

# SAĞLIK & MAGAZİN

YIL/YEAR: Ocak-January / Temmuz-July 2025

SAYI/ISSUE: 12

## AKCİĞER KANSERİNDE YAPAY ZEKA TANIDAN CERRAHİYE TEKNOLOJİK DÖNÜŞÜM

ARTIFICIAL  
INTELLIGENCE  
IN LUNG CANCER  
TECHNOLOGICAL  
TRANSFORMATION  
FROM DIAGNOSIS  
TO SURGERY



## KALP KAPAK HASTALIKLARINDA YENİ TEDAVİ YÖNTEMLERİ VE BAŞARILAR

NEW TREATMENT METHODS AND  
SUCCESSES IN HEART VALVE DISEASES

## MEME KANSERİ

RİSKLERİNİ AZALTMANIN  
ANAHTARI: FARKINDALIK

THE KEY TO REDUCING RISKS OF  
BREAST CANCER: AWARENESS



## TEK SEANSTA HASTALIKLARI BELİRLEMEK ARTIK MÜMKÜN

IT IS NOW POSSIBLE TO DETERMINE  
DISEASES IN A SINGLE SESSION



Skolyoz ve Omurga Cerrahisi Bölümü

## Tam Endoskopik Omurga Cerrahisi

alanında

## Mükemmeliyet Merkezi

akreditasyonu almıştır



Prof. Dr. Azmi Hamzaoğlu

Prof. Dr. Meriç Enercan

Op. Dr. Ali Güven Yörükoğlu

Op. Dr. Selhan Karadereler

444 0 436



florence.com.tr

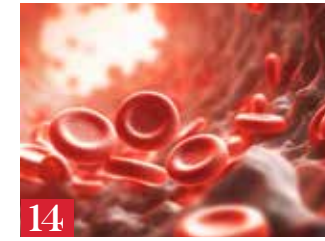
Florence  
Nightingale

## İÇİNDEKİLER CONTENTS



10

**Meme kanserine karşı riskleri azaltmak mümkün**  
It is possible to reduce the risks of breast cancer



14

**Hangi durumlarda hematolojiye başvurmak gerekir?**  
In which cases do we need to consult hematology?



18

**Dinmeyen ağrılar için etkin çözümler**  
Pain management in the oncological rehabilitation unit

6

**Akciğer kanserinde yapay zeka tanıdan cerrahiye...**  
Artificial intelligence in lung cancer: Technological...

8

**32 yıldır farkındalık ve tedaviye öncülük ediyor**  
Spearheading awareness and treatment for 32 years

12

**Robotik cerrahi nedir?**  
What is robotic surgery?

16

**Onkoloji rehabilitasyonunda multidisipliner yaklaşım**  
Multidisciplinary approach in oncology rehabilitation

17

**Onkolojik rehabilitasyonda bireyselleştirilmiş tedavi...**  
Individualized treatment methods in oncological rehabilitation

20

**Tek seansta hastalıkları belirlemek artık mümkün**  
It is now possible to determine diseases in a single session

22

**Çocuklarda idrar kaçırma sorunu...**  
Urinary incontinence in children

24

**Erken ergenlikte ebeveynlerin bilmesi gerekenler**  
The things that parents should know in precocious puberty

26

**Çocuklarda uyku problemlerinin nedenleri ve çözümleri**  
Causes and solutions for sleep problems in children

27

**Kış hastalıklarına karşı ailelere kritik öneriler**  
Critical suggestions for families against wintertime diseases

28

**3 haftayı geçen öksürüğe dikkat!**  
Beware of a cough that lasts over 3 weeks!

30

**Bağışıklık sistemi zayıflayanlar için**  
For those with a weakened immune system

32

**Kalp kapak hastalıklarında yeni tedavi yöntemleri...**  
New treatment methods in valvular heart diseases...

34

**Soğuk havalarda kalp sağlığını nasıl korursunuz?**  
How to protect your heart health in cold weather?

36

**Kardiyovasküler risk öngörülebilir mi?**  
Can cardiovascular risk be predicted?

37

**Virüsler kalp sağlığını tehdit ediyor**  
Viruses threaten heart health

38

**Obezite; Karaciğer yağlanması ve kanser için gizli tehdit**  
Obesity, the hidden threat for fat liver and cancer

40

**Günümüzde obezite görülme sıklığı**  
The prevalence of obesity today

42

**Obezite tedavisinde uzman kontrolü şart**  
Specialist control is essential in the treatment of obesity

44

**"Obezite cerrahisi estetik değil, sağlık amacı taşımalı"**  
"Bariatric surgery should be for health purposes, not aesthetics"

46

**Gastroskopi ve kolonoskopi ne zaman yapılmalı?**  
When should gastroscopy and colonoscopy be performed?

48

**Kronik Hepatit B ile yaşamak**  
Living with chronic Hepatitis B

49

**İleri düzey endoskopi ile cerrahi gereksinim azalıyor**  
Surgical requirement is reduced with advanced endoscopy

50

**Check-Up yaptırmanın önemi ve zamanlaması**  
The importance and timing of having a Check-Up

52

**Güçlü bir bağışıklık için sağlıklı yaşam önerileri**  
Healthy life suggestions for a strong immunity

54

**Bağışıklığımızı güçlendirmenin yolları**  
Ways to strengthen our immunity

56

**Baş dönmesi: Belirtileri, nedenleri ve tedavi yöntemleri**  
Dizziness: Symptoms, causes, and treatment methods

58

**Burun estetiğinde doğru yöntem seçiminin önemi**  
The importance of choosing the right method in rhinoplasty

60

**Cilt sağlığını korumak için 9 önemli uyarı**  
9 important warnings to protect skin health

62

**Göz rengi değiştirme operasyonlarının tehlikeleri**  
Dangers of eye color-changing operations

64

**Mavi ışığa karşı göz sağlığını koruma yöntemleri**  
Methods to safeguard eye health against blue light

66

**Katarakt tedavisinde fako teknoloji**  
Phaco technology in cataract treatment

68

**Beyin ve beyin zarı iltihapları: Tehlikeli enfeksiyonlar**  
Inflammations of the brain and meninges: Dangerous infections

76

**Prostat büyümesinde thulium lazer ile yeni dönem**  
New era with thulium laser in prostate enlargement

77

**Mesane kanserinde erken teşhis hayati önem taşıyor**  
Early diagnosis of bladder cancer is vital

78

**Bizden haberler**  
News from us

82

**Anlaşılabilir kurumlar**  
Contracted corporations



70

**Görünmez tehlike yeniden yükseliyor**  
Increasing threat in infectious diseases



72

**Bel fıtığı: Tanı, tedavi ve korunma yöntemleri**  
Herniated disc: Diagnosis, treatment and prevention methods



74

**Kadınların gizli sorunu: İdrar kaçırma**  
Women's hidden problem: Urinary incontinence

Florence  
Nightingale

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

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü /  
Managing Editor  
İstanbul Florence Nightingale  
Hastanesi Yönetim Kurulu Üyesi  
Op. Dr. Mücahit ATMANOĞLU

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

Yayın Kurulu / Editorial Board  
Eylem KÖSE ASLAN, Tuğba PEKCAN,  
Belma ŞİRİN, Zennure ERBEN

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

Baskı / Printing  
MN Basım ve Reklamcılık  
San. Dış. Tic. Ltd. Şti.  
Maltepe Mahallesi Litros Yolu Sokak  
2. Matbaacılar Sitesi No: 2/4 No: 1NC3  
Zeytinburnu / İstanbul (0212) 481 17 19

Yayına Hazırlayan / Production

noema  
CREATIVE & CONTENT  
www.noema.com.tr

Yayın Danışmanı / Editorial Consultant  
Doğa ÖZKAN

Editör / Editor  
Onur SORKUN

Görsel Yönetmen / Creative Director  
Hüseyin KIZILAY

Redaksiyon / Editing  
Meftun ÖZTÜRK

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



**Prof. Dr.  
Çavlan  
ÇİFTÇİ**

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

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

## Sayın meslektaşlarım ve Sayın okurlarım;

**D**emiroğlu Bilim Üniversitesi'nin kuruluşunun 19. yılında, Florence Nightingale Hastaneleri'nin kuruluşunun 36. yılında; Tıp ve Sağlık Bilimleri'nde, hedefimiz sağlıkta son yüz yılda kat edilen mesafeden elde edilen tecrübeyi, insanların sadece fiziksel değil, biyolojik ve duygusal durumlarına da tepki verebilen dijital sistemlere hakim olabilecek, yapay zeka ile aynı çalışma ortamında yer alabilecek donanımı sağlayan bir standarda ulaştırabilmektir. Bu yeni ekosistemde her bir oyuncunun konumlarını da yeniden tanımlaması ve tasarlaması gerekmektedir. Sağlık sektörü firmaları, bu yeni sağlık dünyasında var olabilmek için değer zincirlerini ve iş modellerini gözden geçirmek ve kendilerini dönüştürmek durumundadır. Hizmet sunucuları ve ödeme kurumları ise yeni iş birliği arayışına gireceklerdir. Üniversiteler ve hastaneleri, hizmet hastanesi mi, araştırma hastanesi mi, yoksa eğitim hastanesi mi, önceliklerini unsurlarıyla birlikte ortak paydada buluşturup sağlık hizmetlerini daha entegre hale getirecektir. Böylece ülkemizin ihtiyaç duyduğu Ar-Ge çalışmaları ve inovasyona dayalı gelişmeyi her alanda sağlama olanağı elde edebileceğiz. Tam 36 yıldır kalbimizin birlikte

attığı Florence Nightingale Hastaneleri'nde bugüne kadar 46.500 Kalp Cerrahisi, 30.000 Ortopedik Cerrahi, 18.000 Meme Cerrahisi, 1.600 Karaciğer Nakli, 1.650 Böbrek Nakli, 1.100 Kemik İliği Nakli, 1.300 Robotik Cerrahi yapılmıştır. 19 yıldır var olan Türkiye'nin ilk sağlık üniversitesi Demiroğlu Bilim Üniversitesi ise dünya sıralamasında ilk 400'de yer alarak, hasta odaklı multidisipliner sağlık hizmeti stratejileri ve mezunlarıyla ulusal ve uluslararası alanda lider bir marka olup toplum sağlığına ciddi katkı sağlamaya devam etmektedir. Çağın gereklerine uygun kendi dinamiklerimizle ve yenilenen teknolojik altyapımızla tüm akademisyenlerimiz, hekimlerimiz, hemşirelerimiz ve tüm sağlık personelimizle 2025'te sizlerle birlikte büyük projelerde var olmaya devam edeceğiz. Disiplinler arası entegrasyonu sağladığımız bu sayımızda multidisipliner tedavilerimizi sizlerle paylaşmak ve sağlığa farklı bir değer katmak, en güncel tedavi yöntemleri ve teknolojileri sizlerle paylaşmak istedik. Hep birlikte daha sağlıklı, mutlu ve başarılı bir yıl geçireceğimizi umut ediyoruz. Florence Nightingale Ailesi olarak yeni yılınızı kutluyor, 2025 yılının sizlere ve sevdiklerinize sağlık, huzur ve mutluluklar getirmesini diliyoruz.

## Dear colleagues and readers

**O**n the 19th anniversary of the establishment of Demiroğlu Science University and the 36th anniversary of the establishment of Florence Nightingale Hospitals; In Medicine and Health Sciences, our target is to carry the experience gained in the last hundred years in the field of health to a standard that provides equipment, which can react to not only the physical but also biological and emotional states of people and which could take place in the same working environment with artificial intelligence. In this new ecosystem, each player also needs to redefine and redesign their positions. In order to exist in this new world of health, healthcare companies have to review their value chains and business models and transform themselves. Service providers and payment institutions will start new cooperation. Universities and their hospitals, whether service hospitals, research hospitals, or training hospitals, will bring their priorities together on a common ground with their elements and make health services more integrated. In this way, we will have the opportunity to provide the R&D studies and innovation-based development that our country needs in every field. 46,500 Cardiac Surgeries, 30,000 Orthopedic Surgeries, 18,000 Breast Surgeries, 1,600 Liver Transplants,

1,650 Kidney Transplants, 1,100 Bone Marrow Transplants, and 1,300 Robotic Surgeries have so far been performed in Florence Nightingale Hospitals, where our hearts have been beating together for 36 years. Demiroğlu Science University, Turkey's first health university, which has been in existence for 19 years, takes place in the top 400 in the world ranking, is a leading brand in the national and international arena with its patient-oriented multidisciplinary health service strategies and graduates, and continues to make a significant contribution to public health. With our own dynamics complying with the requirements of the age and our renewed technological infrastructure, we will continue to exist in big projects with you as well as with all our academicians, physicians, nurses, and all health personnel in 2025. In this issue, where we provide interdisciplinary integration, we wanted to address our multidisciplinary treatments, add a different value to health, and share the most up-to-date treatment methods and technologies with you. We hope that we will have a healthier, happier, and more successful year together. As the Florence Nightingale Family, we wish you and your loved ones a happy New Year, health, peace, and happiness in 2025.

PROF. DR. ALPER TOKER: "YAKIN GELECEKTE YAPAY ZEKA, AKCİĞER KANSERİ CERRAHİSİNDE DEVRİM YARATACAK."

# AKCİĞER KANSERİNDE YAPAY ZEKA TANIDAN CERRAHİYE TEKNOLOJİK DÖNÜŞÜM

Akcığer kanserinin tanı ve tedavisinde yapay zeka, cerrahiden patolojiye kadar tüm süreçlerde etkili bir dönüşüm yaratıyor. İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nden Prof. Dr. Alper Toker, bu teknolojinin kullanım alanlarını ve gelecekteki potansiyelini anlattı.



## AMELİYAT ÖNCESİ: YAPAY ZEKA İLE HAZIRLIK

Yapay zekanın ameliyat öncesinde özellikle tanı ve hasta bilgilendirme süreçlerinde önemli bir rol oynadığını belirten Prof. Dr. Toker, bu teknoloji sayesinde hastaların ameliyat sürecine daha bilinçli hazırlandığını ifade ederek şunları söyledi: "Hastalara ameliyat öncesi verdiğimiz bilgiler bazen yetersiz kalabiliyor. Bu noktada yapay zeka devreye giriyor. Örneğin, bazı yapay zeka sistemleri, komplikasyon risklerini detaylıca analiz ederek hastalara sunabiliyor."

Prof. Dr. Alper Toker, yapay zekanın ameliyat öncesi kullanımını üç ana başlıkta özetledi:

### ■ Hasta Eğitimi ve Beklenti Yönetimi:

Yapay zeka, ameliyat süreci hakkında hastaları daha iyi bilgilendirebilir.

■ **Radyolojik Tarama:** Bilgisayarlı tomografi gibi görüntülemelerde yapay zeka, radyologlara destek sağlar.

■ **CTDNA Analizleri:** Kan testlerinde tümör markerlarını tespit ederek tanı sürecine katkı sunar.

Eskiden hastaların internet üzerindeki arama motorlarından uzak durmasını önerdiklerini ifade eden Prof. Dr. Toker, "Ancak yapay zeka, doğru kullanıldığı takdirde hastalıklarla ilgili doktorlara yakın doğrulukta bilgiler sunabiliyor" dedi.

## TANIDA YAPAY ZEKA: "DİJİTAL PATOLOJİ"

Teşhis aşamasında yapay zekanın, doku analizinden tümör yapısının belirlenmesine kadar çok yönlü bir kullanım alanı sunduğunu belirten Prof. Dr. Toker, bronkoskopi ile alınan doku örneklerinin yapay zeka tarafından analiz edilebileceğini ifade ederek şu bilgileri paylaştı: "Yapay zeka, doku örneklerinden teşhisin doğruluğunu artırabilir ve hastalığın seyri ile yaşam

beklentisi konusunda tahminlerde bulunabilir. Ayrıca tümörün genetik yapısını ve dna anormalliklerini analiz ederek daha hassas sonuçlar sunabilir." Bu teknolojiyi "yapay zeka destekli dijital patoloji" olarak tanımlayan Prof. Dr. Toker, gelişen teknolojiler sayesinde teşhis sürecinin giderek daha hassas hale geldiğini belirtti.

## AMELİYAT SIRASINDA YAPAY ZEKA'NIN ROLÜ

Ameliyat sırasında yapay zekanın cerrahin kararlarını desteklemek ve operasyonları daha hassas hale getirmek için kullanıldığını ifade eden Prof. Dr. Alper Toker, bu konuda şunları söyledi: "Robotik sistemler, hastaya damardan verilen maddeler ile tümörün tam yerini belirlememizi sağlayabiliyor. Bunu yeni maddelerle daha sık

## YAPAY ZEKA VE EĞİTİM

Prof. Dr. Alper Toker, yapay zekanın tıp eğitimindeki önemine dikkat çekerek şunları söyledi: "Yapay zeka, tıp öğrencileri için öğrenmeyi kolaylaştırıyor ve hızlandırıyor. Sanal hasta simülasyonları ve yapay zeka destekli platformlar, öğrencilerin gerçek klinik senaryoları deneyimlemesini sağlıyor. Gelecekte yapay zekayı yalnızca bir araç değil, mesleklerinin vazgeçilmez bir parçası olarak görmeleri hedefleniyor."

olarak kullanıyoruz. Özellikle ION adlı robotik bronkoskopi teknolojisi sayesinde bilgisayar destekli hassas tanı ve cerrahi mümkün oluyor."

Prof. Dr. Alper Toker, ameliyat sırasında kullanılan yapay zeka çözümlerini şöyle sıraladı:

### ■ Robotik Yardımlı

**Ameliyatlar:** Robotların tümörün yerini hassas bir şekilde belirlemesi.

### ■ Robotik Bronkoskopi:

Bilgisayar kontrollü sistemlerle tümöre ulaşım yüzdesini çok yükseltmesi.

Prof. Dr. Alper Toker, "Yakın gelecekte robotların özellikle de bronkoskopi ile başlayarak bağımsız cerrahi müdahalelerde bulunabileceğine inanıyorum" diyerek teknolojinin sunduğu yeni imkanlara dikkat çekti.

## AMELİYAT SONRASI: YAPAY ZEKA İLE TAKİP

Ameliyat sonrasında yapay zekanın, hastanın iyileşme sürecini izlemek ve tedaviyi optimize etmek için kullanıldığını belirten Prof. Dr. Alper Toker, ameliyattan alınan doku örneklerinin çok fazla gen testine tabi tutulduğunu ifade ederek, bu testlerin tedavi sürecine olan katkısını şu şekilde açıkladı: "Bu testler, hangi ilaçların etkili olacağını hızlıca belirleyerek tedavi sürecini hızlandırıyor. Bir patoloğ doktorun işini, yapay zeka çok daha kolaylaştırıyor."

Hasta yönetiminde yapay zekanın önemine de dikkat çeken Prof. Dr. Alper Toker, Amerika'da kullanılan elektronik medikal kayıt sistemlerin ilaç dozlarını kontrol ederek olası hataların önüne geçtiğini belirtti. Prof. Dr. Alper Toker, yapay zekanın akciğer kanseri cerrahisinde sadece bir destek aracı olmadığını, gelecekte cerrahi karar mekanizmalarının kritik bir parçası haline geleceğini ifade etti. "Yapay zeka sayesinde ameliyat sürecinin her aşaması daha hassas ve etkili hale geliyor. Yakın gelecekte cerrahiden hasta takibine kadar tüm süreçlerin dönüşeceğini tahmin ediyoruz" diyerek geleceğe dair vizyonunu paylaştı.

PROF. ALPER TOKER: "ARTIFICIAL INTELLIGENCE WILL REVOLUTIONIZE LUNG CANCER SURGERY IN THE NEAR FUTURE."

# ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN LUNG CANCER: TECHNOLOGICAL TRANSFORMATION FROM DIAGNOSIS TO SURGERY

Artificial intelligence in the diagnosis and treatment of lung cancer creates an effective transformation in all processes from surgery to pathology. Prof. Alper Toker from Istanbul Florence Nightingale Hospital explained the areas of use and future potential of this technology.

## PRE-OPERATION: PREPARATION WITH ARTIFICIAL INTELLIGENCE

Prof. Dr. Toker stated that artificial intelligence plays an important role, particularly in the diagnosis and patient information processes before surgery and that thanks to this technology, patients are prepared more consciously for the surgical process, and said: "The information we provide to patients before surgery may sometimes be insufficient. This is the point where artificial intelligence comes into game. For example, some artificial intelligence systems are able to analyze the risks of complications in detail and present them to patients."

Prof. Alper Toker summarized the preoperative use of artificial intelligence under three main titles:

■ **Patient Education and Expectation Management:** Artificial intelligence may better inform patients about the surgical process.

■ **Radiological Scan:** Artificial intelligence may provide radiologists with support in imaging such as tomography.

■ **CTDNA Analyzes:** It contributes to the diagnosis process by detecting tumor markers in blood tests. Expressing that in the past, they recommended that patients stay away from search engines on the internet, Prof. Dr. Toker said, "Nevertheless, if artificial intelligence is used accurately, it may provide information about diseases close to the accuracy of doctors."

## ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN DIAGNOSIS: "DIGITAL PATHOLOGY"

Prof. Dr. Toker expressed that artificial intelligence offers a versatile range of uses in the diagnosis phase, from tissue analysis to determination of tumor structure and that tissue samples taken by bronchoscopy are analyzed by artificial intelligence, and shared the following information: "Artificial intelligence may increase the

accuracy of diagnosis from tissue samples and can make predictions about the course of the disease and life expectancy. It also can analyze the immunological structure and anomalies of the tumor, providing more sensitive results." Defining this technology as "artificial intelligence-supported digital pathology," Prof. Dr. Toker stated that the diagnostic process is becoming more and more sensitive thanks to developing technologies.

## THE ROLE OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE DURING SURGERY

Regarding the fact that during the surgery, artificial intelligence is used to support the surgeon's decisions and make the operations more sensitive, Prof. Alper Toker said: "Robotic systems allow us to determine the exact location of the tumor with the substances applied to the patient intravenously. We use it more often with new substances. Particularly thanks to the robotic bronchoscopy technology called ION, computer-aided sensitive diagnosis and surgery are possible."

Prof. Alper Toker listed the artificial intelligence solutions used during surgery as follows:

■ **Robotic-Assisted Surgeries:** Precise determination of the location of the tumor.

■ **Robotic Bronchoscopy:** It increases the percentage of access to the tumor significantly with computer-controlled systems. Prof. Alper Toker highlighted the new opportunities offered by

technology, saying, "I believe that robots will be able to perform independent surgical interventions in the near future, starting from bronchoscopy."

## POST-OPERATION: FOLLOW-UP WITH ARTIFICIAL INTELLIGENCE

Prof. Alper Toker expressed that artificial intelligence is used to monitor the patient's healing process and optimize the treatment following the surgery and that the tissue samples taken from the surgery may made subject to gene tests and explained the contribution of those tests to the treatment process as follows: "These tests accelerate the treatment process by quickly determining which medications will be effective. Artificial intelligence makes the job of a pathologist much easier." Drawing attention to the importance of artificial intelligence in patient management, Prof. Alper Toker mentioned that the electronic medical recording systems used in the US prevent possible errors by controlling drug doses. Prof. Alper Toker specified that artificial intelligence is not only a support tool in lung cancer surgery but will also be a critical part of surgical decision-making mechanisms in the future. When it comes to his vision regarding the future, "Thanks to artificial intelligence, every stage of a surgical process becomes more precise and effective. We anticipate that all processes from surgery to patient follow-up will transform in the near future," he said.

## ARTIFICIAL INTELLIGENCE AND EDUCATION

Drawing attention to the importance of artificial intelligence in medical education, Prof. Alper Toker said: "Artificial intelligence facilitates and accelerates learning for medical students. Virtual patient simulations and AI-supported platforms enable students to experience real clinical scenarios. It is aimed that in the future, they see artificial intelligence not only as a tool but also as an indispensable part of their profession."



Prof. Dr. Alper TOKER

Göğüs Cerrahisi  
İstanbul Florence  
Nightingale Hastanesi

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

# 32 YILDIR FARKINDALIK VE TEDAVİYE ÖNCÜLÜK EDİYOR

Meme kanseri, kadınlarda en sık görülen kanserdir ve multidisipliner bir yaklaşım gerektirir. Türkiye'de ilk olarak 1986 yılında Prof. Dr. Vahit Özmen'in de kurucularından olduğu İstanbul Tıp Fakültesi'nde kurulan Meme Sağlığı Merkezi, bu alanda önemli bir adım atarak modern tedavi uygulamalarına yön vermiştir. Prof. Dr. Vahit Özmen, İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nde 1992 yılında kurmuş olduğu Meme Sağlığı Merkezi'nde hastaların tanı, tedavi ve takibi için sundukları hizmetleri anlattı.

## MEME KANSERİ TANISINDA VE TEDAVİSİNDE DEĞİŞİMLER

Son 32 yıl içinde meme kanserinin tanısında ve tedavisinde önemli değişiklikler yaşandığını vurgulayan Meme Sağlığı Merkezi Direktörü Prof. Dr. Vahit Özmen, "Modern ve yenilikçi tedavi yöntemleri ile meme kanserine bağlı hayatı kayıpların azaldığını görmekteyiz" dedi. Türkiye'de düzenlenen

farkındalık etkinlikleri sayesinde, kadınların ücretsiz mamografi hizmetlerine erişimlerinin kolaylaşması da bu farkındalığın artmasında etkili oldu. Prof. Dr. Özmen, "Kadınların kendi bedenlerine dair bilgi sahibi olmaları çok önemlidir" diyerek, 20 yaşından itibaren aylık kendi kendine muayene yapmanın ve yıllık klinik muayenelerin gerekliliğini vurguladı. Ayrıca, 40 yaşından sonra her kadına önerilen mamografi taramasının, erken tanı ve tedavi için kritik bir öneme sahip olduğunu belirtti.

## MEME SAĞLIĞI MERKEZİNİN ÖNEMİ

Merkezin çok disiplinli bir komprehensif meme sağlığı merkezi olduğuna dikkat çeken Prof. Dr. Özmen, merkezin bu alanda kendini yetiştirmiş uzmanlardan oluştuğunu belirtti. 32 yılda, medikal onkoloji, radyoterapi, fizyoterapi ve psikoterapi gibi alanlarda binlerce hastaya hizmet verdiklerini ifade etti. Ayrıca, İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Meme Sağlığı Merkezi'nin Uluslararası Mükemmellik Merkezi Belgesi'ne sahip olduğunu vurguladı.

## FARKINDALIK KAVRAMININ ANLAMI

Farkındalık kavramının önemini vurgulayan Prof. Dr. Özmen, "Farkındalık demek,



PROF. DR. VAHİT ÖZMEN

Meme kanseri tedavisi alanında dünyaca ünlü bir bilim insanı olan değerli hocamız Prof. Dr. Vahit Özmen, 30. Uluslararası Senoloji Buluşmaları kapsamında Fransa Ulusal Cerrahi Akademisi tarafından "Onursal Madalya" almaya layık görüldü.

kadının iki tane memesi olduğunun farkında olması ve bu memelerin; annelik, cinsellik fonksiyonunun dışında kansere de çok yakın bir organ olduğunu bilmeleri anlamına geliyor" dedi.

## MEME KANSERİ RİSK FAKTÖRLERİ VE STRESİN ETKİSİ

Meme kanseri risk faktörlerinin başında genetik yatkınlığın geldiğini ifade eden Prof. Dr. Özmen, "Kadınların genlerinde yapılan analizlerle meme kanseri riskleri belirlenmektedir" dedi. Aile öyküsü, doğurmama ve emzirmeme gibi etmenlerin risk faktörlerini artırdığına dikkat çeken Prof. Dr. Özmen, stres, depresyon, majör depresyon, anksiyete, gerginliklerin de meme kanseri riskini yükselttiğini belirtti. Obezite ve hareketsizliğin meme kanseri riskini yükselten

unsurlar olduğunu ekleyerek, düzenli egzersizin bu riski %30 oranında azalttığını vurguladı.

## BİYOLOJİK TEDAVİLER VE MEME KORUMA YÖNTEMLERİ

Meme kanserinin biyolojisinin anlaşılması ve onkoplastik cerrahi uygulamaları ile hastaların %85'inde memeyi koruyarak, lenf bezlerini almadan ameliyat yaptıklarını belirten Prof. Dr. Özmen, bu tekniklerin hastaların yaşam kalitesini artırmada önem taşıdığını ifade etti. Merkezde, lenfödem fizyoterapisti ve özel cihazlarla lenfödem takibi, klinik psikolog ile psikoterapi hizmetleri de sunulmaktadır.

## MÜKEMMELLİK SERTİFİKASI VE MULTİDİSİPLİNER YAKLAŞIM

2018 yılından bu yana Dünya Meme Sağlığı Derneği'nin Mükemmellik Sertifikası'na sahip olan merkez, her birimin

## KADINLARA ÖNERİLER

Bu hastalığın her 7-8 kadından birinde görülebildiğini ve tedavi edilebilir, korunabilir bir kanser olduğunu ifade eden Prof. Dr. Özmen, "20 yaşından itibaren kadınların kendi kendine aylık muayenelerini yapmaları, yılda bir klinik doktor muayenelerini aksatmamaları ve 40 yaşından sonra mamografi çektirmeleri önemlidir" dedi. Prof. Dr. Özmen, meme kanserine yakalanmanın yaşamın sonu olmadığını belirterek "Erken tanı, hem daha fazla memenin korunmasını sağlar hem de hastanın daha sağlıklı ve uzun yaşamasına katkı sağlar," ifadelerini kullandı.



en üst düzeyde modern olması zorunluluğunu sağlıyor. Cerrahi onkoloji, medikal onkoloji, radyasyon onkolojisi, nükleer tıp, radyoloji ve patoloji uzmanlarının katıldığı haftalık tümör konseyinde, meme kanseri tanısı konulan hastaların tedavi ve takip süreçleri titizlikle tartışılmaktadır. Bu kapsamda yapılan değerlendirmeler sayesinde hastaların daha iyi bir tedavi planına kavuşması sağlanmaktadır.

## TOPLUMSAL FARKINDALIK VE EĞİTİM

Meme kanseri farkındalığının artırılmasının erken tanıyı sağlayarak hastaların organ kaybını azaltacağını belirten Prof. Dr. Özmen, her yıl Ekim ayının meme kanseri farkındalık ayı olarak kutlandığını vurguladı ve "Hastanemizde düzenlenen pembe festivalde sanatçılar ve bilim insanları bir araya gelerek farkındalığı artırmak için çalışmalarında bulunuyor" dedi. 32 yılda 200.000'e yakın kadının muayene edildiği Meme Sağlığı Merkezi'nde, 10.000'den fazla meme kanseri tanısı konulan hastalara, cerrahi, radyoterapi ve hormon tedavisi ile tedavi süreçlerine katkı sağladı. Prof. Dr. Özmen, "Meme kanserine dair farkındalığı artırmak ve erken teşhisi sağlamak, toplum sağlığı açısından kritik bir öneme sahiptir" diyerek sözlerini tamamladı.

## İSTANBUL BREAST HEALTH CENTER: SPEARHEADING AWARENESS AND TREATMENT FOR 32 YEARS

Breast cancer is the most commonly seen type of cancer in women and requires a multidisciplinary approach. The Breast Health Center, first established in Turkey in 1986 at the Istanbul School of Medicine, of which Prof. Dr. Vahit Özmen is also one of the founders, has taken an important step in this field and steered modern treatment practices. Prof. Dr. Vahit Özmen talked about the services they provide for the diagnosis, treatment, and follow-up of patients at the Breast Health Center, which he founded in 1992 at Istanbul Florence Nightingale Hospital.

## CHANGES IN THE DIAGNOSIS AND TREATMENT OF BREAST CANCER

Underlining that there have been significant changes in the diagnosis and treatment of breast cancer in the last 32 years, Prof. Dr. Özmen said, "We see that breast cancer-related deaths are decreasing with modern and innovative treatment methods." Facilitating women's access to free mammography services thanks to the awareness events organized in Turkey was also effective in increasing that awareness. Prof. Dr. Özmen said, "It is very important for women to be knowledgeable about their own bodies" and highlighted the necessity of monthly self-examination and annual clinical examinations from the age of 20. He also stated that mammography screening, which is recommended for every woman after the age of 40, is critical for early diagnosis and treatment.

## IMPORTANCE OF THE BREAST HEALTH CENTER

Prof. Dr. Özmen pointed out that the center is a multidisciplinary comprehensive breast health center and stated that it consists of individuals who have specialized in the field. He said that they have served thousands of patients in fields such as medical oncology, radiotherapy, physiotherapy, and psychotherapy in 32 years. He also underlined that Istanbul Florence Nightingale Hospital Breast Health Center has the International Center of Excellence Certificate.

## THE MEANING OF THE CONCEPT OF AWARENESS

Highlighting the importance of the concept of awareness, Prof. Dr. Özmen said, "Awareness means that women are aware that they have two breasts and that those breasts are also an organ very prone to cancer, in addition to their maternal and sexual functions."

## BREAST CANCER RISK FACTORS AND THE IMPACT OF STRESS

Expressing that genetic predisposition is one of the risk factors for breast cancer, Prof. Dr. Özmen said, "Breast cancer risks are determined by analyses made on women's genes." Pointing out that factors such as family history and inability to give birth and breastfeed increase risk factors, Prof. Dr. Özmen stated that stress, depression, major depression, anxiety, and tenseness also increase the risk of breast cancer. He added that obesity and inactivity are factors that increase the risk of breast cancer and emphasized that regular exercise reduces that risk by 30%.

## BIOLOGICAL TREATMENTS AND BREAST PROTECTION METHODS

Mentioning that by understanding the biology of breast cancer and through oncoplastic surgery applications, they perform surgery by preserving the breast and without removing the lymph nodes in 85% of patients, Prof. Dr. Özmen stated that those techniques are important in improving the quality of life of patients. In the center, lymphedema follow-up with a lymphedema physiotherapist and special devices, and psychotherapy services with a clinical psychologist are also offered.

## RECOMMENDATIONS FOR WOMEN

Stating that this disease can be seen in one out of every 7-8 women and that it is a treatable and guardable type of cancer, Prof. Dr. Özmen said, "It is important for women from the age of 20 to do monthly self-examinations, not to miss their clinical physician examinations once a year, and to have mammography after the age of 40." Mentioning that getting breast cancer is not the end of life, Prof. Dr. Özmen said, "Early diagnosis both protects the breasts more and contributes to the patient's healthier and longer life."

# MEME KANSERİNE KARŞI RİSKLERİ AZALTMAK MÜMKÜN

Kadınlarda en yaygın görülen kanser türü olan meme kanseri, erken teşhisle tedavi şansının artırıldığı bir hastalıktır. İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Meme Cerrahisi Uzmanı Doç. Dr. Enver Özkurt, "Yaşam tarzı değişiklikleriyle meme kanseri risklerini azaltmak mümkün," diyerek farkındalığın önemini vurguluyor.



**Doç. Dr. Enver ÖZKURT**

**Meme Cerrahisi  
İstanbul Florence  
Nightingale Hastanesi**

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

## RİSK FAKTÖRLERİ

Meme kanserinin gelişiminde genetik, hormonal, çevresel ve yaşam tarzı faktörlerinin etkili olduğunu belirten Doç. Dr. Özkurt, "Kadınlarda erken yaşta adet görmek, geç yaşta menopoza girmek ve kısa süre emzirmek gibi etkenler risk faktörleri arasındadır" diyor. Ailesinde meme kanseri öyküsü olan kişilerde riskin arttığına dikkat çeken Doç. Dr. Özkurt, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının önemini vurguluyor.

## BELİRTİLER VE TANI YÖNTEMLERİ

Doç. Dr. Özkurt, "Meme veya koltuk altında kitle, meme boyutunda değişiklik, meme başı akıntısı gibi belirtiler meme kanseri belirtisi olabilir" diyerek bu belirtilerin ciddiye alınması gerektiğini belirtiyor. Tanıda mamografi, ultrason, MRG ve biyopsi gibi yöntemler kullanılıyor.

## RİSKLERİ AZALTMAK İÇİN ÖNERİLER

Meme kanseri riskini azaltmak için Doç. Dr. Özkurt'un önerileri arasında şunlar yer alıyor:

1. "Düzenli taramalara katılın."
2. "Sağlıklı kilonuzu koruyun ve dengeli beslenin."
3. "Düzenli egzersiz yapın."
4. "Alkol ve sigaradan uzak durun."
5. "Aile öyküsü varsa genetik danışmanlık alın."

Doç. Dr. Özkurt, erken teşhisin tedavi şansını artırdığını belirterek, "Farkındalık ve düzenli kontroller ile meme kanseri riskini azaltabilirsiniz" diyor.

## IT IS POSSIBLE TO REDUCE THE RISKS OF BREAST CANCER

Breast cancer, the most common type of cancer in women, is a disease in which the chances of treatment are increased with early diagnosis. Assoc. Prof. Dr. Enver Özkurt, Breast Surgery Specialist from İstanbul Florence Nightingale Hospital, emphasizes the importance of awareness by saying, "It is possible to diminish breast cancer risks with lifestyle changes."

### RISK FACTORS

Expressing that genetic, hormonal, environmental, and lifestyle factors are effective in the development of breast cancer, Assoc. Prof. Dr. Özkurt says, "Factors such as menstruation at an early age, menopause at a late age, and breastfeeding for a short time are among the risk factors in women. Assoc. Prof. Dr. Özkurt points out that the risk increases in people with a family history of breast cancer and highlights the importance of healthy living habits."

### SYMPTOMS AND DIAGNOSTIC METHODS

Assoc. Prof. Dr. Özkurt expresses that such symptoms should be taken seriously by saying, "Symptoms such as a mass in the breast or armpit, change in breast size, or nipple discharge may be a sign of breast cancer." Methods such as mammography, ultrasound, MRI, and biopsy are used in diagnosis.

### SUGGESTIONS TO REDUCE RISKS

Assoc. Prof. Dr. Özkurt's recommendations to reduce the risk of breast cancer include:

1. "Attend regular screenings."
2. "Maintain a healthy weight and eat a balanced diet."
3. "Exercise regularly."
4. "Stay away from alcohol and smoking."
5. "If there is a family history, receive genetic counseling."

Assoc. Prof. Dr. Özkurt reiterates that early diagnosis increases the chance of treatment and says, "You can reduce the risk of breast cancer with awareness and regular check-ups."

# KADIN SAĞLIĞINDA YENİLİKÇİ YAKLAŞIMLAR VE ÖNEMLİ BİLGİLER

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi uzmanları, kadın sağlığı alanında dikkat çeken gelişmeleri ve sık karşılaşılan hastalıkları ele aldı. Jinekolojik Onkoloji Uzmanı Prof. Dr. Cem İyibozkurt, cerrahide devrim yaratan robotik cerrahinin sunduğu yenilikçi olanakları anlatırken, Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op. Dr. Kemine Uzel ise kadınlarda en sık görülen beş hastalık ve belirtileri hakkında bilgi verdi.

## ROBOTİK CERRAHİ NEDİR?

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Jinekolojik Onkoloji Uzmanı Prof. Dr. Cem İyibozkurt, robotik cerrahinin cerrahlar için sunduğu yenilikçi olanakları anlatıyor.



Prof. Dr.  
Cem  
İYİBOZKURT

Jinekolojik Onkoloji  
İstanbul Florence  
Nightingale Hastanesi

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

Robotik cerrahi, operasyonları daha hassas, kontrollü ve minimal invaziv yöntemlerle gerçekleştirmeyi sağlayan bir teknolojiyle desteklenen cerrahi bir yaklaşımdır. Aslında, robotik cerrahi, laparoskopik yöntem olarak bilinen kapalı ameliyatların robot yardımıyla yapılmasını ifade eder. Cerrahlar, robotik kolları bir konsoldan kontrol ederek, bu kolların cerrahın el hareketlerini taklit etmesini sağlar.

