirme, belki de bir hayat kurtarabilir. Unutmayın, erken tanı hayat kurtarır! Kendiniz ve sevdiğiniz için sağlığınıza ihmal etmeyin.

Meme kanseriyle mücadelede yalnız değilsiniz; biz buradayız, birlikte güçlüyüz.

BAĞLANMA STİLLERİ

Bir yaşam ortaklığında partnerimizle birbirimizi karşılıklı olarak şekillendiririz. İlişki alanı içinde partnerler düşüncelerinde, duygularında ve davranışlarında birbirinden bağımsız değil, aksine doğrudan bağlıdır. Partnerimiz temel bağlanma ihtiyaçlarımızı karşılayamadığında kronik bir kaygı ve gerilim hissediyoruz, bize güvenli dayanak sağlayamayan romantik bir partnerle birlikte olmak sadece duygusal sağlığımızı tehlikeye atmakla kalmıyor, fiziksel sağlığımızı da olumsuz yönde etkiliyor. Kendisiyle yakından ilgilenen birine sahip olanların hayatta kalma şansı artıyor.

Bağlanma teorisi, yetişkinlerin romantik ilişkilerinde yakınlığı algılayışı ve tepkileriyle ilgili olarak çocukluktakine paralel üç ana "bağlanma" stili vardır. Bunlar; güvenli, kaygılı ve kaçınan olarak ifade edilir. Basitçe, güvenli insanlar yakınlık konusunda rahattır, çoğunlukla sevecen ve sevgi doludur. Kaygılı insanlar yakınlık ihtiyacında, kafaları çoğunlukla ilişkileriyle meşguldür ve partnerinin sevgisine karşılık verip vermeyeceği konusunda endişe duyma eğilimindedir. Kaçınan insanlar yakınlığı özgürlüğün kaybedilmesiyle eş tutar ve yakınlığı asgari düzeyde tutma çabasıdadır. Bu bağlanma stillerine sahip olanlar şu noktalarda birbirinden ayrılır:

- Yakınlığa ve birlikteliğe bakışları
- Çatışmayla başa çıkma yöntemleri
- Cinselliğe karşı tutumları
- İstek ve ihtiyaçlarını ifade etme becerileri
- Partnerinden ve ilişkiden beklentileri

Toplumun yüzde 50'den fazlası güvenli, yaklaşık yüzde 20'si kaygılı ve yüzde 25'i kaçınandır. Bağlanma stillerini anlamak, insanların herhangi bir romantik durumdaki davranışlarını anlamamanın ve öngörmenin kolay, güvenilir bir yoldur. Her üç bağlanma stili de o özel kişiyle bağlantı kurmaya programlıdır. Eğer ilişkimizde partnerimizin bağlanma stilini bilirsek

çok daha güvenli ve birlikte gelişen, hayat içinde de adımlarını daha güven içinde atan insanlar oluruz. İlişki içinde güvende hissetmek bizi hayat içinde de güvende hissettirecektir.



Bağlanma Stilini Çözmek İçin Hangi Ayrıntılara Dikkat Etmek Gerekir?

- 1-Yakınlık ve samimiyet arayışında olup olmadığını netleştirin.
- 2-İlişki konusuyla ne kadar meşgul ve reddedilmeye ne kadar duyarlı olduğunu belirleyin.
- 3- Etkin iletişim konusundaki tepkilerini değerlendirin.
- 4-Yapmadığı şeylere bakın ve söylemediği şeyleri dinleyin.

Sevgiyi Kol Mesafesinde Tutmak: Kaçınan Bağlanma

Kaçınan bağlanan kişileri mecazen yalnız yolculara benzetiriz. Kendilerine yettikleri ve bağımlı olmayı küçümsedikleri bir hayatı idealize ederler. Yakınlıktan ve bağ kurmaktan kaçınma eğilimi bağlanma duygularına karşı savunmasız olmaktan kurtaran bir duygudur.

Kaçınan Bağlanma Stiline Sahip Olduğumu Nasıl Anlarım?

- Partneriniz size yaklaşmaya çalıştığında ya da ihtiyaç duyduğunda geri çekilme eğilimindeyseniz,
- Partnerleriniz genellikle sizi mesafeli ve kapalı, katı ve hoşgörüsüz olmakla suçluyor siz de karşılığında onları çok muhtaç olmakla suçluyorsanız,
- Biryle birliktayken bile derin yalnızlık duygularınız oluyorsa,
- Partnerinizin duygularını görmezden gelmeye ve küçümsemeye, çalışıyorsanız,
- Uzun süreli ve derin ilişkileri geçici ilişkilere tercih edebilirsiniz. Duygusal olarak mesafenizi korumak istiyorsanız kaçınan bağlanma stiline sahip olabilirsiniz.

Rahatça Yakınlaşmak: Güvenli Bağlanma

Güvenli bağlanan bireyseniz, güvenilir, tutarlı ve güven telkin eden birisinizdir. Yakınlıktan kaçınmaz, ilişkinizi didikleyp durmazsınız. Partnerlerinin tepkisine veya onayına bağlı değildirlir ve kendileri ve başkaları hakkında olumlu bir görüşe sahip olma eğilimindedirler.

Güvenli Bağlanma Stiline Sahip Olduğumu Nasıl Anlarım?

- İlişkiniz dürüstlük, hoşgörü ve duygusal yakınlık üzerine kuruluysa,
- Zihinsel açıdan esneksiniz ve çatışmalara çözüm

bulmak için etkin, açık bir iletişimle gerçekleştiriyorsanız, İhtiyaç duyduğunuzda partnerinizden yardım istemekten ya da partneriniz ihtiyaç duyduğunda ona yardımcı olmaktan çekinmiyorsanız, güvenli bağlanma stiline sahip olabilirsiniz.

- Tehlikeye Karşı Altıncı Hisle Yaşamak: Kaygılı Bağlanma Kaygılı bağlanan kişiler, partnerlerinden yüksek düzeyde yakınlık beklerler. Reddedilmeye karşı önemli ölçüde tepkisel davranış, endişe ve dürtüsellik sergileyebilirler.

Kaygılı Bağlanma Stiline Sahip Olduğumu Nasıl Anlarım?

- İlişkiniz ve partnerinizle sürekli endişe verici düşüncelerle meşgulseniz,
- Aranızdaki mesafeyi bir tehdit olarak algılayıp paniğe kapılıyor ya da öfkeleniyorsanız,
- İlişkide ilgiyi üstünüzde tutmak için kısılandırmaya çalışmak, meşgul gözükme gibi davranışlar içindeyseniz,
- Manipülatif ve taktik kullanma ihtiyacı hissediyorsanız; kaygılı bağlanma stiline sahip olabilirsiniz.

Bir yetişkin olarak daha güvenli bir bağlanma stili geliştirmek mümkündür. Sağlıklı bir şekilde hayata karışmak için partnerimizi bize inanan, destekleyen, ihtiyaç duyduğumuzda yanımızda olacağından emin olmak, dünyayı keşfetmemizi, sakın ve ilham dolu olmamızı kolaylaştırır. Bağlanma stilimiz hakkında farkındalık ve iç görü kazanmış olmak; bir ilişkiye bağlamadan önce bağlanma stilimizin tetiklenmiş olması ile gerçek duygularımızı ayırmamızı sağlayacak aynı zamanda bizi düşünce ve davranış sürecinde de değişiklikler yapmaya yöneltecektir. Varlığımızı anlamlı kılabilmek için geliştirdiğimiz iç görü ve farkındalık sağlam temelli bir ilişki inşa etmemizi kolaylaştıracaktır.

Klinik Psikolog

Uzm. Kl. Psk. Meltem KESER



Check-Up Paketlerimizde Neler Var?

Detaylı erkek check-up
Standart erkek check-up paketi
Detaylı kadın check-up
Standart kadın check-up paketi
0-6 yaş çocuk check-up
6-16 yaş çocuk check-up
Kendi check-up paketini kendin oluştur

Özel sigortalara anlaşmalı check-up paketlerimiz bulunmaktadır.



GÜNEŞ ENERJİ SİSTEMİ

- ✓ **Optimed Sağlık Grubu**, kendi elektriğini üreterek **Trakya Bölgesi'nde karbon ayak izini azaltan ilk hastane oldu.**
- ✓ **Optimed Sağlık Grubu** olarak, sürdürülebilirlik ve çevre odaklı yatırımlarımızla tüm faaliyetlerimizde enerji tüketimini azaltıyoruz.
- ✓ **GES Projemiz gelecek nesillere daha temiz bir dünya bırakma hedefimizin bir parçasıdır.**





İnme Sonrası Rehabilitasyon Nedir?

