



YAZDIKLARIMIZ: 30

Rıfat PATİR
ÇORUMLU 2000'DE
YAZDIKLARI

Mahmut Selim GÜRSEL
2017

ISBN

PARA İLE SATILMAZ!

İÇİNDEKİLER

ADET SANCILARI

AĞIZ İÇİ YARALARI

AĞLAYAN BEBEK

AĞRILAR

AKRABA EVLİLİĞİNDE

ÇOCUKLARDA İRSİ HASTALIKLAR

ALERJİ

ALERJİK NEZLE

ANİ TEHLİKE KARŞISINDA

VÜCUDUMUZUN ALDIĞI TEDBİRLER

ANNE SÜTÜYLE BESLENME

ANTİBİYOTİKLER İSHAL YAPAR MI?

APANDİSİT

ARI SOKMASI

ARPACIK

ASİRİN KİREÇLENME YAPAR MI?

AŞIRI ZAYIFLIĞIN NEDENLERİ

AYAK BİLEKLERİNDE ŞİŞKİNLİK

AYAK PARMAKLARINDA

KAŞINTILAR

BAĞIRSAK KURTLARI

BAYILMALAR

BEL FITİĞİ-BEL KAYMASI

**BEL SOĞUKLUĞU KESİN TEDAVİ
EDİLEBİLİR Mİ?**

**BESLENME YETERSİZLİĞİ OLMAMA
SI İÇİN NELER YEMELİYİZ?**

BEŞİNCİ HASTALIK

BOĞMACA

BÖBREK TAŞLARI

BRONŞİT TÜRLERİ

BURUN KANAMASI

**ÇOCUĞU NE ZAMAN DOKTORA
GÖTÜRMELİ**

ÇOCUĞUN ANATOMİSİ

ÇOCUĞUN GELİŞMESİ

ÇOCUĞUN KAKASI

**ÇOCUĞUN TEK TARAFLI
BESLENMESİ**

ÇOCUĞUN YAŞINA GÖRE BOYU VE KİLOSU

ÇOCUĞUNUZ ATEŞLER İÇİNDE Mİ?

**ÇOCUĞUNUZUN DURUMUNU
DOKTORUNUZA TELEFONLA NASIL
BİLDİRMELİSİNİZ**

ÇOCUK EĞİTİMİ

ÇOCUKLARDA ALTINI ISLATMA

ÇOCUKLARDA DİŞ ÇIKMA ZAMANI

ÇOCUKLARDA KUSMA VE İSHAL

ÇOCUKLARDA ROMATİZMA

**ÇOCUKLARIN KAZADAN
KORUNMALARI İÇİN ALINAN
TEDBİRLER**

ÇOCUKLARIN SAKAT DOĞMASI

ÇOCUKTA İŞTAHSIZLIK

ÇOCUKTA SIK ATEŞLENMELER

ÇOK UYUMAK ZARARLI MI?

DAMAR SERTLİĞİ NEDİR?

DEĞİŞİK RENKTE GAİTALAR

EGZERSİZLER

ENDİŞE VE KORKU HASTALIĞI

EŞLERİN KAY UYUŞMAZLIĞI

**EVDE BULUNMASI GEREKLİ
İLAÇLAR**

EVDE KÖPEK ZARARLI MIDIR?

EZAMA

TAKDİM

Bir kitabın doğması, o kitabı yazmaya kalkan kişinin amacına ve bilgi birikimine göre değerlendirilmesi uygun olarak görülmelidir.(1)

Elinizde bulunan bu çalışmanın sizlere ulaşması için günlerini veren bu çabası için şükranlarımı sunarken, bu çalışmada da benim ufacık bir katkımın da bulunması beni bahtiyar etmiştir.

Bu çalışma ile sizlerde bazı bilgileri edinmiş ve faydalanmış olarak uzun yılların birikimlerinden aydınlanacağınızı göreceksiniz. (2)

Bilgi; yazılmadıkça kaybolmaya açık birikimlerdir. Her insan bir kitaptır; onu okumamız gereklidir.(3)

Tanımadığımız ve anlamadığımız kişiler hakkında nasıl kararlar veremezsek; bir çalışmayı da incelemeden, okumadan karar veremeyiz.

Mahmut Selim GÜRSEL

(1) İnsan durup dururken yazmaz. Birikimini başkalarına lazım olur diyerek yazar. Aslında o yazmaz. Ona yazdıran; onu yaratandır!

(2) Kitap okuyan; muhakkak okuduğundan bir bilgi edinir. Yaşamında muhakkak o bilgi kendisine veya etrafına yardımını dokunacağını bilmez. Onu yaratan o öğrettiği bilginin yazıya dökülüp başkalarına aktarılacağını bildiğinden o kişiye o kitabı okutur. Bilgi böylece yayılır.

(3) İnancıma göre bizi tek kişiden yarattı. O ilk kişiye bütün ilimleri verdi. Bu ilimler şimdi gen dediğimiz ile hepimize bu bilgiler geçti. Herhangi bir kişi kendi geninde olan bu bilgileri kullanmaya başladıkça bilgileri genişler. BÜTÜN BİLGİLERİ öğreten her insan için belirli bilgiyi genişleterek kullanma yazgısını yazdığı için ancak o bilgiler ile gelişir. "her insan bir kitaptır."



Mahmut Selim GÜRSEL

1947 tarihinde babamın subay olarak bulunduğu Erzurum'da bir at arabasında doğum evine giderken doğmuşum. Babam Eminsü Ali Rıza Gürsel, annem ise Fahriye hanımefendi idi.

İlkokula İskenderun'da başladım. Ankara' da bitirdim. Ankara Yenimahalle Ortaokulunun birinci

sömestrsinde babamın emekli olmasından dolayı 1960 yılında Çorum'a gelince Atatürk Ortaokuluna devam ettim. Babamın "oku da oğlum ceketimi satar seni okuturum" diyerek bana yaptığı nasihatleri ters tepki yaptı, okumuyorum diyerek okulu birinci sınıfta bıraktım.

Marangoz çırağı olarak Azmi Başar ustanın yanına girdim. Askere gidene kadar ustanın yanında çalıştım.

1967 tarihinde askerlik dönüşü, Ankara Emniyet Müdürlüğünde teknisyen olarak göreve başladım. Ortaokulu dışarıdan 2 yılda bitirdim. 1972 tarihinde Polis Memuru olarak Ankara'da çeşitli şubeler ve karakollarda çalıştım. 16 Eylül 1973 tarihinde Selma (Kurşuncu) Hanımefendi ile evlendim.

1978 yılında naklen Çorum İl Halk Kütüphanesine Memur olarak geçtim.

Dışarıdan Çorum Ticaret Lisesini iki yılda bitirdim.

Kendi kendime Osmanlıcayı öğrenmeye uğraştım, Hat sanatı ile biraz ilgilendim 150 ye yakın Ser levham var, Çorum Güzel Sanatlar Galerisinde ve Kütüphane salonlarında bu levhaları sergiledim.

03. 08. 1988 tarihinde İl Halk Kütüphanesi Müdür yardımcılığına atandım. 1990 tarihinde kütüphanelerdeki kitapların tasnifi ile ilgili 10 yıllık bir araştırmamı "Alfabetik Onlu Tasnif Fihristi (Dewey)" kitap haline getirip Kültür Bakanlığına sundum. Kitabımdan Türkiye'deki bütün kütüphanelere dağıtılmak üzere 1000 adet satın aldılar.

1993 yılında Türkiye'deki bütün kütüphanelerde bulunan "El Yazması" kitapların Ankara Milli Kütüphanesine toplanma kararı veren Kültür Bakanlığına karşı Çorumlu hemşerilerimi haber dar ettim, mahalli radyodan ve gazeteler ile parti il Başkanlarını ile Millet Vekilimiz Adnan Türkoğlu ve Belediye Başkanımız rahmetli Turan Kılıççılıolu' nun destekleri ile el yazma kitaplarımızın Çorum'da kalmasını sağladım!

Açık öğretim için üniversite sınavlarına girip kazandım. İkinci sınıfta iken 25 Nisan 1994 tarihinde Tatvan Bitlis'e Müdür olarak tayinim çıktı, tayin edildiğim yere gitmeyerek emekliliğimi istedim.

İlkokul sıralarında okuyarak pilot olmanın düşlerini kurardım. Bu hayalim gerçekleşmedi. Şu

anda emekli memurum. Marangozluk, oymacılık, Polis Memurluğu, Memurluk ve idarecilik yaptım. Her çalıştığım meslekte çeşitli önemli olaylar oldu ise de son çalıştığım kurumda bence; en önemli bir hatıramı anlatmak istiyorum: Kütüphanedeki çalışmalarım ve "El Yazması Kitaplar"ın Çorum'da kalması için verdiğim çabalar neticesinde Bitlis Tatvan'a tayin edilme olayım beni çok yıktı. Fakat bu üzüntümün boş olduğunu zamanla gördüm. Rabb'imizin izni ile Hacca gitmek nasip oldu, iki kitap daha yayımladım ve elinizde bulunan bu derginin çıkmasına vesile oldum. Mesleklerin insanlara sağladığı maddi avantaj olarak, evinizi geçindirecek, namerde muhtaç etmeyecek avantajından başka, manevi olarak; sizin yaptığınız işlerle ilgili karşılaştığınız problemleri değerlendirirseniz avantajların neler olabileceğini hayat okulundan öğrenmiş oldum.

Yazı yazmaya beni kimse teşvik etmedi Kütüphane için hazırladığım kitap beni yazmaya teşvik etti. Yazılarım mahalli basında yayımlandı. Yazılarımdan dolayı bir ödül almadım; fakat kitapları ve bu dergi benim için en büyük ödüdür.

İdealim: Çorum'a tam teşekküllü bilgisayar ortamında bir kütüphane kazandırmaktır. Bu idealim yüzünden tayinim çıktı. Yayınlanmış dört çalışmam bulunmaktadır. Bu "Alfabetik Onlu Tasnif Fihristi (Dewey)", Bakanlığa sunulmuş; "Alfabetik Türk ve Yabancı Yazarlar Fihristi" ve "Ne Nerede Başlıklı Arama Fihristi" basım için hazır beklemektedir. Yazılarım daha çok araştırma dalı ile makale türüdür. Tiyatro çalışmalarım, şiir ve hikâye denemelerim bulunmaktadır.

Benim okuyucularıma diyeceklerim şudur ki. Doğru bildiğiniz konuları savunun. Bu savunmanız size belki tepkiler getirecektir. Bu tepkileri inceleyerek doğru olup olmadığını araştırın.

Çalışmalarım: SİTEM:

<https://gurselyayin.com> E-POSTAM:
corumlu2000@gmail.com



Dr. Rıfat PATIR

1926 Tarihinde Çorum'da doğmuşum. İlkokulu Çorum'da Mahallemizde bulunan Albayrak İlkokuluna 1938 yılında başladım, ortaokul ve liseyi Samsun'da bitirdi. İstanbul Tıp Fakültesinden 1949 yılında mezun olarak tıp mesleğine atıldı. Çorum'da tıp mesleğini sürdür. Kendi yazdığı satırlarla hayatı:

Bizim zamanımızda; Televizyon yok, radyo yok. Akşam olur, ya arkadaşlarla dışarıda kapı önünde toplanır oyunlar oynar ya da masal bilen komşu teyzeyi misafir eder, ya da ona giderdik.

Geceleri dışarıya çıkmak için, bin bir rica ile annemizden müsaade alınca sokakta biriken arkadaşlarla "Elim Ateş" oyunu oynardık. Bu oyunu oynarken; birimizin ebe olması gerekirdi.

Ebe olan gözünü kapatır, diğer arkadaşlarının saklanmasını beklerdi. Sinyal gelince ebe, saklananları aramaya başlar, bulunan arkadaş olursa “Elim Ateş” diye bağıarak kale dediğimiz yere elimizi vururduk, saklananlardan bulamadıklarımız ise, ebe ararken kaleye elini vurarak ebe olmaktan kurtulurdu. Saklanan arkadaşları bulmak hiçte kolay değildi, ne arayışlardan sonra birini bulabilirsek onu ebe yapardık.

Dışarı çıkmadığımız gece ise, hikaye anlatan komşu teyzeyi misafir etmek veya onun evine misafir gitmek için anneme yalvarırdım. Eğer komşu teyze misafir gelirse dam üstü dediğimiz tavan arasına serdiğimiz elmaları, armutları, ayvaları annem getirirdi. Ayva hariç diğerleri ekseriya buruşuk, buruşuk olurlardı. Bazı akşamlar annem, kuru üzümle karışık kırık leblebi ceviz ile pestil ve köme misafire çıkarılırdı. Meyve ve çerez yenilmeye başlanınca misafir teyze masal anlatmaya başlardı. Masal peri padişahının kızı diye başlar ve kız ile oğlanın maceraları olarak devam ederdi. Her akşam aynı masalın ufak nüansları değişerek anlatılır ve biz hiç usanmadan

hep o teyzenin ağzının içine bakardık. Arada sırada sokakta bir bekçi düdüğü işitilirdi ve biz bilirdik ki; evlere hırsız mırsız giremez. Biliyor musunuz; o tavan arasındaki samanlar arasında bozulmasın, çürümesin diye saklanıp misafire çıkarttığımız elmaların, armutların tadını hiç unutamıyorum.

Sokaklarımız o devirde bize göre hayli geniş gelirdi. Ara sıra bir at arabası geçer, onunda demir tekerleklerinin kaldırım taşında çıkarttığı gürültü bizi ikaz ederdi. Bazı arabacıların bu günkü gibi otomobilinin gösterişli olmasını isteyenlerin havalı korna gibi ikaz araçları yerine, tekerlek milleri arasına zil denilen çelik levhalar taktırırlar bu levhalar teker döndükçe ikaz edici bir ses çıkarırdı. Bizlerde oyunumuzu keserek arabanın geçmesini beklerdik. Gündüzleri ise, okuldan kalan boş zamanlarımızda, evimizin önünde, daşenek oynardık. Bazen de AŞIK oynardık. Aşık; kesilen koyunların diz kısımlarından çıkartılan kemiklerdi. Çık, tok, bal, bok geldi diyerek saatlerce oyun oynar vakit geçirirdik. Futbolu sevmezdik dersek olur, bilmedik desek te olur. Çünkü topumuz yoktu. Koca mahallede “top” yoktu. Çorum’da ayakkabı yapanlar küçük deri parçalarını birleştirerek elma

büyükliğünde top dikerler, bu diktikleri derinin içine çaput veya hızar talaşı doldururlardı. Tabi ki buna sahip olmak için para gerekirdi.

Oyunlarımız arasında bir de çelik çomak oyunu vardı. Bir küçük çubuk, bir de bir metrelik bir çubukla oynanan oyun, küçük çubuğun bir tarafı boşa gelecek şekilde yere konur, büyük çubukla boşta kalan kısma vurulur, takla atarak yükselen çubuğa havadayken kuvvetlice vurularak uzaklara göndermeye çalışırdık. Küçük çubuğu en uzağa fırlatan bu oyunu kazanırdı.

