



Akciğer kanserinin en önemli sorumlusu sigara

Akciğer kanserinin gelişiminden yüzde 90 oranında sigaranın sorumlu olduğunu söyleyen Kadıköy Şifa Hastanesi Göğüs Hastalıkları Uzmanı Dr. Cengiz Şen, "Akciğer kanseri sigara içenlerde içmeyenlere göre 10-30 kat daha fazla görülüyor. Kanser gelişiminde içilen sigara miktar da önemlidir" dedi.

12

KENDİNİZİ "CEP'E KAPTIRMAYIN

SANAL DÜNYA DEPRESYONA SOKUYOR!!

"Acaba şu an başkaları benim yaptığımdan daha iyi bir şeyler mi yapıyor, onların ne yaptığını kaçırıyor muyum?" duygusu kişiliği zayıf olanlarda kaygı, yetersizlik hissi, zihinsel yorgunluk, zaman kaybı, gerçek sosyal ilişkilerde bozulma ve ilerleyen süreçlerde depresyona yol açabiliyor"

Akıllı telefonların hayatımıza girmesiyle birlikte son zamanlarda tanımlanan "Herkesin yaptığını sürekli haber dar olma duygusu", depresyona yol açıyor. Sosyal paylaşım sitelerinde sürekli güncelleme yaparak kiminle olduğunu, ne yaptığını, hatıralarını paylaşarak başkalarına duyurma dürtüsü psikoloji literatüründe FOMO (Fear of Missing Out) yani "gelişmeleri kaçırmaya korkusu" diye adlandırılıyor. "Fomo"nun "Sanal Uyuşturucu" olarak da tarif edildiğini söyleyen Liv Hospital Klinik Psikoloğu Ceren Aydın "Acaba şu an başkaları benim yaptığımın daha iyi bir şeyler mi yapıyor, onların ne yaptığını kaçırıyor muyum?" duygusu kişiliği zayıf olanlarda kaygı, yetersizlik hissi, algılama süreçlerinde bozulma, zihinsel yorgunluk, zaman kaybı, hayat doyumsuzluğu, sosyal ilişkilerde bozulma ve ilerleyen süreçlerde depresyon gibi olumsuz durumlara yol açabiliyor" dedi.

ERKEKLER DAHA YATKIN

Yapılan çalışmalara göre sosyal medya kullanıcıları genç yetişkinlerde fomo görülme sıklığının yüzde 75'e kadar çıktığını söyleyen Ceren Aydın, "Günlük yaşamda, özgürlüğe tutkulu, hayatın zorluklarını çekmemiş, her şeyi kolay elde etmiş bir kuşak. İlişkilerin kurulması ve sürdürülmesi için internet de buna yardımcı oluyor. Bu nedenle gençler ve gençler gibi davranmak isteyenler sanal alemi zevk ve ilgi alanı olarak seçiyorlar. Bu duruma erkeklerde daha sık rastlanıyor" dedi. Bu durumun sevgi, saygı ve kabul ihtiyacı yüksek, dürtü kontrolü zayıf kişilerin daha yatkın olduğunu hatırlatan Aydın, "Bu kişiler yaptıkları seçimlerin ve içinde buldukları durumların/aktivitelerin diğer insanlarla kadar cazip olmamasından endişe ediyor. Tıne bu sendroma yaşayanlar istemedikleri halde geri kalmamaya adanmış davetlere hayır diymiyor ve çok kez istemedikleri, keyif almada etkinliklere katılıyor. Her şeyin aşırısında olduğu gibi sosyal medya ile uğraşırken de aşırısı hayatımıza pek çok yönden olumsuz etkiliyor. Özellikle kaygı, yetersizlik hissi, algılama süreçlerinde bozulma, zihinsel yorgunluk, zaman kaybı, hayat doyumsuzluğu, sosyal ilişkilerde bozulma ve ilerleyen süreçlerde depresyon gibi olumsuz duygulara ve durumlara sonuçlanabiliyor" dedi.



Ceren Aydın



Fomofobik misiniz?

