

HÜMA

2022

MİDE BOTOKSU *Life*

Stomach Botox

Ameliyatsız
Zayıflama

Non-Surgical Obesity Treatments

Yenidoğan

Yoğun

Bakım

Newborn
Intensive
Care Unit

Kadın Kanserleri
Cerrahisi

Woman Cancer's Surgery

Sağlık
Turizmi

Medical
Tourism

18
Since 2004
YIL

HÜMA

KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM HASTANESİ



Web sitemizi
ziyaret etmek
için karekodu
okutalım.

HÜMA DERGİ'nin 3.

Sayısı ile yeniden

Merhaba!

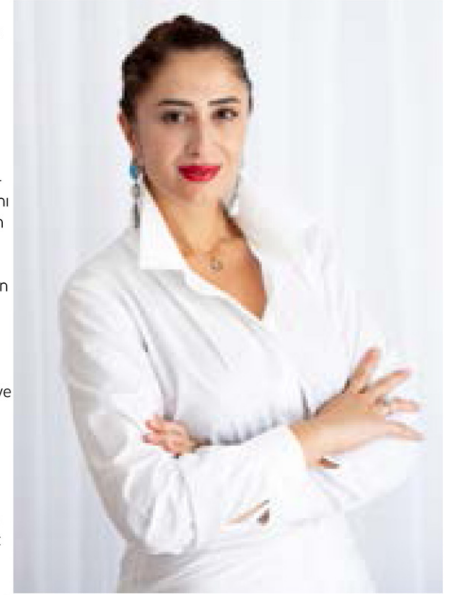
Hello!

again with the 3rd issue
of **HÜMA MAGAZINE!**

We are about to leave behind two years, in which the value of the health sector and all the workers of the sector is more appreciated with the Covid-19 epidemic that has swept the world since December 2019. The Covid-19 epidemic, which has evolved into a public health problem on a global scale, has already integrated a different way of life, the new normal, into humanity in many ways. It is understood how important vaccines are, which eradicate many diseases, especially in the 20th century, during the Covid epidemic. Soon, the strategies of countries to become more vigorous will be determined by the investments to be made in science and the contribution of these investments to human health. A new century is being built in which the better, the stronger will be scaled in this way. For this reason, it seems essential for all local and national players of the health sector to be able to make their plans at a global level. As Hüma Hospital, which constitutes one of the vital parts of Turkey and locally in Kayseri, we are trying to be ready for such a future. Since 2018, when we started our work on health tourism, we have continued to accept our patients from various countries. In the light of our experience, we are present at many health fairs abroad (Bosnia and Herzegovina, Azerbaijan) and organizations in the European Union member countries (recently Germany) where mutual exchanges of ideas and agreements are made. For the last year, we participated in the HİSER (Service Sector Competitiveness Improvement Project Support) project and many valuable private health institutions. With these and similar projects, we aim to closely follow the technological infrastructure and dynamics in the health sector and keep up with the developments in new types of human resources and working principles. In presenting our services and activities to the public, we focus on digital platforms and work with media companies with dynamic and creative ideas. Let us come to the latest developments in the internal dynamics of our hospital... First of all, I would like to touch on the meaning and nature of the name HÜMA. HÜMA is a female luck bird mentioned in Indian legends and believed to bring abundance, fertility, and luck wherever it passes. In Turkish mythology, the Huma bird represented a bird species known as Umay and is related to the stork family. In other words, it is the mythological manifestation of the stork and heralds spring, fertility, abundance, and abundance... Huma (Umay), a relative of the stork representing reproduction, is the mythological expression of rebirth and coming to life, and this is precisely why Hüma Hospital was established to provide preventive health services for women's health and to conduce to the birth of generations that will ensure the continuation of the family. As Hüma Hospital, we are experiencing the justified pride and happiness of leaving behind the 15th year with many successes as of February 2021. Since the day we were founded, we have performed 70,000 births, 50,000 women's surgical operations, and we have safely hosted 7 intensive care babies with our level 3 Neonatal Intensive Care Unit. We continue to bring together dozens of families with the love of children with our Infertility Clinic Hüma IVF, which is the center of miracles in bringing dreams into life. Within the scope of the general surgery branch that joined our organization as of 2021, we ensure that our women have a body that they will feel good, especially with the Non-Surgical Weight Loss Technique. Stomach Botox. In recent years, we have been organizing health screening programs for breast examination, which has saved the lives of many women, especially with early diagnosis. At the same time, we see this as a social responsibility performance as part of our mission. We believe in strong human resources in corporate development. We are trying to direct the development of our colleagues in their work areas by developing and improving working conditions. We adopt a corporate approach for the continuity of our in-service training and the participation of all employees in hospital workflows. As Hüma Hospital, we are moving forward in line with our corporate goals that will shape the future, and the main focus of all of this is the effort to be worthy of the bodily and heart appreciation of our precious patients. The future will evolve in the minds and skills of healthy generations, and this process starts from the zero point of life, that is, from the birth phase. As HÜMA, which serves only for women and their births, we are aware of this responsibility from the very beginning, and we believe that this awareness will carry us to a strong future together with you, our valuable collaborators.

Wishing you a healthy tomorrow,
Lawyer Feride Hande GEMİCİ, Hüma Gynecology and Obstetrics Hospital Board Member

2019 Yılı'nın Aralık ayından bu yana dünyayı kasıp kavuran Covid-19 salgını ile sağlık sektörünün ve sektörün tüm emekçilerinin kıymetinin daha çok anlaşıldığı bir 2 yılı geride bırakmak üzereyiz. Küresel ölçekte halk sağlığı problemine evrilen Covid-19 salgını pek çok anlamda farklı bir yaşam şeklini, güncel deyim yerindeyse yeni normal insanlığı şimdiden entegre etmiş durumda. Özellikle 20 yy. da pek çok hastalığın kökünü kazıyan aşarların Covid salgını esnasında da ne denli önemli olduğunu anlaşıldığını düşünüyorum. Yakın gelecekte ülkelerin güçlü olma stratejilerini, bilim alanlarında yapılacak yatırımlar ve bu yatırımların insan sağlığına katkıları belirleyecek. Daha iyunin, daha güçlülünün bu şekilde ölçeklendirileceği yeni bir yüzyıl inşaa edilmekte. Bu sebeple sağlık sektörünün yerel ve ulusal tüm oyuncularının gelecek planlamalarını küresel düzeyde yapabiliyor olmaları şart gözüküyor. Bütünün Türkiye ve yerel anlamda Kayseri özelinde güçlü parçalarından birini oluşturan Hüma Hastanesi olarak biz, böyle bir geleceğe hazır olmaya çalışıyoruz. Sağlık Turizmüne ilişkin çalışmalarımızı başlattığımız 2018 yılından bu yana, dünyanın çeşitli ülkelerinden hastalarını kabul etmeye devam ediyoruz. Edindiğimiz deneyimlerin ışığında yurt dışındaki pek çok sağlık fuarına (Bosna Hersek, Azerbaycan) ve Avrupa Birliği üyesi ülkeler nezdinde (yakın zamanda Almanya) karşılıklı fikir alışverişlerinin yapıldığı ve anlaşmaların sağlandığı organizasyonlarda Hüma Hastanesi olarak bulunuyoruz. Son bir senedir HİSER (Hizmet Sektörü Rekabet Gücünün Artırılması Projesi Desteği) Projesinde kıymetli pek çok özel sağlık kuruluşu ile birlikte yer alıyoruz. Bu ve benzeri projeler ile sağlık sektöründeki teknolojik alt yapı ve dinamikleri yakından takip etmeyi, yeni tip insan kaynakları ve çalışma esasları hakkındaki gelişmelere ayak uydurabilmeyi hedefliyoruz. Hizmet ve faaliyetlerimizin kamuoyuna sunulmasında, dijital platformlardaki görünürlüğümüzde ağırlık veriyoruz. Ve bu konuda dinamik ve yaratıcı fikirleri olan medya şirketleri ile çalışıyoruz. Gelelim hastanemiz içi dinamizminde yaşanan son gelişmelere...Öncelikle merak edilen üzere HÜMA isminin anlam ve mahiyetine biraz değinmek istiyorum. HÜMA, Hint Efsanelerinde adı geçen, üzerinden geçtiği her yere bolluk, bereket ve şans getirdiğine inanılan dişi bir talih kuşudur. Türk Mitolojisinde ise Hüma kuşu yine Umay olarak da bilinen ve Leylek ailesi ile akraba olduğuna inanılan bir kuş türünü temsil eder. Yani leyleğin mitolojik tezahürüdür. Baharı, bereketi, çokluğu, bolluğu müjdelar... Üremeyi temsil eden leyleğin akrabası olan Hüma (Umay) kuşu yeniden doğuşun, hayata gelişin mitolojideki ifadesidir. İşte tam da bu yüzden Hüma Hastanesi kadın sağlığına yönelik koruyucu sağlık hizmeti vermek ve ailenin devamını sağlayacak nesillerin sağlıklı dünyaya gelişlerine vesile olmak amacıyla kurulmuştur. Hüma Hastanesi olarak, 2021 yılı Şubat ayı itibarıyla 18 Yılı nice başarılarla geride bırakanın haklı gururunu ve mutluluğunu yaşıyoruz. Kurulduğumuz günden bu yana 70.000 doğum, 50.000 kadın cerrahi operasyon gerçekleştirmiş ve bünyemizdeki 3 basamaklı Yenidoğan Yoğun Bakımımız ile 7000 yoğun bakım bebeğine sağlıklı ev sahipliği yapmış bulunuyoruz. Hayallerin hayatlara katılmasında mucizelerin merkezi olan Infertilite Kliniğimiz, Hüma Tüp Bebek ile de onlarca aileyi evlat sevgisi ile buluşturmaya aynı hızla devam ediyoruz. 2021 yılı itibarıyla bünyemize katılan Genel Cerrahi branşı kapsamında özellikle ameliyatsız zayıflama tekniği mide botoksu ile kadınlarımızın kenderlerini iyi hissedebilecekleri bir bedene kavuşmalarını sağlıyoruz. Son yıllarda özellikle erken teşhis ile pek çok kadının hayatını kurtaran meme muayenesine yönelik sağlık tarama programları düzenlemekteyiz. Bunu aynı zamanda yüklediğimiz misyon gereği, sosyal bir sorumluluk ifası olarak da görüyoruz. Kurumsal gelişimde güçlü insan kaynağına inanıyoruz. Çalışma koşullarının geliştirilmesi, iyileştirilmesi ile çalışma arkadaşlarımızın iş alanlarında kendi gelişimlerine yön veremeye çalışıyoruz. Hizmet içi eğitimlerimizin devamlılığı, hastane iş akışlarına tüm çalışanların katılımına yönelik bir kurumsal anlayışı benimsiyoruz. Hüma Hastanesi olarak geleceğe yön verecek kurumsal hedeflerimiz ekseninde ilerliyoruz ve tüm bunların ana odağında kıymetli hastalarımızın bedensel ve kalbi takdirine layık olma çabası yatıyor. Gelecek, sağlıklı nesillerin zihninde ve becerisinde evrilecek. Ve bu süreç hayatın sıfır noktasından yani doğum aşamasından itibaren başlıyor. Yalnızca kadınlar ve onların dünyaya getirdikleri için hizmet veren HÜMA olarak bu sorumluluğun en başından farkındayız. Ve bu farkındalığımızın bizi güçlü bir geleceğe siz kıymetli paydaşlarımız ile birlikte taşıyacağına inanıyoruz.



Av. / Lawyer

Feride Hande
Gemici

Yönetim Kurulu Üyesi
Hastane Direktörü
Board Member
Hospital Director

Sağlıklı yarınlar dileğiyle,
Avukat Feride Hande GEMİCİ



VIP Doğum
VIP Birth

8/9 | Sayfa/Page

10/11 | Sayfa/Page

SAĞLIK TURİZMİ
HASTALARINDA SÜREÇ
PROCESS IN HEALTH
TOURISM PATIENTS



12/13 | Sayfa/Page

HÜMA Yurt Dışından Gelen Hastalara Kendini
Evinde Hissettiriyor
Huma Makes Patients Coming From Abroad
Feel At Home

14/15 | Sayfa/Page

ANNELİK GERİ DÖNÜŞÜ
OLMAYAN EN GÜZEL
YOLCULUKTUR

MATERNITY IS THE MOST
BEAUTIFUL JOURNEY
THAT IS NOT RETURNED



Tüp Bebek
I V F

16/17 | Sayfa/Page

18/19 | Sayfa/Page

ARTIK KARIYER VE ANNELİK ARASINDA
KALMAYACAKSINIZ
YOU WILL NO LONGER BE CAUGHT BETWEEN
CAREER AND MOTHERHOOD



PGT İle Seçilmiş Sağlıklı Embriyo
Tekrarlayan Düşükleri
Engelleyebiliyor

A Healthy Embryo Selected With
PGD Can Prevent Recurrent
Miscarriages

20/21 | Sayfa/Page

22/23 | Sayfa/Page

GEBELİĞE GEÇ KALANLAR İÇİN
PRP YÖNTEMİ

PRP METHOD FOR THOSE WHO
ARE LATE PREGNANCY



LOHUSALIKTA SAÇ
DÖKÜLMESİNİ EN AZA İNDİRELİM

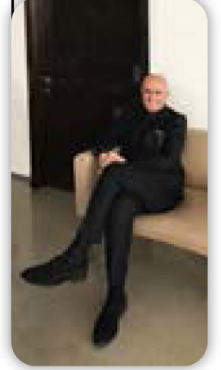
LET US MINIMIZE HAIR LOSS IN
POSTPARTUM

24/25 | Sayfa/Page

26/27 | Sayfa/Page

Rahim Ağzı Kanseri

Cervical Cancer



BEBEK SAHİBİ OLMAK
İSTEYEN ÇİFTLERİN
YENİ UMUDU ÇİP BEBEK
YÖNTEMİ

CHIP BABY METHOD
IS THE NEW HOPE OF
COUPLES

29 | Sayfa/Page

30/31 | Sayfa/Page

Çocuğunuzun Bağışıklık
Sistemini Güçlendirmek
Elinizde!

Strengthening Your
Child's Immune System
is in Yourhands!



32/33 | Sayfa/Page

Erken Teşhis Hayat Kurtarır

Early Diagnosis Saves Lives

34/35 | Sayfa/Page

İSTENMEYEN
KİLOLARA
AMELİYATSIZ
ÇÖZÜM!

NON-SURGICAL
SOLUTION TO
UNWANTED WEIGHT



Kanser ve Beslenme
Cancer and Nutrition

36/37 | Sayfa/Page

GEBELİK ZEHİRLENMESİ (PREEKLAMPSİ) NEDİR?
BEWARE OF PREGNANCY POISONING



YENİDOĞAN SÜNNETİ VE
AVANTAJLARI
NEONATAL CIRCUMCISION
AND IT'S ADVANTAGES

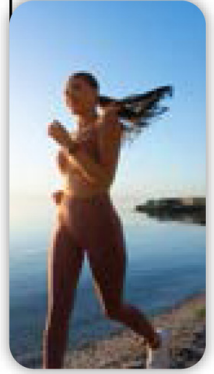
Gün içinde Enerjiniz
Bitmesin
Don't run out of energy
during the day



Yaşama İlk Adımı
Sakince Atın!
Take the First Step
to Life Calmly!

GENİTAL ESTETİK

GENITAL AESTHETICS



GEBELİK ŞEKERİ BEBEK
İÇİN DE ÖNEMLİ
GESTATIONAL DIABETES
IS ALSO IMPORTANT FOR
THE BABY



Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite
Bozukluğu
Attention Deficit and Hyperactivity
Disorder



ENDOMETRİOZİS

ENDOMETRIOSIS

Erken Gelen Mutluluğunuz
Bize Emanet

Your Early Happiness is
Entrusted to Us



HİER YAŞTA KADIN



7/24 Hizmetinizdeyiz

WE ARE AT YOUR SERVICE 24/7

Çocuklarda Soğuk
Havale

Colds in Children



Hamilelikte Tatlı 2 Healthy
Krizleri İçin 2 Recipes for Sweet
Sağlıklı Tarif Crashes During
Pregnancy



Covid-19 Aşıları ve Gebelik

Covid-19 And Pregnancy

Anne Adaylarında
Mide Yanması
In Expectant Mothers
Heartburn



ÇOCUKLARDA ROTA VİRÜS

ROTA VIRUS IN CHILDREN



Anneliğe Hazır mısınız?

Are You Ready for Motherhood?



Op.Dr. Erşad Batmaz



Op.Dr. Akif Yılmaz



Op.Dr. Cahit Gözüakça



Op.Dr. Hakan Kaya



Op.Dr. Gönül Erkan



Op.Dr. Gönül Özsipahioğlu



Op.Dr. Ahmet Emin Mutlu



Op.Dr. Dinçer Sümer



Op.Dr. Abdurrahman Akay



Uzm.Dr. Halil Durmaz



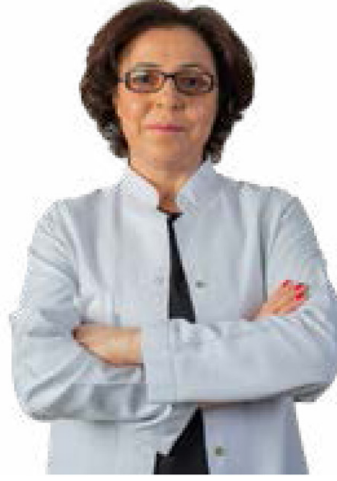
Uzm.Dr. Sonay Gökoğlu



Uzm.Dr. Yavuz İrişti



Uzm.Dr. Ufuk Daşar



Uzm.Dr. Hediye V. Savaş



Uzm.Dr. Mehmet Ural



Dr. Alaattin Çifter



Dr. Bekir Atik



Dr. Özkan Almak

VIP Birth

Birth Room

Heyecanla başladığımız bu mucizevi yolu; uzman kadromuz birbirinden tecrübeli ekibimiz ve sizleri ayrıcalıklı hissettirecek hizmetimiz ile kusursuz şekilde tamamlıyoruz. Bebeğiniz ile ilk tanışma anının, sizin için ne kadar önemli olduğunu biliyor ve bu anı unutulmaz yapmak için çalışıyoruz. Geniş ve modern çizgilerle dizayn ettiğimiz VIP odalarımızı; her detayı sizi ve sevdiklerinizi düşünerek hazırlıyoruz. Siz mutluluğunuzu yaşarken hiçbir detayı düşünmeyin diye, sizin yerinize düşünüyor ve Vip Doğum paketinde; bugünü uzun yıllar saklamak için fotoğraf çekimi, kendinizi özel hissedeceğiniz oda süslemeleri ve sizin için ayarladığımız daha birçok hizmetimizi sunuyoruz.

This miraculous way we started with excitement; We complete it perfectly with our expert staff, our experienced team, and our service that will make you feel privileged. We know how important the first meeting with your baby is for you, and we are working to make this moment unforgettable. Our VIP rooms, designed with comprehensive and modern lines, were prepared in detail with you and your loved ones in mind. It thinks for you so that you do not think about any details while you are living your happiness, and in the VIP Birth Package; In order to preserve this day for many years, we offer photo shoots, room decorations that will make you feel special, and many other services we have arranged for you.



Web sitemizi
ziyaret etmek
için karekodu
okutalım.

VIP DOĞUMLA KENDİNİZİ ÖZEL HİSSEDİN

ÖZEL ODA

Vip odalarımızı siz ve sevdiklerinizin rahatı için geniş ve modern çizgilerle dizayn ederek tasarladık.

ODA VE KAPI SÜSLEMESİ

Doğum sürecinizde konaklayacağınız oda ve kapının süsleri sizlerin zevki ve isteklerin doğrultusunda hazırlıyor, bu anı daha da keyifli hale getirmeyi amaçlıyoruz.

LOHUSA ŞERBETİ

Lohusalık döneminin bir simgesi olarak da bilinen lohusa şerbeti ikramımız olarak siz gelmeden odanızda yerini alacaktır.

YEMEK SERVİSİ

Sabah kahvaltımızın yanı sıra siz ve 6 misafiriniz için usta aşçılarımız tarafından hazırlanan enfes yemeklerimiz ve gün içerisinde servis edilen mevsim meyvelerinden oluşan tabağımız odanızda sizlere sunulmaktadır.

24 SAAT HEMŞİRE DESTEĞİ

Daha rahat, daha güvenilir bir doğum yaşamanız adına her ihtiyacınızda yardımınıza koşacak olan hemşirelerimiz ile kendinizi güvende hissedebilirsiniz.

DOĞUM ALBÜMÜ

Doğum albümünüz; siz ve sevdiklerinizle bu muhteşem anı daha güzel hatırlayabilmeniz adına hazırlanmış olacak.

DİĞER HİZMETLERİMİZ

Doğum öncesi kuaför, mini bar, sertifika, evde bebek ziyareti, size özel yardımcı personel desteği, akşam saatlerinde bebeğinizin adı ile hazırlanan kutlama pastası ve bebeğinizin ilk kıyafeti ise Hüma Hastanesi'nin size armağandır.

FEEL SPECIAL WITH VIP BIRTH

SPECIAL ROOM

We designed our VIP rooms with comprehensive and modern lines for the comfort of you and your loved ones.

ROOM AND DOOR ORNAMENT

The room's decorations and door where you will give birth are prepared according to everyone's tastes and wishes, and we aim to make this moment even more enjoyable.

WORLD SHERBET

The puerperal sherbet, which is also known as a symbol of the postpartum period, will take its place in your room as our treat.

CATERING.

In addition to our breakfast in the morning, our delicious meals prepared by our master chefs for you and your six guests and our plate of seasonal fruits served during the day are offered to you in your room.

24 HOURS NURSE SUPPORT

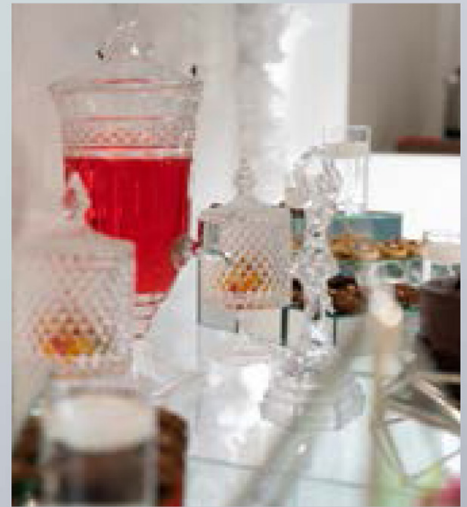
You will feel safe with our nurses, who will come to your aid in every need for you to experience a more comfortable and safe birth.

BIRTHDAY ALBUM

Your birth album; It will be prepared so that you and your loved ones can remember this wonderful moment better.

OUR OTHER SERVICES

A prenatal hairdresser, mini bar, certificate, baby visit at home, exceptional support staff support, a celebration cake prepared with your baby's name in the evening, and your baby's first outfit are gifts from Hüma Hospital.



SAĞLIK TURİZMİ HASTALARINDA SÜREÇ

PROCESS IN HEALTH TOURISM PATIENTS

Tedavi Planlama

Kurumumuza telefon ya da mail yoluyla ulaşan hastalardan tıbbi bilgileri ve tetkik sonuçları alınır ve konusunda uzman hekimlerimiz ile tedavi planını oluşturulur ve en geç 24 saat içerisinde hastaya dönüş sağlanır.

Hastalar tedavi detayları, konaklama yeri ve süresi, tedavi fiyatları gibi konularda ayrıntılı olarak bilgilendirilir ve hastaya uygun zaman diliminde tedavi planlanır.

Treatment Planning

Medical information and examination results are obtained from the patients who reach our institution by phone or e-mail.

A treatment plan is created with our physicians and the patient is returned within 24 hours at the latest.

Patients are informed in detail about treatment details, accommodation location and duration, and treatment prices.

Treatment is planned in the appropriate time frame.



TEDAVİ

Hüma Hastanesi hastalarına tedavi sürecinde her daim tercüman ve hemşire desteği ve 7/24 ulaşım ayrıcalığı sunmaktadır.

Treatment

Hüma Hospital offers its patients the privilege of interpreter and nurse support and 24/7 transportation during the treatment process.

TEDAVİ SONRASI

Hastalar ülkelerine döndükten sonra da Hüma Hastanesi sağlık ekibi ve hekimler tarafından takip edilir ve düzenli olarak bilgilendirilir.

Tedavi Dışındaki Organizasyonlar

Hastalarımızın isteği doğrultusunda ve hekimin uygun görmesi durumunda tedavi bitiminde ya da tedavi planınıza uygun zaman dilimlerinde şehir içi ve yurt içi turların organizasyonu konusunda yardımcı olmaktayız.

POST TREATMENT

Patients to their country
After his return, Hüma hospital team and doctors followed by done and regularly as informed.

Organizations Outside of Treatment

We assist in the organization of local and domestic tours at the end of the treatment or in time slots suitable for your treatment plan, in line with the wishes of our patients and if the physician deems it appropriate.

Medical Tourism
Sağlık Turizmi

PASSPORT

HÜMA Yurt Dışından Gelen Hastalara

Kendini Evinde Hissettiriyor

HUMA MAKES PATIENTS COMING FROM ABROAD FEEL AT HOME

Hüma 2018'den bu yana başta Arap ülkeleri olmak üzere 15'den fazla ülkeden hasta aldı. Yakın coğrafya başta olmak üzere Avrupa, Balkanlar, Orta Asya ve Orta Doğu ülkelerinden de pek çok sayıda hasta ağırladı. 4 farklı dili konuşan bir yurt dışı pazarlama ekibi ile en iyi hizmeti vermek için çalışıyor. Böylece misafirlerimiz ülkelerinden yüzlerce kilometre uzakta olsa bile kendilerini yalnız hissetmiyor. Sahip olduğu altyapı ve teknolojik yatırım, tecrübeli hekimler, farklı kültürlerin ihtiyaçlarını bilen, hassasiyetlerine göre davranan empati yeteneğine sahip müşteri memnuniyeti odaklı ekibiyle hizmet veriyor.

Since 2018, Huma has received patients from more than 15 countries, especially Arab countries. It hosted many patients from Europe, the Balkans, Central Asia, and the Middle East, especially near geography. It works to provide the best service with an overseas marketing team that speaks four different languages. Thus, our guests do not feel lonely even if they are hundreds of kilometers away from their country. It provides services with its infrastructure and technological investment, experienced physicians, customer satisfaction-oriented team who know the needs of different cultures, acts according to their sensitivities, and empathizes.



Web sitemizi
ziyaret etmek
için karekodu
okutalım.

DÜNYAYA YAYILAN Başarı Hikayelerimiz

OUR SUCCESS STORIES SPREADING AROUND THE WORLD



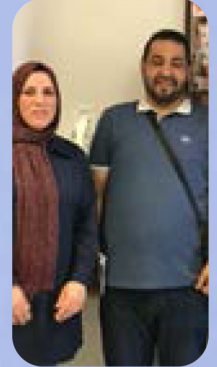
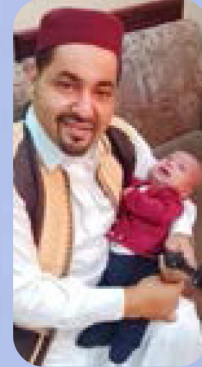
**VELİD - HİBE
(LIBYA)**

Libya'da yaşayan Velid Ali Şerif (38) ve Hibe Şuheyvdi (30) çifti çocuk sahibi olabilmek için kasım ayında Kayseri'ye geldi. Velid Ali Şerif ve Hibe Şuheyvdi 3 yıl arayla 2 kez merkezimizde tüp bebek tedavisi gördüler ve her tüp bebek denemelerinde onlara gebelik haber verdik. Tavsiye üzerine Kayseri'ye gelen ve tüp bebek merkezimizde hiç zorluk yaşamayan ailemiz merkezimizde 2 kez erkek çocuk sahibi oldu.



**HİBE - WALİD
(LIBYA)**

We met Mrs. Heba and Mr. Walid in 2014 when they came to us to have their first child. In November 2014, with the first trial of IVF, we were instrumental in having their son Muhammad; 5 years later, the couple returned to the hospital to have a new baby; after a successful treatment. We gave them good news of pregnancy. Now they are waiting to hold their baby between their arms.