Bir de mahalleler arası harp bile ederdik. Bir haber gelirdi, filanca mahallede döğüş var, şu saatte hazır olun. Taşları çok getirin ha.. diye tembih edilirdik. Belirlenen o saatte cebimiz, eteğimiz küçük taşlarla dolu olarak o mahalleye giderdi. Bazen düşman mahalle bizden önce gelmiş olur, bizi görür görmez taşlanmaya başlanırdık. Bazen de biz erken orada olurduk, onları görür görmez taş atışına başlardık. Taşlar bitinceye kadar harp devam eder, taşı biten tarafta tabana kuvvet kaçardı.

Benim ilkokula başladığım yıllarda Çorum'da elektrik yoktu. Tabi ki buzdolabı da yoktu. Şimdi

kaloriferde yaktığımız kömür de yoktu, likit gaz da yoktu. 1933-1934 senelerinde Çorum'a ilk defa sinema filimi geldi. Albayrak bahçesinde portatif bir beyaz perde açılarak, birkaç sandalye kondu. Bizler ayakta filimi hayretle seyrettik. Zannedersem film Afrikalı bir zencinin kahramanlığını anlatıyordu.

Hep bunlar 1937'den önce idi. İlkokulu bitirince ortaokul için Samsun'a gittim, orada derse, okumaya daldık 1998 de de, hala okumaya , yazmaya devam ediyorum

Yazarımız Dr. Rifat Patır, 09 Mayıs 2026 saat 13.30'da tarihinde vefat etti. 11 Mayıs 2026 Pazartesi Çorum Ulu Mezar'da defnedildi.

ADET SANCILARI

Adet esnasında kasıklarda az veya çok, kalçalara veya bele vuran ağrılara adet sancısı veya dismenore denir.

Bu esnada sebebi, rahmin kasılmasını kontrol eden bazı hormonların normalden fazla veya az oluşuna bağlanır. Bu cins sancılar ilk üç gün olup çok defa kendiliğinden geçer.

Sancıyı hafifletmek için bir ağrı kesici alınabilir.

Eğer sancılar adetten önce başlıyorsa, adet yokken de oluyorsa, kanama az veya normal-den çoksa jinekolojik bir durum var demektir. Mesela;"Endometriosis" olabilir veya kasık bölgesinde çeşitli iltihaplar olabilir.

Hatta yumurtalıklarda kist, ur da olabilir. Bunlar çok nadir de olsa, doktora görünmekte fayda vardır. Bu rahatsızlıkların hepsi de tedavi ile iyileşebilir.

ADET OLMAYIŞI (AMENORE)

Normal olarak kızlarda adet,en geç 16 yaşından önce olur. Bazı atletik bünyelilerde ve ince uzun boylularda biraz geç kalabilir. 16 yaşını geçmiş, göğüsleri büyümemiş, adet olmamış

kızlarda hormonsal bir gelişme bozukluğu düşünmek lazımdır. Doktora müracaat lazımdır.

Eğer muntazam adet görürken birden adet kesilmesi olursa şunlar akla gelir:

Hamilelik olabilir. Bu basit bir test ile belli olur.

Çocuk yoksa: Çok fazla ekzersiz yapmaktan, çok şişmanlamaktan, üzüntü ve sıkıntıdan da adet gecikebilir.

İçilen bazı ilaçlar kanamaya mani olabilir. İleri yaştakilerde menopoz başlangıcı da olabilir. Bunların hepsi tehlikesiz sebeplerdir. Endişeye lüzum yoktur. Çok nadir olsa da beyindeki hipofiz bezinin ve yumurtalıkların iltihap ve tümörleri de "Amenore" yapar. Ama, bunların adet kesilmesinden başka bir takım diğer belirtileri olur. Eğer adet kesilmesinden başka bir rahatsızlık belirtisi yoksa telaş etmeden bir iki ay beklemek en iyisidir. Amenore çok defa kendiliğinden düzelir.

Menopaza girmişse, kemik erimesi dediğimiz Osteoprosis olmasın diye yumurtalık hormonlarının verilmesi lazımdır. Bunların çeşitleri çoktur.

Muayeneyi yapan hekim uygun olanı verecektir.

ADETTE FAZLA KANAMA (ENDOMETRİOSİS)

Bu hastalık daha çok adetini yeni başladığı dönemlerde görülür. Nadiren adet kesilme devresinde de görülebilir. Hormonlarla ilgili bir durumdur. Burada rahim iç tabakasının aşırı kalınlaşmış halde kalmasıdır. Hormon tedavisi ile 3-5 ayda iyi olur. Kansere ilgisi yoktur. Kanser daha çok yaşlı kadınlarda görülür. Bu da anormal kanamalar yapar. Zamansız adet görme olur. Yalnız kanserde buna benzer belirtiler yapabildiği için teşhis ederken etraflı tetkikler yapmak icap eder. Böyle kanamalı hallerde teşhis koyarken hekimler etraflı tetkikler yaparlar.

AĞIZ İÇİ YARALARI:

AFT: Ağız içinde, yanakta, dilde, dudakta görülen kirli beyaz renkte küçük yaralardır. Bazı kitaplarda virüslerle husule gelir diye yazar. Bazı kitaplarda da sebebi belli değildir diye yazar.

Ben AFT'IN alerjik bir hastalık olduğu kanısındayım. Bazı kimselerde ceviz veya baharatlı yiyeceklerin hemen AFL yaptığı görülmüştür. Bazılarında da bulgur, patlıcan AFT yapar. Çocuklarda iltihaplanıp çok ateş yapabilir. Tedavisi çok basittir.

Korunmak için; ne yenildiği zaman husule geliyorsa, onu tespit edip bir daha yememek lazımdır.

BEHÇET HASTALIĞINDA: Bu aftlar gözde, ağızda ve cinsel organlarda üç yerde birden olur. Hulusi Behçet ismindeki hocamız dünyada ilk defa bu hastalığı tespit etmiş, tarif etmiştir. Uzun süren, beyinde de tahribat yapan nadir görülen bir hastalıktır. Bilgi isteyen hastanın korkmasına sebep yoktur.

ÇENE ALTI BEZLERİNİN ŞİŞMESİ: Ağızda bir takım iltihaplanmalar olur. Bunlar çene altındaki bezlerin şişmesine sebep olurlar. Çene altındaki bezler ayrıca yüzde, kulak altında çıban dediğimiz yaralar olunca da şişerler. Bu iltihap ve yaralar, iltihabın cinsine göre tedavi edilirler. Tehlikeli değildirler.

DİL İLTİHABI: Glossit diyoruz. Dil şişer, kızarır, vücutta da ateş yapar.

TÜKRÜK BEZLERİ: Kulak önünde, dilaltında bulunurlar. Bunlarda iltihaplanıp, ateşli hastalıklar yaparlar. Kulak önündeki Parotis bezi kabakulak hastalığını yaptığı için iyi bilinir. Bu iltihap ve yaralar iltihabın cinsine göre tedavi edilirler.

AĞIZ KOKUSU: Ağız kokusu iyi bir şey değildir. Pek çok sebebi vardır. Bunun için de ağız kokusunu hemen gidermek mümkün değildir. Evvela neler ağız kokusu yapar bunu bilmek lazımdır.

Önce; ağzın kendisi kusurlu olabilir. Dişler çürük olabilir. Dişetleri iltihaplı olabilir.

Dişetlerinde kanamalar olabilir. Ağız içi kuru olabilir. Dil çok paslı olabilir. Bütün bunlar nefesinin kokmasına sebep olurlar. Ayrıca bademcikler iltihaplanırsa veya nezle varsa, burun tıkanırsa, sinüzit varsa bunlarda ağız kokusu yaparlar.

Ayrıca mide, karaciğer, böbrek hastalıkları, şeker hastalığı, akciğer apsesi de ağız kokusu yaparlar. Karaciğer koması fare gibi, üremi idrar gibi, şeker hastalığı aseton gibi kokar. Kabızlık, hazımsızlıkta nefes kokmasına sebep olurlar.

Bunlar yoksa yiyeceklere de dikkat etmek lazımdır. Soğan, sarımsak, biber, baharatlar ve bazı içkiler de ağız kokusu yaparlar.

Bunların bir kısmı ağız hijyenine riayetle, diğerleri doktorunuz tarafından sebebine göre tedavi edilir.

AĞLAYAN BEBEK

Bebeğin konuşması ağlamaktır. Ağlamakla bir şeyler anlatmaya çalışır. Anne bu lisanı da öğrenmek zorundadır. Her ağlayışında meme vermek bazen zararlı olabilir. Oda soğuk veya sıcak olabilir, bunu bildirmek ister. Altını ıslatmıştır, bunu haber verir.

Kundağında vücuduna batan veya sıkıştıran bir şey hisseder, bunu bildirmek ister. Bunlar bir iğne, düğme vb. olabilir.

Mamasını geciktirmiş olabilirsiniz, ihmalkârlığınızı hatırlatır. Veya bir yerinde haşarat vardır, kendisini rahatsız ediyordur, onu söylemek ister. Yahut eli, ayağı uyuşmuş olabilir, kundağı çok sıkı bağladığınızı anlatmak ister.

Hatta kulağının ağrıdığını, ateşinin yükseldiğini, karnında gaz olduğunu da bildirmek için ağlama lisanını kullanır.

Bütün bunlar yok iken de tatlı tatlı bakar, keyifli keyifli de güler. Ağlamakta ve gülmekte onun alfabesinin ilk sayfalarıdır. Anne bu lisanı mecburen öğrenecektir.

AKRABA EVLİLİĞİNDE ÇOCUKLARDA İRSİ HASTALIKLAR

Ayrı bir bahiste anlattığım genlerden birisinde mesela; şaşılık vasfı olsun. Eğer bu vasıf dominant dediğimiz hakim bir özellikte ise çocukları mutlaka şaşı olur.

Bazı hastalıklar böyle hakim vasıfta olmaz. Karşı cinsten bir gendeki aynı özellikle karşılaşır o hastalık meydana çıkar. Karşı tarafta o hasta gen yoksa çocukta hastalık görünmez. Ama kendisindeki hastalık taşıyan gen doğan çocuğa geçer.

Bu tek başına hastalık yapmayan genler, daha ziyade akraba olanlarda bulunur. Bu akrabalar evlenince iki taraftan da hastalık yapan genler birleşip hastalığı meydana çıkartırlar. Bu yüzden akraba evliliğinden kaçınılmalıdır.

ALERJİ

Alerji hakikaten çok başlı bir yaratığa benzetilebilir, şükürler olsun ki ölümcül bir hastalık değildir. Bu alerjik görüntüler içinde en tehlikelisi Astım hastalığıdır. Bir de Anafilaksi vardır.

Şimdi alerji nedir, nasıl olur? İzah edeyim.

Vücudumuzda yabancı cisimler ve mikroplara karşı bir müdafaa sistemi vardır. Bu sistem neyin bünyeye zararlı, neyin zararsız olduğunu derhal tespit eder. Zararlı ise ona karşı tedbirleri alır.

Bu sistem, bazı kimselerde gelen sinyalleri yanlış değerlendirir. Zararsız maddeleri de, zararlı telakki eder. Vücuda giren ve zararlı olarak algılanan maddelere Allerjen maddeler diyoruz.

Sistemden zarar mesajını alan mast, bazofil ve eozinofil hücreleri harekete geçer. Bazofil ve mast hücreleri bulundukları dokuya hestamin denen tahriş edici bir madde salgılar. Eozinofil hücreleri de kanda sayılarını artırarak adeta seferberlik ilan eder. Bazofil ve mast hücreleri ciltte, solunum cihazında ve hazım yollarında reaksiyon gösterirler. Nerede reaksiyon gösterirlerse orada belirtiler oluşur. Burunda, gözde histamin salgılsa göz

nezlesi ve burun akıntısı, aksırık, tıksırık olur. Solunum cihazında ifrazat olursa hırıltılı ve hışırtılı öksürük ve bazen nefes darlığı olur. Eğer bu ifrazat hazım yollarında olursa ishal ve karın ağrıları husule gelir.

Bu istenmeyen alerjen maddeler şahıstan şahısa değişir. Bir kimse ceviz yerse, bir başkası patlıcan yerse veya parfüm koklarsa alerjik reaksiyona maruz kalır. Bir şahıs iki değişik maddeye karşı da alerjik olabilir.

Birçok hastalarda olduğu gibi, alerjik bünye kalıtımla geçebilir. Tedavide esas, alerjik maddelerden kaçmaktır. Bunun için de, o maddeyi eliminasyon denemeleriyle tespit ederek neticeye varmak mümkün olabilir.

Çilek, bulgur, patlıcan, kuru yemişleri bulmak ve o maddelerden uzaklaşmak mümkündür. Ama; ota, samana, ev tozlarına karşı alerji olduğunda bu maddelerden uzaklaşmak çok defa mümkün olmayabilir.

Tedavide yaygın olarak Antihistaminik denen ilaçlar kullanılır. Bunlar hücrelerin salgıladığı Histamini nötralize eder.

Antistaminikler çok defa burun akmasını veya tıkanmasını, göz yaşarmasını, ağız, boğaz yanmalarını, aksırıkları ve tıksırıkları, ciltteki kurdeşen cinsi reaksiyonları geçirirler. Bu reaksiyonlar şiddetli olduğu zaman kortizonlu ilaçlar hatta bazen adrelin lüzumlu olabilir.

Ayrıca tedavide aşılar da kullanılabilir. Alerjik madde belli olduktan sonra bu madde azar azar vücuda verilir. Adeta alıştırılır. Sonra da aralıklarla verilir.

Gelecek sayıda Alerjik Nezle ile devam edeceğim. Sorularınızı Çorumlu 2000 dergisi kanalı ile ve bizzat bana gönderebilirsiniz.

Sağlıklı bir ömür dileğiyle!

ALERJİK NEZLE

(Saman Nezlesi-Bahar Nezlesi)

Soğuk algınlığındaki ve gripteki nezleyi biliyoruz. Az da olsa ateş vardır. Bazen öksürükte olur. Bütün vücutta da ağrılar, kırgınlıklar olur. Bunların sebebi üşütmedir, cereyanda kalmaktır, buz gibi su içmektir.

Alerjik Nezle soğukla, sıcakla ilgili değildir. Ortada hiçbir şey yokken birden bire başlar. Burun akar. Gözler kızarır, yaşarır, kaşıntı olur. Aksırık, tıksırık hatta ses kısıklığı olabilir. Sebebi bellidir. Ama neyin sebep olduğu belli değildir. Bunu açıklayalım.

Sebebi: Alerjik bir maddedir. Alerjiyi de anlaşı hale getirelim.

Alerji dediğimiz rahatsızlığı yapan maddelere “Alerjik Madde” diyoruz. Aslında bu maddelerin hiçbiri zararlı madde değildir. Herkeste de rahatsızlık yapmaz. Rahatsızlık olması için “Alerjik Bünye” olmalıdır. Böyle bir bünye, bazı maddeleri vücut için zararlı madde zanneder. Bu madde ile

karşılaştınca vücudumuzu korumak için mücadeleye başlar.

