

Tüm güzellikleri
görebiliyor musunuz?



Gözlerimiz bize dünyanın güzelliklerini gösteren 5 duyu organımızdan biridir. Öğrenme ve algılamaya yeteneğimizi harekete geçiren en önemli organımızdır. Sağlıklı ve mutlu bir yaşam için göz sağlığını önem verin.

Unutmayın ki, göz muayenesi sırasında bir çok hastalığın risk faktörleri belirlenebilir.

Opr.Dr. Alptekin GÖK
Göz Hastalıkları Uzmanı

SAYI 15 / NISAN / 2012

KOLAN BÜLTEN
KOLAN HOSPITAL GROUP AYLIK ÜCRETSİZ YAYINI

KOLAN
HOSPITAL GROUP
Sağlık Yarınlarımızın Güvencesi

Günlük Tuz ve Sıvı Tüketiminin Önemi!

İstirahat halinde böbreklere olan kan akımı, kalp atımının yaklaşık %20'si kadardır. Kalp atımında böbreklere giden kan miktarı, kalp damarlarına giden kan akımının sekiz katı kadardır. Bunun anlamı böbreklerdeki kan dolaşımının diğer organlara nazaran daha düşük dirençli olmasıdır. Böbrekler günlük ortalama 180 litre kan süzerler. Böbreğin içinde kanı süzen, yararlı maddelerin tutulumunu, artık ve zararlı maddelerin atılımını sağlayan ünitler (Glomerul-Nefron) mevcuttur. Bu ünitlerden kan süzülerek, vücudun su fazlası ile idrar oluşur. Günlük ortalama idrar miktarı 1,5-2 litre kadardır. Eğer yeterli miktarda sıvı alınmaz ise böbreklerden kandaki artık maddelerin atılımı azalacak ve bu durum çeşitli hastalıklara sebep olacaktır.

Günlük ortalama alınacak sıvı miktarı bayanlar da 1,5-2 litre, erkeklerde 2-2,5 litredir.

Günlük vücudumuzun tuz ihtiyacı 5 gr kadardır. Gelişmiş ülkelerde günlük tuz tüketimi 8-10 gr iken ülkemizde ise bu oran 20 gr olarak saptanmıştır. Fazla tuz tüketimi böbrekler içindeki kanın süzülme hızını kılcal damarlarda kan basıncının yükselmesine bunun devamı halinde ise kan basıncını sistemik olarak yükselmesine sebep olacaktır. Kan basıncını yükselmesi

ile birçok sistemik hastalık ortaya çıkacaktır.

Günlük yeterli miktarda sıvı alımı, böbreklerden tuz atılımını artırarak fazladan alınan tuz miktarını da dengelemektedir. Ancak günlük yetersiz sıvı alımı ve fazla tuz kullanmak bir çok sistemik hastalığın ortaya çıkmasının temel sebeplerindendir. Böbreğin parankimal hastalıkları, Kronik böbrek yetmezliği, Hipertansiyon, Kalp damar hastalıkları, Böbrek ve idrar yollarının taş ve infeksiyon hastalıkları vb çok sayıda hastalıklara yol açabilmektedir. Günlük sıvı miktarını artırarak ve tuz miktarını azaltarak bu hastalıklarda korunabiliriz.



Günlük ortalama alınacak sıvı miktarı bayanlar da 1,5-2 litre, erkeklerde 2-2,5 litredir.

Op.Dr. Osman Nuri AKBULUT
Üroloji

444 1 443

kolanhastanesi.com.tr



BEYLİKDÜZÜ KOLAN HOSPITAL • GÜNGÖREN KOLAN HASTANESİ
BÜYÜKÇEKMECE KOLAN HOSPITAL • SİLİVRİ KOLAN HOSPITAL
SEFAKÖY KOLAN TIP MERKEZİ • ESENYURT KOLAN TIP MERKEZİ
ŞİŞLİ KOLAN INTERNATIONAL HOSPITAL • BAYRAMPAŞA KOLAN HOSPITAL

KOLAN
HOSPITAL GROUP
Sağlık Yarınlarımızın Güvencesi

BU SAYIDA:

➤ GÜNLÜK TUZ VE SIVI TÜKETİMİNİN ÖNEMİ

➤ ÇOCUKLARI BULAŞICI HASTALIKLARDAN KORUMA YOLLARI

Çocukları Bulaşıcı Hastalıklardan Koruma Yolları

El yıkama

Hem evde hem hastanede enfeksiyonlardan korunmak için en etkili yollardan biridir. Etkili bir el yıkama ile çocukları bir çok enfeksiyondan koruyabiliriz.

