



Doç. Dr. Mehmet SÜRMEİ

VERTİGO

Nedir? Ne Değildir?
Nedenleri-Tedavileri-Sonuçları
10-11. SAYFA

BİŞEKTOMİ NEDİR?

Bişektomi Operasyonu İle Daha
Belirgin Elmacık Kemiklerine ve
V Tipi Yüz yapısına ulaşılır.
16. SAYFA



Op. Dr. Akın ŞAHİN

SAYI 16 MEDİENT NEWS

medient.com.tr

Çağrı Merkezi: 444 522 0

[f](#) [t](#) [i](#) [y](#) /medientKBB

Ocak - Şubat - Mart / 2022



Dr. Cahit ATLI

SAĞLIK HİZMETLERİNDE KALİTE

20-21-22. SAYFA

- RİNOPLASTİ Mİ SEPTORİNOPLASTİ Mİ?
12-13. SAYFA Op. Dr. Erdem OĞUZ
- AMELİYATSIZ YÜZ GENÇLEŞTİRME
YÖNTEMLERİ
14. SAYFA Op. Dr. Muhammed YANILMAZ
- ÇOCUKLARDA ANESTEZİYOLOJİ
17. SAYFA Uzm. Dr. Aydın AKYILDIZ
- ABDOMENULTRASONOGRAFİSİ
18. SAYFA Prof. Dr. Güner SÖNMEZ
- KAHVE KOKULU SAYFA
24-25. SAYFA
- EDİTÖRÜN KALEMİNDEN
Kadın Olmak... Funda BAKIR
26-27. SAYFA
- BAYBURT'UN GELENEKSEL YEMEĞİ
GALACOŞ
31. SAYFA



TİNNİTUS

Pek Çok Kimse Hayatında En Az Bir Defa
Kulak Çınlaması Yaşamıştır.

5-6. SAYFA



OTOPLASTİ

Kulak Estetiği-Kepçe Kulak Ameliyatı

8. SAYFA

ÜLKEMİZİ TANIYALIM



İPEK YOLU ÜZERİNDE,
DEDE KORKUT'UN DİYARI
BİR HUZUR ŞEHİRİ...

28-29. SAYFA

#bizimlegüvendesiniz

Bu gazete MEDİENT KBB Tıp Merkezi'nin hastaları, refakatçileri ve ziyaretçileri için hazırladığı ÜCRETSİZ yayınıdır.



İşletme Müdürü
Şeyda BAYRAM İRGE

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 görmekte de uyumlu bir karardı.

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.

Bünümüzde 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 bulunmaktadır.

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

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
444 522 0
medient.com.tr
info@medient.com.tr

Tasarım:
Colornic Reklam Ajansı
colornic.com

Görsel Yönetmen:
Ender BEYTEKİN

Editör:
Funda BAKIR

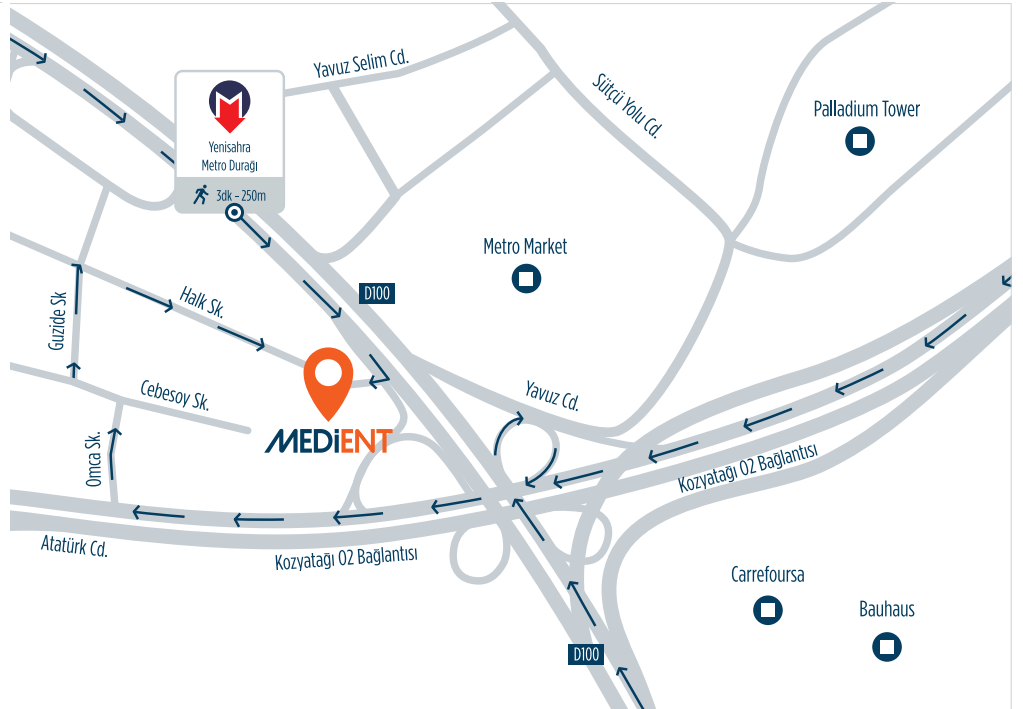
Baskı:
Artı Bir Ofset ve Dijital Baskı
tarafından basılmıştır.

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: 444 522 0
Fax: +90 216 356 80 81
E-mail: info@medient.com.tr



Bu uygulamalara "Medient" yazarak
hastanemize ulaşabilirsiniz.



Ücretsiz vale servisimizden
yararlanabilirsiniz.



Hastanemize metro ile
ulaşım sağlayabilirsiniz.

Hekimlerimiz



Prof. Dr. İbrahim ERCAN
KBB Uzmanı & Medikal
Direktör



Prof. Dr. Fatih BORA
KBB Uzmanı



Doç. Dr. İldem DEVECİ
KBB Uzmanı



Doç. Dr. Mehmet SÜRMEİ
KBB Uzmanı



Op. Dr. Şahruz ŞEYDA
KBB Uzmanı



Op. Dr. Erdem OĞUZ
KBB Uzmanı



Op. Dr. Muhammed YANILMAZ
KBB Uzmanı



Op. Dr. Akın ŞAHİN
KBB Uzmanı



Op. Dr. Arzu ÖZ
KBB Uzmanı



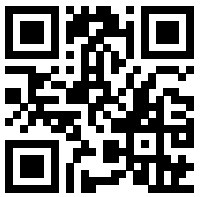
Mahmut OĞURLU
KBB Uzmanı



Uzm. Dr. Aydın AKYILDIZ
Anesteziyoloji Uzmanı



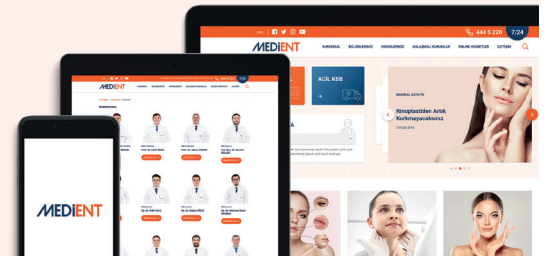
Prof. Dr. Güner SÖNMEZ
Radyoloji Uzmanı



QR Kodu okutarak sitemizi
ziyaret edebilirsiniz.

Tüm Hekimlerimizi Web
Sayfamızdan İnceleyebilirsiniz.

www.medient.com.tr/doktorlar



Yeni yulla birlikte herkesin diřleri gerçek olsun.
Baruřun, sağlık ve huzurun, sevginin egemen olduğu bir diinyada
Nice Güz el Yyllara...

Sağlık olsun, keyif olsun, huzur olsun.
2022 yeni umutlar, sağlıklı yaşamlar demek olsun...

Sevgilerimizle.

Tinnitus

Pek Çok Kimse Hayatında En Az Bir Defa Kulak Çınlaması Yaşamıştır.



KBB Profesörü
Prof. Dr. Fatih BORA
fbora@medient.com.tr

Tıbbi adıyla tinnitus; çınlama, hışırtı ya da kulak veya kafa içinden geldiği düşünülen diğer rahatsız edici seslerdir.

Pek çok kimse hayatında en az bir defa kulak çınlaması yaşamıştır. Ancak bazı kimseler için kulak çınlaması oldukça rahatsız edici bir hal alabilmektedir. Pek çok vakada ciddi bir sorun oluşturmamakla birlikte, kurtulmak istenen can sıkıcı bir durumdur.

Tinnitus (*kulak çınlaması*) başlı başına bir hastalık değildir. Altta yatan diğer rahatsızlıkların neden olduğu bir semptomdur. Dünyada ve ülkemizde milyonlarca kişi kulak çınlaması sorunu yaşamaktadır.

Bazı kişilerde kulak çınlamasının önlenmesi için ilaç tedavisi ya da cerrahi müdahale gerekebilir.

İki tip tinnitus vardır. Biri çok daha yaygın görülen, **subjektif (öznel) tinnitus**; sadece hasta tarafından hissedilen çınlama. Diğeri ise daha nadir görülen **objektif (nesnel) tinnitus**; hem hasta hem de başkaları tarafından da duyulabilen çınlama.



Tedavinin önemli bir parçası da, sizin kendi kulak çınlamanızı anlayabilmeniz ve tarif edebilenizdir.

Bazı Kulak Çınlamaları Normaldir

Bir kişi, dışardaki tüm seslerinden izole edilmiş ses geçirmez bir odaya girdiğinde. Kafa içinden gelen sesleri işitebilir. Bu normal vücut seslerini günlük hayatta işitmeyiz, nedeni ise dış seslerin bu sesleri maskeleyesidir.

Kulak kiri, dış kulakta kalan yabancı maddeler gibi dış sesleri duymamızı engeller. Dış seslerin azalması, kafa içi seslerini daha çok işitmemize neden olabilir.

Tinnitus (*Kulak Çınlaması*) Nedenleri

Tinnitus (*kulak çınlaması*) bir hastalık değildir. İşitme sisteminde olan başka bir sorunun yansıması olarak tanımlanabilir.

Tinnitus (*kulak çınlamasının*) en yaygın nedeni işitme kaybıdır. İşitme kaybı; yaşa bağlı olarak gelişen ya da kulak travması (*gürültü, ilaçlar, kimyasal madde nedenli*) kaynaklı olabilir. Bu gibi bir durumda duymamızı sağlayan kulağın koklea kısmı zarar görmektedir. Güncel teoriler şunu söylemektedir; "koklea beyne normal sinyaller göndermediği zaman, beyin karışır ve normal ses sinyallerinin eksikliğini telafi etmeye çalışarak, kendi gürültüsünü yaratır, bu da kulak çınlaması (*tinnitus*) olarak tanımlanır" Eğer tinnitusa neden olan aşırı gürültü, ilaç ya da kimyasal maddelerin yol açtığı kulak travması ise, genelde çınlama her iki kulakta da gözlenir. Kulak enfeksiyonu ya da aşırı kulak kiri gibi duymamızı kötüleştirecek herhangi bir neden kulak çınlamasını daha kötü hale getirmektedir.

İşitme Sistemi 4 Bölümden Oluşmaktadır:

Dış kulak, orta kulak, iç kulak ve beyin. Tinnitus (*kulak çınlaması*); bu bölümlerin herhangi birinden kaynaklanıyor olabilir.

Kulak Çınlamasının (*Tinnitus*) En Sık Rastlanan Nedenleri İse Şöyledir:

- Orta kulakta ya da kulak zarında, sıvı, enfeksiyon ya da bir hastalığın olması
- İç kulak işitme sinirlerinde hasar oluşması (*genellikle yaşa bağlı olarak, buradaki sinirler hasar görür*)
- Günümüzde tinnitusun en yaygın nedenlerinden biri yüksek sese maruz





Bazı davranışsal ve bilişsel terapiler, bu rahatsızlığın giderilmesinde yardımcı olabilmektedir.

kalmaz. Bu durum işitme kaybına da yol açmaktadır. Ne yazık ki birçok kişi, yüksek şiddetli müzik, ateşli silahlar veya diğer kaynaklardan gelen aşırı yüksek sesin zararlı etkilerini pek umursamaz.

- Tinnitus (*kulak çınlamasının*) nedenlerinden biri de gereksiz yere kullanılan aspirin, aminoglikozid antibiyotikler ve kinin içeren ilaçlardır.
- Meniere hastalığı, geçici işitme kaybı, baş dönmesi, kulak çınlaması, kulak tıkanmasına neden olabilir. Bu hastalık aslında kulakta başlı başına soruna yol açar, kulak çınlaması ise sadece bir belirtisidir.
- Subjektif (*öznel*) tinnitus bir nedeni de çok nadir gözlenen ve akustik nöroma olarak bilinen beyin tümörüdür. Bu tümör işitmeyi sağlayan sinir üzerinde gelişir ve tinnitusa (*kulak çınlamasına*) neden olur. Ender gözlenen bu durumda çınlama her iki kulakta değil genelde tek kulakta gözlenir.
- Objektif (*nesnel*) tinnitusun (*kulak çınlaması*) nedenlerini bulmak genelde daha kolaydır. Objektif tinnitus tipi olan; pulsalt tinnitus= nabız tinnitüsü, genellikle kan dolaşımıyla ya da kulak çevresinde normal ya da anormal kan damarları ile ilişkilidir. Pulsalt tinnitus nedenleri: gebelik, anemi (*kan hücrelerinin eksikliği*), aşırı aktif tiroid veya kulağa yakın kan damarlarında bulunan tümör olabilir. Ayrıca benign intrakranial hipertansiyon (*BİH*) denilen beyni çevreleyen sıvıdaki basınç artışı olarak tanımlanan hastalık nedeni ile ortaya çıkabilir.
- Objektif tinnitus tipi olan; tıklama tipi kulak çınlamasına çene eklemlerindeki sorunlar ya da kulak ve çevresindeki kaslardaki sorunlar neden olabilmektedir.