Mesela; bünye bir parfümü düşman saydı ise, onu atmak, uzaklaştırmak için burunda bol bulu ifrazat yaptırır. Yiyeceklerden birisin tehlikeli saydı ise, kusma yaptırarak ve ishal yaparak o maddeyi vücuttan atmak ister. Sevmediği bir toz veya duman akciğere giriverirse derhal öksürük nöbeti yaptırarak (Astım Krizleri) o dumanı uzaklaştırmak ister. İşte alerjinin sebebi budur. Yani bünyemizdir. Bunda bilinmeyen şey, bünyemizin niçin durup dururken hiçte zararlı olmayan maddelere karşı hasım olması.

Bazı kimseler kaşık kaşık balı keyifle yer, bazısı da balı parmağının ucunda yalasa bütün vücudu kabarır. Kurdeşen olur.

Bu kısa izahtan sonra nezleye dönelim. Alerjik Nezle de bu şekilde olur. Alerjilerde tedavinin esası bu alerjik maddeyi bulmaktır. Ondan sonra iş kolay! Bünyesinin sözünü dinleyecek o maddeyi kapısından içeri sokmayacaktır.

O madde tespit edilinceye kadar epey zaman geçer tabi. Bu arada hastayı rahatlatacak pek çok

ilaç var. Göz ve burun için Antihistaminik damlalar, tabletler kullanılabilir. Çok şiddetli hallerde Kortizonlu damlalar ve pomatlar da kullanılabilir. Ayrıca Kromolin solüsyonları da çok tesirli ilaçlardır.

Bütün bu ilaçlar Alerjik nezleyi 1-2 günde tedavi ederler. Ama eğer üçüncü gün alerjik madde ile karşılaşılırsa yine nezle başlar.

Altın değerindeki tavsiyem “Bu doktor da anlamadı” diye doktor, doktor gezmeyiniz. Nezleye iyi gelen ilacınızı kullanırken, alerji yapan şeyi bulmaya çalışınız.

ALERJİK HASTALIKLAR

Gıda alerjisi. Cilt alerjisi. Sıcak, soğuk alerjisi. Saman Nezlesi. Astım İlaç alerjileri. Böcek ısırılmaları. Koku ve duman alerjileri.

ANI TEHLİKE KARŞISINDA VÜCUDUMUZUN ALDIĞI TEDBİRLER

Beyinde hipofiz denen küçük bir bez vardır. Nohut kadar olan bu bez vücuttaki hormon yapan bütün bezlere kumanda ettiği için orkestra şefi diye adlandırılır.

İnsan ani bir tehlike ile karşılaşınca, mesela; kocaman bir köpek üzerinize doğru geliyor, bahsettiğimiz bu hipofiz bezi derhal bir hormon yapıp kan yolu ile, böbrek üzerindeki bir beze gönderir. Sanki faks çeker. Der ki: Acele kortizon ve adrenalin yapıp kana gönder.

Bu bez sayesinde bunlar kana verilir.

Bakın bu iki madde ne yapar?

Derhal kana glikoz ve yağ gönderir. Bunlar kavgada vücuda fazladan enerji verir. Tansiyon yükselir ve nabız hızlanır. Bu sayede mücadele edecek olan adalelere kan yoluyla yağ ve glikoz süratle gönderilir. Ayrıca yüz adaleleri gerilir (daha

tehditkar görünmek için), göz kapakları gerilip açılır (daha iyi görmek için). Yine ayrıca kanı pıhtılaştırıcı bir madde kana salınır.

Bu da yaralanma olursa kan çabuk pıhtılaşsın ve kanama az olsun diye.

Artık vücut mücadeleye hazırdır ve bütün bu hazırlıklar saniyeler içinde olur.

Vücudumuzun içinde ve dışında yapılan bütün faaliyetler, bu küçük bezlerin yaptığı hormonlar sayesinde olur. Hem de anında. Bu muhteşem koordinasyon karşısında Yaratan'ın ihtişamı daha iyi anlaşılmıyor mu?

ANNE SÜTÜYLE BESLENME

Bir anne diyor ki: Senin süütün çocuklarına yaramıyor, meme verme, memeden kes. Diyorlar. Doğru mu? Vermeyeyim mi?

Çok yanlış diyorlar. Anne sütü en ideal süttür. Hiçbir süt çocuk için anne sütünden daha iyi değildir. Bir defa sıcaklığı vücut sıcaklığında olduğu için her an içmeye hazır süttür. Anne sütü ile beslenenler hastalığa karşı daha dayanıklı olur. Anne sütünde gıda, vitaminler, madenler eksiksiz olarak vardır. Ayrıca meme veren kadınlarda meme kanseri pek nadir görülür.

Ancak şu hallerde annenin çocuğa süt vermesi mahzurludur: Annede, tüberküloz, tifo, sara, sıtma hastalıkları varsa süt vermemelidir.

Soru vesilesiyle emzirme tekniğinden de bahsetmek istiyorum.

Annenin meme uçları her emzirmede ılık su ile silinmelidir. Bebek on ikinci saatten itibaren emzirmeye başlanır. İlk hafta 3-5 dakika emzirmek yeterli olur. İkinci haftadan itibaren 10 dakika emzirmelidir. Önceleri her ağlamada emzirilebilir.

Bir aydan sonra her 3 saatte bir emzirmeye alıştırılmalıdır. Eğer çocuk çok emiyor ve çok uyuyorsa 4 saatte de verilebilir.

Her emzirmede tek göğüs verilmeli. İkisi birden azar azar verilirse süt azalır ve kesilebilir.

Meme verilirken çocuk yarı oturtulur vaziyette olmalı, sırt üstü yatarken verilmelidir. Emzirmeden sonra 5-6 dakika sağ tarafına, sonra da karın üstüne yatırılırsa gaz sancısı olmaz. Daha sonra da omuza alıp sallanarak gaz çıkarmaya çalışabilir.

Anne sütü ilaç verilerek artırılmaz. Sulu yiyecekler, hoşaf çorbalarla süt artırılabilir. Ayrıca anneye takviye için vitamin kompleksleri vermekte fayda vardır. Meme başlarında yara vs. varsa önceleri bunlar tedavi edilmektedir.

Bazen süt çok gelir, çocuk emmezse meme şişer, ağrı yapar. Sonra da süt azalıp kesilebilir. Böyle hallerde süt çekerleri ile süütün fazlasını çekmek icap eder. Sütü kesmek için ise öztrogen hormonları verilir.

Gelişmiş ülkelerde süt 6-9 ay arasında kesilir. Çünkü süütün gıda ile vitaminleri gittikçe azalır. Onun için 4. aydan itibaren çocuğa yemek

suları, sebze çorbaları, yoğurt, yumurta, çorba içinde beyaz peynir, bisküvi verilmeye başlanır.

Yedi ay boyunca da her türlü yiyebileceği çorbalar, ezilmiş et, ekmele ilave edilir.

7-8 ay hep meme ve nişastalı mamalar verilirse tek taraflı beslenme olur ki, çocuğun gelişmesi durur.

Hiçbir zaman biberonla beslenme tercih edilmemelidir ve ne yapıp yapıp çocuğa anne sütü verilmelidir. Suni beslenme hem çok eziyetlidir, hem de çocuk mukavemetsiz olacağı için sık sık hasta olur.

Çocuğun her ağlayışında da meme vermek doğru olmaz. Oda sıcak ise, alını ıslatmışsa, karnında gaz varsa, çok sıkı sarılmışsa çocuk ağlayabilir. Ayrıca çocuk ilk günden itibaren kucağa alınıp sevilirse, o da kucağa alışır. Etrafına biri gelince kucağa alınmak için de ağlayabilir. Çocuk ağladığı zaman bunlar düşünölmelidir.

ANNE SÜTÜYLE BESLENME

Bir anne diyor ki: Senin sütün çocuklarına yaramıyor, meme verme, memeden kes. Diyorlar. Doğru mu? Vermeyeyim mi?

Çok yanlış diyorlar. Anne sütü en ideal süttür. Hiçbir süt çocuk için anne sütünden daha iyi değildir. Bir defa sıcaklığı vücut sıcaklığında olduğu için her an içmeye hazır süttür. Anne sütü ile beslenenler hastalığa karşı daha dayanıklı olur. Anne sütünde gıda, vitaminler, madenler eksiksiz olarak vardır. Ayrıca meme veren kadınlarda meme kanseri pek nadir görülür.

Ancak şu hallerde annenin çocuğa süt vermesi mahzurludur: Annede, tüberküloz, tifo, sara, sıtma hastalıkları varsa süt vermemelidir.

Soru vesilesiyle emzirme tekniğinden de bahsetmek istiyorum.

Annenin meme uçları her emzirmede ılık su ile silinmelidir. Bebek on ikinci saatten itibaren emzirmeye başlanır. İlk hafta 3-5 dakika emzirmek

yeterli olur. İkinci haftadan itibaren 10 dakika emzirmelidir. Önceleri her ağlamada emzirilebilir. Bir aydan sonra her 3 saatte bir emzirmeye alıştırılmalıdır. Eğer çocuk çok emiyor ve çok uyuyorsa 4 saatte de verilebilir.

Her emzirmede tek göğüs verilmeli. İkisi birden azar azar verilirse süt azalır ve kesilebilir.

Meme verilirken çocuk yarı oturtulur vaziyette olmalı, sırt üstü yatarken verilmelidir. Emzirmeden sonra 5-6 dakika sağ tarafına, sonra da karın üstüne yatırılırsa gaz sancısı olmaz. Daha sonra da omuza alıp sallanarak gaz çıkarmaya çalışabilir.

Anne sütü ilaç verilerek artırılmaz. Sulu yiyecekler, hoşaf çorbalarla süt artırılabilir. Ayrıca anneye takviye için vitamin kompleksleri vermekte fayda vardır. Meme başlarında yara vs. varsa önceleri bunlar tedavi edilmektedir.

Bazen süt çok gelir, çocuk emmezse meme şişer, ağrı yapar. Sonra da süt azalıp kesilebilir. Böyle hallerde süt çekerleri ile sütün fazlasını çekmek icap eder. Sütü kesmek için ise öztrogen hormonları verilir.

Gelişmiş ülkelerde süt 6-9 ay arasında kesilir. Çünkü sütün gıda ile vitaminleri gittikçe azalır. Onun için 4. aydan itibaren çocuğa yemek suları, sebze çorbaları, yoğurt, yumurta, çorba içinde beyaz peynir, bisküvi verilmeye başlanır.

Yedi ay boyunca da her türlü yiyebileceği çorbalar, ezilmiş et, ekmek ilave edilir.

7-8 ay hep meme ve nişastalı mamalar verilirse tek taraflı beslenme olur ki, çocuğun gelişmesi durur.

Hiçbir zaman biberonla beslenme tercih edilmemelidir ve ne yapıp yapıp çocuğa anne sütü verilmelidir. Suni beslenme hem çok eziyetlidir, hem de çocuk mukavemetsiz olacağı için sık sık hasta olur.

Çocuğun her ağlayışında da meme vermek doğru olmaz. Oda sıcak ise, alını ıslatmışsa, karnında gaz varsa, çok sıkı sarılmışsa çocuk ağlayabilir. Ayrıca çocuk ilk günden itibaren kucağa alınıp sevilirse, o da kucağa alışır. Etrafına biri gelince kucağa alınmak için de ağlayabilir. Çocuk ağladığı zaman bunlar düşünölmelidir.

ANTİBİYOTİKLER İSHAL YAPAR MI?

Antibiyotik kullanımından 10-15 gün sonra karın ağrısı ve ishal görülebilir. Bilhassa Klindamisin, Cafalosporin, Streptomisin, Gentamisin gibi ilaçlar bağırsak florasını bozar. Faydalı mikropları da öldürüp, zararlı mikropların üremesine sebep olur. Bunlar da ishal yapar.

Gaita muayenesi ile bu durum tespit edilir ve uygun tedavi ile çabucak iyi olunur. Rahatsızlığa sebep olan Antibiyotik bir daha kullanılamaz.

APANDİSİT

Apandisit, ince bağırsağın kalın bağırsağa birleştiği yerde 3-5 santim uzunluğunda küçük boru gibi bir et parçasıdır. Göbek ile sağ kalça kemiği çıkıntısı arasındadır. Yani göbeğin sağında kasığa yakın yerdedir. Teşhisi çok kolaydır. Doktorunuz yok dedi ise büyük ihtimalle yoktur.

İlk başladığında; bu bölgede şiddetli sancı olur. Vücutta ateş yapar. Bulantı olur. O bölgede tazyikle ağrı ve gerginlik hissedilir.

Müzmin dediğimiz apandisitte ateş olmaz. Ama bu bölgede zaman zaman batıcı ağrılar olur. Bastırınca da ağrı duyulur. Karın ağrılarının başka sebepleri de vardır.

Doktorunuz bir takım tetkikler yaparak sebebini mutlaka bulacaktır.

ARI SOKMASI

Arı sokması bazı kimselerde alerjik reaksiyonlara sebep olur. Çok şükür nadiren büyük rahatsızlıklar görülebilir. Umumiyetle arı sokmalarında o bölgede kızartılar olur. Biraz acıma ve kaşıntılar olur. Soğuk su pansumanı veya antihistaminikli, kortizonlu pomatlarla çabucak iyileşir.

Bazı kimselerde ağır rahatsızlıklar da yapabilir. meselâ; tansiyon düşer, bütün vücut şişer, baş dönmesi, çarpıntılar olur. Şok hali görülebilir. Böyle hassas kimselerde daha tehlikeli haller olabilir. Onun için, bu gibi arıya karşı alerjisi olanlar, arıların bulunduğu bölgelere gitmek zorunda iseler, yanlarında bir ampul kortizon, bir ampul antihistamin, hatta bir ampul adrenalin ve enjektörü yanlarında bulundurmalıdırlar. Bu ilâçlar lüzum olduğu takdirde hayat kurtarıcı olurlar.

ARPACIK

Kipliklerin dibindeki yağ bezleri iltihabına “Arpacık” denir. Göz kapağının bir yerinde şişme, kızartı olur. Sonra ortasında sarımsı bir kabartı olur, bu da patlar ve içinden biraz cerahat çıkar. Sonra da iyi olur. Bazen patlama olmaz, orada mercimek büyüklüğünde kabartı kalır ki, buna şalazyon denir.

Arpacığın tedavisi için, antibiyotikli pomatlar ve göz damlaları kullanılır. Ayrıca mendil büyüklüğünde bir bezi sıcak suya batırıp, sıkıldıktan sonra arpacık üzerine koyup pansuman yaparız. Şayet şalazyon olmuşsa ve bu tedbirle geçmiyorsa küçük bir cerrahi müdahale yapmak icap eder.

ASPIRİN KİREÇLENME YAPAR MI?

Aspirin kireçlenme yapmaz. Yüksek tansiyonlularda,kalp damarlarında kireçlenme olan kimselere aspirin verilir. Mideniz rahatsız değilse rahatlıkla aspirin alınabilir.

ASPIRİN ZARARI VAR MI ?

