

# NABİZ



## Değerli Okurlarımız,

26. sayımızda sizlerle yeni konular paylaşmanın sevinci ve heyecanı içerisindeyiz.

Sağlık hizmeti vermenin sınırı olmadığı gerçeğinden yola çıkarak, 12 yıl önce sadece özel hastaları kabul ederken, kapılarımızı kurum hastalarına da açtık ve bugün bulunduğumuz noktaya geldik. Artan talepler doğrultusunda, hastanemizin mevcut kapasitesini artırmak için başlatmış olduğumuz ek bina inşaatımız devam ediyor.

Özel Sani Konukoğlu Hastanesi olarak yaptıklarımız sadece fiziki iyileştirmeyle sınırlı değil. Hastalara en kısa zamanda, en ekonomik şekilde teşhis ve tedavi yöntemleri uygulanan hastanemizde; teknolojiye yaptığımız yatırımlarla, hizmet kalitemizi artırarak sürdürüyoruz. Kardiyoloji ve Kalp Damar Cerrahisi Bölümleri'ndeki başarılarımızı en ileri teknolojiye sahip cihazlarla destekliyoruz.

Hastanemizde kullanmakta olduğumuz, 2x64 multi-slice özellikleri ile şu anda dünyada alanında en ileri teknolojilere sahip olan "Siemens Somatom Definition Dual Source CT"



cihazı ile başta koroner - kardiyak BT olmak üzere, tüm ileri teknoloji gerektiren BT tetkiklerini gerçekleştiriyoruz.

Bunun yanı sıra kalp yetmezliği ve koroner kalp hastalığının tedavisinde herhangi bir ön hazırlığa, iğne, ilaç ve işleme gerek duymadan uygulanmakta olan E.E.C.P. de hastanemizde Kardiyoloji Bölümü tarafından gerçekleştirilmektedir.

Nisan ayında E.E.C.P. yönteminin kalp yetmezliğinde de etkin ve güvenilir bir şekilde kullanılabileceğini ispatlayan Pittsburg Üniversitesi Kalp Yetmezliği Bölüm Sorumlusu Prof. Dr. Özlem Soran'ı konuk ettik.

Sağlıkta kalitenin öncüsü olan Özel Sani Konukoğlu Hastanesi, kazandığı güven ve 12 yıllık deneyimle yoluna devam ediyor. Kadromuz gün geçtikçe genişliyor. Bizimle aynı yolda ilerleyen ve "Sağlıkta Kalite" diyen Nükleer Tıp Uzmanı Dr. Cengiz Taşçı'ya bir kez daha aramıza "Hoş geldiniz" diyoruz.

Hastanemiz tarafından düzenlenen ve büyük ilgi gören halka açık konferanslarımız aralıksız devam ediyor. İç Hastalıkları (Endokrinoloji ve Metabolizma) Uzmanı Dr. Mehmet Baştemir tarafından "Diyabet", Nöroloji Uzmanı Dr. Gönül Çakmak tarafından "Epilepsi (Sara Hastalığı)", Psikiyatri Uzmanı Dr. Nüket Pamukçu tarafından "Obsesif Kompulsif Bozukluk (Takıntı Zorlantı Bozukluğu)", Üroloji Uzmanı Opr. Dr. Hatem Kazımoğlu tarafından "Prostat ve Cinsel İşlev Bozuklukları", Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Opr. Dr. Cenk Cankuş tarafından "Doğumsal Kol Felci" ve Kardiyoloji Uzmanı Dr. Beyhan Tiryaki tarafından "Aritmiler" konuları anlatıldı.

Bu sayıda, özel dosya konumuz "Sağlık Merkezi". Kışın bittiği, yaz güneşinin kendini yavaş yavaş gösterdiği şu günlerde, özel dosya konularımızın çok yararlı olacağı inancındayız. Hepinize güneşli günler diliyoruz.

Sağlıkla kalın...

**Gürkan TURAL**  
**Genel Koordinatör**

# İÇİNDEKİLER



## Cilt Tipleri

6

## Yaşlara Göre Cilt Bakımı

9



## Cilt Bakımları

12

## Cildimizi Koruma Yöntemleri

14



## Saçlarınız Yaza Hazır mı?

18

## El Bakımı

22



## Selülitlerinizden Kurtulun

24

## Boyun Bakımı

27



Dergimizin "Özel Dosya" bölümünde yayınlanan "Cilt Tipleri", "Yaşlara Göre Cilt Bakımı", "Cilt Bakımları", "Cildimizi Koruma Yöntemleri", "Saçlarınız Yaza Hazır mı?", "El Bakımı", "Selülitlerinizden Kurtulun", "Boyun Bakımı", "Göz Bakımı", "Ayak Bakımı", "Vücut Bakımları" ve "Erkek Cilt Bakımı" başlıklı makaleler Sağlık Merkezi Sorumlusu Feray Güzel tarafından yazılmıştır.

## Göz Bakımı

28



## Ayak Bakımı

30



## Vücut Bakımları

32



## Erkek Cilt Bakımı

36



## Nasıl Bir Zayıflama Diyeti?

38



## Gebelik Takibi

42



## Astım

44



NABIZ SAĞLIK DERGİSİ ÖZEL SANİ KONUKOĞLU HASTANESİ YAYINIDIR.

Adres: İncilipınar Mah. Ali Fuat Cebesoy Bulvarı No:45 27090 GAZİANTEP

www.sankotip.com E-Mail:sankotip@sankotip.com

Tel:(0-342) 211 50 00 Faks:(0-342) 211 50 10

Sahibi: Abdülkadir Konukoğlu

Genel Yayın Yönetmeni: Gürkan Tural

Yazı İşleri Müdürü: Ebru Yapan

Para ile satılmaz. Üç ayda bir yayınlanır. ISSN 1303-6947

Tasarım, Baskıya Hazırlık ve Baskı: M.A.P Reklamcılık ve

Halkla İlişkiler Ltd. Şti. Tel:(0-342) 326 07 33

## Sınavlar ve Beslenme

48



# ÖZEL SANİ KONUKOĞLU HASTANESİ

## PITTSBURGH ÜNİVERSİTESİ ÖĞRETİM ÜYESİ

### PROF. DR. ÖZLEM SORAN'I KONUK ETTİ...



Pittsburgh Üniversitesi Kalp Yetmezliği Bölüm Sorumlusu Prof. Dr. Özlem Soran, Özel Sani Konukoğlu Hastanesi'nin davetlisi olarak geldiği Gaziantep'e, meslektaşlarına deneyimlerini aktardı.

Gaziantep ve bölgeden pek çok kardiyolog, kalp ve damar cerrahisi ile dahiliye uzmanının katılımı ile Gaziantep Ticaret Odası'nda düzenlenen toplantıda Prof. Dr. Soran, "Kalp Yetmezliği ve Kalp Yetmezliğinde Alternatif Tedavi Yöntemi: EECP" konusu üzerinde durdu.

Günümüzde ölüm nedenlerinin başında yer alan koroner kalp hastalığının önlenmesinde ve tedavisinde etkili olan EECP yöntemi Özel Sani Konukoğlu Hastanesi Kardiyoloji Bölümü tarafından uygulanıyor.

EECP yönteminin, kalp yetmezliğinde etkin ve güvenilir şekilde kullanılabileceğini ispatlayan Prof. Dr. Soran, günde 1 saatten, 35 gün süren tedavinin en önemli özelliklerinden birinin hiçbir cerrahi girişim gerektirmemesi olduğunu söyledi.

EECP yönteminin gelişme aşamaları ve klinik çalışmaları hakkında bilgiler veren Prof. Dr. Soran, bu yöntemin ABD'den sonra ülkemizde de uygulanmasından duyduğu memnuniyeti dile getirdi.

"EECP tedavisi, ortaya çıkabilecek komplikasyonları önleyerek ve geciktirerek ömür beklentisini de uzatır" diyen Prof. Dr. Soran, şöyle devam etti:

"EECP tedavisi koroner kalp hastalarında, hem tedavi amacı ile hem de korunma amacı ile uygulanabilir. Hastalar, hastaneye gelip tedavilerini olduktan sonra günlük yaşantılarına devam edebilirler. EECP uygulaması sırasında ağrı duyulmaz; hastalar kitap, gazete okuyarak ya da TV seyrederek tedavilerini görürler.

Kalp yetersizliği, hipertansiyon ve ritm bozukluğu olan hastalar, EECP uygulamasından önce tıbbi tedavi ile kontrol altına alınarak tedaviye hazırlanır. EECP yöntemi, konusunda yeterli bilgi birikimi ve deneyimi olan bir doktor tarafından uygulandığında güvenli, yan etkisiz ve risksiz bir tedavidir."

Özel Sani Konukoğlu Hastanesi Başhekim Dr. Azmi Serin ve Sanko Holding Sağlık Yatırım Danışmanı Prof. Dr. Talantbek Batıraliev de konuşmalarında Prof. Dr. Özlem Soran ve çalışmaları hakkında bilgiler verdi.

Prof. Dr. Soran'a, Özel Sani Konukoğlu Hastanesi Müdürü Yaşar Değirmenci ve Başhekim Dr. Azmi Serin tarafından armağan verildi.



# PİKNİKLERDE DOYASIYA EĞLENDİK

Özel Sani Konukoğlu Hastanesi olarak bu yıl 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'yla, 19 Mayıs Atatürk'ü Anma ve Gençlik ve Spor Bayramı'nı ayrı bir coşkuyla kutladık.

23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'nda Özel Sani Konukoğlu Hastanesi Pediatri Servisi, çocuk hastalarımız için bayrak ve balonlarla süsledi. Serviste yatan hastalarımıza değişik hediyeler dağıttık. Havaların

güzel gitmesini fırsat bilerek, personelimize Dülükbaba Mesire Alanı'nda piknik düzenledik. Çocuklarımız 23 Nisan şiirleri okudu, balonlar, bayraklar dağıttık, şarkılar söyledik, güldük, oynadık.

Personelimize 19 Mayıs'ta da piknik düzenledik. Halayların çekildiği, davulların coşkuyla çalındığı, yeni eski tüm personelin kaynaştığı bu piknikte de, herkes doyasya eğlendi.





# CİLT TIPLERİ

**Feray GÜZEL**  
Sağlık Merkezi Sorumlusu

Cilt tipi sabit ve değişmez bir özellik değildir. Yaşadığımız yerin ikliminden, hava şartlarından, yaştan, hormonal değişimlerden ve daha birçok etkenden etkilenir. Bundan dolayı da yapısı değişebilir.

Cilt tipleri genelde karakteristiklerini 13-30 yaş arasında daha çok gösterirler. Cildimizin tipini bildiğimiz takdirde uygulayacağımız bakımlar ve kullanacağımız kremlerde doğru seçilmiş olur. Böylece cilt sağlığının da korunması yapılmıştır. Bunun için, öncelikle cilt tipinizi bilmelisiniz. Cildinize dokunun, önce parmağınızı cildinizde gezdirin. Cildinizin yağlı bir tabakayla kaplı olduğunu fark edeceksiniz. Bu tabaka, sebum ve sudan

oluşan cildin koruyucu tabakasıdır. İşte bu koruyucu tabakanın içerisindeki yağ oranı cilt tipinizi belirler. Eğer sebum oranı az ise cildiniz kuru; fazla ise yağlı; normal ve dengeli ise normal ve karma cilttir.

Kılcal damarları yüzeeye yakın olan ciltler çabuk kızarır, alerjik reaksiyonlar gösterir. Bazı ciltlerde ise hormonal nedenlere bağlı olarak ciltte leke ve renk değişimleri görülebilir. Kan dolaşımının zayıf olduğu ciltler ise cansızdır. Cilt analizinde dikkat edilecek diğer faktörler ise cildin yapısı, ısısı, nem oranı, asit-alkalin dengesi (pH oranı) ve cilt üzerindeki belirleyici özelliklerdir (çil, leke, ben, kist vs.).

Güzel bir cilde sahip olmak istiyorsanız, cilt tipinizi ve o cilt tipine uygun bakım ürünlerini tanımalısınız. Ayrıca bazı ürünler var ki, kesinlikle uzak durmalısınız. Güzel ve sağlıklı bir cilt için, pahalı cilt bakım ürünlerini kullanmaktan çok, doğru ürünü kullanmanın cilt üzerinde oldukça etkili olması önemlidir.

### **KURU CİLT:**

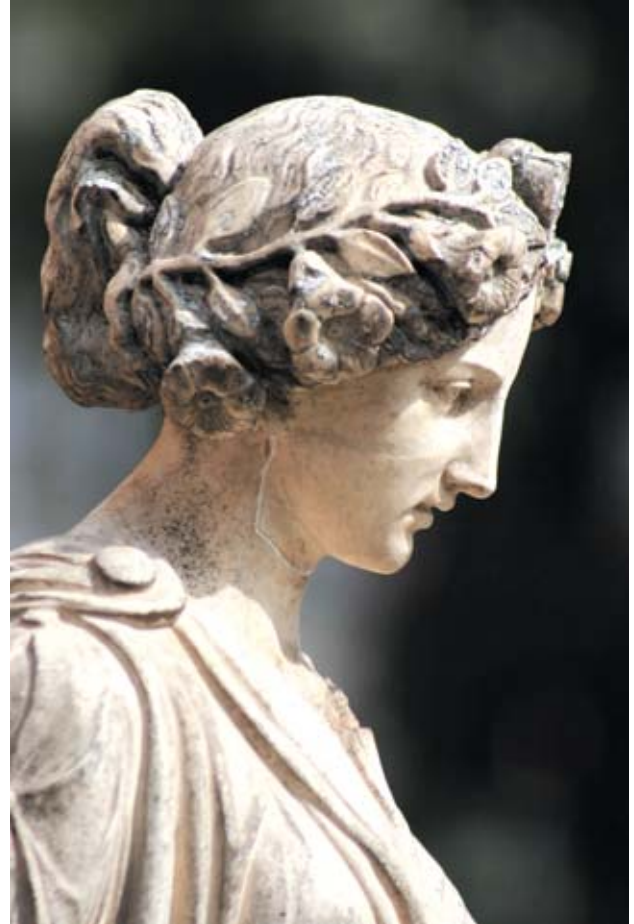
Günümüzde en çok rastlanılan cilt tiplerinden birisidir. Kuru ciltlerde iki şey eksiktir, nem ve yağ. Sadece yağ varlığı cilt nemi için yeterli bir faktör değildir. Ancak yeterli miktarda su içeren hücrelerin üzerini kaplayan yağ katmanı, cilt neminin korunmasına yardımcı olur. Cilt yapısı oldukça incedir ve gözenekleri çok küçüktür. Görünümü mat ve serttir. Dokununca kuru ve kaba bir his alırsınız. Cilt kendini koruma özelliğini tam olarak yerine getiremediği için iç ve dış faktörlerden kolayca etkilenip tahriş olur. Sık sık gerilir, kaşınır, karıncalanır, çatlar ve soyulur. Banyodan sonra kızarıklıklar oluşur, sabun ve kireçli su rahatsızlık verir. Fazlasıyla nemsizdir, günlük bakım kremi kullanılmasına rağmen hala kuruluk ve gerginlik hissedilir. Makyaj donuk ve kuru gözükür. Özellikle göz kenarları ve ağız çevresinde ince çizgilenmeler fazladır.

Kuru ciltlerde, kurutucu ve alkol içeren ürünler ciltten nemi söküp atacağı için tercih edilmemelidir. Hassas yumuşak sabun içermeyen likit bir temizleyici sonrası gliserin gibi ürünlerle formüle edilmiş nem kaybını azaltan nemlendiriciler kullanılmalıdır. UVA ve UVB ışınlarına karşı koruyucu SPF15 ve üstü bir ürün, yıl boyunca dışarıya çıkmadan yarım saat önce açıkta kalan alanlara uygulanmalıdır. Kuru cilt oluşmasının da nedenleri vardır; Ciltte oluşan yağ bezlerinin yeterli işlev görememesi, alkol bazlı astringent kullanımı, kurutucu masklar ve fırçalayarak yapılan temizlik, aşırı sıcak su ile yıkama ve Çevre faktörleri; soğuk, rüzgar, düşük nem oranları, aşırı dozlarda ultraviyole ve güneş ışığına maruz kalma, susuzluk, bazı ilaçların kullanımı, yaşlanma. Kuru ciltte sağlıklı bir görünüm kazandırmak için; uygun kozmetik malzeme kullanın. Bol bol su için (günde en az 5 bardak). Yüzünüzü yıkadıktan sonra mutlaka nemlendirici kullanın. Sıcak su cilt kuruluğunu arttıran en önemli faktörlerden birisidir. Mümkün olduğunca sıcak su ile yıkanmamalı ılık su tercih etmeliyiz. Yaşadığımız ortamlarda nem oranını arttıracak önlemleri almalıyız.

### **YAĞLI CİLT:**

Yağlı ciltler, cildinizde bulunan yağ bezlerinin çok fazla çalışması sonucu ortaya çıkarlar. Fakat yağlı ciltlerde farklılık gösterebilirler; problemsiz yağlı, sivilceli akneli yağlı, yağlı ve hassas cilt. Sivilce ve akne olan ciltlerde yapı kalındır ve gözenekleri çıplak gözle rahatlıkla görülecek kadar genişlemiştir. Rengi donuk, görünümü yağlı ve parlaktır. Sık sık sivilce ve siyah nokta oluşur. Makyaj çok çabuk bozulur hatta akar. Geniş porlar (delikler) olduğundan dolayı bazen görüntüsü portakal kabuğuna benzer.

Yağlı ciltlerde aşırı yağ üretimi olduğu için yüzdeki kanallar genişler. Yağ bezlerinin çalışmaları, bazı hormonlarca düzenlenmektedir. Bu hormonların miktarlarındaki değişim cildi de etkileyecektir. Bu sebeple mevsimler cildinizin tipini etkilerler. Örneğin yaz aylarında sıcak ve nemin fazlalığı, cildinizi daha yağlı yapar. Yağlı cildin yumuşak ve daha esnek olması nedeni ile daha az kırışıklar görülür. Yağlı ciltlerde koruma yapmak ve sağlıklı bir cilt elde etmek için dengeli beslenmek gerekir. Özellikle fast- food, kola, baharat, yağlı gıdalar, sigara, kafein, kuruyemiş, çikolatadan uzak durulmalı, bunların yerine bol bol taze sebze ve meyve tüketilmelidir. Ellerinizi ve saçlarınızı yüzünüzden uzak tutunuz. Düzenli olarak





egzersiz yapın ve öncesinde makyajınız varsa mutlaka temizleyin. Egzersiz öncesinde nemlendirici kullanmayın. Sivilce veya siyah noktaları sıkımayın. Bunlar asla buhar verilmeden sıkılmaz. Mutlaka güzellik salonlarında uzmanlar tarafından hijyen ortamlarda temizlenmelidir.

Minimal düzeyde makyaj yapınız, cilt deliklerini tıkayabilir. Yağlı ciltlere özgün yağ bağlayıcı likit veya jel şeklinde temizleyicileri tercih edin. Krem bazlı, kakao yağı, lanolin içeren sabunlardan uzak durun. Losyon şeklinde suyu çekip tutan maddeler içeren nemlendiricileri tercih edin. Yağ içermeyen (oil-free) güneşten koruyucuları kullanın. Cildinize fazla parlak diyerek, yağı kurutmak için sert sabun, alkol, fırça, kese kullanmayın. Cilt temizliğini günde 2–3 kezden fazla yapmayın.

#### **KARMA CİLT:**

Karma cilt, yağlı ile kuru arasındaki cilttir; ne yağlı ne kurudur. Alın, burun ve çene (T bölgesi) yağlı, yanaklar normal veya kurudur. Genelde normal ciltle çok karıştırılır. Ciltteki gözenekler optimal açıklıktadır. Yanak bölgesindeki cildin tipi dış etkenlere bağlı olarak değişebilir. Ten rengi pembedir ve sağlıklı bir görünümü vardır. Dokununca yumuşak ve pürüzsüzdür. Karma ciltler için olan temizleme ürünleri yanaklar için nazik, diğer bölgelerde ise daha sert etkilidir. Yalnızca ihtiyaç duyulan bölgelere uygulayacağınız nemlendirici T bölgesinde sivilceye yol açabilir. Tercih edeceğiniz güneş koruyucusunun da yağ içermemesine dikkat etmeniz gerekmektedir. Bu tür ciltler için uygun bakım ürünlerini bulmak, cildin dengesini sağlamak, zor

olabilir. Karma ciltlerde temizleyici ürün olarak süt tipi ürünler tercih edilmelidir. Tonikler düşük alkollü olmalı ve cildin durumuna göre nemlendirici kullanılmalıdır. Göz çevresi için mutlaka dengeleyici ürün tercih edilmelidir.

#### **NORMAL CİLT:**

Bu cilt tiplerinde, cildin dokusu ve rengi her yerde aynıdır. Görünümü temiz ve yumuşaktır. Ciltte kızarıklık yoktur ya da çok az görülür. Yağlanma ve kuruma olmaz. Nadir görülen bir cilt tipidir. Ama bu durumdaki sağlıklı cildin bakımı da en az sağlıksız, kuru, hasta cildin bakımı kadar önemlidir.

Kuru cilt temizliğinde, içinde mineraller bulunmayan bazı kaynak suları cilt bakımı için yararlıdır. Sıcak su, içinde yağ ve asit bulunan hücrelerden meydana gelen cildin hücrelerinin şişmesine sonra dökülmesine sebep olur. Özellikle de içinde sodyum ve potasyum bulunan sabunlar yine bu koruyucu tabakayı yok ederler. Bu yüzden cildi temizlerken çok fazla sabun kullanmamak gerekir.