**RAZAN - ABDULAZİZ
(SUUDİ ARABİSTAN)**

6 Yıllık evli, polikistik over sendromu ve rahim şekil bozukluğu ile merkezimize gelen çiftimizle ilk olarak 2019 Ocak ayında bir araya geldik. Tüp bebek tedavimiz ile elde ettiğimiz embriyolara dondurma işlemi uyguladık. Daha sonra rahim dinlendirme tekniğiyle embriyo transferini planlayarak Nisan 2019'da çiftimizi yeniden hastanemize davet ettik. Nisan ayında embriyo transferi uyguladık. Suudi Arabistan'da dünyaya gelen meğlimiz hepimizi çok mutlu etti.



**RAZAN - ABDULAZİZ
(SAUDI ARABIA)**

We first met with the couple who arrived at our center in January 2019, she was polycystic ovary syndrome married for 6 years and her husband has a sperm deformity. We applied freezing procedures to embryos obtained with the IVF treatment. Then, in April 2019, we invited the couple to the hospital again by planning the embryo transfer using the uterine rest technique. With the fetus we transferred in April, we look forward to the day when our twin babies will be born in Saudi Arabia.



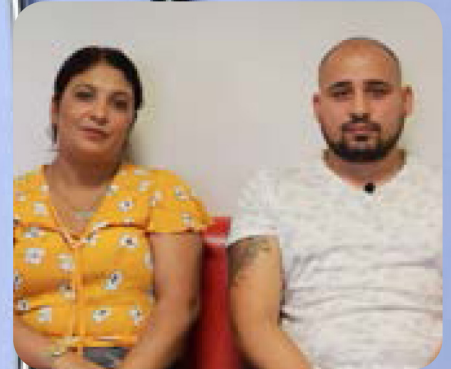
**MARIA-SERİF
(NORVEÇ)**

Norveç'te yaşayan Bulgaristanlı hastamız Sherif Bey ve Romanyalı Maria Hanım 6 yıldır bebek sahibi olmak istemiş ve Norveç'te yapılan tedaviler sonunda bebek sahibi olamamışlardı. Türkiye'deki tüp bebek merkezlerini araştırın ve merkezimizi tercih eden ailemizin ikiz bebek sevincine vesile olmaktan gurur duyuyoruz.



**MARIA-SHERİF
(Norway)**

Our patient Mr. Serif from Bulgaria, who lives in Norway with his wife Maria from Romania, has been waiting for a child for 6 years, and despite the treatments they have taken in Norway, the pregnancy has not been done. They searched the internet for IVF centers and preferred our center. Twin and we are proud to bring it to them.



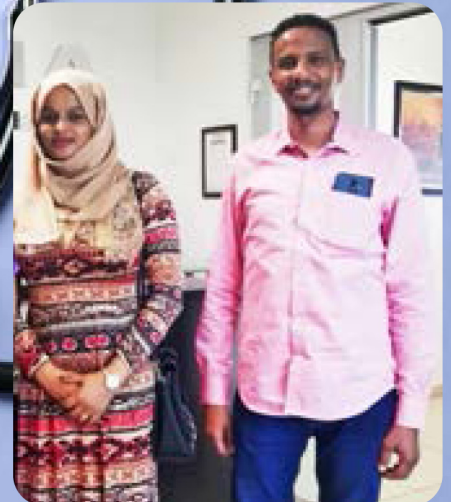
**WALA - MOHAMMED
(KATAR)**

Sudanlı hastamız Wala Faki 22 yaşında ve polikistik over sendromuna bağlı adet düzensizlikleri sebebiyle bebek sahibi olamıyordu. İnternetteki araştırmaları ve yüksek başarı oranı ayrıcalığımız nedeniyle Katar'dan merkezimize gelen çiftimizle 2019 da tüp bebek tedavisi için bir araya geldik. Elde ettiğimiz yüksek kaliteli embriyolardan birini transfer ettik ve diğer embriyolara dondurma işlemi uyguladık. Türkiye'yi ve merkezimizi çok beğenen ve burada oldukça keyifli vakit geçiren ailemize gebelik müjdesi verdikten sonra ülkelerine sevinçle uğurladık. Dokuz ay sonra bebeklerini kucaklayan ailemiz tedavilerini bizimle gerçekleştirdikleri için çok mutlular.



**WALA-MOHAMMED
(QATAR)**

Wala, 22, could not conceive because she suffered from PCOS and irregular menstruation. The Couples who preferred our center because of the success rate and after searching the internet came to us and we started treatment on 2019. We transferred one embryo from high quality embryos and the remaining ones we froze. We sent our patients to their country, who were very impressed by Turkey and our center and spent a nice time after receiving the beautiful news. Our family, who embraced their baby nine months later, is very happy to have their treatment with us.





Annelik nasıl bir duygu tarif eder misiniz?

Bence bu duygunun tarifi mümkün değil. Çünkü anneliği başkasından duyduklarınla ya da gördüklerinle değil birebir yaşamak çok başka... Kısaca hayatımızda çok büyük bir kara delik varmış da kızım ile birlikte o delik kapanmış. Eksik parçamız tastamam olmuş.

How would you describe the feeling of motherhood?

I think this feeling is indescribable. Because it is very different to experience motherhood one-on-one, not what you hear or see from someone else... In short, there was a huge black hole in our lives, and that hole was closed with my daughter. Our missing piece is complete.

ANNELİK GERİ DÖNÜŞÜ OLMAYAN EN GÜZEL YOLCULUKTUR

Banu hanımın en büyük arzusu bir bebeklerinin olmasıydı. Zorlu ve mücadele ile geçen 6 yılın ardından başarısız tüp bebek denemesi ile merkezimize başvuran annemize yapılan ilk kontrollerde rahimde şekil bozukluğu tespit edildi ve tüp bebek denemesinden önce histereskopi operasyonu uygulanarak gebeliğin oluşabilmesi için ilk adım atıldı. Erkek faktör nedeniyle eşine de ilaç tedavisi uygulanan çiftimiz tüp bebek tedavine hazırlandıktan sonra, önce embriyolar hazırlandı ve rahim dinlendirme sürecinin ardından embriyo transferi uygulandı. Tüm bu hazırlıklar her zaman olduğu gibi bizi başarıya çiftimizi de mutlu sona ulaştırdı.

MATERNITY IS THE MOST BEAUTIFUL JOURNEY THAT IS NOT RETURNED

The biggest wish of Ms. Banu was to have a baby. After 6 years of difficulty and struggle, our mother, who applied to our center with an unsuccessful in vitro fertilization attempt, detected a deformity in the uterus during the first check-ups, and hysteroscopy was performed before the IVF trial first step was taken for pregnancy to occur. Our couple, whose husband was also treated with medication due to the male factor, was prepared for IVF treatment, then embryos were prepared first, and embryo transfer was performed after the uterus resting process.

Hüma'dan mutluluk haberleri köşesinde Banu-Ahmet Can Merzifonluoğlu çiftinin evine konuk olduk. Hayallerini kucaklayan ailemiz Azra bebeğe giden serüvenlerini, 6 yıllık bebek özlemlerini ve hislerini tüm içtenliği ile bizimle paylaştı.

We were guests at the house of Banu-Ahmet Can Merzifonluoğlu couple in the happiness news corner from Huma. Embracing their dreams, our family Azra shared their adventures with the baby, their 6-year longing for the baby, and their feelings with all sincerity.



Web sitemizi
ziyaret etmek
için karekodu
okutalım.

Bebek sahibi olabilmek için verdiğiniz mücadeleyi bize anlatır mısınız?

Tüp bebekten başka şansımız olmadığını biliyorduk. İlk tedavinin olumsuz olması ile büyük çöküş yaşadık. Uzunca bir zaman düşünmedik ve yolumuz Op. Dr. Ahmet Emin Mutlu ile kesişti. Bizi bilgisi ilgisi ve yaklaşımı çok mutlu etti. İkinci kez tedavi süreci beni çok korkutuyordu ama bütün korkularımı yenerek ilk görüşmeden sonra zorlu sürece hemen başlamak istedik. Bendeki sorunu teşhis edip yapılması gerekeni yaptı. Eşim için gerekli ve doğru ilaçları kullanarak erkek faktöründeki sorunu da çözdü. Beklememizi istedi ve bizim için en doğru zamanda tüp bebek transferini yaptı. Çok şükür pozitif değeri gördük ve ikinci zorlu süreç başladı ama Ahmet Hoca gebeliğim boyunca da hep bizimleydi. Gebelik diyabetini fark edip doğru yönlendirmeleri ile 38 haftayı tamamladık ve bana anneliğimi verdi. Bu süreç size okuyunca kısa gibi gelebilir ama bizim için bu süre tam 17 aydı.

Can you tell us about your struggle to have a baby?

We knew that we had no choice but to undergo IVF, and we had a great collapse when the first treatment was negative. We did not think for a long time, and our way was crossed with DR. Ahmet Emin Mutlu. His knowledge, interest, and approach made us very happy. The treatment process for the second time scared me a lot, but after the first meeting, we wanted to start the complex process right away after overcoming all my fears. He diagnosed my problem and did what needed to be done. He also solved the male factor problem by using the necessary and correct drugs for my husband. He wanted us to wait, and he did the IVF transfer at the right time for us. Thankfully, we saw its positive value, and the second difficult period started, but Ahmet Hodja was always with us throughout my pregnancy. He noticed gestational diabetes and completed 38 weeks with the proper guidance and gave me my motherhood. This process may seem short when you read it, but it was exactly 17 months for us.

Anne olduktan sonra hayatınızda neler değişti?

Biz de onunla birlikte yeniden doğduk, yeni heyecanlar yaşayıp yeni hayaller kurmaya başladık. Sanki onun gelmesi ile hiç kimseye hiçbir şeye ihtiyacımız kalmadı. En son ne zaman sıkıldınız diye sorarsanız doğuma girmek için beklerken diye bilirim; o kadar değişti hayatımız :)

What has changed in your life after becoming a mother?

We were born again with him. We experienced new excitement and started to dream new dreams. It is like we did not need anyone and anything after she came. If you ask when was the last time you were bored, I can say that while waiting for the birth, our life has changed :)

Geride bıraktığınız süreci göz önünde bulundurursak bebek sahibi olmak isteyen çiftlere önerileriniz nelerdir?

Annelik, babalık o kadar güzel ki eğer bu duyguyu yaşamamız için %1 ihtimal bile var ise pes etmeyin. Zira bizim için başka doktorlar %5 ihtimal vermişti. Sizin için doğru olanı yaptığını inandığınız doktordan vazgeçmeyin ve hayatınızda bilgi kirliliğine yer vermeyin. Eşinizden dostunuzdan duyduklarınıza değil doktorunuzun önerilerine kulak verin. Hiçbir zaman doktorunuza soru sormaktan çekinmeyin. Sorduğum bir çok soru ile bir çok yanlıştan döndüm. Maddi, manevi çok zor bir süreç evet ama kucağınıza aldığınızda her şeyi size unutturuyor. Sayenizde hayalimdeki yuva gerçeğe dönüştü ve yıllarca kokusuna hasret kaldığım evladım yanımda.

Considering the process you have left behind, what are your suggestions to couples who want to have a baby?

Parenthood is so beautiful that if there is even a 1% chance for you to experience this feeling, do not give up. Other doctors gave us a 5% chance. Please do not give up on the doctor you believe in doing the right thing for you. Listen to your doctor's recommendations, not what you hear from others. Never hesitate to ask your doctor questions. With many questions I asked, I came back from many mistakes. It is a challenging process financially and morally, but it makes you forget everything when you hold it in your arms. Thanks to you, my dream home has come true, and my daughter, whose smell I have longed for years, is with me.

Umut etmek, inanmak ve sabretmek bizi hikayemizin mutlu sonuna erdiren anahtarlar oldu. Yeter ki Hüma ekibine ve onun başarılı doktorlarına güvenin. Ben geriye baktığımda "iyi ki Hüma 'ya gelmişim" diyorum ve hikayesi bebek özlemi olan herkesin yolunun Hüma Tüp Bebek merkezinden geçmesini diliyorum.

Hope, belief, and patience were the keys to the happy ending of our story as long as you trust the Huma team and its successful doctors. When I look back, I say, "I am glad I came to Huma," and I wish everyone whose story is longing for a baby to pass through Huma IVF center.

TÜP BEBEK / IVF

“Tüp bebek merkezi olarak önceliğimiz, erkekte olsun kadında olsun kısırlığı tıbbi veya cerrahi yöntemlerle tedavi ederek, aileleri normal yoldan bebek sahibi yapmaktır. Tüp bebek bizim için en son çıkış yolu olup, en başarılı olduğumuz alandır.”

Our priority as in vitro fertilization center is to treat infertility both in men and women by medical or surgical methods and to make their families have babies in the normal way. In vitro fertilization is the last way out for us and it is the area where we are most successful.

Op.Dr.
Ahmet Emin
Mutlu

Hüma Tüp
Bebek Merkezi
Ünite
Sorumlusu
Hüma IVF
Center Unit
Manager



HAYALİNİZİ HAYATINIZA KATALIM

Let's Bring Your Dreams to Your Life

Hüma Tüp Bebek (IVF) Merkezi Ünite Sorumlusu **Op. Dr. AHMET Emin MUTLU**, tüp bebek merkezlerinin toplum tarafından yanlış algılandığını belirterek, “ Tüp bebek merkezi olarak önceliğimiz, erkekte olsun kadında olsun kısırlığı tıbbi veya cerrahi yöntemlerle tedavi ederek, aileleri normal yoldan bebek sahibi yapmaktır. Tüp bebek bizim için en son çıkış yolu olup, en başarılı olduğumuz alandır.” dedi.

Tüp bebek konusundaki tecrübesiyle ve çok sayıda çifti çocuk sahibi yapmasıyla tanınan Op. Dr. Ahmet Emin MUTLU, dergimiz vasıtasıyla çok önemli açıklamalar yaptı, ailelere çeşitli konularda uyarılarda bulundu.

Hüma IVF Center Unit Supervisor **Op. Dr. Ahmet EMİN MUTLU** stated that in vitro fertilization centers are misperceived by the society and said, our priority as in vitro fertilization center is to treat infertility both in men and women by medical or surgical methods and to make their families have babies in the normal way. In vitro fertilization is the last way out for us and it is the area where we are most successful.”

Op. Dr. Ahmet Emin MUTLU who is known for his experience in IVF and helped many couples having children, made very important statements through our magazine and warned families on various issues.

TÜP BEBEK YÖNTEMİ NEDİR ? SİZE SADECE ÇOCUĞU OLMAYAN AİLELER Mİ BAŞVURUYOR, BAŞVURMALIDIR?

Tüp bebek yöntemi çocuk sahibi olamayan hastalara çare amacıyla ortaya çıkmış, evli çiftlerin sperm ve yumurtasının laboratuvar ortamında döllenerek kadının rahmine yerleştirilmesiyle çocuk sahibi olmalarını sağlayan bir yöntemdir. Sonradan tıp bilimi ilerledikçe, özellikle genetik hastalıkla doğabilecek bebeklere de çare olmaya başlamıştır. Genetik rahatsızlığı bulunan karı kocanın sperm ve yumurtaları birleştikten sonra embriyo gelişir. Döllen embriyolardan da bir parça alınarak tekrardan genetik rahatsızlık yoksa kadının rahmine transfer ederek sağlıklı bir bebeğe kavuşmaları sağlanıyor. Bu önemli bir gelişmedir. Genetik hastalık riski taşıyan evli çiftler bize başvurabilirler.

WHAT IS THE IVF METHOD? DOES IT ONLY APPLIED TO FAMILIES WITHOUT CHILDREN?

The in vitro fertilization method is a method for the patients who cannot have children. Subsequently, as medical science progressed, it became a cure especially for babies who could be born with genetic disease. The embryo develops after the sperm and eggs of the husband and wife have genetic disorders. A piece of the fertilized embryos is also taken and examined to see if it carries genetic disturbance again. If there is no discomfort in the embryo, the healthy baby is transferred to a woman's womb. This is an important development. It can be applied to married couples who are at risk of genetic disease.

TÜP BEBEK İÇİN GELEN BİR KADIN VE ERKEK ÖNCELİKLE HANGİ TETKİKLERE TABİ TUTULUYOR?

Öncelikle çiftlerimizle çok detaylı görüşmeler yapıyoruz. Örneğin 8 yıldır ilişkiye girmeyen çiftler tespit ediyoruz sırf bu görüşmeler sırasında. Halbuki psikolojik ve cinsel terapiler sayesinde doğal yolla gebelik elde edebilecek çiftler bunlar. Tetkiklere öncelikle erkekten sperm alarak başlıyoruz. Sperm analizi yaparak “yapısında bir bozukluk var mı?”, “ sperm sayısı, rengi, hareketlilik oranı yeterli mi?” bakıyoruz. Kadında ise hormon testi istemiyoruz. Düzenli adet gören bir kadında adetini ikinci günü yumurta rezervine, kistik bir yapı olup olmadığına bakıyoruz. Bunun haricinde adeti bitmiş olarak gelen hastalarda “rahim duvarı düzgün mü? Gebeliği engelleyen bir oluşum var mı ya da yumurtlama oluyor mu?” diye kontroller yapabiliyoruz. Gerekli durumlarda açlık ve tokluk kan şekeri, insülin testi, tiroid testleri, sarılık, AIDS, kızamıkçık, D vitamini vb. tetkikler de istiyoruz. Bu tetkiklerin neticesine bakarak tedavide izleyeceğimiz yönteme bakıyoruz.

WHAT ARE THE TESTS THAT WOMEN AND MEN MUST DO BEFORE IVF?

First of all, we have very detailed talks with our couples. For example, we identify couples who have not been able to get involved for 8 years, just because of these interviews. However, these are couples that can be achieved naturally through psychological and sexual therapies. We start by taking sperm from a man. By analyzing the sperm, we look if there is a defect in the structure? Is sperm count, color, mobility rate sufficient? We don't want a hormone test in women. In a woman who has regular menstruation, we look at the ovulation reserve on the second day of menstruation to see if it is a cystic structure. In addition, is the uterus wall smooth in patients with menstrual period? Is there any contraception? Or is there ovulation? If necessary, fasting and postprandial blood sugar, insulin test, thyroid tests, jaundice, AIDS, rubella, vitamin d and so on investigations will be required. We are looking at the method that we will follow in the treatment by looking at the results of these examinations.



Web sitemizi
ziyaret etmek
için karekodu
okutalım.

TEDAVİ SÜRECİ NE KADAR SÜRMEKTEDİR?

Süreç eskiye oranla bugün çok daha kolaylaştı. Hastanın durumuna göre ortalama 15 ila 17 gün kadar sürüyor. Muayene süreci kısadır. 2-3 gün arayla yapılan bu ultrason kontrollerinde yumurtaların uygun büyüklüğe ulaşp ulaşmadığına bakıyoruz. Tedavi süreci içinde hasta işte çalışabilir. İşlemler süresince bir gün anestezi vardır ve o gün çalışamaz. Diğer günler işine devam edebilir. Yani bir aylık süreçte bütün işlemler bitmiş, problem kalmışsa hamilelik gerçekleşmiş oluyor. Eskisi gibi yıpratıcı süreçler yok.

HOW LONG DOES THE TREATMENT PROCESS TAKE?

Today it is much easier than before. Depending on the patient's condition, it takes about 15 to 17 days on average. The examination process is short. In these ultrasound controls performed 2-3 days apart, we look at whether the eggs have reached the appropriate size. During the treatment process, the patient can go to work. There is anesthesia for one day during the procedures and she cannot work on that day. In other words, all procedures are completed in one month period and pregnancy occurs if there is no problem. There are no disruptive processes like before.

TAVSİYE ETTİĞİNİZ BİR YAŞ VAR MIDIR?

Eğer aileler bir yıl hiç korunmamış ve de gebelik yaşanmamışsa bizim kliniğimize gelmelidirler. İllaki tüp bebek olacak değil, gebeliği engelleyen hastalık, etken ne ise onun tespiti ve erken yaşta tedavisi için gelsinler. Evli çiftlerin 35 yaşını geçmemişse 6 ay içinde gebelik yaşanmamışsa hemen müracaat etmelerinde fayda vardır. Yine 35 yaşını doldurmamış ve uzun bir dönem gebelik düşünmeyen bekar kızlarımız yumurtalarını ileriye dönük saklayabiliyorlar. Kariyer yapmak isteyen, evli olup 2-3 sene gebelik planlamayan kadınlarımızda yumurta dondurarak hem geleceğe yatırım yapıyorlar hem de ileri yaş gebelik risklerini ortadan kaldırmış oluyorlar. Bu arada evli olmayan 18-19 yaşındaki erkekler eğer testislerinden ameliyat olacaklarsa (kansere veya başka hastalık nedenlerinden dolayı), ameliyat önce bize gelip spermelerini dondursunlar. Ameliyat sonrası sperm üretimi durabilir, hasta çocuk sahibi olma imkânını kaybedebilir. Sonrasında çok pişman oluyorlar. Buna yasal olarak kanunlar da artık izin veriyor.

TEDAVİ SONRASINDA HAMİLELİK GERÇEKLEŞSİN VEYA GERÇEKLEŞMESİN ALINAN SPERM VE YUMURTALIKLAR NE YAPILIYOR?

Biz alınan yumurtaların tamamına işlem yapıyoruz. 8 toplandıysa 8 tanesi de zaten döllenmiyor, 6-7'si döleniyor. Dölenen yumurtalar embriyo aşamasında takip ediliyor. Zaten takip sürecinde sağlıklı ve kaliteli olan embriyolar bölünmeye devam ediyor, diğerleri eleniyor. Birinci kalite olanı rahme yerleştiriyoruz. Arta kalan embriyolarda birinci kalite var ise hastaya "Bunları isterseniz dondurabiliriz. Beş yıl yasal olarak saklama hakkımız var. Gebelik olmaz ise ki düşük yaşanabilir, o zaman veya ikinci çocuğu istediğinizde kullanabiliriz" diye teklif ediyoruz. Dondurulan yumurtalar için ailelerin her yıl imza vermesi gerekiyor. Evli karı kocadan biri öldü veya boşanma yaşandı ise embriyolar imha ediliyor. Evli aileler bizzat gelip imza vermezler ise kurumun yasal olarak imha etme hakkı var.

DO YOU RECOMMEND AN AGE?

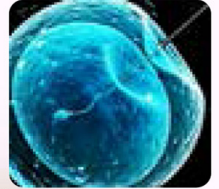
If families have not been protected for a year and pregnancy has not occurred, they should come to our clinic. Not necessarily doing IF we will prevent pregnancy disease, the causative agent, let her come to the detection and treatment at an early age. If married couples are over 35 years of age, it is useful to apply immediately if there is no pregnancy within 6 months. Again, single girls who are under 35 years of age and who do not think of pregnancy for a long period can keep their eggs prospectively. Our women who want to make a career, married and do not plan pregnancy for 2-3 years, invest in the future by freezing eggs, as well as eliminating the risks of advanced age pregnancy. In the meantime, unmarried 18-19-year-old men, if they will have surgery on their testicles, come to us before the surgery because of cancer or other diseases, freeze their sperm. After the operation, sperm production may stop and the patient may lose the possibility of having a child. Then they regret it. The law now allows it.

WHAT HAPPENS TO SPERM AND EGGS TAKEN AFTER TREATMENT WHETHER OR NOT PREGNANCY OCCURS?

We process all of the eggs received. If 8 eggs were collected, not all of them are fertilized, 6-7 of them were fertilized. Fertilized eggs are monitored at the embryo stage. Already in the follow-up process, healthy and high quality embryos continue to divide, others are eliminated. We put the first quality in the womb. The remaining embryos of the first quality if the patient agrees she can freeze them if she wants. We have five years of legal retention. If pregnancy does not happen, which can be miscarriage, then we can use it or when you want the second child. For frozen eggs, families must sign each year. Embryos are being destroyed while one of the married husband and wife is passed away or divorced. Married families who do not come personally and sign the paper, the institution have the right to destroy embryos.

Eğer aileler bir yıl hiç korunmamış ve de gebelik yaşanmamışsa bizim kliniğimize gelmelidirler.

If families have not been protected for a year and pregnancy has not occurred, they should come to our clinic.



HÜMA HASTANESİ OLARAK TÜP BEBEK YÖNTEMİNDE GETİRDİĞİNİZ YENİLİKLER, KOLAYLIKLAR NEDİR?

Bizim işimizde teknoloji ve tecrübe çok önemli. Bu açıdan baktığımızda bizim cihazlarımız en son teknolojiye uygun cihazlar. Hasta ünitelerimiz daha güvenli, bir hastanın embriyosunu alacağınız zaman diğer hastaların embriyoları dış etkenlerden hiçbir zaman etkilenmiyor. Özellikle tekrarlayan tüp bebek başarısızlığı olan kişilerde çok önemli bir teknolojik üstünlüğümüz var. Her merkezde olmayan bir cihaza sahibiz. Tüp bebek merkezimizde embriyolar mesai bitimi bu cihaza konuyor ve ertesi gün geldiğimizde hücrelerin gece nasıl bölündüğü, eş zamanlı hareket edip etmediği geriye dönük izlenebiliyor. Bu cihazdaki bir diğer avantaj embriyoyu dış ortama maruz bırakmadan, ortam dengesini bozmadan takip etmiş oluyoruz. Bu gebelik oranlarını artıran bir unsurdur.

WHAT ARE THE INNOVATIONS AND CONVENIENCES THAT YOU HAVE BROUGHT IN THE IVF METHOD AS HUMA HOSPITAL?

Technology and experience are very important in our business. In this respect, our devices are state-of-the-art devices. Our patient units are safer, when you receive a patient's embryo, other patients' embryos are never affected by external influences. We have a significant technological superiority, especially in people with recurrent IF failure. We have a device that is not in every center. In our in vitro fertilization center. Embryos are put into this device at the end of working hours, and the next day we see how the cells divide at night and whether they move simultaneously or not. Another advantage of this device is that we follow the embryo without exposing it to the external environment without disturbing the balance of the environment. This is an element that increases pregnancy rates.



ARTIK KARIYER VE ANNELİK ARASINDA KALMAYACAKSINIZ

YOU WILL NO LONGER BE CAUGHT BETWEEN CAREER AND MOTHERHOOD

What is Egg Freezing (Oocyte Freezing)?

Especially in recent years, with the development of freezing methods, oocyte freezing processes are increasing. Due to the laws in our country, not every woman who wants to freeze her eggs. In order to freeze oocytes, following the ART (Reproductive Assisted Treatment) regulation, a report should be prepared in a university hospital or an authorized training hospital indicating that the oocyte reserve is reduced or there is a familial risk of early menopause. However, if the woman undergoes surgery that will affect her ovarian reserve or receive chemotherapy or radiotherapy that may damage her ovaries, the oocytes can be collected and frozen before the procedure to preserve the oocytes. Thanks to the egg freezing process, which is among today's in vitro fertilization practices, it has become possible to collect the woman's eggs and store them to have children in the future. Eggs collected as in the in vitro fertilization method are cooled below zero degrees and frozen. Thus, healthy pregnancies are aimed with the reservation of the mother's age at the time of freezing and the preservation of reproductive characteristics.

Yumurta Dondurma (Oosit Freezing) Nedir?

Özellikle son yıllarda dondurma yöntemlerinin gelişmesiyle oosit (yumurta) dondurma işlemi sayısı gittikçe artmaktadır. Ülkemizdeki kanunlardan dolayı isteyen her kadın yumurtalarını donduramıyor. Oosit dondurmak için ÜYTE (Üremeye Yardımcı Tedavi) yönetmeliği gereğince bir üniversite hastanesi ya da yetkili bir eğitim hastanesinde oosit rezervinin azaldığına dair ya da ailesel erken menopoz riski olduğuna dair rapor düzenlenmesi gerekiyor. Bununla birlikte, eğer bayan yumurtalık rezervini etkileyecek cerrahi işlem geçirecekse ya da yumurtalıklarına zarar verebilecek kemoterapi ya da radyoterapi alacaksa oositleri korumak amacıyla işlem öncesinde oositler toplanarak dondurulabiliyor. Günümüzde tüp bebek uygulamaları arasında yer alan yumurta dondurma işlemi sayesinde, kadının yumurtaları toplanarak ileride çocuk sahibi olmak üzere saklanması mümkün hale gelmiştir. Tüp bebek Yönteminde olduğu şekilde toplanan yumurtalar, sıfır derecenin altında soğutulur ve dondurulur. Böylece, annenin dondurma işlemi gerçekleştiğindeki yaşı ve üreme özelliklerinin korunması ile birlikte sağlıklı gebelikler amaçlanır.