### AVANTAJLARI

■ **Daha hassas hareketler:** Robotik kollar, insan elinden daha hassas

hareket edebilir. Bu, dar alanlarda yapılan cerrahilerde büyük avantaj sağlar.

■ **3D görüntüleme:** Cerrahlar, yüksek çözünürlüklü 3 boyutlu görüntülerle ameliyat alanını daha net görebilirler.

■ **Minimal invaziv:** Küçük kesilerle yapılan operasyonlar sayesinde hastaların iyileşme süreleri kısalmış ve ameliyat sonrası ağrı azalır.

■ **Daha az kanama ve komplikasyon riski:** Küçük ve hassas müdahalelerle kan kaybı ve komplikasyon riski

azaltılabilir. Robotik cerrahinin en büyük dezavantajı, dokuların hissedilememesidir; çünkü cerrah, açık ameliyatlarda dokulara doğrudan dokunarak hissiyat sağlar.

### KULLANIM ALANLARI

Robotik cerrahi, jinekolojide birçok hastalığın tedavisinde kullanılmaktadır:

■ **Miyomektomi:** İyi huylu tümörlerin çıkarılması.

■ **Histerektomi:** Rahim kanseri veya rahim sarkması gibi durumlarda rahmin alınması.

■ **Endometriozis ve çikolata kistleri:** Ağrı ve kısırlığa neden olan dokuların çıkarılması.

■ **Pelvik taban cerrahisi:** Pelvik organ prolapsusu tedavisinde.

■ **Over kistleri:** Yumurtalık kistlerinin çıkarılması.

■ **Jinekolojik onkoloji ameliyatları:** Rahim, rahim ağzı ve yumurtalık kanseri tedavisinde minimal invaziv yöntemlerle uygulanır.

■ **Tüp bağlama/tüpleri alma veya tüpleri tekrar birleştirme:** Kalıcı doğum kontrolü veya tüplerin tekrar açılması için robotik cerrahi tercih edilir.

■ **Kronik pelvik ağrı:** Nedeni belirlenemeyen durumlarda tanınal ve tedavi amaçlı müdahaleler.

### FARKLARI

Küçük kesiler ve 3D görüntüleme sayesinde cerrahlar daha iyi bir görüş açısına ve kontrol yeteneğine sahip olurlar, hastalar daha hızlı iyileşme süreci yaşayabilir. Robotik cerrahi, özellikle karmaşık operasyonlarda cerrahlar için büyük esneklik ve kontrol sağlar. Gelişmiş teknoloji ile cerrahlar, hem kendileri hem de hastaları için önemli avantajlar elde ederler.

## INNOVATIVE APPROACHES AND IMPORTANT INFORMATION IN WOMEN'S HEALTH

Experts from İstanbul Florence Nightingale Hospital discussed the remarkable developments in women's health and common diseases. Gynecological Oncology Specialist Prof. Dr. Cem İyibozkurt explained the innovative possibilities offered by robotic surgery, which revolutionized surgery, while Gynecology and Obstetrics Specialist Op. Dr. Kemine Uzel gave information about the five most common diseases in women and their symptoms.

## WHAT IS ROBOTIC SURGERY?

Prof. Dr. Cem İyibozkurt, İstanbul Florence Nightingale Hospital Gynecological Oncology Specialist, explains the innovative possibilities that robotic surgery offers to surgeons.

Robotic surgery is a surgical approach supported by technology that allows operations to be conducted through more precise, controlled, and minimally invasive methods. In fact, robotic surgery refers to performing closed surgeries, which are known as the laparoscopic method, with the help of a robot. Surgeons ensure that robotic arms mimic their hand movements by controlling them from a console.

### ADVANTAGES

■ **More precise movements:** Robotic arms can move more precisely than human hands. This provides a great advantage in surgeries performed in narrow areas.  
■ **3D imaging:** Surgeons can see the operation area more clearly with high-resolution 3D images.  
■ **Minimal invasive:** Thanks to operations performed with small incisions, recovery times for patients are shortened and postoperative pain is reduced.  
■ **Less bleeding and complication risk:** The risk of blood loss and complications can be reduced with small and precise interventions. The biggest disadvantage of

robotic surgery is that the tissues cannot be felt, because the surgeon provides sensation by directly touching the tissues in open surgeries.

### AREAS OF USE

Robotic surgery is used in the treatment of many diseases in gynecology:  
■ **Myomectomy:** Removal of benign tumors.  
■ **Hysterectomy:** Removal of the uterus in cases such as uterine cancer or uterine prolapse.  
■ **Endometriosis and chocolate cysts:** Removal of tissues causing pain and infertility.  
■ **Pelvic floor surgery:** In the treatment of pelvic organ prolapsus.  
■ **Ovarian cysts:** Removal of ovarian cysts.  
■ **Gynecological oncology surgeries:** It is applied with

minimally invasive methods in the treatment of uterine, cervical, and ovarian cancer.  
■ **Ligation/removal of tubes or reconnecting tubes:** Robotic surgery can also be used preferred for permanent birth control or reopening of the tubes.  
■ **Chronic pelvic pain:** Diagnostic and therapeutic interventions in cases of unknown cause.

### DIFFERENCES

Thanks to small incisions and 3D imaging, surgeons have better visibility and control, while patients can experience a faster recovery process. Robotic surgery provides great flexibility and control for surgeons, especially in complex operations. With advanced technology, surgeons gain significant advantages for both themselves and their patients.

## APPLICATION STAGES:

Stating that the robotic surgery process starts under general anesthesia, Prof. Dr. İyibozkurt said, "Small cuts are made and trocars are placed. The surgeon comes to the console of the robotic system and controls the robotic arms. During the surgery process, robotic arms mimic the surgeon's movements with high precision."

# HANGİ DURUMLARDA HEMATOLOJİYE BAŞVURMAK GEREKİR?

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nden Hematoloji Uzmanı Prof. Dr. Ömür Gökmen Sevindik, kan hastalıkları ve bu hastalıkların belirtileri konusunda dikkat edilmesi gereken noktaları açıkladı. Hematoloji biliminin ilgilendiği hastalıkları anlatan Prof. Dr. Sevindik, "Hematoloji, kan hastalıkları şemsiyesi altında ele alınabilecek iki ana grup hastalıkla ilgilenir. Bunlardan biri 'Selim' yani iyi huylu hastalıklar, diğeri ise ne yazık ki 'Habis' diye adlandırabileceğimiz malign hastalıklar" ifadelerini kullandı.

## KANSIZLIK TÜM DÜNYANIN SORUNU

Kansızlığın (anemi) en sık karşılaşılan iyi huylu hastalıklardan biri olduğuna belirten Prof. Dr. Sevindik, şunları söyledi: "Kansızlık, tüm dünyanın en önemli sağlık sorunlarından biridir. Özellikle az gelişmiş ülkelerde her iki kişiden biri, gelişmiş ülkelerde ise her üç kişiden biri hayatının bir döneminde kansızlık çekiyor. Bunun dışında nötrofiller ve lenfositler gibi bağışıklık hücrelerini etkileyen selim hastalıklar da yaygın olarak karşımıza çıkıyor."

## HABİS KAN HASTALIKLARI NELERDİR?

Habis hastalıklara da değinen Prof. Dr. Sevindik, "Bu grupta en sık karşılaştığımız hastalık lenfomalardır. Lenfomalar, bağışıklık sisteminin önemli bir parçası olan lenfositlerin kontrolsüz çoğalmasıyla karakterizedir. Bunun ardından multiple miyelom ve halk arasında kan kanseri olarak

bilinen lösemiler gelir. Tüm bu hastalıklar hematolojinin ilgi alanına girer" dedi.

## DEMİR EKSİKLİĞİ ANEMİSİ: NEDENLER VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Anemi türleri içinde demir eksikliğinin öne çıktığını vurgulayan Prof. Dr. Sevindik, "Kansızlık vakalarının %70-80'inin sebebi demir eksikliğidir. Demir, vücudumuzda oksijen taşıyan moleküllerin yapı taşıdır ve kırmızı ette bolca bulunur. Özellikle az gelişmiş ülkelerde demirden

zengin gıdalara erişim kısıtlı" şeklinde konuştu. Kadınlarda adet kanamaları nedeniyle demir kaybının sık görüldüğünü belirten Prof. Dr. Sevindik, "Özellikle doğurganlık çağındaki kadınlar, adet dönemlerinde önemli miktarda demir kaybediyorlar. Eğer bu kayıp yeterince telafi edilmezse demir eksikliği anemisi gelişebilir" dedi.

## DEMİR EKSİKLİĞİNİN BELİRTİLERİ NELERDİR?

Demir eksikliğinin fark edilmesinin her zaman kolay

## KAN HASTALIKLARINDAN KORUNMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

Sağlıklı bir yaşam tarzının önemine dikkat çeken Prof. Dr. Sevindik, "Akdeniz diyetini benimsemek, düzenli egzersiz yapmak, sigara ve kimyasallardan uzak durmak kan hastalıklarından korunmada önemli adımlardır. Özellikle ailesinde hematolojik hastalık geçmişi olanların düzenli kontrollerini aksatmamaları gerekir" şeklinde konuştu.

olmadığını ifade eden Prof. Dr. Sevindik, "Demir eksikliği kansızlığında, daha önce yaşanmayan bir halsizlik ve yorgunluk dikkat çeker. Özellikle egzersiz yaparken çabuk yorulma, nefes darlığı ve çarpıntı gibi belirtiler demir eksikliğine işaret edebilir" uyarısında bulundu.

## KAN HASTALIKLARININ ERKEN BELİRTİLERİ

Kan hastalıklarının erken teşhisi için önemli ipuçları veren Prof. Dr. Sevindik, "Kansızlık dışında, habis hastalıklar düşündürebilecek belirtiler arasında tekrarlayan enfeksiyonlar, kendiliğinden oluşan morarmalar ve dış eti kanamaları sayılabilir" dedi. Lenfoma gibi hastalıkların fark edilmesi için de uyarılarda bulunan Prof. Dr. Sevindik, "Boyun, koltuk altı ve kasık bölgesinde şişlikler hissettiğinizde mutlaka bir uzmana başvurun. Bu her zaman kötü bir hastalık olduğu anlamına gelmez, ancak ihmal edilmemesi gerekir" şeklinde konuştu.

## KAN HASTALIKLARININ TANISINDA KULLANILAN YÖNTEMLER

Tanı yöntemleri hakkında bilgi veren Prof. Dr. Sevindik, "Selim hastalıklarda kan tahlili ve demir testleri genellikle yeterli olurken, habis hastalıklarda PET tomografisi ve kemik iliği biyopsisi gibi ileri tetkikler gerekebilir" dedi.

## SON YILLARDA ÖNE ÇIKAN TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Tedavideki son gelişmelere değinen Prof. Dr. Sevindik, "Artık rutin kemoterapinin ötesine geçtik. Lenfoma, miyelom ve lösemi tedavisinde hedefe yönelik tedaviler ve immünoterapilerle hastalarımıza umut verici sonuçlar sunuyoruz. Örneğin, kronik miyeloid lösemi tedavisinde bir hap ile hastalarımızın yaşam kalitesini artırabiliyoruz" ifadelerini kullandı.

## IN WHICH CASES DO WE NEED TO CONSULT HEMATOLOGY?

Prof. Dr. Ömür Gökmen Sevindik, Hematology Specialist from İstanbul Florence Nightingale Hospital, explained the points to take into account about blood diseases and their symptoms. Regarding the diseases that hematology deals with, Prof. Dr. Sevindik said, "Hematology deals with two main groups of diseases that can be addressed under the umbrella of blood diseases. One of them is benign and the other is malignant."

## ANEMIA IS A PROBLEM OF THE WHOLE WORLD

Stating that anemia is one of the most frequently encountered benign diseases, Prof. Dr. Sevindik said: "Anemia is one of the most important health problems of the whole world. Particularly, one out of every two people in underdeveloped countries and one out of every three people in developed countries suffer from anemia at some point in their lives. Apart from this, we also commonly observe benign diseases that affect immune cells such as neutrophils and lymphocytes."

## WHAT ARE MALIGNANT BLOOD DISEASES?

Also referring to malignant diseases, Prof. Dr. Sevindik said, "The most common disease we encounter in this group is lymphomas. Lymphomas are characterized by the uncontrolled proliferation of lymphocytes, an important part of the immune system. This is followed by multiple myeloma and types of leukemia, popularly known as blood cancer. All these diseases are in the field of study of hematology."

## IRON DEFICIENCY ANEMIA: CAUSES AND SOLUTION SUGGESTIONS

Prof. Dr. Sevindik underlined that iron deficiency stands out among the types of anemia and said, "Iron deficiency is the cause of 70-80% of anemia cases. Iron is the building block of oxygen-carrying molecules in our bodies and is abundantly available in red meat. However, access to iron-

rich foods is especially in underdeveloped countries." Expressing that iron loss is common in women due to menstrual bleeding, Prof. Dr. Sevindik said, "In particular, women of childbearing age lose a significant amount of iron during their menstrual periods. If this loss is not sufficiently compensated, iron deficiency anemia may develop."

## WHAT ARE THE SYMPTOMS OF IRON DEFICIENCY?

"It is not always easy to notice iron deficiency," Prof. Dr. Sevindik said and warned, "In iron deficiency anemia, weakness and fatigue that have not been experienced before attract attention. Symptoms such as fatigue, shortness of breath, and palpitations, especially during exercise, may indicate iron deficiency."

## EARLY SIGNS OF BLOOD DISEASES

Giving important tips for the early diagnosis of blood diseases, Prof. Dr. Sevindik said, "Apart from anemia, symptoms that could suggest malignant diseases include recurrent infections, spontaneously occurring bruising, and bleeding gums." Prof. Dr. Sevindik also warned about being

aware of diseases such as lymphoma. "When you feel swelling in the neck, armpits, and groin area, be sure to see a specialist. This does not always mean that it is a bad disease, but it should not be neglected," he said.

## METHODS USED IN THE DIAGNOSIS OF BLOOD DISEASES

Providing information about diagnostic methods, Prof. Dr. Sevindik said, "While blood tests and iron tests are usually sufficient in benign diseases, advanced examinations such as PET tomography and bone marrow biopsy may be required in malignant diseases."

## TREATMENT METHODS THAT HAVE STOOD OUT IN RECENT YEARS

Concerning the latest developments in treatment, Prof. Dr. Sevindik said, "We have now gone beyond routine chemotherapy. We offer promising results to our patients with targeted treatments and immunotherapies in the treatment of lymphoma, myeloma, and leukemia. For example, we can improve the quality of life of our patients with a single pill in the treatment of chronic myeloid leukemia."

## WHAT CAN BE DONE TO PROTECT AGAINST BLOOD DISEASES?

Prof. Dr. Sevindik invited attention to the importance of a healthy lifestyle and said, "Adopting a Mediterranean diet, exercising regularly, and staying away from smoking and chemicals are important steps in safeguarding against blood diseases. Particularly people with a family history of hematological diseases should not neglect their regular check-ups."



Prof. Dr. Ömür Gökmen SEVİNDİK

Hematoloji  
İstanbul Florence  
Nightingale Hastanesi

Prof. Ömür Gökmen SEVİNDİK, M.D.  
Hematology  
İstanbul Florence  
Nightingale Hospital



## ONKOLOJİ REHABİLİTASYONUNDA MULTİDİSİPLİNER YAKLAŞIM



Prof. Dr.  
Çetin  
ORDU

Medikal Onkoloji  
Gayrettepe Florence  
Nightingale  
Hastanesi

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

Fizik Tedavi ve Onkoloji Rehabilitasyon Merkezi'nin multidisipliner yaklaşımını anlatan Prof. Dr. Çetin Ordu, bu merkezde birçok farklı uzmanlık alanının birlikte çalıştığını belirtti. Prof. Dr. Ordu, "Onkolojik hastalık tanısı almış hastalarımızın sadece onkoloji uzmanı tarafından değil, hastalığın etkilediği organlara göre farklı uzmanlık alanlarından da değerlendirilmesi gerekiyor" diye aktardı. Merkezde medikal onkoloji uzmanlarının liderliğinde cerrahi, radyasyon onkolojisi, patoloji, psikoloji, psikiyatri, diyetisyenlik ve fizik tedavi gibi birçok farklı disiplin bir arada çalışıyor. Özellikle ağrı yönetiminin onkoloji tedavisinde çok önemli olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Ordu, "Onkoloji uzmanlarının en fazla destek aldığı branş ağrı uzmanlığıdır" diye bilgilendirdi.

### KİŞİYE ÖZEL TEDAVİ PROGRAMLARI

Kişiyeye özel tedavi programlarının onkoloji alanında büyük bir öneme sahip olduğunu belirten Prof.

Dr. Ordu, bu programların hastaların genetik özelliklerine göre düzenlendiğini ifade etti. "Onkolojide genetik anlamda kişiye özel tedavi programı çok önemli. Bugün onkolojinin geleceği, kişiye özel tedaviler üzerine kurgulanıyor ve devam ediyor" diyen Prof. Dr. Ordu, hastaların bireysel ihtiyaçlarına göre özel tedavi yöntemleri ve destek programları oluşturduklarını söyledi.

### YENİ TEKNİKLER VE TEKNOLOJİLER

Fizik tedavi ve onkoloji rehabilitasyonunda kullanılan en yeni teknikler ve teknolojiler hakkında bilgi veren Prof. Dr. Ordu, merkezde hastaların genel bulgularını değerlendirmek için geniş bir yelpazede yenilikçi cihaz ve yöntemler kullanıldığını belirtti. "Örneğin, meme kanseri hastasının kolunda lenf sorunları olduğunda bunun erken değerlendirilmesi için gerekli lenfödem değerlendiren en yeni cihazlar merkezimizde mevcut" dedi. Ayrıca, erken evre kanser olan hastalarda egzersiz programlarının önemine dikkat çekti.

### FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYONUN ÖNEMİ

Kanser tedavisi gören hastalar için fizik tedavi ve rehabilitasyonun önemine değinen Prof. Dr. Ordu, bu süreçlerin hastaların yaşam kalitesini artırmada kritik bir rol oynadığını söyledi. Sözlerine devam eden Prof. Dr. Ordu, şu ifadeleri kullandı: "Erken evre kanserlerinde, tanının başından itibaren hastanın destek alması, hastanın hayat kalitesini en başından itibaren iyi bir seviyede koruyor ve bu yan etkilerin de daha kötüye gitmesini engelliyor."

### HASTA İLETİŞİMİ VE TEDAVİ UYUMU

Rehabilitasyon sürecinde hastalarla nasıl iletişim kurduklarını anlatan Prof. Dr. Ordu, psikolojik destek ve beslenme desteğinin çok önemli olduğunu vurguladı. "Fizik tedavinin içerisine birtakım toplu seansları da katmak lazım. Yoga gibi rahatlatıcı aktiviteleri de yapmakta fayda vardır" diyen Prof. Dr. Ordu, ayrıca, kontrollü alternatif tıp ve fitoterapi yöntemlerinin hastaların sağlık ve güvenliğini sağlamada önemli olduğunu belirtti.



## ONKOLOJİK REHABİLİTASYONDA BİREYSELLEŞTİRİLMİŞ TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Onkolojik Rehabilitasyonda Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon ekibi olarak hastaların yaşam kalitesinin artırılması için bireyselleştirilmiş rehabilitasyon programlarında terapötik egzersizleri kullandıklarını belirten Uzm. Dr.

Esra Çetin, "Bu egzersizler arasında eklem hareket açıklığı egzersizleri, kas güçlendirme, dayanıklılık, germe ve fleksibilite egzersizleri, denge koordinasyon egzersizleri ve aerobik egzersiz programları yer almaktadır" ifadelerini kullandı. Uzm. Dr. Çetin, sözlerine şu şekilde devam etti: "Yapılan bilimsel çalışmalarda aerobik egzersiz ve dirençli egzersizlerin kanser hastalarının sağ kalımı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu bildirilmiştir. İyi planlanmış gözetimli egzersizlerin kanser mortalitesini ve nüks riskini azalttığı son yıllarda yapılan bilimsel yayınlarda gösterilmiştir."

Ayrıca kardiyovasküler yan etkileri azaltmak için de özellikle kullanılan tedaviye bağlı kardiyopulmoner rehabilitasyon programını da uyguladıklarını altını çizen Uzm. Dr. Çetin, "Hem tedavinin hem de hastalığın kendisi; hastalarda depresyon, anksiyete ve uyku bozukluğuna yol açmaktadır. Bu sorunlarla baş edebilmek için vücut farkındalık eğitimleri, nefes egzersizleri gibi programlar uygulamaktayız" diye ekledi.

Ağrı kontrolü açısından da elektroterapi yöntemlerini de kullandıklarını vurgulayan Uzm. Dr. Çetin, "Bunlar TENS, FES, NMES, İYONTOFOREZ gibi terapötik modaliteler hem iyi bir ağrı kontrolü sağlar hem de ayrıca hastaların günlük yaşam kalitesini de artırır" dedi. Kanser hastalarında gelişen lenfödem tedavisini de yaptıklarını belirten Uzm. Dr. Çetin, "Lenfödem tedavisi için bireyselleştirilmiş rehabilitasyon programları uygulamaktayız" diye belirtti. Hastalığın ya da tedavinin yol açtığı komplikasyonlara göre de kognitif rehabilitasyon, solunum rehabilitasyonu ve nörolojik rehabilitasyon gibi programları uygulamaktayız.



Uzm. Dr.  
Esra  
ÇETİN

Fizik Tedavi ve  
Rehabilitasyon  
Gayrettepe Florence  
Nightingale Hastanesi

Esra ÇETİN,  
M.D.  
Physical Therapy and  
Rehabilitation  
Gayrettepe Florence  
Nightingale Hospital

## INDIVIDUALIZED TREATMENT METHODS IN ONCOLOGICAL REHABILITATION

Stating that as the team of Physical Medicine and Rehabilitation in Oncological Rehabilitation, they use therapeutic exercises in individualized rehabilitation programs to increase the quality of life of patients, Specialist Dr. Esra Çetin said, "These exercises include range of motion exercises, muscle strengthening, endurance, stretching and flexibility exercises, balance coordination exercises and aerobic exercise programmes." Dr. Çetin continued her words as follows: "It was reported in scientific studies that aerobic exercise and resistance exercises have a positive impact on the survival of cancer patients. It has been shown in scientific publications in recent years that well-planned supervised exercises decrease cancer mortality and the risk of recurrence. Underlining that they also implement the cardiopulmonary rehabilitation program used to reduce cardiovascular side effects, particularly depending on the treatment applied, Dr. Çetin said, "Both the treatment and the disease itself cause depression, anxiety, and sleep disturbance in patients. In order to cope with these problems, we implement programs such as body awareness trainings and breathing exercises." Expressing that they also use electrotherapy methods for pain control, Dr. Çetin said, "Therapeutic modalities such as TENS, FES, NMES, and IONTOPHORESIS both provide good pain control and improve the quality of daily life of patients." Dr. Çetin stated that they also treat lymphedema that develops in cancer patients and said, "We implement individualized rehabilitation programs for lymphedema treatment. Depending on the complications caused by the disease or treatment, we put programs such as cognitive rehabilitation, respiratory rehabilitation, and neurological rehabilitation into practice."

## MULTIDISCIPLINARY APPROACH IN ONCOLOGY REHABILITATION

Explaining the multidisciplinary approach of the Physical Therapy and Oncology Rehabilitation Centre, Prof. Dr. Çetin Ordu, stated that many different specialties work together in the center. "Our patients diagnosed with oncological diseases should be evaluated not only by an oncologist but also in view of different specialties according to the organs affected by the disease," he said. Under the leadership of medical oncology specialists, many different disciplines such as surgery, radiation oncology, pathology, psychology, psychiatry, diet, and physical therapy work together in the center. Underlining that pain management is very important in oncology treatment, Prof. Dr. Ordu said, "Pain specialization is the branch where oncology specialists receive the most support."

### PERSONALIZED TREATMENT PROGRAMS

Prof. Dr. Çetin Ordu stated personalized treatment programs are of substantial importance in the field of oncology and that such programs are organized according to the genetic characteristics of patients. "In oncology, a genetically personalized treatment program is very important. Today, the future of oncology is and continues to be built on personalized treatments," he said. He added that they create special treatment methods and support programs according to the individual needs of the patients.

### NEW TECHNIQUES AND TECHNOLOGIES

Providing information about the latest techniques and technologies used in physical therapy and oncology rehabilitation, Prof.

Dr. Ordu stated that the centre uses a wide range of innovative devices and methods to evaluate the general findings of patients. He said, "For example, when a breast cancer patient has lymph problems in her arm, the cutting-edge devices that evaluate lymph edema necessary for its early evaluation are available in our center." He also invited attention to the importance of exercise programs in patients with early stage cancer.

### THE IMPORTANCE OF PHYSICAL THERAPY AND REHABILITATION

About the importance of physical therapy and rehabilitation for patients receiving cancer treatment, Prof. Dr. Ordu expressed that those processes play a critical role in improving patients' quality of life. "In early stage cancers,

receiving support on the onset of the diagnosis keeps the patient's quality of life at a good level from the very beginning, which prevents the side effects from getting worse," he said.

### PATIENT COMMUNICATION AND TREATMENT COMPLIANCE

Explaining how they communicate with patients during the rehabilitation process, Prof. Dr. Ordu underlined that psychological support and nutritional support are very important. "It is necessary to include some group sessions in physical therapy. It is also necessary to include some relaxing activities such as yoga," he said. He also stated that controlled alternative medicine and phytotherapy methods are important in ensuring the health and safety of patients.

# DİNMEYEN AĞRILAR İÇİN ETKİN ÇÖZÜMLER

Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesi'nden Anesteziyoloji ve Reanimasyon Uzmanı Doç. Dr. Savaş Çömlek, kronik ağrılarının tedavisi konusunda detaylı bilgiler sundu. Ağrı polikliniklerinde, üç aydan uzun süren ya da sık sık tekrarlayan ağrılarının teşhis ve tedavisi yapılabiliyor. Bu tür durumlarda, ağrının nedenini belirlemek kadar etkili bir tedavi süreci oluşturmak da kritik öneme sahiptir.



**Doç. Dr.  
Savaş  
ÇÖMLEK**

Anesteziyoloji ve  
Reanimasyon  
Gayrettepe Florence  
Nightingale Hastanesi

Assoc. Prof.  
Savaş ÇÖMLEK, M.D.  
Anesthesiology and  
Reanimation  
Gayrettepe Florence  
Nightingale Hospital

## AĞRI TEDAVİ SÜRECİ NASIL İLERLİYOR?

Ağrı tedavisi, multidisipliner bir yaklaşımla ele alınıyor. Doç. Dr. Çömlek, "Ağrının kökeni biliniyorsa, tedavi süreci genellikle ilk başvuru hekimin değerlendirmesiyle başlar. Ancak, karmaşık durumlarda ya da girişimsel tedavi gerektiğinde ağrı polikliniklerine yönlendirme yapılır" diyor. Kronikleşmiş ağrılarda bireysel tedavi planlarının önemini vurgulayan Doç. Dr. Çömlek, her hastanın durumuna özel çözümler sunulduğunu belirtiyor.

## AĞRI TEDAVİSİNDE KULLANILAN YÖNTEMLER

Ağrı polikliniklerinde, bel ve boyun fıtığı, fibromiyalji, baş ağrısı gibi durumların yanı sıra, nedeni bilinmeyen ağrılarının da tedavi edildiğini belirten Doç. Dr. Çömlek, "Kanser ağrılarında da yaşam kalitesini artıran ve ömrü uzatan tedavi yöntemleri uygulanıyor. Görüntüleme cihazları eşliğinde yapılan enjeksiyonlar, radyo frekans, kriyoterapi gibi yöntemler sıklıkla kullanılıyor" dedi. Sözlerine devam eden Doç. Dr. Çömlek, "Özel durumlarda ise kemik çimentosu ve omurilik pili gibi ileri tedavi seçenekleri devreye giriyor."

## ONKOLOJİK REHABİLİTASYON ÜNİTESİNDE AĞRI TEDAVİSİ

"Kanser tedavi sürecinde çeşitli nedenlerle ortaya çıkan ağrıları yönetmek, hastaların yaşam konforunu artırmak için onkolojik rehabilitasyon üniteleri son derece faydalıdır" diyen Doç. Dr. Savaş Çömlek, "Onkoloji, fizik tedavi ve ağrı tedavi uzmanlarının birlikte multidisipliner olarak çalıştığı bu ünitelerde hem rehabilitasyon hem de ağrı tedavi yönetim planları titizlikle hazırlanır. Ayrıca gerekli olan hastalarda santral port, nöroliz ve ağrı pilleri, kemik çimentosu gibi ileri ağrı tedavi yöntemleri de tedaviye eklenebilir" diyerek görüşünü dile getirdi.

## EFFECTIVE REMEDIES FOR PERSISTENT PAIN

Assoc. Prof. Dr. Savaş Çömlek, Anesthesiology and Reanimation Specialist from Gayrettepe Florence Nightingale Hospital, presented detailed information regarding the treatment of chronic pain. In pain outpatient clinics, pains that last longer than three months or recur frequently can be diagnosed and treated. In such cases, it is as much critical to establish an effective treatment process as to determine the cause of the pain.

### HOW DOES THE PAIN TREATMENT PROCESS PROGRESS?

Assoc. Prof. Dr. Çömlek said, "If the origin of the pain is known, the treatment process usually starts with the evaluation of the first physician consulted. However, in complex cases or when interventional treatment is required, referrals are made to pain outpatient clinics. Highlighting the importance

of individual treatment plans in chronic pain, Assoc. Prof. Dr. Çömlek states that special solutions are offered for each patient's situation.

### METHODS USED IN PAIN TREATMENT

Stating that pains of unknown cause are also treated in pain outpatient clinics in addition to conditions such as lumbar and cervical hernia, fibromyalgia, and headache,

Assoc. Prof. Dr. Çömlek said, "Treatment methods that increase the quality of and prolong life are applied in cancer pain. Methods such as injections with imaging devices, radio frequency, and cryotherapy are frequently used." Continuing his words, Assoc. Prof. Dr. Çömlek said, "In specific cases, advanced treatment options such as bone cement and spinal cord pacemaker come into play."

## PAIN MANAGEMENT IN THE ONCOLOGICAL REHABILITATION UNIT

'Oncological rehabilitation units are extremely useful for managing the pain that occurs for various reasons during the cancer treatment process and increasing the comfort of life of patients,' said Assoc. Prof. Dr. Savaş Çömlek, 'In these units where oncology, physical therapy and pain management specialists work together in a multidisciplinary manner, both rehabilitation and pain management plans are meticulously prepared. In addition, advanced pain treatment methods such as central port, neurolysis and pain pacemakers, bone cement can be added to the treatment in necessary patients.'

## TEK SEANSTA HASTALIKLARI BELİRLEMEK ARTIK MÜMKÜN

Yeni görüntüleme yöntemlerinden biri olan tüm vücut MR, tek seansta baştan ayağa hastalık bulgularını tespit edebiliyor. İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Radyoloji Uzmanı Prof. Dr. Nagihan İnan Gürcan, tüm vücut taramasının detaylarını aktarıyor: "Bu yöntemle, vücudun tüm yapıları ayrıntılı olarak incelenebiliyor."

### VÜCUT İÇ YAPILARINI DETAYLI GÖRÜNTÜLEYEBİLİYOR

Tüm vücut MR'nin, tek bir oturumda vücudun iç yapılarının ayrıntılı görüntülenmesine olanak sağladığını söyleyen Prof. Dr. Gürcan, "Gelişen teknoloji sayesinde, artık tek seansta tüm vücut için MR görüntüleri alabiliyoruz" dedi.

### RİKSİZ BİR YÖNTEM

MR'nin güçlü manyetik alan ve radyo dalgalarıyla çalıştığını belirten Prof. Dr. Gürcan, "Bu

yöntem, bilgisayarlı tomografi (BT) ve PET taramalarında olduğu gibi radyasyona maruz kalmadan vücudun iç yapılarının görüntülenmesini sağlar" dedi. Bu nedenle özellikle çocuklar ve genç erişkinler için uygundur.

### HASTA HAZIRLIĞI ÖNEMLİ

Prof. Dr. Gürcan, "Tüm vücut MR taraması öncesinde hastanın metal içermeyen kıyafetler giymesi veya hasta önlüğü tercih etmesi

gerekmektedir. Kapalı alan korkusu olan veya metalik implantı bulunan hastaların MR'a girmemesi önemlidir" uyarısında bulundu.

### İŞLEM SÜRESİ YAKLAŞIK 1 SAAT

İnceleme süresi hakkında bilgi veren Prof. Dr. Gürcan, "Genel olarak işlem 50 dakika ile 1 saat arasında sürmektedir. Bu süre içinde, beyinden ayak bileğine kadar vücudun farklı bölgelerinden

Prof. Dr.  
Nagihan İNAN  
GÜRÇAN

Radyoloji  
İstanbul Florence  
Nightingale Hastanesi

Prof. Nagihan İNAN  
GÜRÇAN, M.D.  
Radiology  
İstanbul Florence  
Nightingale Hospital

ardışık MR görüntüleri alınır" ifadelerini kullandı.

### HASTALIK BULGULARINI ERKEN TESPİT EDER

Prof. Dr. Gürcan, "Tek bir seansta tüm vücudu görüntüleyebilmek, olası kanser odaklarını, iyi huylu kitleleri, enfeksiyonları ve iltihaplanmaları erken aşamada tespit etmemizi sağlıyor. Bu yöntem, hastalığın evrelemesi ve tedavi planlaması için önemli bilgiler sunuyor" dedi.

## IT IS NOW POSSIBLE TO DETERMINE DISEASES IN A SINGLE SESSION

Whole-body MRI, which is one of the new imaging methods, can detect disease findings from head to toe in a single session. Prof. Dr. Nagihan İnan Gürcan, İstanbul Florence Nightingale Hospital Radiology Specialist, shares the details of the whole body scan: "With this method, all structures of the body can be examined in detail," she says.

### ABLE TO IMAGE THE INTERNAL BODY STRUCTURES IN DETAIL

Expressing that whole-body MRI allows detailed imaging of the body's internal structures in a

single session, Prof. Dr. Gürcan said, "Thanks to developing technology, we can now get MRI images for the whole body in a single session."

### A RISK-FREE METHOD

Prof. Dr. Gürcan stated that MRI works with a strong magnetic field and radio waves and said, "This method allows imaging of the body's internal structures without radiation exposure, as in computed tomography (CT) and PET scans." Therefore, it is especially suitable for children and young adults.

### PATIENT PREPARATION MATTERS

Prof. Dr. Gürcan warned, "Before the whole body MRI scan, the patient MUST wear metal-free clothes or prefer a patient apron. It is important that patients who have claustrophobia or metallic implants do not undergo MRI."

### OPERATION TIME IS ABOUT ONE HOUR

Providing information about the scrutiny period, Prof. Dr. Gürcan said, "In general, the operation lasts between 50 minutes to one hour. During

this period, consecutive MRI images are taken from different parts of the body, from the brain to the ankle."

### DETECTS DISEASE SYMPTOMS EARLY

Prof. Dr. Gürcan said, "Being able to image the whole body in a single session allows us to detect possible cancer foci, benign masses, infections, and inflammations at an early stage. This method provides important information for staging the disease and planning treatment."

F

Düşük  
radyasyon ile  
tüm vücut  
görüntüleme

## PET MR

hangi hastalıklarda kullanılır?

- Kanserın erken teşhisi ve evrelemesi
- Kanser tedavisi alan hastalarda yanıtın değerlendirilmesi
- Alzheimer hastalığının erken tanısı
- Demans, epilepsi ve beyin tümörleri dahil olmak üzere beyin bozuklukları tanısında kapsamlı nöroradyolojik görüntülemelerde kullanılır.

444 0 436



grupflorence

florence.com.tr

**Florence**  
Nightingale

## ÇOCUKLARDA İDRAR KAÇIRMA SORUNU HANGİ DURUMLARDA TEDAVİ GEREKTİRİR?

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nden Prof. Dr. Ş. Kerem Özel, çocuklarda sıkça görülen idrar kaçırma probleminin nedenlerini, tedavi yöntemlerini ve ailelerin bu süreçte nasıl bir yaklaşım sergilemeleri gerektiğini anlattı. Gelişimsel süreçlerin yanı sıra psikolojik ve çevresel faktörlerin de etkili olduğu bu durumun tedavi edilmemesi, çocukların yaşam kalitesini olumsuz etkileyebiliyor.



### ÇOCUKLARDA İDRAR KAÇIRMA HANGİ YAŞ GRUBUNDA DAHA SIK GÖRÜLÜR?

Çocukların hayatlarının bir döneminde idrar kaçırmasının doğal olduğunu belirten Prof. Dr. Ş. Kerem Özel, "Yaklaşık bir buçuk ve üç yaş civarında çocuklar idrarını hissetmeye başlar. Bu döneme kadar çocuklar bezlidir. Beş yaşın üstünde hala idrar kaçıran çocuk varsa bu bir sorun demektir" dedi. İdrar kaçırmanın tiplerinin gece veya gündüz olabileceğini ve sebeplerinin değiştiğini vurgulayan Prof. Dr. Ş. Kerem Özel, gece idrar kaçırmanın en yaygın nedeninin beyin gelişiminin yavaş seyretmesi olduğunu açıkladı.

**GEÇİCİ Mİ YOKSA TEDAVİ GEREKTİREN BİR SORUN MU?** İdrar kaçırmanın tedavi gerektiren bir durum olup olmadığını anlamının önemli olduğunu söyleyen Prof. Dr. Ş. Kerem Özel, "Her yıl %15 oranında kendiliğinden iyileşme potansiyeli vardır. Ancak beş yaşın üstündeki çocuklarda tedavi edilmesi gerekir" dedi. Bu durumun, çocukların kişisel özgüven gelişimini etkilediğini

belirten Prof. Dr. Özel, hızlı bir şekilde etkili tedavi yöntemlerinin uygulanması gerektiğinin altını çizdi.

### GECE VE GÜNDÜZ İDRAR KAÇIRMA ARASINDAKİ FARKLAR

Geceleri ve gündüz idrar kaçırma arasındaki temel farkların zaman dilimi olduğunu ifade eden Prof. Dr. Ş. Kerem Özel, "Bazen uyanırken mesanedeki problemler gece idrar kaçırmaya sebep olabiliyor" dedi. Tedavi yöntemlerinin de sebebe bağlı olarak farklılık gösterdiğini belirten Prof. Dr. Ş. Kerem Özel, davranış tedavisinin genellikle ilk adım olduğunu, bazı durumlarda ilaç tedavisi veya fizik tedavi yöntemlerinin de uygulanabileceğini açıkladı.

### TEŞHİS YÖNTEMLERİ

İdrar kaçırmanın teşhisinde hastanın hikayesinin önemine vurgu yapan Prof. Dr. Ş. Kerem Özel, "Hastanın durumunu anlamaya çalışıyoruz. Ayrıca, idrar yolu enfeksiyonları veya doğuştan gelen ürolojik problemleri kontrol etmek için çeşitli testler yapıyoruz" dedi. İdrar tahlili, idrar kültürü, işeme testi ve ultrason gibi yöntemlerin kullanılabileceğini belirtti.