Amerikan Psikiyatri Birliği'nin 200 bin kişi üzerinde yaptığı çalışmaya göre sosyal medya kullanıcılarının yüzde 40'ı Fomofobik, yani bir şeyleri kaçırdığını düşünerek sürekli sosyal medyaya kul lanma ihtiyacı hissediyor. Uzmanlar aşırı derecede sosyal medyaya bağımlı olmalarını psikolojik bir danışmanlık almak gerektiğini belirtiyorlar:

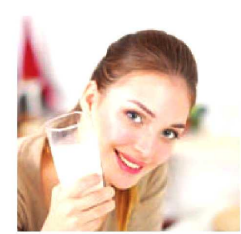
- Sanal ortamlarda harcadığınız zamanın giderek artması, aile ve arkadaşlarınızın ihmali etmeniz, işinizi aksatmanıza neden oluyor mu?
- Çeşitli imkansızlıklar sebebiyle sanal hesaplarınızın ulaşamadığınızda iç-

nizde bir boşluk hissi, karamsarlık, huzursuzluk veya sinirlilik gibi belirtiler oluyor mu?

- Ortam değiştirdiğinizde, farklı bir mekâna gittiğinizde, başkalarının ilgisini çekmediğinizi düşündüğünüzde aktivite yapmadığınız sosyal medya paylaşım için dayanılmaz bir istek duyuyor musunuz? Sık sık hesaplarınızın girip paylaşımınızın etkisini kontrol etme ihtiyacı hissediyor musunuz?
- Son dönemlerde çok fazla taranmış olmadığınız halde, sanal dünyada "beğeni" ve "yorum" alacağınızı düşündüğünüzde aktivite yapmadığınızda saygı arttı mı?

İYİ HABER!

Gut hastasına bitkisel protein SERBEST



Klasik olarak, ayak basıp ağrıya uğramadan ani başlayan çok ağrı ve kızamık şikâyetli olarak ortaya çıkan gut hastalığının beslenmenin önemli olduğu bildirildi. 16. Ulusal Romatoloji Kongresi'nde gut hastalığının yönetimi için verilen Kongre Başkanı ve Hacettepe Üniversitesi Romatoloji Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Sedat Kıraz, ürik asit yüksekliğinin etkileri etkilemesi sonucu oluşan gut hastalığında, ürik asit yüksekliğiyle ilişkili ilaçların kullanılması gerektiğini belirterek, "Gut hastalığının sakatlık, kramplar, eklem ağrıları, derin iltihabından uzak durulması gerekir. Buna karşılık belirli ölçüde süt ve süt ürünleri tüketilebilir. Nohut, mercimek gibi protein deposu baklagiller rahatlıkla yenilebilir" dedi.

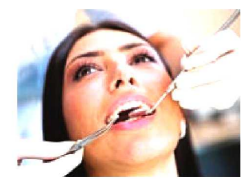
UCUZ ŞEKERLEMEYE DİKKAT

Parmak ucunda başlayan iltihabın, ayak bilekleri, dizler, el bilekleri ve el küçük kemikleri de etkileyebileceğini belirten Prof. Dr. Kıraz, "İtem gut hastalığının oluşumunda hem de tedavi edildikten sonra yeniden ortaya çıkmasında şekeri gıdaların rolü büyüktür. Özellikle fruktos adı verilen şurubun kullanılması şekerli çikolata, pasta ve bisküviler öncelikle karaciğere yağlanmasına sebep oluyolar. Buna bağlı olarak ürik asit yüksekliği ve kan yağlarında artış meydana geliyor. Bu da gut ataklarını artırıyor" dedi. Prof. Dr. Kıraz, gut hastalığının tedavisinde sadece beslenme düzenlenmesinin yeterli olmadığını, ürik asit düşürücü ilaçların da kullanılması gerektiğini ifade etti.



Sedat Kıraz

Dişi çürük olanın kalbi tehlikede



■ Diş ve diyeti hastalıklarına bağlı enfeksiyonların kalp ve damar sistemini olumsuz yönde etkilediğini belirten Diş Hekimi Yrd. Doç. Dr. Çağdaş Kışlaoğlu, "Bilimsel araştırmalara göre diş çürüğü olan kişilerde kalp krizi gerçeme oranı, enfeksiyonun görülmediği kişilere göre daha fazla" dedi. Kalp rahatsızlığı olan kişilerde dişierinde var olan bakterilerin damar yapısına vucuda yayıldığı belirtilen Dr. Kışlaoğlu, "Bu risk özellikle diş tedavisi sırasında daha da artıyor. Bu nedenle hastalara yapılacak işlem öncesinde diş hekimlerinin kalp hastalığı olup olmadığını bilmesinin büyük önemi var. Bu şekilde işlem öncesinde hastaya gerekli tıbbi konsültasyon yapılarak koruyucu ilaç tedavisi uygulanabilir" dedi.



