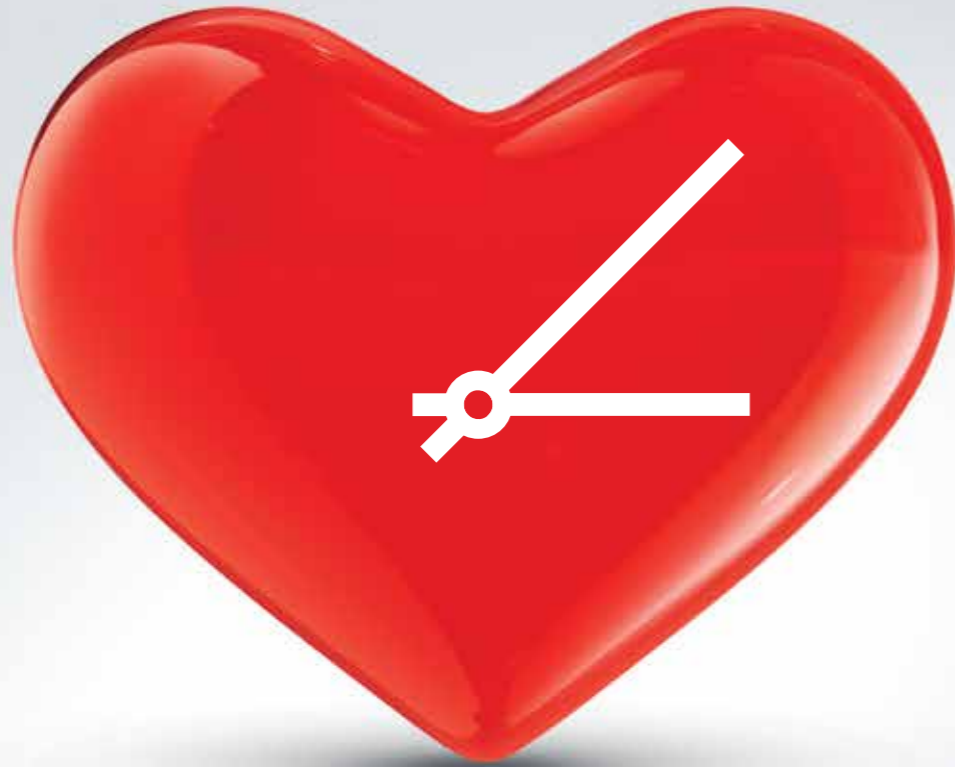


GÖĞÜS AĞRISI ZAMAN KAYBETMEYE GELMEZ!

GÖĞÜS, SIRT, ÇENE VE MİDE BÖLGESİ AĞRILARINIZ KALP RAHATSIZLIĞININ HABERCİSİ OLABİLİR VE GÖĞÜS AĞRISI AYIRICI TANISI HASTANEDE YAPILMALIDIR.



ACİL MÜDAHALEYE HAZIR UZMAN KALP SAĞLIĞI EKİPLERİMİZ İLE
7/24 HİZMETİNİZDEYİZ.

0850 460 6334
0850 460 MEDI
www.medicana.com.tr



ÖZEL MEDICANA AVCILAR HASTANESİ
ÖZEL MEDICANA BAĞÇELİEVLER HASTANESİ
ÖZEL MEDICANA ÇAMLIÇA HASTANESİ
ÖZEL MEDICANA HAZNEDAR HASTANESİ
ÖZEL MEDICANA KONYA HASTANESİ

ÖZEL MEDICANA SAMSUN HASTANESİ
ÖZEL MEDICANA BAĞÇELİEVLER DIŞ
ÖZEL MEDICANA ÇİFTHAVUZLAR DIŞ
ÖZEL MEDICANA INTERNATIONAL İSTANBUL HASTANESİ
ÖZEL MEDICANA INTERNATIONAL ANKARA HASTANESİ



BU SAYIDA



GÖĞÜS AĞRISI
AYIRICI TANISI



ÇOCUK KALBI
VE SPOR



ÇİLDİNİZ KIŞA
HAZIR MI?



