

OTURMAK SİZİ ÖLDÜRÜYOR.

OMURGA SAĞLIĞINIZ İÇİN ÇOK OTURMAK VE DOĞRU OTURMAK OLDUKÇA ÖNEMLİDİR. GÜN BOYU OTURARAK ÇALIŞANLARIN ZAMANLA KEMİKLERİ ZAYIFLIYOR, KAN DAMARLARI DARALIYOR VE KASLARININ ŞEKLİ BOZULUYOR.

OTURMAK
ÖLÜM RİSKİNİ
%40
ARTIRIR

Günde 6 saatten fazla oturan kişilerin 15 yıl içerisinde ölüm riski 3 saatten az oturanlara göre %40 oranında artmaktadır.



Ortalama fiziksel aktivite (oturma ve) hareketsizlik

Düşük fiziksel aktivite (normal yürüme-ayakta durma)

Yüksek fiziksel aktivite (koşma-sporlar)

ÇALIŞMALAR SADECE OTURMANIN SAĞLIĞIMIZI TEHDİT ETTİĞİNİ GÖSTERİYOR.

OTURMAK SİZİ ŞİŞMANLATIYOR

Obezler normal kilodaki insanlardan günde en az 2.5 saat daha fazla oturuyorlar. Oturmak neredeyse hiç kalori yakmaz.

OTURMAYA ORANLA ENERJİ HARCANIMI

OTURMA	%5
ÇİKLET ÇİĞNEME	%10
YÜRÜME	%80
MERDİVEN ÇIKMA	%100

KOLTUĞUNUZDAN KALKIN

GÜNDE 3 SAATTEN FAZLA TV KARŞISINDA OTURANLARIN KALP KRİZİ GEÇİRME OLASILIĞI %64 ARTAR.



64 ARTAR.

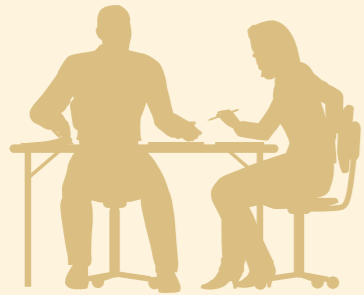
KANEPENİZDEN KALKIN

EGZERSİZ YAPTIĞI HALDE GÜNDE 3 SAATTEN FAZLA OTURARAK TV SEYREDENLER, HIÇ EGZERSİZ YAPMAYAN İNSANLAR KADAR KİLOLUDURLAR.



YÜRÜMEK, OTURMAKTAN 3-5 KAT DAHA FAZLA KALORİ HARCATIR. HER FIRSATTA OFİS İÇİNDE KÜÇÜK YÜRÜYÜŞLER YAPMAYA ÇALIŞIN.

OTURMAK VÜCUDUNUZU MAHVEDER



BİRÇOĞUMUZ İÇİN İŞYERİNDE OTURARAK GEÇİRDİĞİ 8 SAATLİK SÜRE KAÇINILMAZDIR. AMA İŞ SAATLERİ DIŞINDA DA OTURMAK ESAS RİSKİ OLUŞTURAN ŞEYDİR.

GÜNLÜK 30 DAKİKALIK STANDART EGZERSİZ SÜRESİ OTURAN KİŞİLER İÇİN YETERLİ DEĞİLDİR. HER FIRSATTA AYAĞA KALKIP BİRAZ YÜRÜYEREK OTURMAYI BÖLMEZİN GEREKİR.



Oturduğunuz anda bacak kaslarınızdaki elektrik aktivitesi sıfırlanır.



Kalori yakma hızı dakikada 1'e düşer.



Yağ yakıcı enzim salgılamama oranı %90 azalır.



Oturduktan 2 saat sonra iyi kolesterol oranı %20 azalır.



24 saat sonra insülin etkisi %24 azalır ve diyabet riski artar.



▶ Oturarak çalışan kişilerin kardiyovasküler rahatsızlık geçirme riski hareketli iş yapanların **2 katıdır.**

▶ Oturmanın etkileri uzun sürede kendini gösteren türde değildir. Oturduğunuz andan itibaren vücudunuz kendini bırakmaya başlar.

EN AZINDAN DOĞRU OTURUN

135 derece açıyla hafif arkaya eğilerek oturmak omurliliğinize diğer pozisyonlarda daha az baskı uygular.

