

## RAHAT DUYMAK, KONUŞMAK VE NEFES ALMAK İÇİN!

KULAK BURUN BOĞAZ, BAŞ VE BOYUN CERRAHİSİ UZMANLIĞI; BADEMÇİK AMELİYATINDAN KULAK AMELİYATLARINA VE BAŞ - BOYUN TÜMÖRLERİ TEDAVİSİNE KADAR GENİŞ BİR ALANI KAPSAMAKTADIR. DİĞER KANSER TİPLERİNDE OLDUĞU GİBİ BAŞ VE BOYUN TÜMÖRLERİNDE DE TANI NE KADAR ERKEN EVREDE KONURSA, TEDAVİYİ SAĞLAMAK DA O KADAR KOLAY VE BAŞARILI OLMAKTADIR.

TÜMÖR TEDAVİSİNDE, ÖNCE ERKEN TANI KONMALI, SONRA BU TANIYA GÖRE UYGUN CERRAHİ TEDAVİ YA DA TÜMÖRÜN TİPİNE VE YERİNE GÖRE RADYOTERAPİ VEYA KEMOTERAPİ UYGULANMALIDIR. ZAMANINDA YAPILAN MÜDAHALELER VE CERRAHİ OPERASYONLARLA BAŞ - BOYUN TÜMÖRLERİ GÜNÜMÜZDE NEREDEYSE SIRADANLAŞMAKTA VE HASTALAR TEDAVİ SONRASI NORMAL HAYATLARINI SÜRDÜREBİLMEKTEDİRLER.

## SONBAHAR GELDİ AMAN DİKKAT

### MEVSİME BAĞLI ALERJİLER

Özellikle ilkbahar ve sonbaharda etrafımızda yaşlı gözlerle, sürekli burnu kaşınan ve aksıran insanları görürüz. Sonbaharın ve ilkbaharın gelmesi bu insanlar için büyük bir problemdir. Yapılan istatistiklere göre her 3 kişiden birinde mevsime bağlı alerji görülmektedir.

### ALERJİ NEDİR?

Alerji, vücudumuzun çevredeki bazı maddelere karşı vermiş olduğu aşırı hassasiyettir. Cilde temas eden, solunum veya sindirim yoluyla vücut içerisine alınan alerjen (alerji yapıcı) madde, vücut tarafından zararlı bir yabancı madde muamelesi görür. Böyle olunca da kanda dolaşan bazı hücreler savunma amaçlı olarak bir takım maddeler salgılar.

### BELİRTİLERİ NELERDİR?

En çok görülen belirtiler, halk arasında saman nezlesi olarak bilinen alerjik rinite aittir. Çoğu şikâyetler bildiğimiz basit nezle ile benzerdir. Elbette birbirleri arasında bazı farklılıklar da vardır. Mesela saman nezlesinde ateş yükselmez. Nezlenin genelde görülen seyirinde olay bir hafta ile on gün içerisinde sonuçlanırken, saman nezlesinde olay haftalar ve hatta bazen aylar boyunca sürebilir. Burun akıntısının cinside önemlidir.

Saman nezlesinde daha ince ve berrak karakterdeki akıntı, nezlede daha koyu ve sarı renklidir. Aynı zamanda alerjilerde bu akıntıya göz, deri ya da ağız kenarında oluşan kaşıntılar da eklenir.

### NE YAPMALI?

Alerjisi olan kişinin çok zor olsa da yapması gereken en önemli şey alerjen maddeden uzak durmaktır. Alerjiye neden olan maddenin mutlaka tespit edilerek temasın önüne geçebilecek etkin önlemlerin alınması sağlanmalıdır. Cilt üzerine yapılan testlerin negatif çıkmasına rağmen eğer güçlü biçimde alerjik bir yapıdan şüpheleniliyorsa, bu durumda deri içerisine enjeksiyon yöntemiyle test tekrar yapılabilir.

Mevsim dönümlerinde kapı ve pencerelerin kapalı tutulması, havalandırmanın alerjen madde ve maytalar için özel tasarlanmış klimalarla sağlanması, yerlerin halı yerine ağaç ya da vinil yapıda kaplama maddeleri ile kaplanması yararlı olur. Halı kullanmak zorundaysanız temizliği maytaları da yok eden özel halı yıkama makineleri ile yapabilirsiniz. Ellerin sık sık ve bol su ile yıkanması, bolca sıvı tüketilmesi bir çözüm yolu olabilir. Alerjen maddenin belirlenmediği veya uzak durulamadığı durumlarda, belirtileri hafifletecek ilaç uygulamaları yapılabilir.

### SONBAHARDA 'KÜF' ALERJİSİNE DİKKAT

Sonbaharda daha çok üreyen ve birçok alerjik rahatsızlığa yol açan küflere karşı önlem alınması için uzmanlar uyarıyor. Küflere karşı önlem olarak evlerdeki rutubet ve ıslaklığın azaltılması öneriliyor.

