NephroCare

Yaşam Işığı

Yaz 2014

FRESENIUS MEDICAL CARE

Gezelim Görelim

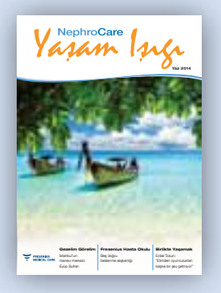
İstanbul'un manevi merkezi: Eyüp Sultan

Fresenius Hasta Okulu

Beş doğru beslenme alışkanlığı

Birlikte Yaşamak

Erdal Tosun: "Elimden oyunculuktan başka bir şey gelmiyor"



SAYI 14 YAZ 2014

İmtiyaz Sahibi
Fresenius Medikal Hizmetler A.Ş. adına
H. ALP ÖZKAN

Yönetim Yeri
Rüzgarlıbahçe Mh.
Cumhuriyet Cd. Hasoğlu Plaza
No.39 Kat.7 Kavacık / İstanbul
Tel: 0212 335 72 00
Fax: 0216 527 96 73
fresenius.yasam@fmc-ag.com

Yazı İşleri Müdürü
AŞKIN KORKUSUZ

Genel Yayın Yönetmeni
ÖZDEN KILIÇ
ozdenkilic@ozdeyayincilik.com

Yayın Kurulu
PROF. DR. MEHMET ŞÜKRÜ SEVER
AGAH KÖSECİOĞLU
ALP ÖZKAN
AŞKIN KORKUSUZ
DOÇ DR. FATİH KIRÇELLİ
ÖZLEM İSTEK
RABİA PAPİLA
SERAP YAZICI
ŞENAY ÖZER ÖZKAN
EBRU TECER

Yayın Koordinatörü
ERDEM ÇAĞLAYAN

Muhabir
SILA KÜBRA YILMAZ

Görsel Yönetmen
EROL DOĞAN

Çeviri
MERVENAZ YÜKSEL

Yapımcı
Özde Yayıncılık
www.ozdeyayincilik.com

Baskı: SMART MEDYA
www.smartmedya.org

Yayın türü: Yerel, süreli

Merhaba sevgili okuyucularımız

Her sayının yayınlanmasından sonra aldığımız geri bildirimler bizleri çok mutlu ediyor. Pek çok okuyucumuz derginin hem sağlıkla ilgili değişik sorulara yanıt verdiğini, hem de günlük hayat hakkında bilgiler içerdiğini, böylece bir yandan eğitirken, diğer yandan öğreten yazıları çok beğendiklerini bildiriyorlar. “Yaşam Işığı”nın yeni sayısını bu geri bildirimler ışığında hazırlıyoruz. Bu sayımızda da ilginizi çekeceğini umduğumuz pek çok yazıyla karşınızdayız. Hemen özetleyelim:

“Hayatın İçinden” bölümünde; çocuklarıyla birlikte diyalize giren Antalya Tatil Diyaliz Merkezi hastalarımızdan Günay İyidayanç ve Türkiye’de en uzun süredir diyalize giren İzmir Karşıyaka Diyaliz Merkezi hastalarımızdan Süleyman Yılmaz’a yer verdik. Böylelikle her iki hastamızı yakından tanıma fırsatı buluyor, yaşama karşı güçlü duruşlarını takdir ediyoruz.

“Gündem” bölümünde; “Yeşil Diyaliz”den bahsedeceğiz. Diyalizin de “yeşil”i olur mu demeyin; çevre duyarlığımızın artması dünyamızın geleceği adına çok önemli. Bu konuda toplumda her kesimin üzerine düşeni yapması gerekiyor. Bu konuya Fresenius’un da hassasiyetle yaklaştığını göreceksiniz.

“Büyüteç” bölümünde; sizleri çok daha sağlıklı bir hale getirmeye yönelik bir yazı var: “Böbrek Yetmezliğinde Fiziksel Egzersizin Faydaları”. Son yıllarda egzersizle pek çok ilacın başaramadığı sorunların çözüldüğü bilim dünyasında çokça tartışılır oldu. İşte bu konuda hangi egzersizin, nasıl yapılması veya yapılmaması konusunu işleyeceğiz. “Evimde tedavimi kendim yapıyorum” ilginç bir söz değil mi? Bu yazımızda sizlere periton diyaliziyle yaşam hakkında biraz daha bilgi aktaracağız.

“Fresenius Hasta Okulu” bölümünde; diyabet diğer adı ile şeker hastalığını ele alacağız. Çünkü bazı ülkelerde diyaliz hastalarının neredeyse yarısı diyabet nedeniyle diyalize bağlanıyor.

“Birlikte Yaşamak” bölümünde; sizlerin de çok sevdiği, çok değerli bir sanatçımızı Erdal Tosun’u tanıyacaksınız. Erdal Tosun diyaliz hastası olanların da en zor işleri bile ne kadar başarılı ve de keyifli bir şekilde yapabileceğinin bir örneği olarak karşımıza çıkıyor. “Değerlerimiz” bölümünde ise; dünyadan göçtüğü halde şiirleri ve ezgileriyle hâlâ kalbimizde yaşayan bir Anadolu efsanemizi, Âşık Veysel’i tanıyacaksınız.

Özetle, “Yaşam Işığı”nın bu sayısı yine dikkatinizi çekecek konular ile dopdolu; umuyoruz sevecek ve beğeneceksiniz. Yeni bir sayıda buluşuncaya kadar hepinize sağlık dolu günler diliyor; selam ve sevgilerimizi sunuyoruz. Sağlıkla kalın; mutlu kalın...

Prof. Dr. Mehmet Şükrü Sever
Editör

Hayatın içinden 4
“Diyalizin çizdiği yaşam sınırlarına teslim olmayın; hayatınızı renklendirin”
“Hayata sıkı sıkıya bağlanınca hiçbir şey eksik kalmıyor”

Gündem 10
Fresenius Türkiye “Yeşil Diyalizi” kliniklere getiriyor

Büyüteç 12
Harekete geç! Böbrek yetmezliğinde fiziksel egzersizin faydaları
Periton diyalizi nedir ve nasıl uygulanır?

Birlikte başarmak 18
Erdal Tosun: “Elimden oyunculuktan başka bir şey gelmiyor”

Fresenius Hasta Okulu 22
Diyabet: Tatlı Gerçek
Beş doğru beslenme alışkanlığı

Değerlerimiz 28
Karanlığı aydınlığa çeviren halk ozanı: Aşık Veysel

Gezelim Görelim 30
İstanbul’un manevi merkezi: Eyüp Sultan

Doğadan 32
Bir kahvenin 40 yıl hatırı vardır

Mutlu kareler 34
“Torunlarımız bizim yaşam sevincimiz”

Beyin Jimnastiği 36

Fresenius’la tatil 38
Rahatlayın, emin ellerdesiniz!

Süleyman Yılmaz: Hayata sıkı sıkıya bağlanınca hiçbir şey eksik kalmıyor

Türkiye'de en uzun süredir diyalize giren insanlardan biri olan Süleyman Yılmaz, rahatsızlığının getirdiği sıkıntılarla mücadele ederken, hayatın sunduğu güzelliklerin tadını çıkarmaktan hiç vazgeçmemiş.

Özel FMC İzmir Karşıyaka Diyaliz Merkezi hastalarımızdan Süleyman Yılmaz, 1982'den beri böbrek yetmezliği rahatsızlığı nedeniyle diyalize giriyor. Ömrünün neredeyse tamamını Ankara'da geçirdikten sonra iki yıldır İzmir'de yaşayan Yılmaz, aynı durumdaki birçok kişi için çok önemli mesajlar veriyor. Daha önce iki kez böbrek nakli olan Süleyman Yılmaz'ın Hindistan'a kadar uzanan hikâyesini ilk ağızdan dinliyor ve kendisine paylaşımları için teşekkür ediyoruz.

Öncelikle kısaca sizi tanıyabilir miyiz?

1955, Gümüşhane doğumluyum. Ama iki yaşımdayken dedemlerle birlikte tüm aile İzmir'e yerleşmiş. İzmir'de çok kısa bir süre kaldıktan sonra babam işleri nedeniyle bizi Ankara'ya götürdü. O tarihten itibaren, yani yaklaşık 55 yılım Ankara'da geçti, hayatımı orada şekillendirdim. Ankara Gazi Üniversitesi İnşaat Mühendisliği Bölümü mezunuyum. Üç erkek evladım var. Uzun yıllar ağabeyim ve babamla birlikte aile şirketimizde çalıştıktan sonra, müteahhitlik yaptım. Aralarında Sivas Cumhuriyet Üniversitesi olmak üzere birçok önemli projede yer aldım. Rahatsızlığım başlayıncaya dek oldukça hareketli bir yaşamım vardı. Hatta 15 katlı bir bina inşaatını günde defalarca inip çıktığım olurdu. Ankara'daki yıllardan sonra iki sene önce İzmir'e yerleştim ve artık İzmirliyim.

Rahatsızlığınızı ne zaman fark ettiniz?

Yoğun çalışıyordum ama dediğim gibi çok enerjik bir insandım. En verimli, gençliğimin en güzel dönemleriydi. Yeni evlenmiş ve bir oğlum olmuştu. Herhangi bir rahatsızlığım bulunmuyordu. 1982 yılında Maliye Bakanlığı ve Hazine'nin ortak kullanacağı, eskiden Roma Oteli olan binanın elektrik işlerini almıştım. Bir gün çalışırken tıkanma hissettim, ellerim-yüzüm şişmeye başladı. Durumu eşim de fark etti. Eşimin bir akrabası olan Sami Amca, Sigorta Hastanesi'nin eski başhekimlerindendi. Rahatsızlığımı kendisiyle paylaştım. Muayene ettikten sonra birtakım anormallikler olduğunu fark etti. "Bu iş yüzeysel muayeneyle olmaz, birkaç gün yatarak tetkiklerini yapalım" dedi. Bunun üzerine hastaneye yattım. Birkaç gün kan alındı, muayeneler devam etti. Meğer fark etmişler ama emin olmadan bir şey söylemek istememişler. Nihayetinde gelip, " İki böbreğin de artık çalışmıyor" dediler. Orada gereken tedaviyi yapabilecek donanıma sahip olmadıklarını, süreci en iyi Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Nefroloji Bölümü'nde devam ettirebileceğimizi öğrendik. Ben de bunun üzerine randevu almak istedim ancak üç ay sonrasına randevu tarihi verdiler. Tekrar Sami Amca'nın kapısını çaldık. Kendisi bu kez bizi Hacettepe'de Yanık ve Rehabilitasyon Merkezi'nde görev yapan Mehmet Haberal'a yönlendirdi. Haberal'ın Amerika'da eğitim almış, alanında çok iyi bir hekim olduğunu söyledi. Hemen ertesi gün gittik. Çok iyi hatırlıyorum, koridor ana baba günü gibiydi. Herkes Haberal Hoca'yı bekliyordu. O da bir gece öncesinde nakil yapmış, "biraz geç gelecek" dediler. Tabii biz o zamana kadar nakil ne demek bilmiyoruz. Sonra geldi, hastalara baktıktan sonra beni çağırdı. Ellerime, gözlerime baktı, kısa bir inceleme yaptı; "Ne olduğunu tahmin ediyorum ama söyleyeceğim tahlilleri hemen yap bana getir" dedi. Raporlara baktı "Süleyman, seninle açık konuşacağım. Böbreklerinin ikisi de bitmiş" dedi. Hemen kendi asistanlarına talimat verdi ve fistül açıldı. Tabii ne olduğunu halen tam bilmiyorum. O zamana kadar ailemde ciddi rahatsızlık geçiren kimse olmamıştı. Dolayısıyla yepyeni, hiç alışık olmadığımız bir sürecin içinde bulduk kendimizi. Neyse fistülden sonra da kateter takıldı.

İlk öğrendiğiniz andaki duygularınızı paylaşır mısınız?

Çok moralim bozuldu doğal olarak. Ben gençliğimi çok özgür yaşadım. Hastalanmadan bir ay önce baba olacağımı öğrenmiştim. Dolayısıyla sevinci ve üzüntüyü bir arada yaşadım. Ama hayata daha fazla sarılmam için yeni bir nedenim vardı. Tabii ailem de benim için çok endişelenmeye başlamıştı.

Diyalize başladığınız günü hatırlıyor musunuz?

Diyalize ilk kez Ankara Bahçelievler'deki bir merkezde başladım, yıl 1982. İlk gün hemşire sıkı sıkıya tembih etti, "Anormal bir durum hissedersen hemen haber ver" diye. Bir süre sonra gözlerim kararır gibi oldu. O arada bayılmışım. "Niye daha erken söylemediniz" diye sitem etti hemşire. Sonra 15 günde bir diyalize girmeye başladım. Bu esnada hastalığı araştırırken, Mehmet Haberal bana; "Aileden ya da uygun donör bulunursa oradan böbrek nakli yapabiliriz. Bu sayede iyi olanlar var ama önce senin kendine iyi bakman lazım" dedi.

