

SAĞLIK & MAGAZİN

YIL/YEAR: Ocak - January/Nisan - April 2026

SAYI/ISSUE: 14

SOĞUK HAVA TEK BAŞINA HASTA ETMEZ, ANCAK RİSKİ ARTIRIR

COLD WEATHER
ALONE DOES NOT
CAUSE ILLNESS,
BUT IT INCREASES
THE RISK



KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ONKOLOJİ VE BİLİMDE YENİLİKLER

PERSONALIZED ONCOLOGY AND
INNOVATIONS IN SCIENCE

DİRENÇLİ TANSİYONDA GİRİŞİMSEL ÇÖZÜM: RENAL DENERVASYON

INTERVENTIONAL SOLUTION
IN RESISTANT HYPERTENSION:
RENAL DENERVATION



AKCİĞER KANSERİNDE METASTAZ VE CERRAHİNİN ROLÜ

METASTASIS AND THE ROLE OF
SURGERY IN LUNG CANCER



Skolyoz ve Omurga Cerrahisi Bölümü

Tam Endoskopik Omurga Cerrahisi

alanında
Mükemmeliyet Merkezi
akreditasyonu almıştır



Prof. Dr. Azmi Hamzaoğlu

Prof. Dr. Meriç Enercan

Op. Dr. Ali Güven Yörükoğlu

Op. Dr. Selhan Karadereler

444 0 436



grupfloreance

floreance.com.tr

Florence
Nightingale
Hastanesi

İÇİNDEKİLER CONTENTS



12

Meme sağlığında toplumsal farkındalık hayati önem taşıyor
Social awareness is essential for breast health



14

Kilo vermek meme kanseri riskini yüzde 18 azaltıyor
Even losing a little weight reduces breast cancer risk by 18%



16

Erken teşhis kanserin yayılmasını önüyor
Early detection prevents cancer spreading

- 6** Akciğer kanserinde metastaz ve cerrahinin rolü
Metastasis and the role of surgery in lung cancer
- 10** Kişiselleştirilmiş onkoloji ve bilimde yenilikler
Personalized oncology and innovations in science
- 18** Belirti vermeden ilerleyen risk: aort anevrizmasına dikkat!
Risk that progresses without symptoms: beware of aortic aneurysms!
- 20** Kalp hastalıkları dolaşım sistemini nasıl bozuyor?
How do heart diseases disrupt the circulatory system?
- 22** Dirençli tansiyonda girişimsel çözüm: Renal Denervasyon
Interventional solution in resistant hypertension: renal denervation
- 26** Kalp ve damar gençliği için beslenme rehberi
Nutrition guide for heart and vascular youth
- 28** Kolesterol neden sessiz bir risk?
Why is cholesterol a silent risk?
- 30** Robotik cerrahi, kadın hastalıklarında yeni bir dönem başlatıyor
Robotic surgery starts a new era in women's health
- 32** Tüp bebek yolculuğunda ailelere öneriler
Recommendations for families during the in vitro fertilization journey
- 34** Cinsel sağlıkta güncel yaklaşımlar
Current approaches in sexual health
- 36** Prostat kanseri cerrahisinde son gelişmeler
The current state of surgery in prostate cancer
- 38** Akciğer nodüllerinde erken tanı hayat kurtarıyor
Early diagnosis saves lives in lung nodules
- 40** Soğuk hava tek başına hasta etmez, ancak riski artırır
Cold weather alone does not cause illness, but it increases the risk
- 42** Aşırı terleme sosyal hayatı zorlaştırıyor: Kalıcı çözüm mümkün
Excessive sweating hampers social life: is a permanent solution possible?
- 44** Aşılar, çocukları hayati risklerden koruyor
Vaccines protect children from life-threatening risks
- 46** Uyku ve beslenme, çocuklarda sağlığın temeli
Sleep and nutrition, the foundation of child health
- 50** Sarı nokta hastalığında güncel tedavi yöntemleri
Current treatment methods in macular degeneration
- 52** Okul çağı çocuklarda göz sağlığına dikkat
Attention to eye health in school-age children

- 54** Çocuklarda uyku apnesine dikkat!
Attention to sleep apnea in children!
- 56** Alzheimer tedavisinde yeni umutlar
New hope in alzheimer's treatment
- 60** Beyin pili, parkinson hastalarına 24 saat kesintisiz destek sağlıyor
Brain stimulator provides 24-hour continuous support to parkinson's patients
- 62** Obezite tedavisinde devrim: Endoskopik yöntemlerle kalıcı kilo kaybı
A revolution in obesity treatment: permanent weight loss with endoscopic methods
- 64** Besin zehirlenmelerine dikkat!
Beware of food poisoning!
- 66** Diyabetin ayak sesleri: Erken belirtilere dikkat
The footsteps of diabetes: Pay attention to early signs
- 68** Kemik sağlığı için sadece süt yetmez!
Milk alone is not enough for bone health!
- 70** Estetikte altın standart, kişiye göre belirlenen bilimsel yaklaşımdır
The gold standard in cosmetic surgery is a scientific approach tailored to the individual
- 72** Cildinizi korumanın 10 altın kuralı
10 golden rules for protecting your skin in winter
- 74** Kış aylarında cilt nasıl korunmalı?
How to protect the skin during winter months?
- 76** Grip ve zatürre aşılama dikkat
Attention to flu and pneumonia vaccines
- 78** Kış aylarında boğaz ağrısına dikkat
Beware of sore throats in winter months
- 82** Kış aylarında bağışıklığı güçlendirmenin sırrı: Dengeli beslenme
The secret to strengthening immunity in winter: balanced nutrition
- 84** Kış mevsiminde sağlıklı beslenme önerileri
Healthy eating tips in winter
- 86** Mevsimsel depresyon: 'Kış hüzünü'ne dikkat
Seasonal depression: beware of the 'winter blues'
- 88** İlişkilerde sessiz sinyaller
Silent signals in relationships
- 90** Bizden haberler
News from us



48

Göz sağlığını korumak için düzenli kontrol şart
Regular check-ups are essential to protect eye health



58

Sinir ve kas hastalıklarının tanısında emg'nin önemi
The importance of emg in diagnosing nerve and muscle diseases



80

Antibiyotik direnci geleceğin en büyük sağlık tehditlerinden biri
Antibiotic resistance is one of the biggest health threats of the future

Florence
Nightingale
Hastanesi

İmtiyaz Sahibi / Grant Holder
Grup Florence Nightingale Hastanesi A.Ş.

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü / Managing Editor
Prof. Dr. Nuran Yazıcıoğlu

Bilim Danışma Kurulu / Scientific Advisory Board
Prof. Dr. Alper TOKER
Prof. Dr. Ahmet Tunç ÖZDEMİR
Prof. Dr. Aydın TUNÇKALE
Prof. Dr. Azmi HAMZAOĞLU
Prof. Dr. Barış TOPÇULAR
Prof. Dr. Bora BAŞARAN
Prof. Dr. Cem İYİBOZKURT
Prof. Dr. Cengiz KUDAY
Prof. Dr. Çavlan ÇİFTÇİ
Prof. Dr. Ergun GÖNEY
Prof. Dr. Ergün TOZKOPARAN
Prof. Dr. Ertan SAĞBAŞ
Prof. Dr. Fatih ATUĞ
Prof. Dr. Fusun UYSAL
Prof. Dr. Hakkı KAHRAMAN
Prof. Dr. Levent ÖZGÖNENEL
Prof. Dr. Mehmet TINAZ
Prof. Dr. Murat GÜLBARAN
Prof. Dr. Nuran YAZICIOĞLU
Prof. Dr. Osman BAYINDIR
Uzm. Dr. Özgür ŞAMİLGİL
Prof. Dr. Reşit TOKUÇ
Prof. Dr. Sezer SAĞLAM
Prof. Dr. Sümer YAMANER
* Alfabetik olarak sıralanmıştır.

Yayın Kurulu / Editorial Board
Eylem KÖSE ASLAN, Tuğba PEKCAN, Belma ŞİRİN, Merve İRK

Yönetim Yeri / Place of Management
İstanbul Florence Nightingale Hastanesi
Abide-i Hürriyet Cad. No: 166 Şişli
34381 İstanbul
Tel: 0212 375 65 65
Faks: 0212 375 68 05
Web: www.florence.com.tr

Yayına Hazırlayan / Production

noema
CREATIVE & CONTENT
www.noema.com.tr

Yayın Danışmanı / Editorial Consultant
Doğa ÖZKAN

Editör / Editor
Onur SORKUN

Görsel Yönetmen / Creative Director
Hüseyin KIZILAY

Redaksiyon / Editing
Meftun ÖZTÜRK

Esentepe Mh. Salih Tozan Sokak
No: 8/32 Şişli / İstanbul
info@noemailletisim.com-(0212) 264 00 92



**Prof. Dr.
Çavlan
ÇİFTÇİ**

**T.C. Demiroğlu
Bilim Üniversitesi
Rektörü**

*Prof. Çavlan ÇİFTÇİ,
M.D.
Demiroğlu
Science University
Rector*

Sayın meslektaşlarım ve Sayın okurlarım;

Tıbbın hızla geliştiği, sağlık bilincinin her zamankinden daha önemli hale geldiği bir dönemde, hem sağlık profesyonellerine hem de sağlıkla ilgili doğru bilgi arayışındaki tüm bireylere güvenilir içerikler sunma hedefiyle hazırladığımız bu yeni sayımızla yeniden sizlerle buluşmanın mutluluğunu yaşıyoruz.

Amacımız; doktorlarımızın mesleki perspektifine katkı sağlayacak bilimsel yenilikleri sunarken aynı zamanda hastalarımızın günlük yaşantılarında uygulayabilecekleri pratik bilgiler, motivasyon kaynağı olacak sağlıkla ilgili farkındalık artırıcı içerikler paylaşmak.

Bilim ve teknolojiye, inovasyonun gücüne inanan, bilimsel araştırma ve teknolojik yeniliklerin merkezi bir öneme sahip olduğunu yakından bilen ve takip eden bir Üniversite ve Hastaneler grubu Florence Nightingale olarak Tıp ve Sağlık Bilimleri alanında Ulusal ve Uluslararası düzeyde özgün bilgi ve yaklaşımları üreten, akademik seviyede en üst düzeyde bilimsel, kanıta ve veriye dayalı, hasta odaklı, etik bilinci gelişmiş, rasyonel bireyler yetiştirerek bilim insanı, uzman doktor, hekim, hemşire ve nitelikli sağlık insan gücü topluma kazandıran, performans odaklı ve hedef bazlı bir Sağlık Eğitimi kuruluşuyuz.

Akademik düzeyde Hasta odaklı yapay zeka destekli sağlık hizmeti sunan; Florence Nightingale kalite deneyimiyle Liderlik-Yönetişim, Eğitim-Öğretim, Araştırma-Geliştirmeyi sistematik şekilde kurum geneline yayılan prosedürlerle yürüten; Hizmet Hastanesi, Araştırma Hastanesi, Eğitim Hastanesi önceliklerini kendi dinamik unsurlarıyla ortak paydada buluşturan; Ar-Ge ve İnovasyona dayalı modern tıbbın ve hasta bakımının omurgasını oluşturan klinik araştırmalarla ürettiği bilimsel bilgiyi gerçek dünya pratiğiyle buluşturan kilit süreçleri ortaya çıkararak çığır açan; Bir Sağlık Bilimi kuruluşuyuz.

Florence Nightingale Sağlık&Magazin olarak en büyük önceliğimiz; tıp dünyasının saygın profesyonelleri ve hastalarımız arasında bilgi köprüsü oluşturmak, doğru bilginin gücünü herkes için ulaşılabilir kılmak.

Sağlıkla, umutla ve yeniliklerle dolu bir yıl dileğiyle yeni yılınızı kutluyor, Sizleri tebrik ediyorum. Florence Ailesi, sağlık profesyonelleriyle 2026 yılında başarılı pek çok projeye imza atarak, yenilikçi sağlık hizmetleriyle her zaman yanınızda var olmaya devam edecektir.

Dear colleagues and readers

In a period where medicine is rapidly advancing and health consciousness has become more important than ever, we are delighted to meet you again with this new issue we have prepared with the goal of providing reliable content to both healthcare professionals and all individuals seeking accurate health information.

Our aim is to present scientific innovations that will contribute to our physicians' professional perspectives, while also sharing practical information that our patients can apply in their daily lives, as well as content that raises health awareness and serves as a source of motivation.

As Florence Nightingale, a university and hospital group that believes in the power of science, technology, and innovation, and closely follows the crucial importance of scientific research and technological advancements, we are a performance-oriented and goal-focused health education institution in the field of Medicine and Health Sciences that produces original knowledge and approaches at national and international levels, by training scientifically-minded, evidence-based, data-driven, patient-centered, ethically conscious, and rational individuals at the highest academic level, and contributes to society by developing scientists, specialist doctors, physicians, nurses, and qualified healthcare professionals.

We are a Health Science institution that provides patient-centered, AI-supported healthcare at an academic level, systematically implements Leadership-Governance, Education-Training, and Research-Development through institution-wide procedures based on the Florence Nightingale quality experience, brings together the priorities of Service Hospital, Research Hospital, and Training Hospital with its own dynamic elements, and pioneers by creating key processes that connect scientific knowledge produced through clinical research, which forms the backbone of modern medicine and patient care based on R&D and innovation, with real-world practice.

As Florence Nightingale Health&Magazine, our top priority is to create a bridge of knowledge between respected professionals in the medical world and our patients, making the power of accurate information accessible to everyone.

Wishing you a new year full of health, hope, and innovations, we congratulate you.

The Florence Family will continue to be by your side with innovative healthcare services, implementing many successful projects with healthcare professionals in 2026.

AKCİĞER KANSERİNDE METASTAZ VE CERRAHİNİN ROLÜ

Akciğer kanserinde erken tanının ve cerrahinin hayati önem taşıdığını vurgulayan İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Göğüs Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. Alper Toker, hastalığın seyrinde multidisipliner yaklaşımın tedavi başarısını belirlediğini söylüyor.

ERKEN TANI

HAYAT KURTARIR

"Akciğer kanserinin en büyük problemi, genellikle geç dönemde fark edilmesidir" diyen Prof. Dr. Alper Toker, "Erken evrede tanı koyduğumuz hastalarda cerrahi tedaviyle tam iyileşme şansı oldukça yüksektir. Ancak metastaz geliştikten sonra, yani hastalık vücudun diğer bölgelerine yayıldığında tedavi çok daha karmaşık bir hale gelir" dedi. Erken tanının yalnızca hastalığın seyrini değil, hastanın yaşam kalitesini de doğrudan etkilediğini belirten Prof. Dr. Toker, sözlerine şöyle devam etti: "Akciğer kanseri özellikle sigara içen kişilerde 50 yaşından itibaren düşük doz tomografiyle taranmalıdır. Bu sayede kiteller henüz küçükken yakalanabiliyor ve cerrahiyle tamamen

çıkarılabiliyor. Erken tanı konulan bir hasta, çoğu zaman kansersiz bir hayata dönebiliyor."

CERRAHİ, TEDAVİNİN TEMEL UNSURU

Akciğer kanserinde cerrahinin tedavinin merkezinde yer aldığını belirten Prof. Dr. Toker, "Akciğer kanserinde

cerrahi, eğer hastalık erken evredeyse en etkili tedavi yöntemidir. Cerrahiyle tümör tamamen çıkarıldığında, hastanın yaşam süresi ve kalitesi belirgin şekilde artar. Ancak metastaz söz konusuysa, o zaman cerrahiye diğer tedavilerle entegre etmek gerekir" dedi.



Prof. Dr. Alper TOKER

Göğüs Cerrahisi
İstanbul
Florence Nightingale
Hastanesi

Prof. Alper TOKER,
M.D.
Thoracic Surgery
İstanbul
Florence Nightingale
Hospital

RİSK GRUBUNDAKİ KİŞİLER DİKKAT!

Risk grubundaki kişilere çağrıda bulunan Prof. Dr. Alper Toker, "Akciğer kanseri önlenemez bir hastalık. Sigara içmemek, düzenli kontrolleri aksatmamak ve belirtileri hafife almamak hayat kurtarır. Unutmayalım, erken tanı konulan her hasta, tedavide büyük bir avantaj yakalar" dedi.

METASTASIS AND THE ROLE OF SURGERY IN LUNG CANCER

Emphasizing the vital importance of early diagnosis and surgery in lung cancer, Istanbul Florence Nightingale Hospital Thoracic Surgery Specialist, Prof. Dr. Alper Toker said that a multidisciplinary approach determines treatment success in the course of the disease.

EARLY DIAGNOSIS SAVES LIVES

Stressing that "The biggest problem with lung cancer is that it is usually detected at a late stage," Prof. Dr. Alper Toker adds, "In patients whom we diagnose at an early stage, the chance of complete recovery with surgical treatment

is quite high. However, once metastasis develops, meaning the disease spreads to other parts of the body, treatment becomes much more complex." Prof. Dr. Toker emphasized that early diagnosis not only affects the course of the disease but also directly impacts the patient's quality of life,

continuing: "Lung cancer should be screened with low-dose CT scans, especially in smokers, from the age of 50 onward. This allows tumors to be detected while still small and completely removed surgically. A patient diagnosed early can often return to a cancer-free life."

SURGERY IS THE CORE ELEMENT OF TREATMENT

Prof. Dr. Toker, emphasizing that surgery is at the center of treatment for lung cancer, stated, "Surgery is the most effective treatment method for lung cancer if the disease is at an early stage. When the tumor is completely removed through surgery, the patient's life expectancy and quality of life increase significantly. However, if metastasis is present, surgery needs to be integrated with other treatments." Prof. Dr. Toker also noted that technology has significantly transformed surgical procedures today, stressing the widespread use of minimally invasive methods: "Nowadays, many lung surgeries can be performed using minimally invasive and robotic surgical techniques. These methods significantly reduce recovery time, lessen pain, and allow patients to return to their normal lives more quickly." He added that these advancements in surgical techniques provide significant advantages, especially for elderly patients or those with additional medical conditions.

ATTENTION TO PEOPLE IN THE RISK GROUP!

Calling on individuals in the risk group, Prof. Dr. Alper Toker said, "Lung cancer is a preventable disease. Not smoking, keeping up with regular check-ups, and not underestimating symptoms can save lives. Let's not forget, every patient diagnosed early gains a significant advantage in treatment."

Günümüzde teknolojinin de cerrahi süreçleri büyük ölçüde dönüştürdüğünü ifade eden Prof. Dr. Toker, minimal invaziv yöntemlerin yaygınlaştığını belirtti: “Artık birçok akciğer ameliyatı minimal invaziv ve robotik cerrahi ile yapılabilir. Bu yöntemler, hastaların iyileşme süresini ciddi şekilde kısaltıyor, ağrıyı azaltıyor ve hastanın normal yaşamına daha hızlı dönmesine imkan tanıyor.” Cerrahi tekniklerdeki bu gelişmelerin, özellikle ileri yaş hastalarda veya ek hastalıkları olan kişilerde büyük avantaj sağladığını da ekledi.

METASTAZ DURUMUNDA TEDAVİ STRATEJİSİ
“Metastaz, kanserin sadece akciğerde sınırlı kalmayıp başka organlara yayılması anlamına gelir” diyen Prof. Dr. Toker, bu durumda tedavi yaklaşımının tamamen değiştiğini söyledi: “Eğer metastaz varsa, artık tek bir organa odaklanarak tedavi yapmak yeterli değildir. Bu aşamada cerrahi, kemoterapi, immünoterapi ve radyoterapi gibi farklı yöntemleri birlikte planlıyoruz. Multidisipliner bir ekip yaklaşımı olmadan başarı şansı düşer.” Prof. Dr. Toker, metastatik hastalarda bile cerrahinin tamamen dışlanmadığını

belirterek, “Bazı seçilmiş vakalarda metastaz olsa dahi cerrahi hala tedavi planında yer alabiliyor. Özellikle sınırlı metastazlarda, hastanın genel durumu uygunsa cerrahiyle bu odakları çıkarmak yaşam süresini uzatabiliyor” dedi.

YAŞAM KALİTESİ VE YENİ TEDAVİ OLANAKLARI
Cerrahinin yalnızca tümörü almakla kalmayıp hastanın yaşam kalitesini de doğrudan etkilediğini vurgulayan Prof. Dr. Toker, şu bilgileri paylaştı: “Bazı hastalarda akciğerin bir kısmını değil, sadece hastalıklı bölgeyi alabiliyoruz. Bu hem akciğer fonksiyonlarını koruyor hem

de hastanın sosyal yaşamına daha hızlı dönmesini sağlıyor. Artık her hastaya aynı ameliyat yapılmıyor; tümörün yeri, boyutu ve hastanın genel sağlık durumu göz önüne alınarak kişiye özel planlamalar yapıyoruz.” Yeni tedavi olanaklarına da değinen Prof. Dr. Toker, “Son yıllarda hedefe yönelik tedaviler ve immünoterapiler sayesinde metastatik akciğer kanserlerinde bile yaşam süreleri uzadı. Ancak bu tedavilerin en etkili olabilmesi için cerrahiyle kombine edilmesi büyük önem taşıyor. Cerrahi ve sistemik tedaviler birbirini tamamlayan unsurlar haline geldi” diye konuştu.

Prof. Dr. Alper Toker, akciğer kanserinde en etkili yöntemin hala cerrahi olduğunu, ancak bunun zamanında ve doğru hastada uygulanması gerektiğini vurguluyor. Gelişen robotik cerrahi ve kişiselleştirilmiş tedaviler sayesinde artık sadece yaşam süresi değil, yaşam kalitesi de belirgin şekilde artıyor.

Prof. Dr. Alper Toker emphasizes that surgery is still the most effective method in lung cancer, but it must be performed on time and on the right patient. Thanks to advancing robotic surgery and personalized treatments, not only life expectancy but also quality of life is now significantly improving.

TREATMENT STRATEGY IN CASE OF METASTASIS

“Metastasis means that cancer is not limited to the lungs but has spread to other organs,” said Prof. Dr. Toker, noting that the treatment approach completely changes in such cases: “If metastasis is present, focusing treatment on a single organ is no longer sufficient. At this stage, we plan different methods such as surgery, chemotherapy, immunotherapy, and radiotherapy together. Without a multidisciplinary team approach, the chances of success decrease.” Prof. Dr. Toker points out that surgery is not completely ruled out even in metastatic patients, saying, “In some selected cases, surgery can still be part of the treatment plan even if metastasis is present. Especially in cases with limited metastasis, if the patient’s overall condition is suitable, removing these foci through surgery can prolong life expectancy.”

QUALITY OF LIFE AND NEW TREATMENT OPTIONS

Stressing that surgery not only removes the tumor but also directly affects the patient’s quality of life, Prof. Dr. Toker shared the following information: “In some patients, we can remove not a part of the lung, but only the diseased area. This both preserves lung function and allows the patient to return to their social life more quickly. Nowadays, the same surgery is not performed on every patient; we make personalized plans considering the location and size of the tumor as well as the patient’s overall health condition.” Prof. Dr. Toker, who also addressed new treatment options, said, “In recent years, thanks to targeted therapies and immunotherapies, even in metastatic lung cancers, life expectancy has increased. However, for these treatments to be most effective, it is very important that they are combined with surgery. Surgery and systemic treatments have become complementary elements.”

ROBOTİK CERRAHİ VE KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ TEDAVİ GELECEĞİ

Akciğer cerrahisinde teknolojik gelişmelerin tedaviye etkisini değerlendiren Prof. Dr. Alper Toker, şu bilgileri paylaştı: “Robotik cerrahi artık sadece bir teknoloji değil, hasta konforunu ve cerrahin hassasiyetini artıran bir standart haline geliyor. Bu yöntemlerle, daha küçük kesilerle daha karmaşık tümörler çıkarılabilir. Önümüzdeki yıllarda yapay zeka destekli görüntüleme sistemleriyle tümörün sınırlarını ameliyat sırasında net olarak belirleyebileceğiz.” Tedavinin her hasta için farklı şekilde planlanması gerektiğini belirten Prof. Dr. Toker, “Akciğer kanseri artık tek tip bir hastalık değil; genetik alt tiplerine göre kişiselleştirilmiş tedaviler uygulanıyor. Bu nedenle cerrahinin planlaması da bu biyolojik özellikler göz önüne alınarak yapılmalı” dedi.

THE FUTURE OF ROBOTIC SURGERY AND PERSONALIZED TREATMENT

Evaluating the impact of technological advancements in lung surgery, Prof. Dr. Alper Toker shared the following information: “Robotic surgery is no longer just a technology; it is becoming a standard that enhances patient comfort and the surgeon’s precision. With these methods, more complex tumors can be removed through smaller incisions. In the coming years, with AI-supported imaging systems, we will be able to clearly determine the boundaries of tumors during surgery.” Prof. Dr. Toker, who underlined that treatment should be planned differently for each patient, said, “Lung cancer is no longer a single-type disease; personalized treatments are applied according to its genetic subtypes. Therefore, the planning of surgery should also be carried out considering these biological characteristics.”



**Doç. Dr.
Esat
NAMAL**

**Medikal Onkoloji
Gayrettepe
Florence Nightingale
Hastanesi**

*Assoc. Prof.
Esat NAMAL, M.D.
Medical Oncology
Gayrettepe
Florence Nightingale
Hospital*

KİŞİYE ÖZEL TEDAVİ DÖNEMİ

Onkolojide son 20 yılın en önemli kırılma noktasının “kişiselleştirilmiş tıp” olduğunu belirten Doç. Dr. Namal, “Eskiden bir kanser türü için tek tip tedavi uygulanırdı. Ancak şimdi biliyoruz ki her tümörün genetik yapısı, her hastanın bağışıklık sistemi farklı. Bu nedenle aynı tanıyı alan iki hasta bile bambaşka tedavi planlarına ihtiyaç duyabiliyor” şeklinde konuştu. Yeni nesil dizileme teknolojileri sayesinde tümörün genetik haritasının çıkarılabildiğini belirten Doç. Dr. Namal, bu sayede hedefe yönelik ilaçlarla daha etkili ve yan etkisi daha az tedaviler uygulanabildiğini söylüyor. Sözlerine devam eden Doç. Dr. Namal, şu ifadelerle yer verdi: “Amacımız yalnızca hastalığı tedavi etmek değil, aynı zamanda hastanın yaşam kalitesini en yüksek düzeyde tutabilmek.”

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ ONKOLOJİ VE BİLİMDE YENİLİKLER

Kanser tedavisinde her geçen gün yeni bir sayfa açılıyor. Artık amaç sadece tümör hücrelerini yok etmek değil; hastanın genetik yapısından yaşam biçimine kadar birçok faktörü dikkate alarak en doğru tedavi kombinasyonunu belirlemek. Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesi Medikal Onkoloji Uzmanı Doç. Dr. Esat Namal, “Bugün artık her hastaya aynı tedaviyi uygulamak yerine, kişiye özgü planlamalarla çok daha başarılı sonuçlar elde ediyoruz” diyor.



BİLİMİN YÖNÜ: YAPAY ZEKA MI, İYİ KALPLİLİK Mİ?

Tıp dünyasında yapay zeka uygulamaları hızla gelişiyor. Doç. Dr. Namal, geleceğin onkolojisinde yapay zekanın önemli bir rol oynayacağını, ancak insan sezgisi ve vicdanının yerini tamamen almasının mümkün olmadığını ifade ediyor: “Yapay zeka, verileri analiz etmekte çok güçlü. Ancak bir hastanın gözlerindeki korkuyu, umut arayışını, tedaviye yaklaşımındaki duygusal yönleri hiçbir algoritma hissedemez. Dolayısıyla gelecekte en doğru tedavi, teknolojinin gücüyle insan sezgisinin birleştiği noktada olacak.”

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİYLE GÜÇLENEN YENİ TEDAVİLER

Son yıllarda en dikkat çekici gelişmelerden biri, vücudun kendi savunma sistemini kanserle mücadelede kullanabilen immünoterapiler. Doç. Dr. Namal, bu konuda şu değerlendirmelerde bulundu: “İmmünoterapi, kanser tedavisinde çığır açan bir yaklaşım. Vücudun bağışıklık sistemini yeniden eğiterek tümör hücrelerini tanıyıp yok etmesini sağlıyor. Özellikle akciğer, böbrek ve deri kanserlerinde çok başarılı sonuçlar elde ettik. Ancak bu tedavi herkeste aynı yanıtı vermiyor; işte bu noktada kişiselleştirilmiş yaklaşım yine devreye giriyor.” Doç. Dr. Namal, bu tedavilerin yalnızca yaşam süresini uzatmadığını, hastalara daha konforlu bir yaşam sunduğunu da vurguluyor.

ERKEN TANI VE YAŞAM TARZI FAKTÖRÜ

Erken tanının kanser tedavisinin başarısındaki belirleyici unsurlardan biri olduğunu vurgulayan ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının da tedavi sürecini desteklediğinin altını çizen Doç. Dr. Namal, şu ifadelerle yer verdi: “Sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz ve stres yönetimi, hem kanser riskini azaltıyor hem de tedavi gören hastaların iyileşme sürecine olumlu katkı sağlıyor. Vücudun kendi savunma gücünü korumak, tıpkı tedavinin bir parçası gibi düşünülmeli.”

UMUDA AÇILAN YENİ BİR DÖNEM

Kanser tedavilerinde gelinen noktanın umut verici olduğunu söyleyen Doç. Dr. Esat Namal, sözlerini şöyle tamamlıyor: “Bugün artık kanser tanısı, geçmişteki kadar korkutucu değil. Bilim, bize her geçen gün yeni araçlar, yeni bakış açıları kazandırıyor. Bizim görevimiz, bu bilgiyi hastalarımızın yaşamına umut ve güç olarak yansıtmak.”

PERSONALIZED ONCOLOGY AND INNOVATIONS IN SCIENCE

Every day opens a new chapter in cancer treatment. The goal is no longer just to eliminate tumor cells, but to determine the most accurate treatment combination by considering many factors, from the patient's genetic makeup to lifestyle. Assoc. Prof. Dr. Esat Namal, Gayrettepe Florence Nightingale Hospital Medical Oncology Specialist, says, "Today, instead of applying the same treatment to every patient, we achieve much more successful results with personalized plans."

THE ERA OF PERSONALIZED TREATMENT

Assoc. Prof. Dr. Namal, stating that the most important turning point in oncology over the last 20 years is 'personalized medicine,' said, 'In the past, a single type of treatment was applied for a type of cancer. But now we know that each tumor's genetic structure and each patient's immune system are different.

Therefore, even two patients with the same diagnosis may require completely different treatment plans.' Stressing that the genetic map of a tumor can be created thanks to next-generation sequencing technologies, Assoc. Prof. Dr. Namal says that this allows for more effective treatments with targeted drugs and fewer side effects. Continuing his remarks, Assoc. Prof. Dr. Namal added: 'Our goal is not only to treat the disease but also to maintain the patient's quality of life at the highest level.'

NEW TREATMENTS STRENGTHENED BY THE IMMUNE SYSTEM

One of the most striking developments in recent years is immunotherapies that can use the body's own defense system to fight cancer. Assoc. Prof. Dr. Namal made the following comments on this subject:

THE DIRECTION OF SCIENCE: ARTIFICIAL INTELLIGENCE OR KINDNESS?

Applications of artificial intelligence in the medical field are rapidly evolving. Associate Professor Dr. Namal remarks that artificial intelligence will play an important role in the future of oncology, but it is not possible for it to completely replace human intuition and conscience: "AI is very powerful in analyzing data. However, no algorithm can sense the fear in a patient's eyes, their search for hope, or the emotional aspects of their approach to treatment. Therefore, in the future, the most accurate treatment will be at the point where the power of technology and human intuition combine."

"Immunotherapy is a groundbreaking approach in cancer treatment. By retraining the body's immune system, it enables the recognition and destruction of tumor cells.

We have achieved particularly successful results in lung, kidney, and skin cancers. However, this treatment does not produce the same response in everyone; this is where a personalized approach comes into play."

Assoc. Prof. Dr. Namal also underlines that these treatments not only extend life expectancy but also offer a more comfortable life to patients.

EARLY DIAGNOSIS AND LIFESTYLE FACTORS

Assoc. Prof. Dr. Namal, emphasizing that early diagnosis is one of the key factors in the success

of cancer treatment and that healthy lifestyle habits also support the treatment process, stated the following: "Healthy diet, regular exercise, and stress management not only reduce the risk of cancer but also positively contribute to the recovery process of patients undergoing treatment. Maintaining the body's own defense mechanisms should be considered just like a part of the treatment."

A NEW ERA OPENING TO HOPE

Associate Professor Dr. Esat Namal, who says that the current state of cancer treatments is encouraging, concludes his words as follows: "Today, a cancer diagnosis is no longer as frightening as it used to be. Science provides us with new tools and new perspectives every day. Our task is to reflect this knowledge as hope and strength in the lives of our patients."



MEME SAĞLIĞINDA TOPLUMSAL FARKINDALIK HAYATI ÖNEM TAŞIYOR

Meme Sağlığı Merkezi Direktörü Prof. Dr. Vahit Özmen, son yıllarda meme kanseri vakalarındaki artışa dikkat çekerek, erken teşhisin, yaşam tarzı değişikliklerinin ve toplumsal farkındalığın önemini vurguladı.

MEME KANSERİ DÜNYA GENELİNDE YÜKSELİŞTE

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Meme Sağlığı Merkezi Direktörü Prof. Dr. Vahit Özmen, "Meme kanseri, kadınlarda en sık görülen kanser türüdür." Son yıllarda sadece ülkemizde değil tüm dünyada görülme sıklığının giderek artmakta olduğunu vurguladı. Prof. Dr. Özmen, Batı toplumlarında 50 yaş üstü kadınlarda görülme oranının %75 iken Türkiye'de bu oranın %50 civarında olduğuna dikkat çekti: "Şu anda neredeyse 50 yaş altı ve 50 yaş üstü meme kanseri oranları birbirine yakın." Artışın ardında pek çok neden olduğunu belirten Prof. Dr. Özmen, "Kadınların yaşadığı zorluklar, stres, geç evlenme, geç doğum yapma, emzirme süresinin kısalması, hareketsizlik, obezite... Tüm bunlar riski artırıyor. Ayrıca çevresel koşullar, nükleer atıklar ve radyasyon etkisi de önemli" ifadelerini kullandı.

TARAMA YAŞI ARTIK 40

Meme kanseri tarama yaşının ABD'de 50'den 40'a indirildiğini hatırlatan Prof. Dr. Özmen, "Artık Amerika'da kadınlara 40 yaşında mamografik taramaya başlamaları öneriliyor. Çünkü 40-49 yaş arası kadınlarda her yıl yaklaşık %2 oranında meme kanseri sıklığı artıyor" dedi.

FARKINDALIK, ERKEN TANIYA KATKI SAĞLIYOR

Türkiye'deki öncü çalışmaları anlatan Prof. Dr. Özmen, "1986 yılında İstanbul Tıp Fakültesi'nde kadınlara özel ilk meme polikliniğini kurduk. 2006'da eğitim ve araştırma hastanelerinde meme polikliniklerini yaygınlaştırdık" dedi. Bahçeşehir Tarama Projesi ile Türkiye'de tarama yaşının 50'den 40'a çekildiğini belirten

Prof. Dr. Özmen, "Kadınlar, 40-69 yaş arasında KETEM'lerde ücretsiz mamografi çektirebiliyor. Türkiye'de 300'den fazla KETEM bulunuyor" diye ifade etti. Toplumda düzenlenen pembe festivallerin, medya konuşmalarının ve eğitim toplantılarının farkındalığı artırdığını vurgulayan Prof. Dr. Özmen, "Kadınların kendi kendine muayene yapması, klinik muayeneye gitmesi ve mamografi çekirtmesi konusunda bilinç oluştu" dedi.

YENİ NESİL TEDAVİLER UMUT VERİYOR

Tedavi alanındaki gelişmeleri de değerlendiren Prof. Dr. Özmen, "Erken tanı sayesinde hasta sağlıklı yaşamına devam edebiliyor, kemoterapiye gerek kalmayabiliyor ve memeyi korumak mümkün oluyor" dedi. Yeni nesil tedavi seçeneklerinin umut verici olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Özmen, "Artık akıllı ilaçlar, immünoterapiler kullanıyoruz. Metastaz yapmış hastalarda bile tam yanıt alınabiliyor. Her hastaya kişiye özel tedavi uyguluyoruz" ifadelerini kullandı.

ALTERNATİF YÖNTEMLERE DİKKAT

Prof. Dr. Özmen, katkı maddeleri, hava kirliliği ve kimyasal maruziyetin meme kanseriyle ilişkili olduğunu belirterek, "Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımladığı 300'e yakın karsinojen madde bulunuyor. Bu maddeler, meme kanseri de dahil birçok kanser türüyle ilişkilidir" dedi. Alternatif yöntemlere karşı uyarıda bulunan Prof. Dr. Özmen, "Kadınlar doktorların önermediği ilaçlara yönelmemeli. Sadece D vitamini düzeyi düşükse destek alınmalı. Çünkü bağışıklığı güçlendirdiği bilimsel olarak kanıtlandı" diye konuştu.



Prof. Dr. Vahit ÖZMEN

**Meme Cerrahisi
İstanbul
Florence Nightingale
Hastanesi**

*Prof. Vahit ÖZMEN,
M.D.
Breast Surgery
İstanbul
Florence Nightingale
Hospital*

YAŞAM TARZI DEĞİŞİKLİKLERİYLE RİSKİ AZALTIN

Meme kanseri riskini azaltmak için üç temel yol olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Vahit Özmen, "Kadınların yaşam tarzlarını yeniden tasarlamaları gerekiyor. Vücut kitle indeksini korumalı, dengeli beslenmeli ve her gün en az 30-45 dakika yürüyüş yapmalı" dedi. Ayrıca, "Kız çocuklarının erken yaşta spora teşvik edilmesi, ilk adet yaşının geciktirilmesi ve doğum yaşının 30'dan önce olması önerilir. 35 yaşından sonra doğum, riski artırıyor. Doğum sonrası en az 12 ay emzirme de önemli bir koruyucudur" diye sözlerini tamamladı.

SOCIAL AWARENESS IS ESSENTIAL FOR BREAST HEALTH

Prof. Dr. Vahit Özmen, specialist in breast health, drew attention to the increase in breast cancer cases in recent years and highlighted the importance of early diagnosis, lifestyle changes, and social awareness.

BREAST CANCER IS RISING WORLDWIDE

Prof. Dr. Vahit Özmen, İstanbul Florence Nightingale Hospital Breast Health Specialist, pointed out an important global trend by saying, "Breast cancer is the most common type of cancer in women. In recent years, its frequency has been increasing not only in developing countries but also in developed ones." Prof. Dr. Özmen drew attention to the fact that while the incidence rate in women over the age of 50 is 75% in Western societies, this rate is around 50% in Turkey, saying, "Currently, the breast cancer rates in those under the age of 50 and those over the age of 50 are almost the same." Özmen stated that many reasons are present behind the increase and said, "The difficulties women experience, stress, getting married late, giving birth late, shortening of the breastfeeding period, inactivity, obesity... All of these increase the risk. Moreover, environmental conditions, nuclear waste, and radiation effects are also important."

SCREENING AGE IS NOW 40

Reminding that the breast cancer screening age in the US was lowered from 50 to 40, Prof. Dr. Özmen said, "Now in the US, women are advised to start mammographic screening at the age of 40, because the frequency of breast cancer increases by approximately 2% each year in women between the ages of 40-49."

AWARENESS CONTRIBUTES TO EARLY DIAGNOSIS

Explaining the pioneering studies in Turkey, Prof. Dr. Özmen said, "In 1986, we established the first breast polyclinic dedicated to women at the Istanbul School of Medicine. In 2006, we expanded breast polyclinics in training and research hospitals." Specifying that the screening

age in Turkey was lowered from 50 to 40 with the Bahçeşehir Screening Project, Özmen said, "Women between the ages of 40-69 can have free mammograms at KETEMs. More than 300 KETEMs are available in Turkey." Emphasizing that pink festivals, media talks, and educational meetings organized in the society are expanding awareness, Özmen said, "Awareness has been raised for women to examine themselves, go to clinical examinations, and have mammograms."

NEW GENERATION TREATMENTS OFFER HOPE

Prof. Dr. Özmen, who also evaluated the developments in the field of treatment, said, "Thanks to early diagnosis, patients can continue their healthy life, chemotherapy may not be necessary, and it is possible to protect the breast." Underlining that new generation treatment options are promising, Prof. Dr. Özmen said, "We are now using smart drugs and immunotherapies. A full response can be obtained even in patients who have had metastasis. We apply personalized treatment to each patient."

ATTENTION TO THE ALTERNATIVE METHODS

Stating that additives, air pollution, and chemical exposure are associated with breast cancer, Prof. Dr. Özmen said, "There are nearly 300 carcinogenic substances defined by the World Health Organization. These substances are associated with many cancers, including breast cancer." Warning against alternative methods, Özmen said, "Women should not turn to medications that are not recommended by doctors. Supplementation should only be sought if the vitamin D level is low, because it has been scientifically proven to strengthen the immune system."

REDUCE RISK THROUGH LIFESTYLE CHANGES

Pointing out that there are three basic ways to reduce the risk of breast cancer, Prof. Dr. Vahit Özmen said, "Women need to redesign their lifestyles. They should maintain their body mass index, have a balanced diet, and walk at least 30-45 minutes every day." He added, "It is recommended to encourage girls to participate in sports at an early age, to delay the age of first menstruation, and to have children after the age of 30. Childbirth after the age of 35 increases the risk. Breastfeeding for at least 12 months after birth is also an important protection."

KİLO VERMEK MEME KANSERİ RİSKİNİ YÜZDE 18 AZALTIYOR

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Meme Hastalıkları ve Cerrahisi Uzmanı Doç. Dr. Enver Özkurt, obezite ile meme kanseri arasındaki güçlü bağa dikkat çekti. Doç. Dr. Özkurt, "Yapılan geniş çaplı bir araştırma, 4,5 kilo kadar az bir kilo kaybının bile meme kanseri riskini yüzde 18 oranında düşürdüğünü gösteriyor. 9 kilo ve üzeri verenlerde bu oran yüzde 30'u aşıyor" dedi.

Kadınlarda en sık görülen kanser türü olan meme kanseri ile mücadelede kilo kontrolü kritik bir öneme sahip. İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Meme Hastalıkları ve Cerrahisi Uzmanı Doç. Dr. Enver Özkurt, obezitenin meme kanseri riskini nasıl artırdığını ve alınabilecek önlemleri anlattı. Vücuttaki aşırı yağ dokusunun sadece bir depo olmadığını, aktif bir hormon üretim merkezi gibi çalıştığını vurgulayan Doç. Dr. Özkurt, "Bu durum kronik iltihaplanma, hormonal dengesizlik ve kanser hücrelerinin büyümesini tetikleyen süreçlere yol açar. Özellikle menopoza sonrası dönemde risk daha da belirginleşiyor" ifadelerini kullandı.



Doç. Dr. Enver ÖZKURT

**Meme Cerrahisi
İstanbul
Florence Nightingale
Hastanesi**

*Assoc. Prof.
Enver ÖZKURT, M.D.
Breast Surgery
İstanbul
Florence Nightingale
Hospital*

KİLO VE KANSER İLİŞKİSİNİN ARKASINDAKİ MEKANİZMALAR

Doç. Dr. Özkurt, obezitenin meme kanseri riskini artırmasının ardında yatan mekanizmaları şöyle açıkladı: "Menopoz sonrası östrojenin ana kaynağı yağ dokusudur. Fazla yağ, daha fazla östrojen demektir ve bu da hormon reseptör pozitif meme kanseri riskini yükseltir. Ayrıca obez bireylerde yüksek düzeyde salgılanan 'leptin' hormonu, tümör büyümesini ve yayılmasını kolaylaştırır. Buna karşılık koruyucu etkisi olan 'adiponektin' seviyesi düşer. Obezitede sık görülen insülin direnci de hem hücre büyümesini uyarır hem de serbest östrojen miktarını artırarak çifte zarar verir."

TEDAVİ SÜRECİNİ DE ZORLAŞTIRIYOR

Obezitenin sadece riski artırmakla kalmayıp, meme kanseri tanısı

sonrası tedavi sürecini de olumsuz etkilediğine dikkat çeken Doç. Dr. Özkurt, "Cerrahi sonrası yara iyileşme problemleri, enfeksiyon ve lenfödem riski artar. Radyoterapi uygulamalarında teknik zorluklar ve yan etkiler daha fazla görülebilir. Kemoterapinin doz ayarlamasında yaşanabilecek sorunlar ise tedavinin etkinliğini azaltabilir. Tüm bu nedenlerle obez hastalarda kanserin nüksetme riski daha yüksektir" diye konuştu.



