

KOLAN BÜLTEN

Kilo Verirken Bahanelerinizden KURTULUN!

Dyt. Büşra DÜZYOL
Beslenme ve Diyet



Kilo vermeye karar verip hep aynı yerde takılıyorsanız bunun nedeni arkasına sığındığınız bahanelerinizi olabilir. Bu bahanelerden kurtulmak için öğrenmeniz ve uygulamanız gereken bazı kurallar vardır. Bu kurallar sandığınızdan daha basittir! İşte kilo verme konusunda önümüze engel olarak koyduğumuz bahaneler!

🍌 KİLO VERMEM UZUN SÜRÜYOR

Evet, herkesin metabolizması aynı değildir. Diyet programınız aynı parmak iziniz gibi birçok farklılıklar içerir. Öncelikle bunun yavaş bir süreç olduğunu kabul edin. Ne kadar yavaş olursa kalıcı o kadar fazla olacaktır.

Bu süreçten nefret etmek yerine keyifli hale getirmeye çalışın. Çünkü diyet kısa süreli bir dönem değil; bir yaşam tarzıdır. Haftalık verdiğiniz 500 gr 'ı bir başarı olarak görmeyi ihmal etmeyin. Küçük hedeflerle başlayın ve beslenme uzmanınızla birlikte bir büyük hedef belirleyin. Her küçük adım sizi büyük hedefinize daha çok yaklaştıracaktır.

🍌 KENDİMİ SÜREKLİ AÇ HİSSEDİYORUM

Kilo kaybı sadece basit bir kalori hesaplamasından oluşmaz. Sadece kalori

hesabı ile yapılmış bir diyetle kendinizi aç hissetmeniz kaçınılmazdır. Bu nedenden dolayı gerekirse bir yardım alın. Ayrıca mümkün olduğunca düşük kalorili ama hacmi büyük yiyecekler seçerseniz kendinizi daha tok hissedeceğinizi kesindir. Karnınızı boş ve tatsız hissettirecek tek seçeneği öğünlerden uzak durun. Böylece kendinizi daha tok hissedeceksiniz.

🍌 DİYETTEYKEN EN SEVDİĞİM YİYECEKLERİ ÖZLÜYORUM

Patates kızartması, pizza, hamburger ya da dondurma... Bunlar birçoğumuzun favori yemekleri arasında. Tabii ki bunlarla yapılan bir diyet düzenli ve sağlıklı olmaz. Ancak hayatınızın sonuna kadar bu besinlerden uzak duracaksınız diye de bir şey yok! Bu kadar katı bir diyet sizi motive etmez. Bu nedenden dolayı diyeteyken mutlaka serbest bir öğününüz olmalı.

Bu ödülü hakedecek kadar yediklerinize dikkat ettiğinizde en sevdiğiniz yiyeceklerden uzak kalmadan da diyet yapabilirsiniz.

🍌 SPOR YAPMAKTAN NEFRET EDİYORUM

Spor, sağlıklı bir yaşamın olmazsa olmazı! Sevmiyorum dediğiniz spor

için bütün yolları denediniz mi? Spor kültürü o kadar geniş ve eğlenceli alanlardan oluşmaktadır ki şimdiye kadar denemediğiniz bir tür mutlaka vardır. Bu nedenden dolayı öncelikle bu önyargınızı yıkıp yeni kapılar denemeye ne dersiniz? Evde yapabileceğiniz sporlardan doğa yürüyüşlerine kadar bir sürü seçenek sizinle birlikte.

🍌 HER YOLU DENEDİM. AMA OLMUYOR!

Bu cümle o kadar imkansız ki! Gerçekten her yolu denediniz mi? Öncelikle sağlıksız ya da kulaktan dolma bilgilerden kendinizi arındırın. Sağlıklı kilo vermek sandığınız gibi iksirlere ya da karışımlara dayanmıyor. Çok daha basit bir matematiği var. Sadece size bunu aktarabilecek ve öğretebilecek bir diyetisyenden yardım almayı deneyin. Sonuçları gördüğünüzde ve kendi bedeniniz için en uygun gerçekleri öğrendiğinizde çok şaşıracaksınız. Diyetinizi sabote eden yaptığınız hataları böylece daha iyi saptayacak ve nedenlerini, metabolizmanızı daha iyi tanıyacaksınız. Kendinize inanın! Kilo vermek hiç de imkansız değil!