Kulak Çınlaması (Tinnitus) Nasıl Tedavi Edilir?

Ancak hekiminiz tarafından yapılan dikkatli incelemeden sonra, kulak çınlamasının nedeni ve buna göre en doğru tedavi ya da geçmesini sağlayacak diğer öneriler size sunulur.

Öncelikle detaylı bir incelemeden geçmelisiniz. Tedavinin önemli bir parçası da, sizin kendi kulak çınlamanızı anlayabilmeniz ve tarif edebilişinizdir.

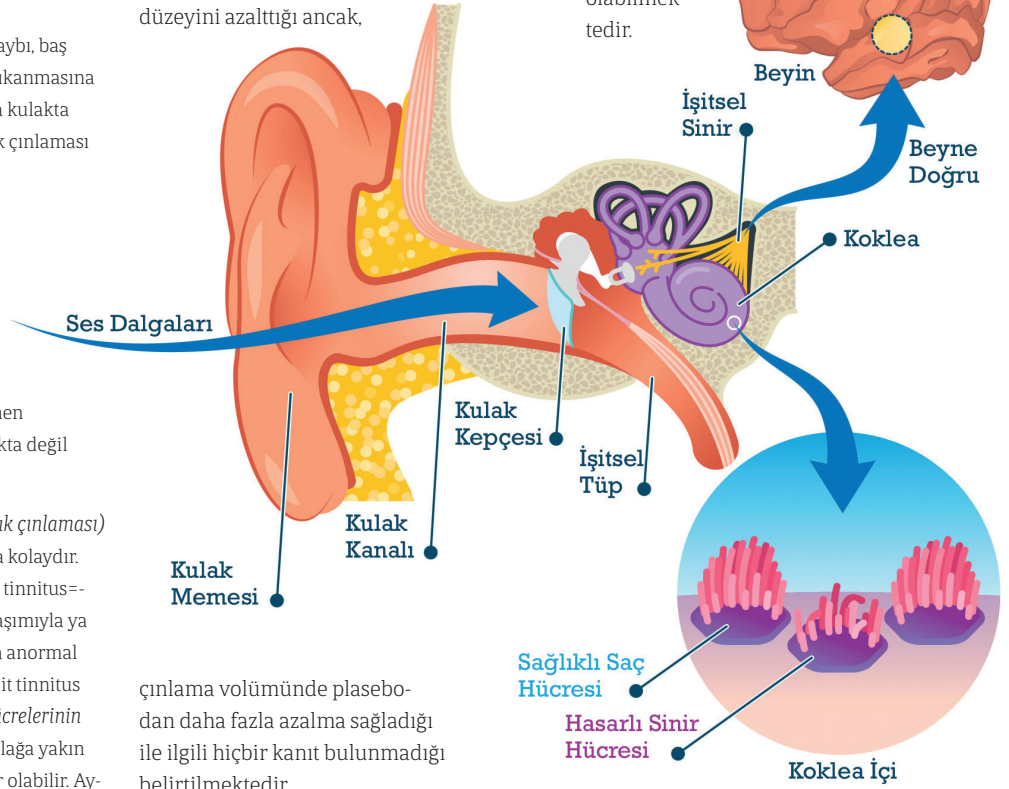
İlaç Tedavisi

Pek çok vakada spesifik bir tedavi bulunmamaktadır. Kendiliğinden düzelebilmekte ya da kişi bununla yaşamayı öğrenmektedir.

Bununla birlikte bazı KBB uzmanları niasin içeren ilaçların kullanımını önermektedir. Ancak niasinin kulak çınlamasını önlediğini gösteren bilimsel bir çalışma bulunmamaktadır. Ayrıca niasin ciltte kızarıklıklara da neden olabilmektedir. Başka bir ilaç olan gabapentin ile yapılan çalışmada; gabapentinin yüksek dozlarda kullanımının bazı hastalarda kulak çınlamasının sıklığını azalttığı ancak,

çözüm olarak lanse edilmesine rağmen, henüz bunu kanıtlayan bilimsel bir veri bulunmamaktadır.

Bazı davranışsal ve bilişsel terapiler, bu rahatsızlığın giderilmesinde yardımcı olabilmektedir.



çınlama volümünde plasebo-dan daha fazla azalma sağladığı ile ilgili hiçbir kanıt bulunmadığı belirtilmektedir.

Kulak çınlamasının eşlik ettiği depresyon gibi psikolojik rahatsızlıkların tedavi edilmesinin, kulak çınlamasını önemli ölçüde azalttığı belirtilmektedir.

Kulak Çınlaması (Tinnitus) İçin Yardımcı Çözümler

Bazı genel ve kolay çözümler kulak çınlaması şikayetine yardımcı olabilir:

Herkesin Uygulayabileceği ve Kulak Çınlamasını Hafifletecek Bazı Yardımcı Çözümler Şöyledir:

*Kafein ve tuz tüketimini azaltın

*Sigarayı bırakın

*Bazı kişilerde düşük çinko seviyesi kulak çınlamasına neden olmaktadır. Çinko takviyesi bu kişilerde şikayetleri azaltacaktır.

*Melatonin, özellikle uykusu sırasında kulak çınlamasından rahatsız olan kişilere yardımcı olabilir.

*Ginkgo biloba, kulak çınlaması için doğal

Kulak Çınlamasının Şiddetini Azaltmak İçin Ne Yapabilirim?

- Yüksek ses ve gürültüye maruz kalmaktan kaçının.
- Tansiyonunuzu kontrol edin
- Tuz alımını azaltın
- Kahve ve kola (*kafein*) ve tütün (*nikotin*) gibi uyarıcılardan kaçının
- Anksiyeteden (*endişe*) kaçının
- Kulak çınlamanız için endişelenmeyi bırakın. Ne kadar çok endişe eder ve üzerine düşerseniz, çınlamalar daha yüksek sesli olacaktır
- Yorgunluktan kaçının, yeterli dinlenmeye özen gösterin
- Düzenli egzersiz yapın
- Kulak çınlamasını maskeleyecek bir sestten yararlanın. (*örneğin, saat, fan, radyo, beyaz ev aletlerinin sesi*)
- Nöroterapötik yardım, bazı kişilerde kulak çınlamasını azaltabilir
- Gereksiz yere aspirin kullanımından kaçın



TIME

SAĞLIK
GRUBU

HEARTIME

İŞİTME MERKEZLERİ

444 25 90

Otoplasti

Kulak Estetiği Kepçe Kulak Ameliyatı



KBB Uzmanı
Doç. Dr. İldem DEVECİ
ildeveci@medient.com.tr

Otoplasti, kulak kıkırdağına olduğundan daha anatomik ve doğal şekli vermeyi hedefleyen bir ameliyattır. Bu ameliyatla, kulak kepçesinin şekli, boyutu ve pozisyonu olması gerektiği gibi değişebilir.

Toplumda kulak deformitesi görülme oranı %5 'tir. Birçok farklı nedenle bu ameliyat yapılsa da, kulak estetiğinin günümüzde en sık nedeni halk arasında "kepçe kulak" olarak tarif edilen protrüde kulaklardır.

Kulak kıkırdağı gelişiminin %80'ini altı yaşına kadar tamamlamış olduğundan; bu yaş itibarıyla kepçe kulak ameliyatı rahatlıkla yapılabilir. Kulaklarında şekil bo-

zukluğu olan çocuklarda bu durumun okula başlanmadan düzeltilmesini tavsiye ederiz. Çocuklar yaşları gereği empati gibi duyguları tam olarak gelişmediği için kulaklarındaki şekil bozukluğu ile okulda alay edilebilir. Bu nedenle kepçe kulak problemi olan çocuklarımıza ameliyatın okul döneminden önce yapılmasını önermekteyiz.

Otoplasti (*kepçe kulak*) ameliyatı lokal veya genel anestezi altında yapılabilir. Her iki kulağa uygulanabildiği gibi sadece tek kulak üzerinde de çalışılabilir. Ameliyat süresi, ameliyat tekniğine göre değişmekle birlikte, yaklaşık 1,5 - 2 saattir. Ameliyat sonrasında ağrı oldukça azdır. Ameliyat sonrası ilk günler kulaklarda şişlik ve ödem olabilir. Morarma nadiren olur. Ameliyat kulak arkasından kesilerek yapıldığından; bu bölgeye estetik ve kendiliğinden eriyen dikişler atıldığı için genellikle iz kalması ve dikişlerin alınma-

sıyla ilgili sorun yaşanmamaktadır. Hatta küçük yaşlarda ameliyat kesik olmadan sadece dikişlerle de yapılabilir.

Otoplasti operasyonu işitmeyi ve kulak gelişimini olumsuz yönde etkilemez. Ameliyattan hemen sonra kulaklarda bandaj olur ve en az 5 gün süreyle kalır.

Bandajların alınmasını takiben kulakların yeni şeklini muhafaza edebilmesi için 4 hafta süreyle hastalarımızdan bandana takmasını istemekteyiz.

Otoplasti operasyonu işitmeyi ve kulak gelişimini olumsuz yönde etkilemez.



timpanoplasti

Timpanoplasti ile kulak zarındaki delik onarılır, kolesteatom giderilir ya da kronik orta kulak iltihabı nedeniyle ani işitme kaybı, baş dönmesi varsa düzeltilir. Daha sağlıklı bir kulak daha sağlıklı bir işitme için doktorunuza danışın.



Detaylı bilgi için
QR kodu okutun.

MEDIENT

Vertigo

Nedir? Ne Değildir?

Nedenleri-Tedavileri-Sonuçları



KBB Uzmanı
Doç. Dr. Mehmet
SÜRMEİ
msurmeli@medient.com.tr

Vertigo klasik tanımı ile baş dönmesi olarak bilinmektedir. Vertigo, gördüğümüz çevrenin dairesel veya sağ-sol hareketi şeklinde olabileceği gibi, bizim hareket ediyor olduğumuz algısı şeklinde de olabilmektedir. Denge bozuklukları içerisinde yer alan pek çok benzer şikâyetten biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bununla birlikte denge bozuklukları içerisinde en çok görülen şikâyet yine vertigodur. Sersemlik (*dizziness*) çoğunlukla baş dönmesi olarak anlatılmakla beraber aslında klasik vertigodan farklı pek çok alt başlığı içermektedir. Gemideymiş hissi (*mal debarquement*), uçuyomuş hissi (*lightheadedness*), baygınlık (*faintness*), bayılma (*senkop*) gibi pek çok alt terim *dizziness* (sesemlik) içerisinde yer almaktadır. Bu şikâyetleri olan hastalar tıpkı vertigo gibi baş dönmesi tanımı ile polikliniklere başvururlar. Vertigo günlük hayatta yaşamı ciddi şekilde etkilemekte olup, pek çok hastalığı da beraberinde getirmektedir.

Vertigonun En Sık Nedenleri Nelerdir?

Denge sistemimiz temelde 3 ayaklı bir sistem olup; kulaklar, gözler ve kas-iskelet sistemden oluşmaktadır. Buradan gelen bilgiler merkezi sinir sistemine iletilmektedir. İşlenen veriler yine aynı sistemlere iletilerek denge oluşmasına yardımcı olmaktadır. Bu sistemlerdeki herhangi bir bozukluk yukarıda belirtildiği gibi vertigo başta olmak üzere pek çok denge bozukluğuna neden olmaktadır. Bu üç sistem içerisinde vertigo şikâyeti en çok kulak ve işitme sistemi ile ilgili olan hastalıklardan kaynaklanmaktadır. Bu hastalıklar içerisinde en çok görülenleri; Benign Paroksizmal Pozisyonel Vertigo (BPPV) (*Kalsiyum Karbonat kristallerinin yer değiştirmesi*), Meniere Hastalığı (*iç kulak basınç artış sendromları*), Vestibüler Nörit (*denge sinir iltihabı*), Otitis Media (*orta kulak iltihabı*) olarak başı çekmektedir. Bu hastalıklar dışında kulak ile ilgili olarak vertigo şikâyetine neden olan onlarca hastalık daha mevcuttur. Bu hastalıkların pek çoğunda başarı ortaya konmakta olup, takip ve tedavileri yüz güldürücüdür.



Vertigo şikâyetine neden olan merkezi sinir sistemi hastalıklarının da iyi tanınması ve ayırıcı tanısının iyi yapılması gereklidir.



Vertigo şikâyetine neden olan merkezi sinir sistemi hastalıklarının da iyi tanınması ve ayırıcı tanısının iyi yapılması gereklidir. Tüm vertigo nedenleri içerisinde BPPV'den sonra ikinci sıklıkta görülen hastalık migren ile ilişkili vertigo (*vestibüler migren*) dur. Merkezi sinir sistemi hastalığı olmasına karşın şikâyetler kulak ile ilişkili vertigo nedenlerine çok benzemektedir. Özellikle Meniere Hastalığına benzerliği tanıda bazı zorlukların yaşanmasına ve tedavideki gecikmelere neden olmaktadır. Her iki hastalık kadınlarda 30-50 yaş aralığında pik yapmaktadır. Multipl Skleroz (MS) vertigo şikâyetine neden olan bir diğer önemli hastalık olup çoğu zaman kulak hastalıkları ile karışabilmektedir. İşitme sistemi üzerinde yerleşmiş olan MS plakları vertigo şikâyeti olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu hastaların doğru tanı alması ileride yaşanabilecek ciddi komplikasyonları da önlemektedir. Bu nedenle KBB ve Nöroloji değerlendirmesi bu hastalar için önemlidir.