ÇÖZÜM: SÜRDÜRÜLEBİLİR BİR YAŞAM TARZI

Doç. Dr. Özkurt, riski azaltmanın en etkili yolunun sağlıklı ve sürdürülebilir yaşam tarzı değişiklikleri olduğunun altını çizdi. "Hedef hızlı kilo vermek değil, uzun vadede korunabilecek bir denge kurmaktır" diyen Doç. Dr. Özkurt, önerilerini şöyle sıraladı: "Haftada en az 150 dakika orta tempolu egzersiz yapılmalı. Akdeniz tipi beslenme modeli benimsenmeli; işlenmiş gıdalar, kırmızı et ve yüksek kalorili yiyecekler sınırlandırılırken, sebze, meyve, tam tahıl ve bakliyat tüketimi artırılmalı. Sigara ve alkolden ise kesinlikle uzak durulmalı." Doç. Dr. Özkurt, son olarak, "Yakın zamanda 180 bin kadın üzerinde yapılan bir araştırma, kalıcı kilo kaybının meme kanseri riskini nasıl azalttığını net bir şekilde ortaya koydu. Az da olsa kilo verip onu korumak, hiç vermemekten çok daha iyidir. Sağlıklı kiloya ulaşmak ve onu korumak, meme kanserine karşı alınabilecek en etkili önlemlerden biridir" açıklamasında bulundu.

SOLUTION: A SUSTAINABLE LIFESTYLE

Assoc. Prof. Dr. Özkurt emphasized that the most effective way to reduce risk is through healthy and sustainable lifestyle changes. "The goal is not to lose weight quickly, but to establish a balance that can be maintained in the long term," said Assoc. Prof. Dr. Özkurt, outlining his recommendations as follows: "At least 150 minutes of moderate-intensity exercise should be done weekly. A Mediterranean-style diet should be adopted; while processed foods, red meat, and high-calorie foods should be limited, the consumption of vegetables, fruits, whole grains, and legumes should be increased. Smoking and alcohol should definitely be avoided." Assoc. Prof. Dr. Özkurt finally told, "A recent study involving 180,000 women clearly demonstrated how sustainable weight loss reduces the risk of breast cancer. Losing even a small amount of weight and maintaining it is much better than not losing any at all. Achieving and maintaining a healthy weight is one of the most effective measures that can be taken against breast cancer."

EVEN LOOSING A LITTLE WEIGHT REDUCES BREAST CANCER RISK BY 18%

Istanbul Florence Nightingale Hospital Breast Diseases and Surgery Specialist, Assoc. Prof. Enver Özkurt, drew attention to the close link between obesity and breast cancer. Assoc. Prof. Dr. Özkurt said, "A large-scale study shows that even a weight loss of about 4.5 kilograms reduces the risk of breast cancer by 18%. In those who lose 9 kg's or more, this rate exceeds 30%."

Weight control is critical in the fight against breast cancer, the most commonly seen type of cancer in women. Istanbul Florence Nightingale Hospital Breast Diseases and Surgery Specialist, Assoc. Prof. Dr. Enver Özkurt, explained how obesity increases breast cancer risk and the measures that can be taken. Associate Professor Dr. Özkurt stressed that excessive fat tissue in the body is not just a storage but functions like an active hormone production center, adding, 'This leads to processes that trigger chronic inflammation, hormonal imbalance, and the growth of cancer cells. Especially after menopause, the risk becomes even more evident.'

MECHANISMS UNDERLYING THE RELATIONSHIP BETWEEN WEIGHT AND CANCER

Associate Professor Dr. Özkurt explained the mechanisms behind obesity increasing the risk of breast cancer as follows: 'After menopause, the main source of estrogen is fat tissue. Excess fat means more estrogen, which raises the risk of hormone receptor-positive breast cancer. Additionally, the hormone 'leptin,' which is secreted at high levels in obese individuals, facilitates tumor growth and spread. Conversely, the level of 'adiponectin,' which has a protective effect, decreases. Insulin resistance, common in obesity, stimulates cell growth and also increases the amount of free estrogen, causing double harm.'

IT ALSO COMPLICATES THE TREATMENT PROCESS

Noting that obesity not only increases risk but also negatively affects the treatment process after a breast cancer diagnosis, Associate Professor Dr. Özkurt stated, "Post-surgery wound healing problems, infection, and the risk of lymphedema increase. Technical difficulties and side effects in radiation therapy applications may be more pronounced. Issues that may arise in adjusting chemotherapy dosage can reduce the effectiveness of the treatment. For all these reasons, the risk of cancer recurrence is higher in obese patients."

ERKEN TEŞHİS KANSERİN YAYILMASINI ÖNLÜYOR

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nden Medikal Onkoloji Uzmanı Prof. Dr. Çetin Ordu, "Erken teşhis sayesinde kanserin yayılması engellenebilir, düzenli taramalar ise hayat kurtarır" dedi.

BELİRTİLERİ GÖRMEZDEN GELMEYİN

Kanserin her zaman erken evrede belirti vermediğini hatırlatan Prof. Dr. Çetin Ordu, şikayetlerin ciddiye alınması gerektiğini belirterek şu ifadeleri kullandı: "Kilo kaybı, iştahsızlık, terleme, ateş ve yorgunluk gibi şikayetler göz ardı edilmemelidir. Tümör büyüdükçe çevre dokulara baskı yaparak ağrı ve işlev kaybına yol açabilir. Özellikle sinirlere yakın tümörler şiddetli ağrılara, iç organlardaki tümörler ise yutma güçlüğü, sindirim problemleri, bağırsak tıkanması ve nefes darlığı gibi ciddi sorunlara neden olabilir. Bu nedenle erken evrede teşhis çok daha hayattır."

KANSER ORANLARI DÜNYADA ARTIYOR

Kanserin giderek daha yaygın görüldüğüne dikkat çeken Prof. Dr. Ordu, şunları söyledi: "Bugün yaklaşık 20 milyon civarında olan kanser vakalarının 30 milyona ulaşması bekleniyor. Ancak tıptaki ilerlemeler ve erken teşhis imkanlarının gelişmesi sayesinde hayatta kalma oranları da artıyor.

Özellikle meme, prostat ve akciğer kanserlerinde erken tanı ile başarı oranları hızla yükseliyor. Karaciğer, pankreas, kolon ve akciğer kanseri gibi zorlu hastalıkların da artış göstermesi bekleniyor. Buna rağmen yeni tedavi seçenekleri umut veriyor."

GELİŞMİŞ GÖRÜNTÜLEME YÖNTEMLERİ

Kanser teşhisinde kullanılan yeni nesil yöntemlere değinen Prof. Dr. Ordu, şu açıklamayı yaptı: "PET-BT ve PET-MR gibi ileri görüntüleme yöntemleri, hastalığın evresini belirlemede çok değerlidir. PET, radyoaktif maddeyle işaretlenmiş glikozun tümör hücresinde birikmesiyle detaylı bilgi verir. PET-MR, daha düşük radyasyon yaydığı için özellikle beyin, kemik, karaciğer ve prostat gibi dokularda daha üstündür. Bu sayede tümörün yaygınlığını belirleyerek en uygun tedavi planını oluşturabiliyoruz."

YENİ NESİL TEDAVİLER

Kanser tedavisinin hastanın evresine göre belirlendiğini ifade eden Prof. Dr. Ordu, günümüzdeki yenilikleri şöyle anlattı: "Erken

**Prof. Dr.
Çetin
ORDU**

**Medikal Onkoloji
İstanbul
Florence Nightingale
Hastanesi**

*Prof. Çetin ORDU, M.D.
Medical Oncology
Istanbul
Florence Nightingale
Hospital*

evre tümörlerde cerrahi müdahale önceliklidir, ancak yayılmış tümörlerde sistemik tedaviler uygulanır. Artık sadece kemoterapi değil, genetik ve moleküler

analizlere dayalı akıllı ilaçlar da kullanıyoruz. Bu ilaçlar, yalnızca tümör hücrelerini hedef alarak sağlıklı dokulara daha az zarar veriyor. İmmünoterapiler ise bağışıklık sistemini güçlendirerek akciğer, baş-boyun ve mesane kanserlerinde oldukça etkili sonuçlar sağlıyor. Gelecekte kişiye özel tedavilerin daha da yaygınlaşmasını bekliyoruz."

YAŞAM TARZIYLA ÖNLENEBİLİR

Prof. Dr. Ordu, kanserden korunmanın tedavi kadar önemli olduğunu altını çizerek şu önerilerde bulundu: "Fazla kilodan kaçınmak, düzenli egzersiz yapmak, bol sebze ve tam tahıllarla beslenmek kanser riskini azaltır. İşlenmiş et ve paketlenmiş gıdalardan uzak durmak, internetten kontrolsüz vitamin ve bitkisel takviyeler kullanmamak gerekir. Şeker tüketimini sınırlamak da hem obeziteyi hem de kanser riskini azaltır. Sağlıklı yaşam tarzı sayesinde kanser vakalarının neredeyse yarısını önlemek mümkündür." dedi.

CAN BE PREVENTED WITH LIFESTYLE

Prof. Dr. Ordu emphasized that preventing cancer is as important as treatment and made the following recommendations: "Avoiding excess weight, exercising regularly, and consuming plenty of vegetables and whole grains can reduce the risk of cancer. It is important to stay away from processed meats and packaged foods, and not to use uncontrolled vitamins and herbal supplements from the internet. Limiting sugar intake also reduces both obesity and cancer risk. Thanks to a healthy lifestyle, it is possible to prevent nearly half of cancer cases."

number is expected to reach 30 million. However, thanks to advances in medicine and the development of early diagnosis techniques, survival rates are also increasing. Especially in breast, prostate, and lung cancers, success rates are rapidly rising with early diagnosis. It is expected that challenging diseases such as liver, pancreas, colon, and lung cancer will also increase. Nevertheless, new treatment options offer hope."

ADVANCED IMAGING METHODS

Mentioning the next-generation methods used in cancer diagnosis, Prof. Dr. Ordu made the following statement: "Advanced imaging techniques such as PET-CT and PET-MRI are very valuable in determining the stage of the disease. PET provides detailed information by the accumulation of glucose marked with radioactive material in tumor cells." PET-MR is superior, especially in tissues such as the brain, bone, liver, and prostate, as it emits lower radiation. Thus, we may be able to determine the extent of the tumor and create the most suitable treatment plan."

NEW GENERATION TREATMENTS

Prof. Dr. Ordu stated that cancer treatment is determined according to the patient's stage and explained the current innovations as follows: "Surgical intervention is a priority in early-stage tumors, but systemic treatments are applied in advanced tumors. We now use not only chemotherapy but also smart drugs based on genetic and molecular analyses. These drugs specifically target tumor cells, causing less damage to healthy tissues. Immunotherapies enhance the immune system and provide very effective results in lung, head-neck, and bladder cancers. We expect personalized treatments to become even more widespread in the future."

EARLY DETECTION PREVENTS CANCER SPREADING

Istanbul Florence Nightingale Hospital Medical Oncology Specialist, Prof. Dr. Çetin Ordu, pointed out, "Thanks to early diagnosis, the spread of cancer can be prevented; regular screenings can save lives."

DON'T IGNORE THE SYMPTOMS

Reminding that cancer doesn't always show symptoms in the early stages, Prof. Dr. Çetin Ordu emphasized that complaints should be taken seriously, saying: "Complaints such as weight loss, loss of appetite, sweating, fever, and fatigue should not be overlooked. As the tumor grows, it can cause pain and loss of function by pressing on surrounding tissues. Tumors close to nerves can lead to severe pain, while

tumors in internal organs can cause serious issues like difficulty swallowing, digestive problems, bowel obstruction, and shortness of breath. For this reason, early diagnosis is much more vital."

CANCER RATES ARE INCREASING WORLDWIDE

Stressing that cancer is becoming increasingly common, Prof. Dr. Ordu stated: "Today, there are approximately 20 million cancer cases, and this

BELİRTİ VERMEDEN İLERLEYEN RİSK: AORT ANEVİZMASINA DİKKAT!

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Kalp ve Damar Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. Ertan Sağbaşı, aort anevrizmasının genellikle belirti vermeden ilerleyen, ancak yırtılma durumunda hayati risk oluşturabilen ciddi bir damar hastalığı olduğunu belirterek erken tanının önemine dikkat çekti.

AORT, VÜCUDUN EN ÖNEMLİ DAMARIDIR

Aortun, kalpten çıkan ve temiz kanı tüm vücuda taşıyan en büyük damar olduğunu ifade eden Prof. Dr. Ertan Sağbaşı, "İçinde yüksek basınçlı bir kan akımı vardır ve bu nedenle duvar yapısı oldukça dayanıklıdır. Ancak bu duvarda zayıflama ya da genişleme olduğunda 'anevrizma' dediğimiz durum ortaya çıkar" dedi. Aortun her bölgesinde anevrizma gelişebildiğini belirten Prof. Dr. Sağbaşı, en sık iki bölgede görüldüğünü vurguladı: "Karın bölgesindeki (abdominal aort) ve kalpten çıkan (asendan aort) bölgesinde anevrizmalar daha sık rastlanır. Erkeklerde kadınlara oranla dört kat daha fazla görülür" diye konuştu.

BELİRTİ VERMEDEN İLERLEYEBİLİR

Anevrizmaların büyük kısmının belirti vermediğini vurgulayan Prof. Dr. Sağbaşı, "Çoğu hasta bu durumu tesadüfen öğrenir. Başka bir nedenle yapılan ultrason ya da tomografi sırasında aortta genişleme fark edilir.

Bu yüzden risk grubundaki kişilerin düzenli kontrollerini yaptırmaları çok önemlidir" şeklinde konuştu. Bazı hastalarda ses kısıklığı, sırt veya karın ağrısı gibi baskı belirtilerinin görülebileceğini de ekledi.

AİLE ÖYKÜSÜ ÖNEMLİ BİR RİSK FAKTÖRÜ

"Yapılan araştırmalara göre, aort anevrizması tanısı konan kişilerin yaklaşık yüzde 10'unda, birinci derece akrabalarında da aynı rahatsızlık tespit ediliyor" diyen Prof. Dr. Sağbaşı, genetik yatkınlığın önemine dikkat çekti. "Ailesinde anevrizma öyküsü olan kişilerin ultrason veya ekokardiyografi ile tarama yaptırmaları gerekir" dedi.

ERKEN TANI HAYAT KURTARIR

Erken tanı sayesinde risklerin önemli ölçüde azaldığını vurgulayan Prof. Dr. Sağbaşı, "Geçmişte yırtılma riski çok yüksekti, ancak bugün erken teşhis oranlarının artması ve hipertansiyon, diyabet gibi hastalıkların daha iyi kontrol

altına alınmasıyla ciddi komplikasyonların oranı azaldı" dedi.

TEDAVİ YAKLAŞIMLARI

Anevrizmanın çapına göre tedavi planlandığını belirten Prof. Dr. Sağbaşı, "Her anevrizma için cerrahi gerekmez. Küçük çaplı olanlarda tansiyonun kontrolü, sigaranın bırakılması ve düzenli takip yeterlidir" dedi. Genişleme ilerlediğinde ise cerrahi seçeneklerin gündeme geldiğini ifade eden Prof. Dr. Sağbaşı, "Genellikle 5 santimetre civarına ulaşan anevrizmalarda müdahale gerekir. Bu müdahaleler açık cerrahiyle ya da kapalı yöntem olan endostent uygulamasıyla yapılabilir" diye ekledi.

ENDOSTENT YÖNTEMİYLE HIZLI İYİLEŞME

Kapalı yöntem hakkında bilgi veren Prof. Dr. Sağbaşı, "Endostent işlemi kasıktan girilerek damar içine yerleştirilen özel bir stent sayesinde yapılır. Bu sayede anevrizma bölgesi içeriden kaplanır ve damar duvarına olan basınç ortadan kaldırılır. Böylece hastalar çok daha kısa sürede günlük yaşamlarına dönebilirler" şeklinde konuştu.

RİSKLERİ AZALTMAK MÜMKÜN

Prof. Dr. Sağbaşı, anevrizma riskini azaltmak için alınabilecek önlemleri şöyle sıraladı: "Sigara içmemek, tansiyonu kontrol altında



Prof. Dr. Ertan SAĞBAŞ

**Kalp ve Damar Cerrahisi
İstanbul
Florence Nightingale
Hastanesi**

*Prof. Ertan SAĞBAŞ,
M.D.
Cardiovascular Surgery
İstanbul
Florence Nightingale
Hospital*

tutmak, damar sertliğine neden olabilecek faktörleri azaltmak, yüksek yağ içeren gıdaları sınırlayıp Akdeniz tipi beslenmeyi benimsemek çok önemli. Ayrıca ailesinde anevrizma öyküsü olanların mutlaka tarama yaptırmaları gerekir" dedi. Anevrizmanın sessiz ancak ciddi bir rahatsızlık olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Ertan Sağbaşı, "Bu hastalık genellikle belirti vermeden ilerlediği için fark edilmediğinde ciddi sonuçlara yol açabilir. Bu nedenle risk grubundaki kişilerin düzenli kontrol yaptırmaları büyük önem taşıyor" diyor.

RISK THAT PROGRESSES WITHOUT SYMPTOMS: BEWARE OF AORTIC ANEURYSM!

Istanbul Florence Nightingale Hospital Cardiovascular Surgery specialist Prof. Dr. Ertan Sağbaşı emphasized that aortic aneurysm is a serious vascular disease that usually progresses without symptoms but can be life-threatening if rupture occurs, highlighting the importance of early diagnosis.

THE AORTA IS THE MOST IMPORTANT BLOOD VESSEL IN THE BODY

Prof. Dr. Ertan Sağbaşı, remarking that the aorta is the largest vessel that carries clean blood from the heart to the entire body, said, "It has a high-pressure blood flow inside, and therefore its wall structure is quite durable. However, when there is weakening or dilation in this wall, a condition we call an 'aneurysm' occurs." Prof. Dr. Sağbaşı, pointing out that an aneurysm can develop in any part of the aorta, emphasized that it is most commonly seen in two areas: "Aneurysms are more frequently found in the abdominal region (abdominal aorta) and the part coming from the heart (ascending aorta). They are seen four times more often in men than in women," he said.

IT CAN PROGRESS WITHOUT SHOWING SYMPTOMS

Stressing that the majority of aneurysms do not show any symptoms, Prof. Dr. Sağbaşı said, "Most patients discover this condition by chance. Enlargement in the aorta is noticed during an ultrasound or tomography performed for another reason. Therefore, it is very important for individuals in the risk group to have regular check-ups." He also added that in some patients, compression symptoms such as hoarseness, back pain, or abdominal pain may be observed.

FAMILY HISTORY IS AN IMPORTANT RISK FACTOR

According to research, about 10% of people diagnosed with an aortic aneurysm also have the same condition detected in their first-degree relatives," said Prof. Dr. Sağbaşı, emphasizing

the importance of genetic predisposition. "Individuals with a family history of aneurysm should undergo screening through ultrasound or echocardiography," he added.

EARLY DIAGNOSIS SAVES LIVES

Prof. Dr. Sağbaşı highlighted that early diagnosis significantly mitigates risks, stating, "In the past, the risk of rupture was very high, but today, with increased rates of early detection and better management of diseases such as hypertension and diabetes, the incidence of serious complications has decreased."

TREATMENT APPROACHES

Prof. Dr. Sağbaşı, who stated that treatment is planned according to the diameter of the aneurysm, said, "Surgery is not necessary for every aneurysm. In smaller aneurysms, controlling blood pressure, quitting smoking, and regular follow-ups are sufficient." Prof. Dr. Sağbaşı noted that surgical options come into consideration if the aneurysm expands, adding, "Intervention is generally required for aneurysms that reach around 5 centimeters. These interventions can be performed either through open surgery or the minimally invasive endostent procedure."

RAPID RECOVERY WITH THE ENDOSTENT METHOD

Providing information about the minimally invasive method, Prof. Dr. Sağbaşı stated, "The endostent procedure is performed using a special stent that is inserted into the blood vessel through the groin. This allows the aneurysm area to be covered from the inside and eliminates the pressure on the vessel wall. As a result, patients can return to their daily lives much more quickly."

IT IS POSSIBLE TO REDUCE RISKS

Prof. Dr. Sağbaşı listed the measures that can be taken to reduce the risk of aneurysm as follows: "Not smoking, keeping blood pressure under control, reducing factors that can cause atherosclerosis, limiting foods high in fat, and adopting a Mediterranean-type diet are very important. In addition, those with a family history of aneurysm should definitely undergo screening." Emphasizing that an aneurysm is a silent but serious condition, Prof. Dr. Ertan Sağbaşı said, "Since this disease usually progresses without showing symptoms, it can lead to serious consequences when unnoticed. Therefore, it is very important for individuals in the risk group to have regular check-ups."

AORT DUVARI NEDEN ZAYIFLAR?

Anevrizmanın oluşumunda birçok etkenin rol oynadığını belirten Prof. Dr. Sağbaşı, "Yüksek tansiyon, genetik yatkınlık, damar sertliği, bağ dokusu hastalıkları ve sigara kullanımı aort duvarının yapısını bozarak genişlemeye neden olabilir" ifadelerini kullandı. Marfan ve Ehlers-Danlos sendromu gibi bazı genetik hastalıkların da risk faktörü olduğunu söyleyen Prof. Dr. Sağbaşı, "Aort duvarının elastik lifleri bozulduğunda damar dayanıklılığını kaybeder ve basınç altında genişlemeye başlar. Bu da yırtılma riskini artırır" dedi.

KALP HASTALIKLARI DOLAŞIM SİSTEMİNİ NASIL BOZUYOR?

Kalp ve damar sağlığının vücut için hayati önem taşıdığını vurgulayan İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nden Kalp ve Damar Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. Oğuz Yılmaz, dolaşım bozukluklarının erken teşhis edilmemesi halinde ciddi sonuçlara yol açabileceğini belirtti.

ERKEN TEŞHİS HAYAT KURTARIYOR

Dolaşım sisteminin kanı vücutta dolaştırmakla görevli olduğunu hatırlatan Prof. Dr. Oğuz Yılmaz, "Kalp ana pompa görevi görür, damarlar ise bu kanı tüm organlara taşır. Bu zincirdeki herhangi bir bozukluk dolaşım problemlerine yol açar" ifadelerini kullandı. Vücudun erken dönemde yedek sistemleri devreye sokarak organları korumaya çalıştığını belirten Prof. Dr. Yılmaz, "Ani bir damar tıkanıklığı olmadığı sürece bu sistemler devreye girer ve kişi uzun süre belirti hissetmeyebilir. Ancak bu durum, tedavi edilebilir bir hastalık için zaman kaybına neden olabilir. Bu yüzden hem hastaların hem de hekimlerin erken belirtilere dikkat etmesi hayati önem taşır" diye konuştu.

KALP KAYNAKLI DOLAŞIM BOZUKLUKLARI

Dolaşım bozukluklarına en sık kalp hastalıklarının sebep olduğunu belirten Prof. Dr. Oğuz Yılmaz, bu hastalıkları şu şekilde sıraladı:

- Ateroskleroz (damar sertliği)
- Kalp krizi ve kalp yetmezliği
- Kalp kapak hastalıkları
- Aritmiler

Göğüs ağrısı, nefes darlığı, bacaklarda şişlik ve çarpıntı hissinin kalple ilişkili dolaşım bozukluklarının önemli belirtileri olduğuna dikkat çekti.

ATARDAMAR HASTALIKLARI DA RİSK OLUŞTURUYOR

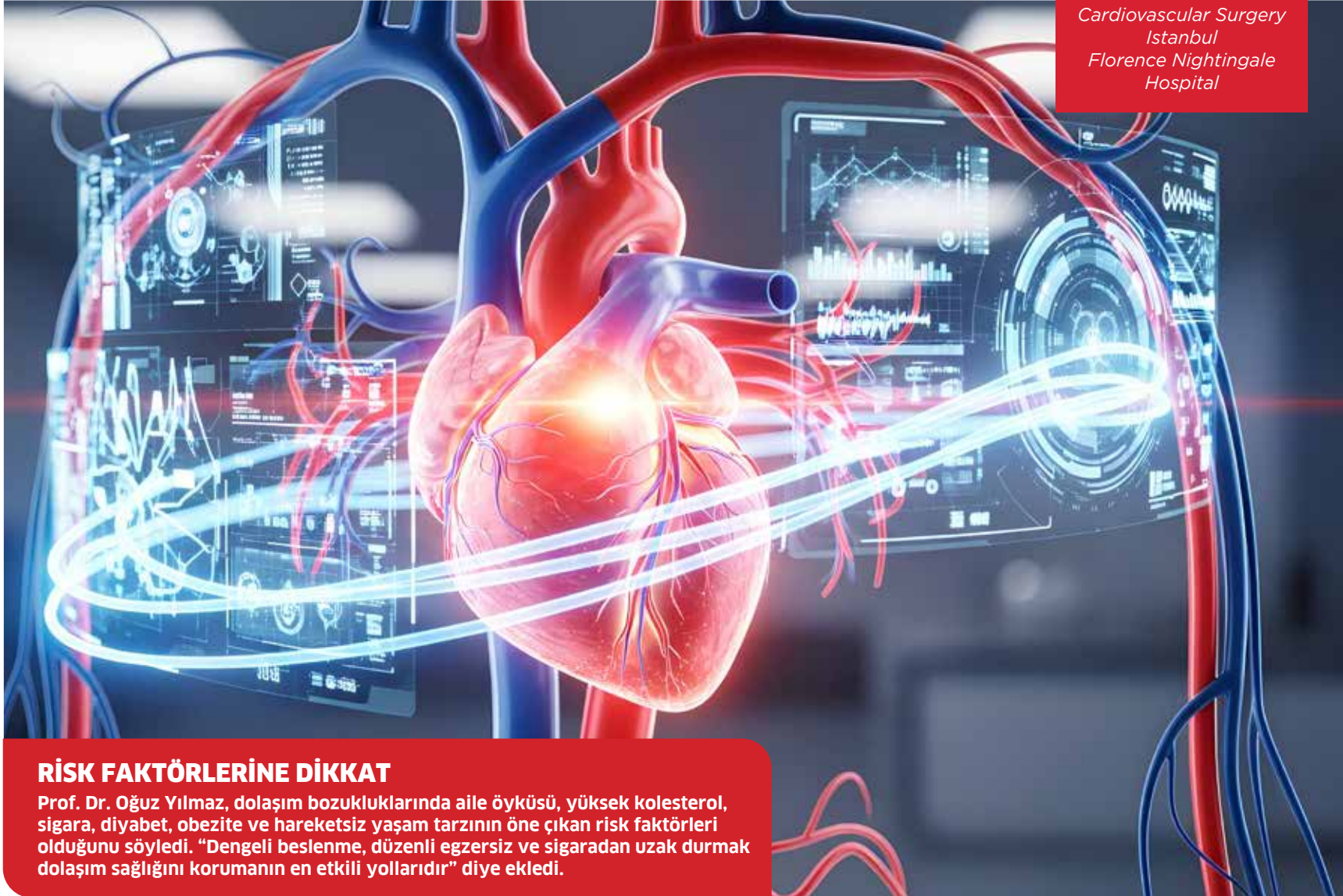
Atardamarlarda oluşan sorunların da ciddi sonuçlar doğurduğunu söyleyen Prof.

Dr. Yılmaz, "Akut damar tıkanıklıkları ani şiddetli ağrı, soğuma ve morarma ile kendini gösterir. Kronik damar hastalıklarında ise süreç daha yavaş ilerler. Buerger hastalığı ise özellikle sigara içen erkeklerde sık görülür" bilgisini verdi.

TOPLARDAMAR VE LENF SİSTEMİ HASTALIKLARI

Varis, kronik venöz yetmezlik ve derin ven trombozunun toplardamar kaynaklı en önemli sorunlar olduğuna işaret eden Prof. Dr. Yılmaz, "Uzun süren yolculukların ardından bacakta ani

başlayan ağrı ve şişlik, akciğer embolisi riskini akla getirmelidir" dedi. Lenfödem ve lenfanjitin de dolaşım bozuklukları arasında yer aldığını belirterek, bacaklarda şişlik, ağrı, kızarıklık ve ateşin bu hastalıkların habercisi olabileceğini aktardı.



RİSK FAKTÖRLERİNE DİKKAT

Prof. Dr. Oğuz Yılmaz, dolaşım bozukluklarında aile öyküsü, yüksek kolesterol, sigara, diyabet, obezite ve hareketsiz yaşam tarzının öne çıkan risk faktörleri olduğunu söyledi. "Dengeli beslenme, düzenli egzersiz ve sigaradan uzak durmak dolaşım sağlığını korumanın en etkili yollarıdır" diye ekledi.



Prof. Dr. Oğuz YILMAZ

**Kalp ve Damar Cerrahisi
İstanbul
Florence Nightingale
Hastanesi**

*Prof. Oğuz YILMAZ,
M.D.
Cardiovascular Surgery
İstanbul
Florence Nightingale
Hospital*

HOW DO HEART DISEASES DISRUPT THE CIRCULATORY SYSTEM?

Emphasizing the vital importance of heart and vascular health for the body, Prof. Dr. Oğuz Yılmaz, Istanbul Florence Nightingale Hospital a Cardiovascular Surgery Specialist, stated that if circulation disorders are not diagnosed early, they can lead to serious consequences.

EARLY DIAGNOSIS SAVES LIVES

Reminding that the circulatory system is responsible for circulating blood throughout the body, Prof. Dr. Yılmaz said, "The heart functions as the main pump, while the vessels carry this blood to all organs. Any disorder in this chain can lead to circulatory problems." Noting that the body tries to protect organs by activating backup systems at an early stage, Prof. Dr. Yılmaz said, "Unless there is a sudden vascular blockage, these systems are activated and a person may not feel symptoms for a long time. However, this situation can lead to a loss of time for a treatable disease. Therefore, it is of vital importance that both patients and physicians pay attention to early signs."

HEART-RELATED CIRCULATORY DISORDERS

Prof. Dr. Oğuz Yılmaz noted that circulatory disorders are most often caused by heart diseases and listed these diseases as follows:

- Atherosclerosis
- Heart attack and heart failure
- Heart valve diseases
- Arrhythmias

He emphasized that chest pain, shortness of breath, swelling in the legs, and palpitations are important signs of heart-related circulatory disorders.

ARTERIAL DISEASES ALSO POSE A RISK

Prof. Dr. Yılmaz, who stated that problems in the arteries also lead to serious consequences, said, "Acute vascular blockages manifest with sudden severe pain, coldness, and discoloration. In chronic vascular diseases, the process progresses more slowly. Buerger's disease is seen especially in men who smoke."

PAY ATTENTION TO RISK FACTORS

Prof. Dr. Oğuz Yılmaz stated that family history, high cholesterol, smoking, diabetes, obesity, and a sedentary lifestyle are the prominent risk factors in circulatory disorders. He added, "Balanced nutrition, regular exercise, and staying away from smoking are the most effective ways to protect circulatory health."

VENOUS AND LYMPHATIC SYSTEM DISEASES

Pointing out that varicose veins, chronic venous insufficiency, and deep vein thrombosis are the most important issues related to the veins, Prof. Dr. Yılmaz said, "Sudden pain and swelling in the leg after long trips should raise the suspicion of a pulmonary embolism." He also noted that lymphedema and lymphangitis are among circulatory disorders, indicating that swelling, pain, redness, and fever in the legs may be signs of these diseases.



DİRENÇLİ TANSİYONDA GİRİŞİMSEL ÇÖZÜM: RENAL DENERVASYON

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Kardiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Fatih Mehmet Uçar, dirençli hipertansiyon tedavisinde son dönemde öne çıkan Renal Denervasyon yöntemi hakkında önemli bilgiler paylaştı.

RENAL DENERVASYON NEDİR? HANGİ HASTALARDA UYGULANIR?

Tansiyon hastalarının tedavisinde son yıllarda adını sıkça duyduğumuz renal denervasyon, ilaçlara rağmen kontrol altına alınamayan hipertansiyon vakalarında umut verici sonuçlar sunuyor. Konuyla ilgili bilgi veren Prof. Dr. Fatih Mehmet Uçar, "Renal denervasyon, tansiyon hastalarında uyguladığımız girişimsel bir tedavi yöntemidir. Şu anda özellikle dirençli hipertansiyon dedğimiz, birden fazla ilaç kullanmasına rağmen tansiyonu kontrol altına alınamayan hastalarda güvenle uyguluyoruz. Bu yöntemde böbrek atardamarında yer alan sinir uçlarını radyo frekans yöntemiyle etkisiz hale getirerek tansiyonun düşmesini sağlıyoruz" dedi.

YÖNTEMİN UYGULANMAYA BAŞLAMA NEDENİ

Renal denervasyonun İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nde uygulanmaya başlandığını aktaran Prof. Dr. Uçar, "Toplumda tansiyon hastalığı çok yaygın ancak birçok kişi hastalığının farkında değil. Tansiyon hastalarının önemli bir kısmı ilaçlarını düzenli kullanmıyor ya da kullanmak istemiyor. Kullananlarda ise bazen ilaç tedavisine rağmen tansiyon kontrol altına alınamıyor. Bu durum bizde yeni bir tedavi arayışını doğurdu. Öncelikli olarak dirençli hipertansiyon hastalarında uygulamaya başladığımız bu yöntemin, ilerleyen dönemde daha geniş hasta gruplarında da ilaçsız bir çözüm olabileceğini düşünüyoruz" şeklinde konuştu.



Prof. Dr. Fatih Mehmet UÇAR

**Kardiyoloji
İstanbul
Florence Nightingale
Hastanesi**

*Prof. Fatih Mehmet UÇAR, M.D.
Cardiology
İstanbul
Florence Nightingale
Hospital*

yöntemin kullanılmasını öneriyor. Ancak bazı hastalarda ilaç kullanımı mümkün olmuyor veya ciddi yan etkiler ortaya çıkabiliyor. Bu tür durumlarda renal denervasyon, şu anda ilaç tedavisini destekleyen bir yöntem gibi görüne de gelecekte ilaç tedavisinin yerini alabilecek bir yöntem haline gelebilir" şeklinde konuştu.

DİRENÇLİ HİPERTANSİYON NE ANLAMA GELİYOR?

Dirençli hipertansiyon tanımını da netleştiren Prof. Dr. Uçar, "Bir kişide tansiyonun 140/90 mmHg'nin üzerinde olması ya da 24 saatlik ölçümlerde 130/80 mmHg'nin üzerinde seyretmesi bizim için önemli bir göstergedir. Eğer bir hasta en az üç farklı ilaç kullanmasına rağmen bu değerlerin altına düşemiyorsa, biz bu hastaları 'dirençli hipertansiyon' grubuna alıyoruz. Bu durumda ilaç tedavisinde başarısızlık söz konusudur ve farklı yöntemler düşünmek gerekir" dedi.

İŞLEM NASIL YAPILIYOR?

İşlemin teknik detaylarını anlatan Prof. Dr. Uçar, "Renal denervasyon anjiyografi laboratuvarında yapılan invaziv bir işlemdir. Kasık damarından girilerek her iki böbrek damarına ulaşılır ve bu bölgedeki sinir uçlarına özel bir kateter aracılığıyla ablasyon uygulanır. Kullandığımız kateter oldukça güvenlidir; böbreğe zarar vermeden belirli aralıklarla ablasyon noktaları oluşturur. İşlem sırasında hastalar hafif bir ağrı hissedebilir, bu nedenle genellikle sakinleştirici anestezi uygulanır" dedi.

İLAÇ TEDAVİSİNE ALTERNATİF Mİ, DESTEKLEYİCİ Mİ?

Prof. Dr. Uçar, "Mevcut bilimsel yayınlar, dirençli hipertansiyonda ilaç tedavisine rağmen başarı sağlanamıyorsa bu

INTERVENTIONAL SOLUTION IN RESISTANT HYPERTENSION: RENAL DENERVATION

Istanbul Florence Nightingale Hospital Cardiology Specialist, Prof. Dr. Fatih Mehmet Uçar shared important information about the Renal Denervation Technique, which has recently gained attention in the treatment of resistant hypertension

WHAT IS RENAL DENERVATION, IN WHICH PATIENTS IS IT APPLIED?

Renal denervation, a technique we frequently hear about in recent years in the treatment of hypertensive patients, offers promising results for cases of hypertension that cannot be managed despite medication. Prof. Dr. Fatih Mehmet Uçar, providing information on the topic, said, "Renal denervation is an interventional treatment method we apply to patients with hypertension. Currently, we safely use it particularly in patients with what we call resistant hypertension, whose blood pressure cannot be managed despite using multiple drugs. In this technique, we inactivate the nerve endings in the renal artery using radiofrequency, which helps lower blood pressure."

REASON FOR THE METHOD'S IMPLEMENTATION

Prof. Dr. Uçar, who stated that renal denervation has started to be applied at Istanbul Florence Nightingale Hospital, said, "High blood pressure is very common in the population, but many people are unaware of their condition. A significant portion of hypertension patients do not take their medication regularly or do not want to take it. Even in those who do, sometimes blood pressure cannot be managed despite medication. This situation led us to search for a new treatment. We initially started applying this method in patients with resistant hypertension, and we believe that, in the future, it could be a drug-free solution for a wider patient group."

WHAT DOES RESISTANT HYPERTENSION MEAN?

Prof. Dr. Uçar, who also clarified the definition of resistant hypertension, said, "It is an important indicator for us if a person's blood pressure is above 140/90 mmHg or if it remains above 130/80 mmHg in 24-hour measurements. If a patient cannot lower their blood pressure below these values despite using at least three different medications, we classify these patients in the 'resistant hypertension' group. In this case, there is a failure in drug treatment, and different methods need to be considered."

TEDAVİDEN NE KADAR SÜREDE SONUÇ ALINIYOR?

Tedavinin etkisinin zaman içinde ortaya çıktığını vurgulayan Prof. Dr. Uçar, "Tansiyon tedavisi uzun vadeli bir süreçtir. İlk günden sonuç beklemiyoruz. Haftalar içinde etkisi görülmeye başlasa da en belirgin tansiyon düşüşünü genellikle altıncı ayda gözlemliyoruz. Bu dönemde ilaç tedavisini azaltmak da mümkün olabiliyor. Uzun vadede, yani birinci ve ikinci yılda da tedavi etkisinin giderek arttığını görüyoruz" dedi.

İŞLEMİN GÜVENLİĞİ KONUSUNDA BİLİNMESİ GEREKENLER

Renal denervasyonun güvenliğine dair bilgi veren Prof. Dr. Uçar, "Bir damarın içerisine ablasyon yapılması ilk bakışta riskli görünebilir. Ancak kullandığımız kateterin tasarımı ve uygulanan dozlar oldukça güvenli. Ciddi komplikasyon oranı neredeyse sıfıra yakın. En sık karşılaşılan durumlar, giriş yapılan kasık damarında oluşan küçük morluklar veya kanamalardır. Tüm bilimsel veriler ve kendi deneyimlerimiz bu yöntemin güvenli olduğunu ortaya koyuyor" şeklinde konuştu.

YÖNTEMİN DİĞER HASTALIKLARDA KULLANIM POTANSİYELİ

Prof. Dr. Uçar, "Renal denervasyon şu anda özellikle tansiyon hastaları için geliştirilmiş bir yöntemdir. Ancak gelecekte bazı diğer bozuklukların tedavisinde de kullanılabileceğine dair çalışmalar yapılabilir. Yöntemin temel amacı tansiyon hastalarında kalıcı kontrol sağlamaktır" dedi.

TÜRKİYE'DE YAYGINLAŞMASI İÇİN NELER YAPILMALI?

Yöntemin Türkiye'deki yaygınlaşma sürecine değinen Prof. Dr. Uçar, "Bu yöntemin bilinirliğini artırmak çok önemli. Hem

hekimlerin hem de hastaların bu konuda bilinçlenmesi gerekiyor. Yaklaşık 15 yıl önce yapılan ilk çalışmalarda bazı kısıtlılıklar nedeniyle yöntemin etkinliği konusunda tereddütler oluşmuştu. Ancak bugün elimizde çok daha gelişmiş kateter teknolojileri ve güçlü bilimsel veriler var. Bilinirliği artırmak, hekimler arasında multidisipliner bir iletişim kurmak ve hastalara doğru bilgiyi aktarmak bu tedavinin yaygınlaşması açısından çok önemli" şeklinde konuştu. Sözlerine devam eden Prof. Dr. Uçar, "Burada aile hekimlerinden, nöroloji, endokrinoloji ve nefroloji uzmanlarına kadar birçok branşın ortak çalışması gerekiyor. Ayrıca tansiyon ölçümlerinin daha sık yapılması ve hastaların farkındalığının artırılması da çok kıymetli" diye ekledi.

TANSİYON HASTALARINA ÖNERİLER

Tansiyon hastalarının en sık yaptığı hatalara dikkat çeken Prof. Dr. Uçar, "Benim normalim yüksek tansiyon' düşüncesi oldukça yanıltıcı. Bazı hastalar yüksek tansiyona alıştıklarını

düşünüyor ya da bu durumu normal kabul ediyor. Bu son derece risklidir çünkü beyin felci, kalp krizi ve böbrek yetmezliği gibi ciddi sonuçlara yol açabilir. 140/90 mmHg üzerindeki her değer dikkatle takip edilmelidir" dedi.

TANSİYON HASTALIĞINDAN KORUNMAK İÇİN NE YAPILMALI?

Tansiyon hastalığından korunmak için yapılması gerekenleri aktaran Prof. Dr. Uçar, "Tuzsuz ve Akdeniz tipi beslenmek, egzersize önem vermek, gazlı içeceklerden ve sağlıksız atıştırmalıklardan uzak durmak büyük önem taşıyor. Özellikle cips, kraker gibi tuz oranı yüksek gıdalar tansiyonu erken yaşta yükseltebiliyor. Tansiyon geçici bir durum değildir; kalıcı bir hastalıktır. Bu nedenle ilaç tedavisi gerekiyorsa, hastalar düzenli olarak ilaçlarını kullanmalı ve kontrollerini aksatmamalıdır. Yılda en az iki kez kardiyoloji, nefroloji veya dahiliye uzmanı tarafından değerlendirilmek gerekir. Dirençli tansiyon durumlarında da renal denervasyon gibi güvenli tedavi seçeneklerinin gündeme alınması büyük önem taşır" diye konuştu.

WHAT SHOULD BE DONE TO PREVENT HYPERTENSION?

Prof. Dr. Uçar, who explained what should be done to prevent hypertension, said, "Eating a salt-free, Mediterranean-style diet, giving importance to exercise, and staying away from carbonated drinks and junk food are very important. Foods with high salt content, especially chips and crackers, can raise blood pressure at an early age. Hypertension is not a temporary condition; it is a chronic disease. Therefore, if medication is needed, patients should take their medicine regularly and not skip follow-up appointments. It is necessary to be evaluated by a cardiologist, nephrologist, or internal medicine specialist at least twice a year. In cases of resistant hypertension, considering safe treatment options such as renal denervation is also very important."

recommend the use of this technique if success cannot be achieved with medication in resistant hypertension. However, in some patients, medication may not be feasible, or severe side effects may occur. In such cases, while renal denervation currently appears to be a method that supports drug therapy, it could potentially become a technique that replaces drug treatment in the future."

HOW LONG DOES IT TAKE TO SEE RESULTS FROM THE TREATMENT?

Emphasizing that the effect of the treatment emerges over time, Prof. Dr. Uçar said, "Blood pressure treatment is a long-term process. We do not expect results from the first day. Although its effects may start to be seen within weeks, we usually observe the most significant blood pressure drop around the sixth month. During this period, it may also be possible to reduce medication. In the long term, that is, in the first and second years, we see that the treatment's effect continues to increase."

WHAT YOU NEED TO KNOW ABOUT THE SAFETY OF THE PROCEDURE

Providing information about the safety of renal denervation, Prof. Dr. Uçar stated, "Performing ablation inside a blood vessel may

seem risky at first glance. However, the design of the catheter we use and the doses applied are very safe. The rate of serious complications is almost zero. The most common side effects are small bruises or bleeding in the groin vessel where the entry was made. All scientific data and our own experiences show that this technique is safe."

POTENTIAL USE OF THE TECHNIQUE IN OTHER DISEASES

Prof. Dr. Uçar said, "Renal denervation is currently a method developed especially for patients with high blood pressure. However, in the future, studies may be conducted on its use in the treatment of some other disorders as well. The main goal of the technique is to provide permanent management in patients with hypertension."

WHAT SHOULD BE DONE FOR IT TO BECOME WIDESPREAD IN TURKEY?

Prof. Dr. Uçar, referring to the process of the technique's spread in Turkey, said, "It is very important to increase the awareness of this technique. Both physicians and patients need to be informed about it. In the first studies conducted about 15 years ago, there were some doubts about the

effectiveness of the technique due to certain limitations. However, today we have much more advanced catheter technologies and strong scientific data. Increasing awareness, establishing multidisciplinary communication among physicians, and conveying accurate information to patients are very important for the spread of this treatment." Continuing his remarks, Prof. Dr. Uçar added, "Here, the joint effort of many specialties is required, ranging from family physicians to neurologists, and from endocrinologists to nephrology specialists. In addition, more frequent blood pressure measurements and raising patients' awareness are also very valuable."

RECOMMENDATIONS FOR PATIENTS WITH HIGH BLOOD PRESSURE

Prof. Dr. Uçar, who pointed out the most common mistakes made by patients with hypertension, said, "The idea of "My normal blood pressure is high" is quite wrong. Some patients think they are used to high blood pressure or accept this condition as normal. This is extremely risky because it can lead to serious consequences such as stroke, heart attack, and kidney failure. Any value above 140/90 mmHg should be monitored carefully."

KALP VE DAMAR GENÇLİĞİ İÇİN BESLENME REHBERİ

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Kardiyoloji Uzmanı Dr. Mert Palabıyık, sağlıklı beslenme ve yaşam tarzının kalp damar hastalıklarını önlemede belirleyici olduğunu vurgulayarak, Akdeniz tipi beslenme önerilerinde bulundu.