**Kilo Verme Sürecindeki
Bahanelerinizi Durdurun!**

Bahar nezlesi işitme kayıplarına neden olabilir mi?

Doç. Dr. Seçkin ULUSOY
Kulak Burun Boğaz Hastalıkları

Baharla birlikte polenler artar. Bu aylarda çimen, ot, çiçek ve ağaçların çiçek açmaları ile birlikte polenler atmosfere yayılırlar sonunda ağız, burun, göz ve ciğerlerimize kadar ulaşırlar. Özellikle rüzgârlı havalardan sonra polenler havaya daha çok dağıldığı için şikâyetler artar. Bazı süs bitkilerinin çiçeklerinin polenleri ise ağır olduğu için hava yolu ile dağılamazlar. Bunlar da arı ve böceklerle çevreye yayılırlar. En tipik bahar alerjisi alerjik rinit şeklinde görülür.

Bahar ayları ile birlikte şu sıralarda çocuklarda en sık rastlanılan kulak burun boğaz problemleri nelerdir?

Havaların giderek ısınmasıyla artık yavaş yavaş varlığını hissettiren bahar aylarına girmemizle birlikte çocuklar başta olmak üzere halk arasında bahar nezlesi olarak adlandırılan mevsimsel alerjik hastalıklarlada sıkça karşılaşmaya başladık. Bu hastalığın basit nezleden farklı olarak nezle genelde 7-10 günde iyileşirken, alerjik nezlenin alerjenle temas süresi boyunca devam etmesidir. Hastaların en sık şikâyetleri olarak burun tıkanıklığı sık hapşırık ve burun kaşınması ile birlikte göz yaşarması ve şeffaf burun akıntısıyla belli eder ve her yılın aynı dönemlerinde tekrarlaması tipiktir. Ayrıca bu hastalarda tat ve koku bozuklukları ile beraber astım ve nefes darlığında eşlik edebilir. Saman nezlesi olarak da adlandırılan bu durumdan çayır polenleri, çimen gibi ilkbaharda ortaya çıkan çeşitli bitkisel ürünler sorumludur.

Saman nezlesi diğer solunum hastalıklarında sebep olabilir mi?

Her mevsimde görülebilen bademcik ve geniz eti iltihaplarına da yine bu mevsimlerde sıkça rastlamaktayız. Bazen geniz eti sebebiyle geceleri rahat nefes alamayan ve horlayan çocuklara ilaveten bahar nezlesinin de üstüne eklenmesiyle tablo iyice ağırlaşabilmektedir. Bu çocuklar horlama ile birlikte uyku apnesine de neden olabilmektedir. Erişkin uyku apnelerindeki gün içinde yorgunluk ve uykusuzluk şikâyetlerinin aksine çocuklarda bu durum kendini hiperaktivite, dikkat eksikliği, sosyal uyumsuzluk ve geceleri altına kaçırma gibi çeşitli şekillerde gösterebilmektedir. Beraberinde sık bademcik iltihaplanması veya iri bademcik bulunması veya sinüzite sebep olması durumlarında tablo daha da ilerleyebilmektedir. Ayrıca özellikle geniz eti ile beraber çocuklarda sıkça rastlanan orta

kulakta sıvı birikimine bağlı işitme kayıplarında polen allerjilerjisede burun tıkanıklığını dahada arttırarak tabloyu olumsuz etkileyebilmektedir.

Bademcik ve genizeti ameliyatları hangi durumlarda yapılmalı?

Bu durumdaki çocukların genizeti ameliyatı ve beraberinde radyofrekans ile bademcik küçültülmesi ameliyatlarından oldukça başarılı sonuçlar almaktayız.

Eğer gerçek bademcik iltihabı her yıl üç ve üzerinde oluyorsa bademcik ameliyatıda önermekteyiz. İltihaplanmayı sadece iri olan ve yutma zorluğu ile birlikte horlama yapan bademcikleri ise almadan küçültmek doğru bir yaklaşımdır.

Üstte bahsettiğimiz ameliyatlar bahar allerjisini tamamen iyileştirmemekle birlikte tabloyu oldukça hafifletebilmektedir.



Bahar allerjisine nasıl tanı koyuyorsunuz ilaç veya aşı tedavisi varmıdır?