Obama'nın desteklediği proje Uskudar Üniversitesi'nde

■ Uskudar Üniversitesi, beyin haritalama ve tedavileri alanında dünya çapında bir sempozyuma ev sahipliği yapacak. Beynin bilinmeyen sınırları ve Olan, Şifresi, Parkinson, Alzheimer gibi önemli hastalıkların araştırılması tedavilerinin geliştirilmesi bağlamında ABD Başkanı Barack Obama'nın 2013 yılında başlattığı Brain Initiative (Beyin Girişimi) Projesi'nde Türkiye'yi temsil eden Uskudar Üniversitesi, 13 Kasım 2015 tarihinde uluslararası bir sempozyum düzenliyor. Beyin haritalama ve tedavilerinde global bir birlik oluşturulması hedeflenirken, 13 Kasım'da İstanbul'da düzenlenecek "G20 Dünya Beyin Haritalama ve Tedavileri Bilimsel Zirvesi"nin sonuç bildirgesi 13 Kasım tarihinde G20 Zirvesi'nin gündemlerinde Antalya'da dünya liderleriyle paylaşılacak.

BİLİMSEL OLARAK İSPAT EDİLDİ! İyi uyu kanserden korun!



Uykuda 10 saniyeden fazla solumun durması olarak tanımlanan uykunun apnesinin kanser riskini artırdığı bildirildi. Uykuda solumun bozukluğunun bilinen aksine erkeklerin kadınların problemi olduğunu söyleyen Türk Uykü Tıbbi Derneği Başkanı Prof. Dr. Oya Hil, derneğin yaptığı çalışmalarda, bu hastalığın erkeklerde yüzde 11.1, kadınlarda ise yüzde 20.2 oranında görüldüğünü ifade etti. Prof. Dr. Hil, uykunun apnesinin menopozla birlikte arttığını dikkat çekti. Uykunun kanserden korumadığı önemli etkilerden biri olduğunu işaret eden Prof. Dr. Hil, bağışıklık sisteminin, kanserle uykunun ilişkisini mücadele ettiğini belirterek kanser hücrelerinin önemli bir kısmının uykusu sırasında öldürüldüğünü söyledi.

İlk kez, iki ayrı çalışmada insanlarda uykunun apnesi ve kanser arasında bir bağlantı bulunduğunu ortaya çıkarıldığını söyleyen Prof. Dr. Hil, "ABD Wisconsin Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada hafif uykusu apnesi olan grupta kanserden ölüm riskinin yüzde 10 arttığı, orta uykusu apnesi olanlarda kanserle ilişkili ölüm riskinin iki kat daha arttığı görülmüştür. İspanya'da yapılan bir araştırmada da uykusu apnesi ile deri kanserinin daha hızlı yayıldığı ortaya kondu" dedi.

PROF. DR. BADUR, GELİŞMEKTE OLAN ÜLKELERE AŞI DANIŞMANI OLDU

Türkiye'de mikrobiyoloji biliminin deneyimli isimlerinden Prof. Dr. Selim Badur, araştırma ilaç ve aşı firmalarında GlaxoSmithKline (GSK) Nın Gelişmekte Olan Ülkeler Aşı Bilimsel Danışmanı olarak görevine başladı. Özellikle grip aşısı çalışmalarında yoğunlaşan Prof. Dr. Badur, uzmanlığı ve deneyimiyle, gelişmekte olan ülkelerde sağlık meslek mensupları ile olan iletişimi ve etkileşime rehberlik edecek.



SOĞUK ALGINLIĞININ VE BOĞAZ AĞRISININ DOĞAL İLACI ADAÇAYI

Değişik ülkelerde yapılan çok sayıda araştırmaya adanmış, iltihap giderici ve antioksidan etkilerinin ortaya çıktığını söyleyen Türk Fitoterapi Derneği Başkanı Prof. Dr. Ekrem Sezik, "Soğuk algınlığında adaçayı çay olarak içilebilir ya da boğaz ağrısı durumunda gargara yapılabilir. Çay olarak hazırlamak için adaçayı bitkisi ya da hazır poşet 1 fincan kaynar suda 5 dakika bekletilir. Bitki çarınlar çay olarak içilir. Günde 3 fincana kadar tüketilebilir" dedi.

TÜRKİYE GENELİNDE BAYILIKLER VERİLECEKTİR

CİĞKÖFTE

battalbey

MERKEZ TEL : 0555 324 84 23

TÜRKİYE GENELİNDE BAYILIKLER VERİLECEKTİR