Aspirin mükemmel bir ilaçtır. Yalnız soğuk algınlığına değil, romatizmadan kalp hastalıklarına, damar sertliklerine kadar pek çok hastalıkta kullanılan iyi bir ilaçtır. Her ilaçta olduğu gibi aspirinin de istenmeyen tesirleri dolayısıyla bazı hallerde kullanılmaması icap eder. Mesela: Mide hastalıklarında, kanama istidadı olanlarda, virüsten hastalıklarda ve astım hastalığında kullanılmaması tavsiye ediliyor.

Bir de dozajına dikkat edilmelidir. Çok uzun zaman mesela her gün 8-10 aspirin içilirse kulakta rahatsızlık yapabilir. Ayrıca küçük çocuklar, onların aspirini tatlı olduğu için fazla miktarda yiyebilirler. Bunlara dikkat edildiği takdirde aspirin çok kıymetli bir ilacımızdır. İlaç

içen çocuklarda şimdiye kadar bir yan tesir görülmemişse dikkatli kullanmak şartı ile bundan sonra da hiçbir zarar vermez.

AŞIRI ASPIRİN KULLANIMI

Fazla alınan aspirin kulak çınlaması, baş dönmesi, nadiren de işitme kaybı yapabilir. Astım hastalığında, çiçek, kabakulak gibi virüslerin yaptığı hastalıklarda kullanılmaz. Ayrıca Heparin, Warfarin gibi ilaçlarla birlikte de kullanılmaz. Sık sık kanamaları olanlarda ve mide rahatsızlığı olanlara da tavsiye etmiyoruz. Buna benzer çekinceli haller bütün ilaçlarda vardır. Onlar için de şu şu hallerde kullanılmaz diyoruz.

Aslında aspirin pek çok yerde kullanılan şahasere bir ilaçtır. Romatizmalarda, ağrılarda kullanıldığı gibi damar sertliklerinde de kullanılıyor. Yukarıda bahsettiğim haller sizde yoksa rahatça kullanabilirsiniz.

AŞIRI ZAYIFLIĞIN NEDENLERİ

Zayıflığın sebepleri çoktur. Gıdasını tam alamamak, iştahsızlık, ateşli hastalıklar, bazı hormonsal rahatsızlıklar, kanser, müzmin ishaller, sigara.

Bu hastalıklar hekiminiz tarafından kolaylıkla tespit edilebilir ve gerekli tavsiyeler yapılır.

AYAK BİLEKLERİNDE ŞİŞKİNLİK

Ayak şişmeleri, ekseriya kalp, böbrek hastalıkları ve varisten olur. Böbrek ve kalp hastalığından şişen ayak ertesi sabah inmez. Ayrıca bu hastalıklarda daha başka hastalık belirtileri olur. Varisten olan şişler ayaktaki toplardamarlar gevşemiş, genişlemiştir, kanı yukarı sevk edemez. Bu yüzden ayakta fazla kalınca şiş başlar. Çok doğum yapan kadınlarda, sıkı korse tanlarda, otobüs yolculuğu yapanlarda, sıkı çorap bağı kullananlarda, uzun nöbet tutan askerlerde, ayakta fazla kalan berberlerde varis olur. Varisi olanlar; otururken ayak önüne bacağına uzatacağı bir sandalye vb. şey koymalı, uygun bir varis çorabı kullanmalıdır. Varisler çok belirgin ise ameliyat düşünülebilir.

Sağlıkla kalınız.

AYAK PARMAKLARINDA KAŞINTILAR

Sebebi,mantar dediğimiz,gözle görülmeyecek kadar küçük parazitlerdir. Bunlar ıslak,rutubetli yerlerde çoğalır. Orada kaşıntı ile başlayan,su dolu kabarcıklar yaparlar. Vücudun çok terleyen birçok yerinde rahatsızlık yaparlar. En çok görülen yer de ayaklardır. Çünkü ayaklar sıkı ayakkabı giyilirse veya ayakta çizme,lastik,naylon ayakkabı varsa,çoraplarda ipek,naylon ise,ayaklar terler. Bu ter de uçup kuruyamaz.

Ayrıca namaz için aptes alırken ayaklarını yıkayan kimseler, ıslak ayaklarını iyice kurulamadan çorap giyerler, ayak ıslak kalır, rutubetli kalır. Böylece de mantarlar çoğalır, kaşıntı başlar. Bu kaşıntılar bakılmazsa yara oluncaya kadar gider.

Mantar rahatsızlığı; koltuk altlarında, başta saçlı deri kısımlarında, kasık altlarında, ayak tabanlarında, ayak kenarlarında, tırnaklarda da görülebilir. Nadiren iç organlarda da görülmüştür. Bebeklerin ağzında görülen pamukçuk da bir mantar hastalığıdır.

Ciltteki kaşıntı ve kabartılar mantar pomadıyla tedavi edilebilir. Tentürdiyot da mantar parazitlerine karşı çok tesirlidir. Mantar enfeksiyonu yaygın ise iç organlarda da varsa mantar parazitlerini bertaraf eden ve ağızdan alınan ilaçlara müracaat edilmelidir. İlaçlar doktor kontrolünde alınmalıdır.

BRONŞİT TÜRLERİ

Eskiden hep zat rreeden korkulurdu. Şimdi  ocuklarda bronşit var deyince önce bir eyvah diyor sonra da soruları pe  pe e dizi orlar.

Bu devirde soğuktan olan bronşitin korkulacak hiçbir yanı yoktur. Bronşit demek nefes borularının bir kısmının iltihabı demektir ki; antibiyotikle çabucak iyileşir. Bir ay sonra olan bronşit değildir. Bir ay önceki hastalıkla ilaçlarla ateş d  m   e, öksürük ba lamı  sa, burada eski bronşitin kabahati yoktur. Kabahat aranıyorsa, çocuğu yeniden    tendir.

Demek ki;  ocuk    rse sık sık ateşli bir hastalığa yeniden yakalanabilir. Diğer tip bron itlerden mesela sigara bronşiti vardır. Hava kirliliği de bronşite sebep olur.

Mühim olan bronşit, alerjik bron ittir. Başta sigara olmak üzere her türlü tozlar, is, duman, par  m ve kolonya, esans kokuları bu cins bronşite sebep olurlar. Bunlarda ilaçlarla iyi olurlar, ama

alerji yapan şeyler tekrar karşılaşılırsa yeniden bronşit başlar.

O halde alerjik bron itten kurtulmanın yolu bronşiti yapan ne ise onu öğrenip ondan kaçmaktır. Bu alerjik bronşitler, diğer soğuktan olanlar gibi ateşli olmazlar.

Ayrıca astım bronşit vardır ki; tedavisi en zor ve sebebi çok zor tespit edilendir. Bu da alerjik bir sebebe bağlıdır. Her  ahısta başka bir şey bronşit yapar ve hemen aklımıza gelen her şey astım bronşit yapabilir. Yiyeceklerde, kokularda, tozlarda yapabilir.

Astım bronşitte nefes boruları şişer, daralır, balgam varmı ta onun çıkması için devamlı öksürük başlar. Astımda balgam yoktur. Zorlama  ks r k, biraz köpüklü ifrazat çıkar. Ferahlandım derken yeniden öksürük ve nefes darlığı başlar. En berbat bronşit işte budur ve sebebi bulununcaya kadar devam eder durur.

Astım bronşitin teskin edici güzel ilaçları var tabi. Ama esas tedavi, o şahısta astımı ne yapıyorsa onu bulmaktır.

BURUN KANAMASI

Önce hangi hallerde burun kanar, bunu anlatayım. Sonra da çarelerini söyleyeyim:

Buruna çarpma veya vurmalar, burunla çok oynama, burun iltihapları, yüksek tansiyon, kanama istidadı, K ve vitaminlerinin eksikliği, kalsiyum eksikliği, burun tümörleri ve lösemi. Bunlar doktor tarafından araştırılıp sebep bulunur. Ona göre tedavi yapılır.

Bize müracaat eden bir hastamızda aşağı yukarı sebep belli! Hastamızın tansiyonu yükselmiş. Tansiyon demek; damarlarda tazyik yüksek demektir. Bu tazyik neticesi nerede ince, zayıf bir damar varsa orası çatlar ve kanama başlar. Tansiyonlu şahıslarda çok şükür, çok defa burun damarları çatlar. Beyin damarları çatlarsa felç husule gelir. Burunda olursa ehven-i şerdir. Pek korkulmaz.

Bu gibi hastalarımızın yapacakları şey, tansiyonunu kontrol altında tutmak, yükselmesine mani olmaktır. Tansiyon ilaçlarını devamlı alacaktır. Hiç olmazsa ayda bir tansiyonunu ölçtürecektir. Perhizini bozmayacaktır.

Kanama olduğu takdirde telaş etmeden önce tansiyon ilacını alacak, başına, boynuna soğuk pansuman yapacaktır. Kan gelmeyen burunu sümkürerek, soğuk su çekerek temizleyip açacaktır. Sonra parmakla kanayan tarafa 3-5 dakika bastırıp tazyik edecektir. Yine kan durmazsa, bir karış uzunluğunda 2-3 santim eninde temiz bir bezle burun içine tampon yapılacaktır. Kanama yine durmazsa hemen doktoruna gitmesi gerekir. Aslında kanama dursa bile doktorun sizi görmesi, tansiyonunu, ilaçlarını kontrol etmesi elzemdir.

BAĞIRSAK KURTLARI

Her karnı ağrıyan çocuğa solucan var deyip kurt ilacı verilmemelidir. Karın ağrısı bir çok sebeplerden olabilir. Önce karın ağrısının nedenini bulmalı, ondan sonra tedaviye geçilmelidir.

Bağırsak kurtlarını iki grupta toplayabiliriz. Birinci grup yuvarlak kurtlardır. Kıl kurdu, kancalı kurt, solucan gibi. Diğer grupta aptes bozan da denen şerit (tenya)'ler vardır. Bunların hepsi de sağlık şartlarının kötü olduğu geri kalmış memleketlerde çok görülür. Bütün bu bağırsak kurtları karın ağrısı, hazımsızlık, bazen ishal, bazen alerjik rahatsızlıklar yapar. Ama en çok da kansızlığa sebep olurlar.

Tedavi için eskiden Santorin, kenepot yağı gibi toksik ilaçlar kullanılırdı ve bunlar çok defa zehirlenmelere sebep olurdu. Bu günkü ilaçlar hem çok tesirli hem de toksitesi çok azdır. Eğer çocukta solucan varsa ve usulüne göre bu ilaçlardan biri verildiyse mutlaka kurtlar düşecektir. Tahminen kurt var diye verildiyse ve kurtlar düşmediyse çocukta solucan yok demektir. Çocukta karın ağrısı devam ederse, başka sebepler aranmalı ve tedavi buna göre yapılmalıdır.

BAYILMALAR

Bayılmanın tıbbi ismi Syncope dir. Bazı durumlarda beyne giden kan miktarı azalır. O anda şahsın yüzü bem beyaz kireç gibi olur, soğuk terler gelir, şuuru kaybolur, bayılın yere yığılır.

Bu durumda bayılan kimsenin başı aşağı gelecek şekilde yere yatırılmalıdır. Bazılarının yaptığı gibi kaldırıp kucağa filan oturtulmamalıdır. Kusarsa boğazına kaçmaması için başı yan çevrilmelidir.

Bayılmalar bazen basit sebeplerden olur. Mesela; şiddetli bir öksürükten sonra, büyük korku ve üzüntüden sonra da olabilir. Bazıları kan görünce bayılırlar. İnce, uzun, tansiyonu düşük kimselerin de ani ayağa kalkmalarında bayılabilirler. Uzun zaman aç kalanlar da bayılabilirler.

Bayılmaların ciddi sebepleri de vardır. Kalp rahatsızlıkları, beyin hastalıkları ve damar, dolaşım

rahatsızlıkları gibi. Bu ciddi rahatsızlıklarda, bayılmadan evvel o rahatsızlıklara ait bir takım belirtiler olur. Bu arada histerik, sinirsel bayılmaları da hatırlatmak isterim.

Her bayılma ciddiyetle tetkik edilmelidir. O anda düşmekten mütevellit başta yara, bere, ezik, şişlik var mı bakılmalı, sağında, solunda uyuşmalar, kol ve bacaklarda hareketsizlik var mı bakılmalıdır. Ayıldıktan sonra bir müddet daha yatırılıp bayılanın durumu gözlemlenmelidir. İlk defa bayılan bir kimse muhakkak bir doktor tarafından muayene edilmelidir.

Sağlıcakla kalınız.

BEL FITİĞİ-BEL KAYMASI

Sırtta, boyunda ve bel bölgelerinde olabilir. Şiddetli bir ağrı ile başlar. Öksürme ile, ağır kaldırma ile, aksırmak ile, şiddetli, batıcı bir ağrı olur. eğer fitik boyunda ise kolda ve elde; eğer kayma belde ise bacaklarda uyuşukluk olur ve bu uyuşukluklar ekseriya tek tarafta olur.

Bel kemiklerinin arasında disk denen ince yastığa benzer parçacıklar vardır. Zorlama, ağır kaldırma veya yaşlılık sebepleri ile bu yastık yırtılır, pörsür, incelik veya bir tarafında bir çıkıntı meydana gelir. Bu durumda bel kemiği yanlarındaki sinirlere baskı yapar. İşte ağrı ve uyuşmaların sebebi budur.

Eğer,erken teşhis bir ay içinde konursa ameliyatsız iyi olma şansı çoktur. On beş günlük tam bir yatak istirahati ile disk kendini tamir eder. Ayrıca çekmeler, hafif masaj ve eksersizler, sıcak tatbikatlarda yapılabilir ve faydalı olur. eğer düzelme olmaz ise, uyuşmalar artıyorsa ameliyata karar verilir.

EL SOĞUKLUĞU KESİN TEDAVİ EDİLEBİLİR Mİ?

Eskiden hakikaten berbat bir hastalıktı. Lavajlar, sondalarla günlerce tedavi edilmeye çalışılırdı. Teşhisi de tam yapılmadığı için, hastadan hastaya ilişki ile geçerdi. Adeta salgın hastalık gibi her gün karşılaşıldı.

Bu hastalık ayrıca romatizma da yapardı. Erkeklerde ve kadınlarda cinsel organlarda tahribat yapıp kısırlığa da sebep olurdu.

Bu devirde ise tedavisi en basit hastalıklardan oldu. İki ampul antibiyotik, hatta iki tanecik antibiyotik hap ile bir günde tedavi edilebiliyor.

BESLENME YETERSİZLİĞİ OLMAMA SI İÇİN NELER YEMELİYİZ?

Süt grubu gıdalar: 2-3 bardak süt veya süttten yapılan gıdalar ve yağlar.

Et grubu: günde 2-3 porsiyon etli yiyecekler. Haftada 4'ten az yumurta veya bun-arın yerine bezelye, fasulye, bulgur yenilebilir.

Sebze ve meyve grubu: günde 4-5 Porsiyon her türlü sebze veya meyvelerden yenilmelidir.