Ben de kendime iyi bakmaya çalışıyorum ama bir yandan şaşkınlık, bir yandan da acemilik var. Birkaç kez diyalize girdikten sonra bir gün- sanırım üç ya da dördüncü haftaydı- eşimden bulgur pilavı yapmasını istedim. Sabah kalktım tüm vücudum şişmiş. Hemen hastaneye koştum. Mehmet Hoca, "Sen yasak listesine uymadın mı, tam 12'den vurmuşsun hedefi, hemen diyalize girmen lazım" dedi. Meğer bulgur pilavı en yenmemesi gereken şeylerden biriymiş. Öyle sıraya falan girmeden hemen diyalize aldılar. Alışana kadar bu gibi birkaç hadise yaşadım. Mehmet Haberal, gerçekten çok idealist ve mesleğini severek yapan bir insandır. Bu olaylardan sonra diyalize haftada iki kere girmeye başladım.

Böbrek nakli süreci nasıl gelişti? Neler yaşadınız o dönemde?

Diyalize girmeye başladıktan kısa bir süre sonra ablam böbreğini vermek istediğini söyledi. Tabii bir yandan mutluluk bir yandan da kaygı duydum. Çünkü böyle bir şeyi kabul etmek de kolay değil. Ama bizim çok yakın bir ilişkimiz vardı. Çocukluğumuzdan beri hep birlikteydik. Tetkiklere başlandı ve gördük ki, ablamın böbreği bana yüzde 70 oranında uyuyormuş. Bazı sıkıntılardan dolayı nakil süreci bir buçuk yılı geçti. Hazırlanırken midemde bir yara görülmüş, onun alınması gerekti. Mide operasyonundan sonra biraz sıkıntı çektim. 26 Aralık 1983'te ilk böbrek nakli yapıldı. Sorunsuz bir şekilde böbrek hemen çalışmaya başladı. Kısa sürede neredeyse eski yaşantıma dönmüş oldum. Sağ olsun beni hayata döndüren önce ablam, sonra Mehmet Haberal'dır.

Böbrek naklinden sonra yaşamınız eskiye döndü değil mi?

Evet, kesinlikle. Nakilden sonra aile şirketimizden ayrılıp müteahhitlik yapmaya başladım. İzmir'de, Ankara'da serbest çalışmaya devam ettim. Bu arada oğlum da büyüyordu bir yandan. 1991 yılına geldiğimizde, eşim ikinci çocuğumuza hamile kaldı. Bu sevincimi tazeledi. İki ay sonra kontrole gittik, bu defa ikiz olduklarını öğrendik. Bu iki kere mutluluk demekti bizim için. İkizler dünyaya geldikten kısa süre sonra bu kez tekrar böbreğimin rahatsızlandığı ortaya çıktı. Önce mide kanaması başlamış. Ardından böbrek rahatsızlanmış. Beş gün yoğun bakımda kaldım. Bu esnada böbreği almışlar. Tekrar diyalize başladım. Aradan geçen altı buçuk yıllık sürede diyaliz konusunda ilerlemeler olmuş. İşte Fresenius'la tanışmam da bu şekilde oldu. Tabii o zaman adı farklıydı, yeni bir şirketti. Nakilden önce diyalize birlikte girdiğim arkadaşlarımın hepsi bu merkeze geçmişti. Ben de o nedenle buraya geldim.

Hindistan macerası nasıl başladı?

Diyalize giriyorum ama bir yandan çocuklar, bir yandan iş zor olmaya başladı. Ben yine nakil için arayışa girdim, etrafa haber saldım. Diyalize girdiğim bir gün konuşma arasında arkadaşlardan biri herkesin artık nakil için Hindistan'a gittiğini söyledi. "Orada nakil yapılıyor ve başarılı sonuçlara ulaşılıyor" dedi. Bu benim kafama takıldı, biraz araştırdım ve nihayetinde gitmeye karar verdim. İrtibata geçtim, hazırlıkları yaptım. İzmir'de yaşayan kız kardeşimin eşiyle beraber Hindistan'ın Bombay şehrine gittim. Kendisi avukattı, beni orada yalnız bırakmak istemedi. Bombay'daki hastaneye ulaştıktan sonra birtakım testler yapıldı ve 10 gün kadar bir süre uygun böbrek bekledim. Uygun bir böbrek bulundu ama donör son anda vazgeçmiş. Ben yine başladım beklemeye. Birkaç gün sonra iyi haber geldi ve başka bir böbrek nakledildi. Nakilden hemen sonra tüm değerlerim normale döndü. Bir süre

"Çevremde gördüğüm bazı insanlar bu hastalık nedeniyle kendilerini eksik hissediyorlar. Kimse kesinlikle böyle bir hataya düşmesin. Mücadele ettiğiniz ve hayata sıkı sıkıya bağlandığınız sürece eksik kalan hiçbir şey olmaz."

o böbrekle yaşamaya devam ettim ama maalesef iki yıl kadar sonra bu böbrek de görevini tamamladı.

Fresenius'la uzun yıllara dayanan bir tanışıklığınız var, neler söylemek istersiniz?

Fresenius'la adı daha değişmemişken Ankara'da tanıştım. Diyalize girmeye başladığımda Fresenius Türkiye daha kurulmamıştı. İlk naklin ardından tekrar diyalize girmeye başladığımda -altı yıl sonra- bu defa Fresenius kurulmuştu ve önceki dönemden bütün arkadaşlarım burada diyalize girmeye başlamıştı. Açıkçası hem makineler hem de yaklaşım olarak rahat etmiştik. Sonrasında da hep Fresenius'la devam ettim. Dediğim gibi iki yıldır İzmir'de yaşıyorum. Burada da yoldaşım Fresenius ailesi oldu. Fresenius'un sunduğu teknoloji ve kullandığı malzemeler standartları üst seviyeye taşıyor. Diyalizden çıktıktan sonra kendinizi burada yenilenmiş hissediyorsunuz.

Diyaliz hastalarına tavsiyelerinizi paylaşır mısınız?

Hem ailelerine hem de kendilerine ilk önerim şu; güçlü olmalı ve morallerini en üst seviyede tutmalılar. Ne mutlu bana ki, aile konusunda şanslıyım. Yıllardır bir an bile bana desteklerini esirgemediler. Her daim yanımda oldular. Bu gerçekten çok önemli bir şey. Aynı rahatsızlığı paylaşan kişiler şunu bilmeliler ki, mücadele etmek bu işin ilk kuralıdır. Yaşamak çok güzel bir şey. Yaşama olan tutkularını asla kaybetmesinler. Çevremde gördüğüm bazı arkadaşlarım bu hastalık nedeniyle kendilerini eksik hissediyorlar. Kimse kesinlikle böyle bir hataya düşmesin. Mücadele ettiğiniz ve hayata sıkı sıkı bağlandığınız sürece eksik kalan hiçbir şey olmaz. Bir de artık tıbbın sunduğu imkânlar gerçekten ileri seviyede. İlk başladığımız yıllarla bugün mukayese bile edemeyiz. "Ben hasta oldum" diye kendilerini eve hapsetmesinler. Mutlaka bir meşguliyetleri olsun, üretmeye devam etsinler. Kesinlikle hareketsizleşmesinler, kendilerine uygun egzersizleri yapsınlar. Hayat karşımıza iyi ve kötü şeyler çıkarıyor. Sadece kötüye ya da sadece iyiye odaklanırsanız rotanızı kaybedersiniz. Bu nedenle her şeyden önemli olan şey iç dengeyi sağlayabilmek. Aldığımız her nefesin çok değerli olduğunu unutmamak lazım.

Diyalizin çizdiği yaşam sınırlarına teslim olmayın; hayatınızı renklendirin

Çocuklarıyla birlikte diyalize girdiğini ve bu durumun kendini çok üzmesine rağmen el ele vererek bunun üstesinden geldiklerini söyleyen Özel FMC Antalya Tatil Diyaliz Merkezi hastalarımızdan Günay İyidayanç, her şeye rağmen kendilerini sevmekten vazgeçmediklerini söylüyor.

Sizi kısaca tanıyabilir miyiz?

79 yaşındayım ve Konyalıyım. Ev hanımıyım; eczacı olan ve benimle diyalize giren kızım Vesile Aydın ile oturuyorum. Oğlum İsmail İyidayanç da bize yakın oturuyor. İsmail'le de haftada iki gün aynı günlerde diyalize giriyorum.

Böbrek yetmezliği teşhisi ne zaman konuldu? Diyalize girmeye ne zaman başladınız?

Sekiz yaşındaydım. Ağrılarla beni hastaneye götürdüklerinde böbreğimde taş olduğunu ve alacaklarını söylemişlerdi. Ama böbreğimi de almışlar. Diyalize ise 2011 yılında girmeye başladım. Eşimde de börek yetmezliği vardı. Çocuklarımın da genetik poliistik nedeniyle diyalize girdiğini söylediler.

Üçünüz de diyaliz hastası olunca neler hissettiniz?

Şansız bir aile olduğumuzu düşündüm. Çocuklarımın da diyalize girmesi beni çok üzdü. Böbreklerim çalışsa ikisine de böbreklerimi verirdim diye düşündüm.

Diyalize alışmanız kolay oldu mu?

Güler yüzlü hemşirelerimiz, doktorlarımız ve çalışanlar alışmama yardımcı oldular.

Diyalizle birlikte hayatınızda neler değişti?

Çok bir şey değişmedi. Kendi işimi kendim görebiliyorum ve burada arkadaşlarımla sohbet ediyorum. Hemşirelerle çok güzel sohbet ediyoruz. Günler güzel geçiyor.

Fresenius ile nasıl tanıştınız? Fresenius'un hizmet anlayışı hakkında neler söylemek istersiniz?

Diyalize karar veren doktorum evime yakın olan bir klinik olduğunu söyleyerek bana burayı önerdi. Temiz ve güler yüzlü insanlar var diye bende buraya geldim. Çok memnun kalınca çocuklarımda daha sonra buraya geldiler. Üçümüzde tedavimize burada devam ediyoruz.

Diğer diyaliz hastalarımıza neler söylemek istersiniz?

Mineral eksikliği nedeniyle bazı olayları farklı görerek lüzumsuz karanlığa düşmesinler. Bu konuda üniversitelerde yardım edildiğini hatırlatmak isterim. Hastalığın çizdiği yaşam sınırlarına teslim olmadan hayatlarına renk getirmeli; kendilerinin sevmeye ve sevilmeye ihtiyaçları olduğunu bilmeliler. Hatta kendilerini bir çocuk gibi sevmelerini ve kendilerinin buna layık olduğunu görmelerini isterim.

Keyif aldığınız uğraşlarınız, hobileriniz var mı?

Ailemle ve torunlarımla vakit geçirmeyi seviyorum. Kızım Vesile'den ikiz iki oğlan torunum, oğlum İsmail'den de bir kız, bir erkek torunum var. Hepsi dünya tatlısı, yaşama sevincim, huzur kaynağım.

Fresenius sektöründe öncü

Günay Hanım'ın oğlu, aynı zamanda hastalarımızdan İsmail İyidayanç ise kliniğimizle ilgili şunları söylüyor: "Özel FMC Antalya Tatil Diyaliz Merkezi çalışanları melekler topluluğudur. Merkeze her gelişimde, güler yüzlerini gördüğümde sevincimden çocuklaşıyorum. Bizi tüm zorluklara rağmen tedavi eden bu klinik üyeleri, ailemizin bir parçası. Fresenius Türkiye, hastalarını daha iyi tedavi edebilecek ve sevindirecek uygulamaları hayata geçirerek sektöründe öncü olmaya devam ediyor.
Başta sağlık personelimize, idare ve yardımcı ekibimize ve de kurucu yöneticilerimize sevgilerimi ileterek "Sevin bizi, sevelim sizi" sözüyle teşekkür ediyorum. Ayrıca eski bir Başkent Rotary Üyesi olarak ülkelerin böbrek nakli problemleri konusunda Paul Harris Vakfı'nın yardımcı olmasını, Paul Harris Dostluğu Üyeliği'nin bunu Dünya Sağlık Örgütü'ne anlatmasını ve çözüm bulabilmesini buradan duyurmayı bir borç bilirim.

Fresenius Türkiye "Yeşil Diyalizi" kliniklere getiriyor

Doç. Dr. Fatih Kırçelli / Fresenius Türkiye Danışman Nefrolog

Günümüzde hayatın köylerden şehirlere doğru kayması, şehirlerin de gittikçe taş yığınlarına dönmesiyle beraber artık yeşili unutmaya başladığımızın farkında mısınız? En son ne zaman bir bitki ya da ağaç ektiniz? En son ne zaman bir bitkiye can suyu verdiniz? Evinizde ışıkla işiniz olmadığında kapatıyor musunuz? Ya suyu? Çok açıp bolca mı tüketiyorsunuz? Deterjanı ve temizlik malzemelerini gereksiz yere bolca mı kullanıyorsunuz? Oysa zaten belli bir miktarı yeterli olacaktır! Peki, bu elektriği üretmenin ne kadar zahmetli olduğunu biliyor musunuz? Bunun ülkemize maliyetini?

Doğanın verdiği mesajı okumalıyız

Ya suyun? Biz zengin bir ülke değiliz hatta diğer birçok ülkeyle kıyaslandığında fakir bir ülkeyiz. Bunun farkında mısınız? Çocuklarınız nasıl bir dünyada yaşayacak, bunu hiç hayal ettiniz mi? Apansızın yaşanan şiddetli yağmurlar, bunun getirdiği seller bir mesaj değil mi? Yazın ortasında 50 dereceyi geçen sıcaklar bir mesaj değil mi? Kuruyan dereler, göller, nehirler bize bir mesaj değil mi?

