

Bırakın acıkınca
YESİN...

**Dr. Ayça
KAYA**

Literatür
İP DÜNYASINDA

aktüel

Aktüel Tıp ve Haber Dergisi / Aylık

Eylül 2021 • Yıl: 28 • Sayı: 327 • 25 TL

**Vitamin
takviyeleri
gerekli mi?**

**Takviyeler
ne kadar
gerekli?**

**Gerçekten
ihtiyacımız
var mı?**

**Hangi vitamin
ne kadar
kullanılmalı?**

**Aşı olmak
topluma karşı
sorumluluktur**

ISSN 2148-0117



9 772148 011705



Bu Dergi Tıp Mensuplarına Yönelik Yayınlanmaktadır.

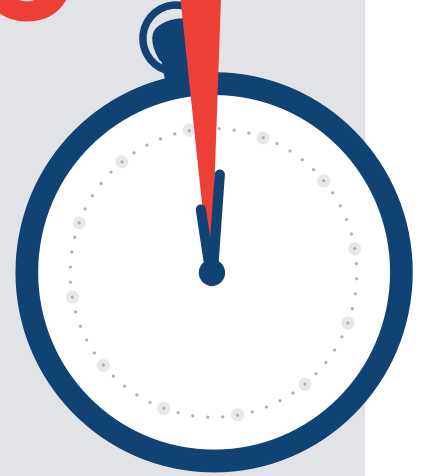




Rennie®

40 saniye

40 saniyede mide pH'ı 3'e ulaşmıştır.*



*Yapay mide modelinde ulaşılan maksimum pH 5.4 olarak ölçümlenmiştir.

Referans: Voropaiev, M., Nock, D. Onset of acid-neutralizing action of a calcium/magnesium carbonate-based antacid using an artificial stomach model an in vitro evaluation. BMC Gastroenterol 21, 112 (2021).

Kısa Ürün bilgisi için <https://www.bayer.com.tr/tr/urunler/a-dan-z-ye-urunler/> adresini ziyaret edebilirsiniz.

www.bayer.com.tr

aktüel

Kurucular:
Ali SEVEN • A. Münip ÖNİZ
Fahri SAVAŞCI (1943-2019)

İmtiyaz Sahibi ve Sorumlu
Yazı İşleri Müdürü:
A. Münip ÖNİZ
moniz@publika.com.tr

Editör:
Prof. Dr. Derya ÖZSAVCI
Marmara Üniversitesi
Eczacılık Fakültesi Biyokimya
Anabilim Dalı Öğretim Üyesi
derya.ozsavci@publika.com.tr

Genel Müdür:
Metin ERDOĞAN
metin.erdogan@publika.com.tr

Grafik Tasarım Danışmanı:
Bilgin BUDUN
bbudun@publika.com.tr

Haber Merkezi:
habermerkezi@litteraturaktuel.com

Redaksiyon:
Nilay H. ÖNİZ
nilayoniz@publika.com.tr

Yayıncı:



PUBLIKA
LİMİTED ŞİRKETİ

Mehmet Akif Ersoy Mahallesi
Turhan Sokak, No: 4/A
34680 Üsküdar-İstanbul
Telefon: 0544 - 593 12 55
web: www.litteraturaktuel.com
e-posta: bilgi@litteraturaktuel.com

Reklam Hizmetleri:
reklam@publika.com.tr
Telefon: 0544 - 593 12 55

Müşteri ve Abone Hizmetleri:
abone@publika.com.tr
Telefon: 0544 - 593 12 55

Abone Bedeli: (12 Sayı) 300 TL

Yayın Türü: Yerel, Süreli, Aylık
Yıl: 28 • **Sayı:** 327
Baskı: Eylül 2021

Kuruluş:
Ocak 1994

Baskı / Cilt:
Duayen Limited Şirketi
Topkapı/İstanbul
Telefon: 0212 - 567 59 91

Bu dergi, basın meslek ilkelerine
uymaya söz vermiştir.

© COPYRIGHT: "Literatür Aktüel"de
yer alan yazı, şekil ile fotoğraflar,
5846 sayılı yasanın hükümlerine göre
kısmen ya da tamamen basılamaz,
mikrofilme çekilemez, dolaylı dahi olsa
kullanılmaz, fotokopi ya da başka bir
teknikle çoğaltılamaz.

Aşağıdaki markalar TPE tarafından
şirketimiz adına tescillidir.

PUBLIKA
LİMİTED ŞİRKETİ

YÜCE
YAYIM

TIP DÜNYASINDA
Literatür

COVID-19 Psikolojisi

Yeni bir Eylül ayı ile karşınızdayız sevgili okurlar... Geçmiş yıllarda sonbahar ve Eylül ayı okullarımızın açıldığı, hazırlıklar yapılarak heyecanla kış dönemine hazırlandığımız bir dönem olarak yaşanır. Bugün "COVID-19 Psikolojisi" denilen yeni bir terimle karşı karşıyayız. Son iki yıldır heyecan duyarak yeni bir döneme başlayıp başlayamayacağımız, daha doğrusu öğrencilerimizle yüzyüze bir araya gelip gelemeyeceğimiz, sosyal ilişkilerimizin dinamiğinin nasıl olacağı meçhul durumda...

Maalesef kaybedilen insan hayatlarının yanında, birçok insanda var olan negatif psikolojinin, kişiler arası iletişim eksikliğinin ve sosyal yaşamdaki kopuklukların, küçük yaşlardaki çocuklardan her yaşa kadar yetişkinleri de çok etkilediği aşikar. Tüm bunlar yaşanırken, bol bol gökyüzüne, denize bakmayı, yeşille ve doğayla ilgilenmeyi, beynimizi dingin tutmayı, en azından aile arası ilişkileri sağlamlaştırmak adına, fazla çabalamak gerektiğini unutmamalıyız. Her şey öncelikle "düşüncede başlar" bunu unutmamalıyız.

Sağlıklı günler, hoşgeldin Eylül...



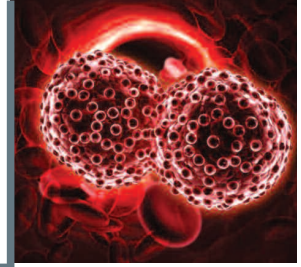
Prof. Dr.
Derya ÖZSAVCI
derya.ozsavci@publika.com.tr

08



BESLENME VE DİYET
UZMANI RENAN GÜNEŞ

**Her 3 obez çocuktan
biri yetişkinlikte de
OBEZ OLABİLİR!**



**Hepatit 31
beklemez!**

BESLENME VE DİYET
UZMANI DERYA FİDAN

14

**Çocuklarda
sağlıklı beslenme
ÖNERİLERİ!**



32

**Delta varyantı ağır
seyirli hastalığa
neden olabiliyor**

18



DR. ÖĞR. ÜYESİ BEKİR İNAN

**PANDEMİ
çocukların varis
şikayetlerini artırdı**

DOÇ. DR. SAİT BURAK ERER

**BEL AĞRINIZ
hareket ettikçe
azalıyorsa dikkat!**

22



**Skolyoz hakkında
doğru bilinen
10 YANLIŞ 34**

VİTAMİN TAKVİYELERİ GEREKLİ Mİ?

Takviyeler
ne kadar
gereklî?

Vitaminler, insan sağlığı için hayati değere sahip organik bileşiklerdir. Vitamin eksikliği, pek çok önemli sağlık sorununa neden olabilir. Bu nedenle, vitamin eksikliği bulunan kişilerin, uygun vitamin ve besin takviyesi alması çok önemlidir. Vitaminlerin özellikle doğal yollardan alınması, günlük olarak tüketilmesi gereken elzem aminoasit, yağ asidi ve karbonhidrat bileşenleri ile yerine konulması son derece önemlidir. Ancak,



Takviye vitaminlere gerçekten ihtiyacımız var mı? Hangi vitamin ne kadar kullanılmalı? İstanbul Okan Üniversitesi Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Diyetisyen Derya Fidan açıkladı.

ciddi vitamin eksikliği çekenler veya hastalık sürecinde olanlara, uzman tavsiyesi ile ilaç şeklinde vitamin takviyesi alması önerilebilir.

ORGANİK BESLENEMEME VE STRES, VÜCUDUN DENGESİNİ BOZUYOR

Vücudun savunma mekanizması olan bağışıklık sistemi; sadece dışarıdan gelen tehlikelere karşı vücudu korumakla kalmıyor, aynı zamanda yaşlılığa karşı mücadele veriyor ve zinde hissetmeyi sağlıyor. Vücudun antioksidan mekanizmasının çalışmasında da rol oynayan bağışıklık sistemi, zayıfladığında ise bazı riskler ortaya çıkabiliyor. Çağımızın getirdiği çalışma koşulları dejenerasyonu, inorganik besin tüketimi ve stres yönetimini iyi sağlayamamaktan kaynaklı, vücut metabolik dengemiz ne yazık ki bozulabilmekte, bağışıklık sistemi zarar uğrayarak enfeksiyonlara karşı direncimiz azalabilmektedir. Bunun önüne geçebilmek adına, vitamin takviye kullanımı dönemsel olarak ihtiyacımız haline gelmektedir.

KİMLER İÇİN, HANGİ VİTAMİN TAKVİYELERİ UYGUN OLANIDIR? HANGİ DESTEKLER, NE KADAR KULLANILMALIDIR?

Birçok multivitamin; kalsiyum, demir, magnezyum, potasyum ve çinko gibi mineraller içerir. Kişilerin ihtiyacına göre belirlenmesi gereken bu tercihler, yanlış kullanıma bağlı organ hasarına sebebiyet verebilmektedir. Vücut için yeterli ve dengeli olan bir sağlıklı beslenmede, vitamin ve besin desteğine ihtiyaç yoktur. Fakat, düşük enerji içeren diyet tüketenler, yeterli ve dengeli beslenemeyenler, vejetaryenler, hayvansal gıda tüketmeyen, hiç tüketmeyen veganlar, demir yetersizliği ve anemisi olanlar, gebe ve emziren kadınlar, menopoz sonrası kemik kaybı fazla olan kadınlar, yaşlılar, uzun süre ilaç kullananlar (antibiyotikler, laksatifler, diüretikler), besin alımını engelleyen alerjik hastalıklan olanlar, bir hastalığa bağlı beslenme (nutrisyon) tedavisi alanlar, diyaliz tedavisi gören hastalar mutlaka; tedavilerine ve kişisel ihtiyaçlarına uygun vitamin takviyesi almalıdırlar.



Beslenme ve Diyet Uzmanı Derya Fidan

TRİBEKSOL

B₁ + B₆ + B₁₂ vitamini

B PLANI HAZIR



TRİBEKSOL KISA ÜRÜN BİLGİSİ ÖZETİ: FORMÜLÜ: Her 1 tablet 250 mg B1 vitamini (Tiamin mononitrat), 250 mg B6 vitamini (Piridoksin hidroklorür) ve 1 mg B12 vitamini içerir. **ENDİKASYONLARI:** B1, B6, B12 vitaminlerinin yetersizliği için risk faktörü bulunan hastalarda; zihinsel ve bedensel çabuk yorulma, unutkanlık, sinirlilik, kuvvetsizlik, bireme gibi genel klinik semptomları olan hastalarda; nevrit, polinevit, diyabetik nöropati, nevralji, zorsa, tremor, artirit, periartrit, sıyatık, lumbalji, artıralji, myalji, kramplar ve romatizmal ağrılar gibi diğer ağrılı durumlarda; kardiyomyopati, ameliyat sonrası kusmalar, radyasyon hastalığında, ateşli romatizma ve özellikle alkolizm sırasında görülen kronik entoksikasyonlarda tedaviye yardımcı olarak kullanılır. **KULLANIM ŞEKLİ VE DOZU:** Film-kaplı tabletler oral yolla alınmalı ve sıvıyla beraber bütün olarak yutulmalıdır. 12 yaş üstü çocuklar ve yetişkinler için günde 1 film kaplı tablet. **KONTRENDİKASYONLARI:** İçerdiği maddelerden herhangi birine karşı aşırı duyarlılığı olduğu bilinen hastalarda TRİBEKSOL kullanımı kontrendikedir. Ayrıca, yüksek dozda B6 vitamini bulundurmamasından dolayı ürün, hamilelik ve laktasyon, 12 yaş altı çocuklar ve renal veya hepatic yetmezliği bulunan hastalarda kontrendikedir. **ÖZEL KULLANIM UYARILARI VE ÖNLEMLERİ:** Önerilen dozaj ve tedavi süresi aşılmalıdır. Yüksek dozda B6 vitamini (piridoksin hidroklorür) içermesinden dolayı ürün, daha yüksek doz seviyelerinde ya da önerilenden daha uzun bir süre boyunca alınmamalıdır. B6 vitamini, tedavi amacıyla verilen levodopanın yıkılımını hızlandırır ve onun etkisini azaltır. Leber hastalığı olanlarda optik atrofi riskini artırabileceğinden vitamin B12'nin kullanılması tavsiye edilmemektedir. Ciddi megaloblastik anemisi olan hastalarda vitamin B12 ile yoğun bir tedavi uygulandığında hipokalemi, trombositoz ve ani ölüm gelişebilir. **GEBELİK VE LAKTASYON:** Gebelik Kategorisi X'dir. Gebelik döneminde kontrendikedir. Ürün, "Önerilen Günlük Besin Alım Miktarını" büyük ölçüde aşan yüksek doz B6 vitamini içermesinden dolayı, emzirme döneminde kullanımı için kontrendikedir. **İSTEMEYEN ETKİLER:** Sıklığı bilinmiyor: Alerjik reaksiyonlar, ürtiker, yüz ödem, hırıltılı solunum, eritem, döküntüler ve kabarcıklar dahil olabilir, baş dönmesi, baş ağrısı, periferik nöropati, somnolans, parestezi, hırıltılı solunum, ishal, dispepsi, bulantı, kan ağrısı, döküntüler, eritem, anormal idrar kokusu, aspartat aminotransferazda artış, kan folat düzeylerinde azalma. **DİĞER TIBBİ ÜRÜNLER İLE ETKİLEŞİMLER VE DİĞER ETKİLEŞİM ŞEKLİLERİ:** B1 vitamini (Tiamin): Tiosemikarbazon ve 5-fluorourasil, tiamin etkinliğini ve antiastitler tiamin emilimini inhibe ederler. Ehrlich reaktifli kullanılarak yapılan urobilinogen tayininde yanlış pozitif sonuçların görülmesine neden olabilir. Yüksek tiamin dozları, serum teofilin konsantrasyonlarının spektrofotometrik tayinini engelleyebilir. B6 vitamini (piridoksin): Sikloserin, hidratrizenler, isoniazid, desoksipiridoksin, D-penistamini, oral kontraseptifler ve alkol piridoksinle etkileşime geçerler ve daha düşük piridoksin seviyelerinin görülmesine yol açabilirler. Yüksek dozda alınan B6 vitamini, levodopanın etkisini önlenmektedir. B12 vitamini: Ağır miktarda ki haftadan uzun süre alkol alımı, amidosalisilatlar, kobalamin, özellikle aminoglikozidlerle kombinasyonu, histamin H2 reseptör antagonistleri, metformin ve ilgili biguanidler, oral kontraseptifler ve proton pompası inhibitörleri gastrointestinal kanaldan B12 vitamini absorpsiyonunu azaltabilir. Bu tedavileri alan hastalarda B12 vitamini gereksinimi artar. Antibiyotikler, serum ve entrosit B12 vitamini konsantrasyonu mikrobiyolojik ölçüm metodunu etkileyebilir ve yalancı düşük sonuçlara neden olabilir. Yüksek ve devamlı folik asit dozları kanda B12 vitamini konsantrasyonlarını düşürebilir. Askorbik asit, vitamin B12'yi tüketebilir. Vitamin B12'nin oral olarak alınmadan 1 saat sonra büyük miktarda C vitamininden sakınmak gerekir. **DOZ AŞIMI VE TEDAVİSİ:** Bir doz aşımı vakası kapsamında ortaya çıkan semptomlar, duyuşsal nöropati ve nöropati sendromları, bulantı, baş ağrısı, parestezi, somnolans, serum AST düzeyinde (SGOT) artış ve serum folik asit konsantrasyonlarında azalmadır. Tedavi durdurulduğu takdirde etkiler düzelir. **RUHSAT TARİHİ VE NO:** TRİBEKSOL Film Tablet: 29.07.1986 - 139/67 **KÜB GÜNCELLEME TARİHİ:** 07.02.2014 **TİCARİ TAKDİM ŞEKLİ VE FİYATI:** Fiyat bilgileri için lütfen firmamıza başvurunuz. **RUHSAT SAHİBİ:** DEVA HOLDİNG A.Ş. Halkalı Merkez Mah. Basın Ekspres Cad. No:1 34303 Küçükçekmece/İSTANBUL. Reçete ile satılır. **KÜB VERSİYON NO:** TRB/002/17. DEVA ürünleri ile ilgili advers olayları DEVA'ya doğrudan e-posta (info@deva.com.tr) ve telefon (0212 444 33 82) aracılığı ile veya T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu, TÜFAMA (Türkiye Farmakovijilans Merkezi) e-posta (tufam@ttck.gov.tr), faks (0312 218 35 99) veya telefon (0800 314 00 08) yoluyla iletebilirsiniz.

Daha geniş bilgi için firmamıza başvurunuz. **DEVA HOLDİNG** Halkalı Merkez Mah. Basın Ekspres Cad. No:1 34303 Küçükçekmece / İSTANBUL Tel: (0212) 444 DEVA (3382)

21DVA027TRB003

EastPharma



www.deva.com.tr



DEVA Holding



HANGİ VİTAMİN NE ZAMAN KULLANILMALI?

◆ **Kemik sağlığını korumak istiyorsanız:** Kalsiyum, D ve K vitaminleri, potasyum, magnezyum hepsi kemik sağlığınızın korunmasında önemli rol oynar. D vitamini ve kalsiyumun önemini hepimiz biliyoruz. Ancak, son yıllarda yapılan araştırmalar; magnezyum, potasyum ve K vitamininin de çok önemli olduğunu vurguluyor. Özellikle, eğer osteoporoz adı verilen kırılğan, incelen kemikler gibi bir riskiniz varsa, sizler için kalsiyum ve D vitamini takviyesi faydalı olabilir.

◆ **Vegan veya vejetaryen beslenme stiline sahipseniz:** B vitamini çoğunlukla; et, yumurta ve süt ürünleri dahil olmak üzere hayvansal kaynaklardan elde edilen gıdalardandır. Bu gıdaları günlük beslenmenizde tüketmediğiniz için özellikle B12 vitamini açısından destek almayı düşünebilirsiniz. Eksikliğinde mental yorgunluğun yanı sıra, konsantrasyon güçlüğü çekilebilmektedir.

◆ **Spor yapan bireylerde vitamin takviyesi:** Yapılan çalışmalara bakıldığında; enerji metabolizmasının, performans çok etkisi olduğu gibi hücre yenilenmesinin de antrenmanlarda çalışan kasların iyileşmesine katkısı olduğunu söyleyebiliriz. Kişiye özel hazırlanan beslenme programları ile sporcularda süreç takviye kullanmadan

rahatlıkla yönetilebilir. Eğer diyetiniz optimal değilse veya enerji açığı oluşturmak için besinlerinizi kısıtlıyorsanız takviye olarak kullanmanız gerekebilir. Bu vitamin takviyesi ise B, demir, magnezyum ve çinko kompleksi olan bir multivitamin desteği ile sağlanabilmektedir. Spor yapacağınız günün sabahı tok karnına almanız yeterli olacaktır. Bilinen bir diğer gerçek ise spora başlayan her bireyin, supplement olarak besin değerlerinin sıkıştırılmış formu olan CLA, L-Carnitin, BCAA veya farklı protein tozu supplementlerini kontrolsüz bir şekilde kullanmaya başlayarak organlara binen yükü artırmak oluyor. Bu kesinlikle kişinin kan değerleri ve metabolik durumuna göre, sağlık profesyoneli tarafından karar verilebilecek önemli bir durumdur.

◆ **Gebelik dönemi vitamin takviyesi:** Prenatal vitaminler, hamile kadınların kullanımına uygun multivitamin takviyeleridir. Diğer multivitaminler ile karşılaştırıldığında hamilelik sürecinde daha fazla ihtiyaç duyulan bazı besin maddelerini de içerirler. Gebelik sürecinde tüm vitamin ve mineraller sizin için ayrı bir önem taşımaktadır. Fakat folik asit, demir, kalsiyum, D vitamini, DHA, iyot içerikli vitamin ve mineral preparatları; bebeğinizin hamilelik döneminde büyümesinde ve gelişmesinde ekstra rol oynar.

Gebelik düşüncesi oluşmaya başladığında, folik asit preparatına başlanarak gebeliğin ilk trimester sonuna kadar devam edilmelidir. Gebelik sürecinde multivitamin desteğine ise devam edilebilir.



◆ **Kalp sağlığınız için vitamin, mineral ihtiyacınıza dikkat edin:** Kalp sağlığı için olmazsa olmaz vitamin desteği, Omega-3 yağ asidi kullanımıdır. Antiinflamatuvar özelliği olan Omega-3, kullanımının kardiyovasküler sorunları azalttığı biliniyor. Ayrıca, gerekli mineral desteği ile kalbin düzenli olarak atmasına yardımcı olur ve bir çalışmada düzenli potasyum kullanımının sistolik kan basıncını düşürdüğü de bulunmuştur. Kan basıncını düşürmek; inme, kalp hastalığı, kalp yetmezliği ve böbrek hastalığı riskini azaltır. Potasyum yönünden zengin olan gıdalar; meyve ve sebze, süt, et ve tam tahıllardır. Potasyum ayrı bir preparat olarak veya multivitamin içeriğinde düzenli olarak her gün alınabilir.



Devit-3®

tedavisinde

18 yaş üstü erişkinler için günlük yerine haftalık doz uygulanmak istenirse; 50.000 I.U. tek seferde, haftalık doz olarak 6-8 haftaya kadar kullanılabilir.¹

tedavisinde

1 yaşından itibaren her gün 800 I.U. D vitamini kullanılabilir.¹

Devit-3 50.000 I.U.



133
I.U.

Her damlasında
D Vitamini
içerir.

Devit-3 200.000 I.U.



800
I.U.

Her damlasında
D Vitamini
içerir.

PARABEN
İÇERMEZ

Ref.: 1) Devit-3 200.000 I.U. KÜB.
DEVİT-3 ORAL DAMLA KISA ÜRÜN BİLGİSİ ÖZETİ: FORMÜLÜ: Devit-3 200.000 I.U./10 ml oral damla: 1 ml Devit-3 çözeltisi 25 damladır. 1 damla yaklaşık 800 I.U. kolekalsiferol içerir. Devit-3 50.000 I.U./15 ml oral damla: 1 ml Devit-3 çözeltisi 25 damladır. **ENDİKASYONLARI:** Devit-3; D vitamini eksikliği tedavisinde ve profilaksisinde endikedir. **KULLANIM SEKLI VE DOZU:** D vitamini eksikliği tedavisi yetersizliği şiddetine ve hastanın tedavisi cevabına göre 6-8 haftaya kadar uzatılabilir. Eksiklik tedavisinin sonunda uygun şekilde uzun dönem idame dozuna devam edilmelidir. Günlük yerine haftalık doz uygulanmak istenirse 50.000 I.U. tek seferde haftalık doz olarak 6-8 haftaya kadar kullanılabilir. Tek seferde 50.000 I.U. 'den fazla D vitamini kullanılması önerilmez. D vitamini eksikliğinde yaş grubuna göre farklı pozolojiler uygulanmaktadır. İlacın nasıl kullanılacağına doktor karar verecektir. Doktorun tavsiyesine göre kullanılmalıdır. **KONTRENDİKASYONLARI:** Devit-3; D vitamini ya da bileşimindeki herhangi bir maddeye karşı aşırı duyarlılığı olan hastalarda kontrendikedir. Şiddetli hipertansiyon, arterioskleroz veya aktif tüberküloz olan hastalar uzun süre Devit-3 kullanmamalıdır. D vitamini hipervitaminozu, hiperkalsemi, hiperkalsiemi durumlarında, ciddi böbrek yetmezliğinde, kalsiyum içeren böbrek taşı olan hastalarda ve kalsiyum hipersensitivitesinde de kontrendikedir. **ÖZEL KULLANIM UYARILARI VE ÖNLEMLERİ:** D vitamini içeren başka ilaçların reçete edilmiş olması durumunda, Devit-3'deki D vitamini dikkate alınmalıdır. İlave D vitamini veya kalsiyum verme işlemi sadece hekim gözetiminde gerçekleştirilmelidir. Bu tür durumlarda serumdaki ve idrardaki kalsiyum seviyesi izlenmelidir. Devit-3 ile tedavi edilen böbrek yetmezliği olan hastalarda ilacın kalsiyum-fosfat dengesi üzerindeki etkisi izlenmelidir. Kalsiyum içeren böbrek taşlarının oluşmasına eğilim olması durumunda Devit-3 kullanılmamalıdır. Psödo-hipoparatiroidizm Devit-3 kullanılmamalıdır (D vitamini ihtiyacı faz şeklinde normal D vitamini hassasiyeti nedeniyle düşmüş olabilir). Bu da uzun süreli aşırı doz riski doğurmaktadır. Bu amaçla daha kolay yönetilebilir D vitamini türleri bulunmaktadır. **GEBELİK VE LAKTASYON:** Gebelik Kategorisi C'dir. Devit-3 gerekli olmadıkça gebelik döneminde kullanılmamalıdır. **İSTEMEYEN ETKİLER:** Geniş kapsamlı klinik çalışmalar yapılmış olması nedeniyle istenmeyen etkilerin görülme sıklığı bilinmemektedir. **DiĞER TIBBİ ÜRÜNLER İLE ETKİLEŞİMLER VE DiĞER ETKİLEŞİM SEKİLLERİ:** Fenitoin veya barbitüratlar, 25-OH D'nin etkinliğini metabolik aktivasyon nedeniyle azaltabilir. Tazidi içeren diüretikler renal kalsiyum atılımının azalması sonucunda hiperkalsemiye neden olabilir. Uzun süreli bir tedavide plazmadaki ve idrardaki kalsiyum seviyesinin izlenmesi gerekir. Glukokortikoidler ile eş zamanlı kullanılması, D vitamini etkisini azaltabilir. D vitamini metabolitleri veya analogları (örn. kalsitriol) Devit-3 ile kombinasyonu sadece istisnai durumlarda önerilir. Plazma kalsiyum seviyelerinin izlenmesi gerekir. Rilampsin ve izonazid; D vitamini metabolizmasını yükseltebilir, etkinliği ise azaltabilir. **DOZ AŞIMI VE TEDAVİSİ:** Akut veya kronik aşırı Vitamin D3 dozları kalıcı ve muhtemelen yaşamı tehdit edici oblaten hiperkalsemiye neden olabilir. Semptomlar karakteristik değildir ve kalp ritmi bozukluğu, susuzluk, dehidrasyon, adinami ve bilin bozukluğunu kapsayabilir. Ayrıca, kronik bir doz aşımı damarlarında ve dokularda kalsiyum birikmesine neden olabilir. **RUHSAT TARİHİ VE NO:** Devit-3 200.000 I.U./10 ml oral damla: 02.03.2018 - 2018/107 Devit-3 50.000 I.U./15 ml oral damla: 22.08.1993-70/11 **KÜB GÜNCELLENME TARİHİ - TİCARİ TAKDİM SEKLI VE FİYATI:** Ürünlerin fiyat bilgileri için lütfen firmamıza başvurunuz. **RUHSAT SAHİBİ:** DEVA HOLDİNG A.Ş.; Halkalı Merkez Mah. Basın Ekspres Cad. No:1 34303 Küçükçekmece / İSTANBUL. Reçete ile satılır. **KÜB VERSİYON NO:** Devit-3 200.000 I.U./10 ml oral damla: DVT200/01/20. DEVA ürünleri ile ilgili advers olayları DEVA'ya doğrudan e-posta (info@deva.com.tr) ve telefon (0212 444 33 82) aracılığı ile veya T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu, TÜFAM'a (Türkiye Farmakovijilans Merkezi) e-posta (tulam@ttok.gov.tr); faks (0312 218 35 99) veya telefon (0800 314 00 08) yoluyla iletebilirsiniz.

Daha geniş bilgi için firmamıza başvurunuz. DEVA HOLDİNG Halkalı Merkez Mah. Basın Ekspres Cad. No:1 34303 Küçükçekmece / İSTANBUL Tel: (0212) 444 DEVA (3382)

EastPharma



www.deva.com.tr

DEVA Holding



◆ **Sürekli yorgun hisseden bireyler için vitamin takviyesi:** Bedenimizde bazı vitamin ve mineraller azalır, yorgunluk hissi başlar. Özellikle demir, potasyum, kalsiyum eksikliği, folik asit ve B12 vitamini noksanlığında ilk, hatta çoğu zaman tek belirti; hafifleyen bir yorgunluk halidir. Kronik yorgunluğunuzun arkasında, yeterince su içmemek kadar basit ve çözümlenebilir bir sorun da yatıyor olabilir. Vücuttaki tüm fonksiyonlar için elzem olan su, yokluğunda yorgunluğa neden olur. Düzenli olarak su içmeye başladığınızda da yorgunluk problemi çözülebilmektedir. Takviye olarak ilk akla gelen destekler magnezyum, D vitamini, B12 vitamini, demir preparatı desteği almak olmaktadır. Bunlara ek olarak; kronik bedensel yorgunlukta arı poleni, koenzim OH aktif formu da yorgunluğunuzun giderilmesinde en büyük destekçileriniz olabilir. Bu vitamin desteğini mevsim geçişlerinde 3 aylık periyotlar halinde düzenli olarak kullanabilirsiniz.

◆ **Çok sık hasta oluyorsanız ya da hastalığa meyilli bir yapınız varsa:** Bağışıklık sistemi, organizmayı çoğu hastalığa karşı koruyan tüm biyolojik yapı ve süreç sistemlerinden oluşur. Eğer, sık bir şekilde hastalanıyorsanız, bu durum bağışıklık sisteminizin zayıf olduğuna işaret eder; dolayısıyla sistemin güçlendirilmesi gerekir. Ketan tohumu, hindistan cevizi yağı ve çinko içeriği zengin besinler; sık hasta olmanızın önüne geçmekte bariyer etkisi yaratır. Özellikle süt, yumurta, badem, ay çe-

kirdeği ve balıkta bulunan çinko, yetersiz tüketime bağlı olarak halsizlik ve vücutta yorgunluk yapabilmektedir. Bunun için C vitamini desteği ve çinko preparatı, kış dönemlerinde ve özellikle mevsim geçişi dönemlerinde periyodik olarak kullanılabilir.

◆ **Düşük ruh haliniz varsa ve kendinizi psikolojik olarak yorgun hissediyorsanız:** Araştırmalar, Türkiye yüzde 11.6'sının depresyonda olduğunu söylüyor. 2020 yılı sonuna kadar depresyonun dünyadaki sağlık sorunları içerisinde ikinci sıraya yükseleceği de öngörülüyor. Aynı araştırmalar, vitamin-mineral eksiklikleri giderildiğinde depresyon oranlarının düştüğünü de bize gösteriyor. B12 vitamini eksikliği; depresyon, hafıza kaybı, zihinsel işlev bozukluğu, baş ağrısı, yorgunluk, unutkanlık ve benzeri bilişsel işlev yetersizliklerine sebep olabiliyor. B12 vitamini de balık, yumurta, süt ve süt ürünleri gibi hayvansal kaynaklı besinlerde bolca bulunuyor. B vitamini ayrıca, sinir sistemi ve kırmızı kan hücrelerinin yapımı, normal tat duygusu, iyi görme ve sağlıklı bir cilt yapısı için de oldukça önemli.