Uzm. Dr. Mert PALABIYIK

**Kardiyoloji
İstanbul
Florence Nightingale
Hastanesi**

*Mert PALABIYIK, M.D.
Cardiology
İstanbul
Florence Nightingale
Hospital*

KALBİNİZE İYİ BAKMANIZ ŞART

Uzm. Dr. Mert Palabıyık şu ifadeleri kullandı: "Kalbimiz, yaşam boyunca hiç durmadan kan pompalar. Bu sayede hücreler beslenir, vücut ısı korunur ve hormonlar tüm vücuda ulaşır. Dolayısıyla kalp damar sağlığını korumak, uzun ve sağlıklı bir yaşam sürmek açısından temel öneme sahiptir" dedi.

SAĞLIKSIZ BESLENME RİSKİ ARTIRIYOR

Kalp damar hastalıklarının en önemli nedenlerinden birinin

sağlıksız beslenme olduğuna dikkat çeken Uzm. Dr. Palabıyık, "Yaşla birlikte ortaya çıkan damar sertliği, sağlıksız beslenmeyle daha hızlı ilerler. Bu durum, kalp krizi, inme, böbrek yetmezliği gibi hayati risklere yol açabilir" şeklinde konuştu.

GENÇ BİR DAMAR YAPISI İÇİN YAŞAM TARZI ÖNEMLİ

Damar sağlığını korumada yaşam tarzının rolünü vurgulayan Uzm. Dr. Palabıyık, "Günde 2-3 litre su içilmeli, sigaradan uzak durulmalı, stres

kontrol edilmeli ve günde en az 7 saat uyunmalıdır. Haftada en az üç-dört gün tempolu yürüyüş, yüzme veya bisiklet gibi egzersizler yapılmalıdır. Düzenli egzersiz yapamayan kişiler günde 10 bin adım atmaya özen göstermelidir" diye belirtti.

AKDENİZ TİPİ BESLENME TEMEL OLMALI

Kalp sağlığı için en uygun beslenme düzeninin Akdeniz tipi olduğunu söyleyen Uzm. Dr. Palabıyık, "Taze sebze-meyve, az yağlı süt ürünleri,

NUTRITION GUIDE FOR HEART AND VASCULAR YOUTH

Istanbul Florence Nightingale Hospital Cardiology Specialist, Dr. Mert Palabıyık, emphasized that healthy nutrition and lifestyle are crucial in preventing cardiovascular diseases and suggested Mediterranean diet recommendations.

YOU MUST TAKE GOOD CARE OF YOUR HEART

Specialist Dr. Mert Palabıyık said: "Our heart pumps blood continuously throughout our lives. This way, cells are nourished, body temperature is maintained, and hormones reach the entire body. Therefore, maintaining cardiovascular health is fundamental for living a long and healthy life."

UNHEALTHY EATING HABIT INCREASES THE RISK

Highlighting that unhealthy eating habit is one of the most important causes of cardiovascular diseases, Specialist Dr. Palabıyık added, "The arteriosclerosis that occurs with age progresses more rapidly with unhealthy eating. This situation can lead to life-threatening risks such as heart attack, stroke, and kidney failure."

LIFESTYLE IS IMPORTANT FOR A YOUNG VASCULAR STRUCTURE

Emphasizing the role of

lifestyle in maintaining vascular health, Specialist Dr. Palabıyık said, "One should drink 2-3 liters of water daily, stay away from smoking, manage stress, and sleep at least 7 hours a day. Exercises such as brisk walking, swimming, or cycling should be done at least three to four days a week. Those who cannot exercise regularly should strive to take 10,000 steps a day."

MEDITERRANEAN DIET SHOULD BE FUNDAMENTAL

Specializing in heart health, Specialist Dr. Palabıyık stated that the most suitable diet for heart



health is the Mediterranean type, saying, "Fresh vegetables and fruits, low-fat dairy products, fish cooked without frying, and legumes should be preferred. Olive oil stands out in fat consumption. Complex carbohydrates such as whole grains and bulgur are recommended as a source of carbohydrates. Nuts,

avocados, and fish rich in Omega-3 and Omega-6 are very valuable for heart health. Fiber-rich foods also lower cholesterol and reduce the risk of diabetes."



TIPS FOR THOSE AT RISK OF HEART DISEASE

Specialist Dr. Palabıyık provided special recommendations for individuals at risk for heart health, and added: "Animal fat consumption should be limited, and salt intake should be kept below 2 grams per day. Simple sugars should be avoided, and instead, complex carbohydrates should be preferred. Fish rich in Omega-3 should be consumed 2-3 times a week, and red meat should not exceed two days a week. In addition, dried legumes, fiber-rich foods, and fresh vegetables and fruits should be consumed regularly."

STAY AWAY FROM THESE FOODS

Warning about foods that negatively affect heart

health, Specialist Dr. Palabıyık stated, "Sugary foods, soft drinks, margarine, and saturated fats like tail fat should not be consumed. Processed meat

products such as sausages and salami should be avoided, and red meat should be cooked without frying. Eggs should not be consumed frequently, more than two or three times a week. Pickles and soft drinks should be limited due to their high salt and sodium content."

HERE IS A SAMPLE DAILY MENU

Specialist Dr. Palabıyık also shared a sample menu suitable for heart and vascular health: "For breakfast, low-fat cheese, olives, whole grain bread, and vegetables; for lunch and dinner, dried legumes, lean meat or fish, vegetable dishes, yogurt, and salad; for snacks, seasonal fruits or nuts should be consumed. It is also important to drink enough water throughout the day."

İŞTE ÖRNEK BİR GÜNLÜK MENÜ

Uzm. Dr. Palabıyık, kalp ve damar sağlığına uygun örnek bir menüyü de paylaştı: "Kahvaltıda az yağlı peynir, zeytin, tam tahıllı ekmek ve sebze; öğle ve akşam öğünlerinde kuru baklagil, yağsız et veya balık, sebze yemekleri, yoğurt ve salata; ara öğünlerde mevsim meyvesi veya kuruyemiş tüketilmelidir. Gün boyu yeterli su içmek de ihmal edilmemelidir" dedi.

BU BESİNLERDEN UZAK DURUN

Kalp sağlığını olumsuz etkileyen yiyecekler konusunda da uyarın Uzm. Dr. Palabıyık, "Şekerli gıdalar, gazlı içecekler, margarin ve kuyruk yağı gibi doymuş yağlar tüketilmemelidir. Sosis, salam gibi işlenmiş et ürünlerinden uzak durulmalı, kırmızı et kızartılmadan pişirilmelidir. Yumurta haftada iki-üç kereden sık tüketilmemelidir. Turşu ve gazlı içecekler ise yüksek tuz ve sodyum içeriği sebebiyle sınırlanmalıdır" şeklinde konuştu.

kızartılmadan pişirilmiş balık ve baklagiller tercih edilmelidir. Yağ tüketiminde zeytinyağı öne çıkar. Karbonhidrat kaynağı olarak tam tahıllar ve bulgur gibi kompleks karbonhidratlar önerilir. Omega-3 ve Omega-6'dan zengin ceviz, avokado ve balık kalp sağlığı için çok değerlidir. Lifli besinler de kolesterolü düşürüp diyabet riskini azaltır" ifadelerini kullandı.

KALP RİSKİ TAŞIYANLAR İÇİN İPUÇLARI

Kalp sağlığı açısından risk

grubunda olanlara önerilerde bulunan Uzm. Dr. Palabıyık, "Hayvansal yağ tüketimi sınırlandırılmalı, tuz tüketimi günde 2 gramın altında tutulmalıdır. Basit şekerlerden uzak durulmalı, bunun yerine kompleks karbonhidratlar tercih edilmelidir. Omega-3 açısından zengin balık haftada 2-3 kez tüketilmeli, kırmızı et haftada iki günü geçmemelidir. Ayrıca kuru baklagiller, lifli gıdalar ve taze sebze-meyveler düzenli tüketilmelidir" dedi.

KOLESTEROL NEDEN SESSİZ BİR RİSK?

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Kardiyoloji Uzmanı Dr. Özge Çetinarslan, kolesterolün yıllarca belirti vermeden ilerleyen ama kalp krizi ve inme riskini ciddi şekilde artıran bir sağlık sorunu olduğunu vurguladı. Uzm. Dr. Çetinarslan, “Yüksek kolesterol çoğu zaman sessizce damar duvarında birikir ve kişi kendini tamamen iyi hissederken ilk bulgu maalesef kalp krizi olabiliyor” diyerek uyardı.



Uzm. Dr. Özge ÇETİNASLAN

**Kardiyoloji
İstanbul
Florence Nightingale
Hastanesi**

*Özge ÇETİNASLAN,
M.D.
Cardiology
Istanbul
Florence Nightingale
Hospital*

YÜKSEK KOLESTEROL BELİRTİ VERMEDEN NASIL İLERLİYOR?

Kolesterolün “sessiz risk” olarak anılmasının temel nedeni, uzun yıllar hiçbir belirti vermeden damar duvarında birikmesi. Uzm. Dr. Özge Çetinarslan, bu durumu “Kolesterol yıllarca hiçbir şikâyet oluşturmadan damar sertliğine neden olabilir. Hasta kendini tamamen iyi hissederken kalp veya beyin damarlarında plaklar sessizce büyüyor” sözleriyle açıkladı.

HANGİ DURUMLARDA KİŞİ ŞÜPHELENMELİ?

Yüksek kolesterol çoğu zaman belirti vermediğinden düzenli tahliller büyük önem taşır. Uzm. Dr. Çetinarslan, 20 yaş üstü herkesin

hayatında en az bir kez lipid profiline baktırması gerektiğini vurguluyor. Ailede erkeklerde 55, kadınlarda 65 yaş altı kalp krizi, inme veya ani ölüm öyküsü varsa risk artar ve bireylerin yaş fark etmeksizin kolesterol kontrolü yaptırması gerekir. Ayrıca tip 1-tip 2 diyabet hastaları, tansiyon ilacı kullananlar, kronik böbrek hastaları, karaciğer yağlanması olanlar, sigara içenler, hareketsiz yaşam sürenler ve kilo fazlalığı olan kişilerin kolesterollerini daha sık kontrol ettirmesi önerilir.

LDL, HDL VE TRİGLİSERİD DEĞERLERİNDE İDEAL ARALIKLAR
Kolesterol tiplerinin halk tarafından sıkça

karıştırıldığını söyleyen Uzm. Dr. Çetinarslan, bu konuda “LDL kötü, HDL iyi kolesteroldür. Trigliserid ise daha çok karbonhidrat tüketiminden etkilenir” bilgisini verdi. İdeal aralıklar şöyle sıralanıyor:

- LDL kolesterol: 100 mg/dL'nin altında
 - HDL kolesterol: Erkeklerde 40 mg/dL, kadınlarda 50 mg/dL'nin üzerinde
 - Total kolesterol: 200 mg/dL'nin altında
 - Trigliserid: 150 mg/dL'nin altında
- Ayrıca lipoprotein(a), ApoB-100 ve non-HDL kolesterol gibi yeni parametrelerin de önemli olduğunu belirten Uzm. Dr. Çetinarslan, “Lipoprotein(a) herkesin hayatında en az bir kez ölçtürmesi gereken bir lipit parametresidir” dedi.

KOLESTEROL DAMARLARI NASIL TIKIYOR?

Uzm. Dr. Çetinarslan, “Yüksek kolesterol damar sertliği sürecinin temel nedenlerinden biri. Kanda uzun süre yüksek kalan LDL, damar duvarına sızıp yağ birikintileri oluşturur. Zamanla bu bölge kalınlaşır, sertleşir ve plak dediğimiz

yapılar ortaya çıkar. Bu plaklar büyüdükçe damarı daraltabiliyor ya da aniden çatlayıp pıhtı oluşturarak kalp krizi ve inmeye yol açabiliyor” diye anlattı.

BESLENME ALIŞKANLIKLARI KOLESTEROLÜ NASIL ETKİLER?

Doymuş yağlardan zengin beslenme, yüksek kolesterolün başlıca nedenlerinden biri. Uzm. Dr. Çetinarslan, “Tereyağı, kırmızı et, şarküteri ürünleri, sakatat, yumurta sarısı ve tam yağlı süt ürünleri LDL'yi en çok yükselten besinlerdir” dedi. Trigliseridi etkileyenlerin ise daha çok karbonhidrat kaynaklı olduğunu vurgulayan Uzm. Dr. Çetinarslan, “Beyaz ekmek, tatlılar, meşrubatlar, meyve suları ve alkol trigliseridi ciddi şekilde artırır. Alkol kesildiğinde trigliserid %50 azalabilir” diye belirtti.

KİMLER İÇİN KOLESTEROL İLACI ZORUNLUDUR?

Farklı hasta gruplarına uygulanan tedavilerden bahseden Uzm. Dr. Çetinarslan, “Stent takılmış, bypass olmuş, inme geçirmiş ya da bacak veya boyun

KOLESTEROLÜ ÖNLEMEK İÇİN BESLENMEDE NELERE DİKKAT ETMELİ?

Uzm. Dr. Çetinarslan'ın önerileri şöyle:

- Doymuş yağlar yerine doymamış yağlar (zeytinyağı, balık, kuru yemiş) tercih edilmeli
- Sakatat, yumurta sarısı ve tam yağlı süt ürünleri sınırlandırılmalı
- Yulaf, arpa, sebze ve meyve gibi çözünebilir lif içeren gıdalar artırılmalı
- Rafine karbonhidrat ve basit şeker azaltılmalı
- Alkol tüketimi mümkün olduğunca kesilmeli
- Haftada 2-3 kez yağlı balık tüketilmeli

damarlarında tıkanıklığı olan hastalarda LDL'nin 55'in altında olması gerekir. Bu hastalarda ilaç kullanmamak bir seçenek değildir” dedi. Ayrıca;

- LDL'si 190 mg/dL'nin çok üzerinde olanlar
- Kan basıncı 180'in üzerinde seyredenler
- Ailesinde genetik hiperlipidemi bulunanlar
- Böbrek hastalığı, tip 1 veya tip 2 diyabeti olanlar için ilaç tedavisi büyük önem taşıyor.

WHY IS CHOLESTEROL A SILENT RISK?

Istanbul Florence Nightingale Hospital Cardiology Specialist Dr. Özge Çetinarslan underlined that the cholesterol is a health issue that progresses for years without showing symptoms but significantly increases the risk of heart attack and stroke. Specialist Dr. Çetinarslan warned, “High cholesterol often silently accumulates in the walls of blood vessels, and while a person may feel completely well, unfortunately, the first sign can be a heart attack.”

HOW DOES HIGH CHOLESTEROL PROGRESS WITHOUT SHOWING SYMPTOMS?

The main reason cholesterol is referred to as a “silent risk” is that it accumulates in the blood vessel walls for many years without causing any symptoms. Specialist Dr. Özge Çetinarslan explained this situation by saying, “Cholesterol can cause hardening of the arteries for years without causing any complaints. While the patient feels completely fine, plaques are silently growing in the heart or brain vessels.”

IN WHICH SITUATIONS SHOULD A PERSON BE SUSPICIOUS?

Since high cholesterol often does not show symptoms, regular tests are very important. Specialist Dr. Çetinarslan stressed that everyone over the age of 20 should have their lipid profile checked at least once in their lifetime. If there is a history of heart attack, stroke, or sudden death in men under 55 and women under 65 in the family, the risk increases, and individuals should have their cholesterol checked regardless of age. Additionally, it is recommended that patients with type 1 or type 2 diabetes, those taking blood pressure medication, patients with chronic kidney disease, those with fatty liver, smokers, people leading a sedentary lifestyle, and individuals who are overweight have their cholesterol checked more frequently.

IDEAL RANGES FOR LDL, HDL, AND TRIGLYCERIDE VALUES

Specialist Dr. Çetinarslan, who says that cholesterol types are often confused by the public, provided the following information on the subject: “LDL is bad, HDL is good cholesterol. Triglycerides are more affected by carbohydrate consumption.”

The ideal ranges are as follows:

- LDL cholesterol: below 100 mg/dL
 - HDL cholesterol: above 40 mg/dL in men, above 50 mg/dL in women
 - Total cholesterol: below 200 mg/dL
 - Triglycerides: below 150 mg/dL
- Dr. Çetinarslan also remarked that new parameters such as lipoprotein(a), ApoB-100, and non-HDL cholesterol are important, stating, “Lipoprotein(a) is a value that everyone should have measured at least once in their life.”

HOW DOES CHOLESTEROL BLOCK THE ARTERIES?

Specialist Dr. Çetinarslan said, “High cholesterol is one of the main causes of atherosclerosis. LDL that stays high in the blood for a long time seeps into the arterial wall and forms fat

deposits. Over time, this area thickens, hardens, and structures called plaques appear. As these plaques grow, they can narrow the artery or suddenly rupture, forming a clot that can lead to a heart attack or stroke.”

HOW DO DIETARY HABITS AFFECT CHOLESTEROL?

Diets rich in saturated fats are one of the main causes of high cholesterol. Specialist Dr. Çetinarslan said, “Butter, red meat, deli meats, offal, egg yolks, and full-fat dairy products are the foods that raise LDL the most.” Saying that those affecting triglycerides are mostly carbohydrate-based, Specialist Dr. Çetinarslan added, “White bread, sweets, soft drinks, fruit juices, and alcohol can significantly increase triglycerides. Triglycerides can decrease by 50% when alcohol is stopped.”

WHO NEEDS CHOLESTEROL MEDICATION?

Discussing treatments applied to different patient groups, Specialist Dr. Çetinarslan said, “For patients who have had a stent, bypass surgery, a stroke, or blockages in leg or neck vessels, LDL should be below 55. Not using medication is not an option for these patients.”

Also;

- Those with LDL well above 190 mg/dL
- Those with blood pressure consistently above 180
- Those with a family history of genetic hyperlipidemia
- Medication is very important for individuals with kidney disease, type 1 or type 2 diabetes.

WHAT TO PAY ATTENTION TO IN DIET TO PREVENT CHOLESTEROL?

The recommendations of Specialist Dr. Çetinarslan are as follows:

- Unsaturated fats (olive oil, fish, nuts) should be preferred over saturated fats
- Offal, egg yolks, and full-fat dairy products should be limited
- Foods containing soluble fiber such as oats, barley, vegetables, and fruits should be increased
- Refined carbohydrates and simple sugars should be reduced
- Alcohol consumption should be minimized as much as possible
- Fatty fish should be consumed 2-3 times a week

ROBOTİK CERRAHİ, KADIN HASTALIKLARINDA YENİ BİR DÖNEM BAŞLATIYOR

Robotik cerrahinin kadın hastalıkları ve jinekolojik onkoloji alanında önemli avantajlar sunduğunu belirten İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nden Jinekolojik Onkolog Prof. Dr. Cem İyibozkurt, "Robotik sistemler sayesinde hem cerrah hem de hasta açısından daha güvenli, konforlu ve hassas ameliyatlar yapılabilir" diyor.



Prof. Dr. Cem İYİBOZKURT

Jinekolojik Onkoloji
İstanbul
Florence Nightingale
Hastanesi

Prof. Cem İYİBOZKURT,
M.D.
Gynecological Oncology
İstanbul
Florence Nightingale
Hospital

ROBOTİK CERRAHİNİN GELECEĞİ UMUT VADEDİYOR

Robotik cerrahinin geleceğine dair de değerlendirmelerde bulunan Prof. Dr. İyibozkurt, "Bazı jinekolojik onkoloji ameliyatlarında, örneğin rahim içi tümörlerin erken evrelerinde robotik cerrahi artık standart hale gelmeye başladı. Rahim ağzı ve erken evre yumurtalık kanserlerinde de uygun hastalarda bu yöntemle başarılı sonuçlar alınabiliyor" diyor.

ROBOTİK CERRAHİ, LAPAROSKOPİNİN GELİŞMİŞ BİR FORMUDUR

"Robotik cerrahi aslında laparoskopinin bir türüdür" diyen Prof. Dr. Cem İyibozkurt, bu yöntemin cerrahlara sağladığı teknolojik avantajlara dikkat çekiyor. "Laparoskopide cerrah, aletleri doğrudan kendi elleriyle kullanırken, robotik cerrahide bu aletler küçük kesilerden yerleştirilmiş robotik kollar aracılığıyla kontrol edilir. Biz cerrahlar ise bu kolları uzaktan bir konsol üzerinden, adeta bir kumanda sistemiyle yönetiyoruz" ifadelerini kullanıyor.

JİNEKOLOJİK ONKOLOJİDE ETKİLİ BİR YÖNTEM

Robotik cerrahinin özellikle rahim, endometriyum, rahim ağzı ve erken evre yumurtalık tümörlerinde etkili biçimde kullanılabildiğini söyleyen Prof. Dr. İyibozkurt, "Bu yöntem, cerrahi alanın üç boyutlu ve yüksek çözünürlüklü görüntülenmesine imkan tanıyor. Ayrıca robot kollarının 360 derece dönebilmesi sayesinde, özellikle dar alanlarda dikiş atmak gibi işlemler çok daha hassas ve güvenli şekilde yapılabilir" diyor.

DAHA HIZLI İYİLEŞME, DAHA AZ AĞRI

Robotik cerrahinin açık cerrahiye kıyasla daha küçük kesilerle yapılması nedeniyle hastaların iyileşme sürecinin de daha hızlı olduğunu belirten Prof. Dr. İyibozkurt, "Laparoskopiyle kıyaslandığında iyileşme süresi çok farklı olmasa

da, açık ameliyatlara göre hasta konforu açısından belirgin avantajlar sağlıyor. Ancak ileri evre, yaygın tümörlü vakalarda açık cerrahi hala standart yaklaşımdır" diye ekliyor.

TİTREME KONTROLÜ, MİLİMETRİK HASSASİYET SAĞLAR

Robotik sistemin cerrahi açıdan en önemli avantajlarından birinin titreme kontrolü olduğunu vurgulayan Prof. Dr. İyibozkurt, "Robotik sistem, cerrahın el hareketlerini belirli oranlarda filtreleyerek hastaya aktarır. Bu sayede el titremeleri minimize edilir ve ameliyat alanında milimetrik düzeyde kontrol sağlanır" şeklinde konuşuyor. Robotik cerrahinin, özellikle lenf diseksiyonu gibi hassas işlemlerde cerrahlara büyük kolaylık sağladığını ifade eden Prof. Dr. İyibozkurt, "El titremesinden arındırılmış

ROBOTİK CERRAHİ HER HASTA İÇİN UYGUN OLMAYABİLİR

Son olarak hastalara da önemli bir mesaj veren Prof. Dr. İyibozkurt, "Robotik cerrahi, her hasta için uygun olmayabilir. Bu nedenle hastaların doktorlarıyla birlikte ameliyatın türü, kapsamı ve robotik yöntemin gerekliliği konusunda detaylı bir şekilde görüşmeleri çok önemlidir. Özellikle rahim sarkması gibi bazı durumlarda robotik cerrahi çok daha başarılı sonuçlar verebilmektedir" söylüyor.

sistemler sayesinde sinir ve damar yapılarının zarar görme riski azalıyor. Bu da hem operasyon başarısını hem de hastanın iyileşme kalitesini artırıyor" diyor.

CERRAH İÇİN DAHA KONFORLU BİR AMELİYAT ORTAMI

Yöntemin cerrahlara getirdiği konfor açısından da avantajlı olduğunu belirten Prof. Dr. İyibozkurt, "Robotik sistemde cerrah, ameliyathanede steril alan dışında konsolda oturarak çalışabiliyor. Bu da uzun süren operasyonlarda fiziksel rahatlık sağlıyor. Ancak ameliyatın hazırlık ve robotun hasta ile bağlantı (docking) aşamaları elbette cerrahın gözetiminde gerçekleşiyor" diye açıklıyor.

ROBOTIC SURGERY STARTS A NEW ERA IN WOMEN'S HEALTH

Highlighting the significant advantages of robotic surgery in the field of women's health and gynecological oncology, Istanbul Florence Nightingale Hospital Gynecological Oncologist, Prof. Dr. Cem İyibozkurt says, "Thanks to robotic systems, surgeries can be performed more safely, comfortably, and precisely for both the surgeon and the patient."

ROBOTIC SURGERY IS AN ADVANCED FORM OF LAPAROSCOPY

"Robotic surgery is actually a type of laparoscopy," says Prof. Dr. Cem İyibozkurt, highlighting the technological advantages this method provides to surgeons. "In laparoscopy, the surgeon uses the instruments directly with their own hands, whereas in robotic surgery, these instruments are controlled through robotic arms inserted through small incisions. As surgeons, we control these arms remotely from a console, almost like operating a command system," he explains.

AN EFFECTIVE METHOD IN GYNECOLOGICAL ONCOLOGY

Prof. Dr. İyibozkurt remarks that robotic surgery can be used effectively especially for the uterus, endometrium, cervix, and early-stage ovarian tumors. "This method allows for three-dimensional and high-resolution visualization of the surgical field. In addition, thanks to the robotic arms being able to rotate 360 degrees, procedures such as suturing can be performed much more precisely and safely, especially in narrow areas," he says.

FASTER RECOVERY, LESS PAIN

Prof. Dr. İyibozkurt, noting that the recovery process of patients is faster due to robotic surgery being performed with smaller incisions compared to open surgery, says, "Although the recovery time is not significantly different when compared to laparoscopy, it offers clear advantages in terms of patient comfort compared to open surgeries. However, open surgery is still the standard approach in advanced-stage cases with widespread tumors."

IT PROVIDES TREMOR CONTROL AND MILLIMETRIC PRECISION

Emphasizing that one of the most important surgical advantages of the robotic system is tremor control, Prof. Dr. İyibozkurt says, "The robotic system transmits the surgeon's hand movements to the patient after filtering them at certain rates. This minimizes hand tremors and allows millimeter-level control in the surgical area." Prof. Dr. İyibozkurt points out that robotic surgery provides great convenience to surgeons in delicate procedures such as lymph

ROBOTIC SURGERY MAY NOT BE SUITABLE FOR EVERY PATIENT

Finally, giving an important message to patients, Prof. Dr. İyibozkurt says, "Robotic surgery may not be suitable for every patient. Therefore, it is very important for patients to discuss in detail with their physicians the type of surgery, its scope, and the necessity of the robotic method. Especially in some cases, such as uterine prolapse, robotic surgery can yield much more successful results."

dissection, adding, "Tremor-free systems reduce the risk of damage to nerve and vascular structures. This, in turn, improves both the success of the operation and the quality of the patient's recovery."

A MORE COMFORTABLE SURGICAL ENVIRONMENT FOR THE SURGEON

Prof. Dr. İyibozkurt, noting that the method is also advantageous in terms of the comfort it provides to surgeons, explains, "In the robotic system, the surgeon can work from the console outside the sterile area in the operating room. This offers physical comfort during long surgeries. However, the preparation of the surgery and the docking stages of the robot with the patient certainly take place under the supervision of the surgeon."

THE FUTURE OF ROBOTIC SURGERY HOLDS PROMISE

Prof. Dr. İyibozkurt also shared his views on the future of robotic surgery, saying, "In some gynecologic oncology surgeries, for example, in the early stages of intrauterine tumors, robotic surgery has started to become standard. Successful results can also be achieved with this method in appropriate patients with cervical and early-stage ovarian cancers."

TÜP BEBEK YOLCULUĞUNDA AİLELERE ÖNERİLER

Doç. Dr. Adile Yeşim Akdemir, tüp bebek tedavisinin hem fiziksel hem de duygusal açıdan zorlu bir süreç olduğunu belirterek, "Bu yolculukta doğru bilgiye sahip olmak, duygusal dayanıklılığı korumak ve sabırlı davranmak tedavi başarısını önemli ölçüde etkiler" dedi.

Ataşehir Florence Nightingale Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Doç. Dr. Adile Yeşim Akdemir, tüp bebek tedavisinin çiftlerin yaşamını birçok açıdan etkileyebileceğini vurguladı. "Tedavi aşamaları; izleme, yumurta toplama, döllenme, embriyo transferi ve bekleme sürecinden oluşur. Özellikle bekleme dönemi, stresin en yoğun hissedildiği aşamadır. Ancak tedavi hakkında doğru ve güncel bilgi edinmek, bu süreci daha rahat geçirmenizi sağlar" diye konuştu. Tedavi sürecinde hekimle açık iletişimin büyük önem taşıdığını ifade eden Doç. Dr. Akdemir, "Doktorunuzla tüm tedavi planını ve olası kararları önceden konuşmak, belirsizlikleri azaltır ve duygusal olarak daha hazırlıklı olmanızı sağlar" dedi.

DUYGUSAL DESTEK SÜRECİN ANAHTARI

Doç. Dr. Akdemir, tüp bebek tedavisinde duygusal desteğin başarıyı doğrudan etkilediğini belirterek, "Eşinizle açık ve samimi bir iletişim kurun. Duygularınızı paylaşmak, kaygıyı ve stresi azaltır. Gerekliğinde psikolojik destek almak da süreci kolaylaştırır" ifadelerini kullandı.

Çiftlerin bu süreçte iniş çıkışlar yaşayabileceğini hatırlatan Doç. Dr. Akdemir, "Bu duygusal dalgalanmalar normaldir. Önemli olan, yaşanan duyguların bastırılmaması ve paylaşılmasıdır" dedi.

SAĞLIKLI YAŞAM TARZI BAŞARIYI ARTIRIYOR

Tedavi sürecinde sağlıklı yaşam alışkanlıklarının önemine dikkat çeken Doç. Dr. Akdemir, "Dengeli beslenmek, yeterli uyku almak ve hafif egzersizlerle bedeni desteklemek tedavi başarısını artırır. Ayrıca meditasyon veya nefes egzersizleri gibi yöntemlerle zihinsel rahatlama sağlanabilir" diye konuştu. Stresin tedavi sürecini olumsuz etkileyebileceğini vurgulayan Doç. Dr. Akdemir, "Aşırı stres kaynaklarından uzak durun ve bu süreçte büyük yaşam değişiklikleri yapmamaya özen gösterin" dedi.

HER YENİ DENEME YENİ BİR UMUT

Tüp bebek tedavisinde sabrın çok önemli olduğunu ifade eden Doç. Dr. Akdemir, "Tedavi sürecinde her denemede başarı oranı artar. Bu nedenle, ilk denemede sonuç alınamaması umutsuzluğa neden olmamalı. Her yeni embriyo, yeni bir umuttur" diye belirtti. Sürecin sevgi, sabır ve dayanışmayla daha güçlü yönetilebileceğini söyleyen Doç. Dr. Akdemir, "Tüp Bebek Merkezi olarak, bu yolculuğun her adımında ailelerin yanında olmaktan mutluluk duyuyoruz" dedi.

RECOMMENDATIONS FOR FAMILIES DURING THE IN VITRO FERTILIZATION JOURNEY

Pointing out that IVF treatment is a challenging process both physically and emotionally, Assoc. Prof. Dr. Adile Yeşim Akdemir stated, 'Having the right information, maintaining emotional resilience, and being patient during this journey significantly affect the success of the treatment.'

Ataşehir Florence Nightingale Hospital Gynecology and Obstetrics Specialist Associate Professor Dr. Adile Yeşim Akdemir indicated that in vitro fertilization treatment can affect couples' lives in many ways. "The treatment stages consist of monitoring, egg retrieval, fertilization, embryo transfer, and the waiting period. Especially the waiting period is the phase where stress is felt most intensely. However, obtaining accurate and up-to-date information about the treatment helps you get through this process more comfortably," she said.

Noting the importance of open communication with the doctor during the treatment process, Associate Professor Dr. Akdemir stated, "Discussing the entire treatment plan and possible decisions with your doctor in advance reduces uncertainties and helps you be more emotionally prepared."

THE KEY TO EMOTIONAL SUPPORT DURING THE PROCESS
Assoc. Prof. Dr. Akdemir said that emotional support directly affects success in IVF treatment, adding, "Maintain open and sincere communication with your spouse. Sharing your feelings reduces anxiety and stress. Seeking psychological support when necessary also facilitates the process." Reminding that couples may experience ups



and downs during this process, Assoc. Prof. Dr. Akdemir said, "These emotional fluctuations are normal. What is important is that the feelings experienced are not suppressed and are shared."

A HEALTHY LIFESTYLE INCREASES SUCCESS

Assoc. Prof. Dr. Akdemir, who drew attention to the importance of healthy lifestyle habits during the treatment process, said, "Eating a balanced diet, getting enough sleep, and supporting the body with light exercise increase the success of the treatment. Mental relaxation can also be achieved through methods such as meditation or breathing exercises." Identifying that stress can negatively affect the treatment process, Assoc. Prof. Dr. Akdemir said, "Stay away from excessive stress sources and try not to make major life changes during this process."

EVERY NEW ATTEMPT IS A NEW HOPE

Assoc. Prof. Dr. Akdemir, who stated that patience is very important in in vitro fertilization treatment, said, "The success rate increases with each attempt during the treatment process. Therefore, not achieving results on the first attempt should not lead to despair. Each new embryo is a new hope." Saying that the process can be managed more effectively with love, patience, and solidarity, Assoc. Prof. Dr. Akdemir concluded, "As the Florence Nightingale IVF Center, we are happy to be with families at every step of this journey."



Doç. Dr. Adile Yeşim AKDEMİR

Kadın Hastalıkları ve Doğum
Ataşehir
Florence Nightingale Hastanesi

Assoc. Prof. Adile Yeşim AKDEMİR, M.D.
Gynecology and Obstetrics
Ataşehir
Florence Nightingale Hospital



CİNSEL SAĞLIKTA GÜNCEL YAKLAŞIMLAR

Cinsel sağlık sorunları, yalnızca bireysel bir problem değil, genel sağlığın da önemli bir göstergesi. Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesi Üroloji Uzmanı Prof. Dr. Halim Hattat, sertleşme problemlerinin nedenlerini, tedavi seçeneklerini ve çiftler arasındaki iletişimin önemini anlattı.

TEDAVİ SEÇENEKLERİ KİŞİYE ÖZEL

Son olarak Prof. Dr. Hattat, tedavi sürecini özetleyerek, "Cinsel sağlık problemleri sadece sertleşme sorunu değildir. Bu problemlerin altında bazen diyabet, kardiyovasküler sorunlar veya hormonal dengesizlikler de yatabilir. Tedavi seçenekleri arasında ilaç, enjeksiyon, fizyoterapi ve gerekirse cerrahi yöntemler yer alır. Her hastaya en uygun yaklaşım belirlenir" şeklinde konuştu.

Gerektiğinde fizyoterapi, PRP, ozon veya kök hücre gibi destekleyici tedaviler uygulanır. Bu yöntemler, hastaların kendi iyileşme süreçlerini hızlandırır ve tedavi başarısını artırır" şeklinde konuştu.

İLETİŞİM VE EŞ DESTEĞİ TEDAVİYİ GÜÇLENDİRİYOR

Cinsel problemlerde eşlerin rolünün de önemli olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Hattat, "Cinsel sorunlar tek başına çözülemez. Eşlerin destekleyici tutumu, hastanın hekime başvurmasını sağlar ve tedavinin başarı oranını artırır. Açık iletişim ve karşılıklı anlayış tedavide kilit öneme sahiptir" dedi.

hormonal dengesizlikler, nörolojik ve damarsal problemler de önemlidir. Özellikle diyabet, hipertansiyon, karaciğer ve böbrek hastalıkları gibi metabolik durumlar sertleşme yeteneğini olumsuz etkileyebilir." Yaşam tarzının da etkili olduğunu belirten Prof. Dr. Hattat, "Sigara, alkol, uyuşturucu kullanımı ve hareketsiz yaşam tarzı cinsel fonksiyonu bozabilir. Hastalarımıza Akdeniz tipi beslenme ve düzenli egzersiz öneriyoruz" dedi.

MULTİDİSİPLİNER YAKLAŞIMIN ÖNEMİ

Cinsel sağlık problemlerinde multidisipliner yaklaşımın şart olduğuna dikkat çeken Prof. Dr. Hattat, "Tanı konduktan sonra hormonal, nörolojik ve damarsal değerlendirmeler yapılır.

doğrudan etkiler. Genç hastalarda istek olmasına rağmen kaygı nedeniyle sertleşme sağlanamayabilir veya sürdürülemez. Bu durum erken boşalma veya tatmin edici cinsel deneyim yaşayamama gibi sonuçlara yol açabili" dedi. Ayrıca, cinsel sorunların sadece bireye ait olmadığını vurgulayan Prof. Dr. Hattat, "Cinsel fonksiyon problemleri çiftin ilişkisiyle de yakından ilgilidir. Eşin tutumu, ilişki sırasında davranışları ve karşılıklı iletişim başarıyı doğrudan etkiler" şeklinde konuştu.

NEDENLERİ ÇOK YÖNLÜ: HORMONAL, NÖROLOJİK VE DAMARSAL FAKTÖRLER

Prof. Dr. Hattat, sertleşme sorunlarının altında yatan faktörleri şöyle sıraladı: "Psikolojik faktörlerin yanında

CİNSEL SAĞLIK SORUNLARI HER YAŞTA ORTAYA ÇIKABİLİYOR

Cinsel sağlık problemlerinin hem genç hem de ileri yaşlarda görülebileceğini belirten Prof. Dr. Halim Hattat, "Cinsel sağlık problemi, istek olmasına rağmen üç ay veya daha uzun süre ilişkiye girecek yeterli sertleşmeyi sağlayamamak durumudur" dedi. Prof. Dr. Hattat, ileri yaşlarda organik faktörlerin öne çıktığını, genç yaşlarda ise psikolojik faktörlerin sertleşme sorunlarının en sık nedeni olduğunu ifade etti.

PSİKOLOJİ VE CİNSEL SAĞLIK İLİŞKİSİ

Stres ve kaygının cinsel fonksiyon üzerindeki etkisini aktaran Prof. Dr. Hattat, şöyle anlattı: "Stres, kaygı ve depresyon sertleşme refleksini

Prof. Dr. Halim HATTAT

**Androloji
Gayrettepe
Florence Nightingale
Hastanesi**

*Prof. Halim HATTAT,
M.D.
Andrology
Gayrettepe
Florence Nightingale
Hospital*

CURRENT APPROACHES IN SEXUAL HEALTH

Sexual health issues are not just individual problems but also an important indicator of overall health. Prof. Dr. Halim Hattat, Gayrettepe Florence Nightingale Hospital Urology Specialist, explained the causes of erectile problems, treatment options, and the importance of communication between couples.

SEXUAL HEALTH PROBLEMS CAN OCCUR AT ANY AGE

Prof. Dr. Halim Hattat, noting that sexual health problems can be seen both in young and older ages, remarked, 'A sexual health problem is the inability to achieve sufficient erection for intercourse for three months or longer despite having desire.' Prof. Dr. Hattat explained that organic factors are more prominent in older age, while psychological factors are the most common cause of erectile problems in younger individuals.

THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGY AND SEXUAL HEALTH

Prof. Dr. Hattat, who conveyed the effects of stress and anxiety on sexual function, explained: 'Stress, anxiety, and depression directly affect the erection reflex. In young patients, an erection may not occur or be maintained due to anxiety, even if there is desire. This situation can lead to results such as premature ejaculation or the inability

to have a satisfying sexual experience.' Additionally, emphasizing that sexual problems are not only related to the individual, Prof. Dr. Hattat said, 'Sexual function problems are also closely related to the couple's relationship. The partner's attitude, behaviors during intercourse, and mutual communication directly affect success.'

MULTIFACTORIAL CAUSES: HORMONAL, NEUROLOGICAL, AND VASCULAR FACTORS

Prof. Dr. Hattat listed the underlying factors of erectile dysfunction as follows: "In addition to psychological factors, hormonal imbalances, neurological, and vascular problems are also important.

Metabolic conditions such as diabetes, hypertension, liver, and kidney diseases can particularly negatively affect the ability to achieve an erection." Pointing out that lifestyle is also influential, Prof. Dr. Hattat said, "Smoking, alcohol, drug use, and a sedentary

lifestyle can impair sexual function. We recommend a Mediterranean-style diet and regular exercise to our patients."

THE IMPORTANCE OF A MULTIDISCIPLINARY APPROACH

Stressing that a multidisciplinary approach is essential in sexual health problems, Prof. Dr. Hattat remarked, "After a diagnosis is made, hormonal, neurological, and vascular evaluations are conducted. When necessary, supportive treatments such as physiotherapy, PRP, ozone, or stem cell therapy are applied. These methods accelerate patients' own healing processes and increase the success of the treatment."

COMMUNICATION AND PARTNER SUPPORT STRENGTHEN THE TREATMENT

Stressing the importance of partners in sexual problems, Prof. Dr. Hattat said, "Sexual problems cannot be solved alone. A supportive attitude from partners encourages the patient to consult a doctor and increases the success rate of the treatment. Open communication and mutual understanding are crucial in treatment."

TREATMENT OPTIONS ARE PERSONALIZED

Finally, Prof. Dr. Hattat summarized the treatment process by saying, "Sexual health problems are not just about erectile dysfunction. Sometimes these issues can stem from diabetes, cardiovascular problems, or hormonal imbalances. Treatment options include medication, injections, physiotherapy, and if necessary, surgical methods. The most suitable approach is determined for each patient."

PROSTAT KANSERİ CERRAHİSİNDE SON GELİŞMELER

Prostat kanseri tedavisinde son yıllarda yaşanan teknolojik gelişmeler, cerrahi başarı oranlarını artırırken hastaların yaşam kalitesini de önemli ölçüde yükseltiyor. İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Üroloji Uzmanı Prof. Dr. Ahmet Tunç Özdemir, "Günümüzde prostat kanseri cerrahisinde hem tanı hem de tedavi aşamalarında hastaya özel, daha konforlu ve etkili yaklaşımlar uygulanıyor" dedi.



Prof. Dr. Ahmet Tunç ÖZDEMİR

Üroloji
İstanbul
Florence Nightingale
Hastanesi

Prof. Ahmet Tunç
ÖZDEMİR, M.D.
Urology
Istanbul
Florence Nightingale
Hospital

YAPAY ZEKA VE GÖRÜNTÜLEME TEKNOLOJİLERİYLE DAHA DOĞRU PLANLAMA

Teknolojinin üroloji alanına büyük katkı sağladığını belirten Prof. Dr. Özdemir, "Yapay zeka destekli görüntüleme sistemleri sayesinde prostat kanseri tanısı ve tedavi planlaması artık çok daha kişiye özel yapılabilir" dedi. Ayrıca biyopsi sürecinde de teknolojinin önemli bir fark yarattığını anlatan Prof. Dr. Özdemir, "Hedefe yönelik MR-füzyon biyopsileri sayesinde, klasik biyopsilere kıyasla daha doğru tanı konulabiliyor. Bu da tedavi sürecinde gereksiz müdahalelerin önüne geçilmesini sağlıyor" ifadelerini kullandı.

"Prostat kanseri, erkeklerde en sık görülen kanser türlerinden biridir ve özellikle 50 yaş üzerindeki bireylerde daha sık karşımıza çıkar" diyen Prof. Dr. Ahmet Tunç Özdemir, erken tanının tedavi başarısındaki kritik rolüne dikkat çekti. Prof. Dr. Özdemir, "Hastalığın erken evrede tespit edilmesi, hem cerrahi hem de diğer tedavi seçeneklerinde çok daha olumlu sonuçlar elde edilmesini sağlar" şeklinde konuştu.

ERKEN TANI YAŞAM KALİTESİNİ ARTIRIYOR

Prostat kanserinde en önemli aşamalardan birinin erken tanı olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Özdemir, "PSA testi ve prostat muayenesi, hastalığın erken dönemde fark edilmesi açısından çok değerlidir. Ayrıca, son yıllarda gelişen çok parametrelili prostat MR görüntüleme yöntemi sayesinde kanserin yerini ve yayılımını daha net görebiliyoruz" ifadelerini kullandı. Erken tanının yalnızca cerrahi başarıyı değil, tedavi sonrası yaşam kalitesini de artırdığını belirten Prof. Dr. Özdemir, "Bazı hastalarda düşük riskli tümörler saptanabiliyor ve bu durumda hemen cerrahiye gerek kalmadan, düzenli kontrollerle 'aktif izlem' yöntemi uygulanabiliyor" dedi.

ROBOTİK CERRAHİ İLE DAHA HASSAS MÜDAHALELER

Günümüzde prostat kanseri ameliyatlarında en sık tercih edilen yöntemlerden birinin robotik cerrahi olduğunu söyleyen Prof. Dr. Özdemir, "Robotik sistemler, cerrahin hareketlerini milimetrik hassasiyetle aktararak sinir ve damar dokularını koruma olanağı sunuyor. Bu da hem idrar kontrolünün hem de cinsel fonksiyonların daha iyi korunmasını sağlıyor" dedi. Robotik cerrahinin hastaların iyileşme sürecini de kısalttığını belirten Prof. Dr. Özdemir, "Ameliyat sonrası daha az ağrı, daha kısa hastanede kalış süresi ve hızlı günlük yaşama dönüş bu yöntemin en önemli avantajları arasında" şeklinde konuştu.

