

OKUL
HASTALIKLARINA
DİKKAT

Okulların açılmasıyla çocukların farklı hastalıklarla karşılaşma tehlikesi de başlıyor. Bu hastalıkların bazıları aşıların uygun ve tam olarak uygulanması; bazıları da hijyen şartlarına dikkat edilmesi ile önlenir.

OKUL SIRALARINDAKİ HASTALIKLARLA
SAVAŞIN..

Sinsi seyirli bulaşıcı hastalıklardan çocuklarınızı basit tedbirlerle korumak sizin elinizde...

Okulların açılması ve havaların soğumasıyla birlikte okullardaki bulaşıcı hastalıklar da kapıya dayandı. 1,5 milyon minik öğrencinin okul sıralarına merhaba demesiyle en büyük tehlike de onları bekliyor. Okullarda en sık görülen, çocukların birbirlerine bulaştırdıkları Hepatit A (sarılık), grip, bağırsak solucanları, uyuz ve kabakulak gibi hastalıklardan basit tedbirlerle korunmak elinizde. Özellikle ilkokula yeni başlayan çocuklara, açıkta satılan gıdalara karşı, beslenme saatinden ve tuvaletten sonra ellerin sabunla yıkamasının önemi mutlaka anlatılmalıdır.

OKULLARIN AÇILMASIYLA
HASTALIKLAR BAŞLAR..

Başarılı bir eğitim ve öğretim için çocukların sağlıklı olması şarttır. Okulların açılmasıyla çocukların farklı hastalıklarla karşılaşma tehlikesi de başlamış olur.

Bazı bulaşıcı hastalıklar çok sinsi seyirlidir, çocuğun kendisi hasta olmamasına rağmen taşıdığı hastalığını diğer öğrencilere geçirebilir. Okulların açıldığı dönemde havaların serinlemeye başlamasıyla, çocukların okula ve mevsime adaptasyonu da güçleşir. Çocukların okulda koşup oynamaları sırasında, terleme ve üşmeleri, sınıfların yeterince havalandırılmaması, sınıf içinde, tozların, mikropların çoğalmasına yol açabilir. Özellikle, astım, böbrek ve kalp hastalıkları, anemi gibi kronik hastalığı olan çocuklar bu anlamda sıkıntı yaşayabilir. Her gün 6-8 saat bir arada yaşamak zorunda olan kalabalık öğrenci nüfusu, bulaşıcı hastalığı olan bir çocuğun hastalığının, okuldaki diğer öğrencilere kolayca geçmesine neden olabilir.

Okullarda en sık rastlanan bulaşıcı hastalıklar döküntülü hastalıklar, hepatitler, menenjit, grip, bronşit ve parazit enfeksiyonlarıdır. Bu hastalıkların bazıları aşıların uygun ve tam olarak uygulanması; bazıları da hijyen şartlarına dikkat edilmesi ile önlenir.

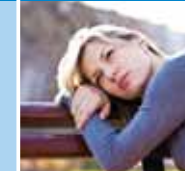
HASTALIKLARA KARŞI ALINMASI
GEREKEN ÖNLEMLER:

- 1- Okula başlamadan önce çocuklar genel bir muayeneden geçirilmeli.
- 2- Her öğrencinin sağlık dosyası tutulmalı ve mevcut hastalıkları, hastalık için yatkınlık yaratan özellikleri, yıl içinde görülen sağlık sorunları ve aldıkları tedavilerin bu dosyaya işlenmesi gerekir.
- 3- Okullarda belirli aralıklarla taramalar yapılmalı. Bu özellikle görme, işitme, bulaşıcı hastalıklar gibi sağlık sorunları için çok faydalı olur.
- 4- Çocuklara doğru duruş ve oturuş biçimleri öğretilmeli ve çocuklar kendi ilgi alanındaki sporlara yönlendirilmelidir.

BULAŞICI HASTALIK SIRASINDA
YAPILACAKLAR:

- 1- Bulaşıcı hastalık tanısı konan çocuklar doktorun önerdiği süre kadar okula gönderilmemelidir.
- 2- Okul bu hastalıklardan haberdar edilmelidir.
- 3- Hastaya yakın olan çocuklar bu hastalıklar açısından takip edilmelidir.

BU SAYIDA:

OKUL
HASTALIKLARINA
DİKKATSONBAHARIN
KASVETİ SİZİ
ÜZEBİLİRBAYRAMINIZ
ZEHİR OLMASIN

Hayat, sizin sütünüzde.