Vertigo yalnızca erişkinlere özgü bir rahatsızlık değildir. Çocukluk çağında ortaya çıkan baş dönmeleri ciddiye alınmalı ve mutlaka bir uzman tarafından değerlendirilmelidir. Migren, orta kulak iltihabları, göz hastalıkları başta olmak üzere pek çok çocukluk çağı hastalığına eşlik etmektedir. Orta kulak iltihabları ile ilişkili vertigo erken dönemde mutlaka tanınması ve tedavi edilmesi gereken bir durumdur. Bu şikâyet daha sonrasında ortaya çıkabilecek menenjit, beyin absesi gibi komplikasyonların habercisi olarak değerlendirilmeli ve mutlaka tedavi edilmelidir.

İleri yaşta ortaya çıkan baş dinmelerinin sıklık sırası benzer olmakla beraber inme riski ile ilişkili olabilecek kalp-damar hastalıklarının bir bulgusu olabilmektedir. Bu nedenle ciddiye alınmalıdır. İşitme kaybının eşlik ettiği, kısa süreli ve ciddi kusma bulantının beraberinde olduğu tekrarlayıcı vertigolarda inme riski mevcut olup tanısız incelemeler yapılmalıdır.

Vertigoda Tanıya Nasıl Gidiyoruz?

Geride kalan yüzyılda vertigo tanı ve tedavilerinde devrim niteliğinde pek çok gelişme yaşandı. 1900'lü yılların ortalarına kadar vertigo ile ilgili tanı ve tedavi yaklaşımları

Tüm bu teknolojik cihazlara ek olarak BT, MRI ve MR Angiografi gibi radyolojik inceleme yöntemleri gerektiği hastalarda tanıda yardımcı yöntemler olarak kullanılmaktadır. Multipl Skleroz, Akustik Tümör, Vertebro basiller sistem yetmezlikleri gibi vertigonun önemli nedenlerinin tanınmasında bu radyolojik yöntemlerden faydalanılmaktadır.

Vertigo Tedavisinde Ne Aşamadayız?

Vertigoya neden olan hastalığın tespiti yapıldıktan sonra tedavi algoritmaları üzerinden hastalıkların tedavisi başarı ile yapılmaktadır.

Vertigonun en önemli nedeni olan Pozisyonel Vertigo'da (BBPV) tedavi manevraları ile oldukça başarılı sonuçlar almak mümkündür. Uygun kanala uygun manevra hastalığın çok kısa sürede tedavi edilmesini sağlamaktadır. Tedavinin geciktiği, uzamış BBPV'de tedavi manevralarının başarısı gittikçe azalmaktadır. Bu nedenle yakın zamanda hare

tüm hastalıklar içerisinde sosyal yaşamı en çok etkileyen hastalıktır. Sıklığı yılda 1'den neredeyse her güne kadar değişen ve süresi saatleri bulan çok ciddi vertigo atakları bu hastalıkta ortaya çıkabilmektedir. Sosyal ve iş hayatını ciddi şekilde etkileyen bu hastalıkta vertigoya işitme kaybı ve neredeyse haftanın 7 günü ve 24 saat eşlik eden çınlama (*tinnitus*) şikâyeti eşlik etmektedir. Hastalığın tanınması ve tedavi edilmesi bu hastaların günlük hayata dönmesi açısından çok önemlidir. Diyet modifikasyonları ile başlayan, kulak içi tedavilerine doğru ilerleyen ve bazen cerrahi tedavilerin uygulanmasını gerektiren bir tedavi algoritması bu hastalar için özenle seçilmelidir. 160 yıldır tanınmasına rağmen hala gizemini koruyan bir hastalık olmasına rağmen günümüzde başarı ile tedavi edilmektedir.

Vertigo Yalnızca Vertigo Değildir!

Vertigo şikâyetine neden olan hastalıklar beraberlerinde pek çok hastalığı da getirmektedir. Zamanında ve uygun şekilde tedavi edilmeyen vertigo daha sonrasında pek çok kardiyovasküler, gastrointestinal ve psikiyatrik hastalığa neden olmaktadır. Vertigo şikâyeti yaşayan pek çok hastada beklenti anksiyetesi ortaya çıkmaktadır. Bu durum kişinin hayat kalitesini olumsuz şekilde etkilemektedir. Özellikle Meniere Hastalığı ve Vestibüler Migren gibi tekrarlayıcı vertigo yakınmasına neden olan hastalıklarda major depresyon ortaya çıkmaktadır. Bu hastaların hayat kalitesi diğer vertigo nedenlerine göre çok daha fazla etkilenmektedir. Meniere hastalığında ortalama tanı alma süresi 4,5 yıl civarındadır. Bu sebepten dolayı Meniere Hastalarında diğer semptomlara ek olarak çoğunlukla ciddi psikiyatrik rahatsızlıklar eşlik etmektedir.

Bir diğer önemli konu vertigo ile ortaya çıkan kardiyovasküler rahatsızlıklardır. Vestibüler sistem organik olarak kardiyovasküler sistem ile bağlantılıdır. Vertigo ile çoğunlukla kalp ritim bozuklukları ve hipertansiyon eşlik etmektedir. Bu rahatsızlığın uzun süre devam ettiği ve zamanında tedavi edilmeyen hastalarda hipertansiyon ve aritmiler görülebilmektedir.

Vestibüler sistemin bağlantılı olduğu diğer bir sistem gastrointestinal sistemdir. Vertigo ile gastroözefajial ve laringofaringeal reflü ve ishal (*diarrhea*) sık görülen durumlardır. Tedavi edilmemiş, uzun süren hastalıklarda reflü ile ilişkili göğüs ağrısı, ses kısıklıkları ve kronik boğaz ağrısı ile tekrarlayan karın ağrıları görülebilir.

konusunda çok sığ bilgilere sahiptik. Fakat denge sistemi anatomisi ve fizyolojisinin tanınmaya başlaması ile hem muayene yöntemlerinde hem de teknolojik tabanlı tanı cihazlarının geliştirilmesinde ciddi ilerlemeler sağlanmıştır.

Günümüzde vertigo şikâyetine neden olan hastalıkların çok büyük bir kısmı rahatlıkla tanınmakta ve tedavileri başarı ile yapılabilmektedir. Teknolojik cihazlar içerisinde VNG (*Video Nistagmografi*), vHIT (*Video Head Impulse Test*), VEMP (*Vestibüler Uyarılı Kas Potansiyelleri*), fHIT (*fonksiyonel Head Impulse Test*) gibi cihazların günlük pratiğimize girmesi ile beraber hastalıkların tanısı, tedavi ve takipleri başarı ile yapılmaktadır (*Resim 1*). Türkiye'de de tüm Dünya ile eş zamanlı olarak tüm bu teknolojik cihazları tanı ve tedavide kullanılmaktadır.

ketle ortaya baş dönmesi ve bulantı şikâyeti olan hastaların mutlaka bir KBB uzmanı tarafından değerlendirilmesi erken tanı ve başarılı bir tedavi için gereklidir.

Bir diğer sık rastlanılan hastalık olan Vestibüler Migrendir. Tekrarlayıcı baş dönmelerinde en sık görülen 2 hastalıktan biridir. Ağrılı bölgelere Botulinum Toksin (*Botox*) uygulanması hastalıkla ilişkili olarak ortaya çıkan vertigonun uzun süreli tedavisinde oldukça yüz güldürücüdür. Botulinum Toksin'e ek olarak ilaç tedavileri de alternatif olarak kullanılabilir. Vestibüler Migren BBPV'den sonra en sık Vertigo şikâyetine neden olan ikinci hastalık olarak göze çarpmaktadır.

Meniere Hastalığı vertigoya neden olan



Rinoplasti mi Septorinoplasti mi?

Gazetemizin Bu Sayısında Bize En Çok Sorulan Sorulara Cevap Vereyim;



KBB Uzmanı
Op. Dr. Erdem OĞUZ
erdem.oguz@medient.com.tr

Rinoplasti burun görünümünün estetik hatlar ve oranlar gözetilerek yapılan düzeltilmesidir. Septorinoplasti ise burun orta hatta bulunan septumun ve burun görünümünün düzeltilmesi işidir. Aslında teknik olarak yapılan tüm operasyonlar septorinoplastidir. Çünkü burun septum üzerine şekillenir. Burun estetiği ameliyatlarında temel ilke nefes alabilen ve güzel



Genelde burun estetiği operasyonu yaklaşık 3 saatlik bir operasyondur. Bazen uzayabilir veya kısalabilir.

görünen bir burun elde etmektir. Nefes alamayan bir burun güzel gözüke de ilerisinde bize sağlık problemleri ile dönecektir.

Ameliyattan Sonra Burnum Düşer mi?

Bu sorunun cevabı yapılan ameliyatta burun anatomisine ne kadar özen gösterdiğimiz ile ilgilidir. Anatomik yapıları ve destekleri koruduğumuz oranda burun yapımız o kadar sağlam olacaktır. Genelde yaptığımız operasyonlarda dokuları şekillendirirken destek yapıları güçlendirmek burun düşmesi dediğimiz olayın önüne geçer.

Ameliyat Olmalı mıyım?

Tıbbi açıdan burunda aşırı şekil bozukluğu veya burun kanatlarında güçsüzlük veya burun orta bölmesinde aşırı eğrilik varsa operasyonu septorinoplasti şeklinde yapmak gerekebilir.

Bunun dışında hekimin hastayı burun estetiği için yönlendirmesi uygun olmaz. Kişi aynaya baktığında burnunu

beğenmiyorsa, kendini kötü hissediyorsa burunda da estetik hatlarda ve görüntüde eşlik eden problemler varsa burun estetiği yapılabilir. Mesela burun ucu projeksiyonunun düşük olması, burunda kemer ve burun aksında kayma gibi... Genelde ameliyat öncesi fotoğraflama ile öncesi ile sonrası arasında hastanın taleplerini dinlemek uygun olur. İyi bir sonuç için kişinin talepleri ile hekimin önerileri uyumlu olmalıdır.

Ameliyat Sonrası Süreç Nasıl Geçiyor? Morarma ve Şişme Oluyor mu? İşe Ne Zaman Dönebilirim?

Genelde burun estetiği operasyonu yaklaşık 3 saatlik bir operasyondur. Bazen uzayabilir veya kısalabilir. Operasyon sonrası burun içerisinde tampon ve burun dışında bandaj ve atel olabilir. Ameliyat sonrası ağrı genelde gördüğümüz bir problem değil. Tampona bağlı bir süre nezle gibi burun içerisinde tahriş hissi olabilmekte. Operasyon sonrası yapılan işlemlerin derecesine kişinin cilt yapısına bağlı ödem ve morluk oluşabilir. Operasyon sonrası 6. Saatten sonra başlar 48 saate kadar en üst seviyeye ulaşır. Sonrasında ödemler balonun sönmeye gibi yavaş yavaş azalacaktır. Morluk ve ödemi azaltmak için özellikle ilk 24 saat soğuk uygulama önemlidir. Tamponlar alındıktan sonra bazen 5.günde atel kontrolü gerekebilir. Genelde 10. gün atel tamamen alınır. Atel alındıktan sonra genelde masa başı çalışıyorsak işe dönmekte hiçbir sakınca yoktur. Bedeni kuvvet gerektiren işlerde ise üçüncü haftaya kadar sakınmak uygun olur.

Operasyon sonrası eğer yeni nesil termoplastik alçı kullanılmış ise duş veya banyo yapmakta da sakınca yoktur.

Gözlük kullanıyorsak en az bir ay ideali ise üç ay gözlük kullanımından kaçınmaktır. Üçüncü aydan sonra gözlük kullanımında sakınca yoktur.

Ameliyat Sonrası Spor Yapabilir miyim?

Beşinci günden sonra yürüyüş yapılabilir. Üçüncü haftadan sonra sportif faaliyetlere vücudu zorlamadan başlanabilir. Ancak ikili mücadele gerektiren sporlardan kaçınmalıyız. Denize veya havuza birinci ay sonrasında rahatlıkla girebiliriz.

Ameliyatı Nasıl Yapıyorsunuz? Burun Kemiğini Kırıyor musunuz?

Burun estetiğinden temel olarak iki şekilde operasyon yapılmak-

ta birincisi kapalı teknik ikincisi ise açık teknik. Kapalı ameliyatta burun sırtındaki kemiklere burun uç kısmını oluşturan kırıldak yapıya ve septuma müdahale iç alanlardan kesi yapılarak olmaktadır. Burun dışından ve alt kısımdan herhangi bir kesi dışarıdan görünmemektedir. Artısı tüm yapılan değişiklikler ameliyat sonrası gibi hemen gözükmemekte ve iyileşme süreci daha hızlı olmaktadır. Anatomik yapılara daha az travma oluşturulması amaçlanmaktadır.

Açık teknik ile burunun tüm yapıları

gözlenebilmekte ve üzerinde değişiklikler alanın geniş olması sebebi ile daha rahat yapılmaktadır. Ancak iyileşme süreci buna bağlı daha uzun sürebilir.

Açık veya kapalı olsa da burun sırtına yapılan işlemlerden sonra burun sırtı düzeltilmesi gerekiyorsa nasal kemikler cerrahi olarak kesilmekte yani kırılmaktadır. Bazen bu piezzo cihazı denilen ultrasonik yöntemle yapılabilir. Cerrahi bir işlem olduğu için işlem kontrollü şekilde ve iyileşmede buna bağlı olarak hızlı ve düzgün olmaktadır.