D VİTAMİNİ DEPRESYON ÜZERİNDE OLDUKÇA ÖNEMLİ

Beslenme düzeninizde bu besinlerden faydalanamıyorsanız, mutlaka preparat olarak uygun dönem aralıkları ile vücut desteklenmeli ve şikayetlerin önüne geçilmelidir. Merkezi sinir sistemi için en önemli vitaminlerden biri olan D vitamini, depresyon üzerinde de etkili

olduğu yapılan çalışmalarla gösterilmiştir. Özellikle bireylerin işyeri ortamının plazalarda olması ve gün ışığı bakımından fakir kalmasından kaynaklanan psikolojik çöküntüler görülebilmektedir. En zengin D vitamini kaynakları olarak; balık, yumurta, mantar, süt ve süt ürünleri ile günde 10-15 dakika güneş ışınlarına gösterecek şekilde omuz ve kolları açıkta bırakmak yeterli olacaktır. Eğer, bu besinlerden fakir besleniyorsanız D vitamini aktif formu olan D3 vitamini kış aylarında kullanılıp, yazın başlamasıyla birlikte bırakılabilir.

Öğle saatinden 1 saat sonra, güneşin geliş açılarının en uygun saat olmasından kaynaklı vitamininizi kullanıp güneş ışınlarından faydalanabilirsiniz.

◆ **Peki, ihtiyacımıza göre aldığımız bu vitamin takviyelerinin hepsini aynı dönem almak ne kadar sağlıklı?**

Şöyle bir toparlama yaparsak; ✓ C vitamini eksikliğinde, cilt ve diş eti problemleri.

✓ A vitamini eksikliğinde, görme problemleri.

✓ D vitamini eksikliğinde, kemik problemleri ve mental sorunlar.

✓ B vitamini eksikliğinde, cilt ve sinir sistemi problemleri oluşabilmektedir.

◆ **Vitaminler kimyasal özelliklerine göre, suda eriyen ve yağda eriyen vitaminler olmak üzere iki gruba ayrılıyor.**

B ve C vitaminleri **suda eriyen** bildiği için vücudumuzda depo edilmesi söz konusu olmuyor. Bu nedenle, eksiklikleri yağda eriyen vitaminlere göre daha sık görülüyor. Fazla tüketilmeleri, vücutta birikim yapmadığı için çoğu zaman sorun yaratmazlar.

Yağda eriyen vitaminler (A, D, E, K vitaminleri) ise, fazla alındığında vücutta birikebilmekte ve kontrolsüz kullandığı zaman "**hipervitaminöz**" denilen vitamin fazlalığına yol açabilmektedir. Vitamin eksikliğinin sağlık sorunu olması gibi, fazlalığı da sağlık sorunlarına neden olabilir. Bu nedenle, vitamin takviyeleriniz dönemsel olarak ihtiyacınıza göre düzenlenmeli ve uzun vadede kullanılmalıdır.

RİSK ALTINDAKİ BEBEKLERİ*

el üstünde
TUTUYORUZ

SYNAGIS artık AstraZeneca çatısı altında

Dünyaya gözlerini yeni açmış
minik bebekleri RSV'den koruyabilmek
için yanınızdayız.

SYNAGIS®
PALIVIZUMAB



*SYNAGIS (Palivizumab), respiratuar sinsizyal (RSV) hastalığı açısından yüksek risk taşıyan pedyatrik hastalarda virüs (RSV)'ün neden olduğu hastaneye yatışı gerektiren ciddi alt solunum yolu hastalığının önlenmesinde endikedir. Detaylı bilgi için KÜBe bakınız.

Bu ilaç ek izleme tabidir. Bu üçgen yeni güvenilirlik bilgisinin hızlı olarak belirlenmesini sağlayacaktır. Sağlık mesleği mensuplarının şüpheli advers reaksiyonları TÜFAM'a bildirmeleri beklenmektedir.

SYNAGIS 50 mg/0,5 mL IM Enjeksiyonluk Çözelti İçeren Flakon KÜB Özeti:

Kaliteyi ve Karıtersiz Bilgisi: Her bir 0,5 mL'lik flakon, 50 mg palivizumab içermektedir. Endikasyonları SYNAGIS, yüksek respiratuar sinsizyal (RSV) hastalığı risk taşıyan pedyatrik hastalarda virüs (RSV)'ün neden olduğu hastaneye yatışı gerektiren ciddi alt solunum yolu hastalığının önlenmesinde endikedir. *Gestasyon yaşı 35 hafta veya daha az olan yenidoğanlar ve RSV sezonunda 5 aydan küçük olan bebekler *Son 5 ayda bronkopulmoner displazi tedavisi olan ve 2 yaşından küçük olan çocuklar *Hamilelik olarak ciddi konjenital kalp hastalığı olan ve 2 yaşından küçük çocuklar. **Pozoloji ve uygulama şekli:** SYNAGIS'in önerilen dozu virüs salgılarına göre 15 mg/kg'dır. Toplumdaki RSV risk sezonu boyunca ayda bir uygulanmalıdır. Mümkün olduğunda, ilk doz, RSV sezonu boyunca aylık olarak uygulanmalıdır. Palivizumab ile yapılan faz III pivot klinik çalışmalar dahil edilen deneyimin çoğu, bir sezonda uygulanan beş dozla ek edilmiştir. Reinfeksiyon riskinden korunmak için, SYNAGIS uygulanan RSV ile enfekte çocuklara, RSV sezonu boyunca, her ay SYNAGIS uygulanmasına devam edilmelidir. Kardiyak bypass ameliyatı olacak çocuklarda, palivizumabın yeterli serum düzeylerini sağlamak için, ameliyat sonrası stabil olur olmaz 15 mg/kg dozunda palivizumab enjeksiyonunun uygulanması önerilmektedir. SYNAGIS sadece intramusküler enjeksiyon olarak uygulanır. SYNAGIS'ten önce uygulanan anterorateral veya intramusküler yoldan ayda bir defa 15 mg/kg dozunda verilmelidir. Ölümcül kas rütin enjeksiyon yeri olarak kullanılmamalıdır çünkü sıvı sıkışması hasar verme riski vardır. Enjeksiyon, standart aseptik teknik kullanılarak uygulanmalıdır. **Doz ayarlamalarına da değeri:** Bir aylık aralıklarla uygulanacak palivizumab dozunu (mg olarak ifade edilen) = kg cisimden hasta ağırlığı x 0,15 x 1 ml/ml'nin üzerinde olan enjeksiyon hacmi, bölünmüş dozlar halinde uygulanmalıdır. Palivizumab sıvı ve lyofilize formların bir arada kullanılmasıyla ilgili bir bilgi yoktur. Ürünü seyretmeyiniz ve flakonu çalkalamayınız. **Kontrendikasyonlar:** SYNAGIS, daha önce palivizumaba veya ilacı içerdiği maddelerden birine karşı bilinen aşırı duyarlılığı olan hastalarda kontrendikedir. SYNAGIS ayrıca, diğer insan monoklonal antikorlara karşı bilinen aşırı duyarlılığı olan hastalarda da kontrendikedir. Özel kullanım uyarıları ve önlemleri: Palivizumab uygulamasını takiben çok seyrek olarak, anafaksi ve anafaktik şok dahil alerjik reaksiyonlar kaydedilmiştir. Bazı durumlarda, ölümcül vakalar kaydedilmiştir. Palivizumab uygulamasını takiben hemen kullanılmak üzere anafaksi ve anafaktik şok dahil ciddi aşırı duyarlılık reaksiyonlarının tedavisi için gerekli ilaçlar hazır bulundurulmalıdır. Eğer ciddi bir aşırı duyarlılık reaksiyonu olursa, palivizumab tedavisine son verilmelidir. Bu popülasyona uygulanan diğer ajanlar gibi, daha hafif aşırı duyarlılık reaksiyonu ortaya çıkarsa, palivizumab tekrar uygulandığında önem alınmalıdır. Orta şiddette veya ciddi seyreden akut enjeksiyon veya etekli (febril) hastalık, tekim palivizumabın kullanımını yasaklamasına daha büyük bir risk taşıdığı düşünülmüştür. Ayrıca, palivizumab kullanımının önlenmesini gerektiren, hafif üst solunum yolu enfeksiyonu gibi hafif bir etekli (febril) hastalık, palivizumab uygulamasını daha sonraki bir tarihte eteklemek için genellikle bir neden teşkil etmez. Her intramusküler enjeksiyonda olduğu gibi, palivizumab trombositoz veya başka bir koagülasyon bozukluğu olan hastalarda dikkatle uygulanmalıdır. Palivizumab'ın oluşmuş RSV hastalığında güvenliği ve etkililiği gösterilmemiştir. Böbrek ve karaciğer yetmezliğinde kullanımı için yeterli veri yoktur. Gebelik kategorisi: Cdir. SYNAGIS erişkinlerde kullanımı için endike değildir. **Diğer ilaçlarla etkileşimi:** İlaç-ilaç etkileşim çalışmaları yapılmamıştır ve bu konuda bugüne kadar bir rapor bildirilmemiştir. Monoklonal antikor RSV için spesifik olduğundan, palivizumabın, asılara immün yanıtta etkileşimi beklenmemektedir. İstenmeyen etkiler: Palivizumab ile meydana gelen en ciddi advers reaksiyonlar anafaksi ve diğer akut aşırı hassasiyet reaksiyonlarıdır. Palivizumab ile meydana gelen yaygın advers reaksiyonlar ateş, dokümanı ve enjeksiyon yeri reaksiyonudur. **Doz Aşımı:** Doz aşımı durumunda, hastanın belirtileri ve semptomları ortadan alınmaz ve hemen uygun semptomatik tedavisi başlatılmalıdır tavsiye edilir. **Saklamaya yönelik özel bilgiler:** 2°C ile 8°C arasında buzdolabında saklanmalıdır. Dondurmamalıdır. İhtiyat korumak amacıyla, flakon kutusu içerisinde muhafaza edilmelidir. **Raf Ömrü:** 36 ay. **Ruhsat Sahibi:** AstraZeneca İlaç San. ve Tic. Ltd. Şti. Büyükdere Cad. Yapı Kredi Plaza, B-Blok Kat:4, Levent / İstanbul Türkiye. **Ruhsat Tarihi/Ruhsat Numarası:** 25.06.2021 - 2021/187. **Ticarî Şekli ve KDV dahil perakende satış fiyatı:** SYNAGIS 50 mg/0,5 mL IM enjeksiyonluk çözelti içeren flakon: 3.106,70 TL. Fiyat Onay Tarihi: 20.02.2021. Reçete ile satılır. Ayrıntılı bilgi için kısa ürün bilgisine bakınız. **Daha geniş bilgi için firmamıza başvurunuz, KÜB Yenilenme Tarihi:** 25.06.2021 KÜB özeti güncellenme tarihi: Ağustos, 2021 **Veeya Vault Kodu:** TR-73564-MN-AGU-2021

www.astrazeneca.com.tr



AstraZenecaTürkiye



AstraZenecaTürkiye



AstraZenecaTürkiye



AstraZeneca

AstraZeneca



PANDEMİ İLE OBEZİTE DE ARTTI, BÜYÜDÜKÇE “KİLO VERİR” DİYE DÜŞÜNÜYORSANIZ...

Her 3 obez çocuktan biri yetişkinlikte de obez olabilir!



Çocukluk döneminde obezite önemli bir sağlık problemidir. Bugün dünya üzerinde yüzbinlerce çocuk obezite ve obezitenin yol açtığı hastalıklarla mücadele etmek zorunda kalıyor. Her 4 çocuktan birinin kilo problemi yaşadığını söyleyen **Acıbadem Ankara Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Renan Güneş**, “Yapılan araştırmalar 21. yüzyılın obez çocuklarının obeziteye bağlı hastalıklar nedeniyle ebeveynlerinden daha kısa yaşayacaklarını ortaya koyuyor. Obez çocukların üçte biri, obez ergenlerin de üçte ikisi erişkin dönemde de obez olarak kalıyor. Çocukluk dönemindeki obezitenin artışını durdurmak için çocuklukta itibaren önlem almak gerekiyor” dedi.

ANNE VE BABA ŞİŞMANSA...

Anne ve babanın şişman olması durumunda; çocuklarında %80 obez olma ihtimalinin arttığını belirten **Beslenme ve Diyet Uzmanı Renan Güneş**, “Anne ve babadan birisinin şişman olması, çocu-



Beslenme ve Diyet Uzmanı Renan Güneş

Obezite, vücutta yağ dokusunun aşırı miktarda artması olarak tanımlanır. Besinlerle alınan enerji miktarının, metabolizma ve fiziksel aktivite ile tüketilen enerji miktarını aştığı durumlarda ortaya çıkmaktadır.

ğun obez olma durumunu %50'ye düşürmektedir. İkisi de obez değilse, bu oran %9 olarak belirlenmiştir. Şehirlerde yaşayan çocukların fiziksel aktivitesi daha kısıtlı olduğundan yüksek kalorili gıdaların tüketimi ve hareketsizlik sonucunda çocuklar obeziteye daha kolay eğilim gösteriyor. Obezite ve psikolojik etmenler arasında da bir ilişki olduğu kabul edilmektedir. Anne, baba ve çocuk arasındaki olumsuz ilişkiler çocuğun ruhsal yapısını etkilediğinden aşırı yemeye neden olabilmektedir” diye konuştu.

PANDEMİ OBEZİTE RİSKİNİ ARTIRDI

Televizyon, bilgisayar ve tablet gibi teknolojik araçların günümüz çocuklarının aktivitelerini kısıtladığını söyleyen **Beslenme ve Diyet Uzmanı Renan Güneş**, “Buna bağlı olarak çocukların enerji tüketimi de azalmaktadır.

Özellikle son dönemlerde pandemi nedeniyle sokağa çıkmaları kısıtlı ve okul ortamları oturarak bilgisayar başında geçtiğinden, hareketleri çok azalmış ve obezite riskleri artmıştır. Çocukların karbonhidrat ve yağ açısından zengin besinleri tüketmeleri de obezite riskini daha da artırmaktadır. Özellikle fast-food türü beslenme tarzı obezite oluşumunun zeminini hazırlamaktadır” ifadelerini kullandı.

ÖĞÜN SAYISI BÜYÜK ÖNEM TAŞIYOR

Tiroid hastalıkları, hormonal nedenler, böbrek üstü bezi hastalıkları ve bazı kronik hastalıkların da obeziteye neden olabileceğini ifade eden **Beslenme ve Diyet Uzmanı Renan Güneş**, “Beslenmede öğün sayısı ve alınan besin maddelerinin içeriği de son derece önemlidir. Beslenmenin sıklığının azalması, bir veya iki öğün yemek yeme ve yiyeceklerin yüksek kalori içermesi durumunda obezite artmaktadır. Ailesel faktörler, çevresel faktörler, beslenme ve fiziksel aktivite azlığı gibi durumlar, genel olarak obezite riskini artıran unsurlar arasındadır.



Erken BES yaptıran hayallerine erken ulaşır!

Artık 18 yaşın altındakiler de BES sahibi oluyor; Katılım Emeklilik'e özgü Erken BES ile birbirinden özel avantajlardan yararlanıyor.

Erken BES'e girdiğinizde;

- Aylık 100 TL ile biriktirmeye başlayabilirsiniz.
- Giriş aidatı ve yönetim gider kesintisi ödemezsiniz.**
- Göz-dış check-up, psikolojik danışmanlık, spor kursları gibi çocuğunuzun gelişimini destekleyen ücretsiz veya indirimli asistans hizmetlerinden faydalanırsınız.
- Tangram ve eğlenceli aktivite kitapları gibi, çocuğunuzun zeka ve hayal gücünü geliştiren hediyelere sahip olursunuz.

Kuveyt Türk Katılım Bankası, Albaraka Türk Katılım Bankası ve Katılım Emeklilik acentelerimizde bekliyoruz.

* Katılım Katkısı ilk katkı payı tutarının %25'i oranında ve tek sefere mahsus sözleşmenizin birikimine eklenecek olup, sadece kampanya başlangıcından itibaren ilk 3 ay içinde Erken BES Katılım Planı'na dahil olanlara ve 300 TL üst limitle ödenir. Her bir kişi sadece 1 (bir) kez yararlanabilir.

** Ara verme kesintisi dışında yönetim gider kesintisi ödemezsiniz. Giriş aidatı ödemesi sistemden çıkışa ertelenir. 5 yıl sistemde kalınması ve düzenli ödeme yapılması durumunda giriş aidatı alınmaz.



OBEZİTE BU SORUNLARA YOL AÇIYOR

Beslenme ve Diyet Uzmanı Renan Güneş, çocuklarda obezitenin yol açtığı sağlık sorunlarını şöyle sıraladı:

■ İnsülin hormonunun aşırı artması diyabet hastalığına neden olur. Eğer ailede şeker hastalığı varsa şeker hastası olma olasılığı daha da artar.

■ Obez çocuklarda ergenlik normalden erken gelişebilir. Obez kız çocuklarında ergenliğin erken gelişmesine bağlı olarak adet düzensizlikleri ve kıllanma gibi hormonal bozukluklar ortaya çıkar.

■ Obez kız çocuklarında erken kemik gelişimine bağlı erken adet görme veya adet görme ortaya çıkabilir.

■ Obez çocuk ve gençlerde ağırlık artışına bağlı olarak, eklemlere aşırı yük binmesi nedeniyle çeşitli ortopedik bo-

zukluklar ortaya çıkabilir.

■ Obezite çocuklarda solunum fonksiyonlarını bozarak ve kalbe binen yükü artırarak hareket yeteneğini azaltır. Bu azalmaya bağlı olarak ortaya çıkan hareketsizlik enerji tüketimini azaltarak obezite riskini artırır.

■ Obezite birçok psikolojik bozuklukların ortaya çıkmasına da neden olur. Obez çocuklar sosyal ilişkilerden çekinerek daha içe kapalı bir hale gelebilir ve psikolojik sorunlar ortaya çıkabilir.

■ Obez çocuklarda yüksek tansiyon, hiperlipidemi, şeker hastalığı, solunum bozuklukları, kalp damar hastalıkları, karaciğer yağlanması, safra kesesi hastalıkları, ortopedik bozukluklar, polikistik over sendromu ve psikolojik bozukluklar ortaya çıkabilir.

ÖNLEM ALIN!

Çocukların ve gençlerin hareketsiz yaşamlarının önüne geçilerek, fiziksel aktivite yapmalarının obeziteyi önleyeceğini söyleyen **Beslenme ve Diyet Uzmanı Renan Güneş**, "Sağlıksız yiyecekler, şekerli içeceklerle birlikte yüksek kalorili yiyecekler ile çocukların beslenmeleri azaltılarak, sağlıklı besin tercihi yapmaları için programlar oluşturulabilir.

Erken çocukluk döneminden itibaren çocukların sağlıklı beslenme, düzenli uyku ve fiziksel aktivite alışkanlıkları ile büyümeleri sağlanabilir. Okul çağı çocukları ve gençler için okullarda sağlıklı

Çocukların sokağa çıkmaları kısıtlı ve bilgisayar başında oturarak geçtiğinden, hareketleri çok azaldığından obezite riskleri artmaktadır.

besinlerin tercih edilmesine dikkat edilebilir" şeklinde konuştu.

AİLE DESTEĞİ ÇOK ÖNEMLİ

Çocuklarda obezite tedavisinin uzun süren ve sabır isteyen bir süreç olduğunu belirten **Beslenme ve Diyet Uzmanı Renan Güneş**, "Bu konuda ailenin desteği çok önemli olduğu gibi sabırlı olması ve çocuğu doğru yönlendirmesi gerekmektedir. Asıl amaç enerji harcamasını artırmak ve alınan enerji miktarını azaltmaktır. Enerji alımını azaltırken, çocuğun büyüme ve gelişmesi de göz önünde bulundurulmalıdır. Beslenmenin düzenlenmesi için çocuğun uygulayacağı diyetin, çocuğun ve ailenin yeme alışkanlıklarına uygun olarak özel bir şekilde hazırlanmalıdır. Diyet programı hazırlanırken, çocuğun büyüme ve günlük aktivitesi göz önüne alınarak, gerekli besin öğelerini içermesine dikkat edilmelidir" diye konuştu.

FİZİKSEL AKTİVİTE ŞART

Enerji harcanması için fiziksel aktivitenin son derece önemli olduğunu ifade eden **Beslenme ve Diyet Uzmanı Renan Güneş**, "Diyet tedavisi mutlaka egzersizle desteklenmelidir. Egzersiz programının da kişiye uygun olarak düzenlenmesi gerekir. Çocuğun obezite tedavisinde başarılı olabilmesi için, yeme şeklini ve fiziksel aktivitelerini bir davranış biçimi ve hayat tarzı haline getirmesi gereklidir. Fiziksel aktivite, sadece enerji tüketimini artırmakla kalmaz, aynı zamanda insülin duyarlılığını artırarak şeker hastalığının tedavisi ve iyi kolesterolü yükselterek kalp damar hastalıklarının gelişimini engeller" dedi.



Argivit® Smart

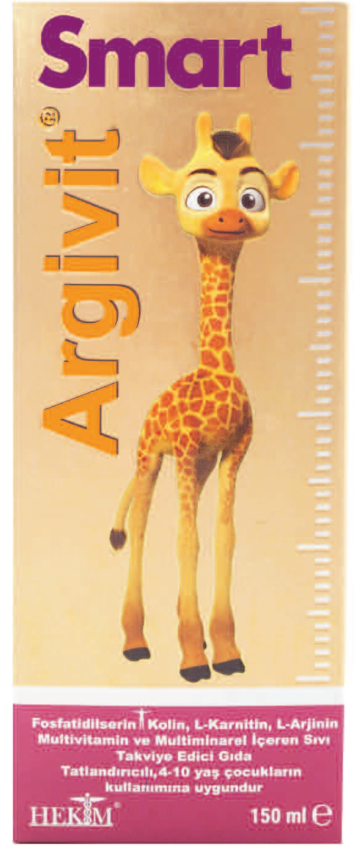
Geleceğin Güvencesi Hafızanın İyi Gelişmesi

Fosfatidilserin, Kolin,
L-Karnitin, Demir, K2 Vitamini
ve Multimineral İçeren
Takviye Edici Gıda

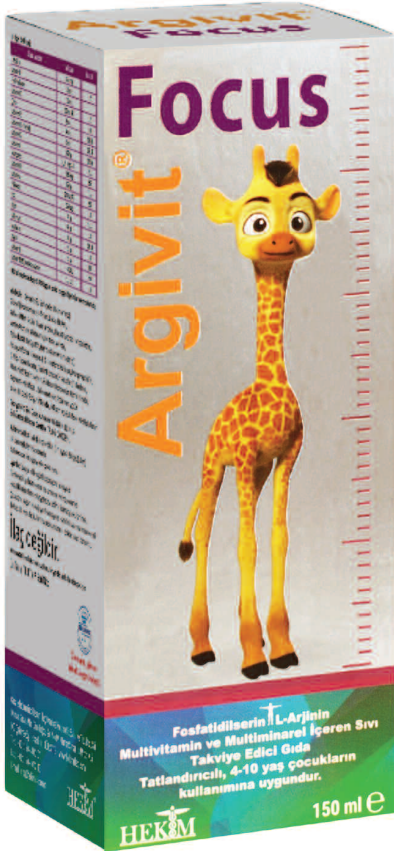


10 AİLEDEN 9'U
ARGİVİT'TEN MEMNUN

2021 Şubat ayında
bağımsız kuruluş tarafından yapılan
Argivit Memnuniyet Araştırması'na katılan
her 10 Aileden 9'u Argivit ürünlerinden
"ÇOK MEMNUN"
olduklarını dile getirmişlerdir.



Fosfatidilserin, Kolin, L-Karnitin, L-Arjinin
Multivitamin ve Multimineral İçeren Sıvı
Takviye Edici Gıda
Tatlandırıcı, 4-10 yaş çocukların
kullanımına uygundur
HEKİM® 150 ml e



Argivit® Focus

Sağlıklı Büyüme ve Eğitimde
Başarıyı Desteklemek İçin

Fosfatidilserin, L-Arjinin,
Multivitamin ve Multimineral
İçeren Takviye Edici Gıda



10 DOKTORDAN 9'U
ARGİVİT'TEN MEMNUN

2021 Şubat ayında
bağımsız kuruluş tarafından yapılan
Argivit Memnuniyet Araştırması'na katılan
her 10 Doktordan 9'u Argivit ürünlerine
"Güven" duyduklarını dile getirmişlerdir.



Kullanım Şekli:

Hekim önerisiyle,
5 yaş altı için günde 1 ölçek,
5 yaş üstü çocuklar için ise günde
2 ölçek kullanılması önerilir.

"Argivit Smart ve Focus Şurup, çocuklar için özel olarak geliştirilmiş
GMP koşullarında üretilen güvenilir ürün belgesine sahip,
vitamin, mineral, aminoasit ve fosfatidilserin içeren birer preparattır."



www.argivit.com

KABUĞUNU SAKIN SOYMAYIN, ÇÜNKÜ İNCİRİ KABUĞUYLA BİRLİKTE YERSENİZ...

İncirin 8 önemli faydası

Demir, kalsiyum, potasyum ve C, B1, B2, B6 vitaminleri ile liften zengin olan incir tam bir şifa deposu.

Antioksidan kapasitesi yüksek bir meyve olan ve sağlığımız üzerinde oldukça faydalar sağlayan incir, aynı zamanda düşük kaloriye de sahiptir. Öyle ki, bir adet incir sadece 30 kalori içeriyor. Gün içerisinde tüketeceğiniz iki adet incirin günlük bir porsiyon meyve ihtiyacınızı karşıladığını belirten **Acıbadem Üniversitesi Atakent Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Deniz Uzunoğlu**, "Ancak unutulmamalı ki, incir düşük kalorili olmasına rağmen, yüksek miktarda karbonhidrat içeriyor. Bu nedenle, diyabet hastalarının kan şekerini kontrol altında tutmaları için 1-2 adet incirin yanında 2 adet ceviz veya 10 adet çiğ badem tüketmeleri çok önemli" dedi. **Beslenme ve Diyet Uzmanı Deniz Uzunoğlu**, incirin 8 önemli faydasını ve tüketirken nelere dikkat etmemiz gerektiğini anlattı ve önemli önerilerde bulundu.

HAFIZAYI GÜÇLENDİRİYOR

İncir B6 vitamininden zengin içeriği sayesinde beyin sağlığı üzerinde önemli rol oynuyor. Araştırmalar, incirin öğrenmeyi ve hafızayı güçlendirici etkisi olduğunu ortaya koyuyor.

KABIZLIĞA İYİ GELİYOR

Suyun az içilmesi ve yeterli lif tüketiminin sağlanmaması sonucu kabızlık gelişiyor. İncir, lifli yapısıyla kabızlık gibi sindirim sistemi problemlerinin çözümünde etkili. İncirle birlikte 1-2 bardak su tüketmek, bağırsak faaliyetlerinin düzenini sağlıyor.

KANSER DÜŞMANI BİR BESİN

İncir; lutein, zeaksantin, beta karoten, polifenol ve antosiyaninler yönünden zengin yapısıyla vücutta kanserli hücre oluşumunu önleyen yüksek antioksidan kapasiteye sahip. Özellikle

rengi daha koyu olan incirler bu açıdan fitokimyasallardan daha zengin.

KALP SAĞLIĞINI DESTEKLİYOR

Potasyum, özellikle kalp sağlığı için önemli bir mineraldir. İncir, potasyumdan zengin yapısıyla kan basıncı seviyesinin düzenlenmesinde rol oynuyor. Ayrıca, sodyum, kolesterol ve yağ içermeyen yapısı sayesinde kalp sağlığını destekliyor.

CİLT YAPISINI GÜÇLENDİRİYOR

İçeriğinde bulunan C vitamini, cilde elastikiyet sağlayan ve cildi yaşlanmaya karşı koruyan kolajen üretimini destekliyor. Bu sayede cilt elastikiyetini ve pürüzsüzlüğünü koruyor.

KİLO KONTROLÜNDE ETKİLİ

İncir, liften zengin içeriğiyle kilo kontrolüne de yardımcı oluyor. İncir, lif içeriği sayesinde daha uzun tokluk süresi sağlıyor. İncir düşük kalorisi nedeniyle, kilo yönetimini sağlamada güzel bir ara öğün alternatifi oluyor. Tatlı tadıyla, tatlı isteğini de karşılıyor.

BAĞIRSAK SAĞLIĞINI KORUYOR

İncir, yüksek lif ve prebiyotik içeriğinin yanı sıra, C vitamininden zengin yapısıyla bağırsak sağlığını koruyucu bir etkiye sahip. Bu sayede bağırsaklık sistemimizde büyük rol oynayan ve bağırsaklarımızda yaşayan mikroorganizmaların çeşitliliğini ve bütünlüğünü sağlıyor.



Beslenme ve Diyet Uzmanı Deniz Uzunoğlu

OSTEOPOROZ RİSKİNİ AZALTIYOR

Kalsiyum, kemik yapısını oluşturan önemli minerallerdendir. Kalsiyumdan zengin olan incir, kemik sağlığını destekleme ve osteoporoz riskini azaltmada önemli bir yere sahip bulunuyor.

BUNLARA DİKKAT!

■ İnciri taze veya kuru olarak tüketebilirsiniz. Fakat unutmayın ki, incir kurutulduğunda glisemik yükü artıyor. Bunun sonucunda kan şekerinde ani dalgalanmalar görülebilir.

■ Düşük kalori, fakat yüksek karbonhidrat içeriği sebebiyle tükettiğiniz miktara dikkat edin.

■ Diyabetiniz varsa, 1-2 adet incirin yanında 2 adet ceviz veya 10 adet çiğ badem tüketmeniz, kan şekeri kontrolünü sağlamada faydalı olur.

■ Akşam saatlerinde veya öğünle birlikte tüketmek yağ depolanmasına sebep olabilir. Bu nedenle, inciri öğle ve akşam yemeği arasında ara öğün olarak tercih edin.

■ Özellikle kabızlık problemi yaşıyorsanız, bir porsiyon incirin yanında mutlaka 1-2 bardak su tüketin. Böylelikle bağırsak hareketleriniz hızlanır.

■ İnciri satın alırken meyvenin kabuğunun zarar görmemiş olmasına dikkat edin. Aksi halde, oksijenle temas edeceğinden vitamin kaybına uğrar.

■ Hızla bozulabileceği için inciri satın aldıktan hemen sonra 1-2 gün içerisinde tüketin.