FOKAL TEDAVİ: GEREKSİZ MÜDAHALELERİN ÖNÜNE GEÇİLİYOR

Son yıllarda öne çıkan bir diğer tedavi yaklaşımının "fokal tedavi" olduğunu belirten Prof. Dr. Özdemir, bu yöntemin sadece tümörlü bölgeye müdahale edilmesini hedeflediğini aktarıyor. Prof. Dr. Özdemir, "Fokal tedavide tüm prostat yerine, sadece kanserli alan hedefleniyor. Böylece hem tedavi etkinliği korunuyor hem de komplikasyon riski azaltılıyor" dedi. Bu yaklaşımın özellikle düşük ve orta riskli hastalarda tercih edildiğini vurgulayan Prof. Dr. Özdemir, "Bu sayede hastanın yaşam kalitesi yüksek tutulurken gereksiz tedavi yükü de ortadan kaldırılıyor" ifadelerini kullanıyor.

GELECEĞE BAKIŞ: DAHA KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ TEDAVİLER

Prostat kanseri tedavisinde geleceğin, kişiye özel ve multidisipliner yaklaşımlarda olduğunu belirten Prof. Dr. Özdemir, "Üroloji, radyoloji, onkoloji ve patoloji uzmanlarının ortak değerlendirmesiyle hastaya en uygun tedavi planını belirliyoruz. Yakın gelecekte genetik ve biyobelirteç temelli yaklaşımların da bu süreci daha da geliştireceğini düşünüyorum" diyerek sözlerini tamamladı.



MORE ACCURATE PLANNING WITH ARTIFICIAL INTELLIGENCE AND IMAGING TECHNOLOGIES

Prof. Dr. Özdemir, stressing that technology has made significant contributions to the field of urology, said, "Thanks to artificial intelligence-supported imaging systems, the diagnosis and treatment planning of prostate cancer can now be much more personalized." Additionally, explaining the significant impact of technology on the biopsy process, Prof. Dr. Özdemir stated, "Targeted MRI-fusion biopsies allow for a more accurate diagnosis compared to traditional biopsies. This also helps prevent unnecessary interventions during the treatment process."

THE CURRENT STATE OF SURGERY IN PROSTATE CANCER

Technological advancements in the treatment of prostate cancer in recent years have increased surgical success rates while significantly improving patients' quality of life. Prof. Dr. Ahmet Tunç Özdemir, Istanbul Florence Nightingale Hospital Urology Specialist, said, "Nowadays, more personalized, comfortable, and effective approaches are applied to patients in both the diagnosis and treatment stages of prostate cancer surgery."

"Prostate cancer is one of the most common types of cancer in men and is especially more frequently seen in individuals over the age of 50," said Prof. Dr. Ahmet Tunç Özdemir, emphasizing the critical role of early diagnosis in treatment success. Prof. Dr. Özdemir added, "Detecting the disease at an early stage allows for much more favorable outcomes in both surgical and other treatment options."

EARLY DIAGNOSIS IMPROVES QUALITY OF LIFE

Prof. Dr. Özdemir, emphasizing that one of the most important stages in prostate cancer is early diagnosis, said, "The PSA test and prostate examination are very valuable for detecting the disease at an early stage. Additionally, with

the recent development of multiparametric prostate MRI imaging, we can see the location and spread of the cancer more clearly." Highlighting that early diagnosis not only increases surgical success but also improves post-treatment quality of life, Prof. Dr. Özdemir added, "In some patients, low-risk tumors can be detected, and in such cases, the 'active surveillance' method can be applied with regular check-ups without the need for immediate surgery."

MORE PRECISE INTERVENTIONS WITH ROBOTIC SURGERY

Prof. Dr. Özdemir, who pointed out that one of the most frequently preferred methods in prostate cancer surgeries today is robotic surgery, said, "Robotic systems translate the surgeon's movements with millimetric precision, providing the opportunity to protect nerve and blood vessel tissues. This ensures better preservation of both urinary control and sexual functions." Emphasizing that robotic surgery also shortens the recovery process for patients, Prof. Dr. Özdemir said, "Less pain after surgery, shorter hospitalization, and a quick return to daily life are among the most important advantages of this technique."

FOCAL TREATMENT: PREVENTING UNNECESSARY INTERVENTIONS

Stating that another treatment approach that has come to the fore in recent years is "focal therapy", Prof. Dr. Özdemir says that this method aims to intervene only in the tumor area. Prof. Dr. Özdemir explained, "In focal therapy, only the cancerous area is targeted instead of the entire prostate. Thus, both the effectiveness of the treatment is maintained and the risk of complications is reduced." Emphasizing that this approach is especially preferred in low and medium risk patients, Prof. Dr. Özdemir adds, "In this way, the patient's quality of life is kept high and the unnecessary treatment burden is eliminated."

LOOKING TO THE FUTURE: MORE PERSONALIZED TREATMENTS

Highlighting that the future of prostate cancer treatment lies in personalized and multidisciplinary approaches, Prof. Dr. Özdemir said, "We determine the most suitable treatment plan for the patient through the joint evaluation of urology, radiology, oncology, and pathology specialists. I believe that in the near future, genetic and biomarker-based approaches will further enhance this process," concluding his remarks.

AKCİĞER NODÜLLERİNDE ERKEN TANI HAYAT KURTARIYOR

Son yıllarda akciğer tarama yöntemlerinin yaygınlaşmasıyla küçük nodüller de erken dönemde fark edilmeye başlandı. Prof. Dr. Ergün Tozkoparan, "Nodül her zaman kanser anlamına gelmez, ancak dikkatle izlenmelidir" dedi.

Akciğer nodüllerinin son yıllarda daha sık tespit edildiğini belirten Prof. Dr. Ergün Tozkoparan, "Son yıllarda akciğer görüntüleme yöntemlerinin, özellikle düşük doz bilgisayarlı tomografinin yaygınlaşmasıyla birlikte akciğer nodüllerinin saptanma oranı belirgin şekilde arttı. Önceden fark edilmeyen küçük nodüller, günümüzde erken dönemde görüntülenebilir hale geldi" dedi. Prof. Dr. Tozkoparan, bu artışın kanser sıklığındaki gerçek bir yükselişten çok, gelişmiş görüntüleme teknikleriyle ilişkili olduğunu vurgulayarak, "Buna karşın sigara kullanımı, hava kirliliği ve çevresel faktörler de riskin artmasına katkıda bulunmaktadır" şeklinde konuştu.

NODÜLLERİN ÇOĞU İYİ HUYLU

Akciğer nodüllerinin çoğunun iyi huylu olduğunu ifade eden Prof. Dr. Tozkoparan, "Eski geçirilmiş enfeksiyonlara bağlı izler, mantar hastalıkları, tüberküloz, hatta toz ve partikül birikimlerine bağlı oluşumlar nodül şeklinde karşımıza çıkabilir. Ancak özellikle 8-10 mm'den büyük, düzensiz kenarlı veya zaman içinde büyüme eğilimi gösteren nodüllerde kanser olasılığı daha yüksektir" dedi.

BELİRTİLER VE RİSK GRUPLARI

Nodüllerin çoğunlukla belirti vermediğini belirten Prof. Dr. Tozkoparan, "Genellikle başka bir

nedenle çekilen akciğer filmi ya da tomografide tesadüfen ortaya çıkarlar. Ancak bazı durumlarda inatçı öksürük, kanlı balgam, göğüs ağrısı veya nefes darlığı gibi şikayetler eşlik edebilir. Bu nedenle özellikle sigara içenlerde ve ileri yaş grubunda, yeni gelişen bir nodül mutlaka yakından izlenmelidir" şeklinde konuştu.

NODÜLLERE SEBEP OLAN HASTALIKLAR

Akciğer nodüllerine sebep olabilecek hastalıklar arasında tüberküloz, sarkoidoz, iyi huylu akciğer lezyonları, romatizmal hastalıklar, mantar

enfeksiyonları ve akciğer kanseri olduğunu ifade eden Prof. Dr. Tozkoparan, "Tek başına nodül varlığı 'kansere' anlamına gelmez, ancak ihmal edilmemesi gerekir" dedi.

ERKEN TESPİT VE KONTROLLERİN ÖNEMİ

Erken tespit için düzenli kontrollerin önemine dikkat çeken Prof. Dr. Tozkoparan, "Özellikle uzun süre sigara içmiş 50 yaş üzerindeki kişilerde düşük doz BT ile yapılan taramalar, akciğer kanserini erken evrede yakalama şansını artırmaktadır" şeklinde konuştu.



TEDAVİ YAKLAŞIMI

Tedavi yaklaşımının nodülün özelliklerine göre değiştiğini anlatan Prof. Dr. Tozkoparan, "Küçük, şüpheli görünüm taşımayan nodüller belirli aralıklarla tomografi ile takip edilir. Büyüyen veya şüpheli özellikler taşıyan nodüllerde ise ileri tetkikler, biyopsi ya da cerrahi çıkarma gerekebilir. Eğer nodülün kanser olduğu saptanırsa, evresine göre cerrahi, kemoterapi, radyoterapi veya akıllı ilaç tedavileri devreye girer" dedi.

EARLY DIAGNOSIS SAVES LIVES IN LUNG NODULES

In recent years, with the widespread use of lung screening methods, small nodules have also begun to be detected at an early stage. Prof. Dr. Ergün Tozkoparan said, "A nodule does not always mean cancer, but it should be monitored carefully."

Noting that lung nodules have been detected more frequently in recent years, Prof. Dr. Ergün Tozkoparan said, "In recent years, with the widespread use of lung imaging methods, especially low-dose computed tomography, the detection rate of lung nodules has significantly increased. Small nodules that were previously unnoticed can now be visualized at an early stage." Prof. Dr. Tozkoparan stressed that this increase is more related to advanced imaging techniques rather than a true rise in cancer incidence, stating, "Nevertheless, smoking, air pollution, and environmental factors also contribute to the increased risk."

MOST NODULES ARE BENIGN

Prof. Dr. Tozkoparan, who stated that most lung nodules are benign, said, "Traces from previous infections, fungal diseases, tuberculosis, and even formations due to dust and particle accumulation can appear as nodules. However, nodules that are particularly

larger than 8-10 mm, have irregular edges, or show a tendency to grow over time have a higher likelihood of being cancerous."

SYMPTOMS AND RISK GROUPS

Noting that most nodules do not cause symptoms, Prof. Dr. Tozkoparan said, "They usually appear incidentally on a chest X-ray or CT scan taken for another reason. However, in some cases, persistent cough, blood-stained sputum, chest pain, or shortness of breath may accompany them. Therefore, a newly developed nodule should be closely monitored, especially in smokers and older individuals."

DISEASES THAT CAUSE NODULES

Among the diseases that can cause lung nodules are tuberculosis, sarcoidosis, benign lung lesions, rheumatic diseases, fungal infections, and lung cancer, stated Prof. Dr. Tozkoparan, adding, "The presence of a nodule alone does not mean 'cancer,' but it should not be ignored."

THE IMPORTANCE OF EARLY DETECTION AND CHECK-UPS

Emphasizing the importance of regular check-ups for early detection, Prof. Dr. Tozkoparan said, "Screenings with low-dose CT, especially for individuals over 50 who have smoked for a long time, increase the chance of detecting lung cancer at an early stage."

TREATMENT APPROACH

Explaining that the treatment approach varies according to the characteristics of the nodule, Prof. Dr. Tozkoparan said, "Small nodules that do not appear suspicious are monitored with tomography at certain intervals. For nodules that are growing or have suspicious features, further tests, biopsy, or surgical removal may be necessary. If it is determined that the nodule is cancerous, surgical, chemotherapy, radiotherapy, or targeted drug treatments are implemented according to its stage."

Prof. Dr. Ergün TOZKOPARAN

Göğüs Hastalıkları
İstanbul
Florence Nightingale
Hastanesi

Prof. Ergün
TOZKOPARAN, M.D.
Chest Diseases
İstanbul
Florence Nightingale
Hospital



**Uzm. Dr.
Ali Vefa
ÖZTÜRK**

**Göğüs Hastalıkları
Gayrettepe
Florence Nightingale
Hastanesi**

*Ali Vefa ÖZTÜRK, M.D.
Chest Diseases
Gayrettepe
Florence Nightingale
Hospital*

SOĞUK HAVA TEK BAŞINA HASTA ETMEZ, ANCAK RİSKİ ARTIRIR

Göğüs Hastalıkları Uzmanı Dr. Ali Vefa Öztürk, soğuk havanın tek başına hasta etmediğini ancak solunum ve kalp rahatsızlıkları için risk oluşturduğunu belirterek, korunma yöntemleri konusunda önemli uyarılarda bulundu.

SOĞUK HAVA HASTALIK YAPAR MI?

"Soğuk hava tek başına doğrudan hastalıklara yol açmaz. Ancak en çok etkilediği sistem solunum sistemidir. Özellikle rüzgarlı ve soğuk havaya direkt maruz kalındığında kas ve baş ağrıları görülebilir. Göğüs, sırt ve boyun kaslarında ağrıya neden olabilir" diyen Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesi Göğüs Hastalıkları Bölümü'nden Uzm. Dr. Ali Vefa Öztürk, soğuk havanın sağlık üzerindeki etkilerine dikkat çekti.

GRİP VE SOĞUK ALGINLIĞINI KOLAYLAŞTIRIYOR

Soğuk algınlığı ve gripin doğrudan soğuktan kaynaklanmadığını vurgulayan Uzm. Dr. Öztürk, şu ifadeleri kullandı: "Soğuk algınlığı ve grip doğrudan soğuktan kaynaklanmaz; ancak soğuk hava bu hastalıkların oluşumunu kolaylaştırır. Üst solunum yollarında alerjik reaksiyonları tetikleyerek burun ve geniz akıntısına yol açabilir. Ayrıca virüslerin çoğalması için uygun ortam yaratır. İnsanlar soğuk havada kapalı ortamlarda daha çok vakit geçirdiği için enfeksiyonlara maruz kalma riski de artar."

AKCİĞER VE KALP SAĞLIĞI İÇİN RİSK

Soğuk havanın özellikle solunum sistemi hastalıkları üzerinde risk oluşturduğunu vurgulayan Uzm. Dr. Öztürk, "Zatürre, bronşit veya KOAH gibi rahatsızlıkların görülme ihtimali artar. Soğuk hava bronşlarda daralmaya neden olarak nefes darlığını tetikleyebilir. Astım ve KOAH hastalarında bu durum daha belirgin olur" dedi. Risk grubundaki kişilere de değinen Uzm. Dr. Öztürk, "Soğuk hava kalp hastaları için de risk oluşturur. Daha önce kalp krizi geçirmiş ya da risk grubunda bulunan kişilerde damarların daralmasına neden olarak kalp krizi ihtimalini artırabilir. Bu nedenle kalp hastalarının soğuk havalarda uzun süre dışarıda kalmamaları gerekir" ifadesini kullandı.

ASTIM HASTALARI DAHA DİKKATLİ OLMALI

Astım hastaları için ayrı bir uyarıda bulunan Uzm. Dr. Öztürk, "Soğuk hava bronş darlığına yol açarak astım ataklarını tetikleyebilir. Burun ve geniz akıntısını artırır, balgamı çoğaltır, öksürük ve hırıltılı solunuma sebep olur. Bu yüzden astım hastalarının soğuk havaya karşı ekstra dikkatli olmaları şarttır" diye belirtti.

SOĞUKTAN KORUNMANIN YOLLARI

Soğuk havada korunma yöntemlerini de sıralayan Uzm. Dr. Öztürk, "Havanın en soğuk olduğu akşam 19.00 ile sabah 07.00 saatleri arasında uzun süre dışarıda kalmamaya özen gösterin. Maske ve atkı kullanarak hem soğuktan hem de hava kirliliğinden korunabilirsiniz. Yünlü veya pamuklu kıyafetler soğuğa karşı korurken, rüzgarlı havalarda mutlaka rüzgar geçirmeyen kıyafetler tercih edilmelidir" dedi.

BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİRMEK İÇİN ÖNERİLER

Beslenme ve yaşam tarzının da bağışıklık için önemli olduğunu vurgulayan Uzm. Dr. Öztürk, "Mevsiminde sebze ve meyve tüketin, yeterli protein alın, özellikle haftada bir gün balık ve kırmızı et yiyin. Pekmez ve bal gibi enerji veren gıdaları tercih edin. Kış aylarında uyku düzenine dikkat edin ve her gün yeterli miktarda su tüketmeyi ihmal etmeyin" şeklinde konuştu.



COLD WEATHER ALONE DOES NOT CAUSE ILLNESS, BUT IT INCREASES THE RISK

Chest Diseases Specialist Dr. Ali Vefa Öztürk, said that cold weather alone does not cause illness but poses a risk for respiratory and heart disorders, and offered important warnings about methods of protection.

DOES COLD WEATHER CAUSE ILLNESS?

Specialist Dr. Ali Vefa Öztürk, Gayrettepe Florence Nightingale Hospital Chest Diseases Specialist, who brings attention to the effects of cold weather on health, said "Cold weather alone does not directly lead to illnesses. However, the system it affects the most is the respiratory system. Particularly when exposed directly to windy and cold weather, muscle and headache pain can occur. It can cause pain in the chest, back, and neck muscles."

COLD WEATHER EASES COLD AND FLU

Highlighting that colds and flu do not originate directly from cold weather, Specialist Dr. Öztürk added: "Colds and flu do not stem directly from cold weather; however, cold weather facilitates the occurrence of these diseases. It can trigger allergic reactions in the upper respiratory tract, leading to nasal and throat discharge. Additionally, it creates a suitable environment for the reproduction of viruses. Since people tend to spend more time in closed environments during cold weather, this also increases

the risk of exposure to infections."

RISK FOR LUNG AND HEART HEALTH

Stressing that cold weather poses a risk especially for respiratory system diseases, Dr. Öztürk stated, "The likelihood of conditions such as pneumonia, bronchitis, or COPD increases. Cold air can cause constriction in the bronchi, triggering shortness of breath. This situation is more pronounced in asthma and COPD patients." Dr. Öztürk also addressed individuals in risk groups, stating, "Cold weather also poses a risk for heart patients. In individuals who have previously had a heart attack or are in the risk group, it can lead to stenosis of the blood vessels, increasing the likelihood of a heart attack. Therefore, heart patients should avoid staying outside for long periods in cold weather."

ASTHMA PATIENTS SHOULD BE MORE CAREFUL.

Specialist Dr. Öztürk, who issued a separate warning for asthma patients, said, "Cold weather can lead to bronchoconstriction, triggering asthma attacks. It increases nasal and throat discharge, increases phlegm, and causes coughing and wheezing. Therefore, it is essential for asthma patients to be extra cautious in cold weather."

WAYS TO PROTECT AGAINST THE COLD

Listing methods to protect against cold weather, Specialist Dr. Öztürk advised, "Try not to stay outside for long periods between 19:00,



when the air is at its coldest, and 07:00 in the morning. You can protect yourself from both the cold and air pollution by using a mask and scarf.

Woolen or cotton clothing protects against the cold, while windproof clothing should definitely be preferred in windy conditions."

RECOMMENDATIONS FOR STRENGTHENING IMMUNITY

Pointing up that nutrition and lifestyle are also important for immunity, Specialist Dr. Öztürk said, "Consume seasonal vegetables and fruits, ensure adequate protein intake, especially eat fish and red meat once a week. Prefer energy-giving foods like molasses and honey. Pay attention to your sleep schedule during the winter months and do not neglect to drink enough water every day."

AŞIRI TERLEME SOSYAL HAYATI ZORLAŞTIRIYOR: KALICI ÇÖZÜM MÜMKÜN

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Göğüs Cerrahisi Uzmanı Op. Dr. İsmail Sarbay, el, koltuk altı ve ayak terlemesinin sosyal ve mesleki hayatta ortaya çıkardığı zorluklara değinerek, “Bu sorun, tokalaşmaktan kaçınmaya, bilgisayar kullanamamaya ve hatta kıyafet seçimini kısıtlamaya kadar birçok probleme yol açar. Neyse ki kapalı cerrahi yöntemle kalıcı bir çözüm mümkün” dedi.

“TOKALAŞMA KORKUSU ORTADAN KALKIYOR”

Cerrahi tedavinin avantajlarına değinen Op. Dr. Sarbay, “Cerrahi, kalıcı ve etkili bir çözüm sunar. Ameliyat sonrası eller aniden kurur. Hastalar tokalaşma korkusundan kurtulur, sosyal ilişkilerinde özgüvenleri artar. Bilgisayar, kağıt veya hassas cihazlarla çalışanlar için iş hayatı büyük ölçüde kolaylaşır. Koltuk altı terlemesinde ise kıyafetlerde ıslaklık ve koku sorunu ortadan kalkar” diye konuştu.

HER MEVSİM AMELİYAT YAPILABİLİR

Ameliyat zamanlamasına ilişkin de bilgi veren Op. Dr. Sarbay, “Terleme şikayeti sadece yazın değil, kışın da devam ettiği için bu ameliyat her mevsim yapılabilir. Zamanlama, hastanın ihtiyacına ve uygunluğuna

göre belirlenir” açıklamasında bulundu.

18 YAŞINDAN İTİBAREN ÖNERİLİYOR

Cerrahi için uygun yaş aralığının genellikle 18 ve üzeri olduğunu belirten Op. Dr. Sarbay, “Ancak çok şiddetli ve hayat kalitesini ciddi şekilde düşüren vakalarda, aile onayı ile ergenlik sonrası dönemde de işlem yapılabilir” dedi.



Op. Dr. İsmail SARBAY

Göğüs Cerrahisi
İstanbul
Florence Nightingale
Hastanesi

Op. İsmail SARBAY,
M.D.
Thoracic Surgery
İstanbul
Florence Nightingale
Hospital

HIZLI İYİLEŞME

Op. Dr. Sarbay, cerrahi sürecin hasta konforu açısından oldukça rahat geçtiğini vurgulayarak, “İşlem tamamen kapalı (endoskopik) yöntemle yapılır. Bu ameliyat tıpta Endoskopik Torasik Sempatektomi (ETS) olarak adlandırılır. Hasta aynı gün veya ertesi gün taburcu olabilir. Ağrı minimaldir. Çoğu hasta bir hafta içinde işine ve normal yaşantısına dönebilir” bilgisini paylaştı.



EXCESSIVE SWEATING HAMPERS SOCIAL LIFE: IS A PERMANENT SOLUTION POSSIBLE?

Istanbul Florence Nightingale Hospital Thoracic Surgery Specialist, Op. Dr. İsmail Sarbay, said that sweating of the hands, armpits, and feet creates serious difficulties in social and professional life, saying, "This issue leads to many problems, from avoiding handshakes to being unable to use a computer, and even restricting clothing choices. Fortunately, a permanent solution is possible with minimally invasive surgical methods."

CERRAHİ İLE KALICI ÇÖZÜM

Ameliyat dışındaki geçici tedavi yöntemlerini de değerlendiren Op. Dr. Sarbay, sözlerini şöyle tamamladı: “Ter önleyici kremler, iyontoforez cihazları, ilaçlar ve botoks enjeksiyonları geçici çözümler sunar. Botoks, koltuk altı için etkili olsa da 6-9 ayda bir tekrarlanması gerekir. İlaçların ise uzun süreli kullanımında yan etkiler görülebilir. Bu nedenle yaşam boyu kalıcı çözüm isteyen, geçici yöntemlerden fayda görmeyen veya sürekli tedavi tekrarı istemeyen hastalar için kapalı cerrahi (ETS) en etkili ve kalıcı seçenektir.”

“THE FEAR OF HANDSHAKING IS OVER”

Highlighting the advantages of surgical treatment, Op. Dr. Sarbay said, “Surgery offers a permanent and effective solution. After the operation, the hands suddenly dry up. Patients are freed from the fear of shaking hands, and their confidence in social relationships increases. For those working with computers, paper, or sensitive devices, professional life becomes significantly easier. In cases of armpit sweating, the issues of dampness and smell in clothing are eliminated.”

SURGERY CAN BE PERFORMED IN EVERY SEASON

Providing information about the timing of the surgery, Op. Dr. Sarbay stated, “Since sweating complaints continue not only in summer but also in winter, this surgery can be

performed in every season. The timing is determined according to the patient's needs and suitability.”

RECOMMENDED FROM AGE 18

Op. Dr. Sarbay said that the suitable age range for surgery is generally 18 and older, but, in very severe cases that significantly reduce quality of life, procedures can also be performed in the post-adolescent period with family consent.

FAST RECOVERY

Op. Dr. Sarbay emphasized that the surgical process is quite comfortable for the patient, adding, “The procedure is performed entirely through a closed (endoscopic) method. This surgery is referred to in medicine as Endoscopic Thoracic Sympathectomy (ETS). The patient can be discharged on the same day

or the next day. Pain is minimal. Most patients can return to work and their normal lives within a week.”

PERMANENT SOLUTION WITH SURGERY

Evaluating temporary treatment methods outside of surgery, Dr. Sarbay concluded his words as follows: “Antiperspirant creams, iontophoresis devices, medications, and Botox injections offer temporary solutions. While Botox is effective for the armpits, it needs to be repeated every 6-9 months. Long-term use of medications may result in side effects. Therefore, for patients who want a permanent solution for life, have not benefited from temporary methods, or do not wish to repeatedly undergo treatment, closed surgery (ETS) is the most effective and permanent option.”

AŞILAR, ÇOCUKLARI HAYATI RİSKLERDEN KORUYOR

Aşıların sadece kişisel koruma sağlamadığını, toplum sağlığını da güçlendirdiğini vurgulayan İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Günay Cantürk, “Aşılar, çocukları ciddi hastalıklardan ve kalıcı sağlık sorunlarından korumanın en etkili yoludur” dedi.

ÇOCUKLUK ÇAĞINDA AŞILARIN ÖNEMİ

“Aşılar, çocukları ciddi hastalıklardan korumak için geliştirilmiş en etkili koruma yöntemidir” diyen Uzm. Dr. Cantürk, aşıların yalnızca hastalıkların önlenmesinde değil, uzun vadede yaşam kalitesinin korunmasında da önemli rol oynadığını söyledi. Uzm. Dr. Cantürk, “Kızamık, kabakulak, boğmaca, difteri, çocuk felci, zatürre, menenjit, Hepatit A ve B gibi hastalıklar, geçmişte çocuklarda ciddi sağlık problemlerine neden oluyordu. Bugün bu hastalıkların büyük kısmını artık görmüyorsak, bu aşılar sayesinde” ifadelerini kullandı.

AŞILAMA SADECE BİREYİ DEĞİL TOPLUMU DA KORUR
Aşının yalnızca

bireysel değil, toplumsal bir sorumluluk olduğunu vurgulayan Uzm. Dr. Cantürk, “Bir toplulukta aşılanma oranı ne kadar yüksekse, mikropların dolaşım oranı da o kadar azalır. Bu sayede hem aşıli bireyler korunur hem de henüz aşı olamayacak kadar küçük veya bağışıklık sistemi zayıf kişiler dolaylı olarak korunmuş olur. Çocuk felci gibi geçmişte ağır sakatlıklara yol açan hastalıkların artık neredeyse görülmemesinin nedeni budur” şeklinde konuştu.

BİLGİ KİRLİLİĞİ AŞI KARŞITLIĞINI ARTIRIYOR

“Aşı karşıtlığı, özellikle sosyal medyada yayılan yanlış bilgiler nedeniyle artıyor” diyen Uzm. Dr. Cantürk, ailelerin

Uzm. Dr. Günay CANTÜRK

**Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
İstanbul
Florence Nightingale Hastanesi**

*Günay CANTÜRK, M.D.
Pediatrics
İstanbul
Florence Nightingale Hospital*

bu konuda doğru bilgilendirilmesinin şart olduğunu belirtti. Sözlerine devam eden Uzm. Dr. Cantürk, “Çocukluk çağı aşıları uzun yıllar süren bilimsel çalışmaların ardından güvenli hale getirilmiştir. Her biri faz aşamalarından geçer ve onay almadan kullanıma girmez. Bu nedenle ailelerin, çocuklarını aşı konusunda tereddütsüz koruma altına alması gerekir. Biz sağlık çalışanlarına düşen görev de bu güveni doğru bilgiyle pekiştirmektir” diye konuştu.

SAĞLAM ÇOCUK, SAĞLIKLI GELECEK

Çocukluk döneminde yapılan aşıların yetişkinlikte de koruma sağladığını hatırlatan Uzm. Dr. Cantürk, “Sağlam bir çocukluk dönemi,

sağlam bir yetişkinlik demektir. Ergenlik döneminde de eksik kalan aşıların tamamlanması gerekir. Bu, yalnızca bugünü değil, geleceği korumak anlamına gelir” dedi.

TOPLUMSAL GÜVENİ ARTIRMAK ŞART

Son olarak kamu bilgilendirmesinin önemine değinen Uzm. Dr. Günay Cantürk, “Ailelerin aşıya güven duyması için hem hekimlerin hem tüm sağlık çalışanlarının bu konuda yeterli bilgiye sahip olması gerekir. Devletin yürüttüğü aşı takip sistemleri ve düzenli bilgilendirme çalışmaları da toplumun güvenini artırmaktadır. Bu sistem sayesinde aşılanma oranlarının yüksek seyretmesi, hepimizin ortak sorumluluğudur” ifadelerini kullandı.

INCREASING PUBLIC TRUST IS ESSENTIAL

Finally, highlighting the importance of public information, Specialist Dr. Günay Cantürk stated, “For families to have confidence in vaccines, both doctors and all healthcare workers must have adequate knowledge on this matter. The vaccination tracking systems implemented by the government and regular information campaigns also increase public trust. Ensuring high vaccination rates through this system is a shared responsibility for all of us.”

VACCINES PROTECT CHILDREN FROM LIFE-THREATENING RISKS

Emphasizing that vaccines not only provide personal protection but also strengthen public health, Dr. Günay Cantürk, Istanbul Florence Nightingale Hospital Pediatric Specialist, said, “Vaccines are the most effective way to protect children from serious illnesses and long-term health problems.”

THE IMPORTANCE OF VACCINES DURING CHILDHOOD

Specialist Dr. Cantürk, who said, “Vaccines are the most effective method developed to protect children from serious diseases,” brought forward that vaccines play an important role not only in preventing diseases but also in preserving long-term quality of life. Specialist Dr. Cantürk added, “Diseases such as measles, mumps, whooping cough, diphtheria, polio, pneumonia, meningitis, and Hepatitis A and B used to cause serious health problems in children. If we no longer see most of these diseases today, it is thanks to these vaccines.”

such as polio, are now almost nonexistent.”

MISINFORMATION INCREASES REFUSAL OF VACCINE

Specialist Dr. Cantürk, who said, “Refusal of vaccines is increasing, especially due to misinformation spreading on social media,” emphasized that it is essential for families to be correctly informed on this matter. Continuing his remarks, Specialist Dr. Cantürk stated, “Childhood vaccines have been made safe after years of scientific research. Each undergoes phases of testing and does not enter use without approval. Therefore, families must protect their children with confidence when it comes to vaccination. Our duty as healthcare professionals is to reinforce this trust with accurate information.”

HEALTHY CHILD, HEALTHY FUTURE

Reminding that vaccinations administered during childhood also provide protection in adulthood, Specialist Dr. Cantürk said, “A healthy childhood means a healthy adulthood. During adolescence, any missing vaccines should be completed. This does not only protect the present but also safeguards the future.”

UYKU VE BESLENME, ÇOCUKLARDA SAĞLIĞIN TEMELİ



Uzm. Dr.
Ali
TIRTIR

Çocuk Sağlığı ve
Hastalıkları
Gayrettepe
Florence Nightingale
Hastanesi

Ali TIRTIR, M.D.
Pediatrics
Gayrettepe
Florence Nightingale
Hospital

KENTLEŞME, DİJİTALLEŞME VE YAŞAM TARZI DEĞİŞİKLİKLERİ ÇOCUK SAĞLIĞINI ETKİLİYOR

"Türkiye'de çocuk sağlığı, hızlı kentleşme, dijitalleşme ve yaşam tarzındaki değişimlerden doğrudan etkileniyor" diyen Uzm. Dr. Ali Tirtir, bu durumun hem fiziksel hem de ruhsal sağlık üzerinde önemli sonuçlar doğurduğunu belirtti. Uzm. Dr. Ali Tirtir, "Bir tarafta okul çağında obezite oranı yüzde 25-27'ye ulaşırken, diğer tarafta dengeli beslenemeyen çocuklarda gelişim geriliği ve sık enfeksiyonlar artıyor. Solunum yolu hastalıkları, çocukluk çağında en sık görülen ve ciddi sağlık riski oluşturabilen enfeksiyonlardandır. Özellikle zatürre, ülkemizde beş yaş altı



çocuklarda önemli bir sağlık sorunu olmaya devam ediyor" ifadelerini kullandı. Sözlerine devam eden Uzm. Dr. Ali Tirtir, "Akut bronşiyolit, süt çocukluğu döneminde sık karşılaşılan alt solunum yolu enfeksiyonudur. İdrar yolu enfeksiyonları ise çocuklarda en sık rastlanan bakteriyel enfeksiyonlardan biridir. Bu enfeksiyonlar kontrol altına alınmazsa böbrek sağlığını olumsuz etkileyebilir" şeklinde konuştu.

DOĞRU BESLENME, BAĞIŞIKLIĞIN TEMEL DAYANAĞIDIR

"Çocukların güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olabilmesi için beslenme çok kritik bir rol oynar" diyen Uzm. Dr. Ali Tirtir, sözlerini şöyle sürdürdü: "Sebze, meyve, tam tahıl, baklagil, yoğurt, kefir ve kaliteli protein kaynaklarının dengeli tüketilmesi gerekir.

Şekerli içecekler, aşırı tuz ve trans yağlardan uzak durmak bağışıklığı güçlendirir. Akdeniz tipi beslenme, vücuttaki iltihabi süreçleri azaltarak üst solunum yolu enfeksiyonlarının sıklığını ve şiddetini düşürür. D vitamini, demir, çinko veya omega-3 gibi takviyeler ancak eksiklik saptandığında ve hekim önerisiyle alınmalıdır."

HAREKET, ÇOCUKLARIN HEM BEDENSEL HEM RUHSAL GELİŞİMİNİ DESTEKLER

"Her gün en az 60 dakika orta-şiddetli hareket; haftada en az üç gün kas-kemik güçlendirici egzersizler yapılmalıdır" diyen Uzm. Dr. Ali Tirtir, "Bu aktiviteler yağ kütlesini azaltır, kalp-damar dayanıklılığını artırır, duruş bozukluklarını önler. Ruh sağlığı açısından da kaygı, stres ve depresif belirtileri hafifletir; özgüveni ve sosyal becerileri geliştirir" diye konuştu.

DÜZENLİ UYKU, ÇOCUĞUN BÜYÜME VE ÖĞRENME SÜRECİNİN EN ÖNEMLİ DESTEKÇİSİDİR

Uyku düzeninin bozulmasının çocuk sağlığı üzerinde ciddi etkiler oluşturduğunu belirten Uzm. Dr. Ali Tirtir, "Yetersiz ve düzensiz uyku; öğrenme güçlükleri, kilo artışı, bağışıklıkta zayıflama ve davranış problemleriyle ilişkilidir. Okul çağındaki çocukların 9-12 saat, ergenlerin ise 8-10 saat uyuması idealdir" ifadelerini kullandı. Uzm. Dr. Ali Tirtir, "Yatmadan en az 1-1,5 saat önce ekranların kapatılması, odanın serin, karanlık ve sessiz tutulması uyku kalitesini artırır" dedi.

HİJYEN ALIŞKANLIKLARI, EN BASİT AMA EN ETKİLİ KORUMA YÖNTEMİDİR

"Günlük hijyen, çocukluk çağı hastalıklarının önlenmesinde en etkili ve düşük maliyetli

AİLELERE 5 TEMEL KORUYUCU ÖNERİ

- 1. Sağlıklı Beslenme:** Evde ve okulda şekerli içecekler sınırlandırılıp, sebze-meyve ve tam tahıl tüketimi artırılmalı.
- 2. Günlük Fiziksel Aktivite:** Her gün açık havada en az 60 dakika hareket edilmeli.
- 3. Dijital Denge ve Uyku:** Yatmadan önce ekran süresini azaltılıp, düzenli uyku saatleri oluşturmali.
- 4. Hijyen ve Aşı:** El yıkama öğretilmeli, aşı takvimine tam uyum sağlanmalı.
- 5. Ruhsal Denge:** Çocuğun duygularını ifade etmesine fırsat verip, gerektiğinde profesyonel destek alınmalı.

yöntemdir" diyen Uzm. Dr. Ali Tirtir, "Diş fırçalama, banyo, el yıkama ve kişisel temizlik konularında düzenli alışkanlık kazandırılmalıdır. El yıkamak, özellikle ishal ve solunum yolu enfeksiyonlarının yayılımını büyük oranda azaltır" diye konuştu.

RUH SAĞLIĞI DA BAĞIŞIKLIK KADAR ÖNEMLİDİR

Stres ve kaygı, sadece ruhsal sağlığı değil beden sağlığını da etkilediğini belirten Uzm. Dr. Ali Tirtir, "Uzamış stres bağışıklık sistemini zayıflatır, uyku ve iştah dengesini bozar. Bu nedenle ailelerin çocuklarıyla açık iletişim kurması, duygularını ifade etmelerine alan açması gerekir" şeklinde konuştu.

SLEEP AND NUTRITION, THE FOUNDATION OF CHILD HEALTH

The diversification and increase of childhood illnesses in recent years are directing parents' attention to healthy lifestyle habits. Specialist Dr. Ali Tirtir, Gayrettepe Florence Nightingale Hospital Pediatrician, said, "Healthy nutrition, regular physical activity, proper sleep, hygiene, and mental balance are the cornerstones of both physical and mental development in children."

URBANIZATION, DIGITALIZATION, AND LIFESTYLE CHANGES AFFECT CHILD HEALTH

Specialist Dr. Ali Tirtir, who said, "Child health in Turkey is directly affected by rapid urbanization, digitalization, and changes in lifestyle," remarked that this situation has significant consequences on both physical and mental health. Specialist Dr. Ali Tirtir said, "On one hand, the obesity rate among school-aged children reaches 25-27%, while on the other hand, children who cannot eat a balanced diet experience developmental delays and frequent infections. Respiratory diseases are among the most common and potentially serious health risks in childhood. Pneumonia, in particular, continues to be a significant health issue among children under five in our country." Continuing his remarks, Specialist Dr. Ali Tirtir said, "Acute bronchiolitis is a common lower respiratory tract infection encountered during infancy. Urinary tract infections are among the most common bacterial infections in children. If these infections are not brought under control, they can adversely affect kidney health."

PROPER NUTRITION IS THE FOUNDATION OF IMMUNITY

"Nutrition plays a very critical role in children having a strong immune system," said Specialist Dr. Ali Tirtir, continuing: "Vegetables, fruits, whole grains, legumes, yogurt, kefir, and high-quality protein sources should be consumed in a balanced way. Avoiding sugary drinks, excessive salt, and trans fats strengthens immunity. A Mediterranean-type diet reduces inflammatory processes in the body, decreasing the frequency and severity of upper respiratory infections. Supplements such as

vitamin D, iron, zinc, or omega-3 should only be taken if a deficiency is identified and on a doctor's recommendation."

EXERCISE SUPPORTS BOTH THE PHYSICAL AND MENTAL DEVELOPMENT OF CHILDREN

Specialist Dr. Ali Tirtir, who says, "Every day, at least 60 minutes of moderate-intensity activity and muscle-bone strengthening exercises at least three times a week should be done," remarked, "These activities reduce body fat, increase cardiovascular endurance, and prevent postural problems. For mental health, they also lighten anxiety, stress, and depressive symptoms, while improving self-confidence and social skills."



behavioral problems. It is ideal for school-aged children to sleep 9-12 hours and for adolescents to sleep 8-10 hours." Specialist Dr. Ali Tirtir added, "Turning off screens at least 1-1.5 hours before bed and keeping the room cool, dark, and quiet improves sleep quality."

HYGIENE HABITS ARE THE SIMPLEST YET MOST EFFECTIVE METHOD OF PROTECTION

"Daily hygiene is the most effective and low-cost method for preventing childhood illnesses," said Specialist Dr. Ali Tirtir, adding, "Regular habits should be instilled in brushing teeth, bathing, handwashing, and personal cleanliness. Washing hands significantly reduces the spread of diarrhea and respiratory infections."

MENTAL HEALTH IS AS IMPORTANT AS IMMUNITY

Specialist Dr. Ali Tirtir, pointing out that stress and anxiety affect not only mental health but also physical health, said, "Prolonged stress weakens the immune system and disrupts sleep and appetite balance. Therefore, families need to maintain open communication with their children and allow them space to express their emotions."

5 ESSENTIAL PROTECTIVE RECOMMENDATIONS FOR FAMILIES

- 1. Healthy Nutrition:** Limit sugary drinks at home and school, and increase vegetables, fruits, and whole grains.
- 2. Daily Physical Activity:** Exercise outdoor at least 60 minutes every day.
- 3. Digital Balance and Sleep:** Reduce screen time before bed and establish regular sleep schedules.
- 4. Hygiene and Vaccination:** Teach handwashing and fully comply with the vaccination schedule.
- 5. Mental Balance:** Give children the opportunity to express their emotions and seek professional support if necessary.

GÖZ SAĞLIĞINI KORUMAK İÇİN DÜZENLİ KONTROL ŞART

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Göz Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Osman Şevki Arslan, kataraktın oluşum nedenleri, yaş gruplarına göre farklılıkları ve cerrahi tedavilerdeki yenilikleri anlattı. Prof. Dr. Osman Şevki Arslan, "Katarakt, göz merceğinin saydamlığını kaybetmesiyle görme kalitesini düşüren bir durumdur," dedi.

KATARAKT NEDİR?

Kataraktı, "Gözün içinde yer alan doğal merceğin zamanla saydamlığını yitirip matlaşmasıdır," sözleriyle tanımlayan Prof. Dr. Arslan, bu durumun görmeyi giderek zorlaştırdığını belirtti. Prof. Dr. Arslan, "Kısacası, merceğin opaklaşması katarakt olarak adlandırılır" diye ekledi.

HANGİ YAŞLARDA GÖRÜLÜR?

Katarakt genellikle 50 yaş sonrasında ortaya çıksa da her yaşta görülebileceğini ifade eden Prof. Dr. Arslan, "Doğumsal (konjenital) kataraktlar genetik ya da metabolik nedenlere bağlı olabilir. Ayrıca travmalar veya bazı göz içi hastalıkları da katarakt gelişimine yol açabilir" dedi.

CERRAHİDE YENİ DÖNEM: FAKOEMÜLSİFİKASYON

Günümüzde en yaygın uygulanan yöntemin fakoemülsifikasyon tekniği olduğunu belirten Prof. Dr. Arslan, "Bu yöntemde çok küçük girişlerle çalışılıyor. Ana giriş artık yaklaşık 2,2 milimetre civarında. Bu sayede göz dokuları korunuyor, iyileşme süreci kısılıyor" açıklamasında bulundu. Cerrahi sonrası enfeksiyon riskinin oldukça azaldığını vurgulayan Prof. Dr. Arslan, "Göz içine uygulanan koruyucu antibiyotikler sayesinde enfeksiyon olasılığı çok küçük değerler düzeyine indi" dedi.

MİKROSKOP ALTINDA HASSAS BİR CERRAHİ

Katarakt ameliyatlarının mikroskop altında, büyük hassasiyetle gerçekleştirildiğini belirten Prof. Dr. Arslan, "Bu operasyonlar cerrahin el, ayak ve göz fonksiyonlarını aynı anda koordine bir şekilde kullanmasını gerektirir. Robotik sistemler henüz bu alanda deneme aşamasında" şeklinde konuştu.

LAZER TEKNOLOJİSİNİN KATKISI SINIRLI

Femtosaniye lazerin bazı adımlarda kolaylık sağladığını ancak fako cerrahisine çok önemli bir katkı sunmadığını ifade eden Prof. Dr. Arslan, ayrıca her hasta da uygulanamayacağını vurguladı. "Lazer, fako cerrahisindeki bazı aşamaları standartlaştırabiliyor. Buna karşın maliyeti yüksek olduğu için yaygın olarak tercih edilmiyor, çünkü aynı işi deneyimli cerrahlar manuel olarak zaten yapabiliyor" bilgisini paylaştı.

PREMIUM (AKILLI MERCEK) MERCEKLER

Akıllı mercek olarak bilinen premium merceklerin, önemli bir yenilik olduğunu ve son yıllarda sıklıkla tercih edildiğini belirten Prof. Dr. Arslan, "Uygun hastalarda kullanıldığında hem uzak hem yakın görmeyi destekleyebiliyor. Böylece ameliyat sonrası gözlük ihtiyacı azalabiliyor" dedi.



Prof. Dr. Osman Şevki ARSLAN

**Göz Sağlığı ve Hastalıkları
İstanbul
Florence Nightingale
Hastanesi**

*Prof. Osman Şevki
ARSLAN, M.D.
Ophthalmology
İstanbul
Florence Nightingale
Hospital*

ÇOCUKLARDA KATARAKT VE TAKİP SÜRECİ

Kataraktın yalnızca ileri yaşlarda değil, çocukluk döneminde de görülebileceğine dikkat çeken Prof. Dr. Osman Şevki Arslan, "Doğumsal kataraktlar, gebelik sırasında geçirilen bazı enfeksiyonlar, genetik nedenler ya da metabolik hastalıklar sonucu ortaya çıkabilir. Bunun yanı sıra göz travmaları, kesici-delici cisim yaralanmaları da çocuklarda katarakt gelişimine yol açabilir" dedi. Çocukluk çağındaki kataraktların erişkinlerden farklı olarak çok daha hızlı müdahale gerektirdiğini vurgulayan Prof. Dr. Arslan, "Çocukların görme sistemi henüz gelişim aşamasındadır. Görsel uyarı yeterince iletilmezse, kalıcı görme tembelliği (amblyopiyi) gelişebilir. Bu nedenle erken tanı ve cerrahi müdahale büyük önem taşır" ifadelerini kullandı.