Sonbaharın başladığı şu günlerinde alerjik göz hastalıklarından saman nezlesine, cilt alerjilerinden astım ve alerjik zatürreye kadar pek çok alerjik hastalığa bağlı şikâyetlerin artış göstermesinde, solunan havadaki küflerin çok önemli rolü bulunuyor. Küfler sıcak, rutubetli ve karanlık ortamlarda üreyorlar. Her küfün daha çok ürettiği bir mevsim vardır, ama alerji yaratan küflerin birçoğu sonbaharın ilk günlerinde daha çok üreyorlar.

Küflerin en sık rastlandığı yerler arasında evlerdeki çöp kapları, banyolar, bulaşık, kirli ve ıslak çamaşırlar, halılar, yastıklar, bodrum ve tavan arası gibi yerler gelmektedir. Daha etkili izolasyon, banyo ve duşların daha sık kullanılması, yeni yemek pişirme yöntemleri ve evlerin iyi havalandırılması nemi artırır. Binlerce türü bulunan küflerin bazıları alerjiye neden olur. Çok basit test yöntemleriyle anlaşılabilirler ve tıbbi önlem hemen alınabilir.

### BU SAYIDA:



SONBAHAR GELDİ  
AMAN DİKKAT



ÇOCUĞUNUZ OKULDAN  
KORKUYOR MU?



DEPRESYONA  
HAZIRLIKSIZ  
YAKALANMAYIN



## ÇOCUĞUNUZ OKULDAN KORKUYOR MU?

### OKUL KORKUSUNDAN MEZUN OLMAK

Eylül'de ziller çaldı, okullar açıldı. Milyonlarca çocuk, yeni eğitim yılına başladı. Ama okula gitmeyi istemeyen veya okuldan korkan çocukların sayısı, epey fazla. Okul korkusu, sadece birinci sınıflarda değil, üst sınıflarda da karşılaşılan bir sorun.

Çocukların yaşadıkları sorunlar, kaçınıcı sınıfta olduklarına göre değişiyor. Okula yeni başlayanların, ilköğretime devam edenlerin ve lise çağındakilerin okulla ilgili sorunları farklı. Lise çağı, ergenlikle ilgili sorunların yaşandığı ve ciddi psikiyatrik hastalıkların başladığı dönem. Bu yüzden lise çağındaki sorunlar ciddi olarak incelenmeli. O dönemlerde yaşanan olumsuzlukların kaynağı; ergenliğe mi, madde kullanımına mı, yoksa ciddi psikiyatrik hastalığı mı bağlı olduğu araştırılmalı.

### "OKULA YENİ BAŞLAYANLARIN, İLKÖĞRETİME DEVAM EDENLERİN VE LİSE ÇAĞINDAKİLERİN OKULLA İLGİLİ SORUNLARI FARKLI."

Okula yeni başlayan çocuklarda okul korkuları, okula gitmek istememe gibi sorunlar sık görülüyor. Bu korkular, genellikle önemli değil, gelip geçici. Çocuk birkaç gün içinde okula alışıp arkadaşlarına ısınınca kendiliğinden geçer. Bazen de bu süreç uzar. Okula gitme isteksizliğine, davranışla ilgili problemler eşlik ediyorsa, çocuklar sorunlu ailelerden geliyorsa ve okul korkusunun süresi uzuyorsa, tedavi gerekebilir. Okul korkusu veya okula gitmeyi istememe, sadece okula yeni başlayanlarda değil, okula devam eden çocuklarda da görülebilir. İleri yaşlardaki çocuklarda görülen isteksizlik, genellikle aile içi sorunlarla veya okuldaki sıkıntılarla ilgilidir. Eğer çocukta psikolojik problem yoksa ailedeki ve okuldaki sıkıntılarının sebepleri ortadan kaldırıldığında, sorun çözülebilir.

Çocukluk çağında ortaya çıkan depresyon, obsesif kompulsif bozukluklar gibi problemler olabilir. Rehber öğretmenler, aileyle işbirliği yaparak, sorunlu çocukları uzmanlara yönlendirebilir.

### İLERLEYEN SINIFLARDA HANGİ PROBLEMLER GÖRÜLÜYOR? NELER YAPILABİLİR?

İlköğretimin son sınıfları, ergenliğin başladığı dönem. Sigara, alkol ve uyuşturucu maddelerin kullanımı bu yaşlara kadar indi. Çocuklar, kendiliğinden bu zararlı maddelere başlamaz. Çocukları bu maddelerle tanıştıran bir ortam olması lazım. Dolayısıyla okullar gerekli önlemleri alarak, bu ortamı asgariye indirmeli. Aile, okul yönetimi ve rehber öğretmen, sorunlara karşı birlikte hareket etmeli. Öğretmenler de meslek içi eğitimlerine önem vermeli ve uzmanlarla temas halinde olmalı.