Medicana yenidoğanlarda ilk 6 ay sadece anne sütü öneriyor.

1-7 Ekim Dünya Emzirme Haftası

444 MEDI
444 6334
www.medicana.com.tr

ÖZEL MEDICANA INTERNATIONAL İSTANBUL HASTANESİ
ÖZEL MEDICANA INTERNATIONAL ANKARA HASTANESİ
ÖZEL MEDICANA SAMSUN HASTANESİ
ÖZEL MEDICANA KONYA HASTANESİ
ÖZEL MEDICANA AVCIĞAR HASTANESİ
ÖZEL MEDICANA BAĞÇELİEVLER HASTANESİ
ÖZEL MEDICANA HAZNEDAR HASTANESİ
ÖZEL MEDICANA ÇAMLIÇA HASTANESİ
ÖZEL MEDICANA BAĞÇELİEVLER DİŞ
ÖZEL MEDICANA ÇİFTHAVUZLAR DİŞ

MEDICANA

SONBAHARIN KASVETİ SİZİ ÜZEBİLİR



Mevsim döngülerinde depresyon görülme sıklığı artıyor. Güneş enerjisinin azalmasıyla sonbahar aylarında insanların depresyona girme olasılığı diğer mevsimlere göre daha yüksek oluyor.

SONBAHAR DEPRESYONU TETİKLİYOR

Sıcak yaz günleri bitti. Geceleri havalar biraz soğurken, güneşin artık yakıcılığını hissetmiyoruz. Sabahları da havalar biraz daha karanlık olmaya başladı. İşte bütün bunlar içimizdeki sıkıntıları tetikleyebilir. Cinsel istek azalması, sıkıntılı, çaresiz, neşesiz ve sinirli ruh halleri, uykusuzluk çekme, yorgun ve bitkin uyanma, davranışlarda yavaşlama, geçmişe dönük pişmanlık duygusu belirtileri bulunanların fazla zaman kaybetmeden bir uzman psikiyatriste başvurmaları gerekiyor.

MEVSİM DÖNGÜLERİNDE DEPRESYON ARTIYOR

Sonbahar ve ilkbahar mevsimlerinde yani mevsim döngülerinde depresyon görülme sıklığı artıyor. Sonbaharın gelmesiyle puslu hava giderek ağırlığını artırır, perdelerin hep çekili kalmasını istersiniz, yataktan canınız hiç çıkmak istemez. Sürekli uyumak ve kimseyle konuşmak istemezsiniz. Sonbaharda depresyonun en sık görülen belirtileri arasında cinsel istek azalması, sıkıntılı, çaresiz, neşesiz ve sinirli ruh halleri, uykusuzluk çekme, yorgun ve bitkin uyanma, davranışlarda yavaşlama, geçmişe dönük pişmanlık duygusu geliyor. Sararan yapraklar, puslu bir gökyüzü içimizdeki sıkıntıyı artırıyor. Yağmurlu ve kapalı hava insan psikolojisini olumsuz yönde etkiliyor. Güneş enerjisi beyin yapısını olumlu etkilediğinden güneş enerjisinin azalmasıyla sonbahar aylarında insanların depresyona girme olasılığı diğer mevsimlere göre daha yüksek oluyor.

BİR UZMAN PSİKİYATRİSTE BAŞVURULMALI

Depresyonun ciddi bir psikiyatrik rahatsızlık olduğu artık tüm dünyada kabul ediliyor. Depresyon, psikiyatrik rahatsızlıklar arasında tedaviye olumlu cevap veren bir rahatsızlıktır. Depresyonun tedavisinde iki ana yöntem bulunuyor: ilaç tedavisi ve psikoterapi.

Depresyonun tüm belirtilerinin saptanmasının ardından en az 6 ay süreyle ilaç kullanmak gerekiyor. Ayrıca belli zaman aralıklarında mutlaka bir psikiyatristle görüşülmesi de tedavinin olmazsa olmazları arasındadır.

DEPRESYONLA İLGİLİ BİLİNMESİ GEREKENLER:

Mevsime bağlı depresyon geçiriyorsanız, çok kalabalık ortamlardan kaçınin ve pozitif enerji alabildiğiniz insanlarla beraber olun.