Normal bir cildin suyla sabunla yıkandıktan sonra doğal koruyucu tabakasını oluşturabilmesi için, cilt temizliğinin üzerinden üç buçuk saat geçmesi gerekir. Bazı durumlarda bu süre daha da uzun olabilir. Normal cildin de soğuğa, sıcağa, kuru havaya karşı korunması gerekir. Bu sebeple kış aylarında cildi krelemek, kaybettiği nemi kazandırmak, yaz aylarında güneşin etkilerini azaltacak bakım uygulamak cildi koruyan tedbirlerdir. Normal cildin genç ve sağlıklı kalması için kremler kullanılabilir.



# YAŞLARA GÖRE CİLT BAKIMI



Hayatımız boyunca cildimizin etkilendiği çok fazla etken vardır; Hava kirliliği, stres, uykusuzluk, yanlış ve dengesiz beslenme, fazla makyaj, yanlış kullanılan ürünler gibi. Bunlara ek olarak çok fazla etken sayılabilir. Bu etkenler özellikle alın ve yanaklardaki çizgilerin oluşumunu destekler. Bize düşen görev ise güzelliğimizi korumak için elimizden geldiğince bu etkenlerden uzak durmak ve düzenli olarak cilt bakımımızı yapmaktır.

Düzenli bakım yapılmadığı takdirde cildinizin neminin kaybolması, kırışması ve zamanından önce yaşlanması kaçınılmazdır. Bu nedenle 20'li yaşlarda cilt bakımına başlamak gerekir. Yaş ilerledikçe bu bakımlar değişmelidir. Çocukluk döneminizde cildiniz bir çiçek gibi taptazedir. 20'li ve 30'lu yaşların sonlarına doğru yavaş yavaş suyunu kaybetmeye başlar, kırışıklıklar, akne, ciltte sarkmalar görülmeye başlar. Bu nedenle sürekli bakıma ihtiyaç duyar. "Yaş ilerliyor, yaşlanmak en doğal durum" diye düşünerek cildinizi ihmal etmeyin. Cilt güzelliğini etkileyen son faktör ise genetikdir. Bu nedenle annenizin veya büyükannenizin cildine bakarak sizi bekleyen riskleri değerlendirebilirsiniz. Günümüzde tüm bu olumsuz etkenlere rağmen cildinizi korumanızı sağlayacak birçok anti-aging ürünleri bulunuyor. Cilt anti-aging uygulamaları, genç ve güzel kalma rüyalarınızın gerçek olmasını sağlıyor.

Şimdi cildinizi iyileştirme zamanı! 50'li



yaşları aştığında bile cildinizin genç olmasını istiyorsanız, cildinize 20'li yaşların başından itibaren düzenli şekilde bakım yapmanız gerekiyor.

### 20'Lİ YAŞLARDA CİLT BAKIMI

Bu yaşlarda yapacağınız her bakım, ileri yaşlarda cildinizin sağlıklı ve güzel görünümü için önemlidir. Her ne kadar bu yaşlarda cilt; pürüzsüz, esnek ve sıkı yapısıyla en iyi durumda olsa da, genç ciltlerinde sorunları vardır.

20'li yaşlarda burun üzerinde siyah noktalar, alında, dudak kenarlarında ve çenede sivilce topluluklarına rastlanır. Vücudun en fazla demir ve kalsiyuma ihtiyaç duyduğu yaşlardır. Ama genelde gençler bunları pek tüketmezler. Bu eksiklikler de hücrelere yeterli derecede oksijen taşınmamasına sebep olur. Bu da ciltte sorunların başlamasını tetikler. Bu yaşlarda sebum salgıları ve hormonlar henüz düzene girmemiştir. Ölü hücreler ayda bir kez, yerlerini yenilerine bırakmak üzere, dökülür. Dokular sağlamdır, vücut tarafından yıkılan kolajen, kolaylıkla tekrar üretilir.

Sağlıklı bir cilde sahip olabilmek için, cilt sabah akşam düzenli olarak temizlenmelidir. Özellikle sivilce ve siyah noktaların fazla olduğu durumlarda, doğru sabunu kullanmaya özen gösterilmelidir. En sık yapılan hata, cildin yağını fazlasıyla alan bir ürün seçmektir: Böyle bir durumda, sivilceler azalmak yerine artar.

Çünkü cilt yüzeyindeki nem ve yağ tabakası hızla yok olur. Cilt kuru ise haftada iki, yağlı ise haftada bir mutlaka arındırıcı bakım yapılmalıdır. Kullanılan kremler, gözeneklerin fazla tıkanmasını önlemek için, hafif olmalıdır. Ayrıca, genç ciltte leke oluşmasına fırsat vermemek için, parfüm içermemelidir.

Cilt hasarını en aza indirmek için, yüksek koruma faktörlü güneş kremleri kullanılmalıdır. Mümkün olduğunca kış ayları içinde koruyucuya devam edilmelidir. 20'li yaşlarda güneşin zararları pek önemsenmediği için, etkisi 30'lu yaşlarda ortaya çıkar. Bu dönemde stres, alkol ve sigaradan uzak durulması ve sıkı diyetlerin yapılmaması da cildin tazeliğini kaybetmesini önemli ölçüde önler.

### 30'LU YAŞLARDA CİLT BAKIMI

Cilt 30'lu yaşlara geldiğinde, daha yoğun bir bakıma ihtiyaç duyar. 20'li yaşların bitip 30'lu yaşların başladığı bu dönemlerde göz çevresi, alın ve ağız kenarlarında, ilk kırışıklıklar ortaya çıkar. Cilt daha hızlı nem kaybeder. Yavaş yavaş elastikiyet kaybı başlar. İşte bu yüzden cilt artık eskisi kadar pürüzsüz değildir. Genç ciltlerdeki gibi oluşan taze hücrelerin yerine, yaşlı hücreler oluşur. Bunlarda dökülme yeteneklerini kaybeder ve üst derinin kalınlaşmasına neden olurlar.

20'li yaşlarda oluşan ilk çizgiler artık belirgin hale gelir. 30'lu yaşlarda yüzdeki çizgilerle mücadele yaşdır. Cilt kıvrımları arasına sızan makyaj malzemeleri de alerjik reaksiyonlara neden olmaya başlarlar. Esnek lifler ve kolajen eskisi kadar fazla üretilmez. Cildin devamlı hareket halinde olduğu bölgelerde ilk belirgin izler oluşur. Yeterince güçlü olmayan bir cilt, güneş ışınlarından fazlasıyla zarar görür. Bu yaşlarda cilt, ilk zayıflık belirtilerini göstermeye başladığından, zararlı UV ışınları, cildin orta tabakasına kolaylıkla geçebilir. Bunu önlemek için en önemli yol; öncelikle ağızdan A, F ve E vitaminleri ile mineral preparatları alınabilir.

Dışarıdan yapılacak uygulamalara gelince; sabahları koruma filtresi içeren kremler, akşamları ise cildi nemlendirip onaran meyve asitlerinden faydalanılabilir. Bu yaşa dek normal ya da karma olan bir cilt, birden kuruyabilir. Hassas ciltler için hazırlanmış, bileşiminde rahatlatıcı ve dengeleyici maddeler bulunan, özel ürünler kullanılmalıdır. Özel temizliğin dışında, nemlendirici bir kremle masaj yapılmalıdır. Tabii ki bol bol su içmeyi de ihmal etmemek gerekiyor. Bu dönemde, sigara ve alkolden uzak durmak, günde en az altı saat uyumak, sağlıklı beslenmek de oldukça önemlidir.

## 40'LI YAŞLARDA CİLT BAKIMI

Bu yaşlarda yüzümüzde, alışkın olmadığımız görüntüleri görmeye başlarız. Çünkü ciltteki kolajen üretimi azalmaya başlamıştır. Üst katman hala gücünü korusa da, iç kısımda bulunup, onu destekleyen esnek lifler biraz zayıf düşer. Bu durum, dıştan bakıldığında, yanaklarda ya da çenenin altında çöküntüler şeklinde görülebilir. Bazen de, cilt mat ya da solgun bir görünüm alır. Bunun nedeni, hücre değişiminin yavaşlamasıdır.

Önceki yıllarda güneşe fazla maruz kalındıysa bunun belirtileri bu yaşlarda iyice belirginleşir. Aynı zamanda bu yaşlarda bayanların büyük kısmı, güne şiş yüzle başlarlar. 40 yaşına gelindiğinde, tıpkı vücutta olduğu gibi, yüzdeki kaslarda da çökmeler görülür. Kaslar eskisi gibi değildir. Yağ hücreleri daha yavaş çalıştığı için çizgi ve gevşemeler oluşur. Bu yüzden, her gün ayna önünde yapılacak 5 dakikalık bir yüz jimnastiği de mükemmel sonuç verir. Alacağınız vitamin ve mineral takviyesine önem vermenizi gerekir. Ayrıca, kolajen üretimini artırmaya yardımcı olacak bakım ürünleri kullanılmalıdır.

## 50'LI YAŞLARDA CİLT BAKIMI

Vücut yağ üretimini, önemli ölçüde azaltır. Bu da cildin sıkılığını ve elastikiyetini kaybetmesine neden olur. Kan damarları daralır, bu yüzden de hücreler besin ve oksijenle yeterince beslenemez hale gelir.

Cilt daha fazla nemlenmek ister. Nemlendiriciler daha yoğun olarak seçilmelidir. Mutlaka her gün, cilt alkol içermeyen toniklerle temizlenmelidir. Bu yaştaki kadınların birçoğunda, burun ve ağız bölgesinde keskin kırışıklıklar görülür.

Pigment üretimi de düzenli olarak işlemediği için yaşlılık lekeleri cildin pürüzsüzlüğünü yitirmesine neden olur. Yorgunluğun ve gerginliğin ilk belirtileri gözaltlarındaki kırışıklıklarla ortaya çıkar. Bu yüzden artık göz kremlerini de anti-aging bakımları kullanmak bu dönemde artık bir zorunluluk haline gelir. Bu da ancak bitkisel ekstreler ve mineral maddelerle mümkündür.

Azalan östrojen hormonu cildi olumsuz etkilediği için ekstra bir bakım uygulamak gerekir. 50'li yaşlarda menopoza dönemine ait hormonal değişiklikler yüzünden daha yoğun içerikli, biraz daha yağlı ürünler tercih edilmelidir. Ancak bu kremler aynı zamanda onarıcı, hücre yenilenmesini destekleyen ve kırışıklık giderici özellikler de taşımaktadır. Bu dönemde de güneş koruyucu kremler kullanmaya devam etmek cilt için çok önemlidir. Ayrıca soğuk hava, rüzgar ve kireçli sudan cildi korumak gerekiyor. Stresten uzak, temiz havada yaşamaya özen gösterilmelidir. Mümkün olduğunca her gün 30 dakika yürüyüş yapılmalı ve ciltin daha fazla oksijen alması sağlanmalıdır.



# CİLT BAKIMLARI

Cilt bakımı da yaşlara ve cilt tiplerine göre değişim gösterir. Cilt yaşlandıkça bakımı da değişir. Bu sebeple de hangi cilt yapısına sahipseniz, uygulayacağınız bakımda o cilt tipine uygun olmalıdır.

Yaşa göre ve cilt tipinize uygun bakımı seçmek önemli bir husustur. Çünkü cildiniz sizin için önemlidir. Cildinizi sevmeniz ve ona iyi bakmanız gerekir. Her

kendinize bakarsanız, cildinizde sağlıklı olacak ve ışıltısını koruyabilecektir.

Özel Sani Konukoğlu Hastanesi Sağlık Merkezi'nde kullandığımız Thalgo ürününde her cilt tipine ve yaşa göre bakımlarım bulunmaktadır. Aynı zamanda evde kullanacağınız ev bakım ürünleri de yine Thalgo ürün yelpazesinde mevcuttur.



insan için, ışıldayan bakımlı cilt en güzel aksesuardır. Yaşınız kaç olursa olsun modası geçmeyen tek şey cildinizdir.

Herkes normal bir cilde sahip olmak ister. Fakat cilt ister normal, ister yağlı, ister kuru olsun asıl önemli olan cilt bakımını bilmek ve cildimizi korumaktır. Eğer

**1. Thalgo Arındırıcı Temel Cilt Bakımı:** Thalgo arındırıcı cilt bakımı, diğer tüm spesifik cilt bakımlarına başlamadan önce uygulanması gereken temel cilt bakımıdır. Cilt tipinize ve ihtiyacınıza yönelik maskelerle canlandırılması için uygulanan temel bakımdır. Temizleme işlemi içeren bakım sonrasında

estetisyenimizin size önereceği cilt bakımının çok daha etkili olmasını sağlayacaktır.

**2. Aquarelle Cilt Bakımı (Tüm Cilt Tipleri İçin):** Cilt dokusuna iyileştirici etkisi olan Aquarelle cilt bakımı ile derinlemesine cilt temizliği, yumuşak ama etkili peeling, arındırıcı doğal yosun maskesi ve nemlendirme işlemlerinden sonra cildinizin arındığını ve yenilendiğini hissedeceksiniz.

**3. Thalgodermyl Cilt Bakımı (Yağlı Ciltler İçin):** Antiseptik ve dengeleyici bir bakım olan Thalgodermyl cilt bakımı ile özellikle aşırı yağ üretimi yapan ciltler için etkilidir. Yüzde 100 doğal deniz yosunu maskesi ile yapılan bu cilt bakımından sonra, derinlemesine nefes alan ve sağlıklı bir cildin keyfini çıkartacaksınız. Temizleme işleminden sonra cildin nem dengesini ayarlayarak fazla sebum salgılarını stabilize eder. Yağlı ciltlerde oluşan pürüzler ortadan kalkar ve ışıltılı bir cilt ortaya çıkar.

**4. Cold Marine (Hassas Ciltler İçin):** Bu ciltlerde uygulanan bakımlar dikkatli seçilmelidir. Aksi takdirde cilt üzerinde tahrişler meydana gelir. Hassas cilt tipleri için rahatlatıcı ve sakinleştirici etkisi olan Cold Marine cilt bakımı sonrasında cildiniz berrak ve pırıl pırıl bir görünüm kazanacaktır.

**5. Bio Marine Cilt Bakımı (Kuru Ciltler İçin):** Sürekli gerginlik ve kuruluk hissedilen ciltlerde uygulanan, huzur ve hafif sıcaklık hissi veren Bio Marine maskesinin özel rahatlatıcı etkisi ile cildinizin nem dengesi oluşur.

**6. Seve Marine Cilt Bakımı (Tüm Cilt Tipleri İçin):** Hücre yenileyici özellikleri içeren yüksek oranda vitamin ve minerallere sahip Crispus su yosunu ihtiva eden bu bakımın ardından cildinizde gözle görülür hoş bir parlaklık ve rahatlama oluşur.

**7. Collagen Velvet Cilt Bakımı (Hassas ve Kuru Ciltler İçin):** Genelde cilt tipi hassas olan kolejen eksikliği olan cilt tipleri için vazgeçilmez bir bakımdır. Aynı zamanda kolajen maskesi ile dudak çevresinde oluşan ince çizgilere karşı etkili bir nemlendirme sağlar. Özel serumlar ve yüzde 100 saf kolajen maske ile uygulanır. Amaç, ilerlemiş yaştaki cilde yüksek oranda nem ve yumuşaklık kazandırmak, kırışıklıkları yok etmektir.

**8. Absolute Rehydrating Bakım (Güneşten Zarar Görmüş Ciltler İçin):** Bu bakım güneş ve iklim şartlarından zarar görmüş cildin nem dengesini kurar. Cilt nemsizliğine bağlı oluşan ince çizgi ve kırışıklıkları



açarak cildi canlandırır.

**9. O2 Marine Oksijen (Oksijenden Yoksun Cilt Tipleri İçin):** Özellikle sigara içen kişilerin ciltleri için ideal bir bakımdır. Mat, donuk ve solgun ciltlere oksijen ve enerji verir. Cildinize ışıltılı bir görünüm kazandırır.

**10. Modelling Mask (Yaşlı ve Yorgun Cilt İçin):** Yaşlı ve yorgun ciltlerde hücreler arası besin alışverişini hızlandırır. Yüz çizgisini yeniden yapılandıran, demir oksit, kalsiyum sülfat ve çakıl yosunu içeren bu bakım hassas ve sıcaklığa karşı duyarlı cilt hariç her cilt tipi içindir. Bu mükemmel bakım erken cilt sarkması ve kırışıklıkların tedavisi için idealdir.

**11. Perfect Contour Bakım (Sıkılaştırıcı Bakım):** Bu mükemmel bakım içeriğindeki aktif maddelerin etkisi ile cildi yoğun olarak nemlendirir ve cildi sıkılaştırıp yoğunlaştırarak kırışıklıkların derinliğini azaltır. Özellikle çok fazla kilo veren kişilerde yüzde oluşan sarkmaları toparlamak için ideal bir bakımdır.

**12. Micronize Marine Alga (Yağlı Cilt Bakımı):** 55-60 dakikalık bir sürede uygulanabilen, deniz yosunlarından elde edilen maske ve serumlarla gerçekleştirilen bir bakımdır. Uygulamanın amacı, fazla yağ salgısını stabilize etmek, kirleri yok etmek, mikro dolaşımı aktive etmek, cilde mineral ve vitamin takviyesi yapmaktır. Yüzde oluşan sivilceleri kurutmak için idealdir.



# CİLDİMİZİ KORUMA YÖNTEMLERİ



Sadece estetik açıdan değil sağlık açısından da cildimizin temizlik ve bakımına özen göstermek, yaşımız ilerledikçe oluşacak kırışıklık ve deformasyon gibi problemlerin önlenmesi bakımından çok faydalıdır. Aksi takdirde UV ışınları, fazla yapılan makyaj, sigara, stres, hava değişimleri ve yanlış beslenme cildimizi olumsuz yönde etkiler ve genç yaşta olmamıza rağmen yorgun ve solgun görünmemize neden olur.

Cildimizin canlılığı, parlaklığı ve diriliği en önemli sağlık göstergelerindedir. Dolayısıyla her bay ve bayanın cildini sağlıklı tutabilmesi için bazı konulara

hassasiyet göstermesi gerekmektedir. Yapılan pek çok araştırma stres, düzensiz yaşam, sigara dumanı ve çok kuru havaların cildin korunma mekanizmasını öldürdüğünü gösteriyor. Cildin yapı taşlarını yok eden her türlü kirlilik, cildin kırışıp sarkmasına neden olur.

Açık renk ve hassas cilde sahip olanlar, sık sık yanaklar, alın, burun ve elmacık kemikleri üzerindeki kızarıklıklardan yakınırlar; Kılcal damarların genişlemesi, aşırı miktarda kanın geçişine neden olur. Yarım saat kadar sonra kaybolacak olan kızarıklık ortaya çıkar. Bu genişleme kalıcı olduğu zaman,

kuprozdan söz edilir. Bu durum, kılcal damarlarda kontrol altına alınması gereken bir hassasiyet olduğu anlamına gelir.

Cildimizin sağlıklı olabilmesi için bazı püf noktalarını göz ardı etmemek gerekir. Bunun için;

**1.** Güneşin, cildimize olan olumsuz etkileri düşündüğümüzden çok daha fazladır. Kalıcı renk değişiklikleri ve lekeler yapabileceği gibi cilt kanserlerine varan etkisi vardır. Gerekli güneş ışınları koruması yapmadan güneşe çıkmamalısınız. Güneş ışınlarının olumsuz etkileri her tip ciltte de kendini gösterir. Bu



tür ciltlerde elastikiyet özelliği kaybedilmiş olup cilt rengi değişmiştir. Ciltteki doğal yaşlanmayı önlemek için; mutlaka cildinizi güneş ışınlarından koruyucu ürünler kullanın. Koruyucuyu güneşle karşılaşmadan en az 30 dakika kadar önce tatbik edin. Özellikle yaklaşan yaz günlerinde koruyucu sürmeden dışarı çıkmayın.

**2.** Cilt temizliği, sabahları derinin salgılarını harekete geçirmek, akşamları ise gözeneklerde birikmiş kir zerreciklerinden kurtulmak için mutlaka yapılmalıdır. Kullanacağınız temizleyicinin ph değerinin cildinize uygun olmasına dikkat edin. Cildinizi temizlerken,

sabun kullanmayın, yüzünüzü ovalamayın. Günlük temizlik için "losyon" yeterlidir. Derinlemesine temizlik için belirli aralıklarla temizleme maskelerinden ve buhar banyolarından faydalanabilirsiniz. Sigara içmek veya sigaralı ortamda çok sık bulunmak derinizin erken yaşlanmasına, yağ çekmeyen solgun bir ton almasına neden olabilir. Sigara ve içki vücudunuzu zehirler ve geriye pörsümüş sarkık bir cilt bırakır. Sigara ayrıca ağız kenarındaki çizgilerin derinleşmesini hızlandırır. Nikotin, yaşlanmaya karşı doğal rutinini her şeyden çabuk tersine çevirecektir. Bunlardan uzak durmak gerekir.



**3.** Cildinizi çok sık yıkamayın. Özellikle sabah kısmı sürdüğünüz nemlendirici çok fazla yıkanan ciltte kalmayacaktır. Yıkamak derinizin yağını ve nemini emer bitirir. Üstelik musluk suyu oksit zararı veren klor içermektedir. Yüzünüzü günde iki kez yıkamanız yeterli olacaktır.

**4.** Makyaj yapmamak neredeyse imkansız ama asla makyajınızla uyumamanız gerekir. Cildiniz için hiç doğal bir durum değildir. Yaşlanmaya karşı var olan deri rutininizi kötü etkiler ve akne oluşumuna neden olur. Özellikle gece uykuda kendini dinlenmeye alan cildimize izin vermemiş oluruz. Makyaj yapıldıktan





sonra en fazla 10-12 saat sonra temizlenmelidir. Göz makyajı silinmediği takdirde göz iltihabına neden olabilir.