Hayata Benzersiz DOKU₃nuş



25cm²'ye
Bir Buluş Sığdırdık



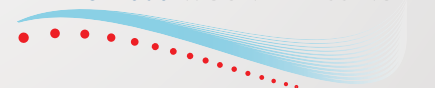
Dermalix® YARA ÖRTÜSÜ 5x5 CM YARA ÖRTÜSÜ Kullanım Klavuzu

Ürün Tanımı Dermalix® Yara Örtüsü deriye uygulanarak cilt yüzeyindeki iyileşme sürecini kolaylaştırır. Dermalix® Yara Örtüsü, yara iyileşmesini kolaylaştırmak ve lokal derinin hassas dengesini korumak için cildin doğal bileşenlerinden oluşur. **Bileşenler** Dermalix® Yara Örtüsü; kollajen (sığır derisinden elde edilen), jelatin (sığır kemiğinden elde edilen), laminin ve yüzeyde hiyaluronik asit, dipalmitoil fosfatidilkolin ve resveratrol'den oluşan mikropartiküller içerir. Kollajen ve jelatin dışında hayvansal kaynak içeren bileşen bulunmamaktadır. Özellikle mekanizma Dermalix® Yara Örtüsü, yara iyileşmesini kolaylaştırmak ve yara bölgesindeki derinin hassas dengesini korumak için doğal bileşenlerden oluşur. Dermalix® Yara Örtüsü gözenekli üç boyutlu yapıya sahip olup, yara bölgesine uygulanmasını takiben içeriğindeki besin içeren mikropartiküllerin hücrelere doğru geçişine imkan verir. Bu hem mevcut hücrelerin daha iyi beslenmesini ve büyümesini hem de yeni hücrelerin oluşumunu sağlar. İçeriğinde bulunan resveratrol sayesinde yara bölgesindeki serbest oksijen radikallerini azaltarak yara bölgesinin iyileşmesi için doğal dengeyi oluşturur. Dermalix® Yara Örtüsü, derinin yapısal bütünlüğünü ve elastikiyetini sağlar, iyileşme süresini kısaltır. 48 hastanın dahil edildiği, standart yara bakımına eklenen Dermalix Yara Örtüsünün standart yara bakımı ile karşılaştırıldığı çalışmada 4 hafta boyunca kullanılan Dermalix, standart yara bakımına göre 2. haftadan itibaren yara iyileşmesinde 2 katı daha fazla düzelmeye sağlamıştır. Dermalix® Yara Örtüsünde kullanılan tüm malzemeler, vücut derisinin yüzeyiyle fiziksel olarak etkileşir. Paketlenmiş Dermalix® Yara Örtüsü gama sterilizasyon (anndırma) işlemine tabi tutulmuştur. Ürün sterilidir. **Endikasyonlar** Dermalix® Yara Örtüsü özellikle diyabetik ayak yaraları olmak üzere yara iyileşmesini hızlandırmada kullanılır. **Uygulama** Yararın hazırlanması Dermalix® Yara Örtüsü, enfekte olmayan diyabetik ayak yaraları başta olmak üzere yara bakımında birincil yara pansumanı olarak kullanılabilir. Ürün nekrotik (ölü) dokuda uygulanamaz. Yarada nekrotik doku varsa, debridman (temizlik) yapılır. Uygulama yeri enfeksiyon mevcut ise önce uygun bir antibiyotik tedavi edilmiş ve iyileşmiş olmalıdır. Uygulamadan önce yara steril serum fizyolojik solüsyonu ile temizlenir ve hafif nemli hale getirilir. Dermalix®in yüzeyinin uygulamadan önce kesinlikle ıslatılmaması gerekir, ıslanmış takdirde kullanılmamalıdır. Dermalix® Yara Örtüsü uygulaması 1. Dermalix® Yara Örtüsü steril bir üründür, 2. Ambalajı açarken minimum temas ile açınız. 3. Ürünü zedelemekten dışarı çıkartmak için paketin altından parmak yardımıyla hafifçe yukarı doğru itiniz. 4. Ürünü temiz, kuru ve steril şartlarda çıkarınız. 5. Ambalaj açıldığında bir miktar mikropartikülün uçtuğu görülebilir. Bu normal bir durumdur, ürünün etkililiği ve kalitesini etkilememektedir. 6. Ürünü açtıktan sonra size bakan yüzü (toz içeren yüzey) yaraya temas edecek şekilde uygulama yapınız. 7. Dermalix® Yara Örtüsü'nü direk yaranın üzerine dikkatli bir şekilde uygulayınız. 8. Dermalix® Yara Örtüsü yara yüzeyine uygulandıktan sonra şeffallaşacaktır. 9. Dermalix® Yara Örtüsü'nü kullanırken yaranın tamamen örtülmesi gereklidir. 10. Eger yara boyutu Dermalix® Yara Örtüsü'nden büyükse birden fazla yara örtüsü yan yana kullanılabilir. 11. Dermalix® Yara Örtüsü'nün boyutu yaranızın boyutundan büyükse yaranın dışında kalabilir, sağlıklı deri ile temasında herhangi bir risk bulunmamaktadır. 12. Dermalix® Yara Örtüsü'nü yaranın üstüne yerleştirdikten sonra sabitlenmesi için üzerine steril kompres konduktan sonra ince sarğı bezi ile sarınız. Sarğı bezinin ıslanması durumunda sarğı bezini hemen değiştiriniz. 13. Uygulamadan 3-2 gün sonra yarayı açıp, tekrar steril serum fizyolojik solüsyonu ile nemli hale getiriniz ve Dermalix® Yara Örtüsü'nü uygulayınız. 14. Dermalix® Yara Örtüsü 15. 4 hafta boyunca haftada 2 kez uygulamaya devam ediniz. 16. 4 haftalık tedavi sonrasında hekiminiz ile tekrar görüşerek tedavinizi düzenlemeyi önerilir. 17. Dermalix® Yara Örtüsü tüm yara tiplerinde aynı şekilde uygulanmaktadır. **Kontraindikasyonlar** Dermalix® Yara Örtüsü; Yüzeysel ve derin enfeksiyon olan yaralarda, Osteomyelit (Kemik iltihabı) varlığında, Yara bölgesinde debridman edilmiş gangren varlığında, Formüldeki bileşenlerden herhangi birine karşı aşırı duyarlılık olan hastalarda kontrendikedir. **Gebelik ve Laktasyon** Dermalix® Yara Örtüsü'nün Gebelik ve Laktasyonda kullanımıyla ilgili bir veri bulunmamaktadır. Hamileyseniz, emziriyorsanız ya da hamile olup olmadığınızdan emin değilseniz, bu tıbbi cihazı kullanmadan önce hekiminize ya da eczacınıza danışın. **Yan Etkiler** Klinik çalışmalarda bildirilen bir yan etki bulunmamaktadır. **Uyarılar/Önemler** Ürünü kullanmadan önce hekime danışın. Dermalix® Yara Örtüsü çocukların erişemeyeceği yerlerde ve 5°C - 25°C arasında saklanmalıdır. Nemden korunmalıdır. Dondurulmamalıdır. Ürünün raf ömrü, üretim tarihinden itibaren 24 aydır. Son kullanma tarihinden sonra ürün kullanılmamalıdır. Açıldıktan sonra hemen kullanılması önerilir. Yaranın ve yara örtüsünün yara ile temas eden yüzeyine steril olmayan hiç bir şey temas etmemelidir. Ambalajda bir hasar bulunmadığı sürece ürün sterildir. Ambalajın hasar görmesi halinde, ürünün sterilitesi artık sağlanamaz. Açık veya hasarlı paketlerin kullanılmayan içeriği atılmalıdır. Dermalix® Yara Örtüsü'nü kesinlikle kesmeyiniz. Dermalix® Yara Örtüsü yaraya yapışmadıysa tekrar aynı ürünü kullanmayınız, yeni ürün uygulayınız. Ürünü yeniden kullanmayı, yeniden sterilize etmeyi, bu ürünün içeriğindeki bileşenlerin özelliğini bozabilir. Uygulama sırasında çocukların kullanımına bir yetişkin tarafından yardım edilmelidir. Ürün sadece açık yaraya uygulanır. Ürün enfeksiyonlu yaraya uygulanmamalıdır. Ürün nekrotik (ölü) dokuya uygulanmamalıdır. Başka ürünler ile etkileşim ile ilgili test yapılmadığından ürünün sadece tek başına ve temiz deri yüzeyinde uygulanması önerilir. Alerjik reaksiyonlar meydana gelirse, Dermalix®in kullanımı derhal kesilmelidir. Kullanılmamış olan ürünler ya da atık materyaller ülke mevzuatına uygun olarak imha edilir. Ticari Takdim Şekli 1'lilik paketlerde 5x5 cm yara örtüsü Üretici İsim ve Adresi Abdi İbrahim İlaç Sanayi ve Ticaret A.Ş. Orhan Gazi Mah. Tunç Cd. No:3, 34510 Esenyurt, İstanbul. Tel: (0212) 622 66 00 Kullanım Klavuzunu Revizyon Tarihi: Eylül 2020

DERMALIX®
YARA ÖRTÜSÜ WOUND DRESSING



ABDİİBRAHİM



Kabuğuyla birlikte tüketin

Incirin kabuk kısmı antioksidan olarak bilinen polifenoller ve antosiyaninlerden zengindir. Bu bileşikler, vücudumuzdaki oksidan moleküllerini etkisiz hale getirerek kanserli hücre oluşumunu önleyebiliyor, cilt yapısını güçlendirerek yaşlanma karşıtı etki yaratıyor. Ayrıca, kabuk kısmı lif içerdiği için vücuttan fazla kolesterolün atılımını da sağlıyor. Bu önemli faydaları nedeniyle inciri kabuğuyla birlikte tüketin. Ancak dikkat! Tarım ilacı kalıntılarından ve maruz kaldığı diğer dış etkenlerle mikroplardan iyice arındırmak için incirin kabuğunu çok iyi yıkamayı asla ihmal etmeyin.

Çocuklarda sağlıklı beslenme önerileri!

Günümüzde yeterli ve dengeli beslenmeyen insan nüfusunun önemli bir bölümü, yanlış beslenme sonucunda meydana gelen hastalıklara karşı maddi ve manevi mücadele vermektedir. **İstanbul Okan Üniversitesi Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Derya Fidan**, "Çocukların önemli bir yüzdesi besinlere erişimde güçlük ve eğitimsizlik nedeniyle yanlış beslenmeye maruz kalmaktadır. Başta demir ve iyot gibi mikrobese eksiklikleriyle ilişkili sağlık sorunları ve riskleriyle yaşamaktadır. Bu bakımdan ulusal beslenme politikalarının geliştirilmesi, bilinçli beslenme hakkında topluma bilgi verilmesi ve farkındalık geliştirilmesi önemli" dedi.



Beslenme ve Diyet Uzmanı Derya Fidan

Beslenme ve Diyet Uzmanı Derya Fidan, çocuklarda sağlıklı beslenme ile ilgili merak edilenleri anlattı.

Bitkisel kaynaklardan gelen protein tüm gerekli amino asitleri içermez. Günde 28.3 g protein önerisiyle 7-10 yaş arası çocukların ihtiyaçları karşılanır. Çoğu çocuk, bundan daha fazlasını tüketir. Fazla protein dönüştürülür ve enerji için kullanılır. Vücutta glikojen ve yağ olarak depolanır. Nişasta ve şekerler vücut tarafından emilen karbonhidratlardır. Nişastası yüksek besinler arasında ekmek, makarna, pirinç ve patates sayılabilir. Şekeri yüksek besinler meyve, süt, çikolata ve tatlılarda bulunur. Diş çürümesinin önemli nedeni, şeker, tatlı, gazlı içecek ve meyve sularıyla ilişkili yüksek asitliktir.

Yağ konsantrite bir enerji kaynağıdır. Çocukların diyetlerinin önemli bir parçasıdır, çünkü enerjiye ihtiyaçları vardır ve yağa bağlı emilen vitaminlere ihtiyaç duyarlar. Yağ kimyasal olarak; doymuş, doymamış veya nadiren trans doymuş yağ olarak ayrılır. Doymuş yağlar, kan kolesterolünü artırabilir ve kalp hastalığına yol açabilir. Doymuş yağlar, tereyağı, sert peynir, kümes hayvanları, et ve et ürünlerinde bulunur.

ÇOCUKLARDA SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLERİ

■ Yapılan çalışmalarda, yetersiz ve dengesiz beslenen öğrencilerin dikkat sürelerinin kısaldığı, algılamalarının azaldığı, öğrenmede güçlük ve davranış bozuklukları çektikleri, okul devamsızlık sürelerinin uzadığı ve okul başarısının düşük olduğu ortaya konulmuştur. Aileler çocuklarının yalnızca okul başarılarıyla değil, onların büyüme ve gelişmelerini izleme ve sağlıklı beslenme davranışları geliştirmeleriyle de yakından ilgilenmeli ve kendi beslenme alışkanlıklarıyla da örnek olmalıdır.

■ Yapılan birçok çalışmada, son zamanlarda çocuk ve adolesanlar başta olmak üzere, her yaş grubunda abur cubur besinlerin tüketiminin arttığı belirtilmiştir. Çocukların enerji alımlarının bir kısmı abur cubur besinlerden gelirken, bu tür besinler daha çok öğle vaktinde tüketilmektedir. Gazlı ve meşrubat gibi içecekler, patates kı-

zartması, çips, şekerleme ve dondurma çocuklar tarafından en çok tüketilen abur cubur besinlerdir. Okulda beslenme hizmeti verilmiyorsa, çocuğa beslenme çantası hazırlanmalıdır.

■ Çocukların sağlıklı beslenebilmesi için dört besin grubunda bulunan besinlerden yeterli miktarlarda ve dengeli şekilde tüketmeleri gerekmektedir. Çocukların özellikle kemik ve diş gelişimi için imkanlar dahilinde günde 2-3 su bardağı süt veya yoğurt, 1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir tüketmelerine özen gösterilmelidir. Ayrıca, hastalıklara karşı daha dirençli olmaları ve sağlıklı büyüme ve gelişmeleri için her gün en az 5 porsiyon taze sebze veya meyve tüketmeleri önerilmektedir.

■ Çocuklar için en önemli öğün kahvaltıdır. Bütün gece süren açlıktan sonra, vücut ve beyin güne başlamak için enerjiye gereksinim duyar. Kahvaltı yapılmadığında dikkat dağınıklığı, yorgunluk, baş ağrısı ve zihinsel performansta azalma olur. Bu nedenle, güne yeterli ve dengeli yapılan bir kahvaltıyla başlamak öğrencilerin okul başarısının artmasında son derece önemlidir. Çocukların her sabah düzenli olarak kahvaltı yapma alışkanlığı kazanmalarına özen gösterilmelidir. Peynir, taze meyve veya meyve suları, birkaç dilim ekmek, 1 bardak süt çocuklar için kahvaltıda yeterlidir. Özellikle kaliteli protein, zengin vitamin ve mineral içeriğinden dolayı haşlanmış yumurtanın sık tüketilmesi önerilmektedir.

■ Vücudun düzenli çalışması, tüketilen besinlerin vücuda yararlılığının artırılması, çocukların fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişmelerine olumlu katkı sağlamaları açısından fiziksel aktivitenin artırılmasına da önem verilmelidir. Bu nedenle, uzun süreli televizyon seyretme ve bilgisayar kullanımından kaçınılmalıdır. Çocukların gerek okul yönetimi ve gerekse ebeveynleri tarafından sevdikleri herhangi bir spor dalıyla ilgilenmeleri teşvik edilmelidir.

MSD Türkiye Bölgesi Genel Müdürü Gözde Güllüoğlu

COVID-19 sürecinde önemli bir dayanışma ruhu sergiledik

COVID-19 salgını sürecinde yapılan çalışmalar ve atılımlarla ilgili görüşlerini dile getiren MSD Türkiye Bölgesi Genel Müdürü Gözde Güllüoğlu ilerlenen süreçte önemli bir dayanışma ruhu sergilediklerini anlattı.

■ Sizi daha yakından tanımak adına MSD Türkiye yolculuğunuzdan bahsedebilir misiniz?

2006 yılında başladığım kariyerimde ilaç sektöründeki global firmalarda görev aldıktan sonra, MSD Türkiye'ye 2018 yılında İmmünoloji & Hastane/Hepatoloji İş Birimi Direktörü olarak katıldım. 2019 yılı başında MSD içerisinde Aşı İş Birimi sorumluluğunu da üstlendim. Ayrıca o yıl, Doğu Avrupa, Orta Doğu ve Afrika (EEMEA) bölgesinde Türkiye organizasyonunu "Çeşitlilik ve Dahiliyet" elçisi olarak temsil ettim. 2020 yılında MSD Macaristan Genel Müdürlüğü görevine getirildim. 2021 yılı itibarıyla de MSD Türkiye Genel Müdürlüğü görevini yürütüyorum. Türkiye'nin yanında Ukrayna, Azerbaycan, Özbekistan dahil olmak üzere, toplam 230 milyon nüfusu içeren 8 ülkeden daha sorumluyum.

■ Tüm dünyayı etkileyen COVID-19 salgını, en çok sağlık ve ilaç sektörlerinde denge değişimi yarattı. Siz bu pandemi sürecini kurum içerisinde nasıl yönettiniz?

COVID-19 salgınıyla beraber rehberi ve yol haritası olmayan bir süreci hep birlikte yaşamaya başladık. Bu süreçte çalışanlarımızın güvenliğine odaklanmaya, ilaç ve aşılarımızın tedarikini sürdürmeye ve klinik çalışmalarımıza dahil olan hastaları desteklemeye devam ettik. Kurum içerisinde ise çalışma esnekliği, uzaktan çalışma gibi konularda aksiyonlar aldık. İhtiyaç duyan arkadaşlarımız, bu süreçte ofisi kullanmaya devam ettiler. Ofis ve saha ekiplerimiz kontrollü olarak çalışma

Toplumsal fayda üretme hedefiyle hareket ederek, aşı alanındaki tecrübemiz ve Ar-Ge alanındaki köklü bilgi birikimimizle COVID-19 salgınına etkili bir yanıt geliştirmek için çalışmaya devam ediyoruz.

alanlarına dönüş yaptı. Güçlü teknik altyapımız, çalışma disiplininiz ve takım ruhumuzla hızlıca yeni çalışma düzenine adapte olduk.

■ Pandemi süresince MSD olarak COVID-19 salgınıyla ilgili yaptığınız çalışmalar ve katkılar nelerdir?

COVID-19 sürecinde önemli bir dayanışma ruhu sergiledik ve toplumsal fayda üretme hedefiyle hareket ettik. Bu süreçte MSD Türkiye olarak, Sağlık Bakanlığı'nın başarılı çalışmalarına katkıda bulunmak istedik. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü'ne 3.350.000 TL nakit bağış ve 28.800 doz pnömokok aşısı ile birlikte toplamda 4.500.000 TL değerinde bağışta bulunduk. Bununla birlikte, aşı alanındaki tecrübemiz ve Ar-Ge alanındaki köklü bilgi birikimimiz ile COVID-19 salgınına etkili bir yanıt geliştirmek için çalışmaya devam ediyoruz. Bu bağlamda, küresel iş birlikleri ile beraber mücadelemizi sürdürüyoruz.

■ MSD, Türkiye'de Ar-Ge çalışmalarına ve klinik araştırmalara katkıda bulunan lider oyuncuların biri olarak öne çıkıyor. Ağırlıklı olarak bu alanlara öncelik vermeniznin sebepleri nelerdir? Yürüttüğünüz faaliyetleriniz ve yatırımla-

rnızdan bahsedebilir misiniz?

MSD çatısı altında "yaşam için keşfediyoruz" mottosu ile çalışıyor, her alanda hastalara daha sağlıklı bir yaşam sunmak için çabalıyoruz. Hayatları kurtarmaya ve iyileştirmeye yardımcı olmak için keşfetmeye, geliştirmeye ve daima yenilik yapmaya kararlıyız. Türkiye'de Ar-Ge'nin gelişimine katkıda bulunan lider ilaç firmalarından biriyiz. MSD Türkiye Klinik Araştırmalar Operasyonu, Türkiye ve Orta Doğu ülkelerinde Ar-Ge'nin "Geliştirme" faaliyetlerini başarıyla yürütüyor. Deneyimli bir kadrodan oluşan MSD Türkiye Klinik Araştırmalar Operasyonu, 2012 yılında Türkiye sorumluluklarının yanında Orta Doğu ülkeleri ve Mısır Operasyonu yönetim sorumluluğunu da üstlendi. Bununla birlikte MSD; Türkiye'de ve Orta Doğu ülkelerinde toplam 45 araştırmayı 207 sağlık kuruluşunda yürüterek, yaklaşık 1500 hastaya ilaç ve aşılarımızı erken dönemde ulaşma ve klinik araştırmaların avantajlarından faydalanma olanağı sağlıyor. MSD Türkiye olarak üniversitelerle yaptığımız başarılı iş birlikleri sayesinde de onkoloji, diyabet ve aşı alanları öncelikli olmak üzere klinik çalışmalarımızı yürütüyoruz.



Dr. Ayça KAYA

İç Hastalıkları, Obezite
ve Metabolizma Uzmanı
dr.ayca.kaya@gmail.com

Bırakın acıkınca yesin... Sık yedirmek için ısrar etmeyin!

Yemek konusunda anne ve çocuk arasında anlaşmazlıklar olabilir. Anneler bazen fazla miktarda yiyeceği çocuklarına yedirmek isterler ve diğer çocuklarla kendi çocuklarını kıyaslarlar.

Her çocuğun metabolizma hızı ve vücut yapısı aynı olmadığı için aynı miktarda yiyecek tüketmeleri de doğru değildir. Yiyeceklerin mideyi terketme süresi de her çocukta aynı değildir. Bu açıdan öğünler arasındaki sürede her çocukta aynı olamaz. Çocuğun gösterdiği açlık hissini rehber alarak çocuğu beslemek doğru olur. Ayrıca, çocuğa istemediği yiyeceği zorla yedirmemek gerekir.

İstediği yiyeceği seçmekte biraz özgürlük tanımak, çocuğa daha sağlıklı alışkanlıklar kazandırır. Büyümesi normal olan çocukta yedikleri yeterli geliyordur demektir. **Burada özellikle yiyeceğin miktarından çok çeşitliliğine önem verilmelidir.**

ÇOCUKLAR ARTIK YEMEYE ÖZENDİRİLMİYOR

Geçenlerde bir hastamdan şöyle bir itiraf aldım; "Çocuğumun kilo problemi var. Kिलolu olması beni çok üzüyor, bazen tok olduğu zamanlar yemek yemek istemiyor, yemediği zaman daha çok üzülüyorum. Çoğu zaman o, yemek yemeyi reddettiğinde, ben hemen ona, o yemeği yemesi için baskı yapmaya başlıyorum. Çocuk tok olsa bile, o yemekten yemesini sağlıyorum. Çünkü, o yemekten yemediği zaman, çocuğumun o güzel lezzetten mahrum kaldığını düşünüyorum. Çocuğuma karşı mahrumiyet uyguluyorum



gibi geliyor. Biraz daha çok spor yaparak yediğini yakabilir diye düşünüyorum ve çocuğuma o yemeği yedirmek için çok özendirici cümleler kuruyorum. Mesela diyorum ki, yani şimdi sen anneciğinin çok özenerek yaptığı, tadı dillere destan, çocukları büyüten, onları geliştiren bu hünkar beğendiği yemeyecek misin? Bir bakıyorum ki, az önce tok olduğunu ve yemek istemediğini söyleyen çocuğum tekrar sofraya oturmuş ve koca bir tabak hünkar beğendiği yiyor. Sonra da çocuğuma, yanların çıktı, göbeğin büyüdü, biraz daha çok spor yapsan fena olmaz diyerek kilosunu ile ilgili yorum yapmaktan da kendimi alamıyorum. Yani, yese de üzülüyorum, yemese de üzülüyorum. Şimdi söyler misiniz ben bu karmaşık duygularımdan nasıl kurtulacağım?"

ÇOCUKLARIMIZA ZARAR VEREBİLECEĞİMİZ DURUMLARIN BAŞINDA YEDİRME YER ALIYOR

Bir çoğumuz sahip olduğumuz bütün güzelliklerden, nimetlerden çocuklarımızın bizden daha çok faydalanmasını isteriz. Onlar için birikimler yaparız, gelecek hayalleri kuranız. Çoğu zaman kendi ihtiyaçlarımızı erteleyip onlara harcarız. Dualarımız dileklerimiz kendimizden önce onlar içindir. Her şeyin en güzeline ve iyisine onların sahip olmasını arzu ederiz. Maddi ve manevi olarak kendi yaşadığımız olumsuzluklardan dersler çıkararak onları korumaya çalışırız. Düşünün bir kere, genel hayatta bu kadar kolladığımız yavrularımıza konu yemek olunca neler yedirebileceğimizi.

İşte, belki de çocuklarımıza bilmeden zarar verebileceğimiz durumların başında bu yedirme durumu gelir. Bu konuda sınırsız verici olursak, işte o zaman yenilen fazla yiyecekler yavrularımızın bedeninde birikir. Sadece onları şişmanlatmakla kalmaz, onları hasta bile ederiz.

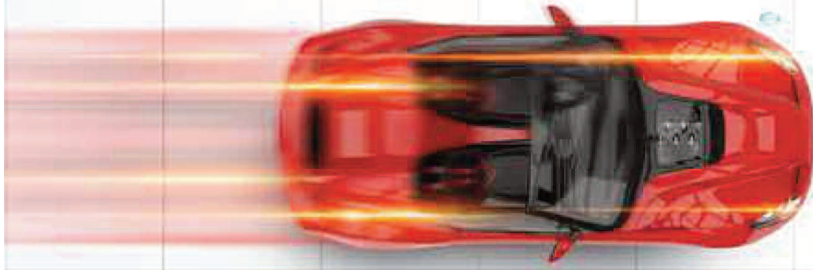
O nedenle, hangi yaşta olursa olsun **"Çocuğunuzu bebek gibi besleyin"** derim. Nasıl ki bir bebek acıktığında çok ağlar, ortalığı birbirine katar, doyduğu an bırakır, bir lokma daha yemez, tokken önüne dünyaları koysanız dönüp bakmaz. İşte hem kendiniz hem de çocuğunuz için böyle düşünceksiniz. Çocuğunuz **"Tokum, yemek istemiyorum"** dediğinde ona özendirici cümleler kurmayacaksınız, yemesi konusunda ısrar etmeyeceksiniz. O yiyeceği her zaman bulabileceğini, **o anda yemek zorunda olmadığını, daha sonra acıktığında yiyebileceğini** belirteceksiniz.

Advil®

Liqui-Gels 200 mg Yumuşak Kapsül
ibuprofen

gsk

Üstün Jel Teknolojisiyle Hızlı Etki! ¹⁻⁴



Advil Liqui-Gels 200 mg yumuşak kapsül akut ve kronik ağrı tedavisinde hızlı ve güçlü etki gösterir. ¹⁻⁴

1. Marques MRC et al. Liquid-filled Gelatin Capsules. Pharmacopeial Forum 2009;35(4):1029-1041. 2. Deepak G et al. Soft gelatin capsules. Int Res J Invent Pharmaceutical Sciences 2014;2(3): 163-173. 3. Hersh EV, et al. Ibuprofen liquigel for oral surgery pain. Clin Ther. 2000 Nov;22(11):1306-18. 4. Advil Liqui-Gels 200 mg yumuşak kapsül KÜB.

ADVIL LIQUI-GELS 200 mg KAPSÜL Kısa Ürün Bilgisi Özeti

Formülü: Her kapsül 200 mg ibuprofen içerir. Endikasyonlar: Osteoartrit, romatoid artrit ve ankiloz spondilit belirti ve bulgularının tedavisi ile akut gut artriti, akut kas iskelet sistemi ağrıları ve dismenore tedavisinde endikedir. Pozoloji ve Uygulama Şekli: 12 yaş üzeri çocuklar ve yetişkinlerde; ihtiyaca göre her 6 ile 8 saatte, iki doz arasında en az 4 saat bırakarak 1 veya 2 kapsül alınır. 24 saat içinde 6 kapsül (1200 mg) aşilmamalıdır. 12 ile 18 yaş arasındaki çocuk ve adölesanlarda 3 günden fazla kullanım gerekirse veya semptomlar kötüleşirse doktora danışılmalıdır. Eğer semptomlarda düzelleme gözlenmez veya kötüleşirse ya da 10 günden daha fazla süreyle kullanım gerekirse doktora danışılmalıdır. Ağız boğaz imitasyonunun engellenmesi için kapsüller çiğnenmeden, parçalanmadan, bütün olarak bir bardak su ile yutulmalıdır. Kontrendikasyonları: Ibuprofenle ve/veya yardımcı maddelerin herhangi birine aşırı duyarlılık, aspirin veya diğer NSAİİ ile astım, rinit, anjiyödem, ürtiker, rinit veya alerjik reaksiyonlar gözlenen hastalarda önceden geçirilmiş veya rekürren peptik ülser veya gastrointestinal (GI) kanama, geçmişlerinde önceki bir NSAİİ tedavisine bağlı gastrointestinal kanama ya da perforasyon öyküsü, şiddetli hepatik yetmezliği, şiddetli renal yetmezliği ve şiddetli kalp yetmezliği (NYHA Sınıf IV), serebrovasküler kanama ya da herhangi bir aktif kanama, koroner arter by pass greft operasyonu geçirenlerde ameliyat öncesi veya sonrası dönem ve hamileliğin son 3 ayında kontrendikedir. Uyarılar/Önlemler: NSAİİ'ler ölümcül olabilecek trombotik olaylar, miyokard enfarktüsü ve inme riskinde artışa neden olabilir. NSAİİ'ler kanama ülsasyon, mide veya bağırsak perforasyonu gibi ölümcül olabilecek ciddi GI advers etkilere yol açarlar. Yaşlı hastalar ciddi GI etkiler bakımından daha yüksek risk taşımaktadırlar. Kalp yetmezliği veya hipertansiyon öyküsüne sahip hastalarda, karaciğer fonksiyon bozukluğu olan veya renal yetmezliği bulunan hastalarda dikkatli kullanılmalıdır. Gastrointestinal hastalık şikayeti ve kronik iltihaplı bağırsak hastalığı bulunan hastalar yakın takip altında bulundurulmalıdır. Karma tip bağ dokusu hastalıkları ve sistemik lupus eritematosus'da aseptik menenjit riskinin arttığı bildirilmiştir. Gebelik ve Emzirme Döneminde Kullanımı: Gebeliğin ilk 6 ayında kullanılması önerilmez, son 3 ayında kullanımı kontrendikedir. Emziren annelerde kullanımı tavsiye edilmez. İlaç etkileşimleri: Yan etki riskini artırabileceğinden aspirin ve diğer NSAİİ'ler ile birlikte kullanılmamalıdır. Bazı hastalarda etkileşimler bildirildiği için, ADE-inhibitörleri, Aminoglikozitler, Metareksat, Lityum, Kortikosteroidler, Antihipertansif ve diüretikler, antikoagülarlar, antiplatelet ajanlar ve selektif serotonin gerilim inhibitörleri, Kardiyak glikozidler, Siklosporin, Mifepriston, Takrolimus, Zidovudin, CYP2C9 inhibitörleri, Kinolon grubu antibiyotikler ve Ginkgo biloba gibi bitkisel ekstraktlardan herhangi biriyle tedavi edilmekte olan hastalarda dikkatli olunmalıdır. Araç ve makine kullanımı: Önerilen dozlarda ve tedavi süresinde kullanılması halinde ADVIL LIQUI-GELS araç ve makine kullanımı üzerine belirgin bir etki yapması beklenmez. İstenmeyen Etkiler: Ürtiker ve pruritus ile birlikte hipersensitivite reaksiyonları, baş ağrısı, abdominal ağrı, distansiyon dispepsi, bulantı, ciltte çeşitli döküntüler yaygın olmayan şekilde görülen yan etkilidir. Klinik çalışmalar, özellikle yüksek dozda (2400 mg/gün) ibuprofen kullanımının arteriyel trombotik olayların (örn. miyokard enfarktüsü ya da inme) riskinde küçük bir artış ile ilişkili olabileceğini göstermektedir. Doz Aşımı ve Tedavisi: Çocuklarda 400 mg/kg'dan daha fazla alınması durumunda semptomlar oluşur. Yetişkinlerde ise doz etkisi daha az belirgindir. Bulantı, kusma, epigastrik ağrı ve daha seyrek olarak diyare, kulak çınlaması, baş ağrısı ve gastrointestinal kanama; merkezi sinir sisteminde toksisite, vertigo, solunum depresyonu, dispne, uyusukluk, ekstasyon, disoryantasyon veya koma; konvulsiyon, hipotansiyon, hipokalemi, metabolik asidoz ve protrombin zamanı/INR uzaması; akut renal yetmezlik ve anormal hepatik fonksiyon, astım şiddetlenmesi gibi belirti ve semptomlar doz aşımı ile ilgili olabilir. Ciddi zehirlenmelerde metabolik asidoz oluşabilir. Semptomatik ve destekleyici doz aşımı tedavisi uygulanmalıdır. İlk bir saat içerisinde hastaya aktif kömür uygulanabilir. Astımlı hastalar için bronkodilatör uygulanmalıdır. Gastrik lavaj ve gerekli ise ciddi elektrolit dengesizliğinin düzeltilmesi şeklinde destekleyici tedavi yapılır. Ibuprofenin spesifik bir antidotu yoktur. Saklama Koşulları: 25°C'nin altındaki oda sıcaklıklarında saklanmalıdır. Ticari Takdim Şekli: Achvill Liqui-Gels 200 mg Kapsül, 20 kapsül içeren blister içerisinde sunulmaktadır. Ruhsat sahibi: GlaxoSmithKline Tüketici Sağlığı A.Ş. Büyükdere Cad. No: 173, 1. Levent Plaza B Blok 34394, 1. Levent, Şişli-İSTANBUL. Ruhsat Numarası: 21.08.2020-220/177 KÜB Yenilenme Tarihi: 09.09.2020 Yasal Sınıf: Reçete ile satılır. Geri ödeme durumu: Geri ödenir. KDV Dahil Perakende Satış Fiyatı: 20.02.2021 tarihi itibarıyla 15,73 TL. KÜB Özeti Güncelleme Tarihi: 23.02.2021. KÜB Özeti Onay Kodu: NP-TR-ADV-21-00003, GSK Tüketici Sağlığı ürünleri ile ilgili advers olayları T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu, TÜFAM'a (Türkiye Farmakovijilans Merkezi: e-posta: tufam@titck.gov.tr; faks: 0312 218 35 99; tel: 0800 314 00 08) iletebilirsiniz.