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

Ameliyatsız Yüz Gençleştirme Yöntemleri

Kas Hareketleri, Yıllar Geçtikçe Yüz Bölgesinde İstenmeyen Yaşlanma Belirtilerine Neden Olabilir.



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

Yüz bölgesi kasları ve cildi, vücudun diğer bölgelerinden farklı olarak, hem ifade şeklimizi belirlemede, duygu durum göstergesi olarak, iletişim, beslenme ve solunum gibi bütün hayati fonksiyonları da içine alan hareketleri yapan bölge olması nedeniyle, birçok mimik hareketlerini içeren oldukça işlevsel kas özelliklerine sahiptir.

Bu kadar birbirinden farklı ve birbirini destekleyen kas hareketleri yıllar geçtikçe yüz bölgesinde istenmeyen yaşlanma belirtilerine neden olabilir. Cildin canlılığı, nemi, güçlü duruşu iklim şartları ve yaşam koşulları ile de birleşince, yüz bölgesindeki etkiler çok daha belirgin şekilde kendini gösterir.

Bu yöntemlerin başında yüze uygulanan; botoks, dolgu, yüzün belli bölgelerine ip askılama yöntemleri (*badem göz, kaş kaldırma, orta yüz kaldırma vb*) ve mezoterapi uygulaması gelmektedir. Bu bölümümüzde mezoterapi uygulaması ile ilgili bilgi vermek istiyorum.

Mezoterapi, bu noktada hem yıpranma olmamış ciltleri korumak amaçlı, hem de yıpranmaya başlamış ciltlerde geriye dönüş ve bu süreci durdurma amaçlı kullanılan enfes bir destek tedavi yöntemidir. Son dönemlerde uygulama alanlarının genişlemesiyle beraber çok daha geniş sahalarda elde edilmiş ve mezoterapi etkinliği artırıcı yeni karışımlar geliştirilmiştir.

Mantık olarak şöyle düşünülebilir; ağızdan

alınıp vücudun herhangi bir yerine etki etmesini istediğimiz bir ilacı, direk uygulama yerine çok ince iğnelerle enjekte ederek, hem ilacı tam isabet noktasına göndermek, hem de gereksiz derecede fazla ilaç kullanmaktan kaçınmak söz konusudur.

Mezoterapi ilk olarak 1950' lerde kullanılmaya başlanmış bir tedavi metodudur. Son yıllarda kozmetik uygulamada oldukça yaygın olarak kullanılmaktadır. Mezoterapi, sorunlu bölgede derinin orta katına mikro iğneler aracılığıyla bazı ilaçların enjeksiyonu demektir. Bu amaçla deri problemlerine uygun olarak hyaluronik asit, antioksidanlar, vitaminler, mineraller, amino asitler ve diğer malzemelerle özel ilaç kokteylleri hazırlanır. Bu maddelerin doğrudan cilde verilmesi deride kolajen ve elastin sentezini artırır, cildin yenilenmesine neden olur.

Etki Mekanizması

Ağızdan alınan ilaçlar, ayrıca kas veya damar içine olan enjeksiyonlar hedef organa yeterli miktarlarda gitmez. Bazıları parçalanıp vücuttan atılır. Belirtilen yollarla alınan ilaçlar diğer organları da bir ölçüde etkileyerek istenmeyen yan etkiler ortaya çıkarabilir. Mezoterapide düşük dozda ilaçlarla yüksek etki hedefleniyor ve hiçbir sistemik ek etki görülmemesi de çok önemli bir avantajdır.

Uygulanma Şekli

Mezoterapi uygulaması oldukça ince iğneler ile cilt altına enjekte edilerek uygulanır. Bu uygulama yapılmadan önce lokal anestezi kremi ile ciltte uygulama sahası uyuşturulur. Buz uygulaması ile cilt sakınlaştırılır ve sonrasında antiseptik solüsyonlar ile uygulama sahası temiz bir hale getirildikten sonra yaklaşık 15 dakikalık bir uygulama ile tamamlanır. Bu seanslar genelde uygulama yerindeki problemlere göre değişimle

beraber, ortalama 3 seans şeklinde tekrar edilir. Uygulama sonrasında kişi, herhangi bir kısıtlama olmaksızın hemen günlük hayatına dönebilir. Ağrı sızı minimal derecede olur ve sonrasında genelde istenmeyen bir etki görülmez.

Uygulandığı Yerler

- Saç güçlendirilmesi, saç dökülmelerinin önlenmesi
- Cildin gençleştirilmesi, cilde nem ve parlaklık kazandırılması, ince kırışıklıkların yok edilmesi
- Lekelerin renginin açılması
- Gözaltı gölgelenmelerinin tedavisi
- Travma veya operasyon izlerinin giderilmesi
- Hiçbir hastalığı olmayıp, tamamen cildi koruyucu amaçlı yapılması

Uygulama Yapılmayacak Kişiler

- Hamileler
- Emzirenler,
- Vücut direncini düşüren ilaç kullananlar hariç herkese uygulanabilir.

Mezoterapi uygulaması özellikle cildin daha canlı ve berrak görünebilmesi amacıyla uygulanan, son dönem en etkili işlemlerden birisidir. Hiçbir istenmeyen etkinin olmaması ve ameliyatsız gerçekleştirilmesi, aynı zamanda günlük hayata hemen dönülmesi nedeniyle oldukça revaçta bir uygulamadır.



Bu yöntemlerin başında yüze uygulanan; botoks, dolgu, yüzün belli bölgelerine ip askılama yöntemleri (badem göz, kaş kaldırma, orta yüz kaldırma vb.) ve mezoterapi uygulaması gelmektedir.

DOLGU - BOTOX UYGULAMALARI



[f](#) [@](#) /medientkbb

MEDIENT

Bişektomi Nedir?

Bişektomi Operasyonu İle Daha Belirgin Elmacık Kemiklerine ve V Tipi Yüz yapısına ulaşılır.



KBB Uzmanı
Op. Dr. Akın ŞAHİN
asahin@medient.com.tr

Yanak inceltme veya Hollywood yanağı olarak da bilinen bişektomi operasyonu, özellikle yuvarlak veya kare yüz yapısına sahip bireylerin yanak bölgesinden alınan yağ dokusu sayesinde daha keskin yüz hatlarına sahip olmasını sağlar. Özellik sosyal medyanın ve ünlülerin oluşturduğu trend etkisiyle güzellik algısı günümüzde estetik operasyonlara ilgiyi arttırmıştır. Elmacık kemikleri ile çene arasında bişektomi operasyonu ile ters üçgen görünümü elde etmek son dönemlerde oldukça popüler bir uygulama haline gelmiştir. Bişektomi operasyonu sayesinde bireyler daha belirgin elmacık kemiklerine ve V tipi yüz yapısına ulaşır.

Bişektomi Kimlere Uygulanır?

Bişektomi erişkin tüm bireylere uygulanabilen bir prosedür olmasına rağmen 25 yaş üstü bireyler operasyon için daha uygun bir popülasyondur. 25 yaşına kadar yüz gelişiminin devam etmesi ve kişinin yüz yapısının tam oturmasının yaklaşık bu yaşlara denk gelmesi nedeni ile 25 yaş altı kişilerde istenen sonucun elde edilememe ihtimali doğmaktadır. Bununla birlikte aşırı kilolu veya obezitesi olan hastalar da bişektomi operasyonu için uygun aday değildir. Zaman içerisinde yaşlanmakla birlikte bireylerin yüz bölgesinde yağ miktarı azalmaktadır, bu yüzden 45 yaş üstü bireylerde bişektomi operasyonu istenmeyen estetik görünüme yola açabilmektedir.

Bişektomi İşlemi Nasıl Yapılır?

Bişektomi operasyonu hastane yatışı gerektirmeyen lokal anestezi yardımı ile uygulanan bir estetik operasyondur. Operasyon ağız içerisinde yanak bölgesi üzerine denk gelen alan üzerinde yapılan 1 cm.'lik kesi yardımı ile yapılır. Yapılan kesi sonrası bichat yağ dokusuna ulaşılır. Yanakta kalın ve kaba görünüme yol açan bu yağ dokuları çıkarılır ve kesi alanı dikiş ile kapatılır. Operasyon tamamen ağız içerisinden yapıldığından yanak bölgesinde dışardan herhangi bir iz oluşmamaktadır. Operasyon yaklaşık 30-45 dakika kadar sürmektedir ve hastalar

aynı gün taburcu edilerek normal yaşantılarına devam etmektedirler.

Bişektominin Avantajları Nedir?

- Yuvarlak yüz yapısına sahip bireylerde 45 dakikalık lokal bir işlem sayesinde keskin yüz hatlarının oluşturulmasında etkilidir.
- Yanakta yer alan yağ dokusunun çıkarılması sayesinde ilerde kilo alınsa dahi yüz hatları eski haline dönmez.
- Bişektomi işlemin ilerleyen dönemlerde tekrarlanmasına gerek yoktur. Kalıcı sonuç sağlamaktadır.
- Yanak bölgesinde inceltme amaçlı kullanılan lipoliz veya elmacık kemiklerinin belirginleşmesi için yapılan dolgu uygulamalarına göre daha kalıcı sonuçlar elde edilmesini sağlar.
- Ciltte herhangi bir kesi yapılmadığı için iyileşme süreci hızlıdır ve yüzde herhangi bir iz kalmaz.

Bişektomi Operasyonu Öncesi Nelere Dikkat Edilmelidir?

Bişektomi operasyonu öncesinde hastalar, şayet varsa kronik hastalıkları ve geçirilmiş operasyon öykülerini hekimlerine bildirmelidir. Alkol ve sigara kullanımı operasyondan 1 hafta önce kesilmelidir. Bu sayede iyileşme süreci daha hızlı ve sorunsuz olarak gerçekleşebilecektir. Kan sulandırıcı ilaç kullanımı eğer herhangi bir engel yoksa işlemden bir hafta önce bırakılmalıdır. Bu sayede oluşabilecek kanama ve morlukların önünde geçilebilecektir.

Bişektomi Operasyonu Sonrası Nelere Dikkat Edilmelidir?

Bişektomi operasyonu sonrası lokal anestezi ile yapılan bir işlem olması sebebi ile hasta aynı gün taburcu edilir ve hasta günlük yaşantısına dönebilir. Dışardan herhangi bir kesi olmayıp sadece ağız içerisinden yapılan kesi ile operasyon gerçekleştirildiğinden, kesi yerinin travmatize olmaması için

hastalara 1 hafta boyunca yumuşak besinleri tercih etmeleri önerilir. Hekimin tercihinine göre işlem sonrası enfeksiyon riski açısından hekiminiz antibiyotik kullanım önerebilmektedir. Operasyon sonrasında ilk 4 saat boyunca ödem ve şişlikleri azaltmak amacıyla yanak bölgesine bandaj uygulanmaktadır.

Bişektomi Operasyonunun Riskleri Nelerdir?

Bişektomi operasyonunda doktor seçimi riskleri en aza indirmede en önemli husustur. Bişektomi işlemi lokal anestezi ile yapılmasından dolayı genel anesteziye bağlı bulantı, kusma ve baş ağrısı gibi durumlar ameliyat sonrasında görülmez. Bişektomi güvenli bir cerrahi yöntem olarak kabul edilmektedir. Fakat her cerrahi işlemde olduğu gibi kanama ve enfeksiyon riski az da olsa teşkil etmektedir. Tecrübeli hekimler tarafından yapıldığında oluşabilecek riskler en aza inmekte ve olası komplikasyonların önüne geçilebilmektedir.



Bişektomi operasyonu hastane yatışı gerektirmeyen lokal anestezi yardımı ile uygulanan bir estetik operasyondur.



Çocuklarda Anesteziyoloji

Anestezi'nin Amacı, Hastayı Cerrahi Travmanın Etkilerinden Korumak, Ameliyatın Ağrısız Gerçekleşmesini Sağlamaktır.



Anesteziyoloji Uzmanı
Uzm. Dr. Aydın
AKYILDIZ
aakyildiz@medient.com.tr

Pediyatrik anesteziyolojiyi adım adım şu şekilde sıralamak mümkündür;

Çocuk hastalar; 1-30 günlük olanlara yeni doğan, 1-12 aylık olanlara bebek, 1-12 yaşında olanlara çocuk isimleriyle sınıflandırılır.

Anestezi'nin amacı, hastayı cerrahi travmanın etkilerinden korumak, ameliyatın ağrısız gerçekleşmesini sağlamaktır.

Çocuk hastalar için anestezi uygulamaları yetişkinlere benzer şekildedir. Ancak bazı anatomik ve fizyolojik farklılıklar vardır.

Çocuklarda dil büyük ve burun delikleri dardır. Geniz eti de büyükse burun solunumu daha da azalır. Bademciklerin büyük olması uyku esnasında solunumu zorlaştırır, horlama ve uyku apnesine sebep olur.

Çocuklarda oksijen tüketimi yetişkinlerden iki kat yüksektir. Bu nedenle kalp hızı ve solunum sayısı da haliyle daha fazladır.

Çocuk ne kadar küçükse vücut yüzeyi o kadar fazla ve deri incedir. Bu durum çocuğun daha çabuk üşmesine, vücut ısısının daha kolay düşmesine neden olur.

Vücut su oranı da su yönünde fazla olduğu için susuzluk belirtileri daha önce başlar. Anestezi öncesi değerlendirmeye, çocuğun ve ailesinin varsa endişelerinin giderilmesi ve anksiyetenin ortadan kaldırılması amaç-

lanarak başlanır. Doktor, hastane, ebeveyn-den ayrılma ve iğne korkusu çocukta panik atağa neden olabilir. Bu nedenle öncelikle aile ve sonra sağlık çalışanları, çocukla doğru ve pozitif bir ilişki kurmalıdır. Yapılması gereken işlemler sakin ve anlaşılabilir bir şekilde ve çocukla göz hizasında ve göz göze bakarak anlatılmalıdır. Küçümseyici olunmamalı, kızdırılmamalı, sataşma yapılmamalı ve komik bir durum yoksa gülünmemelidir.