İnme, beyne giden kan akışının ani ve ciddi şekilde kesilmesiyle meydana gelen bir sağlık durumudur. Bu durum, beyin hücrelerinin oksijen ve besin yetersizliğinden dolayı hasar görmesine veya ölmesine yol açar. İki ana türü vardır:

1. İskemik İnme: Beyne kan taşıyan damarların tıkanması sonucu oluşur. İnme vakalarının yaklaşık %80'i iskemik inmedir. Genellikle pıhtılar veya plaklar damarları tıkayarak beyne kan akışını engeller.

2. Hemorajik İnme: Beyindeki bir damarın yırtılması sonucu beyin içine kanama olmasıdır. Bu tür inme, yüksek tansiyon veya damar anomalileri gibi nedenlerden kaynaklanabilir. İnme belirtileri aniden ortaya çıkar ve genellikle şu şekilde kendini gösterir:

- Vücudun bir tarafında ani güçsüzlük veya uyuşma özellikle yüz, kol veya bacakta, genellikle vücudun bir yarısında uyuşma veya güçsüzlük oluşur.
- Konuşma bozukluğu veya konuşmada zorlanma, kişi düzgün konuşamayabilir, kelimeleri bulmakta zorlanabilir veya söyledikleri anlaşılabilir hale gelebilir.
- Bir veya iki gözde ani görme kaybı, bulanık görme veya çift görme yaşanabilir.
- Ani baş dönmesi, sersemlik, denge kaybı veya yürüme güçlüğü görülebilir.
- Nedeni bilinmeyen ve ani başlayan, alışılmadık şekilde şiddetli bir baş ağrısı ortaya çıkabilir.

Bu belirtiler aniden gelişir ve kalıcı hasarı önlemek için acil tıbbi müdahale gerektirir; erken müdahale, beyin hasarını azaltabilir ve iyileşme şansını artırır. Tedavi, inmenin türüne ve şiddetine göre değişir ve fizik tedavi, ilaç tedavisi, cerrahi müdahale ve rehabilitasyon süreci içerebilir.

İnme Sonrası Rehabilitasyon Nedir?

İnme sonrası rehabilitasyon, inme geçiren bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal fonksiyonlarını geri kazanmalarına veya iyileştirmelerine yardımcı olmak için yapılan tedavi ve egzersiz programlarının bütünüdür. İnme, beyin hücrelerinde hasara yol açtığından, bireylerde hareket kaybı, konuşma zorlukları, hafıza sorunları veya günlük aktiviteleri yerine getirmede zorluklar gibi sorunlar ortaya çıkabilir. Rehabilitasyon bu kayıpları en az indirmeyi ve bireyin bağımsız yaşama geri dönmesini amaçlar.



KARBON AYAK İZİNİ Azaltmak İçin Neler Yapabiliriz?

Daha Yaşanabilir Bir Gelecek İçin Sorumluluk Alma Zamanı

Küresel ısınma, iklim değişikliği, çevre kirliliği ve doğal kaynakların tükenmesi...

Son yıllarda bu kavramlar artık sadece çevre bilimcilerin değil, hepimizin gündeminde. Gelecek nesillere yaşanabilir bir dünya bırakmak istiyorsak, bugün attığımız her adımın doğaya etkisini göz önünde bulundurmamız gerekiyor. Bu noktada sıkça duyduğumuz ancak çoğu zaman detaylarını bilmediğimiz bir kavram öne çıkıyor: Karbon ayak izi.

Karbon Ayak İzi Nedir?

Karbon ayak izi; bir bireyin, kurumun veya ürünün doğrudan ya da dolaylı olarak atmosfere saldırdığı sera gazlarının (özellikle karbondioksit - CO₂) toplam miktarını ifade eder. Ulaşım tercihlerimizden enerji tüketimimize, beslenme alışkanlıklarımızdan tüketim şeklimize kadar pek çok faktör bu izi belirler.

Hastane ve Kurumlarda Karbon Ayak İzi Nasıl Azaltılır?

Sağlık sektörü, yüksek enerji ve kaynak tüketimi nedeniyle çevresel etkileri bulunan bir alandır. Ancak aynı zamanda çevreyle dost uygulamalara öncülük edecek potansiyele de sahiptir.

Optimed Sağlık Grubu olarak, 2024 yılında devreye aldığımız Güneş Enerjisi Santrali (GES) yatırımı ile enerji ihtiyacımızın önemli bir kısmını yenilenebilir kaynaklardan karşılamaya başladık. Bu sayede yıllık karbon salınımını ciddi oranda azaltmayı hedefliyoruz. Sağlık tesislerinde karbon ayak izini azaltmak adına yapılabilecek başlıca uygulamalar şunlardır:

- Güneş panelleri, rüzgar türbinleri gibi sistemlerle enerji üretmek, karbon salınımını büyük ölçüde azaltır.
- LED aydınlatmalar, sensörlü lambalar ve enerji sınıfı yüksek cihazların tercih edilmesi, elektrik tüketimini düşürür.
- Tıbbi atıkların ayrıştırılması, geri dönüşüm sistemlerinin etkin kullanımı ve tek kullanımlık malzemelerin azaltılması önemlidir.

- Tesis çevresinde doğal bitki örtüsünün korunması, karbon tutulumunu destekler.
- Biyolojik olarak çözünebilir, kimyasal içeriği düşük ürünler hem çevreye hem de insan sağlığına dosttur.

Bireysel Olarak Karbon Ayak İzimizi Nasıl Azaltabiliriz?

Sürdürülebilirlik sadece kurumlara değil, bireylere de sorumluluk yükler. Her birimizin günlük hayatında yapacağı küçük değişiklikler büyük farklar yaratabilir. İşte birkaç öneri:

- Özel araç yerine toplu taşıma, bisiklet veya yürüyüş tercih edin.
- Uzak bölgelerden gelen ürünlerin taşınması daha fazla fosil yakıt tüketimi demektir.
- Bez çanta, cam şişe ve yeniden kullanılabilir malzemeler tercih edin.
- Kapalı olsa bile cihazlar prizdeyken enerji tüketmeye devam eder.
- Az su tüketen musluklar, kısa duşlar ve tam dolu çamaşır/ bulaşık makineleri ile tasarruf mümkündür.

Biz Değişirsek, Dünya Değişir

Optimed Sağlık Grubu olarak yalnızca hastalarımıza değil, çevremize ve geleceğimize de sorumluluk duyuyoruz. Güneş enerjisi sistemlerimizle doğaya zarar vermeyen bir enerji modeline geçiş yaparken, karbon ayak izimizi azaltma konusunda öncü adımlar atmaya devam ediyoruz.

Unutmayalım: Sağlık sadece bedensel değil, çevresel bir bütünlüktür. Bugün attığımız adımlar, sadece bizim değil, çocuklarımızın da geleceğini şekillendirecek. Daha yeşil, daha temiz ve daha yaşanabilir bir dünya için hep birlikte sorumluluk almalıyız.

Siz de karbon ayak izinizi azaltmak için bir adım atın, fark yaratın!

Minimal İnvaziv (Küçük Kesi) Cerrahi Nedir?

Günümüzde teknolojinin sağlık alanında hızlı ilerleyişi, cerrahi yöntemleri de önemli ölçüde dönüştürmüştür. Bu dönüşümün en dikkat çeken örneklerinden biri de minimal invaziv cerrahi, yani halk arasında bilinen adıyla "küçük kesiyle yapılan ameliyatlardır". Geleneksel açık cerrahilere kıyasla çok daha küçük kesilerle gerçekleştirilen bu yöntem, hastanın hem fiziksel iyileşme süresini hem de psikolojik toparlanmasını olumlu etkiler.

Minimal invaziv cerrahi sayesinde; dokuya daha az zarar verilir, kan kaybı daha az olur, ağrı daha hafif yaşanır ve hasta genellikle daha kısa sürede taburcu edilerek normal yaşamına dönebilir. Bu yöntem, özellikle kalp damar cerrahisi gibi yüksek hassasiyet gerektiren alanlarda son yıllarda giderek daha fazla tercih edilmektedir.

Kalp Damar Cerrahisinde Minimal İnvaziv Yaklaşımlar

Kalp cerrahisinde minimal invaziv yöntemler; hastanın göğüs kemiği tamamen açılmadan, daha küçük kesiler ya da kateter girişleriyle kalbe ulaşmayı mümkün kılar. Böylece hem cerrahi travma azalır hem de komplikasyon riski düşer. İşte günümüzde uygulanan başlıca minimal invaziv kalp damar cerrahisi yöntemleri:

1. Minimal İnvaziv Koroner Arter Bypass Grefti (MIDCAB)

Bu yöntem, özellikle sadece bir veya iki koroner damarda tıkanıklık bulunan hastalar için uygundur. Göğüs kemiği tamamen kesilmeden, kaburgalar arasından yapılan küçük bir kesiyle kalbe ulaşarak tıkalı damarların etrafına yeni damar yolları oluşturulur. Geleneksel açık bypass ameliyatına göre daha kısa sürede iyileşme sağlar.

