Sağlık doğru beslenerek başlar

- Vücut analizi
- Sağlıklı beslenme
- Kilo yönetimi (Kilo alma - verme - koruma)
- Hastalıklarda beslenme
- Çocuk beslenmesi
- Ergenlik döneminde beslenme
- Gebelik döneminde beslenme
- Emzirme döneminde beslenme
- Menopozda beslenme

444 MEDI
444 6334
www.medicana.com.tr

SSK-EMEKLİ SANDIĞI-BAĞKUR ANLAŞMAMIZ VARDIR SGK

JCI JOINT COMMISSION INTERNATIONAL ACCREDITED HOSPITAL

ÖZEL MEDICANA INTERNATIONAL İSTANBUL HASTANESİ
ÖZEL MEDICANA INTERNATIONAL ANKARA HASTANESİ
ÖZEL MEDICANA SAMSUN HASTANESİ
ÖZEL MEDICANA AVCILAR HASTANESİ
ÖZEL MEDICANA BAHÇELİEVLER HASTANESİ
ÖZEL MEDICANA ÇAMLICA HASTANESİ
ÖZEL MEDICANA DİŞ
ÖZEL MEDICANA ÇİFTEHAVUZLAR DİŞ

MEDICANA

MEDICANABÜLTEN

MEDICANA

MEDICANA SAĞLIK GRUBU AYLIK ÜCRETSİZ YAYINIDIR.

OCAK 2012 SAYI: 37

ÇOCUKLARIMIZ ve OBEZİTE

Obezite vücutta aşırı yağ artımıyla (kilo alımı) ortaya çıkan ve çevresel etkilerle tetiklenen genetik zeminli kronik bir hastalıktır. Yapılan tüm çalışmalar çocukluk dönemi obezitesinin, ergenlik dönemine, ergenlik dönemi obezitesininde yetişkinlik dönemine yansıma ihtimali %70 lere ulaşmaktadır. Bu durum bireyin bütün yaşamı açısından önemli sağlık sorunlarına sebep olabilmektedir.

Çocuk beslenmesinde klasik bir menü planlama yerine beslenmesinde yer alması gereken besin gruplarını aşağıdaki gibi sıralayabiliriz.

1. Grup: Et, tavuk, balık, kuru baklagiller yumurta, peynir gibi besinler ile kaliteli protein, vitamin ve minareler açısından zengin besinler yer alır. Doku yapımı, kasların güçlenmesi, kan yapımı, vücudun sağlıklı büyümesi ve sağlıklı bir yaşam için gereklidir.

Tek tip protein kaynağı tüketimini engellemek için grup içindeki besinleri farklı farklı tüketmek gerekir. Bu grup besinlerden 2 veya 3 porsiyon tüketilmesi bu dönem çocukları için yeterlidir.

2. Grup: Süt ve süt gurubu besinleri, yoğurt, ayran cacık ve benzeri besinler yer alır. Bu besinler kemiklerin, dişlerin gelişimi, sinir ve kasların düzenli çalışması için gerekli Kalsiyum, A Vitamini, B vitaminleri ve iyi kalite protein sağlarlar.

Bu grup besinlerden günde 500 ml süt veya yoğurt verilmelidir. Eğer çocuğun sevmediği bir besin var ise çeşitlendirerek kullanmak veya çeşitli yemeklerin içinde kullanmak gerekebilir.

3. Grup: Tahıl gurubu. Günlük enerjinin çoğu bu grupta yer alan tahıllar ve tahıl grubu besinlerden sağlanır. Bu gruptaki besinlerde az da olsa bitkisel protein ve B vitaminleri bulunur. Bu besinler pilav makarna, çorbalar içinde, sütle veya yoğurtla zenginleştirilerek verilmesi uygun olabilir. Gereksinim ise günde 6–8 porsiyon olarak tüketilmesi önerilmektedir.

4. Grup: Sebze meyve gurubu: Bu grupta mineral, vitamin ve liften zengin sebze ve meyveler bulunur. Özellikle yeşil yapraklı sebzeler, A Vitamini, C Vitamini ve B grubu vitaminler açısından zengindir. A ve C vitaminleri çocuğun büyümesi ve hastalıklardan korunması için gerekli en önemli vitaminlerden bazılarıdır. Gereksinim ise, günde 4 porsiyon veya daha fazlası önerilmektedir.

5. Grup: Şeker, şekerli besinler ve yağlardan oluşan besinlerdir. Bu guruplar vücuda enerji sağlarlar. Bunlar şeker ve şekerden yapılmış besinler, pekmez, bal, reçel, tereyağı, zeytinyağı ve diğer bitkisel sıvı yağlardır. Gün içinde en az tüketilmesi önerilen besin grubudur. Gerek diş sağlığının korunması gerekse çocukluk çağı şişmanlığının önlenmesi için önem taşımaktadır. Tabi bunların yanı sıra enerji kaynaklarımızın en önemli öğelerde yine bu besinlerdir. Çocuğun kilo sorunu olmaması halinde dikkatli tüketilmesi gerekir.

