



## TEKRARLAMAYAN GENİZ ETİ AMELİYATI MÜMKÜN MÜ ?

Minik misafirim Azra, anne ve babasıyla birlikte, toplumda oldukça sık görülen geniz eti hastalıklarıyla ilgili önemli bilgiler konuştuk. **14.SAYFA**

## MEDİENT AİLESİ

Medient Kulak Burun Boğaz Tıp Merkezi olarak amacımız, hekim-hasta işbirliğinde kaliteyi ve memnuniyeti artırmaktır. **4.SAYFA**



SAYI  
02

# MEDİENT NEWS

www.medient.com.tr

Çağrı Merkezi: 444 5 220



/medient

Nisan - Mayıs - Haziran / 2018



## HAYATIN HER ALANINDA DANS...

MEDİENT KBB olarak çocuklarımızın sağlığını çok fazla önemsiyoruz. Bu sebeple gerek dansın beden ve ruh sağlığımız üzerindeki olumlu etkileri...

**24.SAYFA**



## HORLAMA VE UYKU APNESİNİ TANIYALIM...

Horlama, nefes almanın tehlikeli biçimde kesilmesidir. **7.SAYFA**



## CENNETTEN TARİHE, MASALDAN GERÇEĞE...

Kapadokya Bölgesi, doğa ve tarihin bütünleştiği bir yer... **20.SAYFA**

## ÇOCUKLARDAKİ HORLAMA VE UYKU APNESİNİN SEYRİ YETİŞKİNLERDEN DAHA CİDDİ BOYUTTA OLABİLİR !

Çocuklarda uyku apnesi yaşam kalitelerini olduğu kadar okul hayatlarını da etkilemektedir.

**20.SAYFA**



## ÖNEMLİ GÜNLER

Anneler Günü,  
Babalar Günü,  
23 Nisan Ulusal  
Egemenlik ve  
Çocuk Bayramı...

**27.SAYFA**





## Değerli Medient Okurları,

MEDİENT KBB Tıp Merkezi Ailesi olarak, hastalarımızla daha yakın iletişimde olmak ve merak ettiklerine yanıt bulmalarını sağlamak için Medient KBB Gazetesini çıkarmaya karar verdik. Bu daima önceliğimiz olan, hastalarımızın her türlü gereksinim, beklenti ve haklarını vazgeçilmezimiz olarak görmekle de uyumlu bir karardır.

Kurulduğumuz 14 Mart 2013'ten bu yana pazar günleri dahil 7/24 uzman kadromuzla hastalarımızın umut ve refahını arttıracak en ileri tanı ve tedavi teknolojilerini sunmayı ilkemiz edindik. Profesör, Doçent ve uzman doktorlarımızdan oluşan geniş kadromuz ile kulak burun boğaz hastalıklarının her alanında en kaliteli ve etkin hizmeti üretmekteyiz.

Bünyemizde KBB hastalıklarının iyileştirilmesindeki tüm medikal ve cerrahi tedavi olanakların yanı sıra yüz estetik cerrahisini de barındırmaktayız. Birçok tedavi uygulamasında bir ilk olarak sektöre öncülük etmekteyiz. Ancak yaptıklarımızla yetinmemek ve hep daha fazlasını sunabilmek en büyük amacımız.

Medient Kulak Burun Boğaz Tıp Merkezi olarak hastalarımızdan aldığımız geri bildirimleri bize ışık tutması için titizlikle değerlendirerek, hizmetlerimizi her gün bir adım daha ileri götürmekteyiz. Hastalarımızın bize rahatça erişerek görüşlerini bildirmeleri ve yardımcı olmamızı istedikleri konuları iletebilmeleri için sosyal medya ve web sitemiz üzerinden sürekli iletişim halindeyiz. Gazetemiz de bu sürecin önemli bir parçası olarak yerini almış bulunmakta.

Medient Ailesi olarak tüm hastalara acil şifalar diliyor, sağlık, neşe ve mutluluk dolu günler temenni ediyoruz.

**Şeyda Bayram**  
İşletme Müdürü

Yayın Sahibi:  
Medient Sağlık Hizmetleri  
Limited Şirketi

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü:  
Erdem OĞUZ  
eoguz@medient.com.tr

İdare Merkezi:  
Sahrayıcedid Mah. Halk Sk.  
No: 50/1 Kadıköy/İSTANBUL  
444 5 220  
medient.com.tr  
info@medient.com.tr

Tasarım:  
Colornic Reklam Ajansı  
colornic.com

Görsel Yönetmen:  
Ender BEYTEKİN

Editör:  
Funda BAKIR

Baskı:  
ARTI BİR OFSET VE DİJİTAL  
BASKI tarafından basılmıştır.

Eğitim Mahallesi Adım Sokak  
Royal Center İş Merkezi  
No: 17/7 Hasanpaşa 34722  
Kadıköy / İstanbul  
(0216) 330 26 27



Adres: Sahrayıcedid Mahallesi Halk Sokak  
No:50/1 Kozyatağı-Kadıköy/İSTANBUL

Çağrı Merkezi:  
**444 5 220**

Fax: +90 216 356 80 81

Email: [info@medient.com.tr](mailto:info@medient.com.tr)



Bu uygulamalara "Medient" yazarak hastanemize ulaşabilirsiniz.



Ücretsiz vale servisimizden yararlanabilirsiniz.



Hastanemize metro ile ulaşım sağlayabilirsiniz.

# HEKİMLERİMİZ



**Prof. Dr. Fatih BORA**  
KBB Profesörü



**Op. Dr. Fuat GÜDER**  
KBB Uzmanı & Medikal Direktör



**Prof. Dr. Şenol ÇİVELEK**  
KBB Profesörü



**Prof. Dr. Hakan CINCIK**  
KBB Profesörü



**Yrd. Doç. Dr. Devrim Bellek**  
KBB Uzmanı Yrd. Doçent



**Op. Dr. Şahruz ŞEYDA**  
KBB Uzmanı



**Op. Dr. Erdem OĞUZ**  
KBB Uzmanı



**Op. Dr. Muhammed YANILMAZ**  
KBB Uzmanı



**Op. Dr. M. Sinan ODUNCU**  
KBB Uzmanı



**Op. Dr. Erbil KILIÇ**  
KBB Uzmanı



**Op. Dr. Arzu ÖZ**  
KBB Uzmanı



**Op. Dr. Onur SÖNMEZ**  
KBB Uzmanı



**Uzm. Dr. Aydın AKYILDIZ**  
Anesteziyoloji Uzmanı



**Prof. Dr. Güner SÖNMEZ**  
Radyoloji Uzmanı



### Değerli Medient Okurları,

Medient Kulak Burun Boğaz Tıp Merkezi olarak amacımız, hekim-hasta iş birliğinde kaliteyi ve memnuniyeti artırmaktır. Bu amaçla güzide ekibimiz, pazar günleri dahil olmak üzere 7/24 en ileri tanı ve tedavi olanaklarını hastalarımızın hizmetine sunmaktadır. Hastalarımızın merkezimize gelişinden başlayan vale hizmeti, girişte karşılanışı ve hekimlerimize muayenesi ile her adımda hasta memnuniyetini ön planda tutmayı ilke edinen bir kuruluşuz. Doğru tanı, güler yüzlü hizmet hastalarımızın memnuniyeti hizmet parolamız olup, bu uğurda ekibimizin her çalışanı üstün gayret göstermektedir.

Kadromuzda ki profesör, doçent ve uzman arkadaşlarımız, idarecilerimiz ve her kademede görev yapan güler yüzlü çalışanlarımız hastalarımızın teşhis ve tedavisinde başarıyla rol almaktadır.

Kulak Burun Boğaz gibi spesifik bir konuda hizmet vermenin gururuyla konumuzda daima en iyiyi sunmanın gayreti içindeyiz. Hastalarımızın şifası ve güler yüzü, ekibimizin yaptığı işten aldığı keyfi ve memnuniyeti artırmaktadır. 2013 yılından bu yana hasta memnuniyetini artırmak adına kaliteli hizmet için yenilikler ile bugünlere gelinmiştir. Doğru ve dürüst hizmet anlayışı ile yeniliklere açık olarak sürekli gelişimimize devam edeceğiz.

Yayınlamakta olduğumuz gazete tıbbi konularda hastalarımızın bilgilendirilmesini amaçlamaktadır. Kurumumuz ve hastalarımız arasında iletişimin hızlı ve kolay olması adına web sitemiz, sosyal medya hesaplarımız hizmetinizdedir.

Medient Ailesi olarak tüm hastalarımıza acil şifalar diler, sağlıklı ve mutluluk dolu günler temenni ederiz.

Prof. Dr. Fatih BORA





# KULAĞA YABANCI CİSİM KAÇMASI DURUMUNDA YAPILMASI GEREKENLER...

Çocuk hastalarda kulak zarında hasar oluşturmamak ve çocukta duygusal travma yaşatmamak adına, tüm dış kulak yolu yabancı cisimleri için mutlaka bir KBB hekimine danışılması önemlidir.



KBB Uzmanı  
**Op. Dr. Arzu ÖZ**  
aoz@medient.com.tr

Kulak burun boğaz acilleri arasında dış kulak yoluna yabancı cisim kaçması oldukça sık görülen bir durumdur. Genellikle erken çocukluk döneminde (5 yaş altında sık olmak üzere) çocukların merak duygusuyla ellerine geçen cisimleri kulaklarına sokmaları ve erişkin yaşlarda da kulak çöpleri ile kulağın karıştırılması sonucunda görülmektedir. Boncuklar, tohumlar, böcekler, kulak pamukları, kuruyemiş, çekirdek, kağıt parçaları, taşlar, oyuncak parçaları, silgi gibi birçok yabancı cisim dış kulak yolundan çıkarılmaktadır. Kulak temizleme pamuğunun kullanımı bu açıdan da önerilmemektedir.

Hastalar genellikle kulakta yabancı cisim şikayeti ile başvurur. Hastaların bir kısmında da yabancı cisim tesadüfi olarak saptanır. Görülen diğer bulgular kulak ağrısı, tıkanıklık, kulakta çınlama ve kulaktan kan gelmesidir. Hastaların birçoğu başarısız çıkarma girişimleri sonrasında kulak burun boğaz hekimlerine başvurur. Özellikle çocuk hastalarda, hem dış kulak yolu ve kulak zarında hasar oluşturmamak hem de çocukta duygusal travma yaratmamak adına, tüm dış kulak yolu yabancı cisimlerinin mutlaka bir KBB hekimine danışılması önemlidir.

Dış kulak yolu yabancı cisimlerinin tedavisi çok zor değildir. Doğru pozisyon ve doğru aletler kullanılarak kolayca poliklinik şartlarında otoskopik muayenede veya mikroskop altında çıkarılabilir. Nadiren yabancı cismin yeri ve hasta uyumsuzluğuna bağlı olarak ameliyathane şartlarında anestezi altında



yapılmaktadır. Temel prensip yabancı cisimi tutarak ya da yabancı cismin arkasına geçilip öne doğru çekerek çıkartmaktır. Bunun için alligatör forsepler, buşon küretleri, aspiratörler kullanılmaktadır. Canlı yabancı cisimlerden küçük olanlar kulak yıkama yoluyla çıkartılabilir, büyük ve hareketli olanlar ise alkol ve lidokain ile öldürülerek çıkartılabilir. Kulağa böcek kaçması durumunda sağlık kuruluşuna ulaşamayacak durumlarda, kulak zarı delik değilse zeytinyağı, sıvı vazelin veya sıvı gliserin dökerek böceği çıkartmak denenebilir. Pillerin oluşturduğu doku hasarı olan hastalarda hasarı arttıracığı için dış kulak yolu yıkama işleminden kaçınılır. Nohut, bezelye gibi bakliyatların kulağa kaçması durumunda kesinlikle kulağa sıvı damlatılmamalıdır çünkü şişerler ve çıkarılmaları zorlaşır.

Yabancı cisimlere bağlı olarak dış kulak yolu ve kulak zarında çeşitli komplikasyonlar görülebilmektedir. Kanama yabancı cisim çıkartılması sırasında oluşan travmaya ya da yabancı cisimlerin dış kulak yolunda hasar oluşturmasına bağlı olarak oluşabilir. Uzun süre dış kulak yolunda kalan yabancı cisimlere bağlı dış kulak yolu iltihabı gelişebilir. Hastanın kendisi veya uzman olmayan kişiler tarafından yapılan çıkarma girişimleri sırasında kulak zarında yırtıklar oluşabilir.