Yumurta Dondurma İşlemi Nasıl Yapılır?

Oosit dondurmak için tüp bebek tedavisinde uygulanan ilaçların benzerleri kullanılır. Yumurta dondurma işlemi için, regl dönemi başlayan anne adayına yaklaşık 10 gün süren ilaç tedavisi uygulanır ve yumurtalıkların düzenli olarak uyarılması sağlanır. Bu süreçte yumurtalıkların büyümesi ultrason yardımıyla takip edilir. Bu sayede oosit sayısı artırılır ve ultrason eşliğinde genel anestezi altında iğne yardımıyla oositler toplanır. Birkaç saat sonra oositlerin etrafındaki hücreler ayıklanarak oositlerin olgun olup olmadığı kontrol edilir. Ardından -196 derecede, içinde sıvı nitrojen bulunan tanklara yerleştirilerek dondurulur. Yumurta toplama işlemi için genel anestezi uygulanır. Bu nedenle hastanın ameliyat günü ve sonrasında pıhtılaşma önleyici ilaçlardan uzak durması önerilir. Operasyon sonrasında ise antibiyotik ve ağrı kesici kullanılabilir. Hasta, 1-2 saatlik dinlenme süresinden sonra taburcu edilir.

How Is Frozen Egg Produced?

Similar drugs used in IVF treatment are used to freeze oocytes. For the egg freezing process, drug therapy is applied to the expectant mother who has started her menstrual period, which lasts for about 10 days, and the ovaries are stimulated regularly. In this process, the growth of the ovaries is followed by ultrasound. In this way, the number of oocytes is increased, and oocytes are collected with the help of a needle under general anesthesia under ultrasound guidance. After a few hours, the cells around the oocytes are removed to check whether the oocytes are mature. Then, it is frozen at -196 degrees by placing it in tanks containing liquid nitrogen. General anesthesia is used for egg collection. For this reason, it is recommended that the patient stay away from anticoagulant drugs on the day of surgery and afterward. Antibiotics and painkillers can be used after the operation. The patient is discharged after 1-2 hours of rest.



Yumurta Dondurma İşlemi Neden ve Kimlere Yapılır?

- Yumurta toplama gününde erkekten alınan sperm sayısının yetersiz kaldığı durumlarda dondurma işlemine başvurulur.
- Yumurtalıkların aşırı uyarıldığı durumlarda transfer işleminin ertelenmesi gerektiği için dondurma işlemi yapılabilir.
- Yumurtalık sayısı düşük olan hastalar (AMH düşüklüğü yada FSH yüksekliği tahlilde gösterilmiş), yumurta dondurma işlemi ile yumurtalarını biriktirebilir ve ileride gebelik şansını artırabilir.
- Yumurta yetmezliğine neden olan hastalıklarda ve kanser hastalarına; radyoterapi, kemoterapi ya da kök hücre transferi öncesinde yumurta dondurma işlemi önerilir.
- İleri yaşlarda olup da henüz hamilelik düşünmeyen kişiler, yumurta dondurma işlemi ile üreme kapasitesini koruyabilir.

Why and Whom Is the Egg Freezing Process Performed?

- In cases where the number of sperm taken from the male is insufficient on the day of egg collection, freezing is applied.
- In cases where the ovaries are overstimulated, freezing can be done because the transfer process should be delayed.
- Patients with a low number of ovaries (low AMH or high FSH shown in the analysis) can make a pool with egg freezing and increase the chance of pregnancy in the future.
- In diseases causing ovarian failure and cancer patients; Egg freezing is recommended before radiotherapy, chemotherapy, or stem cell transfer.
- People at an advanced age and have not thought of pregnancy yet can preserve their reproductive capacity with egg freezing.

Yumurta dondurma işlemi yumurtalara zarar verir mi?

Yumurta dondurma işlemi kadının o ayki döngüsünde zaten atılacak olan yumurtalarına yönelik uygulanan bir tedavi şeklidir. Yumurtalar toplandıktan sonraki aylarda yumurtalıklar eski düzeninde çalışmaya devam eder. Bu yöntem ile hücre içindeki moleküler yapının ve metabolizmanın kısa süreliğine durdurulması amaçlanır. Vitrifikasyon, camsılaştırma gibi güncel teknikler ile yapılan dondurma uygulamalarında, hücrenin ölmesine neden olan buz kristallerinin oluşumu engellenmekte ve hücreler, sıvı azot içinde canlılığını kaybetmeden saklanabilmektedir.

Does egg freezing damage eggs?

Egg freezing is a form of treatment applied to the woman's eggs that will already be laid in that month's cycle. In the months after the eggs are collected, the ovaries continue to work in their old order. This method aimed to stop the molecular structure and metabolism in the cell for a short time. In freezing applications made with up-to-date techniques such as vitrification and vitrification, the formation of ice crystals that cause cell death is prevented, and cells can be stored in liquid nitrogen without losing their vitality.



Yumurta Dondurma İşlemi Kaç Yaşında Yapılmalı?

Genellikle 35 yaş üstü kadınlarda yumurta rezervi ve kalitesi zamanla azaldığı için yumurta dondurma işlemi, bu yaş grubu altındakilere yani 35 yaşından önce tavsiye edilir.

At What Age Should Egg Freezing Process Be Performed?

Since egg reserve and quality decrease over time, egg freezing is recommended for those under this age group before 35.

Yumurta Dondurma İşlemi Ne Kadar Sürer?

İşlem öncesi hazırlık süreci de göz önüne alındığında yumurta dondurma programı, yaklaşık 10-14 gün sürer.

How Long Does The Egg Freezing Process Take?

Considering the preparation process before the procedure, the egg freezing program takes about 10-14 days.

Dondurulan Yumurta Ne Kadar Süreyle Saklanır?

Dondurulan yumurtaların 5 yıl süreyle saklanması mümkündür. İsteğe göre, bu süre uzatılabilir. Oosit dondurma yöntemlerinin geliştirilmesi sonucunda bugün dondurulup uygun zamanda çözdürülen oositlerin sağ kalım oranı %90'lara ulaşmış durumdadır.

How Long Can Frozen Eggs Be Stored?

It is possible to store frozen eggs for 5 years. This period can be extended upon request. As a result of the development of oocyte freezing methods, the survival rate of oocytes frozen and thawed at the appropriate time has reached 90%.

Yumurta dondurma işlemi bakirelerde nasıl yapılır? Bekaret kaybedilir mi?

Yumurta toplama işlemi vajinal yol ile yapılır. Bu nedenle zar yapısının ultrason girişine izin verip verilmediğine bakılır, gerekirse kızlık zarı açılabilir. Öte yandan karından yapılan yumurta toplama işlemi, daha az yumurta toplandığı ve organ yaralanma riski olduğu için genellikle tavsiye edilmez.

How is egg freezing done in virgins? Is virginity lost?

Egg collection is done vaginally. For this reason, it is checked whether the membrane structure allows ultrasound access, and the hymen can be opened if necessary. On the other hand, egg retrieval from the abdomen is generally not recommended because fewer eggs are collected, and there is a risk of organ injury.

PGT İle Seçilmiş Sağlıklı Embriyo Tekrarlayan Düşükleri Engelleyebiliyor

A Healthy Embryo Selected With PGD Can Prevent Recurrent Miscarriages

PGT (Preimplantasyon Genetik Tanı)

Doğal yollarla veya tüp bebek tedavisinde oluşan embriyolar, genetik olarak problemlili olabilirler ve bu durum gebelik oluşmaması veya gebeliğin erken kaybı ile sonuçlanabilir. Preimplantasyon Genetik Tanı tüp bebek tedavisi ile oluşan embriyoların, ana rahmine transfer edilmeden önce genetik yapılarının incelenmesi işlemidir. Yapılan kromozom veya gen seviyesindeki inceleme sonucu normal olarak belirlenen embriyonun transferi ile embriyonun tutunma şansı artmakta, sağlıklı gebelik riski düşmektedir.

PGT (Preimplantation Genetic Diagnosis)

Embryos formed naturally or in IVF treatment may be genetically problematic, failing to conceive, or premature pregnancy loss. Preimplantation Genetic Diagnosis is the process of examining the genetic structures of embryos formed by in vitro fertilization before they are transferred to the mother's uterus. With the transfer of the embryo, which is determined as normal as a result of the examination at the chromosome or gene level, the chance of the embryo to attach increases, and the risk of unhealthy pregnancy decreases.

PGT'nin Faydaları Nelerdir?

- 1-Tüp bebek uygulamasının başarı şansını artırır.
- 2-Klinik gebelik oranını artırır.
- 3-Gebeliğin düşük ile sonuçlanma riskini azaltır.
- 4-Gebeliğin tıbbi sonlandırılma gerekliliğini azaltır.
- 5-Çoğul gebelik oranını azaltır.
- 6-Tekrarlayan başarısız IVF denemelerinin getirdiği mali yük ve psikolojik baskıyı azaltır.

What are the benefits of PGT?

- 1- It increases the chance of success of IVF application.
- 2- It increases the clinical pregnancy rate.
- 3- It reduces the risk of pregnancy resulting in miscarriage.
- 4- It reduces the necessity of medical termination of pregnancy.
- 5- It reduces the rate of multiple pregnancy.
- 6- It reduces the financial burden and psychological pressure caused by repeated unsuccessful IVF attempts.

PGT Testi Nasıl Yapılıyor ?

Preimplantasyon genetik tanı yapmak için hastaya ait embriyoların her birinden hücre örneği alınması gereklidir. PGT uygulaması sırasında embriyoların zarara uğrama ihtimali yok denecek kadar düşüktür. Kullanılan yöntemle göre değişmekle birlikte PGT testinin hatalı sonuç verme ihtimalinin % 2-7 arasında değiştiği bilinmelidir.

- Embriyolara 3. gün biyopsi işlemi uygulanır (her embriyodan bir veya iki adet hücre çıkarılır).
- Embriyolara ait genetik test sonuçları 6-12 saat içerisinde elde edilebilmektedir.
- Sağlıklı olduğu saptanan embriyolar anne adayına transfer edilmek üzere rapor edilir.
- Sağlıklı olan ve aranan hastalığı taşımayan embriyoların transfer edilmeleri, anneyi sağlıklı bir gebeliğe başlatmış olur.

3. günde (8 hücre aşaması) hücreler birbirinden farklı kromozomal yapılarda (mozaisizm) olabilir. Bu durumda yapılan biyopsi ile embriyonun problemi atlanabilir. Fakat 8 hücre aşamasında birden fazla hücre alınamayacağı için 5. gün (Blastosist aşaması) biyopsi alınması seçeneği doğmuştur. Blastokist aşamasındaki embriyodan birden fazla hücre alınabilir (Trophektoderm biyopsisi). Böylece mozaisizmin getireceği risk azalır. Embriyodan daha güvenli hücre alınması da bir başka avantajdır. Biyopsi sonrası embriyolar dondurulur ve daha sonra çözülerek sağlıklı bulunan embriyolar transfer edilir.

Bazı hastalarda da talasemi, hemofili, kistik fibrozis gibi tek gen hastalıkları mevcuttur ve bu nedenle PGT yapılarak bu genleri taşımayan embriyoların belirlenip transferi ile mevcut hastalık çocuğa aktarılmamış olur.

PGD embriyonun 3. ve 5. gününde yapılabilir.

How is the PGT Test Performed?

In order to make a preimplantation genetic diagnosis, it is necessary to take a cell sample from each of the embryos of the patient. The possibility of embryos being damaged during PGT application is almost negligible. Although it varies according to the method used, it should be known that the probability of giving an incorrect result in the PGD test varies between 2-7%.

- Embryos are biopsied on day 3 (one or two cells are removed from each embryo).
- Genetic test results of embryos can be obtained within 6-12 hours.
- Embryos found to be healthy are reported to be transferred to the expectant mother.
- Transferring healthy embryos that do not carry the desired disease initiates a healthy pregnancy for the mother.

On the 3rd day (8 cell stages), the cells may have different chromosomal structures (mosaicism). In this case, the problem of the embryo can be bypassed with a biopsy. However, since more than one cell cannot be taken at the 8-cell stage, the option of taking a biopsy on the 5th day (Blastocyst stage) has arisen. More than one cell can be taken from the embryo at the blastocyst stage (Trophectoderm biopsy). Thus, the risk of mosaicism is reduced. Receiving safer cells from the embryo is another advantage. After the biopsy, the embryos are frozen and then thawed, and healthy embryos are transferred. Some patients also have single-gene diseases such as thalassemia, hemophilia, cystic fibrosis, and therefore, the existing disease will not be transmitted to the child by determining and transferring embryos that do not carry these genes by performing PGD. PGD can be done on the 3rd and 5th days of the embryo.



Web sitemizi
ziyaret etmek
için karekodu
okutalım.

PGT Kimlere Yapılır?

- 36 yaş ve üzeri yaştaki anne adaylarına
- İyi kalitede embriyo başarısızlıkları bulunması durumunda
- Tekrarlayan erken gebelik kayıpları (düşükleri) olan çiftlere (translokasyon taşıyıcılığı dışı sebepli)
- Eşlerden birinin veya her ikisinin genetiğinde translokasyon, inversiyon vs. bulunması
- Ailevi akdeniz anemisi, orak hücre anemisi, kistik fibrozis, SMA gibi tanısı mümkün olan bazı tek gen hastalıkları yönünden risk taşıyan eşlere
- Aile bireyleri ile HLA uyumlu embriyonun seçilmesi
- Önceki gebeliklerinden genetik hastalıklı bir çocuk sahibi olan çiftlere
- Anöploidili (kromozom bozukluğu bulunan) gebelik öyküsü olan annelere
- Gonadal mozaizm (iki ya da daha çok aynı anormalliğe sahip doğum ürününe rağmen eşlerin genetik test sonuçlarının normal olması) olgularına
- TESE olguları (şiddetli erkek infertilitesi ile birlikte olan olgular)
- Poor responder'lar (hiperstimulasyon protokolüne yetersiz cevap veren olgular)

•X kromozomuna bağlı geçiş gösteren hastalıklar açısından eğer söz konusu hastalığın direkt genetik tanısı yapılamıyorsa embriyonel seks tayini.

Who is PGD for?

- For expectant mothers aged 36 and over
- Recurrent failure (2 or more) despite good quality embryo transfer
- Couples with recurrent early pregnancy losses (miscarriages) (due to non-translocationcarrier)
- Translocation, inversion, etc., in the genetics of one or both of the spouses. to be found
- Spouses at risk for certain single-gene diseases with possible diagnoses such as familial Mediterranean anemia, Sickle Cell Anemia, Cystic fibrosis, and SMA.
- Selection of HLA compatible embryos with family members
- Couples who have had a child with a genetic disease from previous pregnancies
- For mothers with a history of pregnancy with aneuploidy (chromosomal disorder)
- Gonadal mosaicism (normal genetic test results of spouses despite two or more birth products with the same abnormality)
- TESE cases (cases with severe male infertility)
- Poor responders (cases that respond inadequately to the hyperstimulation protocol)
- Embryonic sex determination in X-chromosomal inherited diseases if a direct genetic diagnosis of the disease in question cannot be made.

GEBELİĞE GEÇ KALANLAR İÇİN PRP YÖNTEMİ

PRP METHOD FOR THOSE WHO ARE LATE PREGNANCY

PRP ile yumurtalık gençleştirme nedir?

PRP (platelet açısından zengin plazma) ile yumurtalık gençleştirme kadınlarda görülen kısırlığın tedavisi için yenilikçi bir çözümdür.

Kadınların yumurtalıklarında menopoz sonrası dönem dahil her zaman yumurta bulunur. Fakat bu yumurtaların çoğu veya tümü uyku durumundadır. Yumurtalık gençleştirme, yumurtalık olgunlaşması ve yumurtalık içindeki gelişmeyi tekrar uyandırmayı amaçlayan yenilikçi bir işlemdir. Yumurtalık gençleştirme işlemi, farklı yöntemlerle yapılabilir. Bu amaçla PRP, kök hücre enjeksiyonu, ozon terapisi, cerrahi yumurta aktivasyonu gibi farklı teknikler kullanılabilir. Kısırlık tedavisinde de yumurtalık gençleştirme ve rahim iç zarı problemlerinin tedavisi de dahil çok farklı amaçlarla kullanılmaktadır. Vücutta bulunan ve olgun hücrelerin öncüsü olan kök hücreler, uygun bir uyarıcı ajan ile yumurta dahil insan vücudundaki herhangi bir hücreye dönüşebilir. Kadınlarda yumurtalıklarda da kök hücreler vardır. Kişilerin kendi kanından elde edilen PRP büyüme faktörleri salgılayan trombosit bakımından zengindir ve yumurtalıklara enjekte edildiğinde kök hücreleri uyarak yumurtaya dönüşmelerini sağlayabilir.

What is ovarian rejuvenation with PRP?

Ovarian rejuvenation with PRP (platelet-rich plasma) is an innovative solution for the treatment of female infertility. Women always have eggs in their ovaries, even post-menopausal. However, most or all of these eggs are in a dormant state. Ovarian rejuvenation is an innovative procedure aimed at reawakening ovarian maturation and development within the ovary. Ovarian rejuvenation can be done by different methods. For this purpose, different techniques such as PRP, stem cell injection, ozone therapy, surgical egg activation can be used. It is also used for many different purposes in treating infertility, including ovarian rejuvenation and uterine lining problems. Stem cells, which are the precursors of mature cells in the body, can turn into any cell in the human body, including the egg, with a suitable stimulating agent. Women also have stem cells in their ovaries. PRP obtained from women's own blood is rich in platelets that secrete growth factors, and when injected into the ovaries, it can stimulate stem cells to turn into eggs.

PRP ile yumurtalık gençleştirme işlemi nasıl yapılır?

PRP ile yumurtalık gençleştirme süreci, doğal yoldan gebelik elde edilmesiyle sonuçlanan iki adımda gerçekleştirilir.

Bu adımlar şunları içerir:

PRP'nin Hazırlanması: Öncelikle hastanın toplardamarından bir miktar kan, içinde pıhtılaşma önleyici bulunan bir tüpe alınır. Daha sonra tüp santrifüj cihazına yerleştirilir. Bu cihaz hızla dönerek kanın bileşenlerine ayrılmasını sağlar. Böylece beyaz kan hücreleri ve trombositler, santrifüjleme yoluyla kırmızı kan hücrelerinden ve serumdan ayrılır. Bu işlem ortalama 15 dakika gibi bir sürede tamamlanır ve kan üç katmana ayrılır. Bunlar trombositler ve beyaz kan hücreleri içeren üst katman, beyaz kan hücreleri bakımından zengin ince bir orta katman ve kırmızı kan hücreleri içeren bir alt katmandır. Üst ve orta tabakalar boş bir steril tüpe aktarılır ve tekrar santrifüj edilir. Üçte ikilik kısmı atılır, dipte kalan kısmı karıştırılarak homojenize edilir. Böylece tedavide kullanılacak PRP kullanım için hazır hale gelir.

PRP Enjeksiyonu: Yumurtalık gençleştirme işleminin bir sonraki aşaması, elde edilen PRP'nin yumurtalıklara enjekte edilmesidir. Bu işlem transvajinal ultrason kılavuzluğunda gerçekleştirilir. İşlem hastanın ağrı duymaması için propofol adlı bir anestezi ajanı ile sedasyon altında yapılır. PRP enjeksiyonları ayrıca, embriyonun rahim iç yüzeyine tutunmasını zorlaştıran rahim iç zarında incelik, rahim içinde yapışıklık ve rahim iç zarı kalınlaşma gibi sorunlar yaşayan kadınlarda da olumlu etkilere sahiptir.

How is ovarian rejuvenation done with PRP?

The ovarian rejuvenation process with PRP is carried out in two steps, resulting in a natural pregnancy.

These steps include:

Preparation of PRP: First, some blood is taken from the patient's vein into a tube containing an anticoagulant. The tube is then placed in the centrifuge. This device rotates rapidly, allowing the blood to be separated into its components. Thus, white blood cells and platelets are separated from red blood cells and serum by centrifugation. This process is completed in an average of 15 minutes, and the blood is divided into three layers. The upper layer contains platelets and white blood cells, a thin middle layer rich in white blood cells, and a lower layer containing red blood cells. The upper and middle layers are transferred to an empty sterile tube and centrifuged again. The upper two-thirds part is discarded, the lower part is homogenized by mixing. Thus, the PRP to be used in the treatment becomes ready for use.

PRP Injection: The next stage of the ovarian rejuvenation process is the injection of the obtained PRP into the ovaries. This procedure is performed under the guidance of transvaginal ultrasound. The procedure is performed under sedation with an anesthetic agent called propofol so that the patient does not feel pain. PRP injections also have positive effects in women who have problems such as thinning of the inner lining of the uterus, adhesions in the uterus, and thickening of the lining of the uterus, which makes it difficult for the embryo to adhere to the inner surface of the uterus.



Web sitemizi
ziyaret etmek
için karekodu
okutalım.

Yumurta gençleştirme için adaylar kimlerdir?

Yumurtalık gençleştirme tedavisi, fiziksel sağlığı iyi olan ve geçirilmiş kanser öyküsü olmayan kadınlara aşağıdaki durumlarda uygulanabilir:

- Düşük yumurta rezervine ve düşük Anti-Müllerian Hormon (AMH) seviyesine sahip olanlar
- Erken yumurtalık yetmezliği olanlar
- 35 yaş üstü kısırlık problemi yaşayanlar.

Who are candidates for ovarian rejuvenation?

Ovarian rejuvenation treatment can be applied to women in good physical health and without a history of cancer in the following situations:

- Those with low egg reserve and low Anti-Mullerian Hormone (AMH) levels
- Those with premature ovarian failure, People over the age of 35 with infertility problems.

PRP ile yumurtalık gençleştirme işlemi ne zaman yapılır?

Düzenli veya düzensiz periyotları olan kadınlarda, işlem için en uygun zaman dilimi adet döneminin hemen bitimi veya yumurtalıklarda folikül gelişiminden hemen önce, siklusun erken dönemidir. Uygulamadan sonra yumurtalıklarda yeni yumurta oluşup oluşmadığını izlemek için adet gören kadınlarda adet sırasında, adet görmeyen kadınlarda ise her ay düzenli aralıklarla AMH, FSH, LH ve Estradiol düzeyleri ölçülür.

When is ovarian rejuvenation with PRP performed?

In women with regular or irregular periods, the best time for the procedure is the end of the menstrual period or the early period of the cycle, just before the development of follicles in the ovaries. In order to monitor whether new eggs are formed in the ovaries after the application, AMH, FSH, LH, and Estradiol levels are measured at regular intervals during menstruation in menstruating women and every month in non-menstrual women.



LOHUSALIKTA SAÇ DÖKÜLMESİNİ EN AZA İNDİRELİM

LET US MINIMIZE HAIR LOSS IN POSTPARTUM

Doğum Sonrası Saç Dökülmesi ve Çözümleri

Hamilelik dönemi; alınan kilolar, hormonların sürekli değişmesi sebebiyle yaşanan duygusal sarsılmalar, vücut çatlakları vb. gibi durumlarla tanınır. Tüm bu değişimlerle birlikte uzun süre hiç saçlarınızın dökülmediğini fark edebilirsiniz. Fakat o dökülmeyen saçlar, doğumdan bir süre sonra tek tek ellerinize gelebilir. Endişelenmeyin. Doğum sonrası hemen hemen herkesin başına gelen klasik saç dökülmesi sendromunu yaşıyorsunuz.

Postpartum Hair Loss and Solutions

The pregnancy period is known for weight gain, emotional shocks due to constant changes in hormones, body cracks, etc. With all these changes, you may notice that your hair does not shed for a long time. However, that non-shedding hair can come to your hands one by one after a while after birth. Do not worry. You are experiencing the classic hair loss syndrome that happens to almost everyone after giving birth.

Doğum Sonrası Saçların Hızla Dökülmesi

Bu gibi durumlarda endişelenecek hiçbir şey yok. Aslında bu olay, hormonlarınızın normale döndüğünün bir kanıtı. Hamilelik boyunca, östrojen hormonunun yükselmesi sebebiyle saçlar ağırlıklı olarak büyüme evresini yaşadı ve dökülme oranı bir hayli azaldı. Normalde 70-100 tel arası dökülmesi gereken saçlarınızda bu sayıdan çok daha az kayıplar yaşadınız. Ama artık hormonlarınız normale dönüyor ve doğumdan sonra 2-6 aylık dönemde saçınız doğal dökülme evresini toplu olarak gerçekleştiriyor. Buradan yaşanan durumun geçici olduğunu çıkarabilirsiniz. Ancak yine de doğumdan sonra saç dökülmesini önlemek ya da hemen eski günlerinize kavuşmak istiyor olabilirsiniz. Bu dönemi daha kolay atlatmanız için size birkaç öneride bulunabiliriz.

Rapid Hair Loss After Childbirth

In such cases, there is nothing to worry about. This event is proof that your hormones are back to normal. Due to the increase in estrogen hormone, the hair mainly experienced the growth phase, and shedding decreased considerably during pregnancy. You have lost much less than this number in your hair, which generally needs to be shed between 70-100 strands. However, your hormones return to normal, and in the 2-6 month period after giving birth, your hair collectively realizes its natural shedding phase. From here, you can deduce that the situation is temporary. However, you may still want to prevent hair loss after giving birth or regain your old days immediately. We can give you a few suggestions to help you get through this period more easily.

Saç Dökülmesi Nasıl Durdurulur?

Doğum sonrası saç dökülmesini engellemek için alınacak bazı önlemler var. Yaptığınız yanlış bir hareket saçınızın daha fazla dökülmesine neden olabileceği gibi aldığınız önlemlerle bu süreci en zararsız şekilde atlatabilirsiniz.

- Saçlarınız en hassas dönemlerini yaşıyor. Bu yüzden onları kimyasal maddelerden uzak tutun. Saçlarınızı boyamayın, şekillendirici jel, sprey ya da kremleri kullanmayın.
- Saçlarınızı şekillendirmek için kullandığınız elektronik aletlerle kısa bir süre vedalaşın. Saç köklerin çok hassas olduğu için düzleştirme, maşa, perma gibi uygulamalar saçlarınızın daha çok dökülmesine neden olabilir.
- Banyodan sonra saçınızı ıslak şekilde taramak istiyorsanız daha geniş dişli tarakları tercih edin.
- Bu dönemde beslenmenize mutlaka dikkat edin. Bol bol omega-3 ve yağ bakımından zengin besinlerden yararlanın. Kuru meyve yiyip sürekli su içmeye dikkat edin. Bu istikrarınız sağlıklı saçlara kavuşmanızı kolaylaştıracaktır.

How to Stop Hair Loss?

There are some precautions to be taken to prevent postpartum hair loss. A wrong move can cause your hair to fall out more, and you can get through this process in the most harmless way with the precautions you take.

- Your hair is experiencing its most sensitive periods. So keep them away from chemicals. Do not dye your hair, do not use styling gels, sprays, or creams.
- Say goodbye to the electronic tools you use to style your hair for a short while. Since your hair follicles are very sensitive, applications such as straightening, tongs, and perms can cause your hair to fall out more.
- If you want to comb your hair wet after a bath, choose wider toothed combs.
- Be sure to pay attention to your diet during this period. Get plenty of omega-3 and fat-rich foods. Be sure to eat dried fruit and drink water constantly. This stability will make it easier for you to have healthy hair.



