



HASTALIKLAR, ÇOCUKLARINIZLA BİRLİKTE BÜYÜMESİN!

ÇOCUK ENDOKRİNOLOJİ; ÇOCUKLUK ÇAĞINDA OLUŞAN HORMONAL DEĞİŞİMLERİ VE HASTALIKLARI İZLEYEN BİLİM DALIDIR. ÇOCUKLUK ÇAĞINDA ŞEKER HASTALIĞININ YAKINDAN İZLENMEMESİ HÂLİNDE ÇOCUĞUN HAYAT KALİTESİ VE SÜRESİ BUNDAN OLUMSUZ ETKİLENİR.

ÇAĞIMIZIN ÖNEMLİ BİR SORUNU OLAN ŞİŞMANLIK HASTALIĞI İSE HİPERTANSİYON, KALP HASTALIKLARI, KALP KRİZLERİ, BEYİN DAMARLARINDA TIKANMA VE DARALMALAR İLE DİYABETE MEYİL GİBİ ÖLÜM VE SAKAT BIRAKACAK ETKİLERİ NEDENİYLE MUTLAKA ÇOCUKLUK ÇAĞINDA KONTROL ALTINA ALINMALIDIR.

444 MEDI
444 6334
www.medicana.com.tr



ÖZEL MEDICANA INTERNATIONAL İSTANBUL HASTANESİ
ÖZEL MEDICANA INTERNATIONAL ANKARA HASTANESİ
ÖZEL MEDICANA SAMSUN HASTANESİ
ÖZEL MEDICANA AKTAR HASTANESİ
ÖZEL MEDICANA BAĞCIÖZÜ HASTANESİ
ÖZEL MEDICANA HANCIHALI HASTANESİ
ÖZEL MEDICANA ÇAMLIÇA HASTANESİ
ÖZEL MEDICANA BAĞCIÖZÜLER ÖĞ.
ÖZEL MEDICANA ÖFTÜKÇÜLER ÖĞ.

MEDICANA

KARNE TEHDİT Mİ?



Çocuğunun kötü karne alacağını hissedene bazı anne babalar karne dönemi yaklaştıkça çocuklarına yönelik tehditlerini artırmaktadırlar. Anne baba tehditleri ile başlayan karne döneminde, öğrencinin kendinden ve yaşadından uzaklaşması, çözüm bulamama, yaşamına son verme kararına kadar giden hayati yanlışlar yapılmaktadır. Karne eğitimde "ceza ve ödüller" tehdit unsuru olarak görülmemelidir. Uzmanlar anne babaları uyarak, iletişimin karnedeki notlara göre değil, çocukla kurulması gerektiğine dikkat çekiyor.

CEZALARI ABARTMAYIN

Eğitim hayatında kural koyucu anne ve baba, rolünü bu karne üzerindeki göstergeye göre kullanır. Ceza ve tehditler gelecek notlara göre belirlenir. Ödüller bile tiple gösterdikleri tepki gibi yapay ve olayın sıranın çok aşırır. Eğitim çocuğun geleceğinden çok sahil olacağı değerlerle ölçülmeye başlamıştır. Cezalarda, çocuğun hayati değerlendirilme açısından alınmalıdır. Eve gelmemek, evden kaçmak kısa dönemlik kaçamak çözümlerdir. Anne baba tehditleri ile başlayan karne dönemi, öğrencinin kendinden ve yaşadından uzaklaşması, çözüm bulamama, yaşamına son verme kararı vermeye kadar giden hayati yanlışlar yapılmaktadır.

ANNE BABALARA ÖNERİLER

• Eğitim çocukları için ceza yöntemi ile başlan kazandıracak bir edim değildir.
• Anne baba, çocuğun ile eğitim yaşamasıdır.
• Karne eğitimde tehdit unsuru olarak görülmemelidir. Ceza ve ödül eğitim anlayışına zarar veren davranışlardır.

- Çocuğun kişiliğine ve yeteneklerine uygun eğitim seçilmelidir. Zorlayıcı olmamalıdır.
- Öğrenci zorlandığı temel eğitimde takviye almalı, anne ve baba çocuğunun eğitimde yalnız bırakmamalıdır. Bu süreçte omniia arkadaşlık yapmalı ve onu anlamaya çalışmalıdır.
- Anne baba, çocuğuna özgüven vermemeli ve çocuğuna güvendiklerini ve başaracağını emin olduklarını her zaman ifade etmelidir.
- Çocuğun okul haricinde de sorulan olabilir. Bu sorunları üzerine dikkatle gözetmelidir. Anne ve baba zorlanmadan yardım olması gerektiğine inenmalı ve çocuklarına da bunu belli ederek profesyonel yardım alınmalıdır.
- Davranışlarındaki değişimden kısa sürelerde haberdar olup gereken çözüme suçlamadan gitmelidir.
- Okul yönetimini ve öğretmenleri öğrencinin yanında eleştirmemeli ve okula itibarlı yapmalıdır.
- Sevgi, saygı manevi temeller içerisine verilmeli, maddi ödüller verilmesine dikkat edilmelidir.