Şimdi durun ve derin bir nefes alın… Bir dakika, sadece bir dakika hayal edin. Sizin doğaya vermediğiniz değerin cezasını çocuklarınız ve daha da fazlasıyla torunlarınız ödeyecek. Onlar sizi nasıl anacak peki? Doğaya zarar veren bir nesil olarak mı?

Fresenius yeşili kucaklıyor

Biz Fresenius olarak artık yeşili her zamankinden daha fazla kucaklama kararı aldık. Önümüzdeki günlerde bunu kliniklerinizde görüyor olacaksınız. Sizlerden destek istiyoruz! Çünkü beraber çok daha fazla şey başarabiliriz. Ancak sizinle başarabiliriz! Projemizin adı "Yeşil Diyaliz". Bunu bir yere not edin, daha sık duyacaksınız! Biz Fresenius'ta en üst yöneticimizden başlayarak sizlere diyalizi daha yeşil yapmak için geliyoruz! Sizlerden destek istiyoruz! Çünkü ancak sizlerle beraber başarabiliriz!

Fresenius Medical Care, ürünlerini ve süreçlerini daha çevre dostu hale getirmek için yıllardır çalışıyor. Geri dönüştürülebilir Biofine film gibi ürünlerin ve malzemenin geliştirilmesi veya kaynak verimliliğini arttırmak için üretim süreçlerinin sürekli iyileştirilmesi bu çalışmaların sonucu.

Harekete geç!

Böbrek yetmezliğinde fiziksel egzersizin faydaları

Egzersiz, sağlık durumuna katkıda bulunabilmek amacıyla düzenli bir şekilde yapılan hafif beden hareketleri veya sporlardır. Günlük hayatta egzersiz terimiyle çoğu kez düzenli bir şekilde yapılan yürüyüşler kast edilir; ancak yüzme ve bisiklete binmek de batı ülkelerinde sık olarak uygulanan egzersizler arasındadır.

Prof. Dr. Mehmet Şükrü Sever / İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Ana Bilim Dalı, Nefroloji Bilim Dalı

Düzenli egzersizin yararları

Düzenli yapılan egzersizler sayesinde:

- Tansiyon daha kolay kontrol edilir; bazı hastalar düzenli egzersiz yaptıktan sonra tansiyon ilaçlarını tamamen kesebilirler.
- Kanda kolesterol oranı azalır.
- Yeni damarlar gelişir; böylece kalp krizi riski azalır.
- Kaslar daha kuvvetli bir hale gelir.
- Depresyon ortadan kalkar, iştah açılır; hasta kendini daha iyi hisseder.
- Üstelik egzersiz bilinçli yapıldığı zaman herhangi bir zararlı etkisi de yoktur.

Tüm bu yararları (yan etkiye yol açmaksızın) başarabilecek başka herhangi bir ilaç yoktur. O sebeple, tüm diyaliz hastaları düzenli egzersiz yapmalıdır.

Egzersizin zararı var mı?

Bilinçsiz yapılan aşırı egzersizler bazen sakıncalı olabilir. O nedenle egzersiz programına başlamadan önce mutlaka doktorunuza danışmanız gerekir. Şu konuyu vurgulayalım, ağır sporlar örneğin halter, güreş, boks diyaliz hastaları için uygun sporlar değildir. Ani olarak aşırı gayret gerektiren sporlarda da (halı saha futbol maçları, basketbol) diyaliz hastalarına uygun olmayabilir.

Egzersiz nasıl yapılmalı?

Tüm egzersizlere düşük dozlarda başlamak ve giderek artırmak önemlidir. Örnek olarak yürüyüş süresi başlangıçta kısa tutulmalı, hızı da yavaş olmalıdır. Zaman içerisinde kasların gücü arttıkça ve hastanın kondisyonu geliştikçe egzersizin dozu artırılır. Mesela, hasta günde 5 dakika yürüyüşle egzersiz programına başlayabilir; her hafta bu süreyi artırarak yarım saate veya 45 dakikaya kadar uzatabilir. Egzersizin yararlı olması için mutlaka muntazam yapılması şarttır. Örnek olarak, haftada 3 veya 4 defa yürüyüş yapılması yararlı bir yöntemdir. Egzersiz sırasında başlangıç aşamasında hafif yorgunluk hissedebilirsiniz; zaman içinde bu yorgunluk azalacak ve başlangıçta kısmen zorlanarak yaptığınız egzersiz düzeyini daha kolay yapacaksınız. Buna "kondisyon artması" veya "düzelmesi" denir. Ancak, aşırı yorgunluk ve halsizlik, ayrıca kas ağrıları ortaya çıkarsa egzersizi bırakmalı ve mutlaka hekiminize haber vermelisiniz. Ayrıca egzersizden umulan faydaların elde edilmesi için belirli bir zaman geçmesi şarttır; ilk birkaç egzersiz sırasında bu yararlar ortaya çıkmaz.

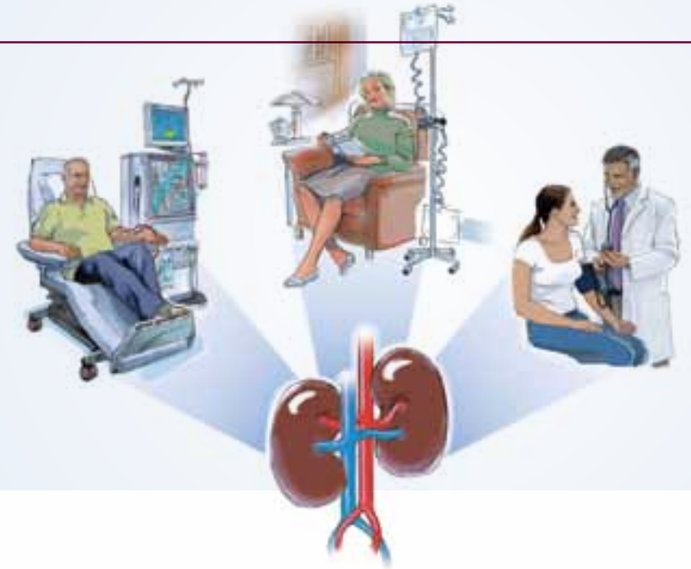
Egzersiz sırasında dikkat edilecek noktalar

- Egzersizler çok sıcak veya soğuk havalarda yapılmamalıdır.
- Egzersiz yaparken tercihen pamuklu uygun elbiseler (veya eşofman) giymeli, üşümemeli ya da terlememelidir.
- Egzersiz yaparken (özellikle şeker hastaları) çok rahat ayakkabılar kullanmalı ve ayaklarında vuruk gelişmemesine dikkat etmelidir. Şeker hastalarının yaraları çok ve güç kapanacağı için bu sorun ileride ciddi problemlere yol açabilir.
- Acil bir hastalık (ateşli bir hastalık) varlığında egzersiz yapılmamalıdır.
- Bir diyaliz seansı atlanmış ise egzersiz ertelenmelidir.
- Egzersiz sırasında göğüste, kaslarda ya da eklemlerde ağrı var ise egzersiz bırakılmalıdır.
- Egzersiz tercihen aç karnına yapılmalıdır.
- Tıbbi durumda problemler varsa (tansiyonun veya kan şekerinin çok düşük veya yüksek çıkması) egzersiz programı ertelenmelidir.
- Yaşlı hastalar tercihen bir refakatçiyle egzersiz programını devam ettirmelidir.
- Şeker hastası olanların egzersizden önce ve sonra kan şekeri kontrolü yapmış olmalarında fayda vardır.

Egzersiz yaparken kendinizi çok zorlamayınız. Nefes darlığı veya çarpıntı olmamalı ve göğüse ağrı girmemelidir. Söz konusu belirtiler ortaya çıkarsa hemen egzersizi bırakınız ve hekiminize haber veriniz.

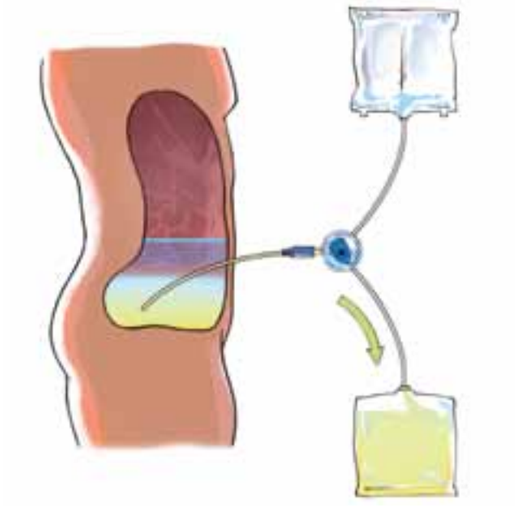
Periton diyalizi nedir ve nasıl uygulanır?

Periton diyaliz terimini daha önce duymuş ancak tam olarak ne olduğundan emin değilseniz işte burada periton diyalizini keşfedecek, mevcut farklı tiplerine bakacak ve uygun adayların kimler olduğunu öğreneceksiniz.



Böbrekleri yeterince çalışmayan kişilerin kanlarının temizlenmesi için iki çeşit diyaliz yöntemi mevcuttur. Hemodiyaliz, kanı bir makine ve filtre yardımıyla temizlerken periton diyalizi, hastanın karın zarını doğal bir filtre olarak kullanır. Her tedavinin kendine has avantajları ve dezavantajları bulunur ve sizin için en iyi seçimin hangisi olduğunu nefroloğunuzla detaylı olarak görüşmeniz gerekir.

Periton diyalizi, karnınızı kaplayan periton zarını kullanır. Periton, karaciğer ve bağırsaklarınızı kaplayan ince bir zardır. Atık maddeler ve fazla su, bu zar aracılığıyla kandan diyalizat olarak adlandırılan sıvıya geçer. Periton diyalizine başlamadan önce kateter adı verilen yumuşak silikon bir tüp, bir cerrah ya da nefrolog tarafından kısa süreli bir cerrahi müdahaleyle karnınıza yerleştirilir. Kateter, tedavinizin bir parçası olarak periton diyalizi olduğunuz süre boyunca kalır. Steril bir sıvı olan diyalizat kateterden karın boşluğunuza dolduğunda, dengeleme olarak bilinen süzme süreci başlar. Süzme tamamlandığında atık maddeleri ve fazla suyu içeren sıvı aynı kateter aracılığıyla vücudunuzdan atılır. Başarılı bir periton diyalizi, steril sıvının karnınıza kateter yardımıyla doldurulması ve daha sonra bu sıvının dışarı boşaltılması sürecinin tamamlanmasını gerektirir. Bu süreç değişim olarak da bilinmekle birlikte düzenli aralıklarla tekrarlanmalıdır.



Periton diyaliz yöntemleri

Periton diyalizi iki yolla uygulanabilir: Sürekli ayaktan periton diyalizi (SAPD) olarak bilinen el ile uygulama ya da aletli periton diyalizi (APD) olarak bilinen aletli uygulama. 24 saatteki tedavi sayıları, ne zaman ve ne kadar uygulanacakları değişiklik göstermelerine rağmen, her iki yönteminde temel amacı benzerdir.

SAPD – Manuel gün boyu değişimler

Eğer SAPD uyguluyorsanız, değişimlerinizin çoğu gün boyunca gerçekleşir. Değişimleri günde ortalama dört defa yapmanız beklenir ve her biri yaklaşık 30 dakika sürer. Ancak tedaviniz için gerekli değişim sayısına nefroloğunuzla birlikte karar vermeniz gerekir. İş ve okul zamanlarınıza göre değişimlerinizde esneklik düzenlenebilir. Sağlık ekibinizden günlük rutin işlerinizi programlamak için yardım alabilirsiniz.

SAPD içeren üç adım: dolum, bekleme ve boşaltım

Önceden ısıtılmış taze PD sıvısı, kateter aracılığıyla boş periton boşluğunuza yerçekimi sayesinde akar. Bu adım genelde yaklaşık 10 dakika sürer.

Daha sonra bekleme aşamasında asıl diyaliz süreci gerçekleşir. Bekleme süresince atık maddeler ve fazla su karın zarını filtre olarak kullanarak diyaliz sıvısına geçer ve kanınızdan temizlenir. Bu sıvı, bir sonraki değişime kadar karın boşluğunuzda kalır. Artık normal günlük aktivitelerinize devam etmek için özgürsünüz ve serbestçe hareket edebilirsiniz. Bekleme zamanı hastadan hastaya değişir ve ortalama 6 saat olarak düşünebilirsiniz. Önemli olan doktorunuzun tavsiyelerine uymanızdır. Üçüncü adım yani boşaltım her bekleme süresinin sonunda gerçekleşir. Bu sıvının, atık sıvı olarak kateterden geçerek drenaj torbasına aktığı aşamadır. Genelde bu adım yaklaşık 20 dakikada tamamlanır.

APD – Otomatik gece değişimleri

APD'de çoğu değişim, cycler adı verilen bir cihazın yardımıyla geceleri gerçekleştirilir. Cihaza yaklaşık 8 –10 saat süreyle bağlanırsınız. PD sıvısı, cihazdan hastaya özel bir tüp set aracılığıyla verilir. Cihaz, siz uyurken periton boşluğunu otomatik olarak boşaltıp yeniden doldurur. Cihazın bağlantısını sabah kendiniz ayırabilir ve günlük etkinliklerinizi serbestçe yapabilirsiniz. APD'de, yaşam tarzınıza ve tıbbi koşullara bağlı olarak farklı reçete seçenekleri mümkündür.