MEDICANA BÜLTEN

MEDICANA SAĞLIK GRUBU AYLIK ÜCRETSİZ YAYINIDIR



"HOOK LIFTING" DAHA GENÇ GÖRÜNÜME SAHİP OLMAK İÇİN SON TREND

Hook Lifting gündelik yaşamı etkilemeden daha genç, daha canlı bir yüze kavuşturmak için biyomedikal mühendislik tarafından tasarlanmış yeni bir yöntemdir.

Yüzümüz yaşlanmanın ilk belirtilerinin görüldüğü alandır, bunu biraz yavaşlatmak, tersine çevirmek artık bu yöntemle ameliyatsız olarak mümkün olabiliyor. İşinizden gücünüzden kalmadan tatil planlarınızı ertelemeyen sadece 15 dakika ayırarak yepyeni bir yüze kavuşabilirsiniz.

Cerrahi öncesi son durak

Birçok noktada insanların tercih ettikleri bir uygulama olmaya aday olan bu yöntemin etkisinin tamamen oturması için inflamasyon sürecinin tamamlanması gerekiyor. Uygulamadan sonra 3 ay kadar bir süre daha yüzdeki gençleşme ile ilgili değişiklikler devam ediyor. Kalıcı sonuç 3. ayda oluşuyor ve etkisi 2 yıl sürebilmektedir.

Hook lifting kimlere uygulanabilir?

Hook Lifting kanca şeklinde bir iğnenin içinde sarmal şeklinde dolanmış olan bir doku tutucu sentetik materyalden oluşuyor. Temel felsefesi uygulandığı alandaki dokuya yapışarak doku reaksiyonu yaratması ve bu sebeple gerilme meydana getirmesidir. Diğer tekniklerden farklı olarak doku inflamasyon süreci ile gerginlik yaratılmış olur. Yüzde sarkma kırışıklık gibi şikayetleri olan birçok kişide rahatlıkla uygulanabilir.

Nasıl Uygulanıyor?

Hook Lifting tamamen ayaktan tedavi uygulamaları içinde yer almaktadır, bireyler bu işlem için öğlen arasında misafir olup, öğleden sonra da iş yerlerine işlerinin başına dönüyorlar.

Metod ameliyathane şartları ve derin anestezi gerektirmez. Topikal ya da lokal anestezi ile uygulanır. Yan etkisi olmayan, vücut tarafından tümüyle eritilebilir cerrahi ameliyat ipinin cilt içine yerleştirilmesi sonucunda; ip cilt altında hem dokuyu

kaldıran bir dayanak vazifesi görür hem de kollajen ve diğer bağdokusu elemanlarını uyararak ciltte bir gençleşme ve yenilenme sürecini meydana getirir.

Hastaların duydukları ağrı sadece iğne batması kadar olduğu için öncesinde sürülen kremler ile ağrı duymalarını engelliyor bu yüzden herhangi bir anestezi uygulamamıza gerek kalmaksızın işlem uygulanabilmektedir.▶▶

Etkisini hemen görmemiz mümkün mü ve ne kadar sürüyor?

İlk yapıldığında bir canlılık fark etmek mümkün ama esas vurucu etkisi 3. ayda ortaya çıkıyor ve etkisi 24 ay kadar sürüyor. Uygulama sonrasında belli belirsiz bir şişlik ve morluk nadiren de olsa olabilir. Ancak tüm bu etkiler 3-5 gün içerisinde tamamen ortadan kalkabilir ve makyajla rahatlıkla kapatılabilir.

BU SAYIDA



HOOK LIFTING



ALZHEIMER



OKULLAR AÇILIYOR

Yaşlıları Bekleyen Büyük Tehlike: **ALZHEIMER** UNUTKANLIĞI HAFİFE ALMAYIN!

Alzheimer hastalığı yaşlılıkla beraber ortaya çıkan ve başta unutkanlık olmak üzere çeşitli zihinsel ve davranışsal bozukluklara yol açan ilerleyici bir beyin hastalığıdır.

Alzheimer hastalığı, klinik olarak sinisi başlayan bellek kaybı, motor fonksiyonlarda kötüleşme ve davranış bozuklukları ile karakterize bir hastalıktır. Alzheimer hastalığı bunamanın en sık nedenidir, ancak benzer belirtiler veren başka hastalıklar da vardır. Bu nedenle, Alzheimer hastalığının diğer bunama nedenlerinden tam olarak ayırt edilmesi gerekir. Sinir hastalıkları uzmanları yani nörologlar ve ruh hastalıkları uzmanları, yani psikiyatristler, çeşitli testler, beyin filmleri ve laboratuvar tetkikleri sayesinde bugün büyük oranda kesin teşhis koyabilmektedir.