**5.** Makyaj malzemesi seçerken dikkat edin. Az yağlı bir fondöten seçin. Makyajsız yapamayanlar hafif bir fondöten kullanabilir. Ancak, yağlı ciltler için özel olarak geliştirilmiş, siyah nokta oluşumuna neden olmayan (gözeneklerde birikecek madde içermeyen) bir malzeme seçilmelidir.

**6.** Cildiniz için gece bakımı uygulamak oldukça önemlidir. Hemen her kadının bir gece kremi vardır. Önemli olan kullandığınız ürünü veya ürünleri yatma saatinizden 1 saat önce kullanmaktır. Bu sayede deriniz faydalı bir şekilde ürünü emecektir.

**7.** Düzenli olarak egzersiz yapmak cildinize sağlıklı parlaklık ve doğallık sağlayan besin ve oksijen akışını arttıracaktır. Aldığınız oksijen sayesinde cilt renginizi tamamen değiştirecektir.

**8.** Güneş gözlüğü kullanmayı ihmal etmeyin. Güneş gözlüğü gözlerinizi ve bununla birlikte göz çevrenizdeki hassas cildinizi koruyacaktır. Özellikle göz ve dudak çevresi çok hassas olduğu için direk olarak gelen ışık bu bölgeleri etkiler ve daha çabuk kırışmasına etki eder.

**9.** Banyo yaparken çok sıcak su yerine ılık su kullanmaya dikkat edin. Bu şekilde kurumayı engellemiş olursunuz ve daha doğal bir yoldur.

**10.** En iyi güzellik kürü uykudur. Yeterli miktarda uyumanız gerekir. Vücut uyku halindeyken kendini yeniler. Bu yolla gençleşme ve canlılık tazelenir. Uykunuzu yeterli almadığınız sürece ciltte yorgun bir ifade olur. Özellikle gözaltı halkaları iyice belirginleşir. Uyku saatlerinizin düzenine dikkat edin.

**11.** Gün içerisinde, çok fazla çay, kahve, kola gibi asitli içeceklerden uzak durunuz. Mutlaka günde 2 litre su içiniz. Unutmayın ki hem sağlık hem güzellik için en büyük ilaç sudur.

**12.** Cildin sağlığı için sivilce ve aknelere oynanmamalı ve asla tırnakla sıkılmamalıdır. Yanlış işlemde dolayı, aknelere kistleşebilir. Bu da ağır sonuçları beraberinde getirir. Muhakkak bilinçli estetsiyenlerin kontrolünde buhar verdirerek hijyen ortamda cilt bakımı yaptırın. Haftada bir peeling yaparak ölü hücrelerin dökülmesini sağlayın.

**13.** Boyalar, renk açıcı kremler ve tüy dökücüler tahriş riski en yüksek kozmetiklerdir. Bunları kullanırken dikkatli olmak gerekir.

**14.** Kozmetik kullanırken, tahrişin çeşitli faktörlere bağlı olduğunu unutmayın. İşte bunlardan bazıları: Temas türü (örneğin, şampuanın deriyle temas ettiği süre, deodorantınkinden daha azdır), temas noktası (göz çevresi gibi bazı bölgeler, daha hassastır), PH değeri (cilde uygun olanlar, asit özellik taşıyanlardır), uçma (bazı kozmetikler, havayla temas ettikten sonra bozulup cildi tahriş edebilir).

**15.** Daha parlak cilde sahip olmak için öncelikle asit içeren exfoliant, glikolik ile cildin temizlenmesi gerekir. Glikolik en ideal olanıdır ve birçok cilt bakım ürünüde bulunur. Aldığınız ürünün antioksidan özelliği bakımından zengin olup olmadığına dikkat edin. Bu cildinizin kahverengi benekleri azaltarak cildinizin daha parlak olmasını sağlar.

**16.** Cildinizin bakımına dikkat ederken kullandığınız ürünlerinin saklanması da sizin için önemlidir. Ürün kapaklarının tam olarak kapattığınızdan emin olun. Mümkün olduğunca kozmetiklerinizi aşırı sıcak bırakmayınız.

**17.** Deride uçuk varsa, kozmetik ve makyaj malzemesi kullanmayın. Durum tamamen normale dönmeden bunları tekrar sürmeyin.

**18.** Alerjik tepkiden “sorumlu” kozmetiği saptamak

için, ilgili bölgede kullandığınız tüm kozmetikleri, günde bir tane olmak üzere, deneyin. Böylece, cildiniz için zararlı kozmetiği belirleyip bunu kullanmaktan kaçınabilirsiniz. Günümüzde, çok fazla kulaktan duyma maske ve bakım ürünleri kullanılmaktadır. Asla emin olmadan bilmediğiniz ürünleri yüzünüze uygulamayın.

**19.** Beslenmenize dikkat edin. Bol miktarda sebze ve meyve tüketin, baharatlı, acılı, yağlı yiyecekleri mümkün olduğunca az tüketin.

**20.** Nemlendiricilerinizi mümkün olduğunca cildinizi, yıkayıp tam kurulamadan sürünüz. Deri nemli haldeyken kremi daha rahat çeker.

**21.** Oksijen alın; derin derin soluk alıp vermeyi unutmayın. Güzel havalarda pencereniz açık uyuyun. Açık havada, ormanlık alanlarda olabildiğince fazla vakit geçirmeye çalışın. Unutmayın, iyi oksijen almış bir deri, sağlıklı bir deridir.

**22.** Deri, organizmanın özümlediğinden fazlasını dışarı atar, bu atıklar da cildinizi bozar. Bu nedenle, mümkün olduğunca az ilaç kullanın.

Günümüzde tüm bu olumsuz etkenlere rağmen cildinizi korumanızı sağlayacak birçok anti-aging uygulamaları, genç ve güzel kalma rüyalarınızın gerçek olmasını sağlıyor. Şimdi cildinizi iyileştirme zamanı!



# SAÇLARINIZ YAZA HAZIR MI?

Kışın yıpranan, canlılığını yitiren, pırlıltısını kaybeden, matlaşan saçlarımızın sağlıklı ve bakımlı görünüşüne tekrar kavuşmaları için birtakım bakımlardan geçmeleri gerekir. Öncelikle yıpranmanın sebeplerini bilip bunları çözüm yolu aranmalıdır. Yazlık ayakkabı, kıyafet ve aksesuar modelleri vitrinlerde yerini almışken, saçları kışın ağırlığından kurtarmanın da tam zamanı. Yazı bakımlı ve güzel saçlarla karşılayın.

Sağlıklı ve güzel saçlara sahip olmak için beslenmeden, saçımızı taradığımız fırça seçimine kadar dikkat etmeniz gereken pek çok şey vardır.

**1. Saçın esas maddesi keratin'dir. Saçlarınızın sağlıklı**

ve parlak olmasını istiyorsanız, keratin dengesini sağlamanız gerekmektedir. Unutmayın ki, saç sadece kökünden beslenir. Saçlarınızı daha iyi beslemek için işe, doğru ve dengeli bir beslenme planı yaparak başlamalısınız. Saç bakımı ürünleri saçın yıpranmış görünüşünde kısa süreli değişimler sağlar. Bu ürünlerle saçlarınızı daha temiz ve bakımlı tutabilir, dış etkilerin oluşturduğu yıpranmanın sonuçlarını bir süre toparlarsınız. Saç bakım ürünleri ile saçınıza sadece bir dış bakım sağlayabilirsiniz. Saçınız için gerekli besin unsurlarını ağız yolu ile doğal besinler veya besin destekleri ile alabilirsiniz. B ve E vitaminleri içeren yiyeceklerden düzenli olarak yemeniz gerekir. Bu vitaminlerden, zengin beslenmek saç sağlığını





korur daha esnek, parlak olmalarını sağlar. Bu yüzden kepekli besinler, et ürünleri, balık ve yeşil sebzeleri bol bol tüketmek gerekmektedir.

**2.** Saçınıza uyguladığınız ürünlerin kaliteli olması da çok önemlidir. İçeriğini bilmediğiniz ürünleri saçlarınıza uygulamayın. Mutlaka saç yapınıza uygun ürün tercih edin.

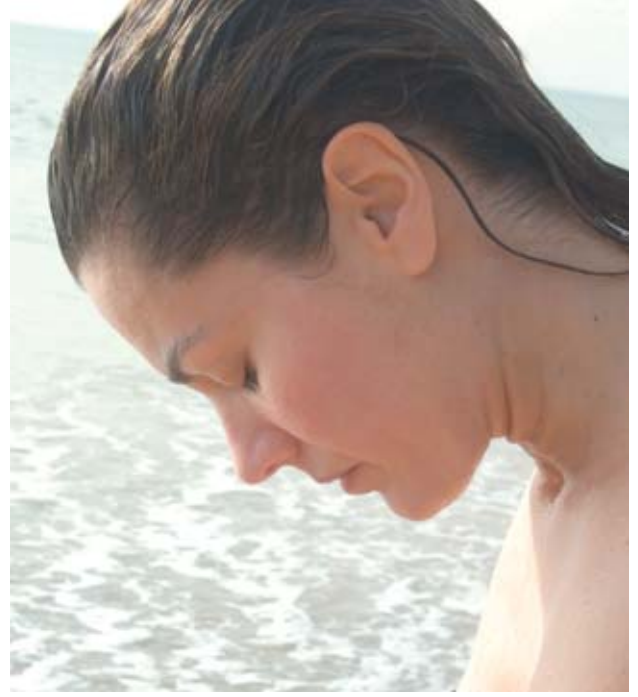
**3.** Ayrıca saç tarağı ya da fırça seçimi de çok önemlidir. Kullandığınız tarağın kaliteli olmasına dikkat edin. Saçlarınızın uçlarının kırılmaması için tarak uçlarınızın metal ya da plastik olmamasına özen gösterin.

**4.** Saç toplama şekilleri de saç kırılmaları açısından çok önemlidir. Sıkı toplamak yerine genelde rahat kalmalarını tercih edin. Saçınızı çok sık toplamamaya özen gösterin. Onlarında hava almaya ihtiyaçları olduğunu unutmayın.

**5.** Saçlarının sağlıklı uzamasını isteyen her insan, 2 veya 3 ayda bir saçlarını uçlarından kestirmelidir.

**6.** Saçların cansız olmasının nedenlerinden birisi de yetersiz kan dolaşımıdır. Bu, aynı zamanda saçların dökülmesine de yol açar. Kan dolaşımını artırmak için günde iki kere saç derinize parmaklarınızla masaj yapın. Taramak da farklı bir masaj yöntemidir.

**7.** Saçlarınıza mümkün olduğunca ayda bir, ekstra bakım yapmalısınız. Saç tipinize en uygun olanını kuaförünüze danışın. Ancak yoğun bakımı yaparken asla bakımı saçınızı yıkadıktan sonra yaptırmayın. Çünkü fazla bakım kremi saçları daha da matlaştırır.



**8.** Saçların elektriklenmesi çeşitli nedenlere bağlıdır. Ancak en önemli neden, yanlış yıkama ve tarama yöntemidir. Saçınızı çitileyerek yıkadığınız zaman elektriklenmesi ve kabarması normaldir. Aynı zamanda metal saç fırçaları saçı elektrikleştirir. Kullandığınız saç fırçası kıldan ya da ahşaptan olmalıdır. Saçı asla kuruyken fırçalamamak gerekir. Tarama aşamasında ise fırçaya bir miktar saç kremi sürün. Krem, saçın elektriklenip kabarmasını önler.

**9.** Günümüzde saçla ilgili rastladığımız en büyük problemlerden biriside saç dökülmesidir. Gün içerisinde 100 kadar saç teliniz dökülüyorsa huzursuz olmayın. Bu dökülme yeni çıkan saçlarla dengelendiği için gayet normal. Saçlarınızın sağlığını korumaya devam etmeniz yeterlidir.

**10.** Normal sınırların dışında bir saç dökülmesi yaşıyorsanız, mutlaka önlem almanız gerekir. Eğer bir saç hastalığınız yoksa normalden fazla saç dökülmesinin genellikle 3 nedeni vardır. Bunlar:

- İlkbahar ve sonbahardaki iklim değişimleri.
- Hamileliğe bağlı hormonal değişiklikler (özellikle doğumdan sonraki 3 aylık dönem)
- Bilinçsiz olarak uygulanan zayıflama rejimleri.

**11.** Saçlarınız, gün boyu, sigara dumanı, kışın yağmur ve hava kirliliği yüzünden tozlanıp kirlenir. Yazın ise uzun süreli güneşlenme, saçı çok sıcak kurutma, perma ve boya gibi etkenler eklenince saçın yapısında değişiklikler oluşmaya başlar. Su ve sebum



yetersizleşir. Korunmasız kalan saç parlaklığını kaybeder ve donuklaşır. Saçınıza eski parlaklığını kazandırmak, ışığı daha iyi yansıtmasını sağlamak için özel bir program uygulamanız gerekir. Şampuandan sonra saç telleriniz parmaklarınızın arasında gıcırdayana dek ılık su ile durulayın. Durulamanın sonunda, saçınıza soğuk su tutun. Soğuk su, saç tellerinize canlılık ve dirilik verecektir.

#### **SAÇA GÖRE BAKIM:**

**1. İnce ve Cansız Saçlar:** Birçok olumsuz etkenlerden, çabuk etkilenen saç tipidir. Fön çektiildiğinde çabuk şekil almaz ve kendini çabuk bırakır. Saç spreyi kullanırken spreyi saçın üst tabakasına sıkmamaya özen gösterin. İnce telli ve uzun saçlar yıkadıktan sonra birbirlerine dolanırlar. Tararken de kişiye cehennem azabı çektirirler. Bunu önlemek için kayısı özlü şampuanlar ve saç kremleri kullanın. Kayısı özünün içindeki yağ, saçların iç içe geçmesini önler. Saçınız çok düzse onu ağırlaştırarak ürünlerden uzak durun ve saçınızı hacimli gösterecek modeller uygulayın. Örneğin, uzun saç daha ağırdır ve ağırlığından dolayı kısa saça göre daha hacimsiz görünür.

Kremlı şampuanlardan kaçının. Şampuandan sonra, hacim verici bir yıkama maskesi uygulayın. Saçınızı havluyla hafif friksiyonlar yaparak kurulayın. Böylece saçınız tel tel ayrılacak ve kabarmacaktır. Kurutma makinesi kullanıyorsanız, parmaklarınızla saç köklerinizi ayırarak kurutun. Eğer saç telleriniz inceyse ince telli saçlar için hazırlanmış bir serum uygulayın. Saç serumları kırılan uçları düzleştirmede son derece işe yarar. Parmaklarınızın arasına bir damla alarak yıpranmış saç uçlarına uygulayın. Açınıza şekil verirken hacim artırıcı spray veya köpüklerden yararlanın.

**2. Yağlı Saçlar:** Bazı saçların gün aşırı yıkanmasına rağmen görüntüsü her zaman yağlıdır. Sebebi saç derisinde biriken sebum adlı yağ hücrelerinin fazlalığıdır. Düzensiz şampuan kullanımı, terleme ya da vücuttaki hormonal dengesizlikten kaynaklanıyor olabilir. Bunu düzenlemek için mutlaka saçınızı arındırıcı bir şampuanla yıkayın. İçerisinde krem olmayan şampuanlardan kullanın. Düzenli olarak saç bakımlarınızı yaptırın. Kuruturken çok sıcak fön kullanmayın. Mümkün olduğunca gün içerisinde ellerinizle saçlarınızın temasını az yapın. Biryantin, jöle gibi şekillendirici ürünleri saçınızda çok fazla tutmayın. Ayda bir yağ dengesini düzenleyen bakım

yaptırın. Şampuanlarınızı bu saç tipine uygun olarak alın.

**3. Kuru Saçlar:** Saç derisindeki sebumun yetersiz salgılanmasından dolayı, saçlarda kuruluk oluşur. Perma çok sık yapılan boyalar, saç çok sıcak kurutma, uzun süreli güneşlenme gibi dış etkenler saçlarda kuruluğa yol açar. Bu durumu gidermenin yolu besleyici bir program uygulamaktır. Eğer saçınız çok yıpranmışsa şampundan önce besleyici bir ürün uygulayın.

Saçınızı sıcak bir havluyla sararak, uyguladığınız üründe önerilen süre kadar bekleyin. Sıcak havlu ürünün saçınıza daha iyi nüfuz etmesini sağlar. Şampuan öncesi uyguladığınız bu bakımın avantajı, saç daha sonraki bakımlara hazır hale getirmektir. Daha sonra, saç tipinize uygun ve besleyici özelliğe sahip bir şampuan ile saçınızı yıkayın. Şampuan sonrası saç kremi uygulamakta tereddüt etmeyin. Kreminizi durulama gerektirmeyen ürünler arasından

da seçebilirsiniz. Bu tip ürünlerin avantajı diğer yıkamaya dek saç dış etkenlere karşı korumasıdır. Haftada bir kez, kuru saçlar için hazırlanmış besleyici bir maske uygulayın. Saçınızı çok sıcak kurutmayın.

Eğer güneşleniyorsanız, şapka veya bandana kullanın ya da güneşten koruyucu bir ürün uygulayın. Saçınızı hiç bir zaman sert bir şekilde fırçalamayın. Kuru saçlar kırılmaya çok meyillidir. Saçınızı kökten uca doğru fırçalayın böylece sebumun saç boyunca yayılmasını sağlamış olursunuz. Kuru saçlarda saç uçlarında çatallaşmalar yani kırıklar çok sık görülür. Saç uçları köklere göre daha hassas ve kırılığandır. Onları düzenli olarak kestirin. Saçlarınızı yıkarken şampunu sadece diplere, kremi ise uçlara sürün, bu saçınızın kurummasını engelleyecektir.

Şimdi yaptıracağınız özel saç bakımları ile saçlarınızı yaza hazırlayalım.



# EL BAKIMI

Kışın soğuk, yazın sıcak havasından en çok yüz ve ellerimiz etkilenir. Özellikle dışarı ile sürekli temas da bulunan ve en çok kullandığımız organımız ellerimizdir. Aynı zamanda, çok sıcak veya çok soğuk sudan, kullandığımız temizlik deterjanlarından, güneşten hemen etkilenir.

Soğuk havadan etkilenip kuruyan ve çatlayan, dış etkenlerden yıpranan ellerimizi düzeltmenin ilk kuralı onlara çok iyi bakmakla başlar. Bahar aylarına girdiğimiz bu dönemlerde ellerde hava değişiminden etkilenir ve farklılıklar gösterir. Toz ile kirden başka da parmak arası zarlara, katlanan bölgelere, boğumlara, özellikle tırnak altına çeşitli hastalıkların mikropları da birikir. Bu sebepten dolayı, el ile tırnak temiz tutulmalıdır.

Ellerimizi daima ılık su ile yıkamalıyız. Soğuk su cildin kuruyup, derinin dökülmesine neden olur. Yıkama işleminden sonra iyice kurulanıp, el kremi ya da losyon sürülmelidir. Ellerimizi günde iki, üç kere yumuşak sabunla yıkayıp bol suyla durulayın. Günde bir kere parmakları, tırnakları fırçalayın. Haftada bir kere ellere çok yağlı kremle masaj yapın. Her parmağın ucundan başlayarak dibine kadar iyice sıvazlayın. Avuç ve el üstüne masaj yapmayı unutmayın. Bunun için en uygun zaman gece yatmadan öncedir. Arada bir ellerinize kalın tabaka krem, vazelin sürün pamuklu eldiven takıp yatın. Uyumakta biraz zorlansanız da, sabah kalktığınızda elleriniz çok bakımlı olacaktır. Ellerinize haftada bir parafin bakım yaptırın. Böylece el üstlerine sürülecek parafin tabakası gözenekleri





açar ve sağlıklı bir görünüm kazanır.

El kurumasına sıcak-soğuk hava, rüzgâr ve elleri zorlayan işler de neden olabilir. Bundan korunmak için, eldiven kullanmak tavsiye edilir. Eğer el kurumasına önlem alınmazsa, çatlama meydana gelir. Özellikle boğumlar, parmak uçları çatlak ve can acıtarak ağrır. Çatlaklara kir dolabilir. Bu kirleri limonla çıkarabilirsiniz.

Ellerinize fırsat buldukça limon suyuyla masaj yapabilir, badem yağıyla ovabilirsiniz. Limon meyve asitleri içerdiğinden hücrelerin yenilenmesini hızlandırma etkisine sahiptir. Veya limonla ovaladıktan sonra bir parça pamuk yardımıyla zeytinyağı sürün. Bir süre bekledikten sonra ellerinizi sabunlu suyla yıkayıp iyice durulayın. Tabii ki sonra krem sürmeyi unutmayın. A, E, C vitaminli kremleri tercih edin. Bunu düzenli yaptığınız zaman elleriniz düzelir. Düzenli olarak yaptırılan manikürün ellerin güzel ve bakımlı görünmesindeki etkisi de çok fazladır. Enstitülerde uygulanan maske, peeling, parafin, el masajı gibi bakımlarla ellerinizin yaşlanma süreci yavaşlar. Ellerinizi sağlığı için bazı hareketlerin yapılması da

önemlidir. Yapılan bu egzersizler kan dolaşımını hızlandırır:

- ◆ Tırnaklardan geriye doğru kuvvetli bir şekilde itin.
- ◆ Elleri parmak uçlarında birleştirin ve sıkıca bastırın. Gevşetin, ardından birkaç kez bu hareketi tekrar edin.
- ◆ Kasları gevşetmek için, elleri önünüzde yukarıda tutun ve bileklerden gevşek bir şekilde sarkıtın. Nazik bir şekilde yanlara sallayın.
- ◆ Elleri birleştirin ve parmakları çift olarak ayırın.
- ◆ Sağ el ile sol kolu sıkıca kavrayın ve sol el ile dairesel hareketler yapın. Diğer elde de tekrar edin.