Rahim Ağzı Kanseri

JİNEKEOLOJİK KANSERLER

Son yıllarda hızla artış gösteren kanser, dünyada kalp hastalıklarından sonra en sık görülen ölüm nedenidir. Kadınlarda sık rastlanan kanserler arasında meme kanseri başta olmak üzere genital organlara ait türler yer almaktadır. Kadın kanserleri olarak adlandırılan jinekolojik kanser çeşitleri şu şekilde sıralanmaktadır:

- Rahim kanseri (uterus)
- Rahim ağzı kanseri (serviks)
- Yumurtalık kanseri (over)
- Tüp kanseri (tuba uterina)
- Vulva kanseri
- Döl yolu kanseri (vajinal kanser)

Türkiye’de Jinekolojik ve Onkolojik Cerrahinin önde gelen isimlerinden biri olan Hüma Hastanesi Yönetim Kurulu Başkanı **Op.Dr.Erşad Batmaz** ile en sık rastlanan kanser türlerinden rahim ağzı kanserini konuştuk.

**Op. Dr.
Erşad
Batmaz**

Kadın Hastalıkları ve Doğum
Gynecology and Obstetrics



Web sitemizi
ziyaret etmek
için karekodu
okutalım.

Cervical Cancer

GYNECOLOGICAL CANCERS

Cancer, which has increased rapidly in recent years, is the most common cause of death after heart diseases worldwide. Among the most common cancers in women, there are types of genital organs, especially breast cancer. The types of gynecological cancers, called female cancers, are listed as follows:

- Uterine cancer (uterus)
- Cervical cancer (cervix)
- Ovarian cancer (ovarian)
- Tubal cancer (tuba uterina)
- Vulvar cancer
- Cancer of the reproductive tract (vaginal cancer)

We talked with Surgeon **Dr. Erşad Batmaz**, Chairman of The Board of Huma Hospital, one of the leading names in Gynecological and Oncological Surgery in Turkey, about cervical cancer, one of the most common types of cancer.



Meslekte 39 yılı geride bırakmış bir kadın doğum uzmanı olarak tümüyle kadın hastalarla çalışmanın avantajları ve dezavantajları var mı? Kadınların karmaşık yapısı tedavi süreçlerine nasıl yansıyor?

Kadın sağlığı, gebelik, doğum, jinekolojik ve medikal tedaviler ile jinekolojik cerrahi alanlarında her yönüyle kadın sağlığına katkı sağlamak bir hekim olarak tatmin edici bir durum.

As an obstetrician who has left behind 39 years in the profession, are there advantages and disadvantages of working with all female patients? How does the complex nature of women reflect on the treatment processes?

As a physician, contributing to women's health in all aspects, pregnancy, obstetrics, gynecological and medical treatments, and gynecological surgery are satisfying.

Kadınları kanser açısından hangi riskler bekliyor ve hastalarınıza kadın sağlığına yönelik önerileriniz nelerdir?

Kadınlarda en büyük kanser riskini ilk sırada meme kanseri, ikinci sırada genital kanserler oluşturmaktadır. Genital kanserlerin çok büyük bir bölümü önlenabilir kanser türleridir. Kadınların düzenli aralıklarla jinekolojik kontrollerini yaptırmaları kanserde erken teşhis açısından son derece önemlidir.

What risks await women in terms of cancer, and what are your recommendations for women's health to your patients?

The most significant cancer risk in women is breast cancer in the first place and genital cancers in the second place. Most of the genital cancers are preventable cancer types. Women need to have their gynecological check-ups at regular intervals in terms of early diagnosis of cancer.

Rahim ağzı kanserlerinden bahsedecek olursak HPV aşısı ile yok edilebilen bir hastalık ve birçok gelişmiş ülkede görülmüyor.

If we talk about cervical cancer, it is a disease that can be eradicated with the HPV vaccine and is not seen in many developed countries.

Rahim ağzı kanseri ve taramaları ile ilgili bize neler söylemek istersiniz?

Aslında cevap soruda gizli. Her yıl dünyada 500 bin yeni rahim ağzı kanseri tanısı konulmaktadır. HPV ("Human Papilloma Virüsler") takibinde rutin jinekolojik kontroller, her yıl önerdiğimiz smear testleri ve belirli aralıklar ile HPV DNA araştırması yaptırmaları kadın sağlığı için büyük önem arz ediyor. Yapılan bu kontroller ve aşılar da rahim ağzı kanserinin önlenmesini sağlıyor.

What would you like to tell us about cervical cancer and screenings?

The answer is hidden in the question. Every year, 500,000 new cases of cervical cancer are diagnosed worldwide. Routine gynecological controls in the follow-up of HPV ("Human Papilloma Viruses"), smear tests that we recommend every year, and HPV DNA research at certain intervals are of great importance for women's health. These controls and vaccinations also ensure the prevention of cervical cancer.

Kimler HPV aşısı yaptırmalı?

HPV taraması pozitif ya da negatif fark etmeksizin 10 yaşından itibaren kız çocuklar ve kadınlar HPV aşısı yaptırmalıdır.

Who should get the HPV vaccine?

Girls and women from the age of 10 should have the HPV vaccine, regardless of whether the HPV screening is positive or negative.

What are the latest developments in cervical cancer treatment and technology?

The treatment of cervical cancer is surgery. The surgical style varies according to the age and condition of the patient. While a limited surgery with cervical conization is required in a young woman who has not given birth, radical surgery is preferred in women who have completed family planning and are close to menopause and menopause. There is no medical (medicated) treatment for cervical cancers.

Rahim ağzı kanseri ve taramaları ile ilgili bize neler söylemek istersiniz?

Rahim ağzı kanserinin tedavisi cerrahidir. Cerrahi tarz hastanın yaşına ve durumuna göre değişir. Doğurmamış genç bir kadında servikal konizasyon ile kısıtlı bir cerrahi gerekirken aile planlamasını tamamlamış, menopoz ve menopoza yakın dönemdeki kadınlarda radikal cerrahi tercih edilir. Rahim ağzı kanserlerinin medikal (ilaçlı) tedavisi yoktur.

Kadın Hastalıklarında Modern Cerrahi Yöntem LAPAROSKOPI

Laparoskopik cerrahi yöntemi ile;

- Daha hızlı iyileşme süreci
- Ameliyat sonrası daha az ağrı
- Minimal yara izi ile hastalık ve şikayetlerinizden kurtulabilirsiniz.

Modern Surgical Method in Gynecological Diseases LAPAROSCOPY

With the laparoscopic surgery method;

- Faster healing process
- Less pain after surgery
- You can get rid of your diseases and complaints with minimal scarring.

LAPAROSKOPI



**BEBEK SAHİBİ OLMAK
İSTEYEN ÇİFTLERİN
YENİ UMUDU ÇİP
BEBEK YÖNTEMİ**

**CHIP BABY METHOD IS
THE NEW HOPE OF
COUPLES**



ÇİP BEBEK

CHIP BABY

Aşılama ve tüp bebek tedavilerinde sperm seçimi çok büyük önem taşımaktadır. Gebeliğin gerçekleşmesi için ilk basamak sperm hücresinin yumurtayı dölleyebilmesidir. Gerek aşılama gerek tüp bebek tedavisinde kullanılan mikro akışkan sperm ayıklama çipleri canlı, sağlıklı hücrelere fiziki olarak zarar verebilecek teknikleri kullanmadan, morfolojik ve fizyolojik olarak daha iyi durumda ve DNA kırıklarının bulunma oranı çok daha az olan spermelerin; diğer ölü olgunlaşmamış ve düşük kaliteli sperm hücrelerinden ayıklanmasını sağlamak amacı ile kullanılmaktadır. Mikroçipler mikro akışkan teknolojisi ile kısıtlı bir alanda bulunan spermelerin hareketi için dişi üreme sisteminde bulunan doğal ortamın bir benzerini oluşturarak kalitesi düşük olan numunelerde en iyi sonucu verecek şekilde tasarlanmıştır.

Sperm selection is critical in vaccination and IVF treatments. The first step for pregnancy to occur is for the sperm cell to fertilize the egg. Microfluidic sperm sorting chips used in both vaccination and in vitro fertilization treatments do not use techniques that can physically damage live, healthy cells and sperms that are in better morphological and physiological condition and have much fewer DNA breaks; It is used to ensure that it is separated from other dead, immature and low-quality sperm cells. Microchips are designed with microfluidic technology to give the best results in low-quality samples by creating a similar natural environment in the female reproductive system for the movement of sperm in a restricted area.

Çip bebek yöntemini klasik yöntemden ayıran en önemli fark sperm hazırlama yöntemini değiştirerek hareket, morfoloji ve genetik olarak daha sağlıklı olan spermeleri daha etkin olarak seçebilmesidir.

The most important difference that distinguishes the chip baby method from the classical method is that changing the sperm preparation method can more effectively select sperm that are healthier in motility, morphology, and genetics.



Web sitemizi
ziyaret etmek
için karekodu
okutalım.

Çocuğunuzun Bağışıklık Sistemini Güçlendirmek Elinizde!

Çocukları hastalıklardan korumada en önemli etken güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmalarını sağlamak. Beslenmesine gösterilecek özenle çocukların bağışıklık sistemini güçlendirmek ve daha sağlıklı bir hayat sürmelerini sağlamak mümkün. Çocukların yetişkinlik döneminde sağlıklı bir yaşam sürdürmesi için bağışıklık sisteminin güçlü olması şart faktörler antikorlar bağışıklık sisteminde en önemli besin kaynağının ise anne sütüdür. Anne sütünün içeriğindeki koruyucu faktörleri bebeğe direkt olarak geçmekte ve bireyin ömür boyu onu koruyacak olan bağışıklığının temellerini atmaktadır .İçerdiği prebiyotik lifler ,koruyucu antikorlar,imminoglobulin,demir,vitaminler ile anne sütü bağışıklık sistemimin en büyük destekçisidir.

Strengthening Your Child's Immune System Is In Your Hands!

The most critical factor in protecting children from diseases is to ensure that they have a strong immune system. It is possible to strengthen children's immune system and lead healthier lives with the care of their nutrition. For children to have a healthy life in adulthood, their immune system must be strong, and the most essential food source in a strong immune system is breast milk. The protective factors in breast milk pass directly to the baby and lay the foundations of the individual's immunity, which will protect him for life. Breast milk is the biggest supporter of my immune system with the prebiotic fibers, protective antibodies, immunoglobulin, iron, vitamins it contains.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİREN ÖNERİLER

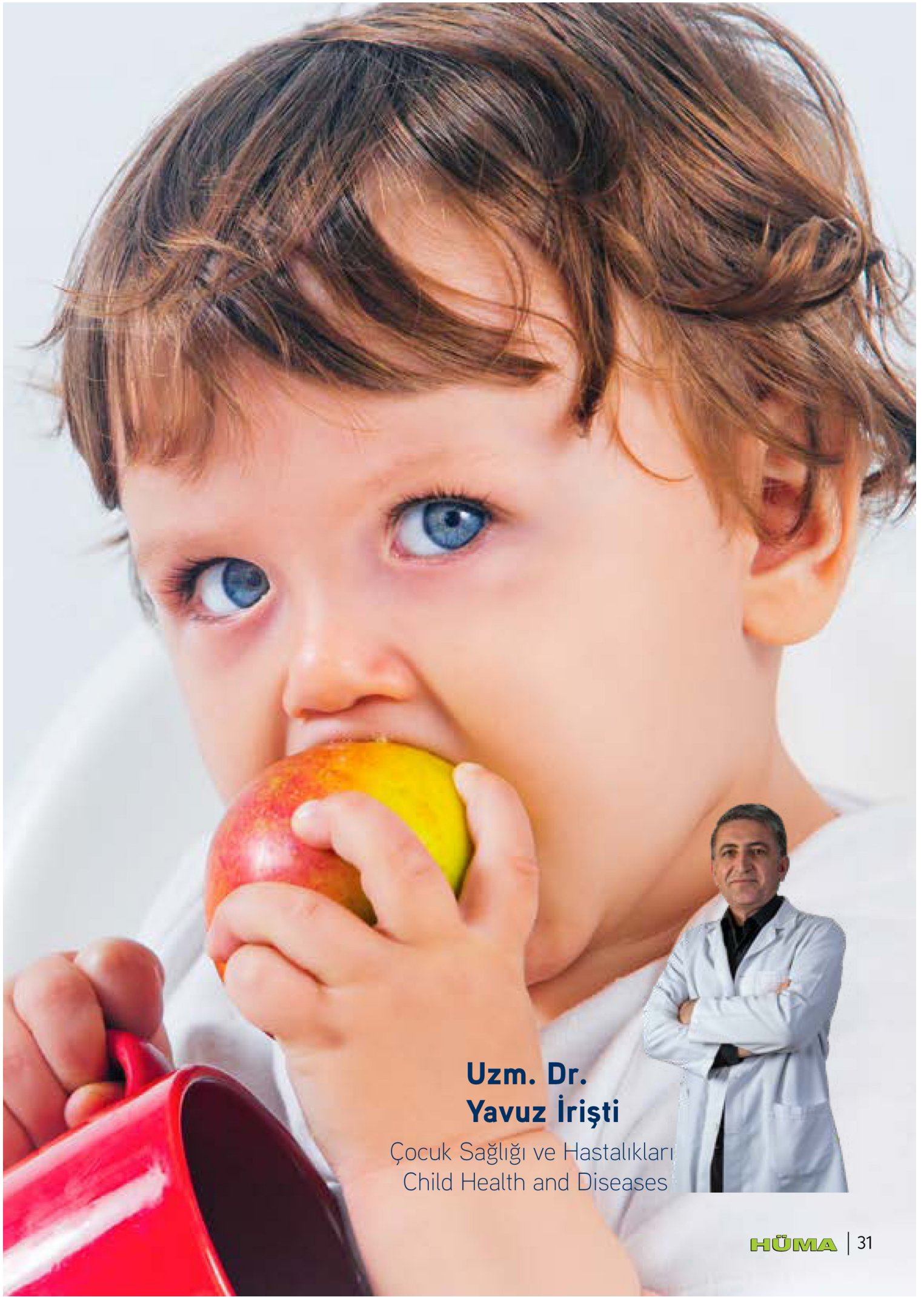
- **Sebze ve meyveler ile vitamin desteği:** Yeşil yapraklı sebzeler, brokoli, biberler, havuç, bal kabağı portakal, kayısı, tropik meyvelerle C vitamini,karoten ve antioksidanların daha fazla olduğu renkli sebzeleri tüketmelerini sağlayın.
- **Yağ asitlerinden en faydalısı Omega 3 yağları:** Özellikle soğuk sulara dolaşan yağlı balıklarda olan bu madde çok değerli bir bağışıklık desteğidir. Omega yağ asitleri, bakterileri yiyen hücrelerin aktivitesini artırır. Haftada 3 gün yağlı balık tüketmelerini sağlamak bağışıklık sistemini güçlendirmek açısından önemlidir.
- **Yeterli uyku:** Geç uyuyan, uyku düzeni olmayan çocuklarda bağışıklık sistemini düzenleyen melatonin hormonu ve büyüme hormonu salınımı bozulacağı için, bağışıklık sisteminin etkinliği zayıflar. Ayrıca derin uykuda salınan büyüme hormonu da bağışıklık sistemini olumlu yönde etkiler. Bu nedenle çocukların en geç saat 22:00 de uyumaları gerekir.
- **Kişisel temizliğe önem verin:** Bağışıklığı doğrudan artırmasa da, bağışıklık sisteminin yorulmasını engelleyebilir. Sabunla el yıkamaya önem verin. Okuldan gelince, yemekten önce ve sonra, burun sildikten sonra, tuvaleti kullandıktan sonra mutlaka eller sabunla yıkanmalı.
- **Yanında sigara içmeyin:** Çocuklar sigaranın zararlı etkilerine daha da açıklar çünkü dakikada daha fazla soluyorlar. Bronşit, kulak enfeksiyonu, astım riskini artırmak istemiyorsanız, çocuğunuzun pasif içici olmasına izin vermeyin.
- **Aşı takvimini ihmal etmeyin:** Aşıların zamanında yapılması çocukları aşılarla önlenabilir hastalıklardan koruyacağı için bağışıklık sistemi için de önemlidir. Çocuklarda her hastalık sırasında yeme ve uyku düzeni bozulur.Dolayısıyla bağışıklık sistemi de zayıflar. Aşıların takvimine uygun ve eksiksiz yapılması çocukların kuvvetli bir bağışıklık sistemine sahip olmaları açısından kritik öneme sahiptir.

SUGGESTIONS TO STRENGTHEN THE IMMUNE SYSTEM

- **Vitamin support with vegetables and fruits:** Ensure that they consume green leafy vegetables, broccoli, peppers, carrots, pumpkin oranges, apricots, tropical fruits, and colorful vegetables with more vitamin C carotene and antioxidants.
- **The most beneficial fatty acids are Omega 3 oils:** This substance, primarily found in oily fish circulating in cold waters, is precious immune support. Omega fatty acids increase the activity of cells that eat bacteria. It is important to strengthen the immune system to ensure that they consume oily fish three days a week.
- **Adequate sleep:** Since the release of melatonin and growth hormone, which regulate the immune system, will be impaired in children who sleep late and do not have a sleep pattern, the effectiveness of the immune system is weakened. In addition, the growth hormone released during deep sleep affects the immune system positively. Therefore, children should go to sleep at 22:00 at the latest.
- **Pay attention to personal hygiene:** Although it does not directly increase immunity, it can prevent the fatigue of the immune system. Pay attention to handwashing with soap. Hands should be washed with soap after school, before and after meals, after blowing nose and using the toilet.
- **Do not smoke around:** Children are even more susceptible to the harmful effects of smoking because they breathe more per minute. Do not let your child be a secondhand smoker unless you want to increase the risk of bronchitis, ear infections, asthma.
- **Do not neglect the vaccination schedule:** Timely vaccinations are also crucial for the immune system, as they will protect children from diseases that can be prevented by vaccination. During each illness in children, eating and sleeping patterns are disrupted. Therefore, the immune system is also weakened. Children must have a strong immune system that vaccinations are done completely following the schedule.



Web sitemizi
ziyaret etmek
için karekodu
okutalım.



**Uzm. Dr.
Yavuz İrişti**

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
Child Health and Diseases

**MEME
BİYOPSİSİ**

**BREAST
BIOPSY**

Erken Teşhis Hayat Kurtarır Early Diagnosis Saves Lives

Radyoloji
Radiology

Uzm. Dr. UFUK DAŞAR

MEME BİYOPSİSİ NEDİR VE NEDEN YAPILIR?

Meme biyopsisi memede tespit edilen kitleden ultrason eşliğinde ince yada nispeten kalın iğneler kullanarak yapılan bir parça alma işlemidir. Memede herhangi bir şekilde tespit edilen kitlenin iyi ya da kötü huylu olduğunu tespit edebilmemizin en hızlı ve güvenli yöntemi biyopsidir.

WHAT IS BREAST BIOPSY AND WHY IS IT DONE?

Breast biopsy is the procedure of taking a piece of the mass detected in the breast, using ultrasound-guided thin or relatively thick needles. Any mass detected in the breast, benign or malignant Biopsy is the fastest and safest method for detecting cancer.

MEME BİYOPSİSİ NEDİR VE NEDEN YAPILIR?

Meme biyopsisinde en önemli aşama karar verebilme yetisidir. Mamografi yada ultrason ile tespit edilen kitlenin bundan sonraki aşamaları radyoloji uzmanı tarafından akıllıca yönetilmelidir. Eğer söz konusu kitle takibi gerektiriyorsa gereksiz biyopsi işleminden kaçınılmalıdır. Ancak kitlenin kötü huylu ya da şüpheli olduğuna karar verilmişse vakit kaybetmeden tanı amacıyla biyopsi yapılması gerekir. Biyopsi kararı verilen kitlelere, kitlenin özelliklerine göre ultrason eşliğinde görerek uygun görülen kalın yada ince iğneler eşliğinde, parça alma işlemi uygulanır. İşlem yaklaşık 10-15 dakika arasında yapılabilmektedir.

WHEN AND HOW IS BREAST BIOPSY DONE?

The most important stage in breast biosynthesis is the ability to make decisions. The next stages of the mass detected by mammography or ultrasound should be managed wisely by the radiologist. If the mass just requires follow-up, unnecessary biopsy should be avoided. However, if it is decided that the mass is malignant or suspicious, biopsies should be performed for diagnostic purposes without wasting time. According to the characteristics of the mass, the masses for which a biopsy decision has been taken are seen under ultrasound guidance and a sufficient number of radiologists are removed from the appropriate place of the mass, accompanied by thick or thin needles that are deemed appropriate. Although the procedure varies according to the patient's condition, it takes about 10-15 minutes.



MEME BİYOPSİSİ ÖNCESİ HAZIRLIK YAPILIR MI, AĞRILI MIDIR, RİSKİ VAR MIDIR?

İşlem öncesinde hastalarla konuşularak kullandıkları bazı ilaçların (kan sulandırıcı, aspirin) birkaç gün öncesinden kesilmesi gerekebilir. Bazı durumlarda hastalardan işlem öncesi kan tahlili yaptırması istenebilir. Bunun dışında hasta işlem günü işlem yapılacak bölgeye parfüm deodorant gibi yabancı maddeler sürmeden, üzerine rahat kıyafetler giyerek ve yarı tok bir şekilde gelmelidir. İşlem öncesinde gerekli dezenfeksiyon yapıldıktan sonra biyopsi yapılacak alan lokal anestezi ile uyuşturularak ağrısız bir şekilde biyopsi işlemi gerçekleştirilir. İşlemden sonra o bölgede lokal kanama, enfeksiyon gelişmesi gibi riskler vardır. Ayrıca anestezi maddeye karşı lokal yada sistemik alerjik reaksiyonlar, derin yerleşimli lezyonlarda ise akciğer zarı zedelenme riskleri vardır. Ancak bu riskler sık olmamakla birlikte yeterli dezenfeksiyon ve dikkat ile birlikte minimuma indirilebilir.

IS IT PREPARED BEFORE BREAST BIOPSY, IS IT PAIN, IS THERE A RISK?

Before the procedure, some medications (blood thinners, acidin) they use may need to be discontinued a few days in advance by talking to the patients. In some cases, patients may be asked to do a blood test before the procedure. Apart from this, the patient should come to the area to be treated on the day of the procedure without applying foreign substances such as perfume and deodorant, wearing comfortable clothes and semi-full. After the necessary disinfection is done before the procedure, the area to be biopsied is anesthetized with local anesthesia and the bioscision procedure is performed painlessly. After the procedure, there are risks such as local bleeding and the development of infection in that area. In addition, there is a risk of local or systemic allergic reactions to the anesthetic, and the risk of damage to the pleura in deep-seated lesions. However, although these risks are not frequent, they can be minimized with adequate disinfection and attention.

MEME BİYOPSİSİ ZARARLI MIDIR? BİYOPSİDEN SONRA NE YAPILMALIDIR?

Meme biyopsisi ile ilgili halk arasında biyopsi sonrasında hastalığın yayılabileceği konusunda yanlış inanışlar var. Meme kitlesinin ister iyi huylu, ister kötü huylu olsun biyopsi sonrasında yayılıp çoğalması gibi bir durum kesinlikle söz konusu değildir. Meme biyopsisi sonrası lezyon iyi huyluysa hastayı uygun aralıklarla takibe alıyoruz. Böylece hasta birçok gereksiz işlemde kurtulmuş oluyor. Örneğin; hasta gereksiz yere anestezi almıyor, ameliyata gerek kalmıyor, ayrıca hastanede de yatmıyor. Eğer kötü huyluysa hastayı uygun tedavi için genel cerrahi ve medikal onkolojiye yönlendirerek uygun tedaviyi almasını sağlıyoruz.

IS BREAST BIOPSY HARMFUL? WHAT SHOULD BE DONE AFTER BIOPSY?

We know that there are concerns about of breast biopsy due to a false belief among the people. However, whether the breast mass is benign or malignant, there is absolutely no topic of spreading and multiplying after biosurgery. If the lesion is benign after breast biopsy, we follow up the patient at appropriate intervals. Thus, the patient is saved from many unnecessary procedures. For example; The patient does not receive unnecessary anesthesia, does not need surgery, and does not stay in the hospital. If it is malignant, we direct the patient to general surgery and medical oncology for appropriate treatment and ensure that he receives the appropriate treatment.

Günümüzde iyileştirilmiş teşhis ve tedavi yöntemleri sayesinde erken dönemde saptanan meme kanserleri ile geç dönemde tespit edilen meme kanserleri arasında yaşam süresi ve kalitesi bakımından büyük farklar olduğunu bilelim...
Unutmayalım.... Meme kanserinde erken teşhis hayat kurtarır....

Today, thanks to improved diagnosis and treatment methods, let us know that there are great differences in terms of life expectancy and quality between breast cancers detected in the early period and breast cancers detected in the late period.
Do not forget.... Early detection of breast cancer saves lives.

İSTENMEYEN KİLOLARA AMELİYATSIZ ÇÖZÜM!!!

NON-SURGICAL SOLUTION TO UNWANTED WEIGHT

Mide Botoksu

İnsanların hareketsiz yaşaması, düzensiz beslenmesi ve uyku kalitesinin azalması kilo almalarına yol açabilmektedir. Bireylerin sağlıklı kalabilmeleri açısından son dönemde bazı tedavi yöntemleri geliştirilmiştir. Bu yöntemlerin öncülerinden biri mide botoksudur. Mide botoksu, cerrahi yöntemler uygulanmadan insanların kilo verebilmesini amaçlayan, obeziteye karşı mücadelede oldukça etkili bir yöntemdir. Mide botoksu ile bireylerin sağlığını riske atmadan kilo verdiremek esas amaçtır. Son yıllarda çok fazla tercih edilen mide botoksu , cerrahi bir işlem yapılmaması yani ameliyatsız ve ağrısız bir operasyon olması sebebiyle sıkça tercih edilen bir tedavi yöntemidir.

Stomach Botox

People's sedentary lifestyle, irregular diet, and reduced sleep quality can lead to weight gain. Recently, some treatment methods have been developed for individuals to stay healthy. One of the pioneers of these methods is stomach botox. Stomach Botox is a very effective method in the fight against obesity, which aims to help people lose weight without the use of surgical methods. The main goal is to lose weight without risking the health of individuals with stomach botox. Stomach botox, which has been preferred in recent years, is a frequently preferred treatment method because it is a non-surgical and painless operation.

Mide Botoksu Kimlere Uygulanabilir?

- 16-60 yaş arası fazla kilolu tüm kadınlar
- Beden kitle endeksi 28-40 arası olanlar
- Hafif ve orta kilosu olanlar, kilo vermekte zorlananlar
- Tüp –mide ameliyatı olamayanlar ya da olmak istemeyenler
- Diyet yapmakta zorlanan kişiler mide botoksu işlemi için uygundur.

Who Can Be Applied to Stomach Botox?

- Stomach botox all overweight women between the ages of 16-60
- Those with a body mass index of 28-40
- Those with light and medium weight, those who have difficulty in losing weight
- Those who cannot or do not want to have tube-stomach surgery
- People who have difficulty in dieting are suitable for stomach botox.



Web sitemizi
ziyaret etmek
için karekodu
okutalım.

İşlemin uygulama süresi nedir, hastanede yatmak gerekli midir?

Sedasyon anestezi eşliğinde, endoskopik olarak ağızdan mideye girilerek yapılan bir işlemdir. Mide duvarındaki belirli bölgelere botoks işlemi uygulanmaktadır. İşlemin uygulama süresi yaklaşık 10-15 dakikadır. İşlem sonrası 1 saat içerisinde taburcu olunabilmektedir.

What is the duration of the procedure, Is it necessary to stay in the hospital?

It is performed by entering your stomach through the mouth endoscopically, accompanied by sedation by the anesthesiologist from your arm. Botox is applied to specific areas on the stomach wall. The application time of the procedure is approximately 10-15 minutes. You can be discharged from the hospital within 1 hour after the procedure.

İşlemin Etki Süresi Ne Kadardır?

Mide botoksunda kullanılan ilacın tüm etkisi ilke olarak 4-5 gün içerisinde ortaya çıkmaya başlar ve yaklaşık 5-6 ay sürer.

How long is the effect of the procedure?

In principle, the full effect of the drug used in stomach botox begins to emerge within 4-5 days and lasts for about 5-6 months.

Mide Botoksu ile kaç kilo verilir?