Göğüs Ağrısı Ayırıcı Tanısı Hastanede Yapılmalı

Göğüs ve üst karın bölgesi ağrıları kalp krizinin önemli öncü habercisi olabilir. Kalp hastalıklarından ölüm, ülkemizde ölümlerin ilk sırasındadır. Birçok hastada öncesinde bulgular vermesine rağmen hastaların umarsamaz tavırları ya hayatlarının kaybına ya da geri dönüşsüz kalp kası kayıplarına neden olmaktadır. Oysa zamanında göğüs ağrı merkezlerine müracaat yaşam kurtarmaktadır.

DOKTORUNUZ UYARIYOR

Kalp krizinde zamanında hastaneye gitmek ölüm oranını %3'lere indirmekte, kalp kası kaybını azaltarak yaşam kalitesini korumaktadır. TÜM DÜNYADA 24 SAAT KALP KRİZİNDE BALON yöntemi ile tıkalı damarın açılması ideal tedavi yöntemi ve hızla bunu yapacak merkez ve doktor sayısı artırılmaya

çalışılıyor. Ama halen büyük sorun hastaların zamanında hastaneye gelmeyip, evde veya işyerlerinde oyalanıyorlar.

Göğüs, sırt, çene ve mide bölgesi ağrıları olan kişilerin mutlaka hastaneye müracaat etmeleri zaman kaybını azaltmada en etkin gerekliliktir. Çoğu kişi bunu kas mide ağrısı sanıp zaman kaybetmekte ve tedavi başarısını azaltmakta. Kalp kası damarın tıkanmasından sonra ölmeye başlar. İlk iki saate açılma mükemmel doku koruması ve sağ kalım sağlar. İlk 6 saat ideal 12 saat kabul edilebilir zaman dilimidir. Bundan dolayı ayırıcı tanısı siz değil donanımlı bir merkezde yapılmasına imkan sağlayın. Kalp krizinde zaman kas'dır. Kalp kası öldükten sonra damara müdahale kurumuş bir ağaca su vermeye benzer etkisiz hatta zararlı olabilir. Kalp kası kaybı kalp yetmezliği ve ritim sorunlarına bağlı uzun dönem

ölüm oranlarında artırır. Tecrübeli ekip ve donanımı tam merkezlerde acil girişim zamanında gelmiş bir hasta ile birleşince mükemmel sonuç verir. Yaşamınıza değer verip bu şikayetlerin varlığında kardiyak merkezlere müracaat edin.

Ülkemizde son yıllarda bu kardiyolojide ana hedef haline gelmiş ve Türk Kardiyoloji Derneği (TKD) ve Sağlık Bakanlığının iş birliği ile batı örneklerinden daha iyi sonuçlar alınmaya başlanmıştır. Geldiğimiz bu aşamada ana sorunun hastaların zamanında hastaneye gelmemesi olduğu saptanmıştır.

Hayatınıza değer verin ve zamanın kalp kası anlamına geldiğini, kaybedilen sürenin artmış kalp kası kaybı olduğunu asla unutmayın. ✦

Çocuk Kalbi ve Spor

Tüm bireylerde olduğu gibi, çocuklarda da spor, sağlıklı yaşamın önemli bir parçasıdır. Sporun çocukların sağlığına önemli katkıları vardır. Büyüme ve gelişmenin daha iyi olması, şişmanlığın önlenmesi, kemik yoğunluğunun artırılması, fiziksel ve psikososyal gelişime olumlu katkısı, sosyal çevre edinme ve uyum, sporun başlıca faydalarıdır.