Periton diyalizinin avantajları

Eğer kronik böbrek hastalığınız varsa, peri-

ton diyalizinin en büyük avantajlarından biri özgürlük ve esneklik sağlamasıdır. Devamlı ya da gece diyalizi sayesinde yaşam tarzınız sağlıklı böbreklere sahip olan kişilerden çok fazla farklılık göstermez. Ayrıca periton diyaliz hastaları daha serbestçe yiyebilir ve ilaç kullanımları daha azdır. Elbette, diyet ve ilaç kullanımında yapılacak değişiklikler nefroloğunuzun gözetimi altında yapılmalıdır.

Periton diyalizi kimler için uygundur?

Periton diyalizinin daha iyi bir tedavi seçeneği olduğu durumlar vardır. Böbreklerin hâlâ belirli bir düzeyde renal fonksiyonlarını sürdürmesi periton diyalizinin yeterli olması için etkilidir. Bununla birlikte periton diyalizi ile renal fonksiyonların daha uzun süre korunduğu bilinir. Renal foksiyonu olan hastalar için periton diyalizi tercih edilebilir. Aynı zamanda uzun hemodiyaliz geçmişine sahip birçok hasta, periton diyalizine uygun olmayabilir. Diğer tıbbi sorunlar (fıtık, geçmişteki karın ameliyatı vb.) sizin için periton diyalizinin uygun bir tedavi seçeneği olup olmadığının değerlendirilmesi gerektiği anlamına gelebilir. Eğer periton diyalizinin sizin için olası bir tedavi seçeneği olduğunu düşünüyorsunuz, lütfen kişisel durumunuzla ilgili nefroloğunuzla görüşün.

Birçok vakada örneğin, kalp ve damar rahatsızlıklarında medikal olarak tercih edilen bir seçenektir. Damar erişim problemleri ve

bu zorlukları sık yaşayan küçük çocuklarla yaşlı hastalarda periton diyalizi ilk tedavi seçeneği olarak tercih edilir. Ayrıca evde diyalizin tercih edilmesi çocukların okul hayatlarına devam etmesini ve yaşlı hastalarda aile desteğinin korunmasını sağlar.

Hemodiyalizin en iyi seçenek olduğu durumlar

Periton diyalizi kronik böbrek rahatsızlığı olan hastalar için en iyi tedaviyi sağlarken bazı durumlarda doğru seçim olmayabilir. Örneğin, periton fonksiyon kaybınız varsa, kateterinizin çalışmasıyla ilgili problemleriniz varsa ya da el-göz koordinasyonunda azalma yaşıyorsanız nefroloğunuz hemodiyalizin size en uygun tedavi olacağına karar verebilir. Nefroloğunuzun, hemodiyalizi periton diyalizine tercih etmesine sebep olan diğer durumlar ise yakın zamanda oluşan karın içi yapışıklıkları peritonel sızıntı ve kaçaklar, çok büyük veya çok küçük vücut ölçüleri ve iltihaplı bağırsak rahatsızlıklarıdır. Aynı zamanda karın ve cilt enfeksiyonlarının katetere bulaşma ve enfeksiyonla sonuçlanma riski vardır. Bu nedenle eğer tedaviniz için yardım alıyorsanız destek aldığınız kişileri bilgilendirmek önemlidir. Sıkça meydana gelen sindirim rahatsızlıkları, divertikülitler ve genital bölge enfeksiyonları karın zarında iltihaplanmaya sebep olacak özel risklerdir. Periton diyalizi nefroloğunuzla birlikte tetkik edilmesi gereken bir tedavi seçeneğidir. Ailenizi ya da destek aldığınız kişileri sağlığınızdaki değişikliklerden ve diğer doktorları size konulan tanılardan haberdar etmeyi unutmayınız, bunlar hangi diyaliz türünün sizin için en iyi olduğuna etki eder.

Erdal Tosun: “Elimden oyunculuktan başka bir şey gelmiyor”

Oyunculuğun kişisel tatminden öte seyirciye bir değer sunma uğraşı olduğunu söyleyen Erdal Tosun, “Her rolde söyleyecek bir sözüm olduğunu düşünüyorum” diye konuşuyor.

Ropörtaj: **Özden Kılıç** Fotoğraf: **Erdem Çağlayan**

Başarılı kariyeri ve içten yaklaşımıyla yıllardır en sevilen oyunculardan biri Erdal Tosun. Bir Demet Tiyatro’dan, Vizontele’ye kadar yer aldığı onlarca işte hep kendi imzasını atmayı ve yepyeni bir karakteri bizlere sevdirmeyi başardı. Babası Yeşilçam’ın emektar ismi Necdet Tosun’u çocuk yaşta kaybettiğinde zorlu bir dünyanın ortasında kendini yalnız hissetse de, bugün milyonlarca dostu olan bir değer. Biz de bu değeri biraz daha yakından tanımak istedik ve Erdal Tosun’la çok keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.

Nasıl bir çocukluk geçirdiniz? Çocukken kurduğunuz hayaller nelerdi?

Çok renkli ve güzel bir çocukluğum oldu ama kısa sürdü, 12 yaşımda babamı kaybettim. O zamanki koşullar biraz sıkıntılıydı, babamı kaybettiğimizde kendisinin sosyal güvencesi yoktu. Dolayısıyla ekonomik olarak pek rahat bir ortamda değildik. Ben de 12 yaşımda hem çalışıp, hem de okumaya başladım.

Setlerle erken yaşta tanışmışsınız değil mi?

Yedi yaşımda başladım, setlere giderek. İnsan ilişkileri, setler, Yeşilçam denilen hayat, tiyatro oyunları… Bunlar çocukluğumda yaşadığım ama hayatıma sonradan katacağım şeyler olmuşlardır. 12 yaşında ortada kalmışlık duygusunu yaşayınca bu saydıklarım korkutucu da olmuştu aslında. 17 yaşıma geldiğimde oyuncu olmaya karar vermiştim. Bazı büyük oyuncuların yıllar sonra dile getirdikleri şeyi ben 17 yaşımdayken keşfetmiştim; “Elimden oyunculuktan başka bir şey gelmeyeceğini anlamıştım.” Ayrıca oyuncu olmanın yaşamın içinde çeşitli yaşamlar barındırabilmek gibi bir lüks yarattığını gördüğüm için bu yolu seçtim.

Küçük yaşta babasını kaybetmiş bir oyuncu adayı olarak yolunuzu nasıl belirlediniz?

İkilem denilen şey beni de oldukça etkiledi. Oyuncu olacağım ama 12 yaşında babam öldüğünde ortada kaldım. Kendim çalışıp da ailemi geçindirebilecek hale gelmem gerekiyordu. Bu noktada annemin büyük desteği oldu. Bir de kendimce fırsatları iyi değerlendirmeye çalışıyordum. Tam gelişme çağımda 12 Eylül Darbesi oldu. Darbe sonrası Devlet Tiyatrosu çalışanları, Cumhurbaşkanlığı Senfoni Orkestrası’nda çalışanların aldığı maaş kadar maaş almaya başlayacaklardı. Devlet Tiyatrosu’nda oyuncu olmak kafama yattı. Böylece konservatuvara yöneldim. Çünkü Devlet Tiyatrosu oyuncusu olmak için önce konservatuvar mezunu olmak gerekiyordu. Bu süre zarfında hayatımın en güzel günlerini geçirdim.

Konservatuvarda öğrendiğim şeylerden biri de oyunculuğun aslında ne ifade ettiğiydi. Çünkü tiyatro hayatın bir kısmıyla yapılabilecek bir şey değil. Ben ilk başta öyle olduğunu düşünmüştüm oysaki. Oysa hayatın tamamıyla yapılacak bir şeymiş. Konservatuvar bittikten sonra olay birden değişti. Bir şeyler yaptık, okuduk, hocalarımız ve ustalarımız oldu, biz çırak olduk.

Konservatuvar bitince bu sefer yeni bir şey fark ettim. Devlet Tiyatrosu’nda oyuncu olmak memuriyete dönüşmeye başlamıştı. Ben de bu nedenle artık hayalim olan o maaşla ilgilenmemeye başlamıştım. İstanbul’da tiyatro ağırlıklı işler yaparak, özel tiyatro oluşumu içinde yer aldım. Konservatuardayken filmlerde oynayarak karnımı doyurmaya başlamıştım. Fakat yaptığım tiyatro, aldığım eğitimin karşılığı değildi. Bu yüzden sıkıntı çekiyordum. Çok değer verdiğim bir arkadaşım Mustafa Avkıran, Antalya Devlet Tiyatrosu’nu kurmaya karar verdi. Projeleri ortak oluşturacağımız projelerdi. Kalabalık bir grup toplanarak Antalya’ya gittik. Üç buçuk yıl Antalya’da çok güzel bir tiyatro dönemi geçirdim. Murathan Mungan’ın “Mezopotamya Üçlemesi” adlı üç oyununu tek oyun şeklinde on iki buçuk saat süren bir oyun haline getirdik. Bu bir dünya rekoruydu. Her zaman bir merdiven tırmandım ve dönüp baktığımda aşağısı bana değişik geliyordu. Bu nedenle üç buçuk yılın sonunda artık orada bulunmak istemedim. Aile kurmak yeni bir macera olarak gözüme göründü. Evlenip İstanbul’a yerleştim. Meşhur Bir Demet Tiyatro oyunu da o zaman başladı.

Eğitimli bir tiyatro oyuncusu olarak televizyona ve popülerlik kavramına nasıl bakıyorsunuz?

Türk komedi anlayışını ortaya çıkaran zekâ ile komedinin birleştiği, Türk insanının gerçekten zeki olduğunu gördüğümüz bir oyundu Bir De-

met Tiyatro. Çok bereketli bir topraktı ve onun peşinden koştum. Hayatımın dönüm noktalarından biri Bir Demet Tiyatro'da bulunmamdı. Ayrıca o güne kadar 20-22 sinema filminde oynadım. Amerikalı ile başlayan; Eşkıya, Vizontele ile devam eden sinema atağının içinde kendime yer buldum.

Şu anda televizyonun da tiyatro kadar kutsal bir iş olduğunu düşünüyorum. Edebi bir eser bir gecede 7-8 milyon kişiyi ilgilendirebiliyor. Bir tiyatro oyunu ile milyonlarla buluşacağım hissine açıkçası hiç ulaşamadım. Televizyon hâlihazırda çok tatsız bir şekilde kullanılsa da hayatımızda çok önemli bir yere sahip. Her gün birileri ekrana çıkıp insanlara bir şeyler vermeye çalışıyor. Televizyon dünyasının çalkantılı durumunda onlar hiçbir zaman kaybolmuyor. Oyuncu, televizyon dizilerine insanların bir anda tüketebildiği, çok basit ve hemen çekilebilecek şeyler diye bakmıyor. Oyuncu sezon başında gelen 24 senaryoyu okuyor ve kim oynuyor, kim yönetiyor şeklinde sorular sorarak bir sonuca varıyor. Bir işe başlıyor ama hâlbuki okuduğu ilk bölüm. Oysa dizinin geleceği hakkında hiçbir bilgiye sahip değil. İşin bu kısmı televizyon endüstrisinin yanlış yönlendirilmesidir. Hiçbir şey bizim kabahatimiz değil. Bunun dışında 32 yıldır yaptığım hiçbir işten şikâyetim olmadı. Bitmeyen bir çocukluğa sahip olabilmek için oyunculuğu seçtim. Oynadığım projelerde çok önemli bir boşluğu doldurduğumu hiç inkâr etmem. Okuduğumuz roller bambaşka bir hale bürünüyor. Bazen bunun farkında olmuyoruz. Popüler olmak başka bir şey ama popüler birisi değilim. Bu yüzden insanlar her zaman benim iyi olduğumu söyler.

32 yıllık sanat hayatınızda hedeflediğiniz, arzuladığınız tatmine ulaştınız mı?

Benim tatmin olmam hiçbir şey ifade etmez. Bizler tatmin etmek üzerine yetiştirildik. Her rolde söyleyecek bir sözüm olduğunu düşünüyorum. Ama sözlerim asla haddinden büyük değil. Sakin, serinkanlı ve olaylara etraflıca yaklaşarak bir şeyleri çözmeye çalıştığımın farkındayım. Dengeli ve üreterek yaşamak, yaşamdan keyif almamı sağlıyor.

Renkli ama bir o kadar da mücadeleyle dolu bir yaşamınız var. Bu mücadelenin bir parçasını da böbrek rahatsızlığınız oluşturuyor. Nasılsınız şimdi?