### PSİKOLOJİK FAKTÖRLER

İdrar kaçırmanın altında yatan psikolojik faktörlerin de önemli olduğunu belirten Prof. Dr. Ş. Kerem Özel, "Öğrenme güçlüğü, dikkat eksikliği, kaygı bozukluğu gibi problemler idrar kaçırmaya sebep olabilir" dedi. Bu tür durumlarda psikolojik destek ve tedavi yöntemlerinin de önerildiğini belirtti.

### AİLELERİN KARŞILAŞTIĞI ZORLUKLAR

İdrar kaçırma probleminin çocukların ve ailelerin ev yaşantısını olumsuz etkilediğini söyleyen Prof. Dr. Ş. Kerem Özel, "Bu durum, çocukların sosyal yaşamlarını etkileyebilir ve akran zorbalığı riskini artırabilir" dedi. Ailelerin, çocuklarına karşı suçlayıcı bir tutum sergilememesi gerektiğini vurgulayan Prof. Dr. Ş. Kerem Özel, durumun gelişimsel bir süreç olduğunu ancak olumsuz etkilerinin hızla engellenmesi için tedavi edilmesi gerektiğini ifade etti. Prof. Dr. Ş. Kerem Özel, çocuklarda idrar kaçırma sorununa dair kapsamlı bilgiler vererek, ailelerin ve çocukların bu sorunun üstesinden gelebilmesi için uzman görüşü almasının önemini vurguladı.

## IN WHICH CASES DOES URINARY INCONTINENCE PROBLEM IN CHILDREN REQUIRE TREATMENT?

Prof. Dr. Ş. Kerem Özel from İstanbul Florence Nightingale Hospital explained the causes of urinary incontinence, which is a common problem in children, treatment methods, and what approach families should take in this process. Failure to treat this condition, in which psychological and environmental factors as well as developmental processes are effective, can negatively affect children's quality of life.

### IN WHICH AGE GROUP IS URINARY INCONTINENCE MORE COMMON IN CHILDREN?

Expressing that it is natural for children to experience urinary incontinence at some point in their lives, Prof. Dr. Ş. Kerem Özel said, "Children start feeling their urine around the age of one and a half to three. Until that period, children are in diapers. If there is a child over the age of five who still has urinary incontinence, this means there is a problem." Highlighting the fact that the types of urinary incontinence can be day or night and its causes vary, Prof. Dr. Ş. Kerem Özel explained that the most common cause of nocturnal urinary incontinence is the slow course of brain development.

### IS IT A TEMPORARY STATE OR IS IT A PROBLEM THAT REQUIRES TREATMENT?

Mentioning that it is important to understand whether urinary incontinence is a condition

that requires treatment, Prof. Dr. Ş. Kerem Özel said, "There is a potential for self-recovery at a rate of 15% every year. However, children over the age of five need to be treated." Prof. Dr. Ş. Kerem Özel stated that this situation affects children's personal self-confidence development and underlined that effective treatment methods must be applied quickly.

### DIFFERENCES BETWEEN NOCTURNAL AND DAYTIME URINARY INCONTINENCE

Expressing that the main difference between urinary incontinence at night and during the day is the time period, Prof. Dr. Ş. Kerem Özel said, "Sometimes, bladder problems while awake can cause urinary incontinence at night." He specified that treatment methods differ depending on the cause and explained that behavioral therapy is usually the first

step and that, in some cases, medication or physical therapy methods can also be applied.

### DIAGNOSTIC METHODS

Emphasizing the importance of the patient's history in the diagnosis of urinary incontinence, Prof. Dr. Ş. Kerem Özel said, "We are trying to understand the patient's state. We also conduct various tests to check for urinary tract infections or congenital urological problems." He added that methods such as urinalysis, urine culture, urination test, and ultrasound can be used.

### PSYCHOLOGICAL FACTORS

Expressing that the psychological factors underlying urinary incontinence are also important, Prof. Dr. Ş. Kerem Özel said, "Problems such as learning disabilities, attention deficit, and anxiety disorders may cause urinary incontinence." He mentioned

that psychological support and treatment methods are also recommended in such cases.

### CHALLENGES FAMILIES ENCOUNTER

Prof. Dr. Ş. Kerem Özel said that urinary incontinence problem negatively affects the domestic life of children and families. "This situation may affect children's social lives and increase the risk of peer bullying," Özel added. Pointing out that families should not exhibit an accusatory attitude towards their children, Prof. Dr. Ş. Kerem Özel stated that the condition is a developmental process, but it needs to be treated to quickly prevent its negative impacts. Providing comprehensive information about the problem of urinary incontinence in children, Prof. Dr. Ş. Kerem Özel highlighted the importance of getting expert advice for families and children to overcome this problem.



Prof. Dr. Ş. Kerem ÖZEL

Çocuk Cerrahisi  
Çocuk Ürolojisi  
İstanbul Florence  
Nightingale Hastanesi

Prof. Ş. Kerem ÖZEL,  
M.D.

Pediatric Surgery  
Pediatric Urology  
İstanbul Florence  
Nightingale Hospital

# ÇOCUK SAĞLIĞINDA ÖNEMLİ UYARILAR: ERKEN ERGENLİKTEN KIŞ HASTALIKLARINA

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nin uzman doktorları, çocuk sağlığıyla ilgili kritik konularda ailelere rehberlik ediyor. Prof. Dr. Atilla Büyükgebiz erken ergenlik vakalarında ebeveynlerin dikkat etmesi gerekenleri açıklarken, Uzm. Dr. Günay Cantürk kış hastalıklarına karşı koruyucu önerilerde bulunuyor. Uzm. Dr. İlker Uslu ise çocuklarda yaygın olarak görülen uyku problemleri ve çözüm yolları hakkında önemli bilgiler paylaşıyor.

## ERKEN ERGENLİKTE EBEVEYNLERİN BİLMESİ GEREKENLER

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Çocuk Endokrinoloji Uzmanı Prof. Dr. Atilla Büyükgebiz, son yıllarda artış gösteren erken ergenlik vakalarını değerlendirerek ebeveynlerin dikkat etmesi gereken belirtileri ve tedavi gerekliliğini açıkladı. Erken ergenliğin yaşandığı durumlarda nasıl bir yol izlenmesi gerektiğine dair önemli bilgiler paylaştı.

### ERKEN ERGENLİK NE ZAMAN TEDAVİ GEREKTİRİR?

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Çocuk Endokrinoloji Uzmanı Prof. Dr. Atilla Büyükgebiz, erken ergenlik konusunu ele alarak ebeveynlerin en çok merak ettiği sorulara yanıt verdi. Son 20-30 yılda dünya genelinde artan erken ergenlik vakaları, ebeveynlerde kaygı yaratıyor. Peki, hangi yaş erken ergenlik olarak kabul ediliyor? Hangi belirtiler endişe gerektiriyor?

### ERGENLİK SÜRECİNDE NELER YAŞANIR?

Ergenliğin, çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemi kapsadığını belirten Prof. Dr.

Büyükgebiz, "Vücutta, daha önce gözlenmeyen ergenlik hormonları olarak adlandırılan östrojen ve testosteron salgılanması ile birlikte belirginleşen fiziksel değişiklikler yaşanır" dedi. Erken ergenliğin; kızlarda meme gelişimi 8 yaşından önce olursa, erkeklerde ise testis gelişimi 9 yaşından önce olursa söz konusu olduğunu belirten Prof. Dr. Büyükgebiz, "Ergenlik genellikle birkaç yıl sürer ve kız çocukları ortalama 11,5-12 yaş civarında adet görürler ve adetten sonrada ortalama 7-8 cm uzarlar. Erkek çocukları ise en fazla 13-14 yaş civarında uzarlar, fakat uzamaları 18 yaşa kadar azalarak da olsa devam eder" dedi.

### ERKEN ERGENLİK ÇOCUĞU NASIL ETKİLER?

Erken ergenliğe giren çocukların yaşlarına göre genellikle daha uzun boylu ve kilolu olduğunu ifade eden Prof. Dr. Büyükgebiz, bu durumun hormonal değişikliklerle ilgili olduğunu belirtti. "Yaşlarına göre psikolojik olarak farklıdır; olgunlaşma süreci daha erken başlar" diye ekledi.



**Prof. Dr. Atilla BÜYÜKGEBİZ**

**Çocuk Endokrinoloji İstanbul Florence Nightingale Hastanesi**

*Prof. Atilla BÜYÜKGEBİZ, M.D. Pediatric Endocrinology İstanbul Florence Nightingale Hospital*

### BELİRTİLER VE TEDAVİ

Ebeveynlerin, çocuklarındaki gelişimi yakından takip etmeleri gerektiğini vurgulayan Prof. Dr. Büyükgebiz, "Erken tanı sayesinde boy kısalığı ve psikolojik sorunların önüne geçilebilir," diye konuştu. Erken ergenlik durumunun tedavi gerektirip gerektirmediğine karar vermek için uzman hekimlerin değerlendirmesinin önemli olduğunu söyledi.

### EBEVEYNLER NE YAPMALI?

Ailelerin hormon bozucularla ilgili bilgileri takip etmeleri gerektiğini belirten Prof. Dr. Büyükgebiz, "Hormonlu gıdalardan kaçınmak, çocukların sağlıklı gelişiminde büyük rol oynar" diyerek ebeveynlere önerilerde bulundu. Erken ergenlik konusunun ciddiyeti göz önüne alındığında, uzmanların önerileri dikkate alınmalı ve gerektiğinde profesyonel yardım alınmalıdır.

### BU BESİNLERE DİKKAT!

Aktar ürünleri, keten tohumu, çiya, keçiyoynuzu, propolis ve arı sütü gibi besinler yüksek miktarda doğal östrojen içerir. Ancak bu ürünleri tüketirken doğru doz ayarlaması yapmak oldukça zordur. Çocuklarda östrojen seviyesi doğal olarak çok düşük olduğundan, bu tür besinlerin aşırı tüketimi östrojen seviyesini yükselterek erken ergenlik belirtilerine yol açabilir.

## ERKEN ERGENLİĞE SEBEP OLAN ETKENLER

Erken ergenliğin kızlarda 8 yaşından önce meme gelişimi ve erkeklerde 9 yaşından önce testis gelişimi ile kendini gösterdiğini açıklayan Prof. Dr. Büyükgebiz, "Bu durum genellikle bilinmeyen sebeplerle meydana gelir. Küresel ısınma ve hormonlu gıdalar da erken ergenlikte etkili faktörler arasında yer alıyor" dedi.

## FACTORS THAT CAUSE PRECOCIOUS PUBERTY

*Explaining that precocious puberty manifests itself with breast development before the age of 8 in girls and testicular development before the age of 9 in boys, Prof. Dr. Büyükgebiz said, "This situation usually takes place for unknown reasons. Global warming and hormonal foods are also among the factors affecting precocious puberty."*

## IMPORTANT WARNINGS IN CHILD HEALTH: FROM EARLY PUBERTY TO WINTER DISEASES

Specialist doctors of İstanbul Florence Nightingale Hospital provide guidance to families on critical issues related to child health. Prof. Dr. Atilla Büyükgebiz explains what parents should pay attention to in cases of early puberty, while Specialist Dr Günay Cantürk makes protective suggestions against winter diseases. Specialist Dr. İlker Uslu shares important information about common sleep problems in children and solutions.

### THE THINGS THAT PARENTS SHOULD KNOW IN PRECOCIOUS PUBERTY

Prof. Dr. Atilla Büyükgebiz, İstanbul Florence Nightingale Hospital Pediatric Endocrinology Specialist, evaluated the cases of precocious puberty, which have increased in recent years, and explained the symptoms that parents should pay attention to and the need for treatment. He shared important information about what course of action should be followed in cases of precocious puberty.

### WHEN DOES PRECOCIOUS PUBERTY REQUIRE TREATMENT?

Prof. Dr. Atilla Büyükgebiz, İstanbul Florence Nightingale Hospital Pediatric Endocrinology Specialist, addressed the issue of precocious puberty and answered the questions that parents are most curious about. The increasing number of precocious puberty cases worldwide in the last 20-30 years inflicts anxiety on parents. So, what age is considered precocious puberty? What symptoms necessitate concern?

### WHAT IS EXPERIENCED DURING PUBERTY?

Adolescence, the transition from childhood to adulthood Prof. Dr. Büyükgebiz said, "The body experiences physical changes that become evident with the secretion of estrogen and testosterone, which are called puberty hormones that were not observed before." Prof. Dr. Büyükgebiz stated that early puberty is in question if breast development occurs before the age of 8 in girls and testicular development occurs before the age of 9 in boys. Prof. Dr. Büyükgebiz said, "Puberty usually lasts for several years and girls menstruate around the age of 11.5-12 on average and grow 7-8 cm on average after menstruation. Boys, on the other hand, grow the most around the age of 13-14, but their growth continues until the age of 18, albeit at a decreasing rate.

### HOW DOES PRECOCIOUS PUBERTY AFFECT THE CHILD?

Prof. Dr. Büyükgebiz stated that children who enter precocious puberty are generally taller and heavier than their peers and that this situation is related to hormonal changes. "They are psychologically different from their peers; the maturation process starts earlier," he added.

### SYMPTOMS AND TREATMENT

Underlining that parents should closely keep track of the development of their children, Prof. Dr. Büyükgebiz said, "Thanks to early diagnosis, short stature and psychological problems can be prevented. He stated that the evaluation of specialist physicians is important to decide whether precocious puberty requires treatment.

### WHAT SHOULD PARENTS DO?

Prof. Dr. Büyükgebiz expressed that families should follow the information about hormone disruptors and provided suggestions to parents by saying, "Avoiding foods containing hormones plays a substantial role in the healthy development of children." Considering the seriousness of the issue of precocious puberty, specialists' recommendations must be taken into account and professional help must be sought when necessary.

### BEWARE OF THESE FOODS!

Foods such as herbalist products, flaxseed, chia, carob, propolis, and royal jelly contain high amounts of natural estrogens. However, it is very difficult to make the correct dose adjustment when consuming such products. Excessive consumption of such foods can, by raising estrogen levels, lead to early signs of puberty as estrogen levels are naturally very low in children.



## ÇOCUKLARDA UYKU PROBLEMLERİNİN NEDENLERİ VE ÇÖZÜMLERİ

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. İlker Uslu, çocuklarda yaygın olarak görülen uyku problemleri ve çözüm yolları hakkında önemli bilgiler paylaştı.

Özellikle okul çağındaki çocuklarda uyku problemlerinin oldukça yaygın olduğunu vurgulayan Uzm. Dr. Uslu, "Ekran karşısında geçirilen sürelerin fazlalığı, geç saatte yatma ve uyumadan önce yemek yeme gibi alışkanlıklar çocukların uyku kalitesini olumsuz etkiliyor. Gece reflü ve beslenme problemleri de uykuyu zorlaştıran faktörler arasında" dedi. Özellikle çocukların akşam saat 19.00'dan sonra herhangi bir şey yiyip içmemesi gerektiğinin altını çizdi.

### UYKU DÜZENİNİN BOZULMASI GELİŞİMİ ETKİLİYOR

Çocukların uyku düzeninin bozulmasının hem fiziksel hem de zihinsel gelişim üzerinde olumsuz etkiler yarattığını belirten Uzm. Dr. Uslu, "Çocuklar derin uyku sırasında büyüme hormonu salgılıyor. Uykunun bölünmesi, yorgun uyanmalarına ve dikkat eksikliklerine neden olabiliyor" dedi.

### ELEKTRONİK CİHAZLARDAN UZAK DURULMALI

Uyku düzenini iyileştirmek için ailelere



Uzm. Dr. İlker USLU

Neonatoloji  
İstanbul Florence  
Nightingale  
Hastanesi

İlker USLU,  
M.D.

Neonatology  
İstanbul Florence  
Nightingale Hospital

tavsiyelerde bulunan Uzm. Dr. Uslu, çocukların uyudukları ortamın karanlık ve sessiz olmasının önemine değindi. Ayrıca, uyku sırasında elektronik cihazların kapatılması gerektiğini belirtti. "Telefon, tablet ve internet modeminin bile uyku sırasında kapatılması, çocukların daha kaliteli bir uyku uyumasına yardımcı olacaktır" ifadelerini kullandı.

### UYKU APNESİ BELİRTİLERİNE DİKKAT

Uyku apnesinin çocuklarda da görülebildiğini belirten Uzm. Dr. Uslu, "Uyku apnesi olan çocuklar genellikle huzursuz, uykusuz ve dikkat dağınıklığı yaşıyorlar. Ağızları açık uyuyan ve horlayan çocuklarda bu sorunlar daha sık görülebiliyor. Aileler bu tür belirtileri fark ettiklerinde bir uzmana başvurmalı" şeklinde uyarılarda bulundu.

## CAUSES AND SOLUTIONS FOR SLEEP PROBLEMS IN CHILDREN

Dr. İlker Uslu, İstanbul Florence Nightingale Hospital Neonatology Specialist, shared important information about common sleep problems in children and their solutions.

Underlining that sleep problems are quite common, especially in school-age children, Specialist Dr. Uslu said, "Habits such as excessive time spent in front of the screen, going to bed late, and eating before going to sleep pose a negative impact on the sleep quality of children. Night reflux and nutritional problems are also among the factors that make sleep difficult." He underlined that children should not eat or drink anything after 19.00 in the evening.

### DISRUPTION OF SLEEP PATTERN AFFECTS DEVELOPMENT

Stating that the disruption of children's sleep patterns has negative impacts on both physical and mental development, Specialist Dr. Uslu said, "Children secrete growth hormone during deep sleep.. Interrupted sleep can cause them to wake up tired and have attention deficits."

### ELECTRONIC DEVICES SHOULD BE KEPT AWAY

Advising families to improve sleep patterns, Specialist Dr. Uslu reiterated the importance of dark and quiet environments in which children sleep. He also expressed that electronic devices should be turned off during sleep. "Turning off even the phone, tablet and internet modem during sleep will help children have a better quality sleep," he said.

### ATTENTION TO SLEEP APNEA SYMPTOMS

Specifying that sleep apnea can also be seen in children, Specialist Dr. Uslu warned, "Children with sleep apnea are usually restless, sleepless, and distracted.. These problems can be observed more frequently in children who sleep with their mouths open and snore.. Families must consult a specialist when they notice such symptoms."

## KIŞ HASTALIKLARINA KARŞI AİLELERE KRİTİK ÖNERİLER

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Günay Cantürk, kış aylarında artan çocuk hastalıklarına karşı ailelere önemli uyarılarda bulundu. Uzm. Dr. Cantürk, özellikle bağışıklık güçlendirme, hijyen, beslenme ve kapalı alan önlemleri gibi konulara dikkat edilmesi gerektiğini belirtti. İşte ailelerin çocuklarını kış hastalıklarından korumak için alabileceği önlemler:

Soğuk hava, hava kirliliği ve kalabalık kapalı alanlar nedeniyle çocuklar kış aylarında hastalıklara daha açık hale geliyor. Uzm. Dr. Cantürk, "Kış aylarında çocuklarda en çok gördüğümüz hastalıklar grip, nezle, boğaz enfeksiyonları, bronşit ve zatürre gibi üst ve alt solunum yolu enfeksiyonlarıdır. Özellikle mevsim geçişlerinde bu hastalıklar daha sık görülüyor" diyerek ailelerin dikkatli olması gerektiğini söyledi.

### 1 BESLENME İLE BAĞIŞIKLIĞI DESTEKLEME:

Sağlıklı bir beslenmenin çocukları enfeksiyonlardan korumada önemli bir rol oynadığını vurgulayan Uzm. Dr. Cantürk, "Özellikle küçük bebekler için anne sütü enfeksiyonlara karşı en güçlü korumadır. Daha büyük çocuklarda ise dengeli bir diyet ve düzenli kahvaltı bağışıklık sistemini güçlendirir" ifadesini kullandı. Uzm. Dr. Cantürk, çocukların protein, sebze, meyve ve sağlıklı yağlardan dengeli beslenmesi gerektiğini belirtti.

### 2 HİJYEN ALIŞKANLIKLARININ ÖĞRETİLMESİ:

Hijyenin enfeksiyonlardan korunmada çok önemli olduğunu belirten Uzm. Dr. Cantürk, "Çocuklara el yıkama, ağız hijyeni ve ortak eşya kullanmama gibi alışkanlıkları öğretmek gerekiyor. Ancak, bu konuda onlara örnek olmamız da çok önemli" dedi. Çocukların hapsirirken ağızlarını kapatmaları, ellerini düzenli yıkamaları ve ağız bakımlarına dikkat etmeleri gerektiğini vurguladı.

### 3 KAPALI ALANLARDA HAVALANDIRMAYA DİKKAT:

Çocukların kapalı alanlarda uzun süre vakit geçirmesinin enfeksiyon riskini artırdığını ifade eden Uzm. Dr. Cantürk, "Kapalı alanlarda uzun süre kalmak hastalıklara davetiye çıkarır. Bu nedenle sınıfların sık sık havalandırılması çok önemli"



Uzm. Dr. Günay CANTÜRK

Çocuk Sağlığı ve  
Hastalıkları  
İstanbul Florence  
Nightingale Hastanesi

Günay CANTÜRK,  
M.D.  
Pediatric  
İstanbul Florence  
Nightingale Hospital

dedi. Ayrıca hasta çocukların okula gönderilmemesi gerektiğini belirterek, "Herkesin sağlığı için hasta çocukların doktor kontrolü sonrasında okula dönmesi daha uygundur" ifadesini kullandı.

### 4 AŞI VE DÜZENLİ KONTROLLER:

Aşıların enfeksiyon hastalıklarından korunmada vazgeçilmez olduğunu vurgulayan Uzm. Dr. Cantürk, "Çocukların rutin aşı takvimine uyarak aşılarının düzenli olarak yapılması çok önemli. Özellikle risk grubunda olan çocuklara grip aşısı da öneriyoruz" dedi. ailelerin beslenme, hijyen ve kapalı ortamlardan kaçınma gibi konularda dikkatli olmasının çocukları kış hastalıklarından koruyacağını belirtti.

## CRITICAL SUGGESTIONS FOR FAMILIES AGAINST WINTERTIME DISEASES

Dr. Günay Cantürk, İstanbul Florence Nightingale Hospital Pediatrician, made important warnings to families against the increasing number of pediatric diseases in the winter months. Specialist Dr. Cantürk stated that attention should be paid to issues such as immunity strengthening, hygiene, nutrition, and indoor measures. Here are the precautions families can take to protect their children from winter diseases:

Due to cold weather, air pollution, and crowded indoor spaces, children become more susceptible to diseases during the winter months. Dr. Cantürk said, "The most common diseases we see in children during the winter months are upper and lower respiratory tract infections such as influenza, cold, throat infections, bronchitis, and pneumonia. These diseases are more common, especially during seasonal transitions," adding that families must be careful.

### 1. SUPPORTING IMMUNITY THROUGH NUTRITION:

Emphasizing that a healthy diet plays an important role in safeguarding children from infections, Specialist Dr. Cantürk said, "Breast milk is the strongest protection against infections, especially for young babies. In older children, a balanced diet and regular breakfast strengthen the immune system. Specialist Dr. Cantürk stated that children should have a balanced diet of protein, vegetables, fruits, and healthy fats.

### 2. TEACHING HYGIENE HABITS:

Specialist Dr. Cantürk stated that hygiene is very important in preventing infections and said, "It is necessary to teach children habits such as hand washing, oral hygiene, and not using common items. However, it is also very important that we set an example for them on this subject." He underlined that children should cover their mouths when sneezing, wash their hands regularly, and pay attention to their oral care.

### 3. ATTENTION TO VENTILATION IN INDOOR AREAS:

Stating that spending a long time in indoor areas increases the risk of infection, Specialist Dr. Cantürk said, "Staying indoors for a long time invites diseases. For this reason, it is very important to ventilate the classrooms frequently." He also expressed that sick children should not be sent to school and said, "For everyone's health, it is more appropriate for sick children to return to school after a physician's examination."

### 4. VACCINATION AND REGULAR CHECK-UPS:

Underlining that vaccines are indispensable in protecting against infectious diseases, Specialist Dr. Cantürk said, "It is very important for children to be vaccinated regularly by keeping up with the routine vaccination schedule. We also recommend the flu vaccine for children, especially those in the risk group." Concluded that families' attention to issues such as nutrition, hygiene, and avoiding closed environments will protect children from winter diseases.

# 3 HAFTAYI GEÇEN ÖKSÜRÜĞE DİKKAT!

Bu yıl, üst solunum yolu enfeksiyonlarıyla başlayan ancak uzun süre geçmeyen öksürük şikayetleri birçok kişiyi rahatsız ediyor. Covid-19'un ağır seyreden vakaları azalsa da, hastalığın hafif geçmesi bile uzun süren öksürüğe yol açabiliyor. Uzun süren öksürüklerin tedavi edilmezse kesintisiz sürebileceğini belirten Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesi Göğüs Hastalıkları Uzmanı Dr. Ali Vefa Öztürk, konuyla ilgili açıklamalarda bulundu.

**UZUN SÜREN ÖKSÜRÜĞÜN NEDENLERİ**  
Üç haftadan uzun süren öksürüklerin özellikle 2024'te çeşitli enfeksiyonlar ve bronş hassasiyetine bağlı olarak yaygınlaştığını belirten Uzm. Dr. Ali Vefa Öztürk, "Uzamsız öksürük olarak tanımladığımız üç haftayı geçen öksürükler, bronş hassasiyeti, sinüzit, zatürre ve diğer birçok nedenle tetiklenebilir" dedi. Uzm. Dr. Öztürk, bu sene en sık karşılaşılan öksürük nedenlerini şöyle sıralıyor:

**1 BRONŞ AŞIRI DUYARLILIĞI:**  
Öksürüklerin büyük bir kısmı bronş aşırı duyarlılığına bağlı olarak geliyor. Bu durum, bronşların toz, efor, koku, polen, çamaşır suyu gibi dış etkenlere aşırı tepki göstermesiyle ortaya çıkar. Hastalar genellikle tozlu ortamlarda, uzun süre konuştuğunda veya derin nefes aldığı anda öksürük şikayeti yaşar. Öksürüğün başlangıcı genellikle balgamlı ve açık renklidir; ilerledikçe balgamsız

ve kuru hale gelir. İleri safhalarda nefes darlığı ve hırıltı gibi belirtiler de eşlik edebilir.

**2 AKUT SİNÜZİTLER:**  
Bu sene sıkça karşılaşılan bir diğer sebep ise akut sinüzitlerdir. Akut sinüzit, burun içindeki hava akışının bozulması sonucu geniz akıntısı ve balgamlı öksürüğe yol açar. Bu durumda hastalarda baş ağrısı da sıkça görülür. Akıntının koyu renkli ve bazen kanlı olması tipiktir.



Uzm. Dr. Ali Vefa ÖZTÜRK

Göğüs Hastalıkları  
Gayrettepe Florence  
Nightingale Hastanesi

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

## ÖKSÜRÜĞE KARŞI ALINMASI GEREKEN ÖNLEMLER

Üç haftayı geçen öksürüklerde bir sağlık kuruluşuna başvurmanın önemini vurgulayan Uzm. Dr. Öztürk, tedavi sürecinde uygulanabilecek önerilerde bulunuyor: "Bronş duyarlılığından zatürreye kadar uzanan geniş bir yelpazede sebepleri olabilen uzamsız öksürüklerde, doğru teşhis için akciğer grafisi, solunum fonksiyon testi, kan sayımı ve gerekirse tomografi gibi ileri tetkikler yapılmalıdır. Teşhis sonrası uygun

tedavi uygulanır. Bu tedaviler sadece ilaçlarla sınırlı değil; akciğeri koruyucu tedaviler de önemlidir." Uzm. Dr. Öztürk, uzun süren öksürükler için koruyucu tedavi önlemlerini şöyle sıralıyor: "Öksürük sürecinde balon üfleme gibi solunum fizyoterapileri yapılabilir. Toz, alerjen ve kimyasal kokulardan maske kullanılarak korunmak da önemlidir. Bağışıklık sistemini güçlü tutmak için dengeli beslenme, düzenli uyku ve hareket

önemlidir. Akciğer sağlığımız için ise 6 ayda bir göğüs hastalıkları uzmanına kontrol yaptırmak faydalı olur." "Uzayan öksürüklerde akciğer kanseri veya yabancı cisimlerin varlığı gibi nadir durumların olabileceğinin altını çizen Uzm. Dr. Öztürk, "Bu yüzden 3 haftayı geçen öksürüklerin asla göz ardı edilmemesi gerektiğini unutmamalıyız" diye belirtirken, hastalara sağduyulu olmaları yönünde uyarılarda bulundu.

### 3 ÜST SOLUNUM YOLU ENFEKSİYONLARININ UZAMASI:

Üst solunum yolu enfeksiyonları, özellikle domuz gribi ve Covid-19 gibi hastalıklar sonrasında uzun sürebilir. Burun akıntısı ve balgam gibi belirtilerle birlikte halsizlik, eklem ağrıları ve uzun süren ateş de gözlemlenebilir. Tekrarlayan enfeksiyon durumunda ise Covid-19 ve domuz gribi testleri yapmak önemlidir.

**4 ZATÜRRE:**  
Zatürre bu yıl çok yaygın görülen enfeksiyonlardan biri oldu. Öksürük genellikle sarı-yeşil renkte ve koyu kıvamlı balgam ile seyredir. Sıklıkla yüksek ateş, göğüs ağrısı, nefes darlığı, ciddi halsizlik ve eklem ağrıları gibi belirtiler zatürreyi düşündürür. Özellikle yaşlı kişiler zatürre ateşsiz ve kuru öksürükle de görülebilir, bu nedenle hastalar uzun süren öksürükleri hafife almamalı.

**5 ASTİM:**  
Astım hastaları için bu yıl enfeksiyonlar tetikleyici rol oynuyor. Özellikle alerjik bünyesi olanlar enfeksiyon sonrasında daha fazla öksürük, nefes darlığı ve hırıltı gibi belirtiler gösteriyor.

**6 ALERJİLER:**  
Soğuk algınlığı sonrasında burun ve akciğer alerjilerinin tetiklenmesi, ciddi öksürük ataklarına yol açabilir. Alerjik rinit ve alerjik astım hastaları için bu durum daha şiddetli olabiliyor.

**7 MİDE RAHATSIZLIKLARI:**  
Mide hastalıkları, özellikle reflü, gastrit ve ülser, uzun süreli öksürüğe sebep olan diğer faktörlerdendir. Bu hastalarda öksürüğe mide yanması ve ağrı gibi şikayetler de eşlik eder.

## BEWARE OF A COUGH THAT LASTS OVER 3 WEEKS!

This year, complaints of coughs, which start with upper respiratory tract infections but do not disappear for a long time, bother many people. Although severe cases of Covid-19 are declining, even mild progressing illness may lead to a prolonged cough. Stating that prolonged coughs may keep on uninterruptedly if left untreated, Dr. Ali Vefa Öztürk, Gayrettepe Florence Nightingale Hospital Chest Diseases Specialist, talked about the subject.

**CAUSES OF PROLONGED COUGH**  
Specialist Dr. Ali Vefa Öztürk explained that coughs lasting more than three weeks have become widespread, particularly in 2024, due to various infections and bronchial sensitivity, said, "Coughs that continue over three weeks, which we define as prolonged cough, can be triggered by bronchial sensitivity, sinusitis, pneumonia, and many other reasons." Specialist Dr. Öztürk lists the most commonly encountered causes of cough this year as follows:

**1. BRONCHIAL HYPERSENSITIVITY:**  
Most of the coughs develop in line with bronchial hypersensitivity. This condition occurs when the bronchi overreact to external factors such as dust, effort, odor, pollen, and bleach. Patients frequently experience complaints of coughing in dusty environments, when they talk for a long time, or when they breathe deeply. The onset of cough is usually productive of sputum and light in color and, as it progresses, it becomes nonproductive and dry. In advanced stages, it may be accompanied by symptoms such as shortness of breath and wheezing.

**2. ACUTE SINUSITIS:**  
Another common cause encountered this year

is acute sinusitis. Acute sinusitis causes nasal discharge and cough with sputum as a result of disruption of the air flow in the nose. In this case, headaches are also commonly observed in patients. It is typical that the discharge is dark in color and sometimes bloody.

**3. PROLONGATION OF UPPER RESPIRATORY TRACT INFECTIONS:**  
Upper respiratory tract infections can last for a long time, particularly after diseases such as swine influenza and Covid-19. Weakness, joint pain, and prolonged fever can also be observed along with symptoms such as runny nose and sputum. It is important to test for Covid-19

and swine flu in case of recurrent infections.

**4. PNEUMONIA:**  
Pneumonia has been one of the most common infections encountered this year. The cough usually progresses in yellow-green in color and with a thick sputum. In particular, symptoms such as high fever, chest pain, shortness of breath, severe weakness, and joint pain suggest pneumonia. Especially in elderly people, pneumonia can also be seen with feverless and dry cough, so patients should not underestimate long-lasting coughs.

**5. ASTHMA:**  
For asthma patients, infections are playing a triggering role this

year. Especially people with allergic bodies show symptoms such as coughing, shortness of breath, and wheezing after infection

**6. ALLERGIES:**  
Triggering nasal and lung allergies following a cold can lead to severe coughing attacks. This situation may be more severe for allergic rhinitis and allergic asthma patients.

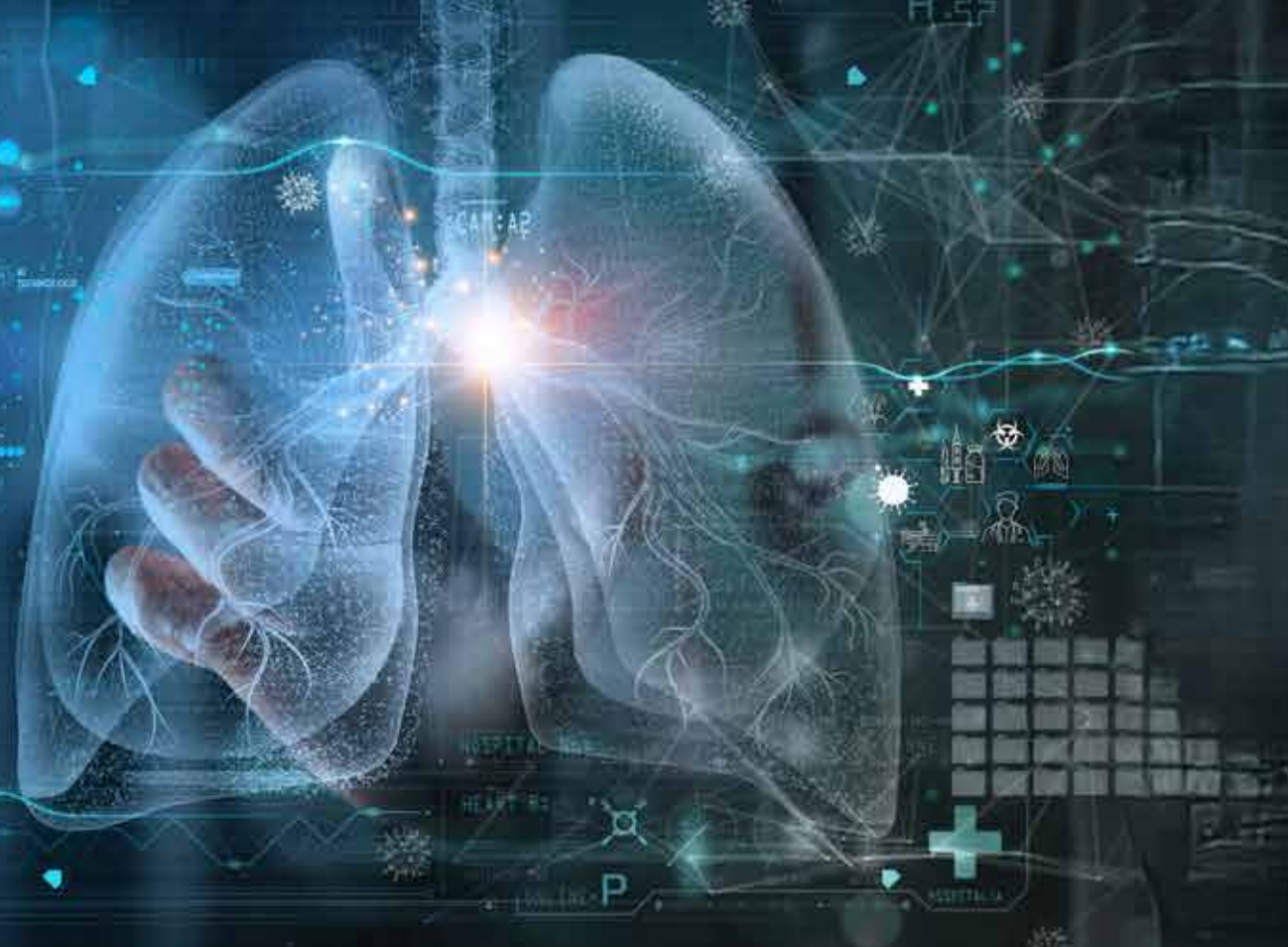
**7. STOMACH DISORDERS:**  
Stomach diseases, especially reflux, gastritis, and ulcers, are among the other factors that cause long-term coughing. In these patients, the cough is accompanied by complaints such as heartburn and pain.

## PRECAUTIONS TO BE TAKEN AGAINST COUGH

Highlighting the importance of consulting a specialist for coughs continuing more than three weeks, Specialist Dr. Öztürk makes suggestions that can be applied during the treatment process: "In prolonged coughs, which may have a wide range of causes, from bronchial sensitivity to pneumonia, further examinations such as chest X-ray, pulmonary function test, blood count, and, if necessary, tomography should be conducted for an accurate diagnosis. After diagnosis, appropriate treatment is put into practice. These treatments are not limited only to drugs; lung-preserving treatments are also important." Specialist Dr. Öztürk lists the preventive treatment measures for prolonged coughs as follows: "Respiratory physiotherapies such as balloon blowing can be performed during the cough process. It is also important to safeguard against dust, allergens, and chemical odors by using a mask. Balanced nutrition, regular sleep, and movement are important to keep the immune system strong. For our lung health, it would be useful to have a check-up with a chest disease specialist every six months." Underlining that there may be rare conditions such as lung cancer or the presence of foreign objects in prolonged coughs, Specialist Dr. Öztürk said, "Therefore, we should not forget that coughs lasting more than 3 weeks should never be ignored," and concluded by warning patients to have common sense.

# BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ ZAYIFLAYANLAR İÇİN FIRSATÇI AKCİĞER ENFEKSİYONLARINA DİKKAT!

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nden Prof. Dr. Ergün Tozkoparan, organ nakli olan hastalar, kanser tedavisi görenler ve bağışıklık sistemi zayıflamış bireylerde sıkça görülen fırsatçı akciğer enfeksiyonlarını anlatarak, korunma yöntemleri hakkında önemli uyarılarda bulundu.



## FIRSATÇI AKCİĞER ENFEKSİYONLARI NEDİR?

Prof. Dr. Tozkoparan, "Fırsatçı enfeksiyonlar, bağışıklık sistemi zayıfladığında ortaya çıkan enfeksiyonlardır. Normalde sağlıklı bireylerde hastalığa neden olmayan mikroorganizmalar, bağışıklığın baskılandığı durumlarda hastalık yapabilir. Bu enfeksiyonlar genellikle mantarlar, bakteriler ve virüsler kaynaklıdır" diye açıkladı.