2. Minimal İnvaziv Kalp Kapak Cerrahisi

Mitral veya aort kapağında oluşan bozulmaların tedavisinde kullanılır. Küçük kesilerle yapılan bu işlemde, kapak onarımı veya değişimi yapılır. Göğüs kemiği açılmadığı için hastalar ameliyat sonrası daha az ağrı hisseder ve daha kısa sürede ayağa kalkabilir.

3. Transkateter Aort Kapak Değişimi (TAVI/TAVR)

Özellikle açık kalp ameliyatına uygun olmayan, ileri yaşta veya yüksek riskli hastalar için geliştirilmiş bir tekniktir. Kateter yardımıyla, genellikle kasıktan girilerek daralmış olan aort kapağına yeni bir biyolojik kapak yerleştirilir.

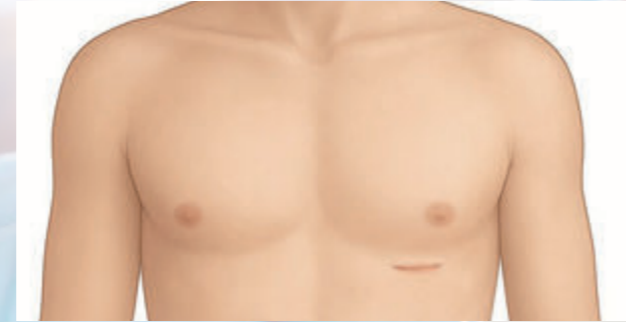
Genel anesteziye ihtiyaç duymadan yapılabilen bu işlem, ciddi kalp kapağı hastalığı olan hastalara umut olur.

4. Endovasküler Anevrizma Onarımı (EVAR)

Aort damarındaki genişlemeler yani anevrizmalar, açık ameliyat yerine minimal invaziv yöntemle tedavi edilebilir. Kasık bölgesinden girilerek damarın içine stent greft yerleştirilir. Bu yöntem, özellikle böbrek hastalığı, akciğer sorunu gibi ek hastalıkları olan bireyler için oldukça avantajlıdır.

5. Robotik Kalp Cerrahisi

Gelişmiş robotik sistemlerin yardımıyla yapılan bu ameliyatlarda, cerrahın çok daha hassas ve milimetrik hareketlerle işlem yapmasını sağlar. Küçük kesilerle yapılan robotik ameliyatlarda, koroner bypass, kapak değişimi veya tümör çıkarılması gibi kompleks işlemlerde etkili şekilde kullanılabilir.



Minimal İnvaziv Cerrahinin Avantajları

Minimal invaziv kalp cerrahisinin en büyük avantajı, vücuda olan cerrahi travmanın en aza indirilmesidir. Küçük kesiler sayesinde hem dış görünüm açısından estetik sonuçlar elde edilir hem de dokuların iyileşme süresi kısaldır. Bu yöntemin başlıca avantajları şunlardır:

- Daha az kan kaybı
- Daha az ağrı ve enfeksiyon riski
- Kısa hastanede kalış süresi
- Hızlı taburculuk ve normal yaşama dönüş
- Daha küçük ve estetik ameliyat izi
- Özellikle yaşlı veya kronik hastalığı olan hastalar için daha güvenli bir seçenek

Ancak her hasta bu cerrahi teknik için uygun olmayabilir. Bu nedenle her vakada, detaylı bir değerlendirme yapılarak en uygun yöntem belirlenmelidir.

Hangi Durumlarda Minimal İnvaziv Kalp Ameliyatı Tercih Edilir?

Her hastaya aynı tedavi yöntemi uygulanmaz. Özellikle kalp ameliyatı gibi hassas işlemlerde tedavi planı, hastanın sağlık durumu, yaşı, hastalığın tipi ve eşlik eden diğer hastalıkları dikkate alınarak belirlenir. Minimal invaziv yöntemler genellikle aşağıdaki durumlarda tercih edilir:

Kalp Kapak Sorunları

Mitral veya aort kapağında sızdırma, daralma ya da işlev bozukluğu olan hastalarda minimal invaziv kapak cerrahisi tercih edilebilir. Bu yöntem, açık cerrahiden farklı olarak hem daha az kesiyle uygulanır hem de hastaya daha konforlu bir iyileşme süreci sunar.

Koroner Arter Hastalığı

Özellikle sınırlı sayıda damarda tıkanıklık bulunan hastalarda, MIDCAB yöntemi ile koroner arter bypass ameliyatı yapılabilir. Kalp-akciğer makinesine bağlanmadan yapılan bu cerrahiler, hastaların daha hızlı toparlanmasını sağlar.

Aort Anevrizması

Karın ya da göğüs bölgesindeki ana atardamar olan aortun genişlemesi durumlarında, EVAR yöntemi ile ameliyat gereksinimi minimal kesilerle karşılanabilir. Bu yöntem, cerrahi riski yüksek hastalar için ideal bir seçenektir.

Kalp Ritmi Bozuklukları

Atriyal fibrilasyon gibi kalp ritmini bozan rahatsızlıkların tedavisinde, küçük kesilerle yapılan ablasyon işlemleri uygulanabilir. Bu sayede kalp ritmi düzenlenir, kalp yetmezliği riski azalır.

Yaşlı veya Genel Sağlık Durumu Zayıf Hastalar

İleri yaşta bireyler ya da diyabet, KOAH, böbrek yetmezliği gibi kronik hastalıkları olan hastalar, açık kalp ameliyatlarının taşıdığı risklerden dolayı minimal invaziv yöntemlerle daha güvenli bir şekilde tedavi edilebilir.

Günlük Yaşamına Hızla Dönmek İsteyen Hastalar

İş hayatına ya da aktif sosyal yaşantısına kısa sürede dönmesi gereken bireyler için minimal invaziv cerrahiler ideal bir seçenektir. Daha kısa hastane yatışı, hızlı iyileşme ve daha az ağrı sayesinde hastaların yaşam kalitesi korunur.

Minimal invaziv kalp damar cerrahisi, teknolojinin sağlık alanına kazandırdığı en önemli yeniliklerden biridir. Küçük kesilerle yapılan bu cerrahiler, hem hasta konforunu artırmakta hem de iyileşme sürecini hızlandırarak hastanede kalış süresini kısaltmaktadır. Ancak her tedavi yöntemi gibi, minimal invaziv

cerrahiler de bireysel olarak değerlendirilmelidir. bir iyileşme süreci sunar.

Koroner Arter Hastalığı

Özellikle sınırlı sayıda damarda tıkanıklık bulunan hastalarda, MIDCAB yöntemi ile koroner arter bypass ameliyatı yapılabilir. Kalp-akciğer makinesine bağlanmadan yapılan bu cerrahiler, hastaların daha hızlı toparlanmasını sağlar.

Aort Anevrizması

Karın ya da göğüs bölgesindeki ana atardamar olan aortun genişlemesi durumlarında, EVAR yöntemi ile ameliyat gereksinimi minimal kesilerle karşılanabilir. Bu yöntem, cerrahi riski yüksek hastalar için ideal bir seçenektir.

Kalp Ritmi Bozuklukları

Atriyal fibrilasyon gibi kalp ritmini bozan rahatsızlıkların tedavisinde, küçük kesilerle yapılan ablasyon işlemleri uygulanabilir. Bu sayede kalp ritmi düzenlenir, kalp yetmezliği riski azalır.

Yaşlı veya Genel Sağlık Durumu Zayıf Hastalar

İleri yaşta bireyler ya da diyabet, KOAH, böbrek yetmezliği gibi kronik hastalıkları olan hastalar, açık kalp ameliyatlarının taşıdığı risklerden dolayı minimal invaziv yöntemlerle daha güvenli bir şekilde tedavi edilebilir.

Günlük Yaşamına Hızla Dönmek İsteyen Hastalar

İş hayatına ya da aktif sosyal yaşantısına kısa sürede dönmesi gereken bireyler için minimal invaziv cerrahiler ideal bir seçenektir. Daha kısa hastane yatışı, hızlı iyileşme ve daha az ağrı sayesinde hastaların yaşam kalitesi korunur.

Minimal invaziv kalp damar cerrahisi, teknolojinin sağlık alanına kazandırdığı en önemli yeniliklerden biridir. Küçük kesilerle yapılan bu cerrahiler, hem hasta konforunu artırmakta hem de iyileşme sürecini hızlandırarak hastanede kalış süresini kısaltmaktadır. Ancak her tedavi yöntemi gibi, minimal invaziv cerrahiler de bireysel olarak değerlendirilmelidir.