CATARACT IN CHILDREN AND THE FOLLOW-UP PROCESS

Highlighting that cataracts can occur not only in advanced age but also during childhood, Prof. Dr. Osman Şevki Arslan said, "Congenital cataracts may arise due to certain infections during pregnancy, genetic factors, or metabolic diseases. In addition, eye trauma and injuries from sharp or penetrating objects can also lead to the development of cataracts in children." Emphasizing that cataracts in childhood require much quicker intervention compared to adults, Prof. Dr. Arslan stated, "The visual system of children is still in the developmental stage. If visual stimuli are not adequately transmitted, permanent visual impairment (amblyopia) may develop. Therefore, early diagnosis and surgical intervention are of great importance."

REGULAR CHECK-UPS ARE ESSENTIAL TO PROTECT EYE HEALTH

Istanbul Florence Nightingale Hospital Ophthalmology Specialist, Prof. Dr. Osman Şevki Arslan, explained the causes of cataracts, their differences across age groups, and innovations in surgical treatments. Prof. Dr. Osman Şevki Arslan remarked, "Cataract is a condition that reduces the quality of vision due to the loss of transparency in the eye lens."

WHAT IS A CATARACT?

Defining cataract as "the gradual loss of transparency and clouding of the natural lens inside the eye," Prof. Dr. Arslan emphasized that this condition increasingly makes seeing difficult. Prof. Dr. Arslan added, "In short, the opacification of the lens is called a cataract."

DELICATE SURGERY UNDER THE MICROSCOPE

Prof. Dr. Arslan, noting that cataract surgeries are performed under a microscope with great precision, said, "These operations require the simultaneous and coordinated use of the surgeon's hand, foot, and eye functions. Robotic systems are still in the experimental stage in this field."

AT WHAT AGES IS IT SEEN?

Although cataracts usually appear after the age of 50, Prof. Dr. Arslan states that they can be seen at any age, saying, "Congenital cataracts may be due to genetic or metabolic reasons. Additionally, trauma or certain intraocular diseases can also lead to the development of cataracts."

A NEW ERA IN SURGERY: PHACOEMULSIFICATION

Noting that the most commonly applied method today is the phacoemulsification technique, Prof. Dr. Arslan explained, "This method involves working through very small incisions. The main incision is now around 2.2 millimeters. This protects the eye tissues and shortens the healing process." Highlighting that the risk of infection after surgery has significantly decreased, Prof. Dr. Arslan said, "Thanks to the protective antibiotics applied inside the eye, the likelihood of infection has dropped to very low levels."

LIMITED CONTRIBUTION OF LASER TECHNOLOGY

Although femtosecond laser provides ease in some steps, Prof. Dr. Arslan stated that it does not make a significant contribution to phacoemulsification surgery and emphasized that it cannot be applied to every patient. "Laser can standardize some stages in phacoemulsification. However, because it is costly, it is not widely preferred, since experienced surgeons can already perform the same tasks manually," he shared.

PREMIUM LENSES (COMMONLY REFERRED TO AS SMART LENSES BY THE PUBLIC)

Prof. Dr. Arslan said that Premium lenses, which are frequently preferred in recent years (commonly referred to as smart lenses), are an important innovation in lens technology and said, "When used in suitable patients, they can support both distance and near vision. This can reduce the need for glasses after surgery."

SARI NOKTA HASTALIĞINDA GÜNCEL TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Kadıköy Florence Nightingale Hastanesi Göz Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Elvan Alper Şengül, yaşa bağlı maküla dejenerasyonu (sarı nokta hastalığı) hakkında bilgi vererek güncel tedavi yöntemlerini anlattı. Hastalığın özellikle 45 yaş üstü kişilerde merkezi görme kaybına yol açtığını ve yaşam kalitesini ciddi şekilde etkilediğini vurguladı.

GÖRME KAYBININ EN ÖNEMLİ NEDENLERİNDEN BİRİ

Sarı noktanın gözün sinir tabakasının (retina) ortasında yer aldığını ve merkezi görmeyi sağladığını belirten Prof. Dr. Şengül, "Sarı nokta hastalığı (yaşa bağlı maküla dejenerasyonu), özellikle okuma ve araç kullanma gibi günlük yaşam aktivitelerini olumsuz etkileyen, ilerleyici bir hastalıktır. Dünyada yaklaşık 20-25 milyon kişi bu hastalıktan etkilenmektedir" dedi.

İKİ TİP: KURU VE YAŞ

Hastalığın kuru ve yaş tip olarak iki grupta incelendiğini aktaran Prof. Dr. Şengül, "Kuru tip genellikle yavaş ilerler ve retina tabakasında hasara yol açar. Yaş tipte ise sarı nokta bölgesinde anormal damarlanma, kanama ve sıvı sızması ile hızlı görme kaybı gelişebilir" bilgisini paylaştı.

GÜNCEL TEDAVİ SEÇENEKLERİ

Yaş tip sarı nokta hastalığında en etkili yöntemin göz içi enjeksiyonlar olduğunu söyleyen Prof. Dr. Şengül, "Anti-VEGF tedavilerle yapılan enjeksiyonlar sayesinde hastaların %70'inde görme keskinliği korunabilmektedir. Son yıllarda ise daha seyrek uygulama gerektiren yeni ilaçlarla, enjeksiyon sıklığı 3-4 aya kadar uzatılabilmektedir" ifadelerini kullandı.

GELECEĞE DAİR UMUT VEREN ÇALIŞMALAR

Kuru tip sarı nokta hastalığında fotomodülasyon tedavisinin FDA onayı aldığını, ancak görme keskinliğinde belirgin iyileşme sağlanamadığını belirten Prof. Dr. Şengül, "Yavaş salınımlı ilaç aparatları, kompleman sistemi blokerleri ve gen tedavileri üzerine çalışmalar devam ediyor. Bu yöntemler gelecekte önemli bir umut kaynağı olabilir" dedi.

CURRENT TREATMENT METHODS IN MACULAR DEGENERATION

Kadıköy Florence Nightingale Hospital an Ophthalmology Specialist, Prof. Dr. Elvan Alper Şengül, provided information about age-related macular degeneration (AMD) and explained the current treatment methods. He emphasized that the disease especially leads to central vision loss in individuals over 45 years of age and seriously affects quality of life.

ONE OF THE LEADING CAUSES OF VISION LOSS

Prof. Dr. Şengül, stating that the yellow spot is located in the center of the eye's nerve layer (retina) and is responsible for central vision, said, "Macular degeneration or age-related macular degeneration is a progressive disease that negatively impacts daily living activities, particularly reading and driving. Approximately 20-25 million people are affected by this disease worldwide."

CURRENT TREATMENT OPTIONS

Prof. Dr. Şengül said that the most effective method in age-related macular degeneration (AMD) is intraocular injections, saying, "Injections with anti-VEGF treatments can preserve visual acuity in 70% of patients. In recent years, with new drugs that require less frequent application, the injection frequency can be extended to every 3-4 months."

PROMISING RESEARCH FOR THE FUTURE

Prof. Dr. Şengül stated that photomodulation therapy has received FDA approval for dry type AMD, but significant improvement in visual acuity could not be achieved. He said, "Research on slow-release drug devices, complement system blockers, and gene therapies is ongoing. These methods could be an important source of hope in the future."

TWO TYPES: DRY AND WET

Prof. Dr. Şengül reported that the disease is examined in two groups: dry and wet types, saying, "The dry type generally progresses slowly and causes damage to the retinal layer. In the wet type, abnormal blood vessel growth, bleeding, and fluid leakage in the yellow spot area can lead to rapid vision loss."

RİSK FAKTÖRLERİ

Genetik, yaşlanma, aile hikayesi, kadın cinsiyet ve sigaranın en önemli risk faktörleri olduğuna dikkat çeken Prof. Dr. Şengül, "Beslenmede antioksidan eksikliği de riski artırır. Ancak C, E ve A vitaminleri, lutein, zeaksantin, omega-3, çinko ve bakır gibi antioksidanların düzenli alımı kuru tipte ilerlemeyi %25 oranında azaltabilir" diye konuştu.



RISK FACTORS

Noting that genetics, aging, family history, female gender, and smoking are the most important risk factors, Prof. Dr. Şengül said, "A deficiency of antioxidants in nutrition also increases the risk. However, regular intake of antioxidants such as vitamins C, E, and A, lutein, zeaxanthin, omega-3, zinc, and copper can reduce the progression of dry type by 25%."

OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARDA GÖZ SAĞLIĞINA DİKKAT

Uzmanlar, okul döneminde çocuklarda fark edilmeyen göz sorunlarının akademik başarıyı olumsuz etkileyebileceğini vurguluyor. Prof. Dr. Erdal Yüzbaşıoğlu, hiçbir şikayeti olmasa bile her çocuğun yılda bir kez göz muayenesinden geçmesi gerektiğini söylüyor.

FARK EDİLMİYEN GÖZ BOZUKLUKLARI BAŞARIYI DÜŞÜREBİLİR

Göz sağlığı konusunda ailelerin çoğu, yalnızca belirgin görme problemi yaşayan çocukları göz hekimine götürüyor. Prof. Dr. Erdal Yüzbaşıoğlu, bu yaklaşımın eksik olduğunu belirterek, "Görme sorunu olmadığı düşünülen çocuklarda dahi fark edilmeyen hipermetropi veya astigmatizm gibi sorunlar baş ağrısı, göz yorgunluğu ve ders çalışmayı reddetme gibi yakınmalara yol açabilir" dedi.

EN SIK GÖRÜLEN PROBLEM: HİPERMETROPI

Sağlık Bakanlığı verilerine göre Türkiye'de okul öncesi ve okul çağındaki çocuklarda

en sık rastlanan görme bozukluğunun hipermetropi olduğunu belirten Prof. Dr. Yüzbaşıoğlu, "Çocuklar genellikle hipermetrop doğuyor ve büyüme ile birlikte bu durum normale dönüyor. Ancak bu süreçte ortaya çıkan sorunların gözden kaçmaması gerekiyor" dedi.

ŞAŞILIK VE GÖZ TEMBELLİĞİ GÖZDEN KAÇABİLİR

Prof. Dr. Yüzbaşıoğlu, özellikle tek gözünde bozukluk olan çocuklarda riskin daha büyük olduğunu vurgulayarak, "Sağlam göz iyi gördüğü için aileler diğer gözdeki sorunu fark etmeyebilir. Bu durum göz tembelliğine yol açabilir. Tedavi edilmezse tembellik kalıcı hale gelir" diye konuştu.

Prof. Dr. Erdal YÜZBAŞIOĞLU

Göz Sağlığı ve
Hastalıkları
Gayrettepe
Florence Nightingale
Hastanesi

Prof. Dr. Erdal YÜZBAŞIOĞLU,
M.D.

Ophthalmology
Gayrettepe
Florence Nightingale
Hospital

DİJİTAL EKRANLAR MİYOPİYİ ARTIRIYOR

Çocukların günlük yaşamlarında sıkça

kullandıkları telefon, tablet ve bilgisayarların göz sağlığına olumsuz etkilerine de dikkat çeken Prof. Dr. Yüzbaşıoğlu, "Dijital ekranlar miyopi insidansını artırıyor. Yasaklamak çözüm değil, daha bilinçli kullanmak gerekiyor. Çalışma aralarında açık havada bulunmak veya uzağa bakmak göz kaslarının rahatlamasına yardımcı olur" ifadelerini kullandı.

DÜZENLİ KONTROL ŞART

Prof. Dr. Yüzbaşıoğlu, sözlerini şu uyarıyla noktaladı: "Sağlıklı ve başarılı bir eğitim hayatı için göz sağlığı son derece önemlidir. Hiçbir şikayeti olmasa bile çocukların yılda bir kez göz muayenesi olmalarını öneriyoruz."

ÇOCUKLUK ÇAĞINDA SIK GÖRÜLEN GÖZ SORUNLARI COMMON EYE PROBLEMS IN CHILDHOOD

Aşağıdaki tabloda Sağlık Bakanlığı verilerine göre ülkemizde sık rastlanan çocukluk çağı görme sorunları listelenmiştir. The table below lists common childhood vision problems in our country according to data from the Ministry of Health.

Görme Sorunları Vision Problems	>6 ay - <6 yaş (%) >6 months - <6 years (%)	>6 yaş - <18 yaş (%) >6 years - <18 years (%)
Hipermetropi / Hyperopia	33	23
Astigmatizm / Astigmatism	22,5	22,5
Miyopi / Myopia	9,4	20,2
Nonstrabismic Binoküler Bozukluklar / Nonstrabismic Binocular Disorders	5,0	16,3
Şaşılık / Strabismus	21,1	10,0
Göz Tembelliği / Lazy Eye	7,9	7,8
Akamodasyon Bozuklukları / Accommodation Disorders	1,0	6,0
Periferik Retinal Anormallikler / Peripheral Retinal Abnormalities	0,5	2,0

ATTENTION TO EYE HEALTH IN SCHOOL-AGE CHILDREN

Experts emphasize that unnoticed eye problems in children during the school period can negatively affect academic success. Prof. Dr. Erdal Yüzbaşıoğlu says that every child should have an eye examination once a year, even if they have no complaints.

UNDISCOVERED VISION PROBLEMS CAN REDUCE SUCCESS

With the start of the academic year, both parents and students are preparing for the new academic term. However, when it comes to eye health, most families only take children with noticeable vision problems to an ophthalmologist. Prof. Dr. Erdal Yüzbaşıoğlu pointed out that this approach is inadequate, saying, "Even in children who are thought to have no vision problems, unnoticed issues such as hyperopia or astigmatism can lead to complaints like headaches, eye fatigue, and refusal to study."

MOST COMMON PROBLEM: HYPEROPIA

Stressing that hyperopia is the most common visual impairment among preschool and school-aged children in Turkey, according to data from the Ministry of Health, Prof. Dr. Yüzbaşıoğlu noted, "Children are usually born hyperopic, and this condition normalizes with growth. However, the problems that arise during this process should not be overlooked."

CROSSED EYES AND LAZY EYE MAY GO UNNOTICED

Prof. Dr. Yüzbaşıoğlu emphasized that the risk is greater in children with a problem in only one eye,



saying, "Since the healthy eye sees well, families may not notice the problem in the other eye. This situation can lead to lazy eye. If left untreated, the lazy eye becomes permanent."

DIGITAL SCREENS INCREASE MYOPIA

Drawing attention to the negative effects of phones, tablets, and computers, which children frequently use in their daily lives, on eye health, Prof. Dr. Yüzbaşıoğlu pointed out, "Digital screens increase the incidence of myopia. Banning them is not

the solution; they need to be used more consciously. Spending time outdoors or looking into the distance during study breaks helps relax the eye muscles."

REGULAR CHECK-UPS ARE ESSENTIAL

Prof. Dr. Yüzbaşıoğlu concluded his remarks with the following warning: "Eye health is extremely important for a healthy and successful academic life. Even if they have no complaints, we recommend that children have an eye examination once a year."

ÇOCUKLARDA UYKU APNESİNE DİKKAT!

Çocuklarda horlama ve uykuda nefes durması, sanıldığı kadar masum değil. Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesi Kulak Burun Boğaz Uzmanı Op. Dr. Erkan Aktan, “Uyku apnesi çocukların büyüme, öğrenme ve kalp sağlığını ciddi şekilde etkileyebilir. Erken tanı ve tedaviyle bu etkilerin önüne geçmek mümkün” dedi.

Çocuklarda horlama ya da uykuda nefes durması, çoğu zaman masum bir durum gibi görülse de aslında ciddi bir sağlık sorununa işaret edebilir. Op. Dr. Erkan Aktan, çocuklarda uyku apnesinin sanılandan daha yaygın olduğunu belirterek şu ifadeleri kullandı: “Uyku apnesi, çocuklarda uykuda solunumun tekrarlayan biçimde durması veya yüzeysel hale gelmesiyle ortaya çıkan bir bozukluktur. Toplumda görülme sıklığı yüzde 1 ila 5 arasında değişiyor. En sık karşılaşılan türü ise üst solunum yolunda tekrarlayan tıkanmalarla seyreden Obstrüktif Uyku Apnesi Sendromu’dur.” dedi.

ERKEN TANI ÇOK ÖNEMLİ

Uyku apnesinin yalnızca horlama veya nefes durmasıyla sınırlı olmadığını vurgulayan Op. Dr. Aktan, “Bu rahatsızlık, çocuğun gündüz davranışlarını, dikkatini, okul başarısını ve hatta kalp-akciğer sağlığını etkileyebilir. Bu nedenle erken tanı ve tedavi hayati öneme sahiptir,” şeklinde konuştu.

NEDENLERİ GENELLİKLE GENİZ ETİ VE BADEMCİK BÜYÜMESİ

“Çocuklarda uyku apnesinin en sık nedeni geniz eti (adenoid) ve bademcik (tonsil) büyümesidir. Özellikle 2-8 yaş arasında bu dokuların büyümesi, solunum yolunu daraltarak uykuda hava akımının kesilmesine yol açar” diyen Op. Dr. Aktan, alerjik rinit, obezite, doğumsal kraniofasiyal anomaliler ve nöromusküler hastalıkların da diğer etkenler arasında yer aldığını belirtti.

BELİRTİLERE DİKKAT!

Gece yüksek sesle horlama, uykuda nefesin durması, ağız açık uyuma, terleme ve huzursuzluk en belirgin gece semptomları arasında yer alıyor. Gündüz ise sabah yorgun uyanma, dikkat eksikliği, okul başarısına düşme, hiperaktivite ve büyüme geriliği görülebiliyor. Op. Dr. Aktan, “Ebeveynler çocuklarında bu belirtileri fark ettiklerinde bir uzmana başvurmali. Erken teşhisle tedavi çok daha kolay hale geliyor” diye konuştu.

MODERN CERRAHİ TEKNİKLERLE BAŞARILI SONUÇLAR

Uyku apnesi tedavisinin altta yatan nedene göre belirlendiğini ifade eden Op. Dr. Aktan, “Geniz eti ve bademcik büyümesine bağlı durumlarda cerrahi tedavi en etkili seçenektir. Günümüzde radyofrekans (plazma cerrahi, coblation) yöntemiyle bu dokular görerek alınabiliyor. Bu teknik çevre dokulara minimal zarar veriyor, ağrıyı azaltıyor ve nüksleri büyük ölçüde önüyor” dedi.

TEDAVİ EDİLMEZSE CİDDİ SONUÇLAR DOĞURABİLİR

“Tedavi edilmeyen uyku apnesi büyüme geriliği, öğrenme güçlüğü, kalp-damar sorunları ve metabolik bozukluklara yol açabilir. Bu nedenle çocukların uyku düzeni dikkatle izlenmeli, horlama asla göz ardı edilmemelidir” şeklinde konuşan Op. Dr. Aktan, ailelere şu önerilerde bulundu: “Çocuğunuza düzenli uyku alışkanlığı kazandırın, kilo kontrolüne özen gösterin, sigara dumanından ve alerjenlerden uzak tutun. Burun tıkanıklıkları mutlaka tedavi edilmeli, horlama fark edildiğinde vakit kaybetmeden bir uzmana başvurulmalıdır.”



Op. Dr. Erkan AKTAN

**Kulak Burun Boğaz
Gayrettepe
Florence Nightingale
Hastanesi**

*Op. Dr. Erkan AKTAN, M.D.
Ear Nose Throat
Gayrettepe
Florence Nightingale
Hospital*

Snoring or pauses in breathing during sleep in children is often seen as a harmless condition, but it can actually indicate a serious health problem. Op. Dr. Erkan Aktan stated that sleep apnea in children is more common than generally thought and expressed the following: “Sleep apnea is a disorder that occurs when breathing repeatedly stops or becomes shallow during sleep in children. Its prevalence in the population ranges from 1 to 5 percent. The most common type is Obstructive Sleep Apnea Syndrome, which involves recurring blockages in the upper airway.”

EARLY DIAGNOSIS IS VERY IMPORTANT

Emphasizing that sleep apnea is not limited to snoring or pauses in breathing, Op. Dr. Aktan said, “This condition can affect a child’s daytime behavior, attention, school

performance, and even heart-lung health. Therefore, early diagnosis and treatment are of vital importance.”

COMMON CAUSES ARE USUALLY ADENOID AND TONSIL ENLARGEMENT”

The most common cause of sleep apnea in children is the enlargement of the adenoid and tonsils. Especially between the ages of 2 and 8, the growth of these tissues narrows the airway, leading to interruptions in airflow during sleep,” said Op. Dr. Aktan, noting that allergic rhinitis, obesity, congenital craniofacial anomalies, and neuromuscular diseases are other contributing factors.

ATTENTION TO THE SYMPTOMS!

Loud snoring at night, pauses in breathing during sleep, sleeping with the mouth open, sweating, and restlessness are among

ATTENTION TO SLEEP APNEA IN CHILDREN!

Snoring and breathing pauses during sleep in children are not as harmless as commonly thought. Op. Dr. Erkan Aktan, Gayrettepe Florence Nightingale Hospital otorhinolaryngologist, said, “Sleep apnea can seriously affect children’s growth, learning, and heart health. With early diagnosis and treatment, it is possible to prevent these effects.”

the most prominent night symptoms. During the day, children may wake up tired in the morning, exhibit lack of attention, have decreased school performance, hyperactivity, and growth retardation. Op. Dr. Aktan stated, “Parents should consult a specialist if they notice these symptoms in their children. Early diagnosis makes treatment much easier.”

SUCCESSFUL RESULTS WITH MODERN SURGICAL TECHNIQUES

Expressing that the treatment of sleep apnea should be determined according to the underlying cause, Op. Dr. Aktan said, “In cases caused by adenoid and tonsil enlargement, surgical treatment is the most effective option. Nowadays, these tissues can be removed through the radiofrequency (plasma surgery, coblation)

method with direct visualization. This technique causes minimal damage to surrounding tissues, reduces pain, and largely prevents recurrence.”

IF LEFT UNTREATED, IT CAN LEAD TO SERIOUS CONSEQUENCES”

Untreated sleep apnea can lead to growth retardation, learning difficulties, cardiovascular problems, and metabolic disorders. Therefore, children’s sleep patterns should be closely monitored, and snoring should never be ignored,” said Op. Dr. Aktan, offering the following advice to families: “Establish a regular sleep routine for your child, ensure weight control, keep them away from cigarette smoke and allergens. Nasal obstructions must be treated, and if snoring is noticed, consult a specialist without delay.”

ALZHEIMER TEDAVİSİNDE YENİ UMUTLAR

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Alzheimer Ünitesi Başkanı Prof. Dr. Barış Topçular, Alzheimer'ın kesin tedavisi bulunmasa da erken teşhis ve yeni ilaçlarla umut verici gelişmeler yaşandığını belirtti.



Prof. Dr. Barış TOPÇULAR

**Nöroloji
İstanbul
Florence Nightingale
Hastanesi**

*Prof. Barış TOPÇULAR,
M.D.
Neurology
Istanbul
Florence Nightingale
Hospital*

İLK BELİRTİLERE DİKKAT

"Alzheimer genellikle 65 yaş sonrasında görülür. İlk belirtiler arasında unutkanlık, isim hatırlamada zorluk, eşyaların yerini unutmak, aynı şeyleri tekrar etmek ya da sürekli aynı soruları sormak yer alır. Hastalık ilerledikçe konuşma, yazma, söyleneni anlama, yön bulma ve görsel algı gibi fonksiyonlarda bozukluklar ortaya çıkar" diyen Prof. Dr. Barış Topçular, erken dönemde belirtilerin fark edilmesinin kritik olduğunu vurguladı.

AMILOİD BİRİKİMİ HÜCRELERİ YIKIYOR

Alzheimer'ın temel nedenine değinen Prof. Dr. Topçular, "Hastalığa sebep olan şey, beyinde amiloid adı verilen maddenin birikimidir. Amiloid, nöronları yıkar ve hücre iskeletini bozarak beyin hücrelerinin hızla kaybına yol açar. Türkiye'de 65 yaş sonrası için risk yüzde 4'tür. Ailede alzheimer varsa bu oran yüzde 8'e çıkar. Ancak genetik faktörler tüm hastaların yalnızca yüzde 5'inde etkilidir" şeklinde konuştu.

FİZİKSEL VE ZİHİNSEL AKTİVİTE KORUYOR

"Kalp için iyi olan her şey beyin için de faydalıdır. Tansiyon, kolesterol ve şeker kontrol altında tutulmalı, ideal kilo korunmalıdır. Düzenli yürüyüş çok önemlidir. Zihinsel olarak aktif kalmak da riski azaltır. Bulmaca çözmek, yeni bir dil öğrenmek ya da hobi edinmek faydalıdır. Fiziksel ve zihinsel aktiviteyi birlikte sağlayan dans ise en etkili yöntemlerden biridir" ifadelerini kullanan Prof. Dr. Topçular, "Bu alışkanlıklar hem beyni korur hem de alzheimer riskini düşürür" şeklinde konuştu.

AİLEDE ALZHEIMER VARSA DAHA DİKKATLİ OLUN

Prof. Dr. Topçular, aile öyküsü olan kişilere özel uyarılarda bulunarak, "Akdeniz tipi beslenme, düzenli egzersiz ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları riski azaltır. İşitme kaybı Alzheimer riskini yüzde 10 artırır, fakat işitme cihazı kullanımıyla bu risk ortadan kalkar" ifadelerini kullandı.

TARAMA TESTLERİ HAYAT KURTARIR

"50 yaş üstündeyken ve ailede alzheimer öyküsü varsa mutlaka muayene olun ve tarama yaptırın. Amiloid PET ile beyinde birikim tespit edilirse, hastalık biyolojik olarak başlamış demektir. Bu aşamada müdahale edilirse yüz güldürücü sonuçlar alınabiliyor" olduğunu belirten Prof. Dr. Topçular, "Erken dönemde yapılan taramalar sayesinde hastalık daha başlamadan müdahale edilebiliyor" dedi.

ÇEŞİTLİ BESLENMEYE ÖZEN GÖSTERİN

Beslenme önerilerinde bulunan Prof. Dr. Topçular, "Akdeniz tipi diyet büyük önem taşır. Tek tip değil, çeşitli meyve ve sebzeler tüketmek gerekir. Her besin farklı mineraller sağlar. Zengin bir yelpazeyle beslenmek beyni korur" dedi.

TANIDA YENİ YÖNTEMLER

Alzheimer'ın tanısındaki gelişmelere de değinen Prof. Dr. Topçular, "Son yıllarda kan testleri sayesinde Alzheimer riski hızlı ve güvenilir şekilde saptanabiliyor. Ptau 217 testi basit bir kan tahliliyle erken tanı imkanı sunuyor. Ayrıca Amiloid PET ile hastalığı, belirtiler ortaya çıkmadan 15-20 yıl önce tespit etmek mümkün hale geldi" şeklinde konuştu.

YENİ İLAÇLAR UMUT VAAT EDİYOR

Tedavideki son gelişmeleri paylaşan Prof. Dr. Topçular, "Yakın zamanda ABD ve Avrupa'da onaylanan Lekanemab ve Donanemab isimli ilaçlar, beyinde biriken amiloidi hedef alarak onu temizliyor. Özellikle hastalığın erken evresinde kullanıldığında son derece umut verici sonuçlar elde ediliyor. Önemli olan, beyinde biyolojik değişiklikler başladığında fakat belirtiler henüz ortaya çıkmadan tedaviye başlanmasıdır" dedi.

NEW HOPE IN ALZHEIMER'S TREATMENT

Head of the Alzheimer's Unit at Istanbul Florence Nightingale Hospital, Prof. Dr. Barış Topçular, said that while there is no definitive cure for Alzheimer's Disease, there have been promising advancements with early diagnosis and new medications.

ATTENTION TO THE FIRST SYMPTOMS

"Alzheimer's is usually seen after the age of 65. The first symptoms include forgetfulness, difficulty remembering names, forgetting where objects are, repeating the same things, or constantly asking the same questions. As the disease progresses, disorders in functions such as speaking, writing, understanding what is said, finding one's way, and visual perception emerge," said Prof. Dr. Barış Topçular, emphasizing the critical importance of recognizing symptoms early on.

AMYLOID BUILDUP DESTROYS BRAIN CELLS

Addressing the root cause of Alzheimer's, Prof. Dr. Topçular remarked, "What causes the disease is the accumulation of a substance called amyloid in the brain. Amyloid destroys neurons and disrupts the cell structure, leading to rapid loss of brain cells. The risk is 4% for those over 65 in Turkey. If there is a family history of Alzheimer's, this rate increases to 8%. However, genetic factors only affect 5% of all patients."

PHYSICAL AND MENTAL ACTIVITY HELPS

"Everything that is good for the heart is also beneficial for the brain. Blood pressure, cholesterol, and sugar should be kept under control, and ideal weight should be maintained. Regular walking is very important. Staying mentally active also reduces the risk. Solving puzzles, learning a new language, or taking up a hobby is beneficial. Dancing, which combines physical and

mental activity, is one of the most effective methods," said Prof. Dr. Topçular, adding, "These habits both protect the brain and reduce the risk of Alzheimer's Disease."

SCREENING TESTS SAVE LIVES

"If you are over 50 and have a family history of Alzheimer's Disease, you should definitely get examined and undergo screening. If amyloid PET detects accumulation in the brain, it means the disease has biologically started. If intervention is made at this stage, encouraging results can be achieved," said Prof. Dr. Topçular, adding, "Thanks to early screenings, intervention can be made before the disease begins."

PAY ATTENTION TO DIVERSIFIED NUTRITION

Prof. Dr. Topçular, who gives nutritional recommendations, stated, "The Mediterranean diet is of great importance. It is necessary to consume a variety of fruits and vegetables, not just a single type. Each food provides different minerals. Eating with a rich variety protects the brain."

NEW METHODS IN DIAGNOSIS

Touching upon the developments in diagnosing Alzheimer's Disease, Prof. Dr. Topçular said, "In recent years, thanks to blood tests, the risk of Alzheimer's can be detected quickly and reliably. Ptau 217 test offers the possibility of early diagnosis with a simple blood test. Furthermore, with Amyloid PET, it has become possible to detect the disease 15-20 years before symptoms appear."

NEW MEDICINES OFFER HOPE

Sharing the latest developments in treatment, Prof. Dr. Topçular indicated, "Recently approved in the US and Europe, drugs named Lekanemab and Donanemab target and clear amyloid that accumulates in the brain. Especially when used in the early stages of the disease, extremely promising results are being achieved. The important thing is to start treatment when biological changes in the brain begin, but symptoms have not yet appeared," he said.

IF THERE IS ALZHEIMER'S DISEASE IN THE FAMILY, BE MORE CAREFUL

Prof. Dr. Topçular made special warnings to individuals with a family history, stating, "Mediterranean-type diet, regular exercise, and healthy lifestyle habits reduce the risk. Hearing loss increases the risk of Alzheimer's by 10%, but this risk disappears with the use of hearing aids."

SİNİR VE KAS HASTALIKLARININ TANISINDA EMG'NİN ÖNEMİ

Nörolojik hastalıkların tanısında sık kullanılan EMG ve sinir iletim çalışmaları, kas ve sinir kaynaklı bozuklukların yerini, şiddetini belirlemede kritik rol oynuyor. İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Nöroloji Uzmanı Doç. Dr. Çiğdem Deniz, bu elektrodiagnostik yöntemlerin tanı ve tedavi sürecine katkılarını anlattı.



Doç. Dr. Çiğdem DENİZ

Nöroloji
İstanbul
Florence Nightingale
Hastanesi

Assoc. Prof.
Çiğdem DENİZ, M.D.
Neurology
İstanbul
Florence Nightingale
Hospital

KAS VE SİNİR BOZUKLUKLARINI ORTAYA ÇIKARIYOR

Elektrodiagnostik çalışmaların nöromusküler hastalıkların değerlendirilmesinde büyük önem taşıdığını vurgulayan Doç. Dr. Çiğdem Deniz, "EMG ve sinir iletim çalışmaları, kasların çalışması sırasında ya da istirahat halindeyken oluşan elektriksel sinyalleri kaydederek kas veya sinir kaynaklı bozuklukları ortaya çıkarmaya yardımcı olur" dedi.

DOĞRU TEDAVİYE REHBERLİK EDİYOR

Elektrodiagnostik yöntemlerin sadece tanıda değil, tedaviye giden yolda da önemli bir yol gösterici olduğunu belirten Doç. Dr. Deniz, "Bu çalışmaların doğru yapılması ve yorumlanması, nöromusküler hastalıklar hakkında önemli bilgiler sağlar. Elde edilen bulgular genellikle belirli bir tıbbi ya da cerrahi tedaviye olanak tanır" diye konuştu.

EN SIK KULLANILAN YÖNTEM: EMG

EMG'nin kullanım alanlarına da değinen Doç. Dr. Deniz, "Nöromusküler hastalıkların teşhisinde en sık kullanılan yöntemler sinir iletim çalışmaları ve iğne EMG'dir. Bu yöntemlerle motor nöron hastalıkları, periferik sinir sorunları, nöromusküler bileşke bozuklukları ve kas hastalıkları hakkında bilgi edinilebilir" ifadelerini kullandı.

NASIL UYGULANIYOR?

Sinir iletim çalışmalarında elektrotların cilde yapıştırılarak hafif elektriksel uyarılar verildiğini belirten Doç. Dr. Deniz, "Bu yöntemle sinir boyunca iletim hızını ölçeriz. İğne EMG'de ise tek kullanımlık ince iğneler doğrudan kasa batırılarak kasın istirahat ve kasılma anındaki elektriksel aktivitesi kaydedilir. İşlem sırasında hafif ağrı olabilir ancak genellikle tolere edilebilir düzeydedir" dedi.

THE IMPORTANCE OF EMG IN DIAGNOSING NERVE AND MUSCLE DISEASES

EMG and nerve conduction studies, frequently used in the diagnosis of neurological diseases, play a critical role in determining the location and severity of muscle- and nerve-related disorders. Istanbul Florence Nightingale Hospital Neurology Specialist, Assoc. Prof. Dr. Çiğdem Deniz explained the contributions of these electrodiagnostic methods to the diagnosis and treatment process.

REVEALING MUSCLE AND NERVE DISORDERS

Stressing the great importance of electrodiagnostic studies in assessing neuromuscular diseases, Assoc. Prof. Dr. Çiğdem Deniz said, "EMG and nerve conduction studies help identify muscle- or nerve-related disorders by recording the electrical signals that occur during muscle activity or at rest."

GUIDING TOWARDS THE RIGHT TREATMENT

Assoc. Prof. Dr. Deniz emphasized that electrodiagnostic methods are important not only for diagnosis but also as a guide on the way to treatment. She said, "Performing and interpreting these studies correctly provides significant information about neuromuscular diseases. The findings obtained usually allow for specific medical or surgical treatment."

MOST COMMONLY USED METHOD: EMG

Assoc. Prof. Dr. Deniz also addressed the areas of use of EMG, saying, "The most commonly used methods in diagnosing neuromuscular diseases are nerve conduction studies and needle EMG. With these methods, information can be obtained about motor neuron diseases, peripheral nerve problems, neuromuscular junction disorders, and muscle diseases."

HOW IS IT APPLIED?

Associating that electrodes are attached to the skin and mild electrical stimuli are given in nerve conduction studies, Assoc. Prof. Dr. Deniz stated, "With this method, we measure the conduction speed along the nerve. In needle EMG, single-use thin needles are inserted directly into the muscle to record the muscle's electrical activity at rest and during contraction. There may be mild pain during the procedure, but it is generally tolerable."



İŞLEM ÖNCESİ VE SONRASI DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Doç. Dr. Deniz, elektrodiagnostik çalışmaların güvenli şekilde yapılabilmesi için hastaların işlem öncesi dikkat etmesi gereken noktaları da paylaştı: "İşlemden önce cilde krem, losyon gibi ürünlerin sürülmemesi gerekir. Rahat kıyafetler tercih edilmelidir. Kanama bozukluğu olanlarda, kontrolsüz antikoagülan tedavi görenlerde veya enfeksiyon bölgesine yakın yerlerde EMG yapılmamalıdır" şeklinde konuştu. İşlem sonrasında da hafif ağrı, morluk ya da kısa süreli kas spazmlarının görülebileceğini belirten Doç. Dr. Deniz, "Bunlar geçicidir ve birkaç gün içinde düzelir. Günlük yaşama ya da işe dönmeye engel bir durum oluşturmaz" dedi.

PRECAUTIONS BEFORE AND AFTER THE PROCEDURE

Assoc. Prof. Dr. Deniz also shared the points patients should pay attention to for safe electrodiagnostic studies: "Before the procedure, creams, lotions, and similar products should not be applied to the skin. Comfortable clothing should be preferred. EMG should not be performed on patients with bleeding disorders, those receiving uncontrolled anticoagulant therapy, or in areas near an infection," she said. Assoc. Prof. Dr. Deniz stated that after the procedure, mild pain, bruising, or short-term muscle spasms may occur. "These are temporary and will improve within a few days. They do not prevent returning to daily life or work," she added.

BEYİN PİLİ, PARKİNSON HASTALARINA 24 SAAT KESİNTİSİZ DESTEK SAĞLIYOR

Titreme, hareketlerde yavaşlama, kas sertliği ve denge bozukluğu gibi belirtilerle seyreden Parkinson hastalığı, özellikle ileri yaşlarda yaşam kalitesini ciddi şekilde düşürebiliyor. Dopamin üreten sinir hücrelerinin kaybıyla ortaya çıkan bu nörolojik hastalık, zamanla ilerleyici bir karakter gösteriyor. Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesi Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. Mehmet Osman Akçakaya, hastalığın tedavisinde umut olan beyin pili yönteminin detaylarını anlattı.

Prof. Dr. Mehmet Osman Akçakaya, ileri evre parkinson hastalığı tedavisinde devrim niteliği taşıyan beyin pili (derin beyin stimülasyonu) yöntemi hakkında önemli bilgiler paylaştı. Prof. Dr. Akçakaya, "İlaç tedavisinin yetersiz kaldığı noktada devreye giren beyin pili, hastaya 24 saat kesintisiz etki eden 'elektronik ilaç' görevi görerek yaşam kalitesinde dramatik iyileşme sağlıyor" dedi.

5-6 YILLIK "BALAYI DÖNEMİ" SONRASINDA CERRAHİ DEVREDE

Parkinson tedavisinde izlenen yolu aktaran Prof. Dr. Akçakaya, "Hastalığın başlangıcında ilaç tedavisiyle oldukça başarılı sonuçlar alıyoruz. Hastalarımız ortalama 5-6 yıl süren ve bizim 'balayı dönemi' olarak adlandırdığımız bir süre yaşıyor. Ancak zamanla ilaç etkinliği azalıyor, ilaç dozları artıyor ve

istemli hareketler gibi yan etkiler ortaya çıkabiliyor. İşte bu kritik dönemde beyin pili tedavisi gündeme geliyor" ifadelerini kullandı.

MİLİMETRİK HESAPLAMALARLA HASTA UYANIKKEN AMELİYAT

Beyin pilinin takılma sürecinin teknik detaylarını paylaşan Prof. Dr. Akçakaya, şu bilgileri verdi: "Ameliyatı genellikle hastanın uyanık olduğu şekilde gerçekleştiriyoruz. Bunun nedeni, titreme gibi şikayetlerin anında gözlemlenerek en doğru bölgeye ulaşmamızı sağlamak. Kafatasına milimetrik hassasiyetle açılan bir delikten, özel hedefleme sistemleri ve bilgisayar destekli navigasyon cihazlarıyla 3-4 mm çapındaki hedef beyin yapılarına elektrotlarımızı yerleştiriyoruz. Bu sayede son derece küçük ve hassas beyin yapılarına yüksek doğrulukla ulaşmak mümkün oluyor."



Prof. Dr. Mehmet Osman AKÇAKAYA

Beyin ve Sinir Cerrahisi Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesi

Prof. Mehmet Osman AKÇAKAYA, M.D. Neurosurgery Gayrettepe Florence Nightingale Hospital

KİMLER BEYİN PİLİ ADAYI? ÇOK DİSİPLİNLİ DEĞERLENDİRME ŞART

Prof. Dr. Akçakaya, her parkinson hastasına beyin pili takılamayacağını altını çizerek, uygun aday kriterlerini şöyle sıraladı: "Öncelikle hastanın

halen ilaçlardan fayda görüyor olması gerekiyor. Bunama (demans) bulunmamalı, beyin MR'ında ameliyata engel bir durum olmamalı. En önemlisi, hastanın nöroloji, psikiyatri ve beyin cerrahisinden oluşan bir ekip tarafından detaylı değerlendirilmesi ve multidisipliner kurula uygun bulunması gerekiyor. Bu üçlü değerlendirme, tedavi başarısını doğrudan etkiliyor."

RİSK GRUBUNDAKİLER DAHA DİKKATLİ OLMALI

Parkinson için risk faktörlerini sıralayan Prof. Dr. Akçakaya, "60 yaş üzeri erkekler, ailesinde parkinson öyküsü olanlar, tekrarlayan kafa travması

geçirenler (örneğin boksörler) ve tarım ilaçları gibi çevresel toksinlere maruz kalan meslek gruplarında çalışanlar daha yüksek risk altında. Ancak unutulmamalı ki bu faktörler hastalığın kesin nedeni değil, riski artıran unsurlardır" açıklamasında bulundu.

KORUNMAK İÇİN SAĞLIKLI YAŞAM TARZI ÖNEMLİ

Parkinson'dan kesin korunma yöntemi olmadığını ancak riski azaltmak için alınabilecek önlemler olduğunu belirten Prof. Dr. Akçakaya, önerilerini şöyle sıraladı: "Düzenli fiziksel aktivite, Akdeniz tipi beslenme, stres yönetimi ve kafa travmalarından korunmak gibi sağlıklı yaşam alışkanlıkları hastalık riskini azaltabiliyor. Özellikle düzenli egzersiz yapmak, sadece fiziksel değil nörolojik sağlık açısından da son derece önemli."

BRAIN STIMULATOR PROVIDES 24-HOUR CONTINUOUS SUPPORT TO PARKINSON'S PATIENTS

Parkinson's disease, which manifests with symptoms such as tremors, slowed movements, muscle stiffness, and balance disorders, can significantly reduce the quality of life, especially in advanced age. This neurological disease, caused by the loss of dopamine-producing nerve cells, shows a progressive character over time. Gayrettepe Florence Nightingale Hospital Neurosurgery specialist, Prof. Dr. Mehmet Osman Akçakaya, explained the details of the brain stimulator method, which offers hope in the treatment of the disease.

Prof. Dr. Mehmet Osman Akçakaya shared important information about the brain stimulator (deep brain stimulation) method, which is revolutionary in the treatment of advanced-stage Parkinson's disease. Prof. Dr. Akçakaya said, "When drug therapy is insufficient, the deep brain stimulator comes into play, acting as an 'electronic medication' that works continuously for 24 hours, dramatically improving the patient's quality of life."

we place our electrodes into target brain structures with a diameter of 3-4 mm using special targeting systems and computer-assisted navigation devices. This makes it possible to reach extremely small and delicate brain structures with high accuracy."

WHO ARE CANDIDATES FOR DEEP BRAIN STIMULATION? HIGHLY DISCIPLINED EVALUATION REQUIRED

Prof. Dr. Akçakaya stressed that not every Parkinson's patient can receive a deep brain stimulator, outlining the criteria for suitable candidates as follows: "First, the patient should still benefit from medications. There should be no dementia, and there should be no condition preventing surgery visible on a brain MRI. Most importantly, the patient must be thoroughly evaluated by a team consisting of neurology, psychiatry, and neurosurgery specialists and be approved as suitable by a multidisciplinary committee. This triple evaluation directly affects the success of the treatment."

THOSE IN THE RISK GROUP SHOULD BE MORE CAREFUL

Listing the risk factors for Parkinson's, Prof. Dr. Akçakaya stated, "Men over 60, those with a family history of Parkinson's, individuals who have experienced repeated head trauma (such as boxers), and workers exposed to environmental toxins like agricultural pesticides are at higher risk. However, it should be noted that these factors are not the definite cause of the disease but elements that increase the risk."

HEALTHY LIFESTYLE IS IMPORTANT FOR PREVENTION

Prof. Dr. Akçakaya noted that there is no sure way to prevent Parkinson's, but there are measures that can be taken to reduce the risk, and listed his recommendations as follows: "Healthy lifestyle habits such as regular physical activity, a Mediterranean-type diet, stress management, and avoiding head trauma can lower the risk of the disease. In particular, regular exercise is extremely important not only for physical but also for neurological health."

PERSONALIZED APPROACH ESSENTIAL IN TREATMENT

Prof. Dr. Akçakaya concluded his remarks by saying, "Every patient is unique in the treatment of Parkinson's disease. While medication can be successfully maintained for many years in some patients, the right time for a deep brain stimulator may come early for others. Therefore, regular neurological follow-up of our patients is of great importance. Our goal is to provide each patient with the most appropriate treatment at the right time, keeping their quality of life at the highest level."