Mide botoksu ile vücut ağırlığınızın yaklaşık %10 ile %20 arasında bir kilo kaybı sağlanabilir.

How much weight is lost with stomach botox?

With stomach botox, a weight loss of approximately 10% to 20% of your body weight can be achieved.

Uzm. Dr. Abdurrahman Akay

Genel Cerrahi
General Surgery



KANSER VE CANCER AND

Kanser hastaları için sabit bir beslenme programı bulunmamaktadır. Beslenme programı ya da başka bir deyişle uygun besinler seçilerek yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması amaçlanmaktadır. Özellikle kanser hastalarında beslenme, uygulanan tedavilere bağlı olarak meydana gelen yan etkilerin türüne ve şiddetine göre değişiklik gösterir.

There is no fixed nutrition program for cancer patients. A nutrition program, or in other words, it is aimed to provide adequate and balanced nutrition by choosing appropriate foods. Nutrition in cancer patients, in particular, varies according to the type and severity of side effects that occur depending on the treatments applied.

KANSERE VE KANSERDEN KORUNMAYA YÖNELİK BESİN ÖNERİLERİ

- *Yüksek miktarda hayvansal protein alındığında doymuş yağ tüketimindeki artış kanser ile ilişkilendirilmektedir. Bu yüzden kırmızı et yerine balık ve tavuk tüketimi daha çok tercih edilmelidir.
- *Yağın fazla tüketimi meme kanseri, prostat, rahim, yumurtalık kanserlerinin oluşma riskini artırmaktadır. Bu nedenle katı yağlar yerine sıvı yağ tüketimi artırılmalıdır. Bitkisel yağlar tercih edilmelidir.
- *Basit karbonhidrat (şeker vb.) yerine kompleks karbonhidratlar (işlenmemiş tam tahıllı ürünler) tercih edilmelidir.
- *Günde en az 5 porsiyon değişik renkte sebze ve meyve tüketilmeli, özellikle kanserden koruyucu iyot, çinko, selenyum, kalsiyum ve demir alımına önem verilmelidir. Yeşil yapraklı sebzeler, brokoli, balık vb. besinler vitamin içerikleri nedeniyle tercih edilmelidir.
- *Kilolu bireylerde kanser normal kilolu bireylere göre daha yüksek oranda görülmektedir. Bu nedenle beden kitle endeksi 18.5-25 kg/m² olmalıdır.
- *Pişirme yöntemlerinden biri olan mangal kanser oluşma riskini artırmaktadır. Kızartma, kavurma, tutsüleme gibi pişirme yöntemleri yerine haşlama ve fırında pişirme gibi yöntemler tercih edilmelidir.
- *Kemoterapinin zararlı etkilerini minimize etmek için özellikle tedavi sırasında en az 2 litre su tüketilmelidir.

Her zaman unutulmamalıdır ki kanseri önleyen veya kansere neden olan tek bir besin yoktur.

BESLENME NUTRITION

Nutritional recommendations for cancer and cancer prevention

* When high amounts of animal protein are taken, saturated fat consumption is associated with cancer. Therefore, fish and chicken consumption should be preferred rather than red meat.

*Excessive consumption of oil increases the risk of breast cancer, prostate, uterus, ovarian cancers. Therefore, oil consumption should be increased instead of solid fats. Vegetable oils should be preferred.

*Complex carbohydrates (unprocessed whole grain products) should be preferred instead of simple carbohydrates (sugar, etc.).

*At least five servings of vegetables and fruits of different colors should be consumed per day, and importance should be given to the intake of iodine, zinc, selenium, calcium, and iron, which are especially protective against cancer. Green leafy vegetables, broccoli, fish, etc. foods should be preferred because of their vitamin content.

*Cancer is seen at a higher rate in overweight individuals than in normal-weight individuals. Therefore, the body mass index should be 18.5-25 kg/m².

*Barbecue, which is one of the cooking methods, increases the risk of cancer. Instead of cooking methods such as frying, roasting, smoking, methods such as boiling and baking in the oven should be preferred.

* In order to minimize the harmful effects of chemotherapy, at least 2 liters of water should be consumed, especially during the treatment. It should always be remembered that there is no single nutrient that prevents or causes cancer.



Kansere Yönelik Beslenme Önerileri



GEBELİK ZEHİRLENMESİNE DİKKAT BEWARE OF PREGNANCY POISONING

GEBELİK ZEHİRLENMESİ (PREEKLAMPSİ) NEDİR?

Gerçek anlamda zehirlenme ile hiçbir ilgisi olmayan gebelik zehirlenmesi, hamilelik sırasında yüksek tansiyon ile ilişkili bir durumdur. Yüksek tansiyon, ödem (şişlik) ve idrar yolu ile fazla protein atılması ile karakterize ciddi bir gebelik komplikasyonudur. Preeklampsia gebeliğin 20. haftasından sonra herhangi bir zamanda ortaya çıkar. Bebeğin doğumundan altı hafta sonra bile gelişebilir (doğum sonrası dönem, doğum öncesi preeklampsia olarak adlandırılır), ancak bu nadirdir. Tedavi edilmediği takdirde, hem anne hem de bebeği için ciddi, hatta ölümcül komplikasyonlara yol açabilir. Preeklampside tek tedavi bebeğin doğumudur. Bebeğin doğumundan sonra bile, iyileşme zaman alabilir.

WHAT IS PREGNANCY POISONING(PREECLAMPSIA)?

Pregnancy poisoning, which has nothing to do with actual poisoning, is associated with high blood pressure during pregnancy. It is a severe pregnancy complication characterized by high blood pressure, edema (swelling), and urinary excretion of excess protein. Preeclampsia occurs anytime after the 20th week of pregnancy. It can develop even six weeks after the baby is born (the postpartum period is called prenatal preeclampsia), but this is rare. If left untreated, it can lead to severe or even fatal complications for both mother and baby. The only treatment for preeclampsia is the delivery of the baby. Even after the birth of the baby, recovery can take time.

GEBELİK ZEHİRLENMESİ BELİRTİLERİ

Gebelik zehirlenmesi bazen hiçbir belirti olmadan gelişir. Yüksek tansiyon yavaşça gelişebildiği gibi aniden de başlayabilir. Gebelik zehirlenmesinin diğer belirti ve semptomları şunları içerebilir:

- İdrarda aşırı protein veya ek böbrek problemi belirtileri
- Bilinci kaybetme
- Görme sorunları ve çok nadir olarak körlük
- Nefes alışverişte güçlük çekme
- Mide ve karında ağrı
- Mide bulantısı ya da kusma
- Azalan idrar çıkışı
- Kandaki trombosit seviyelerinde azalma
- Vücutta özellikle el, ayak ve yüz bölgelerinde belirgin düzeyde şişlik
- Uzun süreli ve şiddetli baş ağrısı
- Bozulmuş karaciğer fonksiyonu
- Yorgunluk ve halsizlik hissi
- Hızlı kilo alımı

SYMPTOMS OF PREGNANCY POISONING

Pregnancy poisoning sometimes develops without any symptoms. High blood pressure can develop slowly or suddenly. Other signs and symptoms of pregnancy poisoning may include:

- Excessive protein in the urine or additional signs of kidney problems
- Loss of consciousness
- vision problems and very rarely blindness
- Difficulty in breathing
- Pain in the stomach and abdomen
- Nausea or vomiting
- Decreased urine output
- Decreased platelet levels in the blood
- Significant swelling in the body, especially in the hands, feet, and face areas
- Prolonged and severe headache
- Impaired liver function
- Feeling of tiredness and weakness
- Rapid weight gain



Web sitemizi
ziyaret etmek
için karekodu
okutalım.

GEBELİK ZEHİRLENMESİNE DİKKAT BEWARE OF PREGNANCY POISONING

GEBELİK ZEHİRLENMESİ (PREEKLAMPSİ) NEDİR?

Gerçek anlamda zehirlenme ile hiçbir ilgisi olmayan gebelik zehirlenmesi, hamilelik sırasında yüksek tansiyon ile ilişkili bir durumdur. Yüksek tansiyon, ödem (şişlik) ve idrar yolu ile fazla protein atılması ile karakterize ciddi bir gebelik komplikasyonudur. Preeklampsia gebeliğin 20. haftasından sonra herhangi bir zamanda ortaya çıkar. Bebeğin doğumundan altı hafta sonra bile gelişebilir (doğum sonrası dönem, doğum öncesi preeklampsia olarak adlandırılır), ancak bu nadirdir. Tedavi edilmediği takdirde, hem anne hem de bebeği için ciddi, hatta ölümcül komplikasyonlara yol açabilir. Preeklampside tek tedavi bebeğin doğumudur. Bebeğin doğumundan sonra bile, iyileşme zaman alabilir.

WHAT IS PREGNANCY POISONING(PREECLAMPSIA)?

Pregnancy poisoning, which has nothing to do with actual poisoning, is associated with high blood pressure during pregnancy. It is a severe pregnancy complication characterized by high blood pressure, edema (swelling), and urinary excretion of excess protein. Preeclampsia occurs anytime after the 20th week of pregnancy. It can develop even six weeks after the baby is born (the postpartum period is called prenatal preeclampsia), but this is rare. If left untreated, it can lead to severe or even fatal complications for both mother and baby. The only treatment for preeclampsia is the delivery of the baby. Even after the birth of the baby, recovery can take time.

GEBELİK ZEHİRLENMESİ BELİRTİLERİ

Gebelik zehirlenmesi bazen hiçbir belirti olmadan gelişir. Yüksek tansiyon yavaşça gelişebildiği gibi aniden de başlayabilir. Gebelik zehirlenmesinin diğer belirti ve semptomları şunları içerebilir:

- İdrarda aşırı protein veya ek böbrek problemi belirtileri
- Bilinci kaybetme
- Görme sorunları ve çok nadir olarak körlük
- Nefes alışverişte güçlük çekme
- Mide ve karında ağrı
- Mide bulantısı ya da kusma
- Azalan idrar çıkışı
- Kandaki trombosit seviyelerinde azalma
- Vücutta özellikle el, ayak ve yüz bölgelerinde belirgin düzeyde şişlik
- Uzun süreli ve şiddetli baş ağrısı
- Bozulmuş karaciğer fonksiyonu
- Yorgunluk ve halsizlik hissi
- Hızlı kilo alımı

SYMPTOMS OF PREGNANCY POISONING

Pregnancy poisoning sometimes develops without any symptoms. High blood pressure can develop slowly or suddenly.

Other signs and symptoms of pregnancy poisoning may include:

- Excessive protein in the urine or additional signs of kidney problems
- Loss of consciousness
- vision problems and very rarely blindness
- Difficulty in breathing
- Pain in the stomach and abdomen
- Nausea or vomiting
- Decreased urine output
- Decreased platelet levels in the blood
- Significant swelling in the body, especially in the hands, feet, and face areas
- Prolonged and severe headache
- Impaired liver function
- Feeling of tiredness and weakness
- Rapid weight gain



Web sitemizi
ziyaret etmek
için karekodu
okutalım.



YENİDOĞAN SÜNNETİ VE AVANTAJLARI NEONATAL CIRCUMCISION AND ITS ADVANTAGES

Geçtiğimiz yıllarda ülkemizde oldukça seyrek olan bebek sünneti son yıllarda ebeveynler tarafından sıkça tercih edilerek popülerlik kazandı. Erkek çocuğunun ilkökul çağına gelmesi beklenip, merasim eşliğinde yapılan sünnet işlemleri artık çocuğun ilk 1 yaşı içerisinde yani hem çocuk hem aile için en konforlu olduğu dönemde yapılmaktadır. Peki neden tercih ediliyor bebek sünneti?

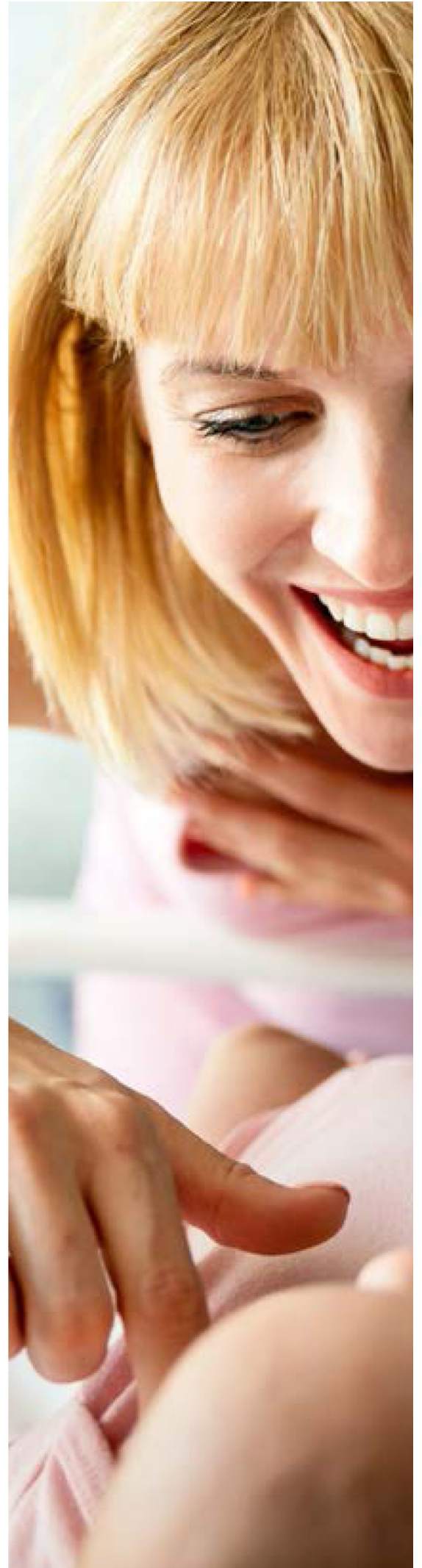
Baby circumcision, which was very rare in our country in the past years, has gained popularity in recent years by being frequently preferred by parents. The circumcision procedures, which are performed in the presence of a ceremony, when the boy is expected to reach primary school age, are now performed within the first 1 year of life, that is, when the child is most comfortable for both the child and the family. Why is infant circumcision preferred?

Yenidoğan sünneti

Bebegin doğumundan sonraki birkaç ay içerisinde gerçekleşen sünnet işlemlerine yenidoğan sünneti denir. Lokal anestezi ile gerçekleştirilen sünnet işlemi yaklaşık olarak 10-15 dakika sürer. Bebek işleme narkoz almadan yani uyutulmadan alındığı için ailelerin narkoz ile ilgili endişe duymasına gerek yoktur.

Newborn Circumcision

Circumcision procedures that take place within a few days after the baby's birth are called neonatal circumcision. Since babies spend most of the day asleep due to their biological structure, they recover more quickly after surgical circumcision performed with local anesthesia. Processing time takes approximately 10-15 minutes. Families do not need to worry about narcosis, as the baby is taken without anesthesia, that is, without being put to sleep.



Sünnetin yenidoğan döneminde yapılması neden tercih edilmektedir ?

- Bebekler yapılan sünnet operasyonunun farkında olmaz.
- Bebeğin psikolojisi etkilenmez.
- Yenidoğan döneminde yapılan sünnetlerde yara iyileşmesi çok daha çabuk olur.
- Yenidoğan sünnetlerinde anestezi kremi ile lokal olarak uyuşturulan bölgede sünnet operasyonu gerçekleştirilir.
- Yenidoğan sünnetinde kanama ve iltihap gibi komplikasyonlar daha az görülür.
- Yenidoğan döneminde yapılan sünnetlerde ileriye yönelik enfeksiyon, yapışıklık ve kanser riski en aza indirilmiş olur.

Why is circumcision performed in the newborn period?

- Babies are not aware of the circumcision operation.
- The psychology of the baby is not affected.
- Wound healing is much faster in circumcisions performed in the neonatal period.
- In newborn circumcisions, circumcision operation is performed in the area that is locally anesthetized with anesthetic cream.
- Complications such as bleeding and inflammation are less common in newborn circumcision.
- In circumcisions performed in the newborn period, the possibility of infection, adhesions and cancer in the later ages of the baby is reduced to a very low level.

Bebek Sünneti Sonrası Bakım

Bebek sünnetlerinin iyileşmeleri daha hızlı olmakta ve sünnet sonrası bakımları da, bebek henüz bezli olduğu için, çok daha kolay yapılmaktadır. Sünnetten hemen sonra bezin kapatılmasında bir sakınca yoktur. Bez yeterli koruma ve konforu sağlamaktadır. Bebek sünneti sonrası 4-5 saat kadar lokal anestezinin etkisi devam ettiği için bu dönemde bebek hiç ağrı hissetmeyecektir. Sünneti sonrasında özel bir pansumana gerek duyulmaz. 3-4 gün süre ile antibiyotikli kremler sürülebilir. Eriyen dikişler kullanıldığı için dikiş almaya gerek yoktur.

After Baby Circumcision Care

Healing of infant circumcisions is faster and post-circumcision care is much easier since the baby is still in diapers. There is no harm in covering the cloth immediately after circumcision. The cloth provides adequate protection and comfort. Since the effect of local anesthesia continues for 4-5 hours after infant circumcision, the baby will not feel any pain during this period. There is no need for a special dressing after infant circumcision. Antibiotic creams can be applied for 3-4 days. Since dissolving stitches are used, there is no need to take stitches.



GÜN İÇİNDE ENERJİNİZ BİTMESİN

DON'T RUN OUT OF ENERGY DURING THE DAY

Gün Boyu Enerjik ve Dinç Kalmanın Yolları

Bazı günler öyle yoğun geçiyor ki kendimizi yorgun hissetmeye bile vaktimiz olmuyor. Böyle zamanlarda enerjimizden tam performans faydalanabilmek için neler yapmalıyız? İşte gün boyu enerjik ve dinç kalmanın yolları!

1.Beyninizi dinlendirin

Gün boyu düşünmeniz gereken çok fazla konu var. Ödenecek faturalar, yetiştirmeniz gereken teslimatlar, eve alınacaklar, aramanız gereken kişiler ve bunlar gibi aklınızda tüm gün boyunca yer eden daha bir sürü sorumluluk... Her biri düşüncelerinizi sürekli olarak meşgul ettiğinde kendinizi dalgın, yorgun ve her an patlamaya hazır bir bomba gibi hissetmeniz oldukça normal. Peki, bu gerilimi hafifletmek için ne yapılabilir? Bulduğunuz en ufak bir vakitte dışarı çıkıp kısa bir yürüyüş yapmak, basit esneme hareketleriyle vücudunuzdaki stresi rahatlatmak, gözlerinizi kapatıp arkanıza yaslanarak sadece 10 dakikanızı alacak bir nefes egzersizi uygulamak, yoga ve meditasyona zaman ayırmak, işten eve bisikletle dönmek, resim yapmak, bir şeyler yazmak ve bunun gibi pek çok örnek hem çok vaktinizi almayacak hem de zihninizi rahatlatmaya yardımcı olacak faydalı öneriler arasında!

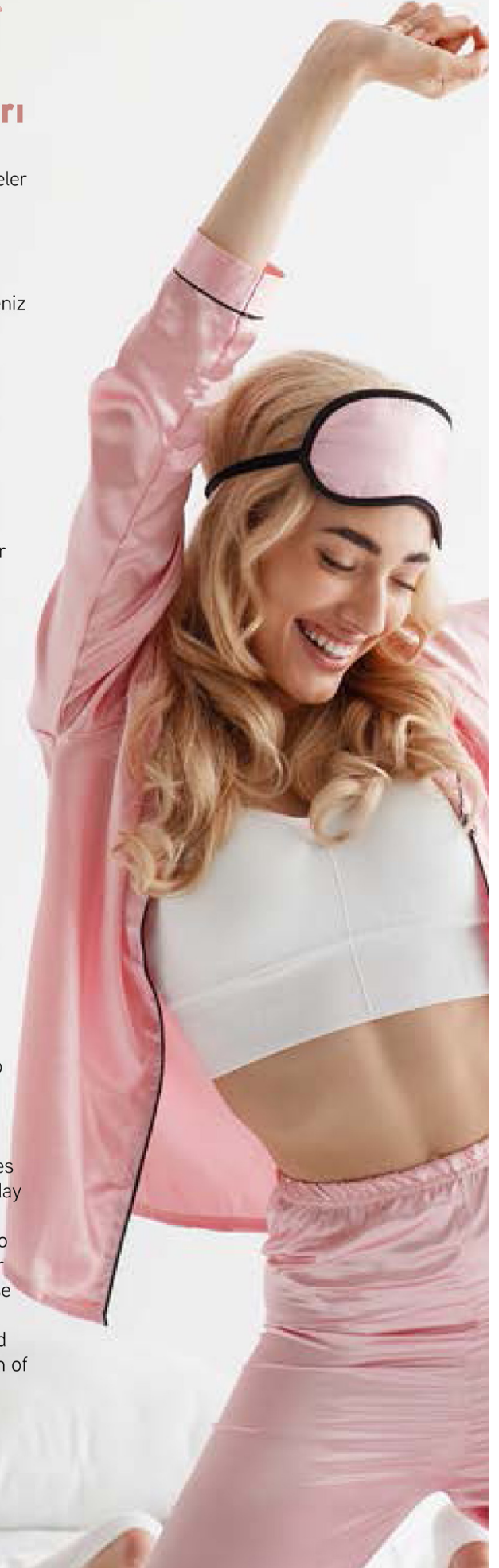


Ways to stay active and energetic all day long

Some days are so busy that we do not have time to get tired. In times like these, what should we do to utilize our energy with full performance? Here are ways to stay active and strong all day long.

1.Rest your brain

There are so many things to think about throughout the day. Bills to pay, deliveries to pick up, people to call, and many more responsibilities stick in your mind all day long. It is quite normal to feel distracted, tired, and like a bomb ready to explode at any moment when each one of them is constantly occupying your thoughts. So what can be done to reduce this tension? Go out and take a short walk whenever you can, relieve stress in your body with simple stretches, do a breathing exercise that will only take you 10 minutes by closing your eyes and sitting back, setting aside time for yoga and meditation, cycling home from work, painting, writing and Many examples like this are among the useful suggestions that will not take much of your time and will help you relax!



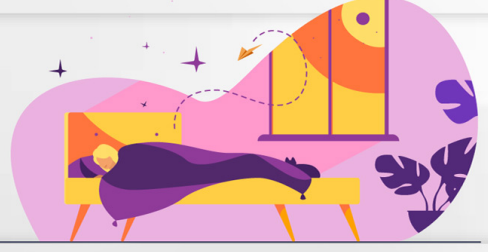
2.Bilinçli ve kaliteli beslenin

Bedeninizi ve zihninizi günün temposuna hazırlamak istiyorsanız enerji kaynaklarınızı doğru yakıtla doldurmanız gerekir. Enerjik ve dinç kalmanın yolları arasında besin tercihleriniz ciddi ölçüde önem taşıyor. Size enerji verecek sağlıklı karbonhidratlar, direnç ve güç kazanmanıza yardımcı proteinler, bağışıklık sisteminizi güçlendirecek antioksidan yeşillikler, sindirim sisteminize destekçi sağlıklı yağlar, vitamin ve mineral deposu sebze meyveler gün içerisinde ihtiyacınız olan enerjiyi size sunmak için hazırda bekliyorlar. Ayrıca günde en az 2,5 litre su içmeniz gerektiğini de unutmanız gerekiyor.



2 Eat consciously and with quality

If you want to prepare your body and mind for the pace of the day, you need to fill your energy sources with the right fuel. Among the ways to stay energetic and vigorous, your food preferences are of great importance. Healthy carbohydrates that will give you energy, proteins that will help you gain resistance and strength, antioxidant greens that will strengthen your immune system, healthy fats that support your digestive system, vegetables and fruits that are rich in vitamins and minerals are ready to provide you with the energy you need during the day. You should also remember that you should drink at least 2.5 liters of water a day.



3.Uykunuzu aldığınızdan emin olun

Vücudunuzun uyku sırasında dinlenmeye, yenilenmeye, canlanmaya ihtiyacı var! Uykunuzu almadığınızda kendinizi sinirli, tahammülsüz, bitkin ve hatta hasta gibi hissedebilir, günlük performansınızdan yeterince verim alamadığınızı fark edebilirsiniz. Bu nedenle günlük uyku rutininize önem vererek, mutlaka günde 6-7 saat olacak şekilde, kendinizi rahat ve huzurlu hissettiğiniz loş, temiz ve havalandırılmış bir odada uykunuzu aldığınızdan emin olmaya özen göstermelisiniz.

3 Make sure you get your sleep

Your body needs rest, renewal, and revitalization during sleep! When you do not sleep enough, you may feel irritable, intolerant, exhausted, and even sick, and you may realize that you are not getting enough from your daily performance. For this reason, you should pay attention to your daily sleep routine and make sure that you sleep 6-7 hours a day in a dim, clean, and ventilated room where you feel comfortable and peaceful.

4.Boş zamanlarınıza planlar yapın

Hafta içi sizin için çok yoğun geçiyor olabilir ancak hafta sonu mutlaka belki bir gün belki de yalnızca birkaç saat bile olsa boş vaktiniz olacaktır. Bu boş vakitleri iyi değerlendirmek, hafta içi kendinizi çok bunalmış hissettiğinizde bu vakitler için önceden plan yapmak kendinizi daha iyi ve daha motive hissetmenize yardımcı olur. Bu nedenle, özellikle de havaların günden güne güzelleştiği bu bahar günlerinde, zamanınızı doğru planlamaya, yaşadığınız şehirdeki etkinlikleri gözden geçirmeye, arkadaşlarınıza ve sevdiklerinize vakit ayırmaya daha fazla özen gösterebilirsiniz.

4 Make plans in your spare time

It may be very busy for you during the week, but you will have free time on the weekend, maybe even for a day or just a few hours. Making good use of these free times and planning when you feel overwhelmed during the week will help you feel better and more motivated. For this reason, you can pay more attention to planning your time correctly, reviewing the events in the city you live in, and spending time with your friends and loved ones, especially on these spring days when the weather is getting better day by day.

5.Detayların tadını çıkarın

Zaman zaman koşturma içerisinde etrafımızda olan biten küçük ve güzel detayları gözden geçiriyoruz. Anda kalmayı unutup, sürekli kafamızın içinde günün planını ve programını yaparken çevremizde yaşananları arka plana atıyoruz. Yarın sabah evden çıktığınızda geçtiğiniz yola daha farklı bir gözle bakın. Etrafınızdaki detayları tüm dikkatinizi yalnızca onlara vererek incelemeyi deneyin. Yolda yanınızdan geçen birine gülümseyerek selam verin ya da daha önce hiç fark etmediğiniz yeni açılmış bir kafeden yükselen kahve kokusunu keyifle içinize çekin. Küçük anlara önem verdikçe ve anda kaldıkça kendinizi daha canlı, mutlu ve huzurlu hissettiğinizi siz de fark edeceksiniz.

5 Enjoy the details

From time to time, we overlook the small and beautiful details around us in a rush. We forget to stay in the moment, and we throw what is happening around us into the background while constantly making the day's plan and program in our heads. When you leave the house tomorrow morning, look at the road you passed from a different perspective. Try to examine the details around you by giving your full attention to them alone. Greet someone with a smile on the road, or inhale the aroma of coffee rising from a newly opened cafe you have never noticed before. As you give importance to small moments and stay in the moment, you will realize that you feel more alive, happy, and peaceful.



SUDA DOĞUM

Daha az ağrı, daha az endişe ve daha az stresin yaşandığı bir doğum mu?

Evet! Hüma Hastanesi Suda Doğum servisi size; daha rahat ve daha az travma ile geçireceğiniz kusursuz ve sorunsuz bir doğum vadediyor. Diğer doğum yöntemlerine göre daha kısa süren, suda doğum sürecinin avantajları ile doğum ağrısını ve korkusunu en aza indirin. Şimdi doğum kaygılarınızı bir kenara bırakın ve stresinizi azaltarak bebeğinize güven verin.