Ekmek ve tahıl grubu: günde 4-5 dilim ekmek veya bu cinsten yiyeceklerden alınmalı.

Bu liste sağlıklı normal insanlar içindir. Perhiz icap eden bir hastalığı varsa, o hastalığa göre doktorunuz yiyeceklerinizi sizin için tayin edecektir.

BEŞİNCİ HASTALIK

Beşinci hastalık bir haftada kendi kendine iyi olan bir hastalıktır. Hafif grip gibi başlar. Yüzde, karında ve kolların dış kısmında fırça ile kırmızı boya sürülmüş gibi kızartılar çıkar. Hele yüzdeki görünümü, tokat vurulmuş gibidir. Hafif seyreden bir hastalıktır.

BOĞMACA

Boğmaca boğuluyorcasına gelen öksürükten adını alır. Hastalığı Bordetella Pertussis isimli bir bakteri yapar. Havadaki mikropların solunması ile hastalık soğuk algınlığı şeklinde başlar.

Mikrobu alanda; aksırık, tıksırık, nezle, kuru öksürük vardır. Grip zannedilir. 15-20 gün sonra patlama şeklinde nöbetlerde tipik boğmaca öksürüğü başlar.

Nöbetler, ağlama, korku, hiddet esnasında başlayabilir. Öksürük nöbetinde nefes darlığı ve kusmalar olabilir. Boğmaca esnasında beyin ve akciğer zarar görebilir.

Boğmacalı çocuk yalnız bırakılmamalı, kusma esnasında başı öne ve yan tarafa çevrili tutulmalıdır, yüzü koyun yatırılmasını da tavsiye edebiliriz. Sık sık kustuğundan aç kalmaması için de kusmadan sonrada yiyecek verilmelidir. Boğmaca tedavi edilmezse 2-3 ay sürer. Tedavisi antibiyotiklerle olur. aşısı da vardır. Halen sağlık ocaklarında boğmaca-difteri-tatanos karma aşı şeklinde yapılmaktadır.

BÖBREK TAŞLARI

Böbreklerde taş oluşumu bazı hastalıklardan da olabilir. Mesela, Paratiroid hormonu kanda fazla ise, idrar yollarında darlık varsa, gut hastalığı varsa, idrar yollarında iltahap oluyorsa, böbreklerde taş oluşabilir.

Taş olmaması için önce bu hastalıklar var mı diye tetkik etmek lazımdır. Bu hastalıkların olmadığı anlaşılmışsa, önce taşın cinsi tayin edilir, sonra taşın cinsine göre perhiz yapılır.

Asit ürik taşlarda: (Asit idrarda oluşur)
Beyin, böbrek, konserve etler, bezelye yasaktır veya çok az yenilmelidir. Meyve ve sebzeler daha çok yenilmelidir. Üzüm kürleri faydalıdır. Maden suları, soda tercih edilir. Asitli yiyeceklerden sakınılmalıdır.

Oksalat taşlarında: (Kalevi idrarda oluşur)
Kakaolu yiyecekler, çikolata, kahve, ıspanak, pırasa yenilmemelidir.

Fosfat taşlarında: (Kalevi idrarda oluşur)
idrar yollarında iltihap varsa tedavi edilmeli, yumurta, et, balık az yenilmeli, soda içilmelidir.
BÖBREK TAŞI VE TECRÜBE

Geçen yıllarda telaşlı üç kişi refakatinde bir hasta geldi. Hasta sol bögürünü sıkarak tutuyor ve yüzünden büyük bir acı çektiği belli oluyordu. İçimden tam bir böbrek taşı vakası dedim.

Hastayı hemen oturtup ağrımayan tarafına elimin kenarı ile hafifçe vurdum. Hasta hiç tınmadı. Aynı işi ağrıyan yere yapınca sancı ile zıpladı.

-Tamam dedim, böbrekte taş var. Film çektireceksiniz. Taş büyümse, düşecek gibi değilse kırdırılacak veya ameliyatla o taş alınacak diye hasta sahiplerini uyandırdım. Hasta sahibi: Doktor Bey yanlışınız var. Bu sancı ile bir haftadır uğraşıyoruz. Filmde çektirdik, üç ayrı doktora da muayene ettirdik. Romatizma, grip, adale ağrısı dediler, filmde taş yok çıktı. Bu sancı başka neden olabilir, seni tecrübeli diye getirdik. Dedi. Ben teşhisi sağlamlaştırmak için bir de idrar tahlili yapalım dedim. Hasta idrar verdi. Mikroskopta baktım. Bol eritrosit vardı. Bu idrar yollarında kanamaya delalet eder. Taş çıkmak için zorlayınca idrar yollarında hafif zedelenmeler yapar, burada da kanama olup idrarda bu tespit edilebilir. Bu kanama yalnız taştan olmaz. Tüberküloza kadar birçok böbrek ve mesane iltihaplarında ve bazı

vitamin eksikliğinde ve kanama istidatlarında da olabilir. Ama hiç birinde böyle iki büklüm edecek kadar sancılı olmaz. Bu sebeplerden dolayı hastaya böbrek taşı teşhisi koydum. Teskin edici bir enjeksiyon yaptım.

- Şimdi film çektireceksiniz. Benim böbrek taşı şüphesi ile gönderdiğimi söyleyin. Filimde taş görülecektir. Taşın büyüklüğüne ve durumuna göre kırılacak mı, ameliyatla mı alınacak o zaman karar veririz. Dedim. On beş gün sonra gözümün ısırdığı ama tam hatırlayamadığım bir kimse aşına bir tavırla geldi.

- Bu defa annemi getirdim. Dedi. Sonra. Beni tanıyamadınız mı? Diye sordu ve ekledi. Hani on beş gün önce sancılı bir hasta getirmiştiniz ya. Siz taş var demiştiniz. Biz inanmamıştık. Dediğiniz gibi film çektirdik, hakikaten büyükçe bir taş varmış. Taşı kırdırdık. Hastamız da iyileşti, size dua ediyor. Yalnız benim bir merakım var: Üç özel hekim hastayı gördü, özel bir yerde film çekildi, filimde bile çıkmadı. Filimde çıkmayan taşı siz nasıl gördünüz? Dedi. Bende:

- Her halde tecrübe. Dedim.

ÇOCUĞU NE ZAMAN DOKTORA GÖTÜRMELİ

Çocukların hasta olduğu şöyle anlaşılır: Çocuk isteksiz, iştahsız olur. Eski canlılığı yoktur. Sakin ve sessiz olur. Oyun istemez. Bu durumda sinirsel bir hal midir, yoksa bir hastalığın başlangıcı mıdır diye çocuk sıkı bir takibe alınır. İki gün gözlenir, eski neşesine, iştahına kavuşursa mesele yoktur.

ŞU BELİRTİLER BAŞLARSA DOKTORA MÜRACAAT EDİLİR:

- Şiddetli baş ağrısı veya baş dönmesi varsa,
- Ateşi 39 dereceye gelmişse,
- Karnının sağ tarafında batıcı bir ağrı, sancılı varsa,
- Soğuk, soğuk terliyorsa, uyuşukluk varsa,
- Havale oluyorsa,
- İshal ve kusma varsa,

- Kusması şiddetli ise,
- 37-38 civarında ateş 3 gürdür devam ediyorsa,
- iştahsızlık devam ediyorsa, halsiz dermansız ise,

ACİL SERVİSE DE ŞU HALLERDE GÖTÜRÜLÜR:

- Çocukta nefes almakta bir zorluk varsa,
- Çocuğu yılan, böcek vb. şey ısırmışsa,
- Çocukta bir yanık olmuşsa veya
- Çarpma, düşme olmuşsa,
- Zehirlenme şüphesi varsa,
- Yanlışlıkla çamaşır suyu içmişse,
- Kırık, çıkık şüphesi varsa.

Bu haller dışında telaşlanıp gece yarısı sokaklara düşüp hem çocuğa, hem de kendinize eziyet etmemenizi tavsiye ederim. Sabahı bekleyip, hastalık belirtileri iyice ortaya çıktıktan sonra doktora gitmek teşhis bakımından da daha iyi olur.

ÇOCUĞUN ANATOMİSİ

Yeni doğan bebek mutlaka annesine, babasına veya akrabalarından birisine benzer. Ama normal insan ölçülerinde değildirler. Mesela: Başın uzunluğu vücut uzunluğunun dörtte biri kadardır. Büyüklerde ise başın uzunluğu vücudunun uzunluğunun sekizde biri kadardır.

Bacaklar; vücudun üçte bir, büyüklerde yarısı kadardır. Göğüs çevresi 33-34 santim kadardır ve başın büyüklüğünden küçüktür. Çocuğun bir yaşına girmesi ile doğru ikisinin de büyüklüğü aynı olur.

Başta bingıldak açıktır. Cinsel organlar, pek iptidai şekildedir. Kundakta serbestçe yatarken kollar yüzüne kadar bükülmüş, ayakları kıvrılmış durumdadır.

Çocuk doğduğunda cildi yağlıdır. Banyodan sonra koyu kırmızı renkte görünür. Ancak bir hafta sonra normal rengini alır. Saçlar iki santimetre bolundadır. Nadiren sekiz,on santim bazen de daha kısa olabilir.

Gözleri önce mavimtıraktır. Sonra ailenin belli rengine dönüşür. On beşinci güne kadar bakışları manasızdır. Görmüyormuş gibidir. Sonra anlayarak bakar. Gözleri iki aya kadar şaşılı gibidir. Göz adaleleri kuvvetlendikçe şaşılık düzelir. Üçüncü aydan sonra da şaşılık devam ediyorsa bir göz hekimine muayene ettirilmesi gerekir.

Yüze göre baş daha büyüktür. Tepedeki bingıldak yumuşaktır. Bir yaşına doğru sertleşir ve kapanır. Daha önce kapanması başın küçük olmasına sebep olur. Buda beyin faaliyetleri bakımından zayıf olur diye bir düşünce vardır. Geç kapanması zafiyetten, kalsiyum eksikliğinden olabilir. Raşitizm bakımından tetkiki lazımdır.

Baş çevresi ortalama otuz beş santimdir. Bir yaşında kırk beş, on iki yaşında elli iki santim olur. Baş çevresi doğumdan sonra her ay bir santim artar.

İdrar beş altı güne kadar çok az çıkar. Bu günlerde ciltten buharlaşma ve akciğerlerden yolu ile su kaybeder. Altıncı günden itibaren idrar yapmaya başlar, hatta on, on beş defa yapar. Bazen de ilk günler çokça kırmızı idrar lekesi görülür. Sebebi şudur: Doğum öncesi anne karnından

çocuğa çok miktarda ürik asit geçmiştir. Doğumdan sonra çocuğun bünyesine göre çok fazla olan bu madde, idrarla fazla miktarda dışarı atılır. Bezdeki kırmızımtırak renge bu ürik asidin rengidir.

İki ay çocuk çok az terler. Sonra ter bezleri faaliyete geçer. Terlemeler de başlar. Oda sıcak ise terler, meme emerken terler, fazla giydirilirse veya hazımsızlık varsa yine terler. Altı, yedi aylık iken hala çok terlerse bingıldak büyük ve çok yumuşaksa kalsiyum ve vitamin eksikliği var demektir.

Büyüklerin vücudunun % 60'ı sudur. Yeni doğan bebeğin vücudunun % 70'i sudur. Dördüncü aydan itibaren bebekte su nispeti azalmaya başlar. Çocuğun içebileceği kadar su verilmelidir. Hele ishalde de hiç susuz bırakılmamalıdır.

Yeni doğan bebekte nabız yüz yirmi, yüz kırk arasındadır. Bir yaşına gelince nabız yüze iner.

ÇOCUĞUN GELİŞMESİ

Doğum ağırlığı:2,5-3,5 kilogramdır.
Doğduğu zaman boyu:50 Santim civarındadır.
Baş çevresi:34-35 Santimdir.
Göğüs çevresi:32 Santimdir.
Sarılığın başlaması:2-3 günden sonra.
Sarılığın kaybolması:2-3 hafta sonra.
İlk aptes: Yeşilimtıraktır. 3 gün devam eder.
Normal aptes:3-5 gün sonra başlar.
Göbeğin düşmesi: Bir hafta içinde.
Bilerek gülmesi:1,5-2 ay sonra.
Başını kendi kendine kaldırması: 1,5-2 ay sonra.
Gözleri ile etrafı görerek takip etmesi:2. aydan sonra.
Bilerek ağlaması:2. aydan itibaren.
İlk gördüğü parlak şeyleri tutmak istemesi:5. aydan itibaren.
Ağırlığının doğum ağırlığının iki katı olması: 6. aydan sonra.
Kendi kendine oturması: 6. aydan sonra.
İlk dişlerinin alt çeneden çıkması:5. aydan sonra.

Kolundan tutulunca ayakta durması:7-8. aydan sonra.

Üst dişlerinin çıkması: 8. aydan itibaren.

Yatağında kendi kendine ayağa kalkması:8 aydan itibaren.

Yardımla yürümesi: 9.aydan itibaren.

Konuşulan kelimeleri anlaması:10-12. aylarda.

Tek heceli kelimeleri söylemesi:10-12, aylarda.

Ağırlığının doğum ağırlığının üç misli olması:12. ayda.

Koşarak yürümesi:2. yaşı başlarında.

ÇOCUĞUN KAKASI

Yeni doğan bebeğin kakası siyah renkte ve balgam gibidir. Meme emmeye başlayınca sarı renk alır. Ara sıra yeşil olabilir, normal sayılır. Ateş ve kusma olursa doktorunuzla temasa geçmeniz icap edecektir. Günde 2-3 defa yumuşak sulu kaka da normal sayılır.

ÇOCUĞUN TEK TARAFLI BESLENMESİ

Çocuk için dünyada en iyi gıda anne sütüdür. Anne ile ilgili bazı tıbbi zorunluluklar haricinde memeden kesmek veya meme emmesi için uğraşı vermekten kaçınmak büyük hatadır. Anne sütünde her türlü vitaminler, mineraller olduğu gibi, vücut için ideal gıda türleri tam bir uyum içinde mevcuttur.

Bu gıda maddeleri: Protein, yağ ve karbonhidratlardır. Bunlar anne sütünde ideal oranlarda bulunur. Unlu gıdalarda ise büyük çoğunlukta karbonhidratlar vardır. Diğer gıda maddeleri olan yağ ve proteinler ya yoktur, ya da çok az miktarda vardır. Pirinç unu, nişasta ile beslenen çocuk vitamin ve mineralleri ve esas vücudun yapı taşı olan proteinleri de almamış oluyor. Böyle beslenen çocuk bazı hallerde kilo bile alsa pelte gibi olur. Yüzle, yumuşak kısımları şiş olur. Dermansız, kansız, sağlıklı olmaz.

Aslında çocuk anne sütü ile beslense dahi,4. aydan itibaren ek besinler ve demir gibi mineraller ilave edilmelidir.

ÇOCUĞUN YAŞINA GÖRE BOYU VE KİLOSU

Şimdi sizlere vereceğim formüller 2 ile 15 yaş arasında kullanılabilir ve doğru neticeler verirler.