üzere 2 saat, sadece anne sütü ile beslenenler için 4 saat, katı gıdalar için 6 saat, aşırı yağlı yiyecekler için 8 saat olmalıdır.

Hasta ameliyathaneye alınmadan hemen önce, endişesini azaltmak amaçlı olarak ağızdan veya varsa damar yolundan sakinleştirici ilaçlar verilir.

Çocuk hasta, anestezi teknisyeni, hemşire ve personel tarafından karşılanır. Yaşına uygun davranılmaya çalışılarak ameliyat masasına oturtulur. Hasta dosyası, yapılacak ameliyat, operatör doktor, laboratuvar değerleri kontrol edilir.

Ameliyathane odasına alınan çocuğun yaşına ve kilosuna uygun ekipmanlar hazırlanır. Anestezik ilaçlar yetişkinlerde kullanılan ilaçlarla aynıdır, kilo hesabı yapılarak uygulanır.

Anestezi uygulamasına damar yolundan ilaç verilerek veya damar yolu yoksa maskeden anestezik ilaç solutularak başlanır. Hayati fonksiyonlar (*kalp ve akciğer ile ilgili*) monitörize edilir. Çocuğa yapılacak ameliyat pozisyonu verilir. Ameliyat süresince anestezik ilaçlar verilmeye devam edilir.

Bebeklerin ısı kaybını önlemek için kol ve bacaklar pamuk bezlerle sarılır, vücut örtülür. Gerekirse ısıtıcı ile sıcak hava üflenir.

Ameliyat öncesi aç kalınan dönemdeki sıvı kaybını karşılamak ve kan şekerini dengelemek için damar yolu ile mayi verilir.

Ameliyatın bitiminde anestezik ilaç verilmesi sonlandırılarak çocuğun uyanması beklenir. Uyanan çocuğun solunumu yeterli, hareketleri koordineli, bilinci açık ise servisteki yatağına hemşire ve personel eşliğinde gönderilir.

Sağlıklı ve mutlu günler dileğiyle, saygılarımla.

Muayene çocuğun fiziksel durumu, genel sağlık durumu, önceden geçirmiş hastalıkları, ameliyatları, kullandığı ilaçları, yapılmış aşıların sorgulamasıyla başlar. Basit sağlık muayenesi yapılır. Herhangi bir enfeksiyon ve hastalık varlığı veya başlangıcı kontrol edilir. Başka bir hastalık mevcutsa ilgili hekimden konsültasyon istenebilir.

Son 1 hafta içinde yapılmış kan değerleri veya gerekiyorsa başka kan testleri incelenir.

Ameliyat öncesi açlık süreleri de; berrak gıdalar için (*sade su*) çok az miktarda olmak

Abdomen Ultrasonografisi

Karın İçindeki Organların Değerlendirilmesi Amacını Taşır.



Radyoloji Uzmanı
Prof. Dr. Güner SÖNMEZ
gsnmez@medient.com.tr

Abdomen ultrasonografisi; abdominal ultrason veya batin ultrasonografisi ismi ile de anılır. Abdomen, karın kelimesinin Latince karşılığıdır. Karın içindeki organların değerlendirilmesi amacını taşır. Karnın üst tarafındaki organlara yönelikse “**üst abdomen ultrasonografisi**”, alt tarafındaki organlara yönelikse “**alt abdomen ultrasonografisi**” olarak isimlendirilir. Eğer karındaki tüm organlar değerlendirilecekse “tüm abdomen ultrasonografisi veya tüm batin ultrasonografisi” olarak adlandırılır.

Ultrasonografi (USG); insan kulağının duyamayacağı frekansta ses dalgalarını kullanarak görüntü oluşturan ve canlı dokuları inceleyen bir cihazdır. Kabaca; ana ünite ve prob denen iki parçadan oluşur. Prob denen parça; jel sürerek hastanın üzerinde gezdir-

diğimiz kısımdır. Ultrason cihazı radyasyon içermediğinden, hamilelerde ve emziren annelerde rahatlıkla kullanılabilir.

Neden Yapılır?

Abdomen USG en sık; karın ağrısı, bulantı-kusma, yan ağrısı, idrardan kan gelme, düşme-trafik kazası gibi travmalarda, hazımsızlık-şişkinlik, karında ele gelen kitle, kanser taraması, genetik geçişli hastalıkların tanısı, sistemik hastalıkların iç organlara etkisini değerlendirmek ve kanserli hastalarda tedavi takibi için yapılır. Ayrıca karaciğer yağlanması, bebeklerde organ boyutlarını değerlendirmeye kadar geniş bir yelpazede kullanımı söz konusudur. Karın organlarının genel durumunu değerlendirmek amacıyla check up için de yapılabilir.

Nasıl Yapılır?

Üst abdomen USG yapılacaksa hastanın 10-12 saatlik açlıkla gelmesi idealdir. Açlık hem safra kesesinin daha iyi değerlendirilmesini,

hem de karın içi gaz miktarının az olmasını sağlar. Alt abdomen USG de ise aç kalmaya gerek yoktur. Ancak, hastanın idrara sıkışık gelmesini isteriz. Bu sayede mesaneyi (*idrar kesesi*) ve çevresindeki organları daha rahat değerlendirme şansı olur. Acil durumlarda açlığa da, idrara sıkışmaya da gerek yoktur. İncelenen dokuya göre hastaya sırtüstü, yan ve bazen yüzüstü gibi pozisyonlar verilir. Ses dalgalarının rahatlıkla dokudan geçebilmesi için jel kullanılır. Bazı durumlarda, hasta idrarını yaptıktan sonra yeniden değerlendirmeye alınır.

Hangi Organlar Değerlendirilir?

Üst abdomen USG: Karaciğer, safra kesesi, dalak, pankreas, böbrekler, böbrek üst bezleri ve ana damarlar.

Alt abdomen USG: Mesane, (*kadınlarda*) rahim ve yumurtalıklar, (*erkeklerde*) prostat ve seminal veziküller, idrar kanalı (*üreter*) alt ucu.



Üst abdomen USG yapılacaksa hastanın 10-12 saatlik açlıkla gelmesi idealdir.



sinüzit

Yorgunluk, kötü nefes, dayanılmaz baş ağrısı... Sinüzit günümüzde tedavi edilebilen bir hastalıktır. Rahat bir nefes ve kaliteli bir yaşam için doktorunuza danışın!



Detaylı bilgi için
QR kodu okutun.

MEDiENT

Sağlık Hizmetlerinde Kalite



Dr. Cahit ATLI
Türk standartları Enstitüsü /
Başarıştırmacı Marmara
Bölge Koordinatörlüğü Muayene Göz-
etim ve Belgelendirme Grup Başkanlığı
TSE Kalite Kampüsü / Gebze- Kocaeli
cat@tse.org.tr

Sektörde Kalite Bilinci Oluşturmak

Sağlık hizmetlerinde kalite, hem sağlık hem de kalitenin yan yana gelmesidir. Burada kalitenin ne demek olduğu anlaşılmeden sağlık ve kalite hizmetlerinin anlaşılması zordur. Yani aslında öncelikle bir kalite bilinci oluşturmamız ya da kalitenin ne olduğunu anlamamız lazımdır.

Peki bu nedir ve nasıl olur? 'Kalite' kelimesini hayatımızın her aşamasında kullanıyoruz. Hatta kullanırken bazen iddialı ve slogan gibi cümleler kuruyoruz. "Kalite ayrıntıda gizlidir", "kalite arıyorsanız bizi tercih edin" ya da bir çağrı merkezini aradığınızda "görüşmeniz kalite standartları gereği dinlenmektedir" gibi...

Esasında kavram olarak kalite, kelime olarak çok kullanılmasına rağmen ne demek olduğu hususu tam olarak anlaşılmamıştır. Çok basit bir örnek verecek olursak; bir mağazaya gittiğimizde gömlek bakıyoruz ve satış temsilcisi yardımcı olmak istediğinde bir gömlek arıyorum, kaliteli bir şey olsun diyoruz. Peki: kaliteli gömlek ile kalitesiz gömlek arasındaki fark nedir? Ya da kaliteli gömlek dediğimizde neyi kast ediyoruz?

Aynı kavram kargaşasını sağlık sektöründe de yaşıyoruz. Yani sağlık sektöründe kalite ya da kaliteli bir sağlık hizmeti almak ne demektir? Ya da hangi sağlık hizmetlerini sunan kuruluş daha kalitelidir ve bunu nasıl anlarız?

Hastalar, potansiyel hastalar ve hasta yakınları, doktorlar, sağlık

çalışanları nezdinde, kalitenin dokümantasyon ayağı vardır. Esasında burada konu kalite olduğuna göre; biz bir gömlek örneğinden başlamıştık yine oradan devam edersek, mesela bu gömleğe ihtiyacımız var ve aldığımızda bu ihtiyacımızı gidermiş olacağız. Fakat aldıktan bir süre sonra ne oluyor? Keşke bu gömlekte üst cep olmasaydı veya olsaydı, yakasında kırışmasını önlemek için düğme olsaydı ya da keşke bu gömleğin iç kısmında asmak için bir parçası olsaydı vs. şeklinde keşkeler uzayabilir. Ve ürünü aldıktan sonra ihtiyacımızı gidermiş oluyoruz ancak ürünle ilgili keşkelerimiz de artma oluyor. Bu keşkelerle birlikte bir beklenti içine girmiş oluyoruz.



Sağlık kurumları için örnek verirse; evimize en yakın sağlık kuruluşuna doktora gidiyoruz ve yapılan tetkik ile muayenelerden



sonra tedavimize başlanıyor. Bu konudaki ihtiyacımız giderilmiş oluyor değil mi? Ama sonra eve geldiğimizde bir süre sonra ya da bize on gün sonra kontrole gelmelisiniz dediklerinde farklı beklentilerimiz de olabiliyor. Demek ki tek başına ihtiyacımızın giderilmesi yetmemiş oluyor. Bir de beklentilerimizin karşılanması lazım. Yani; kalite

demek, daha akademik bir tabirle

söylersek “kalite, hedef kitlenin

ihtiyaç ve beklentisini karşılayabilme

oranı”dır. Buradaki tanıma dikkat edecek olursak, hangi ürün veya hizmetin kaliteli olduğunu belirleyen etmen kim oluyor?



Bu tanımdan da anlaşılacağı üzere ihtiyaç ve beklentileri karşılanan hedef

kitle olmalı değil mi? O zaman cevap bulmamız gereken ikinci bir soru ortaya çıkıyor. Kaliteli olma hedefi ve amacıyla yola çıkan kuruluşça cevap verilmesi gereken bu ikinci soru da şudur: “ Benim potansiyel hedef kitlem kim? “Yani kuruluş kaliteli olma iddiasında ve çabasında ise benim hasta kitlem kimlerden oluşmalı düşüncesiyle detaylı bir profil analizi yapmalı ve belirlemelidir. Çünkü hasta-potansiyel hasta kitlesini tanımlayabilirse, ihtiyacını daha net görmekle birlikte beklentilerini de önceden öngörebilme fırsatını elde edecektir.



Böylelikle de tanıma uygun kaliteyi yakalayabilecektir.

Peki bu konu neden önemli? Çünkü hedef kitlesinin beklentisini yakalayabilen, hedeflediği müşteri kitlesine daha çabuk ulaşabilir. Bu sebeplerden dolayı kaliteli bir sağlık kuruluşu, sağlıkta kaliteyi yakalamak istiyorsa öncelikle kendi hedef kitlesini açık ve net bir şekilde tanımlamalı ve detaylandırmalıdır. Daha sonra belirlediği bu kitlenin beklentilerini öngörmeye çalışmalıdır. Dikkat ederseniz ihtiyaçtan artık bahsetmiyorum. Çünkü müşteri kitlesinin sağlık ihtiyacını günümüzde karşılayan birçok



kuruluş var.

Bu aşamada, beklentiye önceden yakalayıp karşılayan kuruluşlar bir adım önde oluyor. Dokümantasyon aşamasından sonra sıra sunulan hizmetin akredite bir kuruluş tarafından belgelendirilerek ispatlandırılmasıdır. MEDİENT KBB Tıp Merkezi de bunlardan biridir.

Kalite ilk olarak M.Ö. 2150 tarihli Hammurabi Kanunları'nda görülmekle birlikte; modern anlamda kalitenin başlangıcını 1950'li yılların savaş sonrası Japonya'sında aramak gerekir. Türkiye'deki kalite çalışmaları ise 1990'lı yıllarda TUSİAD önderliğinde başlamıştır. Kaliteli hizmet her alan için gereklidir; ancak bu sağlık için bir zorunluluktur. Bunun nedeni söz konusunun insan sağlığı olması, yapılan hiçbir hatanın geri dönüşünün olmayacağı gerçeğidir. Bu bakımdan sağlık örgütlerinin kendilerini sürekli geliştirmeleri, yenilikleri takip etmeleri ve hizmette kaliteyi yakalamaya çalışmaları ihtiyaçtan çok bir zorunluluktur.