Kalp & Damar Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. İlhan MAVİOĞLU



PET-CT Nedir? Neden ve Nasıl Yapılır?

Modern tıbbın tanı koymadaki en güçlü görüntüleme yöntemlerinden biri olan PET-CT, özellikle kanser taramaları başta olmak üzere birçok hastalığın tanısında, evrelendirilmesinde ve tedaviye yanıtın izlenmesinde hayati rol oynar. Hastanemizde en güncel teknolojiyle gerçekleştirilen PET-CT çekimleri sayesinde hastalarımızın tanı süreci hem hızlanmakta hem de daha doğru bir şekilde yönlendirilebilmektedir.

PET-CT Nedir?

PET-CT, iki farklı görüntüleme yönteminin birleşiminden oluşur. PET (Pozitron Emisyon Tomografisi): Vücutta metabolik (biyolojik) aktivitenin ölçülmesini sağlar. Radyoaktif işaretli bir madde (genellikle glukoz benzeri bir molekül – FDG) damar yoluyla verilerek vücutta enerji harcayan bölgeler (örneğin tümör dokuları) tespit edilir.

CT (Bilgisayarlı Tomografi): Vücuttaki anatomik yapıları ayrıntılı şekilde gösterir.

PET ve CT cihazlarının birleşimi, hem metabolik hem yapısal bilgi sunarak daha doğru ve kapsamlı bir değerlendirme sağlar.

PET-CT Hangi Durumlarda Kullanılır?

PET-CT, çoğunlukla onkolojik (kansere ilgili) durumlarda kullanılsa da, nörolojik ve kardiyolojik hastalıklarda da oldukça değerlidir.

PET-CT'nin Kullanım Alanları:

Kanser Hastalarında

Tanı koyma: Şüpheli kitlenin iyi huylu mu kötü huylu mu olduğunu değerlendirmek.

Evreleme: Kanserlin vücutta ne kadar yayıldığını belirlemek.

Tedavi yanıtı takibi: Kemoterapi, radyoterapi gibi tedavilere verilen yanıtı izlemek.

Nüks araştırması: Tedavi sonrası hastalığın tekrar edip etmediğini kontrol etmek.

Diğer Kullanım Alanları:

Epilepsi cerrahisi öncesi odak belirleme

Alzheimer gibi nörolojik hastalıkların erken tanısı

Kalp kası canlılık değerlendirmesi (myokardiyal viabilite)

PET-CT Nasıl Yapılır?

PET-CT çekimi öncesinde ve sırasında dikkat edilmesi gereken bazı hazırlıklar vardır. İşlem öncesi hastaya detaylı bilgi verilir.

- Hasta genellikle çekimden 6 saat önce aç bırakılır (su içilebilir).
- Kan şekeri ölçümü yapılır (özellikle diyabet hastalarında önemlidir).
- Radyoaktif madde damar yoluyla verilir (FDG, flor-18 ile işaretli glukoz).
- İlaç verildikten sonra yaklaşık 60 dakika beklenir. Bu sürede hasta dinlenir ve hareketsiz kalır.
- Hasta PET-CT cihazına yatırılır, işlem yaklaşık 20–30 dakika sürer.
- Görüntüleme sırasında hiçbir ağrı ya da rahatsızlık hissedilmez.
- Görüntüler nükleer tıp uzmanı ve radyoloji uzmanı tarafından birlikte değerlendirilir.
- Bulgular, ilgili hekime iletilir.



PET-CT Hakkında Sık Sorulan Sorular PET-CT Zararlı mı?

PET-CT'de kullanılan radyoaktif madde oldukça düşük dozda olup kısa sürede vücuttan atılır. İşlem sonrasında bol su içilmesi önerilir. Hamilelik şüphesi olan kadınlarda çekim öncesi mutlaka hekime bilgi verilmelidir.

Emziren Anneler PET-CT Çektirebilir mi?

Genellikle işlem sonrası 24 saat emzirmeye ara verilmesi önerilir. Ancak durum hastaya özel olarak değerlendirilmelidir.

İşlem Öncesi Neden Aç Kalınır?

Verilen FDG, glukoz benzeri bir maddedir. Vücutta doğru şekilde dağılması ve anormal hücrelerde toplanmasının net görülebilmesi için kan şekeri düşük olmalıdır.

PET-CT ile Diğer Görüntüleme Yöntemlerinin Farkı Nedir?

PET-CT, diğer görüntüleme yöntemlerinden farklı olarak yalnızca vücut yapısını değil, aynı zamanda dokuların metabolik aktivitesini de gösteren gelişmiş bir teknolojidir. Bilgisayarlı tomografi (BT) ve manyetik rezonans (MR) gibi yöntemler; organların, kemiklerin ve yumuşak dokuların ayrıntılı anatomik görüntülerini sunarken, PET görüntülemesi bu yapıların nasıl çalıştığını ortaya koyar. Özellikle kanserli hücreler

normal dokulara göre daha fazla enerji tükettiği için, PET bu bölgeleri tespit etmekte oldukça hassastır. PET-CT, bu iki yöntemi birleştirerek hem yapısal hem de işlevsel bilgi sağlar ve bu özelliğiyle, özellikle kanserin evrenmesi, tedaviye yanıtın izlenmesi ve nükslerin tespiti açısından büyük avantaj sunar. Kısacası, PET-CT yalnızca bir "görüntü" değil, hastalığın içyüzünü gösteren bir değerlendirme yöntemidir. Bu yönüyle, tanı ve tedavi planlamasında hekimlerin en güçlü yardımcılarından biri haline gelmiştir.

PET-CT Sonrası Dikkat Edilmesi Gerekenler

• Bol sıvı tüketilmelidir (radyoaktif maddenin vücuttan atılması için).

• İşlem sonrası ilk birkaç saat çocuklardan ve hamile bireylerden uzak durulması önerilir.

• Normal aktivitelere gün içinde dönülebilir.

Tanıda Güçlü Bir Rehber

PET-CT, günümüzde özellikle kanser tanısı ve takibinde altın standart haline gelmiş bir görüntüleme yöntemidir. Hem metabolik hem anatomik verileri tek seferde sunarak hekimlerin daha hızlı ve doğru karar vermesine yardımcı olur. Hastanemizde uygulanan son teknoloji PET-CT cihazlarımızla hastalarımıza hızlı, güvenli ve konforlu bir hizmet sunuyoruz. Unutmayın, doğru tanı, doğru tedavinin ilk adımıdır.

Dünyanın Dört Bir Yanına Uzanan Sağlık Hizmeti



Optimed Sağlık Grubu olarak, yalnızca Tekirdağ ve çevresine değil, dünyanın dört bir yanına sağlık hizmeti sunan bir sağlık turizmi merkezi olarak öne çıkıyoruz. İngiltere, Amerika, Almanya, İtalya, Romanya, Bulgaristan, Sırbistan, Nijerya ve daha birçok ülkeden gelen hastalarımıza, uzman ekibimiz ve modern altyapımızla şifa dağıtıyoruz.

Trakya bölgesinde AACI (Accreditation Association for Ambulatory Health Care) belgesi almaya hak kazanan ilk hastane olarak, uluslararası standartlarda sağlık hizmeti sunma konusundaki kararlılığımızı bir kez daha kanıtladık. Bu akreditasyon, sadece bir başarı değil, aynı zamanda her bir hastamızın güvenliği, konforu ve memnuniyeti için ortaya koyduğumuz çabanın da bir göstergesi.

Uzmanlık Alanlarımız

Sağlık turizmi kapsamında sunduğumuz geniş yelpazedeki hizmetlerimizle, dünyanın dört bir yanından gelen hastalarımızın farklı ihtiyaçlarına cevap veriyoruz:

Obezite Cerrahisi: Kalıcı kilo kaybı için etkili ve güvenilir çözümler.

Rinoplasti (Burun Estetiği): Hem estetik hem de fonksiyonel burun ameliyatları.

Blefaroplasti (Göz Kapağı Estetiği): Daha genç ve dinamik bir görünüm için üst ve alt göz kapağı operasyonları.

Boyun Germe ve Karın Germe: Fazla deri ve yağlardan kurtularak estetik bir görünüme kavuşma imkanı.

BBL (Brezilya Poposu Estetiği): Daha dolgun ve

şekilli bir görünüm için yağ transferi uygulamaları.

Implantlı Göğüs Dikleştirme: Göğüslerde daha dik ve dolgun bir görünüm için ileri cerrahi çözümler.

Uyluk Germe: Sarkan cilt ve fazla yağ dokusunun alınmasıyla estetik bir bacak görünümü.

Liposuction: Bölgesel yağlanmaları ortadan kaldırarak ideal vücut konturuna ulaşma.