Rahatsızlığımı yedi yıl önce öğrendim. Bazı ufak tefek şikâyetlerim vardı. Şeker hastası olduğumu biliyordum ama tedavi olmuyordum. Kendimi çok zeki zannediyordum. Günde beş litre kola içersen tabii ki şeker hastası olursun. Ama fark ettikten sonra kola içmeyi bıraktım. Şeker hastalığı şikâyetiyle gittiğimde doktor böbrek fonksiyonlarımı kontrol etmeleri gerektiğini söyledi. Aslında artık şekerim kontrol altındaydı. Fakat geç kalmıştım. Doktorum protein kaçağının çok üst seviyede olduğunu söyledi ve böylece kronik böbrek yetmezliği teşhisi konuldu. Bu sürecin diyalize taşınacağını bilerek yaşıyordum. Üç-dört ay diyaliz aldıktan sonra birden 15 yıl öncesine döndü her şey. Kan değerlerim normalleştikçe gerçekten kendimi çok iyi hissettim. Ama hayatımda kötü sürprizler hiç bitmedi. Kardeşim de diyaliz hastasıydı ve maalesef 2000 yılında onu kaybettik. Kardeşimin hastalığı sebebiyle diyaliz konusunda bilgim vardı. O zamanki imkânlarla şu an ki imkânlar arasında bir uçurum söz konusu. Her şey kolaylaştı. Sıvı kısıtlaması zor şey ama bunun yanında denize girmek, baharın ve kışın geldiğini görmek diyaliz sayesinde mümkün oluyor. Gezmeyi çok seviyorum. Yurt içi seyahatlerimde hiçbir engel yok. Diyaliz hastaları için insanlar ellerinden geleni yapıyor. Böbreğiyle ilgili hiçbir sorunu olmayan bilim adamı bizlerin hayatını kolaylaştırmak için çabalıyor. Sıkıntı verici bir şey gibi görünse de aslında öyle değil.

Organ nakli konusuna nasıl yaklaşıyorsunuz?

Çok yakın zamanda olmasa bile organ naklinin bir alışkanlık haline geleceğinden eminim. Çünkü artık organ yetmezliği çok önemli bir konu haline geldi. Maalesef yediklerimiz, içtiklerimiz yüzünden insanlar organ yetmezliği hastalığıyla savaşmak zorunda kalıyor. Her insan, çevresinde ya da akrabasında böyle bir hastalıkla karşılaşmasıyla nakil konusunda duyarlı hale gelecektir. Organ nakli sayısı ülkemizde artacak, başka yolu yok. Gelecekte organ nakline de gerek kalmayacak. Bilim insanları yapay organlar üretmek için çalışıyorlar. Organ nakli benim için de birinci hedef olabilir. Ama kadavradan organ naklinin peşine düşerim. Kişisel nedenlerden dolayı birisinin organını alıp onunla beraber yaşamayı çok zor görüyorum. Ama başkasına böbreğimi verebilmeyi çok isterdim.

Evde nasıl bir Erdal Tosun var?

Hayatımda üç tane kadın var; karım, kızım ve annem. Yaptığım işlerin dışında kalan vakitleri onlarla eşit bir şekilde geçirmeye çabalıyorum. Kızım tam gelişme döneminde ve bir baba olarak onun heyecanlarına ortak olmak beni çok mutlu ediyor. Zaten o da şimdiden oyuncu olmanın hayallerini kuruyor ama zaman ne gösterir bilemiyorum. Evde çok kitap okuyorum, film seyrediyorum. Hiç oturmam, gezmeyi, seyahatleri çok seviyorum.

Diyabet: Tatlı Gerçek

Diyabet, böbrek yetmezliğinin önde gelen sebeplerindendir. Diyaliz hastalarının neredeyse yarısı diyabete bağlı böbrek hastalıkları sonucu diyalize girmek zorunda kalıyor. Bu konuyu birlikte incelerken, umarız sorularınızın bir kısmına cevap bulursunuz; bilginizi artırır ve daha kaliteli bir hayat için hastalığınızla birlikte yaşamayı öğrenirsiniz.

Tıbbi adına diabetes mellitus da denilen şeker hastalığının, uzun bir geçmişi var. Bilinen en eski kayıt milattan önce 1500'lere uzanan bir Mısır el yazmasıdır. Burada Doktor Hesy-Ra, bu hastalığı çok fazla idrara çıkma olarak tanımlamıştır; bugün biz buna "polyuria" ya da "aşırı idrara çıkma" diyoruz. Hintli doktorlar aynı tarihlerde bu hastaların idrarlarının karıncaları cezp ettiğini fark ettiğinde bu hastalığı "bal idrar" olarak tanımlamışlardır. İçinden geçmek veya sifon anlamına gelen diyabet terimi, ilk olarak milattan önce 230 yılında Memphis'li Antik Yunan Apollonius tarafından kullanılmıştır. Mellitus (bal gibi tatlı) kelimesi, birkaç yüzyıl önce İngiliz doktorlar tarafından hastalığın ilk ismine eklendi. Diyabetik birinin idrarı tatlıydı!

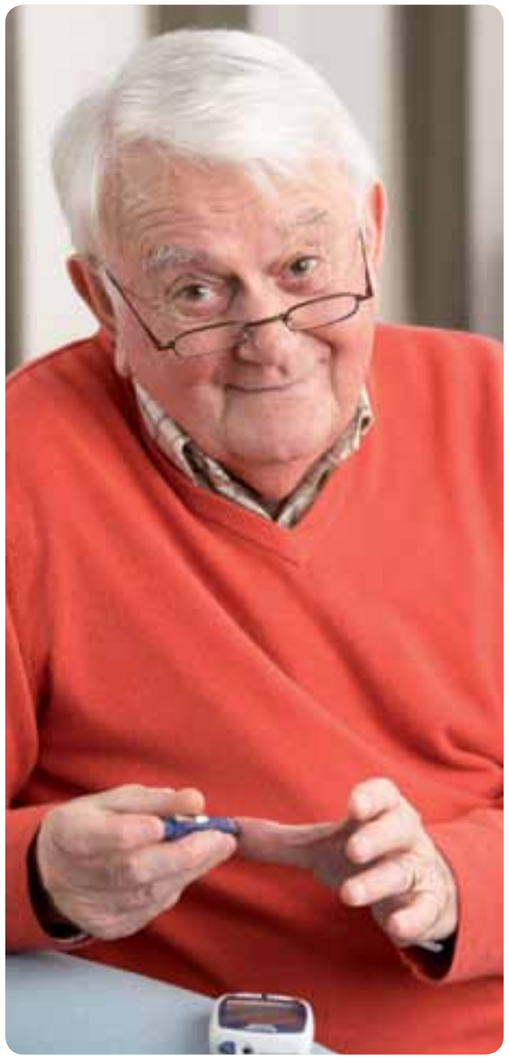
Bilinmesi gerekenler ve farklı tipler

Birçok insan diyabetin fazla şeker yemekten olduğunu düşünür, ancak elbette olay bu kadar basit değildir. Diyabet, bir kişide kan şekerinin yüksek olduğu metabolik bir hastalık grubuna işaret eder. Bu durum, pankreas yeteri kadar insülin üretmediğinde veya vücut hücreleri üretilen insüline artık tepki vermediğinde ortaya çıkar. İnsülin ise vücutta kan şekeri seviyesinin düzenlenmesinden sorumlu hormondur. Diyabette, vücut bu seviyeleri düzenleyemez ve bu yüzden kandaki glukoz seviyesi yükselir. İnsulin, bir protein olduğundan, hap formunda alındığında sindirim sırasında parçalanır, bu yüzden diyabet hastaları insülini derialtı enjeksiyonu olarak uygular.

Diyabetin üç ana tipi vardır. Tip 1, Tip 2 ve gebeliğe bağlı diyabet

Tip 1 diyabet, hem yetişkinleri hem de çocukları etkilemesine rağmen, en yaygın şekilde çocuklarda görülür. "Çocuk diyabeti" olarak adlandırılması da bu sebeptendir. Bu tip diyabet, ya genetik nedenler ya da enfeksiyon sebebiyle pankreasın artık insülin üretmemesine bağlı olarak aniden başlar.

Tip 2 diyabette vücudunuz yeterli miktarda insülin üretemez veya bu insülini doğru şekilde kullanmaz ya da her ikisi birden söz konusudur. Bu tip, daha sıklıkla ve genellikle 40 yaş üzerindeki yetişkinleri etkiler. Buna yaşam tarzı, örneğin şişmanlık, fiziksel hareket eksikliği, yetersiz beslenme ve stres de neden olabilir. 3'üncü tip gebeliğe bağlı diyabettir ve hamile kadınların yüzde 2-5'ini etkiler. Bunlar tedavi edilebilir, ancak gebelik boyunca annenin ve bebeğin sağlığını koruyabilmek için dikkatli bir tıbbi gözetim gerekir. Doğumdan sonra bu durum iyileşir.



Hastalığın gelişmesi ve risk faktörleri

Gördüğünüz gibi insülin diyabette önemli bir rol oynar. İnsülün şekeri, nişastayı ve diğer yiyecekleri enerjiye dönüştürmek için ve hücrelerimizin çalışabilmesi için gereklidir. Hücrelerimiz gerekli enerjiyi alamadığında bu durum sağlığımıza zarar verecek şekilde şekerin kanda birikmesine sebep olur. Bu zarar hızla görülmez, ancak 10-20 yıl sonrasında uzun vadeli komplikasyonlara yol açma riski vardır.

Uzun süreler boyunca kan şekerinin yüksek olması gözleri (görme kaybı ve körlük), sinir sistemini (ayaklarda, bacaklarda ve kollarda hissizlik), kalbi (damar tıkanıklığı ve buna bağlı hastalıklar) ve böbrekleri etkileyerek kronik hasarlara neden olur. Böbreklerde yüksek kan şekeri seviyeleri doku hasarına yol açar ve nihayetinde böbrekler çalışamaz hale gelir. Diyabet esasen böbrek yetmezliğinin en yaygın sebebidir ve diyalize giren hastaların hemen hemen yarısında diyabete bağlı böbrek hastalığı vardır; diyabetik nefropati olarak da adlandırılır.

Belirtiler

Tip 2 diyabetin belirtileri net değildir; bazen başlangıçta kişi diyabet hastası olduğunun farkında bile değildir. Bazen ise kişi diyabet hastalığı olduğuna işaret eden belirtilerin farkına varır. Yaygın olarak görülen belirtiler fazla miktarda idrara çıkış, susuzluk hissi, artan açlık hissi, kilo kaybı ve yorgunluktur. Diğer belirtiler asabilik, eller ve ayaklarda sızlama, bulanık görme, sıkça enfeksiyon oluşması, yavaş iyileşen yaralar, kusmak ve mide ağrısı olabilir. Tip 1 diyabette semptomlar aylık ve haftalık süreçlerde gelişir, oysa tip 2 diyabet semptomları daha yavaş gelişir ya da hiç görünmez.

Tedavi imkânları

Diyabet kronik bir hastalıktır ve günümüzde bilinen tamamen iyileşmeyi sağlayan ve hastalığı ortadan kaldıran bir yöntem yoktur. Ancak tedavi edilebilir. Tedavi, kan şekeri seviyelerini çok aşırı düşürmeden mümkün olduğunca normale yakın olmalarının sağlanması şeklindedir. Bu tedavi şekli ilaçlar, uygun diyet ve egzersizle yapılabilir. Tip 1 diyabetiniz varsa doktorunuz size insülin reçeteleyecekken, tip 2 diyabette ağızdan alınan ilaçlar ve yine muhtemelen insülin reçeteleyecektir. Diyabetik olmak hayatı kısıtlı bir şekilde yaşamak anlamına gelmez. Birçok başarılı sporcu, şarkıcı, aktör, yazar ve politikacı, diyabetik olduğu halde çok mutlu ve başarılı bir hayat sürmektedir. Sizler de hayallerinizin peşinden koşmaya devam edin!

Eğer diyabetiniz varsa, doktorunuzun şunları önerecektir;

- ▲ **Sigara içmeyi bırakmak,**
- ▲ **Kolesterol seviyesini ve kan basıncınızı kontrol altında tutmak,**
- ▲ **Fazla kilolu veya şişmansanız kilo vermek,**
- ▲ **Düzenli fiziksel egzersiz yapmak.**

Beş doğru beslenme alışkanlığı

Diyaliz hastalarının, böbrek yetmezliği yaşamayan diğer kişilerden daha özel beslenme gereksinimleri vardır. Fakat bu yiyeceklerin tadını çıkaramayacağınız anlamına gelmez. Beş doğru beslenme alışkanlığı bunu size gösterecek ve iyi beslenerek kendinizi daha iyi hissetmeniz için size pek çok örnek vereceğiz.

Yeterli enerji aldığınızdan emin olun

Vücudumuz düzgün çalışmak için enerjiye gereksinim duyar. Yeterli enerji almazsak yoruluruz, motivasyon ve konsantrasyonumuzu kaybederiz ve enfeksiyonlara daha açık hale geliriz. Vücudunuz için en önemli enerji kaynağı karbonhidratlardır. Ancak şeker gibi basit karbonhidratlar yerine daha karmaşık olan parçalanması uzun sürdüğünden, daha uzun bir süre boyunca enerji sağlayanlar tercih edilmelidir. Bunlar ise, makarna, pirinç ya da esmer ekmekte bulunur. Eğer diyabet hastası iseniz karbonhidrat tüketiminde çok dikkatli olmanız gerekir. Karbonhidrat içeren tüm besinler (ekmek, tahıl, makarna, pirinç, nişastalı sebzeler, meyveler, meyve suları ve çoğu tatlılar dahil) kan şekeri seviyelerini yükseltir.