AĞIRLIK:

$$\text{Yaş} \times 2 + 8 =$$

Yani:

Ağırlığı bulmak için: Çocuğun yaşı 2 sayısı ile çarpılır. Çıkan sonuca 8 eklenir.

Örneğin:

Çocuğun 3 yaşında olduğunu düşünelim:

$$3 \times 2 = 6$$

$$6 + 8 = 14$$

bu sonuca göre 3 yaşındaki bir çocuğun normal kilosu 14 kg. olmalıdır.

BOY:

$$\text{Yaş} \times 5 + 80 = \text{cm.}$$

Yani:

Çocuğun normal boy ölçüsünü bulmak için:

Çocuğun yaşı 5 sayısı ile çarpılır. Çıkan sonuca 80 santim eklenir.

Örneğin:

Çocuğun 3 yaşında olduğunu düşünelim:

$$3 \times 5 = 15$$

$$15 + 80 = 95$$

bu sonuca göre 3 yaşındaki bir çocuğun boyu 95 santim olmalıdır.

Çocuğun diş sayısını bulmak için: Çocuklarda 30-36 ay içinde dişleri tamamlanır. Aşağıdaki formül bu aylar arasında kullanılır.

Ay sayısı 6 olarak bulunur.

Mesela:

15 aylık bir çocuğun:

$$15 - 6 = 9 \text{ Dişi olması gerekir.}$$

ÇOCUĞUNUZ ATEŞLER İÇİNDE Mİ?

Gece yarısı çocuğunuzun birden ateşlenmiş olarak görüyorsunuz. Pek çok anne, baba telaşla vasıta arıyor, buluyor, acilen hastaneye koşuyorlar. Aniden başlayan ateşin sebebi de hemen anlaşılmayacağı için bu telaş çok defa boşuna yorgunlukla sonuçlanıyor. Şimdi sorabilirsiniz :”Peki ne yapalım ?”

Bu soru aşağı yukarı hemen her gece bana telefonla sorulduğu için bu yazıyı yazıyorum. Ateş ekseriya gece yükselir. Çocuklarda basit bir grip, büyüklere nispeten daha yüksek ateş yapar.

Önce; oda çok sıcak ise kapı veya pencereleri açıp havalandırın. Çocuğun başını soğuk suya batırılmış ve sıkılmış bir havlu ile sarıp çocuğun havale olmasını önleyin. Ateş düşürücü bir şurup veya fitil tatbik edin veya yaşına göre aspirin verin. Üşütmüş diye sarıp sarmalamayın. Giysisini biraz açıp ferahlatın. Bu tedbirlerle ateş biraz düşer ve çocuk rahatlar. Sabah olunca doktorunuza gidersiniz. O zamana kadar ateşten başka belirtiler meydana çıktığı için teşhis daha sağlıklı olarak konabilir.

ÇOCUĞUNUZUN DURUMUNU DOKTORUNUZA TELEFONLA NASIL BİLDİRMELİSİNİZ

Birkaç gün önce muayene olan çocuğunuzun durumunda bir değişiklik hissedip doktorunuzu aramak isterseniz şu şekilde hazırlıklı olmalısınız.

Yaşını tabii bilirsiniz, ilaveten kilosunu da öğrenip not kâğıdınıza yazınız. O andaki ateşini ölçünüz. O ana kadar aldığı ilaçların isimlerini ve aldığı miktarları kâğıda yazınız. Evde eskiden kalma ilaçlar varsa onların isimlerini yazınız. Hastalığa konan teşhisi de yazınız. (Bu bilgileri doktorunuz size telefonda sorabilir)

Şimdi doktorunuza telefon açıp istediklerinizi sorabilirsiniz. Doktorunuz ya tıbbi bir tavsiyede bulunacaktır veya hastayı tekrar görmek isteyecektir.

ÇOCUK EĞİTİMİ

Çocuğun eğitimi, onun bütün hayatının rehberi olacaktır. Onun için bu hususta pet çok kitap yazılmıştır. Hem düşünür, hem de önerilerde bulunmuşlardır. Kimi yazar; dayak tavsiye etmiştir, kimi yazar arkadaş olun demiştir, ebeveyne. Kimileri de; çocuğa sakın baskı yapmayın, o size benzemeyecektir. Siz kendinize çeki düzen verin, sizden kötü şeyler öğrenmesin demişlerdir.

Ben; benim düşüncelerimi Dorothy Nolte'nin şu şiiriyle aktarmak istiyorum:
Eğer bir çocuk, sürekli eleştirilmişse;
Kınama ve ayıplamayı öğrenir.
Kin ortamında büyümüşse;
Kavga etmeyi öğrenir.
Alay edilip aşağılanmışsa;
Sıkılıp utanmayı öğrenir.
Devamlı utandırılarak terbiye edilmişse;
Kendini suçlamayı öğrenir.
Hoşgörü ile yetişmişse;

Sabırlı olmayı öğrenir.
Desteklenip yüreklendirilmişse;
Kendine güven duymayı öğrenir.
Övülmüş, beğenilmişse;
Taktir etmeyi öğrenir.
Hakkına saygı gösterilerek büyütülmüşse;
Adil olmayı öğrenir.
Güven ortamı içinde yetişmişse;
İnançlı olmayı öğrenir.
Kabul ve onay görmüşse;
Kendini sevmeyi öğrenir.
Aile içinde dostluk ve arkadaşlık görmüşse;
Bu dünyada mutlu olmayı öğrenir.

O halde biz de: Çocuğumuzu sürekli eleştireceğiz, onunla alay etmeyeceğiz, onu hep utandırmayacağız, bazı kusurlarını hoş görü ile karşılayacağız. Çok defa destekleyeceğiz. Sık sık taktir edeceğiz. Hakkına saygı göstereceğiz. Daime kendisini destekleyeceğimizi hissettireceğiz ve ailede dostluk, sevgi ortamı oluşturacağız.

ÇOCUKLARDA DİŞ ÇIKMA ZAMANI

Genelde çocuklar 4-6 aydan itibaren diş çıkarmaya başlarlar. Erken veya geç çıkması, annenin sağlık durumuna, hamilelik esnasındaki beslenmesine ve irsiyette bağlıdır.

Çocuğun iştahı, kilosuna ve sağlığı iyi ise dişlerin geç çıkması mahsurlu değildir. Bir yaşını geçtikten sonrada diş çıkar.

Dişler şu sırayı takip ederek çıkarılır:

4-6. aylarda: Önce alt orta kesici diş çıkar. Sonra da üst kesici diş çıkar.

8-10. aylarda: Yan üst kesici dişler çıkar.

Bir yaşında: Alt yan kesici dişler çıkar.

12-15. aylarda: Ön azı dişleri çıkar.

15-24. aylarda: Köpek dişleri çıkar.

2-2,5 yaşlarında: İkinci azı dişleri çıkar.

6-7 yaşlarında: Süt dişleri dediğimiz ilk dişler sıra ile düşerler yerlerine kalıcı dişler çıkar.

Üçüncü azı dişleri buluş çağında çıkar. Dördüncü azı dişleri (Akıl Yaşı Dişleri) 17 yaşından sonra 30 yaşına kadar bir zaman de etrafı telaşa vererek

çıkarmaya başlarlar. Çok acı verir. Bazen çıkmaz, çıkması için ufak bir müdahale lazım gelebilir.

Diş çıkarken yüksek ateşli hastalık olur diye yanlış bir kanaat vardır. Bu dişin çıkıp çıkmaması 8-10 günde olur. 20 diş 3 senede tamamlanır. Bu uzun zaman içinde çocuk birkaç defa anjin olur, grip olur, hatta zatürree de olabilir. Onun için diş çıkarırken, çocuk yüksek ateşli olursa diştendir deyip geçiştirmemek lazımdır. Mutlaka bu ateşin sebebi araştırılmalıdır.

Diş çıkarken çenedeki yumuşak deri kısımları şişer, kabarır, yırtılır. Bu sebepten o bölge dokunmakla bile çok acır. Ayrıca çocuk sertçe bir şeyi ağzına alırsa, diş bölgesinde acı hissedip ağlar. Bu günlerde de kucaktan ilmek istemez, huysuzdur. Ama fazla ateş olmaz. 8-10 gün sonunda çocuk rahatlar

ÇOCUKLARIN SAKAT DOĞMASI

Ailede toplumun da istemediği, bedensel ve ruhsal bakımdan mükemmel çocukların olmasıdır. Saralı, geri zekâlı, akli dengesi bozuk çocuklar, hem kendilerini, hem de aile ile cemiyet için son derece acıklı bir durumdur.

Çocukların sakat doğmalarının sebepleri nelerdir, kısaca bir göz atalım.

İrsi sebepleri: Her insanın değişik özellikleri vardır. Kısa, uzun, şişman, zayıf, gözünün ve saçının rengi, akli durumları, karakterleri akla gelen bütün vasıfları hücrelerimizdeki kromozomlar üzerindeki genlere adeta yazılmıştır. Biz küçücük çocuk iken derlerdi: “Senin nasıl olacağın anında yazılıdır”

Genler bir ip üzerine dizilmiş gibidir ve kromozomlar sarılmış vaziyettedir. Genlerle uğraşan bilim adamların yazdıklarına göre, bir hücredeki genleri ip gibi açıp yere sersek bir futbol sahasını kaplar.

Genler üzerinde karakter, vasıflar olduğuna göre, demek ki; milyonlarca değişik özellikte insanlar olacaktır. Son zamanlarda yapılan araştırmalara göre bu gendeki hatalı bir oluşum birçok irsi hastalıklara sebep oluyor.

Hatalı gen, anne ve babadan çocuklarına da aynen geçiyor. Doğuştan kalça çıkığı, doğuştan sara, akıl hastalıkları bu şekilde anne ve babadan çocuklara geçmektedir. Anne babada olmasa bile, annenin veya babanın akrabalarında bu hastalıklar varsa yine çocuklarda görülebilir. Mendel kanunlarına göre bu mümkün.

ÇEVRESEL SEBEPLER: A)Röntgen ışınları. Kansere bilhassa kan kanseri Lösemiye zemin hazırlar. Bu sebepten gebe kadınlarda filim ve radyoskopi ile tetkik yapılmaz. B) İlaçlar. Başta tetrasiklinler olmak üzere pek çok ilaç kemik bozukluklarına, kalpte, kol ve bacaklarda anormalliklere sebep olur. Sara ilaçları, kanser ilaçları, hormonlar, uyuşturucular, bazı uyku ilaçları, salisilâtlar, sigaradaki nikotin çocuğun sağlıksız doğmasına sebep olurlar. C)Virüs hastalıkları. Kızamıkçık hastalığı çocukta tehlikeli olmayan basit bir hastalıktır. Yüzden başlayıp

kollara ve vücuda yayılan, hafif kızartı ve hafif bir ateşle başlar 3-4 günde kendiliğinden iyileşir. Ama gebe bir kadın bu kızamıkçıkla karşılaşmışsa karnındaki çocuk sakat doğar. Kalpte delik, parmaklarda şekil bozukluğu,tavşan dudağı,kurt ağzı olabilir. Kabakulak ve grip virüsleri de tehlike yaratabilir.

Toksoplazmosis denen bir parazit de düşüklere sebep olur, ayrıca karaciğer ve dalak büyümeleri yapar, ruhi gerginliğe sebep olur.

Vitaminlerin de azlığı ve fazlalığı çocukta zarara sebep olur.

ÇOCUKLARDA ALTINI ISLATMA

Okuyucumuz soruyor:”Kızım 10 yaşında, halâ altını ıslatıyor. Bunun için ilaçlar kullanılırsa kısırlık yapıyormuş, onun için ilaç alamıyoruz. Ne yapalım?”

Bu cins sorular çok soruluyor. Kısırlık sözü tamamen saçma ve tamamen asılsız. Bu hastalıkta kullanılan ilaçları başka birçok hastalıkta zaten kullanıyoruz. Aynı zamanda bu ilaçların yumurtalık hormonu ile ilgisi yok. Bu gece altını ıslatma ilaçla iyi olacak cinsten ise bu ilaçları korkusuz kullanabilirsiniz. Ama önce doktorunuzu görüp muayene ettirmenizi tavsiye ederim.

ÇOCUKLARDA ALTINI ISLATMA

Okuyucumuz soruyor: ”Kızım 10 yaşında, halâ altını ıslatıyor. Bunun için ilaçlar kullanılırsa kısırlık yapıyormuş, onun için ilaç alamıyoruz. Ne yapalım?”

Bu cins sorular çok soruluyor. Kısırlık sözü tamamen saçma ve tamamen asılsız. Bu hastalıkta kullanılan ilaçları başka birçok hastalıkta zaten kullanıyoruz. Aynı zamanda bu ilaçların yumurtalık hormonu ile ilgisi yok. Bu gece altını ıslatma ilaçla iyi olacak cinsten ise bu ilaçları korkusuz kullanabilirsiniz. Ama önce doktorunuzu görüp muayene ettirmenizi tavsiye ederim.

ÇOCUKLARDA KUSMA VE İSHAL

Aniden başlayan kusma ve ishal doktorunuza sildirilmelidir. Ama günde iki üç ishal olmasına rağmen çocuğun neşesi iştahı iyiye endişeye lüzum yoktur. Yiyeceklerine dikkat etmek lazımdır.

Kusmalar ateşle beraber ve devamlı ise bağırsak enfeksiyonu veya kulak iltihabı düşünülebilir. Bu hallerde de doktorunuzu görmeniz lazımdır. Ateşsiz, ara sıra olan kusmalar önemsizdir. Hazımsızlıktan veya fazla yemek yemekten olabilir

ÇOCUKLARIN KAZADAN KORUNMALARI İÇİN ALINAN TEDBİRLER

Yürüyen ve beş yaşından küçük çocukların evde ne yapacakları kestiremez. Onun için şu hususlarda çok dikkatli olunmalıdır.

GENEL OLARAK

- *Çocuğu uzun zaman yalnız bırakmayınız.
- *Bütün priz ve kordonları kontrol edilerek açık bırakılmaması sağlansın.
- *Soba ve radyatörlerin sıcaklığı çocuğa öğretilsin.
- *Silah varsa saklansın ve mermileri çıkartılsın.
- *İlaç verilirken tarifeleri birkaç defa okunsun.
- *Pencere önlerine sandal ye tabure vb. bırakılsın.
- *Yerler kaygan olmasın, halı veya kilimle örtülsün.

MUTFAKTA

- *Ocağın önü parmaklık vb. şeyle çevrilmeli.
- *Tava sapları arkaya dönük olmalı, çocuk sapını tutup çekmesin.

- *Elektrikli aletleri aletlerin kordonu aşağı sarkmasın, çocuk tutup çekebilir.
- *Sıcak şeyleri demlik, bardak vb. erişilecek yerlere konmasın.
- *Keskin ve sivri uçlu bıçak vs. saklansın.
- *Çekmece, dolap kapıları açılmayacak şekilde kapatılmalıdır.
- *Yemek sandalyesi devrilmeyecek cinsten olmalı.
- *Kibrit, çakmak gibi yakıcı aletler saklı olmalı.
- *Yerler kaygan olmamalı.