## KİMLER RİSK ALTINDA?

"Bağışıklığı baskılanmış hastalar arasında en büyük risk gruplarını organ nakli olan hastalar, kemoterapi veya

radoterapi gören kanser hastaları, HIV/AIDS hastaları, kortikosteroid veya bağışıklık baskılayıcı ilaç kullananlar ve kronik hastalıkları olan bireyler oluşturuyor" diyor Prof. Dr. Tozkoparan, risk altındaki hastaları sıraladı.

## EN SIK GÖRÜLEN FIRSATÇI AKCİĞER ENFEKSİYONLARI

Prof. Dr. Tozkoparan, sık karşılaşılan enfeksiyonları şöyle özetledi:

**Pneumocystis jirovecii pnömonisi (PCP):** Bağışıklığı baskılanmış kişilerde sıkça görülür.  
**Aspergillozis:** Mantar enfeksiyonu olup, özellikle organ nakli yapılan hastalar için tehlikelidir.  
**Tüberküloz:** Zayıflamış bağışıklık sistemiyle yeniden aktive olabilir ve romatizma gibi kronik hastalıklarda kullanılan biyolojik ajanların etkisiyle daha sık görülebilir.  
**Sitomegalovirüs (CMV):** Özellikle

akciğer transplantasyonu sonrası ortaya çıkabilir.

## DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN BELİRTİLER

Fırsatçı enfeksiyonların belirtileri konusunda uyarılarda bulunan Prof. Dr. Tozkoparan, "Uzun süreli (2 haftadan fazla) öksürük, yüksek ateş, nefes darlığı, göğüs ağrısı, halsizlik, kilo kaybı ve gece terlemeleri bu enfeksiyonların en yaygın belirtileridir" dedi.

## TEDAVİ VE TAKİP SÜRECİ

"Fırsatçı enfeksiyonların tedavisinde antibiyotikler, antifungal veya antiviral ilaçlar kullanılır" diyor Prof. Dr. Tozkoparan, ilaçların düzenli kullanımının önemine dikkat çekti: "İlaçlarınızı yarım bırakmayın ve doktor kontrollerinizi aksatmayın. Özellikle mantar ve tüberküloz gibi bazı enfeksiyonların tedavisi uzun sürer. Hastalar bir süre tedavi aldıktan sonra iyileştiklerini hissedip ilaçları yarıda bırakırsa, enfeksiyon antibiyotiklere direnç geliştirerek nüks edebilir."

## BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRMEK İÇİN TAVSİYELER

Bağışıklık sistemini güçlendirmek için stresi yönetmenin, düzenli egzersiz yapmanın ve vitamin-mineral açısından zengin beslenmenin önemini vurgulayan Prof. Dr. Tozkoparan, "Bağışıklığınızı güçlü tutmak için düzenli kontrollerinizi aksatmayın" dedi.

## BEWARE OF OPPORTUNISTIC LUNG INFECTIONS FOR THOSE WITH WEAKENED IMMUNE SYSTEMS!

Prof. Dr. Ergün Tozkoparan from Istanbul Florence Nightingale Hospital explained the opportunistic lung infections that are frequently observed in people having organ transplantation and cancer treatment and in individuals with weakened immune systems, and made important warnings about prevention methods.

### WHAT ARE OPPORTUNISTIC LUNG INFECTIONS?

"Opportunistic infections are infections that occur when the immune system is weakened. Microorganisms that do not normally cause disease in healthy individuals can cause disease in cases where immunity is suppressed. These infections are usually caused by fungi, bacteria, and viruses," Prof. Dr. Tozkoparan explained.

### WHO IS AT RISK?

Prof. Dr. Tozkoparan said, "Among immunosuppressed patients, the biggest risk groups are those who are organ transplantation recipients, cancer patients undergoing chemotherapy or radiotherapy, HIV/AIDS patients, those using corticosteroids or immunosuppressive drugs, and individuals with chronic diseases," and he listed the patients at risk.

### THE MOST WIDESPREAD OPPORTUNISTIC LUNG INFECTIONS

Prof. Dr. Tozkoparan summarized the common infections as follows:  
**Pneumocystis jirovecii pneumonia (PCP):** It is frequently seen in immunocompromised people.  
**Aspergillosis:** It is a fungal infection and is especially dangerous for organ transplantation recipients.  
**Tuberculosis:** It may be reactivated by a weakened immune system and may be observed more frequently due to the effects of biological agents used in chronic diseases such as rheumatism.

Cytomegalovirus (CMV): It may occur particularly after lung transplantation.

### SYMPTOMS TO PAY ATTENTION TO

Warning about the symptoms of opportunistic infections, Prof. Dr. Tozkoparan said, "Long-term (over 2 weeks of) cough, high fever, shortness of breath, chest pain, weakness, weight loss, and night sweating are the most common symptoms of these infections."

### TREATMENT AND FOLLOW-UP PROCESS

"Antibiotics and antifungal or antiviral drugs are used in the treatment of opportunistic infections," Prof. Dr. Tozkoparan said, drawing attention to the importance of regular use of drugs: "Do not leave your medications unfinished and do not skip your physician's examinations. Some infections, especially fungus and tuberculosis, take a long time to treat. If patients feel that they have recovered and stop taking the medications after receiving treatment for a while, the infection may develop resistance to antibiotics and recur."

### RECOMMENDATIONS TO STRENGTHEN THE IMMUNE SYSTEM

Underlining the importance of managing stress, exercising regularly, and eating a diet rich in vitamins and minerals to strengthen the immune system, Prof. Dr. Tozkoparan said, "Do not neglect your regular check-ups to keep your immunity strong."

## PREVENTIVE MEASURES

Prof. Dr. Tozkoparan stated that it is possible to protect from those infections and made the following suggestions:

- **Vaccinations:** Do not neglect flu and pneumonia vaccinations.
- **Hygiene:** Washing hands frequently and avoiding crowded environments reduces the risk of infection.
- **Use of Masks:** Do not forget to wear a mask, especially in dusty areas, construction sites, and crowded places.
- **Immunity Strengthening:** Eating a balanced diet, sleeping regularly, and avoiding smoking and alcohol keep your immune system strong.



# KALP KAPAK HASTALIKLARINDA YENİ TEDAVİ YÖNTEMLERİ VE BAŞARILAR

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Kalp ve Damar Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. Ertan Sağbaşı, kalp kapak hastalıklarının nedenleri, belirtileri ve tedavi yöntemleri üzerine önemli açıklamalarda bulundu.



**Prof. Dr. Ertan SAĞBAŞ**

Kalp ve Damar Cerrahisi  
İstanbul Florence Nightingale Hastanesi

Prof. Dr. Ertan SAĞBAŞ,  
M.D.  
Cardiac Surgery  
İstanbul Florence Nightingale Hospital

Kalp dört kapak bulunduğunu ve bu kapaklar arasında en sık görülen rahatsızlıkların genellikle Mitral ve Aort kapaklarda ortaya çıktığını belirten Prof. Dr. Sağbaşı, şu ifadeleri kullandı: "Önceden romatizmal nedenlerle sıkça görülen kapak hastalıklarının günümüzde sağlık hizmetlerindeki iyileşmeler ve halkın bilinçlenmesi sayesinde azaldı. Romatizmal kapak hastalıkları, streptokokal üst solunum yolu enfeksiyonu sonrasında meydana geliyordu. Ancak artık antibiyotikler ve gelişen sağlık hizmetleri sayesinde bu enfeksiyonlar azaldı. Bunun sonucunda, Türkiye'de dejeneratif kapak hastalıkları daha fazla gözlemleniyor. İnsanların yaşlanmasıyla birlikte kapakların yıpranması kireçlenmesi, ve konnektif doku hastalıkları bu hastalıkların başlıca nedenleri arasındadır."

## TEŞHİS YÖNTEMLERİ

Kalp kapak hastalıklarının teşhisinde ekokardiyografinin

önemli bir rol oynadığını ifade eden Prof. Dr. Sağbaşı, "Ekokardiyografi ile tüm kapak hastalıklarının teşhisi konulabiliyor. Bu sayede hastalar, hastalıklarının başlangıç aşamasında gerekli önlemleri alabiliyor. Özellikle hastalar, efor kapasitesindeki kısıtlanmayı ve nefes darlığı gibi belirtileri fark ettiklerinde hekimlerine başvurmaları. Erken teşhis, tedavi sürecinde büyük bir avantaj sağlıyor" dedi.

## CERRAHİ MÜDAHALE GEREKLİLİĞİ

Cerrahi müdahalelerin gerekliliği ve başarı oranları hakkında da bilgi veren Prof. Dr. Sağbaşı, "Kapak hastalıklarında cerrahi tedavi oldukça başarılı. Bu tedaviler, hastaların yaşam kalitesini ve uzun dönem yaşam beklentisini artırıyor. Tedavi edilmeyen hastaların yaşam süreleri ise istatistiksel olarak azalmaktadır. Özellikle mitral kapak hastalıklarında uygulanan tamir işlemi kapağın suni kapak ile değiştirilmesinden

daha avantajlı. Çünkü hastanın kendi kapağını muhafaza ediyoruz. Böylece komplikasyon oranı ve mortalite de daha az oluyor. Bir de bu ameliyatı minimal invaziv yapıyoruz ki bu, hasta konforunu daha da artırıyor. Tamir her zaman daha iyidir ama her merkezde yapılamıyor" diyerek kendi merkezlerinin bu konuda uzmanlaştığını vurguladı. "Bizim kliniğimiz, Türkiye'nin dört bir yanından ve yurtdışından kapak tamiri için hastalar kabul ediyor."

## MİNİMAL İNVAZİV YÖNTEMLER

Gelişen teknolojiler sayesinde minimal invaziv yöntemlerin yaygınlaştığını dile getiren Prof. Dr. Sağbaşı, "Türkiye'de minimal invaziv ameliyatlara 1998 yılında başladık. Zamanla robotik sistemlerin dahil olmasıyla bu yöntemlerin oranı arttı. Bu tür ameliyatlarda, hastaların daha hızlı iyileşmesini sağlıyor ve iyileşme süresi kısılıyor" ifadelerini kullandı.

## İLAÇ VE CERRAHİ ARASINDA DENGE

Kalp kapak hastalıklarının tedavisinde ilaç ve cerrahi tedavi arasında bir denge kurulduğunu söyleyen Prof. Dr. Sağbaşı, "İlaç tedavisi, cerrahinin yerini almıyor ama bazı durumlarda hastaların cerrahiden önce ilaç tedavisi ile izlenmesi gerekiyor. Bu süreç, hastanın genel sağlık durumuna ve kapak hastalığının ciddiyetine bağlı olarak değişiyor. Cerrahi müdahale sonrasında ise hastaların yeni duruma uyum sağlaması için ilaç kullanımı önem taşıyor" açıklamasında bulundu.

## BALANCE BETWEEN MEDICINE AND SURGERY

Expressing that a balance between drug and surgical treatment in the treatment of heart valve diseases has been established, Prof. Dr. Sağbaşı said, "Drug treatment does not replace surgery, but in some cases, patients need to be monitored with drug treatment before surgery. This process varies depending on the general health status of the patient and the severity of the valve disease. Following the surgical intervention, it is important to use drugs for patients to adapt to the new situation."

## NEW TREATMENT METHODS AND SUCCESSES IN HEART VALVE DISEASES

Prof. Dr. Ertan Sağbaşı, İstanbul Florence Nightingale Hospital Cardiovascular Surgery Specialist, made important statements on the causes, symptoms, and treatment methods of heart valve diseases.

Stating that there are four valves in the heart and that the most common disorders encountered among those valves usually occur in the mitral and aortic valves, Prof. Dr. Sağbaşı said: "Valve diseases, which were frequently seen for rheumatic reasons in the past, have diminished today thanks to the improvements in health services and public awareness. Rheumatic valve diseases used to emerge after streptococcal upper respiratory tract infection. Now, however, these infections have decreased thanks

to antibiotics and improved health care. As a result, degenerative valve diseases are observed more in Turkey. With the aging of people, wear and tear of the valves, calcification, and connective tissue diseases are among the main causes of those diseases."

### DIAGNOSTIC METHODS

Prof. Dr. Sağbaşı expressed that echocardiography plays an important role in the diagnosis of heart valve diseases and said, "All valve diseases can be diagnosed with echocardiography. In this way, patients can take the necessary

precautions at the onset of their disease. In particular, patients should consult their physicians when they notice symptoms such as limitation in effort capacity and shortness of breath. Early diagnosis provides a substantial advantage in the treatment process."

### NECESSITY OF SURGICAL INTERVENTION

Informing about the necessity and success rates of surgical interventions, Prof. Dr. Sağbaşı said, "Surgical treatment is very successful in valve diseases. These treatments improve patients' quality of

life and long-term life expectancy. The life expectancy of untreated patients is statistically decreasing. Especially in mitral valve diseases, the repair process is more advantageous than replacing the valve with an artificial one because we keep the patient's own valve. In this way, the complication rate and mortality are also less. We also perform this surgery in a minimally invasive manner, which further increases patient comfort. Repair is always better, but it cannot be provided in every center," emphasizing that their own center

has specialized in this field. "Our clinic accepts patients from all over Turkey and abroad for valve repair," he said.

### MINIMALLY INVASIVE METHODS

Prof. Dr. Sağbaşı stated that minimally invasive methods have become widespread thanks to developing technologies and said, "We started minimally invasive operations in Turkey in 1998. Over time, the proportion of these methods has increased with the inclusion of robotic systems. Such operations allow patients to recover faster and the recovery time is shortened."

# KALP SAĞLIĞINI KORUMAK İÇİN UZMAN ÖNERİLERİ: SOĞUK HAVA, VİRÜSLER VE RİSK FAKTÖRLERİ

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Kardiyoloji uzmanları, kalp sağlığını tehdit eden soğuk hava koşulları, viral enfeksiyonlar ve kardiyovasküler risk faktörleri konusunda uyarılarda bulundu. Prof. Dr. Fatih Mehmet Uçar, kış aylarında kalbi korumak için alınması gereken önlemleri sıralarken, Uzm. Dr. Özge Çetinarslan kardiyovasküler hastalıkların risk faktörlerini öngörmenin yollarını anlattı. Prof. Dr. Selen Yurdakul ise virüslerin kalp sağlığı üzerindeki etkilerine dikkat çekti.

## SOĞUK HAVALARDA KALP SAĞLIĞINIZI NASIL KORURSUNUZ?

Soğuk havalar, kalp sağlığı üzerinde ciddi riskler oluşturabilir. Kış aylarında kalp sağlığını korumak için hangi önlemleri almak gerekiyor? Prof. Dr. Fatih Mehmet Uçar, bu konuda önemli uyarılarda bulundu.

### SOĞUK HAVALAR KALP KRİZİ RİSKİNİ NASIL ETKİLER?

Soğuk havanın kalp krizleri üzerindeki etkisine dair araştırmaları vurgulayan Prof. Dr. Uçar, şöyle konuştu: "Çalışmalar, soğuk hava koşullarında kalp krizi vakalarında artış olduğunu gösteriyor. Özellikle, hava sıcaklıklarının 0 derecenin altına inmesi, kalp krizi riskini yaklaşık %10 oranında yükseltiyor. Buna karşın, hava sıcaklığı birkaç derece arttığında bu riskin azaldığını tespit eden araştırmalar mevcut."

### SOĞUK HAVA KALBE NEDEN ZARAR VERİR?

Prof. Dr. Uçar, soğuk havanın kalp sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini şu dört başlıkta topladı:

#### 1. Damar büzüşmesine neden oluyor

"Soğuk havalar, kalp damarlarının daralmasına

ve spazm oluşumuna yol açarak kalbin kan dolaşımını zorlaştırıyor. Bu durum kalp krizine neden olabiliyor."

#### 2. Kalp hızını artırıyor

"Düşük sıcaklıklar kalp hızını ve tansiyonu yükseltebiliyor. Kalp damarlarına olan bu baskı, kalp krizi riskini artıran faktörlerden biridir."

#### 3. Kalbin iş yükünü artırıyor

"Soğuk havalarda vücut daha fazla enerji harcıyor ve bu durum kalbin iş yükünü artırıyor. Özellikle kalp hastalığı olan kişilerde şikayetlerin arttığını gözlemliyoruz."

#### 4. Kolesterol düzeyleri yükseliyor

"Kış aylarında kolesterol seviyeleri genellikle yükselir ve bu durum kalp damar sağlığını zorlar. Yüksek kolesterol, kalp hastalıklarının başlıca sebeplerindendir."

### SOĞUK HAVALARDA KALP SAĞLIĞINI KORUMAK İÇİN NE YAPMALI?

Kardiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Uçar, kalp sağlığı riski taşıyan kişilerin soğuk havalarda almaları gereken önlemleri şu şekilde sıraladı:

#### 1. Soğukta egzersiz yapmayın

"Soğuk saatlerde dışarıda bulunmaktan kaçının. Egzersiz için günün daha sıcak saatlerini tercih edin ve mümkünse kapalı alanlarda spor yapın."

#### 2. Vücudunuzu sıcak tutun

"Soğuk havalarda kat kat giyinin ve kalın giysiler kullanın. Başınızı, boynunuzu ve ellerinizi sıcak tutacak aksesuarlar kullanın. Özellikle göğsünüzü soğuktan koruyun, çünkü göğüs bölgesine soğuk havanın teması kalp damarlarını daraltabilir."

#### 3. Beslenmeye dikkat edin

"Kış aylarında yeterli miktarda sıvı alın ve bol C vitamini tüketin. Bu, hem bağışıklık sistemini güçlendirir hem de kalbinizi korumaya yardımcı olur."

#### 4. Alkol, tütün ve kafeinden uzak durun

"Soğuk havalarda alkol tüketmek, cilt damarlarının genişlemesine ve yanıtıcı bir sıcaklık hissine neden olur. Ancak bu, kalp hızını artırarak kalp krizine yol açabilir. Sigara ve kafeinli içeceklerden uzak durmanız da kalbinizi korumanıza yardımcı olacaktır."



**Prof. Dr. Fatih Mehmet UÇAR**

Kardiyoloji  
İstanbul Florence  
Nightingale Hastanesi

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

## KİMLER DAHA ÇOK RİSK ALTINDA?

Prof. Dr. Uçar, özellikle soğuk havalarda kalp sağlığına özen göstermesi gereken kişileri şöyle sıraladı:

- Kalp damarlarına stent takılan veya bypass ameliyatı geçirenler
- Kalp yetmezliği bulunan hastalar
- Ritim bozukluğu yaşayanlar
- Şeker ve yüksek tansiyon hastaları
- Kronik bronşit hastaları
- Yaşlılar ve çocuklar

## EXPERT RECOMMENDATIONS TO PROTECT HEART HEALTH: COLD WEATHER, VIRUSES AND RISK FACTORS

İstanbul Florence Nightingale Hospital Cardiology specialists warned about cold weather conditions, viral infections and cardiovascular risk factors that threaten heart health. Prof. Dr. Fatih Mehmet Uçar listed the precautions to be taken to protect the heart during the winter months, while Specialist Dr Özge Çetinarslan explained the ways to predict the risk factors of cardiovascular diseases. Prof. Dr. Selen Yurdakul drew attention to the effects of viruses on heart health.

## HOW TO PROTECT YOUR HEART HEALTH IN COLD WEATHER?

Cold weather can inflict serious risks on heart health. What precautions should be taken to protect heart health during winter months? Prof. Dr. Fatih Mehmet Uçar provided important warnings on this issue.

### HOW DOES COLD WEATHER AFFECT THE RISK OF HEART ATTACK?

Emphasizing the studies on the effect of cold weather on heart attacks, Prof. Dr. Uçar said, "Studies show that there is an increase in heart attack cases in cold weather conditions. In particular, when air temperatures drop below 0 degrees, the risk of heart attack increases by approximately 10%. On the other hand, studies are showing that this risk decreases when the air temperature increases by a few degrees."

### WHY DOES COLD WEATHER DAMAGE THE HEART?

Prof. Dr. Uçar brought together the negative impacts of cold weather on heart health under four headings:

#### 1. Causes vascular constriction

"Cold weather makes the blood circulation of the heart difficult by causing the heart vessels to narrow and spasm formation. This situation may lead to a heart attack."

#### 2. Increases heart rate

"Low temperatures may increase heart

rate and blood pressure. This pressure on the heart vessels is one of the factors that increases the risk of heart attack."

#### 3. Increases the workload of the heart

"In cold weather, the body spends more energy and this condition increases the workload of the heart. We observe that complaints increase, particularly in people with heart disease."

#### 4. Cholesterol levels rise

"Cholesterol levels generally rise during the winter months and this poses strains to cardiovascular health. High cholesterol is one of the main causes of heart diseases."

### WHAT TO DO TO SAFEGUARD HEART HEALTH IN COLD WEATHER?

Cardiology Specialist Prof. Dr. Uçar listed the precautions that people at risk of heart health should take in cold weather as follows:

#### 1. Don't exercise in the cold

"Avoid being outside during cold hours. Prefer warmer hours of the day for exercise and, if possible, do your workouts indoors."

#### 2. Keep your body warm

"Dress in layers and use warm clothing in cold weather. Use accessories that will keep your head, neck, and hands warm. Particularly protect your chest from cold, because the contact of cold

air to the chest area may constrict the heart vessels."

#### 3. Pay attention to eating

"Drink enough fluids and consume plenty of vitamin C during the winter months. This both strengthens the immune system and helps protect your heart."

#### 4. Stay away from alcohol, tobacco, and caffeine

"Consuming alcohol in cold weather causes dilation of skin vessels and a misleading feeling of warmth. However, this may lead to a heart attack by increasing the heart rate. Staying away from smoking and caffeinated drinks will also help protect your heart."

## WHO IS MORE AT RISK?

Prof. Dr. Uçar listed the people who should take care of their heart health, particularly in cold weather, as follows:

- Those who had stents placed in their heart vessels or those who had bypass operation
- Patients with heart failure
- People with rhythm disorders
- Diabetes and high blood pressure patients
- Chronic bronchitis patients
- Elderly people and children

## KARDİYOVASKÜLER RİSK ÖNGÖRÜLEBİLİR Mİ?

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Kardiyoloji Uzmanı Dr. Özge Çetinarslan, kardiyovasküler hastalıkların (KVH) önlenmesi ve risk faktörlerinin belirlenmesi üzerine önemli bilgiler paylaştı.



Uzm. Dr. Özge ÇETİNASLAN

Kardiyoloji  
İstanbul Florence  
Nightingale Hastanesi

Özge ÇETİNASLAN,  
M.D.  
Cardiology  
İstanbul Florence  
Nightingale Hospital

Dünya genelinde önde gelen ciddi sağlık sorunlarından biri olan kardiyovasküler hastalıkların modern tıbbın hedeflerinden biri olarak önceden tespit edilmesi ve müdahale edilmesi gerektiğini belirten Uzm. Dr. Çetinarslan, "Kardiyovasküler risk, bireyin belirli bir zaman diliminde kalp-damar hastalıklarına yakalanma olasılığını ifade eder. Bu risk, genetik yapısı, yaşam tarzı, alışkanlıkları ve çevresel faktörler gibi birçok etmenin birleşimiyle belirlenir" dedi.

**RİSK FAKTÖRLERİ**  
Kardiyovasküler risk faktörleri, değiştirilebilir ve değiştirilemez olarak iki ana kategoriye ayrıldığını söyleyen Uzm. Dr. Çetinarslan, "Değiştirilebilir

faktörler arasında sigara kullanımı, yüksek kolesterol, hipertansiyon, fiziksel aktivite eksikliği ve obezite yer alırken; değiştirilemez faktörler arasında yaş, cinsiyet ve genetik yatkınlık bulunmaktadır" dedi.

### DEĞİŞTİRİLEBİLİR FAKTÖRLERDEN BAZILARI:

- **Sigara kullanımı:** Sigara içmenin kalp krizi riskini artırdığını vurgulayan Uzm. Dr. Çetinarslan, elektronik sigaraların da benzer riskler taşıdığını belirtti.
- **Yüksek kolesterol:** Yüksek LDL kolesterol seviyeleri, damar duvarlarında plak birikimine yol açarak ateroskleroz riskini artırmaktadır.
- **Hipertansiyon:** Yüksek kan basıncı, kalp krizi ve felç riskini artırır.
- **Diyabet:** Diyabet, damar sağlığını olumsuz etkileyerek kardiyovasküler hastalıklara yol açabilir.

■ **Fiziksel aktivite eksikliği ve obezite:** Hareketsiz yaşam tarzı ve obezite, kalp sağlığını tehdit eden önemli faktörlerdir.

### DEĞİŞTİRİLEMEZ FAKTÖRLER:

- **Yaş:** Yaş ilerledikçe kalp hastalığı riski artar.
- **Cinsiyet:** Erkekler, kadınlara göre daha yüksek risk taşırken, menopoz sonrası kadınlarda da risk artar.
- **Genetik yatkınlık:** Ailede kalp hastalığı öyküsü bulunması, bireylerin riskini artırmaktadır.

### RİSKİN HESAPLANMASI

Kardiyovasküler riskin öngörülmesi için çeşitli model ve algoritmalar geliştirildiğinin altını çizen Uzm. Dr. Çetinarslan, "SCORE Sistemi, bireylerin 10 yıllık süre içinde ölümcül kardiyovasküler olay yaşama risklerini hesaplayan önemli bir araçtır. Bu tür risk değerlendirmelerinin yapılması önemlidir" dedi.

## CAN CARDIOVASCULAR RISK BE PREDICTED?

Dr. Özge Çetinarslan, İstanbul Florence Nightingale Hospital Cardiology Specialist, shared important information on preventing cardiovascular diseases (CVD) and determining risk factors.

Stating that cardiovascular diseases, which are one of the leading causes of death worldwide, must be detected and responded to in advance as one of the targets of modern medicine, Specialist Dr. Çetinarslan said, "Cardiovascular risk refers to the possibility of an individual developing cardiovascular diseases in a certain period. This risk is determined by a combination of numerous factors such as its genetic makeup, lifestyle, habits, and environmental factors."

**RISK FACTORS**  
Stating that cardiovascular risk factors are divided into two

main categories as changeable and unchangeable, Specialist Dr. Çetinarslan said, "While changeable factors include smoking, high cholesterol, hypertension, lack of physical activity, and obesity, unchangeable ones have to do with age, gender, and genetic predisposition."

### SOME OF THE CHANGEABLE FACTORS ARE:

- **Smoking:** Specialist Dr. Çetinarslan underlined that smoking increases the risk of heart attack and stated that electronic cigarettes carry similar risks as well.
- **High Cholesterol:** High LDL

cholesterol levels increase the risk of atherosclerosis by causing plaque accumulation on the vessel walls.

- **Hypertension:** High blood pressure increases the risk of heart attack and stroke.
- **Diabetes mellitus:** Diabetes may negatively affect vascular health and give birth to cardiovascular diseases.
- **Lack of physical activity and obesity:** A sedentary lifestyle and obesity are important factors that threaten heart health.

### UNCHANGABLE FACTORS:

- **Age:** The risk of heart disease increases as one grows older.
- **Gender:** While men have a

higher risk than women, the risk also increases in women after menopause.

■ **Genetic predisposition:** The presence of a family history of heart disease increases an individual's risk.

### CALCULATION OF RISK

Underlining that various models and algorithms have been developed to predict cardiovascular risks, Specialist Dr. Çetinarslan said, "The SCORE System is an important tool that calculates the risk of individuals to experience fatal cardiovascular events in a 10-year period. It is important to carry out such risk assessments."



## VİRÜSLER KALP SAĞLIĞINI TEHDİT EDİYOR

Son yıllarda artan viral hastalıklar, kalp damar sağlığında ciddi riskler oluşturuyor. İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Kardiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Selen Yurdakul, viral enfeksiyonların kalp üzerindeki etkilerini ve korunma yollarını paylaşıyor.

Tüm virüslerin kalp kasına ve damarlarına zarar verebileceğinin altını çizen Prof. Dr. Yurdakul, "Kalp yetmezliği, genç yaşta ani kalp krizlerine yol açabilir" dedi. Grip vakalarının yaşlı hastalarda kalp yetmezliğine sebep olabileceğini vurgulayan Prof. Dr. Yurdakul, ağır grip vakalarının damar tıkanmalarına yol açabileceğini belirtti.

### RSV VE INFLUENZA'NIN TEHDİTLERİ

Son yıllarda sık görülen RSV ve influenza virüslerinin, kalp sağlığı için tehdit oluşturduğunu söyleyen Prof. Dr. Yurdakul, "RSV, çocuklarda ani kalp damar tıkanmalarına yol açarken, influenza daha ağır seyrederek hayati kayıplara neden olabiliyor" dedi.

### COVID-19'UN KALP SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Covid-19 geçirenlerin kalp sağlığının risk altında olduğunu belirten Prof. Dr. Yurdakul, "Covid virüsü, damar iç yüzeyine yerleşip kalp kasını olumsuz etkileyerek kalp yetmezliğine yol açabilir. Bu nedenle, covid sonrası EKO ve kalp kontrolleri düzenli yapılmalıdır" uyarısında bulundu.

### VİRAL ENFEKSİYON SONRASI KONTROLLERİN ÖNEMİ

Viral enfeksiyon geçirenlerin kardiyoloji uzmanına başvurmasının önemli olduğunu belirten Prof. Dr. Yurdakul, kalp damar hastalarının bol sıvı alması ve tedavi için uygun görülen ilaçları düzenli kullanması gerektiğini vurguladı. Risk grubundaki kişilerin



Prof. Dr. Selen YURDAKUL

Kardiyoloji  
İstanbul Florence  
Nightingale Hastanesi

Prof. Selen YURDAKUL  
M.D.  
Cardiology  
İstanbul Florence  
Nightingale Hospital

## VIRUSES THREATEN HEART HEALTH

Viral diseases, which have increased in recent years, pose serious risks to cardiovascular health. Prof. Dr. Selen Yurdakul, İstanbul Florence Nightingale Hospital Cardiology Specialist, shares the effects of viral infections on the heart and ways to protect them.

Underlining that all viruses can damage the heart muscle and vessels, Prof. Dr. Yurdakul said, "Heart failure may lead to sudden heart attacks at a young age." Prof. Dr. Yurdakul emphasized that flu cases can cause heart failure in elderly patients and stated that severe flu cases may lead to vascular occlusions.

### THREATS OF RSV AND INFLUENZA

Stating that RSV and influenza viruses, which have been commonly encountered in recent years, pose a threat to heart health, Prof. Dr. Yurdakul said, "While RSV causes sudden cardiovascular occlusion in children, influenza can lead to life-threatening losses by progressing more severely."

### EFFECTS OF COVID-19 ON HEART HEALTH

Stating that the heart health of individuals who have had COVID-19 is at risk, Prof. Dr. Yurdakul warned, "The Covid virus can lead to heart failure by settling on the inner surface of the vessel and adversely affecting the heart muscle. Therefore, post-covid ECO and heart checks must be conducted regularly."

### THE IMPORTANCE OF CONTROLS AFTER VIRAL INFECTION

Stating that it is important for those who have had viral infections to consult a cardiologist, Prof. Dr. Yurdakul underlined that cardiovascular patients should drink plenty of fluids and regularly use medications considered appropriate for treatment. She added that people in the risk group must get their flu vaccine every year.

### PRECAUTIONS TO BE CONSIDERED

Prof. Dr. Yurdakul listed the precautions that must be taken in the autumn and winter months, the period when viral diseases are widespread:

- 1.5-2 liters of water must be consumed every day.
- Regular walks must be taken.
- Attention must be paid to sleep patterns and to sleep at least 6-7 hours a day.
- Flu, pneumonia, and COVID vaccines should be taken.
- Vitamin C and D levels must be checked regularly.

grip aşılılarını her yıl yaptırmaları gerektiğini de ekledi.

### DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN ÖNLEMLER

Prof. Dr. Yurdakul, viral hastalıkların yaygınlaştığı sonbahar ve kış aylarında alınması gereken önlemleri şöyle sıraladı:

- Günde 1.5-2 litre su tüketilmeli.
- Düzenli yürüyüşler yapılmalı.
- Uyku düzenine dikkat edilmeli, günde en az 6-7 saat uyumaya özen gösterilmeli.
- Grip, zatürre ve covid aşılıları yaptırılmalı.
- C ve D vitamini seviyeleri düzenli kontrol edilmeli.

# OBEZİTE; KARACİĞER YAĞLANMASI VE KANSER İÇİN GİZLİ TEHDİT

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Karaciğer Nakli Merkezi'nden Prof. Dr. Remzi Emiroğlu ile karaciğer sağlığını tehdit eden obezite, karaciğer yağlanması ve kanser riski üzerine konuştuk.



## OBEZİTE VE KARACİĞER YAĞLANMASI TEHLİKE SAÇIYOR

Obezitenin sağlık üzerindeki olumsuz etkileri arasında karaciğer yağlanması giderek artan bir tehlike olarak öne çıkıyor. Prof. Dr. Remzi Emiroğlu, bu yaygın sağlık sorununu şu sözlerle özetliyor: "Obesite, sağlıklı beslenme ve hareketsiz yaşam tarzıyla birleştiğinde karaciğer yağlanmasını artırıyor. Bu durum, karaciğer artirihabına ve siroza yol açarak, hayatı tehdit eden sonuçlara neden olabiliyor."

## KARACİĞER YAĞLANMASI VE KANSER İLİŞKİSİ

Karaciğer yağlanmasının, sadece karaciğeri değil tüm vücudu etkilediğini belirten Prof. Dr. Emiroğlu, "Karaciğer iltihabı olan hastaların %30'unda siroz gelişiyor. Bu da karaciğer kanseri riskini artırıyor. Obesite, karaciğer kanserine siroz gelişmeden de yol açabiliyor ve bu durum birçok hastayı çaresiz bırakabiliyor" diyor.

## OBEZİTE KAYNAKLI KARACİĞER HASTALIKLARINDA ARTIŞ

Özellikle Amerika Birleşik Devletleri gibi obezitenin yaygın olduğu ülkelerde karaciğer hastalıklarının önde gelen sağlık sorunlarından biri olduğunu ifade eden Prof. Dr. Emiroğlu, "Türkiye'de de obezite oranları maalesef yükseliyor. Pandemiyle birlikte artan hareketsiz yaşam, sağlıksız gıda tüketimi ve alkol kullanımı gibi faktörler, karaciğer sağlığını olumsuz etkileyerek hastalık oranlarını artırdı."

## KARACİĞER YAĞLANMASININ ÖNLENMESİ MÜMKÜN

Karaciğer yağlanmasının çoğu durumda önlenabilir olduğunun altını çiziyor. Doğru beslenme ve düzenli egzersizle karaciğer sağlığını korumanın mümkün olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Emiroğlu, sağlıklı bir yaşam için doğal besinlerin tüketilmesini tavsiye ediyor: "Deve dikenini, enginar, zeytin yağı gibi doğal gıdalar karaciğer sağlığını koruyabilir. Ancak, en önemli koruma yöntemi vücut yağ oranını düşürmek ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmaktır."

## KARACİĞER SAĞLIĞI İÇİN ÖNERİLER

Karaciğer sağlığını korumak isteyenlere önerilerde bulunan Prof. Dr. Emiroğlu, sağlıklı bir beslenme düzeninin önemine dikkat çekiyor: "Gazlı içeceklerden, yağlı ve kızarmış yiyeceklerden, rafine şekerlerden ve işlenmiş etlerden kaçınılmalı. Tam tahıllı ekmekler, baklagiller, beyaz et ve haftada en az iki kez süt ürünleri tüketilmeli. Ayrıca, zerdeçal, tarçın gibi baharatlar antioksidan özellikleriyle karaciğer sağlığını destekler."

## OBEZİTE, THE HIDDEN THREAT FOR FAT LIVER AND CANCER

We interviewed Prof. Dr. Remzi Emiroğlu from İstanbul Florence Nightingale Hospital Liver Transplant Center about obesity, fatty liver, and cancer risk that threaten liver health.

### OBEZİTE AND FATTY LIVER ARE DANGEROUS

Among the negative impacts of obesity on health, fatty liver stands out as an increasing danger. Prof. Dr. Remzi Emiroğlu summarizes this common health problem with the following words: "Obesity, when combined with unhealthy nutrition and a sedentary lifestyle, increases fatty liver. This condition can pose life-threatening consequences by leading to liver inflammation and cirrhosis."

### THE RELATIONSHIP BETWEEN FATTY LIVER AND CANCER

Stating that fatty liver affects not only the liver but the whole body, Prof.

Dr. Emiroğlu said, "30% of patients with liver inflammation develop cirrhosis. This increases the risk of liver cancer. Obesity can cause liver cancer without cirrhosis developing and this situation can leave many patients helpless."

### INCREASE IN OBEZİTE-RELATED LIVER DISEASES

Prof. Dr. Emiroğlu stated that liver diseases are one of the leading causes of death, especially in countries where obesity is common, such as the United States, and said, "Unfortunately, obesity rates are increasing in Turkey. Factors such as increased sedentary life due to the pandemic, unhealthy

food consumption, and alcohol use increased disease rates by negatively affecting liver health."

### IT IS POSSIBLE TO PREVENT FATTY LIVER

He underlines that fatty liver is preventable in most cases. Emphasizing that it is possible to protect liver health with proper

nutrition and regular exercise, Prof. Dr. Emiroğlu recommends consuming natural foods for a healthy life: "Natural foods such as thistle, artichoke, and olive oil can safeguard liver health. However, the most important protection method is to reduce body fat rate and gain healthy eating habits."

## RECOMMENDATIONS FOR LIVER HEALTH

Providing suggestions to those who want to protect their liver health, Prof. Dr. Emiroğlu invites attention to the importance of a healthy diet: "Sodas, fatty and fried foods, refined sugars, and processed meats should be avoided. Whole grain breads, legumes, white meat, and dairy products should be consumed at least twice a week. In addition, spices such as turmeric and cinnamon support liver health with their antioxidant properties."



Prof. Dr.  
Remzi  
EMİROĞLU

Karaciğer Nakli Merkezi  
İstanbul Florence  
Nightingale  
Hastanesi

Prof. Remzi EMİROĞLU,  
M.D.  
Liver Transplant Center  
İstanbul Florence  
Nightingale Hospital

## GÜNÜMÜZDE OBEZİTE GÖRÜLME SIKLIĞI VE ARTAN SAĞLIK RİSKLERİ

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nde görev yapan İç Hastalıkları Bölümü Başkanı Prof. Dr. Aydın Tunçkale, günümüzde hızla artan obezite oranlarının sebeplerini ve toplum sağlığı üzerindeki etkilerini değerlendiriyor. Prof. Dr. Tunçkale, beslenme alışkanlıkları ve hareketsiz yaşamın obezitenin yaygınlaşmasındaki başlıca etkenler olduğunu vurguluyor.



**Prof. Dr. Aydın TUNÇKALE**

İç Hastalıkları  
İstanbul Florence  
Nightingale Hastanesi

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

### OBEZİTENİN YAYGINLAŞMA NEDENLERİ

Obezitenin artmasındaki en temel nedenin, beslenme alışkanlıklarının değişmesi ve sağlıksız gıdaların daha sık tüketilmesi olduğunu belirten Prof. Dr. Tunçkale, "Toplum olarak karbonhidrat ağırlıklı besleniyoruz ve bu durum kilo alımını tetikleyerek insülin direncini artırıyor" dedi. Prof. Dr. Tunçkale, bunun ardından gelen hareketsiz yaşamın da obeziteyi besleyen ikinci önemli faktör olduğunu ifade ediyor.

### TOPLUMSAL VE EKONOMİK ETKİLER

Son yıllarda Türkiye'de her üç kişiden birinin obez olduğunu belirten Prof. Dr. Tunçkale, artan obezite oranlarının diyabet, yüksek tansiyon ve kalp-damar hastalıkları gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açtığını vurguluyor. Bu durumun sağlık harcamalarını artırarak toplumsal bir maliyet oluşturduğunu da ekliyor.