TEDAVİDE KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ YAKLAŞIM ESAS

Prof. Dr. Akçakaya sözlerini, "Parkinson tedavisinde her hasta özeldir. Kimi hastada ilaç tedavisi uzun yıllar başarıyla sürdürülebilirken, kimi hastada beyin pili için doğru zaman erken gelebiliyor. Bu nedenle hastalarımızın düzenli nörolojik takibi büyük önem taşıyor. Amacımız, her hastaya en uygun tedaviyi, en doğru zamanda sunarak yaşam kalitelerini en üst düzeyde tutmaktır" şeklinde tamamladı.

OBEZİTE TEDAVİSİNDE DEVRİM:

ENDOSKOPİK
YÖNTEMLERLE
KALICI KİLO KAYBI

Çağın en önemli sağlık sorunlarından biri haline gelen obezite, Türkiye'de her üç kişiden birini etkiliyor. Vücut kitle indeksi 30'un üzerinde olanlar obez, 40'ın üzerindeki ise morbid obez olarak sınıflandırılıyor. Kadıköy Florence Nightingale Tıp Merkezi Gastroenteroloji Uzmanı Prof. Dr. Resul Kahraman, obeziteyle mücadelede endoskopik tedavilerin öne çıktığını belirterek önemli açıklamalarda bulundu.

Obezite tedavisinde endoskopik yöntemlerin önemine dikkat çeken Prof. Dr. Resul Kahraman, "Endoskopik tüp mide operasyonu, cerrahiye alternatif olarak geliştirilmiş, organ kaybı olmadan, düşük riskle ve yüksek başarı oranlarıyla uygulanan bir yöntemdir. Hastalar aynı gün taburcu olabilmekte ve toplam vücut ağırlıklarının %20-25'ini kaybedebilmektedir" dedi.

OBEZİTE BİRÇOK HASTALIĞIN
TEMEL NEDENİ

Obezitenin sadece kozmetik bir sorun olmadığını vurgulayan Prof. Dr. Kahraman, "Vücutta biriken aşırı yağ, insülin direnci, karaciğer yağlanması, kalp-damar hastalıkları, eklem problemleri, safra yolu hastalıkları ve hatta demans gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açabilmektedir. Alzheimer, inme ve kolon ile pankreas kanseri dahil birçok kanser türünün gelişiminde obezitenin önemli bir risk faktörü olduğu bilinmektedir" ifadelerini kullandı.

SAĞLIKSIZ BESLENME
VE HAREKETSİZLİK
EN BÜYÜK ETKEN

Prof. Dr. Kahraman, obezitenin



**Prof. Dr.
Resul
KAHRAMAN**

**Gastroenteroloji
Kadıköy
Florence Nightingale
Tıp Merkezi**

*Prof.
Resul KAHRAMAN, M.D.
Gastroenterology
Kadıköy
Florence Nightingale
Medical Center*

altında yatan nedenleri şöyle açıkladı: "Fast food, kızartmalar, bozulmuş yağlar, rafine karbonhidratlar ve şekerlerin fazla tüketimi bağırsak florasını bozarak geçirgen bağırsak sendromuna yol açıyor. Alkol ve sigara kullanımı ile hareketsiz yaşam tarzı da kilo artışının

başlıca sebepleri arasında yer alıyor. Bu olumsuz koşullar bir araya geldiğinde obezite kaçınılmaz oluyor."

ENDOSKOPİK
YÖNTEMLER CERRAHİYE
ALTERNATİF OLUYOR

Obezite tedavisinde önceliğin her zaman yaşam tarzı değişiklikleri olduğunu belirten Prof. Dr. Kahraman, "Düzenli beslenme ve haftada en az 150 dakika orta tempolu egzersiz ilk basamağı oluşturuyor. Bu yöntemlerle kilo veremeyenler için ise ilaç tedavileri, endoskopik ve cerrahi yöntemler gündeme geliyor. Endoskopik tedaviler arasında mide balonu ve endoskopik tüp mide operasyonu öne çıkıyor" diye konuştu.

ORGAN KAYBI OLMADAN
YÜKSEK BAŞARI

Endoskopik tüp mide işleminin avantajlarını anlatan Prof. Dr. Kahraman, "Cerrahiye kıyasla endoskopik tüp mide operasyonunda vücuttan parça çıkarılmıyor; mide kendi üzerine dikilerek küçültülüyor. Organ kaybı yaşanmıyor, yan etkisi çok az ve hastalar genellikle aynı gün taburcu edilebiliyor. Cerrahi işlemlerde %30'a varan kilo kaybı sağlanabilse de, bu yöntemler reflü gibi uzun vadeli kalıcı sorunlara yol açabiliyor.

Endoskopik yöntemler ise daha düşük riskle %20-25 oranında kilo kaybı sağlıyor" açıklamasında bulundu.

KİMLER İÇİN UYGUN?

Prof. Dr. Kahraman, endoskopik tüp mide işleminin kimlere uygulanabileceğini şöyle sıraladı: "Cerrahi işlem istemeyen veya cerrahi işleme uygun bulunmayan, vücut kitle indeksi uygun olan, diyet ve egzersize uyumlu kişiler için ideal bir yöntem. İşlem sonrası yüksek tansiyon, şeker, karaciğer yağlanması, uyku apnesi ve kalp hastalığı riskleri azalıyor. Ancak mide ülseri gibi sorunları olan hastalarda önce bu sorunların tedavi edilmesi gerekiyor."

AMELİYAT SONRASI BESLENME
KRİTİK ÖNEM TAŞIYOR

İşlem sonrası beslenme düzenine dikkat çeken Prof. Dr. Kahraman, "İlk 2 hafta sıvı, sonraki 2

hafta püre kıvamında gıdalar tüketilmeli, 1 ay sonra katı beslenmeye geçilmeli. Rafine karbonhidratlardan kaçınılmalı, günlük yarım saatlik egzersiz programları aksatılmamalı. Çorba ve meyve kompostosu gibi sıvı gıdalar tüketilebilir ancak şeker ve tuz oranlarına dikkat edilmeli" dedi.

AKDENİZ TİPİ BESLENME
ÖNERİLİYOR

Prof. Dr. Kahraman, sözlerini şöyle tamamladı: "Akdeniz tipi beslenme tüm hastalarımıza önerdiğimiz en ideal beslenme modelidir. Tek yönlü veya kısıtlayıcı diyetlere göre daha sağlıklı ve sürdürülebilir olan bu beslenme tarzı, operasyon sonrası 1 aydan itibaren uygulanabilir. Diyabet veya kalp hastalığı olan kişiler için beslenme programı mutlaka uzman hekim ve diyetisyen rehberliğinde hazırlanmalıdır."

A REVOLUTION IN OBESITY TREATMENT:
PERMANENT WEIGHT LOSS WITH
ENDOSCOPIC METHODS

Obesity, which has become one of the most important health problems of our time, affects one in three people in Turkey. Those with a body mass index over 30 are classified as obese, and those with over 40 as morbidly obese. Kadıköy Florence Nightingale Medical Center a Gastroenterology Specialist, Prof. Dr. Resul Kahraman, made important statements, highlighting that endoscopic treatments have come to the forefront in the fight against obesity.

Drawing attention to the importance of endoscopic methods in the treatment of obesity, Prof. Dr. Resul Kahraman said, "Endoscopic sleeve gastrectomy is a method developed as an alternative to surgery, performed with low risk and high success rates without organ loss. Patients can be discharged on the same day and can lose 20-25% of their total body weight."

OBESITY IS A MAIN CAUSE OF
MANY DISEASES.

Suggesting that obesity is not just a cosmetic issue, Prof. Dr. Kahraman said, "Excess fat accumulation in the body can lead to serious health problems such as insulin resistance, liver fattening, cardiovascular diseases, joint problems, biliary tract diseases, and even dementia. Obesity is known to be a significant risk factor in the development of many cancers, including Alzheimer, stroke, and colorectal and pancreatic cancer."

UNHEALTHY DIET AND
INACTIVITY ARE THE
BIGGEST FACTORS

Prof. Dr. Kahraman explained the underlying causes of obesity as follows: "The excessive consumption of fast food, fried foods, spoiled oils, refined carbohydrates, and sugars disrupts the gut flora, leading to leaky gut syndrome. Alcohol and tobacco use, as well as a sedentary lifestyle, are also among the main reasons for weight gain. When these negative conditions come together, obesity becomes inevitable."

ENDOSCOPIC METHODS
BECOME AN
ALTERNATIVE TO SURGERY

Indicating that the priority in obesity treatment is always lifestyle changes, Prof. Dr. Kahraman said, "Balanced diet and at least 150 minutes of moderate-intensity exercise per week form the first step. For those who cannot lose weight with these methods, medication treatments, endoscopic, and surgical methods come into play. Among the endoscopic treatments, stomach balloon and endoscopic sleeve gastrectomy stand out."

HIGH SUCCESS WITHOUT
ORGAN LOSS

Prof. Dr. Kahraman, explaining the advantages of the endoscopic sleeve gastrectomy procedure, stated, "In endoscopic sleeve gastrectomy, unlike surgery, no part of the body is removed; the stomach is reduced by stitching it onto itself. There is no organ loss, there are very few side effects, and patients can often be discharged on the same day. Although surgical procedures can result in weight loss of up to 30%, they can lead to long-term permanent issues such as reflux. Endoscopic methods provide weight loss of 20-25% with lower risk."

WHO IS IT SUITABLE FOR?

Prof. Dr. Kahraman outlined who the endoscopic sleeve gastrectomy procedure can be applied to: "It is an ideal method for individuals who do not want surgical intervention or are not suitable for surgery,

have an appropriate body mass index, and are compliant with diet and exercise. After the procedure, the risks of hypertension, diabetes, fatty liver, sleep apnea, and heart disease decrease. However, in patients with issues like stomach ulcers, these problems need to be treated first.

POST-SURGERY
NUTRITION IS CRUCIAL

Prof. Dr. Kahraman, who underlined the importance of nutrition after the procedure, stated, "For the first 2 weeks, liquid foods should be consumed, followed by pureed foods for the next 2 weeks, and solid foods should be introduced after 1 month. Refined carbohydrates should be avoided, and daily 30-minute exercise programs should not be skipped. Liquid foods like soup and fruit compote can be consumed, but attention should be paid to their sugar and salt content."

MEDITERRANEAN DIET IS
RECOMMENDED

Prof. Dr. Kahraman concluded his words as follows: "The Mediterranean diet is the most ideal nutrition model we recommend to all our patients. This style of diet, which is healthier and more sustainable than unilateral or restrictive diets, can be implemented starting from 1 month after the operation. For individuals with diabetes or heart disease, the nutrition program must be prepared under the guidance of a specialist physician and a dietitian."

BESİN ZEHİRLENMELERİNE DİKKAT!

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Gastroenteroloji Uzmanı Doç. Dr. Özlem Özer, besinlerin yanlış saklanması ve uygun olmayan hazırlama koşullarının ciddi sağlık sorunlarına yol açabileceğini belirterek, riskli gıdalardan belirtilere ve tedavi yöntemlerine kadar besin zehirlenmesine ilişkin en önemli noktaları anlattı.

BESİN ZEHİRLENMESİ NEDİR?

Gastroenteroloji Uzmanı Doç. Dr. Özlem Özer, besin zehirlenmesinin tanımını şu sözlerle aktardı: "Besin zehirlenmesi; bakteri, virüs, parazit veya toksinlerle kontamine olmuş yiyecek ve içeceklerin tüketilmesi sonucunda ortaya çıkan akut bir sindirim sistemi hastalığıdır" dedi.

EN SIK HANGİ MİKROORGANİZMALAR NEDENDİR?

Besin zehirlenmesine yol açan mikroorganizmaların oldukça çeşitli olduğunu belirten Doç. Dr. Özer, "Salmonella, Shigella, Staphylococcus aureus, Campylobacter ve E. coli gibi bakteriler; norovirüs ve adenovirüs gibi virüsler; giardia gibi parazitler ile Clostridioides difficile'in A ve B toksinleri en sık karşılaştığımız etkenlerdir" diye konuştu.

RİSKLİ BESİN GRUPLARI

Bazı gıdaların uygun olmayan koşullarda çok

daha hızlı bozulduğunu vurgulayan Doç. Dr. Özer, "Yumurta, mayonez, süt ve süt ürünleri, tavuk ve midye gibi kabuklu deniz ürünleri mikroorganizmaların kolay çoğalabildiği, bu nedenle de besin zehirlenmesi açısından yüksek risk taşıyan besinlerdir" şeklinde konuştu.

BELİRTİLER NE ZAMAN ORTAYA ÇIKAR?

Besin zehirlenmesinin her mikroorganizmaya göre farklı sürelerde belirti verebildiğini belirten Doç. Dr. Özer, "Semptomlar genellikle 6 saat ile 1 gün arasında ortaya çıkar. Staphylococcus aureus çok kısa sürede belirti verebilirken E. coli enfeksiyonları 1 ila 10 gün sonra bile şikâyet oluşturabilir. Bulantı, kusma, karın ağrısı, kramp, şişkinlik, sulu veya kanlı ishal, ateş ve titreme en sık görülen belirtilerdir" dedi.

EVDE YAPILAN YANLIŞ UYGULAMALAR

Yanlış tedavi girişimlerinin tabloyu ağırlaştırabileceğini

vurgulayan Doç. Dr. Özer, "Bilinçsiz antibiyotik veya antiviral kullanımı, probiyotiklerin gereksiz tüketilmesi ya da kişiyi zorla kusturmaya çalışma gibi uygulamalar oldukça tehlikelidir. En doğru yaklaşım bol su içmek ve hafif gıdalar tüketmektir" diye uyardı. Doç. Dr. Özer, belirtilerin 24 saat içinde hafiflememesi durumunda mutlaka sağlık kuruluşuna başvurulması gerektiğini söyledi.

HASSAS GRUPLARDA DAHA AĞIR SEYREDİYOR

Kronik hastalığı olan kişiler, çocuklar ve yaşlılarda hastalığın daha ciddi ilerlediğini açıklayan Doç. Dr. Özer, "Bağımsızlık sisteminin zayıf olması nedeniyle bu gruplarda enfeksiyon daha ağır seyredebilir ve çoklu organ yetmezliğine kadar ilerleyebilir. Bu nedenle bu grupların gecikmeden doktora başvurulması son derece önemlidir" şeklinde konuştu.



Doç. Dr. Özlem ÖZER

**Gastroenteroloji
İstanbul
Florence Nightingale
Hastanesi**

*Assoc. Prof.
Özlem ÖZER, M.D.
Gastroenterology
Istanbul
Florence Nightingale
Hospital*

KORUNMA YOLLARI

Besin güvenliğinde temel prensiplerin ihmal edilmemesi gerektiğini hatırlatan Doç. Dr. Özer, "Gıdaların temiz, hijyenik koşullarda saklanması, uygun sıcaklıkta pişirilmesi ve doğru sürelerde tüketilmesi besin zehirlenmesini önlemede kritik rol oynar" dedi.

EVDE VE RESTORANLARDA NELERE DİKKAT EDİLMELİ?

Doç. Dr. Özer, hem ev ortamında hem de dışarıda tüketilen gıdalar için şu uyarılarda bulundu: "Pişmiş gıdaların 24 saat içinde tüketilmesi, buzdolabından çıkarılan yiyeceklerin 2 saatten fazla oda sıcaklığında bekletilmemesi gerekir. Özellikle mayonez, yumurta, tavuk ve kabuklu deniz ürünleri taze tüketilmeli, bekletilmemelidir" diye konuştu.

TEDAVİ NASIL İLERLER?

Tedavinin temel yaklaşımını özetleyen Doç. Dr. Özer, "Tedavide ilk hedef sıvı kaybını gidermektir. Hasta ağzından sıvı alamıyorsa damar yoluyla sıvı desteği sağlanır. Gerekli durumlarda mikroorganizmaya yönelik antibiyotik veya antiviral tedavi uygulanır. Elektrolit dengesizlikleri varsa mutlaka düzeltilmelidir" dedi.

BEWARE OF FOOD POISONING!

Istanbul Florence Nightingale Hospital Gastroenterology Specialist, Assoc. Prof. Dr. Özlem Özer remarked that improper storage of foods and unsuitable preparation conditions can lead to serious health problems, and explained the key points about food poisoning, from risky foods to symptoms and treatment methods.

WHAT IS FOOD POISONING?

Gastroenterology Specialist Assoc. Prof. Dr. Özlem Özer explained the definition of food poisoning as follows: "Food poisoning is an acute digestive system disease that occurs as a result of consuming foods and drinks contaminated with bacteria, viruses, parasites, or toxins."

WHICH MICROORGANISMS ARE MOST FREQUENTLY RESPONSIBLE?

Noting that there is a wide variety of microorganisms that cause food poisoning, Assoc. Prof. Dr. Özer said, "Bacteria such as Salmonella, Shigella, Staphylococcus aureus, Campylobacter, and E. coli, viruses such as norovirus and adenovirus; parasites like Giardia, and the A and B toxins of Clostridioides difficile are the most common agents we encounter."

RISKY FOOD GROUPS

Emphasizing that some foods spoil much faster under unsuitable conditions, Assoc. Prof. Dr. Özer said, "Eggs, mayonnaise, milk and dairy products, chicken, and shellfish like mussels are foods in which microorganisms can easily multiply and, therefore, carry a high risk for food poisoning."

WHEN DO THE SYMPTOMS APPEAR?

Pointing out to the fact that food poisoning can show symptoms at different times depending on the microorganism, Assoc. Prof. Dr. Özer said,

"Symptoms usually appear within 6 hours to 1 day. Staphylococcus aureus can show symptoms very quickly, while E. coli infections can cause complaints even 1 to 10 days later. Nausea, vomiting, abdominal pain, cramps, bloating, watery or bloody diarrhea, fever, and chills are the most common symptoms."

WRONG PRACTICES AT HOME

Emphasizing that incorrect treatment attempts can worsen the condition, Assoc. Prof. Dr. Özer said, "Unconscious use of antibiotics or antivirals, unnecessary consumption of probiotics, or trying to force the person to vomit are very dangerous practices. The best approach is to drink plenty of water and consume light foods." She warned that if symptoms do not improve within 24 hours, one should definitely consult a healthcare facility.

MORE SEVERE IN HIGH-RISK GROUPS

Explaining that the disease progresses more seriously in people with chronic illnesses, children, and

the elderly, Assoc. Prof. Dr. Özer said, "Due to a weakened immune system, the infection can be more severe in these groups and may progress to multiple organ failure. Therefore, it is extremely important for these groups to consult a doctor without delay."

WAYS TO PROTECT YOURSELF

Reminding that basic principles in food safety should not be neglected, Assoc. Prof. Dr. Özer said, "Storing food in clean, hygienic conditions, cooking it at the appropriate temperature, and consuming it within the correct time frame play a critical role in preventing food poisoning."

HOW DOES THE TREATMENT PROGRESS?

Summarizing the basic approach to treatment, Assoc. Prof. Dr. Özer said, "The first goal in treatment is to replenish fluid loss. If the patient cannot take fluids orally, fluid support is provided intravenously. If necessary, antibiotic or antiviral treatment targeting the microorganism is applied. Electrolyte imbalances, if any, must be treated."

WHAT SHOULD BE CONSIDERED AT HOME AND IN RESTAURANTS?

Assoc. Prof. Dr. Özer gave the following tips regarding foods consumed both at home and outside: "Cooked foods should be consumed within 24 hours, and foods taken out of the refrigerator should not be left at room temperature for more than 2 hours. Especially, mayonnaise, eggs, chicken, and shellfish should be consumed fresh and not kept for later," she said.

DİYABETİN AYAK SESLERİ: ERKEN BELİRTİLERE DİKKAT

Diyabetin modern yaşamla birlikte giderek yaygınlaştığını vurgulayan İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Ela Temeloğlu, hastalığın erken belirtilerini, risk faktörlerini ve korunma yollarını anlattı.

DİYABET ÇOĞU ZAMAN

SİNYALLER VEREREK GELİYOR

Diyabetin ilk evresinde belirgin sinyallerin ortaya çıktığını vurgulayan Prof. Dr. Ela Temeloğlu, şu ifadeleri kullandı: "Ani kilo kaybı, aşırı susama, sık idrara çıkma, halsizlik, gece acıkmaları, tatlı krizleri, ağız kuruluğu ve kötü ağız kokusu diyabetin en erken uyarılarıdır." Bu belirtilerin göz ardı edilmesinin hastalığın ilerlemesine yol açtığını söyleyen Prof. Dr. Temeloğlu, diyabet tanısı konmadan önce yaşanan prediyabet döneminde müdahalenin çok daha etkili olduğunu vurguladı.

GÖZ ARDI EDİLEN

SİNYALLER CİDDİ OLABİLİR

Diyabetin bazen doğrudan komplikasyonlarla ortaya çıktığını belirten Prof. Dr. Temeloğlu, "Retinopati, nöropatik ağrılar ve böbrek fonksiyon bozuklukları diyabetin ilk habercisi olabilir. Kadınlarda sık görülen vajinal mantar enfeksiyonları ve tekrarlayan ayak mantarı enfeksiyonları da diyabeti düşündürmelidir" diye konuştu. Genç kişilerde koltuk altı ve kasık bölgelerinde görülen renk koyulaşmalarının ise insülin direncinin önemli bir işareti olduğunu ekledi.

ERKEN TEŞHİS DİYABETİN SEYRİNİ KÖKTEN DEĞİŞTİRİR

Diyabetin genellikle fark edilmeyen 5-6 yıllık bir ön dönemi olduğunu dile getiren Prof. Dr. Temeloğlu, bu sürecin kritik önem taşıdığını belirterek şunları söyledi: "Ne kadar erken tanı koyabilirsek, o kadar çok komplikasyonu önleyebiliriz. Diyabetin damar sistemine verdiği



**Prof. Dr.
Ela
TEMELOĞLU**

**Endokrinoloji ve
Metabolizma Hastalıkları
İstanbul
Florence Nightingale
Hastanesi**

*Prof.
Ela TEMELOĞLU, M.D.
Endocrinology and
Metabolic Diseases
İstanbul
Florence Nightingale
Hospital*

hasar prediyabet döneminde başlıyor. Bu nedenle beta hücrelerini korumak, hastalığın ilerlemesini yavaşlatır."

GENETİK YATKINLIK KADER DEĞİL

Tip 2 diyabetin genetik yatkınlık olsa bile önlenabilir bir hastalık olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Temeloğlu, "Ailesinde diyabet olan, fazla kilolu, hareketsiz yaşayan kişilerin yaşam tarzı değişikliklerine daha erken başlaması gerekiyor" şeklinde konuştu. Rafine şekerler, paketli gıdalar,

işlenmiş et ürünleri ve kızartmalardan uzak durulmasının insülin direncini azaltacağını belirten Prof. Dr. Temeloğlu; düzenli fiziksel aktivitenin ise kan şekeri kontrolünde güçlü bir araç olduğunu söyledi.

MODERN YAŞAM DİYABET İÇİN ZEMİN HAZIRLIYOR

Teknolojinin getirdiği hareketsizlik, hazır gıdalara yönelim, gece geç saatlerde uyuma ve duygusal yeme alışkanlıklarının diyabet riskini artırdığına dikkat çeken Prof. Dr. Temeloğlu, "Obezite, diyabetin en önemli tetikleyicisidir. Kas kaybı arttıkça insülin etkisizleşir. Bu nedenle egzersiz, diyabetten korunmanın en güçlü yollarından biridir" dedi.

DİYABET TEKNOLOJİLERİ HASTALARIN YAŞAMINI KOLAYLAŞTIRIYOR

Diyabette tedavinin kişiye özel planlanması gerektiğini hatırlatan Prof. Dr. Temeloğlu, günümüzde kullanılan modern teknolojilerin hastaların günlük yaşamını büyük ölçüde rahatlatıldığını ifade ederek şu bilgileri verdi: "Artık çok çeşitli ilaç seçenekleri, insülin pompaları ve sürekli glikoz ölçüm cihazlarıyla hastalığı yakından takip etmek mümkün. Ancak tedavinin başarısı hastanın bilinçli ve istekli olmasına bağlıdır. Kendi vücudunu tanıyan ve kan şekeri etkileyen faktörleri bilen hastalarda başarı çok daha yüksektir."

40 YAŞ ÜSTÜ HERKES YILDA BİR KEZ TEST YAPTIRMALI

Yaş ilerledikçe insülin üretiminin azaldığını hatırlatan Prof. Dr. Temeloğlu, hiçbir belirti olmasa bile özellikle 40 yaş üstü bireylerin yılda bir kez açlık kan şekeri, HbA1c ve idrar tahlili yaptırmasının önemine dikkat çekti. Prof. Dr. Temeloğlu "Hiç doktora gitmemiş, kendini tamamen sağlıklı zanneden kişilerde bile bu taramalarla diyabet tanısı koyabiliyoruz" dedi.

EVERYONE OVER 40 SHOULD HAVE TESTS ONCE A YEAR

Prof. Dr. Temeloğlu, who reminded that insulin production decreases with age, emphasized the importance of especially individuals over 40 having fasting blood sugar, HbA1c, and urine tests once a year, even if there are no symptoms. Prof. Dr. Temeloğlu said, "Even in people who have never been to a doctor and consider themselves completely healthy, we can diagnose diabetes through these screenings."

DIABETES OFTEN COMES WITH WARNING SIGNS

Prof. Dr. Ela Temeloğlu, who pointed out that clear signs appear in the early stages of diabetes, said, "Sudden weight loss, excessive thirst, frequent urination, fatigue, nighttime hunger, sugar cravings, dry mouth, and bad breath are the earliest warnings of diabetes." Stressing that ignoring these symptoms leads to the progression of the disease, Prof. Dr. Temeloğlu highlighted that intervention is much more effective during the prediabetes period, before a diabetes diagnosis is made.

IGNORED SIGNS CAN BE SERIOUS

Prof. Dr. Temeloğlu, noting that diabetes sometimes manifests directly with complications, said, "Retinopathy, neuropathic pain, and kidney function disorders can be the first indicators of diabetes. Vaginal yeast infections, which are common in women, and recurrent foot fungal infections should also raise suspicion of diabetes." She added that darkening of the skin in the armpits and groin areas in young people is an important sign of insulin resistance.

EARLY DIAGNOSIS CAN FUNDAMENTALLY CHANGE THE COURSE OF DIABETES

Prof. Dr. Temeloğlu stated that diabetes usually has a 5-6 year unnoticed preclinical phase and emphasized the critical importance of this period, saying: "The earlier we can make a diagnosis, the more complications we can prevent. The damage diabetes causes to the vascular system begins in the prediabetes period. Therefore, protecting the beta cells slows the progression of the disease."

GENETIC PREDISPOSITION IS NOT DESTINY

Emphasizing that type 2 diabetes is a preventable disease even if there is a genetic predisposition, Prof. Dr. Temeloğlu said, "People who have a family history of diabetes, are overweight, and live a sedentary lifestyle need to start lifestyle changes earlier." Prof. Dr. Temeloğlu also stated that avoiding refined sugars, packaged foods, processed meat products, and fried foods will reduce insulin resistance, and regular physical activity is a powerful tool in controlling blood sugar.

MODERN LIFE CREATES THE GROUND FOR DIABETES

Prof. Dr. Temeloğlu, drawing attention to the fact that inactivity brought by technology, the trend towards processed foods, sleeping late at night, and emotional eating habits increase the risk of diabetes, said, "Obesity is the most important trigger for diabetes. As muscle loss increases, insulin becomes less effective. For this reason, exercise is one of the strongest ways to prevent diabetes."

DIABETES TECHNOLOGIES MAKE PATIENTS' LIVES EASIER

Prof. Dr. Temeloğlu, reminding that treatment for diabetes should be individually planned, stated that modern technologies used today greatly ease the daily lives of patients and provided the following information: "Nowadays, it is possible to closely monitor the disease with a wide variety of medication options, insulin pumps, and continuous glucose monitoring devices. However, the success of the treatment depends on the patient being conscious and willing. Success is much higher in patients who understand their own body and know the factors that affect their blood sugar."

THE FOOTSTEPS OF DIABETES: PAY ATTENTION TO EARLY SIGNS

Emphasizing that diabetes is becoming increasingly common with modern lifestyle, İstanbul Florence Nightingale Hospital Endocrinology and Metabolic Diseases Specialist Prof. Dr. Ela Temeloğlu explained the early symptoms of the disease, risk factors, and ways to prevent it.

Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesi Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Op. Dr. Eyüp Bakmaz, güçlü kemikler için sadece kalsiyumun yeterli olmadığını vurguladı. Op. Dr. Bakmaz, “Kemik sağlığı çok yönlü bir yaklaşım gerektirir. D vitamini, magnezyum, çinko ve K vitamininin yanı sıra, düzenli ve kişiye uygun egzersiz olmazsa olmazdır” dedi.

KEMİK SAĞLIĞI İÇİN SADECE SÜT YETMEZ!

D VİTAMİNİ İÇİN GÜNEŞ ŞART AMA YETERLİ DEĞİL

D vitaminin kemik sağlığındaki kritik rolüne dikkat çeken Op. Dr. Bakmaz, “D vitamini, kalsiyum emilimi için elzemdir ve en önemli kaynağı güneş ışığıdır. Günde en az yarım saat güneşe maruz kalmak önerilir. Ancak cilt hassasiyeti, yaşanan bölge veya mevsimsel faktörler nedeniyle bu her

zaman yeterli olmayabilir. Bu nedenle D vitamini içeren besinleri düzenli tüketmek veya hekim önerisiyle takviye almak büyük önem taşır” diye konuştu.

“SÜT İÇİYORUM” DEYİP GEÇMEYİN

Op. Dr. Bakmaz, kemik sağlığını korumak için beslenmenin yanı sıra yaşam tarzı faktörlerinin de belirleyici olduğunu vurgulayarak, “Hareketsiz yaşam, yetersiz güneş ışığı, sigara ve alkol kullanımı, düzensiz yaşam tarzı kemik kalitesini ciddi şekilde olumsuz etkiler. Sadece ‘süt içiyorum, yoğurt yiyorum’ demek yeterli değil. Sağlıklı kemikler için çok yönlü bir yaklaşım gerekir” açıklamasında bulundu.

PAÇA VE KEMİK SUYU MUCİZE DEĞİL

Paça ve kemik suyunun kolajen içeriği nedeniyle faydalı olduğu yönündeki yaygın inanişaya da değinen Op. Dr. Bakmaz, “Bu besinler teorik olarak faydalı olsa da mucizevi etkileri bilimsel olarak kanıtlanmamıştır. Doğrudan kalsiyum sağlamazlar ve yüksek yağ içerikleri nedeniyle aşırı tüketimi kolesterol problemlerine yol açabilir. Kemik sağlığını korumak için dengeli ve çeşitli beslenme esastır” dedi.

EGZERSİZİN GÜCÜ

Kemik sağlığında egzersizin rolünün tartışılmaz olduğunu söyleyen Op. Dr. Bakmaz, egzersiz önerilerini şöyle sıraladı: “Yürüyüş, ip atlama, koşu gibi vücut ağırlığının taşıdığı, yer çekimine karşı yapılan egzersizler kemik yoğunluğunu artırmada en etkilileridir. Yüzme ise eklemlere minimal yük bindirerek kasları güçlendirir ve dolaylı olarak fayda sağlar. Ancak egzersiz seçimi kişinin yaşı, kemik yoğunluğu ve genel sağlık durumuna göre mutlaka kişiselleştirilmelidir.”

FAZLA KALSİYUM ZARAR VEREBİLİR

Op. Dr. Bakmaz, son olarak önemli bir uyarıda bulunarak sözlerini şöyle tamamladı: “Kalsiyum kemiklerimiz için hayati olsa da fazlası zararlıdır. Gereğinden fazla alındığında böbrek taşı, kas krampları ve diğer sağlık sorunlarına yol açabilir. Yetişkinlerin günlük ortalama 1000-1200 mg kalsiyum alması yeterlidir. Bu nedenle takviyeler mutlaka hekim kontrolünde alınmalı, rastgele kullanılmamalıdır.”



KEMİK SAĞLIĞI ÇOCUKLUKTA BAŞLAR

Güçlü kemiklerin temelinin çocukluk ve ergenlikte atıldığını hatırlatan Op. Dr. Bakmaz, “Bu dönemde kalsiyum, D vitamini ve diğer minerallerden zengin beslenme, düzenli fiziksel aktivite ve güneş ışığı çok kritiktir. Haftada 3-4 gün, 30’ar dakika zıplama, koşma, ip atlama gibi aktiviteler kemik bankasına yatırım yapmaktır” ifadelerini kullandı.

MILK ALONE IS NOT ENOUGH FOR BONE HEALTH!

Gayrettepe Florence Nightingale Hospital Orthopedics and Traumatology specialist, Op. Dr. Eyüp Bakmaz, emphasized that calcium alone is not enough for strong bones. Dr. Bakmaz said, “Bone health requires a multifaceted approach. In addition to vitamin D, magnesium, zinc, and vitamin K, regular and personalized exercise is essential.”

SUNLIGHT IS ESSENTIAL FOR VITAMIN D BUT NOT ENOUGH

Emphasizing the critical role of vitamin D in bone health, Dr. Bakmaz added, “Vitamin D is essential for calcium absorption, and its most important source is sunlight. It is recommended to be exposed to sunlight for at least half an hour a day. However, due to skin sensitivity, the region where one lives, or seasonal factors, this may not always be sufficient. Therefore, it is essential to regularly consume foods containing vitamin D or to take supplements as recommended by a physician.”

CONSUMING PAÇA SOUP AND BONE BROTH IS NOT A MIRACLE

Referring to the widespread belief that the consumption of paça and bone broth are beneficial due to their collagen content, Op. Dr. Bakmaz stated, “Although these foods may theoretically be beneficial, their miraculous effects have not been scientifically proven. They do not directly provide calcium, and excessive consumption due to their high-fat content can lead to cholesterol problems. A balanced and varied diet is essential to maintain bone health.”

However, the choice of exercise should definitely be personalized according to the individual’s age, bone density, and overall health condition.”

EXCESSIVE CALCIUM CAN BE HARMFUL

Op. Dr. Bakmaz concluded with an important warning: “While calcium is vital for our

bones, too much of it can be harmful. Excessive intake can lead to kidney stones, muscle cramps, and other health problems. An average daily intake of 1000-1200 mg of calcium is sufficient for adults. Therefore, supplements should always be taken under medical supervision and should not be used haphazardly.”

“DON’T JUST SAY ‘I DRINK MILK’”

Dr. Bakmaz stressed that, in addition to nutrition, lifestyle factors also play a decisive role in maintaining bone health, stating, “A sedentary lifestyle, insufficient sunlight, use of tobacco and alcohol, and an irregular lifestyle seriously negatively affect bone quality. Simply saying ‘I drink milk and eat yogurt’ is not enough. A multifaceted approach is necessary for healthy bones.”

THE POWER OF EXERCISE

Stating that the role of exercise in bone health is indisputable, Op. Dr. Bakmaz listed exercise recommendations as follows: “Exercises that involve body weight, such as walking, jumping rope, and running, are the most effective in increasing bone density. Swimming puts minimal stress on the joints while strengthening the muscles and provides indirect benefits.



BONE HEALTH STARTS IN CHILDHOOD

Op. Dr. Bakmaz reminds that the foundation of strong bones is laid during childhood and adolescence, stating, “During this period, a diet rich in calcium, vitamin D, and other minerals, regular physical activity, and sunlight are very critical. Activities such as jumping, running, and skipping rope for 30 minutes, 3-4 times a week are an investment in your bone bank.”

Op. Dr.
Eyüp
BAKMAZ

Ortopedi ve Travmatoloji
Gayrettepe
Florence Nightingale
Hastanesi

Eyüp BAKMAZ, M.D.
Orthopedics and
Traumatology
Gayrettepe
Florence Nightingale
Hospital

ESTETİKTE ALTIN STANDART, KİŞİYE GÖRE BELİRLENEN BİLİMSEL YAKLAŞIMDIR

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı Prof. Dr. Özlem Çolak, günümüzde sık tercih edilen estetik işlemleri bilimsel yönleriyle değerlendirdi. Prof. Dr. Çolak, “Estetik işlemler yalnızca güzelleşme amacıyla değil; cilt sağlığını, doku kalitesini ve genç görünümü desteklemek için yapılan uygulamalardır. Ancak her işlem herkes için uygun değildir. Altın standart, doğru hastaya doğru yöntemi seçmektir,” dedi.



Prof. Dr. Özlem ÇOLAK

Estetik Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi İstanbul Florence Nightingale Hastanesi

*Prof. Özlem ÇOLAK, M.D.
Aesthetic Plastic and Reconstructive Surgery
İstanbul
Florence Nightingale Hospital*

CİLT KALİTESİNİ ARTIRAN BİYOLOJİK UYARICILAR
Gençlik aşısı, PRP ve mezoterapinin temel amacının cildi biyolojik olarak uyarmak olduğunu belirten Prof. Dr. Özlem Çolak, şu ifadeleri kullandı: “Gençlik aşısı, nem dengesini düzenleyip kollajen ve elastin sentezini artırdığı için özellikle 30 yaş sonrası matlaşan ciltlerde oldukça etkilidir. PRP ise hastanın kendi kanından elde edilen büyüme faktörleri sayesinde cilt yenilenmesini hızlandırır; fakat ileri yaşlarda tek başına yeterli olmayabilir. Mezoterapide kullanılan vitamin, aminoasit ve antioksidan içerikleri cildin canlı görünümünü destekler ancak etkinliği kullanılan solüsyona göre değişir.”

KIRIŞIKLIK VE HACİM KAYIPLARINDA EN GÜVENİLİR YÖNTEMLER
Botulinum toksininin mimiklere bağlı kırışıklıklarda bilimsel olarak etkili yöntem olduğunu belirten Prof. Dr. Çolak, “Botoks doğru doz ve noktalarla uygulandığında hem kırışıklıkları azaltır hem de mimik dengesini korur. Dolgu uygulamalarında ise günümüzde en güvenilir materyal hyaluronik asittir. Fakat derin damar yapılarına yakın bölgelere ancak bu anatomiye hakim

uzmanların müdahalesi gerekir” şeklinde konuştu.

LAZER VE ENERJİ BAZLI SİSTEMLER DOĞRU ENDİKASYONDA ÇOK BAŞARILI SONUÇ VERİR
Güncel teknolojiler hakkında bilgi veren Prof. Dr. Çolak, şu değerlendirmelerde bulundu: “Endolift, cilt altı kollajeni ısı ile yeniden yapılandıran bir lazer lifting yöntemidir. Cerrahi istemeyen hastalar için güzel bir alternatiftir. Altın iğne, akne skarları ve gözenek tedavisinde güçlü sonuçlar verir. Fraksiyonel lazer; leke, ince kırışıklık ve yara izi tedavisinde etkilidir. Nd:YAG lazer damar tedavilerinde, Q-Switch lazer ise dövme ve leke giderilmesinde güvenle kullanılır. Dermapen ise yüzeysel

yenilenmede etkilidir ve diğer cihazlarla kombinasyonunda daha iyi sonuç alınır” dedi.

CERRAHİ OLMAYAN YÖNTEMLER DESTEKLEYİCİDİR
Radyofrekans ve kriyolipolizin etkilerini değerlendiren Prof. Dr. Çolak, “Radyofrekans cilt sıkılaştırmada, kriyolipoliz ise yağ hücrelerini azaltmada kullanılan yöntemlerdir. Her iki yöntem de cerrahiye alternatif değildir ancak uygun hastalarda oldukça başarılı destek yöntemleridir” diye konuştu. Ayrıca Prof. Dr. Çolak, “Sıvı yüz germe” konusunda ise, “Bu yaklaşım; botoks, dolgu ve biyostimülanların kişiye özel kombine edildiği modern bir gençleştirme yöntemidir” dedi.

İLERİ YAŞLANMA BELİRTİLERİNDE KALICI ÇÖZÜM CERRAHİDİR

Bazı durumlarda cerrahinin en etkili seçenek olduğunu belirten Prof. Dr. Çolak, şöyle devam etti: “İleri düzey cilt sarkmalarında yüz germe halen en etkili yöntemdir. İple yüz germe genç hastalarda geçici bir askı etkisi sağlar. Rinoplasti hem estetik hem fonksiyonel iyileşme sunar. Liposuction ve BBL, vücut cerrahisinin temelini oluşturur; yağ enjeksiyonlarında güvenli planlarda çalışmak çok önemlidir. Karın germe operasyonları doğum sonrası deformitelerde etkili çözümler sağlar. Meme estetiği ve göz kapağı cerrahileri ise hem fonksiyonel hem estetik açıdan fayda sağlar.” Tüm yöntemlerin ortak noktasının doğru hekim, doğru endikasyon ve bilimsel yaklaşım olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Çolak, “En iyi sonuç, kişinin ihtiyacına göre planlanan ve tıbbi temeli olan uygulamalardan elde edilir” ifadeleriyle sözlerini tamamladı.

PERMANENT SOLUTIONS FOR ADVANCED SIGNS OF AGING ARE SURGICAL

Prof. Dr. Çolak, who stated that surgery is the most effective option in some cases, continued: “Facelifts remain the gold standard for significant skin sagging. Thread facelifts provide a temporary lifting effect in younger patients. Rhinoplasty offers both aesthetic and functional improvement. Liposuction and BBL form the foundation of body contouring surgery; it is very important to work with safe plans for fat injections. Abdominoplasty provides effective solutions for post-pregnancy deformities. Breast aesthetics and eyelid surgeries offer both functional and aesthetic benefits.” Emphasizing that the common point of all methods is the right doctor, the right indication, and a scientific approach, Prof. Dr. Çolak said, “The best results come from applications planned according to the individual's needs and based on medical principles.”

THE GOLD STANDARD IN COSMETIC SURGERY IS A SCIENTIFIC APPROACH TAILORED TO THE INDIVIDUAL

Istanbul Florence Nightingale Hospital Cosmetic, Plastic, and Reconstructive Surgery Specialist, Prof. Dr. Özlem Çolak, evaluated the commonly preferred cosmetic surgery procedures in terms of their scientific aspects. Prof. Dr. Çolak stated, “Cosmetic surgery procedures are not only aimed at enhancing beauty; they are applications performed to support skin health, tissue quality, and a youthful appearance. However, not every procedure is suitable for everyone. The gold standard is choosing the right method for the right patient.”

BIOLOGICAL STIMULANTS THAT IMPROVE SKIN QUALITY

Remarking that the main purpose of youth vaccines, PRP, and mesotherapy is to biologically stimulate the skin, Prof. Dr. Çolak said: “Youth vaccines are particularly effective on dull skin after the age of 30 because they regulate moisture balance and increase collagen and elastin synthesis. PRP, on the other hand, accelerates skin renewal thanks to growth factors obtained from the patient's own blood; however, it may not be sufficient on its own in advanced ages. The vitamins, amino acids, and antioxidants used in mesotherapy support a lively appearance of the skin, but their effectiveness depends on the solution used.”

THE MOST RELIABLE METHODS FOR WRINKLES AND VOLUME LOSS

Prof. Dr. Çolak, who stated that botulinum toxin is scientifically the most effective method for expression-related wrinkles, said, “When Botox is applied with the correct dose and at the right points, it both reduces wrinkles and preserves facial expression balance. In filler applications, the most reliable material today is hyaluronic acid. However, areas close to deep vascular structures should only be treated by specialists who are familiar with this anatomy.”

LASER AND ENERGY-BASED SYSTEMS GIVE VERY SUCCESSFUL RESULTS WHEN USED FOR THE RIGHT INDICATIONS

Prof. Dr. Çolak, who provides information on current technologies, made the following remarks: “Endolift is a laser lifting method that restructures subcutaneous collagen with heat. It is a good alternative for patients who do not want surgery. The golden needle delivers strong results in the treatment of acne scars and pores. Fractional laser is effective in treating spots, fine wrinkles, and scars. Nd:YAG laser is used in vascular treatments, while Q-Switch laser is safely used for tattoo and spot removal. Dermapen is effective for superficial rejuvenation and yields better results when combined with other devices,” he said.

NON-SURGICAL METHODS ARE SUPPORTIVE

Prof. Dr. Çolak, who evaluated the effects of radiofrequency and cryolipolysis, said, “Radiofrequency is a method used for skin tightening, while cryolipolysis is used for reducing fat cells. Neither method is an alternative to surgery, but they are quite successful supportive methods for suitable patients.” In addition, Prof. Dr. Çolak remarked regarding “liquid facelift,” “This approach is a modern rejuvenation method in which Botox, fillers, and biostimulators are combined in a personalized manner.”



**Uzm. Dr.
Elif AFACAN
YILDIRIM**

**Dermatoloji
İstanbul
Florence Nightingale
Hastanesi**

*Elif AFACAN
YILDIRIM, M.D.
Dermatology
İstanbul
Florence Nightingale
Hospital*

CİLDİNİZİ KORUMANIN 10 ALTIN KURALI

**İstanbul Florence Nightingale Hastanesi
Dermatoloji Uzmanı Dr. Elif Afacan Yıldırım,
“Soğuk havalarda cildin nem dengesini
korumak, çatlamaları ve kuruluğu önlemek için
doğru önlemleri almak şarttır” dedi.**

1- Soğuk Hava ve Rüzgara Karşı Önlemler

Uzm. Dr. Elif Afacan Yıldırım, soğuk havaya karşı alınacak önlemlerin önemine dikkat çekerek şunları söyledi: “Dış ortamlarda yüz, boyun ve ellerinizi atkı ve eldivenle korumak çok önemlidir. Soğuk ve rüzgar, hassas bireylerde deride kızarıklık, kuruluk ve tahrişe yol açabilir. Özellikle yanak ve burun bölgesini korumak, gül hastalığı olanlarda kızarıklık ataklarını önler. El egzaması olan kişiler de ellerini sık sık nemlendirmeli ve eldivenle korumalıdır.”