YATAK ODASINDA

- *Karyola kenarları köşeli ve sivri olmamalı.
- *Gece yanar vaziyette sobalar bırakılmamalı.
- *Elektrik ampulleri erişilmeyecek yerde ve sabit olmalı.

BANYODA

- *Elektrikli ısıtıcılar konmamalı.
- *Yerlerde kaymayan tabanlıklar olmalı.
- *Küvet içinde de kaymayı önleyen plastik tabanlıklar olmalı.
- *İlaç dolabı erişilmeyecek yükseklikte olmalı.
- *Bütün temizlik malzemeleri, aerosoller ve fırça vb. gizlenmeli.

*Üç yaşından küçük çocuklar banyoda yalnız bırakılmamalı.

OTURMA ODASINDA

- *Bütün kırılacak eşyalar ortadan kaldırılmalı.
- *Sehpalar sivri uçlu olmamalı.
- *Süs bitkileri dikenli ve yaprakları zehirli cinsten olmamalı.
- *Alkol, sigara, kibrit ortadan kaldırılmalı.

BAHÇEDE

- *Havuz varsa etrafı parmaklıkla çevrilmeli.
- *Bahçede tümsekler olmalı.
- *Çocuk bahçede uzun süre yalnız bırakılmamalı.
- *Köpek vb. hayvanlardan korunmalı.

ÇOCUKTA İŞTAHSIZLIK

Anneler pek çok defa çocuklarının iştahsızlığından şikayet ederler. Ekseriyetle de çocukları kiloca normaldir. Genel durumları iyidir, ama annesi onu çok zayıf, renksiz ve iştahsız bulur. Hele dışarıda okuyup tatile gelen çocuk annesine göre çiroz gibidir. Babalar bu hususta daha gerçekçi görüşlüdür. Biz hekimler yine de anne tarafını tutar, muayenede bir şey bulamasak bile, çiroz oğula bir vitamin tavsiye ederiz.

Bu yazıda iştahsızlığın sebeplerini anlatmak istiyorum.

- Ateşli hastalıklar ve eritici bazı hastalıklar iştahsızlık yapar. Bu hastalıklar tedavi edilmedikçe iştah yerine gelmez. Zaten bunlar da iştahsızlık şikayetleri ile değil, o hastalık şikayetleri ile müracaat ederler.

- Yemek öncesi yenen kırıntılar ve içilen meşrubatlar iştahı keser. Çaresi bunları yemekten sonraya saklamaktır.

- Kıskançlık; Eğer küçük bir kardeş

varsa ve anne onunla daha çok meşgul oluyorsa, çocuk kendisi ile ilgilenilmesi için Yemek yemez. Bilir ki; anne o zaman kendisi ile beraber olur. Rica eder, yalvarır, hediyeler vaat eder. Çocuk bu yüzden yemek saatini iple çeker ve annesinin ilgisini bekler.

- Bazı çocuklar da annenin kendisinden ziyade diğer kardeşle ilgilenmesinden dolayı, annesini cezalandırmak için yemezler. Bilir ki annesi, yemiyor, zayıflıyor diye üzülüyor. Onu üzmemek için yemez, onu cezalandırdığını düşünür. Bununda çaresi çocuklara eşit muamele yapmak, çocukları eşit şekilde onurlandırmaktır.

- 3-5 yaşlarındaki çocuklar şahsiyet kazanmaya başlarlar. Herkesin istediği gibi değil, çok defa kendi keyiflerince hareket etmek isterler. Anne, oğlum şu elbiseyi giyiver dediğinde, hayır giymem der. Bana bir bardak su ver dediğinde vermem der. Kapıyı kapat diyince, hayır der. Yani kendisine emir tarzındaki işlevlere itiraz eder, kendisinin de bir şahsiyet sahibi olduğunu gösterir. Bu yaştaki çocuğa, oğlum veya kızım gel şu çorbanı iç, şu köfteni ye dediğinizde hayır diyecektir ve yemeyecektir. Bu yaştaki çocuklara

bu yüzden darılmak doğru değildir. Bunun yanlış hareket olduğunu izah da para etmez. Bu yüzden münakaşasını yapmak da doğru değildir. En iyisi, bu yaşlarda çocuğa tercih hakkı verecek şekilde hitap etmektir. “Önce çorbayı mı içersin, yoksa köfteyi mi yersin?” veya ”Siyah ceketini mi giymek istersin, yoksa sarı kazağını mı giymek istersin” gibi sözlerle, çocuğa söz hakkı verilmiş, ona emredilmemiş olur. Yine bu yaşlarda, oyunda olan veya başka bir meşguliyet içinde olan çocuğa biraz zaman tanımak, onun istediği zaman gelmesine göz yummak daha doğru bir tutumdur.

Şu halde; iştahsız çocuğa şişe şişe iştah şurubu verilmeden önce, her hastalıkta olduğu gibi “İştahsızlığın Sebebini” araştırmak lazımdır.

ÇOCUKTA SIK ATEŞLENMELER

Bademcikler fazlaca üşütölünce iltihaplanır. Yüksek ateşli ciddi bir hastalık yapar. Bu hal çocuklarda daha sık husule gelir. Sebebi, çocuğun kendisini soğuktan korumayı bilmeyişindendir. Bademcik iltihaplarının bir adı da Anjin'dir.

Boğazımızda her türlü mikrop adeta pusuda yatmış şekilde bulunur, kendisi için müsait şartlar husule gelince hemen faaliyete geçip hastalık yapar. Bu mikroplar içinde streptokokların Beta cinsi tehlikelidir. Bu mikropta oluşan bademcik iltihabı, Nefrit, Kalp Kapakçıkları hastalığı ve Romatizma yapabilir.

Bu mikroplar sokaklarda, kapalı salonlarda, sinemalarda şahıstan şahısa geçebilir ve soğukta da hastalık yapabilir. Tedavisi basittir. Erken teşhis ile komplikasyon yapmadan tedavi edilebilir.

Çocuğun hasta olmaması için anne ve babanın çocuğa soğuk almamasının yolunu öğretmesi lazımdır. İçeri girince soyunması, dışarı çıkarken mutlaka giyinmesi icap ettiğini

öğretilmelidir. Hasta olunca da iğnesiz çok güzel tedavi edildiği için korkup tedaviden kaçmak, geç kalmaktan çok önemlidir. Unutulmasın.

Tekrar edeyim. Boğaz iltihapları geçmeden, iyi olmayan bir hastalık değildir. Kolay tedavi edilir. Hiçbir belirti kalmaz. Ama üşütölürse tedaviden üç gün sonra bile yeniden hastalık başlayabilir.

ÇOK UYUMAK ZARARLI MI?

Uyku sağlıklı yaşamın şartıdır. Çocuklarda daha uzun, orta yaşlılarda sekiz saat, yaşlılarda yedi buçuk saat normaldir. Sinirsel durumlarda ve diğer sosyal faktörlere bağlı olarak biraz daha uzun veya kısa olabilir.

Yeterince uyku uyumayan insan, ertesi gün dalgın, yorgun ve isteksiz olur. Dış etkenlere tepkisi yavaş olur. Uykusuzluk uzun sürerse moral bozuklukları, hayal görmeler ve psikolojik rahatsızlıklar meydana gelir.

Fazla uyumak, hiçbir rahatsızlık yoksa istirahat yerine geçer. Ama halsizlik, dermansızlık sebepleriyle devamlı uyumak isteniyorsa; bunun sebebi bir hastalık mıdır diye araştırılmalıdır.

DEĞİŞİK RENKTE GAİTALAR

YEŞİL RENKLİ GAİTA: Bazı ishallerde gaita yeşil renkli olur. Sebebi; verilen sütün yağlı olması veya çocuğun bağırsaklarının üşütülmüş olmasıdır. Ateş, bulantı, sancı yoksa önemsizdir. Ayrıca bazı meyve suları, boyalı şekerler, ıspanak ta gaitayı yeşil yapar. Bunların zararları yoktur.

BEYAZ RENKLİ GAİTA: Bazı mide hapları ve şuruplar, röntgen filmi çekilirken içilen ilaçlar gaitayı beyaza boyarlar. Safra taşlarının kodelok kanalını tıkaması ve bazı hepatitler de gaitayı beyazlaştırır. Bulantı, gözde sarılık, idrarda kırmızılık varsa safra yollarını tetkiki lazımdır.

KIRMIZI RENKTE GAİTA: Bazı meyve suları, boyalı şekerler, bazı baharatlar, şeker pancarı gaitayı kırmızıya boyarlar. Zararsızdır. Kalın bağırsak hastalıklarında ve hemoroit dediğimiz mayasır da gaita kanama dolayısıyla kırmızı renktedir. Tabi boya ile kan belli olur.

SİYAH RENKLİ GAİTA: İştah şurup ve hapları içinde demir varsa gaita siyah olur. Ayrıcı; mide ilacı olarak Bizmut içeren hap ve tozları içenlerin

ve kömür ve toprak yiyenlerin gaitası siyah renkte olur. Çok yendiği zaman kuru   z  m ve   spanak da gaitayı siyaha boyar.

Mide ve ince bağırsakların yukarı kısımlarındaki kanama gaitayı katran gibi siyah yapar ve bu çok önemlidir. EĞer baş dönmesi, halsizlik, baygınlık, yüz renginin solması ile beraber gaita simsiyah geliyorsa derhal hekiminize görünmeniz lazımdır.

DAMAR SERTLİĞİ NEDİR?

Kanda kolesterolin ve lipit dediğimiz maddeler çoksa, bunlar kan damarlarının i  duvarlarında birikir. Bunların üzerinde de kalsiyum kristalleri oluşur. O zaman damarın i i daralır, kan akıŐı zorlaŐır. Bu daralma beyin damarlarında olursa kol ve bacaklarda uyuşmalar, tıkanırsa felç olur. Kalp damarlarında olursa; Angina de poitrin dediğimiz yürürken kalp ağrıları olur, eğer kalp damarları tamamen tıkanırsa enfarktüs meydana gelir.

YaŐlanmanın alametlerinden birisi de damar sertliğidir. Gençlerde de nadiren de olsa damar sertliği görülür. Bu sertleŐme niçin oluyor kati surette bilinmiyor. Birçok nazariyeler var.    ilen suyun kireçten zengin (sert su) oluŐunun bunda rolü ve zararı yoktur. Ama hazırlayıcı sebepler artık iyice biliniyor.

AŐır tuz kanda kolesterolün yükselmesi, őıŐmanlık, sigara, stres, şeker hastalığı, hareketsizlik damar sertliğine davetiye çıkartır. Birçok hastalıklarda olduğu gibi damar sertliğinin kalıtımla mutlak ilgisi vardır. Ailede damar, kalp hastalığı olanların dikkatli olmaları lazımdır.

DAMAR SERTLİĞİ VE ASİRİN

Bir hastam; bende damar sertliğı var. Kalp rahatsızlığı var. Heparin iğnesi yaptırıyorum. Eskiden olduğı gibi aspirin de alıyorum. Şimdilerde aspirin zararlı diyorlar doğru mu?

Aspirin zararlı değil bilakis yerinde kullanıldığında çok faydalı bir ilaçtır. Basit bir ağrı kesici değil aynı zamanda romatizmanın en iyi ilaçlardan birisidir.

Damar sertliğı olanlarda ise; kan pıhtılaşp daralan damarları tamamen tıkanmasın diye kullanılır. Aspirin pıhtılaşmayı önler. Bu yüzden kalp ve beyin damarlarında daralma olanlara da tavsiye edilir.

Yalnız kanamaya müsait bazı hastalıklar mesela: Mide ülserlerinde, kanama diyatezleride, çiçek, kabakulak gibi virütik hastalıklarında, gebeliğin son aylarında kullanılmaz.

Soru sahibi hasta heparin kullanıyor. Heparin de kanı sulandıran bir ilaçtır. Aspirinle birlikte kullanılırsa, kanamalara sebep olabilir. Onun için heparin kesilinceye kadar aspirin kullanılmaması doğru olur.

EZAMA

Alerjik bir hastalıktır. Vücutta alerjiyi önleyen bir sistem vardır. Bu bozulunca, bazı maddeler vücuda dokunur, çeşitli şekillerde görülen rahatsızlıklar olur.

Mesela; dokunan maddeyi yiyince, vücuda sürülünce veya koklayınca vücutta kaşıntı ile beraber kızartı olur, kabartı olur. Ayrıca burada akıntı olabilir. İshal olunur. Öksürük olur. Bunlar çok rahatsız edici hallerdir. Tedavisi de oldukça emek ve zaman ister.

Tedavinin şartı, bu alerjiyi yapan maddeyi bulup ondan uzaklaşmaktır. Bu madde ekseriya bir tanedir. Dıştan temas edilenler ekseriya şunlardır: Makyaj malzemeleri, deterjanlar, bahçe toprakları. Yenilip içilenlerde şunlardır: Yumurta, peynir, turşu, konserveleler, salçalar, biber ve baharatlar, kuru yemişleler, misafir şekerleleri, patlıcan, bulgur, bal, pekmez, reçelleler, deniz ürünleleri.

Daha pek çok şey nadirde olsa alerji yapar. Bu alerjiyi tespit için testler vardır. Bazen iyi netice verebilirler. Bazen de şüpheli kalır. Yine iş hasta ile hekime düşer. Hekim yol gösterir, hasta araştırır... Hangi madde veya hangi yiyecek dokunuyorsa bulunur.

Eğer bu alerji yaratan madde (alerjen) bulunmazsa her yendiğinde veya temas edildiğinde bu kaşıntılar tekrarlanacaktır. Hastaya verilen ilaçlar hemen bu alerjiyi geçirir, ertesi gün alerjenle temas edilince tekrar kaşıntı kızartı başlar. Tıpkı ısırılan otunun dokunduğu yeri kabartıp kaşıntıdığı gibi!

Bu hastalıkta; diğer hastalıklarda olduğundan daha fazla hasta-hekim işbirliği zarureti vardır. Hekim alerjik maddeleri bildirecek, hasta onları kontrol edip bulacak. Ayrıca birçok maddeye karşı testler yapılabilir. Hatta bulunan alerjik maddeye karşı aşılarla yapıyor ama, her zaman tam sağlıklı neticeler alınmıyor.

Bu alerjik hastalıklarda en iyi tedavi; o alerjik maddeyi bulup ondan uzak durmaktır. Bu hastalıkta hekimle birlikte uğraşı vermenizi tavsiye ederim.

EŞLERİN KAY UYUŞMAZLIĞI

İnsanların kanı dört gruptan birine dâhildir: A,B,0 ve AB... Ayrıca bunlarda Rh Pozitif ve Rh Negatif diye iki cinstir. Kadının kanı, mesela; Rh-(negatif),erkeğinde negatif olursa sorun yoktur. Çocukları hep sağlam doğar.