### ÇOCUKLAR ARASINDA ARTAN OBEZİTE TEHLİKESİ

Çocukluk döneminde görülen obezitenin artan bir endişe kaynağı olduğunu belirten Prof. Dr. Tunçkale, "Çocuklarda aşırı şekerli ve ambalajlı ürünlerin tüketimi obeziteyi tetikleyen en önemli faktörlerden biri olarak öne çıkıyor" dedi. Bu durumu önlemek adına okul kantinlerinin düzenlenmesi, çocukların spora teşvik edilmesi ve sağlıklı beslenme konusunda eğitim verilmesi gerektiğini ifade ediyor.

### KAMU SAĞLIĞI POLİTİKALARININ ROLÜ

Mevcut kamu sağlığı politikalarının güçlendirilmesi gerektiğini düşünen Prof. Dr. Tunçkale, okullarda sağlıklı öğle yemeği uygulamalarının yapılması gerektiğini, çocukların sağlıksız beslendiğinde obeziteye sürüklendiğini belirtiyor. Prof. Dr. Tunçkale, hijyenin ve sağlıklı beslenme

şartlarının sağlanmasının devletin ve ailelerin ortak sorumluluğu olduğunu vurguluyor.

### GÜNLÜK HAYATTA OBEZİTEYİ ÖNLEYİCİ ÖNERİLER

Bireylerin obezite riskini azaltmak için sağlıklı ve dengeli beslenmeyi öğrenmelerinin önemine değinen Prof. Dr. Tunçkale, düzenli egzersiz ve sağlıklı gıda seçimleri yaparak obeziteden korunmanın mümkün olduğunu ifade ediyor. "En az günde 10 bin adım atmak ya da hafta sonları yürüyüş yapmak gibi basit önlemlerle obeziteye karşı mücadele edilebilir" diyor. Obeziteyle mücadele için toplumun her kesiminde sağlıklı yaşam bilincinin artırılması gerektiğini belirten Tunçkale, bireylerin sağlıklı bir gelecek için beslenme ve hareket alışkanlıklarını gözden geçirmesini öneriyor.

## THE FREQUENCY OF OBESITY OCCURRENCE TODAY AND INCREASING HEALTH RISKS

Prof. Dr. Aydın Tunçkale, Internal Medicine Specialist at Istanbul Florence Nightingale Hospital, evaluates the causes of rapidly increasing obesity rates and their impacts on public health. Prof. Dr. Tunçkale underlines that eating habits, inactivity, and insufficient public health policies are the main factors in the spread of obesity.

### REASONS FOR OBESITY TO BECOME WIDESPREAD

Stating that the main reason for the increase in obesity is the change in eating habits and the more frequent consumption of unhealthy foodstuff, Prof. Dr. Tunçkale said, "As a society, we eat a carbohydrate-rich diet, and this triggers weight gain and increases insulin resistance." Prof. Dr. Tunçkale mentioned that the sedentary lifestyle that follows it is the second most important factor in feeding obesity.

### SOCIAL AND ECONOMIC IMPACTS

Prof. Dr. Tunçkale expresses that one out of every three people in Turkey has been obese in recent years and

emphasizes that increasing obesity rates lead to serious health problems such as diabetes, high blood pressure, and cardiovascular diseases. He adds that this situation also creates a social cost by increasing health expenditures.

### THE DANGER OF OBESITY INCREASING AMONG CHILDREN

Specifying that childhood obesity is a growing source of concern, Prof. Dr. Tunçkale said, "Consumption of excessively sugary and packaged products stands out as one of the most important factors that trigger obesity in children." He states that to prevent this situation,

school canteens should be organized, children should be encouraged to do sports, and education about healthy nutrition should be provided.

### THE ROLE OF PUBLIC HEALTH POLICIES

Prof. Dr. Tunçkale, believes that existing public health policies need to be strengthened and that healthy lunch practices should be implemented in schools, noting that children are driven to obesity when they are fed an unhealthy diet. Prof. Tunçkale emphasizes that ensuring hygiene and healthy nutrition conditions is a joint responsibility of the state and families.

### RECOMMENDATIONS THAT PREVENT OBESITY IN DAILY LIFE

Expressing that individuals learn a healthy and balanced diet to reduce the risk of obesity is important, Prof. Dr. Tunçkale states that it is possible to protect from obesity by regular exercise and making healthy food choices. "Obesity can be fought against with simple measures such as taking at least 10 thousand steps a day or walking on weekends," he says. Tunçkale specifies that healthy living awareness should be increased in all segments of society in order to combat obesity and recommends that individuals review their nutrition and movement habits for a healthy future.

# OBEZİTE TEDAVİSİNDE UZMAN KONTROLÜ ŞART

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Ela Temeloğlu Keskin, obezite tedavisinde sık yapılan yanlışlar ve doğru yaklaşımlar konusunda önemli uyarılarda bulundu.

Obezitenin karmaşık bir hastalık olduğunu ve bu nedenle her hastaya özel bir tedavi planı uygulanması gerektiğini belirten Prof. Dr. Keskin, "Obezite, fazla kilolu olma durumuyla başlayıp obezite, morbid obezite gibi aşamalara ilerleyebilen kademeli bir hastalıktır. Dolayısıyla tedaviler de bu aşamalara göre düzenlenmelidir" dedi.

## KENDİ KENDİNE TEDAVİ YANILGISI

Son dönemde hastaların doktor tavsiyesi olmadan, kolayca erişebildikleri obezite iğnelerini kullanmaya başladıklarına dikkat çeken Prof. Dr. Keskin, "Bu kesinlikle doğru değil. Bir uzman görüşü alınmadan başlanılan tedavi, kısa süreli kilo kaybı sağlasa da kalıcı bir çözüm sunmuyor ve verilen kilolar geri alınıyor. Bu nedenle tedavi sürecinin uzman kontrolünde yürütülmesi büyük önem taşıyor" şeklinde konuştu.

## TEDAVİ YÖNTEMLERİNİN BİRLİKTE KULLANIMI ÖNEMLİ

Obezite tedavisinde kullanılan yöntemlerin birbiriyle uyum içinde olması gerektiğini vurgulayan Prof. Dr. Keskin, sadece diyet veya iğne tedavisiyle başarılı sonuçlar elde edilemeyeceğini belirtti. "Diyeti

tek başına uyguladığınızda kas kaybı oluşabilir, bu nedenle egzersizle desteklenmelidir. Egzersiz yaparken de hastanın ne yemesi gerektiği konusunda bilinçlenmesi önemlidir" ifadelerini kullandı.

## UZUN SÜRELİ AÇLIK DİYETLERİ HERKES İÇİN UYGUN DEĞİL

Özellikle bazı sağlık durumlarına sahip hastalar için uzun süreli açlık diyetlerinin riskli olduğunu belirten Prof. Dr. Keskin, "Kalp hastaları veya insülin direnci olan bireyler için bu tip diyetler uygun değildir ve ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Kişiyi özel tedavi için kan tahlilleri yapılmalı ve metabolizma özellikleri göz önünde bulundurulmalıdır" dedi.

## OBEZİTE CERRAHİSİ KARARI ÖZENLE VERİLMELİ

Obezite cerrahisine yönlendirilen hastaların

da mutlaka psikiyatrik değerlendirmeden geçmesi gerektiğini belirten Prof. Dr. Keskin, "Cerrahi öncesinde hastayı diyet, egzersiz ve medikal tedaviyle bir yıl boyunca izliyoruz. Eğer hasta bu süreçte kilo veremiyorsa cerrahi seçenek düşünülebilir. Ancak cerrahiden sonra da beslenme, egzersiz ve psikiyatri destekli bir takip programı şarttır" dedi. Prof. Dr. Keskin, obeziteyle mücadelede bireylerin tek başına yeterli olamayacağını vurgulayarak, "Özellikle vücut kitle endeksi 30'un üzerine çıkmış olan hastalar, mutlaka bir hekimle görüşmelidir. Obezite, çok yönlü ve uzman eşliğinde ele alınması gereken bir sorundur. Tek bir tedavi yöntemi veya ameliyatla bu sorunun üstesinden gelebileceğimizi düşünmemeliyiz" şeklinde sözlerini tamamladı.

## MULTİDİSİPLİNER YAKLAŞIM ŞART

Prof. Dr. Keskin, obezitenin sadece tek bir ilaç veya ameliyatla çözülemeyeceğini, multidisipliner bir yaklaşım gerektiğini ifade ederek, "Tedavi sürecinde psikolojik değerlendirme, diyet, egzersiz ve medikal destek bir arada yürütülmelidir. Bu nedenle, tedavi planının bir uzman tarafından yapılması ve yan etkilerinin yakından takip edilmesi gerekir" uyarısında bulundu.

## SPECIALIST CONTROL IS ESSENTIAL IN THE TREATMENT OF OBESITY

Prof. Dr. Ela Temeloğlu Keskin, İstanbul Florence Nightingale Hospital Endocrinology and Metabolic Diseases Specialist, warned about common mistakes in and correct approaches to obesity treatment.

Stating that obesity is a complex disease and therefore a special treatment plan is to be applied to each patient, Prof. Dr. Keskin said, "Obesity is a gradual disease that starts with being overweight and can progress through stages such as obesity and morbid obesity. Therefore, treatments should be arranged according to those stages."

### SELF-TREATMENT FALLACY

Drawing attention to the fact that patients have recently started using obesity needles that they can easily access without a physician's advice, Prof. Dr. Keskin said, "This is by no means true. Although the treatment started without a specialist's opinion provides short-term weight loss, it does not offer a permanent solution and the weight loss is regained. For this reason, it is of great importance that the treatment process is performed under the control of a specialist."

### IT IS IMPORTANT TO USE TREATMENT METHODS TOGETHER

Prof. Dr. Keskin underlined that the methods used in the treatment of obesity should be harmonious with each other and stated that successful results cannot be obtained with diet or needle therapy alone. "Muscle loss may take place when you put the diet in practice alone, so it should be supplemented with exercise. It is important for the patient to be aware of what to eat while exercising," she said.

### LONG-TERM FASTING DIETS ARE NOT SUITABLE FOR EVERYONE

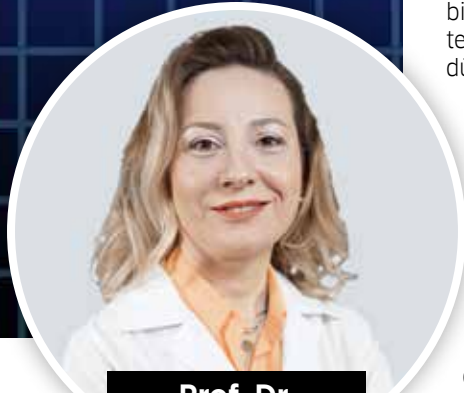
Stating that long-term fasting diets are risky, particularly for patients with some health conditions, Prof. Dr. Keskin said, "This type of diet is not suitable for heart patients or individuals with insulin resistance and may give birth to serious health problems. Blood tests should be conducted for personalized treatment and metabolism characteristics should be taken into account."

### THE DECISION ON AN OBESITY OPERATION SHOULD BE MADE CAREFULLY

Stating that patients who are referred to bariatric surgery must also undergo a psychiatric evaluation in any case, Prof. Dr. Keskin said, "Before the surgery, we monitor the patient for a year with diet, exercise, and medical treatment. If the patient is unable to lose weight during this process, a surgical option may be considered. However, after surgery, a follow-up program supported by nutrition, exercise, and psychiatry is essential." Underlining that individuals alone are not sufficient in the fight against obesity, Prof. Dr. Keskin concluded, "Particularly patients with a body mass index above 30 must always consult a physician. Obesity is a multifaceted problem and must be addressed with the help of a specialist. We must not think that we can overcome this problem with a single treatment method or surgery."

## MULTIDISCIPLINARY APPROACH IS A MUST

Prof. Dr. Keskin stated that the obesity issue cannot be solved with only a single drug or surgery and that a multidisciplinary approach is required, and said, "Psychological evaluation, diet, exercise, and medical support should be carried out together in the treatment process. For this reason, the treatment plan should be made by a specialist and the side effects should be closely monitored."



Prof. Dr.  
Ela TEMELOĞLU  
KESKİN

Endokrinoloji ve  
Metabolizma Hastalıkları  
İstanbul Florence  
Nightingale Hastanesi

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

# “OBEZİTE CERRAHİSİ ESTETİK DEĞİL, SAĞLIK AMACI TAŞIMALI”

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nde görev yapan Doç. Dr. Cengiz Dibekoğlu, obezite cerrahisi hakkında önemli açıklamalarda bulundu. Doç. Dr. Dibekoğlu, cerrahinin yalnızca ciddi sağlık problemleri yaşayan hastalara uygulandığını ve hastaların operasyon sonrası disiplinli bir yaşam sürmeleri gerektiğini belirtti.

## OBEZİTE CERRAHİSİNİN KAPSAMI VE UYGULANMA KOŞULLARI

Obezite cerrahisinin, kilo vermeye amacıyla yapılan bir işlem olduğunu ifade eden Doç. Dr. Cengiz Dibekoğlu, “Bu operasyon, yalnızca sağlık amacıyla uygulanır. Genellikle Morbid Obez dediğimiz bir gruptaki hastalara uygulanır” dedi. Doç. Dr. Dibekoğlu, Morbid Obezitenin kriterlerini şu şekilde açıkladı: “Vücut kitle indeksi 40'ın üzerinde olan hastalar veya 35'in üzerinde olup diyabet, hipertansiyon, artrit gibi yandaş hastalıkları olan bireyler bu gruba girer. Bu değerlerin altında olan kişilere ise cerrahi önerilmez”

## OPERASYON SONRASI SÜREÇTE YAŞANABİLECEK ZORLUKLAR

Obezite cerrahisi sonrası hastaların çeşitli zorluklarla karşılaşabileceğine dikkat çeken Doç. Dr. Dibekoğlu, “Ameliyat sonrası erken

dönemde mide küçültme operasyonlarında kaçak ve sızıntı gibi komplikasyonlar olabilir. Psikolojik olarak yemek alışkanlıklarını değiştirmekte zorlanan hastalarda bu süreç daha zor geçebilir” diye konuştu. Doç. Dr. Dibekoğlu, psikiyatrist veya psikolog desteği almanın bu süreçte önem taşıdığını belirtti ve kilo verdikçe hastaların kendine olan güvenlerinin arttığını ekledi.

## AMELİYAT SONRASI YAŞAM TARZI DEĞİŞİKLİKLERİ

Ameliyatın tek başına kilo verme garantisi

olmadığını vurgulayan Doç. Dr. Dibekoğlu, “Bu ameliyatı olduktan sonra istediğini yiyebilme gibi bir durum söz konusu değil. Özellikle ilk iki yılda ciddi kilo kaybı yaşanır ancak disiplin elden bırakılırsa mide genişleyebilir ve kilo tekrar alınabilir. Bu nedenle düşük karbonhidratlı ve düşük kalorili bir beslenme düzeni benimsemek şarttır,” ifadelerini kullandı.

## OBEZİTE CERRAHİSİNDE FARKLI YÖNTEMLER VE SEÇİM FAKTÖRLERİ

En popüler yöntem olan mide

küçültme ameliyatının, başka sağlık problemi olmayan ve hızlıca kilo vermek isteyen hastalar için ideal bir seçenek olduğunu söyleyen Doç. Dr. Dibekoğlu, “Bu operasyon, cerrahlar için uygulanabilirliği kolay bir yöntemdir. Hastalar 2-3 gün hastanede kalır ve fazla kilolarının yüzde 60-70'ini ilk yıl içerisinde verirler” dedi. Ayrıca mide bypass yönteminin de tercih edilen bir seçenek olduğunu belirterek, “Bu yöntem, mide küçültme ile birlikte bağırsakların bir kısmının devre dışı bırakılmasını sağlar, böylece daha fazla kilo kaybı ve verilen kiloyu koruma şansı sunar” diye ekledi.

## UZUN VADELİ BAŞARI ORANLARI

Obezite cerrahisi sonrası kilo verme oranının hastanın katkısına bağlı olarak değişebileceğini belirten Doç. Dr. Dibekoğlu, “Hastalar, düşük karbonhidratlı bir beslenme düzeni benimsediğinde verdikleri kiloyu koruyabilirler. Bu cerrahi yöntemle hastalar fazla kilolarının yüzde 70-80'ini verebilir” dedi.

## CERRAHİ RİSKLER VE KOMPLİKASYONLAR

Obezite cerrahisinin her cerrahi operasyon gibi komplikasyon riski taşıdığını ifade eden Doç. Dr. Dibekoğlu, “Mide ameliyatlarında dikiş hatlarında sızıntı, kaçak veya kanama gibi komplikasyonlar olabilir. Ancak bu tür riskler her cerrahide görülür. Olası komplikasyon oranları oldukça düşüktür, binde bir seviyelerindedir” dedi. Ayrıca her hastaya direkt ameliyat önerilmediğini, önce diğer yöntemlerin denenmesini tavsiye ettiklerini vurguladı.

# “BARIATRIC SURGERY SHOULD BE FOR HEALTH PURPOSES, NOT AESTHETICS”

Assoc. Prof. Dr. Cengiz Dibekoğlu, who works for İstanbul Florence Nightingale Hospital, made important statements about bariatric surgery. Assoc. Prof. Dr. Dibekoğlu stated that surgery is only applied to patients with serious health problems and that patients should lead a disciplined life after the operation.

## SCOPE AND APPLICATION CONDITIONS OF BARIATRIC SURGERY

Specifying that bariatric surgery is an operation performed to make one lose weight, Assoc. Prof. Dr. Cengiz Dibekoğlu said, “This operation is applied only for health purposes. It is usually applied to patients in a group we call Morbidly Obese.” Assoc. Prof. Dr. Dibekoğlu explained the criteria of Morbid Obesity as follows: “Patients with a body mass index above 40 or individuals over 35 of it and with associated diseases such as diabetes, hypertension, and arthritis are included in this group. Surgery is not recommended for people who are below these values.”

## DIFFICULTIES THAT MAY BE EXPERIENCED IN THE POST-OPERATION PROCESS

Underlining that patients may encounter various difficulties after bariatric surgery, Assoc. Prof. Dr. Dibekoğlu said, “In the early postoperative period, there may be complications such as leakage and spills in stomach reduction operations. This process may be more difficult in patients who have psychological difficulty in changing their eating habits.” Assoc. Prof. Dr. Dibekoğlu stated that it is important to get the support of a psychiatrist or psychologist in this process and added that patients' self-confidence increases as long as they lose weight.

## LIFESTYLE CHANGES AFTER SURGERY

Highlighting the fact that surgery alone is not a

guarantee of weight loss, Assoc. Prof. Dr. Dibekoğlu said, “A condition of being able to eat whatever they want after this surgery is not in question. Especially in the first two years, serious weight loss is experienced, but if discipline is neglected, the stomach may expand and the weight may be regained. Therefore, it is essential to adopt a low-carbohydrate and low-calorie diet.”

## DIFFERENT METHODS AND SELECTION FACTORS IN BARIATRIC SURGERY

Assoc. Prof. Dr. Dibekoğlu stated that laparoscopic sleeve gastrectomy, which is the most popular method, is an ideal option for patients who do not have any other health problems and want to lose weight quickly and said, “This operation is an easy-to-apply method for surgeons. Patients stay in the hospital for 2-3 days and lose 60-70 percent of their excess weight within the first year. In addition, he mentioned that the gastric bypass method is also a preferred option, and added, “This method allows a part of the intestines to be disabled along with stomach reduction, thereby

offering greater weight loss and the chance to maintain the weight lost.”

## LONG-TERM SUCCESS RATES

Expressing that the rate of weight loss after bariatric surgery may vary depending on the contribution of the patient, Assoc. Prof. Dr. Dibekoğlu said, “When patients adopt a low-carbohydrate diet, they can maintain their weight. With this surgical method, patients can lose 70-80 percent of their excess weight.”

## SURGICAL RISKS AND COMPLICATIONS

Assoc. Prof. Dr. Dibekoğlu stated that bariatric surgery carries a risk of complications like any surgical operation and said, “There may be complications such as leakage, spills, or bleeding in the suture lines in stomach surgeries. Nevertheless, such risks are seen in every surgery. Possible complication rates are very low, around the level of one in a thousand.” He also underlined that direct surgery is not recommended for every patient and that they recommend trying other methods first.

## HEALTH CHECKS REQUIRED FOR OBESITY SURGERY

Stating that bariatric surgery requires a multidisciplinary approach, Assoc. Prof. Dr. Dibekoğlu said, “These patients should be evaluated by an endocrinologist, psychiatrist, and dietician. Surgery may not be appropriate, especially for patients with psychological problems.”



Doç. Dr. Cengiz DİBEKOĞLU

Genel Cerrahi  
İstanbul Florence  
Nightingale Hastanesi

Assoc. Prof. Cengiz DİBEKOĞLU, M.D.  
General Surgery  
İstanbul Florence  
Nightingale Hospital

# SİNDİRİM SAĞLIĞINDA YENİ NESİL YÖNTEMLER VE ÖNERİLER

Florence Nightingale Hastaneleri'nden uzman hekimler, sindirim sistemi sağlığını koruma ve hastalıkların erken teşhisinde uygulanan yöntemlere dikkat çekti. Doç. Dr. Özlem Özer, gastroskopi ve kolonoskopi prosedürlerinin ne zaman yapılması gerektiğini vurgularken, Uzm. Dr. Adil Niğdelioğlu, kronik hepatit B ile sağlıklı bir yaşam için dikkat edilmesi gerekenleri aktardı. Doç. Dr. Resul Kahraman ise ileri düzey endoskopi tekniklerinin cerrahi müdahale gereksinimini nasıl azalttığını açıkladı.

## GASTROSKOPİ VE KOLONOSKOPİ NE ZAMAN YAPILMALI?

Istanbul Florence Nightingale Hastanesi'nden Gastroenteroloji Uzmanı Doç. Dr. Özlem Özer, sindirim sistemi sağlığı açısından kritik öneme sahip olan gastroskopi ve kolonoskopi prosedürlerinin ne zaman yapılması gerektiği hakkında bilgi verdi.

### GASTROSKOPİ NEDİR? NE ZAMAN YAPILMALIDIR?

Gastroskopi, sindirim sisteminin üst kısmını incelemek için kullanılan bir endoskopik yöntemdir. Doç. Dr. Özer, gastroskopinin özellikle şu durumlarda önerildiğini belirtti:

**1. Uzun süreli mide ağrısı veya yanması:** Özellikle mide asidinin yemek borusuna kaçması (reflü) veya mide ülseri gibi durumların varlığından şüphelenildiğinde dikkat edilmesi gereken bir durumdur.

**2. Yutma güçlüğü:** Yutarken ağrı, takılma hissi veya zorlanma yaşanması durumunda dikkat alınmalıdır.

**3. Kronik mide bulantısı veya kusma:** Nedeni açıklanamayan ya da sürekli tekrarlayan bulantı ve kusma durumlarında önemlidir.

**4. Açıklanamayan kilo kaybı:** Aniden başlayan ve nedeni belirlenemeyen kilo kaybı durumunda dikkat edilmelidir.

**5. Kansızlık:** Gizli mide kanaması veya demir eksikliğine bağlı kansızlık durumlarında değerlendirilmelidir.

**6. Mide kanaması şüphesi:** Siyah veya kanlı dışkı, ya da kahve telvesi şeklinde kusma durumları önem taşır.

**7. Uzun süren hazımsızlık ve şişkinlik:** Mide veya bağırsak sistemine bağlı sürekli

şikayetlerin varlığında dikkate alınmalıdır.

**8. Helicobacter Pylori enfeksiyonu:** Mide ülseri veya gastrite neden olabilecek bu bakterinin varlığı, tanı koymada önemli bir faktördür.

**9. Mide kanseri şüphesi:** Mide kanserine işaret eden belirtiler varsa, erken tanı amacıyla dikkat edilmesi gerekir. Belirtilerin yoğunluğu ve sıklığına bağlı olarak doktorunuz gastroskopi yapılmasını önerebilir.

Doç. Dr. Özer, belirtilerin sıklığına göre doktorların gastroskopi yapılmasını önerebileceğini vurguladı.

### KOLONOSKOPİ NEDİR? NE ZAMAN YAPILMALIDIR?

Kolonoskopi, kalın bağırsak ve rektumun iç yüzeyini incelemek amacıyla yapılan bir prosedürdür. Doç. Dr. Özer, kolonoskopinin şu durumlarda önerildiğini ifade etti:

#### 1. Rutin tarama amacı:

**• 45 yaş ve üzeri:** Kolorektal kanserin erken tespiti amacıyla önemlidir.

**• Aile öyküsü:** Ailede kolorektal kanser veya polip öyküsü bulunanlar için daha erken yaşta tarama yapılmalıdır.

#### 2. Belirtilere dayalı kolonoskopi:

**• Bağırsak alışkanlıklarındaki değişiklikler:** İshal, kabızlık veya dışkı şeklinin değişmesi

durumunda dikkat edilmesi önemlidir.

**• Dışkıda kan:** Rektal kanama veya dışkıda kan görülmesi durumunda mutlaka değerlendirilmesi gereklidir.

**• Karın ağrısı veya kramp:** Şiddetli karın ağrısı ve şişkinlik durumunda dikkat edilmesi gerekir.

**• Nedeni açıklanamayan kilo kaybı:** Ani ve açıklanamayan kilo kaybı yaşanması durumunda öncelikli olarak araştırılmalıdır.

**• Kansızlık:** Gizli kanamalar nedeniyle gelişen demir eksikliği anemisi durumunda dikkat edilmelidir.

**• Kronik inflamatuvar bağırsak hastalığı:** Crohn hastalığı veya ülseratif kolit gibi durumların varlığı göz önünde bulundurulmalıdır.

#### 3. Polip veya kanser tespiti için:

**• Polip tespiti:** Daha önceki kolonoskopilerde polip bulunmuşsa, düzenli tarama yapılmalıdır.

**• Kolon kanseri şüphesi:** Kanser belirtileri veya test sonuçlarına dayalı olarak dikkat edilmelidir.

Doç. Dr. Özer, kolonoskopinin erken kanser teşhisi açısından hayati önem taşıdığını belirterek, tarama programlarının bireylerin risk faktörlerine göre düzenlendiğini vurguladı.

## WHEN SHOULD GASTROSCOPY AND COLONOSCOPY BE PERFORMED?

Gastroenterology Specialist Assoc. Prof. Dr. Özlem Özer from İstanbul Florence Nightingale Hospital explained when gastroscopy and colonoscopy procedures, which are critical for digestive system health, should be performed.

### WHAT IS GASTROSCOPY? WHEN SHOULD IT BE PERFORMED?

Gastroskopi is an endoscopic method used to pore over the upper part of the digestive system. Assoc. Prof. Dr. Özer said that gastroscopy is recommended especially in the following cases:

**1. Long-term stomach pain or burning sensation:** It is a situation that should be paid attention to, especially when the existence of conditions such as stomach acid leaking into the esophagus (reflux) or stomach ulcers is suspected.

**2. Difficulty in swallowing:** It should be taken into account in case of pain, feeling of sticking, or difficulty while swallowing.

**3. Chronic nausea or vomiting:** It is important in cases of nausea and vomiting that cannot be explained or that are constantly recurring.

**4. Unexplained weight loss:** Attention should be paid in case of weight loss that begins suddenly and whose cause cannot be determined.

**5. Anemia:** It should be

considered in cases of occult stomach bleeding or anemia due to iron deficiency.

**6. Suspicion of stomach bleeding:** Black or bloody stools or vomiting in the form of coffee grounds are important.

**7. Long-lasting indigestion and bloating:** It should be taken into account in the presence of constant complaints related to the stomach or intestinal system.

**8. Helicobacter Pylori infection:** The presence of this bacterium, which may cause stomach ulcers or gastritis, is an important factor in terms of diagnosis.

**9. Suspicion of stomach cancer:** If there are symptoms indicating stomach cancer, attention should be paid to it for early diagnosis purposes. Depending on the intensity and frequency of symptoms, your physician may recommend gastroscopy.

Assoc. Prof. Dr. Özer underlined that physicians may recommend gastroscopy depending on the frequency of symptoms.

**WHAT IS COLONOSCOPY? WHEN SHOULD IT BE DONE?**

Colonoscopy is a procedure performed to scrutinize the inner surface of the large intestine and rectum. Assoc. Prof. Dr. Özer stated that colonoscopy is recommended in the following cases:

**1. FOR ROUTINE SCREENING PURPOSES:**

**• 45 years and above:** It is important for early detection of colorectal cancer.

**• Family history:** People with a family history of colorectal cancer or polyps should be screened at an earlier age.

**2. SYMPTOM-BASED COLONOSCOPY:**

**• Changes in bowel habits:** It is important to pay attention in case of diarrhea, constipation, or change in stool shape.

**• Blood in stool:** In case of rectal bleeding or blood observed in the stool, immediate evaluation is needed.

**• Abdominal pain or cramping:** Attention should be paid in

## NEW GENERATION METHODS AND RECOMMENDATIONS IN DIGESTIVE HEALTH

Specialized physicians from Florence Nightingale Hospitals drew attention to the methods applied to protect the health of the digestive system and early diagnosis of diseases. Assoc. Prof. Dr. Özlem Özer emphasized when gastroscopy and colonoscopy procedures should be performed, while Dr. Adil Niğdelioğlu explained what to consider for a healthy life with chronic hepatitis B. Assoc. Prof. Resul Kahraman explained how advanced endoscopy techniques reduce the need for surgical intervention.

case of severe abdominal pain and bloating.

**• Weight loss with unexplained reason:** In case of experiencing sudden and unexplained weight loss, it should be prioritized to pore over.

**• Anemia:** Attention should be paid in case of iron deficiency anemia that develops due to hidden bleeding.

**• Chronic inflammatory bowel disease:** The presence of conditions such as Crohn's disease or ulcerative colitis should be considered.

### 3. FOR POLYP OR CANCER DETECTION:

**• Polyp detection:** If polyps were found in previous colonoscopies, regular screening should be conducted.

**• Colon cancer suspicion:** Attention should be paid based on signs of cancer or test results.

Assoc. Prof. Dr. Özer stated that colonoscopy is vital for early cancer diagnosis and emphasized that screening programs are organized according to the risk factors of individuals.



Doç. Dr. Özlem ÖZER

Gastroenteroloji  
İstanbul Florence  
Nightingale Hastanesi

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



## KRONİK HEPATİT B İLE YAŞAMAK

Ataşehir Florence Nightingale Hastanesi'nden Gastroenteroloji Uzmanı Dr. Adil Niğdelioğlu, kronik hepatit B enfeksiyonunun etkileri ve bu hastalıkla sağlıklı bir şekilde yaşamak için neler yapılması gerektiğini anlattı.

### KRONİK HEPATİT B NEDİR?

Hepatit B, karaciğeri etkileyen ve Hepatit B virüsü (HBV) tarafından oluşan bir enfeksiyondur. Enfeksiyon akut (kısa süreli) veya kronik (uzun süreli) olabilir. Kronik hepatit B, karaciğer hastalığı, siroz ve karaciğer kanserine neden olabilmektedir. Enfeksiyon, enfekte kan ile temas, cinsel ilişki ve kişisel eşyaların paylaşımı gibi yollarla bulaşmaktadır. Uzm. Dr. Niğdelioğlu, "Hepatit B, çoğu zaman belirti göstermeden seyrederken, bazı kişilerde sarılık, yorgunluk ve karın ağrısı gibi semptomlar görülebilir" dedi.

### AŞILAMA VE KORUNMA YÖNTEMLERİ

Hepatit B, güvenli ve etkili bir aşı ile önenebilir. Aşılanma genellikle doğumdan hemen sonra başlar ve aşı olunmayan bireyler daha ileri yaşlarda aşılanmalıdır. Uzm. Dr. Niğdelioğlu, "Aşının, virüse karşı %100'e yakın koruma sağladığını belirtmek gerekir" ifadelerini kullandı. Tanı konulan hastaların, uzman hekimlerle düzenli takip edilmesi ve tedavi planlarının belirlenmesi büyük önem taşımaktadır.

### YAŞAM TARZI DEĞİŞİKLİKLERİ

Kronik hepatit B hastalarının sağlıklı bir yaşam sürmeleri için dengeli bir beslenme düzeni oluşturmaları gerekmektedir. Taze meyve, sebze



**Uzm. Dr. Adil NİĞDELİOĞLU**

Gastroenteroloji  
Ataşehir Florence  
Nightingale Hastanesi

Adil NİĞDELİOĞLU,  
M.D.

Gastroenterology  
Ataşehir Florence  
Nightingale Hospital

ve tam tahıllar içeren bir diyet öneren Uzm. Dr. Niğdelioğlu, "Alkol, şekerli içecekler ve sigara kullanımından kaçınılmalıdır. Ayrıca gereksiz ilaç ve ağır kesici kullanımından sakınılması önemlidir" dedi.

### TOPLUMDAN İZOLASYONA GEREK YOK

Kronik hepatit B hastalarının toplumsal hayattan izole olmalarına gerek olmadığını, belirli önlemler alındığı sürece normal yaşamlarına devam edebileceklerini belirten Uzm. Dr. Niğdelioğlu, "Hepatit B enfeksiyonu, gündelik iletişim ile bulaşmaz. Bununla birlikte, kişisel eşyaların paylaşımaması ve cinsel ilişkilerde korunma sağlanması önemlidir" dedi. Kronik hepatit B ile yaşamak bazı bireyler için zorlu olabilir; ancak doğru bilgi ve destekle sağlıklı bir yaşam sürmek mümkündür. Uzm. Dr. Niğdelioğlu, hastaların tedavi planlarına uymaları, sağlıklı alışkanlıklar geliştirmeleri ve duygusal destek almalarının hastalıkla başa çıkmalarına yardımcı olacağını vurguladı.

## LIVING WITH CHRONIC HEPATITIS B

Dr. Adil Niğdelioğlu, Gastroenterology Specialist from Ataşehir Florence Nightingale Hospital, explained the effects of chronic hepatitis B infection and what should be done to live with this disease healthily.

### WHAT IS CHRONIC HEPATITIS B?

Hepatitis B is an infection caused by the Hepatitis B virus (HBV) that affects the liver. Infection can be acute (short-term) or chronic (long-term). Chronic hepatitis B can cause liver disease, cirrhosis, and liver cancer. Infection is transmitted through contact with infected blood, sexual intercourse, and sharing of personal items. Specialist Dr. Niğdelioğlu said, "While hepatitis B is often asymptomatic, some people may experience symptoms such as jaundice, fatigue, and abdominal pain."

### VACCINATION AND PROTECTION METHODS

Hepatitis B can be prevented with a safe and effective vaccine. Vaccination usually starts immediately after birth, and unvaccinated individuals should be vaccinated at later ages. Specialist Dr. Niğdelioğlu said, "It is worth noting that the vaccine provides nearly 100% protection against the virus." It is very important to regularly follow up diagnosed patients with specialist physicians and determine treatment plans.

### LIFESTYLE CHANGES

Chronic hepatitis B patients need

to create a balanced diet to live a healthy life. Recommending a diet that includes fresh fruits, vegetables, and whole grains, Specialist Dr. Niğdelioğlu said, "Alcohol, sugary drinks, and smoking should be avoided. It is also important to avoid unnecessary use of medications and painkillers."

### NO NEED FOR ISOLATION FROM SOCIETY

Stating that chronic hepatitis B patients do not need to be isolated from social life and that they can continue their normal lives as long as certain precautions are

taken, Specialist Dr. Niğdelioğlu said, "Hepatitis B infection is not transmitted in daily communication. Nevertheless, it is important not to share personal belongings and to provide protection in sexual intercourse." Living with chronic hepatitis B can be challenging for some individuals. However, with the right information and support, it is possible to lead a healthy life. Specialist Dr. Niğdelioğlu underlined that patients complying with their treatment plans, developing healthy habits, and receiving emotional support will help them deal with the disease.

## İLERİ DÜZEY ENDOSKOPI İLE CERRAHİ GEREKSİNİM AZALYOR

Kadıköy Florence Nightingale Tıp Merkezi'nde görev yapan Doç. Dr. Resul Kahraman, sindirim sistemi hastalıklarının erken tanı ve tedavisinde ileri düzey endoskopi yöntemlerinin önemine vurgu yaparak, bu tekniklerin hastaların cerrahi müdahaleye ihtiyaç duymadan tedavi edilmesine olanak sağladığını belirtiyor.

Geleneksel beyaz ışık endoskopisine kıyasla daha hassas olan ileri düzey endoskopi, yeni nesil cihazlar sayesinde daha erken tanı konulmasına olanak sağladığını belirten Doç. Dr. Kahraman, "Özellikle ışığın dalga boyunu değiştiren ve lezyonları 100 kat büyütebilen bu cihazlar, şüpheli oluşumlar ve erken evredeki tümöral lezyonların çok daha erken tespit edilmesinde ve tedavisinde oldukça etkili" ifadelerini kullanıyor. Bu sayede hastalıkların minimal invaziv yöntemlerle cerrahiye gerek kalmadan tedavi edilebildiğini vurguluyor.

### ENDOSKOPİK YÖNTEMLERLE GENİŞ BİR HASTALIK YELPAZESİ TEDAVİ EDİLİYOR İleri düzey endoskopi

yöntemlerinin çeşitli sindirim sistemi hastalıkları, obezite, reflü ve erken evre kanserlerin tedavisinde kullanıldığını ifade eden Doç. Dr. Kahraman, "Bu yöntemler arasında ESD (Endoskopik Submukozal Diseksiyon), POEM (Peroral Endoskopik Myotomi), EMR (Endoskopik Mukozal Rezeksiyon) ve ERCP (Endoskopik Retrograd Kolanjiyopankreatografi), EUS (Endoskopik Ultrasonografi) gibi teknikler yer alıyor" diyor.

**DOÇ. DR. RESUL KAHRAMAN, BU TEKNİKLERİN ÖNEMİNİ ŞU ŞEKİLDE AÇIKLIYOR:**  
ESD (Endoskopik Submukozal Diseksiyon): "Sindirim sisteminde gelişen büyük poliplerin ve erken evre kanserlerin ameliyatsız

çıkartılmasını sağlıyor. Böylece hasta cerrahiye ihtiyaç duymadan endoskopik yöntemle erken tümöral lezyonlar tedavi edilebiliyor." POEM (Peroral Endoskopik Myotomi): "Yutma gücüğü ve akalazyaya gibi hastalıklarda, yemek borusundaki kasların kesilerek gevşetilmesi sağlıyor. Bu da hastaların yutma gücünü ortadan kaldırarak yaşam kalitesini artırıyor." EMR (Endoskopik Mukozal Rezeksiyon): "Kanser riski taşıyan geniş lezyonların mukoza tabakasından güvenle çıkarılmasını sağlıyor ve ilerde kanser oluşumunu engelleyebiliyor." ERCP (Endoskopik Retrograd Kolanjiyopankreatografi): "Safra ve pankreas



**Doç. Dr. Resul KAHRAMAN**

Gastroenteroloji  
Kadıköy Florence  
Nightingale Tıp Merkezi

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

kanallarındaki taş, tümör gibi sorunların tanı ve tedavisinde etkin bir yöntem. Bu sayede cerrahi müdahale olmadan taşlar ve tıkanıklıklar giderilebiliyor."