Önlem almak açısından ise ebeveynler hem kulak pamuğu kullanmamaları hem de çocukların oyuncaklarının seçimi konusunda bilinçlendirilmelidir.

# HORLAMA VE UYKU APNESİNİ TANIYALIM...

Horlama, nefes almanın tehlikeli biçimde kesilmesidir. Horlama komik değildir, umutsuz hiç değildir.



KBB Profesörü  
**Prof. Dr. Şenol CİVELEK**  
scivelek@medient.com.tr

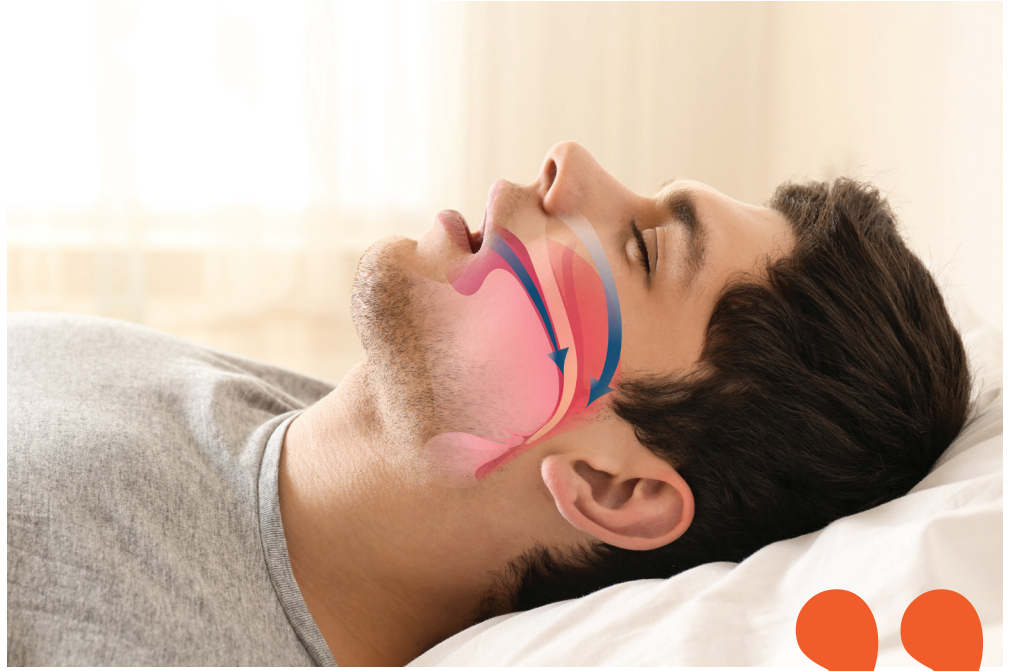
Horlama; uyku sırasında nefes alıp verirken, küçük dil ve yumuşak damakla birlikte boğaz ve çevresindeki gevşek yumuşak dokuların titreşimi ile ortaya çıkan anormal sestir. Birçok insan zaman zaman horlayabilir. Örneğin aşırı yorgunluk, uyku öncesi alkol alımı, kas gevşetici ve bazı alerji ilaçları alımından sonra olan horlamalar gibi. Bu tip horlamalar hastalık olarak kabul edilmez. Bu gruba, pozisyona bağlı sadece sırtüstü yatış pozisyonunda horlayanlar da dahil edilebilir.

Her gece ve her türlü yatış pozisyonunda ortaya çıkan ve özellikle kişinin beraber yaşadığı bireylerin "rahatsız edici" olarak tanımladığı horlamalar ise anormal, yani hastalık olarak kabul edilmelidir. Bu hastaların horlama nedeni de çoğunlukla üst solunum hava yollarındaki daralma neticesi artan dirence bağlı buradan geçen havanın yaptığı titreşim sesleridir. Bu gruba dahil olan kişilerin mutlaka doktora görünmeleri gerekmektedir.

## Peki, horlama kimlerde daha fazla görülür ve neden?

Altı bin kişiyi kapsayan epidemiyolojik bir çalışmada horlama, erkeklerin %24'ünde, kadınların ise %14'ünde saptanmıştır. Yaş arttıkça horlama sıklığı artmaktadır; erkeklerde 30 yaş altında %10 iken, 60 yaş üzerinde %66 olarak bulunmuştur. Yaş dışında şişmanlık ile de ilişkilidir; ideal ağırlığının %15 üzerinde olanların yarısından çoğunda görülür.

## Uyku apnesinin neden olduğu sorunlar nelerdir ?



• **Kalp ve damar sistemi sorunları:** Apne sırasında kandaki oksijenin ani düşmeleri kan basıncının artmasına, kalp ve damar sisteminin zorlanmasına neden olur. Uyku apnesi olan kişilerin hemen yarısında hipertansiyon vardır ve bu da kalp yetmezliği ile beyin kanaması riskini artırır. Kalp hastalığı olan kişilerde uyku apnesinin neden olduğu oksijen düşüşleri kalp krizine bağlı uykuda ani ölüm riskini artırdığı bilinmektedir.

• **Gündüz uyuklama:** Uykudaki bölünmeler nedeniyle derin bir gece uykusu mümkün olmadığından gündüz uyuklamaları, halsizlik ve sinirlilik görülür. Uyku apnesi olan kişiler işte çalışırken, televizyon seyredirken, okurken, otobüste ve hatta araba kullanırken uyuklayabilirler. Uyku apnesi olup araç kullanan kişilerde trafik kazası geçirme riski 3 ile 5 kat

arasında yükselir. Çocuklardaki uyku apnesi genellikle okul başarısındaki düşme ile kendini gösterir.

• **Başka nedenlerle yapılması gerekebilecek tıbbi tedavilerle ilgili sorunlar:** Tıkayıcı tipte uyku apnesi olan kişilerde başka nedenlerle yapılması gerekebilecek ameliyatlarda genel anesteziyle ilgili solunum sistemi sorunları ile karşılaşılabilir.

• **Beyin faaliyetleriyle ilgili sorunlar:** Uyku apnesi olan kişiler unutkanlık, yorgunluk ve bezginlik, geceleri sık idrara çıkma ve impotans (*iktidarsızlık*) sorunları yaşayabilirler. Çocuklarda hiperaktivite ve dikkat bozukluğu sendromu görülebilir.

## Teşhis nasıl konur?

Hasta genellikle horladığının farkında değildir ancak ailesi



**Apne sırasında kandaki oksijenin ani düşmeleri kan basıncının artmasına, kalp ve damar sisteminin zorlanmasına neden olmaktadır.**

tarafından açıkça ifade edilir. Aşağıdaki durumlardan birinin mevcudiyetinde mutlaka doktorunuza görmelisiniz.

- Horlamanız başkalarını veya sizi rahatsız edecek derecede şiddetliyse
- Uykudan nefes alma güçlüğü ile uyanıyorsanız
- Uyku sırasında nefes almanızın durakladığına tanık oluyorsanız
- Gündüz uyuklamaları oluyorsa (örneğin işte çalışırken, televizyon seyredirken, okurken, otobüste, araba kullanırken)

KBB uzmanının değerlendirmesi, burundan başlayarak nefes borusuna kadar havanın geçtiği alanlarda, daralmaya neden olabilecek şekil değişikliklerinin değerlendirmesiyle başlar. Hastada basit horlama hastalığı mı yoksa uyku apnesi hastalığı mı mevcut olduğunun kesin ayırımı uyku testi (*Polisomnografik tetkik*) ile olmaktadır. Bu testte vücudunuzdan bir cihaza bağlanan kablolar ile uyku sırasındaki kalp, akciğerler ve beyin faaliyetleri, burun ve ağızdan geçen hava akımları, kol ve bacak hareketleri, kandaki oksijen düzeyi sürekli kaydedilir ve inceleme sonunda bilgisayarlı sistemlerde değerlendirilir. Böylelikle hastalığın ciddiyeti ortaya konur ve nasıl bir tedavi yolu izleneceğine karar verilir.

Hastalarda tedavi nasıl planlanmalıdır? Hastanın yaşı, eşlik eden sistemik hastalığı, mesleği ve en nihayetinde sosyo-ekonomik düzeyine göre tedavi planlanmalıdır. Tedavi başlangıcında hasta muayenesi laboratuvar testleri ile mutlak desteklenmeli özellikle tiroid hormon seviyeleri araştırılmalıdır.

Her hastaya tedavisi planlanmadan önce mutlaka ideal kilosuna ulaştırılması için tıbbi destek sağlanmalıdır.

En önemli karar hangi hastaların ameliyattan fayda göreceğine karar vermektir. Bunun için de iyi bir fizik muayene ve bütün dünyada uygulanan anket soruları (*Epworth Skalası*) kullanılarak fikir sahibi olunur. Burada şüphelendiğimiz vakalarda mutlaka uyku testi (*polisomnografi*) yaptırılarak kesin teşhis konur. Teşhis koymak elbette tedavinin birinci basamağı ancak daha da önemlisi hastaya ne tür ameliyat planlanmasıdır. Burada çeşitli metotlar kullanılmakta olup bu metotların en bilineni, hastaya endoskopi yapılırken derin

nefes aldırılıp veya ikındırılarak nerede tıkanıklığın olduğunun görülmesidir (*Müller Manevrası*). Son yıllarda yapılan araştırmalarda gösterilen, bu metodun çok anlamlı sonuçlar vermediği yönündedir. Bu yüzden günümüzde en güvenilir yöntem uyku endoskopisidir. (*sleep endoscopy*) Burada hasta ameliyathane şartlarında anestezi uzmanı kontrolünde uyutularak monitöze edilir. Bu esnada hastaya burundan girilerek flexibil endoskopiyle kayıt yapılır. Böylelikle tam uykuya dalıp horladığı ve apnelerinin olduğu esnada üst solunum yollarının hangi bölgesinde daralma olduğu gözlenir ve buna göre ameliyat planlanır. Hastanın hangi tip ameliyat olmasına karar verilir.

### Horlama sorunu olanlar nelere dikkat etmeli?

İyi bir adale tonusu kazanmak için sportif bir yaşam biçimi seçilmeli

Kilo fazlanız varsa zayıflayın. Kilo fazlalığı horlamanın en sık nedenidir. Gevşek ve artmış yağ dokusu nedeniyle daralmış hava yolu varlığı, dokuların kolay titreşmesine ve horlamaya yol açar.

Uyurken yan yatın. Sırtüstü yatmak dilin geriye düşmesine ve havanın geçtiği alanı daraltmasına neden olur. Uyku sırasında farkında olmadan sırtüstü pozisyona gelmeyi engellemek için

pijama pantolonunun bel kısmının içine bir masa tenisi topu veya tenis topu koyulması fayda sağlamaktadır.

Burun tıkanıklığına neden olan sorunlarınızı tedavi ettirin.

Alerji, burun bölmesinin eğri olması (*septum deviasyonu*), burun kanatlarının gerginliğinin düşük olması burundan rahat solunuma engel olarak kişiyi ağızdan solumaya zorlayan ve horlamayı artıran sık nedenlerdir. Burun solunumu düzeltilmeden yumuşak damağa yönelik yapılan ameliyatlardan beklenen yarar elde edilemez.

Alkol ve sakinleştirici ilaç kullanmaktan kaçının.

Sakinleştiriciler, uyku ilaçları ve alkol, merkezi sinir sisteminin kaslar üzerindeki kontrolünü baskılayarak boğaz kaslarında gevşemeye neden olur. Ayrıca, beynin uyanma ve solunumu başlatma fonksiyonlarını da azaltarak apne sürelerinin uzamasına neden olurlar.



**Unutmayın: Horlama, nefes almanın tehlikeli biçimde kesilmesidir. Horlama komik değildir, umutsuz hiç değildir.**

### Horlama Kimlerde Görülmektedir?

**1. Dil ve boğaz kasları gerginliği azalması durumunda:** Gevşek kaslar sırtüstü yatınca dilin boğaz arkasına doğru kaymasına engel olamaz. Bu olay alkol ya da ilaç olarak kas gerginliği gevşemiş birinin uykusunda kas kontrolünün kaybolması ile ortaya çıkar. Bazı insanlarda uykunun derin fazında gevşemeye bağlı olarak yine horlama görülebilmektedir.

**2. Boğazdaki dokuların aşırı büyük olması:** Büyük bademcik ve geniz eti çocuklarda en sık rastlanan horlama sebebidir. Şişman insanlarda kalin boyun

dokusu sebep olarak gösterilir. Kist ve tümörler de nadir olarak bu yolla horlama yapabilmektedir.