FDL (Fleur-de-Lis Karın Germe): Karmaşık karın germe operasyonları için etkili bir yöntem.

Vajinoplasti: Vajinal daraltma ve gençleştirme cerrahileriyle hem estetik hem de fonksiyonel çözümler.

Kepçe Kulak Ameliyatı: Kulak estetiğiyle daha doğal ve dengeli bir görünüm.

Yüz Germe: Yaşlanmanın etkilerini azaltan yenilikçi teknikler.
Botoks ve Dolgu: Ameliyatsız estetik çözümlerle gençlik dokunuşları.

Boy Uzatma Cerrahisi: Modern teknolojilerle fiziksel görünümdeki değişim.

Check-Up: Genel sağlık durumunuza dair detaylı ve kapsamlı analizler.

Bu hizmetlerimiz ve daha fazlası ile hastalarımız yalnızca sağlıklarına kavuşmakla kalmıyor, aynı zamanda kendilerine olan özgüvenlerini yeniden kazanıyorlar.

Uluslararası Hastalar İçin Özel Hizmetler

Hastanemiz, sağlık turizmi kapsamında ülkemize gelen

yabancı hastaların tüm ihtiyaçlarını karşılayacak donanıma sahiptir. Transfer hizmetlerinden konaklama desteğine, dil bariyerini ortadan kaldıran tercüman hizmetlerinden özel hasta koordinatörlerine kadar, misafirlerimize evlerinde hissettirecek bir hizmet anlayışı sunuyoruz.

Memnun Hastalar, Güçlü Referanslar

Hastanemizde operasyon geçiren hastalarımız, sunduğumuz yüksek kaliteli sağlık hizmetleri ve güler yüzlü yaklaşımlarımız sayesinde ülkelerine memnun bir şekilde dönmektedir. Aldıkları sonuçlardan duydukları memnuniyeti çevrelerindeki insanlarla paylaşan hastalarımız, hastanemiz için önemli birer referans haline gelmiştir.

Sağlık turizminin dinamiklerini değiştiren bu güçlü memnuniyet ağı, Optimed Sağlık Grubu'nun uluslararası bir marka haline gelmesine büyük katkı sağlamaktadır. Dünyanın dört bir yanından gelen hastalarımızın, yakın çevrelerini de teşvik ederek bizi tercih etmesi, verdiğimiz hizmetin başarısını ve güvenilirliğini bir kez daha kanıtlamaktadır.

Geleceğe Yön Veren Sağlık Vizyonu

Optimed Sağlık Grubu olarak, sadece tedavi hizmetleri sunmakla yetinmiyoruz, AACI belgesi ile kalitemizi uluslararası standartlara taşıdık ve her geçen gün daha fazla hastaya ulaşmak için çalışıyoruz.

Sağlık turizminin her geçen gün büyüyen potansiyelinde öncü bir rol üstlenerek, hastalarımızın güvenle tercih ettiği bir adres olmaya devam ediyoruz. Optimed Sağlık Grubu olarak, "Sağlığınız Güvende" ilkimizle, sağlık turizminde Türkiye'yi dünya çapında temsil etmenin gururunu yaşıyoruz.

Bu güçlü vizyonla ilerlerken, her zaman yenilikçi ve hasta odaklı hizmetlerimizi geliştirmeye devam edeceğiz. Sağlık turizmi denince akla gelen ilk adres olmaya devam edeceğiz!



OPTIMED SAĞLIK GRUBU

18 YAŞINDA!

18 yıl önce "Sağlığınız Güvende" diyerek çıktığımız bu yolda, bugün Optimed Sağlık Grubu olarak, sürekli büyüyen ve gelişen bir yapıyla 18. kuruluş yıl dönümümüzü kutlamanın heyecanını yaşıyoruz.

Kuruluşumuzdan bu yana hedefimiz yalnızca kaliteli ve güvenilir sağlık hizmeti sunmak değil; aynı zamanda hasta odaklı yaklaşımımız, etik ilkelere bağlılığımız ve yenilikçi vizyonumuzla sağlık sektörüne değer katmaktır. Bugün geldiğimiz noktada, bu hedefimizi daha da ileri taşımanın gururunu hep birlikte yaşıyoruz.

Bu anlamlı gün vesilesiyle, bizimle birlikte bu yolda yürüyen tüm çalışanlarımız, daima yanımızda olan değerli hastalarımız ve tüm paydaşlarımızla bir araya gelerek bu özel anı kutladık.

Her başarının ardında bir ekip çalışması yatar. Optimed ailesi olarak, sizlerin emeği, özverisi ve bağlılığı sayesinde her yıl daha da güçleniyoruz. Birbirimize olan güvenimiz, ekip ruhumuz ve inancımız, bu 18 yıllık başarı hikâyesinin temel taşlarını oluşturuyor. Sizler, bu büyük ailenin en değerli parçalarısınız.

Sağlık sektöründe daha nice yeniliğe, başarıya ve insana dokunan hizmetlere birlikte imza atacağımıza inancımız tam. Biz büyük bir aileyiz ve bu aile, her yıl daha da büyüyerek yoluna devam edecek.

Nice sağlıklı, başarılı ve umut dolu yıllara birlikte yürümek dileğiyle...

CENGİZ KURTOĞLU'nu Sağlık Kontrolleri İçin Hastanemizde Ağırladık

Türk müziğinin sevilen isimlerinden Cengiz Kurtoğlu, rutin sağlık kontrolleri kapsamında Optimed Sağlık Grubu'nu ziyaret etti. Gün boyu gerçekleştirilen kapsamlı tetkik ve muayenelerde Kurtoğlu'na uzman hekimler ve sağlık profesyonellerinden oluşan ekip eşlik etti.

Ziyareti boyunca gösterilen ilgi ve profesyonel yaklaşım için teşekkür eden Kurtoğlu, sağlığın önemine dikkat çekerek düzenli kontrollerin yaşam kalitesi açısından büyük bir gereklilik olduğunu vurguladı. Optimed Sağlık Grubu olarak, tüm misafirlerimize olduğu gibi değerli sanatçımız Cengiz Kurtoğlu'nu ağırlamaktan memnuniyet duyduk.

Sanat dünyasının sevilen isimlerinden birini konuk etmek, Optimed Sağlık Grubu olarak, ayrı bir mutluluk kaynağı oldu. Kurtoğlu'nun sağlık kontrolleri başarıyla tamamlanırken, ziyaret keyifli anlarla son buldu.



GÜNEŞ ENERJİSİ

Optimed Sağlık Grubu'ndan Çevre Dostu Adım



Optimed Sağlık Grubu olarak, çevre dostu projeleri ve sürdürülebilir enerji çözümleriyle dikkat çekmeye devam ediyoruz. Geçtiğimiz yıl, Trakya Bölgesi'nde karbon ayak izini azaltan ilk hastane olma gururunu yaşamıştık, bu yıl da enerji üretiminde güneş enerjisine yönelerek çevreye duyarlı yatırımlarına bir yenisini daha ekledi.

Eskişehir Seyitgazi ilçesinde 40 dönümlük alanda kurulan Güneş Enerjisi Santrali (GES) sayesinde, hastanemize elektrik enerjisi ihtiyacını büyük ölçüde karşılayabiliyoruz. Güneş enerjisi kullanımı, çevreye zararlı atık ve emisyon salınımı yapmayan, yenilenebilir ve temiz bir enerji kaynağı olarak ön plana çıkıyor. Böylece, doğayı kirletmeden, sera gazı salınımlarını engelleyerek iklim değişikliğiyle mücadelede katkıda bulunuyoruz.

Optimed Sağlık Grubu Teknik ve Teknolojik Hizmetler Yöneticisi Uğur Duran, güneş enerjisi projelerinin önemini şu sözlerle vurguladı: "Fosil yakıtların neden olduğu hava kirliliği,

dünya genelinde her yıl milyonlarca insanın hayatını kaybetmesine yol açmaktadır. Güneş enerjisi gibi temiz ve sürdürülebilir enerji kaynakları, bu sorunları çözmeye yardımcı olur. Bu yatırımla, çevreye zarar vermeden enerji üretirken, aynı zamanda insan sağlığına da olumlu katkı sağlıyoruz."

2024 yılında faaliyete geçen GES projemiz, Trakya bölgesindeki hastanelerimizin elektrik ihtiyacını karşılamak için büyük bir adım atmamıza olanak tanıyor. Güneş enerjisi kullanımı, yalnızca enerji tasarrufu sağlamakla kalmıyor, aynı zamanda ekonomik sürdürülebilirlik adına da önemli bir adım. Hem çevreye duyarlı hem de ekonomik açıdan verimli olan bu enerji kaynağı, uzun vadede sağlık sektörü için büyük faydalar sağlıyor.