Bazı ellerde de özel bakım yaptırılması gereken durumlar oluşmaktadır. Bunların başında esmer lekeler gelir. Bun lekeler yaşlılık lekeleri denir. Ellerde kahverengimsi lekeler oluşur. Bu lekelerin çıkmasını geciktirmek, hatta önlemek mümkündür. Bunun için filtreli güneş ilacı kullanabilirsiniz. Eldeki benekler için de pigmen renklerini açan bir krem yararlı olur. Tırnaklarınızın sararmaması ve rahat nefes alması için oje ve cilalarınızı sık sık değiştirin ve bir süre tırnaklarınıza bir şey uygulamayın.



# SELÜLİTLERİNİZDEN KURTULUN



Selülit, derideki yapının bozulup, yağ dokularının su, tuz ve metabolizma atığı maddelerle dolarak şişmesi anlamına gelir. Vücudun en büyük düşmanı selülit Genç yaşlı, şişman zayıf her kadında oluşabilir. Selülit oluştuğu takdirde, lenf ve hücrelerarası sıvının birikimi olduğu için, deri “portakal kabuğu” görünümüne bürünür.

Selülit oluşmasının birçok nedeni vardır: Dolaşım bozukluğu, yaş, cinsiyet, hormonal düzensizlik, iklim koşulları, psikolojik etkenler, kişinin genetik yapısı, metabolizma hızı, sindirim ve boşaltımda yaşanan sorunlar, doğum kontrol hapları, alınan hormon ilaçları, dengesiz ve düzensiz beslenme, aşırı hareketsizlik, sigara ve alkol tüketimi. Bununla birlikte çoğu bayanın vazgeçemediği yüksek topuklu ayakkabılar, yanlış

yürüme hareketleri, kambur oturma bile selülitin oluşmasını sağlar. Çünkü bu saydıklarımız toplardamarlarda ve lenf damarlarında kanın geriye doğru akışını olumsuz yönde etkilerler. Özellikle de yanlış bir oturma şeklinde iç organlar sıkışır. Sonuçta zehirli maddeler vücuttan o kadar çabuk çıkmaz ve atık maddeler dokularda toplanır. Ve deri gevşer, çukurlar oluşur.

Sağlıklı beslenme, bilinçli spor yapma, doğru uygulanan selülit bakımları, çeşitli koruyucu kremlerle selülitte kurtulabilinir. Yaz aylarında birçok bayana gönül rahatlığıyla mayo giymeyi problem haline dönüştüren selülitin oluşumu kişiden kişiye farklılıklar gösterir. Selülit daha çok ergenlik, hamilelik ve menopoz gibi hormonların daha çok değişime uğradığı dönemlerde ortaya çıkar.

Vücutta en çok, üst bacağın dış yanlarında, baldırların arka kısmında, bilek ve dizin iç kısımlarına yerleşerek bacak güzelliğini bozan selülit, tüm sağlık sorunları gibi erken teşhis edildiğinde, tedavisi mümkün bir sağlık sorunudur. Bu teşhisi kendimiz de yapabiliriz: cilt iki parmak arasında kısırıldığında yüzeyde portakal kabuğu gibi girinti ve çıkıntılar oluşuyorsa, bu engebeli arazi selülitin göstergesidir.

### **Tıbbi olarak selülit üç özellik gösterir:**

**Evre 0:** Cilt her zaman düzgün ve pürüzsüzdür. Deri parmaklarla sıkıştırılır pozisyona getirilse dahi selülit görüntüsü oluşmaz.

**Evre 1:** Bu evrede, ayakta veya otururken portakal kabuğu görüntüsü olmaz, sadece deriyi parmaklarımızla sıkığımızda görüntü oluşur.

**Evre 2:** Ayakta durduğunuzda portakal kabuğu görüntüsü net bir şekilde belli olur. Ancak, yatar pozisyonda kaybolur.

**Evre 3:** Yatarken veya ayakta cildi sıkıştırmadan bile portakal kabuğu görüntüsü her zaman görünür.

Kadınların korkulu rüyası olan ve bir güzellik kusuru olarak kabul edilen selülitte karşı önlemler alınmalıdır.



Unutmayın ki; selülit sağlıklı orantılıdır.

#### **Selülitten Kurtulmak İçin Neler Yapmalıyız?**

**Yeterli Uyuyun:** Vücuttaki zehirli maddelerin atılması, dokuların beslenmesi için insanın uykuya ihtiyacı vardır. Uyku sırasında enerji yenilenir ve hücre metabolizması normale döner. Sağlıklı bir yaşam için gerekli olan sekiz saatlik uykuyu her insan tam olarak almalıdır.

**Kilonuzu Sabit Tutun:** Çok sık kilo alınıp verildiğinde, deride esneklik kaybı başlar. Bu durum deri yapısını bozar ve selülit oluşumuna zemin hazırlar. Özellikle kısa zamanda verilen kilolar yanlış yapılan diyetler organizmaya zarar vermekte ve metabolizmayı bozmaktadır.

**Beslenme Şeklinizi Düzeltin:** Meyve, yeşil sebze, kepek, çavdar ürünleri ve baklagillerde, dokuları atık maddelerden temizleyen, öte yanda hücrelere besleyici maddelerin naklini çabuklaştıran fazla miktarda potasyum vardır. Patates, pirinç gibi nişastalı yiyeceklerle yağlı yiyecekleri bir arada yemeyin. Nişasta fazla miktarda insulin salgılanmasına neden olur bu da yağların organizma içine iyice yerleşmesine yol açar. Vücudun fazla yağını atması için turp, maydonoz, kereviz, çilek yiyin. Mümkün olduğunca yemek aralarında atıştırmayın. Acıktığınız zaman meyveyi tercih edin. Sigara, kahve, alkol, gazlı ve kolalı içecekler içmeyin. Çikolata, kuruyemiş, yağlı, bol salçalı ve

baharatlı yiyecekler den uzak durun. Beslenme ne kadar fazla tek yönlü olursa, selülitte o kadar çabuk aday olursunuz. Özellikle de fast fooda ve hazır yemeklere karşı olan eğilimimiz dokuları kötü yönde etkiler. Gıdalarınızı mümkün olduğunca kızartma olarak değil haşlama veya buğulama olarak tercih edin.

**Gelişigüzel İlaç Kullanmayın:** Birçok bayan bağırsak problemi yaşadığı için, bunu çözmek amacıyla kulaktan duyma ilaçlara yönelmektedirler. Özellikle idrar söktürücü ve müshil ilaçlarını doktor tavsiyesi ile kullanın. Selülit, vücuttaki su ve tuz dengesi değişikliklerine son derece duyarlıdır. İlaçların kötü kullanımı bu dengeyi bozabilir. Aynı zamanda hormon ilaçları da vücutta değişime neden olduğu için, selülitte yol açar.

**Güneşlenirken Dikkatli Olun:** Güneşin en etkili olduğu saat 11.00-16.00 arası kesinlikle güneşe çıkmamalıdır. Fazla güneşlenmek cildin yaşlanmasına ve direncinin azalmasına neden olur. Güneşe çok fazla maruz kalan bölgelerde, cilt üzerindeki selülit görünümü kaçınılmaz hale gelir. Güneşe çıkmadan önce mutlaka, koruma faktörü yüksek olan, güneşten koruyucu bir ürün kullanın.

**Kan Dolaşımını Engelleyen Nedenlerden Uzak Durun:** Kan dolaşımındaki yavaşlamalar ve düzen bozuklukları selülitin oluşmasında çok etkilidir. Bu yüzden:

❁ Vücudunuzu çok sıkı giysiler giymeyin.

- ❖ Sürekli yüksek topuk kullanmayın.
- ❖ Kambur durmayın.
- ❖ Kabızlık sorununuz varsa tedavi olun.

Aynı zamanda, göğsünüzü iyice şişirerek burnunuzdan derin ve yavaşça soluk alın ve yine burnunuzdan yavaşça geri verin. Dokuların bol oksijenle dolması, yanma işlemini hızlandırarak zehirli maddelerin vücuttan atılmasını kolaylaştırır, selülit engeller.

**Günde En Az 1,5 Litre Su İçin:** Toksinleri ve zararlı maddeleri vücuttan atmak için, günde ortalama 1,5 litre su içmek gerekir. Ancak bu, herkes aynı miktarda

kısıtlayın. Günlük 0,5 gramdan daha fazla tuz almayın, diyet tuzunu tercih edin. Yiyeceklerinizde tuz yerine baharat, limonla tatlandırmanız. Özellikle de yağlar doyma hissini büyük ölçüde etkiler.

**Proteinli Gıdaları Tercih Edin:** Protein yönünden zengin yiyecekleri sindirme sırasında vücut fazla enerji harcar. Bu da sağladıkları kaloriyi azaltır.

**Spor Yapın:** Selülitlerden kurtulmak için, düzenli spor yapmalısınız. Kesinlikle sert sporları tercih etmemelisiniz. Haftada bir kez 2 saat yürümek yerine, her gün 45 dakika yürümek çok daha faydalıdır. Selülit karşı en etkili sporlar, yürüyüş, yüzme, jimnastik gibi



su içecek demek değildir. Çünkü her insanın gereksinim duyduğu miktar farklıdır. Su, hem vücudu zehirli atıklardan temizler, hem de selülitli dokulardaki tuzu atarak bu dokuları temizler. Sıvı ihtiyacınızı kahve, çay, kola gibi selülit yapan içeceklerle karşılamak yerine su ya da ayran için. Ayrıca, vücutları su tutan kadınlar, içmeye başlar başlamaz şişkinlik meydana gelir. Bu durumda selülitte önce bu rahatsızlığın tedavisi ele alınmalıdır.

**Tuzu Azaltın:** Hayvansal yağlar, şeker ve tuz da, selülitin en kötü düşmanlarıdır. Bunlar yağ hücrelerini şişirip, dokularda su birikmesine ve vücudun atıklardan temizlenmesine engel olurlar. Tuz ve tuzlu gıdaları

kan dolaşımını artıracak, bacak ve kalçalarınızı kuvvetlendirecek özellikle olanlardır. Masa başında sürekli oturarak çalışan kişilerin gün içerisinde mutlaka arada kısa yürüyüş yapmaları gerekmektedir.

**Spordan Sonra Mutlaka Duş Alın:** Mutlaka yaptığınız spordan sonra duş alın. Ama en önemlisi 37°C'den fazla su sıcaklığı kullanmamaya gayret edin. Duş sonunda bacaklarınıza ve baldırlarınıza soğuk su tutmayı unutmayın.

**Stresten Uzak Olmaya Çaba Gösterin:** Stresliyken vücut insülin salgılar. Bu durum vücutta yağ ve şeker birikimine yol açar. Bu da selülitin en büyük düşmanıdır.

# BOYUN BAKIMI

Boyun güzelliği de en az yüz ve göz bakımı kadar önemlidir. Boyun bakımları düzenli yapılmadığı takdirde, yoğunlaşan yaşlanma izleri hemen belli olur.

Boyun güzelliği bir cilde bağlı olduğu kadar, uygulanan bakıma da bağlıdır. Thalgo vücut bakımları cilt ve göz bakımlarının yanında boyuna uygulanan bakımları da göz ardı etmemiştir. Haftada bir 4 seanslık bakım paketleri ile boyun güzelliğinize tekrar kavuşabilirsiniz. Aynı zamanda yaşamınız boyunca dikkat edeceğiniz bazı kurallarla birlikte bu güzelliği devam ettirebilirsiniz.

**1.** Gün boyunca, aklınıza geldikçe, çok sert hareket şeklinde değil yumuşak şekilde, boynunuzu ileri doğru uzatıp germek ve başınızı soldan sağa ve sağdan sola döndürmek gibi basit egzersizler yapın. Özellikle bilgisayar başında sürekli aynı pozisyonda çalışan kişiler için, bu hareketler çok önemlidir.

**2.** Bakış açınızı, boynunuzu düzgün tutmanıza yardımcı olabilir. Mümkün olan en geniş alanı göreceksiniz ve vücutla dik açı oluşturacak şekilde bakın.

**3.** Boynunuzu omuzlarınız arasına gömmekten veya çenenizin altına sıkıştırmaktan kaçının. Mümkün olduğunca dik durun. Ellerinizi masa başında otururken çenenizin altına koyup bastırmayın. Unutmayın ki bu hareketlerin cezası, erken kırışık oluşumdur.

**4.** Sağlığınız için problem olmadığı sürece, boynunuzu uyurken de düz tutabilmek için, alçak bir yastık kullanmak en iyisidir.

**5.** Yüzünüz ve göz çevresine kullandığınız nemlendiriciler kadar boyuna kullandığınız kremler de önemlidir. Her gün yüzünüzle beraber boynunuzu da nemlendirmeniz ve beslemeniz gerekmektedir. Hatta boynunuza daha fazla özen göstermelisiniz. Çünkü bu bölge, terleme veya boğazlı giydiğiniz yünlü kıyafetlerle kolayca tahriş olur.

#### “Collagen Velvet” Boyun Bakımı (Tüm Cilt Tipleri):

Boyun bölgesinde oluşan kırışıklıkları azaltılırken, cilde gerginlik kazandırır ve yorgunluk belirtileri önlenir. Yüz bakımı yaptırırken boyun bakımınızı da birlikte yaptırabilirsiniz.



## Göz Bakımı

Vücudumuzun en hassas bölgesi olan gözler, ruhun ve sağlığın aynasıdır. İnsanın ruh halini, fiziksel dinginliğini en güzel gözler anlatır.

Yüzünüzün en ince deriyle kaplı olan yeri gözlerdir. Çünkü göz çevresindeki deri yüzün diğer kısımlarından 7 kat daha ince yapıdadır. Aynı zamanda göz, dış etkenlere karşı aşırı duyarlı yapıdadır ve kırışıklıkların oluşmasına açıktır. Yüzümüz de en fazla mimik hareketlerimizin yapıldığı bölge yine göz çevresidir.

Yüzümüze yaptırdığımız bakımlarla birlikte, mutlaka göz çevresi bakımını da yaptırmamız gerekir. Ancak yüzümüze uyguladığımız krem ya da maskeyi göz çevresine uygulayamayız. Bu bölgeye daha farklı, daha özel ürünlerin kullanılması gerekiyor. En doğru seçim, tahriş etmeyen ve alerjik olmayan yağsız nemlendiriciler kullanmaktır. Tabii ki göz çevresine uyguladığımız bakımların yanında beslenmeye, dinlenmeye, temizliğe, göz jimnastiğine kadar pek çok konuda bazı temel kurallara uymak gerekiyor. Ancak bu şekilde, hiçbir yan etkiye maruz kalmadan istediğiniz sonucu elde edebilirsiniz.

**1. Beslenme:** Vücudumuz için gerekli olan besinleri düzenli olarak yememiz gerekmektedir. Bu sadece sağlık için değil güzelliğimiz için de çok önemlidir. Özellikle göz bakımı için, gözlerin dostu olan A vitamini içeren yiyecekleri her öğünde mutlaka yemek gerekir. Özellikle ıspanak, pazı, havuç, maydanoz, dereotu, roka, şeftali, et, balık ve yumurta gibi A vitamini kaynağı besinleri sık sık yemeyi ihmal etmeyin.

**2. Dinlenme:** Uyku insan sağlığı için çok önemlidir. Ancak uykunun azı kadar çoğu da zararlıdır. Sağlıklı bir insanın günlük uyuması gereken zaman 8 saattir. 8 saatlik düzenli uyku göz sağlığı için çok yararlıdır. Bununla birlikte her akşam aynı saatlerde uyumak yorgun gözleri dinlendirmektedir. Özellikle yoğun tempoda çalışanların düzenli uyku uyumaları ve mümkünse öğle yemeğinden sonra gözlerini 5-10 dakika dinlendirmeleri gerekiyor. Eğer sigara içiyorsanız, ortamı sık sık havalandırın. Uzun süre elinizde tuttuğunuz sigaranın unutmayın ki gözlerinize çok büyük zararı vardır. Alınan alkol, aşırı kafein tüketimi, stres ile uzun süre ışık altında kalmak, bilgisayar ve televizyon başında çok fazla zaman geçirmek, uzun süre kitap okumak, sabahları şiş gözlerle uyanmanın başlıca nedenidir.

**3. Temizlik:** Vücut temizliği kadar göz temizliği de, asla ihmal edilmemesi gereken bir işlemdir. Ancak, temizlik sağlanırken, göz kaslarını tahriş edebilecek sabun ve temizleyiciler kullanılmamalıdır. Bu amaçla, göze özel temizleyiciler geliştirilmiştir. Sıvı temizleyiciler gençler için, nemlendirici mineral yağlar içerirlerse daha olgun ciltler içindir. Göz makyajı her akşam yatmadan önce mutlaka temizlenmelidir. Ancak temizleme işlemini göz çevresini yıpratmadan yumuşak hareketlerle yapın. Rimel ya da far kalıntıları veya uygun olmayan temizleme ürünleri gece boyunca cilde

zarar verebiliyor hatta kirpiklerin dökülmesine neden olabiliyor. Gözünüze temas eden tüm cisimler (kontakt lens, göz kalemi, kozmetikler) mikropsuz olmalıdır. Uygulama sırasında, ellerin temiz ve dezenfekte edilmiş olması ve tüm kozmetiklerin kapaklarının kullanım sonrasında sıkıca kapatılması gerekir. Dikkat etmeniz gereken bir diğer nokta da, kullandığınız ürünlerin Ph değerinin gözyaşlarının Ph değerinden daha düşük olması. Göz için üretilen özel ürünlerin, en büyük özellikleri, gözenekleri derinlemesine temizleyip, sıkılaştırarak gerginleştirici etki yapmaları. Bu ürünler aynı zamanda göz çevrelerinizi, zararlı güneş ışınlarına karşı da koruyacaktır.

**4. Göz Egzersizleri:** Gün içinde, gözlerimiz güneş, ışık, bilgisayar, televizyon gibi birçok etkene maruz kalır. Bunların kötü etkileri ile mücadele etmek için ve gözlerinizi dinlendirmek için yapabileceğiniz küçük egzersizler bulunmaktadır. İki elinizin avuç içleri ile gözlerinizi kapatın ama avuçların gözlerinize değmemesine özen gösterin. Göz kapaklarınızı kapalı olarak, karanlıkta bir süre tutun. Isı ve karanlık gözlerin dinlenmesini sağlayacaktır. Özellikle bürolarda, bilgisayar başında çalışanlar, gözleri yoruldukça bu egzersizi sık sık yapılabilir.

Bunlarla birlikte düzenli olarak yaptıracağınız göz bakımları ile uygulanan maskeler sayesinde gözlerinizdeki ısıltı hiç bitmeyecektir. Thalgo'nun hazırlamış olduğu göz bakımları; Collagen Eye Contour ve Gelatine Eye Contour olarak iki ayrı uygulamadan oluşmaktadır. Yine evde kullanım için göz kremleri ve makyaj temizleme ürünleri mevcuttur.

**1. Collagen Eye Contour:** Yapılan bu bakımın amacı, göz çevresinin iç ve dış etkenlerden kaynaklanan yıpranmışlığını ve yaşlılık etkilerini gidermek, göz çevresinin daha genç görünmesini sağlamaktır. Özellikle göz çevresinde oluşan gerginliği ve kuruluğu düzelticidir. 40-45 dakikalık bir sürede gerçekleştirilebilen ve eriyebilen yaprak lifli yüzde 100 saf kolajen maskenin göz çevresine uygulanmasıyla yapılan bakımdır.

**2. Gelatine Eye Contour:** Göz çevresindeki torbalanmayı ve yorgunluğu gidermek için uygulanan Gelatine Verbana maskenin göz çevresine uygulanmasıyla yapılan bakımdır. 40-45 dakikalık sürede gerçekleştirilen uygulamanın amacı, gözleri dinlendirmek, rahatlatmak ve yaşlılık etkilerini azaltmaktır.

# Ayak Bakımı

Kışın kapalı ayakkabıların ve çorapların içinde kalan ayakların nefes alma zamanı yaklaşıyor. Artık ayaklar daha fazla göz önünde olacakları için şimdiden bakıma başlamak gerekiyor. Vücudumuzun tüm yükünü çeken ayakların görünümü ve güzelliği kadar sağlığı da çok önemlidir.

Özellikle kışın tercih edilen ucu sivri botlar, naylon çoraplar hijyen olmayan ortamlarda yapılan pedikür ayaklarda mantar, egzama ve nasır oluşmasına neden oluyor. Birçok bayanın en büyük problemi nasır ve tırnak batmasıdır. Nasır; baskı sonucu ortaya çıkan deri kalınlaşmasıdır. Ayakkabı vurması, cildin yağ ve

nem dengesinin bozulmasıyla ortaya çıkan kuruluklardan oluşabilir. Nasırı oluşturan sebebi ortadan kaldırmadıkça da, sizinle yaşamaya devam eder. Nasırı önlemek için ilk kural, dar ayakkabı giymemektir. Ayakkabı genişler ama kalıcı nasırlar bırakabilir.