Kesin olarak belirlenmiş bir yaş sınırı olmamakla birlikte, 4-5 yaş spora başlamak için uygun yaş olabilir. Bu dönemde daha çok oyun ağırlıklı aktiviteler önerilir. Daha büyük yaşlarda, okul çağı ve adolesan dönemde ise daha karmaşık aktiviteler ve spor dalları öğrenilebilir ve yapılabilir. Spor yapılırken fizik aktivitenin ağırlığına göre vücudun oksijen gereksinimi artar. Artan oksijen gereksinimini karşılamak için kalp hızı ve kasılma gücü artarak kalbin pompaladığı kan miktarı artar. İstirahat haline göre, spor sırasında kalbin yükü artar. Sağlıklı bireylerde bu değişikliklere vücut uyum sağlar.

Çocuğumuz spor yapmaya hazır mı?

Çocuğun fiziksel ve mental olarak spor yapmak için uygun olması gerekir. Daha önce belirti vermemiş bile olsa, muayene ve kalp incelemesi ile gizli kalmış bazı hastalıklar

saptanabilir. Bunların başında kalp kası hastalıkları, koroner arter anomalileri veya anevrizmaları, ritim bozuklukları sayılabilir. Bu hastalıkların bir kısmında spor risk taşıyabilir.

Çocuğun spor yapmaya engel oluşturan bir fiziksel problemi, kronik hastalığı yoksa ve herhangi bir kalp hastalığı şüphesi bulunmamış ise yaşına uygun sporları rahatlıkla yapabilir ve özellikle düzenli spor yapması için desteklenmelidir. Kalp hastalığı bulunan çocukların da birçoğu kontrollü olarak ve izin verilen düzeyde spor yapabilir. Bu gruptaki hastalar, akciğer basıncı yükselmemiş ve dolaşım dengesi bozulmamış olan doğuştan veya sonradan olan kalp hastalıkları olan çocuklardır. Bu çocukların egzersiz kapasiteleri genellikle normaldir ve doktorları da uygun görüyor ise spor yapabilirler.

DOKTORUNUZ UYARIYOR

Sporun riskli olduğu için önerilmediği veya kısıtlandığı bazı hastalıklar vardır.

Bu hastalıklar arasında da kalp kapaklarında ağır darlıklar, kalp kasında kalınlaşma veya işlev bozukluğu yapan kalp kası hastalıkları, kalp kası iltihapları, akciğer basıncının arttığı hastalıklar, ameliyat sonrası kalan ciddi bozukluk ve sekeller sayılabilir. Nadir görülen bir çeşit kalp kası hastalığında ve uzun QT sendromu denilen bir hastalıkta, ağır egzersiz, ritm bozukluğuna yol açabilir.

Bu nedenle spor yapmaya başlamadan önce iyi bir fizik muayene ve kardiyolojik yönden değerlendirme çok önemlidir. Genellikle bu amaç ile, muayene, elektrokardiyografi ve ekokardiyografi yeterli olabilmektedir. Bu şekilde, spor sırasında oluşabilecek istenmeyen durumlar ve hatta ani ölüm riski tam olarak ortadan kaldırılamasa da bu riskler çok azaltılabilir. Spor aktivitesi devam ettiği süre aralıklı kontroller yapılmalı, spor sırasında göğüs ağrısı, bayılma gibi durumlar olursa, daha ileri incelemeler yapılmalıdır.

Sporun, çocukların fiziksel ve sosyal gelişimine pek çok yararı olduğu unutulmamalı; çocuklarımızı spora yönlendirmeli, düzenli spor yapmalarını sağlamalıyız. ▶

Cildiniz Kışa Hazır Mı?



Cilt çevresel etkenlerle doğrudan teması olan tek organımızdır. Bu nedenle de sadece genetik ve içsel etkiler değil, çevresel etmenler de yaşlanma sürecini büyük ölçüde belirler. Mevsim geçişlerindeki ısı, nem, rüzgâr, ultraviyole değişiklikleri cildi olumsuz etkiler. Yazın ısınan hava ve artan nem etkisi ile cilt gözenekleri açılır, cildin sebum üretimi azalır, kılcıl damarlar genişler. Yaz aylarının sonlarına doğru cildin en üst tabakası (epiderm) kalınlaşırken, uzun süren ultraviyole hasarı neticesinde, orta deri (kollajen ve elastin içeren katman) ise inceler. Ultraviyoleye bağlı yüzeysel ve derin pigmentasyonlar olur, kılcıl damarlar belirginleşir, mevcut cilt rahatsızlıkları ve alerjiler alevlenir. Cilt daha nemsiz, daha yağsız ve dış etkenlerden daha kolay etkilenir hale gelir.