1- Measures Against Cold Weather and Wind

Assoc. Prof. Dr. Elif Afacan Yıldırım emphasized the importance of precautions against cold weather, saying: "It is very important to protect your face, neck, and hands with a scarf and gloves in outdoor environments. Cold and wind can cause redness, dryness, and irritation in sensitive individuals. Protecting the cheek and nose area, in particular, prevents flare-ups of rosacea. People with hand eczema should frequently moisturize their hands and protect them with gloves."

2- Cilt Tipinize Uygun Nemlendirici Seçin

Kışın cilt tipine uygun nemlendirici kullanımının önemine değinen Uzm. Dr. Yıldırım, “Kışın cildin nem ihtiyacı artar. Cilt tipinize uygun nemlendirici seçmek, deri bariyerinizi güçlendirir ve kurulukla ortaya çıkan sorunları önler. Her cildin nem ihtiyacı farklıdır; bu nedenle ürün seçiminde cilt tipine dikkat edilmelidir” dedi.



2- Choose a Moisturizer Suitable for Your Skin Type

Stating the importance of using a moisturizer suitable for skin type in winter, Specialist Dr. Yıldırım said, "In winter, the skin's need for moisture increases. Choosing a moisturizer suitable to your skin type strengthens your skin barrier and prevents problems caused by dryness. Every skin has different moisture needs; therefore, attention should be paid to skin type when selecting products."

3- Yüz ve Vücut İçin Nemlendirici Önerileri

Cilt tipine uygun nemlendirici seçiminde dikkat edilmesi gerekenleri aktaran Uzm. Dr. Yıldırım, “Cilt tipiniz ne olursa olsun, yüzünüzü günde 1-2 defa uygun yıkama ürünüyle temizlemek yeterli olur” dedi. Sözlerine devam eden Uzm. Dr. Yıldırım, “Kuru ve normal ciltler için nemlendirici özellikte yıkama ürünleri, karma yağlı ciltler için ise yağ dengeleyici ürünler tercih edilmelidir. Nemlendiricilerde seramidler, üre, argan yağı, shea yağı, E vitamini ve hyaluronik asit gibi maddeler bulunabilir” diye belirtti.



3- Moisturizer Recommendations for Face and Body

Specialist Dr. Yıldırım, who pointed out what to pay attention to when choosing a moisturizer suitable for skin type, said, "No matter what your skin type is, it is sufficient to cleanse your face 1-2 times a day with an appropriate cleansing product." Continuing her words, Specialist Dr. Yıldırım added, "Moisturizing cleansing products should be preferred for dry and normal skin, while oil-balancing products should be preferred for combination/oily skin. Moisturizers may contain ingredients such as ceramides, urea, argan oil, shea butter, vitamin E, and hyaluronic acid."

4- Kuru Ciltlerde Temizlik Rutini

Kuru cilde sahip bireyler için temizlik önerilerini paylaştan Uzm. Dr. Yıldırım, sözlerine şöyle devam etti: “Kuru cilde sahip kişiler duş sırasında pH değeri cilt ile uyumlu, sülfatsız, parabensiz ve sabunsuz ürünleri tercih etmelidir. Banyo sırasında kese, lif ve fırça kullanımı deriyi kurutur; bu uygulamalardan kaçınılmalıdır.”



4- Cleaning Routine for Dry Skin

Sharing cleaning recommendations for individuals with dry skin, Dr. Yıldırım continued: "Individuals with dry skin should prefer pH-balanced, sulfate-free, paraben-free, and soap-free products during showering. The use of scrubs, loofahs, and brushes during bathing dries out the skin; these practices should be avoided."

10 GOLDEN RULES FOR PROTECTING YOUR SKIN IN WINTER

**Istanbul Florence Nightingale Hospital
Dermatology Specialist, Assoc. Prof. Elif Afacan
Yıldırım, M.D, said, "It is essential to take
the right measures to maintain the moisture
balance of the skin and prevent cracking and
dryness in cold weather."**

5- Dudak Bakımı

Dudak bakımının kış döneminde önemli olduğunu ifade eden Uzm. Dr. Yıldırım, “Dudaklar için vazelin, kakao yağı ve bitkisel yağlar ile lanolin ve E vitamini içeren ürünler kullanılmalıdır” diye belirtti. Kuruluk ve çatlamalarda yoğun nemlendirici ile derinin bariyerini güçlendirmenin gerekli olduğunun altını çizdi Uzm. Dr. Yıldırım, “Kuruluğa eşlik eden kızarıklık, su dolu kabarcıklar veya pul pul dökülme gibi belirtiler varsa dermatoloğa başvurmak en doğru adım olacaktır” dedi.



5- Lip Care

Specialist Dr. Yıldırım emphasized the importance of lip care during the winter season, stressing, "For lips, products containing petroleum jelly, cocoa butter, and vegetable oils, as well as lanolin and vitamin E should be used." Highlighting the necessity of strengthening the skin's barrier with an intense moisturizer in cases of dryness and cracking, Dr. Yıldırım said, "If there are symptoms like redness accompanying dryness, water-filled blisters, or peeling, consulting a dermatologist would be the most appropriate step."

6- Evde Temel Bakım Rutini

Evde cilt bakımının temel üç ögesinden bahseden Uzm. Dr. Yıldırım, “Evde cilt bakımının temel üç ögesi; cilt tipinize uygun yıkama ürünü, günlük nemlendirici ve güneş koruyucudur. Bu basit rutin, cilt sağlığını korumanın ve yaşlanmaya bağlı etkileri geciktirmenin en pratik yoludur” diye aktardı.



6- Basic Home Care Routine

Specialist Dr. Yıldırım, who talks about the three basic elements of at-home skincare, stated, "The three basic elements of at-home skincare are: a cleansing product suitable for your skin type, a daily moisturizer, and sunscreen. This simple routine is the most practical way to maintain skin health and delay the effects of aging."

7- Aşırı Sıcak Su Uyarısı

Sıcak suyun cilt sağlığı üzerindeki etkilerinden bahseden Uzm. Dr. Yıldırım, “Kışın çok sıcak suyla duş almak cilt bariyerini bozar, deride kızarıklık, kuruluk ve kaşıntıya yol açar. Banyo süresinin uzun tutulması da kuruluğu artırır. Ilık suyla kısa süreli banyolar ve banyodan çıktıktan hemen sonra nemlendirici uygulamak önemlidir” dedi.



7- Warning About Hot Water

Discussing the effects of hot water on skin health, Specialist Dr. Yıldırım said, "Taking a shower with very hot water in winter disrupts the skin barrier, leading to redness, dryness, and itching. Prolonging bath time also increases dryness. It is important to take short baths with lukewarm water and to apply moisturizer immediately after getting out of the bath."

8- Kışın Dermatolojik İşlemler

Kışın döneminin dermatolojik işlemler açısından en uygun dönem olduğunu söyleyen Uzm. Dr. Yıldırım, “Kış ayları, lazer ve kimyasal peeling gibi dermatolojik işlemleri yaptırmak için en uygun dönemdir” dedi. Güneşli günlerin azalmasıyla leke veya iz oluşma riskinin düştüğünü belirten Uzm. Dr. Yıldırım, “Bu nedenle deri yenileme, gençleştirme, sivilce ve yara izi tedavileri kışın tercih edilebilir” dedi.



8- Dermatological Procedures in Winter

Specialist Dr. Yıldırım, who said that winter is the most suitable period for dermatological procedures, continued, "Winter months are the best time to undergo dermatological procedures such as laser treatments and chemical peels." Noting that the risk of spots or scars decreases with fewer sunny days, Specialist Dr. Yıldırım said, "Therefore, skin renewal, rejuvenation, and treatments for acne and scar can be preferred in winter."

9- Beslenmeye Dikkat

Cilt sağlığını destekleyen beslenme alışkanlıklarından bahseden Uzm. Dr. Yıldırım, şöyle aktardı: “Antioksidan açısından zengin ve dengeli beslenme, cilt sağlığı için çok önemlidir. Akdeniz tipi beslenme, iltihaplanmayı azaltır ve sivilce gibi cilt problemlerinin önüne geçer. Pilav ve patates kızartması gibi hızlı kan şekeri yükselten gıdalardan uzak durulmalı; meyve, sebze ve yeterli su tüketimi ihmal edilmemelidir.”



9- Attention to nutrition

Specialist Dr. Yıldırım talked about dietary habits that support skin health: "A diet rich in antioxidants and balanced nutrition are very important for skin health. Mediterranean-type nutrition reduces inflammation and prevents skin problems like acne. Foods that rapidly raise blood sugar, such as rice and French fries, should be avoided; fruit, vegetables, and adequate water intake should not be neglected."

10- Güneş Koruyucunuzu İhmal Etmeyin

Güneş koruyucunun yıl boyunca kullanımını vurgulayan Uzm. Dr. Yıldırım, şu ifadeleri kullandı: “Cildi korumanın en etkili yollarından biri güneş koruyucu kullanımıdır. Kışın da UV ışınlarına maruz kalıyoruz; güneş koruyucu kullanımı cilt kanserinden korunma ve foto-yaşlanmayı yavaşlatma açısından önemlidir. Kış aylarında SPF 25-30 ürünler yeterli olabilir, kayak tatillerinde ise daha sık tekrarlanmalıdır.”



10- Do Not Neglect Your Sunscreen

Emphasizing the importance of using sunscreen throughout the year, Specialist Dr. Yıldırım stated: "Using sunscreen is one of the most effective ways to protect the skin. We are exposed to UV rays even in winter; using sunscreen is important for protection against skin cancer and slowing down photo-aging. SPF 25-30 products may be sufficient in winter months, but they should be reapplied more frequently during skiing holidays."

KIŞ AYLARINDA CİLT NASIL KORUNMALI?

Soğuk hava, rüzgar ve düşük nem oranı cildin koruyucu bariyerini zayıflatarak kuruluk, kızarıklık ve egzama riskini artırıyor. Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesi Dermatoloji Uzmanı Dr. Nilüfer Tüysüz, kış aylarında cilt sağlığını korumak için alınması gereken önlemleri anlattı.

SOĞUK HAVA CİLT BARIYERİNİ ZAYIFLATIYOR

Kış aylarında cildin her zamankinden daha fazla nem kaybettiğini belirten Uzm. Dr. Nilüfer Tüysüz, “Soğuk hava, rüzgar ve düşük nem oranı cildin bariyer fonksiyonunu bozarak kuruluk, pullanma, kaşıntı ve kızarıklığa yol açıyor. En çok eller, yüz ve dudaklar etkileniyor” dedi. Kuru ve hassas cilt yapısına sahip kişiler ile çocukların bu dönemde daha fazla risk altında olduğunu söyleyen Uzm. Dr. Tüysüz, yağlı ciltlerde de kuruluk görülebildiğini ancak belirtilerin daha hafif seyrettiğini vurguladı.

ÇOCUKLARDA KURULUK VE EGZAMA DAHA SIK GÖRÜLÜYOR

Kış aylarında özellikle ellerde ortaya çıkan aşırı kuruluk ve hassasiyetin zaman zaman egzamaya kadar ilerleyebildiğini belirten Uzm. Dr. Tüysüz, “Çocuklarda açıkta kalan cilt bölgeleri yeterince korunmadığında kızarıklık, çatlama ve acıma şikayetleri sıkça karşımıza çıkıyor. En etkili önlem; eldiven kullanmak, sabahları koruyucu nemlendirici sürmek ve elleri düzenli fakat nazik bir şekilde temizlemektir” şeklinde konuştu.

KIŞ SPORLARI GÜNEŞ VE SOĞUK YANIĞI RİSKİNİ ARTIRIYOR

Kış sporlarıyla uğraşanların veya açık havada uzun süre kalan kişilerin hem güneş hem de soğuk yanıkları açısından dikkatli

olması gerektiğini belirten Uzm. Dr. Tüysüz, “Kar zemini güneşi yansıttığı için yüz ve dudaklarda güneş yanıkları çok sık görülüyor. Bu nedenle SPF içeren güneş koruyucular kışın da mutlaka kullanılmalı. Soğuk yanıklarına karşı da termal kıyafetler ve koruyucu kremler önemlidir” dedi.

ISITICILAR HAVAYI KURUTUYOR: NEM KAYBI ARTIYOR

Ev ve iş yerlerinde kullanılan ısıtıcıların havayı ciddi şekilde kuruttuğuna dikkat çeken Uzm. Dr. Tüysüz, sözlerine şöyle devam etti: “Kalorifer ve klimalar ciltteki nemin hızla buharlaşmasına yol açıyor. Çok sıcak duş almak ve daha az terlemek de cilt nemini azaltan faktörler arasında. Hava nemlendirici cihazlar, ılık duşlar ve nazik temizleyiciler bu sorunun önüne geçebilir. Duştan sonra tüm vücuda nemlendirici uygulamak özellikle kuru ciltlerde çok faydalıdır.”

YÜZ, DUDAK, EL VE AYAK BAKIMI NASIL OLMALI?

Kışın yüz bakımında retinol, hyalüronik asit ve C vitamini serumlarının dönüşümlü kullanılabileceğini belirten Uzm. Dr. Tüysüz, “Gündüzleri bariyeri güçlendiren cica içerikli koruyucu kremler çok işe yarıyor. Dudaklar için düzenli nemlendirici şart; sık yapılan dudak yalama hareketi tahrişi artırır. El ve ayak bakımında gliserinli, seramidli veya vazelinli kremler daha iyi sonuç verir” dedi.



Uzm. Dr. Nilüfer TÜYSÜZ

**Dermatoloji
Gayrettepe
Florence Nightingale
Hastanesi**

*Nilüfer TÜYSÜZ, M.D.
Dermatology
Gayrettepe
Florence Nightingale
Hospital*

DÜZENLİ BAKIM CİLDİ KIŞA KARŞI GÜÇLENDİRİYOR

Kış aylarında doğru bakımın cildi daha sağlıklı, nemli ve dirençli tuttuğunu vurgulayan Uzm. Dr. Tüysüz, “Aslında basit önlemlerle cilt soğuk, rüzgar ve kuruluk gibi tüm olumsuz koşullara karşı korunabilir. Nemlendirici alışkanlığını aksatmamak, cildi uygun ürünlerle temizlemek ve güneş korumasını ihmal etmemek bu dönemde çok önemli” diyerek sözlerini tamamladı.



REGULAR CARE STRENGTHENS THE SKIN AGAINST WINTER

Highlighting that proper care keeps the skin healthier, moisturized, and resilient during the winter months, Specialist Dr. Tüysüz said, “In fact, the skin can be protected against all adverse conditions such as cold, wind, and dryness with simple measures. Maintaining the habit of moisturizing, cleansing the skin with suitable products, and not neglecting sun protection are very important during this period,”

HOW TO PROTECT THE SKIN DURING WINTER MONTHS?

Cold weather, wind, and low humidity weaken the skin's protective barrier, increasing the risk of dryness, rashes, and eczema. Dr. Nilüfer Tüysüz, Gayrettepe Florence Nightingale Hospital Dermatology Specialist, explained the measures that should be taken to maintain skin health during the winter months.

COLD WEATHER WEAKENS THE SKIN BARRIER

Specialist Dr. Nilüfer Tüysüz remarked that the skin loses more moisture than usual during the winter months: “Cold weather, wind, and low humidity disrupt the skin's barrier function, leading to dryness, flaking, itching, and rashes. The hands, face, and lips are most affected.” Specialist Dr. Tüysüz noted that people with dry and sensitive skin, as well as children, are at higher risk during this period, adding that dryness can also occur in oily skin, but the symptoms are usually milder.

DRYNESS AND ECZEMA ARE MORE COMMON IN CHILDREN

Specialist Dr. Tüysüz noted that excessive dryness and sensitivity, especially appearing on the hands during winter months, can sometimes progress to eczema. She said, “When exposed areas of a child's skin are not adequately protected, complaints such as rashes, cracking, and soreness frequently occur. The most effective measures are wearing gloves, applying a protective moisturizer in the morning, and cleaning the hands regularly but gently.”

WINTER SPORTS INCREASE THE RISK OF SUN AND COLD BURNS

Specialist Dr. Tüysüz emphasized

that people engaging in winter sports or spending long periods outdoors should be careful about both sun and cold burns. She said, “Because snow reflects sunlight, sunburns on the face and lips are very common. Therefore, sunscreens with SPF should definitely be used in winter as well. For protection against cold burns, thermal clothing and protective creams are also important.”

HEATERS DRY THE AIR: MOISTURE LOSS INCREASES

Specialist Dr. Tüysüz, drawing attention to the fact that heaters used in homes and workplaces significantly dry out the air, continued as follows: “Radiators and air conditioners cause the moisture in the skin to evaporate quickly. Taking very hot showers and sweating less are also factors that reduce skin moisture. Humidifiers, lukewarm showers, and gentle cleansers can prevent this problem. Applying moisturizer all over the body after showering is especially beneficial for dry skin.”

HOW SHOULD FACE, LIP, HAND, AND FOOT CARE BE?

Dr. Tüysüz stated that retinol, hyaluronic acid, and vitamin C serums can be used alternately for facial care in winter, and said, “During the day, protective creams with cica that strengthen the barrier are very effective. Regular moisturizing is essential for the lips; frequent lip-licking increases irritation. For hand and foot care, creams with glycerin, ceramide, or petroleum jelly give better results.”

GRİP VE ZATÜRRE AŞILARINA DİKKAT

Sonbaharın gelmesiyle birlikte grip ve zatürre vakalarının artış gösterebileceğini belirten İstanbul Florence Nightingale Hastanesi İç Hastalıkları Bölümü Başkanı Prof. Dr. Aydın Tunçkale, her iki aşının da özellikle risk gruplarında hayati önem taşıdığını vurguladı.

Zatürre aşısına ilişkin toplumda bazı yanlış algıların bulunduğu dikkat çeken Prof. Dr. Aydın Tunçkale, "Hastalarımız zatürre aşısı olduklarında bir daha hiç zatürre olmayacaklarını zannediyorlar. Oysa zatürre, akciğer dokusunun bakteriler, virüsler ya da mantarlar nedeniyle enfekte olmasıyla ortaya çıkan bir hastalıktır. Zatürre aşısı ise sadece en sık etken olan pnömokok

bakterisine karşı koruma sağlar" dedi. Grip konusunda da halk arasında sıkça karıştırılan bir duruma işaret eden Prof. Dr. Tunçkale, "Bazen soğuk algınlığı, nezle ya da basit farenjit vakaları da 'grip' sanılabiliyor. Oysa gerçek grip yalnızca influenza virüsü nedeniyle ortaya çıkar. RSV gibi benzer semptomlara yol açan başka virüsler de vardır, ama bunlar grip değildir. Bu nedenle 'aşı oldum ama yine grip oldum' diyenlerin çoğu aslında başka bir enfeksiyon geçirmiş olur" diye konuştu.

KİMLERİN AŞI YAPTIRMASI GEREKİYOR?

Zatürre aşısının farklı türleri bulunduğunu belirten Prof. Dr. Tunçkale, "13, 20 ve 23 serotipli olmak üzere üç tip zatürre aşısı vardır. 13 ve 20 suşlu olanlar konjüge, 23 suşlu olan ise polisakkarit aşısıdır. Günümüzde 20 suş içeren aşı, genellikle tek dozda uzun süreli koruma sağlar. Ancak 13'lü aşı uygulandıysa, beş yıl arayla iki doz 23'lü aşıyla koruma güçlendirilmelidir" ifadelerini kullandı.

Aşının kimlere uygulanması gerektiğini de açıklayan Prof. Dr. Tunçkale, "Zatürre aşısını 65 yaş üzerindeki kişilere, 2 yaş altındaki çocuklara, kronik hastalığı bulunanlara (astım, KOAH, kalp, böbrek ya da karaciğer yetmezliği) mutlaka uygulamak gerekir. Bunun yanında kanser hastaları, bağışıklık sistemini baskılayan

ilaçlar kullananlar ve sigara içenler de aşı olmalıdır. Diyabet hastalarına da bu aşı önerilmektedir" dedi. Grip aşısına ilişkin olarak Dünya Sağlık Örgütü'nün altı aydan büyük herkese yapılmasını önerdiğini belirten Prof. Dr. Tunçkale, "Ancak bu öneri her ülke için maliyetli bir uygulamadır. Bu nedenle birçok ülke, risk grubundaki kişileri önceliklendirir. 65 yaş üzeridekiler, gebeler, kronik hastalar, bağışıklığı zayıflamış kişiler, sağlık çalışanları ve kalabalık ofis ortamlarında çalışanlar grip aşısı yaptırmalıdır" diye konuştu.

GRİP AŞISI HER YIL TEKRARLANMALI

Aşıların etkinlik süresi hakkında bilgi veren Prof. Dr. Tunçkale, "Zatürre aşısı tek dozla uzun süreli koruma sağlarken, grip aşısı her yıl tekrarlanmalıdır. Çünkü influenza virüsü genetik yapısını her yıl değiştirir. Dünya Sağlık Örgütü, her sezon için yeni suşlara göre aşı formülünü günceller" dedi.

GRİP VE ZATÜRRE AŞILARI BİRLİKTE YAPILABİLİR

Her iki aşının da aynı dönemde yapılabileceğini belirten Prof. Dr. Tunçkale, "Grip ve zatürre aşılarının birlikte uygulanmasında herhangi bir sakınca yoktur. Ancak grip aşısının en uygun zamanı sonbahardır. Özellikle ekim ve kasım aylarında yapılmalıdır.

Çünkü Türkiye'de grip vakaları genellikle ocak ayında zirve yapar. Aşırı iki ay öncesinden yaptırmak, vücudun yeterli antikor üretmesi için idealdir. Zatürre aşısı ise yılın herhangi bir döneminde yapılabilir" ifadelerini kullandı.

AŞILAR HAYAT KURTARIR

Kronik hastalığı bulunan kişilerde aşıların hayati önem taşıdığını vurgulayan Prof. Dr. Tunçkale, "Akciğer enfeksiyonları dünya genelinde artan bir tehlike. Risk grubundaki kişilerin bu tür enfeksiyonlara yakalandığında ciddi solunum yetmezliği gelişebilir ve yoğun bakım ihtiyacı doğabilir. Aşılar bu komplikasyonları büyük ölçüde önler. Aşılı kişiler hastalansa bile çok daha hafif seyreder. Düşünün, iş hayatından yedi gün kopmak var, iki gün kopmak var" dedi.

SAĞLIK ÇALIŞANLARI VE YAŞLI BAKIM EVİ PERSONELİ MUTLAKA AŞILANMALI

Sağlık çalışanlarının ve bakım evi personelinin aşılanmasının toplumsal bir sorumluluk

ATTENTION TO FLU AND PNEUMONIA VACCINES

With the arrival of autumn, the number of flu and pneumonia cases may increase, according to Prof. Dr. Aydın Tunçkale, Istanbul Florence Nightingale Hospital, Head of the Department of Internal Medicine, who emphasized that both vaccines are especially vital for high-risk groups.

Pointing out that there are some misconceptions in society regarding the pneumonia vaccine, Prof. Dr. Tunçkale indicated, "Our patients believe that once they receive the pneumonia vaccine, they will never get pneumonia again. However, pneumonia is a disease that occurs when lung tissue becomes infected due to bacteria, viruses, or fungi. The pneumonia vaccine only provides protection against the most common causative agent, the pneumococcal bacteria." Pointing out a situation that is often confused among the public regarding the flu, Prof. Dr. Tunçkale said, "Sometimes cases of the common cold, nasal congestion, or simple pharyngitis can also be mistaken for 'the flu.' However, true flu occurs only due to the influenza virus. There are other viruses, like RSV, that cause similar symptoms, but they are not flu. Therefore, most people who say 'I got vaccinated, but I still got the flu' actually had another infection."

WHO SHOULD GET VACCINATED?

Indicating that there are different types of pneumonia vaccines, Prof. Dr. Tunçkale said, "There are three types of pneumonia vaccines, 13-valent, 20-valent, and 23-valent. The 13-valent and 20-valent are conjugate vaccines, while the 23-valent is a polysaccharide vaccine. Currently, the vaccine containing 20 strains generally provides long-term protection with a single dose. However, if the 13-valent vaccine has been administered, protection should be reinforced with two doses of the 23-valent vaccine at five-year intervals." Prof. Dr. Tunçkale, who also explained who should receive the vaccine, stated, "The pneumonia vaccine must be administered to individuals over 65 years old, children under 2 years of age, and those with chronic illnesses (asthma, COPD, heart, kidney,

or liver failure). In addition, cancer patients, those using immunosuppressive drugs, and smokers should also be vaccinated. This vaccine is also recommended for diabetes patients." Regarding the flu vaccine, Prof. Dr. Tunçkale noted that the World Health Organization recommends it for everyone over six months of age. He said, "However, this recommendation is a costly practice for every country. Therefore, many countries prioritize individuals in risk groups. People over 65, pregnant women, chronic patients, immunocompromised individuals, healthcare workers, and those working in crowded office environments should get the flu vaccine."

THE FLU VACCINE SHOULD BE ADMINISTERED EVERY YEAR

Prof. Dr. Tunçkale, who provided information on the duration of vaccine effectiveness, said, "While the pneumonia vaccine provides long-term protection with a single dose, the flu vaccine must be repeated every year. This is because the influenza virus changes its genetic structure every year. The World Health Organization updates the vaccine formula according to new strains for each season."

FLU AND PNEUMONIA VACCINES CAN BE ADMINISTERED TOGETHER

Prof. Dr. Tunçkale stated that both vaccines can be administered at the same time, saying, "There is no harm in administering the flu and pneumonia vaccines together.

However, the best time for the flu vaccine is in the autumn. It should especially be given in October and November because flu cases in Turkey usually peak in January. Getting the vaccine two months in advance is ideal for the body to produce sufficient antibodies. The pneumonia vaccine, on the other hand, can be administered at any time of the year."

VACCINES SAVE LIVES

Prof. Dr. Tunçkale, highlighting the vital importance of vaccines for people with chronic illnesses, said, "Lung infections are an increasing danger worldwide. Individuals in high-risk groups can develop severe respiratory failure and may require intensive care if they contract such infections. Vaccines largely prevent these complications. Even if vaccinated individuals get sick, the illness progresses much more mildly. Think about it, missing seven days from work versus missing two days."

HEALTHCARE WORKERS AND NURSING HOME STAFF MUST BE VACCINATED

Prof. Dr. Tunçkale underscored that vaccinating healthcare workers and nursing home staff is a societal responsibility: "In a hospital, it's not just the doctors who are considered healthcare workers; everyone working in the kitchen, technical services, and security falls under this category. Infecting a patient with weakened immunity with the flu can lead to undesirable outcomes. The same applies to nursing homes. Everyone working there needs to be vaccinated."

THE IMMUNE SYSTEM STRENGTHENS WITH A REGULAR LIFESTYLE

Prof. Dr. Tunçkale, who offers suggestions for boosting immunity, stated, "The strongest immunity is achieved through a regular lifestyle. Regular sleep, regular exercise, and healthy nutrition are very important. In addition, avoiding smoking is a critical factor for lung health."



Prof. Dr. Aydın TUNÇKALE

**İç Hastalıkları
İstanbul
Florence Nightingale
Hastanesi**

*Prof. Aydın TUNÇKALE,
M.D.
Internal Diseases
İstanbul
Florence Nightingale
Hospital*

KIŞ AYLARINDA BOĞAZ AĞRISINA DİKKAT

Soğuk havalarla birlikte artan boğaz ağrıları genellikle basit enfeksiyonlardan kaynaklansa da bazı durumlarda ciddi hastalıkların habercisi olabilir. Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesi'nden İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Ahmet Uslu, boğaz ağrısının nedenleri, doğal rahatlama yöntemleri ve doktora başvurulması gereken durumlar hakkında önemli bilgiler verdi.

BOĞAZ AĞRISININ EN SIK NEDENLERİ
Kış aylarında boğaz ağrısının en yaygın nedeninin viral enfeksiyonlar olduğunu belirten Uzm. Dr. Ahmet Uslu, "Grip, soğuk algınlığı ve COVID-19 gibi solunum yolu enfeksiyonları boğaz ağrısının en sık görülen sebepleridir" dedi. Ancak boğaz ağrısının yalnızca virüslerle sınırlı olmadığını vurgulayan Uzm. Dr. Uslu, "Bakteriyel enfeksiyonlar da ani başlayan, şiddetli boğaz ağrısına yol açabilir. Özellikle beta hemolitik streptokok bakterisi bu konuda başı çeker" ifadelerini kullandı. Uzm. Dr. Uslu, çevresel ve alerjik

etkenlere de dikkat çekerek, "Sigara dumanı, kirli hava, kuru ortam veya reflü boğazda yanma ve ağrıya neden olabilir. Ayrıca polen, toz veya hayvan tüyü gibi alerjenler de boğazda kaşıntı ve rahatsızlık hissi yaratabilir" diye konuştu.

DOĞAL YOLLARLA RAHATLAMAK MÜMKÜN
Boğaz ağrısında evde uygulanabilecek basit yöntemlerin rahatlama sağlayabileceğini belirten Uzm. Dr. Ahmet Uslu, "Ilık tuzlu su gargarası boğazı dezenfekte eder, şişliği ve ağrıyı hafifletir. Adaçayı, ıhlamur, zencefil ve bal-limon karışımı gibi bitki çayları da boğazı

yumuşatır" dedi. Ayrıca bol sıvı tüketiminin önemine değinen Uzm. Dr. Uslu, "Su, boğazın nemli kalmasına yardımcı olur ve iyileşme sürecini hızlandırır. Ortamın nemli tutulması da tahrişi azaltır; bunun için nemlendirici cihaz kullanılabileceği gibi kalorifer peteğine su koymak da işe yarar" şeklinde konuştu. Uzm. Dr. Uslu, beslenme ve dinlenmenin de tedavinin önemli bir parçası olduğunu belirterek, "Sağlıklı ve dengeli beslenmek, sert ya da aşırı sıcak gıdalardan uzak durmak gerekir. Ayrıca bağışıklık sisteminin toparlanması için yeterli uyku da şarttır" dedi.

HANGİ DURUMDA DOKTORA BAŞVURMALI?

Her boğaz ağrısının basit nedenlerden kaynaklanmadığını hatırlatan Uzm. Dr. Ahmet Uslu, "Ağrıya yüksek ateş, lenf bezlerinde şişlik veya bademciklerde beyaz plaklar eşlik ediyorsa, boğaz ağrısı 7 günden uzun sürüyor ya da giderek şiddetleniyorsa mutlaka doktora başvurulmalıdır" uyarısında bulundu. Uzm. Dr. Uslu, ayrıca yutma güçlüğü, nefes darlığı veya şiddetli kulak ağrısı gibi belirtiler varsa vakit kaybedilmemesi gerektiğini belirterek, "Tekrarlayan boğaz enfeksiyonları da altta yatan ciddi bir hastalığın göstergesi olabilir" dedi. Son olarak Uzm. Dr. Ahmet Uslu, "Kış aylarında boğaz ağrısı çoğu zaman basit enfeksiyonlardan kaynaklansa da bazı durumlarda ciddi hastalıkların habercisi olabilir. Bu nedenle şikayetleri hafife almadan, gerektiğinde bir uzmana başvurmak sağlığımız için en doğru adım olacaktır" diyerek sözlerini tamamladı.

BEWARE OF SORE THROATS IN WINTER MONTHS

Sore throat, which increases with cold weather, is usually caused by simple infections, but in some cases, it may be a sign of serious illnesses. Dr. Ahmet Uslu, Gayrettepe Florence Nightingale Hospital Internal Medicine Specialist, provided important information about the causes of sore throat, natural relief methods, and cases in which one should consult a doctor.

THE MOST COMMON CAUSES OF SORE THROAT

Specialist Dr. Ahmet Uslu, noting that the most common cause of sore throat during the winter months is viral infections, said, "Respiratory infections such as flu, cold, and COVID-19 are the most frequent causes of a sore throat." However, stressing that sore throat is not limited to viruses alone, Dr. Uslu added, "Bacterial infections can also cause sudden, severe sore throat. In particular, the beta-hemolytic streptococcus bacterium is the leading cause in this regard." Dr. Uslu also drew attention to environmental and allergic factors, saying, "Smoking, polluted air, dry environments, or acid reflux can cause burning and pain in the throat. Additionally, allergens such as pollen, dust, or animal fur can create a feeling of itching and discomfort in the throat."

the throat." Emphasizing the importance of consuming plenty of fluids, Dr. Uslu stated, "Water helps keep the throat moist and accelerates the healing process. Keeping the environment humid also reduces irritation; for this, a humidifier can be used, or placing water on a radiator can also be effective." Dr. Uslu noted that nutrition and rest are also important parts of treatment, saying, "It is necessary to have a healthy and balanced diet, and to avoid hard or excessively hot foods. Additionally, sufficient sleep is essential for the immune system to recover."

RELIEVING IT NATURALLY IS POSSIBLE

Specialist Dr. Ahmet Uslu, who pointed out that simple home methods can provide relief for a sore throat, said, "A warm saltwater gargle disinfects the throat and alleviates swelling and pain. Herbal teas such as sage, linden, ginger, and honey-lemon mixture also soothe

WHEN SHOULD YOU SEE A DOCTOR?

Specialist Dr. Ahmet Uslu, reminding that not every sore throat is caused by simple reasons, stated, "If the pain is accompanied by high fever, swollen lymph nodes, or white patches on the tonsils, if the sore throat lasts longer than 7 days, or if it gradually worsens, you should definitely consult a doctor." Dr. Uslu also emphasized that if there are symptoms such as difficulty swallowing, shortness of breath, or severe ear pain, no time should be wasted, adding, "Recurrent throat infections can also be a sign of a serious underlying disease." Lastly, Specialist Dr. Ahmet Uslu concluded by saying, "Although sore throats in winter are often caused by simple infections, in some cases they can be a warning of serious illnesses. Therefore, without underestimating the symptoms, consulting a specialist when necessary will be the best step for our health."

**Uzm. Dr.
Ahmet
USLU**

**İç Hastalıkları
Gayrettepe
Florence Nightingale
Hastanesi**

*Ahmet USLU
M.D.
Internal Medicine
Gayrettepe
Florence Nightingale
Hospital*

ANTİBİYOTİK DİRENCİ GELECEĞİN EN BÜYÜK SAĞLIK TEHDİTLERİNDEN BİRİ

Küresel ölçekte artan antibiyotik direnci, modern tıbbın en ciddi halk sağlığı sorunlarından biri haline geldi. İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Gökçe Demir, yanlış antibiyotik kullanımının hem kişisel hem de toplumsal düzeyde geri dönüşü zor sonuçlar doğurduğunu söylüyor.



Dr. Öğr. Üyesi
Gökçe
DEMİR

Enfeksiyon Hastalıkları
ve Klinik Mikrobiyoloji
İstanbul
Florence Nightingale
Hastanesi

Asistant Professor
Gökçe DEMİR, M.D.
Infectious Diseases
Istanbul
Florence Nightingale
Hospital

DİRENÇLİ BAKTERİLER GELECEKTE ÖNEMLİ BİR SAĞLIK SORUNU HALİNE GELEBİLİR

"Antibiyotik direnci tüm dünyada ciddi bir halk sağlığı problemidir" diyor Dr. Öğr. Üyesi Gökçe Demir, bakterilerin giderek daha dirençli hale geldiğine dikkat çekiyor. Dr. Öğr. Üyesi Demir, "Yıllarca süren çalışmalar sonucu geliştirilen antibiyotiklere, bakteriler daha piyasaya sürülür sürülmez direnç geliştirebiliyor. Yeni antibiyotik molekülleri de giderek azaldığı için önümüzdeki yıllarda

dirençli bakterilere bağlı enfeksiyonların çok daha ciddi sağlık sorunlarına yol açmasından endişe ediliyor" şeklinde konuştu. Sözlerine devam eden Dr. Öğr. Üyesi Demir, "Eğer bu gidiş durdurulamazsa, tıpkı antibiyotiklerin henüz keşfedilmediği dönemlerde olduğu gibi enfeksiyonların tedavisinde zorluk yaşanabilir" ifadelerini kullandı.

VİRAL ENFEKSİYONLARDA ANTİBİYOTİK UYGULANMAZ

Bir enfeksiyonun viral mi, bakteriyel mi olduğunu anlamada en önemli noktanın

hastanın öyküsü ve muayene bulguları olduğunu belirten Dr. Öğr. Üyesi Demir, "Örneğin grip, tamamen viral bir hastalıktır. Antibiyotikle iyileşmez. Fizik muayene, laboratuvar bulguları ve gerektiğinde görüntüleme yöntemleriyle enfeksiyonun bakteriyel olup olmadığını ayırt ederiz" dedi.

HER HASTAYA AYNI ANTİBİYOTİK VERİLMEZ

"Her hastayı enfekte eden bakteri farklı olabilir" diyor Dr. Öğr. Üyesi Demir, sözlerini şöyle sürdürdü: "Örneğin iki hasta da zatürre geçirebilir ama biri

Klebsiella, diğeri Streptokok bakterisiyle enfekte olmuş olabilir. Bu nedenle tedavide kullanılacak antibiyotik de farklı olacaktır. Bunu anlamının yolu, hastadan alınan numunelerde bakteriyi tespit etmekten geçer."

ATEŞ DÜŞER DÜŞMEZ ANTİBİYOTİK KESİLMEMELİ

Antibiyotik tedavisinin rastgele kesilmesinin ciddi sonuçlar doğurabileceğini vurgulayan Dr. Öğr. Üyesi Demir, "Ateşin düşmesi, enfeksiyonun tamamen geçtiği anlamına gelmez. Her enfeksiyonun tedavisi belirlenmiş bir tedavi süresi vardır. Tedavi yarıda bırakılırsa bakteri tamamen yok olmaz ve direnç gelişme riski artar" dedi.

GEREKSİZ ANTİBİYOTİK KULLANIMI DOĞAL SAVUNMAYI ZAYIFLATIR

Antibiyotiklerin bilinçsiz kullanımının kısa ve uzun vadeli zararlarına değinen Dr. Öğr. Üyesi Demir, "Gereksiz antibiyotik kullanımı bağırsak ve ağız florasını bozarak vücudun doğal savunma mekanizmalarını zayıflatır. Ayrıca karaciğer ve böbrek fonksiyonlarını olumsuz etkileyen istenmeyen sağlık sorunlarına yol açabilir" şeklinde konuştu.

ÇOCUKLARDA HER ATEŞ ANTİBİYOTİK GEREKTİRMEZ

Ebeveynlerin çocukları ateşlendiğinde hemen antibiyotik kullanma eğiliminde olduklarını belirten Dr. Öğr. Üyesi Demir, "Ateş, çocuklarda farklı yaş gruplarında farklı nedenlerle ortaya çıkar. Özellikle burun akıntısı, hapsirik gibi viral belirtiler eşlik ediyorsa hemen antibiyotik başlanmamalıdır. Öncelikle ateş düşürücü ve basit destekleyici önlemlerle takip edilmeli, ancak tablo düzelmezse hekime başvurulmalıdır" dedi.

ANTIBIOTIC RESISTANCE IS ONE OF THE BIGGEST HEALTH THREATS OF THE FUTURE

The increasing antibiotic resistance on a global scale has become one of the most serious public health issues of modern medicine. Asst. Prof. Dr. Gökçe Demir, Istanbul Florence Nightingale Hospital Infectious Diseases and Clinical Microbiology Specialist, says that the misuse of antibiotics leads to difficult-to-reverse consequences both at the personal and societal levels.

RESISTANT BACTERIA COULD BECOME A SIGNIFICANT HEALTH ISSUE IN THE FUTURE

"Antibiotic resistance is a serious public health issue worldwide," says Dr. Gökçe Demir, noting that bacteria are becoming increasingly resistant. Dr. Demir points out, "Bacteria can develop resistance to antibiotics, which have been developed through years of research, as soon as they are introduced to the market. Since new antibiotic molecules are also decreasing, there are concerns that in the coming years, infections caused by resistant bacteria could lead to much more serious health problems." Continuing her remarks, Dr. Demir added, "If this trend cannot be stopped, treating infections could become as difficult as it was before antibiotics were discovered."

ANTIBIOTICS DO NOT WORK FOR VIRAL INFECTIONS

Stating that the most important factor in determining whether an infection is viral or bacterial is the patient's history and physical examination findings, Asst. Prof. Dr. Demir said, "For instance, the flu is an entirely viral disease. It does not improve with antibiotics. Through physical examination, laboratory findings, and imaging methods when necessary, we can distinguish whether an infection is bacterial."

NOT EVERY PATIENT IS GIVEN THE SAME ANTIBIOTIC

"Different bacteria can infect each patient," said Asst. Prof. Dr. Demir, continuing: "For instance, two patients may both have pneumonia, but one may be infected with Klebsiella, and the other with Streptococcus. Therefore, the antibiotic to be used in treatment will also be different. The way to understand this is by detecting the bacteria in samples taken from the patient."

ANTIBIOTICS SHOULD NOT BE STOPPED AS SOON AS FEVER DROPS

Emphasizing that randomly stopping antibiotic treatment can have serious consequences, Asst. Prof. Dr. Demir said, "The fever going down does not mean that the infection has completely passed. Every infectious disease has a predetermined treatment duration. If treatment is stopped



halfway, the bacteria are not completely eliminated, and the risk of developing resistance increases."

UNNECESSARY USE OF ANTIBIOTICS WEAKENS NATURAL DEFENSES

Addressing the short and long-term risks of indiscriminate antibiotic use, Asst. Prof. Dr. Demir stated, "Unnecessary use of antibiotics disrupts the intestinal and oral flora, weakening the body's natural defense mechanisms. It can also lead to unwanted health problems that negatively affect liver and kidney functions."

NOT EVERY FEVER IN CHILDREN REQUIRES ANTIBIOTICS

Asst. Prof. Dr. Demir, noting that parents tend to use antibiotics immediately when their children have a fever, said, "Fever occurs in children for different reasons depending on their age groups. Especially if viral symptoms such as a runny nose and sneezing are present, antibiotics should not be started immediately. Initially, the child should be monitored with fever-reducing and simple supportive measures, but if the condition does not improve, a doctor should be consulted."

KIŞ AYLARINDA BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİRMENİN SIRRI: DENGELİ BESLENME

Kış aylarında artan enfeksiyon riskine karşı güçlü bir bağışıklık sistemi oluşturmak için doğru beslenme büyük önem taşıyor. İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Dr. Dyt. Tuba Kayan Tapan, “Bağışıklık sistemini desteklemenin en etkili yolu, mevsim sebze ve meyvelerini sofraya dahil etmek, yeterli su tüketmek ve yaşam tarzını dengelemektir” dedi.



Dr. Dyt. Tuba KAYAN TAPAN

Beslenme ve Diyetetik
İstanbul
Florence Nightingale
Hastanesi

Dietician
Tuba KAYAN TAPAN, M.D.
Nutrition and Dietetics
İstanbul
Florence Nightingale
Hospital

THE SECRET TO STRENGTHENING IMMUNITY IN WINTER:

BALANCED NUTRITION

Proper nutrition is of great importance to build a strong immune system against the increased risk of infections during the winter months. Dr. Dietitian Tuba Kayan Tapan, Istanbul Florence Nightingale Hospital Nutrition and Diet Specialist, stated, "The most effective way to support the immune system is to include seasonal fruits and vegetables in your meals, drink enough water, and maintain a balanced lifestyle."

Kış aylarında bağışıklık sistemini güçlü tutmanın en önemli yolu, mevsiminde ve dengeli beslenmeden geçiyor” diyen Dr. Dyt. Tuba Kayan Tapan, vücudun savunma sisteminin özellikle soğuk havalarda yeterli vitamin, mineral ve protein alımına ihtiyaç duyduğunu söylüyor. Dr. Dyt. Tapan, “Doğru beslenme alışkanlıkları, bağışıklığı destekleyerek hastalıklara karşı koruyucu bir kalkan görevi görür” ifadelerini kullanıyor.



PROTEİN BAĞIŞIKLIĞIN YAPI TAŞI

Proteinlerin vücut savunmasında kritik rol oynadığını hatırlatan Dr. Dyt. Tapan, “Yumurta, süt ve süt ürünleri, tavuk, balık ve kuru baklagiller güçlü protein kaynaklarıdır. Özellikle omega-3 yağ asitleri içeren balık, hem bağışıklığı hem de kalp sağlığını destekler. Haftada en az iki kez balık tüketilmesi gerekir” dedi.

KIŞIN SU TÜKETİMİ İHMAL EDİLMEMELİ

Soğuk havalarda su tüketiminin genellikle azaldığını belirten Dr. Dyt. Tapan, “Kışın terleme azaldığı için susuzluk hissi bastırılıyor ama bu durum vücut fonksiyonlarını olumsuz

etkiliyor. Günlük ortalama 1,5-2 litre su içmeye özen göstermek gerekir. Bitki çayları destekleyici olabilir ama suyun yerini tutmaz” diye konuştu.

BAĞIŞIKLIĞI BASKILAYAN HATALARA DİKKAT

Bağışıklık sistemini zayıflatan hatalara da değinen Dr. Dyt. Tapan, “Yetersiz uyku, düzensiz beslenme, aşırı şeker ve işlenmiş gıda tüketimi, bağışıklığın düşmanıdır. Ayrıca hareketsiz yaşam tarzı da vücudun direncini azaltır. Düzenli egzersiz, en az dengeli beslenme kadar önemlidir” ifadelerini kullandı.