**3. Yumuşak damak ve küçük dilin normalden uzun, aşırı sarkık olması:** Uzun yumuşak damak, burundan boğaz bölgesine geçişin daralmasına

sebep olabilir. Yumuşak damak, boğazdan aşağıya uzandıkça, nefes alırken bir kapak gibi davranarak horlamanın o gürültülü seslerinin oluşmasına katkıda bulunur. Uzun bir küçük dil, durumu daha da ağırlaştırır.

**4. Burun tıkanıklığı olan kişilerde havayı almak için genizde aşırı vakum oluşması:** Bu vakum boğazda büzülebilen dokuları hava yoluna doğru çeker. Böylelikle burun açıkken horlamayan kişide horlama görülmeye başlar. Bu durum neden bazı kişilerin sadece alerjik dönemlerde veya grip, sinüzit olduğu zamanlarda nasıl horladığını izah etmektedir.



# BADEMCİK AMELİYATLARINDA THERMAL WELDING YÖNTEMİNİN FAYDALARI

Thermal Welding yöntemiyle yanlış müdahale riski ortadan kalkmaktadır.



KBB Uzmanı

**Op. Dr. M. Sinan Oduncu**

msoduncu@medient.com.tr

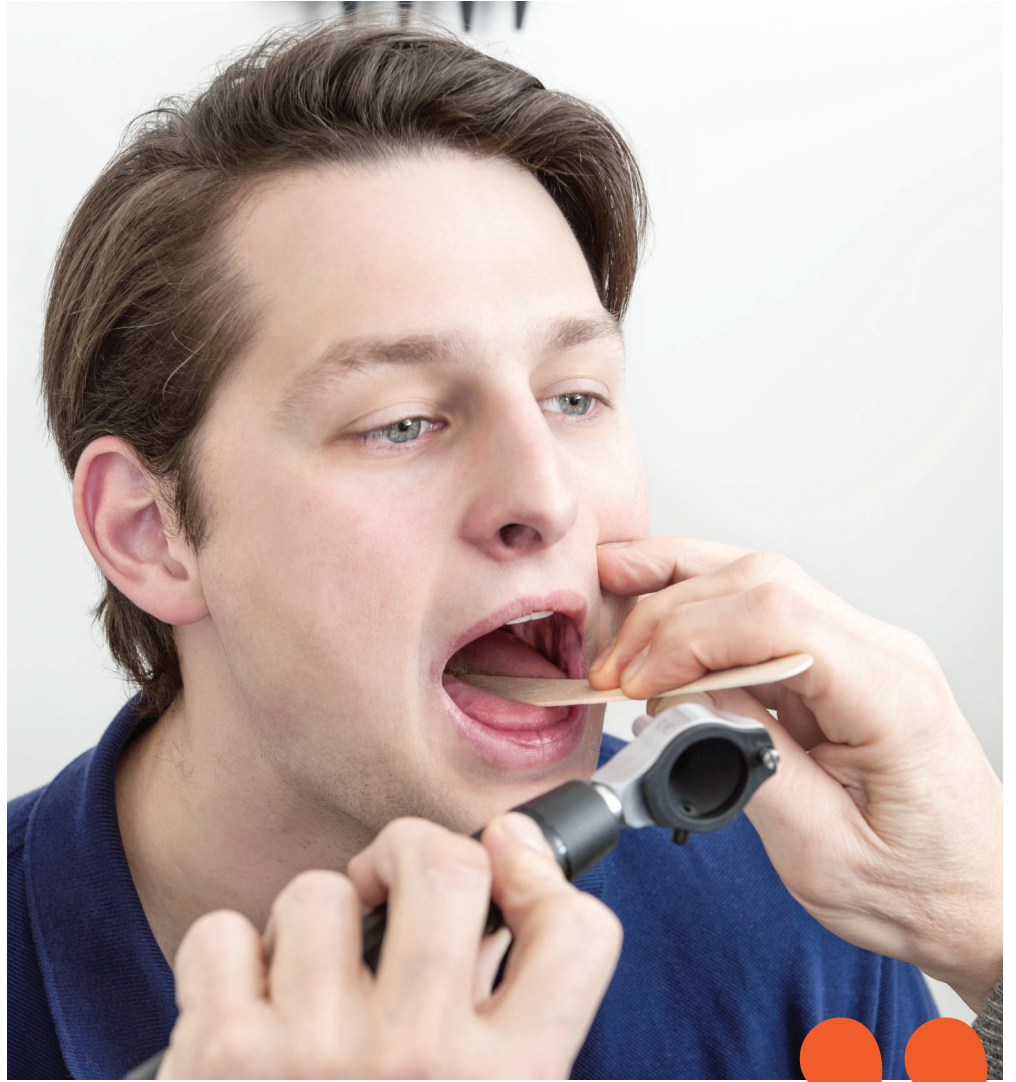
Bademcik, boğazın sağında ve solunda birer adet bulunan, boyutları kişiden kişiye değişen vücut savunma sisteminin parçası olan bir organdır. Bademcikler normalde vücut için gerekli yapılardır ancak:

## Çocukluk çağında

- 1- Çok fazla enfeksiyona yol açıp büyüme gelişiminin gerilemesine yol açtığı durumlarda
- 2- Geniz etiyle beraber çok fazla büyüyüp gece uyku konforunu bozan ve kalbi etkilemeye kadar giden solunum bozukluklarına yol açtığı durumlarda
- 3- Büyümesiyle sesin rezonansını etkileyip konuşma bozukluklarına yol açtığı durumlarda
- 4- Geçirilen bademcik enfeksiyonu sırasında ateş yükselmesiyle beraber, düşmeyen ateş sonucu havale geçirilen durumlarda
- 5- Geniz etiyle beraber çok fazla büyüyüp çene,damak ve diş gelişiminin bozulduğu durumlarda alınması gerekmektedir.

## Erişkinlerde,

- 1- Çok fazla enfeksiyona yol açıp iş gücü kaybına neden olduğu ve hayat konforunu azalttığı durumlarda
  - 2- Çok fazla büyüyüp gece uyku konforunu bozan ve kalbi etkilemeye kadar giden solunum bozukluklarına yol açtığı durumlarda,
  - 3- Bademcik içinde bulunan kripta adı verilen boşluklara yemek artıklarının girmesi sonucu oluşan ağız kokusuna neden olan bademcik taşlarının sosyal hayatı etkilemeye başladığı durumlarda, alınması gerekmektedir.
- Bademcik ameliyatının birçok şekli olup ben ameliyat sonrası kanama riskinin çok çok az olduğu, bıçağın kullanılmadığı, ameliyat sonrası ağrının diğer yöntemlere göre daha



az olduğu, iyileşmenin daha hızlı olduğu thermal welding yöntemi ni kullanmaktayım.

**Thermal welding ısı enerjisiyle çevre dokuya zarar vermeden bademcikleri çıkarma yöntemidir.**

## Bu yöntemin diğer tekniklere üstünlüğü;

- 1- Ameliyat süresini kısaltarak hastanın daha az anestezi

- 2- Bıçak ya da kesici alet kullanılmaması nedeniyle ameliyat sonrası dönemin daha az ağrıya geçirilmesi,
- 3- Bademcik ameliyatı sonrası oluşmasından en çok korkulan kanama riskinin en aza indirmesi,
- 4- Ameliyat sahasında kan olmaması nedeniyle ameliyat sahasının sağlıklı görüntülenerek yanlış müdahale riskinin ortadan kaldırılmasıdır.

**Geniz etiyle beraber çok fazla büyüyüp çene,damak ve diş gelişiminin bozulduğu durumlarda alınması gerekmektedir.**

# vertigo

Hareket etmediğiniz halde, kendi etrafınızda dönüyor gibi ya da dünya etrafınızda dönüyor gibi hissediyorsanız Vertigonuz olabilir. Oysa panik ve korku duygusu yaşatan vertigo kolaylıkla tedavi edilebilir!



Detaylı bilgi için  
QR kodu okutun.

**MEDiENT**

# KLİMALARIN KULAK BURUN BOĞAZ ÜZERİNDE ETKİLERİ

Düzgün olmayan klima kullanımı sinüzit ataklarına, alerjiye, baş ve boyun ağrılarına yol açabilir.



KBB Uzmanı  
**Op. Dr. Erdem OĞUZ**  
eoguz@medient.com.tr

İlk modern klima sistemi Willis Havilan Carrier adlı genç bir elektrik mühendisi tarafından 1902 yılında geliştirilmiştir. Klimalardaki hedef ortamdan alınan havanın soğutucu borular tarafından soğutulmasıdır. İlk başlarda bu işlem için su ve benzeri sıvılar kullanılırken, günümüzde gazlar kullanılmaktadır.

Klimanın çalışma yöntemi, belirli bir basınç altında bulunan sıvı haldeki akışkanın istenilen sıcaklıkta buharlaştırılması ve buhar halden tekrar sıvı hale döndürülmesidir. Böylece ortamdaki ısı değişimi ve nem kontrolü sağlanmış olur. İlk klimalar fabrikalar oteller ve sinema salonları gibi toplu alanlarda kullanılırken teknolojik üretim tekniklerinin artması ile evlerimize kadar girmiştir. Yaz aylarında neredeyse klimasız bir yaşam düşünülmemekte evde işte arabalarda otobüste her yerde klimalar yaşantımızda yer almaktadır.

Tabii bununla beraber klimaların kullanımının getirdiği problemler de artmıştır. Yani etki-tepki meselesi oluşmuştur. Klimalarda ve de buzdolaplarında kullanılan soğutucu gazların ozon tabakasına etkisi kanıtlanmıştır. 1974 yılında ortaya atılan teori, 1985 yılında NASA'nın yaptığı çalışmalar ile kanıtlanmıştır. Ozon tabakasının delinmesi özellikle ultraviyole güneş ışınlarının atmosferde tutulmaması sebebi ile cilt kanserlerinde artışa neden olmuştur.

**Klima ve ilgili hastalıklardan korunmak istiyorsak direk soğuk hava temasından kaçınmak gerekir.**

1976 yılında Amerika'da eski lejyonerlerin katıldığı bir toplantıda klima kaynaklı salgın bildirilmiş. Klima ve klimalarla ilgili hastalıklar gündeme alınmaya başlamıştır. Özellikle ameliyathanelerde kullanılan klimalarda

mikropartiküllerin ve mikropların geçişine izin veremeyecek tarzda filtrelemesi önem kazanmaktadır. Alana dışarıdan giren havanın içinde bir kısmı doğanın yapısında bulunan ve rüzgar gibi doğa olayları ile yayılan toz ve polen iken, bir kısmı ise yine doğada bulunan bakteri, virüs ve mantarlar olabilmektedir. Ancak tüm bunlara ilaveten, günümüzde özellikle sanayi ve teknolojiye bağlı kirlenmenin getirmiş olduğu parçacıkların yükü de eklenebilir. Dış hava, ortalama 10 milyon ile 10 milyar arası

0.5 µm parçacık ihtiva etmektedir. Bu konsantrasyon rakamları ve özellikleri, havanın durumuna, endüstrileşmeye ve yerleşim yoğunluğuna göre büyük değişimler göstermektedir.

Çocukların solunum yollarını koruma mekanizmaları tam olarak gelişmemiştir. Hava yolları daha küçüktür. Zararlı bir etkenle karşılaştıklarında cabuk bloke olurlar ve daha hızlı nefes alıp verdikleri için vücut ağırlıklarına oranla daha fazla kirliliğe maruz kalırlar.

İnsan sağlığını olumsuz yönde etkileyecek küf, bakteri, mantar, parazit ve virüsler için uygun sıcaklık ve nemin ortaya çıktığı iç ünite bakımı oldukça önemlidir.

Klimalarda mevsimsel yada yıllık bakım, klimanın çalıştığı ortamın bulunduğu bölgeye, mekanın hava kirliliğine ve klimanın kullanım süresine bağlı olarak değişir.



**Çocukların solunum yollarını koruma mekanizmaları tam olarak gelişmemiştir.**

Sonuç olarak; son yıllarda tamamen bir ihtiyaç haline gelip yaşamın bir parçası sayılan klimalar, kullanıcılarına, ev ve ofislerde ısıtma ve soğutma sürecinde en pratik çözümü sunmaktadır.

Ancak ısıtma ve soğutma amacıyla mahalde sirküle ettirilen hava insan sağlığını direkt etkilemektedir.