Banyodan sonra ayaklarımızı iyice kurulayıp, derin nemlendirici etkili, cildin lipit ve su eksikliğini tamamlayan losyon veya kremlerle masaj yapmanın yararı var. Bu kremler cildin elastikiyetini artırarak, sürtünmelere karşı daha dayanıklı olmasını sağlar. Nasırınız varsa, pedikürle ayaklarınızı suda beklettikten sonra nasırlarınızı temizleme işleminden vazgeçin. Bu işlem





nasırlarınızı azaltacağına artırır. Ayak derisi için özel üretilmiş kremleri deneyebilirsiniz. Bunların düzenli kullanımı derinin aşırı kalınlaşmasını engeller.

Tırnak batması da nasır kadar insanı rahatsız eder ve kişinin yaşam kalitesini düşürür. Batık tırnakların tedavisi ileri derecede olursa mutlaka hekime başvurulmalıdır. Tırnak batması genellikle başparmaklarda meydana gelir. Tırnak büyürken bir veya iki taraftan derinin içine doğru batar, bu esnada tırnak kenarındaki doku da tırnağın üzerine doğru ilerler. Bazen tırnağın uç kısımları yan taraflardan deriye batar ve bir yabancı cisim gibi reaksiyon başlatır. Tırnak batmasının en sık rastlanan nedeni yanlış tırnak kesimidir. Tırnağı çok derin, tırnak uçlarını içeriye doğru çok kıvrık kesmek en sık yapılan yanlışlardır.

Ayaklarımızın da tıpkı ellerde olduğu gibi nemlendiriciye ihtiyacı vardır. Ayak derisinin yapısı vücut derisinden daha kalındır. Bundan dolayı vücudunuza sürdürdüğünüz nemlendirici yetersiz kalabilir. Bu durumda ayak tabanındaki probleme yönelik nemlendiricileri tercih edebilirsiniz. Ayak cildinin kuruluğunun sebebi sadece su kaybından değil bazen de yağ eksikliğinden kaynaklanır. Ayak cildinin sağlığını korumak için yağ ve su dengesini sağlayan ürünler tercih edilmelidir.

Yazın özellikle, sıcak hava yüzünden sık sık duş alındığından dolayı, sabunun Ph dengesine dikkat etmek lazımdır. Ph'ı dengeli temizlik ürünleri kullanmak, cildin koruyucu duvarına zarar vermez. Mikrop kapmayı önleyen sprey ya da mantara karşı koruyucu içeren pudra ve kremlerden yararlanabilirsiniz.

Yazın sıcak günlerinde ayakkabılarınızı mümkün olduğunca açık tercih edin. Kapalı ayakkabılarla ayaklarınızı kapatmayın. Kapalı kalan ayaklar sıcak

günlerde terler ve bundan dolayı oluşan nem, bakteriler için ideal ortam oluştururlar. Her fırsatta ayaklarınızı havalandırın. Deri bantlı sandaletleri tercih edin.

Günlük yaşamınızda yüksek ve ince topuklu ayakkabılardan kaçının. Ayakkabılarınız mümkün olduğunca geniş tabanlı olsun. Topuk yüksekliği de 5 cm'yi geçmemelidir. Aksi takdirde gün sonunda ayaklarınızda şişme ve ağrı olur.

Ayaklarınız terlemeye eğilimli ise ayak banyosunu uzatmayın. Zira uzun banyolarda deri suyu emerek ayakların şişmesine neden olabilir. Terleyen ayakları sabunlu kağıt havluyla günde birkaç kez temizleyin. Kurularken parmak aralarını asla unutmayın; çok önemlidir.

Yaz süresince yüzme havuzları mantar enfeksiyonu açısından ayaklar için sakıncalıdır. Havuzdan her çıkışınızdan sonra ayaklarınızı iyice yıkayın, durulayıp bakım kreminizi sürün.

Ayaklarınızı pudralamak için talk pudrası yerine özel ayak pudralarını seçin. Kalın tanecikler şeklinde olduğu için, ayakkabı içinde yığıntı yapar.

Ayaklarınızın bakımını düzenli olarak yaptırın. Salonlarda uygulanan parafin, yosun ve pedikür bakımlar iyi gelecektir. Özellikle haftada bir topuklarınızdaki kalınlaşmayı önlemek için özel ayak peelingi yaptırın. 15 günde bir yaptıracağınız yosun bakımları da derinin kalınlaşmasını önler. İpeksi bir ayak için pedikürden sonra parafin yaptırabilirsiniz.

Çok yorgun olduğunuz zamanlarda ayaklarınızı mutlaka dinlendirin. Bunun için sıcak su dolu bir kaba biraz deniz tuzu koyup erimesini bekleyin. Ayaklarınızı 15 dakika içinde tutup dinlendirin daha sonra rahatlatıcı kremlerle masaj uygulayın.



# VÜCUT BAKIMLARI



Kış aylarından çıkıp yaz aylarına girdiğimiz şu günlerde, çoğu insanda zayıflama telaşı başlamaktadır. Ancak, yoğunlaşan egzersiz ve diyet programlarının estetik görünüm kadar, sağlık içinde önemli olduğunu unutmamak gerekir. Her yıl yazı girerken zayıflamanın yollarını ararız. Ancak bu dönemde verilen kilolar sonbahar ve kış aylarında yeniden alınır.

Çoğumuz, kilolardan hemen kurtulmak için sağlıklı olmayan, ama kısa bir zaman içinde kilo kaybı sağlayan diyetler tercih ederiz. Kış aylarında eve kapanmanın vermiş olduğu stres, kalın giysiler içerisinde nasıl görüldüğünüzün önemli olmadığı düşüncesi gibi birçok neden bizi kışın şişmanlığa iter. Kilo alma sebepleri bilindikten sonra, bu sorunları çözümlenmeli, sağlıklı

diyet ve egzersiz programları alınmalıdır. Bundan sonra, en önemlisi, kişinin ideal kilosuna geldiğinde, form tutabilmesidir. Ancak formda kalmak düşüncesi, yanlış bilinmekte ve sağlığımız için zararlı etkileri yapmamızı sağlamaktadır.

Genelde formda olmak, yoğun fiziksel aktivite yapmak, kaslı bir vücuda sahip olmak ya da uzun mesafeli koşuyu başarılı olarak bitirmek veya kafanızda kabul ettiğimiz belli kiloya kavuşmak olarak değerlendiriliyor. Oysa formda olmak sadece fiziksel değil, ruhsal ve zihinsel iyiliği de kapsayan bir durumdur. Bireyler formda olduklarında, pozitif bakış açısıyla gün içerisinde karşılaştıkları olumsuz koşulların üstesinden rahatça gelir. Formda olan kişiler, her yaşta düzenli

fiziksel aktivite yaptıkları ve sağlıklı beslendikleri için, birçok ciddi hastalık daha az görülür. Unutmayın ki kaliteli bir yaşam için formda kalmalıyız.

Yazın geldiğinin müjdecisi olan bu bahar aylarında vücudumuzu yaz aylarına hazırlamalı ve fazla alınmış olan kiloları vermeye başlanmalıdır.

Hastanemiz bünyesinde bulunan sağlık merkezi, zayıflama, selülit, toksin giderici, masaj gibi birçok vücut bakımını sizlere sunmaktadır. Merkezimizde siz değerli müşterilerimize thalasso terapi yapılmakta ve Thalgo'nun ürünleri kullanılmaktadır.

**Yosun Bakımı (Thalassoterapi):** Thalasso eski Yunan dilinde "okyanus" anlamına gelir, thalassoterapi ise deniz suyunun ve deniz ürünleri birleşimini ifade eder.

Su yosunu yüksek oranda içerdiği mineral, maden, protein, aminoasit ve vitaminler ile yıpranmış, yorgun ciltlerin bakımı için çok uygundur. Cilde gerekli nem sağlar, böylece yeterli derecede nemlenmiş cilt daha gergin ve düzgün bir hal alır. Cildin direnme gücü artar, zararlı maddeleri vücuttan atar ve cildi serbest radikallere karşı korur. Isı ile vücuda uygulanan yosun ise cildi beslediği gibi açılan gözeneklerden vücuda giren aktif maddeler cilt altı dokuyu da uyarır. Bu esnada tüm vücutta dolaşımı düzenler, deriyi güçlendirir, selülitin giderilmesini sağlar, eklemleri ve kasları rahatlatır ve yorgunluğu alır. İnsanın kan plazmasını deniz suyu kompozisyonuyla kıyasladığınızda, hemen hemen aynı olduğu anlaşılır.

Deniz yosunu deniz suyundan 10 kat fazla oligo element içerir. Çamurlaştırılmış bir hamur halinde 32 derece sıcaklıkta vücuda uygulandığında elementler vücuda nüfuz ederek hücreleri uyarır ve bağışıklık sistemini kuvvetlendirir. Deniz yosunu, denizden vitamin ve mineral açısından zengin besinleri emer. Bunlar cilde temas ettiklerinde vücuda nüfuz ederek vücudun nemlenmesini, arınmasını, beslenmesini ve dengelenmesini sağlar.

#### **Yosunun kullanım alanları:**

1. Selülit problemi olan bölgelerde,
2. Bölgesel veya tüm vücudun toparlanmasında,
3. Sivilceli ciltlerde sivilce tedavisinde,
4. Sorunlu sırt bölgeleri tedavisinde,
5. Güneşte kurumuş vücutu nemlendirmede,
6. Zayıflama ve ödem alma tedavilerinde,
7. Kalça ve diz ağrılarının tedavisinde.

Ayrıca, her birey için ayrı programlar oluşturularak

bireyin ihtiyaçlarına göre de Thalasso - terapi uygulanabilir. Thalasso - terapi mutlaka;

1. Gerçek deniz yosunu ile,
2. Uzman bir ekip tarafından,
3. Temizlik koşullarına uygun olarak yapılmalıdır.

Thalgo'nun hazırlamış olduğu (micronized marine algae) deniz yosunu ile tüm vücutta thaloterm cihazına, bölgesel olduğunda da özel hazırlanmış battaniyeye alınılır ve 20 dakika ısı verilerek bekletilir. Duruma göre haftada 3 gün 12 veya 15 seans uygulanır.

#### **FRİGİTHALGO:**

Fazla yağların kalça ve baldır bölgesinden atılması konusunda son derece etkili olan, özel bir bakımdır. Soğuk bir maske olan Frigi-Thalgo bakımı özellikle yorgun, ağırlı bacakların rahatlatılması, kalça ve bacaklarda bulunan selülitlerin kontrol altına alınması için idealdir.



Özel yosunlarla elde edilen karışım, sürüldükten sonra; yosun, kafur ve mentol özlü serinletici sargılar, bacak ve kalça bölgelerine sarılır. Dolaşımını hızlandıran bu sargılar gerginlik veren ve yağ birikintilerini azaltan etkiye sahiptir. Soğuk bandajlama yapıldığı için, bacaklarda yüzeysel dolaşımı hızlandırır ve dokulardaki aşırı suyu elimine eder, cilde ton verir.

Özellikle varis problemlerinde sıcak bakımlar yapılmadığından dolayı frigi thalgo tercih edilmektedir. İşlem süresi 20 dakika olup daha sonra özel masajı yapılır. Haftada 3 gün şeklinde uygulanır.

#### **VÜCUT PEELİNGİ:**

Bildiğimiz eski kesenin günümüze moderne edilmiş şekli olan peeling ile yapılan bakımla, vücut ölü hücrelerden arındırılmaktadır. Böylece temizlenen ve yenilenen cilde uygulanacak bakımlarda, ürünlerin daha kolay emilmesi sağlanmaktadır.

Tüm vücut bakımlarına başlamadan önce vücut peelingi yapılmalıdır ki sonuçlara ulaşılabilinsin. Yapılan peeling ile cildin üst yüzeyindeki ölü hücreler temizlenir ve gözenekler açık hale gelir. Böylelikle yosun ya da vücuda sürülen ürünün derinin içerisine daha rahat ulaşması sağlanır. Bunun sonucunda, vücut için yapılan bakımlardan daha güzel sonuçlar alınır. Bu olay tıpkı cilt bakımı yapmadan önce, gözeneklerin buhar banyosu ile açılmasına benzemektedir. Gözenekler açılınca, uygulanan bakım cilt tarafından daha kolay emilir.

Toksinlerin atımını kolaylaştıran peeling yöntemi

Emme ve dönme aksiyonlarının birlikte kullanılarak deri ve deri altı dokuların arasına sıkışmış olan yağlara negatif basınç uygulanması prensibine dayanan bir masaj metodudur. Yapılan uygulamalarda kişiye göre rulmanlar seçilerek, yoğunluk ve hız ayarlanır.

LPG uygulamaya alınan bölgelerde kan dolaşımı hızlanır ve lenfatik dolaşımı artarken cilde esneklik kazandırılır. Deriden kasa kadar tüm cilt altı dokuların yeniden şekillendirilmesi sağlanır. En önemlisi cerrahi işlem gerekmeden, lokal yağların ve selülitlerin yok edilmesidir. Bu arada dolaşım yetersizliği sonucu bozulmuş cilt, cilt altı kan akışının hızlanması ile



aynı zamanda kan dolaşımını da hızlandırır. Yapılan peeling ile vücutta özellikle dirseklerde oluşan yer yer lekelenmelere yol açabilen ölü hücreleri dökülür, böylece cilt pürüzsüzleşerek kadifemsi bir yumuşaklığa ulaşır. Yaz aylarında kusursuz bir bronzluk için cildin arındırılması çok önemlidir. Vücut peelingi tüm vücutta uygulanan ve 25–30 dakikalık bir sürede gerçekleştirilebilen bir bakımdır.

#### **LPG:**

Selülit tedavisinde etkinliği bilimsel araştırmalarla kanıtlanmış FDA belgeli tek endermoloji cihazıdır. LPG, vakum ve masaj sistemiyle çalışan bir sistemdir.

yeniden canlanır. Bağ dokusu beslenir, elastin ve kolojen seviyesi artar. Cilt rengi ve dokusu gözle görülür biçimde farklılaşır.

Aynı zamanda,

- ❖ Vücutta oluşan bölgesel yağların eritilmesi sağlanır. Böylece kişinin istemediği halde zayıflayan bölgeler korunmuş olur.
- ❖ Çok sık kilo alıp verilmesinde vücutta oluşan sarkık derinin toparlanması sağlanır.
- ❖ Liposuction sonrası iyileşme sürecini hızlandırmada ve düzensizlikleri ortadan kaldırmada etkilidir.
- ❖ Doğum sonrası oluşan deformasyon ve genel olarak

dokuların sıkılaştırılması amacıyla kullanılır.

Oldukça rahatlatıcı bir uygulamadır. İşlem sırasında ağrı, acı, batma olmaz. LPG uygulaması sırasında kişiye yapılan masaj etkisiyle, stres ve yorgunluk giderilmesi sağlanır. İşlem, hastaya göre değişen programlar seçilerek yapılmaktadır. Tedavi süresi problemin yoğunluğuna bağlı olarak 15-20 seans arasında değişir. Tedavi sırasında her hastaya özel uygulama çorabı giydirilmektedir. LPG seans süresi 35 dakikadır.

### **HİDROMASAJ KÜVETİ:**

Hidroterapi yüzyıllardan beri, alternatif tıpta kullanılan yöntemlerden birisidir. Düzenli olarak uygulandığında kişiye zindelik veren ve aynı zamanda kişinin yaşam standardının yükselmesine katkıda bulunan bu masaj yönteminin en büyük faydası vücudun toksinlerden arındırılmasını sağlamaktır.

Hidromasaj küveti içerisinde bulunan sıcak su ile yapılan masajlar, kan dolaşımını hızlandırır. Suyun kaldırma gücü vücut ağırlığını yüzde 90 azaltarak kasları ve eklemlerin yükünü hafifletir. Bu da insanı dinlendirir.

SPA bakımları için özel tasarlanmış 10 jetli ve içine vücudu rahatlatmak, bölgesel zayıflamayı sağlamak, için özel bitki sularının katıldığı hidromasaj küvetine 20 dakika süre ile girilir. Burada kuvvetli su masajı ile dolaşım hızlanır, su içerisine konulan ürünlerin deriye derin bir şekilde nüfus etmesi sağlanır, kaslar ve sinirler rahatlar, vücut daha sonraki işlemlere hazır hale getirilir. Aynı zamanda hidromasaj sırasında oluşan buhar, tüm gözeneklerin açılmasını ve cildin rahatlamasını sağlar.

### **TONİNG BODY WRAP BAKIM:**

Zayıflamada ve beden inceltmede ön aşama olarak uygulanan bir bakımdır. Selülit programı olarak da kombine edilir. Peeling yapıldıktan sonra Thalgo'nun özel zayıflatıcı maskesi hazırlanır. Sıcak veya soğuk olmak üzere hastanın durumuna göre karar verilir. Haftada 3 gün olmak üzere bölgesel olarak uygulanır. Özel yosunlardan hazırlanan bu jel, dolaşım problemlerine çözüm bulmak, gevşek cilt dokularına ton kazandırmak, cildi mineralize etmek amacıyla uygulanmaktadır.

### **THALGOMİNCE BAKIM:**

Karın ve bacak bölgesine yosun özlü kremlerle yapılan masajın ardından vücudun tamamına

uygulanan Thalgomince maskenin donması suretiyle gerçekleştirilen Thalgomince bakımı, yaklaşık 40-45 dakikalık sürede uygulanmaktadır. Amaç bacak ve karın bölgelerinde toplanan yağları elemine edip, mikro dolaşım sistemini aktive ederek selülit yok etmektir. Thalgomince özellikle lokalize kilo sorunları için geliştirilen çok etkili bir vücut bakımındır. Yağ birikimlerinin yoğun olduğu bölgelerde bulunan yağları elimine eder, kan dolaşımını düzenler ve kas yorgunluğunu azaltır.

### **BODY FORMER:**

Kozmetik denince akla ilk gelen şeyler kremler, makyaj malzemeleri ve diğer müzthazlardır. Kozmetik artık çağımızda bunlarla sınırlı değildir. Bu alan elektro kozmetik adı verilen üniteler de girmiştir. Elektro kozmetiğin anlamı elektrik akımıyla vücutta değişik etkiler yapılarak tedavi etmektedir. Sağlık merkezimizde kullanılan SelX4 Cihazı faradik akım ile kasları harekete geçiren bir vücut bakım cihazıdır. Gevşemiş kaslarda gerginliği sağlar vücudu istenilen forma sokar. 8 ayrı programıyla kas ısıtma hareketi, pasif egzersiz, insentive egzersiz ve masaj uygulaması yapar. Vücudumuzdaki kaslar beyinden gelen elektriksel işaretlerle çalışır. Ve kasın elektrik geldiği anda çalışması için de protein ve yağlardan enerji alır. Bu protein ve yağlar, belli bölgelerde birikerek vücutta deformasyona yol açar. Faradik cihazlar ise bu yağları parçalayarak hem kasa enerji oluşturur, hem de kana karışıp toksin olarak atılmasını sağlar.



# ERKEK CİLT BAKIMI

Erkeklerin ciltleri de bayanlarınki kadar önemlidir. Erkeklerin ve kadınların ciltleri yapısal benzerlik göstermekle birlikte, erkek cildi daha kılırdır ve yağ salgılaması fazladır.

Erkekler sadece tıraş sorunlarına çözümler sağlamak için değil, cilt yapılarından kaynaklanan sorunlara çözümler bulabilmek için de profesyonel olarak tavsiye edilmiş cilt bakımlarından yararlanabilirler. Örneğin; erkeklerin kadınlara göre daha yağlı cildi olduğu için, erkeklerde siyah nokta ve sivilce oluşumu daha fazladır. Temizleme ve nemlendirmeden oluşacak program; sivilceleri engelleyerek cildi optimum düzeyde tutar. Thalgo erkeklerin cildinde oluşan kırıksıklıkları, tıraş sonrası oluşan hassasiyeti, hidrolipidik filmde azalma ve nemsizlik gibi sorunları yok etmek için thalgomen serisini özel olarak formüle etmiştir.

Thalgo, bayan ve erkeklerin ciltlerindeki temel farklılıklarına göz attığında keşfetmiştir ki;

1. Erkeklerin cildi, bayanlarınkinden yüzde 20 daha kalındır.
2. Erkeklerin cildi, bayanlarınkinden iki kat daha yağlıdır.
3. Erkeklerin cildinde bayanlarınkinden daha çok kıl vardır.
4. Erkeklerin cildindeki yağ bezleri bayanlarınkinden daha aktiftir.
5. Erkeklerin cildi bayanlarınkinden daha yavaş yaşlanır. Ancak oluşan kırıksıklıklar daha derindir.

Erkek cildinin sorunları buluş çağında, akneleri tetikleyen aşırı sebum salgısı ile başlar. Akneler, akne izleri onları rahatsız eder ve tedavisi için çare aramalarına yol açar. Sorunlar ömür boyu tıraş olmanın

sıkıntılı sonuçlarıyla devam eder. Bütün bunlara bir de güneş ışınları, stres, alkol ve beslenme hataları eklendiğinde, erkek cildinin avantajlarından geriye bir şey kalmaz. Unutmamak gerekir ki yaşlanma erkeklerde daha ileri yaşlarda ortaya çıksa da kırışıklıklar daha derin oluyor.

Thalgomen serisindeki ürün yelpazesi,

**1. Cleansing Jel (Temizleme Jeli):** Köpüklü koruyucu jel, ciltteki yağ ve kir kalıntılarını temizler, toksinlerin atılımını sağlar. Cildi tazeler ve canlandırır.

**2. Facial Scrub (Peeling):** Bu şeffaf mavi jel, içerisindeki mikro kürecikler ile ölü hücreleri ciltten temizler, cildi arındırır, yüzde oluşan batıkların yok olmasını sağlar.