Kış aylarının soğuk ve kuru havası, giyilen kıyafetlerin yünlü ve kapalı

olması gibi nedenler özellikle hassas ve kuru tenlerde problem yaratmaya başlar. Soğuyan havalarla birlikte gözenekler sıkılaşır, yağ-sebum salgısı artar. Dolaşım sistemi, ısı kaybını önlemek için kanı daha içerilere doğru çektiği için cildin kan akışı azalır. Cildin beslenmesi bozulduğundan daha renksiz ve donuk olur. Rüzgâr ise ciltten nemin ani uzaklaşmasına ve yüzeyin aşırı kurumasına, çatlamasına neden olur.

Havaların soğumasıyla beraber akne, sivilce, sedef, egzema gibi cilt sorunları atağa kalkar.

Yazın akne, sivilce, sedef, egzema gibi cilt sorunları, bir süre için de olsa ortadan kalkar. Ancak yazın sona ermesiyle, ultraviyole ışınlarının bu tedavi edici etkisi de azalır. Bu yüzden kış ayları bu hastalıkların alevlenme dönemleri olarak görülür. Ayrıca yaz mevsiminden daha nemsiz, kollajeni hasar görmüş, kılcalları genişlemiş, renk ve nem düzensizlikleri artmış cilt ile soğuk havalara hazırlıksız bir geçiş, mevcut şikâyetleri belirginleştirip alerjik reaksiyonları, kuruluğu artıracak ve cildi yıpratacaktır. Özetle koruma işlevi bozularak daha duyarlı ve reaktif hale gelen cildiniz, özeninize her zamankinden daha muhtaç olacaktır.

Kış mevsiminde cildin nemlendirilmesi ve temizlenmesi

Cildi nemlendirmek için cilt tipine uygun, alkol içermeyen bir temizleyici ile ve en az günde bir kez yapılması gerekir. Günlük temizlik dışında, cilt tipinize göre doktorunuzun önerdiği aralıklarla, derin temizleme, eksfoliasyon veya (granüllü, enzimatik veya kimyasal) peeling de uygulamanız gerekir. Nem ihtiyacı arttığından daha yoğun nemlendirme özelliği olan kremler, beraberinde gerekiyorsa serum ve nem maskeleri kullanılabilir. Kırışıklıklar için; retinol içeren ürünler kullanılacaksa, leke, kırışıklık, izler için kimyasal peeling veya lazer yapılacaksa en uygun mevsimde olduğumuz hatırdaki olmalı. Banyo sonrası nemlendirici kullanımının etkisi birkaç kat artar. Banyo sonrası, eller ya da ayakları yıkadıktan ve kuruladıktan hemen sonra uygun nemlendirici sürülmesi daha etkilidir.

DOKTORUNUZ ÖNERİYOR

Cildimizi soğuk hava etkisinden korumak için ve soğuk sıcak şokunu önlemek açısından eldiven, uygun çorap ve ayakkabı, bere ve atkı gibi aksesuarlar kullanımı gereklidir. Saçlı deride soğuk ve kuru hava kepeklenmelere neden olur. Banyo yaparken kullanılan şampuanların kepek ve yağlanma sorunu varsa cilt doktoruna danışılarak alınması doğru olacaktır. Her gün saç yıkanırca yıpranmalar artar. Tırnaklar karlı ve çok soğuk havada kırılabilir. Mümkün olduğunca dışarı çıkarken eldiven takmak, nemlendirici krem sürerken tırnaklara da masajla uygulamak doğrudur. ▶