WATER BIRTH

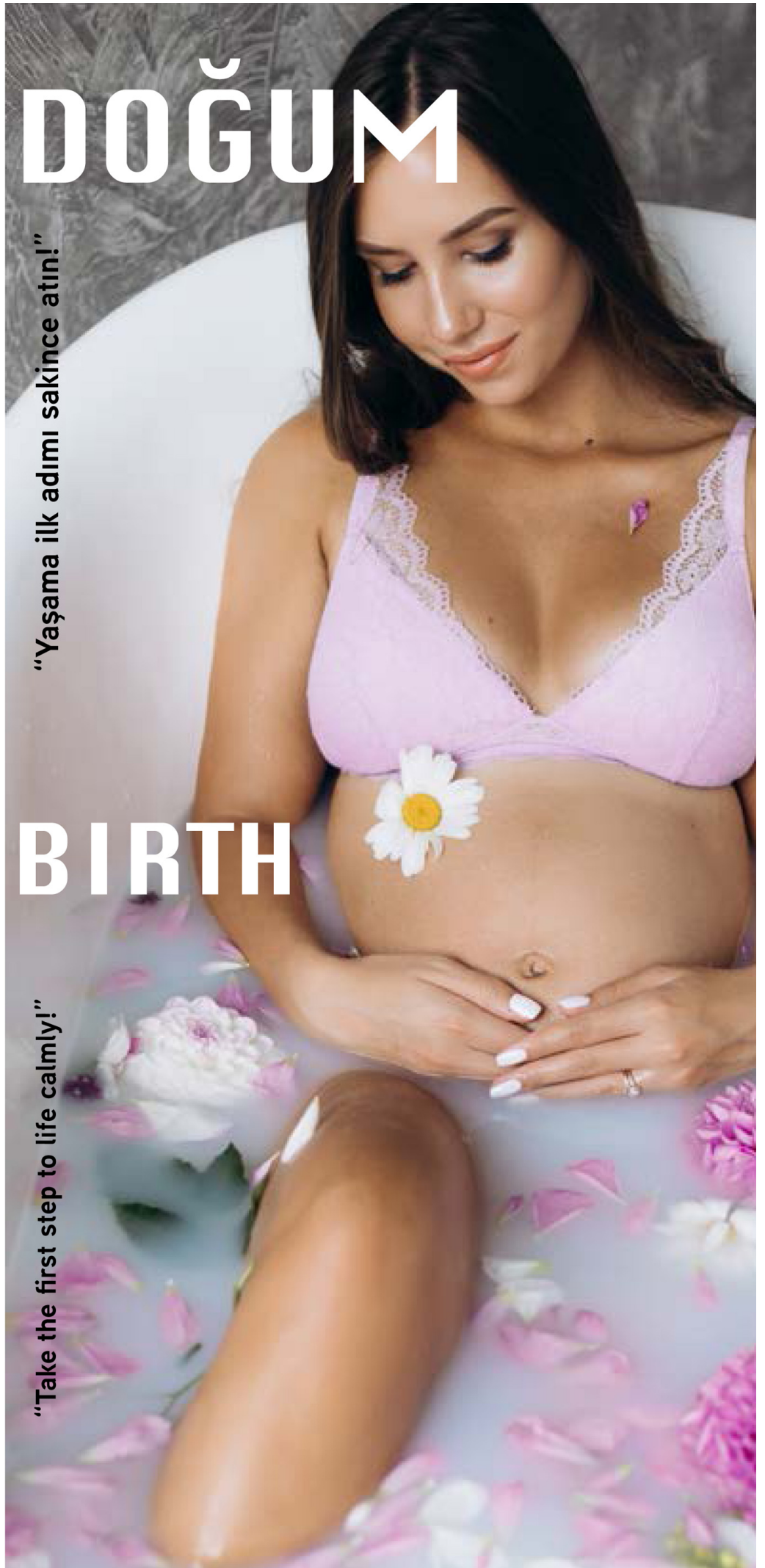
A birth with less pain, less anxiety and less stress?

Yeah! Huma Hospital Water Birth service to you; It promises a perfect and trouble-free birth that you will experience more comfortably and with minor trauma. Minimize the pain and fear of birth with the advantages of the water birth process, which is shorter than other birth methods. Now put aside your birth worries and reassure your baby by reducing your stress.



“Yaşama ilk adımı sakince atın!”

“Take the first step to life calmly!”



PEKİ SUDA DOĞUM NEDİR ve NASIL GERÇEKLEŞİR?

Anne adayının, doğum için özel olarak tasarlanmış küvet benzeri bir ünite içine girmesi ile başlayan suda doğum, doktor kontrolünde, vajinal doğum ile bebeğin dünyaya gelmesi ile son bulur. Diğer doğum türleri ile aynı oranda riskler taşıdığından güvenle tercih edilen bu yöntem sayesinde kan akımı artar, böylece rahim içinde olan kasılmalar rahatlıkla düzene girer. Sıcak suyun etkisiyle bebeğin dünyaya gelişi sırasında oluşabilecek vajina yırtılması riski azalır. Rahim içinde su dolu bir kesecikte yer alan bebek, benzer sıcaklıkta su ile dolu bir havuzun içinde doğduğundan daha az ağlar ve daha sakin olur. Anne adayına ve bebeğe yan etkisi ya da zararı bulunmayan suda doğum yöntemi uygulanmadan önce, anne adayı ve bebek gerekli sağlık kontrollerinden geçirilir. Suda doğumun tam donanımlı suda doğum ünitesine sahip hastanelerde, deneyimli bir ekip tarafından gerçekleştirilmesi büyük önem taşır.

SO WHAT IS WATER BIRTH, AND HOW DOES IT OCCUR?

Water birth, which starts with the mother-to-be entering a tub-like unit specially designed for birth, ends with the baby's birth under the supervision of a doctor, with vaginal delivery. Thanks to this method, which is safely preferred because it carries the same risks as other birth types, blood flow increases, so the contractions in the uterus are easily regulated. With hot water, the risk of vaginal rupture during the baby's birth is reduced. A baby in a sac filled with water in the uterus cries less and is calmer than if born in a pool of water of a similar temperature. Before applying the water birth method, which has no side effects or harm to the expectant mother and the baby, the expectant mother and the baby are subjected to the necessary health checks. Water birth must be performed by an experienced team in hospitals with fully equipped water birth units.

SUDA DOĞUMUN AVANTAJLARI NELERDİR?

Anne adayının stres seviyesini azaltmada oldukça etkili bir yöntem olan suda doğum, bebek için de anne karnı dışındaki ortama daha yumuşak bir geçiş imkanı tanır. Suyun sağladığı doğal rahatlatıcı ortam sayesinde hem anne hem de bebek daha az travmaya maruz kalır. Suda doğum ünitesinde gerçekleştirilen doğumun avantajları ise şöyledir:

Doğum sancılarını hafifletir.

- Anne adayını ve bebeği rahatlatır.
- Vücut ağırlığı daha az hissedildiğinden, anne adayı daha rahat hareket eder.
- Doğum süresini kısaltır.
- Endorfin salgılanması artar ve böylece daha az ağrı hissedilir.
- Bebeğin çıkış yaptığı kanalların yumuşamasını sağlayarak esnekliğini artırır.
- Vajinal bölgeye kesi (epizyotomi) uygulanması ihtimali azalır.
- Çoğu zaman, suni sancı gibi medikal müdahaleler gerektirmez.

WHAT ARE THE ADVANTAGES OF WATER BIRTH?

Water birth, which is a very effective method in reducing the stress level of the expectant mother, provides a smoother transition for the baby to the environment outside the mother's womb. Thanks to the natural relaxing environment provided by the water, both mother and baby are exposed to minor trauma. The advantages of birth in a water birth unit are as follows:

- Relieves labor pains.
- Relaxes the expectant mother and the baby.
- Since the body weight is less felt, the expectant mother can move more easily.
- Shortens the period of birth.
- The secretion of endorphins increases, and thus less pain is felt.
- Increases the flexibility of the baby's exit channels by softening.
- The possibility of applying an incision (episiotomy) to the vaginal area is reduced.
- Most of the time, it does not require medical interventions such as artificial pain.

GENİTAL ESTETİK

GENITAL AESTHETICS

Genital estetik ameliyat ve uygulamaları kozmetik jinekoloji alanında yer alır. Kadın hastalıkları ve Doğum uzmanlığı içinde yer alan ve birçok farklı soruna, özgün çözümler getiren çok özel bir daldır.

Genital plastic surgery and its applications are in the field of cosmetic gynecology. It is a very special branch in gynecology and obstetrics and brings unique solutions to many different problems.

LABIOPLASTİ (İÇ VE DIŞ DUDAK ESTETİĞİ)

Diştan görünen cinsel organın bir parçası olan küçük dudaklar bazı kişilerde genetik olarak daha büyük ve uzundur. İç dudak sarması olarak da adlandırılır. Labioplasti, genital iç dudakların ameliyat ile kesilmesi ve vajinal bölgenin estetik olarak küçülmesi veya düzeltilmesi işlemidir. Vajina bölgesindeki deformasyona bağlı olarak gelişen vajinal sarkmalar, bu estetik operasyon sonrasında giderilebilir. Estetik amaçla yapılan bu operasyon aynı zamanda genital büyüklüğün neden olduğu pek çok sağlık sorununu da çözüme kavuşturur. Estetik kaygıların ötesinde genital dudaklardaki sarkma ve büyüme, kadınların sık sık idrar yolları rahatsızlıklarına yakalanmalarına yol açabilir. Bununla birlikte kadınların vajinal akıntı problemleri yüzünden belirli aralılarla doktora gitmelerine, hatta cinsel ilişki esnasında acı ve ağrı hissetmelerine de neden olabilir. Bu tip sağlık sorunları da kadınların labioplastiye ihtiyaç duymalarına sebep olabilir. Ameliyatın, ileriki süreçte çocuk doğurmaya engel olma gibi bir riski yoktur.

LABIOPLASTY (INNER AND OUTER LIP AESTHETICS)

Small lips, which are part of the external genitals, are genetically larger and longer in some people. Also called inner lips. Labioplasty is the operation of cutting the genital inner lips and decreasing or correcting the vaginal area aesthetically. Vaginal sagging due to deformation in the vagina can be removed after this aesthetic operation. This surgery for aesthetic purposes also resolves many health problems caused by the size of the genital lips can often lead to women experiencing urinary tract disorders. However, it can cause women to go to the doctor at regular intervals because of vaginal discharge problems and even feel pain during sexual intercourse. This type of health problems can also cause women to need labioplasty. There is no risk of child birth in the future after surgery.

KİMLER İÇİNDİR?

Labioplasti ameliyatı, vajina iç dudaklarındaki sarkma, büyüklük ve asimetrik görünümünden kurtulmak isteyen tüm bayanlara yapılabilir. Evli ya da bekar olan, daha önce doğum yapan ya da yapmayan ve bakire olan kadınlara labioplasti ameliyatı yapılabilir. Labioplasti ameliyatı, genelde lokal anestezi altında gerçekleştirilir de hastanın isteği üzerine genel anestezi de tercih edilebilir.

FOR WHOM IS IT DONE?

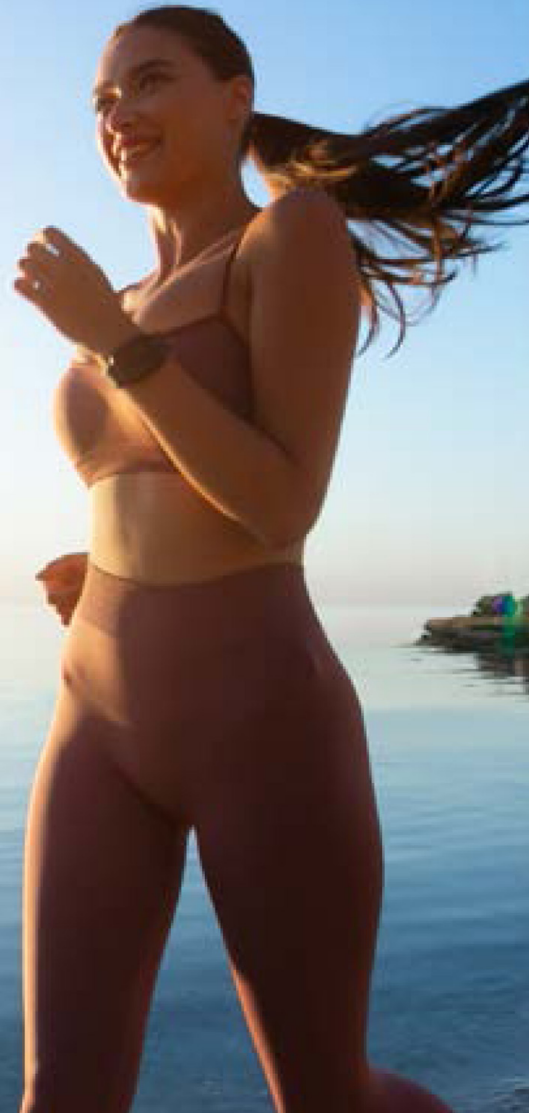
Labioplasty surgery, done to all woman who want to get rid of vagina internal lips, sagging, size and asymmetrical appearance can be. Women who are married or unmarried, who have given birth or who are virgin can undergo labioplasty. Although labioplasty surgery is performed under local anesthesia, general anesthesia may be preferred at the patient's request.

TEDAVİNİN SÜRESİ NEDİR?

Ameliyat süresi 30-45 dakika kadar sürer. Labioplasti ameliyatı sonrasında ertesi gün normal yaşantınıza dönebilirsiniz. Ancak, ağrı ve şişlik oluşumu durumunda işten bir haftalık izin de alabilirsiniz. Bir hafta boyunca ağrı ve şişliği azaltmak amacıyla bölgeye buz ile soğuk kompres uygulayabilirsiniz.

WHAT IS THE DURATION OF TREATMENT?

The operation time lasts 30-45 minutes. After a labioplasty operation, you can return to your normal life the next day. However, in the case of pain and swelling formation can also get a one-week leave from work. For a week, you can apply cold compresses with ice to the area to reduce pain and swelling.



Web sitemizi
ziyaret etmek
için karekodu
okutalım.

Bizi Takip
Etmeyi
Unutmayın!!!

Do Not
Forget
To Follow
Us!!!



HÜMA

Tüp Bebek



humahastanesi



humahastanesi



humahastanesi



DEHB

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, bireyin yaşına ve gelişim düzeyine uygun olmayan aşırı hareketlilik, istekleri erteleyememe (dürtüsellik) ve dikkat sorunları ile kendini gösteren bir çocukluk dönemi sorunudur. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu denildiğinde akla genellikle aşırı hareketli çocuklar gelse de, durum her zaman böyle olmamaktadır. Bazen yalnızca dikkat dağınıklığı, bazen yalnızca hiperaktivite, bazen ise dikkat eksikliği ve hiperaktivite bir arada gözlemlenmektedir. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısının konulabilmesi için, belirtilerin 7 yaşından önce başlamış olması, süreklilik göstermesi ve kişinin günlük yaşamını olumsuz yönde etkileyecek boyutta olması gerekmektedir. DEHB (dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu) olan çocuklar dikkatini toparlamakta veya bir yerde sabit durmakta zorlanabilirler. DEHB sorunu olan bazı çocuklar sadece ev hayatı değil aynı zamanda okul hayatlarında da sorunlarla karşılaşabilirler. DEHB çocuğun sahip olduğu hiperaktiviteye bağlı olarak farklı şekillerde hareket etmesine neden olabilir. Örneğin; hiperaktivitesi olan çocuklar diğer çocuklara göre arkadaş edinmekte zorlanabilirler.

ADHD Attention Deficit and Hyperactivity Disorder

Attention deficit and hyperactivity disorder is a childhood problem that manifests itself with excessive activity, inability to postpone requests (impulsivity), and attention problems that are not suitable for the age and developmental level of the individual. Although hyperactive children usually come to mind when attention deficit and hyperactivity disorder is mentioned, this is not always the case. Sometimes only distraction, only hyperactivity, attention deficit, and hyperactivity are observed together. For the diagnosis of attention deficit and hyperactivity disorder to be made, the symptoms must have started before 7, must be continuous, and must be at a level that adversely affects the person's daily life. Children with **ADHD (attention deficit hyperactivity disorder)** may have trouble concentrating or staying still. Some children with ADHD may encounter problems in their home life and their school life. ADHD can cause a child to act in different ways, depending on the hyperactivity they have. For example; Children with hyperactivity may have difficulty making friends compared to other children.

Çocuğunuzda dikkat eksikliği olduğunu düşünüyorsanız ;

- Duygularını ifade etmesine destek olun.
- Bebekken ağlamasına izin verin!
- Çocuğunuzun bilgisayar bağımlılığından ve bilgisayarın zararlarından koruyun.
- Çocuklarınızı spor aktivitesine yönlendirin.
- Birebir çalışmaya yönlendirin.
- Eleştiri ve uyarı sayısını azaltın.

If you think that children have attention deficit;

- Support her to express her emotions
- Let her cry like a baby!
- Protect your child from computer addiction and computer harms.
- Direct your children to sports activity.
- Orient to one-to-one work.
- Reduce the number of criticisms and warnings.



Web sitemizi
ziyaret etmek
için karekodu
okutalım.

Kolonoskopi

Kolonoskopi, makattan girilerek kalın bağırsağın sakınleştirici ilaç altında bir fiberoptik kamera ile incelenmesidir.

Kolonoskopi işleminden bir gün önce hastaya müshil ilacı verilerek bağırsak temizliği veya bağırsak hazırlığı yapılır.

Sakinleştirici ilaç eşliğinde kalın bağırsağın tamamı incelenerek polip yada kanser gibi hastalıklar tespit edilir.

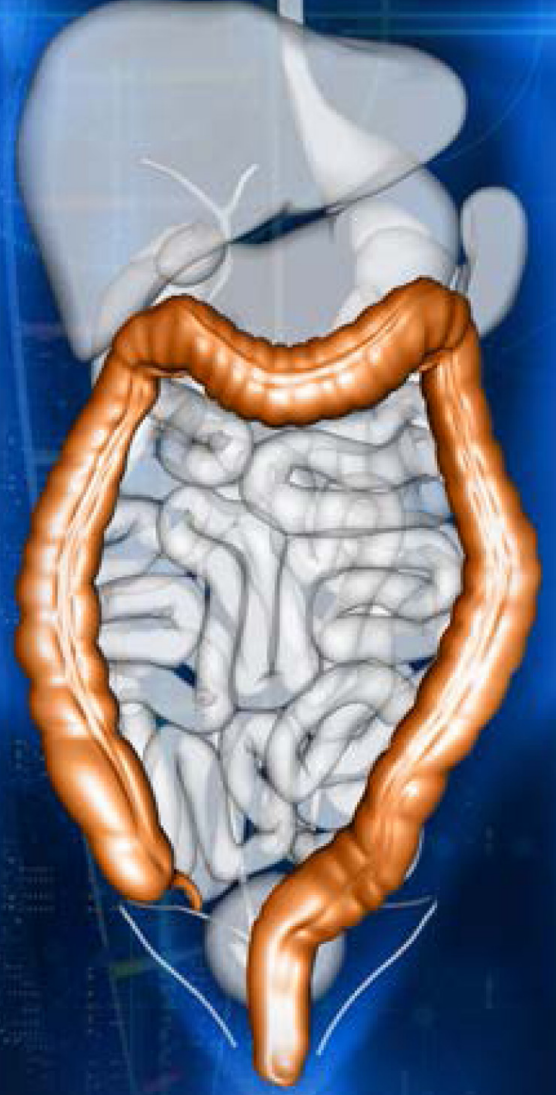
Kolon kanserlerinin erken tanısı ve tedavisinde en etkili yöntemidir.

Colonoscopy is the examination of the large intestine with a fiberoptic camera under sedative medication by entering through the anus.

One day before the colonoscopy procedure, the patient is given a laxative, and bowel cleansing or bowel preparation is done.

Diseases such as polyps or cancer are detected by examining the entire large intestine with sedative medication.

It is the most effective method in the early diagnosis and treatment of colon cancers.



COLONOSCOPY

Gebelik Şekeri Bebek İçin de Önemli

Halk arasında şeker yükleme testi olarak bilinen glukoz tolerans testi gebeleri endişelendiren konulardan biri. Anne adaylarının zihnini meşgul eden şeker yükleme testi nedir? Hangi haftalar test için uygundur? Şeker yükleme testi bebek için zararlı mıdır? sorularının cevaplarını ve teste dair bilinmesi gerekenleri Kadın Hastalıkları ve Doğum uzmanımız

Op.Dr.Hakan Kaya

sizler için yanıtladı.

“Test ne zaman ve ne şekilde uygulanır?”

Gebeliğin 24. ila 28. haftaları arasında “50 gr. Glukoz Tarama Testi” uygulanır. Bu test için herhangi bir saatte, aç veya tok olmasına bakılmaksızın 50 gr. Glukoz içeren su içirildikten 1 saat sonra anne adayının kan şekere (venöz plazma glukoz düzeyi) bakılır.

Bu tarama testinde 1. Saatin sonunda kan şekeri 140 mg/dL veya üzerinde saptanan gebelere bu defa OGTT (Oral glukoz tolerans testi) yapılır.

“Hocam Şeker Yükleme testi nedir?”

“Ne zamandan beri bu test anne adaylarına önerilmektedir?”

Daha önce diyabet hastalığı olmayan ve ilk kez gebeliği sırasında şeker metabolizmasında bozukluk görülen hastalarda görülen rahatsızlık gestasyonel diyabet ya da sık bilinen adıyla gebelik/hamilelik diyabeti olarak tanımlanır.

“Bu test annne yada bebeğe zarar verir mi?”

Son yıllarda pek çok tartışmaya konu olan şeker yükleme testi uluslararası kabul görmüş bir uygulamadır.

Test için verilen 50 gram veya 75 gram şekerin anneye ve bebeğe zararı yoktur. Bu testin tek riski iğne olmak kadardır. Tahlil sonucunda gebelik şekeri tespit edilirse doktorunuz sizi beslenmenizin takibi için bir diyetisyene yönlendirmelidir.

“Peki sizce neden anne adaylarının kafaları bu konuda karışık ve endişeli?”

Son yıllarda bazı magazinsel yayınlar anne adaylarında kafa karışıklığına yol açmaktadır. Oysaki tüm bilimsel yayınlar ve son yıllarda yapılan çalışmalar neticesinde bu konu tartışmaya açılmayacak kadar nettir. Test gayet güvenilir basit ve diyabet nedeniyle tüm komplikasyon ve riskleri önleme açısından en iyi testtir.



Web sitemizi
ziyaret etmek
için karekodu
okutalım.

ENDOMETRİOZİS

Çikolata Kisti yaşam kalitesini azaltmakta ve kısırlığa neden olmaktadır.

Rahim iç zar yapısını oluşturan endometrium tabakasına ait dokuların rahmin dışında, vücudun herhangi bir bölgesinde yerleşmesi ve büyümesi sonucu gelişen hastalık endometriozis olarak tanımlanmaktadır. Anormal yerleşimli bu dokular, normal rahim içindeki dokular gibi adet döngüsünü düzenleyen hormonlardan etkilenmektedir. Bu sebeple adet döngüsünün dönemlerine göre büyümekte, bulunduğu alana kanamakta ve yerleşim yerine göre hastada rahatsızlıklara neden olmaktadır. Kanayan ve giderek büyüyen bu dokular yumurtalıklarda içi kan dolu kistik bir yapı şeklini aldığı anda endometrioma yani çikolata kisti olarak adlandırılmaktadır. Özellikle doğurganlık çağı olmak üzere her yaş grubundaki kadınları etkileyen bu durum oldukça sık olup, her on kadından birinde görülmektedir.

ENDOMETRIOSIS

Chocolate cyst reduces the quality of life and causes infertility.

Endometriosis is a disease that develops due to the placement and growth of the tissues of the endometrium layer, which forms the inner membrane of the uterus in any part of the body outside the uterus. The hormones that regulate the menstrual cycle affect these abnormally located tissues, just like the tissues in the normal uterus. For this reason, it grows according to the periods of the menstrual cycle, bleeds into the area where it is located, and causes discomfort in the patient according to the location. When these bleeding and growing tissues take the form of a blood-filled cystic structure in the ovaries, they are called an endometrioma, that is, a chocolate cyst. This situation, which affects women in all age groups, especially reproductive age, is quite common and is seen in one out of every ten women.

**Op. Dr.
Dinçer Sümer**

Kadın Hastalıkları
ve Doğum



Web sitemizi
ziyaret etmek
için karekodu
okutalım.

Endometriozis hastada adet dönemlerinin ağrılı geçmesine, kasık bölgesinde daha sık olmakla birlikte yerleştiği yerde ağrı oluşmasına, cinsel birliktelikte ağrı yaşanmasına, büyük abdest veya idrar yapma esnasında ağrı oluşmasına, adet dönemleri dışında rahimden anormal kanamalar olmasına sebebiyet vermektedir.

Endometriosis causes painful menstrual periods, more frequent pain in the groin area, persistent pain in the place where it is located, pain during sexual intercourse, pain during bowel movements or urination, and abnormal bleeding from the uterus outside of menstrual periods.

Yumurtalıklar ve fallop tüplerinin üzerine yerleştiğinde hem yumurtalık rezervini azaltarak hem de yumurtalık- tüp ilişkisini bozarak kısırlığa neden olmaktadır. Süreğen ve müphem bir hastalık olduğundan tanı konulması gecikmekte ve hastalar uzun süreler bu şikayetlerle yaşamaktadır. Bu durum yaşam kalitesini azaltmakta, iş ve okul hayatında aksamalara sebebiyet vermekte, depresyona neden olmakta ve cinsel hayatı olumsuz etkilemektedir.

When it settles on the ovaries and fallopian tubes, it causes infertility by reducing the ovarian reserve and disrupting the ovarian-tuberos relationship. Since it is a chronic and ambiguous disease, the diagnosis is delayed, and patients live with these complaints for a long time. This situation reduces the quality of life, causes disruptions in work and school, causes depression, and negatively affects sexual life.

Erken Gelen Mutluluğunuz Bize Emanet Your Early Happiness is Entrusted to Us

PREMATÜRE BEBEKLER 3 BASAMAK YENİDOĞAN ÜNİTEMİZDE GÜVENLİ ELLERDE

Erken doğum hamilelik sürecini tehdit eden ve anne adaylarını kaygılandıran kritik bir süreçtir. Hüma Hastanesi Yoğun Bakım Ünitemiz 24. Hafta itibarıyla dünyaya gelen bebeklerin yoğun bakım hizmetini deneyimli uzman kadrosu ve birbirinden tecrübeli bebek hemşirelerimiz ile tüm bebeklerin bakım sürecini başarı ile sürdürmektedir.

Yenidoğan yoğun bakım ünitemiz 3.basamak yoğun bakım hizmetini hastanemiz bünyesindeki Total Parenteral Beslenme (TPN) ünitesi ile birlikte sunmaktadır. Yenidoğan yoğun bakım teknik donanım, bilgi, deneyim ve özveri isteyen bir ünedir. Belirtilen prensipler doğrultusunda Hüma Hastanesi yenidoğan yoğun bakım ünitesi 1 adet izolasyon odası, 19 küvöz kapasitesi ve deneyimli hekim ve hemşire kadrosuyla hizmet vermektedir.

Our neonatal intensive care unit offers the 3rd level intensive care service and the Total Parenteral Nutrition (TPN) unit within our hospital. Neonatal intensive care is a unit that requires technical equipment, knowledge, experience, and dedication. In line with the stated principles, Huma Hospital neonatal intensive care unit provides services with 1 isolation room, 19 incubator capacity, and experienced physician and nurse staff.

Erken doğum, çoğul gebelik, şeker hastası annelerin bebeği, iri bebek, anne karnında mekonyum yutmuş bebeklere gelişmiş düzeyde bakım sağlamaktadır. Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesi'nde; solunum desteği (ventilatör tedavisi), kan değişimi, fototerapi (ışık tedavisi), toraks tüpü takılması (akciğer hava kaçağı tedavisi), hasta başı USG (beyin ve diğer iç organların değerlendirilmesi için ultrason), de yapılmaktadır. Ünitelerimizde gerekli durumlarda Çocuk Cerrahisi, Çocuk Nörolojisi, Çocuk Kardiyolojisi, Çocuk Gastroenterolojisi, Çocuk Metabolizma ve Endokrinolojisi gibi diğer branşlardan 24 saat destek alınmaktadır.

