Aşırı yağlı yemek pankreas kanseri sebebi

Pankreas kanserinin gelişiminde sigara ve yağlı beslenmenin risk faktörü olduğunu söyleyen Acıbadem Fulya Hastanesi Gastroenterolojiden Uzmanı Dr. Ozlal Ersoy: "Meyve-sebze ve lifli besin tüketimi pankreas kanseri riskini azaltıyor, et ve yağlı ürünler genetik allelleri, beslenme ve metabolizma kolaylar gibi kromosomlar da riski artırıyor" dedi.

5 KİŞİDEN BİRİ HASTA AMA FARKINDA DEĞİL!

AKCİĞERİN EN SİNSİ DÜŞMANI KOAH

Geçmeyen öksürük, balgam çıkarma, nefes daralması, **ayaklarda şişme** bir tür akciğer iltihabı olan KOAH belirtisi olabiliyor.

Her yıl 3 milyon kişi bu hastalıktan kaybediliyor. Acı tarafı çok sık görülmesine rağmen belirtileri **iyi bilinmiyor** ve **önemsenmiyor.**

BUNLAR VARSA DOKTORA GİDİN

- Geçmeyen öksürük
- Balgamlı çıkarma
- Kan tükürme
- Nefes darlığı
- Hafif yürümeye bağlı ayaklarda şişme
- Göğüste tıkanma
- Hırıltılı nefesle alıp verme

Sokunum hastalıkları uzmanları, geçmeyen öksürük ve nefes darlığı yaşayanlara KOAH konusunda uyarıyorlar. Nefes yollarının iltihaplanması sonucu ortaya çıkan ve ilerleyici bir hastalık olan KOAH'ın 40 yaş üstündeki her 5 kişiden birinde görülebileceğini söyleyen Türk Toraks Derneği Başkanı Prof. Dr. Arzu Yorgancıoğlu, "Çoğunlukla sigara içen kişilerde görülen hastalığın belirtileri olan geçmeyen öksürük, balgam ve nefes darlığı, sigara içmenin doğal sonucu düşünülmesi sebebiyle hastalar doktora gitmiyorlar. Sonuncu ilerleyen KOAH akciğerleri bitiriyor. 10 KOAH hastasından sadece biri doktora başvuruyor" dedi.

BAŞ SORUMLU SİGARA

Küresel Hastalık Yükü Çalışması verilerine göre, KOAH'ın yıllık 2,9 milyon ölüme neden olduğunu belirten Prof. Dr. Yorgancıoğlu, KOAH gelişimi için tüm dünyada en yaygın görülen risk faktörünün sigara dumanı olduğunu söyleyerek, "Sigara içenler, içmeyenlere göre hastalığa daha fazla yakalanıyor ve hastalık daha ağır seyrediyor. KOAH sebebiyle kaybedilenlerin büyük bir bölümü de sigara içen kişiler. Bunun yanındaAnadolu'da temek dumanına, eşitsiz gıdalarına ya da mesleki gıdalara maruz kalmak riski artırmaktadır. Son yıllarda hareketsizliğin de KOAH sebebi olduğu ortaya çıktı" dedi.

KOAH'ın ilerleyici ve geriye dönüşü olmayan bir hastalık olduğuna dikkat çeken Prof. Dr. Yorgancıoğlu, ne kadar erken teşhis edilir ve tedaviye erken başlanırsa hastalığın o kadar az rahatsızlığa sebep olacağını belirterek, "Ne yazık ki, KOAH'lı hastalar ilk teşhis edildikleri anda genellikle akciğer kapasitelerinin önemli bir kısmını kaybetmiş oluyorlar. Bunun nedeni öksürük, balgam ve nefes darlığı şikâyetlerini ihmal etmeleridir. Hastalığın hafif dönemde teşhis edilmesi ile tedavi kolaylaşacak ve hastalığın ilerlemesi durdurulmuş olacaktır" diye konuştu.

YILDA BİR SOLUNUM TESTİ ŞART

Tek nefesle teşhis ediliyor

Prof. Dr. Arzu Yorgancıoğlu

■ KOAH hastalığının kesin teşhisinin solunum testi ile yapılabileceğini söyleyen Prof. Dr. Arzu Yorgancıoğlu, "Çok kolay uygulanan test sırasında derin bir nefesle alınan hava solunum test cihazının plastik borusu içinde çok hızlı bir şekilde üfleniyor. Çıkan değerlere göre teşhis konuluyor ve tedaviye başlanıyor. Erken teşhis için sigara içen ve 40 yaşını aşmış herkes yılda bir kez solunum testi yaptırmalı gerekiyor. Uzun süredir öksürük, balgam ve en önemlisi nefes darlığı şikâyetleri olan sigara içen kişilerde KOAH riski yüksek olduğundan, bu kişilerin en kısa sürede solunum testi yaptırmaları gerekiyor.