Yaşanan fiziksel aktivite azlığı ve kilo almanın kalp damar sağlığı üzerindeki yıkıcı etkisinin sanıldığından daha büyük olduğunu söyleyen Bezmialem Vakıf Üniversitesi Kalp ve Damar Cerrahisi Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Dr. Bekir İnan, "Yapılan çalışmalarda, COVID-19'un damar duvarları üzerinde güçlü bir enflamatuvar (iltihap yapıcı) etkiye sahip olduğu görüldü. Diğer risk faktörleriyle bir araya geldiğinde de COVID-19'un derin toplardamarlarda pıhtılaşmayı artırıcı etkisi olduğu ve bunun sonucunda oluşan pıhtıların akciğere giderek ölüme yol açtığı görüldü. Yaklaşık 1 yıldır yapılan pek çok sayıda çalışmada, varisi veya venöz yetmezliği bulunan hastaların şikayetlerinde de artış meydana geldi. Bu süreçte evde kalma, durağan bir yaşam sürme, fiziksel hareketlerin kısıtlanması, kilo alma gibi faktörlerin etkisiyle varisleri az düzeyde olan hastalarda ilerleme, ağrı, kramp, sızlama gibi belirtilerin ortaya çıktığı saptandı" dedi.

ÇOCUKLARDA VARİS GÖRÜNTÜSÜ FARKLI OLUR

Çocuklarda varis oluşumunu standart varis görüntüsü ile karıştırmamak gerekir. Bu nedenle, ebeveynler şu detaylara dikkat etmelidir.

- ◆ Tek bir bacakta şişlik, boyutsal farklılık ve damar belirginleşmesi.
- ◆ Her iki bacak ve ayak bileklerinde oluşan kalınlaşma.
- ◆ Damar belirginleşmesi olmaksızın meydana gelen bacak kalınlaşması.
- ◆ Hemanjiom (damar benisi) ile bir-

Pandemi koşulları evde hareketsiz kalan çocuklarda varis riskini artırdı. Son 1 yıl içinde yapılan çok sayıda çalışma, varisi veya venöz yetmezliği bulunan hastaların şikayetlerinde artış meydana geldiğini gösteriyor.



**Dr. Öğr. Üyesi
Bekir İnan**

likte oluşabilecek renk değişikliği.

◆ Harita gibi damar anomalileri ya da varis görüntüsü (Bu durumda erişkinlerde görülen varis görüntüsünde olurlar).

Çocukluk çağında genelde damar anomalileri akla gelir ve varis olasılığı ekarte edilir. Damar anomalisi değilse, varis olasılığı üzerinde durulur. Bunun nedeni, varisin genellikle genetik yatkınlıktan

kaynaklanmasıdır. Varis, çocuklarda ileri dönemde kronik venöz (toplardamar) yetmezliğine neden olabilir. Bir hastalığın kronikleşmesi, tedavi sürecinin zorlaşması anlamına gelir. Çocukluk çağında yaşanacak olası varis problemlerinin önlenmesinde erken tanı önemlidir. Fakat, varisin tedavisi her zaman ameliyat değildir.

ÇOCUKLARDA STANDART VARİS TEDAVİSİ UYGULANMAMALI

Varis tedavisi çocuklarda ve yetişkinlerde aynı değildir, olmamalıdır. Çocuk hastalarda doğuştan derin toplardamarların olmama ihtimali her zaman göz önünde bulundurulmalıdır. Çocuklar bize kocaman varislerle geliyor ama onlar normal varis değil! Çocuklardaki varislere herhangi bir şekilde müdahale eder-

sek onların dolaşımını bozabiliriz. Çünkü, kirli kanı vücuda götürecek tek damar varis damarlarıdır. Varis hastalarında biz varisleri alıyoruz. Fakat, çocuklarda böyle bir müdahalede bulunma şansımız yok. Her varis hastası ameliyat edilemez ya da varis damarını yok etme gibi bir yaklaşımda bulunulamaz. Hal böyleyken çocuklarda daha dikkatli davranmak ve mutlaka altta yatan genetik bir rahatsızlık ya da bir damar anomalisi olup olmadığını araştırmak gerekir. Çünkü, bir damar anomalisinin sonucu da varis olabilir. Bunu asla unutmamak gerekir. Dolayısıyla varis teşhisi konulan çocuklara standart varis tedavisi asla uygulanmamalıdır. Altta yatan ciddi bir patoloji varsa ve bu gözden kaçırılır ya da göz ardı edilirse istenmeyen sonuçlar doğurabilir. O yüzden çocukluk çağındaki varislerle ilgili mutlaka tecrübeli bir kalp damar cerrahisi kliniğine başvurulmalıdır.

VARİS TEDAVİLERİ İHMAL EDİLMEMELİ

Sonuç olarak; hastalarımız pandemi döneminde de varis ve venöz yetmezlik sorunlarına önem vermeli ve tedavilerini aksatmamalıdır. Çünkü, yapılan kısa dönemli çalışmalar, varis ve venöz yetmezliğin erken dönemde teşhis ve tedavisinin yapılması gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Harekete Devam Hayata Devam



**Hızlı ve etkili
topikal analjezik,
antiinflamatuvardır¹⁻⁷**



Referanslar: 1. Predel HG, et al. Efficacy and safety of diclofenac diethylamine 1.16% gel in acute neck pain: a randomized, double-blind, placebo-controlled study. BMC Musculoskelet Disord 2013;14:250. 2. Muller, M et al. Diclofenac concentrations in defined tissue layers after topical administration. Clin Pharmacol Ther 1997; 62:293-299. 3. Singh, P. and Roberts, M. Skin permeability and local tissue concentrations of nonsteroidal anti-inflammatory drugs after topical application. Pharmacol Exp Ther 1994;268(1):144-151. 4. Derry S, et al. Topical NSAIDs for acute musculoskeletal pain in adults. Cochrane Database Syst Rev 2015;6:CD007402. 5. Voltaren Emulgel KÜB. 6. Davies NM, Anderson KE. Clinical pharmacokinetics of diclofenac. Clin Pharmacokinet 1997;33:184-213. 7. Massey T et al. Topical NSAIDs for acute pain in adults. Cochrane Database Syst Rev. 2010 Jun 16;(6):CD00740.

VOLTAREN EMULGEL Kısa Ürün Bilgisi Özeti

Formülü: 1 g jelde; Diklofenak dietilamonyum 11,6 mg (10 mg diklofenak sodyuma eşdeğer). Endikasyonları: Osteoartrit, romatoid artrit, periartrit, tendinit, tenosinovit ve bursit gibi romatizmal hastalıklar, ezilme ve burkulma gibi yumuşak doku travmaları, ağrı, inflamasyon ve kas gerginliği ile kendini gösteren kas-iskelet sistemi hastalıklarının lokal tedavisinde analjezik ve antiinflamatuvar olarak. Kullanım Şekli ve Dozu: Yetişkinlerde: VOLTAREN EMULGEL günde 3-4 defa derinin etkilenen bölgesine yavaşça ovma suretiyle uygulanır. Gerekli olan miktar genişliğine bağlıdır. Tedavi süresi endikasyona ve elde edilen cevaba bağlıdır. Doktor tarafından farklı bir kullanım önerilmediğinde, yumuşak doku incinmelerinde ya da yumuşak doku romatizmasında 14 günden, artrit ağrısında 21 günden fazla kullanılmamalıdır. 7 günlük kullanım sonunda durumda bir gelişme olmazsa ya da kötüleşme gözlenirse doktora danışılmalıdır. Kontrendikasyonları: VOLTAREN EMULGEL, diklofenaka veya içerdiği yardımcı maddelerden herhangi birine karşı aşırı duyarlılığı olduğu bilinen hastalarda kontrendikedir. VOLTAREN EMULGEL ayrıca, diğer non-steroidal antiinflamatuvar ilaçlar ile astım atağı, ürtiker veya akut rinit gibi reaksiyonlar veren hastalarda kontrendikedir. Hamileliğin 3. trimesterinde kontrendikedir. 14 yaşından küçük çocuklarda ve adolesanlarda kontrendikedir. Uyarılar/Önlemler: VOLTAREN EMULGEL, oldukça geniş deri alanlarına ve uzunca bir süre uygulandığında sistemik yan etki olasılığı bertaraf edilemez. VOLTAREN EMULGEL sadece zedelenmemiş ve sağlıklı deri üzerine uygulanmalıdır (açık yaralara sürülmemelidir). Gözlerle ve mukoz membranlarla temas ettirilmemelidir ve yutulmamalıdır. Döküntülerin görülmesi halinde tedavi durdurulmalıdır. VOLTAREN EMULGEL, kapatıcı olmayan bandajlarla kullanılabilir; ancak hava geçirirmeyen kapatıcı bandajlar kullanılmamalıdır. Bronşiyal astım ya da alerjik hastalığı olan/olmuş olan kişilerde bronkospazm görülebilir. Gebelik ve Emzirme Döneminde Kullanımı: Gebelik kategorisi: C/D (3.trimesterde). Topikal diklofenakin anne sütü ile atılıp atılmadığı bilinmemektedir. Bu nedenle VOLTAREN EMULGEL'in emzirme döneminde kullanılması önerilmemektedir. Yan Etkiler/Advers Etkiler: Yaygın döküntü, ekzema, eritem, dermatit (kontakt dermatit dahil), kaşıntı görülmüştür. İlaç Etkileşimleri: Jelini topikal uygulamasını takiben sistemik diklofenak absorpsiyonu çok düşük olduğundan herhangi bir etkileşim gözlenmesi beklenmez. Araç ve Makine Kullanımı: VOLTAREN EMULGEL'in araç ve makine kullanımı üzerinde etkisi yoktur. Doz Aşımı ve Tedavisi: Diklofenakin topikal uygulama ile sistemik absorpsiyonu çok düşük olduğundan aşırı doz görülmesi beklenmez. Saklama Koşulları: 25°C'nin altındaki oda sıcaklığında saklayınız. Raf ömrü 36 aydır. Ticari Takdim Şekli ve Ambalaj İçeriği: 50g'lık ve 100g'lık tüplerde kullanıma sunulmaktadır. Ruhsat Tarih ve Numarası: 28.01.2016, 2016/25. Ruhsat Sahibinin İsim ve Adresi: GlaxoSmithKline Tüketici Sağlığı A.Ş. Büyükdere Cad. No:173, 1.Levent Plaza B Blok, 34394, 1.Levent, Şişli-İSTANBUL. Reçete ile satılır. KDV Dahil Perakende Satış Fiyatı: 20.02.2021 tarihi itibarıyla VOLTAREN EMULGEL %1 50g için 18,98 TL'dir. Geri Ödeme: 50g geri ödenir. KÜB Özeti Güncelleme Tarihi: 23.02.2021. KÜB Özeti Onay Kodu: NP-TR-VOLT-21-00001. GSK Tüketici Sağlığı ürünleri ile ilgili advers olayları T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu, TÜFAM'a (Türkiye Farmakovijilans Merkezi: e-posta: tufam@titck.gov.tr; faks: 0312 218 35 99; tel: 0800 314 00 08) iletebilirsiniz.

Aşı karşıtları pozitif yaklaşımla ikna edilebilir

MEF Üniversitesi İktisat Bölümü Başkanı Prof. Dr. Onur Başer, kamu kurumları ve özel şirketlerin getireceği yeni düzenlemeler sayesinde aşı oranlarının artmasını beklediğini söyledi.



Prof. Dr. Onur Başer

COVİD-19 salgınına karşı aşı olanların sayısını artırmak için tüm dünyada kamu ve özel sektör yeni tedbirler almaya başladı. Microsoft, Google, CNN, Amazon, Walmart gibi global şirketlerin çalışanlarına aşı zorunluluğu getirdiğini belirten MEF Üniversitesi İktisat Bölümü Başkanı Onur Başer, "Son yapılan anketler eğer özel şirketler ve kamu kurumları, okullar aşığı zorunlu tutarsa veya aşı olunmaması halinde seyahat etme, restoranlara gitme, kültürel ve spor etkinliklerine katılmaları engellenirse aşı olma oranlarının artacağını gösteriyor" dedi.

BAKAN KOCA PCR TESTİ İSTENECEĞİNİ AÇIKLADI

Sağlık Bakanlığı verilerine göre, Türkiye'de henüz aşı olmamış kişi sayısı 20 milyon 570 bin. Sağlık Bakanı Fahrettin Koca, uçak ve otobüs yolculukları ile tiyatro ve sinemalara girişte aşısız olanlardan PCR testi isteneceğini açıkladı. ABD'de COVID-19 sebebiyle hastanede yatan hastaların yüzde 97'sinin aşı olmayanlardan oluştuğuna işaret eden Prof. Dr. Başer, "Aşının ABD'de 100-200 bin ölümü engellediği hesaplandı. Genç yaş grubunda aşı olmayanların sayısı fazla olduğu gözlemleniyor. Özellikle aktif çalışan kesim olduğu için kamu ve sektör daha çok önlem almaya başladı. Aşılama ora-



Sağlık Bakanı Fahrettin Koca

nını artırmak için de en etkili yöntem kişilerin ellerindeki seçenekleri analiz edip karar vermeleri üzerine çalışan bir bilim dalı olan 'davranış ekonomisi'dir" diye konuştu.

AVM'de, ulaşımda, restoranlarda, ev buluşmalarında bulaşma risklerinin hesaplanarak kamuya açıklanması gerektiğini kaydeden Prof. Dr. Onur Başer, "Detaylı istatistikler insanların yasa dışı, çalıştığı bölgedeki riskleri görmesini sağlayacaktır. Alınacak önlemler vaka ve aşılama oranlarına göre karar verilmeli. A şehrinde vakalar yükselince tüm Türkiye'deki işletmeler ve insanlar cezalandırılıyor. İnsanlar pandemi yorgunu ve daha detaylı ve güvenilir bilgiler talep ediyorlar" şeklinde konuştu.

AŞI OLMAYANLARIN YAŞAM KOŞULLARI DEĞİŞTİRİLMELİ

Aşı olanlar ve olmayanların yaşam koşullarının değiştirilmesini öneren Prof. Dr. Onur Başer, "ABD'de kamu çalışanlarının çift doz aşı olması talep edildi. Aşı olmayanların ise iş yerinde maske takması, her iki haftada bir test olması ve mesai arkadaşlarından yaklaşık 2 metre uzaklıkta durması zorunlu tutuldu. İkinci yol olarak insanlarda aciliyet hissi yaratan 'hiperbolik indirim' yöntemi denilebilir. Aşı olmayanlara, aşı bitecek hissi yaratan mesajlar gönderilerek, aşı oranları artırılabilir. Ayrıca, insanların davranışlarını değiştirmede anlık ödülleri çok önemli olabiliyor. Afrika'da HIV hastalarına ilaçlarını almalarına karşılık çekilişlerle ödüller verildiğinde tedavi olan kişi sayısı artmıştı. Özellikle aşı oranlarının düşük olduğu illerde bu tip çekiliş organizasyonları düzenlenebilir. Bir diğer yol da mesajların insanların sevdiği tarafından verilmesidir. Araştırmalara göre, uzaktan eğitim ile tüm dünyada öğrenciler en az 6 ay geri kaldılar. Aşı olmayan ailelere direkt çocuklarından mesajlar gidebilir. Çocuğunun yüzüne batıyor diye 25 yıllık bıyığımı kesen babalarımız var bizim. 'Anne, baba benim için aşı ol' mesajları televizyonda bir doktordan duyulacak olan 'aşı yaptırın' mesajından çok daha etkili olacaktır" dedi.

Panadol

COVID-19 aşılması sonrasında ağrı ve ateş semptomları **parasetamol** kullanımı ile azaltılabilir.^{1,2*}

Panadol
parasetamol
içerir.³

65
YILLIK DENEYİM

120'DEN
FAZLA ÜLKENİN
PARASETAMOLÜ⁴



*Kullanma talimatlarına uygun olarak kullanıldığında

Referanslar 1. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/expect/after.html>. Erişim tarihi: Şubat 2021.

2. <https://covid19asi.saglik.gov.tr/TR-77716/yan-etkilerle-karsilasildiginda-yapilacaklar.html>. Erişim tarihi: Mart 2021. **3.** Panadol KÜB. **4.** GSK data on file.

Panadol Film Kaplı Tablet Kısa Ürün Bilgisi Özeti

Formülü: 500 mg parasetamol içerir. **Endikasyonları:** Hafif ve orta şiddetli ağrı ve ateşin semptomatik tedavisinde endikedir. **Pozoloji ve Uygulama Şekli:** 6-12 yaş arası çocuklarda 4-6 saat ara ile 1/2-1 tablet; 12 yaş üzeri çocuk ve yetişkinlerde 4-6 saat ara ile 1-2 tablet önerilir. Günlük en yüksek doz 4000 mg'dır. Alkol alan kişilerde hepatoksisite riski nedeniyle günlük alınan parasetamol dozunun 2 gramı aşmaması gerekir. **Kontrendikasyonları:** Parasetamol ya da diğer bileşenlerden herhangi birine aşırı duyarlılık, şiddetli karaciğer (Child-Pugh kategorisi > 9) ve böbrek yetmezliği. **Uyarılar/Önlemler:** Parasetamol, deride kızamık, döküntü veya bir deri reaksiyonu oluşabilmektedir. Bu reaksiyon görülen kişiler parasetamol içeren ilaçları kullanmamalıdır. Anemisi olanlar, akciğer hastaları, karaciğer ve böbrek fonksiyon bozukluğu olan hastalarda doktor kontrolü altında dikkatli kullanılmalıdır. Hepatotoksisite riskinden ötürü, parasetamol, tavsiye edilenler daha yüksek dozlarda ya da daha uzun süreli alınmamalıdır. Sepsis gibi glutatyon eksikliği olan hastalarda, parasetamol kullanımı metabolik asidoz riskini artırabilir. Yüksek dozlarda parasetamolün uzun süreli kullanılması böbrek hasarına neden olabilir. Parasetamolün aşırı dozunda, doza bağlı olarak hepatik nekroz görülebilir. **Gebelik ve Emzirme Döneminde Kullanımı:** **B. Yan Etkiler/Advers Etkiler:** Parasetamolün istenmeyen etkileri genellikle hafiftir. Yaygın olarak baş ağrısı, baş dönmesi, somnolans, parestezi, üst solunum yolu enfeksiyon belirtileri, bulantı, kusma, dispepsi, flatulans, kanı ağrısı, konstipasyon görülmüştür. **İlaç Etkileşimleri:** Bazı hipnotikler ve antiepileptik ilaçlar veya rifampisin gibi karaciğerde hepatik mikrozomal enzim indüksiyonuna sebep olan ilaçların tek başına kullanıldığında zararsız olan parasetamol dozlarıyla eşzamanlı kullanımı karaciğer hasarına yol açabilir. **Araç ve Makine Kullanımı:** Bazı hastalarda parasetamol kullanımına bağlı olarak baş dönmesi veya somnolans görülebilir. **Doz Aşımı ve Tedavisi:** Yetişkinlerde 10 gram üzerinde kullanılması halinde toksisite olasılığı vardır. Dahası, aşırı dozun zararlı siroit olmayan alkolik karaciğer hastalığı olanlarda daha büyüktür. Çocuklarda aşırı doz takiben karaciğer hasarı genellikle daha seyrek görülür. **Saklama Koşulları:** 25°C'nin altındaki oda sıcaklığında saklayınız. **Raf ömrü** 48 aydır. **Ticari Takdim Şekli ve Ambalaj İçeriği:** 24 tabletlik PVC blister ambalajlarda piyasaya sunulmaktadır. **Ruhsat Tarih ve Numarası:** 23.05.2019, 2019/270 **Ruhsat Sahibinin İsim ve Adresi:** GlaxoSmithKline Tüketici Sağlığı A.Ş. Büyükdere Cad. No:173, 1. Levent Plaza B Blok, 34394, 1. Levent, Şişli-İSTANBUL. **KÜB Onay Tarihi:** 29.05.2019

Yasal Sınır: Reçete ile satılır. **Geri ödeme durumu:** Geri ödenir. **KDV Dahil Perakende Satış Fiyatı:** 20.02.2021 tarihi itibarıyla 7,25 TL. **KÜB Özeti Güncelleme Tarihi:** 08.04.2021. **KÜB Özeti Onay Kodu:** NP-TR-PAN-21-00004. GSK Tüketici Sağlığı ürünleri ile ilgili adwers olayları T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu, TÜFAM'a (Türkiye Farmakovijilans Merkezi; e-posta: tufam@ttic.gov.tr; faks: 0312 218 35 99; tel: 0800 314 00 08) iletebilirsiniz.

Temsili görseldir.

PM-TR-PAN-21-00005

Bel ağrınız hareket ettikçe azalıyorsa dikkat!

Daha çok erkeklerde görülen ankilozan spondilit, toplumda bel ya da omurga romatizması olarak biliniyor.

Ankilozan spondilite bağlı ağrılar, özellikle gece ve istirahat halindeyken oluşuyor. Çok ilerleyen vakalarda ise omurganın öne eğilmesi ve kamburluk görülebiliyor. Günümüzde ankilozan spondilit, ilaç tedavileri ve düzenli egzersizlerle çok fazla ilerlemeden kontrol altına alınabiliyor. **Memorial Şişli Hastanesi Romatoloji Bölümü'nden Doç. Dr. Sait Burak Erer**, ankilozan spondilit ve tedavisi hakkında bilgiler verdi.

ANKILOZAN SPONDİLİT BİR BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ HASTALIĞIDIR

Ankilozan spondilit omurganın ve kalça ile beli birleştiren sakroiliak ekleminin iltihabı olarak tanımlanmaktadır. Ankilozan spondilit bağışıklık sisteminin aşırı şekilde çalışıp kendi dokularına saldırması sonucu meydana gelmektedir. Eklemlerde oluşan iltihaplanma tedavi edilmediğinde ve ilerlediğinde kireçlenme oluşabilmektedir. Kireçlenme eklemler boşluğunu kapatarak eklemlerin kemiklerle bütünleşmesine ve bu durumda hareket kayıplarına neden olmaktadır. Rahatsızlık iyice ilerlediğinde sakroiliak eklemden omurgaya

doğru çıkıp sırt ve boyun omurlarındaki eklemleri de etkileyebilmektedir. Doğru tedavi olmayan ve ilerleyen vakalarda bu kireçlenmeler öne doğru eğilme, bükülme ve kamburlukla sonuçlanabilmektedir.

SABAH TUTUKLUĞU YAŞANABİLİYOR

Hemen herkes hayatının bir döneminde bel ağrısı yaşayabilmektedir. Bel fıtığı, kireçlenme, kas spazmı, bel kayması gibi nedenlere bağlı mekanik bel ağrısıyla, ankilozan spondilit hastalığında yaşanan bel ağrılarını birbirinden farklıdır. Mekanik

bel ağrıları daha çok hareket halindeyken oluşur, istirahat edildiğinde ise düzelmektedir. Özellikle gece uykudan uyandıracak şekilde ve istirahat ederken ağrı olması, sabahları uyanınca uzun süren tutuklukların yaşanması, hareket edildikçe ağrıların azalması mekanik bel ağrılarından ankilozan spondiliti ayıran bulgulardır.

Ağrıya neden olan iltihap, kişi istirahat ederken eklemlere birikerek ağrı yaratmaktadır. Kişi sabahları tutuk bir şekilde uyanmaktadır. Hasta hareket ettikçe tutukluk ve ağrı azalmakta, sonrasında rahatlamaktadır. Hasta sabahları o kadar tutuk olur ki, eğilip çorabını bile giyemeyebilir. Bu tutukluğun yarım saatten uzun sürmesi de yine ankilozan spondilit hastalığının bulgularından biridir. İltihaplı olmayan diğer bel ağrılarında da tutukluklar yaşanabilir ama çok daha kısa sürmektedir.

ERKEKLERDE DAHA SIK GÖRÜLÜYOR

Bu hastalık genç erkeklerde kadınlara oranla 2 kat daha fazla görülmektedir. Özellikle 18 yaş üstü genç erkeklerde 3 aydan uzun süre görülen bel ağrılarında bu hastalıktan şüphelenilmelidir. Ağrılar 3 ay ile 1 yıl arasında devam ede-



Doç. Dr. Sait Burak Erer



bilmektedir. Ağrılar başlangıçta hafif şiddettedir, zamanla artmaktadır. Ankilozan spondilit kronik bir hastalık olduğu için ağrıların hayat boyu belli aralıklar ile devam edebileceği ön görülmektedir. Ankilozan spondilit bazı durumlarda eklemlerin dışında organlarda tutulum yapabilmektedir. Üveit denilen ve gözün bir tabakasında iltihap ve görmede bulanıklık ile seyreden bir tabloya yol açabileceği gibi, bazen sedef hastalığı ile birlikte görülebilmektedir.

Ülseratif kolit ya da Crohn hastalığı gibi iltihaplı bağırsak hastalıklarında da ankilozan spondilit hastalığında görülen iltihaba benzer sakroiliak eklem iltihabı gelişebilmektedir. Ayrıca ülkemizde dünya ortalamasına göre daha sık karşılaşılan Behçet hastalığı ve ailevi Akdeniz ateşi hastalığı seyrinde de sakroiliak eklem iltihabının gelişebileceği, ankilozan spondilite benzer yakınmalar ile bel-kalça ağrılarının oluşabileceği bilinmektedir.

ANKILOZAN SPONDİLİT TEDAVİSİ ÖMÜR BOYU DEVAM EDİYOR

Ankilozan spondilit ömür boyu devam eden bir hastalıktır. Her zaman ağrı olmayabilir ve genellikle ataklar şeklinde tekrar etmektedir. Atak dönemlerinde eklemlerde oluşan iltihap ilaç tedavileriyle kuru-

Ankilozan spondilit ailede görülüyorsa risk büyüyor

■ Her hastalıkta olduğu gibi ankilozan spondilitte de hasta hikayesinin önemi büyüktür. Genetik geçişli bir hastalık olduğu için hastanın aile hikayesi de büyük öneme sahiptir. Ailede bu hastalığı yaşayan ya da bu hastalık sonucu kamburlaşan kişiler bulunup bulunmadığı da sorulan sorular arasında bulunmaktadır.

■ Fizik muayenede ise bu hastalığın başladığı sakroiliak eklemler üzerinde uygulanan bası manevraları ile eklemlerin hassasiyeti belirlenmektedir. Eğer kamburluk ve eğilme varsa bunların dereceleri ölçülerek belirlenmektedir. Bu bulgular teşhis için önemlidir.

■ Gerekli görülen durumlarda radyolojik görüntüleme tekniklerine başvurulmaktadır. Ankilozan spondilitin tanısını en doğru şekilde konulmasını sağlayan görüntüleme tekniği MR'dır. Röntgen filmleri her zaman teşhis için yeterli olmamaktadır. Şüpheli durumlarda MR daha net bilgi verebilmektedir. Kemik iliğinin içindeki ödem ve iltihapları erken aşamalarda bile gösterebilmektedir. Bu da günümüzde erken tanı konulmasında kolaylık sağlamaktadır.

■ Hastalığın tanısı için bir takım kan değerlerine de bakılmaktadır. Kandaki iltihap değerini gösteren CRP'nin bu hastalıkta yükselmesi beklenir, ancak yükselmediği aktif hastaların da olabileceği akılda tutulmalıdır.

■ Yardımcı tetkiklerden biri de ankilozan spondilit hastalığına yatkınlığın olup olmadığını belirleyen HLA-B27 olarak adlandırılan genetik testtir. Bu genin pozitif olduğu kişilerde ankilozan spondilit gelişme riski yükselmektedir. Bu genin pozitif olduğu hastalarda eklem dışı tutulumlara daha fazla rastlanılmaktadır. Üveit denilen göz iltihaplanması ya da bağırsak iltihaplanması da daha sık görülebilmektedir. HLA-B27 genini taşıyan hastalarda hastalık aktivitesinin daha yoğun olabileceği veya hastalığa bağlı erken kamburlaşma gibi komplikasyonların daha sık görülebileceği bilinmektedir. Ankilozan spondilitli hastaları %20-30'unda HLA-B27 geni negatif saptanabilmektedir. Çocuklukta bu hastalarda hastalık daha yavaş ve hafif ilerlemekte ve daha az eklem dışı tutulum gözlenmektedir.

tulmaya çalışılmaktadır. Tedaviye ağrı kesici, iltihap kurutucu kortizon içermeyen ilaçlarla başlanmaktadır. Bu ilaçlar düzenli olarak kullanıldıklarında fayda göstermiyor ve kişinin kanında bakılan iltihap göstergeleri düşmüyorsa biyolojik ilaçlar devreye girmektedir. Bu biyolojik ilaçlar normal ilaç tedavilerine cevap vermeyen hastalarda kullanılmaktadır.

KİLO KONTROLÜ VE EGZERSİZ ÇOK ÖNEMLİ

İltihaplı romatizma hastalıkları içerisinde egzersizin en gerekli olduğu hastalık ankilozan spondilittir. Tedavinin yarısını ilaçlar oluştururken, diğer yarısını egzersiz oluşturmaktadır. Omurgayı, bel, sırt,

karn ve göğüs kaslarını güçlendiren egzersizler yapılmalıdır. Bütün vücudu aynı anda çalıştıran yüzme, ankilozan spondilit hastaları için çok faydalı bir egzersizdir. Yürüyüş, bisiklete binme, pilates ve yoga gibi sırt ve bel kaslarını güçlendiren egzersizler de çok faydalıdır. Haftanın en az 4 günü yarım saat egzersiz yapılmalıdır. Ancak, kas ve eklemlere zarar verecek ağır egzersizlerden kaçınılmalıdır. Hareketsiz bir yaşam iltihap birikimine ve kilo almına neden olmaktadır. Bu hastalıkta omurga çok hassastır ve omurgaya yük binmemesi için kilo kontrolü çok önemlidir. Ankilozan spondilit hastaları sağlıklı beslenmeli, sigara tüketmemeli ve fazla kilo almamalıdır.