Sürdürülebilir Enerji ile Geleceği Koruyoruz

Optimed Sağlık Grubu olarak, sadece sağlık hizmetleri sunmakla kalmıyor, aynı zamanda çevre dostu

yatırımlarla geleceğimizi korumaya çalışıyoruz. Geri dönüşüm, atık yönetimi, ağaçlandırma gibi projelerle karbon ayak izimizi azaltmaya ve sürdürülebilirlik konusunda toplumsal farkındalık yaratmaya devam ediyoruz. Bu yatırımlarımızla, Trakya'nın ilk karbon ayak izini azaltan hastanesi olarak çevre dostu bir kurum olmanın gururunu yaşıyoruz.

Güneş enerjisinin kullanımının yaygınlaşması, yalnızca çevreye fayda sağlamakla kalmaz, aynı zamanda geleceğe daha temiz ve sürdürülebilir bir dünya bırakma amacımıza da katkıda bulunur. Optimed, bu alandaki projelerini geliştirerek çevreye duyarlı bir sağlık hizmeti sunmaya devam edecektir.

BALKAN SAĞLIK FORUMU

Uluslararası Sağlıkta Güçlü Adım

Optimed, Balkan Sağlık Turizmi Forumu'nun Ana Sponsoru Oldu

Optimed Sağlık Grubu olarak, sağlık turizmi alanında ülkemizin uluslararası gücünü pekiştirecek önemli bir organizasyonun ana sponsoru olmanın gururunu yaşıyoruz. 25-27 Nisan 2025 tarihleri arasında Edirne'de düzenlenecek olan Balkan Sağlık Turizmi Forumu'na ana sponsor olarak destek verdik.

T.C. Sağlık Bakanı Prof. Dr. Kemal Memişoğlu'nun teşrifleriyle, Margi Otel'de gerçekleştirilecek bu değerli etkinlik; T.C. Sağlık Bakanlığı himayelerinde, Edirne Valiliği ve USHAŞ iş birliğinde organize ediliyor. Forum, Balkan ülkelerinin sağlık bakanları, sektör temsilcileri ve akademisyenlerini bir araya getirerek uluslararası sağlık turizmi, tıbbi iş birliği ve sağlık teknolojileri gibi alanlarda güçlü bir bilgi ve deneyim paylaşımı ortamı sunmayı hedefliyor.

Bu vizyonun bir parçası olmaktan büyük onur duyuyoruz.

Sağlıkta Bölgesel İş Birliğini Destekliyoruz

Trakya'nın öncü sağlık kuruluşlarından biri olarak, yalnızca Türkiye'de değil, uluslararası düzeyde de etkili sağlık çözümleri üretmeyi ve sürdürülebilir iş birliklerini desteklemeyi görev biliyoruz.

Genel Müdürümüz Yaşar Genç'in de ifade ettiği gibi:

"Balkan Sağlık Turizmi Forumu, Türkiye'nin sağlık alanındaki gücünü küresel ölçekte sergileyebileceği önemli bir platform. Trakya'nın stratejik konumunun farkındayız ve Optimed olarak bu potansiyelin

uluslararası projelerle taçlandırılmasını önemsiyoruz. Bu forumun, bölge ülkeleriyle kuracağımız yeni iş birlikleri ve ortak sağlık vizyonları açısından çok kıymetli sonuçlar doğuracağına inanıyoruz."

Güçlü Katılım, Ortak Gelecek

Etkinliğe, Türkiye'nin yanı sıra Arnavutluk, Bulgaristan, Bosna-Hersek, Hırvatistan, Yunanistan, Macaristan, Kosova, Karadağ, Kuzey Makedonya, Romanya, Sırbistan ve Slovenya gibi birçok Balkan ülkesinden üst düzey katılımcılar davet edildi.

Forumun moderasyonunu ise şu değerli isimler üstlenecek:

- Prof. Dr. Serkan Topaloğlu (Cumhurbaşkanı Başdanışmanı ve Cumhurbaşkanlığı Sağlık Politikaları Kurulu Başkanvekili)
- Edirne Valisi Yunus Sezer
- Trakya Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mustafa Hatipler
- Sağlık Hizmetleri Genel Müdürü Dr. Hasan Basri Velioğlu
- USHAŞ Genel Müdürü Behlül Ünver

Geleceğe Sağlıkla Yatırım

Bu önemli buluşmada yer alarak hem ülkemizin sağlık vizyonuna katkı sunmayı hem de uluslararası iş birliklerine zemin hazırlamayı amaçlıyoruz. Sağlık turizminde Trakya'nın konumunu güçlendirecek her adımın, bölge ekonomisine ve Türkiye'nin küresel prestijine büyük katkı sağlayacağına inanıyoruz.

Optimed Sağlık Grubu olarak, sağlıkta kaliteyi yalnızca yerel düzeyde değil, uluslararası arenada da ileri taşımak için var gücümüzle çalışıyoruz.



Ünlü Oyuncu CENGİZ KÜÇÜKAYVAZ Optimed Hastanesi'nde Sağlıkına Kavuştu

Ünlü tiyatro ve sinema oyuncusu Cengiz Küçükayvaz, geçirdiği sağlık sorunu nedeniyle Optimed Hastanesi'ne başvurdu. Burada gördüğü tedavi sürecinin ardından sağlığına kavuşan Küçükayvaz, hastaneden ve doktorlarından duyduğu memnuniyeti içten bir şekilde dile getirdi. Başarılı tedavi sürecini anlatan ünlü oyuncu, Optimed ailesine duyduğu minneti şu sözlerle ifade etti:

"Ben ona küçük dev adam diyorum... Yine en zor durumda imdadıma yetişen sevgili dostum, biricik doktorum Op. Dr. Hakan ÇAKICI sayesinde yeniden ayaktaım. Tüm emeklerin için teşekkür ederim, iyi ki varsın."

Küçükayvaz, tedavi sürecinde gösterilen özen ve titizlikten duyduğu memnuniyeti ifade ederken, hastane yönetimine ve çalışanlarına olan takdirini de sözlerine ekledi.

"Başhekim Uzm. Dr. Necati KARAOĞLU başta olmak üzere Op. Dr. Berin SELÇUK ve tüm çalışma ekibine, böyle nitelikli

bir kadroyu bünyesinde barındıran Optimed Hastanesi yönetimine sonsuz teşekkürler," diyerek tüm ekibe duyduğu şükranı dile getirdi.

Optimed Hastanesi'ni sağlık hizmetlerindeki kalite ve güvenilirliği açısından övgü dolu sözlerle anlatan Küçükayvaz, "Kaliteli doktorların ve hizmetin olduğu nadir hastanelerden biri bence. Dedikleri gibi; Sağlığınız Güvende!" diyerek hastanenin profesyonel yaklaşımına olan inancını belirtti.

Hastanenin sağladığı modern ve nitelikli hizmetler ile bölgede sağlık alanında fark yarattığını vurgulayan Küçükayvaz, Optimed'in yalnızca tedavi değil, aynı zamanda hastaya duyduğu ilgi ve samimiyetle de ön plana çıktığını söyledi. Ünlü oyuncunun bu içten açıklamaları, Optimed Hastanesi'nin kaliteli sağlık hizmetleri ve hasta memnuniyeti konusundaki hassasiyetini bir kez daha gözler önüne serdi.



11. SASDER - Ulusal Kongresi'ne Stand Sponsorluğu

Optimed Sağlık Grubu, 11. SASDER Ulusal Kongresi'ne Stand Sponsoru Olarak Katıldı

Optimed Sağlık Grubu olarak, 7-11 Kasım tarihleri arasında Antalya'da düzenlenen Sağlık ve Sigorta Yöneticileri Derneği'nin (SASDER) 11. Ulusal Kongresi'ne stand sponsoru olarak katılım sağladık. Her yıl Türkiye genelinden sağlık profesyonellerini bir araya getiren bu prestijli kongre, sağlık sektöründe kaliteyi, dönüşümü ve iş birliğini ön plana çıkaran önemli bir platform olma özelliği taşıyor.

Kongreye, T.C. Sağlık Bakanı Prof. Dr. Kemal Memişoğlu başta olmak üzere, kamu ve özel sektörün üst düzey sağlık yöneticileri, sigorta temsilcileri, akademisyenler ve sektör paydaşları yoğun ilgi gösterdi. Optimed Sağlık Grubu olarak bizler de bu önemli etkinlikte yer almaktan ve kurumumuzu en iyi şekilde temsil etmekten büyük gurur duyduk.

Etkinlik boyunca standımıza gösterilen yoğun ilgi, hem sunduğumuz hizmetlerin hem de sağlıkta kalite ve sürdürülebilirlik odaklı çalışmalarımızın bir göstergesi oldu. Katılımcılarla deneyimlerimizi paylaşma, yeni iş birlikleri kurma ve sektörel yenilikleri takip etme fırsatı yakaladık.