### OKUL SORUNLARINI AZALTMAK İÇİN YAPILACAKLAR;

Okullardaki ortamın iyileştirilerek, sorunların ortaya çıkması engellenebilir. Sınıflar, çocukların arasındaki ilişkiler ve öğretmen-çocuk ilişkileri düzenlenebilir. Rehber öğretmenler, çocukları tanımalı ve sorunlarıyla ilgilenmeli. Aile de önemli. Çocuğun beslenmesinden, uyku düzenine ve ailenin huzuruna kadar, evdeki şartlar da iyileştirilmeli. Ailelerde, okullarda ve toplumda, çocukları etkileyecek pek çok durum var. Ekonomik anlamda sıkıntı çeken aileler ve mesleğinden memnun olmayan somurtan öğretmenler konusunda, devlete de pek çok görev düşüyor. Çünkü çocukluk döneminde başlayan sorunlar, ileride ciddi psikiyatrik hastalıklara yol açabilir.

### OKUL BAŞARISI NASIL ARTIRILIR?

İyi işleyen sistemde, öğretmenler, rehberlik birimi ve aile bir arada hareket etmeli. İlköğretimde çocuklara bilgileri yüklemek yerine, davranış kalıpları kazandırılmalı. Çocuklara nasıl çalışacaklarını, bilgiye nasıl erişeceklerini, küçük yaşlardan itibaren öğretmek gerekiyor.



## DEPRESYONA HAZIRLIKSIZ YAKALANMAYIN

### SONBAHAR DEPRESYONU TETİKLİYOR

Sıcak yaz günleri bitti. Geceleri havalar biraz soğurken, güneşin artık yakıcılığını hissetmiyoruz. Sabahları da havalar biraz daha karanlık olmaya başladı. İşte bütün bunları içimizdeki sıkıntıları tetikleyebilir. Cinsel istek azalması, sıkıntılı, çaresiz, neşesiz ve sinirli ruh halleri, uykusuzluk çekme, yorgun ve bitkin uyanma, davranışlarda yavaşlama, geçmişe dönük pişmanlık duygusu belirtileri bulunanların fazla zaman kaybetmeden bir uzman psikiyatriste başvurmaları gerekiyor.

### MEVSİM DÖNGÜLERİNDE DEPRESYON ARTIYOR

Sonbahar ve ilkbahar mevsimlerinde yani mevsim döngülerinde depresyon görülme sıklığı artıyor. Sonbaharın gelmesiyle puslu hava giderek ağırlığını artırır, perdelerin hep çekili kalmasını istersiniz, yataktan canınız hiç çıkmak istemez. Sürekli uyumak ve kimseyle konuşmak istemezsiniz. Sonbaharda depresyonun en sık görülen belirtileri arasında cinsel istek azalması, sıkıntılı, çaresiz, neşesiz ve sinirli ruh halleri, uykusuzluk çekme, yorgun ve bitkin uyanma, davranışlarda yavaşlama, geçmişe dönük pişmanlık duygusu geliyor. Sararan yapraklar, puslu bir gökyüzü içimizdeki sıkıntıyı artırıyor. Yağmurlu ve kapalı hava insan psikolojisini olumsuz yönde etkiliyor. Güneş enerjisi beyin yapısını olumlu etkilediğinden güneş enerjisinin azalmasıyla sonbahar aylarında insanların depresyona girme olasılığı diğer mevsimlere göre daha yüksek oluyor. Hatta bu yüzden Amerikalılar mevsimsel değişimlerden daha az etkilenirken Norveç ve İsveç gibi kış aylarında gün ışığının daha az görüldüğü yerlerde bu rahatsızlık daha yüksek oranlarda ortaya çıkıyor.

### BİR UZMAN PSİKİYATRİSTE BAŞVURULMALI

Depresyonun ciddi bir psikiyatrik rahatsızlık olduğu artık tüm dünyada kabul ediliyor. Depresyon, psikiyatrik rahatsızlıklar arasında tedaviye olumlu cevap veren bir rahatsızlıktır.

Depresyonun tedavisinde iki ana yöntem bulunuyor. Bunlar ilaç tedavisi ve psikoterapidir.

Depresyonun tüm belirtilerinin saptanılmasının ardından en az 6 ay süreyle ilaç kullanmak gerekiyor. Ayrıca belli zaman aralıklarında mutlaka bir psikiyatristle görüşülmesini de tedavinin olmazsa olmazları arasındadır.

### DEPRESYONLA İLGİLİ BİLİNMESİ GEREKENLER:

Mevsime bağlı depresyon geçiriyorsanız, çok kalabalık ortamlardan kaçınım ve pozitif enerji alabildiğiniz insanlarla beraber olun

Hafif ve sulu gıdalar alınım ve kafeinli içecekler yerine bitki çaylarını özellikle de nane çayını tüketin.

Her insan hayatında en az iki kez depresyona girebilir. Özellikle hamilelik döneminde hormonların değişiminden dolayı depresyon riski daha yüksek.

Depresyona aşırı sorumluluk sahibi, titiz ve kolayca suçlanma eğilimi olan kişiler daha çabuk giriyor.

Ailesinde daha önce depresyon geçiren kişiler depresyona daha yatkın. Aşırı üzüntü gibi yoğun mutluluk hali de depresyonu tetikleyen bir etken.

Bu dönemlerde ılık banyo yapmak ve hafif egzersizlerle yürüyüş yapmak mevsimsel depresyonu atlatmakta kolaylık sağlıyor.