Bionorica®

Bağışıklık sisteminiz güçlü mü? Imupret®



Imupret®
Oral Damla

Ağız yolu ile alınır.

100 ml Oral Damla



Imupret® Kaplı Tablet

Ağız yolu ile alınır.

50 Tablet



Grip, soğuk algınlığı ve diğer
solunum yolu enfeksiyonlarında:

- semptomları giderir,
- bağışıklık sistemini güçlendirir,
- enfeksiyonun seyrini hafifletir.¹

T.C. Sağlık Bakanlığı GBTÜ ruhsatlı



Burun tıkanıklığı? Sinüzit? Sinupret®



Sinupret® Forte Kaplı Tablet

Ağız yolu ile alınır.

20 Tablet



- mukusun atılmasını kolaylaştırır,
- burnu açar,
- ağrıyı giderir.¹

T.C. Sağlık Bakanlığı GBTÜ ruhsatlı

DİKKAT! HER 4 KİŞİDEN BİRİNİN KABUSU!

Pandemide reflüye karşı 10 etkili öneri

Son yıllarda tüm dünya ülkelerinde görülme sıklığı hızla artan reflü, ülkemizde de her dört kişiden birinin kabusu olmaya devam ediyor.

Özellikle bir buçuk yılı aşkın süredir devam eden pandemi sürecinde hareketsizlik ve beslenme alışkanlıklarındaki değişikliklerin reflüde artışı tetiklediğini belirten **Acıbadem Fulya Hastanesi Gastroenteroloji Uzmanı Prof. Dr. Oya Yönel**, "Pandemide aşırı yeme, geç saatlere kadar yemek yeme, karbonhidrattan zengin ve fast-food beslenme, hareketsizlik, kilo alımı ve stres nedeniyle reflü şikayetleri belirgin şekilde arttı. Mide asitinin yemek borusuna doğru geri kaçarak yemek borusunda yanma, ağıza acı-ekşi su gelmesi gibi şikayetlere yol açan reflü, yaşam kalitesini önemli ölçüde bozmaktadır. Hastalık tedavi edilmediği takdirde kansere yol açabilmektedir" dedi. **Gastroenteroloji Uzmanı Prof. Dr. Oya Yönel**, pandemide reflüye karşı 10 etkili kuralı anlattı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

1. YAĞLI GIDALARDAN UZAK DURUN:

Kızartmalar, fast-food, susamlı yiyecekler ve margarinden kaçın. Yağlı yiyeceklerin midede kalma süresi uzundur, mide boşalmasını geciktirir ve alt özofagus (yemek borusu) sfinkter basıncını düşürerek reflü şikayetlerini artırmaktadır.



2. ÇİKOLATAYI ABARTMAYIN: Çikolata iki nedenle reflüye yol açar. Birincisi; özellikle aç karnına ve çok miktarda tüketildiğinde yemek borusu ve mide arasındaki kapak düzeneğini gevşetmesi, ikincisi ise kendisi tek başına reflü nedeni olan bol kafein içermesidir.



Prof. Dr. Oya Yönel

3. ALKOL, ASİTLİ VE KA- FEİNLİ İÇECEKLERDEN KAÇININ:

Kahve, tatlandırılmış gazlı içecekler, buzlu çay gibi kafein içeren içecekler ve alkol, kola, gazoz, portakal suyu gibi asitli içecekler yemek borusunda sfinkter basıncını düşürerek ve asit salınımını artırarak reflüyü çok hızlı şekilde tetiklerler. Bu nedenle, bu içeceklerden uzak durun ve her gün 2 litre su tüketmeye özen gösterin.

4. BAHARATLI GIDA TÜKETİMİNİ AZALTIN:

Acı yeşil biber, kırmızı biber ve karabiber içeren gıdalar reflünün en büyük tetikleyicilerindedir. Baharatlar aşırı tüketildiklerinde reflü hastalığı olan kişilerde asit salınımını artırarak göğüste yanmayı hızlandırır. Bu nedenle, baharatlı gıda tüketimini azaltmak gerekiyor.

5. SİGARAYI BIRAKIN:

Yapılan bilimsel çalışmalar sigaranın sağlığa son derece zararlı olduğunu ortaya koyarken, birçok hastalık gibi alt özofagus (yemek borusu) sfinkter basıncını düşürerek reflüye de yol açtığını gösteriyor.

6. BESLENMENİZİ BU KURALLARA GÖRE OLUŞTURUN:

Reflüye karşı beslenme koşullarını değiştirmek şart olduğundan şu önerilere uyulmalıdır.



◆ Fazla yemek mide basıncını artırarak reflüyü tetiklediğinden fazla yemekten her zaman kaçın.

◆ Az miktarda, sık ve düzenli şekilde yemek yiyin.

◆ Yiyecekleri yavaş ve iyice çiğneyerek yiyin.

◆ Sıvı tüketimi mide basıncını artırdığı için yemeklerde değil, öğün aralarında alın.

◆ Yatmadan 3-4 saat önce yeme-içmeyi kesin (Mide dolu olunca, mide içeriğinin yemek borusuna kaçması kolay olduğundan reflü şikayetleri de artar).

◆ Yemek sonrası karın basıncını artıracak hareketler yapmayın, eğilme ve doğrulmaya neden olacak fiziksel hareketler için bir müddet bekleyin.

7. İDEAL KILONUZA ULAŞMAYA ÇALIŞIN: Yeni çalışmalarda vücut kitle indeksi ve bel çevresi ile reflü arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Obezlerde reflü artışı; karın içi basınç artışının mide içi basınç artışına neden oluşu ile izah edilmektedir. Mide içi basınç artışı, mide fitiği

gelişme riskini de artırarak reflüye neden olabiliyor. O nedenle, reflü şikayetlerinin azalması için fazla kilolu hastalar kilo vermelidir.

8. STRESTEN UZAK DURUN: Reflü semptomlarının oluşmasında yemek borusunda aşırı duyarlılığa sebep olan visseral sinir yollarındaki bozukluklar da etkili olabiliyor. Bu nedenle, reflü şikayetlerinde artışa neden olan stresinizi yönetmeye, aşırı stresten uzak durmaya çalışın.

9. YATAĞIN BAŞINI 30-45 CM YÜKSELTİN: Çift yastık kullanmak ya da yatağın başını 30-45 cm yükseltmek ve sol yana doğru yatmak reflü şikayetlerini azaltmaktadır.

10. DAR KIYAFET GİYMİYİN: Pantolon ve eteğinzin bol olmasına dikkat edin. Dar pantolon, sıkı kemer ve korse mide asidinin yemek borusuna ulaşmasını kolaylaştırırken, karın basıncını artırıyor ve reflü yakınmalarını da tetikliyor.



Endoskopide reflü teşhisi İLK SIRALARA YÜKSELDİ!

Gastroenteroloji Uzmanı Prof. Dr. Oya Yönel, "Modern çağın hastalığı reflü; yemek borusunda yanma ve ağza acı su gelmesi gibi tipik belirtilerin yanı sıra, göğüs ağrısı, astım, zatürre, farenjit, sinüzit, kuru öksürük, ağız kokusu, seste kısılma ve diş çürümesi gibi atipik bulgularla da kendisini gösterebilir. Ayrıca, yemek borusu kanamalarına, anemiye, yemek borusu iltihabına (özofajit), yemek borusu kanserine zemin hazırlayan Barrett hastalığına yol açabilir. 20 yıl öncesinde yapılan endoskopilerde en çok gastrit, ülser ve mide kanserine rastlanırken, reflü dördüncü sırada yer alırdı. Son 20 yılda özellikle *'helikobakter*

pilori' adlı bakterinin tedavisine başlanması ile beraber, ülser ve mide kanseri sıklığı azalırken, reflü hastalığı giderek artıyor. Öyle ki, endoskopiye gelen hastalarda teşhiste ilk sıralara yükseldi" dedi.

Hastalığın tedavisinde; yaşam tarzı değişiklikleri ve diyetle düzelme olmazsa doktor tavsiyesine göre, mide asidini azaltan ilaçlar, yani mide koruyucular kullanıldığını belirten **Prof. Dr. Oya Yönel**, "Cerrahiye nadiren ihtiyaç duyulur. Genelde büyük mide fitiği varsa veya hasta uzun süre mide koruyucu ilaç kullanmak istemiyorsa, hastanın kendisi de istiyorsa cerrahi tedaviye başvurulabilir" ifadelerini kullandı.



hızlı¹ ve etkili² çözüm

GASVİN

Sodyum Aljinat-Sodyum Bikarbonat-Kalsiyum Karbonat



nane aromalı³

Ref.: 1. Detmar PW et al. Int J Clin Pract. 2006;60(3):275-83. 2. Leiman DA, et al. Dis Esophagus. 2017;30(2):1-8. 3. Gasvın likit KÜB

GASVİN LIKİT KISA ÜRÜN BİLGİSİ: FORMÜLÜ: Her 10 ml; 500 mg sodyum aljinat, 267 mg sodyum bikarbonat, 160 mg kalsiyum karbonat içerir. **ENDİKASYONLARI:** Altta yatan nedenin gastrik reflü olduğu bütün epigastrik veya retrosternal rahatsızlıklarda, gebelik döneminde görülen mide yanmalarının, gastrik reflü kaynaklı flatulans ve mide yanmasının ve gastrik reflünün tedavisinde kullanılır. **KULLANIM ŞEKLİ VE DOZU:** Oral yoldan uygulanır. Yetişkinler ve 12 yaşından büyük çocuklarda, yemeklerden sonra ve yatmadan önce 10-20 ml (2-4 tatlı kaşığı), 6-12 yaş arası çocuklarda, yemeklerden sonra ve yatmadan önce 5-10 ml (1-2 tatlı kaşığı), 6 yaşından küçük çocuklarda kullanımı tavsiye edilmemektedir. **KONTRENDİKASYONLARI:** Hidroksibenzoat esterleri (parabenler) de dahil olmak üzere ürünün içindeki maddelerden herhangi birine aşırı duyarlılığı olanlarda kontrendikedir. **ÖZEL KULLANIM UYARILARI VE ÖLÇÜMLERİ:** Tıbbi olarak gerekli görülmediği sürece 12 yaşından küçük çocuklarda genellikle tavsiye edilmez. Yedi gün sonunda semptomlarda iyileşme görülmezse, klinik durum gözden geçirilmelidir. Her 10 ml doz, 134,25 mg sodyum içerir. Bu durum, kontrolü sodyum diyetinde olan hastalar için göz önünde bulundurulmalıdır. Her bir 10 ml GASVİN 160 mg (1,6 mmol) kalsiyum karbonat içerir. **HİPERKALSEMİ, NEFROKALSİNOZ VE İZEMİYEN ETKİLER:** Hipertansiyon, nefrokalosiyoz ve tetrasilyonik biberak taze ilaçlarının dikkatli kullanılması. **İSTENMEYEN ETKİLER:** Ürtiker, bronkospazm, anafaktik veya anafaktoid reaksiyonlar gibi alerjik belirtiler. **DİĞER TIBBİ ÜRÜNLER İLE ETKİLEŞİMLER VE DİĞER ETKİLEŞİM ŞEKLİLERİ:** Antiasid etki gösteren kalsiyum karbonat varlığı nedeniyle, H₂-antihistaminik, tetrasiklinler, digoksin, florokolonol, demir tuzu, ketokonazol, nifedipin, tiroksin, penisilamin, beta blokerler (atenolol, metoprolol, propranolol), glukokortikoid, klorokin ve difosfonatlar ile uygulaması arasında 2 saatlik bir süre konmalıdır. **BOZ AŞI VE TEDAVİSİ:** Doz aşımı vakalarında semptomatik tedavi verilmelidir. Hastalar abdominal gerilim hissedebilir. **RUNSAT TARİHİ VE NO:** GASVİN Likit: 12.04.2016 - 2016/256 **KÜB GÜNCELLEME TARİHİ:** 12.04.2016. **TİCARİ TAKIM ŞEKLİ VE FİYATI:** Fiyat bilgileri için lütfen firmamıza başvurunuz. **RUNSAT SAHİBİ:** DEVA HOLDİNG A.Ş. Halkalı Merkez Mah. Basın Ekspres Cad. No:1. 34303 Küçükçekmece/İSTANBUL. Reçete ile satılır. **KÜB VERSİYON NO:** BSV001/17. DEVA ürünleri ile ilgili advers olayları DEVA'ya doğrudan e-posta (info@deva.com.tr) ve telefon (0212 444 33 82) aracılığı ile veya T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu, TÜFAM'a (Türkiye Farmakovijans Merkezi) e-posta (tufam@ttck.gov.tr), faks (0312 218 35 99 veya telefon (0800 314 00 08) yoluyla iletebilirsiniz.

GASVİN DUO ORAL SÜSPANSİYON KISA ÜRÜN BİLGİSİ: FORMÜLÜ: Her 10 ml; 500 mg sodyum aljinat, 213 mg sodyum bikarbonat, 325 mg kalsiyum karbonat içerir. **ENDİKASYONLARI:** Gebelik döneminde dahil, yemeklerden sonra asit regüritasyonu, mide yanması ve hazımsızlık gibi gastroözofageal reflü semptomları ve aşırı mide asidi (hiperacidite) semptomlarının tedavisinde etkilidir. **KULLANIM ŞEKLİ VE DOZU:** Oral yoldan uygulanır. Günde en fazla dört defa olmak üzere yemeklerden sonra ve yatmadan önce 10-20 ml (2-4 tatlı kaşığı). **KONTRENDİKASYONLARI:** İlaçın içeriğinde bulunan herhangi bir maddede karşı (hidroksibenzoat esterleri -parabenler- dahil) aşırı duyarlılığı olanlarda kullanılmamalıdır. **ÖZEL KULLANIM UYARILARI VE ÖLÇÜMLERİ:** Hekim tarafından önerilmediği sürece 12 yaşından küçük çocuklarda tedavi uygulanması genelde önerilmemektedir. Yedi gün sonunda semptomlarda iyileşme görülmezse, klinik durum gözden geçirilmelidir. Her 20 ml lik dozda 260 mg (2,6 mmol) kalsiyum bulunur. **HİPERKALSEMİ, NEFROKALSİNOZ VE İZEMİYEN ETKİLER:** Hipertansiyon, nefrokalosiyoz ve tetrasilyonik biberak taze ilaçlarının dikkatli kullanılması. **İSTENMEYEN ETKİLER:** Çok seyrek: Ürtiker, bronkospazm, anafaktik veya anafaktoid reaksiyonlar gibi alerjik belirtiler. **DİĞER TIBBİ ÜRÜNLER İLE ETKİLEŞİMLER VE DİĞER ETKİLEŞİM ŞEKLİLERİ:** Antiasid etki gösteren kalsiyum karbonat varlığı nedeniyle, H₂-antihistaminik, tetrasiklinler, digoksin, florokolonol, demir tuzu, ketokonazol, nifedipin, tiroksin, penisilamin, beta blokerler (atenolol, metoprolol, propranolol), glukokortikoid, klorokin ve difosfonatlar ile uygulaması arasında 2 saatlik bir süre konmalıdır. **BOZ AŞI VE TEDAVİSİ:** Doz aşımı vakalarında semptomatik tedavi verilmelidir. Hastalar abdominal gerilim hissedebilir. **RUNSAT TARİHİ VE NO:** 10.05.2017 - 2017/291 **TİCARİ TAKIM ŞEKLİ VE FİYATI:** Fiyat bilgileri için lütfen firmamıza başvurunuz. **RUNSAT SAHİBİ:** DEVA HOLDİNG A.Ş. Halkalı Merkez Mah. Basın Ekspres Cad. No:1. 34303 Küçükçekmece/İSTANBUL. Reçete ile satılır. **KÜB VERSİYON NO:** BSV001/18. DEVA ürünleri ile ilgili advers olayları DEVA'ya doğrudan e-posta (info@deva.com.tr) ve telefon (0212 444 33 82) aracılığı ile veya T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu, TÜFAM'a (Türkiye Farmakovijans Merkezi) e-posta (tufam@ttck.gov.tr), faks (0312 218 35 99 veya telefon (0800 314 00 08) yoluyla iletebilirsiniz.

EastPharma



Daha geniş bilgi için firmamıza başvurunuz.
DEVA HOLDİNG Halkalı Merkez Mah. Basın Ekspres Cad. No:1 34303 Küçükçekmece / İSTANBUL Tel: (0212) 444 DEVA (3382)
21DV478GSV019

www.deva.com.tr



DEVA Holding

Obezitede damgalama ve ayrımcılığa karşı

“Rolüm ağır, peki senin rolün ne?” projesi başlıyor!



“Rolüm Ağır, Peki Senin Rolün Ne?” projesi, obezitenin tedavisindeki görünmez engellerden damgalama ve ayrımcılığa dikkat çekti.

Konu ile ilgili gerçekleştirilen basın toplantısında, Türkiye Obezite Araştırma Derneği (TOAD) Başkanı **Prof. Dr. Volkan Demirhan Yumuk**, TOAD Başkan Yardımcısı **Prof. Dr. Dilek Yazıcı** ve Ankara Üniversitesi İletişim Fakültesi Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bölümü Öğretim Üyesi Reklamcılık ve Tanıtım Anabilim Dalı Başkanı **Prof. Dr. Deniz Sezgin** önemli bilgiler verdi. Novo Nordisk'in koşulsuz desteği ile gerçekleştirilen kampanyanın lansmanı **Çiçek Dilligil**'in sunuculuğunda gerçekleşti. Türkiye ve dünyada görülme sıklığı giderek artan obezite hastalığı, Dünya Sağlık Örgütü'nün en riskli hastalıklar sıralamasında ilk 10'da yer alıyor. “**Rolüm Ağır, Peki Senin Rolün Ne?**” projesi ise obezite hastalığının tedavisinin önündeki görünmeyen engellere dikkat çekiyor; damgalama ve ayrımcılık. Projenin ilk adımında basın mensupları ile bir araya gelen uzmanlar, “**Obezitede Medyanın Rolü**”nü ele aldı.

ERKEKLERDE YÜZDE 107, KADINLARDA YÜZDE 34 ARTIŞ

Projenin ayrıntıları ve obezite hastalığı ile ilgili bilgiler veren **Prof. Dr. Volkan Yumuk**, “Obezitede son 12 yılda erkeklerde yüzde 107, kadınlarda ise yüzde 34 artış görüldü. Bu artışın en önemli sebeplerinden biri de hareketsiz yaşam biçiminin giderek daha çok yaygınlaşmış olmasıdır. Bunun dışında genetik, epigenetik, çevresel, biyolojik ve psikolojik faktörler de obezitenin ortaya çıkmasındaki önemli etkenlerden biridir. Ülkemiz için de durum tehlikeli bir boyuta gelmektedir. *Rolüm Ağır, Peki Senin Rolün Ne?*” projesi obezitenin iyileştirilmesindeki rolüne değinirken, damgalama ve ayrımcılık, obezite tedavisinin önündeki görünmeyen önemli bir engel. Obeziteli bireyler pek çok alanda ciddi problemler yaşarken bu durum onların obezite ile mücadelesini de olumsuz etkiliyor. Proje kapsamında bu amaçla *‘Obezite ile Mücadele Takımı’* olan *‘O Takımı’* kuruldu. Ayrıca, yıl boyunca deneyimli uzmanlarla birlikte çeşitli atölyeler düzen-



Basın toplantısında (soldan sağa) **Prof. Dr. Dilek Yazıcı, Prof. Dr. Volkan Demirhan Yumuk, Sunucu Çiçek Dilligil ve Prof. Dr. Deniz Sezgin** yer aldı.

lenecek. *‘Obezitede Medyanın Rolü’* çok önemli. Toplumda damgalama ve ayrımcılığın değiştirilmesinin uzun soluklu ve zor bir yolculuk olduğunun farkındayız. Ancak, çıktığımız bu yolculuğun obeziteli bireyler için ne kadar önemli olduğunu da biliyoruz. Basın mensupları ile birlikte ilk adımı atacağımız bu yolda, eğitim ve iş hayatı, sağlık ve sosyal yaşam gibi konularda her yıl bir alana odaklanmayı hedefliyoruz” diye konuştu.

OBEZİTENİN İYİLEŞTİRİLMESİNDE MEDYANIN ROLÜ AĞIR

Toplantıda obezitenin sağlık üzerine olan etkilerine değinen **Prof. Dr. Dilek Yazıcı**, “Obezite kompleks bir hastalık olarak kabul edilmeli ve tedavisinin bu yaklaşımla yapılması gerekli. Tip 2 diyabet, hipertansiyon ve kalp-damar hastalığı gibi birçok ölümcül hastalığın yanında depresyon gibi psikolojik sorunları da obezite ile birlikte gözlemliyoruz. Obezitenin psikolojik etkileri ise obezite ile mücadeleyi önemli ölçüde etkiliyor. Damgalama ve ayrımcılık psikolojik etkenler arasında önemli bir yere sahip. Medyada obezite ile ilgili aktarılan doğru bilgiler toplumdaki obezite algısının doğru oluşmasında ve yanlış bilgilerin ortadan kaldırılmasında oldukça etkili. Basın men-

suplarının rolü bu anlamda ağır” dedi.

AYRIMCILIK VE DAMGALAMA SOSYAL HAYATLARINI KISITLIYOR

Projenin çıkış noktası olan **“Rolüm Ağır - Obezitede Ayrımcılık ve Damgalama”** kitabının yazarlarından **Prof. Dr. Deniz Sezgin** ise, “Gerçekleştirdiğimiz bu çalışma sayesinde obeziteli bireylerin eğitim, sağlık, sosyal hayat ve iş hayatı gibi alanlarda karşılaştıkları sorunlara daha yakından tanık olma imkanı bulduk. Damgalama ve ayrımcılık sorunu; sosyal hayatlarında kısıtlamaya gitmelerine, özgüven kaybı yaşamalarına, seyahat kısıtlamalarına ve hatta tedaviye başvurmamalarına ya da tedavilerini aksatmalarına neden olabiliyor. Obeziteli bireyler, toplumda gizli engelliler olarak yaşamlarını sürdürmeye çalışmaktadır. Proje kapsamında oluşturduğumuz *‘Obezite Medya Kılavuzu’*nun haberlerde kullanılan dil ve görsel araçlarla ilgili bir rehber olmasını arzu ediyoruz. Bu yıl aynı zamanda obezite haberleri üzerine odaklandığımız bir medya analizi gerçekleştiriyoruz. Atölyelerden önce başlattığımız araştırma, atölyelerden sonra da devam edecek. 2022 Mart ayında ise medya analizi araştırmamızın raporunu sizlerle paylaşmayı hedefliyoruz” şeklinde konuştu.

RİSK ALTINDAKİ KİŞİLER VAKİT KAYBETMEDEN HEKİME BAŞVURMALI **HEPATİT** **beklemez!**

Hepatit B enfeksiyonundan aşı ile korunmanın mümkün olduğunu belirten ve çoğunlukla sinsi ilerleyen Hepatit C enfeksiyonuna dikkati çeken **Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Enfeksiyon Hastalıkları Anabilim Dalı'ndan Prof. Dr. Hüsnü Pullukçu**, "Hepatit C hastalığı, Hepatit C virüsünün (HCV) neden olduğu bir karaciğer hastalığıdır. Karaciğer kanserinin başlıca sebebi olan HCV, kan yoluyla bulaşır ve kronikleştiğinde siroz, karaciğer kanseri ve ölümlü sonuçlanabilir" dedi. **Prof. Dr. Hüsnü Pullukçu** konuyla ilgili önemli bilgiler verdi.



Prof. Dr. Hüsnü Pullukçu

Dünya Hepatit Günü nedeniyle viral hepatitlere dikkat çekmek ve farkındalığı artırmak amacıyla Prof. Dr. Hüsnü Pullukçu özel açıklamalar yaptı.

kadar fark edilmiyor. Karaciğeri etkileyen bir enfeksiyon türü olan Hepatit C ile yaşayanların yaklaşık yüzde 80'inde hiçbir belirti ortaya çıkmadığı için sinsi bir hastalık olarak kabul ediliyor.

RİSK GRUBUNDA YER ALANLAR KAN TESTİ YAPTIRMALI

Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanan Türkiye Viral Hepatit Önleme ve

Kontrol Programı kapsamında sağlık çalışanları, 1996 yılı öncesinde kan ve kan ürünleri alanlar, sık kan ve kan ürünleri transfüzyonu olanlar, damar içi madde kullananlar, mahkumlar ve göçmenler HCV açısından yüksek riskli gruplar olarak tanımlanıyor. Özellikle HCV, damar içi madde kullanan kişiler arasında hızla yayılmaktadır. Bu konuda yapılacak uygulamalar pek çok hastalığın kontrolüne katkı sağlayacaktır. 1996 yılı öncesinde kan ve kan ürün-

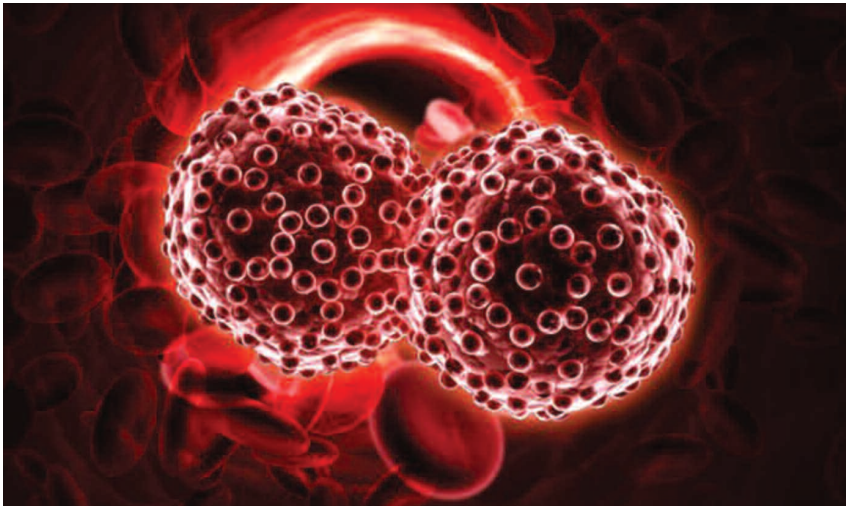
leri ya da organ nakli yapılmış, immünsüpresif hastalar, steril olmayan ortamda manikür, pedikür, dövme, piercing uygulamaları ve diş tedavisi yaptırmış, toplu sünnet olmuş ve ortak ustura/jilet kullanmış kişilerde büyük risk taşıyor.

RİSK OLUŞTURAN KİŞİLER HEKİME BAŞVURMALI

Hepatit C enfeksiyonu ne yazık ki, ileri evrelere gelene kadar hiçbir belirti göstermeden sinsi ilerliyor. Türkiye Viral Hepatit Önleme ve Kontrol Programı'na göre HCV tedavisi edilmediği takdirde, önümüzdeki 20 yılda hastalık yükü ve mortalite giderek artacak. Bu sebeple "Hepatit Beklemez!" diyerek HCV enfeksiyonu yönünden risk altındaki kişilerin vakit kaybetmeden hekime başvurmaları için çağrıda bulunuyoruz. Basit bir kan testi ile bu virüs tespit edilebiliyor. Risk gruplarından yer alan kişilerin, Hepatit C enfeksiyonuna sahip olup olmadıklarını öğrenmek için enfeksiyon uzmanı ya da gastroenteroloji uzmanı bir hekime başvurmaları gerekmektedir.

HEPATİT C BULAŞMA RİSKİ AZALTILABİLİR

Hepatit C virüsünün bulaşma riskinin azaltılması halk sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır. Hepatit C virüsünün yayılmasını azaltmak aslında çok kolay ve pek çok yolu var. Örneğin; steril olmayan diş, piercing ve dövme uygulamalarından mutlaka kaçınılmalı. Özellikle dövme yaptırırken boyaların sterilize olmasına, eldiven ve tek kullanımlık iğne kullanımına özen gösterilmesine dikkat edilmeli. Mahkumlar, uyuşturucu madde bağımlıları ve göçmenler gibi yüksek riskli gruplara mutlaka tarama yapılmalıdır.



DAHA BULAŞICI OLAN

Delta varyantı ağır seyirli hastalığa neden olabiliyor



Bir yandan tüm dünyada aşı çalışmaları devam ederken, en merak edilen konuların başında son dönemlerde öne çıkan Delta varyantının ne kadar tehlikeli olduğu ve aşuların Corona virüsünden korunmadaki rolü geliyor. Memorial Şişli Hastanesi'nden Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji Uzmanı Dr. M. Servet Alan, delta varyantı ve COVID-19 aşularını ile ilgili sık sorulan sorulara açıklık getirdi.

%60 DAHA BULAŞICI

Delta varyantı ilk olarak Hindistan'da ortaya çıkan ve sonrasında tüm dünyaya yayılmaya başlayan COVID-19 virüsü varyantıdır. Şu anda alfa varyantı daha yaygın olmakla birlikte delta varyantı da hızla yayılmaya devam etmektedir. Ülkemizde de delta varyantları saptanmaktadır. Daha bulaşıcı ve daha ağır seyirli hastalığa yol açabilen bir virüsün ortaya çıkması önemli bir endişe kaynağı olmayı sürdürmektedir. Bununla birlikte, iki doz aşı uygulanan kişiler delta varyantından da korunmaya devam etmektedir. Fakat, özellikle tek doz aşı uygulananlarda bu korunma yeterli olmayabilir. Yapılan çalışmalar delta varyantının alfa varyantından %60 daha bulaşıcı olduğunu göstermektedir.

TÜM VARYANTLARA KARŞI AŞI OLARAK KORUNUN

Çoğu kişide bu varyantların daha ciddi hastalığa yol açtığını gösteren bir delil bulunmamaktadır. Altta yatan hastalığı olanlar ve yaşlılar için virüs diğer varyantlarda



Uzm. Dr.
M. Servet Alan

Uzun bir süredir hayatımızda olan COVID-19 ile ilgili her geçen gün yeni gündemler ortaya çıkıyor. Virüsün bugüne kadar gelişen varyantları Alfa (İngiltere), Beta (Güney Afrika), Gama (Brezilya), Delta (Hindistan) ve Epsilon (Kaliforniya) olarak sınıflandırılıyor.

olduğu gibi daha tehlikelidir. Daha bulaşıcı olan bir virüs ise aynı şiddette enfeksiyona yol açsa bile, daha fazla sayıda kişiye bulaşacağı için, özellikle aşısız kişilerde daha fazla hastalık ve ölüme neden olacaktır. Tüm varyantlardan korunmak için önerilen enfeksiyondan korunma önlemleri aynıdır. El hijyeni, sosyal mesafenin korunması, maske, iyi bir havalandırma

ve aşı olunması mutlaka dikkat edilmesi gereken konulardır.

Son dönemlerde koruyucu özelliğinden yan etkilerine kadar aşı konusunda merak edilen pek çok konu bulunmaktadır. Bunlar şöyle özetlenebilir:

■ Biontech aşısı mı Sinovac aşısı mı daha etkili?