Sağlık hizmetlerinde kaliteyi artırmak, hasta memnuniyetini ön planda tutmak ve sürekli gelişen sağlık sistemine katkı sağlamak adına çalışmalarımıza ara vermeden devam ediyoruz.

Optimed Sağlık Grubu olarak, kongrede standımızı ziyaret eden tüm katılımcılara teşekkür eder; sektörümüzü ileriye taşımak adına iş birliklerine her zaman açık olduğumuzu belirtmek isteriz.



Optimed Sağlık Grubu'na "Kadın İstihdamını En Hızlı Artıran Şirket 3.'sü" Ödülü



Optimed Sağlık Grubu olarak, 19 Kasım 2025 tarihinde Ankara'da düzenlenen Türkiye'nin Girişimci Kadın Gücü Yarışmasında "Kadın İstihdamını En Hızlı Artıran Şirket" kategorisinde Türkiye üçüncüsü olmanın gururunu yaşıyoruz.

Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği (TOBB) Kadın Girişimciler Kurulu (KGK) ve Türkiye Ekonomi Politikaları Araştırma Vakfı (TEPAV) iş birliğiyle gerçekleştirilen yarışma, ülkemizde kadın girişimciliğini görünür kılmayı, kadınların iş dünyasındaki etkinliğini artırmayı ve ilham veren başarı hikayelerini desteklemeyi amaçlıyor.

Optimed Sağlık Grubu, kadın çalışan oranındaki artış, oluşturduğu kapsayıcı çalışma kültürü ve kadınların kariyer gelişimine yönelik sunduğu fırsatlarla kısa listeye kalmayı başararak Türkiye üçüncülüğüne layık görüldü.

Ödül töreni, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanı Mahinur Özdemir Göktaş, TOBB Başkanı M. Rifat Hisarcıklıoğlu ve TOBB Kadın Girişimciler Kurulu Başkanı Nurten Öztürk'ün katılımıyla 19 Kasım 2025 tarihinde TOBB Konferans Salonu'nda gerçekleştirildi. Ödülümüzü, üst düzey katılımcıların yer aldığı törende teslim aldık.

Optimed Sağlık Grubu İnsan Kaynakları Direktörü Melek Ünlü Tan, her alanda eşitlikçi, kapsayıcı ve sürdürülebilir bir çalışma ortamı oluşturmak için kararlılıkla çalışmaya devam edeceklerini belirterek, kadınların iş gücünde daha güçlü, daha görünür ve daha etkili olmasına katkı sunan tüm kurum ve girişimlere teşekkür ettiklerini ifade etti ve sözlerini şöyle tamamladı: 'Bu ödül, birlikte büyüdüğümüz güçlü kadınların başarısıdır.'



Uzm. Dr. Necati KARAOĞLU
Anestezi ve Reanimasyon Uzmanı
(Optimed Çerkezköy Hastanesi Başhekimi)



Dr. Çetin ÜÇEÇAM
Acil Hekimi
(Optimed International Çorlu Hastanesi Başhekimi)



Op. Dr. Besim HASANOĞLU
Üroloji Uzmanı
(Optimed Kapaklı Hastanesi Başhekimi)



Dr. Alper Tunga YAZICI
Acil Hekimi



Dr. Ali ÇOLAK
Acil Hekimi



Dr. Bülent Ali KAPTANOĞLU
Acil Hekimi



Dr. Yusuf Engin DEDEOĞLU
Acil Hekimi



Dr. İlkay BAYHAN
Acil Hekimi



Dr. Kadir Ergun DOĞANER
Acil Hekimi



Dr. Muhammed CEYLAN
Acil Hekimi



Dr. Mahmut Emin YİĞİT
Acil Hekimi



Dr. Orhan GÜLEÇ
Acil Hekimi



Dr. Samer M. F. WADI
Acil Hekimi



Dr. Tolga ATEŞ
Acil Hekimi



Dt. Nusebe Nur AKGÜN
Ağız ve Diş Sağlığı Uzmanı



Dt. Yakup AKKAŞ
Ağız ve Diş Sağlığı Uzmanı



Uzm. Dr. Gökhan GÖKMEN
Anestezi ve Reanimasyon Uzmanı



Uzm. Dr. Mehmet Ali HARBELİOĞLU
Anestezi ve Reanimasyon Uzmanı



Uzm. Dr. Mehmet Emrah TEMEL
Anestezi ve Reanimasyon Uzmanı



Uzm. Dr. Zeynep ARAS
Anestezi ve Reanimasyon Uzmanı



Uzm. Dr. Yaşar Pala
Anestezi ve Reanimasyon Uzmanı



Dyt. Aybüke KABAAĞAÇ
Beslenme ve Diyetetik Uzmanı



Dyt. Pınar KURT ÖZTÜRK
Beslenme ve Diyetetik Uzmanı



Dyt. İrem ARAÇ
Beslenme ve Diyetetik Uzmanı



Op. Dr. Barış ALKAN
Beyin, Sinir ve Omurilik Cerrahisi Uzmanı



Op. Dr. Gökse GÜVEN
Beyin, Sinir ve Omurilik
Cerrahisi Uzmanı



Op. Dr. Mehmet BÜYÜKKİRAZ
Beyin, Sinir ve Omurilik
Cerrahisi Uzmanı



Prof. Dr. Necati KAPLAN
Beyin, Sinir ve Omurilik
Cerrahisi Uzmanı



Op. Dr. Tansu GÜRSOY
Beyin, Sinir ve Omurilik
Cerrahisi Uzmanı



**Uzm. Dr. Ayşe Azize
KARASOY SAYDAN**
Biyokimya ve Klinik
Biyokimya Uzmanı



Op. Dr. Cengiz ÇETİNKAYA
Genel Cerrahi Uzmanı



Op. Dr. Hakan SUNAL
Genel Cerrahi Uzmanı



Op. Dr. Onur KESLER
Genel Cerrahi Uzmanı



Prof. Dr. Önder SÜRGİT
Genel Cerrahi Uzmanı



Op. Dr. Tahir SARIÇAM
Genel Cerrahi Uzmanı



Uzm. Dr. Abdullah AYDIN
Cildiye (Dermatoloji) Uzmanı



Uzm. Dr. Burcu MİNARECİ
Cildiye (Dermatoloji) Uzmanı



Op. Dr. İhsan KOŞUMCU
Çocuk Cerrahisi Uzmanı



Op. Dr. Mehmet Yasin MECDEL
Çocuk Cerrahisi Uzmanı



Uzm. Dr. Ali BAŞKENT
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
Uzmanı



Op. Dr. Ulvi ABDULLAYEV
Genel Cerrahi Uzmanı



Op. Dr. Farrukh İBRAHİMOV
Göğüs Cerrahisi Uzmanı



Uzm. Dr. Hüseyin ÇEBİ
Göğüs Hastalıkları Uzmanı



Op. Dr. H. Canan BİLGE
Göz Hastalıkları Uzmanı



Op. Dr. Basri ÖZDEN
Göz Hastalıkları Uzmanı



Uzm. Dr. Fatma HÜSEYİN
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
Uzmanı



Uzm. Dr. Fatma İŞİKER
Çocuk Sağlığı ve
Hastalıkları Uzmanı



Uzm. Dr. Haluk ESMERAY
Çocuk Sağlığı ve
Hastalıkları Uzmanı



Uzm. Dr. Hilal İŞİK DEMİR
Çocuk Sağlığı ve
Hastalıkları Uzmanı



Uzm. Dr. Hülya ÖZDİLEK
Çocuk Sağlığı ve
Hastalıkları Uzmanı



Op. Dr. Ercan MENSİZ
Göz Hastalıkları Uzmanı



Op. Dr. Necmi TELLİÖĞLÜ
Göz Hastalıkları Uzmanı



Op. Dr. Ayhan AKBIYIK
Göz Hastalıkları Uzmanı



**Uzm. Dr. Ayşe Duygu
OKÇU AVUNDUK**
İç Hastalıkları (Dahiliye) Uzmanı



Uzm. Dr. Gülnar KAZIMZADE
İç Hastalıkları (Dahiliye)
Uzmanı



Uzm. Dr. Metin KURT
Çocuk Sağlığı ve
Hastalıkları Uzmanı



Uzm. Dr. Metin SEZEN
Çocuk Sağlığı ve
Hastalıkları Uzmanı



Uzm. Dr. Salih KARAÖĞLÜ
Çocuk Sağlığı ve
Hastalıkları Uzmanı



Uzm. Dr. Yusuf GÜZEL
Çocuk Sağlığı ve
Hastalıkları Uzmanı



Uzm. Dr. Mehmet FIRAT
Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik
Mikrobiyoloji Uzmanı