**3. Shaving Gel (Traş Jeli):** Bu traş jeli alkolsüz yapısı nötr ph değeri ve içerdiği özel aktiflerle mükemmel bir traş ortamı yaratırken, aynı zamanda traş sonrası oluşan istenmeyen etkileri de minimum değere indirir, cilde ferahlık katar. Ciltten rahatlıkla temizlenen bu ürün kullanımı sonrasında ciltte her hangi bir yağlılık bırakmaz, her gün kullanıma uygundur. İçinde bulunan maddelerden dolayı hücrenin yenilenmesini sağlar, yorgunluğa karşı stresli hücreleri yatıştırır.

**4. After Shave Balm (Traş Sonrası Jel):** Alkolsüz ve yumuşak yapısı ile cilt tarafından kolayca emilir. Ciltte traştan sonra oluşan gerginliği içindeki sakinleştirici ve yenileyici aktif maddeler ile yatıştırır. Rahatlayan cilt kayganlığına yeniden kavuşur. Cildin iyileşmesini sağlar.

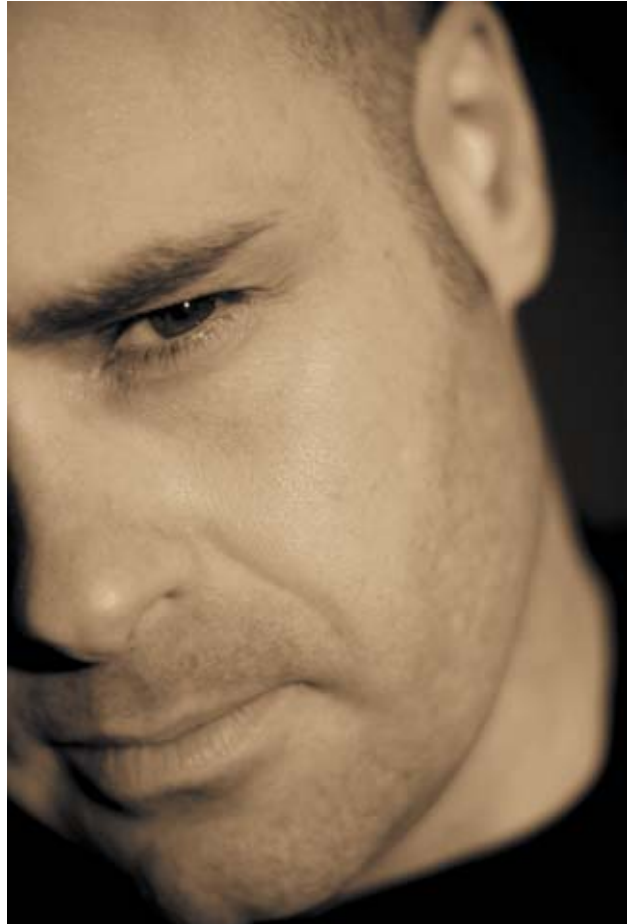
**5. Anti Shine Fluid (Yağlı Cilt İçin Jel):** Karma ve yağlı cilde sahip beylerin kullanımına uygun olan bu yağsız emülsiyon yapıdaki ürün cildi nemlendirir, aynı zamanda sebum üretimini kontrol altına alarak ciltte mat bir görünüm sağlar. Sivilcelere mücadele eder, genişlemiş gözenekleri daraltır.

**6. Regenerating Cream (Yenileyici Krem):** Erkeklerde ciltlerinin yaşlanmasıyla bayanlar kadar ilgilidir. Yeni formüle edilen bu krem ile ciltte anti-aging uygulamış olur. Bu ürün kırışıklıkların derinliklerin azalmasını ve cildin yenilenmesini sağlar. Cilde genç görünüm kazandırır. Aynı zamanda cildi pürüzsüzleştirir.

**7. Anti - For Eyes (Gözaltı Jeli):** Gözaltı torbalarının, halkalarının ve kırışıklıklarının hafifletmesini sağlayan bu özel jel, hücrelerin yenilenmesini sağlar. Göz çevresini nemlendirir. Özellikle çok yolculuk yapanların ve gece hayatından hoşlananlar için vazgeçilmez.



Erkeklerin de ayda bir kere düzenli olarak ciltlerine bakım yaptırmaları gereklidir. Thalgo'nun hazırladığı erkek cilt bakım serisinde yapılan özel maskeler ile cilt kendini toparlar ve sivilce siyah nokta oluşumu önlenmiş olur.



# NASIL BİR ZAYIFLAMA DİYETİ?

**Gülen ALPAYDIN**  
**Beslenme ve Diyet Uzmanı**



İnsan vücudu besinlerimizin bileşiminde bulunan su, protein, lipit ve diğer öğelerden oluşmaktadır. Beslenme hiçbir zaman sadece karın doyurmak anlamında düşünülmemeli. Kişinin günlük alması gereken besin türleri proteinler, yağlar, karbonhidratlar, vitaminler, minerallerden ve sudan oluşur. Bu besin öğelerinin herhangi biri veya birkaçı sağlanamayınca büyüme ve gelişme geriliği ya da diğer sağlık bozuklukları görülebilmektedir. Bu sağlık sorunlarından obezite, vücutta gereken miktardan fazla yağ

depolanması ile ortaya çıkmakta olup günümüzde gelişmiş ülkelerin çoğunda en önde gelen sağlık sorunları arasında yer almaktadır. 40-44 yaş arası bireylerde yapılan çalışmalarda, normal kilonun yüzde 20 üstünde olanlarda mortalite, normal kilolulara göre yüzde 30-40 daha fazladır. Şişmanlığın oluşumundaki başlıca nedenler, beslenme bozuklukları, (şişmanlığın diğer bir tanımı, alınan enerjinin harcanandan fazla olmasıdır), hareketsizlik, ruhsal sorunlar (psikolojik sorunlar bazen çok yemek yeme, bazen de besinleri tamamen reddetme olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu da beslenme davranışları ve metabolizma üzerinde olumsuz etkiler ortaya çıkarmaktadır), metabolik ve hormonal sorunlardır (Metabolizma yaşlanmayla beraber yavaşlamaktadır. Ayrıca metabolizma hızımıza etki eden hormonlar vardır; bu hormonların işleyişindeki sorunlar şişmanlığa ve yağlanmaya neden olabilmektedir.).

Şişmanlığın saptanmasında bazı kriterler vardır; BKİ (Beden Kitle İndeksi), bel-kalça oranı gibi.

Sınıflama	BKİ (kilo/boy m <sup>2</sup> )	İdeal Ağırlığın%si
Toplu(hafif şişman)	25–29.9	110 – 134.9
Şişman	30–34.9	135– 159.9
Sağlık açısından önemli	35–44.9	160 – 199.9
Aşırı şişman	45–49.9	200 – 224.9
Süper şişman	50+	225

Tablo1: Şişmanlığın Sınıflandırılması

Doğal olarak, yaş arttıkça BKİ'de artış olmaktadır.

YAŞ (YIL)	BKİ
19-24	19–24
25–34	20–25
35–44	1–26
45–54	22–27
55–65	23–28
65+	24–29

Tablo 2: Yaşa Göre Uygun BKİ Değerleri

Bel çevresi ölçümüne göre obezite değerlendirmesi, aşırı kiloluluk derecesini belirlemekten çok kiloya bağlı

sağlık sorunu gelişme olasılığını belirlemek için kullanılır. Aynı model bel/kalça oranı hesaplanması şeklinde de kullanılabilir. Göbek deliği seviyesinde ölçülen bel çevresi, kadınlarda ideal olarak 80 santimetre, erkeklerde ise 94 santimetre ve altında olmalıdır. Erkeklerde bu çevrenin 102 santimetreden, kadınlarda ise 88 santimetreden fazla olması durumunda, kiloya bağlı sağlık sorunları gelişme olasılığı belirgin bir şekilde artmaktadır. Bel - kalça ölçümünde, bel/kalça oranının erkekte 1.0 ve daha fazla olması, kadında ise 0.8 ve daha fazla olması, sağlık problemleri oluşumunu arttıran diğer bir durumdur.

Amerika ve Avrupa'da, obezite sorunu giderek yaygınlaşmaktadır ve bu maalesef ülkemizde de böyledir. Amerika Birleşik Devletleri'nin verilerine göre, bu ülkede yaşayan kadınların yüzde 25'i kilolu, yüzde 25'i ise obez kategorisindedir.

Beden ağırlığının, olması gerekenin yüzde 20'sinden fazla olması, hipertansiyon, hiperlipidemi, koroner arter hastalığı, tip - 2 DM riskini artırır. Bunların üst üste yığılması ile oluşan metabolik bozukluklar "sendrom x" hastalığı olarak adlandırılır. Beden ağırlığının, daha da artması bazı kanserler (meme, endometrium), eklem ve safra kesesi hastalıkları için risk faktörüdür. Ayrıca bu durum, solunum gücüne neden olur. Ölümün en az olduğu BKİ düzeyi, 20-25 arasındadır.

İdeal beslenme programı, tamamen kişiye özel olmalıdır. Çünkü herkesin zevkleri ve ihtiyaçları farklıdır. Bu nedenle uygulanacak program kişinin yaşına, boyuna, kilosuna, cinsiyetine değil; fiziksel aktivite durumuna, sosyal ve iş yaşamına, ekonomik - kültürel durumuna, sevdiklerine ve sevmediklerine göre de düzenlenmelidir. Zayıflama diyeti uygularken, çoğu kişi kısa sürede zayıflamayı hedefler. Oysa ki doğru olan beslenme şekli; kişiye özel, dengeli ve alışkanlıklarımızı kalıcı olarak değiştirmeyi amaçlayan ya da alışkanlıklarımıza uygun bir diyet programıdır.

Montignac diyeti, salata, meyve, haşlanmış patates diyetleri, kan grubu diyetleri, soğan çorbası diyeti, İsvaç diyeti, working girl diyeti vb. tek tip diyetlerin neden bu kadar popüler olduğuna gelince, fazla kiloları kısa sürede kaybetme isteği ve bu isteğe sahip insanların oranının fazla olmasıdır. Genellikle, sağlık ve beslenme ilişkisi sorgulanmadan, konusunda uzman olmayan kişilerce önerilen bu tür diyet uygulamaları sonunda, ciddi sağlık problemleriyle karşı karşıya



kılınabilmektedir. Bu tür sağlıklı beslenme normlarına aykırı unsurlar içeren "tek tip" diyetlerin başlıcaları şunlardır:

#### **MONTIGNAC DİYETİ:**

Karbonhidrat içeren besinlerle, protein içerenlerin birbirinden ayrı alınması (gıdaları ayrıştırma) esasına dayanıyor. Montignac prensiplerine göre, öncelikle gıdalar sınıflandırılıyor. Yani enerji veren proteinler, glisitler ve yağlar ile enerjik olmayan lifler, su, vitamin, mineral ve oligo elementler birlikte alınmıyor. Bu tür beslenme mide, bağırsak sistemini bozuyor ve ülsere yol açabiliyor. Ayrıca sinir sisteminde tahribat yapabiliyor.

#### **SALATA, MEYVE VE HAŞLANMIŞ PATATES DİYETLERİ:**

Vücudun, çok az miktarda kalori ve besin ögesi almasına yol açıyor. Uzmanlar mide yanması, ağrısı ve kazanması şikayeti olanların bu tür rejimlerden uzak durmaları gerektiği görüşünde birleşiyor.

#### **KAN GRUBU DİYETLERİ:**

Kişileri besinlerden uzaklaştırarak, yetersiz ve dengesiz beslenmeye yöneltiyor. Mesela bu diyet tipinde, X kan grubu mensuplarının, kesinlikle süt ürünleri almaması salık veriliyor. Ancak uzmanlar, kişinin ilk tanıdığı gıdanın anne sütü olduğunu ve süt





ürünlerinin çok yararlı besin değerleri düşünüldüğünde, bunun zararlı bir öğüt olduğunu ifade ediyor.

#### **SOĞAN ÇORBASI DİYETİ:**

Yağın kesinlikle yasak olduğu bu 3 günlük diyetle, anlaşılacağı gibi doğru düzgün tek yemeğiniz soğan çorbası, bir de beyaz peynir. Çay, meyve (üzüm ve muz hariç) ile pirinç lapasına çok kısıtlı olarak izin var. Vücutta doku (kas) kaybı yaratması nedeniyle, bazal metabolizma hızını yavaşlatıyor ve tekrar kilo almayı kolaylaştırıyor.

#### **İSVEÇ DİYETİ:**

Vitamin ve mineral açısından, son derece yetersizdir. Vitaminler açısından fakir, kolesterol yönünden zengin olduğu için de, kalp hastalığı ve diyabet açısından da ciddi risk taşıyor. Bu diyetle vücut kendini az yemeye adapte ettiğinden, bazal metabolizma hızı yavaşlıyor.

#### **WORKINGGIRL (ÇALIŞAN KIZ) DİYETİ:**

Alman diyetisyenler tarafından hazırlanan, 2 haftada 3,5 kilogram kaybettirmeyi hedefleyen bu programda, ağırlık karbonhidratta. Ancak kan şekeri ve insülin salınımı dengesizliğine yol açıyor.

#### **PATATES DİYETİ:**

2 hafta sürdürülebilir olarak lanse edilen diyetle hedef, bu süre zarfında toplam 4-5 kilogram kaybetmek. Verdiği zarar, Workinggirl diyetiyle aynı.

#### **ALMAN DİYETİ:**

Uygulama süresi 4 hafta olan diyetle, karbonhidrat oranı oldukça yüksek. Ayrıca, sebze ve meyve de dengeli olarak verilmiyor. Protein oranı da hayli düşük.

İnsülin salınımı ve kan şekeri dengesizliği ortaya çıkıyor.

#### **PRENSES DİYETİ:**

İngiltere kaynaklı diyet, adını Prenses Diana'dan almış, 1 haftada 5 kilogram vermeyi vadeden program, düşük kalorili diyetler kategorisinde gösteriliyor. Besin öğeleri açısından çok yetersiz.

#### **DR. ATKINS DİYETİ:**

Yağlı maddeler ile proteinin tamamıyla serbest olduğu bu diyetle, şekerli tüm besinler yasak. Kalp hastalığına davetiye çıkarıyor. Karbonhidrat eksikliği, vücutta "keton" adı verilen ve yüksek miktarda, çok zararlı olabilen cisimlerin artmasına yol açabilir. Ayrıca kanda şeker düşüklüğü ve eksikliği de kendini gösterir.

Görüldüğü gibi tek tip diyetler, genellikle meyve ve çorba gibi besinleri içeriyor, enerji değerleri düşük karbonhidrat içeriği yüksek (%95), protein içeriği düşük (%5), yağ içermiyorlar. Pek çok vitamin (B6 ve B12 gibi) ile Ca, Zn, Fe, Mg, fosfor gibi mineraller açısından yetersizdir.

Tek tip diyetlerin yol açabileceği sağlık sorunları arasında osteoporoz, safra taşı, böbrek hastalıkları, kardiyovasküler hastalıklar, bazal metabolizma hızında yavaşlama, kansızlık, dikkat azalması, uyuşukluk, saç dökülmesi, yorgunluk, bulantı ve kusma sayılabilir.

Tek tip beslenmeye dayalı diyetlerde, metabolizmada yavaşlama söz konusudur. Haftada 2-3 kilogramlık kayba neden olan bu diyetler, vücuttaki kas - yağ dengesini bozmaktadır. Metabolizmadaki yavaşlama nedeniyle, diyet sonrası kilo alımı daha

# GEBELİK TAKİBİ

**Opr. Dr. Hatice Ender SOYDİNÇ**  
**Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı**



Gebelik takibinin amacı; gebelik ve doğuma bağlı anne ve bebek ölümlerini azaltmaktır.

20. yüzyılın başlarında gebelik bakımı yapılmaz, sadece hasta doğum esnasında görülürdü. Gebelik takibinin başlamasından itibaren anne ve bebek ölüm oranlarında oldukça azalma görülmüştür. Ayrıca geliştirilen bazı tetkikler ve girişimlere, yapılan ultrasonografi de eklenince, anomalili (sakat) bebek doğumları da azaltılmıştır. Doğrusu gebelik takibine, gebe kalmadan önce başlanmakta ve anne adayının sağlık durumunu değerlendirmekte fayda vardır.

## **Gebelik takibinin amaçları şunlardır:**

1. Anne ve fetusun (ceninin) sağlık durumunun belirlenmesi,
2. Fetusun gebelik yaşının saptanması ve fetal gelişiminin izlenmesi,
3. Risk oluşacak hastaların tanınması ve bu riskin mümkün olduğu kadar azaltılması,
4. Problemlerin anlaşılması,
5. Hastaların eğitilmesi,
6. Mümkünse gebeliği düşünen anne adayının, gebe kalmadan önce görülmesi, birtakım tetkiklerin yapılması ve anne adayının eğitilmesi.

## **Gebelik Öncesi Danışmanlık:**

Gebeliğin başarıyla sonuçlanması, gebelik öncesi

bakımla mümkündür. Örneğin; diyabeti (şeker hastalığı) olan anne adayının gebelik öncesi şekeri regüle edilirse, bebekte sakatlık olma ve anne rahminde ölüm riski azaltılmış olur. Yine fenil ketonürisi olan anne adaylarımızın kandaki fenil alanin adlı protein düzeyleri düzenlenirse, bebekte sakatlık ve gelişme geriliği olma riski azaltılmış olur.

Bazı hastalıkları olan anne adayları ise gebelikten kötü etkilendiği için gebelik öncesi sağlık durumlarının kontrol edilmesi ve gebelik sırasında sıkı takip edilmesi gerekmektedir. Örneğin; kalp hastalığı olan, böbrek yetmezliği, karaciğer yetmezliği, marfan sendromu olan hastalarda gebelik, anne ölüm oranlarını ciddi olarak arttırmaktadır.

Tekrarlayan gebelik kayıpları olan hastalar, gebelik öncesi değerlendirme ve tedaviden yarar görebilirler. Erken doğum yapan hastalarda uterus (rahim) bozuklukları olabilir ve operasyonla düzeltilir ve başarılı gebelik sonuçları elde edilebilir.

Epilepsi, hipertansiyon, koroner kalp hastalığı gibi birtakım hastalığı olan ve bu hastalıklar ilgili olarak kullanılması gereken, ilaçlar bebek üzerinde olumsuz etkiler yapabilir. Bu nedenle kullanılan ilaçların bebek üzerinde en az yan etki oluşturanlarıyla değiştirilmesi oldukça faydalı olacaktır.

Alkol ve sigara alışkanlığı olan anne adaylarının bu alışkanlıklardan uzaklaşmaları ve önerilen beslenme şekline uymaları tavsiye edilir.

## **Gebelik Takibi:**

### **Gebelik teşhisi konan hastalarda yapılacak şeyleri şu şekilde sıralayabiliriz:**

1. Hastanın genel hikayesi dinlenmeli, kaçınıcı gebeliği, daha önce geçirdiği hastalıklar, kan uyuşmazlığı, kötü giden gebelikler vs. sorgulanmalıdır.
2. Hastaya birtakım tetkikleri yapılmalıdır. Tam kan

sayımı, idrar tahlili, biyokimya, mümkünse pap smear testi, bilinmiyorsa kan grupları, TORCH grubu dediğimiz enfeksiyon testleri, Hepatit markerleri, kan uyuşmazlığı varsa indirek coombstesti yapılmalı ve belli aralıklarla tekrarlanmalıdır. 24-28. haftalarda glikoz tolerans testi yapılmalıdır.

**3.** Ultrasonografi ile bebeğin kaç haftalık olduğu, kalp atışlarının olup olmadığı kontrol edilmelidir.

**4.** Anne adayının TA, kilosu ölçülmelidir.

**5.** Gebelikte yapılması ve yapılmaması gerekenler anlatılmalı, broşürler verilmeli ve hastanın merak ettiklerini sormasına izin verilmelidir.

**6.** Gebelikte ilgili risk faktörleri varsa belirlenmeli ve kaydedilmeli, hasta bu konuda bilgilendirilmelidir.

**7.** Hastalar 11-14. haftalar arasında yapılan ikili test

ve 15. haftadan sonra yapılan üçlü test için bilgilendirilmelidir. Bunlar "Down Sendromu" denilen ve zeka geriliğiyle birlikte bebekte bazı sakatlık risklerinin olduğunu gösteren testlerdir.

**8.** Risk faktörü olanlarda ve ileri yaşta anne olanlarda amniosentez önerilmektedir.

**9.** Gebelikte kilo artışı 9-12 kg arasında olmalıdır. Ancak aşırı kilolu anne adaylarında 7.5 kg, az kilolu anne adaylarında ise 13.5 kg alma normal kabul edilmektedir. Hasta dengeli beslenme konusunda bilgilendirilmeli, yeterli vitamin ve mineral desteği sağlanmalıdır.

**10.** Doğuma yakın pelvis muayenesi yapılmalıdır. Doğum şekli konuşulmalı ve önerilerde bulunulmalıdır.



# ASTİM

**Dr. Levent TURAN**  
**Çocuk Hastalıkları Uzmanı**



## **Astım Hastalığı Neden Önemlidir? :**

Astım çocukluk çağının en sık görülen sağlık sorunlarından biridir. Ülkemizde her 10-15 çocuktan birinde astıma benzer bulgular vardır. Kesin astım tanısı koymak kolay değildir. Erişkin ve çocuk astımı arasında hastalığın öyküsü, fizik muayene bulguları, hırıltı yapan diğer hastalıklar, astımı ağırlaştırıcı faktörler, kullanılacak ilaçlar ve dozları, hastalığın sonucu bakımından önemli farklar vardır.