Temel atma törenine KKTC eski Cumhurbaşkanı Derviş Eroğlu da katıldı.

İKİNCİ TIP FAKÜLTESİNİN VE HASTANENİN TEMELİ ATILDI

YAVRU VATAN 'SAĞLIK ÜSSÜ' OLMA YOLUNDA

Kıbrıs'ta temeli atılan ikinci tıp fakültesi ve üniversite hastanesi, adanın sağlık merkezi alternatiflerini artıracak.

Ebru Karatosun GİRNE

KKTC, sağlıkta ün olmaya adım adım ilerliyor. KKTC'ye ikinci tıp fakültesi ve üniversite hastanesi geliyor. 150 yatak kapasiteli Girne Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi 'nin Eylül 2016'da tamamlanması bekleniyor. Hastanede 5 ameliyathane, kardiyoloji, fizyoterapi, fizik tedavi ve rehabilitasyon, tam gün üretilme metodeleri de bulunacak. Aynı zamanda hastanede robotik cerrahi sistemleri gibi son teknoloji ürünleri de kullanılacak.

Açılışta konuşan Girne Üniversitesi Mütevelli Heyeti Başkanı Yardımcısı Prof. Dr. İrfan Gürsel, tıp fakültesi ve hastanesi ile Girne'nin geleceğine damga vuracak 2 önemli adım attıklarını söyleyerek, "Girne Üniversitesi Tıp fakültesi ve üniversite hastanesi bilimsel donanımları ve teknik alt yapısıyla öğrencilere eğitim ve araştırma imkânları sağlayacak. Araştırmalara edinilecek olan üniversitenin dünya bilimine katkı sağlayacak" diye konuştu.

Eski Cumhurbaşkanı Dr. Derviş Eroğlu ise KKTC ekonomisinin gelişmesi ve sesini dünyaya daha iyi duyurabilmek için bu gibi ulusalarası öğrencileri bağında barındıracak kuruluşlar açılmasının önemli olduğunun altını çizdi. KKTC Başbakanı Ömer Kalyoncu da hükümetlerinin önceliklerinden birinin KKTC'yi uluslararası düzeyde bir eğitim merkezi haline getirmek olduğunu söyledi. Kalyoncu, "Yeni üniversitelerin açılmasına, mevcut üniversitelerin kapasitelerinin geliştirmesini teşvik edeceğiz" dedi.

Renk değiştiren sargı bezi

■ Işıkla bütün adımları, insan bedeninde bakteriyel enfeksiyon tespit ettiğinde renk değiştiren sargı bezi geliştirdi. BBC'nin haberine göre, Bath Üniversitesi araştırmacıları tarafından geliştirilen sargı bezi, yaradaki bakterilerin toksin salgılaması durumunda içindeki rotnik kapsüllerde bulunan floresan boyayı kullanarak renk değiştiriyor. Sargı bezi, dokuzlara özellikle yanıklarda bakteriyel enfeksiyonları kısa sürede teşhis ederek tedaviye başlama imkânı sağlayacak. Araştırmayı yöneten Dr. Toby Jenkins, sargı bezinin gereksiz antibiyotik kullanımının azaltılmasına yardımcı olacağını belirtti.
ANKARA AA

Diyabet Köyü için pedal çevirdiler

Dünya Diyabet Günü nedeniyle ülkemizin önemli sağlık problemlerinden biri olan diyabet hastalığına dikkat çekmek amacıyla Şile Belediyesi, Türkiye Diyabet Vakfı ve Lilly İlaç tarafından 14 Kasım Dünya Diyabet Günü'nde Şile'de "Mavi Pedal Bisiklet Turu" düzenlendi. Etkinliğe profesyonel ve amatör bisikletçilerin yanı sıra diyabete dikkat çekmek isteyen yüzlerce kişi katıldı. Şile Diyabet Eğitim ve Yaşam Köyü'nde son bulan Mavi Pedal Bisiklet turunun sadından Şile Diyabet Eğitim ve Yaşam Köyü'nde düzenlenen tebil töreninde Diyabet Eğitim ve Yaşam Köyü'ne katkısı bulunanlara teşekkür plaketi sunulurken, bisikletçilere de madalya ve kupaları takdim edildi. Törende konuşan Türkiye Diyabet Vakfı Kurucu Başkanı Prof. Dr. M. Temel Yilmaz, Türkiye Diyabet Vakfı'nın 20. Kuruluş yıldönümü olan 16 Mayıs 2015'de açılacak Diyabet Eğitim Köyü'nün büyüklük ve kapsam açısından dünyada bir benzeri olmadığını belirterek, köye yurt dışından da diyabetlilerin gelerek eğitim alacağını söyledi.