Her ne kadar satışa sunulan yeni klimalar havayı temizlese de ortama taze hava miktarı yeterince verilemediğinden mikro organizmalar için üreme şartlarını oluşturmalarına engel olunamamaktadır. Bunun için en temel bakım, her kullanıcının yapabileceği, haftalık veya onbeş günde bir olarak klimanın hava



Düzensiz olmayan klima kullanımı sinüzit ataklarına, alerjiye, baş ve boyun ağrılarına yol açabilir. Direkt soğuk hava temasına bağlı ise burun etlerinin şişmesi dediğimiz konka hipertrofisine yol açabilir. Nadiren dahi olsa yüz felcinin tek sebebi olarak klimayı görebiliyoruz.

Klima ve ilgili hastalıklardan korunmak istiyorsak direkt soğuk hava temasından kaçınmak

filtrelerinin temizlenmesidir. Ayrıca mevsim geçişlerinde yapılacak detaylı bakımların sağlığı açısından önemli olduğu gibi klimanın ömrü için de gereklidir. Klimalarda yapılacak periyodik bakımlar, klimanın ömrünü uzatmasını sağlar.

gerekir. Çünkü bir klima çalışma prensibi olarak havayı yaklaşık 7 ile 10 derece arasında üfleterek istenen ısı seviyesine kadar soğutur. Ortam ısısını çok düşürmek yerine ideal şartlarda tutmak iyi olacaktır.



# TEKRARLAMAYAN GENİZ ETİ AMELİYATI MÜMKÜN MÜ?



KBB Uzmanı  
**Op. Dr. Muhammed YANILMAZ**  
myanilmaz@medient.com.tr

Bugün toplumda oldukça sık görülen bir problem olan geniz eti hastalıklarıyla ilgili önemli bilgiler konuşacağız. Halk arasında geniz eti olarak bilinen durum, tıbbi literatürde adenoid dediğimiz yapıdır. Geniz eti, üst solunum yollarında bademcikler ile birlikte vücudun savunma mekanizmasında rol oynayan bir yapı olmakla beraber, bazı nedenlere bağlı olarak gereğinden fazla büyüdüğünde, özellikle çocukluk çağına ciddi problemler oluşturabilmektedir. Bu konuyu konuşurken yalnız değilim. Yanımda çok akıllı

ve bir o kadar da güzel bir misafirim var. Kendisi bu konuda oldukça tecrübeli ve bu önemli konuyu anlatırken bana yardımcı olacak J. Evet, yanımda minik misafirim Azra, anne ve babasıyla beni hem ziyarete geldiler hem de birlikte bu önemli konuyu konuşacağız. Ben kendilerine hoş geldiniz diyorum ve hemen annesiyle sohbet etmeye başlıyorum;

**Dr. Yanılmaz;** Azra'nın ne zamandan beri ne gibi şikayetleri oldu?

**Azra'nın annesi;** Azra doğum ve sonrasında herhangi bir problem yaşamadı ancak bir buçuk yaşından itibaren özellikle dikkatimizi çeken bir iştahsızlık, geceleri nefes almada zorlanma ve arada bir horlamalar başladı.

**Dr. Yanılmaz;** Peki bu süre içinde muayenelere filan götürdünüz mü?

**Azra'nın annesi;** Öncelikle çocuk doktoru muayenelerine götürdüm ama bir müddet sonra nefes almada giderek zorlanma ve sabahlara kadar sık sık uykuya dalmadan uyanma gibi sıkıntılarda yaşamaya başladık, bu durum özellikle sabah yorgunluğu ve iştahsızlığını artırmaya başladı.

**Dr. Yanılmaz;** Bu arada ilaç kullanmaya devam ediyordunuz değil mi?

**Azra'nın annesi;** Başlangıçta bazı alerji ilaçları ile devam ediyorduk ancak, şikayetleri bahar aylarında fazla iken bir müddet sonra tüm aylara yayılmaya başladı. İleri derecede

Halk arasında geniz eti olarak bilinen durum, tıbbi literatürde adenoid dediğimiz yapıdır.



horlamalar eşlik etmeye başlayınca, bu defa hava ile verilen bazı nebülizatör ilaçlarına başladık.

**Dr. Yanılmaz;** Nebülizatör ilaçlarının faydası oldu mu peki?

**Azra'nın annesi;** Başlangıçta bir miktar faydası oldu ancak ses kısıklığı yapmaya başladı. En ufak bir üst solunum yolu enfeksiyonunda iyice kitlenip nefes zorluğu yaşamaya devam etti. Kullandığımız antibiyotiklerden dolayı iyice moralimiz bozuluyordu maalesef...

**Dr. Yanılmaz;** Kulakları ile ilgili problem yaşadınız mı bu süreçte?

**Azra'nın annesi;** Evet onu unutmadan söylemeliyim... biz nefes alma ile sürekli uğraşırken bu sürede kulaklarında da sık sık orta kulak enfeksiyonu geçiriyordu ve seslendiğimiz zaman bizi tekrarlatıp, televizyonun sesini de yüksek seviyede izlemeye başlamıştı. İlaçların bir kısmını da bu sebepten kullanmaya devam ettik.

**Dr. Yanılmaz;** Azra'yı ilk gördüğümde burnundan nefes alamayan, sürekli ağzı açık ve uykusunu alamamış, yorgun bir yüz ifadesi vardı. Konuşmalarımızı anlamakta zorlanıyor ve sık sık tekrarlatıyordu. Geniz eti oldukça büyük ve solunum yolları iltihaplı akıntı ile doluydu. Tedavi sürecini tamamladıktan sonra operasyon planladık ve 2 buçuk yaşında operasyonunu gerçekleştirdik. Operasyonumuz ortalama 20 dakika sürdü ve birkaç saat sonra taburcu ettik. Sonraki süreci yine annesine soralım...

**Azra'nın annesi;** Operasyon sonrasında bir hafta yumuşak gıdalar yedik, ağrı sızı ve istenmeyen bir problem yaşamadık. Bu operasyonu olalı yaklaşık 3 yıl oldu. En önemlisi kullandığımız hava ilaçları ve bir sürü ilaçlar-

dan kurtulduk. Gereksiz yere kullandığımız birçok ilacı yıllardır hiç kullanmadık. İştahı inanılmaz şekilde rahatladı ve artık geceleri horlamaları duymaz olduk. Hatta bazen nefesinin bu kadar sessiz olması mümkün olabilir mi diye uykudan dürtüp uyandırdığımız bile oldu. Kulaklar ile ilgili şikayetlerimiz ortadan kalktı. En çok dikkatimizi çeken de genelde içe kapanık olan sosyal durumu çok değişti ve etrafıyla daha ilgili daha canlı bir yapısı oldu.

**Dr. Yanılmaz;** Minik misafirimiz Azra'ya ve annesine bu verdikleri değerli bilgiler için çok teşekkür ediyorum...

Geniz eti operasyonlarını artık daha teknolojik aletlerin kullanıldığı, kanamasız bir şekilde gerçekleştiriyoruz. Endoskopik geniz eti operasyonlarının klasik yöntemlere kıyasla çok önemli avantajları var.

**Bunlar:**

- 1- Bu operasyonda kanama riski olmaması
- 2- Operasyon sonrası ağrı sızı neredeyse hiç olmaması
- 3- En önemli avantajı ise geniz etinde tekrarlama riskinin olmaması.

Dolayısıyla tekrar tekrar bu şikayetleri yaşamayacak olması en avantajlı yönleridir. Bu yöntemi Amerika'dan sonra Avrupa'da ilk kullanan ülkelerden biri Türkiye, bu konuda çok fazla sayıda hasta tecrübe-miz olmasına rağmen tekrarlayan bir vakaya bile rastlamamış olmak çok büyük bir avantajdır.

Sonuç olarak şunu belirtmekte fayda var; özellikle çocukluk çağının vazgeçilmez önceliğinden biri "rahat bir solunum yoludur". Çünkü büyüme ve gelişme çağındaki çocukların en önemli yakıtı oksijendir ve bunun da sağlıklı bir şekilde, çocuğun yorulmadan tüm vücuduna alarak kullanılabileceği tek yol üst solunum yollarının sağlıklı olmasıdır. Rahat oksijen alımı olmadığında hem uyku kalitesi bozulur, dinlenemeyen bir organizma sabah keyifsiz kalkar, hem de iştah ve etrafıyla ilgisi de giderek azalır. Çoğu zaman kulakta sıvı birikimi ve gizli sağlıklara yol açan durumlar oluşur. Bu gibi sıkıntılara, artık daha modern yöntemlerle son verme şansımız var. Hepinize sağlıklı günler dilerim.

Hoşçakalın...



# BURUN ESTETİĞİ AMELİYATLARINDA YENİLİKLER

Artık farklı metotlar ve teknolojik yöntemler kullanılmaktadır...



KBB Uzmanı Yrd. Doçent  
Yrd. Doç. Dr.  
Devrim Bellek  
dbellek@medient.com.tr

Burun, solunum sistemimizin giriş organı olmasının yanı sıra yüzümüzdeki en çıkıntılı bölge olarak yüzümüzün en göze çarpan noktasıdır. Bu nedenle burundaki görsel sorunlar en yaygın estetik sorunlardır. Bunların çözümü için gerçekleştirilen burun estetiği ameliyatları da uzun yıllardır en yaygın estetik ameliyatlardır ve yaygınlığı da giderek artmaktadır.

Burun estetiği ameliyatlarında yaşanan sorunlar ve çözüm yolları konusunda biz cerrahlar sürekli yeni arayışlara girmekteyiz. Bu arayışların her biri daha zarif ve muntazam bir cerrahinin gerçekleştirilebilmesi, burun dokusunun mümkün olduğu kadar korunabilmesi, ameliyattan daha iyi sonuçların alınabilmesi, ameliyat ve sonrasında hasta konforunun en üst düzeye çıkarılabilmesi gibi hedefleri kapsar. Bunun için farklı metotlar ve teknolojik yöntemler kullanılmaktadır. Bu yazımızda bunlardan gündelik pratiğimizde özellikle fayda gördüğümüz iki yeni yöntemden bahsedeceğiz. Piezo (Ultrasonik) Kemik Cerrahisi ve Hiloterapi Maskesi.

## Piezo cerrahi (Ultrasonik Rinoplasti)

Burun estetik ameliyatlarında kontrolü en zor kısımlardan biri burun kemiklerinin şekillendirilme aşamasıdır. Bu şekillendirme geleneksel olarak keski ve çekiç ile yapılmaktadır. Keskinin ilerletilebilmesi için çekiç ile darbeler uygulanması gerekmektedir. Bu vurma etkisi hem kontrolün kısmen kaybedilmesine hem de kemikte gözle görülemeyen çatlaklara neden olmaktadır. Kontrolsüz kesiler veya öngörülemeyen kemik çatlakları da kontrol edilemeyen şekil bozukluklarına neden olmaktadır. Bu da burnun kemik bölümünün istediğimiz biçimde şekillendirmemize engel olan etkenlerden biridir. Diğer ve hastalar açısından daha önemli

bir husus da burun estetik ameliyatlarının belki de en bilinen ameliyat sonrası zorluğu olan şişlik ve morluklardır. Ameliyat sonrası oluşan şişlik ve morlukların en önemli nedeni kemik kesmekte kullanılan keskinin kemik doku çevresindeki damarları kesmesi ve bu küçük damarların cilt altına doğru kanama yapmasıdır. İşte bu zorluklar ve sıkıntılar sonucu kemik kesmekte piezoelektrikle çalışan ultrasonik cihazlar burun estetik ameliyatlarına adapte edilmiştir. Bu cihazlar aslında diş ve çevresi girişimleri, yüz kemikleri cerrahisi gibi alan-

da çok minimal oluşmaktadır. Hastaların ayrıca burun ameliyatı ile ilgili 'burnum kırılacak mı' kabusu da sona ermektedir.