Bu anlamda; **MEDİENT KBB Tıp Merkezi**, sadece İstanbul'da değil, ülkemizde ve içinde bulunduğu coğrafyada da "Kulak Burun Boğaz hastalıklarının medikal ve cerrahi tedavisinde" etik ve güvene dayalı yaklaşımla, en iyi hizmeti veren kurum olmayı vizyon, Kulak Burun Boğaz ve Baş-Boyun hastalıklarında alanında seçkin kadrosu ve uluslararası kalite standartlarında hizmet anlayışı ile etik ilkeler doğrultusunda güvenilir bir tanı ve tedavi hizmeti sunmayı misyon ve ülkemizde toplumumuzun her kesiminden hastaya yüksek kalitede sağlık hizmeti sunmayı, sağlık sektöründe iş imkanı yaratmayı ve bu sayede ülkemize hizmet etmeyi, tüm personelimizin sürekli gelişmesini ve güven içinde mutlu şekilde çalışmasını sağlamayı da değerleri olarak görmektedir.

Kalite kavramı sanırım iyice pekişmiş oldu ve burada esas konu "sağlık hizmetlerinde kalite" olduğu için önemli olan ikinci hususa da kısaca değinelim. Sağlık hizmetlerinde kalitenin bir başka önemi daha vardır.

"Kalite Yönetim Sistemi" ifadesinde ki 'sistem' kavramı ile ilgilidir. Kelime olarak "sistem" ifadesinden konuyu hiç bilmeyen birisinin bile doğru yapmasını sağlayan yöntem olarak anlamalıyız. Yani hizmetin sistemsel olarak yürütülmesi ve aynı şekilde sürekliliğinin sağlanmasıdır. Bu durumu da ancak güçlü bir dokümantasyon altyapısı ile sağlamak mümkündür. Yani örnek verecek olursak; eskiden kuleden aldığı direktiflerle uçak indiren yolcu hikayelerinin anlatıldığı filmler olurdu. Buna benzer bir durum gibi. Ya da bir ilaç hazırlanacaksa o ilaç için hangi muhteviyatın kaç gram tertip edilmesi gerektiği hususu ve formülasyonun herkes tarafından aynı şekilde yapılması hasta emniyeti ve sağlığı açısından büyük önem arz ettiğinden burada da ciddi dokümantasyon alt yapısının olması gerektiği hususu devreye girmektedir. Yani sağlık hizmetlerinde kalite kavramının ikinci aşaması da sağlam bir dokümantasyondur. Temel hedef şudur: Bu işi hiç bilmeyen birisi yaptığı zaman oradaki dokümantasyona bakarak tek seferde hatasız bir şekilde nasıl yapması gerektiğini anlayacak ve buna imkan tanıyacak şekilde bir dokümantasyon yapısının kurulmasıdır. O zaman kuruluş "sağlık hizmetlerinde kalite" yolcuğunda hedefe ulaşabilme imkanını kolaylıkla elde eder: **TS EN ISO 9001 2015 Sertifikasına sahip olan MEDİENT KBB Tıp Merkezi bu kaliteyi yakalayan ve sürdüren kurumlardan biridir.**

Biyografi

Eğitim

Doktora

Yıldız Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enst. Elektrik Müh. Ana Bilim Dalı (2001-2007)

Doktora Tez Konusu

Sanayi Sektörlerinde Kullanılan Enerji Kompozisyonunun Sektör ve Firma Ölçeği İle Olan İlişkisi: İmes ve İktelli Organize Sanayi Bölgelerinde Bir Uygulama

Yüksek Lisans

Yıldız Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enst. Elektrik Müh. Ana Bilim Dalı (1997-2000) 3.41/4 (Bölüm Birincisi)

Yüksek Lisans Tez Konusu

Dünya'da ve Türkiye'de Rüzgar Enerjisi

Lisans

İstanbul Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Elektrik-Elektronik Mühendisliği Bölümü (1992-1996) 71.71/100

Lise

Bursa Fen Lisesi (1989-1992) Pekişi

İş Tecrübesi

Şubat 2001'den beri Türk Standardları Enstitüsü'de (TSE) çalışmaktadır.

TSE'de sırasıyla :

- Elektronik Laboratuvarı Müdürlüğü
- Elektrik Laboratuvarı Müdürlüğü
- İnceleme Müdürlüğü (Şimdiki adı ile Hizmet Yeri belgelendirme)
- Avrupa Yakası Muayene ve Gözetim Müdürlüğü,
- İstanbul Ürün Belgelendirme Müdürlüğü
- İstanbul Sistem Belgelendirme Müdürlüğü
- İstanbul Hizmet Belgelendirme Müdürlüğü
- Diyarbakır Temsilcisi
- Elazığ Temsilcisi

birimlerinde çalışmıştır. Böylece farklı birimlerde çalışarak her birimdeki uygulamaları öğrenerek TSE'nin tüm faaliyetleri hakkında bilgi ve tecrübe sahibi oldu.

Halen TSE MBK Muayene Gözetim ve Belgelendirme Grup Başkanlığı'na bağlı olarak Ürün ve Yönetim Sistemleri (Kalite-Çevre ve Enerji) belgelendirme konularında baş denetçi ve Belgelendirme / İnceleme Uzmanı ve Eğitmen olarak görevine Başarıştırmacı kadrosunda devam etmektedir. Görevleri sırasında yurt içinde ve yurt dışında çok sayıda firmada belgelendirme (TSE Ürün, Hizmet ve Kalite) tetkiklerinde bulundu. Özellikle Türkiye'nin ilk 500 büyük sanayi kuruluşlarının çoğunda Kalite tetkik görevlerinde bulundu. Ayrıca Dış Ticaret Müsteşarlığı adına TSE'ye yaptırılan İthalat gözetim ve muayenelerinde aktif görev aldı.

1998-2001 yılları arasında Yıldız Teknik Üniversitesi Elektrik Elektronik Fakültesi Elektrik Mühendisliği Bölümünde Araştırma Görevlisi olarak çalıştı.

Kasım 1996-Eylül 1997 yılları arasında Boğaziçi Elektrik Dağıtım A.Ş. (BEDAŞ) tarafından yaptırılan İstanbul Avrupa Yakası Ana ve Tali Arter Yol Aydınlatması Yatırım Projelerinde BEDAŞ adına Gaziosmanpaşa ve Bayrampaşa Bölgeleri Kontrol Mühendisi olarak çalıştı.

MEDIENT

Kulak Burun Boğaz Tıp Merkezi Kalite Politikası

Ulusal ve uluslararası standartları esas alarak; hasta ve çalışan güvenliğini ön planda tutarak, tıp merkezi hizmetlerini yönetsel destekle, hasta ve çalışan memnuniyeti odaklı, ölçme ve iyileştirme mekanizmalarını kullanarak sürekli eğitimle gelişmeyi destekleyen yüksek kaliteli hizmet sunarak konusunda lider bir tıp merkezi olmak.

Tıp Merkezimiz bu hedefini aşağıdaki şekilde gerçekleştirecektir;

- Hasta ve hastane bilgilerinin tamamının güvende olması ve bu bilgilere ihtiyaç duyulduğu an ulaşılmasını sağlayacak
- Hastane kalite yönetim sistemini, verimlilik yönetim sistemi esaslarını kullanarak geliştirmek ve sürekli iyileştirmek
- Hastalarımızın teşhis, tedavi ve bakım hizmetlerini akreditasyon standartlarını kullanarak düzenlemek
- Hastanenin kalite hedeflerine ulaşmasında hasta ve çalışanlarımızın memnuniyetine odaklanarak kurum kültürünü geliştirmek
- Hastane yönetim ve organizasyon hizmetlerini, uluslararası standartta ve profesyonel meslek mensupları tarafından vermeyi sürdürmek.

Tıp Merkezimiz, müşteriye sunulan hizmetin kalitesini müşterilerimizin istekleri doğrultusunda ISO 9001:2015 Standardının şartlarına ve yasal şartlara uygun olarak değerlendirecek ve Kalite Politikamız sürekli olarak gözden geçirilecektir.

MEDIENT Kulak Burun Boğaz Tıp Merkezi olarak, Kalite Yönetim Sisteminin başarı ile uygulanmasını ve sürekli gelişiminin sağlanmasını çalışan personeline de ileterek, onların eğitimi ile mümkün olacağına inanır ve bunu taahhüt eder.

İŞLETME MÜDÜRÜ
Şeyda Bayram





Kahve Kokulu Sayfa

Sevgili Okurlarımız,

Artık gazetemiz MEDİENT NEWS'ün, 2022 yılının bu ilk sayısından itibaren "Kahve Kokulu Sayfa" isminde yeni bir sayfası var.

Toplumun farklı kesitlerinden; güçlü, ne istediğini bilen, ayakları yere basan, her meslekten, her yaştan, başarmayı seven ve bilen, örnek alınması gereken kadınlarımızın sizler için kaleme aldıkları çok keyifli bir sayfa olacak.

Bu yeni sayfamızın ilk yazısını bir eğitimci, stratejist, mentor, sistem kurucu, koç, yazar ve konuşmacı olan Dr. Deniz Kite Güner'e ayırmak istedim. Kendisi Türkiye'nin ilk uluslararası kabul görmüş ve IMI tarafından akredite edilmiş mediatörü, Milano Ticaret Odası ve Floransa Arabulucular Odası uluslararası mediatörü, MBB Uluslararası Danışman Panel Üyesi, IMI Bağımsız Standartlar Komisyonu Onay Komitesi Üyesi, Bangladeş Arabuluculuk ve Tahkim Merkezi Danışma Üyesi, GMN Institute Genel Müdürü ve Negotiators Society İngiltere kurucusudur.

Güçlü, mücadelecı, yılmayan, kararlı, sabırlı, pozitif ve kendine olan inancı tam biri de olsanız; bazen motivasyon için harika bir kaynağa, daima ışık saçan bir öğreticiye ihtiyaç duyarsınız. İşte tam da böyle bir kadın ve hayatımda tanıdığım en özel insanlardan biri olan sevgili Deniz Hocamın şahane yazısıyla sizleri baş başa bırakıyorum.

Kişi Nereye Gitmek İstediyini Biliyorsa...

2021 yılı Nisan ayında ağır seyreden bir Covid geçirince, bu seneyi neredeyse rölantide geçirdim denebilir. Bu rölanti lakin hareketsizlik değildi; tam tersine 2021 yogaya, Türk Sanat Müziği korosuna, düzenli ve kas geliştirici spora başladığım, yeni romanımı tamamladığım, sosyoloji 3.sınıfı geride bıraktığım ve 53 senelik yaşamımda ilk kez neredeyse sadece kendime odaklandığım bir yıl oldu.

Kendine odaklanmak; içe çekilmek, güç toplamak, olanlara tarafsız bakabilmek, gerçekten neyi istediğini fark etmek ve yepyeni bir rota çizmekle de ilgilidir!

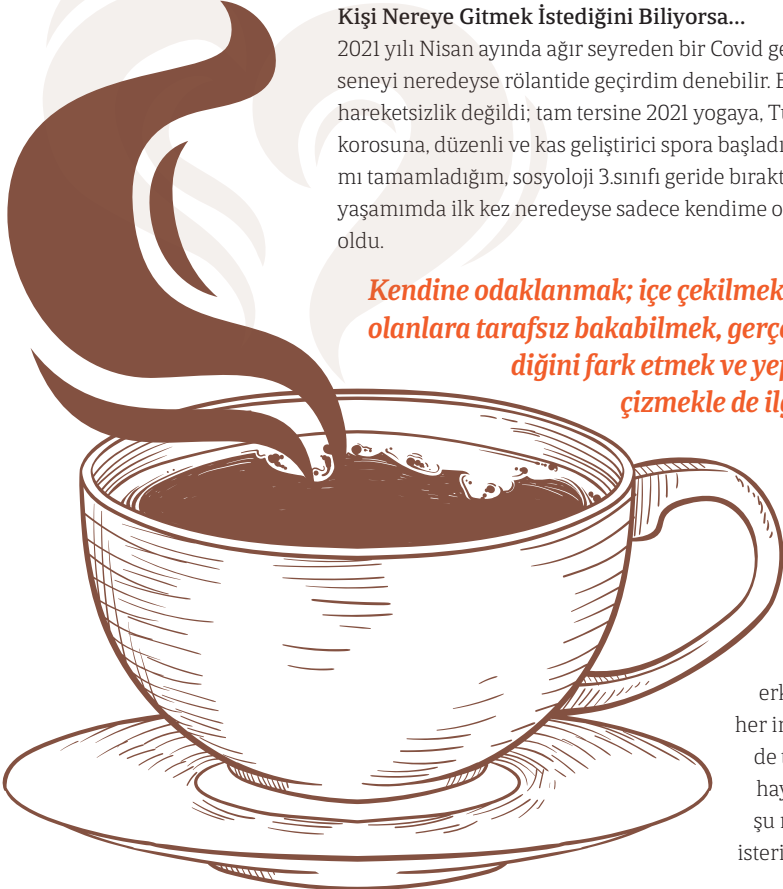
Durum böyle olunca ve sevgili Funda da bana "kadınlar ne tavsiye edersiniz?" diye sorunca, aslında kadın erkek fark etmeden, her insana, kendimin de takip ettiği şekilde, hayatımdan damlayan şu noktaları aktarmak isterim diye düşündüm:

1. Lise sonda mezuniyet kitabımıza yazılmak üzere benden bir cümle istemişlerdi ve o cümle şöyle idi: "Kişi nereye gitmek istediğini biliyorsa, geçmesi için herkes kenara çekilir."

Elbette buradaki kenara çekilme daha ziyade mecazi bir anlamdadır ve cümlenin asıl ifade ettiği şey

”

"Kişi nereye gitmek istediğini biliyorsa, özgür ve bağımsız, geçmesi için herkes kenara çekilir!"