- Anne babalar unutmayın! Siz anne baba, çocuğunuz ise öğrencidir. Okul önemli çalışma ve zamanı doğru kullanma programını çocuğunuz kendi yapar. Kullanma klavuzunu size onaylatın, bunun başarılı bir yöntem olacağına inanın.
- Bilgisayar hangi amaçla ne kadar süre ile kullanılacağına siz karar verin, kararınız ödül olarak asla esnetilmeyin.
- Evdeki kuralları uygulamak içindir, tüm aile uyumlandır.
- Evde tüm aile bireylerinin sorunlarını anlatılabildiği sohbetler yapın.
- Çocuğunuzun ve sizin ruh halından mutlaka bir hobinin olsun. Hobinin kendinize baş bağa kalmak istediğinizde ya da çocuğunuzun beraber yapın.Bu hobinin her size hem de çocuğunuz zevk verin.
- Hayati ve eğitim seviyi, çocuğunuz zorlanmadan öğrenin. Hayatı sevgiyle yorumlayan çocuklar okula verilen tüm ödevleri hayatın bir parçası olarak zorlanmadan yerine getirir. Bağan buradadır.

BU SAYIDA:



KARNE
TEHDİT Mİ?



OBEZİTE
VE AİLE



LENF ÖDEM
VE TEDAVİSİ

OBEZİTE VE AİLE



Dünya sağlık örgütü 10-19 yaş arası adolesan dönem (çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi) olarak kabul etmektedir. Bu dönem fiziksel olarak da hızlı büyüme ve değişim dönemi olduğundan, hem aile hem de çocuk meydana gelen değişimleri büyümeyle bağlar. Bu yüzden çoğu zaman obezite tanı ve tedavisi gecikir. Diğer yandan bu yaş grubunda, hekimler tarafından da obezitenin hastalık olarak görülmemesi, hatta hem aile hem de çevre tarafından yeme ve kilo alma konusundaki teşvik edici tutumların varlığı, durumu daha güç bir hale de getirmektedir.

FAST FOOD TARZI DENGEŞİZ BESLENME DE OBEZİTE İÇİN TUZ BIBER OLMAKTADIR.

Esikden boş zamanların bahçerde, sokak aralarında çeşitli oyunlar oynatarak, fiziksel olarak yeterince aktif geçiren çocuklar ve gençler, günümüzde teknolojinin gelişmesi ile evlere, odalara sıkışmış, bilgisayar ve televizyon karşısında hareketsiz yaşamaktadırlar. Obezite sadece tıbbi bir konu olmayıp, gelişen dünyada sosyal ve ekonomik boyutlarıyla da dikkatimizi gereken önemli bir sağlık sorunudur.

Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde olduğu gibi ülkemizde de obezite ve ilişkili hastalıkların sıklığı artıp görülmektedir. Son yıllarda, fiziksel aktivitenin azalması, yeme alışkanlıklarının değişmesi ile obezite artık çocukluk ve adolesan dönemde (fiziksel, biyokimyasal, ruhsal ve sosyal yönden hızlı büyüme, gelişme ve olgunlaşma süreçleriyle çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi) de önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır.

Obezitenin artışı, diyabet, hipertansiyon, kalp damar hastalıkları, solunum sistemi hastalıkları, serobovasküler hastalıklar, ortopedik problemler ve bazı kanser türlerinin de artışıyla yol açmaktadır.

Obez bir bireyin aile içinde varlığı diğer bireyler içinde risk faktörüdür. Özellikle anne veya babanın obez olması, kötü yeme alışkanlıklarının çocuklar tarafından yaşanarak öğretilmesi, kötü alışkanlık aktarımı anlamına gelmektedir. Bu yönüyle obezite bulgusu bir hastalık sayılabilir.

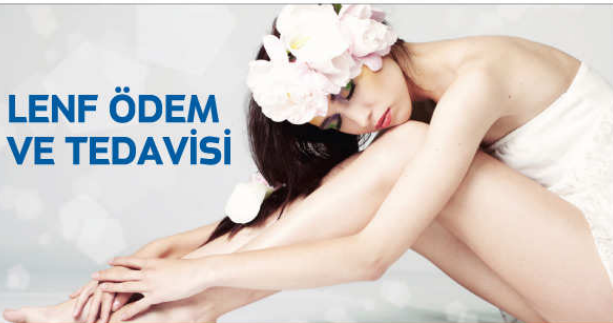
ADOLESAN DÖNEMDE ERKEN TANI VE TEDAVİ ÖNEM TAŞIMAKTADIR.

Obezite genellikle tüketilen fazla kalori alınma bağı olmakla birlikte bazı endokrinolojik hastalıklar, hormon bozuklukları da sorumlu olabilir. Bu tür bir neden varlığında, neden ortadan kaldırılana ya da hastalık tedavisi edilene kadar obezitenin düzelmesi mümkün olmaz. Bu açıdan adolesan dönemde erken tanı ve tedavi önem taşımaktadır.