Sıvı alımınızı kontrol edin ve tuz yerine taze bitki ve baharatlar kullanın

Sıvı alımınızı kontrol altında tutmak çok önemlidir. Vücudunuzda normalden fazla sıvı bulunması, yüksek tansiyon, kalp sorunları ve nefes darlığı gibi sağlığınız üzerinde olumsuz etkilere sebep olabilir. Günlük gereksinim duyduğunuz sıvı miktarı doktorunuz tarafından belirlenmelidir. Sıvı olarak yalnızca su, kahve, çay ya da süt gibi içecekleri değil, yoğurt, dondurma ya da çorba gibi, oda sıcaklığında sıvı olan yiyecekleri de düşünmeniz gerektiğini unutmayın. Susuzluğunuzu bastırmak için pek çok faydalı ipucu ve tavsiyede bulabilirsiniz. Örneğin, çok etkili bir yöntem, ılık suyla ağzınızı çalkalamak veya gargara yapmaktır. Günde 4 kereye kadar ağzınıza bir yarım limon dilimi de koyabilirsiniz; size ferahlık hissi verecektir! Şekersiz sakız çiğnemeyi de deneyebilirsiniz. Ayrıca çok sıcak günlerde, limon ya da başka ekşi tatlı bir meyvenin damlalarıyla buz küpleri hazırlayabilirsiniz.

Potasyum içeriğini düşürmek için yemeğinizi doğru yöntemle hazırlayın

Potasyum beslenmemizde gerekli bir unsurdur. Kas hareketlerinin sağlanmasında önemli bir rol oynar. Ancak, kanınızdaki yüksek potasyum düzeyi ciddi bir sorundur. Kalbin de bir kas olduğunu ve kanınızdaki fazla potasyumun sağlığınız açısından ciddi tehlikeler oluşturabileceğini unutmayın. Potasyum düzeylerini düşük tutmanın en zor yanı, hemen hemen tüm yiyeceklerde bulunmasıdır. Yani, tüm meyveler, sebzeler ve kabuklu kuruyemişler potasyum içerir. Elbette içeriklerinde farklılıklar vardır. Örneğin, makarna ve beyaz pirinçteki potasyum miktarı özellikle düşüktür. Potasyum içeriğini düşürmek için patates ve sebzeleri hazırlama alışkanlıklarınızı değiştirmeniz gerekecektir; ancak bu kolaydır ve çabuk alışırsınız. Sebzeleri önce dilimleyip, en az iki saat boyunca taze ılık suda bekletin. Ardından bu suyu dökün ve pişirirken tekrar suyu değiştirerek pişirin. Bu yolla büyük miktarda potasyum uzaklaştırılacaktır. Başka bir yemek ya da sos hazırlamak için de bu pişirme suyunu kullanmayın. Fındık, fıstık, badem gibi kabuklu kuruyemişler, potasyum içeriği en yüksek yiyeceklerdendir. Bunların tüketiminde özellikle çok dikkatli olun ve mümkünse hiç tüketmemeye çalışın.

Fosfor alımınızı etkin biçimde yönetin

Fosfor vücudumuz için önemlidir; güçlü dişler, kemikler ve tüm kas faaliyetleri için gereklidir. Ancak tıpkı potasyumda olduğu gibi, düzeylerin çok yüksek olması sağlığınız için iyi değildir. Ne yazık ki fosforsuz diyet yoktur. Aslında fosfor, proteinle çok yakından bağlantılıdır. Örneğin süt ürünleri, yüksek protein ve fosfor içeriklerine sahiptir. Ancak fosfor alımınızı kontrol altında tutmak için yapmanız gereken en önemli şey, işlenmiş gıdalardan olabildiğince uzak durmaktır. Çoğu katkı maddesi (özellikle "E kodları" içerenler) yüksek fosfor düzeylerine sahiptir. Doktorunuzun yazmış olabileceği fosfor bağlayıcılar, fosfor alımınızı yönetmenin aslında en önemli yoludur. Yüksek oranda fosfor içeren bir besin tükettiğinizde fosfor bağlayıcılarınızı, genellikle öğününüzle birlikte alırsınız. İşe yarayabilmeleri için, her zaman doktorunuzun belirttiği gibi almanız gerekir.

Doktorunuz önermeden vitamin kullanmayın

Hepimizin vitaminlere gereksinimi vardır. Vücudumuzda enerji sağlama, büyüme ve iyileşme gibi işlevler için gereklidirler. Çoğu vitamin besinlerden ya da doktor tarafından reçetelenen takviyeler aracılığıyla alınır. Ancak potasyum ve fosforda olduğu gibi, vitamin içeren ilaçların tüketimde de dikkatli olmanız gereklidir. Özellikle meyveler, vitaminlerin yanısıra yüksek oranda fosfor, potasyum ve şeker de içerebildiklerinden çok dikkatli tüketilmeleri gereklidir. Bazen vitamin takviyesi almanız gereken durumlar olabilir. Bu durumda zaten doktorunuz size gereken vitaminleri reçeteleyecektir. Doktorunuzun önermediği hiçbir vitamini almamamız çok önemlidir. Özellikle multivitaminlerden ve yüksek oranda C vitamini içeren takviyelerden uzak durmalısınız.

Beş doğru beslenme alışkanlığı hakkında daha fazla bilgi ve yemek tarifleri için www.nephrocare.com.tr'yi ziyaret edebilirsiniz.

Karanlığı aydınlığa çeviren halk ozanı: Aşık Veysel

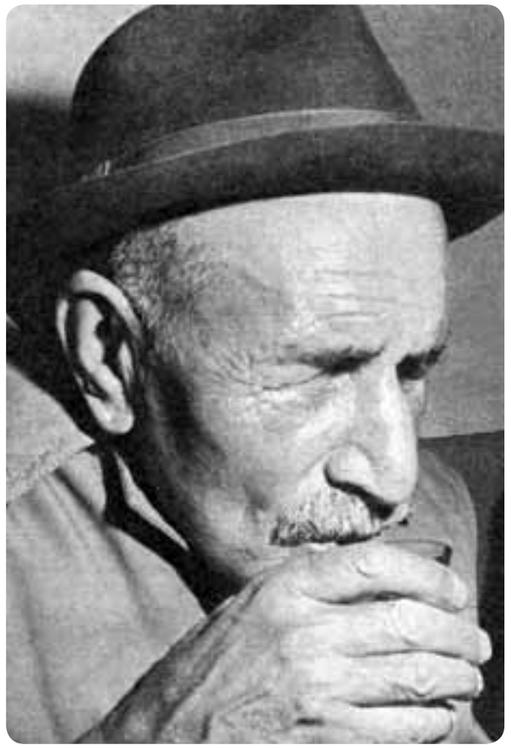
Dertli dertli başlayıp, sevgiye selam eden bir gönül adamı, unutulmaz bir hazine Aşık Veysel'i hatırlamak için illa bir nedene ihtiyaç yok. Gözü açık, kalbi mühürlü insanların sayısı arttıkça, ona ve eserlerine daha güçlü bağlanmak istiyoruz sadece.

Hazırlayan: **Erdem Çağlayan**

Gönül teline dokunan parmaklar, sözü müziğe yar eden engin bir zihin ve acılarla yoğrulmuş bir hikâyenin başkahramanını sayfalarımıza misafir etmekten onur duyacağız. Anadolu'nun en önemli kültür temsilcilerinden birini, Aşık Veysel Şatıroğlu'nu özlemle anarken, bizlere miras bıraktığı eserleri ilk günkü heyecanıyla dinliyoruz. Aşık Veysel öyle bir ozan ki, sözü de müziği de her gün yeniden doğuyor. Her yeni günle halkının duygularına, özlemlerine ve umutlarına yeniden tercüman oluyor. İşte bu nedenle ölümsüzlüğün sihrine erişmiş nadir değerlerimizden biri kendisi.

Sivas ellerinde bir ozan yetişiyor

Tıpkı eserlerindeki o ince hüzün gibi yaşamı da iniş çıkışlarla, daha doğrusu zorlukların gölgesinde verdiği mücadelelerle dolu Aşık Veysel'in. Bundan tam 120 yıl önce Sivas'ın Şarkışla ilçesinde ışıkla tanışan gözleri, yalnızca yedi yaşındayken karanlık dünyanın mühürlü kapıları haline gelmiş; geçirdiği çiçek hastalığı sonucu gözlerini kaybetmiş. Aynı hastalıktan iki kız kardeşini kaybeden Veysel, o yaşta bir çocuk için çok fazlasını yüklenmiş omuzlarına. Ancak bugün kendisini sevgiyle ve minnetle anmamıza vesile olan o büyük hediyeye de bu yaşlarda kavuşmuş. Oğlunun yaşadıkları kar-



şısında yaşama tutunması için bir yol arayan baba Karaca Ahmet, ona bir saz hediye etmiş. İşte bu an hem Aşık Veysel, hem de Anadolu kültürü için bir dönüm noktası haline gelmiş. Genç Aşık Veysel, yollarını takip ettiği Anadolu ozanlarının eserlerini söyleyerek başladığı müzik yaşamını, kendi dünyasının zenginliklerini ekleyerek ilerlemiş. Babasının yakın bir arkadaşı olan Aşık Ala tarafından eğitilen Aşık Veysel, Pir Sultan Abdal, Karacaoğlan, Dertli gibi büyük halk ozanlarının eserlerini burada öğrenmiş. 1933 yılında tanıştığı Ahmet Kutsi Tecer, Aşık Veysel'in yaşamına giren çok önemli insanlardan bir diğeri. Tecer'in teşvikleriyle kendi sözlerini yazıp söylemeye başlayan Veysel, bu vesileyle Anadolu aydınlanmasının beşiği olan Köy Enstitüleri'nde de saz hocalığı yapmış.

Aşık Veysel'in kendi sözleriyle ve müziğiyle kurduğu o engin dünyada Mustafa Kemal Atatürk'ün çok özel bir yeri var. Ulu Önder'e hayranlığını her daim dile getiren Aşık Veysel, kendisiyle tanışma fırsatı bulamasa da eserlerinde ona olan sevgisine sıkça rastlıyoruz. Aşık Veysel, eserlerinde toplumunun düşünce dünyasına eşlik edebildiği kadar, birkaç adım ötesine geçebilmiş bir şair aynı zamanda. Yaşama sevinciyle hüzün, iyimserlikle umutsuzluk şiirlerinde iç içe. Doğa, toplumsal olaylar, din ve siyasete ince eleştiriler yönelttiği şiirleri de bulunan Aşık Veysel, neredeyse bir asır önceden, bir asır sonrasına seslenmeyi başarabilmiş eşsiz değerlerimizden biri. Bu nedenle onun eserlerini her dinlediğimizde dünden, bugüne ve yarına uzanan bir köprünün üzerinde buluyoruz kendimizi. Bu sihirli köprünün halatları müzikten, ayakları ise kültürümüzden oluşuyor. Hepimiz o "Uzun ince yol"un sadeliğinde kendi adımlarımızı sorgularken, "Dostlar beni hatırlasın" diyerek, evrene bıraktığımız izin unutulmamasını istiyoruz. "Gonca gülün kokusu"ndan ilham alıp sevdiğimize ilanı aşk ediyoruz; kısacası bugün bile Aşık Veysel'in mirasından beslenmeye devam ediyoruz. Büyük usta 1973 yılında hayata veda ettiğinde geride onlarca eşsiz eser bıraktı. O eserlerin her biri düşünce dünyamızı ve toplumsal sorunlarımızı dert etmeye devam ediyor. Ve biz "biz olmaya" inandıkça da devam edecek. Aşık Veysel'in birkaç ömrü dolduracak yaşanmışlıklarını buraya sığdırmak elbette mümkün değil. Biz kısa bir hatırlatma yapalım istedik; şimdi oturup onun eserlerini dinleyerek, yaşanmışlıklarını tekrar düşlemek size düşüyor.

Doğa, toplumsal olaylar, din ve siyasete ince eleştiriler yönelttiği şiirleri de bulunan Aşık Veysel, neredeyse bir asır önceden, bir asır sonrasına seslenmeyi başarabilmiş eşsiz değerlerimizden biri.

İstanbul'un manevi merkezi: Eyüp Sultan

Padişahların kılıç kuşandığı, tarihimizde iz bırakmış birçok ismin yattığı, günümüzde insanların manevi huzura ulaşmak için ziyaret ettiği Eyüp Sultan, gizemli tarihi ve etkileyici atmosferiyle İstanbul'un en önemli çekim merkezlerinden biri olma özelliği taşıyor.

Hazırlayan: **Erdem Çağlayan**

İstanbul'un tarihi ve kültürel zenginlikleri arasında biri var ki, hem manevi iklimi hem de barındırdığı mimari değeriyle özellikle ramazan ayında bambaşka kimliğe bürüyor. Tahmin edeceğiniz gibi bu seferki adresimiz Eyüp Sultan olacak. İstanbul'un fethinden sonra Türklerin ilk inşa ettiği eser olan Eyüp Sultan Camii ve türbesi, aynı zamanda sınırları içinde bulunduğu Eyüp ilçesine ismini veren çok önemli kültürel bir merkez özelliği taşıyor. Tarihi, dini ve mimari öğeleriyle her kesimden insanın yoğun ilgi gösterdiği bu mekân, Haliç'in iç kısmında yer alıyor. Özellikle ramazan ayında çok farklı bir atmosfere sahip olan Eyüp Sultan, ismini Türkçe'de Eyüp Sultan olarak anılan Ebu Eyyûb El-ensarî'den alıyor. Eyüp Sultan'ı bu kadar önemli kılan değerleri anlamak için önce Ebu Eyyûb El-ensarî'yi yakından tanımakta fayda var.