Dr. Deniz Kite Güner

"kararlılık"tır. Ben hayatım boyunca daima kararlı oldum. Bu kararları uygularken de yanlış veya doğru olarak yargılamadım kendimi; onun yerine her seferinde "bundan ne öğrendim?" ile ilerlemeyi seçtim. Bu iki şeye yaradı: Başkalarına göre kaybettiğim anlarda bile optimist ve umutluydum, ikincisi yeniden deneme cesaretim daima benimledi.

2. Robert Frost'un *Gidilmeyen Yol* şiirindeki son mısra bana daima esin vermiştir:

*"bir ormanda yol ikiye ayrıldı ve ben,
ben gittim daha az geçilmişinden.
Ve bütün farkı yaratan bu oldu işte."*

Hayatta ya birilerini takip ve taklit ederiz ya da kendi yolumuzu seçer veya yaratırız. İlki kolaydır elbette, daha az çaba gerektirir ve daha az enerji harcarız. Ama bu bizi biz yapmaz! Diğeri de takip edileceğimiz garantisini vermez. Yine de herhangi biri herhangi şeyi yapana kadar, o şey yapılamaz sanılır. İşte sırf bu sebeple bile, gidilmeyen yoldan gitmek gidene haz verip onu biricikleştirdiği gibi, izleyenlere de daima esin kaynağı olur.

3. Son üç semavi din diye geçen dinlerin insanı "Tanrının yeryüzündeki halifesi kılması" fikri varoluşun özüyle çelişir; "yaşam insan için değil, insan yaşam içindir!"

Avatar filmini izleyenleriniz veya yaşı benim gibi 53 olanlarınız bilirler: Eskiden, herkesle paylaşılmak üzere kurban kesilirken; Türk Töresine uygun olarak da hayvana tuz ve su verilir, kulağına fısıldanır ve öyle kurban edilirdi. Onu onurlandırmak için, Şaman kökenlerimizden gelen gelenek üzerine de kurbanın kanı alınımıza sürülürdü. Uzakdoğuların "üçüncü göz" dediği, alnımızın ortası ya da iki gözümüzün biraz üzeri ve ortası, melatonin (uyku sağlayıcı) ve serotonin (mutluluk sağlayıcı) salgılayan epifiz bezinin bulunduğunu bildiğimiz yerdir. Burası bizi yaşama ve varoluşa coşkuyla bağlayan noktamızdır; ne kadar iyi çalışırsa o kadar bütünlük içinde oluruz. Bu durum ise bize varoluşun sırrını söyler! Tıpkı nar gibi, hepimiz birlikte var olmaktayız ve hiçbir varlık, bir diğerine üstün değildir. O halde her şeye saygı duymak, değer bilmek ve bununla gelen mütevazılık, bizi en büyük fırtınalarda bile dengede ve yaşamda tutar.

4. Atamız "Sanatsız kalmış bir toplumun hayat damarlarından biri kesilmiş gibidir." der. Bu söz insan içinde geçerlidir.

İnsanın zekası onu yaratıcı kılmıştır; kimilerimiz daha az ve kimilerimiz daha çok yaratıcıyızdır. Pişirdiğimiz yemekten, evimizin dekorasyonuna, dinlediğimiz müzikten, aklımıza gelen girişimci fikirlere kadar yaratıcılığımızı ortaya koyduğumuz yüzlerce alan vardır. İnsanın yaratıcılığı bittiği an, kendisi ve insanlık da biter. İnsan zekasıyla yaratırken aynı zamanda estetik duygusunu besler; güzelliği çoğaltır, ihtiyaçlarını karşılar, gelecek nesillerle arasına ilmekler örer ve sağlam bağlar kurar. Kültürün ötesinde sanat, uygarlığı inşa eder. Hayatınızda daima sanata yer açın; romanlara, tiyatroya, sergilere, sinemaya, şiire, mimariye, heykele, müziğe, dansa ve böylece ruhunuzu besleyin.

5. Bilimi hurafelere ve ne kadar kötü olursa olsun gerçeği en iyi yalana tercih etmek!

Bilmediğimiz veya açıklayamadığımız her şeyde, hurafelerin ve dolayısıyla cehaletin karanlık yönetimine geçeriz. Örneğin deprem, günah denilen söz veya eylemleri yaptığımız için gerçekleşmez; dünyanın bir yer hareketidir. Bu sebeple deprem olunca dışımızdaki bir tanrı tarafından cezalandırıldığımızı dair inanç hurafedir. Dahası içimizdeki korkunç ve cezalandıran tanrı imajını besler. Korkunun olduğu yerde mutluluk, coşku ve sevgi barınmaz. Örneğin artan eşcinsellik sebebiyle ülkemiz fakirleşmez; yanlış politik ve ekonomik kararlar ve adaletsizlik sebebiyle ülkemiz fakirleşir. Bilgi böyledir; bize gerçekleri gösterir.

Yalan söylediğini bildiğimiz bir komşumuza, siyasetçiye, çocuğumuza, ebeveynimize veya iş arkadaşımıza "gerçeği nedir?" diye sormak, o yalana inanmış gibi görünmekten daha iyidir. Çünkü bir kez izin verilen yalan, başka yalanları getirir. İftira, riya, inkar vb. de yalan gibidir. Çünkü olmayanı olmuş veya olanı olmamış gibi yalanlar. Oysa gerçek birden fazla değildir. Gerçeği söylemek aynı zamanda özgürlüktür; yalan söylediğimizde ise o yalana bağlanırsınız ve o yalanı bilenlere bağımlı oluruz. Bu da bizi tehdit edilebilir duruma sokar ve yine içimizdeki sevgi ve coşku yerine korkuyu besler.

Atamız ne iyi demişti "özgürlük ve bağımsızlık benim karakterimdir!" Özgür ve bağımsız bireyin başaramayacağı şey yoktur ve benzer şekilde özgür ve bağımsız bir ülkenin de uygarlık yolunda hiçbir engeli yoktur. Kaldırılabilir tüm engelleri...

Ve bu da bizi ilk cümlemize götürür: "Kişi nereye gitmek istediğini biliyorsa, özgür ve bağımsızsa, geçmesi için herkes kenara çekilir!"

Müthiş bir 2022 yılı dilekleriyle...

Deniz Kite Güner, PhD
IMI, QAP & Member of Independent Standards Committee
Founder, GMN Institute
denizkite@gmn-tr.com
www.gmn-tr.com



Editörün Kaleminden

Kadın Olmak...



Merhaba,
Son dönemlerde kadın olmak, anne olmak, çalışan kadın birey olmak kavramlarına bakış açısında bazı pozitif dönüşümler yaşıyor olması elbette sevindirici. İnsanlar belli bir kültürün, toplumsal yapının ve dolaşısıyla dilin içine doğarlar. Bu dil, insanlara belirli anlam kategorileri ve kavramları sunar. Örneğin; kaslı bir vücuda sahip olabilmek için spor salonlarına gitmek, maç seyretmek, bilgisayar oyunları oynamak gibi aktiviteler 'erkek gibi' söyleminin pratikleridir. Bu pratikleri gerçekleştiren bir kadına erkeksi bir kadın' denmesi de bu mantığa göre kaçınılmazdır. Veya arkadaşları ile de ailesiyle olduğu gibi vakit geçirmek isteyen kadınlara kimi zaman farklı söylemlerde bulunulması gibi... Çünkü bu eylemler, ne yazık ki yine biz insanlar tarafından inşa edilmiş sosyal pratiklerdir.

Kim olduğumuz, neleri yapabileceğimiz, nelere karşı koyabileceğimiz ve eylemlerimiz hangi söylemler içerisinden konuştuğumuza bağlıdır. Yani; konuştuğularımıza dayanak olan söylemler bir anlamda konuştuğumuz insan tipini de tanımlamaktadır. Bu olgu toplumsal önyargı ile paralel seyrederek dini, dili, eğitimi, inancı, ideolojisi ne olursa olsun, henüz doğduğu anda kadınlara bir tanım çizilen toplumlarda varlığını devam ettirebilmek ve kendine tahsis edilen çemberin dışında sağlıklı, mutlu, başarılı bir hayat sürebilmek için büyük mücadele veren kadınları ayakta alkışlamak gerekir.

Geleneksel kadın-modern kadın, çalışan kadın-çalışmayan kadın, doğulu kadın-batılı kadın, ezilen kadın, güçlü kadın gibi "kadın" adının önünde birbirine zıt birçok sıfat kullanabiliyoruz. Üstelik kadın kimliğine işaret eden bu tanımlara hem akademik makalelerde hem de gündelik dilde rastlayabiliyoruz. Bu anlamda eksik bırakılan, kadına ve kadın olmaya dair bu dili nasıl kullandığımızın incelenmemiş olmasıdır. Kadınlara kadın olmaktan ziyade önce insan olarak yaklaşıldığında bu durum teoride de, pratikte de kolaylaşacaktır.

Kadınsanız; aile, iş ve sosyal hayatta kadın kimliğiyle "ben de varım!" diyebilmek kolay değildir. Varlığını görünür, kabul edilir, saygı duyulur kılmak da öyle...

Kadını ötekileştirme eğilimi, genel olarak çocukluk yılları itibarıyla başlar. Var olmaları tek başlarına mümkün kılınmayan, girdikleri her ortamda ve karşılaştıkları herkese karşı dikkatli olmaları öğüt-

lenen, az konuştuğunda, az güldüğünde, sakladıkça, gizlendikçe takdir edilen kadınların özgürlük alanı yok gibidir. Çoğu zaman özgürlük; şımarıklık, sosyalleşme de fazla rahatlık, cinsellik ise ayıp kabul edilmektedir.



Belirli bir gruba ait kültürel seviye, eğitim düzeyi, dünya görüşü, toplumsal bakış açısı gibi faktörler kadının yerini söz konusu ortamda bir miktar değiştirebilir elbette. Fakat neticede hiçbir zaman tam anlamıyla bağımsız bir birey olmasına, toplumun her alanında eşitlikçi bir yaklaşımın nesnesi olmasına izin verilmez. Erkeklerle tanınan ve aslında insan olmanın gerekleri arasında yer alan, hak ve özgürlüklerden

bütünüyle yararlanmasının çoğu kez önüne geçilir bir şekilde. Öyle ki kimi zaman en basit gündelik aktiviteler bile büyük bir kriz haline gelebilir öznesi bir kadın olduğunda...

Başta da söylediğim gibi, kadın olmak, anne olmak, çalışan bir "kadın birey" olmak gibi kavramlara bakış açısı konusunda bazı pozitif dönüşümler yaşamıyor değiliz günümüzde. Ancak toplumun pek çok kesiminde hala bu kavramlara ve genel olarak kadına karşı acımasız bir bakış açısı olduğu gerçeğini de görmezden gelemeyiz. Eğer öyle olmasaydı çeşitli sebeplerle erkek şiddetine, türlü toplumsal psikolojik vahşete kurban edilen kadınların haberlerini duyup, okumazdık.

ne korkmadan, sinmeden, yürekllice destek vermeyi bilmeliyiz. Elimizden ne geliyorsa..."Nefes alıyorsak umut var demektir," diyorlar ya, bu ülkede kadınsan ve her şeye rağmen hala nefes alabiliyorsan umut da var demektir! Çünkü hepimiz insanız.

Varlığımızı, eşitliğimizi, haklarımızı sonuna kadar savunacağız. Çünkü biz kadınlar, pek çok şeyi aynı anda yapabilme gücüne sahibiz. Ve hayatı güzelleştiriyoruz. Unutmayın dünya kadının emeğiyle güzelleşir..

Bizler Çanakkale'de cepheye silah taşıyan, Kurtuluş Savaşı'nda düşmana göğüs geren korkusuz anaların torunlarıyız. Kadın olmak yürek ister. Kadına saygı gösteren milletler her daim bir adım öndedirler.

Dünya Kadınının Emeğiyle Güzelleşir.

2022 yılının ilk gazetesi olan MEDİENT NEWS 16. Sayımız Ocak-Şubat-Mart aylarını ve dolayısıyla 8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü'nü de kapsamaktadır. Mustafa Kemal Atatürk'ün "dünyada her şey kadının eseridir" sözleriyle tüm kadınlarımızın da 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nü kutluyorum".

Unutmayalım; kim olursak olalım, nerede ne vakit ne şartlar altında doğmuş, büyümüş ve yaşıyor olursak olalım, hayallerimizi gerçekleştirebiliriz. Yeter ki mücadeleyi bırakmayalım. Tek ihtiyacımız olan; güçlü olmak, güçlü kalmak, kendimize inanmak. Gölgede durduğumuz sürece gölgemiz olmayacaktır. Yüzümüzü güneşe çevirelim. Işığımız her daim parlansın.

Sevgilerimle...

Selam olsun sırtında dünyayı taşıyan kadına !
Selam olsun göğün yarısına
Selam olsun kavganın gülen yüzüne
Selam olsun
Gül olana gül kokana.
Zalime zulme siper olana
Kadına
"Emekçi kadınlara"
Selam olsun.