## **Astım Nedir? :**

Astım, solunum yollarının ataklar halinde gelen tıkanmaları ile kendini gösteren kronik bir hastalıdır. Astımda solunum yollarının şişmesi ve tıkaçların

oluşması sonucu havanın akciğerlere girip çıkması engellenir. Hastalar ataklar arasında kendilerini iyi hissederler. Ataklar sırasında öksürük, göğüste sıkışma hissi, solunumda hızlanma, hırıltı ve nefes darlığı olur. Astımlı hastalar çevredeki birçok maddeye astımlı olmayanlara göre daha duyarlıdır. Bu uyarılar hastalarda hırıltı ve öksürüğe yol açar.

## **Astım Ailevi Bir Hastalık mıdır? :**

Astım bazı irsi faktörlerin ve çevre faktörlerinin etkisiyle ortaya çıkan bir hastalıktır. Ailesinde allerjik hastalık olanlarda astım görülme olasılığı daha fazladır. Bir ebeveyninde astım ve allerji öyküsü olan çocukta astım riski yüzde 33, her iki ebeveyninde astım ve

alerji öyküsü olan çocukta astım riski yüzde 60'tır.

### **Her Astımlı Çocuk Allerjik midir? :**

Allerjenler astım atağına neden olan faktörlerden sadece biridir. Astımı olan herkesin allerjik, allerjik olan herkesin astımlı olması gerekmez. Çocuklarda astımın yüzde 80'i allerjik nedenlere bağlıdır. Yüzde 20'sinde ise allerjik bir etken gösterilemez. Erişkinlerde allerjik bir nedenin gösterilemediği astımlı vaka oranı çok daha yüksektir.

### **Allerjen Nedir? :**

Kişide astım atağını başlatan faktörlerden biri de allerjenlerdir. Evde veya dışarıda birçok allerjen astımı başlatabilir. Bunların önemli olanları:

- ❖ Polenler
- ❖ Mantar sporları (küf)
- ❖ Hayvan tüyleri
- ❖ Ev tozu akarları
- ❖ Hamamböceği
- ❖ Bazı besinlerdir (Süt, yumurta, fıstık, fındık, balık, buğday, soya gibi).

### **Çevresel Faktörler Astıma Neden Olabilir mi? :**

Evet, bazı maddeler solunum yolunu tahriş ederek astım yakınmalarının başlamasına veya artmasına neden olurlar. Bunlar:

- ❖ Kuvvetli kokular ve parfüm gibi spreyler, ev temizlik malzemeleri, yemek kokuları, boya ve cila kokuları.
- ❖ Kömür, tebeşir tozu, pudra gibi diğer kimyasal maddeler.
- ❖ Hava kirliliği.
- ❖ Sigara dumanı.
- ❖ Hava ısısı, basınç, nem ve rüzgar gibi hava değişimleridir.

### **ÇOCUKLARDA ASTIM HASTALIĞI TANISI NASIL KONUR?**

#### **Çocuklarda Astım Belirtileri Nelerdir? :**

Çocuklar yakınmalarını belirtmediklerinden tanı daha çok anne ve babanın ifadesine göre konulur. Sürekli veya ataklar halinde gelen öksürük, astım için ipucu olmalıdır. Bunun dışında tekrarlayan hırıltı ve nefes darlığı astımı düşündürmelidir.

**Öksürük:** Astım öksürüğü kuru, inatçı ve tekrarlayıcıdır. Nöbetler halinde gelir, sıklıkla gece ve sabaha karşı başlayıp çocuğu uykudan uyandırabilir.

**Hırıltı:** Astımın en önemli bulgularından biridir. Özellikle nefes verirken göğüsten ısıklık sesine benzer bir ses duyulur. Ancak her hırıltı astım değildir. Özellikle

yaşamın ilk iki yılında bebeklerde solunum yolu enfeksiyonları sıktır ve hırıltılı bir seyir gösterir. Bu nedenlerle, özellikle tekrarlayan hırıltılarda astım akla getirilmelidir.

**Nefes Darlığı:** Sık nefes alma ve bebeklerde karnın, çocuklarda göğsün körük gibi inip kalkması ile kendini belli eder.

#### **Astımlı Çocuğun Muayene Bulguları Nelerdir? :**

Astımlı çocuğun muayene bulguları astım atağı dışında tamamen normal olabilir. Ancak muayenede egzema, burun tıkanıklığı, burun akıntısı ve hapşırıkla kendini belli eden allerjik nezle ve hırıltılı solunum olan çocuklarda astım akla gelmelidir.

#### **Çocukluk Çağı Astımında En Önemli Risk Faktörü Nedir? :**

Astım için bilinen en önemli risk faktörü allerjilerin varlığıdır.

#### **Çocukta Allerjiyi Tanıtıcı Özellikler Nelerdir? :**

- ❖ Ailede özellikle anne-baba-kardeşlerde allerjik hastalık varlığı,
- ❖ Çocukta özellikle egzema ve allerjik göz ve burun nezlesi gibi diğer allerjik hastalıkların bulunması,





❖ Deri testleri veya bazı kan testleri ile allerjinin saptanmasıdır.

#### **Astım Hastalığı Tanısı Koyarken Hangi Laboratuvar Tetkiklerinden Yararlanılır?:**

- ❖ Allerjinin varlığını araştırmak üzere deri testleri veya bazı kan testleri.
- ❖ Soluk alıp-vermeyi sağlayan akciğerlerin solunum kapasitesini değerlendirmek üzere solunum fonksiyon testlerinin yapılması.
- ❖ Akciğer filmi çekilmesi.
- ❖ Astımın başka hastalıklardan ayırıcı tanısını yapmak için kan analizleri, boğaz veya balgam kültürü, ter testi, daha ayrıntılı görüntüleme yöntemleri gibi ek testler yapılması gerekebilir.

#### **Hangi Çocuklarda Astım Gelişme Riski Fazladır? :**

Bazı çocuklarda astım görülme riski diğerlerine göre daha fazladır. Birinci dereceden akrabalarında astım veya allerjik nezle olan çocuklarda, bebeklikte besin allerjisi veya egzeması olan çocuklarda ilerde astım gelişme riski fazladır.

#### **Astımlı Çocuklar Nelerden Korunmalıdır? :**

Astımlı hastalar sigara ile temastan, hava kirliliğinden, grip ve soğuk algınlığından, solunum yolunu tahriş eden maddelerden ve en önemlisi allerjenlerden korunmalıdır.

#### **Astımlı Çocuklara Sigara Dumanı Zararlı mıdır? :**

Astımlıların en önemli düşmanı sigaradır. Sigaranın başka odada içilmesi, hava filtrelerinin kullanılması sigaranın verdiği zararları önlemez. Sigaranın zararlarını önlemenin tek yolu tamamen dumsız bir ortam sağlanmasıdır.

#### **Astımlı Çocukların Hava Yollarını Tahriş Eden Diğer Maddeler Nelerdir? :**

Bunlar arasında deodorant ve parfüm kokuları, keskin kokular ve yemek kokuları, deterjan ve boya



kokuları, ani hava değişiklikleri ve özellikle katalitik sobalar sayılabilir.

#### **Astım ve Grip:**

Astımlı çocuklarda basit bir grip nefes darlığına yol açabilir. Bu nedenle astımlı çocuklar gribi olanlarla temastan kaçınmalıdır ve her sene Eylül-Ekim aylarında grip aşısı olmaları önerilir. Grip aşısı gribi tamamen engellemez ancak sıklığını ve şiddetini azaltabilir.

#### **Astım ve Evcil Hayvanlar:**

Astımlı çocukların bir kısmında evcil hayvanlara karşı allerji vardır. Bu hastalarda tedavinin en önemli kısmı evcil hayvanı evden tamamen uzaklaştırmak ve evcil hayvanı olanlarla da temas etmemektir. Evcil hayvanlara karşı allerji olmasa da allerji gelişme riski nedeniyle astımlı hastaların hayvan beslemesi önerilmez.

#### **Mantar Sporlarından (Küf) Korunmak İçin Ne Yapılmalıdır? :**

Mantar sporları (küf) nemli ortamlarda çok iyi yetiştiği için özellikle allerjisi olanlar nem oranını azaltmaya özen göstermelidir.

#### **Polenlerden Sakımlanabilir mi? :**

Bazı allerjenlerden tam olarak sakınmak olası değildir. Bunların başında bitki polenleri gelir. Polen allerjisi olan hastalar da polen mevsiminde ev dışında az zaman geçirerek, evlerini kontrollü havalandırarak, pikniğe gitmeyerek kendilerini kısmen koruyabilirler.

#### **Hamamböcekleri Astıma Sebep Olur mu? :**

Evlerimizde baş etmekte sıklıkla zorlandığımız hamamböcekleri astıma yol açan en önemli allerjenlerdir. Bu nedenle etkin mücadele gereklidir.

#### **Ev Tozu Akarı İle Mücadele:**

Astımlı hastalarda en sık görülen allerji ev tozu akarı allerjisidir. Ev tozu akarı çıplak gözle görülmeyen, rutubetli ortamlarda halılarda ve kumaş kaplı



mobilyalarda yaşayan canlılardır. Ev tozu akarları ile mücadelede ortamdaki nem miktarı azaltılmaya çalışılmalıdır, çünkü bu hayvanlar nem oranının yüzde 40'tan düşük olduğu ortamlarda yaşayamazlar. Astımı olan çocukların yatak odalarına hiç halı serilmemelidir. Yatak çarşafı her hafta en az 60 derecede yıkanmalıdır. Ev tozu akarına karşı alınacak en etkin önlem yatak yorgan ve yastıkların özel plastik kılıflarla kaplanmasıdır.

#### **ÇOCUKLARDA ASTIM TEDAVİSİNİN AMACI NEDİR?**

Temel amaçlar spor dahil normal yaşantının devam ettirilmesini sağlamak ve astım krizlerini önlemektir. Bu amaçlara ulaşabilmek için astım erken dönemde tanınmalı ve tedaviye erken dönemde başlanmalıdır. Astım kısa sürede gelip geçen bir hastalık değildir. Bu nedenle hastanın yakınması olmasa da düzenli doktor kontrolü gereklidir.

#### **Astım Nasıl Tedavi Edilir? :**

Astım tedavisinin üç ana prensibi vardır. Bunlar korunma tedavisi, ilaç tedavisi ve aşı tedavisidir.

#### **Korunma Tedavisi Nedir?**

Korunma tedavisi en basit ve en önemli tedavi şeklidir. İlaç gereksinimini de azaltır. Hastalar solunum yolunu tahriş eden maddelerden ve allerjenlerden sakınmalıdır.

#### **Astım İlaçları Nelerdir?**

Astım ilaçları temel olarak iki gruptur: rahatlatıcı ilaçlar ve koruyucu ilaçlar. Rahatlatıcı ilaçlar sürekli kullanılmaz, öksürük hırıltı, nefes darlığı başlayınca verilir. Örneğin salbutamol, terbutalin, ipratropium vb. bu gruptandır. Koruyucu ilaçlar ise astımın uzun süreli tedavisinde ve mutlaka düzenli olarak kullanılmalıdır. Bunlar arasında kortizonlu spreyler, montelukast, kromolin vb. sayılabilir.



#### **ASTIM TEDAVİSİNİN YETERSİZ OLDUĞU NEREDEN ANLAŞILIR?**

Hastaların sık atak geçirmesi, öksürük ve hırıltı ile uyanması, egzersizle öksürük olması, egzersiz kapasitesinde kısıtlanma olması ve rahatlatıcı ilaç gereksiniminde artış olması astım tedavisinin yetersiz olduğunu gösterir. Bu durumda tedavi şeması tekrardan gözden geçirilmelidir.

#### **Astım Yakınmaları Alevlendiğinde Ne Yapılmalıdır? :**

Astımlı hastanın yakınmaları alevlendiğinde ilk yapılması gereken rahatlatıcı ilacını yarım saat ara ile 3 kere almak olmalıdır. Eğer yakınmalarda düzelme olmuyor ise derhal doktora başvurulmalıdır. Akut astım atağı sırasında kısa süreli olarak ağızdan kortizon verilebilir. Bunun önemli bir yan etkisi yoktur.

#### **Astım Atağında Yararı Olamayan Uygulamalar Nelerdir?**

Astım atağı sırasında yakınmalar alevlendiğinde antibiyotiklerin, allerji hap ve şuruplarının (antihistaminik), öksürük şuruplarının ve buharın yararı yoktur.

#### **Astım İlaçlarının Yan Etkileri Var mıdır? :**

Halk arasında sıklıkla astım ilaçlarının yan etkileri olduğundan korkulur. Önerilen doz ve sürelerde astım ilaçlarının önemli bir yan etkisi yoktur.

#### **Astımda Aşı Tedavisi:**

Astım tedavisinde bir diğer seçenek ise aşı tedavisidir. Aşı tedavisi ancak seçilmiş bazı hastalarda düşünülmelidir. Koruyucu önlemler ve ilaç tedavisi ile yeterince düzelmeyen hastalarda aşı tedavisi düşünülebilir. Aşı uzun süreli bir tedavi şeklidir. Uygun kişiler tarafından yapılmaz ise yeterince etkili olmadığı gibi bazı yan etkileri de görülebilir. Bu nedenlerle aşı tedavisine yalnızca Allerji Uzmanları tarafından karar verilmeli, aşı tedavisi yalnızca Allerji Uzmanları tarafından başlatılmalıdır.

Kaynak: aid.org.tr

# SINAVLAR VE BESLENME

**Gülen ALPAYDIN**

**Beslenme ve Diyet Uzmanı**



Her ne kadar insan yaşamı küçük - büyük çeşitli sınavlarla dolu olsa da bunlardan bazıları gelecekteki yaşam biçimimizi şekillendirici özelliği nedeniyle bir bakıma hayatımızın dönüm noktasıdır. Örneğin, ÖSS - OKS gibi. Bu durumlarda ortaya çıkabilecek fizyolojik değişiklikler dengeli ve uygun beslenme ile

kontrol altına alınabilir. Yaşanabilecek stres ve heyecan insan vücudunda enerji tüketimini artıracak gibi sınav öncesi ve sınav anında kilo kaybı ya da kilo alımı, baş dönmesi, mide bulantısı, kabızlık gibi sağlık sorunlarına da yol açabilir.

Sınav öncesi dönemde öğün atlatılmamalı ve öğünlerin besin öğeleri yönünden dengeli olmasına dikkat edilmelidir. Yeterli ve dengeli beslenme dört besin gurubunda yer alan besinlerin gereken miktarlarda tüketilmesiyle sağlanır. Bu besinler; süt gurubunda yer alan süt ve yoğurt, et gurubunda yer alan et, tavuk, yumurta, peynir ve kuru baklagiller, sebze ve meyve gurubu ile tahıl gurubuna giren ekmek, bulgur, makarna, pirinç, mısır ve tarhanadır. Bu besinlerin önerilebilecek miktarları ve seçimleri kişinin yaş, cinsiyet ve fiziksel aktivite durumlarına göre değişiklik gösterir.

Sınav öncesi öğrenciler için en önemli öğün sabah kahvaltısıdır. Gece boyu açlıktan sonra vücut ve beyin acil enerjiye gereksinim duyduğu için kahvaltı yapılmadığı takdirde baş ağrısı, yorgunluk, dikkat ve konsantrasyon bozukluğu ortaya çıkabilir. Yapılan araştırmalar iyi kahvaltı yapan öğrencilerin sınavlarda daha başarılı olduklarını göstermiştir. Kahvaltı yapılmaz ise stres hormonu olarak da adlandırılan kortizol düzeyi artar ve vücut kendi dokularını yakar. Sınav öncesi iyi bir kahvaltı şu şekilde olabilir:





1 bardak portakal suyu ya da 2 porsiyon meyve  
Ceviz ya da fıstık ezmesi  
Peynir ve/veya yumurta  
Domates, salatalık, yeşilbiber  
Çavdarlı, kepekli ya da bol tahıllı ekmek

Halk arasında şeker ve şekerli besinlerin dikkati ve algılamayı artırdığına ilişkin yanlış inanışlar bulunmaktadır. Oysa karbonhidrattan zengin bu besinler tam tersine vücutta gevşemeye yol açabilecekleri gibi kan şekerini hızla yükselten bu besinler ani acıklamalara da neden olabilirler. Bu nedenle şeker ve şekerlemeler yerine kuru üzüm, incir, erik gibi besinler ya da A ve C vitamininden zengin taze meyve suları alınabilir. Fırında ya da ızgara olarak hazırlanmış balık, et, tavuk fındık, fıstık, ceviz tüketilebilir. Bu besinler protein içerikleri nedeniyle uyanık kalma ve enerjinin tamamen kullanılmasını sağladığı gibi, içerdiği yağ asitleri de beyin hücrelerinin çalışmasına katkı sağlar.

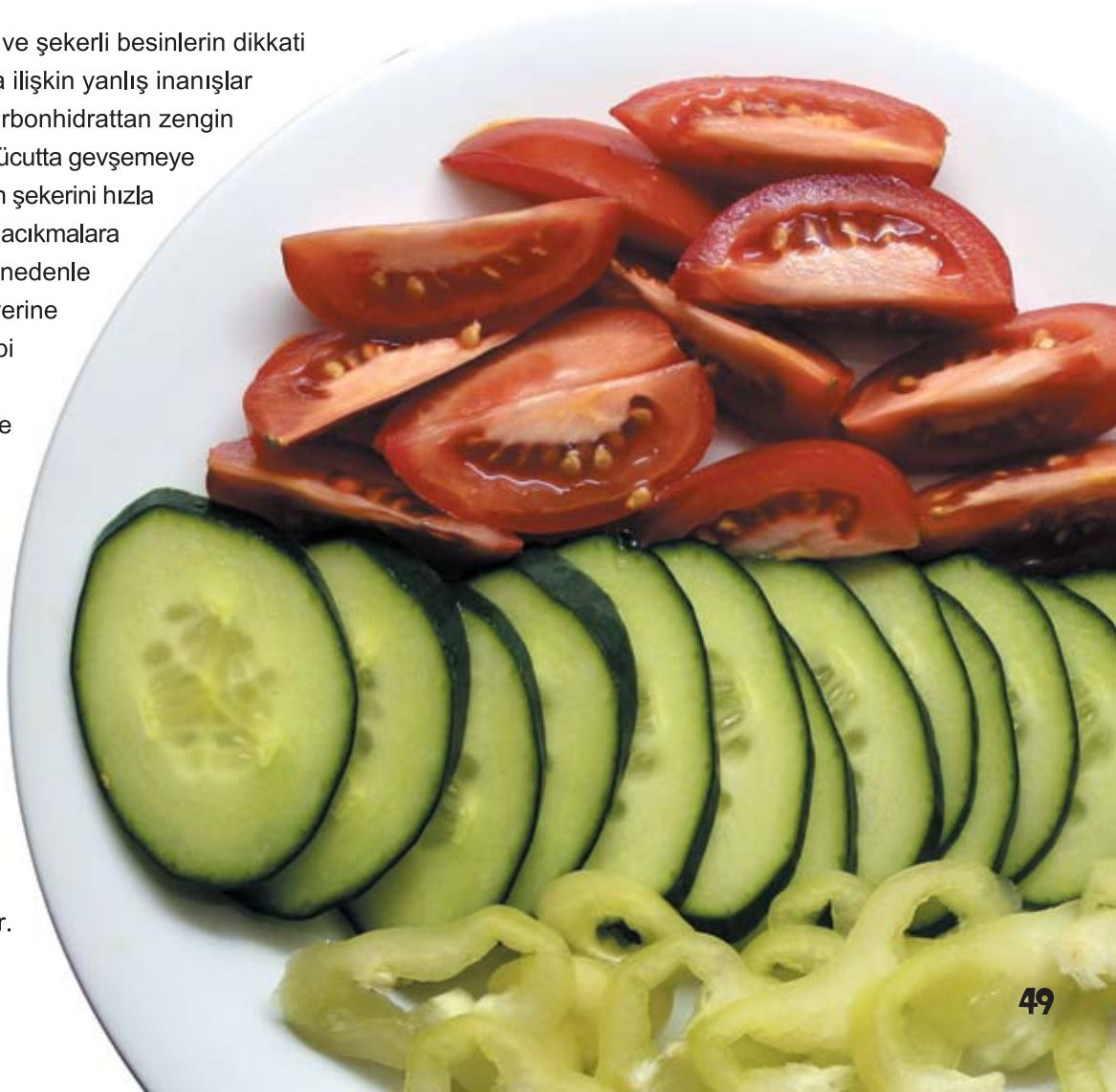
Daha önce hiç tüketilmemiş besinlerin olası alerjik ve mide-bağırsak rahatsızlıkları nedeniyle sınav öncesi alınmamasına ve açıkta satılan yiyeceklerin tüketilmemesine dikkat edilmelidir.

Kafein içeren içecekler adrenalinin serbest kalmasına, dolayısıyla stres düzeyinin artmasına neden olabilmektedirler. Bunun yanında sınav esnasında susama ihtiyacını artırabilecek tuzlu çerezlerden uzak durulmalıdır. Sınav öncesi fazla su içilmemelidir.

Omega 3'ün en iyi kaynakları olan yağlı, ketenli tohumlar, balık ve koyu yeşil yapraklı sebzeler zeka gelişimini, ruhsal durumu ve hafızayı olumlu yönde etkilediği için özellikle sınava hazırlık döneminde öğrenci diyetlerinde yer almalıdırlar.

Öte yandan hatırlamayı artıran avokado, havuç, algılama gücünü artıran ısırgan otu çayı, yaban mersini ve limon, stresi ve zihinsel yorgunluğu önleyici etkisi olan B vitamini içeren ekmek, tahıl ve kuru baklagillerin sınav öncesi dönemlerde tüketimleri de önerilebilir.

Son söz; sağlıklı beslenme sadece sınav dönemlerini kapsamamalı, yaşamımızın tüm evrelerinde yer almalıdır.