Mihmandar-ı nebevî

Hz. Muhammed'i Mekke'den Medine'ye göç ettiği zaman evinde ilk misafir eden sahabi olan Ebu Eyyûb El-ensarî (Eyüp Sultan), bu sebeple İslam dünyasında "mihmandar-ı nebevî" olarak anılıyor. Hz. Muhammed ile Bedir, Uhud, Hendek, Hayber, Mekke'nin fethi, Huneyn başta olmak üzere bütün savaşlara katılan Eyüp Sultan, haricilerle ve Muaviye ile yapılan savaşlarda Hz. Ali'nin yanında yer almış. Katıldığı seferlerin sonuncusu, Müslümanların ilk İstanbul kuşatması olan Eyüp Sultan, yaşının ilerlediği bu dönemde kendisinin ölünce yıkanıp kefenlenmesini ve ordunun ilerleyebildiği en uç noktaya gömülmesini vasiyet etmiş.

Akşemsettin'in gizemli rüyası

Kaynaklara göre Fatih Sultan Mehmet İstanbul'u fethettikten sonra hocası Akşemseddin'den Eyüp Sultan'ın kabrini bulmasını istedi. Akşemseddin keşf yolu ile gece ışık topunun indiğini gördüğü mevkiyi, kabrin yeri olarak gösterdi. Burası kazıldığında iki kulaç derinlikte "Ebu Eyyûb'un mezarı burası" yazan bir taş bulundu. Bu olayın ardından Fatih Mehmet Sultan tarafından buraya bir camii ve türbe inşa ettirildi. Adını Eyüp Sultan'dan alan bu dini mekân, günümüze kadar önemli ziyaret yerlerinden biri olma özelliğini sürdürdü. Fatih'ten sonra asırlarca padişahların kılıç kuşanma törenlerinin gerçekleştirildiği Eyüp Sultan Camii'nde birçok kabir, türbe yer alıyor. Sokullu Mehmet Paşa, Ferhat Paşa, Mehmet Paşa, Siyavuş Paşa, Necip Fazıl, Fevzi Çakmak, Beşir Fuad, Ahmet Haşim ve Ziya Osman Saba da burada yatıyor.

İslam dünyasının şaheserlerinden biri

Kara surlarıyla Haliç surlarının birleştiği yerin dışında yer alan Eyüp Camii ve Türbesi İslam dünyasının kutsal yerlerinden biri. Eyüp Sultan Camii, dikdörtgen planda, mihrabı çıkıntılıdır. Merkez kubbe altı sütun ve iki filayağına müstenit kemerlere yaslanır, etrafında yarım kubbe, ortasında Eyüp Sultan türbesi, sandukasının ayak ucunda bir pınar, avlu ortasında asırlık bir çınar bulunuyor. Cami parmaklığının dört köşesinde bulunan dört çeşmeye hacat çeşmeleri ve kısmet çeşmeleri deniyor. Tamir edildikten sonra camiyi açıp namaz kılan Sultan III. Selim'in mevlevi olması dolayısıyla parmaklıkların üzerinde mevlevi sikkeleri yer alıyor.

Eyüp Sultan ramazanda bir başka güzel

Özellikle son yıllarda gerçekleştirilen etkinliklerle ramazan ayının en önemli buluşma yerlerinden biri haline gelen Eyüp Sultan, manevi iklimi en derin şekilde yaşamak isteyenlerin akınına uğruyor. Orucunu Eyüp Sultan'da açmak için yalnızca İstanbul'dan değil, Türkiye'nin birçok yerinden insan buraya geliyor. İslam dininin temellerinden birini oluşturan bütünleşme kavramı, her ramazanda sembolize ediliyor. Eyüp Sultan yalnızca ramazan aylarında ilgi görmüyor; burası mübarek gün ve gecelerde, önemli iş ve sınavların arifesinde, sünnet öncesi, düğün günü, halkın uğramadan, dua etmeden ayrılamadığı bir mekân. Manevi atmosferi ile Eyüp Sultan'da gününüzün koşuşturması ve kargaşasından uzak saatler geçirebilir, ziyaretinizi bitirdikten sonra teleferikle Piyer Loti'ye çıkıp, şehri kuşbakışı seyredebilirsiniz.

Bir fincan kahvenin 40 yıl hatırı vardır

Sohbetlerin bahanesidir bol köpüklü bir kahve. Kimi zaman neşedir eşle dostla içilen, kimi zaman yalnızlıktır; kimi zaman da yorgunluğu unutturandır. "Şöyle bol köpüklü bir kahve yap da içelim" cümlesinin altındaki huzurdur. Herkesin bir anına şahitlik eder zaman zaman. Kim bilir, belki de bundandır "40 yıllık hatırı"…

Kahvenin toplumsal hayatımızda önemli bir yeri vardır. Kız isteme geleneğinin olmazsa olmazıdır. Hatta evlenecek kızın becerisi pişirdiği kahvenin köpüğüyle ölçülür. Muhabbetle içilen bir kahvenin ardından fincanlar, "Neyse halim çıksın falım" sözleriyle kapatılır; sohbete biraz da eğlence katmak niyetiyle. Kahve, kültürümüzün ayrılmaz bir parçası oldu zamanla. Deyimlerimize, manilerimize, şarkı ve türkülerimize girdi: "Kahvelerim pişti gel, köpükleri taştı gel, iyi günüm dostları, kötü günüm geçti gel."

Peki, kahve nasıl bulundu?

Kahve ile ilgili pek çok efsane vardır. Bunlardan biri Habeşistanlı bir çobanla, diğeri de Peygamber Efendimizle ilgilidir. Kahvenin anavatanının kahve ağaçlarının kendiliğinden yetiştiği Habeşistan, yani bugünkü adıyla Etiyopya olduğu kabul edilir. Efsanelere göre de, kahvenin değeri dokuzuncu yüzyılda bir çoban tarafından anlaşıldı. Keçilerini otlatmaya çıkaran bir çoban, hayvanlarının ufak bir ağacın kırmızı meyvelerini çok iştahla yediklerini ve yedikten sonra da pek keyiflendiklerini, neşeyle hoplayıp zıpladıklarını fark eder. Keçilerinin her gün hep bu koyu yeşil yapraklı ağaca ve o ağacın kırmızı meyvelerine koşmaları çobanın dikkatini çeker. Çoban, o güne kadar tanımadığı, bilmediği bu meyvelerden toplayıp yer, ancak bunların ne tadı hoşuna gider, ne de bir keyif alır. Sinirlenip, topladığı meyveleri yaktığı ateşe atar ve yatıp uyur. Bir süre sonra meyvelerin ateşte yanmaları sırasında yayılan o kokuyla uyanır. Kavrulmuş kahvenin o müthiş kokusu her tarafı sarar. Çoban, keçilerini neşelendiren bu meyvelerin çiğ yenince bir şeye benzemediğini, ancak ateşte yandıklarında çok güzel koktuklarını anlar. Böylece bu meyveler önce ateşte kavrulup yenmeye ve kavrulan çekirdekler değirmende un haline getirilip ekmek yapımında kullanılmaya başlar. Daha sonra da kim bilir kim, kavrulan çekirdekleri

kaynatarak suyunu içmeyi akıl eder. Bu şekilde de bugün bizim hayatımızın neredeyse ayrılmaz bir parçası haline gelen kahve keşfedilmiş olur. Bir başka efsaneye göre de, Hz. Muhammed (S.A.V) hastalanır. Çok halsiz ve bitkindir, yapılan tedaviler bir işe yaramaz. Durumu her geçen gün kötüye giderken Cebrail Aleyhisselam, elinde içinden dumanlar çıkmakta olan bir tasla çıkagelir. Peygamberimiz bu sıcak koyu renkli sıvıyı içer ve kısa zamanda hastalığı düzelir, tekrar eski sağlığına kavuşur. Bunun üzerine de bütün Müslümanlara bu sıvıyı içmelerini öğütler. Bu sıcak su, kahveden başka bir şey değildir.

Kahvenin Yemen'den saraya yolculuğu

Kanuni Sultan Süleyman döneminde, 16. yüzyılda Yemen Valisi Özdemir Paşa, Yemen'de içtiği ve çok sevdiği kahveyi İstanbul'a getirir. Kahve, kısa zamanda itibarlı bir içecek olarak saray mutfağında yerini alır ve büyük ilgi görür. Saray görevleri arasına "kahvecibaşı" adında bir de rütbe eklenir. Padişahın ya da bağlı olduğu devlet büyüğünün kahvesini pişirmekle görevli olan kahvecibaşı, sadık ve sır tutmasını bilenler arasından seçilir. Osmanlı tarihinde kahvecibaşılıktan sadrazamlığa yükselenlere bile rastlanır. Saraydan konaklara, ardından evlere giren kahve, İstanbul halkının kısa sürede tutkunu olduğu bir lezzet haline gelir. Satın alınan çiğ kahve çekirdekleri tavalarda kavrulup, dibeklerde dövüldükten sonra cezvelerde pişirilir. Kahve ilk kez 1727 yılında Brezilya'dan ithal edilmeye başlanmış. O dönemde Anadolu'da kahve ekimiyle ilgili çalışmalar yapılmış fakat başarılı olunamamış. Türkiye'deki en eski kahveci 1871 yılında kurulmuş Kurukahveci Mehmet Efendi'dir. 1980'li yıllarda ise Nestle firması Nescafe'yi piyasaya sürdü. 2004'ten beri Türkiye'de sadece Mersin Anamur'da 16 hektarlık bir alanda kahve tarımı yapılıyor.

Kahvenin sağlık sırları

Aşırıya kaçılmadığı takdirde kahvenin vücudumuz için faydası olduğu biliniyor. Özellikle astım üzerindeki olumlu etkileri neredeyse 150 yıl önce saptanmış. Kahvenin nefes yollarını açıcı, solunumu rahatlatıcı, astıma ve bronşite iyi gelen özellikleri mevcut. Kahvenin bu etkisi içerdiği kafein maddesinden kaynaklanıyor. Kafein, belli miktarlarda alındığında yararlı olduğu kadar, kalp ve damar sistemi hastalıklarında, şeker hastalığında, mide hastalıklarında, su kaybı yaratması konusunda ve hamilelikteki doz aşımlarında tehlikelidir. **Ayrıca kahve ciddi miktarda potasyum içerdiğinden diyaliz hastalarının çok dikkatle tüketmesi gerekir.**

“Torunlarımız bizim yaşam sevincimiz”

Dede ve ninelerimizden çok duyarız; “Torun sevgisi, evlat sevgisiyle kıyaslandığında bambaşka bir yerdedir”. Belki dede ya da nine olmadan bunu anlayamayacağız ama, yaşanılan sevginin, kurulan iletişimin söylenen gibi olduğunu görmek ve hissetmek mümkün. Tabii aynı şekilde torunların da dede ve nine sevgisi farklıdır, hatta öyle ki bazen onların en iyi arkadaşlarıdır. Torunların, anne ve babadan kaçıp sığındıkları, bir şey istediklerinde onlardan destek aldıkları, yaramazlıklarında azar işitmekten kurtarıldıkları arkadaşlarıdır. Düşünsenize canınız canı, canınız bir parçası. Çocuklarınızla yaşamadığınız duyguları yaşarsın keyifle, sevmekten ve korumaktan başka sorumluluğunuz yoktur. Yetiştirdiğiniz çocukların, çocuklarını yetiştirmesine şahitlik edersin huzurla… Neticede güzel bir duygudur dede, nine ve torun olmak, bu sevgiyi fazlasıyla hissedebilmek.

Bizde bu sayımızda hastalarımızın torunlarıyla çekilmiş fotoğraflarına yer vererek bu mutluluğu dergimizle birlikte kalıcı hale getirmek; yüzlerde bir gülümseme olmak istedik.