## Hiloterapi Maskesi

Burun estetiği ameliyatları sonrası oluşan şişlik ve morluğun engellenmesi için ameliyat sırasında uyguladığımız yöntemler ve çabalar dışında ek olarak ameliyat sonrası uygulamalar da önem arz etmektedir. Bunlardan hastalarımız tarafından da en iyi bilineni buz uygulamalarıdır. Ancak buz uygulamaları da yeterli kadar etkili değildir hatta bazen şişlik ve morlukları artırmaktadır. Bunun nedeni buzun cilt ve altını aşırı derecede soğutarak kan ve lenf dolaşımını bozması ve ayrıca aşırı soğuk etkisi ile ciltte harabiyet yaratmasıdır. Ayrıca uygulama sırasında hastalarımızda ağrı ve rahatsızlıktan da yakınmaktadır. Bu amaçla geliştirilen hiloterapi maskesi yüz, gözaltı ve burun çevresi alana sürekli bir şekilde soğuk su dolaşımı sağlayarak bu bölgeyi ideal sıcaklık olan 15-18 derece civarında tutmaktadır. Bu ısı seviyesi hem



damarlardan cilt altı bölgeye sızıntıları engellemekte iken diğer taraftan lenf dolaşımını bozmayıp ödemin toparlanmasını kolaylaştırmaktadır. Uygulanması son derece kolaydır ve buz uygulamasına göre ağrı veya rahatsızlık oluşturmamaktadır. Görsel olarak da sahayı daha temiz tutmaktadır. Ameliyat sonrası 4-8 saatlik uygulama genellikle yeterlidir.

Söz konusu cihazlar merkezimizde burun estetik ve fonksiyonel cerrahi işlemler ve sonrasında rutin olarak kullanılmaktadır.

# rinoplasti

Rinoplasti ile burun hem fonksiyonel hem de estetik açıdan düzeltilir.  
Yeni tekniklerle hastaların konforla geçirdikleri bir operasyon olan  
rinoplasti hakkında doktorunuzdan bilgi alabilirsiniz.



Detaylı bilgi için  
QR kodu okutun.

**MEDIENT**

# ÇOCUKLARDAKİ HORLAMA VE UYKU APNESİNİN SEYRİ YETİŞKİNLERDEN DAHA CİDDİ BOYUTTA OLABİLİR!

Çocuklarda uyku apnesi yaşam kalitelerini olduğu kadar okul hayatlarını da etkilemektedir.



KBB Uzmanı  
**Op. Dr. Erbil KILIÇ**  
ekilic@medient.com.tr

Çocukluk yaş grubu hastalarımızda da en az yetişkinler kadar horlama ve uyku apnesi görülmektedir. Çocuklardaki horlama ve uyku apnesinin seyri yetişkinlerden daha ciddi boyutlarda olabilmektedir. Bunun önemli nedeni çocukluk çağının, hayatımızdaki en önemli öğrenme dönemi olmasıdır. Diğer bir nedeni ise çocukken horlaması ve uyku apnesi olan hastaların, yetişkinlik döneminde de uyku apnesi adayı olmasıdır.

## Anne ve babalar, çocuklarda uyku apnesi olduğunu nasıl anlayabilirler?

Bu sorunun en basit cevabı, uykuda çocuklarını horlarken görmektir. Bu taniyi koymak için çocuğun sadece bir defa horlaması yeterli midir? Tabii ki yeterli değildir, bu taniyi koymak için çocuğun hasta değilken bile haftada en az 3 gece horlaması veya apne ataklarının olması gerekmektedir.

## Çocuklarda horlama ve uyku apnesinin başka bulguları nelerdir ?

Ağız açık uyuma, uykudan sıçırarak uyanma, uyku düzeninin bozulması, gündüz uykulamaları, uykuda terleyerek çarpınarak uyanma, okul başarısının düşmesi ve konsantrasyon güçlüğü gibi birçok bulguyla kendini gösterebilir.

## Horlama ve uyku apnesinin çocuğunuz için önemi nedir?

Horlaması ve uyku apnesi olan çocuklar, geceleri kaliteli uyku uyuyamadığı için, okul başarısı düşer ve konsantrasyon güçlüğü yaşar, gündüzleri uykular, huzursuzlaşır, davranışları değişir, anlama güçlüğü yaşar,



dikkat eksikliği ve hiperaktiviteye yol açabilir, gece altını ıslatabilir.

## Uyku apnesi ve horlama hangi çocuklarda daha sık görülür, risk faktörleri nelerdir?

Geniz eti ve bademciklerin büyük olması, konka dediğimiz burun etlerinin büyük olması, allerjik rinit, burun içi polipleri veya kitleleri, çene yapısının geride olması, doğumsal anomaliler, dil yapısının büyük olması (*hipotirodide ve Down Sendromunda sıklıkla görülür*), hava yolu darlığı (*stenoz*), doğumsal glikojen veya lipid depo hastalıkları ve obezite başlıca risk faktörleridir .

## Çocuklarda horlama ve uyku apnesinin tanısı nasıl konulur?

Öncelikle ailelerin gözlemleri bizim için önemlidir. sonra ayrıntılı bir kulak burun boğaz muayenesi yapılır, endoskopi ile geniz eti varlığı kontrol edilir, burun içinde olabilecek diğer hastalıklar, bademcik büyüklüğü, dil yapısı,

çene yapısı kontrol edilir. İhtiyaç halinde baş ve boyun iskelet yapısını ortaya koymak için filmler çekilebilir.

**Ailelerin uyku esnasında çocuğun horlamasını veya apnesini gösteren video kaydı yine KBB hekimleri için önemlidir.**

Bütün bunlara rağmen uyku apnesinin kesin tanısı polisomnografi dediğimiz uyku testi ile konulur. Ama günümüz koşullarında bir çocuğu onlarca elektroda bağlayıp bir gece boyunca yabancı bir yerde uyutmak açıkçası hem ailesi için hem de çocuk için zor bir durumdur. Her ne kadar uyku testini gelip çocuğun kendi evinde yapan çeşitli firmalar olsa da, halen pediatrik uyku apnesinde uyku testi günlük pratiğimize maalesef girememiştir.

### Polisomnografi dediğimiz uyku testini yaptırmadan çocuklarda uyku apnesi tanısı konulamaz mı?

Altın standart tanısı uyku testi de olsa tabii ki konulabilir. Çocuklarda horlama ve uyku apnesi oldukça iç içe geçmiş kavramlardır. Ortalama olarak, saatte bir defa bile solunumun 10 sn durması veya solunum şiddetinin azalması çocuklarda uyku apnesi tanısı için yeterlidir.

### Çocuklarda uyku apnesinin tedavisi nedir?

American Academy of Pediatrics'in (Amerikan Çocuk Hastalıkları Akademisi) ve American Academy of Sleep Medicine'nin (Amerikan Uyku Tıbbı Akademisi) istatistik verilerine göre bademcik ve geniz eti ameliyatı olan çocuklarda horlama ve

uyku apnesi, yüzde doksana varan oranlarda iyileşmektedir ve bu iki kuruluş da özellikle geniz eti ve bademciği büyük olan çocuklarda ilk basamak tedavinin bademcik ve geniz eti ameliyatı olduğunu tavsiye etmektedir.

### Sık karşılaştığımız bir soru: Biz sadece geniz etini aldırırsak bademciklerini aldırmasak olmaz mı?

Bu sorunun iki nedeni var. Bunlardan ilki bademciklerin üst hava yolunun bekçisi olduğu ve alınması enfeksiyonun boğazı geçip direkt olarak akciğerlere ineceği efsanesidir. Bu bilimsel olarak kanıtlanmış bir durum değildir.

İkincisi bademcik ameliyatının geniz eti ameliyatına göre daha ağırlı olmasıdır. Bademcik

ameliyatlarında, klasik soğuk bıçak dediğimiz yöntemi artık çok tercih etmiyoruz, daha teknolojik cihazlar kullanıyoruz, böylece hem ameliyat süresi kısalmaktadır, hem ameliyat esnasında daha az kanama meydana gelmektedir, hem de ameliyat sonrası ağrı biraz daha kabullenebilir boyutta olmaktadır.

Uyku apnesi olan çocukların, geniz eti ve bademciklerinde büyüme varsa, hem geniz etlerinin hem de bademciklerinin alınması önerilir. Sadece geniz eti alınan çocuklarda uyku apnesinin iyileşme oranı yüzde ellilerdedir.

### Çocuklarda uyku apnesi tedavisinde CPAP'ın (burun maskesi) yeri var mıdır?

Genel anestezinin riskli olduğunu değerlendirdiğimiz çocuklarda, kanama bozukluğu olanlarda, nörolojik hastalığı olanlarda, obez olanlarda CPAP tercih edilebilir. Yine geniz eti ve bademciği alınan ve uyku apnesi devam eden çocuklarda CPAP kullanılabilir.



# KEPÇE KULAK AMELİYATLARI İÇİN EN DOĞRU ZAMAN NEDİR?

Kepçe kulak operasyonları hasta ve doktor açısından çoğunlukla yüz güldürücü şekilde sonuçlanır.



KBB Profesörü  
**Prof. Dr. Hakan CINCİK**  
hcincik@medient.com.tr

Kulak deformiteleri toplumda bilinenin aksine daha siktir. Genel popülasyonda deformite görülme oranı %5' tir. En sık görülen kulak deformitesi kepçe kulaktır. Kepçe kulak terimi birden fazla anomaliyi tek tek veya aynı anda içermektedir. Bazen kulak kıkırdaklarının zayıflığından bazen de aşırı gelişmiş olmasından kaynaklanır.

Kulak kıkırdaklarının 1/3 üst kısmının şekillenmesinin zayıf olması sonucunda, kulak üst kısmının dışa dönük veya düz ve dışarı doğru çıkık olmasına halk arasında sıklıkla kepçe kulak (*protruding ear*) denilmektedir. Hafiften şiddetliye değişik derecelerde olabilir. Hafif tipinde genelde anti-helix kıvrımı oluşmaz ve kulak üst kısmı dışarı doğru açılır, kıkırdakların zayıflığından kaynaklanır. Şiddetli formlarında kıkırdak tam olarak gelişmiştir, ancak kıvrımlanma olmamıştır, tedavisi biraz daha zor dur.

Kepçe kulağın diğer bir şekli fincan kulak diyebileceğimiz kulak orta kısmında ki çukur alana şeklini veren kıkırdak (*konkal kartilaj*) normalden büyüktür ve kulağı dışarı iter, kulak kıvrımları tamdır ancak kulak aşırı gelişmiştir, kulak dışa dönük ve büyük gözükür. Bazen de kepçe kulak ve fincan kulak birlikte hem hem kıvrımlar gelişmemiş hem de konkal kıkırdak aşırı gelişmiştir.

En sık görülen üçüncü deformite kulak memesinin (*kulak lobülü*) aşırı gelişmiş olmasıdır. Her hastanın kulak deformitesi kendine özgüdür ve bu nedenle düzeltilmesi de kulak incelenip deformite belirlendikten sonra o hastaya özgü bir yöntemle olur. Bir grup hastada



problem hafif olup, ip ile germe yöntemiyle düzeltilebilirken başka grup hastada bu yöntem kullanıldığında tamamen başarısız olur ve sonuç alınmaz. Bu nedenle her hastanın tedavisi ve ameliyatı o hastaya özgüdür ve her hasta için geçerli olmayabilir. Ayrıca bu deformite dışında *microtia* (*küçük kulak*), kulak atrezisi (*kulak gelişim yetersizliği*) gibi farklı birçok kulak deformitesi de tarif edilmiştir.

## Kepçe Kulak Ameliyat Zamanlaması:

Kulak kepçesi doğumdan son-

rada büyümesini hızlı şekilde devam ettirir, bütün yaşamımız boyunca büyümeye devam etse de asıl boyutunun %80'i 6-7 yaşına kadar oluşmuş olur. Kulak estetiği için diğer estetik operasyonlardaki gibi 18 yaşına kadar beklemeye gerek yoktur. Özellikle okul çağı çocukları birbirlerini eleştirmek konusunda acımasız olduğundan böyle basit deformiteler çocuklar arasında isim takmakla başlayan ve daha kötü noktalara varan şekilde alay konusu olabilir. Bu durum çocuğun psikolojisini etkileyebilir

En sık görülen kulak deformitesi kepçe kulaktır.

bu nedenle okul çağı öncesi ameliyat olmak ideal zamandır. Bu psikolojik etkilenme çekingelik, kendine güven eksikliği, toplumdaki kaçınma şeklinde olabilir. Ameliyat yaşına göre kulak kıkırdaklarının sertleşmesi, kulak kıkırdaklarının aşırı gelişmiş olması cerrahiye zorlaştırabilir.

### **Kepece kulak ameliyatı (Otoplasti) hakkında genel bilgiler**

Kepece kulak ameliyatları her yaşta yapılabilir, ideal olanı 7 yaş civarındadır. Otoplasti ile ilgili 200'e yakın teknik tarif edilmiştir. Deformitenin durumuna göre basit ipe asma tekniğinden, kulak kıkırdaklarının şekillendirilmesine ve hatta aşırı gelişmiş kıkırdağın küçültülmesine kadar birçok farklı teknik kullanılabilir. Her tekniğin kendine göre iyi ve zayıf tarafları vardır. Birden fazla teknik aynı anda kullanılabilir. Hasta için en uygun olan tekniğe operasyonu yapacak doktor karar verir.