## SURGICAL REQUIREMENT IS REDUCED WITH ADVANCED ENDOSCOPY

Assoc. Prof. Dr. Resul Kahraman, who works for Kadıköy Florence Nightingale Medical Center, underlines the importance of advanced endoscopy methods in the early diagnosis and treatment of digestive system diseases and says that these techniques allow patients to be treated without the need for surgical intervention.

Stating that advanced endoscopy, which is more sensitive compared to traditional white light endoscopy, allows earlier diagnosis thanks to new generation devices, Assoc. Prof. Dr. Kahraman said, "These devices, which alter the wavelength of light and magnify lesions 100 times, are very effective in detecting and treating suspicious formations and early-stage tumoral lesions much earlier." He emphasizes that, in this way, diseases can be treated with minimally invasive methods without the need for surgery.

### A WIDE RANGE OF DISEASES ARE TREATED WITH ENDOSCOPIC METHODS

Assoc. Prof. Dr. Kahraman specified that advanced endoscopy methods are used in the treatment of various digestive system diseases, obesity, reflux, and early-stage cancers and said, "These methods include techniques such as ESD (Endoscopic Submucosal Dissection), POEM (Peroral Endoscopic Myotomy), EMR (Endoscopic Mucosal Resection), ERCP (Endoscopic Retrograde Cholangiopancreatography), and EUS (Endoscopic Ultrasonography)."

### ASSOC. PROF. DR. RESUL KAHRAMAN EXPLAINS THE IMPORTANCE OF THESE TECHNIQUES AS FOLLOWS:

ESD (Endoscopic Submucosal Dissection): "It enables the removal of large polyps and early-stage cancers that develop in the digestive system without surgery. In this way, early tumoral lesions may be treated with the endoscopic method without the need for surgery on the patient." POEM (Peroral Endoscopic Myotomy): "In diseases such as difficulty in swallowing and achalasia, it allows the muscles in the esophagus to be cut and relaxed. This

eliminates patients' difficulty in swallowing and improves their quality of life." EMR (Endoscopic Mucosal Resection): "It enables the safe removal of large lesions at risk of cancer from the mucosa layer and may prevent the formation of cancer in the future." ERCP (Endoscopic Retrograde Cholangiopancreatography): "It is an effective method in the diagnosis and treatment of problems such as stones and tumors in the bile and pancreatic ducts. Thanks to this, stones and obstructions could be eliminated without surgical intervention."

# CHECK-UP YAPTIRMANIN ÖNEMİ VE ZAMANLAMASI

Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesi Aile Hekimi Uzmanı Dr. Semih Gökart, koruyucu hekimliğin önemine dikkat çekerek, check-up kontrollerinin sağlık açısından ne kadar kritik olduğunu vurguladı.



**Uzm. Dr.  
Semih  
GÖKART**

**Aile Hekimliği Uzmanlığı  
Gayrettepe Florence  
Nightingale Hastanesi**

*Semih GÖKART,  
M.D.  
Family Medicine Expertise  
Gayrettepe Florence  
Nightingale Hospital*

Sağlık, genellikle değeri kaybedilince anlaşılan bir kavramdır. Ülkemizde birçok kişi, hastalandıktan sonra sağlık kurumlarına başvurmakta ve bu durum hastalıkların önlenmesine yönelik tedbirleri ikinci plana atmaktadır. Uzm. Dr. Semih Gökart, "Koruyucu hekimlik, hastalıkların tedavisinin zorluğu ve maliyeti göz önüne alındığında, bireyler için daha konforlu, uzun vadede ise ülkenin sağlık harcamaları için daha ucuz bir yöntemdir" dedi. Check-up uygulamalarında, kişilerin ve kurumların

tercih ettiği tahlil ve tetkiklerin önceden belirlenmesi gerektiğini belirten Uzm. Dr. Gökart, "Sonuçlar çıkınca hekim tarafından yorumlanır ve gerekirse tedavi veya takip planı düzenlenir" diye ekledi. Gelişmiş check-up uygulamalarında ise kişinin sağlık risk profili oluşturulup, tahlillerin hekim tarafından belirlendiği ve bu yöntemlerin daha sağlıklı olduğu ifade edildi. Check-up sıklığının, tahlil sonuçları, yaş durumu ve cinsiyet gibi faktörlere bağlı olarak değiştiğini

vurgulayan Uzm. Dr. Gökart, "Her şey yolunda gittiğinde yıllık kontrol yeterlidir. Ancak bazı durumlarda 10 gün, bir ay veya üç ay içinde tekrar check-up gerekebilir" şeklinde konuştu. Uzm. Dr. Semih Gökart, check-up için belirli bir yaş sınırının olmadığını ancak yapılan tahlillerin düzenli olarak tekrarlanmasının önemine dikkat çekti. Uzm. Dr. Gökart, "Sağlığınızı takip etmek için güvenilir bir yerden başlayın ve düzenli check-up yaptırmayı ihmal etmeyin" dedi.

## THE IMPORTANCE AND TIMING OF HAVING A CHECK-UP

Specialist Family Physician Dr. Semih Gökart from Gayrettepe Florence Nightingale Hospital drew attention to the importance of preventive medicine and emphasized how critical check-ups are for health.

Health is a concept whose value is often understood when it is lost. In our country, many people apply to health institutions after getting sick, and this situation puts the measures oriented toward the prevention of diseases on the back burner. Specialist Dr. Semih Gökart said, "Considering the difficulty and cost of treating diseases, preventive medicine is a more comfortable method for individuals and

a cheaper method for the country's health expenditures in the long term." Specialist Dr. Gökart stated that the tests and examinations preferred by individuals and institutions should be determined in advance in check-up applications and added, "When the results are available, they are interpreted by the physician and, if necessary, a treatment or follow-up plan is drawn up."

When it comes to advanced check-up applications, it was stated that by creating the health risk profile of the person, the analyses are determined by the physician and these methods are healthier. Underlining that the frequency of check-ups varies depending on factors such as analysis results, age, and gender, Specialist Dr. Gökart said, "To monitor your health, start from a reliable place and have regular check-ups performed."

well, an annual check-up is sufficient. However, in some cases, a re-check-up may be required in 10 days, one month, or three months." Specialist Dr. Semih Gökart pointed out that there is no specific age limit for check-ups, but it is important to repeat the tests regularly. Specialist Dr. Gökart said, "To monitor your health, start from a reliable place and have regular check-ups performed."

# GÜÇLÜ BİR BAĞIŞIKLIK İÇİN SAĞLIKLI YAŞAM ÖNERİLERİ



**Dr. Öğr. Üyesi  
Tuba KAYAN  
TAPAN**

Beslenme ve Diyetetik  
İstanbul Florence  
Nightingale Hastanesi

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

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Beslenme ve Diyetetik Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Tuba Kayan Tapan, bağışıklık sistemini desteklemek için sağlıklı yaşam tarzının önemine dikkat çekiyor.

Bağışıklık sistemi, vücudumuzu hastalıklara karşı koruyan en önemli savunma mekanizmalarından biri. İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Beslenme ve Diyetetik Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Tuba Kayan Tapan, sağlıklı bir bağışıklık sistemi için dengeli beslenme, düzenli egzersiz, yeterli su tüketimi ve kaliteli uykunun temel unsurlar olduğunu vurguluyor.

## DENGELİ BESLENME VE DOĞAL GIDALAR

Meyve ve sebzeler gibi bitkisel gıdaların antioksidanlar açısından zengin olduğunu ve bu sayede vücuttaki iltihabı azaltarak bağışıklık sistemine destek sağladığını

belirten Dr. Öğr. Üyesi Tapan, şu ifadeleri kullandı; "Lif oranı yüksek bitkisel gıdalar, bağırsak mikrobiyomunu besleyerek bağışıklık sisteminin güçlenmesine katkı sağlar. Ayrıca, C vitamini, çinko, magnezyum ve E vitamini gibi mikro besinler bağışıklık sistemi için gereklidir. Zeytinyağı ve somon gibi sağlıklı yağ kaynakları ise inflamasyonu önleyici özellikleriyle bağışıklığı destekler."

## KALİTELİ UYKU VE DÜZGÜN UYKU DÜZENİ

Kaliteli uykunun bağışıklık fonksiyonunu desteklediğini belirten Dr. Öğr. Üyesi Tapan, "Altı ila sekiz saatlik düzenli uyku, bağışıklık sisteminin sağlıklı

için kritik bir rol oynar," şeklinde konuştu. Mavi ışık yayan ekranlardan uzak durulması gerektiğini hatırlatan Dr. Öğr. Üyesi Tapan, uyku kalitesini artırmak için yatmadan önce elektronik cihaz kullanımını sınırlandırmayı öneriyor. Dr. Öğr. Üyesi Tapan, "Bağışıklık sistemimizin güçlü kalabilmesi için iyi ve dengeli beslenmeye ihtiyacı vardır. İşlenmiş gıdalardan ve yüksek şeker alımından kaçınmak, bağışıklık fonksiyonunun korunmasına yardımcı olur" diyerek sözlerini tamamladı.

## DÜZENLİ EGZERSİZ VE YETERLİ SU TÜKETİMİ

Düzenli egzersizin de bağışıklık sistemi için önemli olduğuna dikkat çeken Dr. Öğr. Üyesi Tapan, şu ifadeleri kullandı: "Orta yoğunluklu egzersizler, bağışıklık hücrelerinin kan dolaşımına katılımını artırır ve bu hücrelerin dokulara ulaşmasına yardımcı olur. Ayrıca, bağışıklık hücrelerinin vücutta dolaşabilmesi için yeterli miktarda su tüketilmesi gerekiyor ve günlük en az 2 litre su içmek önemli."

## REGULAR EXERCISE AND SUFFICIENT WATER CONSUMPTION

*Drawing attention to the fact that regular exercise is also important for the immune system, Lecturer Dr. Tapan said, "Moderate-intensity exercises increase the inclusion of immune cells in the bloodstream and help these cells reach the tissues. In addition, sufficient amounts of water must be consumed for immune cells to circulate in the body and it is important to drink at least 2 liters of water a day."*

## HEALTHY LIFE SUGGESTIONS FOR A STRONG IMMUNITY

Lecturer Dr. Tuba Kayan Tapan, İstanbul Florence Nightingale Hospital Nutrition and Dietetics Specialist, invites attention to the importance of a healthy lifestyle to support the immune system.

*The immune system is one of the most important defense mechanisms that safeguard our body against diseases. Lecturer Dr. Tuba Kayan Tapan, İstanbul Florence Nightingale Hospital Nutrition and Dietetics Specialist, emphasizes that balanced nutrition, regular exercise, sufficient water consumption, and quality sleep are the basic elements for a healthy immune system.*

### QUALITY SLEEP AND REGULAR SLEEP PATTERN

Lecturer Dr. Tapan stated that quality sleep supports immune function and said, "Six to eight hours of regular sleep plays a critical part in the health of the immune system." Reminding that screens that radiate blue light should be avoided, Lecturer Dr. Tapan recommends limiting the use of electronic devices before going to bed to improve sleep quality.

### BALANCED DIET AND NATURAL FOODS

Expressing that plant foods such as fruits and vegetables are rich in antioxidants and support the immune system by reducing inflammation in the body and that plant foods high in fiber contribute to the strengthening of the immune system by feeding the intestinal microbiome, Lecturer Dr. Tapan said, "Micronutrients such as vitamin C, zinc, magnesium, and vitamin E are necessary for the immune system. Healthy fat sources such as olive oil and salmon also contribute to immunity with their anti-inflammatory properties."

Lecturer Dr. Tapan concludes her words by saying, "Our immune system needs a good and balanced diet to stay strong. Avoiding processed foods and high sugar intake helps protect immune function."



# BAĞIŞIKLIĞIMIZI GÜÇLENDİRMENİN YOLLARI

Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesi Yoğun Bakım Uzmanı Dr. Gülben Yakarica Ergen, geçiş mevsimlerinde bağışıklık sistemimizi desteklemenin yollarını anlattı.



Uzm. Dr. **Gülben YAKARICA ERGEN**

Yoğun Bakım  
Gayrettepe Florence  
Nightingale Hastanesi

Gülben YAKARICA  
ERGEN, M.D.  
Intensive Care  
Gayrettepe Florence  
Nightingale Hospital

Geçiş mevsimlerinde ani hava değişimleri ve kalabalık ortamlardaki virüsler, enfeksiyon riskini artırıyor. Uzm. Dr. Gülben Yakarica Ergen, bağışıklık sistemimizi güçlendirmenin önemine vurgu yaparak sağlıklı bir yaşam tarzının temel gerekliliklerini sıraladı: "Bağışıklığımızı desteklemek için dengeli beslenmeli, sigarayı bırakmalı, alkolü azaltmalı, haftada en az iki kez balık tüketmeli, çeşit çeşit mevsime uygun sebze ve meyve yemeli ve prebiyotik gıdalar tüketmeliyiz. Ayrıca düzenli uyku ve egzersiz, bağışıklık sistemi için hayati öneme sahip."

**BAĞIŞIKLIK İÇİN TEMEL VİTAMİN VE MİNERALLER**  
Uzm. Dr. Gülben Yakarica Ergen, bağışıklığı destekleyen vitamin ve mineralleri şöyle sıralıyor:

■ **C VİTAMİNİ:** Vücudu enfeksiyonlara karşı koruyan güçlü bir antioksidan. Portakal, limon gibi narenciyeler,

koyu yeşil yapraklı sebzeler, kırmızı biber, brokoli, çilek gibi gıdalarda bulunur.

■ **ÇİNKO:** Somon, süt ürünleri, baklagiller ve kuruyemişler çinko açısından zengin gıdalardır. Çinko, bağışıklık sistemi ve sinir sistemini destekler.

■ **D VİTAMİNİ:** Güneş ışığından alınabilen D vitamini, bağışıklık sisteminin en önemli destekçilerinden biridir. Ton balığı, yumurta sarısı ve balık yağı da iyi kaynaklardır.

■ **E VİTAMİNİ:** Buğday, badem ve yeşil yapraklı sebzelerde bulunan E vitamini, serbest radikallerin etkisini nötralize ederek vücutta antioksidan koruma sağlar.

■ **SELENYUM:** Sardalya, ceviz, mantar ve tavuk gibi gıdalarda bulunan selenyum, hücre hasarını önler ve yaşlanma etkilerini azaltır.

■ **A VİTAMİNİ:** Enfeksiyonlara karşı koruyucu olan A vitamini, tatlı patates, havuç ve brokoli gibi sebzelerde bulunur.

■ **MAGNEZYUM:** Enerji üretiminde rol oynayan magnezyum, badem, avokado ve ıspanak gibi besinlerde mevcuttur.

■ **B6 VİTAMİNİ:** Sinir ve bağışıklık sistemi için önemli olan B6 vitamini, et, tavuk, baklagiller ve yeşil sebzelerde yer alır.

## BESİN ÇEŞİTLİLİĞİ VE DOĞRU PIŞIRMA YÖNTEMLERİ ÖNEMLİ

Haftada en az otuz çeşit sebze ve meyve tüketilmesi gerektiğini belirten Uzm. Dr. Gülben Yakarica Ergen, "Sebzelerin vitaminlerini kaybetmemesi için buharda pişirin, suyunu içmek yerine posasıyla tüketin" diyor. Doğru beslenme kadar yeterli lif alımının da bağırsak sağlığı için önemli olduğuna değinen Uzm. Dr. Gülben Yakarica Ergen, "Sindirim sistemi sağlığını korumak, bağışıklık sistemimizin olmazsa olmazıdır" diyerek yeterli ve dengeli beslenmenin bağışıklık üzerindeki etkisini vurguluyor.

## FOOD DIVERSITY AND CORRECT COOKING METHODS ARE IMPORTANT

Dr. Yakarica Ergen states that at least thirty kinds of vegetables and fruits should be consumed per week and says, "In order for the vegetables not to lose their vitamins, steam them and consume them with their pulp instead of drinking their juice." Mentioning that adequate fiber intake is as important for intestinal health as proper nutrition, Ergen emphasizes the impact of adequate and balanced nutrition on immunity by saying, "Safeguarding the health of the digestive system is indispensable for our immune system."

## WAYS TO STRENGTHEN OUR IMMUNITY

Dr. Gülben Yakarica Ergen, Gayrettepe Florence Nightingale Hospital Intensive Care Specialist, talked about ways to support our immune system during transition seasons.

During transition seasons, sudden weather changes and viruses in crowded environments increase the risk of infection. Dr. Gülben Yakarica Ergen highlighted the importance of strengthening our immune system and listed the basic requirements of a healthy lifestyle: "To support our immunity, we should eat a balanced diet, quit smoking, reduce alcohol, consume fish at least twice a week, eat a variety of seasonal vegetables and fruits, and consume prebiotic foods. In addition, regular sleep and exercise are vital for the immune system."

**ESSENTIAL VITAMINS AND MINERALS FOR IMMUNITY**  
Dr. Yakarica Ergen lists the vitamins and minerals that bolster immunity as follows:

■ **VITAMIN C:** A powerful antioxidant that safeguards the body against infections. It is found in foods such as citrus fruits like oranges and lemons, as well as dark green leafy vegetables, red peppers, broccoli, and strawberries.

■ **ZINC:** Salmon, dairy products, legumes, and nuts are foods rich in zinc. Zinc buttresses the

immune system and nervous system.

■ **VITAMIN D:** Vitamin D, which can be obtained from sunlight, is one of the most important supporters of the immune system. Tuna, egg yolk, and fish oil are also good sources.

■ **VITAMIN E:** Found in wheat, almonds, and green leafy vegetables, vitamin E provides antioxidant protection in the body by neutralizing the effects of free radicals.

■ **SELENIUM:** Selenium, which is found in foods such as sardines, walnuts, mushrooms, and chicken, prevents cell damage and reduces the effects of aging.

■ **VITAMIN A:** Vitamin A, which protects against infections, is found in vegetables such as sweet potatoes, carrots, and broccoli.

■ **MAGNESIUM:** Magnesium, which plays a role in energy production, is found in foods such as almonds, avocados, and spinach.

■ **VITAMIN B6:** Vitamin B6, which is important for the nervous and immune system, is found in meat, chicken, legumes, and green vegetables.

# KULAK BURUN BOĞAZ SAĞLIĞINDA ÖNE ÇIKAN KONULAR

Florence Nightingale Hastanesi uzmanları, baş dönmesi ve burun estetiği gibi önemli sağlık sorunları hakkında bilgi verdi. Kulak Burun Boğaz Uzmanı Op. Dr. Tuğçe Türker Botanlioğlu, baş dönmesinin nedenlerini ve tedavi yöntemlerini açıklarken, Ataşehir Florence Nightingale Hastanesi'nden Prof. Dr. Mesut Sabri Tezer, rinoplasti ameliyatlarında doğru yöntem seçiminin önemini vurguladı.

## BAŞ DÖNMESİ: BELİRTİLERİ, NEDENLERİ VE TEDAVİ YÖNTEMLERİ

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Kulak Burun Boğaz Uzmanı Op. Dr. Tuğçe Türker Botanlioğlu, baş dönmesinin nedenlerini, tehlikeli durumlarını ve tedavi yöntemlerini açıklıyor. Baş dönmesi, birçok sağlık sorununu işaret edebilir; bu nedenle, belirtiler ciddiye alınmalı ve uzman yardımı alınmalıdır.

### BAŞ DÖNMESİNİN NEDENLERİ

Baş dönmesinin birçok nedenin bulunduğu söyleyen Op. Dr. Tuğçe Türker Botanlioğlu, "İç kulaktaki denge sisteminin bozulması, tansiyon problemleri, stres, yorgunluk, dehidrasyon ve bazı ilaçların yan etkileri, en yaygın nedenler arasındadır" diyor. Ayrıca, "Migren, tümörler veya felç riski gibi beyinle ilgili problemler de baş dönmesine yol açabilir" şeklinde ekliyor.

### VERTİGO VE BAŞ DÖNMESİ ARASINDAKİ FARK

Her baş dönmesinin vertigo olmadığını altını çizen Op. Dr. Botanlioğlu, "Vertigo, baş dönmesinin spesifik bir türüdür ve genellikle iç kulakta meydana gelen dengesizliklerden kaynaklanır. Tansiyon düşüklüğü veya

göz yorgunluğu gibi diğer faktörlerden de baş dönmesi yaşanabilir" açıklamasında bulunuyor.

### NE ZAMAN CİDDİYE ALINMALI?

Kısa süreli baş dönmelerinin genellikle ciddi bir problem teşkil etmediğini, ancak uzun süreli ve sürekli tekrarlayan baş dönmelerinin ciddiye alınması gerektiğini vurgulayan Op. Dr. Botanlioğlu, "Özellikle baş dönmesi sırasında bayılma,

çift görme veya uyuşma gibi ek semptomlar varsa, bir doktora başvurulması gerekir" uyarısında bulunuyor.

### UZMAN TAVSİYELERİ

Sürekli baş dönmesi yaşayan kişilerin bir uzmana başvurmasının önemine değinen Op. Dr. Botanlioğlu, "Bu durum, altta yatan bir sağlık sorununu gösterebilir ve zamanında müdahale edilmesi gereklidir" vurgusunu yapıyor.

## BAŞ DÖNMESİ TEDAVİSİ

"İç kulaktaki kristallerin yerinden oynaması durumunda özel baş ve boyun egzersizleri (örneğin Epley manevrası) uygulanabilir" diyen Op. Dr. Botanlioğlu, "Migren veya tansiyon problemlerine bağlı baş dönmesinde ise bu hastalıkların tedavisi önemlidir. İlaç tedavisi de gerekebilir; bu nedenle doktor kontrolünde ilaç kullanımı önemlidir" şeklinde belirtiyor.

## PROMINENT ISSUES IN OTOLARYNGOLOGY

Florence Nightingale Hospital experts gave information about important health problems such as dizziness and rhinoplasty. Ear Nose and Throat Specialist Op. Dr. Tuğçe Türker Botanlioğlu explained the causes and treatment methods of dizziness, while Prof. Dr. Mesut Sabri Tezer from Ataşehir Florence Nightingale Hospital emphasised the importance of choosing the right method in rhinoplasty surgeries.

### DIZZINESS: SYMPTOMS, CAUSES, AND TREATMENT METHODS

Op. Dr. Tuğçe Türker Botanlioğlu, İstanbul Florence Nightingale Hospital Ear Nose and Throat Specialist, explains the causes of dizziness, its dangerous circumstances, and treatment methods. Dizziness can indicate many health problems; therefore, symptoms must be taken seriously and professional help must be sought.

### CAUSES OF DIZZINESS

Specifying that there are many reasons for dizziness, Op. Dr. Tuğçe Türker Botanlioğlu says, "Disruption of the balance system in the inner ear, blood pressure problems, stress, fatigue, dehydration, and side

effects of some medications are among the most common causes. Moreover, brain-related problems such as migraines, tumors, or risk of stroke can also cause dizziness."

### DIFFERENCE BETWEEN VERTIGO AND DIZZINESS

Underlining that not every dizziness is vertigo, Op. Dr. Botanlioğlu said, "Vertigo is a specific type of dizziness and is usually caused by imbalances in the inner ear. Dizziness may also occur due to other factors such as low blood pressure or eye fatigue."

### WHEN TO TAKE IT SERIOUSLY?

She points out that short-term dizziness usually does not pose

a serious problem, but long-term and constantly recurring one must be taken seriously. "If there are additional symptoms such as double vision, numbness, or fainting, especially during dizziness, a doctor should be consulted," warns Dr. Botanlioğlu

### SPECIALIST ADVICE

Mentioning the importance of people experiencing constant dizziness to consult a specialist, Op. Dr. Botanlioğlu emphasizes, "This situation may indicate an underlying health problem, and timely response is required."

## DIZZINESS TREATMENT

"In case the crystals in the inner ear are displaced, special head and neck exercises (for example, Epley maneuver) may be practiced," Op. Dr. Botanlioğlu says and adds, "In case of dizziness due to migraine or blood pressure problems, treatment of such diseases is important. Medication may also be required; therefore, it is important to use medication under a doctor's supervision."



Op. Dr. Tuğçe TÜRKER BOTANLIOĞLU

Kulak Burun Boğaz  
İstanbul Florence  
Nightingale Hastanesi

Tuğçe TÜRKER  
BOTANLIOĞLU,  
M.D.  
Ear Nose Throat  
İstanbul Florence  
Nightingale Hospital

## BURUN ESTETİĞİNDE DOĞRU YÖNTEM SEÇİMİNİN ÖNEMİ

Ataşehir Florence Nightingale Hastanesi'nde görev yapan Prof. Dr. Mesut Sabri Tezer, rinoplasti ameliyatında yöntem seçimi ve sonuçları etkileyen faktörler hakkında önemli bilgiler paylaştı. Rinoplastinin, burun estetiği ve fonksiyonel yapıyı iyileştirmek için uygulandığını belirten Prof. Dr. Tezer, açık ve kapalı olmak üzere iki temel yöntemin kullanıldığını vurguladı.



**Prof. Dr. Mesut Sabri TEZER**

Kulak Burun Boğaz  
Ataşehir  
Florence Nightingale  
Hastanesi

Prof. Mesut Sabri  
TEZER, M.D.  
Ear Nose Throat  
Ataşehir  
Florence Nightingale  
Hospital

"Açık rinoplasti yönteminde burun ucunda bir keski bulunur ve tüm kemik ile kıkırdak yapı ortaya konarak detaylı bir cerrahi müdahale yapılır" diyen Prof. Dr. Tezer, kapalı rinoplastinin ise burun ucunda keski olmadan uygulandığını ve bu yöntemde müdahalenin daha sınırlı olduğunu ifade etti. Son dönemde gelişen prezervasyon rinoplastide ise, daha az keski ile burnun doğal yapısını koruyarak şekil verme imkânı sağlandığını belirtti.

**RİNOPLASTİDE BAŞARILI SONUÇLAR İÇİN ÖNEMLİ ADIMLAR**  
Rinoplasti sonuçlarını

etkileyen en önemli faktörlerin başında, ameliyat öncesi hastayla yapılacak detaylı bir değerlendirme geldiğini ifade eden Prof. Dr. Tezer, "Öncelikle hastanın isteklerinin gerçekçi bir şekilde değerlendirilmesi gerekir. Hastanın karşılanamayacak beklentileri varsa, bunlar mutlaka konuşulmalıdır" dedi. Cerrahi müdahale öncesinde hastaya bilgisayar simülasyonları ile olası sonuçların gösterilmesi, hastanın beklentilerini doğru yönetmede etkili bir yöntem olarak öne çıkıyor. Bu süreçle ilgili Prof. Dr. Tezer, "Bilgisayar ortamında

yapılan simülasyon, ameliyat sonrası hastada ve hekimde oluşabilecek görünüm hakkında bir bilinç oluşturur. Ancak bu simülasyonun gerçek sonucu yüzde yüz yansıtmaması mümkün değil" şeklinde konuştu. Sonuç olarak rinoplasti cerrahisinde başarılı bir sonuç elde etmek için hastanın cilt, kemik ve kıkırdak yapısının analiz edilmesi gerektiğini belirten Prof. Dr. Tezer, "Ameliyat öncesi yapılan detaylı planlama sayesinde, hastalar bir hafta içinde iyileşerek işlerine dönebilir" diyerek rinoplastide kişiye özel cerrahi planlamanın önemini vurguladı.

## THE IMPORTANCE OF CHOOSING THE RIGHT METHOD IN RHINOPLASTY

Prof. Dr. Mesut Sabri Tezer, who works for Ataşehir Florence Nightingale Hospital, shared important information about the choice of method in rhinoplasty and the factors affecting the results. Stating that rhinoplasty is applied to improve nose aesthetics and functional structure, Prof. Dr. Tezer emphasized that two basic methods, as open and closed, are used.

"In the open rhinoplasty method, an incision is made at the tip of the nose and a detailed surgical intervention is performed by revealing the entire bone and cartilage structure," Prof. Dr. Tezer said and stated that closed rhinoplasty is performed without an incision at the tip of the nose and that the intervention is more limited in this method. He stated that the recently developed preservation rhinoplasty provides the opportunity

to shape the nose while preserving its natural structure with fewer incisions.

### IMPORTANT STEPS FOR SUCCESSFUL RESULTS IN RHINOPLASTY

Mentioning that one of the most important factors affecting the results of rhinoplasty is a detailed evaluation to be made with the patient before the surgery, Prof. Dr. Tezer said, "First of all, what the patient wishes must be evaluated realistically. If the patient has

expectations that cannot be met, they have to be discussed." Showing the patient possible results with computer simulations before the surgical intervention stands out as an effective method for managing the patient's expectations accurately. Concerning this process, Prof. Dr. Tezer said, "The simulation made in the computer environment creates an awareness about the appearance that may occur in the patient and the physician after the surgery. However,

it is not possible for this simulation to reflect the real result one hundred percent." Prof. Dr. Tezer stated that, as a result, the skin, bone, and cartilage structure of the patient should be analyzed in order to achieve a successful result in rhinoplasty surgery, and highlighted the importance of personalized surgical planning in rhinoplasty by saying, "Thanks to the detailed planning made before the surgery, patients can recover and return to work within a week."



**Doç. Dr.  
Nazan  
TAŞLIDERE**

**Dermatoloji  
İstanbul Florence  
Nightingale Hastanesi**

*Assoc. Prof. Nazan  
TAŞLIDERE, M.D.  
Dermatology  
İstanbul Florence  
Nightingale Hospital*

## KIŞ MEVSİMİNDE CİLT SAĞLIĞINI KORUMAK İÇİN

# 9 ÖNEMLİ UYARI

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Dermatoloji Uzmanı Doç. Dr. Nazan Taşlıdere, soğuk havalarda cilt sağlığını korumak için yapılması gerekenleri anlattı.

Kış mevsiminde soğuk, kuru ve rüzgarlı hava, cilt sağlığını olumsuz etkileyebiliyor. Doç. Dr. Nazan Taşlıdere, soğuk havanın derinin nem dengesini bozarak kuruluk, pullanma ve kaşıntıya yol açabileceğini belirterek, cilt sağlığını korumak için önerilerini sıraladı:

**1 NEMLENDİRİCİ KREM KULLANIN:**  
Her banyodan sonra, hafif nemli cildinize nemlendirici uygulayın. Kuru ciltler için hyaluronik asit ve seramid içeren nemlendiriciler idealdir. Elleriniz için her yıkamadan sonra nemlendirici kullanmayı ihmal etmeyin.

**2 SICAK DUŞTAN KAÇININ:**  
Sıcak su cildinizi kurutur. Ilık suyla duş alın ve duş süresini 10 dakikayla sınırlayın. Sabun içermeyen ve cildi kurutmayan temizleyiciler tercih edin.

**3 ORTAMI NEMLENDİRİN:**  
İç mekanda kullanılan ısıtıcılar cildi kurutabilir. Buhar makineleri ile ortamın nem seviyesini artırarak cilt kuruluğunu önleyebilirsiniz.

**4 DOĞRU KUMAŞLARI TERCİH EDİN:**  
Cildinize doğrudan temas eden giysilerin pamuklu veya ipek gibi yumuşak dokulu olmasına özen gösterin. Yünlü giysiler doğrudan cilde temas ederse tahrişe neden olabilir.

**5 CİLT HİJYENİNE DİKKAT EDİN:**  
Kış mevsiminde de düzenli cilt temizliği önemlidir. Alkolsüz, renklendirici ve parfümsüz temizleyiciler tercih ederek tahrişten kaçınin.

**6 GÜNEŞ KORUYUCU KULLANMAYI UNUTMAYIN:**  
Kış aylarında bile güneşin zararlı etkileri devam eder. Güneş koruyucu kullanarak cildinizi koruyun. Özellikle kayak tatillerinde yüksek koruma faktörlü ürünler tercih edin.

**7 PEELING İLE CİLDİ YENİLEYİN:**  
Ölü cilt hücrelerinden arınmak için hafif peeling ürünleri kullanabilirsiniz. Ancak, işlem sonrası cildinizi mutlaka nemlendirin.



**8 DOĞRU BESLENİN:**  
Antioksidanlar, vitaminler ve mineraller açısından zengin besinler tüketmek cilt sağlığınızı destekler.

**9 HASSAS CİLTLER İÇİN EKSTRA TEDBİR ALIN:**  
Çocukların cildi daha hassastır. Bu nedenle, çocuklarda nemlendirici kullanımına ve cilt bakımına daha fazla özen gösterin.

Doç. Dr. Taşlıdere, "Kışın cildimizi dış etkenlere karşı korumalı, kullandığımız ürünleri cilt tipimize uygun seçmeli ve düzenli nemlendirmeyi ihmal etmemeliyiz" diyerek, cilt sağlığını korumanın önemini vurguluyor.

## NINE IMPORTANT WARNINGS TO BE TAKEN IN THE WINTER SEASON TO PROTECT SKIN HEALTH

Assoc. Prof. Dr. Nazan Taşlıdere, İstanbul Florence Nightingale Hospital Dermatology Specialist, explained the things to do to protect skin health in cold weather.

*Cold, dry, and windy weather in winter may adversely affect skin health. Assoc. Prof. Dr. Nazan Taşlıdere specified that cold weather may cause dryness, flaking, and itching by disrupting the moisture balance of the skin, and listed her recommendations to protect skin health:*

**1- USE MOISTURIZING CREAM:**  
After each bath, apply moisturizer to your slightly damp skin. Moisturizers that contain hyaluronic acid and ceramides are ideal for dry skin. Do not forget to apply moisturizer to your hands after every wash.

**2- AVOID HOT SHOWERS:**  
Hot water dries your skin. Take a shower with warm water and limit shower time to 10 minutes. Prefer cleansers that do not contain soap and do not dry the skin.

**3- HUMIDIFY THE ENVIRONMENT:**  
Heaters used indoors can dry out the skin. By increasing the humidity level of the environment with steam machines, you can prevent skin dryness.

**4- PREFER THE RIGHT FABRICS:**  
Ensure that the clothes that come into direct contact with your skin are soft-textured, such as cotton or silk. Woolen clothes may irritate if they come into direct contact with the skin.

**5- PAY ATTENTION TO SKIN HYGIENE:**  
Regular skin cleansing is also important in winter. Avoid irritation by choosing alcohol-free, colorant, and perfume-free cleansers.

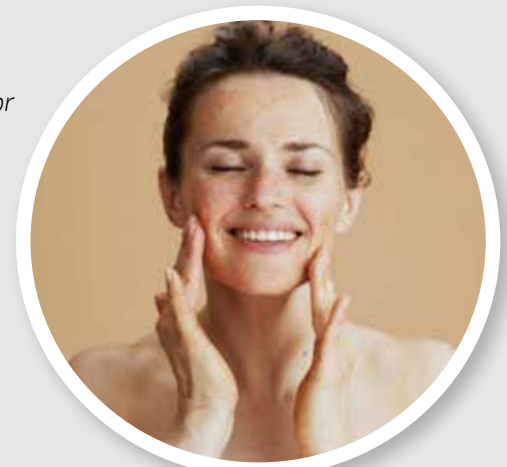
**6- DON'T FORGET TO USE SUNSCREEN:**  
The harmful effects of the sun keep on even in winter. Protect your skin by using sunscreen, especially during ski holidays, prefer products with a high protection factor.

**7- RENEW THE SKIN WITH PEELING:**  
You can use mild peeling products to eliminate dead skin cells. However, you must moisturize your skin after applying.

**8- EAT RIGHT:**  
Consuming foods rich in antioxidants, vitamins, and minerals reinforces your skin health.

**9- TAKE EXTRA PRECAUTIONS FOR SENSITIVE SKIN:**  
Children's skin is more sensitive. Therefore, pay more attention to moisturizer use and skin care in children.

Assoc. Prof. Dr. Taşlıdere highlights the importance of protecting skin health by saying, "We should protect our skin against external factors in winter, choose the products we use according to our skin type, and not neglect regular moisturizing."



# GÖZ SAĞLIĞI UZMANLARINDAN ÖNEMLİ UYARILAR VE YENİ TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Göz Sağlığı uzmanları, göz rengi değiştirme operasyonlarının risklerinden mavi ışığın zararlarına ve katarakt tedavisinde yeni teknolojilere kadar birçok önemli konuda uyarılarda bulundu. Prof. Dr. Osman Şevki Arslan, Prof. Dr. Erdal Yüzbaşıoğlu ve Prof. Dr. Alper Şengül, göz sağlığını koruma yöntemleri ve tedavi yaklaşımları hakkında merak edilen soruları yanıtladı.

## GÖZ RENGİ DEĞİŞTİRME OPERASYONLARININ TEHLİKELERİ

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Göz Sağlığı ve Hastalıkları Bölümü Başkanı Prof. Dr. Osman Şevki Arslan, göz rengi değiştirme operasyonlarının sağlık açısından ciddi riskler taşıdığına dikkat çekerek, bu tür işlemlerin sakıncaları hakkında kapsamlı açıklamalarda bulundu.



**Prof. Dr. Osman Şevki ARSLAN**

Göz Sağlığı ve Hastalıkları  
İstanbul Florence Nightingale Hastanesi

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

### GÖZ RENGİ DEĞİŞTİRME TEKNİKLERİ VE RİSKLERİ

Göz rengini değiştirmek için uygulanan başlıca yöntemlerden bahseden Prof. Dr. Arslan, yöntemleri şu şekilde sıraladı: Lazer ile iris pigmentinin azaltılması, korneaya yapılan dövme (tatuaj) işlemi ve kornea tabakasına renk maddesi enjeksiyonu. Ancak her üç yöntemin de göz sağlığı üzerinde ciddi riskler taşıdığına belirtti. Özellikle lazer ile yapılan işlemde açığa çıkan pigment partiküllerinin, göz içi sıvısı boşaltım kanallarını tıkayarak göz tansiyonunu yükseltebildiğini, bunun da akut glokom krizi veya kalıcı glokoma sebep olabileceğini vurguladı. Ayrıca lazerle açığa çıkarılan pigment partiküllerinin üveit dediğimiz göz iltihabına yol açabileceğini ve bu durumun kendine özgü birçok komplikasyon yapma olasılığından bahsetti.

### KALICI HASAR VE GÖRME KAYBI TEHLİKESİ

Bu işlemlerden kaynaklanabilecek risklere değinen Prof. Dr. Arslan, gözde kalıcı hasarlar ve hatta görme kaybına yol açabilecek komplikasyonların meydana gelme olasılığının yüksek olduğunu söyledi. Bu tür estetik işlemler için göz içine implant yerleştirilmesi gibi yöntemlerin geliştirildiğini; ancak bu uygulamaların yalnızca kazalar veya hastalıklar sonucu işlev kaybı yaşayan gözler için geçerli olduğunu, bu gibi durumlarda implantların güvenli şekilde uygulanabileceğini ifade etti.

### GÜVENLİ ALTERNATİFLER: RENKLİ LENSLE

Göz rengini değiştirmek isteyen kişiler için en güvenli alternatifin renkli kontak lensler olduğunu belirten Prof. Dr. Arslan, lenslerin Sağlık Bakanlığı onaylı olması ve kullanım kurallarına uyulması halinde sağlık açısından

önemli bir risk taşımadığını söyledi. Renkli lenslerin istenilen rengi sunabilme, gerektiğinde çıkarılabilme gibi avantajlarına dikkat çekerek, gece lensle uyunmaması ve lenslerin musluk suyuyla temas ettirilmemesi gerektiğini hatırlattı.