Tüm dünyayı etkisi altına alan COVID-19 salgın hastalığının önlenmesinde en önemli yardımcımız aşıdır. Yapılan çalışmalar sonucunda COVID-19 hastalığına karşı çeşitli aşular geliştirilmiştir. Bu aşulardan biri Biontech, diğeri ise Sinovac'dır. Türk aşısı araştırmalarında da üçüncü faz çalışmaları yapılmaya başlandığı bilinmektedir. Pfizer-Biontech aşısının hem ilk dozdan sonra

koruyuculuğun başlaması hem de bulaşmayı engellemesi açısından biraz daha etkili olduğu bilgisi bulunmaktadır. Biontech ve Sinovac aşularını ağır seyirli enfeksiyonları ve ölüm olasılığını önemli oranda engellemektedir. Bu nedenle, COVID-19 aşularından hangisi size uygunsa mutlaka yaptırmanız önerilir.

■ Üçüncü doz aşı gerekli mi?

"Aşı sonrası koruma ne kadar sürüyor? Üçüncü doz COVID-19 aşısı uygulanacak mı?" gibi soruların yanıtı için araştırma sonuçlarını ve Sağlık Bakanlığı açıklamalarını beklemek gerekir. Grip aşısı gibi COVID-19 aşısının da her yıl uygulanması gerekebilir. Bunu, yapılacak araştırmalar ve sonuçları gösterecektir.

■ COVID-19 aşularının yan etkileri var mı, varsa nelerdir?

Tüm aşular korumayı amaçladıkları mikroorganizmaları vücuda tanıtırken bazı istenmeyen etkiler görülebilir. Aşulara bağlı olarak; aşının uygulandığı yerde veya genel bazı yakınmalar olabilir. Aşı sonrası kolda, aşının uygulandığı yerde kızamık, şişlik ya da ağrı gibi yakınma ve bulgular ortaya çıkabilir. Ancak, bu yakınmalar aşının yapıldığı yere soğuk uygulama yapılarak azaltılabilir. Ayrıca gerekiyorsa parasetamol alınabilir. Aşı, bazı kişilerde de hafif ateş, titreme, hal-

sizlik, kas ağrısı, baş ağrısı gibi yan etkilere neden olabilir. Bunlar aşı sonrasında görülebilen, vücudumuzun aşıya verdiği yanıtı bağlı belirtilerdir. Bu yakınmalar için de parasetamol kullanılabilir.

■ Aşı sonrası kol ağrısı yaşıyanlar neler yapmalı?

Aşı sonrası kolda, aşının uygulandığı yerde ağrı en sık görülen istenmeyen etkilerdendir. Aşı bölgesine soğuk uygulama yapılabilir, parasetamol kullanılabilir.

■ Aşı sonrası banyo yapabilir miyim?

COVID-19 aşısı olan kişiler isterlerse aşı sonrasında banyo yapabilir.

■ Aşı sonrası nasıl beslenmeliyim?

COVID-19 aşısı sonrası yiyeceklerle ilişkili, aşıya özel herhangi bir kısıtlama bulunmamaktadır. Aşı olan kişi rutin beslenme alışkanlıklarını devam ettirebilir.

■ Gebelik ve emzirme döneminde aşı yapılabilir mi?

Gebelik döneminde COVID-19 hastalığına yakalanan anne adayları, bu hastalığı daha ağır geçirebilir. Aşı konusunda karar verilirken COVID-19'la temas olasılığı, hastalığın ciddi seyretme riski, aşının bilinen yararları ve gebelikte aşının güvenilirliğine ilişkin kısıtlı, fakat giderek güçlenen bilgiler değerlendirildiğinde; özellikle COVID-19'u ağır geçirme riski yüksek olan gebelere kendi istekleri halinde aşı uygulanması önerilmektedir. Aşının gebeliğin ilk üç ayında uygulanmaması tercih edilmektedir.

■ Biontech, m-RNA aşısı kısırlaştırır mı?

Aşılar kısırlığa neden olmaz. Diğer aşılar gibi COVID-19 aşılarında da bu yönde bir bulgu ya da bilgi bulunmamaktadır.

■ Alerji hikayesi olan kişilerde aşının yan etkileri daha mı ağırdır?

Aşıya bağlı ciddi yan etkiler genellikle alerjik reaksiyonlara bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Ciddi alerjisi olan kişilerin aşı olurken mutlaka bunu doktoruna bildirmesi ve buna yönelik önlemlerin alınarak aşının yapılması gerekmektedir. Bir aşıya karşı ilk uygulamada çok şiddetli, anafilaksi olarak tanımlanan alerjik reaksiyonlar gelişmişse aynı aşı tekrar uygulanmamalıdır. Doktorunuz bu durumu değerlendirerek size yapmanız gerekenler hakkında

detaylı bilgi verecektir. Ciddi alerjiler gibi yan etkiler çok seyrek ve genellikle aşı uygulandıktan kısa bir süre sonra görülmektedir. Bu nedenle, aşı sonrasında 15 ile 30 dakika aşının uygulandığı sağlık kuruluşunda beklenmesi gerekmektedir.

■ Aşıların uzun dönem sonuçları bilinmiyor, etkileri ne olabilir?

COVID-19 hastalığı 2019 sonu, aşıları ise 2021 yılı başında hayatımıza girmiştir. Bu nedenle hastalığın ve aşıların uzun dönem sonuçları için beklemek gerekir. Bununla birlikte aşıların olumsuz etkileri, genellikle erken dönemde görülmektedir. Bu nedenle, uzun dönemde farklı bir istenmeyen etki olmayacağı düşünülmektedir. COVID-19 aşısının hastalığın ve buna bağlı ölümlerin önlenmesindeki yararları olası istenmeyen etkilerin çok üzerindedir.

■ m-RNA aşıları genetiğimizi değiştirir mi?

m-RNA çok kısa ömürlü bir moleküldür. Aşılamadan kısa süre sonra planlanan etkisini oluşturup parçalanır. m-RNA hücre çekirdeğine girmez. Genetiğimizi değiştirdiği yönünde herhangi bir bulgu bulunmamaktadır.

■ Birinci aşıdan sonra, ikinci dozu farklı bir aşıyla yapabilir miyim?

COVID-19 aşılarında şu anda birinci dozdan sonra, ikinci dozu farklı bir aşıyla yapma seçeneği sunulmamaktadır. Tüm dünyada aynı aşıyla ikinci dozun yapılması önerilmekte ve bu şekilde uygulanmaktadır.

■ Aşının kanda pıhtılaşmaya neden olmaması için kan sulandırıcı ilaçlar alınmalı mı?

Pıhtılaşmaya neden olduğu düşünülen aşılar ülkemizde kullanılmamaktadır. Aşının pıhtılaşma yapması olasılığına karşı kan sulandırıcı olarak adlandırılan ilaçların

kullanılması önerilmemektedir.

■ Aşı oldum, testim pozitif çıkar mı?

COVID-19 aşıları, COVID-19 hastalığına karşı bağışıklık oluşturur. Bunun önemli bir parçası da IgG ve IgM sınıfından antikorlardır. Aşı sonrası antikor testleri, yani virüse karşılaştığımızı gösteren testler pozitif bulunabilir. Hastalığın tanısı için altın standart olan PCR testleri, yani virüsün genetik maddesini gösteren testler ise pozitif bulunmaz.

■ Aşı öncesi ağrı kesici alınmalı mı?

Ağrı kesicilerin aşının etkinliğini nasıl etkileyeceği bilinmediği için aşı öncesi bu ilaçların kullanılması önerilmez. Ateş düşürücü, ağrı kesici kullanılması gereken bir durum ortaya çıkarsa kullanılabilir.

■ Aşı olanlar nelere dikkat etmeli?

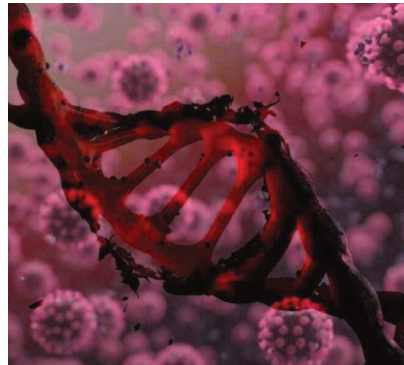
Aşı olan kişilerin öncelikle 15-30 dakika arasında aşı oldukları sağlık kurumlarında beklemeleri gerekmektedir. Bunun dışında aşının uygulandığı bölgede yan etkiler ortaya çıkarsa, soğuk uygulamalar yapılabilir ve parasetamol kullanılabilir. Daha ciddi yan etkiler veya alerjik rahatsızlıkları ortaya çıkan kişilerin ise bir sağlık kurumuna başvurması, tedavi alması ve gözlem altında tutulması gerekebilir.

■ Aşı olanlar ciddi yan etki durumunda ne yapmalı?

Aşı sonrasında şiddetli kaşıntı, bayılma, kusma, ciddi alerjik reaksiyon, hırıltılı solunum gibi çok ciddi bir yan etki söz konusuysa mutlaka en yakın sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır. Aşı sonrası ciddi yan etkiler, genellikle ilk 30 dakika içerisinde ortaya çıkar. Bu nedenle, aşıdan sonra 15-30 dakika sağlık kuruluşunda beklenmesi, ciddi ve istenmeyen etkilerin çoğuna erken müdahale edilmesini sağlayacaktır.

■ Aşı sonrası kardiyak problemler yaşadıklarını dile getiren kişiler bu durumda ne yapmalı?

Aşıdan sonra kalp problemleri çok nadir görülmektedir. Aşı sonrasında ortaya çıkan kalp sorunları, genellikle hafif ve geçicidir. COVID-19 hastalığına bağlı olarak, kalp hastalıkları ise çok daha sık ve daha ciddidir. Aşının yararları, olası risklerin çok üzerindedir. Bununla birlikte, aşı sonrası kardiyak sorunlar yaşadığını düşünen kişiler, hemen bir sağlık kuruluşuna başvurmalıdır.



ANNE BABALAR DİKKAT!

PANDEMİ ERKEN TANI VE

TEDAVİYİ ENGELLEYEBİLİYOR!

Skolyoz hakkında doğru bilinen 10 yanlış



Omurganın kendi ekseninde dönerik kıvrılması ve yana doğru eğriliği olarak tanımlanan ve günümüzde her 100 ergenlik dönemi kız çocuktan 3'ünün karşılaştığı skolyozun erken teşhisi pandemi sürecinde imkansız olabiliyor. **Acıbadem Maslak Hastanesi Omurga Sağlığı, Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Prof. Dr. Ahmet**



Prof. Dr. Ahmet Alanay

Alanay, "Omurga eğriliği, en sık olarak ergenlik çağında ortaya çıkar. Büyüme devam ettikçe eğrilikler de ilerlemeye devam eder. Özellikle ergenlik büyüme atağı sırasında 2-3 aylık dönem içerisinde hafif ve orta sınırlarda olan eğrilikler orta ve ileri düzeylere ulaşınca tedavi zorlaşabilmektedir. Bu durumda, tek çözüm füzyon cerrahi tedavisi olmaktadır. Pandemi şartları nedeniyle hastaneye gitmekten çekinen aileler, skolyozun genellikle ağrı da yapmaması nedeniyle, beklemeyi tercih edebiliyor. Halbuki geçen zaman omurga eğriliklerinin ilerlemesine ve ameliyatsız veya hareketi koruyan ameliyat tedavileri için altın pencerenin kapanmasına neden olabiliyor. Bu nedenle, skolyoz şüphesi olduğu anda, çok vakit kaybetmeden uzman görüşü alınmalı ve ilerleyici skolyozun erken teşhis edilerek tedavisinin ya-

pılması önemlidir. Küçük ve orta derecelerde yakalanan skolyozlar; korse, egzersiz ve füzyonsuz hareketi koruyan cerrahi tedavilerle durdurulabileceğinden dolayı erken teşhis çok önemlidir" dedi.

Omurga Sağlığı, Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Prof. Dr. Ahmet Alanay, toplumumuzda skolyoz hakkında doğru bilinen yanlışları anlattı.

Anne ve babalara önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

■ **YANLIŞ:** Skolyozda erken teşhis fayda sağlamaz.

✓ **DOĞRU:** Bu düşünce, günümüzde artık geçerli olmayan korse ile başansız olduğu düşüncesine ve tek tedavinin füzyon cerrahisi (omurların vida ve çubuklarla birbirine sabitlenmesi ve bu bölgede hareketin ve büyümenin ortadan kaldırılması) olduğuna dair kanaate bağlı olarak gelişmiştir. Ancak son yıllardaki veriler, erken başlanan ameliyat dışı tedaviler ile (korse ve skolyoza özgü fizik tedavi egzersizleri) eğriliklerin kontrol altına alınabildiğini göstermiştir. Ayrıca füzyonsuz omurga cerrahisi (bant ile gerdirme; vertebral body tethering, VBT) giderek yaygınlaşmaktadır. Bant ile gerdirme tekniğinin başarısı uygun hasta seçimi ve ideal zamanda uygulamaya bağlı-

dır. Tüm bu nedenlerden dolayı erken teşhisin önemi giderek artmaktadır. Erken tanı, daha fizyolojik tedavi yöntemlerine olanak sağlamaktadır.

■ **YANLIŞ:** Bazı sporlar skolyoza neden olur, bazıları skolyozu önler.

✓ **DOĞRU:** Herhangi bir spor ile hobi düzeyinde veya profesyonel olarak ilgilenmenin skolyoz sıklığını artırdığına dair bir veri yoktur. Benzer şekilde, sportif aktiviteler ile uğraşarak kas gücünü artırmanın skolyozun oluşumunu veya ilerlemesini engellediğine veya skolyozu iyileştirdiğine dair de yeterli kanıt bulunmamaktadır. Fakat duruş kaslarının güçlenmesi, genel olarak, omurga sağlığı için iyidir. Bunun yanı sıra, skolyoza özgü fizik tedavi egzersizlerinin, özellikle korse ile birlikte uygulanmasının, etkin olabileceğine dair bilimsel veriler mevcuttur.

■ **YANLIŞ:** Skolyoz ağırlı bir hastalıktır.

✓ **DOĞRU:** Hafif ve orta dereceli skolyoz eğrilikleri ağrıya neden olmaz. Omurga dizilimi düz veya eğri olan bireylerde omurga ağrısının en sık sebebi, mekanik ağrı olarak ifade edilen, kas gücü zayıflığına bağlı ortaya çıkan kas yorgunluk ağrısıdır. Skolyoz derecesi önemli ölçüde ilerlerse ağrıya sebep olabilir. Ancak her sırt-bel ağrısı skolyozun ilerlediği anlamına gelmez. Benzer şekilde, skolyozlu

bireyler erişkin hayata geçtiklerinde, eğriliğe ve yaşa bağlı kireçlenme bulguları ortaya çıktığında da ağrı meydana gelebilir.

■ **YANLIŞ:** Skolyozda korse tedavisi işe yaramaz.

✓ **DOĞRU:** Korse günümüzde hala el emeği ve ustalık ile yapılan bir üründür. Günümüzde etki mekanizması birbirinden farklı çok sayıda korse tasarımı bulunmaktadır. Bu nedenle, geçtiğimiz yıllar içerisinde korsenin başarısı hakkında çelişkili sonuçlar yayımlayan makaleler olmuştur. Fakat daha güncel olarak Amerika ve Kanada Sağlık Bakanlıkları tarafından desteklenen bir çalışmada korse tedavisinin etkinliği kesin olarak gösterilmiştir. Korse tedavisinin en başarılı olduğu aralık 20 ile 45 derece arasındaki eğriliklerdir. Korsenin en önemli etkisi, ameliyata gidiş oranlarını önemli ölçüde azaltmasıdır. Bunun haricinde korseden beklenen en temel fayda eğriliğin ilerlemesinin önlenmesidir. Daha az sıklıkla eğriliklerde iyileşme yönünde azalma görülebilir.

■ **YANLIŞ:** Skolyoz ameliyatı olmuş bireyler spor yapamaz.

✓ **DOĞRU:** Modern enstrümantasyon teknikleri ve implantlar ile ameliyat bölgesinde füzyon sağlanmaktadır. Bu nedenle kemik ve vidaların kaynaması tamamlandıktan sonra füzyon ameliyatı olmuş bireyler spor yapabilirler. Genellikle ekstrem sporlar dahil her türlü spor yapılabilir. Birlikte, füzyon ameliyatı sonrası yapılması uygun sporlar ameliyatın seviyesine göre değişiklik gösterebilir. Bant ile gerdirme yöntemi ise füzyonsuz bir işlem olup, kemik kaynaması beklenmediği için ameliyattan sonra erken dönemden itibaren her türlü sportif faaliyet yapılabilir.

■ **YANLIŞ:** Kötü duruş skolyoza neden olur.

✓ **DOĞRU:** Kötü duruş, uygunsuz pozisyonlarda oturma ve ağır okul çantası taşınmanın skolyozu başlatıcı yönde etki yaptığına dair yeterli bilimsel kanıt yoktur. Fakat omurgada simetrik olmayan yük dağılımına neden olan durumlar, bir kez ortaya çıkmış ve başlamış olan skolyozun ilerlemesine zemin hazırlayabilir. Skolyozun varlığından, oluşmasından



ve ilerlemesinden bağımsız olarak, kötü duruşta uzun süre kalmak, yanlış oturmak ve ağır yükleri asimetric olarak taşımak genel olarak omurga sağlığı açısından da zararlıdır.

■ **YANLIŞ:** Skolyoz sıklığı son yıllarda çok artıyor.

✓ **DOĞRU:** Yıllar içerisinde, özellikle de sosyal medya sayesinde, skolyoz farkındalığı artmış ve bu sanki skolyoz sıklığı artmış gibi bir kanı yaratmıştır. Oysa skolyozun görülme sıklığı dünyanın değişik bölgelerinde benzerdir ve son yıllarda değişmemiştir. Dünya genelinde yaklaşık yüzde 3 oranında görülür. Ülkemizde ve yurt dışında yapılan güncel çalışmalar da benzer oranlara işaret etmektedir. Skolyoz ile ilgili toplumsal farkındalık artışı,

erken teşhisi ve dolayısıyla tedavide başarıyı artırmıştır.

■ **YANLIŞ:** Skolyoz anne ve babadan çocuğa geçen genetik bir durumdur.

✓ **DOĞRU:** Genetik ya da kalıtsal hastalıklar, ebeveynlerden bir sonraki kuşağa kromozomlar ve DNA yolu ile aktarılır. Skolyoz için bu tabir tam olarak doğru değildir. Birebir aynı genetik yapıya sahip tek yumurta ikizleri üzerinde yapılan çalışmalar bir ikiz eşinde skolyoz varsa, diğer ikiz eşinde skolyoz olma ihtimalinin yüzde 70 civarında olduğunu göstermiştir. Bu durum genetik faktörlerin yanı sıra çevresel etkenlerin de skolyoz gelişimindeki önemini ortaya koymaktadır. Tüm veriler bir arada değerlendirildiğinde sebebi bilinmeyen skolyozların büyük kısmının kalıtsal olmaktan ziyade rastlantısal olarak ortaya çıktığı görülmektedir.

■ **YANLIŞ:** Skolyozda cerrahi tedavi 18-20 yaşına kadar yapılamaz.

✓ **DOĞRU:** Skolyozun her yaşta uygun bir cerrahi tedavi uygulanması vardır. Büyüyen çocuklarda öncelikli olarak cerrahi olmayanlar seçilir, ancak bu yöntemlerle her zaman başarı sağlanamamaktadır. Böylesi durumlarda büyümenin bitmesi beklenirse eğrilikler çok ileri derecelere kadar kötüleşebilir ve ameliyatları daha zorlu ve riskli hale gelebilir. Bu nedenle, ameliyatsız tedaviye yanıt alınmadığı durumlarda büyümeyi durdurmayan, destekleyen (büyüyen çubuklar) veya büyümeyi yönlendiren (bant ile gerdirme; vertebral body tethering, VBT) cerrahi tedavilerin uygulanması ile eğrilikler kontrol altına alınır.

■ **YANLIŞ:** Skolyozlu bireyler hamile kalamaz ve doğum yapamaz.

✓ **DOĞRU:** Skolyozlu bireyler, hangi tip tedavi uygulanmış olursa olsun (cerrahi veya cerrahi olmayan) istedikleri sayıda hamilelik yaşayabilir ve hem normal doğum hem de sezaryen ile çocuk doğurabilirler. Tedavi olmamış veya geç tedavi edilmiş çok ileri eğriliklerde, akciğer ve kalp sorunları başlamışsa, skolyozlu bireyler hamile kalmadan önce doktorlarına danışmalıdır.

Çocuğunuzu zaman zaman kontrol edin!

Prof. Dr. Ahmet Alanay, anne-babaların hızlı büyüme dönemindeki çocuklarını sık aralıklarla kontrol etmesi gerektiğini belirterek "Skolyozda omuz ve bel asimetrisi, öne eğilince sırt veya belin bir tarafında oluşan kabanklık gibi klinik bulguları vardır. Her ne kadar, skolyozu başlatan sebep bilinmese de skolyozun nasıl ilerlediğinin biyomekanik temelleri aydınlatılmıştır. Bu nedenle çocukları zaman zaman kontrol etmekte fayda var. Eğer şüpheli bir durum varsa, vakit geçirmeden mutlaka hekime danışmak gerekir" dedi.

Gilead, Hepatit B'ye dikkat çekmek için "Hep Var" kampanyası düzenledi

Gilead, Dünya Hepatit Günü'nde sinsi ilerleyen bir hastalık olan Hepatit B'ye dikkati çekmek için "Hep Var" kampanyası düzenledi. Kampanya kapsamında Gilead Pazara Erişim ve Kurumsal İlişkiler Direktörü Toros Şahin, Hepatit B'ye farkındalık adına "Hep Var" adıyla bir kampanya başlattıklarını söyledi. Şahin, kampanyayla Hepatit B'de düzenli tedavinin ve sağlık kontrollerinin önemine dikkat çekmeyi hedeflediklerini belirtti.

Kronik viral hepatitler (hepatit B, C ve D) Türkiye'de de kronik karaciğer hastalığının en yaygın nedeni. Dünyada ise her yıl 1 milyondan fazla kişi viral hepatitlere bağlı siroz ve karaciğer kanseri gibi komplikasyonlar nedeniyle yaşamını yitiriyor. Dünyada her üç kişiden birinin Hepatit B (HBV) ile karşılaştığı ve yak-

laşık 250 milyondan fazla kişide HBV enfeksiyonu olduğu biliniyor. Türkiye'de ise 2 milyondan fazla kişinin HBV ile enfekte olduğu tahmin ediliyor.

Gilead Pazara Erişim ve Kurumsal İlişkiler Direktörü Toros Şahin, Hepatit B'nin toplumda çok yaygın olmasına rağmen, farkındalığın düşük olduğunu söyledi. Hepatit B ile yaşayan birçok kişinin durumunun farkında olmadığını, tanı almış bazı hastaların ise sadece taşıyıcı oldukları için bu durumu küçümsediğini belirtti. Hepatit B'nin sinsi ilerleyen bir hastalık olduğunu söyleyen Toros Şahin, "Büyük oranda geç dönemde belirti veriyor, hastaların büyük çoğunluğu hastalıklarının farkında olmuyor veya has-



Toros Şahin

talığın ilerlediğini fark etmiyor. Oysa Hepatit B tedavi edilmediği takdirde ciddi karaciğer hasarına, siroza, hatta kansere neden olabiliyor. Hepatit B hastalarının, hem aldıkları ilaçlar hem de hastalığın yol açabileceği komplikasyonlar nedeniyle belirli aralıklarla hekimleri tarafından takip edilmesi gerekiyor. Ancak, ne

yazık ki pandemi sürecinde virüs korkusuyla hastaneye gitmekten çekinen birçok hasta, hekim kontrollerini erteledi. Oysa, Hepatit B beklemeyi ve ihmal etmeye gelmez. 'Hep Var' kampanyası ile hem toplumu Hepatit B hakkında bilgilendirmeyi hem de Hepatit B'de düzenli tedavinin ve sağlık kontrollerinin önemine dikkat çekmeyi hedefledik" ifadelerini kullandı.



Polifarma'ya "İnsana Saygı" Ödülü verildi

Türkiye sağlık sektöründe 35 yıldır üretim yapan yerli ve milli ilaç şirketi Polifarma, Kariyer.net tarafından düzenlenen 19. İnsana Saygı Ödülü'nde başarılı insan kaynakları çalışmalarıyla ödüle layık görüldü. Kariyer.net tarafından her yıl geleneksel olarak düzenlenen Türkiye'nin en köklü insan kaynakları ödülü "İnsana Saygı Ödülleri"nin bu yılki kazananları açıklandı. Yüzde 100 yerli sermayeli Polifarma İlaç, başarılı insan kaynakları çalışmalarıyla aday başvurularını yüzde 100 olarak yanıtlayan, en çok istihdam yapan ve en çok başvuru alan şirketlere verilen Kariyer.net İnsana Saygı Ödülü'nü almaya hak kazandı.

Yeni yetenekleri keşfederek istihdama katkı sağlamayı hedefleyen Polifarma, son bir yılda Kariyer.net üzerinden yapılan 60 bini aşkın başvuruya 2 gün içerisinde %99 dönüş sağladı ve 220 kişiyi işe aldı. Kaliteli insan kaynağına sürekli yatırım yapan Polifarma, Lider Gelişim Akademisi ve Polifarma Eğitim Akademisi ile çalışanlarının hayatın her alanında gelişimini destekliyor.

Polifarma "İhracatın Yıldızları" arasına girdi

İstanbul Kimyevi Maddeler ve Mamulleri İhracatçıları Birliği (İKMİB) tarafından her yıl kimya sektöründeki üye firmalarını ihracattaki başarılarından dolayı onurlandırmak ve teşvik etmek amacıyla gerçekleştirilen "İhracatın Yıldızları Ödülleri" sahiplerini buldu. Yüzde 100 yerli sermayeli Polifarma İlaç, 2020 ilaç ihracatı kategorisinde 17'nci sırada yer alarak ödüle layık görüldü.



Vildan Kumrulu

İlk markalı ihracatları gerçekleştirdikleri 2012 yılından bu yana ihracatta çok büyük bir yol kat ettiklerini söyleyen Polifarma Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Vildan Kumrulu, Türkiye'nin en çok ihracat yapan ilaç üreticisi olmayı hedeflediklerinin altını çizdi.

Son bir yılda markalı ihracat yaptıkları ülke sayısını 46'dan 57'ye ulaştırdıklarına dikkat çeken Kumrulu, "Pandemi sürecin-

de özellikle anestezi ürünlerinde global anlamda yoğun bir talep aldık. Ülkemizin ihtiyacını karşıladıktan sonra, dünyaya ürünlerimizi ulaştırdık. Ürünlerimizi Güney Amerika, Avrupa, Afrika, Orta Doğu, Uzak Doğu ülkelerine ihraç ediyoruz. Bir buçuk yıllık bir çalışmanın ardından kısa bir süre önce Turquality Markalaşma Programı'na da dahil olduk. Turquality desteğiyle uluslararası arenada etkinliğimizi daha da artıracamız" diye konuştu.

Pierre Fabre Türkiye “Yılın Sağlık Sektörüne Katkı” ödülünün sahibi oldu



Dr. Hande Demirdere

Emre Kınay

Özge Ulusoy



İş, cemiyet ve sanat dünyasının fark yaratan başarılı isimlerini ve markalarını buluşturan “Türkiye Lider Marka Ödülleri” töreninin ikincisi Hilton Bomonti’de yoğun bir katılımı ile gerçekleşti. Sunuculuğunu **Özge Ulusoy** ve **Emre Kınay**’ın yaptığı törende Türkiye’nin lider markaların ödülleri aldı. “Sağlıktan güzelliğe” misyonuyla çalışmalarını sürdüren ve özellikle pandemi döneminde üstün çabalar sergileyerek gerçekleştirdiği lansmanlar ve sosyal sorumluluk projeleriyle **Pierre Fabre Türkiye**, “Yılın Sağlık Sektörüne Katkı” ödülüne layık görüldü. Her türlü güzelliğin öncelikle sağlıktan geçmesi gerektiğinin bilinciyle hareket eden, ürünlerini en doğal ve medikal içerikli yöntemlerle geliştiren **Pierre Fabre Türkiye**, bu güzel gecede “Yılın Sağlık Sektörüne Katkı” ödülünün sahibi oldu. Tüketici sağlığı, onkoloji ve dermokozmetik olmak üzere birçok alanda faaliyet gösteren firma, her yıl gelirinin önemli bir kısmını sosyal sorumluluk projelerine ayırıyor ve ihtiyaç sahiplerinin sağlığına erişimini sağlıyor.

Pierre Fabre Türkiye adına “Yılın Sağlık Sektörüne Katkı” ödülünü alan **Pierre Fabre Türkiye Genel Müdürü Dr. Hande Demirdere**, “Bu ödülü sağlıktan güzelliğe misyonuyla ilaç ve dermokozmetik alanında, insanlığa ve doğaya katkı için elinden geleni yapan tüm Pierre Fabre çalışanları adına alıyorum. Pierre Fabre firmasını bu ödüle layık gördüğünüz için teşekkür ederiz” dedi.

İnovatif yerli Corona virüsü aşısı COVIBEL Faz-2 aşamasında

Nobel İlaç’ın, Gebze Marmara Teknokent’teki biyoteknolojik ilaç hammadde tesislerinde üretilmiş, kalite kontrolleri tamamlanmış ve **Nobel İlaç** Düzce biyoteknolojik ilaç dolum tesislerinde doldurulmuş, **Dünya Sağlık Örgütü**’nün aşı adayları listesinde yer alan inovatif yerli Corona virüsü aşısı COVIBEL’in, **Sağlık Bakanlığı**’ndan Faz-2 (klinik) çalışmaları için onay aldığı açıklandı. **Nobel İlaç**, **TÜBİTAK**, **ODTÜ** ve **Bilkent Üniversitesi**’nin ortak çalışması ile gerçekleştirilen projede, şu anda Faz-2 ve ölçek büyütme döneminde bulunulurken, bir yandan da Faz-3 çalışmaları hazırlanıyor.

Nobel İlaç Biyoteknoloji ve Yeni Ürün Değerlendirme Direktörü Dr. Hasan Ersin Zeytin, “Biyoteknolojik proses geliştirme laboratuvarımız Ocak 2019’da aktive oldu; Aralık 2020’de aşı üretebilmek için GMP

sertifikamızı aldık. Sağlık Bakanlığı yönetmeliklerine uygun olarak farklı moleküller ve üretim lotlarının eş zamanlı analizi için ise yüksek teknoloji, kalite kontrol laboratuvarlarımız Aralık 2020’den beri faaliyet gösteriyor. Aşı projesi kapsamında TÜBİTAK, ODTÜ ve Bilkent Üniversitesi ile bir araya geldik. 2020’de Türkiye’de bir ilki gerçekleştirip kamu, ilaç sanayi ve akademi arasında yıllardır süregelen uçurumu kapattık. Kriz döneminde elde edilen bu başarı sayesinde, Dünya Sağlık Örgütü tarafından belirtilen standartlarda, hem insan hem de ekipman altyapımız ile çok kısa sürede COVID-19 aşımızı geliştirip üretmeyi başardık” dedi.