TPN Ünitesi

Ağızdan beslenemeyen yeni doğan tüm bebeklerin damar yoluyla beslenip ölüm oranlarının en aza düşürülmesi hedeflenmektedir. Total parenteral nütrisyon (TPN) çağdaş yenidoğan yoğun bakım üniteleri (YYBÜ)'nde kullanılan en önemli uygulamalardan birisidir. Bebeklerin doğumdan sonra hiçbir zaman aç bırakılmamaları esassından hareketle özellikle çok düşük doğum ağırlığı ile doğan ve enteral yoldan beslenmesi olanaksız olan bebeklerde TPN doğumdan hemen sonra başlanmakta ve bebek enteral yoldan rahat bir şekilde besleninceye kadar devam ettirilmektedir. TPN çözeltileri içine bebeğin ihtiyacı olan bütün besin öğelerinin katılması gerekmektedir.

PREMATURE BABIES ARE IN SAFE HANDS IN OUR 3rd STAGE NEWBORN UNIT

Premature birth is a critical process that threatens the pregnancy process and worries the expectant mothers. Our Huma Hospital Intensive Care Unit successfully continues the care process of all babies, with its experienced specialist staff and our experienced baby nurses, providing intensive care for babies born at the 24th week.

It provides advanced care for premature birth, multiple pregnancy, babies of mothers with diabetes, large babies, babies who swallowed meconium in the womb. In the Neonatal Intensive Care Unit; respiratory support (ventilator therapy), blood exchange, phototherapy (light therapy), thoracic tube insertion (lung air leak treatment), bedside USG (ultrasound for the evaluation of the brain and other internal organs) are also performed. In our units, 24-hour support is received from other branches such as Pediatric Surgery, Pediatric Neurology, Pediatric Cardiology, Pediatric Gastroenterology, Pediatric Metabolism, and Endocrinology when necessary.

TPN Unit

It is aimed that all newborn babies who cannot be fed orally are fed intravenously, and the death rate is minimized. Total parenteral nutrition (TPN) is one of the most critical applications used in contemporary neonatal intensive care units (NICU). Based on the principle that babies should never be starved after birth, TPN is started immediately after birth and continued until the baby is fed enterally, especially in babies born with very low birth weight and unable to be fed enterally. All nutrients needed by the baby should be added to TPN solutions.



Web sitemizi
ziyaret etmek
için karekodu
okutalım.



50.000 AMELİYAT
50.000 SURGERIES



70.000 DOĞUM
70.000 BIRTHS



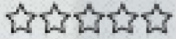
7400 YENİDOĞAN BEBEK
7400 NEWBORNS BABIES



+5000 TÜP BEBEK
+5000 IVF Center Treatments



%65 Başarı Oranı
65% Success Rate



4.6/5 Hasta Memnuniyet Oranı
4.6/5 Patient's Satisfaction

Çalışanlarımızın %72'si Kadın

Our employees 72% Women



HER YAŞTA KADIN

Sağlığı için

Kadın Hastalıkları ve Doğum bölümümüz
deneyimli ekibimizle birlikte

Our Gynecology and Obstetrics Department
with our experienced team



www.humahastanesi.com

444 03 88

 [humahastanesi](https://www.humahastanesi.com) KAYSERİ/TÜRKİYE

MEDICAL TOURISM

S A Ğ L I K T U R İ Z M İ



Hamilelikte Tatlı Krizlerin İçin 2 Sağlıklı Tarif

Zaman zaman tatlı krizleri geçiriyor, hemen en yakınınızdaki çikolataya saldırıyorsunuz değil mi? Hamileliğinizde bunu yapmanız biraz zorlaşacak! Gebelik şekeri gibi bir probleminiz de varsa işler daha karmaşık hale gelebilir. Ama merak etmeyin, bu sorunu ortadan kaldıracak önerilerimiz var! Hamilelikte tatlı yemek sizin için bir mesele haline gelmesin diye 2 sağlıklı tarifimiz bu yazıda! Hadi, ağızlar tatlansın!



2 Healthy Recipes for Sweet Crashes During Pregnancy

From time to time, you have sweet crises and attack the nearest chocolate bar, right? It will be a little harder for you to do this during your pregnancy! If you also have a problem like sugar, things can get more complicated. However, do not worry, we have suggestions to get rid of this problem! So that eating sweets during pregnancy does not become an issue for you, we have two healthy recipes in this article! Come on, sweet mouths!

1- Karışık orman meyveli dondurma

Malzemeler

- 1 kase çilek
- 1 kase yaban mersini
- 1 kase ahududu
- 1 su bardağı sade az yağlı yoğurt
- 6 tane taze nane yaprağı ve taze çilek

Hazırlanışı

Meyveleri ve yoğurdu blendera koyun ve iyice karıştırmaya kadar karıştırın. 6 tane küçük kase hazırlayın. Meyveli karışımı bu kaselelere pay edin. Her kaseyi streç filmle örtün ve dondurucuya koyun. Karışım sertleşene kadar (yaklaşık 2 saat) dondurucuda bekletin. Her bir kaseyi ters çevirerek dondurmaları içinden çıkarın. Eğer zorlanırsanız kenarına bir bıçak sokarak çıkmasını kolaylaştırabilirsiniz. Eğer isterseniz çilek ve nane ile dondurmalarını süsleyebilirsiniz.

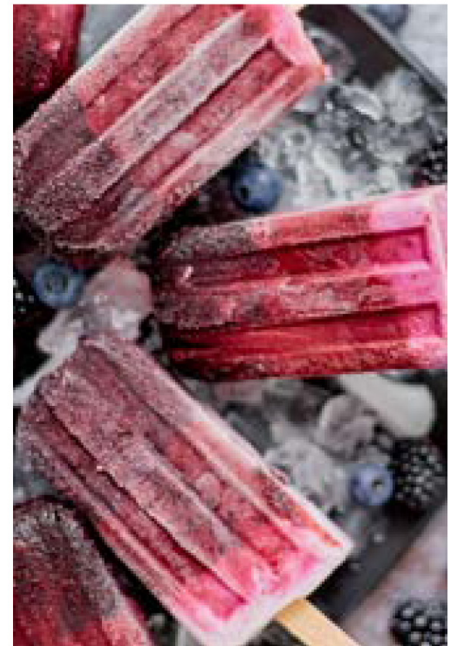
1- Mixed forest fruit ice cream

Materials

- 1 bowl of strawberries
- 1 bowl of blueberries
- 1 bowl of raspberries
- 1 cup plain low-fat yogurt
- 6 fresh mint leaves and fresh strawberries

Preparation

Put the fruit and yogurt in the blender and blend until well mixed. Prepare 6 small bowls. Divide the fruit mixture into these bowls. Cover each bowl with cling film and put in the freezer. Refrigerate until the mixture hardens (about 2 hours). Turn each bowl upside down and remove the ice cream. If you have difficulty, you can make it easier to get out by inserting a knife into the edge. If you want, you can decorate their ice cream with strawberries and mint.





2- Tarçınlı elmalı krep

Malzemeler

- 1 çay kaşığı tereyağı
- Soyulmuş ve doğranmış bir elma
- 1 tutam tarçın
- Hafifçe çırpılmış bir yumurta
- Yarım su bardağı süt
- Yarım su bardağı su
- 1 çay kaşığı esmer şeker
- 1 çimdik tuz
- Yarım paket vanilya
- Yarım su bardağı tam buğday unu

Hazırlanışı

Tereyağını orta boy bir tavada eritin. Elma ve tarçını tavaya koyun. Meyve parçaları yumuşayana kadar pişirin. Bir kasede yumurta süt, un, tuz, şeker ve vanilyayı çirpin. Yavaş yavaş unu ekleyerek ve çırpmaya devam edin. Krep tavaını orta ateşte ısıtın. Hamurun yapışmaması için çok az tereyağı sürebilirsiniz. Hamurun yarısını tavaya dökün. İnce bir şekilde yayılması için tavayı yanlara çevirebilirsiniz. Hamurun alt yüzü hafif kızarıncaya spatula yardımıyla çevirin ve diğer yüzünü de pişirin. Kalan hamuru da aynı şekilde pişirin.

2- Caramel apple crepes

Malzemeler

- 1 teaspoon of butter
- A peeled and chopped apple
- 1 pinch of cinnamon
- A lightly beaten egg
- half a glass of milk
- half a glass of water
- 1 teaspoon brown sugar
- 1 pinch of salt
- Half a pack of vanilla
- Half a cup of whole wheat flour

Preparation

Melt the butter in a medium skillet. Put the apple and cinnamon in the pan. Cook until the fruit pieces are soft. In a bowl, whisk the eggs, milk, flour, salt, sugar and vanilla. Gradually add the flour and continue whisking. Heat the crepe pan over medium heat. You can apply a little butter to prevent the dough from sticking. Pour half of the dough into the pan. You can turn the pan sideways to spread it thinly. When the bottom side of the dough is lightly browned, turn it with the help of a spatula and cook the other side. Cook the remaining dough in the same way. Divide the apple and cinnamon mixture into the pancakes and serve in a roll.

ÇOCUKLARDA SOĞUK HAVALE

Soğuk havale nedir?

Havale; beyinde gelişen normal olmayan ve istem dışı elektrik boşalımının vücudun el, kol, yüz gibi belirli bölgelerinde bilinçsizce kasılma ve gevşemelere neden olması durumudur. Genellikle ateş eşlik etse de bu belirtinin olmadığı havale türünde 'soğuk havale' olarak adlandırılmaktadır.

What is a cold convulsion?

Transfer; It is a condition in which abnormal and involuntary electrical discharges in the brain cause unconscious contractions and relaxations in certain parts of the body such as hands, arms, and face. A convulsion without this symptom, although it is usually accompanied by fever. This type is called 'cold remittance'.

Ateş olmadığına göre durum nasıl anlaşılıyor?

Soğuk havalede ateş olmayıp ancak çocukta bilinç kaybı, vücutta istemsiz kasılma veya gevşemeler gözlenir. Ayrıca gözlerde kayma, ağızdan köpük gelmesi soğuk havalenin diğer belirtileri arasında yer alır. Tuhaf sesler çıkarma, istemsiz gülme, havale sırasında çocuğun dışkı ya da idrar kaçırmaması ve havale sonrası eğer çocuğun yaşı büyükse olayı hatırlamaması da tipik bulgular arasındadır.

How is the situation understood since there is no fever?

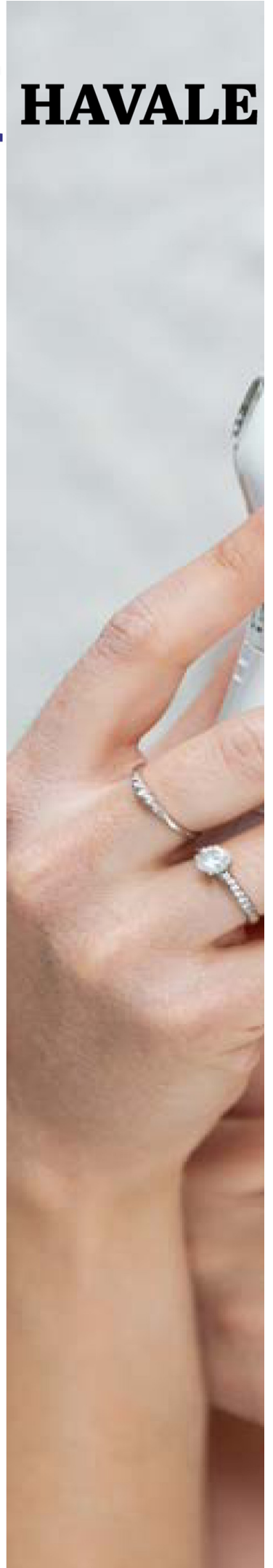
There is no fever in a cold convulsion, but the loss of consciousness, involuntary contractions, or relaxations in the body are observed in the child. In addition, squinting in the eyes and foaming at the mouth are other symptoms of cold convulsions. Making strange sounds, involuntary laughing, incontinence of stool or urine during the seizure, and not remembering the event after the seizure if the child is older are among the typical findings.

İlk müdahale nasıl olmalı?

Öncelikle, nöbet geçiren çocuğun nefes yolunun tıkanmasını ve beyin oksijensiz kalmasını önlemek büyük önem taşır. Bunun için nöbet sırasında çocuğun sert bir zeminde sağa doğru yatırarak, ağzının açık tutulmaya çalışılması gerekmektedir. Böylece dilin geri kaçarak, nefes borusunu tıkaması önlenir. Havale geçirirken ortaya çıkan istemsiz kol ve bacak hareketleri, çevredeki cisimlere çarpma ve ciddi hasarlanmaya neden olabileceğinden etraftaki eşyalar uzaklaştırılmalı, boynu sıkı bir giysi varsa gevşetilmelidir. Ayrıca yaşamsal faaliyetleri kontrol ederken diğer taraftan da sağlık ekiplerine ulaşılmalıdır.

How should first aid be?

First of all, it is of great importance to prevent the airway of the child who has a seizure from becoming blocked and the brain from being deprived of oxygen. For this, it is necessary to try to keep the child's mouth open by laying the child to the right on a hard surface during the seizure. Thus, the tongue is prevented from running back and blocking the trachea. Since the involuntary arm and leg movements that occur during convulsions may cause severe damage to the surrounding objects, the surrounding objects should be removed, and if there is a tight-fitting garment, it should be loosened. In addition, while controlling vital activities, health teams should be reached on the other hand.



COLDS IN CHILDREN



Ebeveynler süreci nasıl takip etmeli?

- Çocuğunuzu çok iyi gözlemleyin.
- Nöbet sırasında sakin olun, bir uzmana danışarak bu esnada nasıl davranmanız gerektiğini iyi öğrenin.
- Çocuğunuzda havaleye neden olan bir unsur tespit edilmişse buna yönelik tedbirler alın.
- Çocuğunuzun rutin kontrollerini ihmal etmeyin.

How should parents monitor the child during the seizure?

- Observe your child very well.
- Be calm during the seizure, consult a specialist and learn how to behave during this time.
- If an element that causes a convulsion is detected in your child, take measures accordingly.
- Do not neglect your child's routine check-ups.

Uzm. Dr. Sonay Gökoğlu

Çocuk Sağlığı ve Hastalıklar
Child Health and Diseases



Covid-19 Aşıları ve Gebelik

Pandeminin son bulmasına umut olan, normalleşme yolunda katkı sağlayan, dört gözle beklediğimiz, COVID-19 aşıları tüm dünyada uygulanmaya başlarken, aşıyla ilgili endişe duyanlar ve hala aşı yaptırmayanlar mevcut durumda. Sizler için Covid-19 aşısı ile ilgili merak edilenleri Kadın Hastalıkları ve doğum uzmanımız **Op.Dr.Cahit Gözüakça**'ya sorduk.

Soru1: Covid-19 aşıların tiplerinden bahsedebilir misiniz? Bunların aralarındaki farklar nedir ve hangi aşı daha güvenlidir?

Covid-19 aşıları iki farklı formda oluşturuldu. Bunlardan ilki ülkemizde Çin aşısı adıyla yaygın olarak bilinen ve Synovac firmasının ürettiği "inaktif-ölü aşı" formudur. Bu aşıda canlılığı ve hastalık yapma kabiliyeti tamamen ortadan kaldırılmış virüs vücuda verilerek vücudun virüsü tanıması ve ona karşı bağışıklık oluşturması amaçlanmaktadır. İnaktif Polio (Çocuk felci) ve Hepatit A aşıları bu formda aşılardır. Ayrıca Rus Sputnik aşısı ile halen ülkemizde Erciyes Üniversitesi tarafından Faz III çalışmaları tamamlanmak üzere olan aşı inaktif aşıdır. Bu form, yıllardır bilinen teknoloji ile üretilen, dolayısıyla etki ve yan etki konusunda daha aşına olunan aşıdır. İkinci formda yine ülkemizde Alman aşısı olarak bilinen Biontech-Pfizer firmasının ürettiği "mRNA" aşısıdır. Bu aşıda insanlar üzerinde yeni denenen bir aşı olsa da veterinerlikte hayvanlar (atlar ve köpekler) üzerinde yıllardır kullanılmaktadır. Bu teknolojiye virüsün yüzey antijenini kodlayacak olan -yazılım şifresi- mRNA vücuda verilmekte, kas dokusunda bu antijen üretilerek vücudun virüsü bu antijen vasıtasıyla tanıması sağlanmaktadır. Moderna ve Johnson firmalarının ürettiği aşılar bu formdadır. mRNA aşıları her ne kadar insanlar üzerinde yeni denenen aşılar olsa da üretimleri daha hızlı ve etkinliği daha yüksek olan aşılardır. Güvenlik açısından bakıldığında Synovac vb. aşılar bilindik aşılardır ve güvenlidirler. Biontech-Pfizer vb. aşılar ise her ne kadar bir yıl gibi kısa bir süredir kullanımda olsa da gerek daha önce hayvanlar üzerindeki kullanımlarda gerekse hali hazırda insanlar üzerinde yaygın kullanımıyla birlikte geçen bir yıllık tecrübeye bakıldığında güvenli olduğu söylenebilir.

Soru2: Covid-19 aşılarının yan etkisi var mıdır?

Aşılar yapıldıktan sonra vücutta bir bağışıklık cevabı oluştururlar. Buna bağlı olarak her aşıda görülebilen kol ağrısı, halsizlik ve gribal şikayetler dışındaki yan etkiler sık değildir.

Question2: Are there any side effects of Covid-19 vaccines?

After vaccinations are given, they create an immune response in the body. Accordingly, side effects other than arm pain, weakness, and Influenza-like complaints, which can be seen with every vaccine, are not expected.

Soru3: Covid-19 aşısı yaptırmayanları yaptıranlara kıyasla nasıl bir süreç bekliyor?

Öncelikle dünyada yaygın (pandemi) hale gelmiş ve şu ana kadar yaklaşık 5 milyona yakın insanın hayatına mal olmuş, çok ciddi bir hastalıktan bahsettiğimizi hatırlayalım. Hastalığı atlatan kişilerde bile özellikle ciddi akciğer sekelleri kaldığını da unutmayalım. Aşı olmamak hastalığa karşı savunmasız kalmak demektir. Kim savunmasız bir şekilde böyle bir hastalığa meydan okumak ister ki? Eminim hepimizin çevresinde aşı olmadığı için ağır hastalık geçiren ya da hayatını kaybeden insanlar vardır. Son pişmanlık fayda etmediğinden zamanında tedbir alınmalı.

Covid-19 And Pregnancy

While the COVID-19 vaccines, which we hope for the end of the pandemic, contribute to normalization, which we look forward to, are starting to be applied worldwide, some are worried about the vaccine and those who still do not have the vaccine. We asked **Dr.Cahit Gözüakça**.

Question1: Can you talk about the types of Covid-19 vaccines? What are the differences between them, and which vaccine is safer?

Covid-19 vaccines were created in two different forms. The first is the "inactive-dead vaccine" form produced by Synovac, which is widely known as the Chinese vaccine in our country. In this vaccine, it is aimed that the virus, whose viability and ability to cause disease has been eliminated, is given to the body to recognize the virus and create immunity against it. Inactivated Polio (Polio) and Hepatitis A vaccines are in this form. In addition, the Russian Sputnik vaccine and the vaccine whose Phase III studies are about to be completed by Erciyes University in our country are inactivated vaccines. This form is the vaccine produced with the technology known for years, so the effect and side effects are more familiar. The second form is the "mRNA" vaccine produced by the Biontech-Pfizer company, also known as the German vaccine in our country. Although this is a newly tested vaccine on humans, it has been used in veterinary medicine on animals (horses and dogs) for years. In this technology, the mRNA that will encode the surface antigen of the virus - the software code - is given to the body, this antigen is produced in the muscle tissue, and the body is enabled to recognize the virus through this antigen. The vaccines produced by Moderna and Johnson companies are in this form. Although mRNA vaccines are newly tested on humans, they have faster production and higher efficiency. From a safety point of view, vaccines such as Synovac are familiar and safe. Vaccines such as Biontech-Pfizer, on the other hand, have been in use for a short time, such as one year, but considering the one-year experience with their previous use on animals and their widespread use on humans, it can be said that they are safe.

Question3: What type of duration awaits those who do not have the Covid vaccine compared to those who do?

First of all, let us remember that we are talking about a severe disease that has become widespread (pandemic) in the world and has cost the lives of approximately 5 million people so far. Let us not forget that even people who survived the disease have severe lung sequelae —not being vaccinated means being vulnerable to disease. Who would want to be vulnerable to such a disease? I am sure there are people around us who have had severe illnesses or have died because of the lack of vaccination. Since the last regret does not help, timely measures should be taken.

**Op. Dr.
Cahit Gözüakça**

Kadın Hastalıkları ve Doğum
Gynecology and Obstetrics



Web sitemizi
ziyaret etmek
için karekodu
okutalm.

Soru4: Gebelik planlayanlar için aşı zamanlaması önemli midir?

Gebelikte Covid enfeksiyonunun daha ağır seyredebildiği gözlenmektedir. O nedenle gebe kalmadan önce aşılardan tamamlanarak bağışıklığın sağlanması önemlidir.

Question4: Is the timing of vaccination important for those planning a pregnancy?

It is observed that Covid infection can progress more severely during pregnancy. Therefore, it is essential to ensure immunity by completing vaccinations before conception.

Soru5: Covid-19 aşısı tüp bebek tedavi sürecini etkiler mi?

Bir önceki sorunun cevabına paralel olarak tüp bebek tedavisini gebe kalma potansiyelinin olduğu bir dönem olarak düşündüğümüzde aşılardan tamamlanmış olması önerilir. Öte yandan bu dönemde aşılamanın sakıncası yoktur.

Question5: Does the Covid-19 vaccine affect the IVF treatment process?

In line with the answer to the previous question, when we consider in vitro fertilization treatment as a period when there is a potential for pregnancy, it is recommended that the vaccines be completed. On the other hand, there is no harm in getting vaccinated during this period.

Soru6: Covid-19 aşısını tek doz olarak yaptırsam yeterli olur mu, ikinci doz şart mı?

Her aşı vücutta değişik derecelerde bağışıklık oluşturmaktadır. Kimi aşılar da vücutun o mikropla bir kez karşılaşması yeterli iken (Verem aşısında olduğu gibi) diğer aşılar da bağışıklığın zaman içinde gittikçe azalmasından dolayı tekrar hatırlatıcı dozlar gereklidir. Ne yazık ki Covid-19'a karşı geliştirilen aşılar ve hatta hastalığın kendisinin geçirilmiş olması bile kalıcı bağışıklık sağlamamaktadır. Bir ay ara ile yapılan iki dozdan sonra %95-98 oranında bağışıklık sağlanmakta ancak her geçen ay yaklaşık %10 nispetinde bu oran düşüş göstermektedir. O nedenle şimdilik hatırlatıcı rapel dozlara ihtiyaç vardır.

Question6: Would it be enough if I had the Covid-19 vaccine as a single dose? Is the second dose necessary?

Each vaccine creates varying degrees of immunity in the body. While in some vaccines, it is sufficient for the body to encounter that microbe once (as in the tuberculosis vaccine), in other vaccines, reminder doses are required because the immunity gradually decreases over time. Unfortunately, vaccines developed against Covid 19 and even the fact that the disease has been passed do not provide permanent immunity. After two doses one month apart, 95-98% immunity is provided, but this rate decreases by about 10% with each passing month. Therefore, it seems that for now, a reminder booster dose is needed every six months.

Soru7: Hamile ve emziren anneler aşı yaptırabilir mi?

Hamileliğin ilk 3 aylık dönemi embriogenez denilen organ gelişim dönemidir. Her ne kadar sakıncalı olacağı düşünülmese de ihtiyaten bu ilk 3 aylık dönem çıktıktan sonra güvenle yapılabilir. Benzer şekilde emziren anneler için de bir kısıtlama yoktur.

Question 7: Can pregnant and lactating mothers get vaccinated?

The first trimester of pregnancy is the period of organ development called embryogenesis. Although it is not thought to be inconvenient, as a precaution, this can be done safely after the first trimester is over. Similarly, there are no restrictions for breastfeeding mothers.

SAĞLIKLI VE ENFES SMOOTHIE TARİFLERİ

Sağlıklı beslenmeyi pratik hale getiren , gerek doyurucu özelliği, gerek lezzetiyle kısa sürede hayatımızın bir parçası olan smoothie, kolay ve pratik hazırlanış şekilleriyle günün yoğun temposunda sağlıklı beslenmek isteyenler için son derece ideal içeceklerden. Birçok meyve ve sebze ile hazırlanabilmesi sayesinde smoothie, farklı damak tatlarındaki herkesin sevgilisi haline geldi.

Sağlıklı bir smoothie yapımı nasıl olmalı?

Öncelikle; smoothie'ni hazırlarken dikkat etmeniz gereken en önemli şeyin sadece doğal şekerleri kullanmak olduğunu söyleyebiliriz. Sonrasında sevdiğiniz lezzetleri birleştirmek yeterli olacaktır. Smoothie makinesi ile çok daha pürüzsüz bir kıvam elde edildiğini de söyleyelim. Size fikir vermesi için aşağıda yer alan pratik ve sağlıklı smoothie tariflerinden faydalanabilirsiniz.

HEALTHY AND DELICIOUS SMOOTHIE RECIPES

Smoothie, which makes healthy eating practical and becomes a part of our lives in a short time with its satisfying feature and taste, is one of the ideal drinks for those who want to eat healthy at the hectic pace of the day with its easy preparation. Thanks to the fact that it can be prepared with many fruits and vegetables, the smoothie has become the favorite of everyone with different tastes.

How should a healthy smoothie be made?

Firstly, the most important thing to consider when preparing your smoothie is to use only natural sugars. Then it will be enough to combine your favorite flavors. Let us also say that a much smoother consistency is obtained with the smoothie machine. You can use the following practical and healthy smoothie recipes to give you an idea.



Yeşil smoothie

- 1 kiwi
- 4-5 dal ıspanak,
- 1 salatalık,
- 1 tatlı kaşığı bal
- 1 su bardağı badem sütü
- 1 çay kaşığı keten tohumu

Green smoothie

- 1 kiwi
- 4-5 sprigs of spinach,
- 1 cucumber,
- 1 teaspoon of honey
- 1 glass of almond milk
- 1 teaspoon of flaxseed

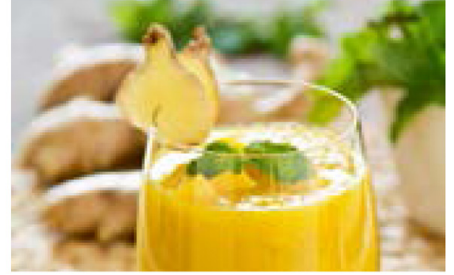


Kırmızı smoothie

- Haşlanmış yarım pancar
- Yarım bardak su (veya hindistan cevizi)
- 4 adet çilek
- Kırmızı dut
- 1 tatlı kaşığı bal
- 1 dilim karpuz

Red smoothie

- Boiled half beet
- Half a glass of water (or coconut milk)
- 4 strawberries
- Redberry
- 1 teaspoon of honey
- 1 slice of watermelon



Zencefilli smoothie

- Yarım mango
- Yarım tatlı kaşığı rendelenmiş zencefil
- 1 muz
- Yarım portakal
- 1 dilim ananas
- Yarım kase yoğurt
- 1 su bardağı su
- Tarçın

Ginger Smoothie

- Half a mango
- Half a teaspoon of grated ginger
- 1 banana
- Half an orange
- 1 slice of pineapple
- Half a bowl of yogurt
- 1 glass of water
- Cinnamon



C vitamini deposu smoothie

- 1 havuç
- 1 portakal
- Yarım limon suyu
- 1 tatlı kaşığı limon kabuğu rendesi
- Tarçın
- 1 bardak portakal suyu
- 2-3 yaprak nane

Vitamin C rich smoothie

- 1 carrot
- 1 orange
- Juice of half a lemon
- 1 teaspoon of lemon zest
- Cinnamon
- 1 glass of orange juice
- 2-3 leaves of mint

İYİ RÜYALAR KALİTELİ UYKUDAN GEÇER GOOD DREAMS GO THROUGH QUALITY SLEEP

Sağlıklı bir uyku için neler yapılmalıdır?