Ameliyat çocuk hastalarda genel anestezi ile yapılır, yetişkin hastalarda lokal anestezi ile operasyonda düşünülebilir ancak genel anestezi hasta açısından daha konforludur.

Deformitenin durumuna göre ameliyat süresi 1-2 saat

arasında değişir. Sadece tek kulakta problem olması ameliyat süresinin yarı yarıya azalması demektir. Genelde kulak kesisi izleri gizlemek için kulak arkasından yapılır. Kıkırdaklar yeniden şekillendirilir ve dikiş materyalleri ile pozisyonlanır ve sabitlenir. Hastalar genelde 6 saat civarı hastanede tutulduktan sonra taburcu edilir veya 1 gece hastanede yatırılır. Başlangıçta biraz daha fazla giderek azalan, ağrı kesicilerle rahatlayan ağrı olur. Dikişler 1 hafta sonunda veya 10. günde alınır. Kulak bandajı duruma göre 2 gün veya 1 hafta arası

tutulur. Bu süreç içinde 1 kez, 2 veya 3. gün ara pansuman yapılır. Bandajlar çıkarıldıktan sonraki süreçte ilk 3 hafta daha uzun sürelerde tenisçi bandı takılması önerilir, bu süre gece yatarken tenisçi bandı takılması şeklinde 2 aya uzatılabilir. Çocuklar yaklaşık bir hafta sonra okula gidebilir, ancak dikkatli olmaları gerekir. Ameliyat kesisi kulak kepece- nin arkasında kalır ve gözükmeyen, 1 yıl içinde de kaybolur ama yine de ameliyat sonrası ilk yıllarda yakından ve dikkatli bakıldığında fark edilebilir.

Kepece kulak operasyonları hasta ve doktor açısından çoğunlukla yüz güldürücü şekilde sonuçlanır, amaç düzgün kıvrımları olan ve dışı açılanması normal olan bir kulak oluşturmaktır, bu nedenle tek bir teknik değil her kulağa ayrı bir teknik, hatta aynı kulakta birden fazla tekniğin kombinasyonu kullanılmalıdır.



**“Kepece kulak ameliyatı olan çocuklar 1 hafta sonra okula gidebilir.”**

# CENNETTEN TARİHE, MASALDAN GERÇEĞE...



**P**eri Bacaları, İç Anadolu Bölgesinde, Kapadokya bölgesi içerisinde ilginç yüzü oluşumlarına verilen isimdir. Kapadokya dediğimiz bölge Aksaray, Nevşehir, Niğde, Kırşehir ve Kayseri illerini kapsıyor. Bu sınırların arasında Avanos, Ürgüp, Göreme, Uçhisar ve İhlara çevresi 'Kayalık Kapadokya Bölgesi' olarak biliniyor.

Yöredeki volkanlardan püsküren lav ve külle-  
rin çukur alanları doldurarak kalın bir tabaka  
oluşturması sonucu ortaya çıkmıştır. Bu tuf  
alanlarından biri Ürgüp, öteki Aksaray yakın-  
daki Selime Köyü'ndedir.

Tuf yığınlarının zaman içinde aşınma-  
sı ile yarattığı ilginç görünümlere yöre  
halkınca "Peri Bacaları" adı verilmiştir. 20 ile  
30 metre yüksekliğindeki peri bacalarında  
aşınma, su ve rüzgar gücü ile oluşmaktadır.  
Tuf tabakaları arasında andezit ve bazalt  
kayalarının aşınma olan direnci, bu farklı  
oluşumların ortada kalmasını sağlar.

**Vadi yamaçlarından inen sel suşarının  
ve rüzgarın, tüflerden oluşan yapıyı  
aşındırmasıyla "Peribacası" adı verilen  
ilginç oluşumlar ortaya çıkmıştır.**

Sel sularının dik yamaçlarda kendine yol bul-  
ması, sert kayaların çatlamasına ve kopma-  
sına neden olmuştur. Alt kısımlarda bulunan  
ve daha kolay aşınan malzemenin derin bir  
şekilde oyulması ile yamaç gerilemiş, böylece  
üşy kısımlarda yer alan şapka ile aşınmadan

korunan konik biçimli gövdeler  
ortaya çıkmıştır.. Bu durum,  
peri bacalarının oluşumunda,  
rüzgar etkisinden çok yağmur sularının yü-  
zeydeki akışının daha önemli olduğunu ortaya  
koymaktadır. Yağmur sularının bu denli etkili  
ve güçlü yüzey akıntısı olarak gelişmesine  
ise en önemli etken bitki örtüsünün azlığı ve  
tüflerin geçirimsiz olmasıdır.

Daha çok Paşabağı civarında bulunan şapkalı  
peribacaları konik gövdeli olup, tepe kısımla-  
rında bir kaya bloku bulunmaktadır. Gövde tuf,  
tüffit ve volkan külünden oluşmuş kayaktan;  
şapka kısmı ise lahar ve ignimbirit gibi sert  
kayaçlardan oluşmaktadır. Yani şapkayı  
oluşturan kaya türü, gövdeyi oluşturan kaya  
topluluğuna oranla daha dayanıklıdır. Bu peri-  
bacasının oluşumu için ilk koşuldur. Şapkada-  
ki kayanın direncine bağlı olarak, peribacaları



uzun veya kısa ömürlü olmaktadır. Ayrıca şapka kaya, zayıf tufün erozyonunu geciktirerek peribacalarının yüksekliğini kontrol eder.

Peribacalarının çapları ise 1 m ile 15 m arasında değişmektedir. Çatlak aralığının 1 m'den küçük olması veya 15 m'den büyük olması durumunda ise peribacası gelişimi gözlenmemektedir.

Kapadokya Bölgesi'nde erozyonun oluşturduğu peribacası tipleri; şapkalı, konili, mantar biçimli, sütunlu ve sivri kayalardır. Peribacaları en yoğun şekilde Avanos- Uçhisar-Ürgüp üçgeni arasında kalan vadilerde, Ürgüp Şahinefendi arasındaki bölgede Nevşehir Çat kasabası civarında,

Kayseri Soğanlı vadisinde ve Aksaray Selime köyü civarında bulunmaktadır. Peribacalarının dışında vadi yamaçlarında yağmur sularının oluşturduğu ilginç kıvrımlar bölgeye ayrı bir özellik katmaktadır.

Kapadokya'da uçan balon keyfi yapmak...

Sıcak hava Balonları, 28°C'nin üzerinde ve aşırı rüzgarlı koşullarda uçamadığından, uçuşlar meteorolojik koşulların uygun olduğu sabah saatlerinde yapılmaktadır. Sabah saat 5 civarı, araçlarımız yolcularımızı otellerinden alır ve kalkış alanına getirir. Balonlar yerde uçuşa hazırlanırken, yolcularımız açık büfe hafif bir kahvaltı yaparlar. Kısa süren bir hazırlıktan

sonra balonlar gündoğumuna yakın uçuşa başlarlar. Sıcak hava balonlarında yönlendirme imkanı yoktur. Rüzgar yönünde hareket ederler. Fakat havanın değişik irtifalarında rüzgar yönleri farklı olabilir. Pilot, yükselip alçalarak gitmek istediği yöne uygun rüzgarı bulmaya çalışır. Uçuş süresince Balonlar yaklaşık 1000 feet lik yüksekliğe çıkarak güneş doğuşunu, vadi içlerine girerek peribacalarını ve vadi manzaralarını yolcularımıza seyretme imkanı verir. Uçuş sonunda yolcularımız için şampanyalı bir kutlamamız vardır. Ayrıca uçuş hatırası olarak uçuş sertifikası ve balon şapkası verilmektedir. Balon uçuş macerası bitiminde yolcularımız tekrar kendi araçlarımızla konakladıkları otellerine bırakılır.

”  
Şapkadaki kayanın direncine bağlı olarak, peribacaları uzun veya kısa ömürlü olmaktadır.

# HAYATIN HER ALANINDA DANS...

**M**EDİENT Kulak Burun Boğaz Tıp Merkezi olarak çocuklarımızın sağlığını çok fazla önemsiyoruz. Bu sebeple gerek dansın beden ve ruh sağlığımız üzerindeki olumlu etkilerini öğrenmek gerekse modern dansı daha yakından tanıyabilmek için ünlü dans sanatçısı ve eğitmen Onur Keser'e sizler için bazı sorular yönelttik.

**1- Medient KBB Tıp Merkezi olarak doğru nefes alabilmenin, nefes tekniklerinin sağlığımız üzerindeki etkisini iyi biliyor ve hastalarımızı da bu konuda bilgilendirmeye çalışıyoruz. Dans ederken de doğru nefes tekniklerini kullanmak için önemlidir?**

Derin bir nefes alıp cevaplıyorum bu soruyu... Bir dans sanatçısı için nefes, performansının kendisi bile olabilir. Üst düzey önem taşır. Derin bir nefes zihni dinginleştirir, konsantre olma süresini kısaltır ve iyileştirir ayrıca nefes alıp verdiğimizde kaslarımıza oksijen gider, esnemeye yardımcı olur ve hareket kapasitesini artırır.

Dans öğretmeni olarak uzun bir süre nefes temelli çalışmalar yaptım pilates ve yoganın dansıma kattığı kontrolü ve gücü çalışmalarımda fazlasıyla deneyimledim. Stresli durumlarda ve anlarda bile derin nefes alıp verdiğimizde beden ritmimiz kendi öz ritmine dönüyor.

Dans ederken performans anında veya günlük hayatımızda nefesimizi kontrol edelim ve nefes alabildiğimiz için ne kadar şanslı olduğumuzu unutmayalım.

**2- Dansın her türünün beden ve ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerinden biraz bahsedebilir misiniz?**

Sanatın her alanında, her kolunda ruhla olan ilişki oldukça güçlü ve her anlamda iyileştiricidir.

Dans, beden ve zihin arasındaki bağı güçlendirebildiğimiz, aralarındaki ilişkiyi araştırabilirdi-

ğimiz, kendimize, içimize, ruhumuzda yolculuğa çıkabildiğimiz güçlü bir sanat dalıdır.

Dansın herhangi bir türü ile uğraşan insan kendine olan yolculuğa çoktan başlamıştır. demektir.

sosyalleşmeyi ve iletişim kurmayı kolaylaştırır.

Sosyalleşmem ve iyi iletişim kurabilmek insanın günlük hayatında kendini daha mutlu hissetmesine yardımcı olur. Hareket alanının artması bu ifade ediş biçimini güçlendirir. Ve kendimizi ne kadar fazla ifade edebilirsek ruhumuza ve bedenimize huzur, rahatlık ve özgürlük kazandırırız.

**3- Uzun yıllardır dansla iç içesiniz ve çocukları gözlemleme fırsatınız mutlaka oluyor. Peki, çocukların dansla erken yaşlarda tanışmasının hayatlarına getirileri ve olumlu geri dönüşleri nasıl olmaktadır? Tespitlerinizi öğrenebilir miyiz?**

Çocuk dediğinizde akan sular duruyor bende. Çocuklarla çalışmak bu hayatta kendim için yaptığım en iyi şeydi bence... Çok uzun zamandır çocuklarla ve gençlerle çalışıyorum. Çocuklarla çalışmak benim dünyayı kurtarma projem oldu. Yetişkinleri değiştirmenin zor olduğunu biliyorum. Çocuklarla dans alanında çalışmak hem bana hem de çocuklara muhteşem bilgi deneyim alanları sunuyor. Çok küçük yaşta dansa başlamış bir çocuk mekanı zamanı ve farklı bedenlerin farkına varmayı öğreniyor etrafa saygı duyuyor başka bedenlerin varlığına saygı duyuyor Ve onlarla beraber yaşamayı öğreniyor benim için dansın en büyük etkisi bu... Başka bedenlere saygı! Farklı bireylere saygı ve bütün insanların varlığını kabul etme becerisi ! Dans mekanı öğrenciye bunları sağlıyor ve çocuklarda etkisi çok daha büyük.

Bu konuları bu kadar erken fark etmeleri hayat yolculuklarında

her şeyin üstesinden rahatça gelebilmelerini sağlıyor. Başka fikirlere saygı duymak insanları gelişime daha açık kılıyor. Benim için dansın en önemli özelliklerinden bir tanesi budur.