Bilkent'ürün'ü Ziynet Kocabıyık'a da diyabet farkındalık çalışmalarına yaptığı destek sebebiyle plaket verildi.

Erken doğum, bebek ölümlerinde en önemli sebep

Dünya Prematüre Günü dolayısıyla İl Bebek Gül Bebek Derneği tarafından düzenlenen toplantıda konuşan Çocuk Hastalıkları Uzmanı Dr. Gülnihal Şaman, ülkesinde son 5 yılın bebek ölüm sebepleri arasında prematüre (erken doğum) doğumun birinci sırada yer aldığını söyledi. Prematürelliğin dünyadaki kontroller sayesinde belirli bir noktaya kadar engellenebilir olduğunu belirten Dr. Şaman, "Erken doğan bebekler solunum yolları enfeksiyonları, yürüme, dengede durma, emzirmek gibi motor becerileri ve öğrenme kabiliyetleri gibi konularda zamanında doğan bebeklere kıyasla ciddi problemlerle karşılaşabiliyor. Ancak bebeğinin prematüre olması nedeniyle sorunlar yaşayacağı anlamına gelmez. Önemli ve kaliteli bakımla, prematüre doğan bebekler de hayata zamanında doğan bebekler gibi sıkı sıkıya tutunur. Zamanında doğmuş bebekler kadar normal olur" dedi.

Avrupa'dan 3 kat fazla antibiyotik kullanıyoruz

Türk Klinik Mikrobiyoloji ve Enfeksiyon Hastalıkları Derneği (KLIMIK) Antibiyotik Direnci Çalışma Grubu Başkanı Prof. Dr. Çağrı Buke, Türkiye'de antibiyotik kullanımının Avrupa ülkelerine göre 2-3 kat daha fazla olduğunu belirterek, gereksiz antibiyotik kullanılmaması çağrısında bulundu.

Gereksiz ve yanlış antibiyotik kullanımı yüzünden günümüzde antibiyotiklere dirençli enfeksiyon hastalıklarının tedavisi sağlığını tehdit eder hale geldiğini söyleyen Dr. Buke, "Antibiyotiklerin gün içerisinde gerektiği saatlerde alınmaması, bunların uygun ve yeterli dozlarda kullanılmaması ya da gerektiği gün sayısında alınmaması da antibiyotik direncinin ortaya çıkışına sebep olur" dedi.

■ DOKTOR TAVSİYESİ

KOAH'lı mutlaka **egzersiz** yapmalı

Türk Toraks Derneği GARD Temsilcisi ve Koordinatör Yardımcısı Prof. Dr. Bilun Gemicioğlu ise KOAH'da en sık görülen şikâyetlerin nefes darlığı, öksürük ve balgam çıkarması olduğunu ifade ederek şunları söyledi: "Sigara içen kişiler öksürük ve balgamı karık sular ve bu nedenle doktora başvurmazlar. Nefes darlığı sebebiyle harekette azalma ortaya çıkar. Nefes darlığı çeken kişi, yol yürümek istese, günlük işlerini azaltır, marketa gitmeye çekinir ve zamanla evden çıkmamayı tercih eder. Bu şekilde giderek artan fiziksel aktivite azalması, hastalığın ilerlemesine sebep olur, sakatlık ve ölüme yol açar. Yapılan çalışmalar haftada iki saat ve daha fazla yürüyüş yapan hastalarda hem KOAH sebebiyle hastaneye başvurularda hem de bu hastalık yüzünden ortaya çıkan ölüm oranlarında %30-40 azalma saptanmıştır. Bu sebeple, hem hastalığın ilerlemesi hem de ilerlemesinin engellenmesinde fiziksel aktivitenin arttırılması gerekmektedir" dedi.