TAKVİYELER MUCİZE DEĞİL, DESTEK UNSURU

Vitamin ve mineral takviyelerine gereğinden fazla güvenilmemesi gerektiğini vurgulayan Dr. Dyt. Tuba Kayan Tapan, “Her kişinin ihtiyaçları farklıdır. Gelişi güzel vitamin kullanmak yerine, kan tahlilleriyle eksikliği saptanmış takviyeler kullanılmalıdır. Asıl hedef, bu vitaminleri doğal besinlerden almaktır” dedi. Sözlerini kış döneminde bağışıklığı güçlendirmek için yaşam tarzı bütünlüğüne dikkat çekerek bitiren Dr. Dyt. Tapan, “Doğru beslenme kadar yeterli uyku, stres yönetimi ve düzenli egzersiz de bağışıklığın desteklenmesinde önemli rol oynar. Sağlıklı bir kış geçirmek için bu faktörleri bir arada değerlendirmek gerekir” şeklinde konuştu.

Dr. Tuba Kayan Tapan, who said, "The most important way to keep the immune system strong during the winter months is through seasonal and balanced nutrition," added that the body's defense system especially needs sufficient intake of vitamins, minerals, and proteins in cold weather. Dr. Tapan said also, "Proper dietary habits support immunity and act as a protective shield against diseases."

SEASONAL VEGETABLES AND FRUITS SHOULD BE ON THE TABLE

Pointing out that the most important factor supporting immunity is foods rich in antioxidants, Dr. Tuba Kayan Tapan said, "During the winter season, fruits such as oranges, tangerines, grapefruits, kiwis, and pomegranates, which are high in vitamin C, should be included on the table. Similarly, broccoli, cauliflower, cabbage, and carrots are also strong sources of antioxidants. These foods protect the body from the harmful effects of free radicals and increase resistance against diseases."

PROTEIN: THE BUILDING BLOCK OF IMMUNITY

Reminding that proteins play a critical role in the body's defense, Dr. Dietitian Tapan said, "Eggs, milk and dairy

products, chicken, fish, and legumes are strong sources of protein. Fish, especially those containing omega-3 fatty acids, support both immunity and heart health. Fish should be consumed at least twice a week."

WATER INTAKE SHOULD NOT BE NEGLECTED IN WINTER

Noting that water consumption generally decreases during cold weather, Dr. Dietitian Tapan asserted, "Since sweating decreases in winter, the feeling of thirst is suppressed, but this negatively affects body functions. It is important to aim for an average of 1.5-2 liters of water daily. Herbal teas can be supportive, but they do not replace water."

ATTENTION TO THE MISTAKES THAT SUPPRESS IMMUNITY

Highlighting mistakes that weaken the immune system, Dr. Dietitian Tapan said, "Insufficient sleep, irregular eating habits, excessive consumption of sugar and processed foods are enemies of immunity. Additionally, a

sedentary lifestyle reduces the body's resistance. Regular exercise is as important as a balanced diet."

SUPPLEMENTS DO NOT CREATE MIRACLES, BUT SUPPORT ELEMENTS

Emphasizing that excessive reliance on vitamin and mineral supplements should be avoided, Dr. Dietitian Tuba Kayan Tapan said, "Everyone's needs are different. Instead of taking vitamins randomly, supplements should be used based on deficiencies determined through blood tests. The primary goal is to get these vitamins from natural foods." Concluding her remarks by highlighting the importance of a holistic lifestyle to strengthen immunity during the winter season, Dr. Dietitian Tapan added, "Along with proper nutrition, adequate sleep, stress management, and regular exercise also play an important role in supporting immunity. To have a healthy winter, it is necessary to consider these factors together."



KIŞ MEVSİMİNDE SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLERİ

Ataşehir Florence Nightingale Hastanesi'nde Diyetisyen olarak görev yapan Dyt. Büşra Deniz Kızır, kış aylarında bağışıklığı güçlendirmek ve enerjik kalmak için beslenme önerilerini paylaştı, sağlıklı tarifler önerdi.

VİTAMİN DEPOSU BESİNLERLE BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİRİN

Kış aylarında vitamin, mineral ve sağlıklı yağ alımının önemine değinen Dyt. Büşra Deniz Kızır, "Kış mevsiminde D vitamini, C vitamini, Omega-3 yağ asitleri, çinko, A vitamini, B12 vitamini, magnezyum, demir ve E vitamini almak bağışıklık sistemini güçlendirir. D vitamini güneş ışığının azalmasıyla eksik olabilir; somon ve yumurta sarısı gibi besinlerle desteklenmelidir. C vitamini soğuk algınlığına karşı korur; limon ve kivi gibi besinler tercih edilebilir. Omega-3 yağ asitleri kalp sağlığını güçlendirir, somon ve ceviz gibi kaynaklardan alınabilir. Çinko bağışıklığı güçlendirir ve enfeksiyonlarla mücadeleye yardımcı olur" dedi.

MEYVE VE SEBZELERİ MEVSİMİNDE TÜKETİN

Sebzelerin buharda pişirilmesi gerektiğini belirten Dyt. Kızır, "Karnabahar, brokoli, kırmızı pancar, kereviz, brüksel lahanası, havuç, ıspanak ve kabak gibi sebzeleri buharda pişirmek vitamin ve minerallerin korunmasını sağlar. Ayrıca tencerenin kapağı kapalı tutulmalıdır" dedi.

ÇORBALAR VE SAĞLIKLI TARİFLER

Kış çorbalarına eklenen malzemelerin bağışıklığı desteklediğini vurgulayan Dyt. Kızır, "Maydanoz, sarımsak, sirke, pul biber ve prebiyotik tarhana çorbaları daha besleyici ve sağlıklı yapar" diye ekledi.

EV YAPIMI YOĞURT İLE DOĞAL ENERJİ

Yoğurt ve bazı malzemelerle hazırlanan karışımların enerji verdiğini belirten Dyt. Kızır, "Ev yapımı yoğurt; muz, kakao ve kinoa ile hazırlanan karışım, probiyotiklerle sindirimi destekler, bağışıklığı güçlendirir ve uzun süre tok tutar" dedi.



**Dyt.
Büşra Deniz
KIZIR**

**Beslenme ve Diyetetik
Ataşehir
Florence Nightingale
Hastanesi**

*Dietician
Büşra Deniz KIZIR, M.D.
Nutrition and Dietetics
Ataşehir
Florence Nightingale
Hospital*



HEALTHY EATING TIPS IN WINTER

Ataşehir Florence Nightingale Hospital Dietician Büşra Deniz Kızır, who works as a shared nutrition tips to strengthen immunity and stay active during the winter months, and suggested healthy recipes.

STRENGTHEN YOUR IMMUNITY WITH FOODS RICH WITH VITAMINS

-Drawing attention to the importance of vitamin, mineral, and healthy fat intake during winter months, Dietician Büşra Deniz Kızır said, "In winter, taking Vitamin D, Vitamin C, Omega-3 fatty acids, zinc, Vitamin A, Vitamin B12, magnesium, iron, and Vitamin E strengthens the immune system. Vitamin D may be deficient due to reduced sunlight and should be supplemented with foods like salmon and egg yolk. Vitamin C protects against colds; foods like lemon and kiwi can be preferred. Omega-3 fatty acids strengthen heart health and can be obtained from sources like salmon and walnuts. Zinc enhances immunity and helps fight infections."

CONSUME FRUITS AND VEGETABLES IN SEASON

Stating that vegetables should be steamed, Dietician Kızır noted, "Steaming vegetables like cauliflower, broccoli, red beet, celery, Brussels sprouts, carrots, spinach, and zucchini preserves vitamins and minerals. Additionally, the pot lid should be kept closed."

SOUPS AND HEALTHY RECIPES

Dietician Kızır stresses that the ingredients added to winter soups support immune system, adding, "Parsley, garlic, vinegar, red pepper flakes, and prebiotic tarhana make the soups more nutritious and healthy."

NATURAL ENERGY WITH HOMEMADE YOGURT

Dietician Kızır says that mixtures prepared with yogurt and some ingredients provide energy, adding, "Homemade yogurt mixed with banana, cocoa, and quinoa supports digestion with probiotics, strengthens immune system, and keeps you full for a long time."

GLÜTENSİZ KEK TARİFİ

Dyt. Kızır, kışın içinizi ısıtacak ve bağışıklığı destekleyecek kek tarifini şöyle paylaştı:

- 2 su bardağı glütensiz yulaf unu
- 1 su bardağı rendelenmiş havuç
- Yarım su bardağı zeytinyağı
- 2 adet yumurta
- Yarım su bardağı esmer şeker
- 1 tatlı kaşığı toz zencefil
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- Yarım çay kaşığı muskat cevizi rendesi
- 1 tatlı kaşığı glütensiz kabartma tozu
- Yarım çay kaşığı karbonat
- Çeyrek çay kaşığı tuz
- Yarım su bardağı süt
- Yarım su bardağı ceviz veya fındık

Dyt. Kızır, tarif hakkında, "Zencefil ve havuç ile hazırlanan bu kek, sindirimi kolaylaştırır ve cilt sağlığını destekler. Aynı zamanda kış aylarında enerji verir ve bağışıklığınızı güçlendirir" diye belirtti.

GLUTEN-FREE CAKE RECIPE

Dietician Kızır shared a cake recipe that will warm you up in winter and support your immune system as follows:

- 2 cups of gluten-free oat flour
- 1 cup of grated carrot
- Half a cup of olive oil
- 2 eggs • Half a cup of brown sugar
- 1 teaspoon of ground ginger
- 1 teaspoon of cinnamon
- Half a teaspoon of grated nutmeg
- 1 teaspoon of gluten-free baking powder
- Half a teaspoon of baking soda
- A quarter teaspoon of salt
- Half a cup of milk
- Half a cup of walnuts or hazelnuts

Dietician Kızır stated about the recipe, "This cake made with ginger and carrot facilitates digestion and supports skin health. It also provides energy during the winter months and strengthens your immune system."

MEVSİMSEL DEPRESYON: 'KIŞ HÜZNÜ'NE DİKKAT

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nden Uzman Psikolog Gizem Ünveren, mevsimsel depresyonun özellikle sonbahar ve kış aylarında görüldüğünü belirterek, güneş ışığı eksikliğinin beyin kimyasını etkileyerek duygu durumunu değiştirdiğini söyledi.

BELİRTİLER MEVSİMLERE GÖRE DEĞİŞİYOR

Uzm. Psikolog Gizem Ünveren şu ifadeleri kullandı: "Mevsimsel depresyon, halk arasında 'kış hüznü' olarak da bilinir. Her yıl aynı dönemlerde ortaya çıkan bir depresyon türüdür. Genellikle sonbaharın sonu veya kış başında görülür ve ilkbahar-yaz aylarında kaybolur. Daha az rastlanan biçimi ise yaz aylarında ortaya çıkar. Belirtiler hafif başlayabilir ve mevsim ilerledikçe daha şiddetli hale gelebilir" dedi.

KIŞ VE YAZ DEPRESYONU AYRI BELİRTİLERLE ORTAYA ÇIKIYOR

Uzm. Psikolog Ünveren, kış ve yaz depresyonunun farklı belirtilerle seyrettiğine dikkat çekerek, "Kış başlangıçlı mevsimsel

depresyon, aşırı uyuma, karbonhidratlı yiyeceklerle yönelme, kilo alımı ve düşük enerji ile kendini gösterebilir. Yaz başlangıçlı depresyonda ise uykusuzluk, iştahsızlık, kilo kaybı, huzursuzluk ve artan sinirlilik ön plandadır" şeklinde konuştu.

TEDAVİ YÖNTEMLERİ ETKİLİ OLUYOR

Mevsimsel depresyonun özellikle sonbahar ve kış aylarında arttığını belirten Uzm. Psikolog Gizem Ünveren, gün ışığı süresindeki azalmanın beyin kimyasını etkileyerek ruh halini değiştirdiğini vurguladı. Sözlerine devam eden Uzm. Psikolog Ünveren; "Güneş ışığına maruz kalma süresinin azalması, beyin serotonin ve melatonin düzeylerini



**Uzm. Psikolog
Gizem
ÜNVEREN**

**Psikoloji
İstanbul
Florence Nightingale
Hastanesi**

*Specialist Psychologist
Gizem ÜNVEREN,
Psychology
Istanbul
Florence Nightingale
Hospital*

etkileyerek duygudurumda değişimlere yol açar. Tanı konulabilmesi için belirtilerin en az iki yıl üst üste yinelenmesi gerekir. Tedavide ışık terapisi, bilişsel davranışçı terapi ve gerektiğinde antidepresan ilaçlar etkili olabilir. Özellikle sabah yapılan ışık terapisi biyolojik saati yeniden düzenler" ifadelerini kullandı.

UZMAN DESTEĞİ ŞART

Uzm. Psikolog Ünveren sözlerini şöyle tamamladı: "Kötü hissettiğiniz günler olabilir ancak bu durum günlerce sürüyor ve diğer depresyon belirtileri de eşlik ediyorsa mutlaka bir uzmandan destek almalısınız. Duygudurum bozuklukları, zamanında fark edilip tedaviye başlandığında etkili şekilde kontrol altına alınabilir" diye konuştu.



SEASONAL DEPRESSION: BEWARE OF THE 'WINTER BLUES'

Istanbul Florence Nightingale Hospital Specialist Psychologist Gizem Ünveren said that seasonal depression is especially observed during the autumn and winter months, noting that the lack of sunlight affects brain chemistry and alters mood.

SYMPTOMS VARY ACCORDING TO SEASONS

Specialist Psychologist Gizem Ünveren made the following remarks: "Seasonal depression, commonly known as 'winter blues,' is a type of depression that occurs at the same time each year. It is usually observed at the end of autumn or the beginning of winter and disappears during the spring and summer months. A less common form occurs during the summer months. Symptoms may start mildly and can become more severe as the season progresses," she said.

WINTER AND SUMMER DEPRESSION APPEAR WITH DIFFERENT SYMPTOMS

Specialist Psychologist Ünveren emphasized that winter and summer depression manifest with different symptoms, stating, "Winter-onset seasonal depression can appear with excessive sleep, craving for carbohydrate-rich foods, weight gain, and low energy. In summer-onset depression, insomnia, loss of appetite, weight loss, restlessness, and increased irritability are more prominent."

TREATMENT METHODS ARE EFFECTIVE

Specialist Psychologist Gizem Ünveren, noting that seasonal depression increases especially in the autumn and winter months, stressed that the decrease in daylight affects brain chemistry and changes mood. Continuing her statements, Specialist Psychologist Ünveren said, "The reduction in exposure to sunlight affects the brain's serotonin and melatonin levels, leading to changes in mood. For a diagnosis, symptoms must recur for at least two consecutive years. In treatment, light therapy, cognitive behavioral therapy, and antidepressant medications, if necessary, can be effective. Light therapy, especially in the morning, resets the biological clock."

SPECIALIST SUPPORT IS ESSENTIAL

Specialist Psychologist Ünveren concluded her words as follows: 'There may be days when you feel bad, but if this situation lasts for days and is accompanied by other symptoms of depression, you should definitely seek support from a specialist. Mood disorders can be effectively controlled when they are detected in time and treatment is started.'



İLİŞKİLERDE SESSİZ SİNYALLER

İlişkilerde yaşanan iletişim sorunları çiftler arasındaki bağı zamanla zayıflatıyor. Kadıköy Florence Nightingale Tıp Merkezi'nden Uzman Klinik Psikolog Tilbe Sönmezler, Dr. John Gottman'ın 40 yılı aşkın bilimsel araştırmalarına dayanan "Mahşerin Dört Atlısı" modelini anlatarak ilişkileri tehdit eden davranış kalıplarına dikkat çekti.

Sağlıklı ilişkilerin önündeki en büyük engelleri açıklayan Uzman Klinik Psikolog Tilbe Sönmezler, " Eleştiri, savunma, aşağılama ve duvar örme davranışları Gottman'ın 'Mahşerin Dört Atlısı' olarak tanımladığı, ilişkiyi bitirme potansiyeli taşıyan iletişim kalıplarıdır. Bu davranışların farkına varmak ve yerine sağlıklı alternatifler koymak ilişkileri kurtarabilir" dedi.

1. ELEŞTİRİ: KİŞİLİĞE DEĞİL DAVRANIŞA ODAKLANIN ilişkilerdeki en yıkıcı iletişim hatalarının başında kişiliği hedef alan eleştirilerin geldiğini belirten Uzm. Kln. Psk. Sönmezler, "Davranış değil, kişiliği hedef aldığınızda partneriniz savunmaya geçer. 'Her zaman düşüncesizsin' ya da 'Sen zaten beni hiç önemsemezsin' gibi ifadeler, karşı tarafın bireysel değerini sorgulayan ve ilişkide kendini yetersiz hissetmesine neden

olur. Bunun yerine 'Ben diliyle' kendi duygunuzu ifade ederek başlamak çatışmayı azaltır" ifadelerini kullandı.

2. SAVUNMA: SORUMLULUK ALMAK İLİŞKİYİ KURTARIR

Savunma mekanizmasının eleştiriyi izleyen doğal ama zararlı bir tepki olduğunu söyleyen Uzm. Kln. Psk. Sönmezler, "Partner bir şeyden rahatsızlığını dile getirdiğinde, kişi hemen kendi suçsuzluğunu kanıtlamaya, hatta karşı tarafı suçlamaya çalışır. Bu tutum, partnerin

duygusunun duyulmadığını ve reddedildiğini hissettirir. Savunmaya geçmek yerine, 'Evet, bunu fark etmemişim. Senin için önemli olduğunu anlıyorum' gibi ifadeler ilişkinin güven zeminini korur" diye konuştu.

3. AŞAĞILAMA: EN TEHLİKELİ ZEHİR

İlişkiler için en tehlikeli durumun aşağılama olduğunu dikkat çeken Uzm. Kln. Psk. Sönmezler, "Partnerin düşüncelerini, duygularını ya da karakterini küçümseyen, mimiklerle ya da sözcüklerle

değersizleştiren her tür iletişim bu kategoriye girer. 'Senin gibi biriyle nasıl birlikteyim anlamıyorum' gibi ifadeler ilişkide duygusal güveni neredeyse tamamen ortadan kaldırır. Aşağılama yerine takdir ve saygıyı koymak, duygusal bağları güçlendirir" açıklamasında bulundu.

4. DUVAR ÖRME: DUYGUSAL TERKİN SESSİZ SİNYALİ

Duygusal olarak ilişkiyi terk etmek anlamına gelen duvar örme davranışının ilişkilerdeki en yıkıcı etkenlerden biri olduğunu vurgulayan Uzm. Kln. Psk. Sönmezler, "Partnerlerden biri kaygılarını dile getirirken, diğerinin tepkisiz kalması ya da konuyu değiştirmeye çalışması, karşı tarafta anlaşılma ve değersizlik duygularını tetikler. Sessiz kalan eş, istemeden de olsa, 'Senin söylediklerin önemli değil' mesajı gönderir. Duvar örme davranışı başladığında mola verip sakinleştikten sonra konuşmaya dönmek etkili bir yöntemdir" dedi.

SILENT SIGNALS IN RELATIONSHIPS

Communication problems in relationships gradually weaken the bond between couples. Kadıköy Florence Nightingale Medical Center Clinical Psychologist Tilbe Sönmezler highlighted behavior patterns that threaten relationships by explaining Dr. John Gottman's "Four Horsemen of the Apocalypse" model, based on over 40 years of scientific research.

Explaining the biggest obstacles to healthy relationships, Clinical Psychologist Tilbe Sönmezler said, "Criticism, defensiveness, contempt, and stonewalling are communication patterns that Gottman defines as the 'Four Horsemen of the Apocalypse', which have the potential to destroy relationships. Recognizing these behaviors and replacing them with healthy alternatives can save relationships."

expressions like 'Yes, I hadn't noticed that. I understand that it is important to you' help maintain the trust foundation of the relationship."

3. CONTEMPT: THE MOST DANGEROUS POISON

Emphasizing that the most dangerous situation for relationships is contempt, Clinical Psychologist Sönmezler explained, "Any type of communication that belittles the partner's thoughts, feelings, or character, whether through gestures or words, falls into this category. Expressions like 'I don't understand how I am with someone like you' nearly completely destroy emotional security in the relationship. Replacing contempt with appreciation and respect strengthens emotional bonds."

4. STONEWALLING: THE SILENT SIGNAL OF EMOTIONAL ABANDONMENT

Clinical Psychologist Sönmezler emphasizes that the behavior of 'stonewalling,' which means emotionally withdrawing from the relationship, is one of the most destructive factors in relationships. "When one

partner expresses their worries and the other remains unresponsive or tries to change the subject, it triggers feelings of misunderstanding and worthlessness in the other partner. The partner who stays silent, even unintentionally, sends the message 'What you are saying is not important.' When stonewalling begins, taking a break, calming down, and then returning to the conversation is an effective method," she said.

2. DEFENSIVENESS: TAKING RESPONSIBILITY CAN SAVE THE RELATIONSHIP

Clinical Psychologist Sönmezler, who says that the defense mechanism is a natural but harmful response following criticism, stated, "When a partner expresses discomfort about something, the person immediately tries to prove their innocence or even blame the other. This attitude makes the partner feel that their emotions are not heard and are rejected. Instead of becoming defensive,

5 GOLDEN RULES TO SAVE A RELATIONSHIP

Clinical Psychologist Sönmezler offered the following suggestions for a healthy relationship:

1. Instead of saying "You always...", say "I feel this way"
2. Take responsibility instead of blaming
3. Appreciate instead of belittling
4. Take a break to calm down but do not completely cut off communication
5. Approach your relationship using "first person plural"

KALİTE YOLCULUĞUMUZ İLE SAĞLIĞINIZ GÜVENLİ ELLERDE

Florence Nightingale Hastaneleri, 2003 yılında ilk kez JCI (Joint Commission International) tarafından akredite edilerek uluslararası sağlık hizmetleri kalitesinde öncü konumunu tescillemişti. 2025 yılı temmuz ayında ise İstanbul Florence Nightingale Hastanesi, JCI 8. Edisyon Standartları ve Sürekli Katılım Modeli kapsamında denetlenen Türkiye'deki ilk hastane olarak bu başarıyı bir kez daha taçlandırdı.

HASTA GÜVENLİĞİNDE KÜRESEL REHBER: JCI

Joint Commission International (JCI), 73 yıllık deneyimiyle sağlık hizmeti kalitesini ve hasta güvenliğini değerlendiren, denetleyen Amerika merkezli bağımsız bir kuruluştur. Dünya çapında sağlık kurumlarıyla iş birliği yapan JCI, hastaneleri her üç yılda bir denetleyerek kalite iyileştirmeyi destekler. Denetimler; altı kıtadan gelen, alanında uzman klinik ve idari denetçiler tarafından yürütülür.

JCI AKREDİTASYONU NEDİR?

JCI Akreditasyonu, sağlık hizmeti sunan kurumların gönüllü olarak başvurduğu uluslararası bir denetim sürecinin sonunda verilen prestijli bir kalite belgesidir. Dünya çapında 70'ten fazla ülkede 24.000'in üzerinde sağlık kuruluşu JCI tarafından akredite ve sertifikalıdır. 1.000'in üzerinde sağlık kuruluşu JCI'nı "Altın Onay Mührü" ile ödüllendirilmiştir. Bu mühür, sağlık hizmetlerinde en kapsamlı ve güvenilir değerlendirme sürecinin simgesi olarak kabul edilir.

JCI AKREDİTASYONU HASTALARA NE SAĞLAR?

Hasta güvenliği, kaliteli sağlık hizmetinin en önemli göstergelerinden biridir. İstanbul Florence Nightingale Hastanesi olarak, "Hasta Güvenliği"ni temel ilkimiz olarak benimsiyoruz. JCI Altın Onay Mührü ile bu yaklaşımımızın uluslararası düzeyde tescillendiğini gururla belirtmek isteriz. Sağlık hizmeti sunumumuzda:

- Her hastanın kimliği doğru şekilde belirlenir ve planlanan tedaviyle eşleştirilir.
- Ani durum değişikliklerine veya kritik sonuçlara anında müdahale edilir.
- Acil durum koordinasyonu titizlikle sağlanır.
- Hasta bakımında iletişim sürekliliği korunur.
- İlaç güvenliği ve doğru ilaç uygulamaları garanti altına alınır.
- Cerrahi işlemlerde doğru hasta, doğru işlem, doğru bölge ilkesi eksiksiz uygulanır.
- Enfeksiyon riskleri en aza indirilir, olası hatalar sistematik olarak önlenir.

Tüm bu uygulamalar, kanıta dayalı prosedürler, multidisipliner yaklaşımlar, risk temelli yönetim ve güçlü liderlik yapısı ile desteklenmektedir. Böylece hastalarımıza, uluslararası standartlarda güvenli, nitelikli ve sürdürülebilir bir sağlık hizmeti sunmaktayız.

GURUR DUYDUĞUMUZ BİR BAŞARI

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi olarak, JCI 8. Edisyon Sürekli Katılım Denetimini başarıyla tamamlayan Türkiye'deki ilk hastane olmanın gururunu yaşıyoruz. Bu akreditasyon, yalnızca kalite standartlarını karşıladığımızı değil, aynı zamanda:

- Yüksek güvenilirlikte hizmet sunduğumuzu,
- Sürekli iyileştirme anlayışını benimsediğimizi,
- Tüm süreçlerde mükemmeliyet hedefiyle çalıştığımızı gösteriyor.

Köklü kalite kültürümüz, güçlü liderliğimiz ve sürekli gelişim anlayışımızla hastalarımıza her zaman en güvenli, en kaliteli sağlık hizmetini sunmaya devam edeceğiz.



YOUR HEALTH IS IN SAFE HANDS WITH OUR QUALITY JOURNEY

Florence Nightingale Hospitals first established their pioneering position in international healthcare quality by being accredited by JCI (Joint Commission International) in 2003. In July 2025, Istanbul Florence Nightingale Hospital once again crowned this success as the first hospital in Turkey to be audited under the JCI 8th Edition Standards and Continuous Accreditation Model.

GLOBAL GUIDELINE IN PATIENT SAFETY: JCI

Joint Commission International (JCI) is an independent, U.S.-based organization with 73 years of experience that evaluates and audits healthcare quality and patient safety. Collaborating with healthcare institutions worldwide, JCI conducts audits every three years to support quality improvement. The audits are carried out by clinical and administrative inspectors who are experts in their fields and come from six continents.

WHAT IS JCI ACCREDITATION?

JCI Accreditation is a prestigious quality certificate awarded at the end of an international audit process that healthcare institutions voluntarily apply for. Over 24,000 healthcare organizations in more than 70 countries worldwide

are accredited and certified by JCI. More than 1,000 healthcare organizations have been awarded JCI's "Gold Seal of Approval". This seal is considered a symbol of the most comprehensive and reliable evaluation process in healthcare services.

WHAT DOES JCI ACCREDITATION PROVIDE TO PATIENTS?

Patient safety is one of the most important indicators of quality healthcare. As Istanbul Florence Nightingale Hospital, we adopt "Patient Safety" as our fundamental principle. We are proud to note that this approach has been internationally recognized with the JCI Gold Seal of Approval.

- In our healthcare service provision:
- Every patient's identity is accurately verified and matched with the planned treatment.
 - Immediate intervention

is provided for sudden changes in condition or critical outcomes.

- Emergency coordination is meticulously ensured.
 - Continuity of communication in patient care is maintained.
 - Medication safety and correct administration practices are guaranteed.
 - In surgical procedures, the principle of the correct patient, correct procedure, and correct site is fully applied.
 - Infection risks are minimized, and potential errors are systematically prevented.
- All these practices are supported by evidence-based procedures, multidisciplinary approaches, risk-based management, and strong leadership. Thus, we provide our patients with safe, qualified, and sustainable healthcare services in line with international standards.

A SUCCESS

WE ARE PROUD OF

As Istanbul Florence Nightingale Hospital, we take pride in being the first hospital in Turkey to successfully complete the JCI 8th Edition Continuous Compliance Survey. This accreditation not only demonstrates that we meet quality standards, but also that we:

- Provide services with high reliability,
- Embrace a culture of continuous improvement,
- Work with the goal of excellence in all processes.

With our deep-rooted quality culture, strong leadership, and commitment to continuous development, we will continue to provide our patients with the safest and highest quality healthcare services at all times.



PEMBE FESTİVAL FLORENCE NIGHTINGALE'DE

Pembe Festival, 12 Ekim'de meme kanserinde farkındalık amacıyla düzenlendi.

Meme kanseriyle mücadelede farkındalık yaratmak ve toplum sağlığı bilincini artırmak amacıyla 12 Ekim'de düzenlenen Pembe Festival Etkinliği'ne ev sahipliği yapmaktan büyük mutluluk duyduk. Prof. Dr. Vahit Özmen'in önderliğinde düzenlenen ve tüm gün süren etkinlik; birbirinden değerli konuşmacıların katkılarıyla İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nde gerçekleşti.



PINK FESTIVAL AT FLORENCE NIGHTINGALE

The Pink Festival was held on October 12 to raise awareness about breast cancer.

We were very happy to host the Pink Festival Event, held on October 12 to raise awareness about breast cancer and increase public health consciousness. Organized under the leadership of Prof. Dr. Vahit Özmen and lasting all day, the event took place at Istanbul Florence Nightingale Hospital with contributions from many esteemed speakers.



ANNE SÜTÜYLE SAĞLIKLI NESİLLER

Anne sütü ve emzirmenin önemini vurgulayan 1-7 Ekim Emzirme Haftası'na yönelik farkındalık çalışmaları yoğun ilgi gördü.

Anne sütü ve emzirmenin önemine dikkat çekmek amacıyla düzenlenen 1-7 Ekim Emzirme Haftası etkinlikleri, Florence Nightingale Hastaneleri'nde büyük ilgi gördü. Anne ve bebek sağlığı açısından emzirmenin faydaları ziyaretçilerle paylaşılarak farkındalık yaratıldı. Sağlıklı nesillerin yetişmesinde anne sütünün rolüne verdiğimiz önemi vurgulamaya devam ediyoruz.

DİYABET TEKNOLOJİLERİ KATILIMCILARLA BULUŞTU

Diyabetle ilgili güncel tedavi yaklaşımlarının ele alındığı etkinlikte katılımcılara bireysel risk değerlendirmesi yapıldı.

14 Kasım Dünya Diyabet Günü kapsamında düzenlenen etkinlikte Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Ela Keskin, diyabet yönetiminde güncel teknolojiler ve modern tedavi yöntemleri hakkında bilgi verdi. Etkinlik alanında kurulan standta diyabet hemşireleri kan şekeri ölçümleri yaparak katılımcıların bireysel risklerini değerlendirdi. Ziyaretçiler, yeni nesil diyabet teknolojilerinin yaşam kalitesine katkıları hakkında detaylı bilgi edinme fırsatı buldu.



DIABETES TECHNOLOGIES MEET PARTICIPANTS

Participants received individual risk assessments at the event, which addressed current treatment approaches for diabetes.

At the event organized as part of World Diabetes Day on November 14, Endocrinology and Metabolism Specialist Prof. Dr. Ela Keskin provided information about current technologies and modern treatment methods in diabetes management. At the booth set up at the event area, diabetes nurses measured blood sugar levels and assessed participants' individual risks. Visitors had the opportunity to gain detailed information about the contributions of next-generation diabetes technologies to quality of life.



HEALTHY GENERATIONS WITH BREAST MILK

Awareness activities for Breastfeeding Week, held from October 1-7, emphasizing the importance of breast milk and breastfeeding, attracted significant attention.

Events organized to draw attention to the importance of breast milk and breastfeeding during Breastfeeding Week, from October 1-7, received great interest at Florence Nightingale Hospitals. The benefits of breastfeeding for mother and baby health were shared with visitors to raise awareness. We continue to emphasize the importance we place on the role of breast milk in raising healthy generations.

DİRENÇLİ TANSİYONDA RENAL DENERVASYON DÖNEMİ BAŞLIYOR

Dirençli tansiyon tedavisinde öne çıkan renal denervasyon yöntemi, İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nde düzenlenen konferansta sağlık profesyonellerine kapsamlı şekilde aktarıldı.

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nde dirençli tansiyon tedavisinde öne çıkan renal denervasyon yöntemi üzerine kapsamlı bir konferans düzenlendi. Kardiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Fatih Mehmet Uçar'ın önderliğinde gerçekleştirilen etkinlik; doktorlar, hemşireler ve sağlık çalışanlarının yoğun katılımıyla büyük ilgi gördü. Konferansta, ilaç tedavisine rağmen tansiyonu kontrol altına alınamayan hastalarda renal denervasyonun sağladığı bilimsel avantajlar detaylı biçimde ele alındı. Prof. Dr. Uçar, yöntemin özellikle dirençli tansiyon hastaları için etkili ve güvenilir bir tedavi seçeneği sunduğunu vurguladı.



THE ERA OF RENAL DENERVATION IN RESISTANT HYPERTENSION BEGINS

The renal denervation technique, prominent in the treatment of resistant hypertension, was extensively introduced to healthcare professionals at a conference held at Istanbul Florence Nightingale Hospital.

A comprehensive conference on the renal denervation technique, which is prominent in the treatment of resistant hypertension, was organized at Istanbul Florence Nightingale Hospital. The event, led by Cardiology Specialist Prof. Dr. Fatih Mehmet Uçar, attracted great interest with the active participation of doctors, nurses, and healthcare workers. At the conference, the scientific advantages of renal denervation technique in patients whose blood pressure could not be controlled despite medication were discussed in detail. Prof. Dr. Uçar stressed that the technique offers an effective and reliable treatment option, especially for patients with resistant hypertension.



DÜNYA EL YIKAMA GÜNÜ

15 Ekim Dünya El Yıkama Günü'nde hijyenin önemine dikkat çeken etkinlikler düzenlendi.

Florence Nightingale Hastaneleri, 15 Ekim Dünya El Yıkama Günü kapsamında düzenlediği etkinlikte hijyenin önemine dikkat çekti. Yöneticilerin, hekimlerin ve çalışanların katıldığı programda el yıkamanın bulaşıcı hastalıkların önlenmesindeki rolü vurgulanarak farkındalık materyalleri dağıtıldı.



WORLD HAND-WASHING DAY

Events highlighting the importance of hygiene were organized on October 15, World Hand-Washing Day.

Florence Nightingale Hospitals drew attention to the importance of hygiene during the event organized for World Hand-Washing Day on October 15. In the program attended by administrators, doctors, and staff, the role of hand-washing in preventing infectious diseases was emphasized, and awareness materials were distributed.



**ÖZEL SİGORTA ŞİRKETLERİ
INSURANCE COMPANIES**

- ANADOLU ANONİM TÜRK SİGORTA ŞİRKETİ
- ALLIANZ SİGORTA A.Ş.
- AXA SİGORTA A.Ş.
 - GROUPAMA SİGORTA A.Ş.
- DEMİR HAYAT SİGORTA A.Ş.
- MAPFRE SİGORTA A.Ş.
- SENCARD
 - BUPA ACIBADEM SİGORTA A.Ş.
 - AK SİGORTA A.Ş.
 - HDİ SİGORTA A.Ş.
 - EUREKO SİGORTA A.Ş.
 - GARANTİ BBVA EMEKLİLİK A.Ş.
- TÜRKİYE SİGORTA A.Ş.
- SENCARD PARTNERS BİLGİ TEKNOLOJİLERİ TİC. AŞ.
 - ACNTÜRK SİGORTA A.Ş.
 - ANKARA SİGORTA A.Ş.
 - EMAA SİGORTA A.Ş.
 - KATILIM EMEKLİLİK VE HAYAT A.Ş.
 - RAY SİGORTA A.Ş.
 - SOMPO SİGORTA A.Ş.
 - TÜRKİYE KATILIM SİGORTA A.Ş.
 - HEPIYİ SİGORTA A.Ş.
 - FORTİS BANK SANDIK
 - ZÜRİCH SİGORTA A.Ş.
- İMECE DESTEK DANIŞMANLIK HİZMETLERİ A.Ş. (İMECE)
 - MAGDEBURGER SİGORTA A.Ş.
 - NN HAAT VE EMEKLİLİK A.Ş.

**BİREYSEL EMEKLİLİK VE HAYAT SİGORTA
ŞİRKETLERİ (HASTA ÖDEMELİ)
INDIVIDUAL PENSION AND LIFE INSURANCE
COMPANIES (PAID BY PATIENT)**

- AEGON EMEKLİLİK VE HAYAT
- ALLIANZ HAYAT VE EMEKLİLİK
- ALLIANZ YAŞAM VE EMEKLİLİK
- ANADOLU HAYAT EMEKLİLİK
- AVİVAŞA EMEKLİLİK VE HAYAT
- AXA HAYAT VE EMEKLİLİK
- BERKET EMEKLİLİK VE HAYAT
- BNP PARIBAS CARDIF EMEKLİLİK
- CİGNA FİNANS EMEKLİLİK VE HAYAT
- FİBA EMEKLİLİK VE HAYAT
- GARANTİ EMEKLİLİK VE HAYAT
- GROUPAMA HAYAT
- HALK HAYAT VE EMEKLİLİK
- KATILIM EMEKLİLİK VE HAYAT
- METLİFE EMEKLİLİK VE HAYAT
- NN HAYAT VE EMEKLİLİK
- VAKİF EMEKLİLİK VE HAYAT
- ZİRAAT HAYAT VE EMEKLİLİK

**ELEMENTER (HASTA ÖDEMELİ)
ELEMENTARY (PAID BY PATIENT)**

- ANADOLU ANONİM TÜRK SİGORTA ŞİRKETİ
- ALLIANZ SİGORTA A.Ş.
- AXA SİGORTA A.Ş.
 - GROUPAMA SİGORTA A.Ş.
- DEMİR HAYAT SİGORTA
- MAPFRE SİGORTA
- SENCARD
 - BUPA ACIBADEM SİGORTA A.Ş.
 - AK SİGORTA A.Ş.
 - HDİ SİGORTA A.Ş.

- EUREKO SİGORTA A.Ş.
- GARANTİ BBVA EMEKLİLİK A.Ş.
- TÜRKİYE SİGORTA
- SENCARD PARTNERS BİLGİ TEKNOLOJİLERİ TİC. AŞ.
 - ACNTÜRK SİGORTA A.Ş.
 - ANKARA SİGORTA A.Ş.
 - EMAA SİGORTA A.Ş.
 - KATILIM EMEKLİLİK VE HAYAT A.Ş.
 - RAY SİGORTA A.Ş.
 - SOMPO SİGORTA A.Ş.
 - TÜRKİYE KATILIM SİGORTA A.Ş.
 - HEPIYİ SİGORTA A.Ş.
 - FORTİS BANK SANDIK
 - ZÜRİCH SİGORTA A.Ş.
- İMECE DESTEK DANIŞMANLIK HİZMETLERİ A.Ş. (İMECE)
 - DOĞA KATILIM SİGORTA A.Ş.
 - GENERALİ SİGORTA A.Ş.
 - ANA SİGORTA A.Ş.
 - MAGDEBURGER SİGORTA A.Ş.
 - NN HAAT VE EMEKLİLİK A.Ş.
 - ETHİCA SİGORTA A.Ş.
 - TÜRK NİPPON SİGORTA A.Ş.
 - UNİCO SİGORTA A.Ş.
 - QUICK SİGORTA A.Ş.
 - BERKET EMEKLİLİK SİGORTA A.Ş.

**YURT DIŞI ASİSTAN VE SİGORTA ŞİRKETLERİ
INTERNATIONAL ASISTANCE & INSURENCE
COMPANIES**

- AXA PPP HEALTHCARE
- BLUESHIELD BLUE CROSS
- BUPA INTERNATIONAL CIGNA GLOBAL HEALTH BENEFITS
- EUROP ASISTANCE
- GEOBLUE
- HEALTH WATCH INTERNATIONAL
- HTH WORLDWIDE INTERNATIONAL MEDICAL GROUP
- INTERNATIONAL SOS
- LLC INTERNATIONAL MARM SAĞLIK HİZMETLERİ A.Ş.
- MCI INTERNATIONAL
- METLIFE
- MONDIAL ASISTANCE
- MONDIAL ASISTANCE (TURKEY)
- MSH INTERNATIONAL
- REMED ASISTANS ULUS. SAĞLIK VE YARD. HİZ. TUR. VE TİC. LTD.
- SAT YARDIM VE DESTEK HİZ. A.Ş. (MONDIAL A.Ş.)
- TEOS GRUBU
- TUR ASİST YARDIM VE SERVİS LTD. ŞTİ.
- WAPMED
- EURO - CENTER

**BANKALAR / SİGORTA SANDIKLARI
BANKS**

- AKBANK T.A.S. MENSUPLARI TEKAUT SANDIĞI VAKFI
- ESBANK ESKİŞEHİR BANKASI T.A.Ş. MENSUPLARI EMEKLİ SANDIĞI VAKFI (HASTA ÖDEMELİ)
- FORTIS BANK A.S. EMEKLİ SANDIĞI VAKFI MENSUPLARI
- T.C. MERKEZ BANKASI A.Ş. (HASTA ÖDEMELİ)

- TÜRKİYE İŞ BANKASI A.Ş.
- GARANTİ BANKASI EMEKLİ VE YRD. SAND. VAKFI
- HALK BANKASI EMEKLİ SANDIĞI VAKFI
- HALK BANKASI GENEL MÜDÜRLÜĞÜ A.Ş.
- T.VAKIFLAR BANKASI T.A.O. MEMUR VE HİZMETLİLER EMEKLİ VE SAĞLIK YARDIM SAN VAKFI
- T.C. ZİRAAT BANKASI A.S. (ÇALIŞAN)
- T.C. ZİRAAT VE HALK BANKASI MENSUPLARI EMEKLİ VE YARDIM SANDIĞI VAKFI
- ANADOLU ANONİM TÜRK SİGORTA ŞİRKETİ MEMURLARI EMEKLİ SANDIĞI VAKFI

**KURUMLAR
GOVERNMENTAL AGENCIES**

- BORSA İSTANBUL A.Ş. (İMKB)
- KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ SAĞLIK BAKANLIĞI (KKTC)
- MERKEZİ KAYIT KURULUŞU (MKB)
- MİLLİ REASÜRANS T.A.Ş. MENSUPLARI EMEKLİ VE SAĞLIK SANDIĞI VAKFI
- T.C. ANAYASA MAHKEMESİ BAŞKANLIĞI
- TAKAS VE SAKLAMA BANKASI A.Ş.
- TAŞARRUF MEVDUATI SİGORTA FONU (TMSF)
- BEŞİKTAŞ BELEDİYESİ *
- ŞİŞLİ BELEDİYESİ *
- TÜRKİYE BÜYÜK MİLLET MECLİSİ MİLLETVEKİLİ HİZMETLERİ BAŞKANLIĞI
- T.C. SAYIŞTAY BAŞKANLIĞI
- T.C. GENEL KURMAY BAŞKANLIĞI
- TÜRK TELEKOM SAĞLIK VE SOSYAL YARDIM VAKFI
- TÜRKİYE SİNAİ KALKINMA BANKASI MEMUR VE MÜSTAHDEMLERİ YARDIM VE EMEKLİ VAKFI
- T.C YARGITAY BAŞKANLIĞI
- T.C DANIŞTAY BAŞKANLIĞI
- T.C HAKİM VE SAVCILAR KURULU
- ORDU YARDIMLAŞMA KURUMU (OYAK)
- İSTANBUL SANAYİ ODASI
- İSTANBUL TİCARET BORSASI *
- İSTANBUL TİCARET ODASI *
- BÜYÜK KULÜP DERNEĞİ *
- DALYAN KULÜP *
- TAÇ SPOR KULÜBÜ*
- MODA DENİZ KULÜBÜ *
- HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ MEZUNLARI DERNEĞİ *
- İSTANBUL ECZACI ODASI *
- İSTANBUL ADALET SARAYI *
- İSTANBUL BÖLGE İDARE MAHKEMESİ *
- İSTANBUL BAROSU *

**OKULLAR (HASTA ÖDEMELİ)
SCHOOLS**

- BİL EĞİTİM KURUMLARI
- ÖZEL ERYETİŞ BALKANLAR EĞİTİM KURUMLARI
- UĞUR OKULLARI
- ANABİLİM KOLEJİ
- FİİN KOLEJİ
- CUMHURİYET KOLEJİ
- ATA KOLEJİ
- ANAKENT
- SEVİNÇ KOLEJİ
- OKYANUS KOLEJİ
- DOĞA KOLEJİ
- ALEV OKULLARI

Dirençli tansiyona girişimsel çözüm!

Renal denervasyon,
hipertansiyon tedavisinde kullanılan
girişimsel bir yöntemdir.

Ameliyatsız bir
yöntemdir.

Kan basıncında
kalıcı düşüş sağlar.

İlaç sayısını veya
dozunu düşürür.

Yaşam kalitesini
artırır.

Florence
Nightingale
Hastanesi





BASIC

Doğum
Paket

GOLD

Doğum
Paket

PLATINUM

Doğum
Paket



İlk adımlar
güven ister

Bebğinizin her adımında,
düzenli sağlık kontrolleri ile yanınızdayız.
Sağlıklı büyüme güvenli dokunuşlarla başlar.