### TOPLUMDA FARKINDALIK EKSİKLİĞİ VE ESTETİK OPERASYONLARIN POPÜLERLEŞMESİ

Prof. Dr. Arslan, göz rengi değiştirme operasyonları konusunda toplumda yeterli farkındalık bulunmadığını ve özellikle sosyal medyayı yakından takip eden genç yaş gruplarının bu tür haberlerden etkilendiğini belirtti. Sosyal medyada fenomenler tarafından popüler hale getirilen estetik müdahalelerin, gençleri risk almaya yönlendirdiğini söyleyen Prof. Dr. Arslan, Sağlık Bakanlığı ve hekimlerin bu konuda toplumu daha iyi bilgilendirmesi gerektiğini vurguladı.

## DANGERS OF EYE COLOR-CHANGING OPERATIONS

Prof. Dr. Osman Şevki Arslan, İstanbul Florence Nightingale Hospital Eye Health and Diseases Head of Department, pointed out that eye color-changing operations bear serious health risks and made comprehensive explanations about the drawbacks of such procedures.

### EYE COLOR CHANGING TECHNIQUES AND RISKS

Mentioning the main methods used to change eye color, Prof. Dr. Arslan listed the methods as follows: reduction of iris pigment with laser, tattooing on the cornea, and injection of color material into the corneal layer. He stated that, however, all three methods carry serious risks to eye health. He emphasized that the pigment particles released especially during the laser procedure may increase eye pressure by blocking the intraocular fluid discharge channels, which may cause acute glaucoma crisis or permanent glaucoma. He also mentioned that pigment particles

exposed by means of laser can cause eye inflammation, which we call uveitis, and that this condition may cause many unique complications.

### DANGER OF PERMANENT DAMAGE AND VISION LOSS

Regarding the risks that may arise from these transactions, Prof. Dr. Arslan said that there is a high probability of complications that may lead to permanent damage to the eye and even vision loss. He stated that methods such as implant placement in the eye have been developed for such aesthetic procedures, but these applications are only valid for eyes that have lost function as a result of accidents or diseases, and

that implants can be applied in a safe fashion in such cases.

### SAFE ALTERNATIVES: COLORED LENSES

Stating that the safest alternative for individuals who want to change their eye color is colored contact lenses, Prof. Dr. Arslan said that the lenses do not pose a significant health risk if they are approved by the Ministry of Health and the rules of use are complied with. By inviting attention to the advantages of colored lenses, such as being able to provide the desired color and being removable when necessary, he reminded us that one should not sleep with lenses at night and that

lenses should not be brought into contact with tap water.

### LACK OF AWARENESS IN SOCIETY AND POPULARIZATION OF AESTHETIC OPERATIONS

Prof. Dr. Arslan stated that there is not enough awareness in society about eye color-changing operations and that young age groups, especially the ones who follow social media closely, are affected by such news. Expressing that aesthetic interventions, which are popularized by influencers on social media, lead young people to take risks, Prof. Dr. Arslan pointed out that health ministries and physicians should better inform society on this issue.



# MAVİ IŞIĞA KARŞI GÖZ SAĞLIĞINI KORUMA YÖNTEMLERİ



**Prof. Dr. Erdal YÜZBAŞIOĞLU**

Göz Sağlığı ve Hastalıkları  
Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesi

Prof. Erdal YÜZBAŞIOĞLU,  
M.D.  
Ophthalmology  
Gayrettepe Florence Nightingale Hospital

Mavi ışık, günümüzde özellikle ofis çalışanlarının en çok maruz kaldığı zararlı bir ışık türü. Bilgisayar, telefon ve tablet gibi dijital ekranlardan yayılan mavi ışık, göz sağlığı üzerinde ciddi etkiler yaratabiliyor. Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesi'nden Göz Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Erdal Yüzbaşıoğlu, mavi ışığın göz üzerindeki olumsuz etkilerini ve korunma yöntemlerini anlattı.

**MAVİ IŞIĞIN ZARARI**  
Mavi ışığın, 400-490 nanometre dalga boyundaki yüksek enerjili bir ışık olduğunu belirten Prof. Dr. Yüzbaşıoğlu, "Bu ışık, gözün en hassas bölgesi olan retina üzerinde zehirli bir etkiye sahiptir.

Zamanla retinada yıkım meydana gelir ve bu durum sarı nokta hastalığına yol açar" dedi. Ayrıca, mavi ışığın katarakt oluşumunu da tetiklediğini belirtti.

## DİJİTAL YORGUNLUK SORUNU

Ofis çalışanlarının uzun süre bilgisayar başında kalmasının, mavi ışığa maruz kalma oranını artırdığını ifade eden Prof. Dr. Yüzbaşıoğlu, "Mavi ışık kısa dalga boyunda olduğu için gözün odaklama kaslarını daha fazla çalıştırır. Bu da dijital yorgunluk, göz ve baş ağrılarının neden olur" şeklinde konuştu.

## UYKU KALİTESİ ÜZERİNDEKİ ETKİLER

Uyku öncesinde dijital cihaz kullanmanın melatonin salgısını azalttığını ve bu durumun hem çocuklar hem de yetişkinler için uygun olmadığını

vurgulayan Prof. Dr. Yüzbaşıoğlu, "Melatonin, sağlıklı bir uyku için gerekli bir hormondur. Dijital cihazlar ile geçirilen zaman uyku kalitesini olumsuz etkileyebilir" dedi.

## MAVİ IŞIĞIN FAYDALARI

Mavi ışığın tamamen yok edilmesinin mümkün olmadığını belirten Prof. Dr. Yüzbaşıoğlu, "Mavi ışığın göz ve vücut üzerindeki olumsuz etkileri yanında olumlu etkileri de vardır. Örneğin, serotonin salgısını artırarak gece-gündüz döngüsünün sağlıklı işlemesine yardımcı olur" diye ekledi. Prof. Dr. Yüzbaşıoğlu, çocukları mavi ışıktan koruma yollarını da sıralayarak, ebeveynlerin çocukların dijital cihaz kullanımını akılcı bir şekilde yönlendirmesi gerektiğini ifade etti.

## KORUNMA YÖNTEMLERİ

Prof. Dr. Yüzbaşıoğlu, mavi ışıktan korunmak için şu önerilerde bulundu:

- **Ekrana Uzak Bakın:** Ekrana 40-45 cm uzaklıkta durulması önerilmektedir.
- **Mavi Işık Filtreli Gözlük Kullanın:** Bu gözlükler, zararlı mavi ışığın etkisini azaltmaya yardımcı olur.
- **Dijital Cihazlarda Mavi Işık Filtresi Kullanın:** Akıllı telefonlar ve tabletlerde bulunan filtreler kullanılmalıdır.
- **Göz Muayenelerini Aksatmayın:** En az yılda bir göz muayenesi yapılmalıdır.
- **Ara Vermek Önemli:** Uzun süre ekran başında kalmaktan kaçınılmalı ve ara verilmelidir.

## PROTECTION METHODS

Prof. Dr. Yüzbaşıoğlu made the following suggestions to protect against blue light:

- **Look at the Screen from a Distance:** It is recommended to stay 40-45 cm away from the screen.
- **Use Glasses with Blue Light Filter:** Such glasses help reduce the impact of harmful blue light.
- **Use a Blue Light Filter on Digital Devices:** Filters available on smartphones and tablets are to be used.
- **Do not Skip Eye Examinations:** An eye examination must be conducted at least once a year.
- **It is Important to Take a Break:** Staying in front of the screen for long periods must be avoided and breaks must be taken.

## METHODS TO SAFEGUARD EYE HEALTH AGAINST BLUE LIGHT

Blue light is a type of harmful light that office workers are most exposed to in our present time. Blue light radiated from digital screens such as computers, phones, and tablets can pose serious impacts on eye health. Eye Health and Diseases Specialist Prof. Dr. Erdal Yüzbaşıoğlu from Gayrettepe Florence Nightingale Hospital explained the negative impacts of blue light on the eyes and methods of protection.

### DAMAGE OF BLUE LIGHT

Mentioning that blue light is a high-energy light with a wavelength of 400-490 nanometers, Prof. Dr. Yüzbaşıoğlu said, "This light has a toxic effect on the retina, which is the most sensitive part of the eye. Over time, destruction occurs in the retina and this leads to macular

degeneration." He also stated that blue light triggers cataract formation as well.

### DIGITAL FATIGUE PROBLEM

Stating that office workers' presence in front of the computer for a long time increases the rate of exposure to blue light, Prof. Dr. Yüzbaşıoğlu said, "Because blue light is

in short wavelength, it causes the focusing muscles of the eye to work more. This poses a digital fatigue as well as eye pains and headaches."

### EFFECTS ON SLEEP QUALITY

Underlining that using a digital device before sleep reduces melatonin secretion and that this situation is not

appropriate for both children and adults, Prof. Dr. Yüzbaşıoğlu said, "Melatonin is a hormone necessary for a healthy sleep. Time spent with digital devices may negatively affect sleep quality."

### BENEFITS OF BLUE LIGHT

Prof. Dr. Yüzbaşıoğlu expressed that it is not possible to completely eliminate

blue light. "Blue light has positive effects as well as negative ones on the eyes and body. For example, it helps the day-night cycle to function properly by increasing serotonin secretion," he added. Yüzbaşıoğlu also mentioned ways to protect children from blue light and stated that parents must guide children's use of digital devices rationally.

# KATARAKT TEDAVİSİNDE FAKO TEKNOLOJİSİ

Kadıköy Florence Nightingale Tıp Merkezi'nden Göz Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Alper Şengül, katarakt tedavisinde fako teknolojisinin önemini ve sürecini anlattı.

## KATARAKT NEDİR?

Prof. Dr. Şengül, "Katarakt, gözdeki doğal merceğin bulanıklaşmasıdır. Hastalar zamanla görüşlerinin bulanıklaştığını fark eder." Prof. Dr. Şengül, katarakt belirtilerini şu şekilde sıraladı:

- Işığa karşı aşırı duyarlılık
  - Geceleri görmeye zorluk
  - Kitap okurken daha fazla ışığa ihtiyaç duyma
  - Parlak renkleri soluk görme
  - Gözlükle görmeye değişiklik (yakın görüşte gözlüksüz görme gibi)
- Kataraktın en yaygın nedeni yaşlanma olduğunu belirten Prof. Dr. Şengül, "Lensteki proteinlerin parçalanması bulanık görmeye neden olur.

Diğer sebepler arasında şeker hastalığı, travma, UV ışınlarına maruziyet ve kortizon kullanımı sayılabilir."

## KATARAKT TANISI VE MUAYENE

Katarakt tanısı koymak için göz muayenesinin gerektiğini söyleyen Prof. Dr. Şengül, göz hekimlerinin aşağıdaki unsurlara dikkat ettiğini belirtti:

- Görme keskinliği
  - Göz içi basıncı
  - Kataraktın seviyesi
  - Retinal problemler
- Bu muayene sonuçlarına göre hastaya katarakt tanısı konulmakta ve ameliyat sonrası görme beklentisi değerlendirilmektedir.



**Prof. Dr. Alper ŞENGÜL**

Göz Sağlığı ve Hastalıkları  
Kadıköy Florence Nightingale Tıp Merkezi

Prof. Alper ŞENGÜL,  
M.D.  
Ophthalmology  
Kadıköy Florence  
Nightingale Medical Center

## PHACO TECHNOLOGY IN CATARACT TREATMENT

Prof. Dr. Alper Şengül, Eye Health and Diseases Specialist from Kadıköy Florence Nightingale Medical Center, explained the importance and process of phaco technology in cataract treatment.

### WHAT IS A CATARACT?

Prof. Dr. Şengül said, "Cataract is the clouding of the natural lens in the eye. Patients notice that their vision becomes blurred over time." Prof. Dr. Şengül listed the symptoms of cataracts as follows:

- Hypersensitivity to light
- Difficulty in seeing at night

- Need for more light when reading a book
- Seeing bright colors as if they are faded
- Change in vision with glasses (such as seeing without glasses in near vision)

Mentioning that the most common cause of cataracts is aging, Prof. Dr. Şengül said, "The breakdown of proteins

in the lens causes blurred vision. Other causes include diabetes, trauma, exposure to UV rays, and cortisone use."

### CATARACT DIAGNOSIS AND EXAMINATION

Prof. Dr. Şengül said that an eye examination is necessary to diagnose cataracts and that ophthalmologists pay

attention to the following factors:

- Visual acuity
- Intraocular pressure
- Level of the cataract
- Retinal problems

According to the results of the examination, the patient is diagnosed with a cataract and his/her vision expectation after surgery is evaluated.



## Göz tansiyonunu hafife almayın

- ▶ Görmede bulanıklık,
- ▶ Geceleri ışıklı halkalar görme,
- ▶ Televizyon izlerken göz etrafında ağrı varsa uzman bir hekime başvurmayı ihmal etmeyin.

444 0 436



grupflorencia

florencia.com.tr

**Florence**  
Nightingale

# ENFEKSİYON HASTALIKLARINDA ARTAN TEHDİT VE HAYATİ ÖNLEMLER

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi uzmanları, enfeksiyon hastalıklarının insan sağlığı üzerindeki artan etkilerini ve küresel sağlık üzerindeki tehditlerini değerlendirdi. Uzm. Dr. Yasemin Balbay, enfeksiyon hastalıklarının tarih boyunca büyük toplumsal etkiler yarattığını vurgularken; Dr. Öğr. Üyesi Gökçe Demir, beyin ve beyin zarı iltihaplarının (menenjit, ensefalit) belirtileri, korunma yolları ve risk grupları hakkında kapsamlı bilgiler paylaştı.

## BEYİN VE BEYİN ZARI İLTIHAPLARI: TEHLİKELİ ENFEKSİYONLAR, BELİRTİLERİ VE KORUNMA YOLLARI

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Gökçe Demir, menenjit ve ensefalit gibi beyin ve beyin zarı iltihaplarının kökenleri, belirtileri, teşhis süreçleri ve korunma yöntemleri hakkında ayrıntılı bilgiler paylaştı. Özellikle çocuklar, yaşlılar ve bağışıklık sistemi zayıflamış bireylerin bu hastalıklar için yüksek risk grubunda bulunduğunu belirten Dr. Öğr. Üyesi Demir, "Beyin ve beyin zarı iltihapları; bakteriler, virüsler ve bazı nörotropik mikroorganizmaların merkezi sinir sistemine ulaşmasıyla ortaya çıkar" diyerek hastalığın yaygın enfeksiyon yollarını aktardı.

### BEYİN VE BEYİN ZARI İLTIHAPLARININ BELİRTİLERİ VE ERKEN TEŞHİSİN ÖNEMİ

Dr. Öğr. Üyesi Demir, beyin iltihaplarının belirtilerinin ciddi ve hızlı bir şekilde ilerleyebildiğini ifade etti. "Özellikle bakteriyel menenjitler yüksek ateş, şiddetli baş ağrısı,

huzursuzluk, bulantı ve bazen fişkirir tarzda kusma ile kendini gösterir" diyen Dr. Öğr. Üyesi Demir, menenjitte ense sertliği bulgusunun yaygın olduğuna dikkat çekti. Ensefalitte ise bilinç değişiklikleri, davranış bozuklukları ve şuur bulanıklığı gibi belirtilerin görülebildiğini belirten Dr. Öğr. Üyesi Demir, erken teşhis önemini vurguladı: "Erken teşhis yapılmadığında, özellikle Herpes Simplex Tip 1 gibi virüslerin neden olduğu ensefalitler, kalıcı doku hasarına ve nörolojik kayıplara yol açabilir."

### TEŞHİS SÜRECİ: HİKAYE, MUAYENE VE LABORATUVAR TESTLERİNİN ÖNEMİ

Beyin ve beyin zarı iltihaplarının teşhisinde, hastanın ayrıntılı öyküsünün alınması ve fizik muayenenin kritik olduğunu vurgulayan Dr. Öğr. Üyesi Demir, "Bazı virüsler kene veya sivrisinek aracılığıyla bulaşabildiği için, hastanın seyahat öyküsü veya böcek ısırığına maruz kalıp kalmadığı mutlaka sorgulanmalıdır" dedi. Belirtilerin yanı sıra, beyin MR'ı ve belden alınan beyin omurilik sıvısı (BOS) analizinin tanı için önemli olduğunu aktaran Dr. Öğr. Üyesi Demir, "BOS'taki iltihap hücre sayısının artışı, şeker seviyesinde düşüş ve protein

artışı, bakteriyel bir menenjit olduğuna işaret edebilir ve bu durumda kültür testi yapılmalıdır" açıklamasında bulundu.

### TEDAVİ YÖNTEMLERİ VE MULTİDİSİPLİNER TAKİP

Dr. Öğr. Üyesi Demir, beyin ve beyin zarı iltihaplarının enfeksiyon hastalıklarının acil durumlarından olduğunu ve tedavi sürecinin hızlıca başlaması gerektiğini vurguladı. "Bakteriyel bir enfeksiyon düşünülüyorsa antibiyotik tedavisine, viral bir etken varsa antiviral tedaviye başlanmalı ve hasta enfeksiyon hastalıkları, nöroloji ve gerekirse yoğun bakım uzmanları tarafından multidisipliner bir şekilde izlenmelidir" diyen Dr. Öğr. Üyesi Demir, bakteriyel menenjitlerde etkin tedavi süresinin 10-14 gün olduğunu, ancak tüberkülozun yol açtığı

menenjitlerde tedavi süresinin bir yıla kadar uzayabileceğini açıkladı.

### KORUNMA VE AŞILAMANIN ÖNEMİ

Aşıların, özellikle menenjit gibi ağır sonuçlar doğurabilecek enfeksiyonlara karşı koruyucu bir önlem olduğunu belirten Dr. Öğr. Üyesi Demir, "Ulusal aşı programında, menenjite neden olan bakteriyel etkenlere karşı etkili aşilar bulunmaktadır ve bu aşilar çocukluk döneminde uygulanmaktadır. Ancak, tüm menenjit etkenlerine karşı aşı yoktur" diyerek aşının bu tür enfeksiyonlardan korunmada önemli bir yeri olduğunu vurguladı. Özellikle çocukluk çağında yapılan aşiların menenjitin yaygın bakteriyel etkenlerine karşı etkin koruma sağladığını ifade etti.

## UZUN VADELİ ETKİLER VE KOMPLİKASYONLAR

Dr. Öğr. Üyesi Demir, tedavi edilmediğinde beyin iltihaplarının uzun vadede ciddi komplikasyonlara yol açabileceğini vurguladı. "Hastalığın tuttuğu beyin bölgesine göre kalıcı felç, işitme kaybı, görme kusurları veya kas güçsüzlükleri gibi komplikasyonlar ortaya çıkabilir" diyen Dr. Öğr. Üyesi Demir, özellikle meningokokal menenjitin ilk 24 saatte hayati risk taşıdığını belirtti. Bu sürede tedaviye başlanmadığında ciddi sonuçların kaçınılmaz olabileceğine dikkat çekti.

## INCREASING THREAT OF INFECTIOUS DISEASES AND VITAL PRECAUTIONS

İstanbul Florence Nightingale Hospital experts evaluated the increasing effects of infectious diseases on human health and threats to global health. Prof. Dr. Yasemin Balbay emphasised that infectious diseases have had major societal impacts throughout history, specialist Dr. Yasemin Balbay emphasised that infectious diseases have had great social impacts throughout history, Assistant Professor Gökçe Demir shared comprehensive information about the symptoms, prevention methods and risk groups of brain and meningitis (meningitis, encephalitis).

## INFLAMMATION OF THE BRAIN AND MENINGES: DANGEROUS INFECTIONS, SYMPTOMS, AND WAYS OF PROTECTION

Assistant Professor Gökçe Demir, İstanbul Florence Nightingale Hospital Infectious Diseases and Clinical Microbiology Specialist, presented detailed information about the origins, symptoms, diagnostic processes, and prevention methods of brain and meningeal inflammations such as meningitis and encephalitis. Stating that particularly children, the elderly, and individuals with weakened immune systems are in the high-risk group for these diseases, Assistant Professor Demir said, "Inflammation of the brain and meninges occurs when bacteria, viruses, and some neurotropic microorganisms reach the central nervous system," and explained the common ways of infection of the disease.

### SYMPTOMS OF INFLAMMATION OF THE BRAIN AND MENINGES AND THE IMPORTANCE OF EARLY DIAGNOSIS

Assistant Professor Demir stated that the symptoms of brain inflammation can progress seriously and rapidly. "Especially bacterial meningitis manifest themselves with high fever, severe headache, restlessness, nausea, and sometimes gushing-style vomiting," Assistant Professor Demir said and pointed out that the finding of nuchal stiffness is common in meningitis. Expressing that symptoms such as changes in consciousness, behavioral disorders, and confusion can be seen in encephalitis, Assistant Professor Demir underlined the importance of early diagnosis: "Without early diagnosis, especially encephalitis caused by viruses such as Herpes

Simplex Type 1, can lead to permanent tissue damage and neurological deficits."

### DIAGNOSTIC PROCESS: THE IMPORTANCE OF HISTORY, EXAMINATION, AND LABORATORY TESTS

Emphasizing that in the diagnosis of the inflammations of the brain and meninges, learning a detailed history of the patient and physical examination are critical, Assistant Professor Demir said, "Since some viruses can be transmitted through ticks or mosquitoes, the patient's travel history or whether he/she has been exposed to insect bites should be inquired." Assistant Professor Demir stated that in addition to the symptoms, brain MRI and analysis of cerebrospinal fluid (CSF) taken from the waist are important for diagnosis and said, "An increase in the

number of inflammatory cells in the CSF, a decrease in sugar level, and an increase in protein may indicate bacterial meningitis, in which case, a culture test should be conducted."

### TREATMENT METHODS AND MULTIDISCIPLINARY FOLLOW-UP

Assistant Professor Demir emphasized that inflammation of the brain and meninges is one of the emergencies of infectious diseases and that the treatment process must start fast. "If a bacterial infection is considered, antibiotic treatment should be started, and if there is a viral agent, antiviral treatment should be started. And the patient should be monitored in a multidisciplinary manner by infectious diseases, neurology, and, if necessary, intensive

care specialists," Assistant Professor Demir said and explained that the effective treatment period for bacterial meningitis is 10-14 days, but the treatment period for meningitis caused by tuberculosis may be extended up to one year.

### THE IMPORTANCE OF PROTECTION AND VACCINATION

Stating that vaccines are a protective measure against infections that can have severe consequences, particularly meningitis, Assistant Professor Demir said, "In the national vaccination program, there are effective vaccines against bacterial agents that cause meningitis, and these vaccines are administered in childhood. Nevertheless, there is no vaccine against all meningitis agents," emphasizing that the vaccine has an important place in protecting against

such infections. He specified that vaccines, especially in childhood, provide effective protection against the common bacterial agents of meningitis.

### LONG-TERM EFFECTS AND COMPLICATIONS

Assistant Professor Demir underlined that brain inflammations may lead to serious complications in the long term if they are not treated. "Depending on the brain region affected by the disease, complications such as permanent paralysis, hearing loss, visual defects, or muscle weakness may occur," he said and stated that meningococcal meningitis is life-threatening, especially in the first 24 hours. He pointed out that if treatment is not started during this period, fatal consequences may be inevitable.

Dr. Öğr. Üyesi  
Gökçe  
DEMİR

Enfeksiyon Hastalıkları  
ve Klinik Mikrobiyoloji  
İstanbul Florence  
Nightingale Hastanesi

Assistant Professor  
Gökçe DEMİR, M.D.  
Infectious Diseases  
İstanbul Florence  
Nightingale Hospital

# GÖRÜNMEZ TEHLİKE YENİDEN YÜKSELİYOR

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji Uzmanı Dr. Yasemin Balbay, enfeksiyon hastalıklarının insanlık üzerindeki etkisini ve bu hastalıkların küresel sağlık üzerindeki tehdidini değerlendirdi. Enfeksiyon hastalıkları, tarihte medeniyetleri yıkan ve büyük kayıplara yol açan olaylarla ilişkilendirilirken, günümüzde de ciddi bir halk sağlığı sorunu olarak varlığını sürdürüyor.



**Uzm. Dr.  
Yasemin  
BALBAY**

Enfeksiyon Hastalıkları  
ve Klinik Mikrobiyoloji  
İstanbul Florence  
Nightingale Hastanesi

Yasemin BALBAY,  
M.D.  
Infectious Diseases  
İstanbul Florence  
Nightingale Hospital

## GEÇMİŞTEKİ BÜYÜK SALGINLARDAN GÜNÜMÜZE

1900'lü yılların başında dünya çapındaki vefatların yüzde 50'den fazlasının enfeksiyon hastalıklarına bağlı olduğunu söyleyen Uzm. Dr. Balbay, "Veba, sıtma, tüberküloz, kolera gibi hastalıklar, tarihin en ciddi salgınları arasında yer aldı. Ancak 1940'lardan itibaren antibiyotiklerin kullanıma girmesiyle, özellikle gelişmiş ülkelerde enfeksiyonların azalması sağlandı" dedi. Sözlerine devam eden Uzm. Dr. Balbay, şu ifadeleri kullandı: "Daha iyi yaşam koşulları, hijyenin artması ve aşılama sayesinde bazı hastalıkların eradike edilmesi başarılı."

## ANTİMİKROBİK DİRENÇ VE YENİDEN YÜKSELEN ENFEKSİYONLAR

Günümüzde antimikrobik direnç sorunuyla karşı karşıya olduğumuzu belirten Uzm. Dr. Balbay, enfeksiyon hastalıklarına karşı kazanılan zaferlerin yerini giderek artan bir tehdit aldığını vurguladı. Antibiyotiklerin ve diğer antimikrobiklerin etkinliğinin azalması, bu ilaçlara karşı dirençli mikropların ortaya çıkmasına yol açtığını ifade

eden Uzm. Dr. Balbay, "Antimikrobik maddelere karşı gelişen direnç, enfeksiyonlarla mücadeleyi zorlaştırıyor ve bu hastalıkların yayılmasına neden oluyor" dedi.

## ENFEKSİYONLAR HALA İLK SIRALARDA

Enfeksiyon hastalıklarının çocuk sağlığı üzerindeki etkisine dikkat çeken Uzm. Dr. Balbay, konuyla alakalı şu ifadeleri kullandı; "Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre, enfeksiyon hastalıkları hala dünya genelinde yaşam kayıplarına neden olan başlıca faktörlerden biri. Pnömoni, AIDS, ishali hastalıklar, tüberküloz, sıtma ve kızamık gibi hastalıklar milyonlarca can alıyor. Özellikle çocuklar, pnömoni ve ishale bağlı yaşam kayıplarından en çok etkilenen grup."

## KÜRESEL ETKİLER VE ENFEKSİYONLARIN GELECEKTEKİ DURUMU

Küresel seyahat, göç, biyolojik terör ve iklim değişikliği gibi faktörler, enfeksiyon hastalıklarının yayılmasını hızlandırıyor. Uzm. Dr. Balbay, "İnsan davranışlarındaki değişiklikler, güvenli olmayan

cinsel ilişki ve uyuşturucu bağımlılığı gibi etkenler, toplum ve hastane kaynaklı enfeksiyonların artmasına sebep oluyor" diye belirtti. Ayrıca, dirençli mikropların yayılması ve yeni hastalıkların ortaya çıkmasıyla ilgili olarak halk sağlığını tehdit eden yeni sorunlarla karşılaşabileceğine dikkat çekti.

## YENİ STRATEJİLER VE ARAŞTIRMALAR ŞART

Enfeksiyon hastalıklarının gelecekte de ciddi bir tehdit oluşturabileceğini ifade eden Uzm. Dr. Balbay, "Bu hastalıkların erken teşhisi, dirençli mikroplarla mücadele ve yeni tedavi yöntemlerinin geliştirilmesi için araştırmalara ihtiyaç var" dedi. Dünya Sağlık Örgütü de enfeksiyon hastalıklarının hızlı yayılma potansiyeline dikkat çekerek, küresel çapta mücadele stratejilerinin geliştirilmesi gerektiğini vurguluyor. Günümüzdeki enfeksiyon hastalıklarıyla başa çıkabilmek için, tanı ve tedavi alanında daha ileri teknolojilerin kullanılması, aşı çalışmalarının desteklenmesi ve hijyenin artırılması gibi önlemler kritik önem taşıyor.

## INCREASING THREAT IN INFECTIOUS DISEASES

Dr. Yasemin Balbay, İstanbul Florence Nightingale Hospital Infectious Diseases and Clinical Microbiology Specialist, evaluated the impact of infectious diseases on humanity and the threat of those diseases to global health. While infectious diseases have been associated with events that decimated civilizations and caused substantial losses in history, they continue to exist as a serious public health problem today.

### FROM GREAT EPIDEMICS IN THE PAST TO THE PRESENT

Specifying that more than 50 percent of worldwide deaths were due to infectious diseases in the early 1900s, Specialist Dr. Balbay said, "Diseases such as plague, malaria, tuberculosis, and cholera took place among the deadliest epidemics in history. Nevertheless, it was ensured that with the introduction of antibiotics since the 1940s, infections have diminished, especially in developed countries. Continuing her words, Specialist Dr. Balbay used the following statements: "Thanks to better living conditions, increased hygiene, and vaccination, some diseases could be eradicated.

### ANTIMICROBIAL RESISTANCE AND RESURGENT INFECTIONS

Specialist Dr. Balbay said that we are facing the problem of antimicrobial

resistance today and emphasized that the victories against infectious diseases are being replaced by an increasing threat. Mentioning that the decrease in the effectiveness of antibiotics and other antimicrobials leads to the emergence of microbes resistant to those drugs, Specialist Dr. Balbay said, "Resistance to antimicrobials makes it difficult to fight infections and causes the spread of such diseases."

### INFECTIONS STILL RANK FIRST

Specialist Dr. Balbay drew attention to the impact of infectious diseases on children's health and used the following statements on the subject: "According to World Health Organization data, infectious diseases are still one of the main

factors bringing along death worldwide. Diseases such as pneumonia, AIDS, diarrheal diseases, tuberculosis, malaria, and measles take millions of lives. Particularly children are the group most affected by deaths because of pneumonia and diarrhea."

### GLOBAL IMPACTS AND FUTURE STATE OF INFECTIONS

Factors such as global travel, migration, bioterrorism, and climate change accelerate the spread of infectious diseases. Specialist Dr. Balbay said, "Factors such as changes in human behavior, unsafe sexual intercourse, and drug addiction cause an increase in the infections arising from the community and hospitals." She also invited attention to the fact that new problems that threaten public health may

be encountered regarding the spread of resistant microbes and the emergence of new diseases.

### NEW STRATEGIES AND STUDIES ARE A MUST

Stating that infectious diseases may create a serious threat in the future, Specialist Dr. Balbay said, "Studies are needed for early diagnosis of these diseases, for combating resistant microbes, and for developing new treatment methods." The World Health Organization also highlights the need to develop global combat strategies, by inviting attention to the potential of infectious diseases to spread rapidly. In order to cope with today's infectious diseases, measures such as using more advanced technologies in diagnosis and treatment, supporting vaccination studies, and increasing hygiene are critical.

# BEL FITIĞI: TANI, TEDAVİ VE KORUNMA YÖNTEMLERİ

Bel fitiğinin omurgadaki disklerin yerinden kayarak sinirlere baskı yapması sonucu oluşan bir rahatsızlık olduğunun altını çizen İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı Doç. Dr. Ramazan Sarı, bel fitiği hakkında önemli bilgiler paylaştı.



**Doç. Dr. Ramazan SARI**

Beyin ve Sinir Cerrahisi  
İstanbul Florence Nightingale Hastanesi

Assoc. Prof. Ramazan SARI, M.D.  
Neurosurgery  
İstanbul Florence Nightingale Hospital

Omurgada fıtıklaşan kıkırdığın, baskı yaptığı bölgeye ve baskının şiddetine bağlı olarak bel fitiği belirtilerinin farklılık gösterebileceğini ifade eden Doç. Dr. Sarı, şu bilgileri paylaştı; "Disklerin dış kısmında zayıflama veya yırtılma, içteki jölemsi maddenin dışarı çıkmasına ve sinir köklerine baskı yapabilir. Bu durum, bel ve bacaklarda ağrı, uyuşma, kas güçsüzlüğü gibi belirtilere yol açabilir." En yaygın görülen belirtiler arasında bel ağrısı, bacaklara yayılan ağrı (siyatik), uyuşma ve hareket kısıtlılığı olduğunu ifade eden Doç. Dr. Sarı, bel fitiğinin tanısında MR,

Bilgisayarlı Tomografi (BT) ve Elektromiyelografi (EMG) gibi ileri tetkiklerin kullanıldığını söyledi. Ayrıca, hastaların çoğunun muayene sonrası medikal tedavi ile iyileştiğini, ancak belirtileri devam eden vakalarda daha ileri tetkiklere de başvurulduğunu belirtti.

## BEL FITIĞININ TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Bel fitiğinin tedavisinde öncelikli olarak cerrahi dışı yöntemlerin tercih edildiğini vurgulayan Doç. Dr. Sarı, "Ağrı kesiciler, kas gevşeticiler, fizik tedavi ve egzersizler bu yöntemler arasındadır" dedi. Sözlerine devam eden Doç. Dr. Sarı, "Fizik tedavi uzmanları

tarafından yönlendirilen özel egzersiz programları, omurgayı güçlendirmeye ve sinir üzerindeki baskıyı hafifletmeye yardımcı olur" diye ekledi. Cerrahinin diskten çıkan materyalin sinirlere yaptığı baskıyı hafifletmeyi amaçladığını belirten Doç. Dr. Sarı, "Mikrodiskektomi ve endoskopik diskektomi gibi minimal invaziv yöntemler, daha az invaziv özellikleri sayesinde daha hızlı bir iyileşme süreci sunar" dedi. Ayrıca, "Cerrahi sonrası hastaların normal yaşantılarına dönme süreleri genellikle kısa olup, uygun bir rehabilitasyon süreci ile desteklenmelidir" diye ekledi.

## BEL FITIĞINDAN NASIL KORUNABİLİRSİNİZ?

Bel fitiğinden korunmak için doğru duruş ve oturma pozisyonuna dikkat etmek gerektiğini vurgulayan Doç. Dr. Sarı, "Ağır kaldırma tekniklerine uygun hareket etmek, düzenli egzersiz yapmak ve ideal kiloda kalmak önemlidir" dedi. Ayrıca, "Stres yönetimi de omurga sağlığı için gereklidir" diyerek, koruyucu önlemlerin ileride oluşabilecek sağlık sorunlarını engelleyebileceğini vurguladı. Doç. Dr. Sarı, "Günlük hayatta doğru duruş alışkanlıkları edinmek, bel sağlığını korumada kritik bir rol oynar. Özellikle masa başında çalışan bireylerin oturma pozisyonlarına dikkat etmeleri ve gerektiğinde bel yastığı kullanmaları önerilir" diyerek doğru oturma pozisyonunun önemine dikkat çekti. Ayrıca, "Aşırı kilodan kaçınmak ve düzenli fiziksel aktivite ile kasları güçlendirmek, bel fitiği riskini önemli ölçüde azaltabilir" diye ekledi.

## HERNIATED DISC: DIAGNOSIS, TREATMENT AND PREVENTION METHODS

Underlining that herniated disc is a condition that emerges as a result of the fact that the discs in the spine press on the nerves by slipping out of place, Assoc. Prof. Dr. Ramazan Sarı, İstanbul Florence Nightingale Hospital Brain and Nerve Surgery Specialist, shared important information about herniated discs.

Stating that the symptoms of a herniated disc vary depending on the location where the herniated cartilage in the spine presses and the severity of the pressure, Assoc. Prof. Dr. Sarı said, "Weakening or rupture on the outer part of the discs may cause the inner jelly-like substance to come out and, by pressing on the nerve roots, give rise to symptoms such as pain, numbness, and muscle weakness in the waist and legs." Talking about the most common symptoms, Assoc. Prof. Dr. Sarı said, "Lower back pain, pain spreading to the legs (sciatica), numbness, and limitation of movement are among them." Assoc. Prof. Dr. Sarı expressed that advanced examinations such as MRI, Computed Tomography (CT), and Electromyography (EMG) are used in the diagnosis of a herniated disc and said,

"After the examinations of the patients, they often recover with medical treatment, but more advanced examinations are conducted on patients whose symptoms persist."

### TREATMENT METHODS OF HERNIATED DISC

Underlining that non-surgical methods are primarily preferred in the treatment of herniated discs, Assoc. Prof. Dr.

Sarı said, "Painkillers, muscle relaxants, physical therapy, and exercises are among those methods. Continuing his words, Assoc. Prof. Dr. Sarı added, "Special exercise programs steered by physical therapists help strengthen the spine and relieve pressure on the nerve.." Assoc. Prof. Dr. Sarı stated that surgery aims to alleviate the pressure of the material coming out of the disc on the

nerves and said, "Minimally invasive methods such as microdiscectomy and endoscopic discectomy offer a faster recovery process thanks to their less invasive properties." He also added, "The time it takes for patients to return to their normal lives following surgery is usually short and should be supported by a suitable rehabilitation process."

## HOW TO PROTECT FROM HERNIATED DISC?

Pointing out that it is necessary to pay attention to the correct posture and sitting position to prevent herniated discs, Assoc. Prof. Dr. Sarı said, "It is important to act in line with heavy lifting techniques, to exercise regularly, and to stay at the ideal weight." In addition, he said, "Stress management is also necessary for spine health" and underlined that protective measures can prevent health problems that may occur in the future. Assoc. Prof. Dr. Sarı said, "Acquisition of correct posture habits in daily life plays a critical role in safeguarding waist health. He emphasized the importance of the correct sitting position, saying, "It is especially recommended for individuals working at a desk to pay attention to their sitting positions and use a lumbar pillow when necessary." He also added, "Avoiding excessive weight and strengthening muscles by way of regular physical activity can significantly reduce the risk of a herniated disc."

# ÜROLOJİK SAĞLIK SORUNLARINDA ERKEN TEŞHİS VE MODERN TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Florence Nightingale Hastaneleri'nde görev yapan Üroloji uzmanları, kadınlarda sık görülen idrar kaçırmadan prostat büyümesine ve mesane kanserine kadar farklı ürolojik sağlık sorunları hakkında önemli açıklamalarda bulundu. Prof. Dr. Ahmet Tunç Özdemir, kadınların yaşam kalitesini olumsuz etkileyen idrar kaçırmının sosyal ve hijyenik bir problem olduğunu vurgularken, Doç. Dr. Cem Başataç, prostat büyümesi tedavisinde Thulium Lazer Prostatektomi'nin avantajlarını anlattı. Doç. Dr. Onur Açıkgöz ise mesane kanserinde erken teşhisin hayati önem taşıdığına dikkat çekti.

## KADINLARIN GİZLİ SORUNU: İDRAR KAÇIRMA

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Üroloji Uzmanı Prof. Dr. Ahmet Tunç Özdemir, kadınlarda sık rastlanan idrar kaçırmının sosyal, psikolojik ve fiziksel yaşam kalitesini olumsuz etkileyen bir sağlık sorunu olduğunu belirtti. Uluslararası Kontinans Topluluğu tarafından "sosyal ya da hijyenik bir problem" olarak tanımlanan bu durum, özellikle menopoz sonrası her iki kadından birinde görülüyor. Prof. Dr. Özdemir, "İdrar kaçıрма, sosyal hayatta ani ve istemsiz idrar yapma kontrolünün kaybı olarak yaşanır ve bu durum kadınların yaşamını derinden etkileyebilir" diyor.



## EARLY DIAGNOSIS AND MODERN TREATMENT METHODS IN UROLOGICAL HEALTH PROBLEMS

Florence Nightingale Hospital Urology specialists made important statements about different urological health problems ranging from urinary incontinence to prostate enlargement and bladder cancer, which are common in women. Prof. Dr. Ahmet Tunç Özdemir emphasised that urinary incontinence, which negatively affects the quality of life of women, is a social and hygienic problem, while Assoc. Prof. Dr. Cem Başataç explained the advantages of Thulium Laser Prostatectomy in the treatment of prostate enlargement. Assoc. Prof. Dr. Onur Açıkgöz drew attention to the vital importance of early diagnosis in bladder cancer.