Bu farkındalığın yanında dans etmek çocuğun özgüvenini duygusal gelişimini ve fiziksel gelişimini destekler. Önemli olan çocuğun



Öğrendiği

her harekette kendi bedenini

ve sınırlarını biraz daha tanıması kendisiyle barışık ve daha özgüvenli bireye dönüşmesini sağlar. Sosyal anlamda ele alacak olursak



keyif aldığı dans tarzını ve kesinlikle ona uygun eğitmeni bulmaktır. Profesyonel bir dans sanatçısı olmak için plan yapmak strateji geliştirmek ve disiplinli çalışmak gerekir. Bütün dans dersi planımı profesyonel bir dansçının, bir sanatçının yaratıcılık becerilerini çocuklara geçirmeyi hedefleyerek planlıyorum.

Bu süre zarfında bir ders için oldukça fazla plan yapıyor ve doğru tekniği çıkarmaya çalışıyorum. Hem konuşma dilinde hem de hareket dilinde...

Dans tarafında olduğum için değil, etkisini hızla gözlemlediğim için bu konunun çok önemli olduğunu, dansın herkese bir sürü iyi tecrübe kattığını düşünüyorum .

#### 4- Modern dansın teknik açıdan klasik danslardan farkları nelerdir?

Modern dans, 19. yüzyılın sonlarından beri bir çok dans sanatçısı ve hareket öncüsünün farklı teknikler yarattığı, baleye karşıt olarak doğayla ve yerçekimi ile işbirliği içinde olan, aynı zamanda bale dahil güçlü bir çok temel hareket tekniğini içinde barındıran bir dans türüdür.

Tekniğin yanında felsefe, psikoloji ve sembollerin desteklediği içgüdüsel hareket, bilinç kaybı taşıır.

Özellikle klasik bale de ve klasik danslarda hareket tekniği ve matematiği tek doğru ile devam eder beden yapısını ve anatomisini kendine ait tekniğin doğru çıkabilmesi için dönüştürmeyi ve değiştirmeyi amaçlar.

Modern dans, var olan beden sınırlarını zorlayıp, kendi içindeki varlığı ve yapısı ile hareketin gerçekleşmesini destekler. Farklı bedenlerin hareketini ve dış vurumsal güçlerini artırmayı amaçlar.

Modern dansa hayal kurabilmek ve kurguladığımız herhangi bir şeyi aktarabilmek klasik danslara göre çok daha kolay ve akıcıdır. Aralarında oldukça güçlü teknik farklılıklar olsa da hareket alanları fazlasıyla aynıdır.

**5- Çocukların son yıllarda teknoloji ve bilişim çağının etkisi altında kalarak tablet, telefon ve TV' ye olan bağımlılıklarının zararlarını artık hepimiz biliyoruz. Çocukları dansa yönlendirerek ve teşvik ederek onlara uzun**

#### vadede neler katabileceğimizi sevgili okurlarımız için biraz anlatır mısınız lütfen?

Açıkçası bu soru fazlasıyla dikkat gerektiriyor. Teknoloji hem seviyorum hem de bu konuda biraz kaygılıyım. Sadece çocuklar için ve gençler için değil yetişkinler üzerinde ruhunu sıkıştıran ve küçülten etkisini gözlemliyorum. Bu konuda acilen bilinçlenmeli ve ihtiyaca yönelik kullanımı gerçekleştirmeliyiz. Dans mekanları çocukları gerçek bedenler ve zihinler ile vakit geçirmeye zorluyor.

Dans ederken etrafı ve insanları fark edebiliyorlar mekan, zaman ve beden kavramlarını inceliyorlar dans etmek çocukları kibar, sosyal, farkında, anlayışlı ve sabırlı yapıyor bence... Alan açmayı, boşluk doldurmayı, izin vermeyi ve aynı zamanda da zamanı verimli kullanmayı deneyimliyorlar. Dans dersinde herkesin telefonları kapalı oluyor. Herkesin 2 saat bütün teknolojik aletlerden uzak kaldığı

bir alan yaratıyorum. Sonrasında da ders bittikten sonra çocuklar zaten dans çalışıyor ve bir sonraki derse hazırlanıyorlar. Bütün teknolojik aletler ile olan ilişki süreleri azalıyor bu da beni fazlasıyla mutlu ediyor.

#### 6- Çocuklarını dansla tanıştırmak ve hayatlarının bir parçası haline getirmek isteyen ailelere mesajlarınız nelerdir?

Her yeni dönemin başında, dans öğrencilerinin aileleri ile projelerimi paylaştığım ve konuyu detaylıca anlattığım toplantılar yaparım. O konuşmalar o toplantılar o kadar önemli olur ki... Bütün toplantıyı metin haline getiririm. Sonradan okumak yeni gelen velilere eksiksiz bilgi verebilmek için...

Öncelikle ailenin motivasyonu, öğrenci için hem duygusal açıdan hem de fiziksel açıdan fazlasıyla önemlidir.

Bir senelik dans dersi planında bir yokuşa gelmişsek çocuklara şunu söylerim. Neden başladığınızı hatırlayın. Hangi hayaller ile buraya geldiniz? Hangi amaçlar doğrultusunda dansa bu kadar çok vakit ayırıyorsunuz?

İnsanız... Duygusal varlıkları. Fikirlerimiz değişebilir. Ama gerçekten istiyorsak ve bir olaya başlamışsak neden başladığımızı sürekli hatırlamamız gerekecek. İşte tam da burada aileler bunu hatırlatacak oldukça güçlü bir taraf oluyor.

Bütün ailelere bütün velilere bütün yetişkinlere sanatın herhangi bir dalını mutlaka ve ısrarla öneriyorum.

Ama dans, bir çocuk için dans, birçok şeyi görebildiği, zihnini ve bedenini kontrol etmeyi öğrendiği, ihtiyaçlarını fark edebilmeyi deneyimlediği muhteşem bir alan.

Dans disiplini birçok açıdan öğretici, yapılandırıcı ve yenileyicidir. Hayat dolu çocuklardan öğrendiğim şey bu.

Çocukların beden ve zihin gelişiminin bir sanat dalı ile desteklenmesi dünyayı kurtaracak. Ben buna inanıyorum. Yaşadığımız alanı çok önemsiyorum. Paylaşmayı, sevmeyi ve saygı duymayı çok önemsiyorum.

Tabii ki önce ailem verdi bu kavramların tohumlarını bana... Ama dans büyüttü hayatımdaki her şeyi.

Bu sorularla beraber bu kadar önemli bir konuyu, bu kadar değerli bir alanda anlatma fırsatı verdiğiniz için çok içten teşekkür ederim. Ne kadar çok yaya-bilirsek, ne kadar çok anlatabilirsek sanatı ve sanatla olan ilişkiyi, o oranda büyüyeceğiz ve mutlu olacağız...

Paylaşmak, sevmek ve iyi olmak dileği ile...

Verdiği bilgiler için Onur Keser'e çok teşekkür ederiz. Herkese sağlıklı ve dansın sihirli etkisiyle dolu güzel günler dileriz.



#### Onur KESER

1991 yılında İstanbul Üsküdar'da doğdum. Kendime "dans" başlıklı bir gelecek kurguladığım için, bedenimi 2004 yılında dansın sahip olduğu bütün tekniklerle geliştirmeye başladım. Hiphop ve Streetjazz eğitimleriyle başlayan dans hayatıma Latin Amerikan Salon Dansları ve Sosyal Latin Dansları Eğitimimle şekil vermeye başladım.

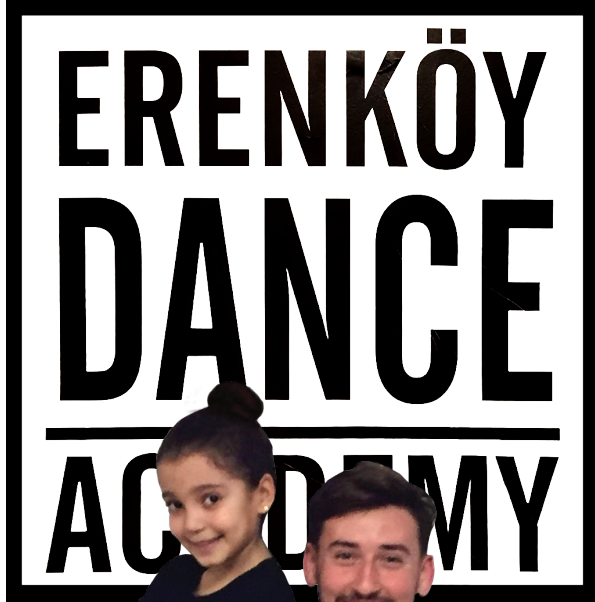
Dans enerjimi dönüştürmeye çalıştığım 2010 yılında özel bale ve modern dans derslerine başladım. Sonrasında hayalini kurduğum Türkiye'nin en önemli sanat okulu olan Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Çağdaş Dans Bölümü kazadım. (2012) Akademik dansların yanında Konservatuvarın bana kattığı en önemli iki şey; Anatomi ve Dans Tarihi bilgileri oldu.

Konusunda usta öğretmenler tarafından ulaştığım bu bilgiler benim bütün dans hayatımı değiştirdi. Bir dansçının temel anatomi bilgisi, yaptığı işin işlevselliği için çok önemlidir. Bende de öyle oldu. Dansın tarihini okumak, anlamak ve araştırmak beni daha da derinlere götürdü. Bütün bu bilgi akışı ve derinliğin içinde kendi üretme işçimi yakaladım.

Koreograf olabilmek, hareketler üzerinde düşünmek ve onları sıraya koymak işin en heyecanlı kısmı sanırım.

Dans kariyerimi dolu dolu geçirmeyi seçtiğim bu yolda yapabileceğim ne varsa yapmaya çalışıyorum. Bunu daha ileri bir seviyeye getirebilecek her eğitime ve çalışmaya açığım.

Eğitim sürecinin sonsuzluk olduğunu düşünüyorum ve bir dansçının bedeninden bütün dans tekniklerinin çıkabilmesi fikriyle geliyorum.



Hangi açıdan bakarsak bakalım... Bir sanatçı adayı yetiştirmek, profesyonel bir sporcu yetiştirmek oldukça zor ve fedakarlık gerektiren bir yoldur.

Dans derslerinin zor olduğu, çalışma programının yoğun olduğu zamanda öğrenci (sanatçı adayı) mutlaka motivasyona ihtiyaç duyar.



## 23 NİSAN ULUSAL EGEMENLİK VE ÇOCUK BAYRAMI

Nisan ayında gelen baharı daha da güzelleştiren bir bayramdır 23 Nisan. Çocuklarımız ,yalnızca kendilerine ve tüm dünya çocuklarına armağan edilen bu özel günde değil, her zaman mutlu, en önemlisi de sağlıklı olsunlar istiyoruz. MEDİENT KBB Tıp Merkezi çocuk sağlığını çok önemsemektedir.



## ANNELER GÜNÜ

Çocuğu gülünce gülen, o ağlayınca ağlayan en kutsal varlıklardır annelerimiz... Toplumun en küçük birimi aile, aileleri şekillendiren de annelerdir. Bizler, her açıdan sağlıklı bir toplum için önce sağlıklı anneler diyoruz ve MEDİENT Ailesi olarak tüm annelerimizin bu özel gününü tüm kalbimizle kutluyoruz.



## BABALAR GÜNÜ

Babalar, bize kendimizi her zaman güvende hissettiren, varlığı ile güç veren, bizi hata yapmaktan korumaya çalışan, yolumuza ışık olan insanlardır. MEDİENT Ailesi olarak tüm babalarımızın bu özel gününü kutluyor, sağlıklı ömürler diliyoruz.



## 19 MAYIS ATATÜRK'Ü ANMA, GENÇLİK VE SPOR BAYRAMI

Medient Ailesi olarak büyük önder Atatürk'ün Türk gençliğine armağan ettiği 19 Mayıs Gençlik ve Spor Bayramını kutluyoruz.



## BİLİNÇSİZ İLAÇ KULLANIMININ ZARARLARI

**B**ilinçsiz ilaç kullanımı toplumsal olarak yaptığımız ve halen yapmaya devam ettiğimiz genel alışkanlık halindeki bir hatadır. Baş ağrısı, öksürük ve ateşlenme gibi basit rahatsızlarda bile doktora başvurmadan ve teşhis konulmadan kullanılan ilaçlar sağlığımızı olumsuz yönde etkiliyor. İster kimyasal olsun ister bitkisel olsun, doğru tanı konulmadan vücuda alınmış ilaçlar, sağlımız açısından daha ciddi yan etkiler gösterebilmektedir.