# HASTANEMİZDE HEMŞİRELİK HİZMETLERİ VE EKİP ÇALIŞMASI

**Güldemay GÜRSEL**  
**Özel Sani Konukoğlu Hastanesi**  
**Başhemşire**

Hemşirelik (kız kardeş) mesleği olarak amacımız; hastaların hastaneye müracaatlarından itibaren, muayene ve tetkiklerinin yapılması esnasında güler yüzlü olmak, en kısa zamanda teşhis ve tedavilerine başlanmasını sağlamaktır.

Hemşirelik, güç çalışma şartlarını gerektiren, özveri, sabır, hoşgörü kavramlarını içinde bulunduran zor bir meslektir. Hemşirelik, diğer mesleklerde olduğu gibi, toplumsal ihtiyaçlardan doğan, insan hayatıyla yakından ilgili bir meslektir. Ekip çalışmasını bilen, el becerisi olan, hızlı çalışan hünerli eller ister. Hemşirelik mesleğinin temelinde sevgi, saygı yatar.

Hemşire din, dil, ırk ayrımı gözetmeksizin, birey, aile ve topluma sağlığını kazandırmak için çalışır. Bu nedenle, sevgiden, şefkatten, disiplin ve ciddiyetten uzak bir kişinin bu mesleği icra etmesi mümkün değildir. Çünkü hemşire, sağlığı yerinde olmayan, yardıma muhtaç insanlara hizmet vermektedir. Bu yönü düşünüldüğünde, hemşirelerin, hem eğitim açısından hem de psikolojik, sosyal ve ekonomik açıdan desteklenmesi gereken bir meslek grubu olduğu ortaya çıkmaktadır.

Biz de Özel Sani Konukoğlu Hastanesi olarak elemanlarımızı işe başlatmadan önce sınava tabi tutarak, aralarından sevgi ve saygı çerçevesinde, insan

hayatını tehdit etmeyecek davranışlar sergileyenlerle çalışmayı tercih ediyoruz. Ayrıca özellikle eğitime çok önem veriyoruz. Bilimsel ve teknolojik gelişmeleri takip eden bir meslek grubu olmamızdan dolayı, çalışan personelimizi ulusal ve uluslararası bilimsel kongrelere göndermekteyiz.

Hastanemizde göreve yeni başlayan elemanlarımıza oryantasyon, klinik adaptasyon ve kalite eğitimleri vererek daha adapte, daha verimli bir şekilde işe başlamalarını sağlıyoruz. Elemanlarımız özellikle ekip çalışmasının önemi konusunda bilgilendirilmiş olup, kendi sahalarında uygulamasını yapmaktadırlar.

Görevinin bilincinde olan, sorunları gören ve sorunlara çözüm üreten, hastasını dinlemek için zaman ayıran, iyi bir iletişim içinde kendine özgüveni olan hemşirelerle çalışmamız, işlerimizi kolaylaştırmaktadır.

12 yılı tamamlayarak kurumsallaşan bölge hastanesi konumundaki hastanemiz, bölge halkına hizmet etmenin haklı gururunu taşıyor.

Hastalarına en iyi hizmeti sunmayı kendine ilke edinen Özel Sani Konukoğlu Hastanesi, çalışanlarına değer ve destek vererek, sosyal aktiviteler düzenleyerek motivasyonlarının artmasına yardımcı olan bir kurumdur.



# TIP TERİMLERİ SÖZLÜĞÜ

**LAPAROSKOPI:** Ucunda kamera olan, laparoskop denilen aletle karın boşluğunun endoskopik incelenmesi.

**LARVA:** Tırtıl, kurtçuk.

**LARENKS:** Gırtlak.

**LARENJİT:** Larenks iltihabı.

**LARENGOSKOP:** Bogazın muayenesine yarayan aynalı ışıklı alet.

**LARENGOSKOPI:** Gırtlığın içinin larengoskop ile muayenesi.

**LENFOMA:** Başlangıcını lenfoid dokudan almış ur.

**LEZYON:** Genel anlamda henüz tam olarak niteliği tespit edilmemiş bozukluk.

**LİGAMENT:** Vücudun muhtelif eklemlerinde, organlarında bulunan bağlara verilen isimdir.

**MAKRO:** Büyük.

**MAKROSEFALİ:** Başın (beynin) normalden büyük olması.

**MAGNET:** Mıknatıs.

**MALABSORBSİYON:** Emilimin bozuk oluşu.

**MALADİ:** Hastalık.

**MALASİ:** Keyifsizlik, kırıklık.

**MALARYA:** Sıtma.

**MALE:** Erkek.

**MALFORMASYON:** Kusurlu oluş, sakatlık.

**MALFONKSİYON:** Her hangi bir organın yetersiz veya dengesiz görev yapması.

**MALİGN:** Habis, kötü huylu.

**MALLEOL:** Ayak eklemine her iki tarafındaki kemik çıkıntılarına verilen isim.

**MALLEUS:** Orta kulaktaki çekiç kemik.

**MALNUTRİSYON:** Sağlık için şart olan, vitamin, mineral, protein ve benzeri maddelerin yetersiz alınmasından doğan hastalıkları tanımlayan bir terimdir.

**MALPRAKTİS:** Tıpta yanlış, özensiz tedavi.

**MASTEKTOMİ:** Ameliyatla memenin alınması.

**MAMİLLA:** Meme başı.

**MAMOGRAFI:** Meme filmi.

**MANDİBULA:** Alt çene kemiği.

**MANİ:** Aşırı neşe şeklinde beliren psişik hastalık.

**MANİFEST:** Aşık, gizli olmayan.

**MARFAN SENDROMU:** Sebebi bilinmeyen herediter genetik bir hastalık.

**MARİHUANA:** Esrar.

**MASTEKTOMİ:** Memenin her hangi bir rahatsızlık nedeniyle alınmasıdır. Basit mastektomi sadece meme dokusunun çıkartılmasıdır. Radikal mastektomi ise, kanser vakalarında baş vurulan memeye birlikte, memenin altındaki kasların ve koltuk altındaki lenf bezlerinin de çıkartılmasıdır.

**MASTİTİS:** Memenin iltihabıdır, emziren annelerde sütün birikmesi nedeniyle veya meme başındaki çatlak nedeniyle sık rastlanan bir durumdur.

**MASTOİDEKTOMİ:** Mastoid hücrelerin iltihaplanması nedeniyle mastoid kemiğin çıkartılması ameliyatıdır.

**MASTOİDİT:** Kulak arkasında bulunan mastoid kemikteki, mastoid hücrelerinin iltihabıdır. Genellikle orta kulak iltihaplarını takip eder.

**MAZOHİST:** İşkenceden zevk alan, işkence tarzı hareketlerden cinsel haz duyan.

**MENENJİT:** Beyin zarlarının (Meninkslerin) iltihabıdır.

**MENOPOZ:** Adetten kesilme.

**MENSTRUAL:** Menstruasyonla ilgili, adet görme ile ilgili.

**MENSTRUAL SIKLUS:** Adet görme dönemleri, iki adet arası.

**MENSTRUASYON:** Adet görme, ay başı. (bayanlarda periodik kanama)

**MENTAL RETARDASYON:** Zeka gelişiminde gerilik.

**METASTATİK:** Metastaz yapmış lezyona verilen isim. (Başka bir organdan atlamış tümöral oluşum)

**METASTAZ:** Herhangi bir organdaki kanser hücrelerinin, vücudun başka bir bölümüne atlamasıdır.

**MİTOZ:** Hücre bölünmesi.

**MİYOM:** Uterus adalesinin iyi huylu tümörüdür.

## GECE YATAĐINI ISLATMAK HER 5 ÇOCUKTAN BİRİNDE GÖRÜLÜYOR



Yapılan bir araştırma, çocuklarda alerjik hastalıklardan sonra en çok görülen hastalığın geceleri yatağı ıslatmak (enüretik) olduğunu ortaya koydu.

Kişinin sosyal gelişimi, kariyeri ve insan ilişkileri üzerinde problemler yaratan hastalık, önemli böbrek rahatsızlıklarına da yol açabiliyor. Hastalık utanma nedeniyle gizli tutulduğu için, tedaviden kaçınmaya neden oluyor.

Türkiye'de her 5 çocuktan biri gece yatağını ıslatma sorununun beraberinde getirdiği sıkıntıları yaşarken, bu sorun yetişkinlerde de yüzde 1-1.5 gibi oldukça yüksek bir orana ulaşıyor.

Son yıllarda tıpta sağlanan yeni gelişmeler sayesinde geceleri yatağı ıslatma sorunu çözülebiliyor. Ancak bu çocuklar erken dönemde bir ürologa götürülmedikleri takdirde yaşamları boyunca enüretik kalıyorlar.

## KADINLAR VE STRES



Yapılan bir araştırmada kadınlarda en büyük stres nedenlerinin hamilelik, evlilik ve aileye yeni katılan bireyler olduğu saptandı.

Bu araştırmada kadınların stres kaynağı olarak yüzde 53.5 ile hamilelik ilk sırada yer alırken, evlilik yüzde 49.4 ikinci, uyku düzeninde değişiklik yüzde 44.5 üçüncü, doğum veya evlat edinme gibi aileye bir bireyin katılımı yüzde 36.5 dördüncü, yemek yeme alışkanlığındaki değişiklik de yüzde 31.5'la beşinci sırada yer aldı.

## ERKEN ÖLÜMDE ŞİŞMANLIK BÜYÜK RİSK FAKTÖRÜ



Şişmanlık çağdaş insanın en önemli sağlık sorunları arasında. Büyük şehirlerde yaşayanların yüzde 40'ı orta şişmanken, yüzde 20'si çok şişman.

Şişmanlık yaşam süresini kısaltırken, 40-44 yaş arasında normal ağırlıktan yüzde 20 daha şişman olanların ölüm oranı, normal kiloda olanlardan yüzde 40 daha fazla. Yine bu yaşta şişmanlık oranı yüzde 40'a çıktığında ise ölüm oranlarının yüzde 100 artmakta.

## GÖRME KAYBINA KARŞI BALIK YİYİN



ABD'de yapılan araştırmada, balık etinde, özellikle som balığında bulunan omega-3 yağının ilerleyen yaşta gözde görme kaybını azalttığı belirlendi.

Yapılan araştırmada haftada iki kez balık yiyen yaşlılarda görme bozukluğunun yüzde 36 azaldığı belirlendi. Ayrıca bu araştırma sonucuna göre 75 yaşın üstünde artan göz lekelerinin de (makula yozluğu) balıkyağı ile azaldığının tespit edildi.

# Sağlıkta Doğru Bilinen Yanlışlar

**Dr. Lütfi BARAN**  
**Dahiliye Uzmanı**

## **Esmer şeker, daha az kalorilidir.**

**Yanlış.** Esmer şeker, beyaz şekerin bir miktar melas ile karıştırılması yoluyla elde edilen şekerdir. Rengi bu melastan kaynaklanmaktadır. Bu nedenle iki şeker arasında sadece renk farkı vardır.

## **Sıcak ortamlar zayıflatır.**

**Yanlış.** Sauna gibi sıcak ortamlarda terlemeyle kaybedilen, yağ değil sudur. Bu gibi sıcak ortamlar organizmanın toksinlerden arınmasını, kasların gevşemesini, kırgınlığın atılmasını sağlar ama sizi zayıflatmaz. Mutlaka soğuk suyla yapılan bir duşla tamamlanması gereken sauna seansları, kalp-damar, solunum ve dolaşım sistemi hastalıkları olan kişiler için uygun değildir. Ayrıca kilo kaybetme açısından bakacak olursak soğuk, sıcaktan çok daha etkilidir. Örneğin 18 derece suyla yapılacak bir banyo dakikada 7,2 kalori harcamanızı sağlar.

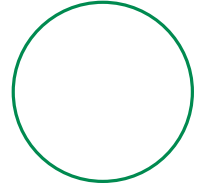
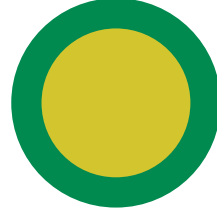
## **Anjio damarları açar.**

**Yanlış.** Anjiyografi Anjio (damar) ve Grafi (görüntüleme) kelimelerinden köken alır. Yani kısacası Anjiyografi, kalbin damar yapısının radyolojik yöntemler ile gösterilmesi işlemidir. Genelde sanılanın aksine, tedavi amaçlı değil, damardaki patolojileri saptamak için kullanılan bir tanı yöntemidir.

## **Antidepresan ilaçlar bağımlılık yapar.**

**Yanlış.** Bu ilaçlar uyuşturucu değildirler, alışkanlık ya da bağımlılık yapmazlar. Özellikle yeni grup ilaçlar sosyal yaşamı etkilemeksizin depresyonu tedavi





ederler. Uzman doktor kontrolünde kullanılan bu ilaçların hiçbir riski yoktur.

#### **Kanda sadece total kolesterole bakılarak ilaç verilir.**

**Yanlış.** Bir çok yerde dikkat etmeksizin sadece yüksek Total Kolesterol değerine bakılıp kolesterol düşürücü ilaç verildiği görülürse, yanlışın ne derecede ciddi olduğu ortadadır. Bilindiği gibi faydalı kolesterol veya iyi huylu kolesterol (HDL-Kolesterol), bir kişide ne kadar fazla çıkarsa o kadar iyidir. Aksine olarak, zararlı kolesterol veya kötü huylu kolesterol (LDL-Kolesterol), bir kişide ne kadar fazlaysa, o kadar kötüdür. İşte bu HDL-Kolesterol, LDL-Kolesterol ve kanda trigliseridlere bağlı artan VLDL-Kolesterol'ün toplamaları, Total Kolesterol değerini vermektedir. Total Kolesterol eğer yüksekse, bu yüksekliği yukarıda verilen 3 kolesterol değerinden hangisi veya hangileri artırmış ona bakmak gerekir. Eğer HDL-Kolesterol yüksek ve LDL-Kolesterol normal sınırlarda ise Total Kolesterolü HDL-Kolesterolün arttırdığı bilinecek ve bu kişiye kolesterol düşürücü ilaç verilmeyecektir. Bunun tersi bir oranda ise; ilaç verilmesi düşünülecektir.

#### **Sütü ne kadar çok kaynatırsam o kadar çok mikrop ölür.**

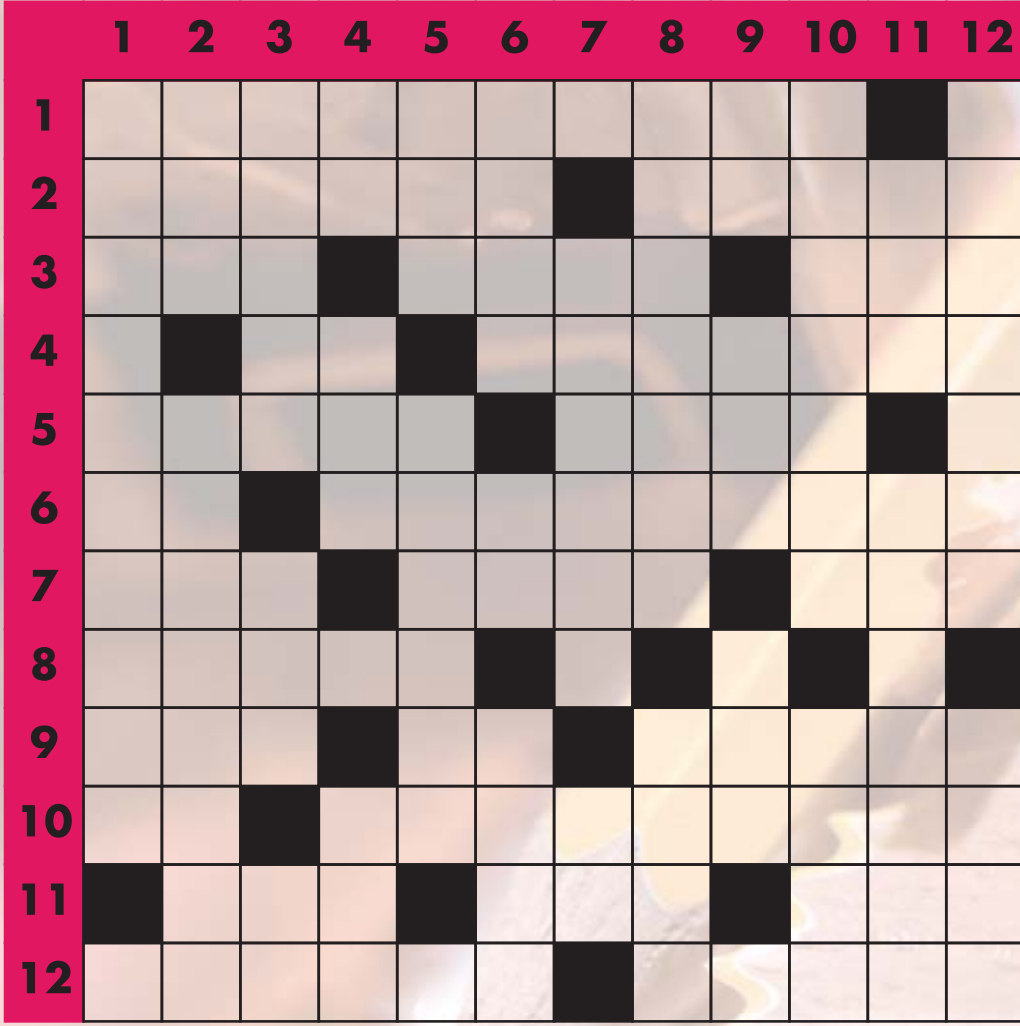
**Yanlış:** Sütte çeşitli vitamin ve mineraller vardır. Pastörize edilmemiş sütü aşırı kaynatmak özellikle vitaminlerin azalmasına hatta yok olmasına yol açabilir. Bu nedenle bu tür pastörize edilmemiş sütler, kaynama başlayıp kabarma durumu esnasında yaklaşık 4 – 5 dakika daha karıştırılmalı, daha sonra hemen soğutulmalıdır. Pastörize sütlerin ise kaynatılmasına gerek yoktur.

#### **Çiğ yumurta içmek daha faydalıdır.**

**Yanlış.** Çiğ yumurta yemek bazı vitaminlerin emilmesini ve vücutta kullanılmasını engeller. Fazla pişirilmiş yumurtada da bazı vitaminler kullanılamaz hale gelebilir. En sağlıklı olan yumurta tüketimi ise rafadan şekliyle kaynatılarak elde edilen yumurtadır.



# BULMACA



## SOLDAN SAĞA:

- 1) 1936 doğumlu "Ah Kadınlar", "Doğu Şiirleri" gibi bir çok eserin sahibi ödüllü şair ve yazarımız. 2) Amerika Kıtasında en kuzeyde yer alan soğuk bölge - Edirne'nin bir ilçesi. 3) Yanardağın püskürttüğü - Bayındırlık - Hayvan yiyeceği. 4) Utanma - Kıta. 5) Oturacak, yatacak yer - Ünlü şairimiz (Özdemir...). 6) Rütbesiz asker - Ayak ile sertçe vurma, tekme atma. 7) Tarihte bir devlet - Zamanı gösteren aygıt - Lezzet. 8) İnce açılmış, içine çeşitli malzemeler konarak kıvrılmış yufka ekmeği ile hazırlanmış yiyecek. 9) Kayınbirader - Tutma organımız - Bir çeşit bezelye. 10) İngilterede öğleden sonraki saatleri ifade eden kısaltma - Azınlık. 11) Güç - Maden Tetkik Arama - Lakin, fakat. 12) İlave etme - Kolsuz kumaş ya da örgü üst giyeceği.

## YUKARIDAN AŞAĞIYA:

- 1) 1884-1964 Yılları arasında yaşamış "Sinekli Bakkal", "Vurun Kahpeye", "Ateşten Gömlek" gibi eserlerin sahibi ünlü kadın yazarımızın adı. 2) ...den, ...e kadar anlamında bir söz - Kapanmak, örtü ile kapanmak. 3) Bir çeşit ince yufka ekmeği - Normalden büyük olan - Lübnanın plaka imi. 4) Milattan sonra kısaltması - Kabul etmeme - Büyük yetişken. 5) Bir rakam - Süre gidene bitirmek, devamlı ve bütün olanı bölmek. 6) Bir deliği kapatmak için kullanılan parça - Eski Mısır'da kutsal güç - Dokusunda altın ya da gümüş tel bulunan kumaş veya deri. 7) Sermaye - Litre. 8) Miras - Herhangi bir törende yer alan topluluk. 9) İyi güzel, mahir - Bir alışımındaki madenleri birbirinden ayırma işlemi - Çıplak, özgür, hür. 10) Eğlenceli geniş katılımlı yemek, şölen - Eş, erkeğin eşi. 11) Çok taneli bir meyve, Yargı, duruşma, yargı evi. 12) Esenlik, güvenli olma hali - Atılğan kişi.

CEVAPLAR: 1) Hilmi Yavuz, 2) Alaska - Ezine, 3) Lav - İmar - Yal, 4) Ar - Anakara, 5) Döşek - Asaf, 6) Er - Tekmeleme, 7) Eti - Saat - Tal, 8) Dürüm, 9) İni - El - Araka, 10) Pm - Ekişiyet, 11) Erk - Ma - Ama, 12) Ekleme - Yelk. Yukarıdan Aşağıya: 1) Halide Edip, 2) İla - Ortunmek, 3) Lavaş - İri - Ri, 4) Ms - Ret - Eke, 5) İki - Kosmek, 6) Yama - Ka - Lame, 7) Anamal - Lt, 8) Veraset - Alay, 9) Uz - Kal - Arı, 10) Ziyaret - Ayal, 11) Nar - Mahkeme, 12) Selamet - Atak.