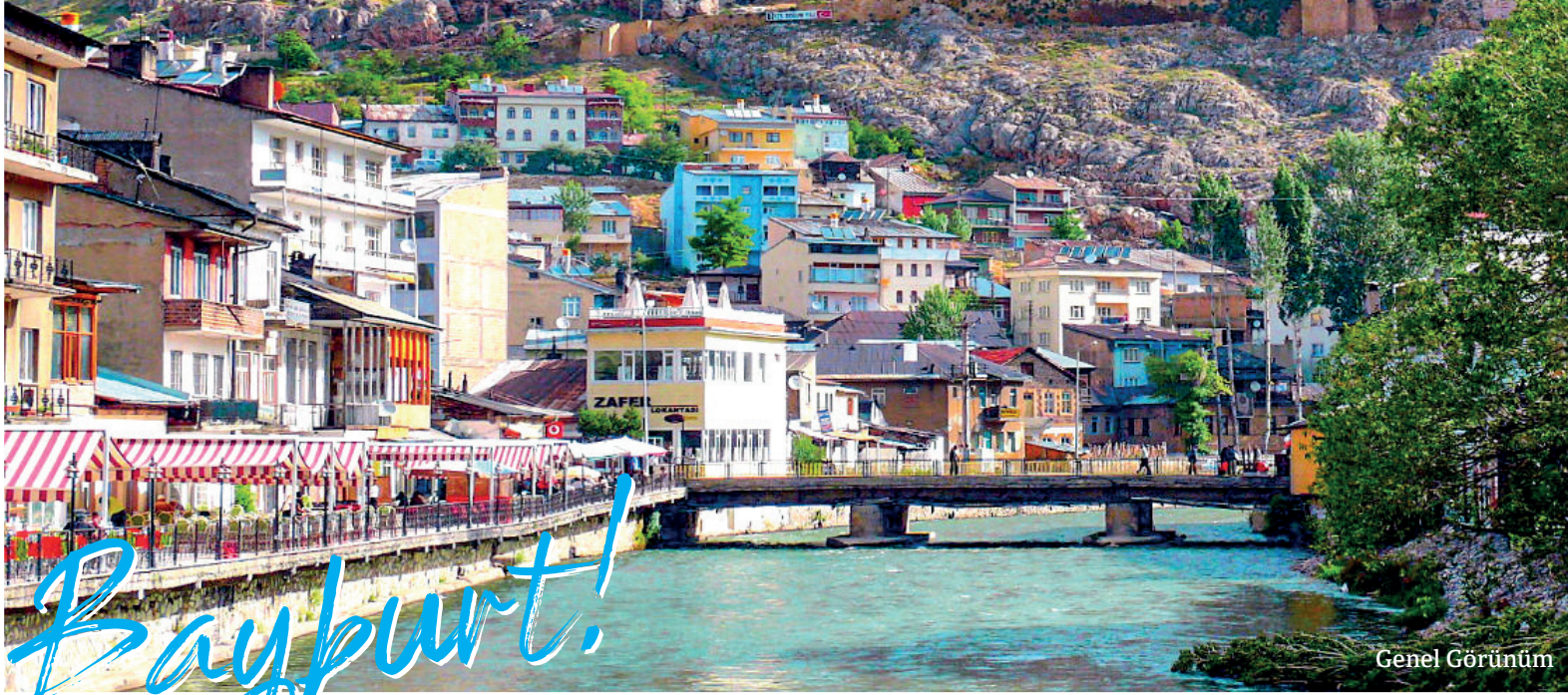
Ahmed Arif

Hep birlikte, beşikten mezara kadınların yaşadığı zorluklara şahitlik edemedik.

Öte yandan, mücadele devam etmek zorunda elbette. Kadın algısı konusunda toplumların geçirmesi gereken köklü değişimin peşi asla bırakılmamalı. Kadınların sesi ve kimliği bastırılmaya çalışıldıkça kadın-erkek birlikte hareket etmeyi sürdürmeliyiz. Kadının bağımsız bir birey olarak var olabilme mücadelesi-



İpek Yolu Üzerinde, Dede Korkut'un diyarı bir huzur şehri...



Doğu Anadolu'yu Karadeniz'e bağlayan Erzurum-Trabzon yolunda bulunan Bayburt, Doğu Karadeniz Bölgesi'nde 3.652 kilometrekarelik alana kurulmuş bir şehirdir. Bayburt; kuzeyde Trabzon, kuzeydoğuda Rize, doğu ve güneydoğuda Erzurum, güneyde Erzincan, batıda da Gümüşhane illeriyle çevrilidir. Halkının hatırı sayılı bir kısmının Türkmen-Çepniler olan şehir, tarihi İpek Yolu üzerinde bulunmaktadır. Bu nedenle tarihinde birçok medeniyete ev sahipliği yapmıştır.

Bayburt şehrinin adı eski Kafkas dillerden birini konuşan Urartu / Khaldiler'in bölgeye egemen olduğu dönemlerde, Khalt (*Halti*) halkı arasında gerçekleşen Hint-Avrupa dilli Mitanni göçmenlerinin sızmaları sonucunda verilmiştir. Bayburt'un bir müddet Roma İmparatorluğu hakimiyetine girdiği ve bu imparatorluğun ikiye ayrılması üzerine Doğu Roma toprakları içinde kaldığı bilinmektedir. Başka bir tarih sahnesinde ise Bayburt'un Türkmenlerin ilk yerleşim yeri olduğu söylenmektedir. Bayburt şehrinde birçok konaklama seçeneği bulmak mümkün. Bunlardan en çok tavsiye edilenleri geleneksel dokuya sadık kalanlardır.

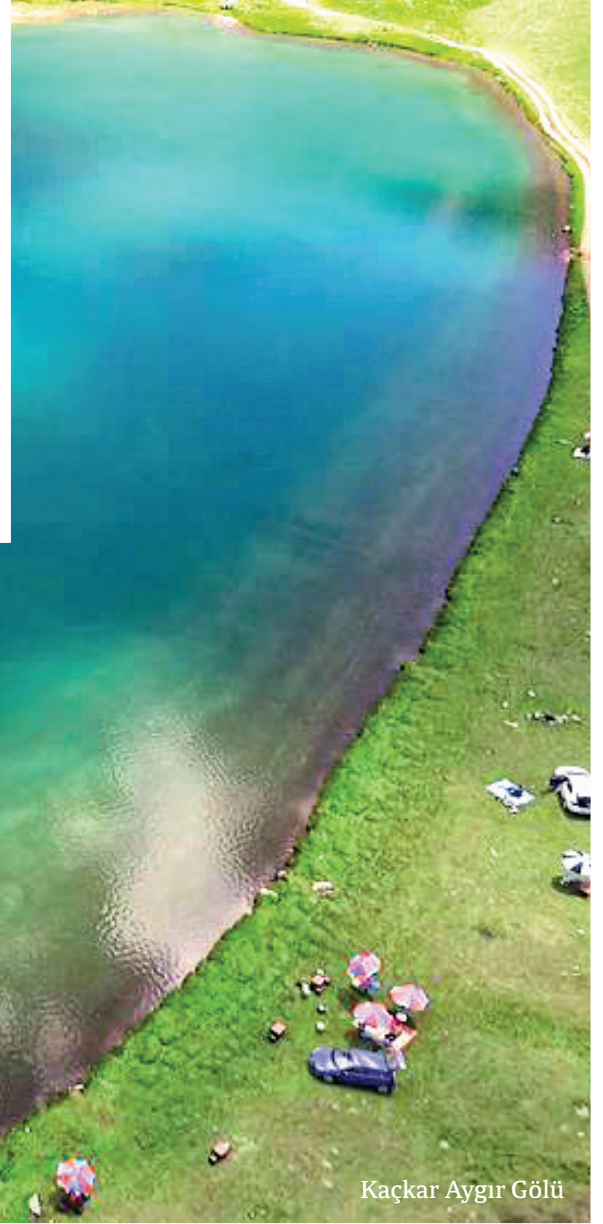
Bayburt'ta Doğu Karadeniz iklimiyle Doğu Anadolu'da hakim olan karasal iklim arasında bir geçiş iklimi hüküm sürmektedir. Bu sebeple yazları sıcak ve kurak, kışları soğuk ve yağışlı geçmektedir. Ekonomisinin önemli bir bölümünü tarım ve hayvancılık oluşturur. Tarım ürünü olarak hububat çeşitleri, yem bitkileri, şeker pancarı ve az da olsa meyve sebze üretimi yapılır. Bulunduğu bölgenin büyük bir kısmı kıraç olup Çoruh Vadisi'nde, Aydıntepe ve Sünür Ovalarında sulu tarım yapılmaktadır. Rafting yapabileceğiniz Çoruh Nehri de Bayburt sınırları içindedir.

Bayburt'ta halk için el sanatları çok önemlidir. Bakır işlemeciliği, taş işlemeciliği, ehram ve kilim dokumacılığı oldukça yaygındır. Hediye eşya olarak bu el sanatı ürünlerinden alabilirsiniz. Özellikle tamamı koyun yününden yapılan ehram bu yöreye özgü kadınların giydiği bir giysidir.

Bayburt el değmemiş doğasıyla adeta bir huzur şehridir. Ulu dağların, kar suyunun biriktirdiği dağ göllerinin, yüce çam ormanlarının yanında kamp ve piknik yapmak daha önce edinmediğiniz bir tecrübe olabilir. Bayburt'ta bu saklı cennetleri doya doya keşfetmek



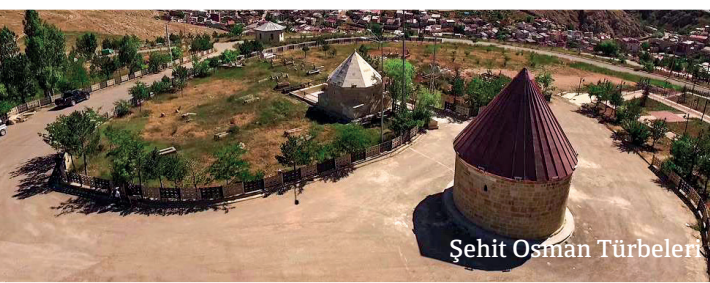
Korgan Köprüsü



Kaçkar Aygır Gölü



Baksı Müzesi



Şehit Osman Türbeleri



Dede Korkut Kümbeti

için birkaç haftaya ihtiyacınız olabilir. Yakupabdal Göleti ve Doğa Parkı, Aslandağı Vilayet Ormanı, Kavakyanı Şelaleleri, Kaçkar Dağları Balıklı Göl ve Aygır Gölü Bayburt'taki bakir doğal alanlardır.

Bayburt tarihi İpek Yolu'nun geçtiği kentlerden biri olması sebebiyle tarihsel ve kültürel açıdan oldukça zengindir. İpek Yolu kervanlarının geçtiği bir köprü olan Korgan Köprüsü hem güzelliği hem de tarihsel önemi açısından gezilmesi gereken yerlerden biridir. Bunun dışında Türk tarihinin en eski hikayelerin anlatıcısı Dede Korkut'un türbesi ve heykelinin kentte önemli bir yeri vardır. Bunun dışında şehrin kültürel tarihi için eski Kavallar Konağı'nda bulunan Bayburt Müzesi'ni gezmelisiniz. Bayburt'un diğer önemli yerleri arasında; Ferahşad Bey Camii ve Külliyesi, Kop Savunması Anıtı ve Şehitliği, Vali Konağı, Şehit Osman Türbesi ve Şehitliği bulunur. Bayburt'un son yıllardaki cazibe merkezi kuşkusuz Baksı Müzesi'dir. Müze, Bayburt'un dışında bulunan Bayraktar Köyü'nde Bayburt'lu bir ressam Prof. Dr. Hüsamettin Koçan tarafından kurulmuş olup 2014 Avrupa Müze Ödülü'nü almıştır. Baksı'yı ziyarete gittiğinizde Baksı Müzesi'nin her biri özenle dekore edilmiş odaları bulunan konuk evinde konaklayabilirsiniz.

bademcik

Bademcik iltihabı kronikleşirse büyüme ve gelişim geriliği,
zeka gelişiminde bozulma, kalp ve akciğer hastalıklarına yol açabilir. Önemseyin!



Detaylı bilgi için
QR kodu okutun.

MEDiENT

LezzetiMedient



Bayburt'un Geleneksel Yemeği Galacoş



 10-15 dk

 6+ Kişilik

Malzemeler

- 200 gram dana kıyma
- 1 adet soğan (yemeklik doğranmış)
- 1,5 su bardağı yeşil mercimek (haşlanmış)
- 2 yemek kaşığı domates salçası
- 1/2 çay bardağı sıvı yağ
- 3 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 su bardağı yoğurt (çırpılmış)
- 4 yemek kaşığı tereyağı (eritilmiş, üzeri için)
- 3 adet tırnak pide (fırınlanmış)

Bayburt yöresine ait, oldukça doyurucu ve bol proteinli bir tarif önerimiz var!

Tarif doyurucu olmasının yanı sıra içinde kıyma olmasına rağmen ekonomik bir tarif. Çünkü oldukça bereketli ve evdeki malzemelerle hazırlayıp kalabalık sofralarınızda tüketebilirsiniz.

Hazırlanışı, Pişirilmesi Ve Servis

- Pideler minik minik doğranıp üzerine eritilmiş tereyağı gezdirilir ve fırında kızartılır.
- Kıymalı harç hazırlamak için ; soğanlar minik minik doğranır sıvı yağ ile tavaya alınır biraz pişirilir.
- Üzerine salça ilave edilip kıyma eklenir.
- Tuz ve baharatlar katılır.

- Pişince üzerine haşlanmış yeşil mercimekler de eklenip biraz daha pişirip altı kapatılır.
- Diğer taraftan süzme yoğurt su ile biraz sulandırılır.
- Sarımsaklar içine rendelenir.
- Fırında kızartılan pideler büyüğe bir Borcam tepsi ya da tabağın dibine dizilir.
- Üzerine sarımsaklı yoğurdun bir kısmı dökülür.
- Üzerine kıymalı harç eklenir en üste kalan yoğurt dökülür.
- 1 yemek kaşığı salça 2 yemek kaşığı tereyağında eritilir.
- Yoğurdun üzerine dökülür. Sunuma hazır.

Afiyet olsun.

24 saat sizinleyiz.

444
522
0

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

#bizimlegüvendesiniz

MEDİENT