Dr. Hasan Ersin Zeytin

AstraZeneca Türkiye, 5 ilden 10 takımı destekleyerek öğrencilerin bilimsel becerilerinin geliştirilmesine katkı sağladı

AstraZeneca Türkiye ile Bilim Kahramanları Derneği tarafından yürütülen “Minik Bilim Kahramanları Buluşuyor” programı kapsamında 6 ila 10 yaş aralığındaki çocukların temel mühendislik ve programlama becerileri öğrenimine katkıda bulundu. **FIRST Vakfı (For Inspiration and Recognition of Science and Technology)** ve **LEGO Education** tarafından dünyada 41 ülkede uygulanan Türkiye’de “Minik Bilim Kahramanları Buluşuyor” ismiyle gerçekleştirilen **FIRST LEGO League Explore** programında öğrencilerin oluşturduğu takımlar LEGO parçalarıyla temel mühendislik

ve programlama becerilerini öğreniyor. **AstraZeneca Türkiye**, 2020-2021 akademik dönemi boyunca süren “Minik Bilim Kahramanları Buluşuyor” projesi kapsamında 5 farklı şehirden 10 takımı destekleyerek öğrencilerin bilimsel süreçlere katılımına destek oldu. Dönem sonunda düzenlenen çevrim içi (online) festivallere de katılan gönüllü **AstraZeneca Türkiye** çalışanları, öğrencilerin edindiği eğlenceli ve öğretici deneyimi izleme fırsatı buldu. 2020-2021 sezon teması

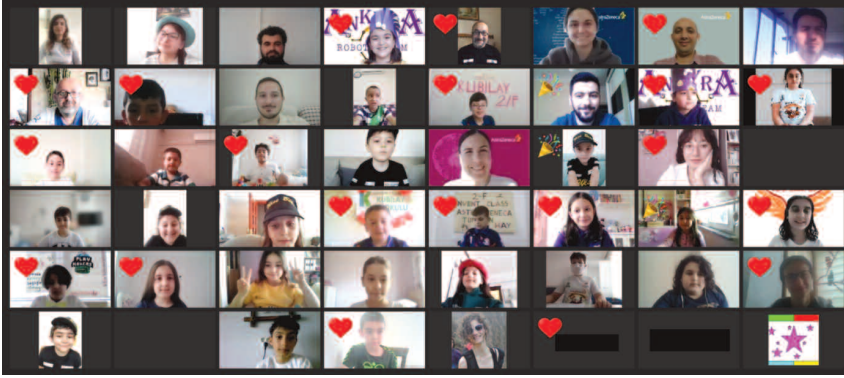
“**PLAYMAKERS: Oyun Kurucular**” olan programda **Minik Bilim Kahramanı** öğrenciler, farklı alanlarda hangi aktiviteleri yapabileceklerini, oyunlar ile aktivitelerin daha eğlenceli ve herkes için erişilebilir olmasını nasıl sağlayacaklarını keşfederek, çözüm önerileri tasarladılar.



Ecz. Serkan Barış

EN ÖNEMLİ SORUMLULUĞUMUZ BİLİMSEL DÜŞÜNCEYİ GELECEK NESİLLERE AKTARMAK

Projeyle ilgili açıklamalarda bulunan **AstraZeneca Türkiye Ülke Başkanı Ecz. Serkan Barış**, “AstraZeneca Türkiye olarak, temelimizi güçlendiren bilimsel düşünceyi, gelecek nesillere aktarmayı en önemli sorumluluklarımızdan biri olarak görüyoruz. Ülkemizde bilimin sınırlarını zorlamanın ve toplumumuza değer katmanın temel yolunun gençlerimize bilimsel bilgi ve becerilerin kazandırılmasına destek olmak olduğuna inanıyoruz. Bu anlamlı iş birliğini gerçekleştirerek çocuklarımızın geleceğinin inşasına katkıda bulunmaktan mutluluk duyuyoruz” dedi.



Amgen’in, IamGenius Biyoteknolojik Fikirler Yarışması’nda kazananlar belli oldu

Amgen Türkiye tarafından gençlerin bilim alanındaki potansiyellerini ortaya çıkarmalarına yardımcı olmak amacıyla, bu yıl ilki gerçekleştirilen **IamGenius Biyoteknolojik Fikirler Yarışması**’nda kazananlar belli oldu. “**Sağlık İçin Biyoteknoloji ve Yapay Zeka**” konusunda en yaratıcı fikirlerin değerlendirildiği ve 200’ün üzerinde öğrencinin başvuruda bulunduğu yarışmada; üniversite kategorisinde Akdeniz Üniversitesi’nden **Elif Çisem Çöldür** birinci, Uludağ Üniversitesi’nden **Kübra Aydemir** ikinci, Koç Üniversitesi’nden



Güldem Berkman

Batuhan Hekimler üçüncü oldu. Lise kategorisinde ise Ankara Fen Lisesi’nden **Buket Mortaş** ile Kocaeli Fen Lisesi’nden **Ece Arslan** birinciliği paylaşırken İzmit Bilim ve Sanat Merkezi’nden **Esila Özdemir** ikinci oldu. İzmit Bilim ve Sanat Merkezi’nden **Osman Melih Bal** ile Okyanus Koleji’nden **Selin Aşık** ise üçüncülüğü paylaştı. Kazanan öğrenciler, **Amgen Türkiye** ve **Gensenta**’da staj ve projelerde yer alma, **Harvard Üniversitesi** ile birlikte tasarlanan **LabXchange** platformunda seminere dahil olma ve Eylül-Kasım döneminde yurt dışından

Amgen çalışanları ile mentorluk programına katılma fırsatı elde etti.

BİLİME VE BİLİMİN UFUK AÇAN SIRLARINI YAYMAYA TUTKU İLE BAĞLIYIZ

Amgen ve Gensenta Genel Müdürü Güldem Berkman, “Bilime ve bilimin ufuk açan sınırlarını yaymaya tutku ile bağlı bir marka olarak, bu yıl ilki gerçekleştirdiğimiz IamGenius Biyoteknolojik Fikirler Yarışması ile bilimi ve özellikle biyoteknolojiyi daha çok insana sevdirmeyi, gençlerin bilim alanındaki potansiyellerini ortaya çıkarmalarına yardımcı olmayı ve bu alanda eğitimlerine katkı sağlamayı amaçladık. Yarışmamıza katılan tüm öğrencilerimizi tebrik ediyorum” dedi.

Yedinci Bayer Liseler Arası Bilim Yarışması kazananları açıklandı

Bayer'in lise öğrencilerini, fen ve bilim alanında çalışmalar yapmaya teşvik etmek ve bilimsel gelişimlerine katkı sağlamak amacıyla bu yıl yedincisini düzenlediği ve pandemi nedeniyle finalini online olarak gerçekleştirdiği **Bayer Liseler Arası Bilim Yarışması'nın** kazananları belli oldu. Yarışmada ilk üç dereceyi alan öğrenci ve okullar, akademisyenlerin oluşturduğu jüri kurulu tarafından belirlenirken; **Bayer Türkiye** çalışanlarının oylarıyla seçilen bir ekip de **Bayer Özel Ödülü'nü** almaya hak kazandı. "Yaşama Değer Kat" temasıyla gerçekleşen, 500 öğrencinin 365 proje



ile katıldığı yarışmanın bu yılki birincisi **Sera Beyaz Sineği** "Trialeurodes vaporariorum" ile "Biyoteknik Mücadelede

Kullanılan Sarı Tuzakların Etkisinin Artırılması" projesiyle TED Antalya Koleji Özel Lisesi'nden **Aleyna Elmas** ve **Hanife Karatop** oldu. İkincilik ödülünü "Down Sendromunun Non-İnvaziv ve Prenatal Teşhisi İçin Yeni Bir Bakış" projesiyle İzmir Özel Ege Lisesi'nden **Duru Dikbaş** ve **Nisan Kaynar** aldı. Üçüncülüğü ise, "Keçi Sütü ve Yapay Örümcek İpeği ile Yapay Deri Eldesi ve Organlardaki Dış Zar Tabaka İçin Kullanımının Araştırılması" projesiyle İstanbul Fuat Sezgin Bilim ve Sanat Merkezi'nden **Elif Tunç** kazandı.

Bayer Özel Ödülü'ne ise "Güneş Enerjisi Depolayan Hibrit Sistem, Solarjen" projesiyle İstanbul Özel Enka Lisesi'nden **Derin Algül** sahip oldu.

MSD Türkiye ve Hacettepe Üniversitesi'nin klinik araştırmalarda iş birliği sürüyor

Güçlü portföyü ile 130 yılı aşkın süredir dünyanın en zorlu hastalıklar için ilaç ve aşılar geliştirerek yaşam için keşfeden **MSD**, üniversiteler ile yaptığı iş birliklerine devam ediyor. Klinik araştırmalar alanında gerçekleştirilen bilimsel iş birlikleri ile pek çok başarıya imza atan **MSD Türkiye** ve **Hacettepe Üniversitesi**, iki yıllık birliktelik sonrasında karşılıklı iyi niyet anlaşmasını uzatma kararı aldı. **Hacettepe Üniversitesi** ile gerçekleştirilen iki senelik bilimsel iş birliği süresince; MSD Türkiye Bölgesi Genel Müdürü **Gözde Güllüoğlu**, Hacettepe Üniversitesi Rektörü **Prof. Dr. Mehmet Cahit Güran**, MSD Türkiye Orta Doğu ve Mısır Klinik Araştırmalar Direktörü **Betül Erdoğan** ile Hacettepe Üniversitesi Klinik Araştırmalar Uygulama ve Araştırma Merkezi (HÜKAM) Müdürü **Prof. Dr. Serhat Ünal**'ın destekleriyle, karşılıklı hedeflenen pek çok noktada gelişim gösterildi. Onkoloji, enfeksiyon ve aşı alanları öncelikli olmak üzere merkezde yürütülen klinik araştırma tedavi alanlarının çeşitliliği artırıldı.

Toplantının açılış konuşmasında **Hacettepe Üniversitesi Klinik Araştırmalar Uygulama ve Araştırma Merkezi (HÜKAM) Müdürü Prof. Dr. Serhat Ünal**, "2018'de MSD Türkiye ile başla-



yan iş birliği ve karşılıklı hedeflenen noktalarda önemli gelişmeler gösterdik. HÜKAM olarak; klinik araştırmalarda global marka değeri oluşturarak tercih edilen bir merkez haline gelmeyi hedefliyoruz" diye konuştu.

MSD'nin Hacettepe Üniversitesi ile yaptığı bu bilimsel iş birliği çerçevesinde konuşan **MSD Türkiye Genel Müdürü Gözde Güllüoğlu**, "Gerçekleştirdiğimiz projelerle Türkiye'deki üniversite-sanayi iş birliğinde yeni kapılar aralanacağına inanıyoruz" dedi.

Hacettepe Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet Cahit Güran, "Bugün MSD Türkiye ile klinik araştırmalar

konusunda var olan iş birliğinin kapsamını genişleterek, iki yıl daha uzattık. Sağlık alanında, klinik araştırmalar konusunda sahip olduğumuz öncü rolümüzün, MSD Türkiye ile yapılan iş birliğiyle daha da güçlendiğini düşünüyoruz" ifadelerini kullandı.

MSD Türkiye Orta Doğu ve Mısır Klinik Araştırmalar Direktörü Betül Erdoğan ise "Türkiye'deki klinik araştırmalara, yeni ilaç ve aşı geliştirilmesine katkının artırılması, yüksek sayıda gönüllünün tedaviye ve aşılar erişiminin sağlanması ve yüksek kalitede veri üretilmesiyle önemli başarıya imza atmaya sürdüreceğiz" diye konuştu.

Novartis İlaç iyiliğe adım atıyor!

Sağlık alanında dünyanın ve Türkiye'nin önde gelen kuruluşlarından **Novartis İlaç**, sosyal sorumluluk, çeşitlilik ve dahil etme kapsamında **Engelsiz Yaşamı** destekleyerek "**İçimizdeki Özel Yetenekler**" projesini hayata geçirdi. "**İçimizdeki Özel Yetenekler**" projesiyle hem şirket içi hem de şirket dışında, sivil toplum kuruluşları, hasta dernekleri, üniversiteler ve belediyeler gibi paydaşlarla birlikte çok sayıda etkinlik ve uygulama gerçekleştirilecek. Proje kapsamında ilk olarak, **Türkiye Omurilik Felçileri Derneği'nin Help Steps** ile iş birliğiyle hayata geçirdiği "**1 Milyar Adım**" kampanyasına destek vermek için iyilik hareketi başlattı. **Novartis İlaç** çalışanları gün içerisinde atıldıkları adımları **Türkiye Omurilik Felçileri Derneği'nin Help Steps** platformundaki kampanyasına bağışlayarak



"**1 Milyar Adım**" hedefine ulaşmaya çalışacak.

ENGELSİZ YAŞAMA DESTEK BİZİM İÇİN ÖNEM TAŞIYOR

"**İçimizdeki Özel Yetenekler**" projesiyle de tüm yıl boyunca birçok etkinlik organize edeceklerini belirten **Novartis Grup Türkiye İnsan ve Organizasyon Direktörü Dr. Senay Kızılkaya**, "Çeşitlilik ve dahiliyet,

şirket kültürümüzün temel yapı taşlarından biridir. Novartis olarak, her bir bireyin eşit haklara sahip olması gerektiğini savunuyor ve çalışanlarımızın benzersiz kimliklerini kucaklıyoruz. Engelsiz yaşama destek olmak bu açıdan bizim için önem taşıyor. Farklı yetkinliklere sahip her bireyin hem şirketimiz hem de toplum için

birer değer olduğunu biliyor ve bu konuda toplumda farkındalığın artması için çalışmalar yapıyoruz. Help Steps'le gerçekleştirdiğimiz bu iş birliği neticesinde çalışanlarımızla birlikte günlük atılan adımlarımızı iyiliğe dönüştürmek üzere harekete geçtik. Türkiye Omurilik Felçileri Derneği'ne destek için başlatılan '**1 Milyar Adım**' hedefine katkıda bulunmayı amaçlıyoruz" dedi.



Dr. Senay Kızılkaya

Takeda 240. yılını kutladı

Köklü ve güçlü geçmişin sağladığı deneyimi inovasyon odağı ile birleştirerek kendisini hastalara adanmış **Takeda**; 240. yılında büyümeye doğru olan dönüşüm yolculuğunu hızlandırıyor. Kendisini dünya çapındaki insanlara "**Daha Sağlıklı, Daha Parlak Bir Gelecek**" sunmaya adanmış, hasta merkezli, değer tabanlı, AR-GE odaklı bir biyofarma şirketi olan **Takeda**, dünyanın en büyük ilk 10 ilaç şirketi arasında yer alıyor. 240. kuruluş yıl dönümünü kutlayan **Takeda**; 2009 yılından beri 200'ü aşkın çalışanıyla dünyada olduğu gibi Türkiye'de "**Bütünlük, Dürüstlük, Adalet ve Azim**" değerleriyle Hematoloji, Onkoloji, Nadir Genetik Hastalıklar, İmmünoloji ve Gastroenteroloji tedavi alanlarında hastaların hayatlarında fark yaratmak için çalışmalarını sürdürüyor.



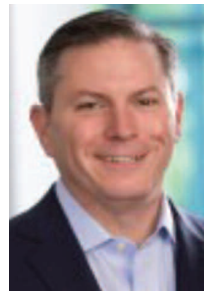
Şeyda Atadan Memiş

Değerlerine sıkı bir şekilde bağlı bir kurum kültürüne sahip olduklarını belirten **Takeda Genel Müdürü Şeyda Atadan Memiş**, "240. yıl dönümümüz, Takeda için dünya çapında milyonlarca hastaya yardım etme fırsatı veren tedavi seçeneklerini geliştirmesinde kritik bir dönüm noktası olarak tanımlanıyor. Çeyrek asıra yaklaşan mirasımızı verdiği güçle, bundan sonra da hastaların hayatını kolaylaştıran tedavi yöntemleri geliştirmeye devam edecek, yenilikçi ürünlerimizi ve fark yaratan tedavi seçeneklerimizi dünya ile aynı anda Türk hastalarımıza da sunmaya devam edeceğiz" dedi.

Dünyanın en iyi 10 yenilikçi şirketi arasında yer alan **Takeda**, önümüzdeki 5 yıl içerisinde globalde 20 yeni ürün/ilaç lansmanı oluşturmayı planlıyor.



Paul Hudson



Ron Renaud

Sanofi, Translate Bio'yu satın alıyor

Sanofi, Nisan 2020'den bu yana COVID-19'a karşı mRNA aşısı geliştirmek adına iş birliği yaptığı; klinik evrede mesajcı RNA (mRNA) tedavileri üzerine çalışan **Translate Bio'yu** (NASDAQ: TBIO) satın alıyor. 3,2 milyar dolarlık satın alma ile şirketin aşılarda ve diğer tedavi alanları keşfetme potansiyeli genişleyecek, mevcut lisanslı programların geliştirilmesi ve **Sanofi'nin duyurulan mRNA Mükemmeliyet Merkezi'nin** kuruluş çalışmalarını hız kazanacak.

Satın almaya ilişkin olarak **Sanofi CEO'su Paul Hudson**, "Translate Bio, araştırmalarımıza mRNA teknoloji platformu ve güçlü yetenekler kazandırarak hem sınıfının en iyisi aşılarda hem de tedavi seçeneklerini geliştirme yeteneğimizi daha da ilerletecek. Böylesi bir platform, hızla gelişen mRNA alanında ek fırsatlar geliştirmemizi mümkün kılıyor. Üzerinde çalıştığımız ortak programlarımızı da hızlandırabileceğiz" dedi.

Translate Bio CEO'su Ron Renaud ise "Sanofi ve Translate Bio, mRNA alanında yenilik konusunda ortak bir adanmışlığa sahiptir. Sanofi'nin aşılarda ve diğer yenilikçi ilaçları küresel ölçekte geliştirme ve ticarileştirme konusundaki uzun yıllara dayanan uzmanlığıyla birlikte, Translate Bio'nun mRNA teknolojisi artık daha fazla insana daha hızlı ulaşabilecek" diye konuştu.

Pfizer Türkiye bir kez daha İnsana Saygı Ödülü'nün sahibi oldu

Kariyer.net İnsana Saygı Ödülleri sahiplerini buldu. Pfizer Türkiye, Kariyer.net üzerinden aldığı yüksek başvuru ve platformdan gelen başvuruların cevaplama oranlarıyla bir kez daha ödüle layık görüldü. İnsan kaynakları alanında yürütülen başarılı çalışmalarına öne çıkarmak amacıyla verilen "İnsana Saygı Ödülleri" sahiplerini buldu. Ödüller Türkiye genelinde adayların başvurularını en kısa sürede yanıtlayan, en çok istihdam yaratan ve en çok iş başvurusu yapılan firmalara verildi. Pfizer Türkiye, 2019 yılı içerisinde 89.206 başvuru olarak bu limitin çok üzerine çıktı. Pfizer Türkiye, yüksek başvuru

rakamına rağmen yapılan başvurulara yüksek cevaplama başarısı da göstererek "İnsana Saygı Ödülü"ne layık görüldü.

Pfizer Türkiye İK Direktörü Seda Tamur Oğralı, "Pfizer Türkiye olarak 'pozisyona değil, Pfizer'e işe alım' yapıyoruz. Bu doğrultuda, adaylarımızı sadece başvurmuş oldukları pozisyon kapsamında değerlendirmiyor, lider olarak yetiştirecekleri düşünceyle işe alıyoruz. Pfizer'da çalışacak arkadaşlarımızda aradığımız en temel özellik öğrenme isteklerinin, beceri-



Seda T. Oğralı

lerinin ve odaklarının yüksek olmasıdır. Kişinin merakı, vizyonerliği ve iş yapma isteğiyle ilgileniyoruz. Bize başvuran adayların görüşme öncesinde şirketimizi araştırıp gelmesini önemsiyoruz. Adayların yüzde 50'si Pfizer'ın çalışmalarını araştırması olarak geliyor. Bizler, insan faktörünün Pfizer'ın başarısının temelini oluşturduğunun bilincindeyiz. Başarımızın en önemli faktörü olan insanı, işimizin her aşamasında ön plana çıkarmaktan ve böyle bir ödüle tekrar layık görülmeğe gurur duyuyoruz" dedi.



Sanofi, dünyanın ilk mRNA Aşıları Mükemmeliyet Merkezi'ni kurdu

Sanofi, dünyanın ilk mRNA Aşıları Mükemmeliyet Merkezi'ni (mRNA Center of Excellence) kurdu. Yılda yaklaşık 400 milyon euro yatırımla faaliyet gösterecek olan merkez; Sanofi'nin mRNA aşı geliştirme yeteneklerini Ar-Ge; dijital; kimya-üretim-



Jean-Francois Toussaint

kontrol (CMC) özel alanlarına odaklayacak. Sanofi'nin Cambridge, MA (ABD) ve Marcy l'Etoile, Lyon (Fransa) merkezli tesislerinde çalışan yaklaşık 400 özel çalışanından oluşan ekipler, yeni nesil aşıların geliştirilmesi ve dağıtımının hızlandırılmasına odaklanacak.

Konuya ilişkin olarak **Sanofi Pasteur Küresel Araştırma ve Geliştirme Başkanı Jean-Francois Toussaint** yaptığı açıklamada, "COVID-19 salgını sırasında gördük ki, mRNA teknolojisi, yeni aşıların tüm zamanlardan daha hızlı bir şekilde kullanıma sunulmasını sağlıyor. Yine de mRNA uygulamalarının termostabilite ve tolere edilebilirlik seviyelerinin iyileştirmeleri gibi kilit inovasyon alanlarının daha da geliştirilmesi; mevcut veya gelecekte belirecek bulaşıcı hastalıklara karşı; yanı sıra her yaşta rutin aşılamada kritik önem taşıyor. Sanofi mRNA Aşıları Mükemmeliyet Merkezi, aşı inovasyonu alanına bu anlamda dünyaya öncülük etmeyi hedefliyor" dedi.

Mükemmeliyet Merkezi, 2018'de kurulan ve 2020'de genişletilen Translate Bio iş birliğiyle geliştirilen aşı mRNA portföyünün de hızlandırılmasını sağlayacak.



Prof. Dr. Fazilet
Vardar Sukan

Numan Balki

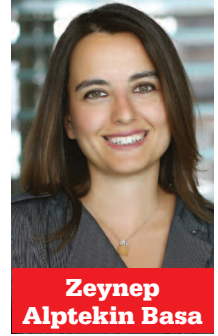
Sabancı Üniversitesi ve Nobel İlaç'tan iş birliği

Sabancı Üniversitesi Nanoteknoloji Araştırma ve Uygulama Merkezi (SUNUM) ile Nobel İlaç, sanayi ve üniversite iş birliği çerçevesinde önemli bir iş birliği protokolüne imza attı. SUNUM binasında gerçekleştirilen imza törenine; SUNUM Direktörü Prof. Dr. Fazilet Vardar Sukan ve Nobel İlaç Yönetim Kurulu Üyesi Numan Balki katıldı. Prof. Dr. Fazilet Vardar Sukan, "Bu önemli iki kurumun iş birliği ile ilaç ve biyoteknoloji alanında kısa ve orta vadede etkin sonuçlar elde etmeyi hedefliyoruz. Nobel İlaç'ın biyofarmasötik alanındaki, SUNUM'un ise nanoteknoloji ve altyapı alanındaki yetkinlikleri ile Türkiye'de ilaç geliştirme ve pazara sunma çalışmalarına önemli katkılar sunulacak" dedi. Biyofarmasötik ürünlerin araştırma, geliştirme, üretim, pazarlama ve dağıtımını yapan Nobel İlaç ile nanoteknoloji alanında yenilikçi uygulamalara imza atan SUNUM arasında yapılan bu iş birliği ile kısa ve orta vadede ilaç ve biyoteknoloji alanında etkin çalışmaların yürütülmesi hedefleniyor.

Abdi İbrahim Otsuka'ya gümüş Stevie ödülü

Abdi İbrahim Otsuka tarafından hayata geçirilen "Öyle Söyleme" projesi, 18'inci Stevie Uluslararası İş Ödülleri'nde gümüş ödülün sahibi oldu. Ruhsal hastalıklarla yaşayan bireylere yönelik, dilde damgalamayı önlemeyi amaçlayan "Öyle Söyleme!" hareketi ile 18'inci Stevie Uluslararası İş Ödülleri'nde "Yılın PR Kampanyası" ve "Kurumsal Sosyal Sorumluluk" kategorisinde gümüş ödül kazandı. Uluslararası alanda birçok şirketin katıldığı organizasyona, 65'ten fazla ülkeden, 3 bin 800'den fazla aday başvuru yaptı.

Abdi İbrahim Otsuka Grup Müdürü Zeynep Alptekin Basa, "Hayatı iyileştirme inancıyla çalışan bir şirket olarak, sosyal sorumluluk projelerimizle de iyileştirmeye devam ediyoruz. Almış olduğumuz bu ve benzeri ödüller bizi yeni sosyal fayda sağlayacak projeler için daha da cesaretlendiriyor ve heyecanlandırıyor. Psikiyatrik hastalıkların tedavisinde önemli engellerden biri olan damgalamaya karşı hasta ve hasta yakınlarının sesi olmak için çalışıyoruz. Değişimin dilde başladığı fikrinden yola çıkarak, kendi düşünceler ve sözlerimizde başlayacak bir davranış değişikliğine çağrı yapıyoruz. 'Öyle Söyleme' hareketiyle ödül almanın gururunu yaşıyoruz" dedi.

Zeynep
Alptekin Basa

GSK ile Vir Biotechnology tarafından geliştirilen COVID-19 ilacının güncel klinik sonuçları açıklandı

GSK ile Vir Biotechnology tarafından geliştirilen monoklonal antikor ilacının COMET-ICE (COVID-19 Monoklonal Antikor Etkinlik Çalışması - Erken Bakım Amaçlı) programı kapsamında devam eden Faz 3 çalışmasının yeni sonuçları açıklandı. Klinik çalışmanın birinci sonuçlanma noktası olan 29. günde hafif ve orta derecede COVID-19'lu erişkinlerin 24 saatten fazla hastane yatışında ve herhangi bir nedene bağlı ölümlerinde plaseboya kıyasla yüzde 79'luk bir azalma gözlemlendi.

Faz 3 klinik çalışmasından elde edilen bulgular, ilacın hastaneye yatış oranını ve ölüm riskini önemli ölçüde azalttığını gösterdi. Ayrıca, laboratuvar verileri ilacın delta varyantı dahil, tüm varyantlara karşı etkili olduğunu da ortaya koydu. Bu veriler sonucunda, ağır komplikasyonlar geliştirme riski bulunan COVID-19 hastalarının erken tedavisinde kullanılmak üzere GSK ile Vir Biotechnology tarafından geliştirilen monoklonal antikor ilacı ile ilgili detaylar güncellenen ABD Ulusal Sağlık Enstitüleri (NIH) COVID-19 Tedavi Rehberi'nde yerini aldı. Bir süre önce FDA'dan acil kullanım onayı alan ilaca, daha sonra EMA tarafından da spesifik şartlar altında kullanım onayı verilmişti.

Bayer'in düzenlediği Youth Ag Summit'e katılacak 100 delege genç belli oldu

Bayer'in Kasım ayında gerçekleştireceği Youth Ag Summit'e (Gençlik Tarım Zirvesi), 44 ülkeden seçilen 100 delege belli oldu. 2000 başvuru arasından Youth Ag Summit'e, gıda güvenliği sorunu karşısında küresel tarım için sürdürülebilir çözümler geliştirmek üzere öğrenmeye ve iş birliği içerisinde çalışmaya istekli 18-25 yaş arasındaki genç liderler seçildi. Türkiye'den zirveye katılmaya mezun olduğu Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi'nde master eğitimini sürdüren 23 yaşındaki Ziraat Mühendisi Ertuğrul Işık hak kazandı.

Delegeler seçilmek adına genel teması "Aç Bir Gezegeni Beslemek" üzerine proje fikirlerini ve daha önceki çalışmalarından örnekler sundu. Bayer AG Yönetim Kurulu Üyesi ve Tarım Ürünleri Bölüm Başkanı Liam Condon, "Gençler, gıda güvenliği sorunlarıyla mücadelede gerçek bir fark yaratmak için tutkuyla çalışmaya hazır" dedi. Bu yılki Youth Ag Summit'te delegeler aynı zamanda ilk kez düzenlenecek ve Ocak 2022'de başlayacak YAS Üniversitesi programında 10 haftalık bir sürece dahil olarak ödüller için yarışma fırsatı bulacak.



Ertuğrul Işık

Pfizer Türkiye'de Elda Sevevi'ye yeni atama

Pfizer Türkiye Biopharma Operasyonları Liderliğine **Elda Sevevi** atandı. 1998 yılında Pfizer ailesine katılan, 2016'dan bu yana Pfizer Türkiye Dahili Uzmanlıklar İş Birimi Liderliğini başarıyla sürdüren **Sevevi**, lisans eğitimini Koç Üniversitesi İşletme Bölümü'nde tamamladıktan sonra 1998 yılında Pfizer ailesine ürün müdürü olarak katıldı. Bu sürede ürün müdürü, proje yöneticisi, satış temsilcisi ve pazarlama müdürü gibi pek çok görev ve sorumluluk üstlendi. Değişim yönetimi, takım ve strateji oluşturmada önemli roller aldı. 2016'dan bu yana, Dahili Uzmanlıklar İş Birimi Liderliği'ni yürütüyordu.



Elda Sevevi

Bayer Tarım Ürünleri Ülke Müdürü Onur Çamili oldu

Bayer Türkiye'de Tarım Ürünleri Ülke Müdürlüğü'ndeki bayrak değişimiyle üst düzey bir atama gerçekleşti. EMEA Ticari Mükemmellik ve İş Analizi Lideri olarak görev yapan **Onur Çamili**, Tarım Ürünleri Ülke Müdürü-Doğu Akdeniz görevine atandı. Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi mezunu olan ve İstanbul Business School'da MBA programını tamamlayan **Çamili**, Bayer'e 2008'de Ege Bölge Satış Temsilcisi olarak katılmıştı. 2016'dan beri Tarım Ürünleri Ülke Müdürü-Doğu Akdeniz görevini yürüten **Björn Hardt** ise, Bitki Koruma Satış Direktörü-Almanya pozisyonunda görev alacak.



Onur Çamili

Bayer Tüketici Sağlığı'nda Sercan Yayla'ya yeni görev

Bayer Tüketici Sağlığı bünyesinde 2019'dan bu yana, farklı birimlerde üst düzey yöneticilik yapan **Sercan Yayla**, Bayer Tüketici Sağlığı Satış Direktörü olarak yeni görevine başladı. Şirket içerisinde Ticari Pazarlama ve Satış İnovasyonu Direktörlüğü'nün ardından Eczane Kanalı Satış Müdürü olarak görev yaptı. **Yayla**, Marmara Üniversitesi İşletme Bölümü'nden mezun oldu. Ardından Bilgi Üniversitesi Finans Yüksek Lisansı yaptı. 2006'da başladığı profesyonel kariyerini Yurt dışı çalışma tecrübelerinin yanı sıra, GlaxoSmithKline, SC Johnson gibi şirketlerde sürdürmüştü.



Sercan Yayla

Janssen Türkiye'nin liderleri sınırları aşıyor

Johnson&Johnson'un ilaç grubu Janssen Türkiye'de Onkoloji&Hematoloji İş Birim Direktörü olarak görev yapan **Çağdaş Yılmaz**, EMEA Entegre Marka Değer Takım Lideri oldu. Johnson&Johnson ailesine 2013'te Onkoloji Kıdemli Ürün Müdürü olarak katılan **Yılmaz**, hızlı tüketim, OTC ve ilaç sektörlerinde pazarlama, ticari pazarlama, proje yönetimi ve stratejik pazar erişim alanlarında birçok farklı görevde deneyim sahibidir. Lisans eğitimini ODTÜ Kimya Mühendisliği Bölümü'nde tamamladı. Ardından Bilkent Üniversitesi İşletme Fakültesi'nde yüksek lisans eğitimini yaptı.