Bahar allerjisi tanısı öncelikle hastanın şikayetleri ve muayene bulgularıyla konulur. Eğer imkan varsa cilt veya kanda bakılan allerji testleride tabloyu desteklemektedir. Tedavi olarak bu çocuklara öncelikle allerjiye dönük burun spreyleri ve allerji şurup veya hapları yeterli olabilmektedir. Bunun bir alternatifide artık ülkemizde de ticari olarak satılabilen polen aşısı haplarıdır. Bunları henüz SGK kurumları ödemiyo ve 3-5 yıl süreyle kullanmak gerekiyor ama uzun dönemde polene karşı bağışık kalmak için elimizdeki tek seçenektir.

Saman nezlesiyle bu aylarda genizeti ve bademcik ve diğer çocukluk çağı KBB hastalıklarında artış olurmu ve bunların ameliyatları için bahar ayları uygunmudur?

Saman nezlesiyle beraber bademcik ve geniz eti hastalıklarında artış olmaz. Bu hastalıkların ameliyatları artık baharda dahil yıl boyu yapabilmekteyiz. Eskiden çocuk felci salgınlarının olduğu dönemlerde yazın bademcik ameliyatı yapılması önerilmezdi, günümüzde artık çocuk felcinin tarihe karışması ile her mevsim bademcik ameliyatı yapılabiliyor. Sadece

genizeti alınacaksa çocuk ertesi gün normal hayatına dönebiliyo fakat beraberinde bademcileride almak gerekiyorsa bir hafta süreyle okul izini ve sıvı ile beraber yarı katı kıvamlı ve oda ısısında beslenme öneriyoruz.

Bahar allerjisine nasıl tanı koyuyorsunuz ilaç veya aşı tedavisi varmıdır?

Bahar allerjisi tanısı öncelikle hastanın şikayetleri ve muayene bulgularıyla konulur. Eğer imkan varsa cilt veya kanda bakılan allerji testleride tabloyu desteklemektedir. Tedavi olarak bu çocuklara öncelikle allerjiye dönük burun spreyleri ve allerji şurup veya hapları yeterli olabilmektedir. Bunun bir alternatifide artık ülkemizde de ticari olarak satılabilen polen aşısı haplarıdır. Bunları henüz SGK kurumları ödemiyo ve 3-5 yıl süreyle kullanmak gerekiyor ama uzun dönemde polene karşı bağışık kalmak için elimizdeki tek seçenektir.

Saman nezlesiyle bu aylarda genizeti ve bademcik ve diğer çocukluk çağı KBB hastalıklarında artış olurmu ve bunların ameliyatları için bahar ayları uygunmudur?

Saman nezlesiyle beraber bademcik ve geniz eti hastalıklarında artış olmaz. Bu hastalıkların ameliyatları artık

baharda dahil yıl boyu yapabilmekteyiz. Eskiden çocuk felci salgınlarının olduğu dönemlerde yazın bademcik ameliyatı yapılması önerilmezdi, günümüzde artık çocuk felcinin tarihe karışması ile her mevsim bademcik ameliyatı yapılabiliyor. Sadece genizeti alınacaksa çocuk ertesi gün normal hayatına dönebiliyo fakat beraberinde bademcileride almak gerekiyorsa bir hafta süreyle okul izini ve sıvı ile beraber yarı katı kıvamlı ve oda ısısında beslenme öneriyoruz.

ATEŞİN KONTROL ALTINA ALINMASI ÖNEMLİ

Çocuklarda ateş konusunda dikkatli olunmalıdır. Bir hastalığın çoğu zaman ön habercisi ateş olur. Mutlaka ateşi kontrol edilmeli. Çocuğun ateşi yükselirse, kilosuna göre bir ateş düşürücü verilmeli. Viral hastalıklarda özellikle beşinci hastalıkta döküntüyle birlikte ateş görülür ancak birkaç gün içerisinde hem döküntü hem ateş ortadan kalkar. Fakat daha sonra yeni bir ateş daha görülüyorsa altta yatan farklı bir neden var mı diye düşünülüp başka hastalıklar açısından da değerlendirme yapılması gerekebilir. Mümkün olduğunca genel halinden emin olunan, 48 saat kadar ateşi normal olan ve döküntüleri artık olmayan çocuklar okula gidebilir.

**O sizin elinizi
hiç bırakmadı,**



şimdi sıra sizde...

Anneler Gününe Özel Check Up Paketi

Kadın Doğum Muayenesi
Genel Cerrahi Muayenesi

Meme USG/Mamografi
CA 125

CA 15-3
Hemogram
Smear

Annelerimizin Anneler Gününü Kutlarız.