Uzm. Dr. Gürsel AK
İç Hastalıkları (Dahiliye)
Uzmanı



Uzm. Dr. Hasan YARDIM
İç Hastalıkları (Dahiliye)
Uzmanı



Uzm. Dr. İbrahim DİNÇ
İç Hastalıkları (Dahiliye)
Uzmanı



Uzm. Dr. İrfan AYDIN
İç Hastalıkları (Dahiliye)
Uzmanı



Uzm. Dr. İsmigül YAZICI
İç Hastalıkları (Dahiliye)
Uzmanı



Uzm. Dr. Burçak AKIN
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon
Uzmanı



Uzm. Dr. Mustafa YILDIZ
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon
Uzmanı



Yrd. Doç. Dr. Rıza AZERİ
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon
Uzmanı



Op. Dr. Ayhan ARSLAN
Genel Cerrahi Uzmanı



Op. Dr. Bahaeddin TAPKAN
Genel Cerrahi Uzmanı



Uzm. Dr. Mete GÜLPINAR
İç Hastalıkları (Dahiliye)
Uzmanı



Uzm. Dr. Mert ONUK
İç Hastalıkları (Dahiliye)
Uzmanı



Uzm. Dr. Özalp ASIL
İç Hastalıkları (Dahiliye)
Uzmanı



Op. Dr. Ahmet KIRKINCI
Kadın Hastalıkları ve
Doğum Uzmanı



Op. Dr. Adlen KELEBEK GENÇ
Kadın Hastalıkları ve
Doğum Uzmanı



Op. Dr. Egemen AYDIN
Kadın Hastalıkları ve
Doğum Uzmanı



Op. Dr. Gülsün ÖZTÜRK ERDEM
Kadın Hastalıkları ve
Doğum Uzmanı



Op. Dr. Nida CANNAZİK
Kadın Hastalıkları ve
Doğum Uzmanı



Op. Dr. Seda BİLİR ESMER
Kadın Hastalıkları ve
Doğum Uzmanı



Op. Dr. Vafa MOVLAYEVA
Kadın Hastalıkları ve
Doğum Uzmanı



Uzm. Dr. Fidan BALAYEVA
Nöroloji Uzmanı



Uzm. Dr. Levent KOR
Nöroloji Uzmanı



Uzm. Dr. Nurdoğan YAVUZ
Nöroloji Uzmanı



Yrd. Doç. Dr. Tülin COŞKUN
Nöroloji Uzmanı



Uzm. Dr. Fatih ÇOLAK
Nükleer Tıp Uzmanı



Op. Dr. Nevzat KOÇ
Kadın Hastalıkları ve
Doğum Uzmanı



Op. Dr. Elif Ece İNCELİ
Kadın Hastalıkları ve
Doğum Uzmanı



Op. Dr. Oğuzhan İNCELİ
Kadın Hastalıkları ve
Doğum Uzmanı



Prof. Dr. İlhan MAVİOĞLU
Kalp ve Damar
Cerrahisi Uzmanı



Op. Dr. Nilgün SÜER
Kalp ve Damar
Cerrahisi Uzmanı



Doç. Dr. Burak GÜNAYDIN
Ortopedi ve Travmatoloji
Uzmanı



Op. Dr. Çağrı KAPTAN
Ortopedi ve Travmatoloji
Uzmanı



Op. Dr. Dursun Ak
Ortopedi ve Travmatoloji
Uzmanı



Op. Dr. Emre MİNARECİ
Ortopedi ve Travmatoloji
Uzmanı



Op. Dr. Mohammad AMIRY
Ortopedi ve Travmatoloji
Uzmanı



Op. Dr. Taha ÖZKARA
Kalp ve Damar
Cerrahisi Uzmanı



Uzm. Dr. Ferhat KUMAK
Kardiyoloji Uzmanı



Prof. Dr. Mustafa AYDIN
Kardiyoloji Uzmanı



Uzm. Dr. Sezgin ÖZTÜRK
Kardiyoloji Uzmanı



Doç. Dr. Göksel AÇAR
Kardiyoloji Uzmanı



Prof. Dr. Murat TONBUL
Ortopedi ve Travmatoloji
Uzmanı



Op. Dr. Oktay AKPINAR
Ortopedi ve Travmatoloji
Uzmanı



Op. Dr. Rajab GULİYEV
Ortopedi ve Travmatoloji
Uzmanı



Op. Dr. Recep ÇALIŞKAN
Ortopedi ve Travmatoloji
Uzmanı



Op. Dr. Serkan Süleyman ASLAN
Plastik, Estetik ve Rekonstrüktif
Cerrahisi Uzmanı



Uzm. Dr. Ekrem Coşkun PINAR
Kardiyoloji Uzmanı



Op. Dr. Abdurrahman TOKMAK
Kulak-Burun-Boğaz
Hastalıkları Uzmanı



Op. Dr. Kamil YÜCEER
Kulak-Burun-Boğaz
Hastalıkları Uzmanı



Doç. Dr. Murat DAMAR
Kulak-Burun-Boğaz
Hastalıkları Uzmanı



Op. Dr. Müslüm BEREKETOĞLU
Kulak-Burun-Boğaz
Hastalıkları Uzmanı



Uzm. Dr. Naim Erhan ÖZGÜLER
Psikiyatri Uzmanı



Uzm. Dr. Ufuk ÇALIŞKAN
Psikiyatri Uzmanı



Uzm. Kl. Psk. Beria YILMAZ
Psikoloji (Klinik) Uzmanı



Uzm. Kl. Psk. Ecem SOYER
Psikoloji (Klinik) Uzmanı



Uzm. Kl. Psk. Meltem KESER
Psikoloji (Klinik) Uzmanı



Op. Dr. Nizamettin AYDIN
Kulak-Burun-Boğaz
Hastalıkları Uzmanı



Op. Dr. Yücel Talip BAŞARAN
Kulak-Burun-Boğaz
Hastalıkları Uzmanı



Op. Dr. Zeki KAYA
Kulak-Burun-Boğaz
Hastalıkları Uzmanı



Uzm. Dr. Arif FIDAN
Mikrobiyoloji ve Klinik
Mikrobiyoloji Uzmanı



Uzm. Dr. Asım ORUJOV
Nöroloji Uzmanı



Uzm. Dr. Shute Ailia DAE
Tıbbi Onkoloji Uzmanı



Uzm. Dr. Erkan GÖCEN
Radyasyon Onkolojisi Uzmanı



Uzm. Dr. Burak USLU
Radyoloji Uzmanı



Uzm. Dr. Fatih SİVRİ
Radyoloji Uzmanı



Uzm. Dr. Hüseyin Hakan SEZER
Radyoloji Uzmanı



Uzm. Dr. Hüseyin UÇAR
Radyoloji Uzmanı



Uzm. Dr. Mehmet Ali AKIN
Radyoloji Uzmanı



Uzm. Dr. Suat DURSUN
Radyoloji Uzmanı



Uzm. Dr. Kemal AYDEMİR
Radyoloji Uzmanı



Uzm. Dr. Yavuz Selim AKIN
Radyoloji Uzmanı



Podolog Ceren TEZEL
Podoloji Uzmanı



Op. Dr. Berin SELÇUK
Üroloji Uzmanı



Op. Dr. Hakan ÇAKICI
Üroloji Uzmanı



Op. Dr. Sait AYGÜN
Üroloji Uzmanı

Farklı branşlarda uzman, deneyimli ve güvenilir hekim kadromuzla hasta memnuniyeti odaklı hizmet anlayışı ile sağlık hizmeti sunuyoruz.

Sağlığınız Güvende

Radyoterapide Güncel Teknoloji Linac Cihazı

- ✓ Kanser tedavisinde etkili kullanım
- ✓ Yüksek enerjili ışın üretimi
- ✓ Sağlıklı dokuları koruma
- ✓ Görüntü entegrasyonu
- ✓ Hassas hedefleme



OPTIMED

Sağlığınız Güvende



Optimed Hastanesi | Çerkezköy



Optimed Hastanesi | Çerkezköy



Optimed Hastanesi | Çorlu



Optimed Hastanesi | Kapaklı

Optimed Çerkezköy Hastanesi

Gazi Mustafa Kemalpaşa Mahallesi, Atatürk Cd.

No:118, 59500 Çerkezköy/Tekirdağ

Optimed International Çorlu Hastanesi

Alipaşa Mahallesi, Kılıç Ali Paşa Caddesi,

No:36/1, Çorlu/TEKİRDAĞ

Optimed Kapaklı Hastanesi

Cumhuriyet Mahallesi, Mithatpaşa

Caddesi No:15, Kapaklı /TEKİRDAĞ