Yani hastalıktan kurtulamaya çalışırken yeni hastalıklara yol açılabilir ya da var olan hastalık daha da tetiklenebilir, ağırlaştırılabilir. Çeşitli hastalıklar sebebiyle ilaç kullanmak zorunda olan hastalar, ilaçların birbiriyle etkileşimlerine çok dikkat etmelidirler, bilinçsizce ilaç kullanımı ölümlere bile yol açabilir.

### Doktor Kontrolünde İlaç Kullanılmalı!

Antibiyotik tedavisine ihtiyacı olan hastaların, kendilerinde daha önceden bilinen herhangi bir karaciğer, bağırsak veya mide rahatsızlığı varsa tedaviye başlamadan önce doktorlarına mutlaka bu konuda bilgi vermeleri gerekmektedir. Ayrıca bazı ilaçlar bir arada kullanıldığında etkileşim yaparlar. Bir ilaç, aynı anda kullanılan başka bir ilacın etkisini tamamen ortadan kaldıracaktır.

Hastanın yaşı, böbrek ve karaciğer fonksiyonlarının yeterli olup olmaması, kandaki protein düzeyi, diyetel faktörler ve hatta hava kirliliği ile sigara içimi gibi nedenler bile ilaç etkileşiminde rol oynar. Bu nedenle doktor, hastanın önceden kullandığı ilaçları sorguladıktan sonra reçete yazmalıdır.

Doktorların tavsiyesi olmadan kullanılan ilaçlar, bütün organları olduğu gibi gözleri de etkiliyor. Doktora muayene olmadan gözleri rahatlatmak amacıyla kullanılan ilaç ve damlalar, görme kayıplarına neden olabiliyor. İlaçların göründükleri kadar masum olmadığına dikkat çeken doktorlar, kontrolsüz ilaç kullanılmaması ve eğer çevremizde kontrolsüz ilaç kullananlar varsa mutlaka uyarılması gerektiğini belirtiyorlar.



### Bilinçsiz İlaç Kullanımının Zararları

Bilinçsiz ilaç kullanımı, en başta besin ve karaciğer üzerinde tesir gösterir. Modern tıbbın araştırmaları karaciğer hastalıklarının en büyük nedenlerinden biri olarak bilinçsizce alınan ilaçları gösteriyor. Vücuttaki hayati hücresel faaliyetlerin sürdürülmesi ve oldukça karmaşık biyokimyasal maddenin üretilmesini sağlayan karaciğer, bilinçsiz bir biçimde kullanılan ilaçların zararlı etkisi sebebiyle ciddi biçimde yıpranıyor. Sonuç olarak da karaciğer hastalıklarına yakalanmak kaçınılmaz hale geliyor.

Uzmanlar, toplum genelinde sentetik ve kimyasal ürünlerin aksine bitkisel ilaçların kullanılmasının zararı olmayacağı yönünde hakim kanaatin olmasının ise en büyük hata olduğunu ifade ediyorlar. Bu da bitkisel adı altında satılan pek çok ürünün bilinçsiz bir biçimde kullanılmasına neden oluyor. Bir ilacın insan sağlığına zarar vermesi, bitkilerden elde edilip edilmemesiyle ilişkili değildir. Bu nedenle laboratuvar ortamında üretilen bir ilacın içindeki etken maddenin bitkilerden elde edilmesi, bu maddenin karaciğer ya da diğer organlar üzerindeki zararını değiştirmeyecek-

tir. Bunlar dışında antibiyotikler, anti-romatizma ilaçları, ağrı kesiciler ve diğer pek çok ilaç, insanlar tarafından hekime danışma gereği dahi duyulmadan kullanılmaktadır.

Bilinçsiz ilaç kullanımı, karaciğer naklini dahi gerektirebilecek kadar ciddi ve geri dönüşü olmayan sağlık sorunlarına neden olabileceği potansiyeline sahiptir. Zararları saymakla bitmeyecek kadar fazla olan bilinçsiz bir biçimde ilaç kullanımı, ayrıca genetik yatkınlık nedeniyle yakalanma ihtimali yüksek olan hastalıkları da su yüzüne çıkarabilmektedir. Kişi zaten genetik özellikleri sebebiyle herhangi bir hastalığa yakalanma potansiyeline sahipken bir de yanlış ilaçlar kullanırsa, bu hastalığa yakalanması kaçınılmaz hale gelebilmektedir. Kısa vadede herhangi bir etkiye neden olmadığı gibi ağrıların giderilmesini sağlayarak fayda dahi sağlayabilen ağrı kesicilerin dahi bilinçsiz bir şekilde kullanılması, gelecekte çok ciddi sağlık sorunlarına sebep olabilir. Hekimler hastalarına ilaç verirken sağlayacağı yarar kadar, uzun vadede kişinin sağlığının ne şekilde etkileneceğini de hesaplayarak reçete yazmaktadır.

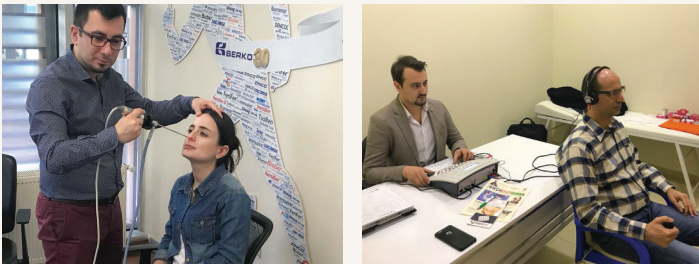
# ETKİNLİKLERİMİZ



MEDIANT'DE PERSONEL YAŞGÜNLERİ AİLE OLARAK KUTLANIR



ATAŞEHİR ADIGÜZEL MESLEK YÜKSEK OKULU KARIYER GÜNLERİ



BERKO İLAÇ VE KİMYA SANAYİ A.Ş. TARAMA TESTİ



DÜNYA KADINLAR GÜNÜNDE MİSAFİRLERİMİZE TÜRK KAHVESİ VE ÇİKOLATA İKRAMIMIZ

## HASTA YORUMLARI



444 5 220 | info@medient.com.tr | @medient

**Muhammed Ali ŞİMŞEK**

47 / Güvenlik Memmuru

Hastanenin hizmet kalitesi üst düzey. Sayın Prof. Dr. Fatih BORA Hocama emeğinden ötürü teşekkür ederim.

**Ebru Kök**

39 / Öğretmen

Sadece okumakla profesör veya doktor olunmayacağını, bunun ilmek ilmek emekle, sabırla, tecrübesini hastasına doğru aktarmakla ve hastasının psikolojisini çok iyi analiz edip ona göre davranmakla olunacağını ispatıdır Op. Dr. Arzu ÖZ

Arzu hocayı tanıyana dek bir sürü özel hastanede yine dalında adı duyulmuş 3 profesöre ve Op. Doktorlara muayene oldum (birisi gripisin, birisi vertigo, biriside çene kasların yorulmuş) deyip bir takım ilaçlar verip yolladılar. Bir hasta için ne kadar üzücü ve işin içinden çıkılmayacak bir durum değil mi? Arzu hocaya muayene oldum kulağımdaki uğultu ve dolgunluğunun orta kulak iltihabı olduğunu alerjinin kulaktaki östaki borusunu tıkamasıyla alakalı uğultuya neden olabileceğini belirtti. Birkaç ilaçla uğultunun azaldığını ve rahatsızlığımı kontrol altına alarak Burun etlerini ve kıkırdağın düzeltilmesi ile ilgili ameliyat olamam gerektiğini ve ileride KKB ilgili şikayetlerimi daha rahat atatabileceğimi belirtti. Evet ben ameliyat oldum, artık daha rahat nefes alıyorum

Kendisi bana hiçbir hocanın yaklaşmadığı kadar içten, hesapsız ve işin kazanç yönünü düşünmeden sadece hastasını düşünerek ve bunun yanında bana rahatlatıcı şekilde bir tutum sergiledi. Her aradığımda ulaşabildim. O yüzden sadece okumakla profesör, doktor olunmadığının kanıtıdır kendisi. Hasta doktor ilişkisinden öte aile dostumuz oldu artık Op. Dr. Arzu ÖZ'e büyük bir teşekkür borçluyum. Sonsuz teşekkürler.

**M. Ramazan BERK**

36 / Denizci

Hastanemizde verilen hizmetlerden tümüyle çok memnunuz. Hemşire ve doktorlar ile tüm personeliniz hasta ve yakınları ile çok ilgili. Takdire şayan. Her şey için teşekkürler.

**Ercan KILIÇ**

37 / Serbest Meslek

Herkese çok teşekkür ederiz. Gayet memnun kaldık. Prof. Dr. CİVELEK'e ayrıca teşekkürler.

**Yasemin ÇIRPAN**

51 / Psikoterapist

Doktorumuz Yrd. Doç. Dr. Devrim BELLEK operasyon saati ve durumuna göre her şeyi anlattı ve bizi rahatlattı.

**Ertuğrul Kaan DEMİRKAN**

9 / İlkokul Öğrencisi

Doktor Şahruz Bey ve Seda Abla (Seda Hemşire) çok yardımcı oldular. Çok teşekkürler herkese.

**Şenay Selen GÜNEŞ**

38 / Güzellik Uzmanı

Bebeğim kulak tüpü, bademcik ve geniz eti ameliyatı oldu. Özellikle Op. Dr. Erbil KILIÇ Hocama bir kez daha saygı ve sevgi duyduk. Bu kadar iletişimi pozitif başka bir doktor tanımamıştım.

**Şirin KAPÇIOĞLU**

32 / Psikolog

Her şeyden memnun kaldık, çok teşekkür ederiz.



## LEZZETİMEDIENT



# ENGİNAR ÇİÇEĞİ DOLMASI TARİFİ

Chef



Senol KARATAŞ



KIŞI SAYISI  
3 Kişilik



HAZIRLAMA SÜRESİ  
45-50 dakika

## MALZEME

- 3 adet enginar çiçeği
- 4 adet taze soğan
- 1 su bardağı pirinç
- Yarım su bardağı siyah pirinç
- Yeteri kadar dereotu(isteğe bağlı)
- 1 çorba kaşığı kuş üzümü
- 2 çorba kaşığı dolmalık fıstık
- 2 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı şeker
- Yarım çay kaşığı tarçın
- 1 adet limon
- 1 adet portakal
- 1 çay bardağı zeytinyağ
- Yarım çay bardağı sıvıyağ

Yarım bardak sıvıyağı ve zeytinyağının yarısını tencereye koyalım. .Fıstıkları pembeleşinceye kadar kavuralım. Taze soğanları ince ince doğrayıp fıstıkların içine ilave edelim. 2 Dakika kadar fıstıklarla beraber kavuralım. Sonra pirinçleri ilave edelim. Yaklaşık 4-5 dakika kavuralım.

Tenceremize tuz, şeker, tarçın ve kuş üzümünü ilave edelim. 1.5 su bardağı sıcak suyu da ilave ettikten sonra tencerenin kapağını kapatıp 5 dakika kısık ateşte pişirelim. (Pirinçlerin diri kalması önemlidir) 5 Dakika dolduktan sonra tencerenin kapağını açıp, karıştırdıktan sonra 10 dakika kadar soğumasını bekleyelim. Harcımız soğuduktan sonra ince doğranmış dereotlarını ilave edebiliriz. Daha sonra güzelce temizleyip ayıkladığımız enginar çiçeklerinin içlerine harcımızı dolduralım.

Enginar çiçeklerini alabilecek bir tencerenin en altına limon ve portakalın yarısını dilimleyip yerleştirelim. Ardından enginar çiçeklerinin yarısına gelebilecek şekilde su ilave edelim. Kalan yarım bardak zeytinyağımızı da bu suya ilave edelim. Suya biraz tuz da ilave ettikten sonra orta ateşte 45-50 dakika pişirmeye bırakalım. 40 Dakikadan sonra kontrol edelim. En geç 45-50 dakika içinde pişmiş olacaktır.

Afiyet olsun



## MEDIENT Cafe

Keyifli sohbetler etmek, yorgunluğunuzu atmak ve güler yüzlü personelimizin sizlere özel sunumuyla Türk Kahvenizi yudumlamak için bekliyoruz...



# 24 saat sizinleyiz.

## 444

## 5

## 220

Bütün sorularınız için çağrı merkezimizi  
haftanın 7 günü, 24 saat arayabilirsiniz.

**MEDİENT**