Çağdaş Yılmaz

Janssen Türkiye'de yeni bir global atama

Johnson&Johnson Türkiye İnsan Kaynakları Lideri olarak görev yapan ve aynı zamanda Janssen Türkiye Liderlik Takımı Üyesi olan **Fulya Dolkan**, Johnson&Johnson Kuzey Avrupa (İngiltere, İrlanda, İskandinavya) İnsan Kaynakları Stratejik Partnerlik Ekibi Lideri olarak atandı. Johnson&Johnson'a 2009'da katılan **Dolkan**, 15 seneyi aşan tecrübe ve birikime sahiptir. Johnson&Johnson'da tüm sektörlerin insan kaynakları takımlarına liderlik etti. Lisans eğitimini Boğaziçi Üniversitesi'nde yaptı, aynı zamanda Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nden İnsan Kaynakları Yönetimi Sertifikası bulunmaktadır.



Fulya Dolkan

Dağhan Güçlü, Janssen Türkiye ekibine katıldı

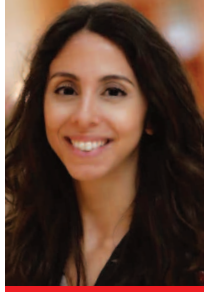
Johnson&Johnson'un ilaç grubu Janssen Türkiye'nin Merkezi Sinir Sistemi İş Birimi liderliğine **Dağhan Güçlü** getirilerek yeni görevine başladı. **Güçlü**, lisans eğitimini Boğaziçi Üniversitesi Ekonomi bölümünde, yüksek lisansını ise Koç Üniversitesi İşletme (MBA) bölümünde tamamladı. Johnson&Johnson'a katılmadan önce Petrol Ofisi ve 3M firmalarında satış alanında sorumluluk aldı. Roche ve Merck'te farklı terapötik alanlarda satış, pazarlama, strateji alanlarında, müdürlük görevlerinde bulundu. Son olarak, Merck'te Onkoloji İş Birim Direktörü olarak görev yapıyordu.



Dağhan Güçlü

Boehringer Ingelheim'da Arıkan'a yeni müdürlük

Boehringer Ingelheim Türkiye'ye Ocak 2020'de katılan, Pazar Erişim ve Sağlık Hizmetleri İnovasyon Müdürü görevini yürüten **Yelda Arıkan**, performansıyla önemli başarılarla imza atarak Avrupa Bölgesi'ne Bölge Pazar Erişim Müdürü olarak atandı. Görevine Hollanda'dan devam edecek olan **Arıkan**, kariyerine 2010-2013 arasında Boehringer Ingelheim'da İlaç Güvenliği Sorumlusu olarak başlamıştı. Marmara Üniversitesi Eczacılık bölümünden 2008'de mezun olan **Yelda Arıkan**, 2015'te Hacettepe Üniversitesi'nde Sağlık Ekonomisi ve Farmaekonomi alanında yüksek lisans yaptı.



Yelda Arıkan

Boehringer Ingelheim'da görev değişikliği

Boehringer Ingelheim Türkiye'de 2019'dan bu yana Medikal Danışman olan **Mehmet Aykaç**, BAE'de Gulf IP (Körfez ülkeleri, İran, Pakistan) bölgesine Medikal Danışman olarak atanarak görevini Dubai'den sürdürecektir. **Aykaç**, 2007'de Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. 2008-2011'de Celal Bayar Üniversitesi Genel Cerrahi Ana Bilim Dalı'nda uzmanlık eğitimi yaptı. 2012-2016'da hem İzmir Atatürk Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde hem de Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nde Acil Tıp Anabilim Dalı'nda uzmanlık eğitimi aldı. 2020'de Quantic School of Business and Technology'de İşletme Yüksek Lisansı yaptı.



Mehmet Aykaç

AstraZeneca Türkiye'ye yeni Hukuk Müşaviri

AstraZeneca Türkiye'de Hukuk Müşaviri olarak **Av. Şermin Akbulut** göreve başladı. **Av. Akbulut**, 2004'te İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nden mezun oldu. 2017'de Yeditepe Üniversitesi'nde Özel Hukuk Yüksek Lisansı yaptı. Kariyerine Oytac Hukuk Bürosu'nda Hukuk Stajyeri olarak başladı. 2007-2008'de Egemenoğlu, 2008-2012'de Gemicioğlu, 2012-2014'te Postacioğlu hukuk bürolarında, 2015-2016'da Gedik Holding'te avukat olarak çalıştı. 2016-2021'de Alcon Laboratuvarları A.Ş.'de farklı sorumluluklar olarak Türkiye ile Yunanistan Hukuk ve Uyumluluk Direktörü görevini yürüttü.



Av. Şermin Akbulut

Türk Henkel'in yeni Beauty Care Genel Müdürü Schittengruber

Türk Henkel'de Beauty Care Orta Doğu ve Afrika Ülke Yönetimi Başkan Yardımcısı **Dr. Martin Schittengruber**, atandığı Türk Henkel Beauty Care Genel Müdürü pozisyonuyla, her iki görevi birlikte sürdürecektir. Viyana Ekonomi Üniversitesi işletme yüksek lisansı sahibi, Graz Üniversitesi'nde doktora yapan **Dr. Schittengruber**, Henkel'deki kariyerine 1994'te başladı. Farklı ülke ve bölgelerde çeşitli görevler yaptı. 2016'da Henkel Polonya Beauty Care Genel Müdürü oldu. 3 yıl süresince Düsseldorf'ta Beauty Care İş Birimi bünyesinde Global Controlling ve İş Geliştirme Sorumlusu görevini yürütmüştü.



Dr. Martin Schittengruber

Bristol Myers Squibb'den İsviçre'ye önemli atama

Bristol Myers Squibb Türkiye'ye Mart 2018'de Ülke Farmakovijilans Müdürü olarak katılan Kıdemli Hasta Güvenliği Müdürü **Fulya Yasan**, BMS İsviçre ofisinde Farmakovijilans ve Yaşam Döngüsü Yönetimi Kalite Yardımcı Direktörü olarak görevine başladı. Klinik Güvenlilik/Farmakovijilans, Ruhsatlandırma ve Medikal İşler faaliyetlerine ilişkin kalite yönetim sisteminin kontrollerini sağlamanın yanı sıra, Sağlık Otoritesi Farmakovijilans denetimlerini desteklemek ve yönetmekten sorumlu olacak **Yasan**, İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi mezunu ve Farmakoloji Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans yaptı.



Fulya Yasan

Viatrix Türkiye'nin Ülke Müdürü Okan Güner oldu

Mylan ve Pfizer'ın bir bölümü olan Upjohn'un birleşmesiyle kurulan yeni küresel sağlık şirketi Viatrix Türkiye'nin Ülke Müdürü **Okan Güner** oldu. Ağırlıklı olarak Pfizer olmak üzere yaklaşık 20 yıllık sektör deneyimi bulunan **Güner**, Avrupa Birleşik Pazarları (İsviçre, Avusturya, Çek Cumhuriyeti, Romanya ve Slovakya) Bölge Liderliği'nin ardından, en son Pfizer'ın bir bölümü olan Upjohn biriminin Türkiye ve Rusya Genel Müdürlüğü'nü üstlendi. Merkezi ABD'de yer alan Viatrix, Türkiye'deki faaliyetlerini 500 çalışanıyla iki ayrı kuruluş altında yürütüyor.



Okan Güner

Abdimed'in yeni Genel Müdürü Yalım Üner oldu

Abdi İbrahim, profesyonel kadrosunu yeni bir atamayla güçlendirdi. **Yalım Üner**, tüketici sağlığı ürünlerinin pazarlama ve satışının yapıldığı Abdimed'de Genel Müdür olarak görevine başladı. 1986 Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi mezunu **Üner**, kariyerinde Nutricia Early Life Nutrition'da Medikal ve Ruhsatlandırma Direktörü, Nutricia Research/Amsterdam'da Orta Avrupa ve Yakın Doğu Ar-Ge Direktörü, Danone Türkiye'de Genel Sekreter, Nutricia'da Medikal ve Kurumsal İlişkiler Direktörü ve son olarak Nutricia Türkiye-İran Genel Müdürü görevlerinde bulundu.



Yalım Üner

Gilead Türkiye ekibi büyümeyi sürdürüyor

Gilead Türkiye ekibi yeni isimlerle genişliyor. Ambisome Ürün Yönetimi Direktör Yardımcılığı'na **Ezgi Teksoy Kılınç** atanırken, Finans ve Muhasebe Müdürlüğü'ne **Alper Öztokatlı** getirildi. HIV/AIDS, Hepatit B, Hepatit C, hematoloji, enfeksiyon, onkoloji ve sistemik mantar enfeksiyonları alanlarında önde gelen yenilikçi bir ilaç şirketi olan Gilead Türkiye, tedavi, koruma, her basamakta tedaviye ulaşım ile yeni tedavi araştırmaları alanlarında ilerlemeler sağlayan Gilead'ın Türkiye ekibine iki yeni isim daha katıldı.

Gilead Türkiye Ambisome Ürün Yönetimi Direktör Yardımcılığı'na **Ezgi Teksoy Kılınç** getirildi. Sabancı Üniversitesi Endüstri Mühendisliği'nden mezun olan **Ezgi Teksoy Kılınç**, iş hayatına Deloitte Consulting'de başladı. Northwestern University Kellogg School of Management'da MBA eğitimini tamamladıktan sonra Onkoloji Ürün Müdürü olarak Eli Lilly'de kariyerine devam etti. Daha sonra Roche firmasında meme kanseri üzerine çalışmalarını yürüttü. Haziran 2021'de Gilead Türkiye ekibine katıldı.

Finans ve Muhasebe Müdürü olarak Gilead Türkiye ekibine katılan **Alper Öztokatlı** ise Bülent Ecevit Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi İşletme Bölümü mezunudur. Kariyerine QNB Finansbank'ta Finansal Analist olarak başladı. Daha sonra Mali Müşavirlik ve Denetim sektöründe Muhasebe Uzmanı olarak devam etti. 2012'de Eli Lilly ile ilaç sektörüne adım attı. Haziran 2021'de Gilead Türkiye ekibine dahil oldu.



Ezgi T. Kılınç



Alper Öztokatlı

Aile Boyu Güneşe Karşı Hücreden Başlayan Koruma:

Photoderm Max Spray SPF 50+

■ Tüm cilt tiplerine ve aile boyu kullanıma uygun sprey formunda güneş koruyucu:

Güneşin zararlı ışınlarına karşı maksimum koruma sağlayan Photoderm Max Spray SPF 50+, tüm cilt tiplerinin kullanımına uygun. İçerdiği Hücresel Bioprotection™* patenti sayesinde zararlı UV ışınlarına karşı hücrelerin korunmasına ve cildin erken yaşlanmasını önlemeye destek olan ürün, tüm yaz boyunca tatilin ve güneşin keyfini doyasıya çıkarılmasını sağlıyor. Bioderma Laboratuvarları tarafından tüm cilt tipleri için geliştirilen Photoderm Max Spray SPF 50+, UVA ve UVB ışınlarına karşı maksimum koruma sağlıyor. Sprey formuyla kullanım kolaylığı sunan ürün, tüm ailelerin yaz boyunca vazgeçilmez ürünleri arasında yerini alıyor. İçerdiği Hücresel Bioprotection™* patenti sayesinde ise güneşe karşı hücreden başlayan koruma sağlıyor, uygulama sonrası beyaz iz ve yağlı bir his bırakmıyor.

■ Photoderm MAX Spray SPF 50+, 400 ml, Fiyatı: 349,50 TL



Photoderm After Sun ile güneş sonrası cildinde ferahlık hissi!

Güneş sonrası nemlendirici ve yatıştırıcı bakım sütü

■ Bioderma Laboratuvarları tarafından özel olarak geliştirilen Photoderm After Sun, güneş sonrası cildi yatıştırmaya ve nemlendirmeye destek oluyor.

Gün içerisinde maruz kaldığınız güneş ışınlarından sonra cildini doğru bir güneş sonrası bakım ürünü ile nemlendirmek ve yatıştırmak sağlıklı bir cildin önemli adımlarından biridir. NAOS çatısı altında yer alan Bioderma, her cilt tipinin kullanımına uygun olarak geliştirdiği Photoderm After Sun ile güneş sonrası cildi yatıştırmaya ve nemlendirmeye destek oluyor. Besleyici, nemlendirici ve ferahlatıcı bir dokuya sahip olan ürün, cilt bronzuğunun kalıcılığını artırmaya yardımcı oluyor. Maksimum anti UVB etkisi ve benzersiz UVA önleyici performansı ile güneşe karşı güvenli koruma sağlıyor. Formülündeki Hücresel Bioprotection™* patenti sayesinde zararlı UV ışınlarına karşı hücrelerin korunmasına ve cildin erken yaşlanmasını önüyor.

■ Photoderm After Sun, 200 ml, Fiyatı: 349,50 TL





Güçler Birleşti

Wellcare Magnezyum + Vitamin B6 “Yaşamınıza Artı Katmanız” için geldi

Tüketici Sağlığı alanında sektöre her zaman ilkler ve yenilikler sunan Wellcare, yeni ürünü **Magnezyum + Vitamin B6**'yı “Yaşamına bir artı kat” söylemiyle sağlığını önemseyen bireylerin kullanımına sunuyor.

Wellcare yeni ürünü **Magnezyum + Vitamin B6**'yı, “Yaşamına bir artı kat” söylemiyle ve geçtiğimiz günlerde gerçekleşen lansman toplantısıyla tanıttı. Her bir tablette 200 mg elementel magnezyum (sitrat, bisglisinat ve malat) ve 10 mg Vitamin B6 içeren ürün, 30 ve 60 tabletlik iki ayrı forma sahip.

İnsan vücudu için hayati önem taşıyan minerallerden biri olan magnezyum; normal kemiklerin korunmasına, yorgunluğun ve bitkinliğin azalmasına, normal enerji oluşum metabolizmasına ve normal kas fonksiyonuna katkıda bulunur.

Magnezyum + Vitamin B6 kombinasyonu magnezyumun hücre içindeki emilimini kolaylaştırırken, Vitamin B6 ise normal kırmızı kan hücreleri oluşumuna ve sinir sisteminin normal işleyişine katkıda bulunur.

Wellcare Magnezyum + Vitamin B6; renklendirici, koruyucu ve gluten içermez.

11 yaş ve üzeri yetişkinlerde gece yatmadan önce, günde 1 tablet kullanılması önerilir.



AKUT'tan "üç boyutlu" temel ilk yardım kitabı

Ülkemizin ilk arama kurtarma sivil toplum kuruluşu AKUT, "Bana Bunu AKUT Öğretti" isimli, üç boyutlu animasyonlu çocuk hikaye kitapçıklarından oluşan "Artırılmış Gerçeklikli (AR+) Eğitim

miş... Bu kitapçık basit yaralanmalara karşı ilk yardımı içeriyor. Çocuklarımıza ilk yardımın önemini kavratmak ve onları ilk yardım konusunda bilgilendirmek temel amaç olarak ele alınıyor. Teknoloji kullanımının günlük hayatımıza iyice girdiği günümüz dünyasında çocuklarımıza, teknolojiyi kullanırken öğrenme ve öğrenirken eğlenme imkanı sunulması amaçlanmıştır... Kitaba entegre edilen artırılmış gerçeklik uygulaması kitabın her sayfasında bulunan resimlere üç boyutlu erişim sağlıyor. Sayfalardaki animasyonlar ile çocuklara ilk yardım müdahalesini uygulamalı bir şekilde gösterme imkanı sağlanıyor. Uygulamayı indirmek için, kitabın iç kapağında bulunan kare kodu, telefon veya tabletinizin kamerası yardımıyla okutmanız yeterli olacak. "Bana Bunu AKUT Öğretti" isimli hikaye kitabına <https://magaza.akit.org.tr/> ve tanıtım videosuna <https://www.youtube.com/watch?v=JacYD8QFEKU> linklerinden ulaşabilirsiniz.



Serisi'nin ilk kitapçığını, temel ilk yardım konusunda yayınladı. Türkçe ve İngilizce olarak hazırlanan serinin ilk kitabı Akut Mağaza web sitesinden satın alınabilir.

İlk kitapçıkta, toplum olarak çok ihmal ettiğimiz ama yeri geldiği zaman hayat kurtaran temel ilk yardım konusu bilinçli olarak seçil-

En Derin Kuyu

Olumsuz çocukluk deneyimlerinin uzun vadeli etkilerini iyileştirmek için: **En Derin Kuyu**. Savunmasız çocuklara yönelik



Dr. Nadine Burke Harris

özel bakım sağlayan bir hastanede çalışan **Dr. Nadine Burke Harris**, savaşçı ve araştırmacı bir doktor olarak uzun yıllar tanınıyordu. Ama onu toksik stres ve ömür boyu sürecek hastalıklar arasındaki bağlantıları ortaya çıkarmaya iten bir cinsel saldırıdan sonra büyümesi duran **Diego** isimindeki hastası

oldu. **Burke Harris**'in araştırmasının çarpıcı tarafı, vücutlarımızın OÇD'ler (taciz, ihmal, bağımlı ebeveyn, akıl hastalığı ve boşanma gibi olumsuz çocukluk deneyimleri) tarafından ne kadar derinden etkilenebileceğidir. Zor bir çocukluk geçirmiş kişiler veya bu tip deneyimlere sahip milyonlarca çocuğu önemseyen herkes için, **En Derin Kuyu** bü-

yüleyici bir bilimsel içgörü sunuyor. **Epsilon Yayınları**'ndan çıkan **En Derin Kuyu** isimli kitabın yazarı **Dr. Nadine Burke Harris**, çevirisini ise **Banu Tatari** yaptı. Kurgudışı-Psikoloji türünde ve 312 sayfadan oluşan kitap raflardaki yerini aldı.



Tükenmeyen nefesle geçen 50 yıl: Bir Solukta

Alanının en köklü STK'sı olan **Türkiye Solunum Araştırmaları Derneği TÜSAD**'ın, yarım asırlık serüveni "**Bir Solukta**" adıyla kitaba dönüştü. **Nilgün Karataş** tarafından kaleme alınan kitapta, derneğin tarihçesi **Kurucu Başkanı Prof. Dr. Meliha Terzioğlu**'nun hikayesi ile başlayarak günümüze kadar uzanıyor. Kitap, okurlarına bir yandan derneğin geçmişini aktarırken, diğer yandan Türkiye'de solunum hekimliğinin gelişimine tanıklık ediyor. Kitabın önsözünü ise **TÜSAD Başkanı Prof. Dr. Ülkü Yılmaz** yazdı.

70'lerin Türkiye'sinde bir avuç idealist hekimin çabalarının bugün ulaştığı noktayı gösteriyor.



"**Tükenmeyen Nefesle Geçen 50 Yıl - Bir Solukta**" kitabı, öncelikle, fikir babasının **Prof. Dr. Cem Demiroğlu** olduğu TÜSAD'ın Türkiye genelindeki solunum hekimlerini çatısı altında buluştururken yaşadığı süreci aktarıyor. Kitap, maddi ve fiziki olanaksızlarla faaliyet göstermeye başlayan bir derneğin, binlerce hekimin katıldığı ve alanında ilk olan bir dijital kongreyi düzenleyecek yapıya, 9 kurucu üyeden yaklaşık 4.500 üyeli bir STK'ya (Sivil Toplum Kuruluşu) nasıl dönüştüğünü gözler önüne seriyor.

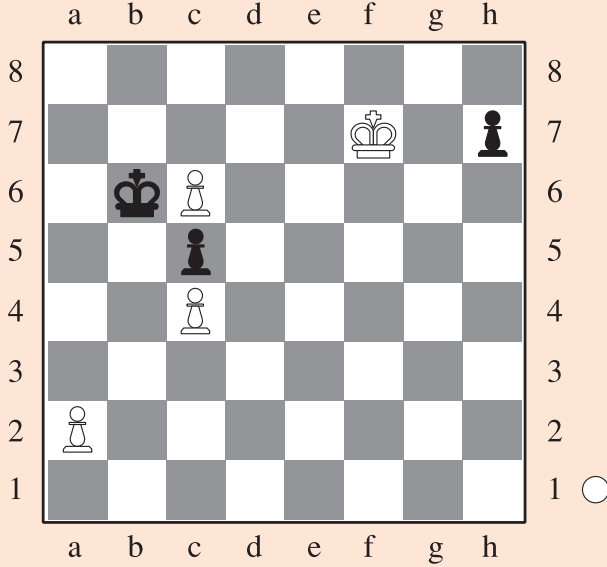
"**Tükenmeyen Nefesle Geçen 50 Yıl - Bir Solukta**" kitabını online olarak indirerek okumak mümkün: https://www.solunum.org.tr/Tusad-Data/userfiles/file/Bir_Solukta_Kitap_10Ocak.pdf

HAZIRLAYAN:
Murat PAMUK
(Diş Hekimi)

pamukmurat@superonline.com



M. Zinar, 1982



Beyaz oynar berabere yapar

ÇÖZÜM: 1. Şg7!! h5 2. Şf6! h4 3. Şe6! Şc4 4. Şf4 Şb6 5. Şg4 Şa5 6. Şh4 Şb4 7. Şg3! Şc4 8. Şf2! Şc3 9. Şe2! c4 10. a4 **berabere**

Fedoseev - Carlsen, Dünya Kupası 2021
1. Oyun, Şah Hint Savunması

1. d4 Af6 2. c4 g6 3. h4 Fg7 4. Ac3 d6 5. e4 Ac6 6. d5 Ae5 7. Fe2 h5 8. Ff4 0-0 9. Af3 Af3 10. gf3 c6 11. Vd2 cd5 12. cd5 Şh7 13. a4 Ad7 14. a5 f5 15. Ka3 Ae5 16. Fe3 f4 17. Ff4 Fd7 18. Ad1 Kf4 19. Vf4 Fh6 20. Vg3 Vf8 21. Ae3 Ff4 22. Vg2 Kc8 23. Kc3 Kc3 24. bc3 Vc8 25. c4 b5 26. ab6! ab6 27. Vg1 Va8 28. Şf1 Va2 29. Ag2 Va1 30. Ae1 Vb2 31. Ag2? Vc1 32. Ae1 Vd2 33. Vg2 Şg7 34. Kg1 Şf8 35. Vh1 e6 36. Kg3 ed5 37. ed5 Ff5 38. Kg1 Şf7 39. Kg3 Ad7 40. Kg5 Fg5 41. hg5 Ae5 **0-1**

Carlsen - Fedoseev, Dünya Kupası 2021
2. Oyun, Caro Kann

1. e4 c6 2. d4 d5 3. e5 Ff5 4. c4 e6 5. Ac3 Fb4 6. cd5 Vd5 7. Age2 Vd8 8. a3 Fa5 9. Ag3 Ae7 10. Fc4 Fg6 11. h4 h6 12. h5 Fh7 13. Vg4 Şf8 14. 0-0 Ad7 15. Ace4 Fc7 16. Fa2 Af5 17. Af5 Ff5 18. Vf3 Ve7 19. Ag3 Fh7 20. Vg4 c5 21. Fd2 Kd8 22. f4 Ab6 23. Fc3 Ad5 24. f5 Ae3 25. Vf3 Af5 26. Af5 Ff5 27. d5 Fb6 28. Fc4 Şg8 29. d6? Vh4 30. b3 Kd7 31. Ve2 Vg4 32. Kf5 Vf5 33. Kf1 Vg5 34. Fd2 Vd8 35. Vg4 a6 36. Kf7!! Şf7 37. Ve6 + Şf8 38. Vf5 + Şe8 39. Vg6 + Şf8 40. Vf5 + Şe8 41. Vg6 Şf8 42. e6 Vf6 43. ed7 Vg6 44. hg6 Fd8 45. Fe6 h5 46. Şf2 h4 47. Fg4 b5 48. Şf3 b4 49. ab4 cb4 50. Şe4 **1-0**

SUDOKU-1

7	1	9	6	9	2	8	4	7
6	8	2	5	7	1	7	6	9
5	2	4	2	6	7	8	1	3
4	2	4	2	6	7	8	1	3
3	5	7	1	8	6	9	3	4
2	4	3	2	4	3	2	4	3
1	4	3	2	4	3	2	4	3

1				6	3	8	9	
2				1	5		4	
	3	6				2		
			4	2	1		7	
9						1	6	8
5	7							
3		9				6	4	
6	1	7						
		2	6	3				

	1	6					
5					3	1	7
			7	5	1	9	
	9	1		3			4
4	8				7	3	
3	7					9	8
9	4						
					5	8	
		8	3	9	2		

SUDOKU-2

6	9	8	7	4	2	3	9	8	5	1
5	8	6	7	4	5	8	3	1	2	9
4	7	3	2	1	5	6	9	8	4	7
3	2	1	4	5	6	7	8	9	3	2
2	1	3	2	4	5	6	7	8	9	1
1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2
9	8	7	6	5	4	3	2	1	9	8
8	7	6	5	4	3	2	1	9	8	7
7	6	5	4	3	2	1	9	8	7	6
6	5	4	3	2	1	9	8	7	6	5

PİR-İ ZEKA

SORULAR:

S. 1: Melih gölün ortasında bir adada yaşamaktadır. Adada turistleri gezdiren bir de küçük tren vardır. Bu tren adada yapılmamıştır. Adayı karaya bağlayan herhangi bir köprü yoktur. Tren bir gemi veya uçakla da adaya getirilmemiştir. Melih trenin adaya nasıl geldiğini merak etmektedir. Sizce tren adaya nasıl gelmiştir?

S. 2: Mehmet Bey cebinde her zaman bir çakmak bulundurur. Mehmet Bey bir gün bodruma iner. Bodrumda kandil, mum ve gaz lambası bulunmaktadır. Sizce Mehmet Bey ilk önce hangisini yakmalıdır?

S. 3: 4 ile 7 arasına öyle bir sembol yerleştir ki, sonuç 4'ten büyük, 7'den küçük olsun.

S. 4: Bir topu atabildiğin kadar hızlı bir şekilde uzağa atacaksın ve top sana geri gelecek. Top geriye zıplamayacak, bir yere çarpmayacak. Topa bağlı bir şey yok ve herhangi biri topu yakalayıp sana geri atmıyor. Bunu nasıl başarırısın?

CEVAPLAR:
C. 1: Tren, kırsal göl buz tuttuğunda adaya getirilmiştir.
C. 2: Çakmağı yakmalıdır.
C. 3: 4,7
C. 4: Topu havada yukarı doğru atarak.



Fenistil

Fenistil Jel; hızlı rahatlama², serinlik hissi², yatıştırıcı etki² ve kaşıntıda azalma^{1,2} sağlar.

FENİSTİL JEL ile



Hızlı rahatlama
Kaşıntıda rahatlama sağlar.^{2*}



Serinletici etki
Jel formülüyle serinletici etki gösterir.²



Anestezik etki
Fenistil Jel, lokal olarak uygulandığında aynı zamanda rahatlamaya yardımcı lokal anestezik özellikler gösterir.¹



*Böcek ısırması veya güneş yanığı şikayeti olan 101 hastanın dahil olduğu çift kör, randomize, plasebo (n=52) karşılaştırmalı çalışmada dimetinden jelin uygulanmasından (n=49) sonra ilk 30 dakika içinde rahatlama gözlenen hasta oranı %88 olmuştur.

Referanslar: 1. Fenistil KÜB. 2. Althaus MA et al. Dimethindene maleate (Fenistil Gel) in the control of itching. Agents Actions, Special Conference Issue 1992;C425-C427.

Fenistil Jel Bileşim: 1 g jel, 1 mg dimetinden maleat içerir. Terapötik endikasyonlar: Dermatozlara bağlı kaşıntılar, ürtiker, böcek ısırıkları, güneş yanıkları ve yüzeysel hafif yanıklar. Pozoloji ve uygulama şekli: Günde 2-4 defa uygulanır. Hamileliğin ilk 3 ayı sonrasında incelenmiş, gergin ve enflamasyonlu cilt yüzeyine sürülmemesi - dikkatle kullanılması - gerekir. Özel popülasyonlara ilişkin ek bilgiler: Böbrek/Karaciğer yetmezliği: Böbrek ve karaciğer yetmezliği olan kişilerde kullanımı araştırılmamıştır. Pediyatrik popülasyon: Bebeklerin ve küçük çocukların geniş cilt alanlarında, özellikle soyulma ya da enflamasyon varsa, kullanılmamalıdır. Geriyatrik popülasyon: Yaşlılarda kullanımı araştırılmamıştır. Kontrendikasyonlar: Dimetinden maleata veya içerdiği yardımcı maddelerden herhangi birine karşı aşırı duyarlılığı olduğu bilinen kişilerde kontrendikedir. Özel kullanım uyarıları ve önlemleri: Fenistil'in uygulandığı alanlar uzun süre güneşe maruz bırakılmamalıdır. Bebeklerin ve küçük çocukların geniş cilt alanlarında, özellikle soyulma ya da enflamasyon varsa, kullanılmamalıdır. Gebelik döneminde, ciltte geniş alanlarda, özellikle soyulma ya da enflamasyon varsa kullanılmamalıdır. Emzirmekte olan kadının dimetinden maleat'a sistemik maruz kalması, ihmal edilebilir düzeyde olduğu için, emzirilen çocuk üzerinde herhangi bir etki öngörülmektedir. Emzirme döneminde dikkatli kullanılmalıdır. Emzirme döneminde, ciltte geniş alanlarda, özellikle soyulma ya da enflamasyon varsa kullanılmamalıdır. Emzirme döneminde meme uçlarına uygulanmamalıdır. Klinik öncesi güvenlik çalışmalarında fertilitiyi etkilemediği görülmüştür. Araç ve makine kullanımı üzerindeki etkiler: Araç ve makine kullanımı üzerinde etkisi yoktur. İstenmeyen etkiler: Ciltte hafif kuruluk, hafif yanma hissi ve alerjik dermatit (eldeki verilerden hareketle sıklık dereceleri bilinmiyor). Doz aşımı ve tedavisi: Şimdiye kadar herhangi bir doz aşımı vakası bildirilmemiştir. Bununla birlikte, çok geniş yüzeye veya zedelenmiş cilde uygulandığında veya kazara fazla miktarda ağızdan alındığında, H1 antihistaminiklerin aşırı dozuna özgü bazı semptomlara neden olabilir. Antihistaminiklerin aşırı dozuna karşı spesifik bir antidot yoktur. Ağızdan yüksek dozda ilaç alınması durumunda genel acil tedavi uygulanmalıdır. Geçimsizlikler: Bilinen herhangi bir geçimsizliği bulunmamaktadır. Raf ömrü: 24 ay. Saklamaya yönelik özel tedbirler: 25°C'nin altındaki oda sıcaklığında saklanmalıdır. Ruhsat Sahibi: GlaxoSmithKline Tüketici Sağlığı A.Ş. Büyükdere Cad. 1. Levent Plaza No:173 Levent, Şişli - İstanbul. Ruhsat Numarası: 28.01.2016-2016/26. Reçete ile satılır. KDV Dahil Perakende Satış Fiyatı: 19.02.2021 tarihi itibarıyla 23,15 TL'dir. KÜB Özeti Güncelleme Tarihi: 19.02.2021. KÜB Özeti Onay Kodu: NP-TR-FENI-21-00001. GSK Tüketici Sağlığı ürünleri ile ilgili advers olayları T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu, TÜFAM'a (Türkiye Farmakovijilans Merkezi) e-posta: tufam@titck.gov.tr; faks: 0312 218 35 99; tel: 0800 314 00 08) iletilebilirsiniz.

PM-TR-FENI-21-00003