Özel FMC Bursa Uludağ Diyaliz Merkezi hastalarımızdan **Saadettin Türk**

Özel FMC Bursa Uludağ Diyaliz Merkezi hastalarımızdan **İbrahim Aydın**

Özel FMC Mersin Diyaliz Merkezi hastalarımızdan **Mustafa Umaner**

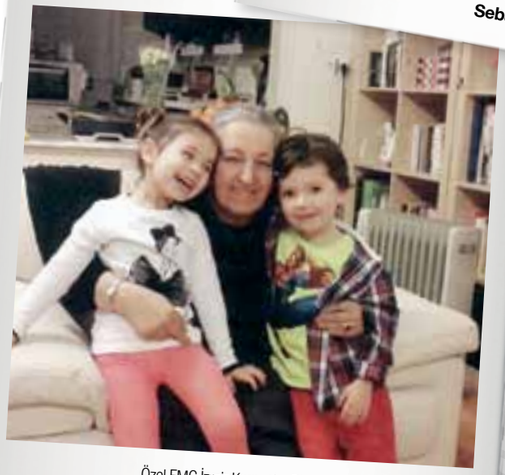
Özel FMC İzmir Karşıyaka Diyaliz Merkezi hastalarımızdan **Faik Göde**

Özel FMC Kayseri Erciyes Diyaliz Merkezi hastalarımızdan **Sebahattin Canlı**

Özel FMC Kayseri Erciyes Diyaliz Merkezi hastalarımızdan **Ayşe Uslu**

Özel FMC İzmir Karşıyaka Diyaliz Merkezi hastalarımızdan **Sebahattin Ceylan**

Özel FMC Gaziantep Diyaliz Merkezi hastalarımızdan **Bekir Kandemir**



Özel FMC İzmir Karşıyaka Diyaliz Merkezi hastalarımızdan **Gonca Bobiç**

Özel FMC Kayseri Erciyes Diyaliz Merkezi hastalarımızdan **Fatma Varkara**

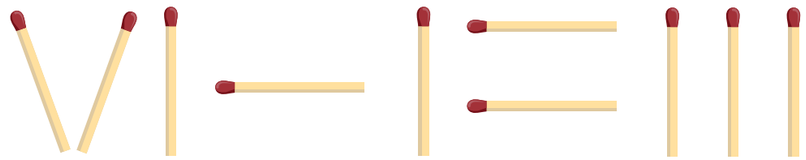
Beyin Jimnastiği

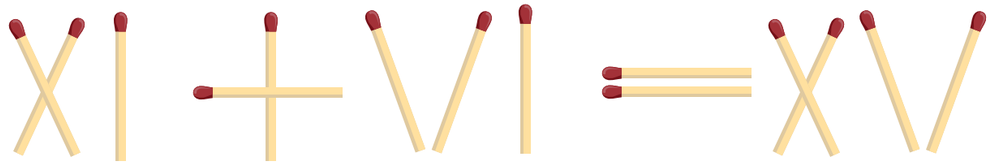
Aşağıda birbirine benzeyen iki resim arasındaki 8 farkı bulun.

Çözümlerini 41. sayfada da bulabilirsiniz.

KİBRİT ÇÖPLERİ

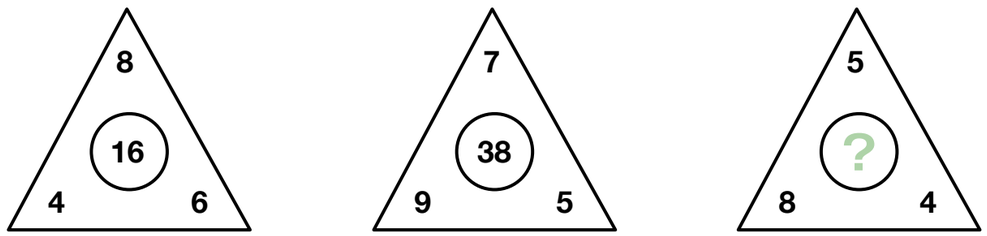
Sadece bir kibrit çöpünü oynatarak doğru eşitliği bulun.

1 

2 

SAYI BULMACA

Soru işaretli yere hangi sayı gelmelidir?



Rahatlayın, emin ellerdesiniz!

Haftada üç kez diyalize girmek, yurtdışına seyahat ve tatilin sonu anlamına gelmez. "Tatil diyalizi", tedavi için diğer diyaliz merkezlerini ziyaret etme ve tatilinizin keyfini çıkarma fırsatı verir. Dünya çapındaki tüm Fresenius Medical Care diyaliz merkezleri sayesinde çok fazla seçeneğiniz var. Dolayısıyla ister yurtdışına seyahat edin ister yurtiçinde, yeni yerleri gezerek aktif bir hayatın tadını çıkarmaya devam edebilir veya güneşin tadını çıkarabilirsiniz

Nereye gideceğinize ve tatilinizi nasıl geçirmek istediğinize bağlı olarak önünüzde üç seçenek var:

1. Yakınında bir Fresenius Medical Care diyaliz merkezi bulunan bir yer seçin ve sonra yerinizi ayırtın. NephroCare size bu konuda yardımcı olacaktır.

2. Gideceğiniz yeri bağımsız olarak belirleyin. Daha sonra NephroCare ekibi uygun bir diyaliz merkezi bulmanıza yardımcı olacaktır. Bir merkez bulduğunuz anda, yerinizi ayırtabilirsiniz.

3. Kendi diyaliz merkeziyle donatılmış bir yolcu gemisiyle deniz turuna çıkabilirsiniz.

NephroCare ağında yer alan tüm diyaliz merkezleri kıyaslanabilir bir standartla donatılmış ve aynı kalite seviyesini sunar. Bir Fresenius Medical Care merkezini seçerek evde alıştığınız NephroCare bakımını alma olanağınız olur. "Evdeki" merkezinizde bulunan NephroCare ekibi, tatil diyaliz merkezinde bulunan ekibin gerek duyacağı tüm tıbbi ve diyaliz bilgilerini almasını sağlar. Böylece planlarınıza devam edebilir ve eğlenebilirsiniz!

Son hazırlıklar

Gezmeyi seçtiğiniz yer neresi olursa olsun, tedaviniz sağlık sigortanız tarafından kapsanmış olmalıdır. Türkiye'de kalıyorsanız, sadece bazı gerekli belgeleri almanız gerekir. Eğer yurtdışına seyahat etmek istiyorsanız sağlık sigortanızın yurtdışı tedaviyi karşılayıp karşılamadığını öğrenmeniz gerekir.

Nefroloji Uzmanı Doç. Dr. Fatih Kırçelli'den size mesaj var...

* Kan akım hızınız en yüksek kaç olabilir konusunda doktorunuzla mutlaka görüşün!"

Ev hemodiyalizi ile zamanımı verimli kullanıyorum

1990, İstanbul doğumluyum. Üç aylıkken ateşli hastalık geçirdiğim için belimden sıvı alınmak istenmiş ve sonucunda omurilik felci olmuşum. 1997 yılında nörojen mesanede kaçağa bağlı kronik böbrek yetmezliği teşhisi konuldu ve 2004 yılının Kasım ayına kadar tedavi gördüm. Kasım ayının sonunda ilk diyaliz seansımı oldum. 1,5 yıl boyunca İstanbul'da özel bir merkezde tedavime devam ettim. 2006 yılı Eylül ayında Samsun/Çarşamba'ya taşındım ve tedavime Özel FMC Samsun Çarşamba Diyaliz Merkezi'nde devam ettim. 2012 yılında doktorumun, hemşirelerimin ve merkez teknisyenimizin tavsiyesi ve yardımlarıyla ev hemodiyalizi eğitimine başladım. 2013 Şubat ayında eğitimim sona erdi ve ev hemodiyalizine başladım. İlk aylar gündüzleri diyalize bağlanırken yine günlerim boşa gidiyor seans sonunda biraz da olsa halsiz bir şekilde devam ediyordu günler. Ev hemodiyalizine alıştıktan sonra seanslara gece devam ediyorum. Seansa yatarken girip sabaha kadar hem tedavimi oluyorum hem de rahat bir şekilde uyuyorum. Sabah seans bittikten sonra uykumu almış daha dinç bir şekilde güne başlıyorum ve günler bana kalıyor. Bu şekilde sosyal hayatım ve aktivitelerim daha fazlalaştı.

Engelsiz engelli bir yaşam

Gece seansları sayesinde Mayıs ayı sonunda üyesi olduğum Çarşamba Bedensel Engelliler Derneği ile birlikte 3 Aralık Dünya Engelliler Günü için ''Engelsiz Engelli" adlı tiyatro gösterisi hazırlamaya başladık. Dört gönüllü 12 kişilik bir grupla birlikte 10-15 dakikalık beş kısa oyun hazırlayıp 3 Aralık'ta sahne aldık. Tiyatro çalışmaları devam ederken derneğimizin kurmuş olduğu Tekerlekli Basketbol Takımı'na da katıldım. Lisans alıp antrenmanlara başladım. Ama fistülün durmasından korktuğum için antrenmanları izlemekle yetiniyorum şuan. İlerleyen zamanlarda tekrar bir tiyatro gösterisi için bir gruba katılmayı planlıyorum. Ev hemodiyalizi tüm bu sosyal aktiviteleri yapmamı sağlıyor ve çok memnunum. Hayatımdaki bu değişikliklere ve daha sosyal birisi olmama vesile olan başta FMC Türkiye'ye ve Özel FMC Samsun Çarşamba Diyaliz Merkezi sorumlu doktoruna, başhemşiresine, hemşirelerine ve teknisyenine bana 7/24 yardımcı oldukları için teşekkür ediyorum.

Özel FMC Samsun Çarşamba Diyaliz Merkezi Hastalarımızdan
Harun Konaçoğlu

SON ÇARE

Bülbül dala konar seslenmek için
Arı çiçek arar bal yapmak için
Böbrek hastası diyaliz arar yaşamak için
Bekler işte Tatil Diyaliz seni kucaklamak için

Yaşam kalitesinin en iyisi
Var makinesi –filtresi
Memnun kalman için var
Bekler doktoru-hemşiresi

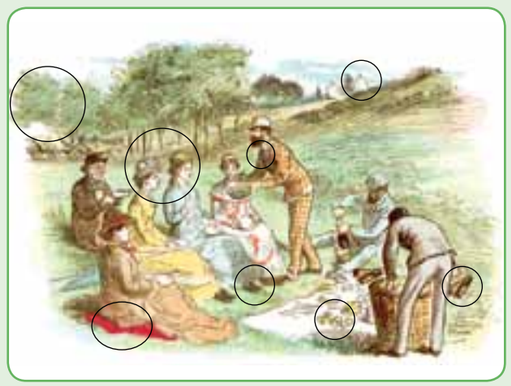
Firma Fresenius Care
Yeni makine; yok tasa, kramp yok
Burası senin tatil kampın gibi

Yaşamak çok güzel dostum
Dost ol dertlerinle,
Var mı başka çaren bana da söyle.

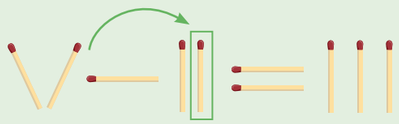
Özel FMC Antalya Tatil Diyaliz Merkezi hastalarımızdan **Mustafa Akdölek**

Beyin Jimnastiği çözümleri

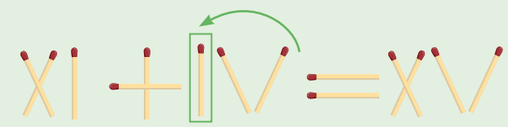
8 fark



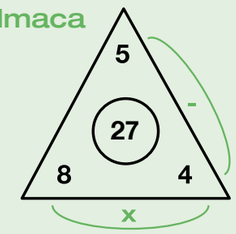
1



2



Sayı bulmaca



8 x 4 = 32
32 - 5 = 27

Ödüllü Sorular

Cevapları NephroCare *Yaşam Işığı*'nın içinde...

Dergimizin içeriği ile ilgili aşağıdaki soruları cevaplayan ilk 100 hastamıza sürpriz hediyelerimiz olacak. Cevaplarınızı 0216 527 96 73 numaralı faksa gönderebilirsiniz.

Periton diyaliziyle ilgili hangi bilgi yanlıştır?

A) Periton diyalizinin üç yöntemi vardır
B) Periton diyalizi, iç organlarınızı kaplayan periton zarını kullanır
C) Periton diyaliz hastalarının ilaç kullanımları daha azdır
D) Periton diyaliziyle renal fonksiyonlar daha uzun süre korunur

Değerli ozanımız Âşık Veysel ile ilgili hangi bilgi doğrudur?

A) Doğuştan görme engellidir
B) Köy Enstitüleri'nde saz hocalığı yapmıştır
C) Nevşehir'de dünyaya gelmiştir
D) İlk sazını Ahmet Kutsi Tecer hediye etmiştir

Diyabetin tıp dilindeki adı nedir?

A) Polyuria
B) İnsülin
C) Diabetes mellitus
D) Diyabety komplikas

Eyüp Sultan Camii ve Türbesi'ni kim inşa ettirmiştir?

A) Siyavuş Paşa
B) Sultan III. Selim
C) Sokullu Mehmet Paşa
D) Fatih Sultan Mehmet

Aşağıdakilerden hangisi egzersizle ilgili hatalı bir bilgidir?

A) Tansiyon daha kolay kontrol edilir
B) Kanda kolesterol oranı artar
C) Yeni damarlar gelişir
D) Depresyon ortadan kalkar

Adınız Soyadınız:
Klinik Adı:

Doğru beslenin, hayatı kolaylaştırın

Afiyet olsun!

NephroCare

Doğru beslenme alışkanlıkları,
Yemek tarifleri ve daha fazlası için
www.nephrocare.com.tr

FRESENIUS MEDICAL CARE

Periton Diyalizi ve Ev Hemodiyalizi ile...

evimdediyaliz

...sevdiklerinize daha çok zaman kalır.

Ev konforu, daha özgür yaşam, daha serbest diyet*
Diyaliz merkezine gitmeden, her gününüzü istediğiniz gibi yaşayabilirsiniz.

FRESENIUS MEDICAL CARE

www.fresenius.com.tr

NephroCare
Fresenius Medical Care's Way of Caring

* Perl et al. Home Hemodialysis, Daily Hemodialysis, and Nocturnal Hemodialysis: Core Curriculum 2009. Am J Kidney Dis. 2009; 54: 1171-84. • Laurant et al. The results of an 8 h thrice weekly haemodialysis schedule. Nephrol Dial Transpl. 1998; 13: 125-131. • Williams et al. Slow Nocturnal and Short Daily Hemodialysis: A Comparison. Semin Dial. 1999; 12: 431-439.