Belirtileri:

Alzheimer hastalığının ilk belirtisi genellikle unutkanlıktır. Ancak buna başka sorunlar da eşlik eder. Hastalığın belirtileri genel olarak iki gruba ayrılır; zihinsel ve ruhsal bozukluklar. Zihinsel bozukluklar; unutkanlık, öğrenme güçlüğü, konuşma bozukluğu, yolunu kaybetme, kişileri tanıyamama, karar verme güçlüğü gibi, ruhsal bozukluklar; huzursuzluk, ilgisizlik, saldırganlık, uyku bozukluğu, amaçsız dolaşma, hayaller görme ve depresyondur.



Hastalığın Üç Evresi

Alzheimer yavaş ilerleyen, ancak zaman içinde günlük yaşamı etkileyerek hastayı geri dönüşümsüz bir şekilde bakıma muhtaç bırakan bir hastalıktır. Hastalığın üç evresi vardır; başlangıç, orta ve ileri evre. Alzheimer hastalığı herhangi tıbbi müdahale yapılmadığı takdirde ortalama 9 yıl içinde ölümle sonuçlanır.

Alzheimer hastalığının erken evrelerinde; bellek kaybı (Genellikle yakın bellekle ilgili), günün tarihini hatırlamada güçlük, daha önce bildiği mekanları tanımadada güçlük (Örnek: Hasta kendi evinde olmasına rağmen nerede bulunduğunu karıştırabilir), karar vermede güçlük, kelimeleri bulmada güçlük sayılabilir.

Alzheimer hastalığının orta evresinde; belirgin unutkanlık, kişileri tanıyamama, yıkanma, giyinme gibi gündelik işlerde yardım ihtiyacı, çevrede kaybolma, konuşmada bozulma, hayaller görme, depresyon gibi ruhsal bozukluklar görülür.

Alzheimer hastalığının ileri evresinde; aile üyelerini tanıyamama, yemek yeme ve yürümede güçlük, zaman içinde yatağa bağımlı hale gelme, idrar ve gaita kaçırma ve ciddi davranış bozuklukları görülür.

Erken Tanının Önemi

Erken tanı çok önemlidir.

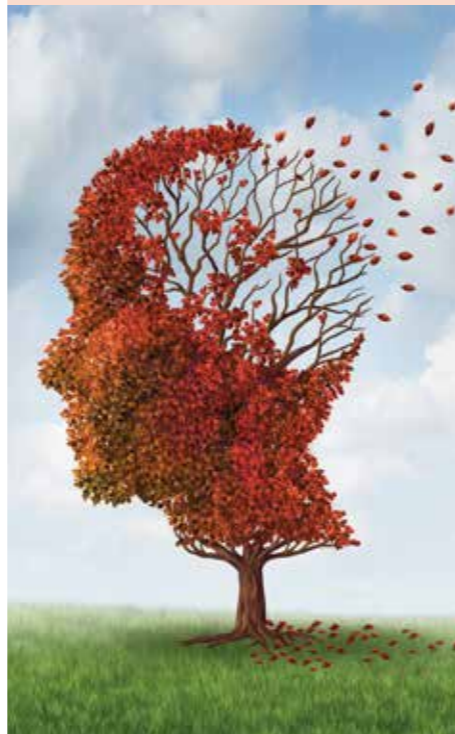
Alzheimer hastalığı, erken dönemde depresyon ile karıştırılabilir.

Depresyon daha hızlı başlangıçlıdır ve hastaların geçmişlerinde benzer depresyon öyküsü bulunabilir.

Alzheimer hastalığında ise hastalar bilmediklerini göstermemek için çaba sarf ederler, inkar süreci yaşarlar.

Birden çok bilişsel alanda fonksiyonel bozukluğa yol açacak düzeyde bozulmanın ortaya çıktığı demans durumunda, bellek kaybı ile beraber dile ilişkin konuşma bozukluğu, amaçlı etkinliklerin gerçekleştirilememesi veya beceriksizlik, tanıma yeteneğinde kötüleşme, yürütücü işlevlerde yetersizlik gibi sorunlar ortaya çıkar. Alzheimer tipi demans hastalarında ise, hafıza ve konuşma bozukluğu, kelime bulmada zorlanma, önceden yapabildiklerini yapamama, cisimleri ve kişileri tanımakta zorlanma, kendiliğinden bir şey planlayıp üretememe, sosyal ve uğraşı fonksiyonlarında bozulma, kişilik ve davranış değişiklikleri gibi belirtiler ortaya çıkar.