Sabah, öğle ve akşam gibi ana öğünler atlanmamalıdır. Çeşitli sebeplerden özellikle çocuk okulda veya yuvada anne baba gözetimi altında değilken çocuğun beslenmesinde bazı öğünlere müdahale edilemiyorsa, sorgulama yöntemi ile çocuğun eksik tükettiğini düşündüğümüz yiyecek gurubunu tespit ederek, eksik olabilecek besin veya besin grupları 1-2 ara öğün oluşturularak tamamlanmalıdır.

BU SAYIDA:

ÇOCUKLARIMIZ ve OBEZİTE

OFİS AĞRILARINDAN NASIL KURTULURUM?

DİŞ BEYAZLATMA NASIL YAPILIYOR?

OFİS AĞRILARINDAN NASIL KURTULURUM?

Ofis çalışanları hareketsizlik yüzünden sık sık ağrılı rahatsızlıklarla karşılaşır. "Bacak ağrısına Masa başında uzun süre vakit geçirmenin yanında bilgisayar kullanımındaki tekrarlamalı hareketlere, duruş bozukluğuna ve çalışma ortamının yetersiz ergonomik koşullarına bağlı olarak ciddi sayılabilecek kas ve iskelet sistemi rahatsızlıkları ortaya çıkıyor. Bunları, omurga kol ve bacak ağrıları olarak iki gruba ayırıyoruz. Düzgün duruş ve çalışma ortamının düzenlenmesiyle ofis çalışanlarındaki bu problemler önlenebilir.

DÜZGÜN DURUŞ

Çalışırken öne eğilmemek gerekir. Arkalığa dayanmalı ve dik oturulmalıdır. Vücut, kalça ile 90 derecelik açı yapmalıdır. Kalça, sırt ve baş aynı hizada olmalıdır. Diz arkasındaki açı 90-110 derece olmalı, dizler 90 dereceden fazla bükülmemelidir. Bacakların üst kısmı ile masa arasında 5-10 santimetrelik mesafe kalmalıdır. Sağa ve sola dönerken tüm beden ile dönülmelidir. Sık sık pozisyon değiştirilmelidir. Baş geriye doğru tutulmamalıdır. Ayaklar yere temas etmelidir, gerekiyorsa ayak altına 8-10 santimetrelik eğimli bir yükseklik yerleştirilmelidir. Her 30 dakikada bir 1-2 dakikalık esneme egzersizleri ve saat başı kısa yürüyüşler yapılmalıdır. Ofis ortamı çok sıcaksa, oturduğu yerde terleyen vücut, soğuğa çıktığında bel ve sırt ağrılarına davetiye çıkarır. Soğuk bir ortamda ise, vücudun kan dolaşım hızı düşer, kas ve eklemler sertleşir. Bu nedenle ani hareketler kalıcı rahatsızlıklara yol açabilir.

MASA BAŞINDA ÇALIŞMA ŞEKLİ

Koltuğun yüksekliği ayarlanabilir olmalı ve bel desteği bulunmalıdır. Sandalyenin kol desteği ile masa aynı seviyede olmalıdır. Çalışma masasının yüksekliği dirsek hizasında olmalıdır.

NE ZAMAN DOKTORA BAŞVURMAK GEREKİR?

Tüm bu önlemler ve ofis egzersizlerine rağmen ağrı ve diğer şikâyetler birkaç gün içerisinde geçmiyorsa ve tekrarlayıcı ise doktora başvurulması gerekir. Masa başından kalkmadan yapılabilecek bu egzersizler, vücudunuzu büyük ölçüde rahatlatacak.

MASA BAŞINDA BU EGZERSİZLERİ YAPIN;

- Kolunuzu, avucunuz yukarı bakacak şekilde ileri uzatın. Parmaklarınızı diğer elinizle kavrayın. Yavaşça aşağı doğru çekerek önkolun iç tarafındaki kasları esnetin.
- Dirseklerinizi bükerek avuçlarınızı göğsünüzün üstünde birbirine bastırın. Yavaşça bileklerinizi sağa ve sola bükün.
- Başınızı öne, arkaya, sağa ve sola çevirerek kasların esnediğini hissedinceye kadar gerin.
- Başınız dik durumdayken iki elinizi alnınıza dayayıp karşı direnç uygulayarak başınızı öne doğru bastırın ve beş saniye tutun.
- Başınız dik durumdayken bir elinizi başınızın yanına dayayıp karşı direnç uygulayarak başınızı o yana doğru bastırın ve beş saniye tutun. Hareketi diğer taraf için tekrarlayın.
- Sandalyede otururken, tek dizinizi bükerek karnınıza doğru çekin. Beş saniye bu pozisyonu koruyup, hareketi diğer bacak için tekrarlayın.
- Sandalyede dik oturun. Tek bacağınızı öne doğru dik bir şekilde uzatın. Beş saniye bu pozisyonu koruyup, hareketi diğer taraf için tekrarlayın.
- Sırtınızı dikleştirerek oturun ve sol elinizi sol kalçanızın arkasına koyun. Sola doğru dönebildiğiniz kadar dönün ve kısa bir süre öyle kalın. Hareketi diğer taraf için tekrarlayın.