Çocuğun bakımını yapan kişinin özellikle 0-3 ay arası her dokunma ve beslenme öncesi ellerini yıkaması gerekir.

Dışarıdan gelen ebeveyn/misafir çocukla teması öncesi el yıkaması gerekir. Kendi başına hareket etmeyi öğrendiğinde el yıkamayı öğretmek gerekir. İdeal bir el yıkama için el yıkama sabunu ile 40-60 sn el yıkaması önerilir.

Dengeli beslenme

Her yeni doğanın ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslenmesi ve doğar doğmaz ilk 30 dakikada emzirilmesi gerekir. Anne sütünün ilk 30 dakikadan itibaren verilmeğe başlanması bebeğin bağışıklık sisteminin daha iyi gelişmesine katkıda bulunur.

6 aydan sonraki dönemlerde protein, karbonhidrat, yağ, vitaminler ve minerallerin dengeli ve yeterli miktarda verilmesi bağışıklık sistemini geliştirir ve hastalara karşı direnci artırır. Çocuk beslenmesi ile ilgili çocuk doktorlarından detaylı bilgi alınmalıdır.

Hasta çocuklarla /erişkinlerle temasın minimuma indirilmesi gerekir.

Kalabalık yerlerden mümkün olduğunca uzak tutulması. Özellikle ilk 3 ay içerisinde bebeklerin kalabalıktan uzak tutulması gerekir. Evde odasının ayrı tutulması ve odasına 2-3 kişiden fazla kişinin alınmaması, alınan kişilerin de uzun süre kalmaması gerekir.

Hastane ziyaretlerine çocukların kesinlikle götürülmemesi gerekir. Ne kadar temiz olursa olsun hastanelerin dirençli mikroplar açısından riskli yerler

olduğu ve bulaşıcı hastalığı olan çok sayıda hasta olduğu unutulmamalıdır.

Bulaşıcı hastalığı olduğu bilinen hasta çocuğunuzu okula göndermeyin evde dinlenmesini sağlayın ve diğer çocuklarla da temasını engelleyin.

Ateş varlığı

Normal vücut ısısı 36,5-37,2 arasında değişir. 37,2'nin üzeri ateş olarak değerlendirilir.

0-3 ay arası bebeklerin her türlü ateşi ciddi bir enfeksiyon bulgusu olabileceğinden acil olarak değerlendirilmelidir. 3ay -6 yaş arası çocuklarda ateşli havale geçirme riski nedeniyle 38,5'in altına düşürülemeyen ateş durumunda mutlaka doktora danışılmalıdır. Doktorunuza danışmadan kesinlikle antibiyotik kullanmayın.

Gereksiz antibiyotik kullanımı ve eksik tedavilerin dirençli mikropları arttırdığı unutulmamalıdır.

Aşılama

Çocuğunuzun bütün aşılarını zamanında ve eksiksiz yaptırmaya özen gösterin. Aşıların zamanı hakkında detaylı bilgiyi çocuk doktorunuzdan ve sağlık ocaklarından öğrenebilirsiniz.

Günümüzde sağlık bakanlığının aşı takviminde olmayan (ileride takvime gireceği öngörülen) özel aşılar olan suçiçeği, rotavirüs (zehirli ishal aşısı) hepatit A ve human papilloma virüs aşıları hakkında sağlık çalışanlarından bilgi alın.

Çocuklarınızı sağlam çocuk izlemine düzenli aralıklarla götürmeyi ihmal etmeyin. Sağlam çocuk izlemi ilk 6 ay ayda bir, sonra ki dönemde 2 yaşına kadar 3 ayda bir 2 yaşından 6 yaşına kadar 6 ayda bir yapılmalıdır.

Hasta çocuğunuza doktoru tarafından antibiyotik tedavisi uygulanması durumunda ilacı istenilen dozda ve sürede eksiksiz verilmelidir.

Mevsim rotamızın ilkbahara döndüğü şu günlerde, çocukları enfeksiyonlardan korumak için bağışıklık sistemlerini güçlü kılacak destekler gerekiyor.

Uzm.Dr. İhsan ŞEHLA
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