Bu hastalıkta sürekli olan bilişsel yıkım, dereceli olarak artış gösterir. ❖



Okullar Açılıyor!

Okulların açılmasına sayılı günler kala çocuklarınızı Check-up genel sağlık kontrolünden geçirin. Çocuklarda check-up, hiçbir hastalığı olmasa bile her çocuğa aralıklarla yaptırılması gerekli bir sağlık taramasıdır. Sağlam çocuk izleminde, rutin muayeneler sırasında erken fark edilen sağlık problemleri, erken teşhis, hızlı ve geç kalınmamış tedavi sağlıklı bireylerin yetiştirilmesi için çok büyük önem taşımaktadır.

Pediatric uzmanı ile yıllar sürececek bir teması başlatmak, çocuğunuzun gitmekten keyif alacağı bir doktordan optimal bir yardım ve bakım hizmetinin alabileceğinizden emin olmak açısından önemlidir. Sağlıklı iken yapılacak doktor muayeneleri hasta iken yapılanlardan çok daha rahatlatıcı olacaktır.

Okul öncesi check-up'ında ayrıntılı fizik muayene, tansiyon ölçümü, büyüme gelişiminin değerlendirilmesi önemlidir. Çocuğun nörolojik, psikolojik, zeka yönünden gelişiminin izlenmesinin yanı sıra aşılarının tamamlanması da gereklidir. 4-6 yaş arasında yapılması gereken 'Difteri-Boğmaca-Tetanoz-Çocuk Felci-Kızamık- Kızamıkçık-Kabakulak' aşılarının tamamlanmış olup olmadığı kontrol edilmelidir. Son yıl içinde yapılmadıysa tam kan sayımı, tam idrar tahlili, PPD-tüberkülin testi, serum lipid düzeyi, riskli bölgelerde ise serum kurşun düzeyi de bakılmalıdır. Özellikle okula başlamadan önce veya okulda yapılan taramalarda görme tembelliği, şaşılık, yüksek derecede kırma kusurları önceden belirlenebilir.

Dört Yapraklı Yonca Metodu ile Çocukların Metabolizmasını Sağlamlaştırın!

Et, yumurta, kuru baklagiller ve yağlı tohumlar: Bu gruptaki besinler diğer gruptakilerden daha fazla protein içerir. Ayrıca demir, çinko, fosfor, magnezyum ve B vitaminleri açısından da zengindir.

Süt ve türevleri: Günlük alınması gereken miktar çocuklarda 3-4 porsiyon civarındadır. Her gün iki su bardağı süt ya da yoğurt, sabahları da bir parça peynir ihtiyacı karşılar.



kıyılınca yaklaşık iki- üç su bardağı, domates ve patatesin orta boy büyüklüğünde bir tanesi, patlıcan, kabak ve havucun bir küçük boyu birer porsiyondur. Günde en az 2 adet meyve, birer porsiyon salata ve sebze yemeği yenmesi gerekir.

Tahıllar: Karbonhidrat açısından zengin olan bazı vitamin ve mineralleri de içeren bu gruptaki besinler (buğday, pirinç, mısır ve bunlardan yapılan ekmekek, makarna, bulgur, şehriye vb) günlük enerjinin esas kaynağını oluştururlar. Bu grup B vitaminleri ve enerji sağlıyor. Kişiler aktivite ve ağırlık durumlarına göre bu gruptan tüketmelidirler. 4- 5 porsiyon çocuklarda yeterli düzey olabilir. Yoncanın her yaprağından her öğünde bulundurmaya çalışmak çocuğunuzu sağlıklı beslemenize yardımcı olacaktır. Bunu yaparken besinler kendi içlerinde çok renklilik gösterirler, her seferinde farklı bir renk tercih etmek beslenme yelpazemizi daha geniş ve sağlıklı tutacaktır. ❖

Sebze ve meyveler: Günde en az 3-4 porsiyon tüketilmesi gerekir. Büyük meyvelerin (portakal, elma, armut, muz gibi) orta boy büyüklüğünde bir tanesi, çilek, kiraz gibi meyvelerde yarım su bardağı, kayısı, erik gibi meyvelerin ise üç adedi bir porsiyon sayılıyor. Yeşil sebzelerin 200 gr