Hafif ve sulu gıdalar alın ve kafeinli içecekler yerine bitki çaylarını özellikle de nane çayını tüketin. Özellikle hamilelik döneminde hormonların değişiminden dolayı depresyon riski daha yüksek.

Depresyona aşırı sorumluluk sahibi, titiz ve kolayca suçlanma eğilimi olan kişiler daha çabuk giriyor.

Ailesinde daha önce depresyon geçiren kişiler depresyona daha yatkın. Aşırı üzüntü gibi yoğun mutluluk hali de depresyonu tetikleyen bir etken. Bu dönemlerde ılık banyo yapmak ve hafif egzersizlerle yürüyüş yapmak mevsimsel depresyonu atlatmakta kolaylık sağlıyor

BAYRAMINIZ ZEHİR OLMASIN



Kurban bayramı yaklaşıyor. Uygun koşullarda kesilmeyen kurbanlardan insanlara kuduz, şarbon gibi hastalıklar bulaşıyor. Kurban eti yerken sağlığınıza dikkat ediniz.

Uzmanlar, 'Kurban Bayramı'nda hayvan kesiminin öncelikle veteriner kontrolünde ve sağlığa uygun bir ortamda yapılmasının büyük önem taşıdığını belirterek, "Etler uygun koşullarda kesilmezse hayvanlardan insanlara tenya, şarbon, tüberküloz, kuduz, salmonella gibi hastalıklar bulaşabileceğine" dikkat çekiyor.

Kurban etlerinizi temiz kaplara koyun, buzdolabında muhafaza edin

Bayramınızın zehir olmaması için şu önerilere kulak verin;

- Kurban etlerinin, parçalar halinde temiz kaplara konulması ve öncelikle güneş görmeyen serin bir yerde (14-16 °C'lerde), 5-6 saati geçmeyecek şekilde bekletilmesi gerekmektedir.
- Bekletme sırasında etlerin hava alması sağlanmalı ve bu süre sonunda oda sıcaklığına ulaşan etler buzdolabına kaldırılmalı, + 4 °C ile + 5 °C arasında muhafaza edilmelidir.
- Kurbanlık etler henüz kesim sıcaklığında iken buzdolabına poşet içinde veya hava alamayacak bir durumda büyük parçalar halinde üst üste konulursa, buzdolabı sıcaklığı etin iç kısımlarını soğutmaya yetmeyecektir. Bu durumda, etin hava almayan kısımlarında çok kısa sürede (2. gün) bozulma ve kokuşma meydana gelecek, hatta daha ileri aşamalarda yeşillenme görülecek ve bu değişim sağlık açısından risk oluşturacaktır. Bu nedenle, ön soğutma koşullarına özen gösterilmeli, buna rağmen bozulma olan etler kesinlikle tüketilmemeli ve imha edilmelidir.

- Kurban etlerinin uzun süre muhafazasında öncelikle kesim sırasında hayvanın kanının çok iyi akıtılmış olması büyük önem taşır. Kan mikroorganizmalar için iyi bir ortam oluşturacağından kanı iyi akıtılmamış hayvanların eti dayanıksız olur ve çabuk bozulur.
- Kurbanlık etin dayanma süresi, kesim kalitesine ve parçaların büyüklüğüne göre değişmekle beraber normal buzdolabı koşullarında en fazla 3-4 gündür. Ancak, etler kıyma haline getirilirse bu süre 1-2 gün kadardır. Etlerin, daha uzun süre muhafaza edilebilmesi için buzlukta (dondurucuda) -18 °C'de dondurulmuş olarak saklanması gerekir. Diğer taraftan dondurulmuş etlerin de belirli bir raf ömrü olduğu unutulmamalı ve saklama süresi 4-6 aydan fazla olmamalıdır.
- Çiğ köfte türü pişmeden hazırlanan yemekler ve yanmış etler tüketilmemeli, pişirilen etler oda sıcaklığında bekletilmemelidir.

Aile bireylerinin bir arada olduğu ve akraba ziyaretlerinin yapıldığı bu özel günlerde birlikte yenilen yemeklerin ve yapılan ikramların özen içerisinde gerçekleştirilmesi gerekir. Bu nedenle sağlıklı beslenmede, kan kolesterol düzeyi yüksek, aşırı kilolu, hipertansiyon, kalp-damar hastalıkları, diyabet ve gut hastalığı olan bireylerin kırmızı et tüketimlerini sınırlandırmaları gereklidir.