**Prof. Dr. Ahmet Tunç ÖZDEMİR**

Üroloji  
İstanbul Florence Nightingale Hastanesi

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

### NEDENLERİ VE RİSK FAKTÖRLERİ

İdrar kaçırmının nedenleri arasında doğum yapma, menopoz, aşırı kilo, kronik kabızlık ve sigara kullanımı gibi birçok faktör bulunuyor. Prof. Dr. Özdemir, sigaranın karın içi basıncı artırarak stresi artırdığını ve özellikle "stres tipi" inkontinansı üç ile dört kat artırdığını belirterek, "Sigara içen kadınlar, kollajen üretiminin azalmasıyla mesane yapısında bozulmalar yaşayarak taşma tipi inkontinansa da yatkın hale geliyor" şeklinde konuştu.

### İDRAR KAÇIRMA TİPLERİ

**Stres inkontinans:** Öksürme, hapsirme gibi durumlarda idrar kaçırmaya olarak tanımlanan bu tip inkontinans, pelvik taban kaslarının zayıflamasına bağlı olarak gelişir. En büyük risk faktörleri

arasında gebelik ve menopoz bulunur.

**Sıkışma Tipi (Urge) İnkontinans:** Mesanenin kontrolsüz kasılması sonucu ani idrar yapma hissiyle ortaya çıkar. Hiperaktif mesane sendromu olarak da bilinir. **Taşma inkontinansı:** Sinir hasarına bağlı olarak mesanenin tamamen boşaltılamaması durumudur ve diyabet gibi hastalıklarda sık görülür.

### TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Günümüzde tedavi seçeneklerinin geliştiğini ve idrar kaçırmının birçok kadın için çözülebilir bir sorun olduğunu belirten Prof. Dr. Özdemir, yaşam tarzı değişikliklerinin önemine dikkat çekti: "Diyet değişiklikleri, kafein ve asitli içeceklerden kaçınma, kilo kontrolü ve fiziksel egzersizler idrar kaçırmının önlenmesine yardımcı olabilir." Tedavi, inkontinans

tipine göre kişiye özel olarak planlanıyor. İlaç tedavilerinden pelvik taban egzersizlerine, elektriksel stimülasyon uygulamalarından cerrahi yöntemlere kadar birçok seçeneğin mevcut olduğunu ifade eden Prof. Dr. Özdemir, özellikle vajinal yolla uygulanan pelvik askı operasyonlarının %95'e varan başarı oranları ile öne çıktığını belirtti: "Cerrahi tedavi, iyileşme süresinin kısa olması ve yüksek başarı oranları sayesinde günümüzde giderek daha fazla tercih edilmektedir." Üriner inkontinansın kadınlar için normal bir durum olmadığını, tedavi edilebilir bir sağlık sorunu olduğunu belirten Prof. Dr. Özdemir, "Bu durum, yaşamın her döneminde tedavi edilebilir ve kadınların sosyal yaşamı, özgüveni ve cinsel yaşam kalitesi tedavi sonrası önemli ölçüde iyileşir" dedi.

## WOMEN'S HIDDEN PROBLEM: URINARY INCONTINENCE

Prof. Dr. Ahmet Tunç Özdemir, İstanbul Florence Nightingale Hospital Urology Specialist, stated that urinary incontinence, which is common in women, is a health problem that negatively affects the social, psychological, and physical quality of life. This condition, which is defined as a "social or hygienic problem" by the International Continence Society, is found in one out of every two women, especially after menopause. Prof. Dr. Özdemir says, "Urinary incontinence is experienced as a sudden and involuntary loss of control of urination in social life, and this may deeply affect women's lives."

### CAUSES AND RISK FACTORS

The causes of urinary incontinence include many factors such as childbirth, menopause, overweight, chronic constipation, and smoking. Stating that smoking causes stress to grow by rising intra-abdominal pressure and increases especially "stress-type" incontinence three to four times, Prof. Dr. Özdemir said, "Women who smoke become prone to overflow-type incontinence by experiencing deteriorations in the

bladder structure due to the decrease in collagen production."

### TYPES OF URINARY INCONTINENCE

**Stress Incontinence:** This type of incontinence, defined as urinary incontinence during conditions such as coughing or sneezing, develops due to the weakening of the pelvic floor muscles. Pregnancy and menopause are among the biggest risk factors. **Urge Type Incontinence:** It emerges with a sudden feeling of urination as

a result of uncontrolled contraction of the bladder. It is also known as hyperactive bladder syndrome. **Overflow Incontinence:** It is a condition in which the bladder cannot be emptied completely due to nerve damage and is commonly seen in diseases such as diabetes.

### TREATMENT METHODS

Stating that treatment options have improved today and urinary incontinence is a solvable problem for many women, Prof. Dr. Özdemir reiterated the

importance of lifestyle changes: "Dietary changes, avoiding caffeine and acidic drinks, weight control, and physical exercises may help prevent urinary incontinence." The treatment is planned individually according to the type of incontinence. Prof. Dr. Özdemir mentioned that there are many options from drug treatments to pelvic floor exercises, from electrical stimulation applications to surgical methods and that pelvic sling operations, especially those performed

vaginally, stand out with success rates of up to 95%, saying, "Surgical treatment is increasingly preferred today thanks to its short recovery time and high success rates." Stating that urinary incontinence is not a normal condition for women and it is a treatable health problem, Dr. Özdemir concluded, "This condition can be treated at any period of life, and women's social life, self-confidence, and quality of sexual life improve significantly after treatment."

## PROSTAT BÜYÜMESİNDE THULIUM LAZER İLE YENİ DÖNEM

Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesi Üroloji Uzmanı Doç. Dr. Cem Başataç, prostat büyümesi (BPH) tedavisinde Thulium Lazer Prostatektomi (ThuLEP) yönteminin avantajlarını anlattı. Prostatın büyümesiyle idrar akışının zorlaştığı bu klinik duruma yönelik geleneksel tedavi yöntemlerinin bazı dezavantajlar içerdiğini belirten Doç. Dr. Başataç, Thulium lazerle yapılan cerrahinin, bu sorunlara çözüm sunduğunu vurguladı.

### THULIUM LAZER KANAMAYI EN AZA İNDİRİYOR

Geleneksel TUR-P yönteminin ameliyat sonrası emilim sendromu, kanama ve enfeksiyon gibi riskler taşıdığı ifade eden Doç. Dr. Başataç, lazer teknolojisinin bu komplikasyonları azaltmaya yardımcı olduğunu belirtti. Doç. Dr. Başataç, "Thulium lazer, 1940 nm dalga boyuyla dokuya düşük penetrasyon sağladığından, kanamayı minimum seviyeye indiriyor ve hemostazda yüksek başarı sunuyor" dedi.

### PROSTAT BOYUTUNA BAKILMAKSİZİN UYGULANABİLİR

Thulium lazer yöntemi ile prostat boyutunun

sınırlayıcı bir faktör olmaktan çıktığını ifade eden Doç. Dr. Başataç, "Bu yöntem prostat boyutundan bağımsız olarak her hastaya önerilebilir. Yapılan çalışmalar, büyük prostatlarda bile etkin ve güvenilir olduğunu gösteriyor" şeklinde konuştu. Ayrıca, erektil fonksiyonlar üzerindeki etkisinin de minimum düzeyde olduğuna dikkat çekti.

### ÖĞRENMESİ KOLAY, ETKİLİ BİR CERRAHİ YÖNTEM

Cerrahi öğrenme eğrisinin ThuLEP için kısa olduğunu belirten Doç. Dr. Başataç, "Bu yöntemin öğrenilmesi için 8-16 vaka yeterli oluyor, oysa HOLEP gibi diğer lazer yöntemleri

çok daha fazla deneyim gerektiriyor. Anatomik planların daha iyi görünmesi sayesinde cerrahi sonuçlar açısından da oldukça başarılı" dedi.

### UZUN VADELİ BAŞARI ORANI %97

ThuLEP'in uzun dönem sonuçlarının başarılı olduğunu vurgulayan Doç. Dr. Başataç, yapılan çalışmalara göre yöntemin %97 başarı oranına sahip olduğunu söyledi. "Son yıllarda yapılan araştırmalar, Thulium lazerle yapılan prostat ameliyatlarının uzun vadeli başarı sağladığını ortaya koyuyor" ifadesini kullanan Doç. Dr. Başataç, minimal invazif cerrahinin BPH tedavisinde altın standart haline geleceğini öngördüğünü belirtti.



Doç. Dr. Cem BAŞATAÇ

Üroloji  
Gayrettepe Florence  
Nightingale Hastanesi

Assoc. Prof.  
Cem BAŞATAÇ, M.D.  
Urology  
Gayrettepe Florence  
Nightingale Hospital

## NEW ERA WITH THULIUM LASER IN PROSTATE ENLARGEMENT

*Assoc. Prof. Dr. Cem Başataç, Gayrettepe Florence Nightingale Hospital Urology Specialist, explained the advantages of the Thulium Laser Prostatectomy (ThuLEP) method in the treatment of benign prostatic hyperplasia (BPH). Stating that traditional treatment methods for this clinical condition, in which urine flow becomes difficult with the enlargement of the prostate, include some disadvantages, Başataç underlined that surgery with Thulium laser offers solutions to these problems.*

**THULIUM LASER MINIMIZES BLEEDING**  
*Assoc. Prof. Dr. Başataç stated that the traditional TUR-P method bears risks such as postoperative absorption syndrome, bleeding, and infection and that laser technology helps to reduce such complications. Assoc. Prof. Dr. Başataç said, "As Thulium laser provides low penetration into the tissue with a wavelength of 1940 nm, it minimizes bleeding and offers high success in hemostasis."*

**CAN BE APPLIED IRRESPECTIVE OF PROSTATE SIZE**  
*Assoc. Prof. Dr. Başataç mentioned that prostate size is no longer a limiting factor with the Thulium laser method and said, "This method can be recommended to every patient no matter the prostate size. Studies show that it is effective and safe even in large prostates." He also pointed out that its effect on erectile function is at a minimal level.*

**AN EASY-TO-LEARN AND EFFECTIVE SURGICAL METHOD**  
*Specifying that the surgical learning curve is short for ThuLEP, Assoc. Prof. Dr. Başataç said, "8-16 cases are sufficient to learn this method, whereas other laser methods such as HOLEP require much more experience. Thanks to the better appearance of the anatomical plans, it is also very successful in terms of surgical results."*

**LONG-TERM SUCCESS RATE 97%**  
*Pointing out that the long-term results of ThuLEP are successful, Assoc. Prof. Dr. Başataç said that the method has a 97% success rate according to the studies. "Studies conducted in recent years reveal that prostate surgeries performed with Thulium laser provide long-term success," Assoc. Prof. Dr. Başataç said and added that he predicts that minimally invasive surgery will become the gold standard in the treatment of BPH.*

## MESANE KANSERİNDE ERKEN TEŞHİS HAYATİ ÖNEM TAŞIYOR

Kadıköy Florence Nightingale Hastanesi'nden Üroloji Uzmanı Doç. Dr. Onur Açıkgöz, mesane kanserinin sık görülen ve hayatı tehdit edebilen bir kanser türü olduğunu belirterek erken teşhisin önemine dikkat çekiyor.

Mesane kanserinin özellikle erkeklerde kadınlara göre yaklaşık dört kat daha fazla görüldüğünü ifade eden Doç. Dr. Açıkgöz, en belirgin belirtisinin idrarda kanama olduğunu vurguluyor. Doç. Dr. Açıkgöz, "İdrarda görülen kanamanın birçok nedeni olabilir; ancak kanserin habercisi olma ihtimali nedeniyle mutlaka bir üroloji hekimi tarafından değerlendirilmelidir" diyor.

Doç. Dr. Açıkgöz, bazen idrarda kanamanın gözle fark edilemeyecek kadar az olabileceğini ve yalnızca rutin check-up veya başka hastalıklar nedeniyle yapılan idrar testlerinde tespit edilebileceğini belirterek, bu tür kanamaların da önemsenmesi gerektiğini ifade ediyor: "Kanamanın yalnızca idrar analizinde görülmesi, önemsiz olduğu anlamına gelmez." İdrarda kanama dışında, mesane

kanserinin bazen de idrar torbasında oluşturduğu rahatsızlık nedeniyle sık idrara çıkma, ani idrara sıkışma ve idrarı tamamen boşaltamama hissi gibi şikayetlere sebep olduğunu belirten Doç. Dr. Açıkgöz, özellikle bu belirtilerin kadınlar arasında daha sık görülmesine rağmen genellikle ihmal edildiğini vurguluyor.

### KİMLER RİSK ALTINDA?

Mesane kanseri için en büyük risk faktörünün sigara kullanımı olduğunu ifade eden Doç. Dr. Açıkgöz, "Sigara içen bireylerde mesane kanseri gelişme riski çok daha yüksektir. Sigara dumanına maruz kalmak da riski artırır. Ayrıca, elektronik sigaralar da bu açıdan masum değildir; elektronik sigara kullanıcılarının idrar analizlerinde de kanserojen maddelere rastlanmaktadır" diyerek uyarıda bulunuyor. Sigara

dışında boya, metal ve petrol endüstrilerinde çalışanların, bazı genetik faktörlere sahip olan kişilerin, doymuş yağlar ve hayvansal gıdalar açısından zengin bir diyetle beslenenlerin de risk altında olduğunu belirten Doç. Dr. Açıkgöz, "Uzun süreli idrar yolu şikayetleri yaşayanlar da belirtileri ihmal etmemeli ve üroloji uzmanına başvurmalıdır" dedi.

### ERKEN TANININ ÖNEMİ

İleri evrede tespit edilen mesane kanserlerinin tedavisinde idrar torbasının çıkarılması, kemoterapi ve radyoterapi gibi tedavi yöntemlerinin gerekebileceğini ifade eden Doç. Dr. Açıkgöz, erken tanının hastalığın henüz ilerlemeden tespit edilmesi açısından hayati önem taşıdığını vurguluyor: "Erken teşhis, mesane kanserini kapalı yöntemle ve



Doç. Dr. Onur AÇIKGÖZ

Üroloji  
Kadıköy Florence  
Nightingale Hastanesi

Assoc. Prof.  
Onur AÇIKGÖZ, M.D.  
Urology  
Kadıköy Florence  
Nightingale Hospital

çok daha konforlu bir şekilde tedavi etme imkanını artırır. Bu nedenle, idrarında kanama olan veya uzun süredir varolan idrar yolu şikayetlerine sahip kişilerin üroloji uzmanı tarafından değerlendirilmesi gerekir."

## EARLY DIAGNOSIS OF BLADDER CANCER IS VITAL

*Assoc. Prof. Dr. Onur Açıkgöz, Urology Specialist from Kadıköy Florence Nightingale Hospital, draws attention to the importance of early diagnosis, specifying that bladder cancer is a common and life-threatening type of cancer.*

*Stating that bladder cancer is approximately four times more common in men than in women, Assoc. Prof. Dr. Açıkgöz reiterates that the most obvious symptom is bleeding in the urine. Assoc. Prof. Dr. Açıkgöz said, "There may be many reasons for bleeding in the urine; however, it has to be evaluated by a urologist due to the possibility of being a harbinger of cancer." Assoc. Prof. Dr. Açıkgöz mentions that sometimes bleeding in the urine may be so low that it cannot be noticed with the naked eye and can only be detected in routine*

*check-ups or urine tests conducted due to other diseases and that such bleeding should also be attached importance. "The fact that bleeding is seen only in urine analysis does not mean that it is insignificant," he says. Assoc. Prof. Dr. Açıkgöz stated that, in addition to bleeding in the urine, bladder cancer sometimes causes complaints such as frequent urination, sudden urge to urinate, and the feeling of not being able to completely discharge the urine due to the discomfort it creates in the bladder and emphasized that*

*although those symptoms are more common among women, they are often neglected.*

### WHO IS AT RISK?

*Mentioning that the biggest risk factor for bladder cancer is smoking, Assoc. Prof. Dr. Açıkgöz warned by saying, "The risk of developing bladder cancer is much higher in individuals who smoke. Exposure to cigarette smoke also increases the risk. In addition, electronic cigarettes are not innocent in this respect; carcinogenic substances are also found in the urine analysis of electronic cigarette*

*smokers." Assoc. Prof. Dr. Açıkgöz stated that, other than smoking, those who work in the paint, metal, and petroleum industries, those with some genetic factors, and those who eat a diet rich in saturated fats and animal foods are also at risk, said, "Those who experience long-term urinary tract complaints should not neglect the symptoms and consult a urologist."*

### THE IMPORTANCE OF EARLY DIAGNOSIS

*Assoc. Prof. Dr. Açıkgöz stated that treatment methods such as bladder removal, chemotherapy, and*

*radiotherapy may be required in the treatment of bladder cancers detected at an advanced stage and underlined that early diagnosis is vital in terms of detecting the disease before it progresses. "Early diagnosis increases the possibility of treating bladder cancer with a closed method and in a much more comfortable manner. For this reason, people who have bleeding in their urine or with long-standing urinary tract complaints should be evaluated by a urologist," he concludes.*



## EMZİRME HAFTASI COŞKUYLA KUTLANDI

Florence Nightingale Hastaneleri, Emzirme Haftası kapsamında anne sütü ve emzirmenin önemine dikkat çekmek amacıyla özel etkinlikler düzenledi. Ziyaretçilerin yoğun ilgi gösterdiği etkinliklerde, emzirmenin anne ve bebek sağlığı üzerindeki olumlu etkileri vurgulandı. Farkındalık yaratan bu anlamlı hafta, hem bilgilendirici hem de destekleyici bir atmosferde kutlandı.



## BREASTFEEDING WEEK WAS CELEBRATED WITH ENTHUSIASM

Florence Nightingale Hospitals organized special events as part of Breastfeeding Week to draw attention to the importance of breast milk and breastfeeding. In the events that the visitors welcomed with great interest, the positive effects of breastfeeding on maternal and infant health were reiterated. This meaningful week that raised awareness was celebrated in both an informative and supportive atmosphere.



## PROF. DR. CELAL ŞENGÖR'Ü AĞIRLAMAKTAN MUTLULUK DUYDUK

T.C. Demiroğlu Bilim Üniversitesi tarafından düzenlenen Bilimsel Toplantılar, ünlü akademisyen ve yazar Prof. Dr. Celal Şengör'ün katılımıyla başladı. İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nde gerçekleştirilen etkinlikte, "Atatürk ve Bilim" teması ele alındı. Söyleşiye; hekimler, sağlık çalışanları ve öğrenciler yoğun ilgi gösterdi.

## WE WERE HAPPY TO HOST PROF. DR. CELAL ŞENGÖR

Scientific Meetings organized by T.R. Demiroğlu Bilim University started with the participation of famous academician and writer Prof. Dr. Celal Şengör. At the event held at Istanbul Florence Nightingale Hospital, the theme of "Atatürk and Science" was addressed. Physicians, healthcare professionals, and students showed great interest in the interview.



## HARVARD'DA ÇALIŞMA DENEYİMİ

Harvard Üniversitesi Tıp Fakültesi Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Mehmet Furkan Burak, yurt dışında staj ve kariyer olanakları üzerine bilgiler paylaştı. Genç sağlık profesyonellerine yönelik yol gösterici önerilerde bulunan Doç. Dr. Burak, yurt dışı deneyiminin mesleki gelişime olan katkılarını vurguladı. Bu paylaşımlar, kariyer hedeflerini şekillendirme sürecinde olan katılımcılar için ilham kaynağı oldu.



## EXPERIENCE OF WORKING AT HARVARD

Assoc. Prof. Dr. Mehmet Furkan Burak, Endocrinology and Metabolic Diseases Specialist at Harvard University Medical School, shared information about internship and career opportunities abroad. Assoc. Prof. Dr. Burak, who made guiding suggestions for young health professionals, underlined the contributions of experiences abroad to professional development. The information shared was a source of inspiration for the participants who were in the process of shaping their career goals.



## KARACİĞER NAKLİ MERKEZİMİZDE MUCİZELERLE GEÇEN 20 YIL

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi, Karaciğer Nakli Merkezi'nin 20. yılını özel bir etkinlikle kutladı. Karaciğer Nakli Merkezi Direktörü Prof. Dr. Yıldırım Yüzer, merkezin 20 yıl boyunca kazandığı deneyimlere ve elde edilen başarılarına değindi. Etkinlikte, Karaciğer nakli alanındaki başarıların, sadece tıbbi bilgi ve teknolojiyle değil, aynı zamanda güçlü bir ekip ruhu ile elde edildiği vurgulandı.

## 20 YEARS OF MIRACLES AT OUR LIVER TRANSPLANT CENTER

Istanbul Florence Nightingale Hospital has celebrated the 20th anniversary of its Liver Transplant Center with a special event. Prof. Dr. Yıldırım Yüzer, Liver Transplant Center Director, mentioned the experience and achievements of the center in 20 years. At the event, it was pointed out that the success in the field of liver transplantation was achieved not only with medical knowledge and technology, but also with a strong team spirit.

## DOSTLAR BİR ARAYA GELDİ

Florence Nightingale Hastaneleri Yönetim Kurulu Başkanı Prof. Dr. Cemşid Demiroğlu, dünyaca ünlü Kalp ve Damar Cerrahisi Prof. Dr. Mehmet Öz'ü İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nde ağırladı. Uzun yıllara dayanan dostluklarıyla bilinen Prof. Dr. Demiroğlu ve Prof. Dr. Öz, sağlık alanındaki gelişen teknikler ve 2025 yılında hayata geçirilmesi planlanan yeni projeler hakkında görüştü. Bu özel buluşma, tıp dünyasında ortak çalışmaların önemini bir kez daha vurguladı.



## FRIENDS COME TOGETHER

Prof. Dr. Cemşid Demiroğlu, Chairman of the Board of Directors of Florence Nightingale Hospitals, hosted world-renowned Cardiovascular Surgeon Prof. Dr. Mehmet Öz at Istanbul Florence Nightingale Hospital. Known for their long-standing friendship, Prof. Dr. Demiroğlu and Prof. Dr. Öz exchanged views on the developing techniques in the field of health and new projects planned to be implemented in 2025. This special meeting once again highlighted the importance of joint work in the medical world.



## “DİYABET İLE MÜCADELEDE HAMLENİZİ DOĞRU YAPIN” ETKİNLİĞİ BÜYÜK İLGI GÖRDÜ



**İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nde, Diyabet Günü kapsamında geniş katılımlı bir etkinlik düzenledi. Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Ela Keskin'in bilgilendirici konuşmasıyla başlayan etkinlikte, diyabetle mücadelede dair önemli detaylar paylaşıldı. Etkinlikte, diyabet hemşiresi ziyaretçilerin kan şekeri ölçümlerini gerçekleştirerek, katılımcılara diyabet riski taşıyıp taşımadıklarını öğrenme fırsatı sundu. Yoğun ilgi gören etkinlik, farkındalık yaratmayı ve toplum sağlığına katkıda bulunmayı amaçladı.**

**THE EVENT "MAKE YOUR MOVE CORRECTLY IN THE FIGHT AGAINST DIABETES" ATTRACT GREAT ATTENTION**

An event with wide participation was organized at Istanbul Florence Nightingale Hospital as part of Diabetes Day. At the event, which started with the informative speech of Prof. Dr. Ela Keskin, Endocrinology and Metabolic Diseases Specialist, important details about the combat against diabetes were shared. At the event, a diabetes nurse conducted the blood glucose measurements of the visitors and offered the participants the opportunity to learn whether they are at risk of diabetes. The event, which attracted great attention, aimed to raise awareness and contribute to public health.

## OBEZİTEDE GÜNCEL YAKLAŞIMLAR ELE ALINDI

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi ve T.C. Demiroğlu Bilim Üniversitesi iş birliğiyle düzenlenen "Obezite Yönetiminde Paradigma Değişimleri" başlıklı söyleşi, üç gün boyunca yoğun ilgi gördü. Harvard Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Endokrinoloji Uzmanı Doç. Dr. Mehmet Furkan Burak ve Hacettepe Üniversitesi'nden Gastroenteroloji Uzmanı Doç. Dr. Cem Şimşek, obeziteyle ilgili geliştirdikleri güncel tedavi yöntemlerini ve bilimsel yaklaşımlarını katılımcılarla paylaştı. Etkinliğin kapanışında Florence Nightingale Hastaneleri Yönetim Kurulu Başkanı Prof. Dr. Cemşid Demiroğlu, değerli konuşmacılara teşekkür ederek, Kilo Yönetimi ve Metabolik Sağlık Merkezi'nin yakında faaliyete geçeceğini duyurdu.



## CURRENT APPROACHES TO OBESITY WERE ADDRESSED

The talk titled "Paradigm Shifts in Obesity Management," organized in collaboration with Istanbul Florence Nightingale Hospital and T.R. Demiroğlu Bilim University, attracted great attention for three days. Endocrinology Specialist Assoc. Prof. Dr. Mehmet Furkan Burak from Harvard University Medical School and Gastroenterology Specialist Assoc. Prof. Dr. Cem Şimşek from Hacettepe University shared with the participants the current treatment methods and scientific approaches regarding obesity that they had developed. At the closing of the event, Prof. Dr. Cemşid Demiroğlu, Chairman of the Board of Directors of Florence Nightingale Hospitals, thanked the esteemed speakers and announced that the Weight Management and Metabolic Health Center will be in operation soon.

## “DİYABETLE YAŞAMAK” SÖYLEŞİSİ BÜYÜK İLGI GÖRDÜ

İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nde, Çocuk Gastroenteroloji Uzmanı Prof. Dr. Benal Büyükgebiz ve Çocuk Endokrinoloji Uzmanı Prof. Dr. Atilla Büyükgebiz'in önderliğinde düzenlenen "Diyabetle Yaşamak" söyleşisi, diyabet farkındalığını artırmayı hedefledi. Etkinlikte, Doç. Dr. A. Nilhan Atsü, çocukluk döneminden itibaren diyabetle mücadele deneyimlerini paylaşarak katılımcılara ilham verdi. T.C. Demiroğlu Bilim Üniversitesi öğrencileri, diyabetle yaşamın zorluklarını ve bir diyabet hastasının bu süreçteki deneyimlerini yakından dinleme fırsatı buldu.



## “LIVING WITH DIABETES” TALK ATTRACTS GREAT INTEREST

The "Living with Diabetes" talk, organized at Istanbul Florence Nightingale Hospital under the leadership of Prof. Dr. Benal Büyükgebiz, Pediatric Gastroenterology Specialist, and Prof. Dr. Atilla Büyükgebiz, Pediatric Endocrinology Specialist, aimed to raise awareness of diabetes. At the event, Assoc. Prof. Dr. A. Nilhan Atsü inspired the participants by sharing her experiences in the combat against diabetes since childhood. T.R. Demiroğlu Bilim University students had the opportunity to closely listen to the challenges of living with diabetes and the experiences of a diabetic patient in this process.

## FLORENCE NIGHTINGALE'DEN PARA KÜREK MİLLİ TAKIMI'NA DESTEK

Florence Nightingale Hastaneleri, Türk sporuna verdiği desteği güçlendirdi ve Para Kürek Millî Takımı'nın resmi sponsoru oldu. Sponsorluk anlaşması çerçevesinde, millî takımın faaliyetlerinde kullanılmak üzere Florence Nightingale Hastaneleri tarafından araç desteği sağlanacağı açıklandı.



## FLORENCE NIGHTINGALE SUPPORTS THE PARA ROWING NATIONAL TEAM

Florence Nightingale Hospitals has strengthened its support for Turkish sports and become the official sponsor of the Para Rowing National Team. It was announced that within the framework of the sponsorship contract, vehicle support will be provided by Florence Nightingale Hospitals to be used in the activities of the national team.



## 3. GELENEKSEL FUTBOL TURNUVASI'NIN ŞAMPİYONU SINGLE MALT OLDU

Florence Nightingale Hastaneleri'nin düzenlediği 3. Geleneksel Futbol Turnuvası, Zincirlikuyu Halı Saha'da büyük bir coşku ve heyecanla gerçekleşti. Final maçında Single Malt ve Real Nightingale takımları mücadele etti. Gösterdiği üstün performansla öne çıkan Single Malt, turnuvanın şampiyonu olarak kupayı kaldırdı. Turnuva, hem çekişmeli maçları hem de dostça rekabetiyle unutulmaz anlara sahne oldu.

## SINGLE MALT BECOMES THE CHAMPION OF THE 3RD ANNUAL FOOTBALL TOURNAMENT

Organized by Florence Nightingale Hospitals, the 3rd Traditional Football Tournament took place with great enthusiasm and excitement at Zincirlikuyu AstroTurf Field. Single Malt and Real Nightingale competed in the final game. Single Malt, who stood out with its outstanding performance, lifted the trophy as the champion of the tournament. The tournament was the scene of unforgettable moments with both competitive matches and friendly competition.

**ÖZEL SİGORTA ŞİRKETLERİ  
INSURANCE COMPANIES**

- ANADOLU ANONİM TÜRK SİGORTA ŞİRKETİ
- ALLIANZ SİGORTA A.Ş.
- AXA SİGORTA A.Ş.
  - GROUPAMA SİGORTA A.Ş.
- DEMİR HAYAT SİGORTA A.Ş.
- MAPFRE SİGORTA A.Ş.
- SENCARD
  - BUPA ACIBADEM SİGORTA A.Ş.
  - AK SİGORTA A.Ş.
  - HDİ SİGORTA A.Ş.
  - EUREKO SİGORTA A.Ş.
  - GARANTİ BBVA EMEKLİLİK A.Ş.
- TÜRKİYE SİGORTA A.Ş.
- SENCARD PARTNERS BİLGİ TEKNOLOJİLERİ TİC. AŞ.
  - ACNTÜRK SİGORTA A.Ş.
  - ANKARA SİGORTA A.Ş.
  - EMAA SİGORTA A.Ş.
  - KATILIM EMEKLİLİK VE HAYAT A.Ş.
  - RAY SİGORTA A.Ş.
  - SOMPO SİGORTA A.Ş.
  - TÜRKİYE KATILIM SİGORTA A.Ş.
  - HEPIYİ SİGORTA A.Ş.
  - FORTİS BANK SANDIK
  - ZÜRİCH SİGORTA A.Ş.
- İMECE DESTEK DANIŞMANLIK HİZMETLERİ A.Ş. (İMECE)
  - MAGDEBURGER SİGORTA A.Ş.
  - NN HAAT VE EMEKLİLİK A.Ş.

**BİREYSEL EMEKLİLİK VE HAYAT SİGORTA  
ŞİRKETLERİ (HASTA ÖDEMELİ)  
INDIVIDUAL PENSION AND LIFE INSURANCE  
COMPANIES (PAID BY PATIENT)**

- AEGON EMEKLİLİK VE HAYAT
- ALLIANZ HAYAT VE EMEKLİLİK
- ALLIANZ YAŞAM VE EMEKLİLİK
- ANADOLU HAYAT EMEKLİLİK
- AVİVAŞA EMEKLİLİK VE HAYAT
- AXA HAYAT VE EMEKLİLİK
- BEREKET EMEKLİLİK VE HAYAT
- BNP PARIBAS CARDIF EMEKLİLİK
- CİGNA FİNANS EMEKLİLİK VE HAYAT
- FİBA EMEKLİLİK VE HAYAT
- GARANTİ EMEKLİLİK VE HAYAT
- GROUPAMA HAYAT
- HALK HAYAT VE EMEKLİLİK
- KATILIM EMEKLİLİK VE HAYAT
- METLİFE EMEKLİLİK VE HAYAT
- NN HAYAT VE EMEKLİLİK
- VAKIF EMEKLİLİK VE HAYAT
- ZİRAAT HAYAT VE EMEKLİLİK

**ELEMENTER (HASTA ÖDEMELİ)  
ELEMENTARY (PAID BY PATIENT)**

- ANADOLU ANONİM TÜRK SİGORTA ŞİRKETİ
- ALLIANZ SİGORTA A.Ş.
- AXA SİGORTA A.Ş.
  - GROUPAMA SİGORTA A.Ş.
- DEMİR HAYAT SİGORTA
- MAPFRE SİGORTA
- SENCARD
  - BUPA ACIBADEM SİGORTA A.Ş.
  - AK SİGORTA A.Ş.
  - HDİ SİGORTA A.Ş.

- EUREKO SİGORTA A.Ş.
- GARANTİ BBVA EMEKLİLİK A.Ş.
- TÜRKİYE SİGORTA
- SENCARD PARTNERS BİLGİ TEKNOLOJİLERİ TİC. AŞ.
  - ACNTÜRK SİGORTA A.Ş.
  - ANKARA SİGORTA A.Ş.
  - EMAA SİGORTA A.Ş.
  - KATILIM EMEKLİLİK VE HAYAT A.Ş.
  - RAY SİGORTA A.Ş.
  - SOMPO SİGORTA A.Ş.
  - TÜRKİYE KATILIM SİGORTA A.Ş.
  - HEPIYİ SİGORTA A.Ş.
  - FORTİS BANK SANDIK
  - ZÜRİCH SİGORTA A.Ş.
- İMECE DESTEK DANIŞMANLIK HİZMETLERİ A.Ş. (İMECE)
  - DOĞA KATILIM SİGORTA A.Ş.
  - GENERALİ SİGORTA A.Ş.
  - ANA SİGORTA A.Ş.
  - MAGDEBURGER SİGORTA A.Ş.
  - NN HAAT VE EMEKLİLİK A.Ş.
  - ETHİCA SİGORTA A.Ş.
  - TÜRK NİPPON SİGORTA A.Ş.
  - UNİCO SİGORTA A.Ş.
  - QUICK SİGORTA A.Ş.
  - BEREKET EMEKLİLİK SİGORTA A.Ş.

**YURT DIŞI ASİSTAN VE SİGORTA ŞİRKETLERİ  
INTERNATIONAL ASISTANCE & INSURENCE  
COMPANIES**

- AXA PPP HEALTHCARE
- BLUESHIELD BLUE CROSS
- BUPA INTERNATIONAL CIGNA GLOBAL HEALTH BENEFITS
- EUROP ASISTANCE
- GEOBLUE
- HEALTH WATCH INTERNATIONAL
- HTH WORLDWIDE INTERNATIONAL MEDICAL GROUP
- INTERNATIONAL SOS
- LLC INTERNATIONAL MARM SAĞLIK HİZMETLERİ A.Ş.
- MCI INTERNATIONAL
- METLIFE
- MONDIAL ASISTANCE
- MONDIAL ASISTANCE ( TURKEY )
- MSH INTERNATIONAL
- REMED ASISTANS ULUS. SAĞLIK VE YARD. HİZ. TUR. VE TİC. LTD.
- SAT YARDIM VE DESTEK HİZ. A.Ş. (MONDIAL A.Ş.)
- TEOS GRUBU
- TUR ASİST YARDIM VE SERVİS LTD. ŞTİ.
- WAPMED
- EURO - CENTER

**BANKALAR / SİGORTA SANDIKLARI  
BANKS**

- AKBANK T.A.S. MENSUPLARI TEKAVT SANDIĞI VAKFI
- ESBANK ESKİŞEHİR BANKASI T.A.Ş. MENSUPLARI EMEKLİ SANDIĞI VAKFI ( HASTA ÖDEMELİ)
- FORTIS BANK A.S. EMEKLİ SANDIĞI VAKFI MENSUPLARI
- T.C. MERKEZ BANKASI A.Ş. (HASTA ÖDEMELİ)

- TÜRKİYE İŞ BANKASI A.Ş.
- GARANTİ BANKASI EMEKLİ VE YRD. SAND. VAKFI
- HALK BANKASI EMEKLİ SANDIĞI VAKFI
- HALK BANKASI GENEL MÜDÜRLÜĞÜ A.Ş.
- T.VAKIFLAR BANKASI T.A.O. MEMUR VE HİZMETLİLER EMEKLİ VE SAĞLIK YARDIM SAN VAKFI
- T.C. ZİRAAT BANKASI A.S. (ÇALIŞAN)
- T.C. ZİRAAT VE HALK BANKASI MENSUPLARI EMEKLİ VE YARDIM SANDIĞI VAKFI
- ANADOLU ANONİM TÜRK SİGORTA ŞİRKETİ MEMURLARI EMEKLİ SANDIĞI VAKFI

**KURUMLAR  
GOVERNMENTAL AGENCIES**

- BORSA İSTANBUL A.Ş. (İMKB)
- KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ SAĞLIK BAKANLIĞI (KKTC)
- MERKEZİ KAYIT KURULUŞU (MKK)
- MİLLİ REASÜRANS T.A.Ş. MENSUPLARI EMEKLİ VE SAĞLIK SANDIĞI VAKFI
- T.C. ANAYASA MAHKEMESİ BAŞKANLIĞI
- TAŞARRUF MEVDUATI SİGORTA FONU (TMSF)
- BEŞİKTAŞ BELEDİYESİ \*
- ŞİŞLİ BELEDİYESİ \*
- TÜRKİYE BÜYÜK MİLLET MECLİSİ MİLLETVEKİLİ HİZMETLERİ BAŞKANLIĞI
- T.C. SAYIŞTAY BAŞKANLIĞI
- T.C. GENEL KURMAY BAŞKANLIĞI
- TÜRK TELEKOM SAĞLIK VE SOSYAL YARDIM VAKFI
- TÜRKİYE SİNAİ KALKINMA BANKASI MEMUR VE MÜŞTAHDEMLERİ YARDIM VE EMEKLİ VAKFI
- T.C YARGITAY BAŞKANLIĞI
- T.C DANIŞTAY BAŞKANLIĞI
- T.C HAKİM VE SAVCILAR KURULU
- ORDU YARDIMLAŞMA KURUMU (OYAK)
- İSTANBUL SANAYİ ODASI
- İSTANBUL TİCARET BORSASI \*
- İSTANBUL TİCARET ODASI \*
- BÜYÜK KULÜP DERNEĞİ \*
- DALYAN KULÜP \*
- TAÇ SPOR KULÜBÜ\*
- MODA DENİZ KULÜBÜ \*
- HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ MEZUNLARI DERNEĞİ \*
- İSTANBUL ECZACI ODASI \*
- İSTANBUL ADALET SARAYI \*
- İSTANBUL BÖLGE İDARE MAHKEMESİ \*
- İSTANBUL BAROSU \*

**OKULLAR (HASTA ÖDEMELİ)  
SCHOOLS**

- BİL EĞİTİM KURUMLARI
- ÖZEL ERYETİŞ BALKANLAR EĞİTİM KURUMLARI
- UÇUR OKULLARI
- ANABİLİM KOLEJİ
- FİİN KOLEJİ
- CUMHURİYET KOLEJİ
- ATA KOLEJİ
- ANAKENT
- SEVİNÇ KOLEJİ
- OKYANUS KOLEJİ
- DOĞA KOLEJİ
- ALEV OKULLARI

**Florence**  
Nightingale



# Doğal başlangıç için normal doğum

- Daha hızlı iyileşme görülür.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Kanama ve enfeksiyon riskini azaltır.
- Erken ten teması sayesinde emzirme sürecini kolaylaştırır.

444 0 436



florence.com.tr

# Derin plan yüz germe ameliyatıyla

GENÇLEŞMEK MÜMKÜN

444 0 436



grupflorencia

[florencia.com.tr](http://florencia.com.tr)

**Florence**  
Nightingale