DİŞ BEYAZLATMA NASIL YAPILIYOR?

Diş beyazlatmada 'ofis' ve 'ev tipi' olmak üzere iki yöntem uygulanıyor. Tedaviye başlamadan önce, var olan diş taşı ve nikotin, kafein gibi lekeler ortadan kaldırılarak diş-dişeti problemleri tedavi ediliyor. Daha sonra ev için önerilen uygulamalarda hastaya, hazırlanmış özel kalıplar ve beyazlatma ilaçları veriliyor. Doktorun önerileri doğrultusunda, hastaların uyguladığı 'ev tipi' beyazlatma, bir hafta- on günde sonuç veriyor. 'Ofis tipi'ndeyse, dişetlerini koruma amaçlı malzeme, dişetine uygulandıktan sonra, ayrıca dişlerin üzerine jel kullanılıyor. Ardından ışık kaynağı dişin üzerine tutuluyor ve ışık beyazlatma jelinin içindeki etken maddeyi aktive ederek beyazlatmayı gerçekleştiriyor. Bu uygulamalarda alt-üst çenede yaklaşık bir saatte sonuç alınabiliyor.

KİMLERE UYGULANABİLİYOR?

Sürekli dişlerin tümü ağızda yer aldıktan sonra, her yaş grubunda ve hemen hemen herkese diş beyazlatma uygulanabiliyor. Diş beyazlatmada, uygun vakaya uygun işlem yapılması çok önemli. Beyazlatma işlemi, diş etleri çok çekilmiş, kökleri açığa çıkmış vakalarda uygulanamıyor. Ağız hijyeni kötü diş-dişeti problemi olan, diş minesinde bozukluklar bulanan hastalarda, önce bu sorunlar gideriliyor sonra diş beyazlatmaya geçiliyor. Ayrıca bazı vakalarda, diş beyazlatma işlemi hiç sonuç vermiyor. Minenin ve dentinin yapısal bozukluklarında, aşırı flor alımına bağlı renkleşmelerde etkili olmuyor. Bu hastalar için farklı uygulamalar tavsiye ediliyor.

DİŞ BEYAZLATMANIN AVANTAJLARI NELER?

Diş beyazlatma, son derece kısa ve zahmetsiz bir şekilde kişilerin beyaz dişlere kavuşmasına olanak tanıyor. Dişler, kişinin kendi dişinden 3–4 ton daha beyaz hale getirilebiliyor. Hastalar, ağız hijyenine dikkat ettikleri takdirde, alınan sonuçlar 3–4 yıl korunabiliyor.

Beyazlatma işleminde, beyazlatmayı takip eden ilk 2-4 gün arası sigara ve renk veren yiyecek ve içeceklerden uzak durulması öneriliyor.

DİŞ HEKİMİ FOBİSİ OLAN HASTALARDA DİŞ TEDAVİSİ VE BEYAZLATMA NASIL YAPILIYOR?

Medicana Ağız Ve Diş Sağlığı Merkezi'nde diş hekimliğinde uygulanan tüm işlemleri genel anestezi ve bilinçli sedasyon (bilinçli sakinlik) altında yapabiliyoruz. Beyazlatma için böyle bir yöntem kullanmaya gerek yok. Çocuk hastalarımızı gerektiğinde hem bilinçli sedasyonla hem genel anestezi ile tedavi edebiliyoruz. Böylelikle, çocukların ileriye dönük diş hekimi fobisinin oluşması engellenmiş oluyor. Bunun yanında zihinsel engelli hastalarda da genel anestezi altında tedavi yöntemi sıklıkla tercih ediliyor.

DİŞ BEYAZLATMA YAPILDIKTAN SONRA HASTALAR NELERE DİKKAT ETMELİ?

Diş beyazlatma yapıldıktan sonra, bir hafta kadar renkli gıdalar alınmaması gerekiyor. Tedavinin daha iyi sonuç vermesi için şarap, kahve, çay, sigara tüketimi kısıtlanmalı, süt ve süt ürünleriyle beslenilmeli. Dişler iki-üç ton açılıp tonla desteklendiği için 2- 3 sene kadar aynı rengini koruyor. Hasta altı ayda bir kontrole geldiğinde tekrar tonla destekleme tedavisi yaptırabilir. Endikasyonu iyi konduğu, diş eti çekilmesinin ve mine efektlerinin olmadığı durumlarda, bunların tedavisi gerçekleştirildikten sonra da hiçbir risk taşımıyor. Işığa duyarlı bazı hastalar da hekimiyle irtibatta olduğu sürece hiçbir problem olmuyor. Aşırı sıcağa ya da soğuğa duyarlılık için de hassasiyet giderici ilaçlar bulunuyor.