Uyku insan sağlığı için olmazsa olmazlardandır. Vücudun dinlenme sürecini içeren uyku aynı zamanda fayda da sağlar. Konsantreyi artırır ve stresi azaltır bu yüzden kişinin gün içerisinde ortalama 7-8 saat uyuması gerekir. Peki düzenli uykunun sağlığa faydaları nelerdir? Sağlıklı bir uyku için neler yapılmalıdır? Sizler için haberin detayında sağlıklı uykuya dair merak edilen her şeyi sizlere derledik.

What are the health benefits of regular sleep?

What should be done for healthy sleep?

Sleep is essential for human health. Sleep, which includes the resting process of the body, also provides benefits. It increases concentration and reduces stress, so a person should sleep an average of 7-8 hours during the day. So what are the health benefits of regular sleep? What should be done for healthy sleep? We have compiled for you everything curious about healthy sleep in the detail of the news.

DÜZENLİ UYKUNUN SAĞLIĞA FAYDALARI NELEDİR?

- Merkezi sistemin yenilenmesini sağlar.
- Sindirimi düzenler. Kilo almayı yağ tutmayı engeller.
- Yaşam kalitesini artırır. Yorgunluk ve stres gibi sağlık sorunlarına zemin hazırlayan sorunları giderir.
- Beyni dinlendirdiğinden konsantre oranını artırır.
- Kemik ve kasları güçlendirir.
- Yapılan araştırmalarda düzenli uyku sağlıklı bir dolaşım sistemini destekler.
- Cildin yenilenerek daha parlak ve canlı olmasını sağlar.

WHAT ARE THE HEALTH BENEFITS OF REGULAR SLEEP?

- Provides the renewal of the central system.
- Regulates digestion. It prevents weight gain and fat retention.
- It improves the quality of life. It eliminates problems that predispose to health problems such as fatigue and stress.
- It increases the concentration rate as it relaxes the brain.
- Strengthens bones and muscles.
- Studies have shown that regular sleep supports a healthy circulatory system.
- The skin is renewed, making it brighter and more lively



SAĞLIKLI BİR UYKU İÇİN NELER YAPILMALIDIR?

- Yatmadan önce çay, kahve ve kola gibi içecekler yerine süt ve meyve suyu gibi içecekler tüketiniz.
- Uyumadan önce ılık bir duş ya da kitap okuma gibi alışkanlıklar edininiz.
- Akşamları duygusal konulardan konuşmayınız. Bu konular sizi olumsuz etkiler. Beynin uyku hormonunu azaltır.
- Yatak ısının soğuk olmasına özen gösteriniz. Böylece daha çabuk dalmanıza neden olabilir. Aksi halde sıcak bir yatak ortamı vücut sıcaklığınızı olumsuz etkiler.
- Yattığınız odanın zifiri karanlık olmasını daha rahat uyumanızı destekler.
- Kurduğunuz alarmin sizden bir metre uzakta durması daha faydalı aksi halde vücutta beklenti anksiyetesi oluşur. Yani vücudunuz alarm çalmasını takıntı haline getirir.

WHAT CAN BE DONE FOR A HEALTHY SLEEP?

- Before going to bed, consume beverages such as milk and fruit juice instead of tea, coffee, and cola.
- Get in the habit of taking a warm shower or reading a book before going to sleep.
- Do not talk about emotional issues in the evening. These issues affect you negatively. It reduces the brain's sleep hormone.
- Make sure that the bed temperature is cold. Thus, it can cause you to dive faster. Otherwise, a warm bed environment will negatively affect your body temperature.
- Being pitch-dark in the room you sleep in helps you sleep more comfortably.
- It is better for the alarm you set to stay one meter away from you; otherwise, expectation anxiety occurs in the body. So your body becomes obsessed with sounding the alarm.

Anne Adaylarında Mide Yanması

Heartburn in Expectant Mothers

Hamilelikte mide yanması neden olur? Nasıl geçer?

Mide yanması ve mide ekşimesi hamilelikte sıkça karşılaşılan bir sıkıntıdır. Hamilelikte mide yanması genellikle hamilelikle birlikte salınan hormonlardan ve anne karnındaki bebeğin mideye yaptığı baskıdan kaynaklanır. Gebelik hormonlarından olan progesteron metabolizmada sindirimi yavaşlatır, besin maddelerinin kana karışması ve midenin boşalımı gecikir. Bunun sonucunda da hamilelikte mide yanması gibi sorunlar ortaya çıkar. Hamilelik süresince kasta yavaşlama meydana gelir bu durum mide kapakçığı olarak bilinen kasta zayıflamaya yol açar, normal seyrinde çalışmayan bu kas yüzünden asitler yemek borusuna kaçır ve midede yanma ekşime gibi problemlerle karşılaşılır.

What causes heartburn during pregnancy? How can you relieve heartburn during pregnancy?

Heartburn are common nuisances during pregnancy. Heartburn during pregnancy is usually caused by the hormones released with pregnancy and the pressure of the baby in the womb to the stomach. Progesterone, one of the pregnancy hormones, slows down the digestion in metabolism, the mixing of nutrients into the blood, and gastric emptying is delayed. As a result, problems such as heartburn occur during pregnancy. During pregnancy, a slowdown occurs in the muscle, which leads to weakening of the muscle known as the gastric valve; because of this muscle that does not work in its ordinary course, acids escape into the esophagus, and problems such as burning and burning in the stomach are encountered.

Hamileyken mide yanmasına karşı yenmemesi gerekenler:

- Portakal
 - Greyfurt
 - Domates
 - Biber ve domates salçası
 - Acı biber
 - Turşu
 - Baharat
 - Kızartma ile yapılan yemekler
 - Ketçap, mayonez
 - Çikolata ve dondurma
- Hamilelik sırasında sıkça rastlanan mide yanması durumunda ilk başvurulması gereken gıda ilk süttür, ılık süt mide yanmasını azaltır
 - Aynı şekilde uzmanlar tarafından da tavsiye edilen lifli gıdalar reflüye iyi gelir, lifli gıdalar hamilelikte mide yanmasına da iyi gelir.
 - Beslenme süresince ağır yiyeceklerden, yağlı katı yiyeceklerden uzak durarak öğünlerde yavaş yemek yenmesi de oldukça önemlidir. Hızlı yemek yemek mide yanmasını artırır.
 - In case of heartburn, which is commonduring pregnancy, the first food to be applied is warm milk. Warm milk reduces heartburn.
 - Likewise, fibrous foods recommended by experts are good for reflux, fibrous foods are also good for heartburn during pregnancy.
 - It is also very important to eat slowly at meals by avoiding heavy foods and fatty solid foods during the feeding period. Eating fast food also increases heartburn.

What not to eat to avoid heartburn during pregnancy:

- Orange
- Grapefruit
- Tomatoes
- Pepper paste / Tomato paste
- Chili pepper
- Pickle
- Spice
- Meals made with frying
- Fried potatoes
- Ketchup, mayonnaise
- Chocolate
- Ice cream

Op. Dr. Gönül Erkan

Kadın Hastalıkları ve
Doğum
Gynecology and
Obstetrics



Yukarıda belirtilen besinler mide yanmasını tetikler, hamileyken tabi ki aşırma durumu fizyolojik bir gerçektir fakat ne kadar çok dikkat edilirse mide yanması şikayetleri de o kadar azalır.

The foods mentioned above trigger heartburn. Of course, food cravings are a physiological fact during pregnancy, but the more attention is paid to the fewer heartburn complaints.



Web sitemizi
ziyaret etmek
için karekodu
okutalım.

GENEL CERRAHİ KLİNİĞİMİZDE

Bağırsak, Dalak ve Karaciğer
Hastalıkları ve Kanseri,

Laparoskopik Safra Kesesi
Ameliyatı,

Laparoskopik Apandisit Ameliyatı,

Mide Polip ve Kanseri Cerrahisi,

Sünnet ve Yenidoğan Sünneti,

Laparoskopik Reflü Ameliyatı,

Meme Kanseri Cerrahi,

Karaciğer Kist Ameliyatı,

Mide Endoskopi,

Kolonoskopi,

Mide Botoksu,

Mide Balonu

THE FOLLOWING SURGERIES ARE SUCCESSFULLY PERFORMED IN OUR GENERAL SURGERY CLINIC

Stomach Botox

Gastric Balloon

Newborn Circumcision

Intestinal, Spleen and Liver
Diseases, and Cancer Surgery

Laparoscopic Gallbladder Surgery

Laparoscopic Appendectomy
Surgery

Stomach Polyp and Cancer Surgery

Laparoscopic Anti-Reflux Surgery

Breast Cancer Surgery

Liver Cyst Surgery

Gastrointestinal Endoscopy

Colonoscopy Surgery

**AMELİYATLARI
BAŞARIYLA
YAPILMAKTADIR.**

Rota Virüs Nedir?

ÇOCUKLARDA ROTA VİRÜS

Rota virus özellikle 2 yaş altındaki çocuklarda görülen akut ishalin en önde gelen nedenlerindendir. Çok yüksek bulaşıcılık oranına sahip bir virüstür. Tüm dünyada 5 yaş altındaki çocuklar en az bir kez bu hastalığa yakalanmaktadır. Her mevsimde görülebilen hastalık özellikle kış ve ilkbaharda salgınlar yapar. Hastalık yüksek ateş, kusma ve ishal ile kendini gösterir. Hastalığın tedavisinde belirli bir ilaç yoktur. Hastane, okul, kreş gibi toplu yaşanan alanlarda salgınlara neden olabilmektedir.

What is Rotavirus?

ROTAVIRUS IN CHILDREN

Rotavirus is one of the leading causes of acute diarrhea, especially in children under 2. It is a virus with a very high contagious rate. All over the world, children under the age of 5 suffer from this disease at least once. The disease, which can be seen in all seasons, makes epidemics, especially in winter and spring. The disease manifests itself with high fever, vomiting, and diarrhea. There is no specific drug in the treatment of the disease. It can cause epidemics in public areas such as hospitals, schools, and kindergartens.



ROTA VİRÜS NASIL BULAŞIR?

Bulaşma ağız ve dışkı yoluyla olur. Kirli su ve gıda, hasta çocukla temas, dışkı ile kirlenmiş eller, çeşitli eşyalar ve oyuncaklar ile bulaş görülmektedir.

HOW IS ROTAVIRUS TRANSMITTED?

Transmission occurs through the mouth and feces. Contamination is seen through contaminated water and food, contact with a sick child, hands contaminated with feces, various items, and toys. The virus can survive for a long time on the surfaces it infects. If the individual infected with rotavirus does not wash their hands after using the toilet; If the individual who changes a diaper or helps a child with rotavirus uses the toilet does not wash their hands afterward, almost anything they come in contact with can become infected.



ROTA VİRÜS BELİRTİLERİ NELERDİR?

Rota virüs enfeksiyonu genellikle virüse maruz kaldıktan 2 gün sonra ateş ve kusma ile başlar. Bunu yaklaşık 1 hafta süren, sayısı 10'a ulaşan, kansız, bol sulu ishal izler. Karın krampları nedeni ile bebeklerde huzursuzluk gözlenir. Kusma ve ishale bağlı sıvı kaybı gelişebilir. Sıvı kayıpları olan bebeklerde göz kürelerinde çökme, aşırı huzursuzluk, halsizlik, göz yaşında azalma, az idrara çıkma, derinin pörsümesi, bingıldakta çökme olabilir.

ROTA VİRÜSÜ NASIL TEŞHİS EDİLİR?

Rota virüs dışkıdan yapılan bir tetkikle teşhis edilir. Dışkı analizinde rota virüs antijeninin pozitif olması kesin tanı koydurucudur.

HOW IS ROTAVIRUS DIAGNOSED?

A stool examination diagnoses rotavirus. Positive rotavirus antigen in stool analysis is a definitive diagnosis.

ROTA VİRÜSÜ TEDAVİSİ NASIL YAPILIR?

Rota virüsün belli bir ilacı yoktur. Hastalığın tedavisinde ana prensip sıvı alımına ve beslenmeye devam ettirmek; sıvı kaybı geliştirse bunu ve elektrolit bozukluğunu düzeltmektir. Rota virüs ishalinde antibiyotik vermek gereksizdir; hatta ishal ve kusmayı kötüleştirebilir. İshali durdurucu bir tedavi yapılmaz. Genellikle, enfeksiyon üç ila yedi gün içinde kendiliğinden düzelir. Ateş için ateş düşürücüler kullanılır. Kusması çok şiddetli ve sıvı kaybı fazla olan bebekler hastaneye yatırılarak damar yoluyla kaybettiği sıvı ve elektrolitler verilerek tedavisi düzenlenir.

WHAT ARE THE SYMPTOMS OF ROTAVIRUS?

Rotavirus infection usually begins with fever and vomiting 2 days after exposure to the virus, and this is followed by bloodless, profuse watery diarrhea, which lasts about 1 week and reaches 10 in number. Babies experience restlessness due to abdominal cramps. Fluid loss due to vomiting and diarrhea may develop. In infants with fluid losses, eyeball collapse, extreme restlessness, fatigue, decrease in tears, less urination, shriveling of the skin, and collapse of the fontanelle may occur.

HOW IS ROTAVIRUS TREATED?

There is no specific medicine for rotavirus. The main principle in treating the disease is to continue fluid intake and nutrition; correct the electrolyte disorder if the fluid loss has developed. Antibiotics are unnecessary in rotavirus diarrhea; they can even worsen diarrhea and vomiting. There is no anti-diarrheal treatment. Usually, the infection clears up on its own within three to seven days. Antipyretics are used for fever. Babies with severe vomiting and excessive fluid loss are hospitalized, and their treatment is arranged by giving them fluid and electrolytes lost through the veins.

Rota Virüsü için evde yapılabilecekler

- Bebek anne sütü ile besleniyorsa emzirilmeye istediği kadar uzun süre devam etmesine izin verilmelidir.
 - Özel bir diyeti yoktur, yoğurt verilebilir.
 - Eğer kusma yok ishal birkaç günden fazla sürerse su ve tuz kaybını yerine koymak için doktor tavsiyesiyle ağızdan alınan ticari formları bulunan tuz-şeker karışımı elektrolit çözeltileri kullanılabilir.
- Rota virüs ishalinde klinik tabloyu sıvı kaybı belirler. Ağır sıvı kaybı durumunda böbrek yetmezliği gelişebilir hatta bebek kaybedilebilir. Bu nedenle bebeklerde ateş, kusma ve ishal geliştiğinde anne – babalar doktora başvurmamalıdır.

What to do at home for rotavirus

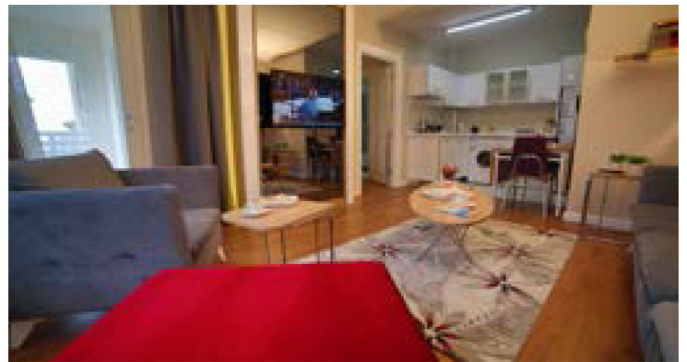
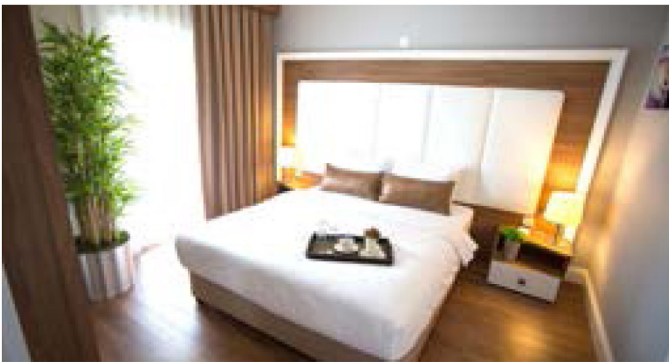
- If the baby is breastfed, breastfeeding should be allowed to continue for as long as he wishes,
- There is no special diet; yogurt can be given.
- If there is no vomiting and diarrhea persists for more than a few days, salt-sugar mixed electrolyte solutions, which are available orally in commercial forms, can be used with the advice of a doctor to replace water and salt loss. Fluid loss determines the clinical picture in rotavirus diarrhea. In the severe fluid loss, kidney failure may develop, and even the baby may be lost. For this reason, parents should consult a doctor when fever, vomiting, and diarrhea develop in infants.

ROTA VİRÜSTEN NASIL KORUNULUR?

Rota virüsten korunmak için el yıkama gibi iyi hijyen alışkanlıkları ve bilinen enfekte kişi ile temastan kaçınma en önemli önerilerdir. Rota virüs enfeksiyonunu önlemenin diğer bir yolu da rota virüs aşısıdır. Aşı bebeklik döneminde 2. aydan itibaren ağızdan uygulanır. Aşılamanın 6. aydan önce yapılması gereklidir. Ülkemizde 2 ve 3 doz uygulanabilen 2 tip rota virüs aşısı bulunmaktadır. Bebek aşından sonra kusarsa aşının tekrarına gerek yoktur. Aşı % 100 koruyucu değildir. Aşılı çocuklar da hastalık geçirebilir. Rota virüsün farklı alt türleri olmasından dolayı, aşı olanlar veya rota virüs enfeksiyonu geçirenler tekrar virüs ile enfekte olduğunda yine hastalanabilir. Ancak aşı sonrası enfeksiyonlar veya tekrarlayan enfeksiyonlar daha hafif seyreder. Anne sütü ile beslenen bebekler, yenidoğanlar ve 3 ayın altındaki bebekler anneden geçen antikorların koruyuculuğu nedeniyle daha az hastalanırlar.

HOW TO PROTECT FROM ROTAVIRUS?

Good hygiene habits such as hand washing and avoiding contact with a known infected person are the most important recommendations to prevent rotavirus. Another way to prevent rotavirus infection is the rotavirus vaccine. The vaccine is administered orally from the 2nd month in infancy. Vaccination should be done before 6 months. There are 2 types of rotavirus vaccines in our country that can be administered in 2 and 3 doses. If the baby vomits after the vaccine, there is no need to repeat the vaccine. The vaccine is not 100% protective. Vaccinated children can also get sick. Because there are different subtypes of rotavirus, those vaccinated or who have had a rotavirus infection can still get sick when re-infected with the virus. However, post-vaccine infections or recurrent infections tend to be milder. Breastfed infants, newborns, and infants under 3 months are less likely to get sick because of the protectiveness of antibodies passed from the mother.



Anneliğe Hazır Mısınız?

1) Bir gün anne olmak ister misiniz?

- a) Kesinlikle, Çocukları çok severim.
- b) Şaka mı bu? Çocukları pek sevmem.
- c) Elbette doğru bir zamanda anne olmayı planlıyorum. Şimdiden annelikle ilgili yazıları takip ediyorum ve kendimi yetiştiriyorum.

2) Hamile olduğunuzu öğrendiğinizi hayal edin. İlk olarak ne yaparsınız?

- a) Hemen eşimi ararım ona iyi haberi veririm. Eminim o da çok mutlu olur.
- b) Hamile miyim? Aman Allahım!
- c) Hemen hamilelik süreci ve çocuğum için iyi bir plan yapmaya başlarım.

3) Kontrolünüzü çabuk kaybeder misiniz ?

- a) Çocuklar söz konusu olduğu zaman kendimi kontrol etmeyi başarıyorum.
- b) Kolaylıkla sinirlenen bir insanım. Çocukların disipline ihtiyaçları var özellikle yanlış yaptıkları zaman kolaylıkla sinirlenebilirim.
- c) Çabuk sinirlenirim fakat eğer bu anneliğimi etkilerse danışmanlık almaktan çekinmem.

4) Çocuklarla deneyimizin var mı?

- a) Yeğenlerim, kuzenlerim var... Onlarla oynamaktan, istedikleri şeyleri almaktan zevk alırım.
- b) Hayır, buna ne zamanım ne de fırsatım oldu.
- c) Hayır, fakat çocuklarla ilgili kitap ve dergi okumaktan hoşlanırım.

5) Hiç çocuk bezi değiştirdiniz mi?

- a) Sevmem fakat yapmak zorunda kalırsam değiştiririm.
- b) Hayır, çok iğrenç bir şey!
- c) Hayır, ama anne olmanın bir parçası olduğunu düşünüyorum. Sorun olacağını sanmıyorum.

6) Normal doğum mu sezaryen mi?

- a) Fark etmez.
- b) Hiçbiri çocuk sahibi olmak istemiyorum.
- c) Hangisi bebeğim için daha sağlıklıysa...

7) Kaç tane çocuk sahibi olmak istiyorsunuz?

- a) En az iki bir kız bir oğlan.
- b) Çocuk sahibi olmak istemiyorum.
- c) Çocuğuma en iyisini vermek için sadece bir tane yeter.

8) 5 yaşındaki çocuğunuz sebze yemek istemiyor. Ne yaparsınız?

- a) Onu yemesi için ikna etmeye çalışırım hala yemiyorsa ne yemek istiyorsa onu veririm.
- b) Tabağındakini bitirmeden masadan kalkmasına izin vermem. Büyümesi ve güçlü olması için ona verdiklerimi yemek zorunda.
- c) Yemeği eğlenceli hala getirmeye çalışırım. Sebzelerde komik şekiller yaparım, tabağını süsleyerek yedirmeye çalışırım.

A'lar çoğunluktaysa

Hoşgörülü Anne

Çocukları çok seviyorsunuz onlarla oynamaktan ve onları korumaktan çok zevk alıyorsunuz. "Hayır" demek belki de sizin için zor olacak. Çocukların üzerinde kurduğunuz kontrol az olduğu için hayal kırıklığı yaşayabilirsiniz. Sürekli hoşgörü gösterdiğiniz için olumsuz davranışlarda baş etmekte zorlanabilirsiniz.

B'ler çoğunluktaysa

Disiplinli Anne

Her şeyin yerli yerinde olmasını istiyorsunuz . Annelik belki size göre değil. Eğer bir gün anne olursanız disiplinli bir anne olma ihtimaliniz yüksek. Çocuklarınızın kurallarınıza eksiksiz itaat etmesini beklemek onlarla ilişkinizi olumsuz yönde etkileyebilir. Unutmayın onlar çocuk ve dağıtmaktan, gürültü yapmaktan çok zevk alırlar. Belki de çocuklarınız ileride kendilerini ifade etme zorluğu yaşayabilirler.

C'ler çoğunluktaysa

Dengeli Anne

Çocuklarınızın eğitimiyle, beslenmesiyle, sağlıklarıyla, ihtiyaçlarıyla ilgilenen bir anne olacaksınız. Onlar için en iyiyi vermeye çalışacaksınız. Annelikten zevk alan ve çocuklarıyla zaman geçirmekten hoşlanan bir anne olacaksınız. Eminiz ileride çocuklarınız size "iyi ki senin çocuğum olmuşum" diyeceklerdir.

Are You Ready for Motherhood?

1) Do you want to be a mother one day?

- a) Absolutely, I love children very much.
- b) Is this a joke? I do not like children very much.
- c) Of course, I plan to become a mother at the right time. I am already following the articles about motherhood and raising myself.

2) Imagine learning that you are pregnant. What do you do first?

- a) I immediately call my husband and tell him the good news. I am sure he will be very happy, too.
- b) Am I pregnant? My God!
- c) I immediately start making a good plan for the pregnancy process and my child.

3) Do you lose control quickly?

- a) I manage to control myself when it comes to children.
- b) I am a person who gets angry easily. Children need discipline and I can get angry easily, especially when they make mistakes.
- c) I get angry quickly, but I do not hesitate to seek counseling if this affects my motherhood.

4) Do you have experience with children?

- a) I have nephews, cousins... I enjoy playing with them and getting whatever they want.
- b) No, I have neither the time nor the opportunity.
- c) No, but I enjoy reading books and magazines about children.

5) Have you ever changed diapers?

- a) I do not like it, but if I have to, I change it.
- b) No, it is very disgusting!
- c) No, but I think it is part of being a mother. I do not think it will be a problem.

6) Normal childbirth or cesarean section?

- a) It does not matter.
- b) None of them want to have children.
- c) Whichever is healthier for my baby

7) How many children do you want to have?

- a) At least two girls and one boy
- b) I do not want to have children.
- c) Just one is enough to give my child the best.

8) Your 5-year-old does not want to eat vegetables. What do you do?

- a) I try to persuade him to eat and if he still does not eat, I give him whatever he wants to eat.
- b) I do not let him leave the table before he finishes what is on his plate. He has to eat what I give him to grow and be strong.
- c) I try to make food fun. I make funny shapes in vegetables, I try to decorate the plate and eat it.

If A's are in the majority

Tolerant Mother

You love children very much and you enjoy playing with them and protecting them. It may be difficult for you to say "no". You may be disappointed because you have little control over your children. You may find it challenging to cope with negative behaviors because you constantly show tolerance.

If B's are in the majority

Disciplined Mother

You want everything to be in its place. Motherhood may not be for you. If you become a mother one day, you are likely to be a disciplined mother. Expecting your children to fail to comply with your rules can negatively affect your relationship with them. Remember, they are children and they enjoy making noise and messing around. Perhaps your children may have difficulty expressing themselves in the future.

If C's are in the majority

Balanced Mother

You will be a mother who takes care of your children's education, nutrition, health, and needs. You will try to give the best for them. You will be a mother who enjoys motherhood and enjoys spending time with her children. We are sure that your children will say to you in the future, "I am glad that I am your child".

KAYSERİ

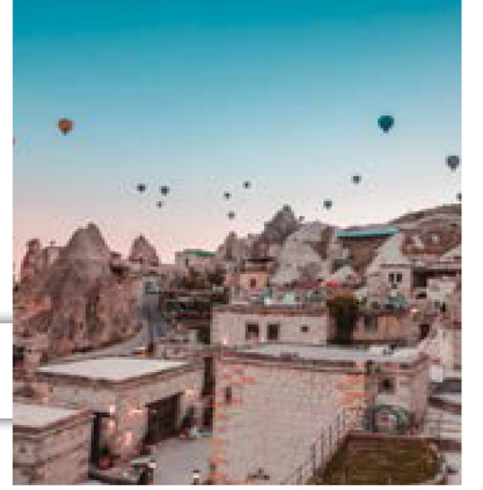
Visiting The Region

Kayseri'de Gezilecek Yerler



Erciyes Dağı
Erciyes Mountain

Kapadokya
Cappadocia



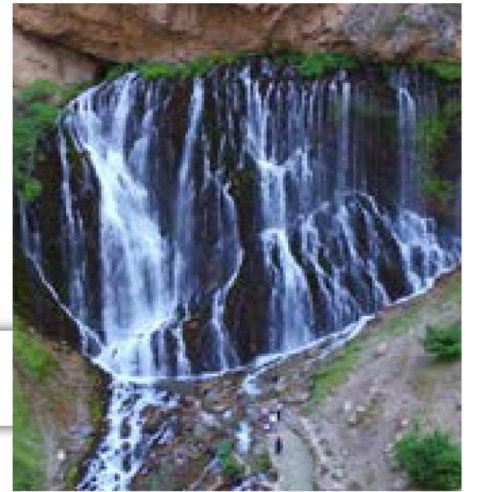
Sultan Sazlığı
ReedField-Bird Sanctuary

Saat Kulesi
The Clock Tower



Gevher Nesibe Medresesi
Gevher Nesibe Madrasa

Kapuzbaşı Şelalesi
Kapuzbashi Waterfall



ULAŞIM/TRAVEL



Kayseri Mutfağı

Kayseri Cuisine



Pastırma / Pastırma



Manti / Manti



Sucuk / Sujuk



Yağlama / Yaglama

HÜMA

KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM HASTANESİ
GYNECOLOGY & OBSTETRICS HOSPITAL | IVF CENTER



www.humahastanesi.com



humahastanesi

444 03 88

KAYSERİ/TÜRKİYE