Adolesan dönemde obeziteden korunma, dengeli beslenme ve hareketsiz yaşam tarzının sağlıklı beslenme ve spor alışkanlıkları ile değiştirilmesiyle mümkündür. Çocukların sağlıklı yaşam tarzı geliştirmeleri için aile ve öğretmenlere önemli roller düşmektedir. Her çocuğun erken yaşlarda sevdiği bir spora yönlendirilmesi, düzenli olarak spor yapmasının teşvik edilmesi, bu yönde hem aile hem de devlet tarafından desteklenmesi faydalı olur.

Adolesan dönem obezitesinin tedavisinde, endokrinolog, diyetisyen, psikolog ve spor eğitmeninin eş zamanlı ve uyum içinde rol alması tedavi şansını artıracaktır. Eğer obezite ailede birden çok bireyde varsa, evde topyekün yaşam tarzı değişikliği adolesan bireyin tedavisi için neredeyse olmazsa olmaz şarttır. Adolesan bireyin, evde egzersiz yapmaktan egzersiz yapmasını beklemeye ya da diğer aile fertleri hiç umursamaksızın sağlıklı beslenmesini istemek genellikle sonuç vermez. Sonuçta söz konusu birey henüz kişiliği tam olarak oturmamış, psikolojik olarak da hızlı değişim ve gelişim dönemlerinden geçmekte olan biridir. Bu yönüyle adolesan obezitesinin tedavisi aslında bir aile terapisi.

LENF ÖDEM VE TEDAVİSİ



Vücudumuzun hücreyel faaliyetleri sonunda normal olarak oluşan lenf sıvısı, dokular içinden lenf damarları ile toplanır. Lenf düğümlerinden süzülen lenf sıvısı kan dolaşımına karışır.

Bu olması gereken dolaşım, lenf düğümlerinde veya lenf yollarında değişik sebeplerle oluşan rahatsızlıklar nedeniyle kesintiyi uğrarsa lenf sıvısı doku içinde birikmeye başlar. Buna "LENFÖDEM" denir.

LENFÖDEM GÖRÜLEN DURUMLAR

- Kadınlarda Meme Kanseri sonrası lenf düğümlerinin cerrahi veya radyoterapi nedeniyle zarar görmesi kolda lenfödem gelişmesine neden olabilir.
- Doğuştan lenf düğümleri veya lenf yollarındaki yetersizlik nedeniyle bacaklarda lenfödem gelişebilir. Bu ödem ileri boyutlara ulaşabilir (Elephantiasis-Fil Hastalığı). Lenfödem çoğunlukla ileri yaşlarda ortaya çıkar, ancak doğumdan itibaren de görülebilir.

LENFÖDEM BELİRTİLERİ NELERDİR?

- Kol ya da bacakta dolgunluk hissi,
- Deride gerginlik,
- El bileği ya da ayak bileği ve parmakların hareketliliğinin azalması,
- Gıysi, bilezik, saat, yüzük, ayakkabık, çorap, gibi eşyaların dar gelmesi, iz bırakması,

Bu belirtileri bir bile dikkatkinizi çektiğinde, derhal doktorunuza başvurmalısınız.

LENFÖDEMİN AŞAMALARI

- Aşama I (lenfödem henüz şişlik): Bacakta şişlik vardır ve bu şişlik sıkıca yatıldığında normale döner. Diğer bir ifade ile sabah bacak normaldir, ama günün ilerleyen saatlerinde şişer. Bu aşamada şişliğe baskımla deri içeri çöker ve bir süre çöktük kalır.
- Aşama II (lenfödemden inmeyen şişlik): Doku kalınlaşır



katılmıştır ve şişlik devamlıdır. Şişliğe basıldığında çöküntü oluşmaz.

- Aşama III (fil bacağı): Doku şişer ve artık şişlik indirilemez. Bacak belirgin olarak kalınlaşmıştır. Genelde tedaviye dirençli lenfödem bulunur.

LENFÖDEMİN TEDAVİSİ

Günümüzde lenfödem tedavisi yapılabilmektedir. Doğuştan ya da sonradan oluşmuş lenfatik sistem yapısal bozukluğunu gidermek mümkün değildir. Ancak lenfödem ortadan kaldırmak ve tekrar oluşmasını önlemek mümkündür.

Kompleks Fiziksel Terapi (C.P.T.) lenfödem tedavisinde en başarılı yöntemdir.

Bu tedavinin içeriği şöyledir:

- Özdemli cildin temiz ve nemli tutulması,
- Tüm vücutta elde yapılan özel lenf drenajı,
- Drenajdan sonra şiş kol veya bacağın özel bandaj sistemi ile sarılması,
- Terapi kürünün sonunda ilüçlere uygun basınçlı giysi giyilmesi,
- Hastanın kendisine verilen masaj egzersiz, bandajlama ve basınç giysisinin giyilmesi ile tedavinin devamlının sağlanması.

Tedavi süresi hastalığın öydönetimine göre 2 ila 6 hafta arasında değişmektedir.