Kadının kanı; Rh-(negatif),kocasının Rh+(pozitif) ise; kadının karnındaki çocuk ya negatif ya da pozitif kana sahip olacaktır. Anne negatif, çocuk pozitif kana sahip olursa, anne karnında bu yabancı kana karşı antikör husule gelir, onu öldürmek, yok etmek için sanki tifo aşısı olmuş gibi.

Birinci çocuğa pek tesir etmez, çünkü yeni yeni yapılanmaya başlamıştır. İlk çocuk büyük bir ihtimalle sağlam doğabilir. Ama ikinci çocuğa hamile kalırsa, annesinin kanındaki antikörler çocuğun kanını tahrip ederler. Çocuk ya ölü doğar veya sarılıklı doğduğu için yaşayamaz.

Bu uyuşmazlığın çaresi var. Hamile kalan bayanlar lütfen eşinizle birlikte kan gruplarınızı tayin ettiriniz. Ayrılık varsa; RH uyuşmazlığı ihtimali varsa bunları aşıları vardır. Bu aşıları yaptırırlar ve kan uyuşmazlığı sorunu çözümlenir

EGZERSİZLER

Sağlıklı yaşamın bir şartı da düzenli egzersiz yapmaktır.

Egzersizlerden çok şey beklememek lazımdır. Göbekli bir bey; fidan gibi olamayacağı gibi, tombul bir bayan da balerin ya da manken gibi olacağını ümit etmemelidir.

Egzersizden kazanç şunlar olabilir: Daha güçlü kalp, daha güçlü beden ve daha fazla enerji.

Faydalı egzersiz nasıl olur? Önce egzersizin iki türü olduğunu söyleyelim:

AEROBİK EGZERSİZ (Oksijenle birlikte egzersiz demektir) Devamlı hareketle yapılan egzersizdir. Bu sayede hücrelere daha çok kan ve oksijen gider. Kalp ve akciğerlerin daha çok çalışmasını gerektirir. Bu da onların kuvvetlenmesi, dirençlerinin artmasını sağlar. Vücutta da gençleşme, zindeleşme olur.

Yürüyüşler, bisiklete binme, yüzme ve aerobik dansları bu sınıfa girebilir.

AEROBİK OLMAYAN EGZERSİZLER Devamlı, yani sürekli olmayan hareketlerdir. Bunlar da faydalıdır ama kalbin ve Akciğerlerin çok çalışmasına yeterli değildir. Mesela ağır kaldırma, diks atma gibi. Bunlar yalnız kol ve bacaklarda güçlü kaslar oluşturulmasını sağlar. O kadar.

Egzersizlerde üç temel unsur olmalıdır ki faydalı olsun:

1-ISINMA: Birdenbire ağır hareketlere başlamak doğru değildir. Buna alıştırma da da diyebiliriz. Adaleler başlangıçta soğuk ve serttir. Hafif hareketler ve esneme hareketleri kalbin çalışmasını kuvvetlendirir, vücudun ısınmasını temin eder.

2-EGZERSİZ: Kol ve bacak adaleleri sürekli hareket halinde olacak şekilde yapılmalıdır. Sevdiğimiz bir hareketi veya bir sporu seçmelisiniz. Bisiklet, at, yürüme, koşma, kayak, kürek, ip atlama, tenis, pinpon gibi sporlardan biri olmalıdır.

Egzersizde şu üç unsur bulunmalıdır:

a)YOĞUNLUK: Dayanabileceğiniz en yüksek kalp hızına erişebilmeniz manasına gelir. Normalde kalp atımı 70-80 civarındadır. Egzersizde bu iki katına çıkmalıdır. Ama zorlayıcı olmamalıdır. Aşırıya kaçmamalıdır.

Kondisyon artırmada kalp hızı önemlidir. Hedef kalp hızına erişilemezse o egzersizden faydalanamaz herkes için kalp hızı değişik olur. Kalp hızı şöyle bulunur: Yaşınızı 220'den çıkartınız. Bu sonucun % 70'ini buluruz. Bu rakam sizin, hedef kalp hızınızdır. Örnek olarak: Yaş 50 . 200'den çıkınca 170 kalır. 170'in %70'i 119'dur. Bu demektir ki; siz yaptığınız egzersizden veya yürüyüşten fayda görebilmeniz için hareket halindeyken nabzınız 119'a kadar yükselmelidir.

Sohbet ederek yapılan yavaş hareketlerden fayda beklenemez. Eğer hareket esnasında konuşmakta zorlanırsanız hemen yavaşlamak lazımdır. Mide bulantısı, baş dönmesi oluncaya kadar zorlamak iyi değildir.

b)SIKLIK: Haftada aralıklı üç gün iyidir. Daha sık yapılırsa kilo kaybı olur.

c)SÜRE: En az yarım saat olmalıdır. Daha uzun egzersizler, kilo kaybına ve kondisyon kazanmayı artırır.

3-SOĞUMA: Egzersizden sonra, kalp atışlarının normale inmesi temin ve bacaklarda toplanan kanın dağılması için 4-5 dakika yavaş hareketler yapmak lazımdır. Yavaş yürüyüşler tavsiye edilir.

ŞU HALLERDE EGZERSİZİ BIRAKIP DOKTORUNUZA MÜRACAAT EDİNİZ: Eğer göğsünüzde bir basınç veya ağrı hissederseniz. Baş dönmesi, nefes darlığı olursa!. Nabzınızın çok hızlı veya çok yavaş veya anormal atıyorsa! Aşırı halsizlik veya şiddetli mafsalsal (eklem) ağrıları başladıysa! Bu gibi haller egzersize devam tehlikeli olur. Hemen egzersizi bırakıp doktora danışılmalıdır.

YÜRÜME EGZERSİZİ:

Eğer hareketsiz bir yaşantınız varsa,formunuzu az da olsa kaybettiğinizi hissediyorsanız,yürüyüş sizin için bir ihtiyaç olmuş demektir. Yürüyüşten ne kazanırsınız bakalım:

Kalp ve akciğerlerin kapasitesi artar. Yürüyüş, bacak, kalça ve karın adalelerini güçlendirir. Zihinsel faaliyetleri arttırır. Stresi azaltır. Kemik yoğunluğunu arttırır, kemik erimesini önler. Yürüyüş vücut kalorisini yakar. Zayıflamaya yardımcı olur.

Egzersiz bahsinde yazdığımız gibi; önce doktorunuzla temas edip, yürümeye mani bir durum var mı, yok mu tespit edin. Müsaade edilirse yürüyüşe başlayabilirsiniz.

Yürüyüş için en müsait zaman, sabah ve akşam yemeğinden önceki zamandır. Haftada aralıkla 3 gün yapılmalıdır. İlk bir ay hafiften başlayın, egzersiz yoğunluğunuzu nabzınızı ölçerek ayarlayın. Birden hedef kalp hızına çıkmaya çalışmayın.

Yürüyüş esnasında, ağrılar, bulantı, baş dönmesi başlarsa egzersizi bırakıp doktorunuza müracaat ediniz.

Egzersizle zayıflama:

Eskiden insanların çoğu hayatın her safhasında bütün işlerini bedenlen bizzat kendileri yapardı. Çiftçi tarlasını öküzü ile birlikte kendisi sürer, tohumu kendisi atar, buğdayı kendisi biçerdi.

Şehirlerde ede herkes kendi işini bizzat kendisi yapardı. Zamanımızda her şey makinize oldu, şehirler büyüdü, çeşitli ihtiyaçlar artık yürüyerek yapılamaz oldu. Arabaya alışan insanlar 3-5 adımlık mesafeye bile arabayla gider oldu. Neticede bu günün insanları göbekli ve hantal olmaya başladı.

Kanda kolesterin ve lipit dediğimiz yağlar arttı, enfarktüsler sık sık görülmeye başladı.

Bundan sonra egzersizin önemi anlaşıldı. Biz de burada egzersizin faydaları ve nasıl yapılırsa faydalı olur on kısaca anlatmaya çalışacağız.

İşleyen demir pas tutmaz misalinde olduğu gibi, çalışmayan vücut hantallaşır. Böyle kimseler durup durup bir gün çalışırsa akşam bütün vücudu ağrır, ayaklarını kaldıramaz olur. Buna biz “hamladı” diyoruz. Kalp, Akciğerlerimiz ve diğer bütün organlarımız egzersiz yapılmazsa hantallaşır, basit işlerde de zorlanırsınız.

Her türlü bedeni faaliyet egzersiz sayılır. Yapılan tetkikler sonunda ilmen anlaşıldı ki; egzersiz ile zihinsel ve fiziksel kapasite artar. Kalp canlanır ve kuvvetlenir. Adaleler yumuşar. Akciğerlerin kapasitesi artar.

Egzersiz stresi yok eder, insanın kendisini daha iyi hissetmesini sağlar. Kanda kolesterol ve şekeri azalttığı da tespit edilmiştir.

En basit egzersiz yürüyüştür.

Egzersize başlarken hoşlandığını bir dalı seçmelisiniz. Yürüyüş, tenis, kayak, voleybol,tenis,pinpon,jimnastik gibi.

Egzersizler devamlı olmalı, usanılırsa başka bir dala geçmeli ve haftada da en az yarım saat olmalıdır.

Zayıflamak isteyenler, diyetle beraber egzersiz de yaparsa daha kolay kilo kaybederler. Egzersizin zayıflamadaki rolü:

Şişmanların çok defa daha fazla yediği doğru değildir. Çok yiyenler de vardır tabii, ama şişmanların ortak özelliği hareketsiz oluşlarıdır. Yürümek bile istemezler, hiçbir şekilde egzersiz de yapmazlar.

Egzersiz ile hemen görülecek şekilde kilo kaybetmek çok zordur, ama emindir.

Mesela 250 gram yağ eritmek için 20 saat yürümek,6 saat voleybol oynamak, dört saat odun kesmek lazımdır.

Ama egzersizin tesirleri birikicidir. Mesela; bir oduncu her gün 20 dakika odun kesse 20 gram zayıflar. Bu egzersizi her gün yaparsa $20 \times 360 = 7200$ gram yani 7 kilodan fazla zayıflar.

Egzersiz diyet ilave edilirse kazanç daha çok olur.

Diyet ve egzersiz içermeyen reklamlardaki zayıflama usullerinin hepsi uydurma ve ticari gayelidir. Mesela; Zayıflatıcı elbiseler gibi. Saunalar gibi. Vakıa bunlar derhal 2-3 kilo kaybedilebilir ama, sonraki 2-3 gün içinde mecburen içilen sular ile eski kilolara kavuşulur. Özel masajlar, vibratörlerle bel,kalça inceltmeleri de uydurmadır. Yapılan tetkikler göstermiştir ki,bir adale,bir uzuv çok çalışırsa enerji için yağlar kullanılır. Ama yalnız o çalışan uzuvlardaki yağlar değil bütün vücut yağlarından sarf olunur. O uzva düşen yağ kaybı da görülecek kadar fazla olmaz.

Bisikletle kilo kaybı,yürümekten daha azdır. Bir saat yürüyüşten kalori kaybı,bisiklet ile 2 saatte elde edilebilir.

Egzersizlerin bütün vücut organlarını çalıştıran cinsten olanları tercih edilmelidir. Yürüme,koşu,kürek,ip atlama,yüzme gibi.

Egzersizde ne kadar kalori sarf edilir ?

Bir saatte harcanan ortalama kalori:

	50-60 kg. olanlar	70-
80 kg. olanlar		
Basket maç esnasında	400-	
700	550-950	
Maç harici	170-	
500	250-750	
Bisiklete binme	170-	
800	250-1150	
Odun Kesme	175-	
575	250-800	
Bahçede çalışma	125-	
400	150-550	
Futbol	290-	
700	400-1000	
Yüzme	250-	
700	350-900	
Masa tenisi	175-	
300	250-550	
Voleybol	175-	
400	250-550	
Yürüyüş 2		
mil/saat	120	160

Yürüyüş 3

mil/saat 170 240

Yürüyüş 4

mil/saat 260 360

Bir dakikada sarf edilen ortalama kalori

Uykuda 0,7-1,7 Kalori

Otururken 1,4 Kalori

Müzik Dinlerken 1,2-2 Kalori

Yıkayıp giyinirken 3 Kalori

Ev işi yaparken 7 Kalori

Büroda çalışırken 2 Kalori

ENDİŞE VE KORKU HASTALIĞI

Hasta; çarpıntı, tansiyon düşüklüğü, ağız kuruluğu, gece uyuyama, hiçbir iş yapamama, çabucak sinirlenme, vücudun tamamının ağrması, ilaçların tesir etmemesi şikâyetleri ile doktora başvurur.

Bu şikâyetler depresyonun bir başka çeşididir. Her şeyden korkmak, şüphe etmek beyne tesir eder. Beyinden çıkan sempatik sinirlerin tembihi ile ismi geçen rahatsızlıklar başlar. Hastanın vücudunda hiçbir rahatsızlık, ülser,yara bere yoktur. Tamamen bu hastalık sinirseldir. Teskin edici ilaçlardan istifade edilir. Birde hastanın doktoruna inanması şarttır. Hasta kendisinin hasta olmadığına inanırsa hastalık tedavi edilmiş olur.

DEPRESYON: Çok bazı günler, bugün moralim çok bozuk der. Bazı günler, bugün canım çalışmak istemiyor, elim, ayağım tutmuyor, canım sıkılıyor der.

Çok şükür bunlar çok defa geçicidir. Zor yaşamın verdiği sıkıntılardır. Bu sıkıntılar bazen

geçmeyebilir, uzun sürer. İşte buna depresyon diyoruz.

Genel bir mutsuzluk, iştahsızlık, sinirlilik, sosyal yaşamda içe kapanıklık, cinsel arzuda azalma, uyuma zorlukları; bunlar depresyonun belirtileridir.

Zamanımızda çok görülen bir hastalıktır. Günlük hayatın çeşitli güçlükleri, stresler, hayat mücadelesi depresyonun sebepleridir.

Tedavi için çok tesirli ilaçlar vardır. Nadir vakalarda psikoterapi gerekebilir.

EVDE BULUNMASI GEREKLİ İLAÇLAR

Ateş düşürücü bir ilaç,
Alerjiye karşı bir ilaç,
Öksürük şurubu,
Burun damlası, tuzlu su ihtiva eden bir damla,
Sancı ve bulantı kesici ilaçlar,
İshal kesici ilaçlar,
Tentürdiyot,
Yara pomadı,
Yanık pomadı
Kaşıntı pomadı,
Bantlı plaster,
Gazlı bez,
Pamuk.

İlaçların doktor kontrolünde kullanılması
gerektiğini unutmayınız.

EVDE KÖPEK ZARARLI MIDIR?

Boğuşmaya kadar varan aşırı ilgi zararlıdır.
Kuduz aşısı mutlaka yapılmalıdır. Aşılı bile olsa
köpeklerden insanlara geçen Kist Hidatik
dediğimiz hastalık çok tehlikelidir. Köpeklerin ağız
civarında oluşan mantarlar ,ayrıca köpeğin tüyleri
çocuklarda hastalıklara sebep olabilir.

Bu sebepten dolayı derim ki: Çocuklar
köpekle aşırı derecede samimi olmasınlar.

