

Ailenizin Sağlık Kılavuzu



AİLENİZİN SAĞLIK KILAVUZU

100 Yaygın Şikâyet ve
Kendi Başınıza Yapabilecekleriniz

20 Önemli Hastalık ve
Temel Özellikleri

Dr. Michael B. JACOBS ve Stanford Üniversitesi Tıp Fakültesi
öğretim üyelerinden oluşan bir ekip tarafından hazırlanmıştır.

Ayşe Bilge DİCLELİ tarafından Türkçeye çevrilmiş ve
Dr. Şükrü GÜNER tarafından gözden geçirilmiştir.



MES

TÜRKİYE
METAL SANAYİCİLERİ
SENDİKASI

Ailenizin Sağlık Kılavuzu size sağlık bakımınızla ilgili daha akılcı kararlar almada ve sağlık uzmanınız ya da doktorunuzla daha verimli bir işbirliği geliştirmenizde yardımcı olmak amacıyla hazırlanmıştır. Ne var ki, bu kitap sağlık sorunlarınızla ilgili gerekli tıbbi danışmanın ve doktor yardımının yerine geçmez!

Copyright © 1997, Random House, Inc.

Orijinal adı ve yayıncısı : *Taking Care*, Random House New York

Yapım : BZD Yayıncılık

Aralık 1998, İstanbul

ISBN 975-7152-36-6

Düzenleme : Mavi Grafik 0212 284 84 49

Baskı ve Cilt : Acar Matbaacılık 0212 690 91 91

MESS Yayın No: 281

Türkiye Metal Sanayicileri Sendikası

Abidei Hürriyet Caddesi, Mecidiyeköy Yolu No: 268,

Boydaş Han Kat 4-5, 80270 Şişli-İstanbul

Tel : 0212 232 01 04 (5 hat)

Fax : 0212 241 76 19

e-mail : trmess@ibm.net

Sağlıklı olmak, mutlu, başarılı ve güzel bir yaşamın temelidir. Bir nefes sıhhaten daha değerli ne olabilir?

Sağlık sorunlarımızın giderilmesinde kuşkusuz doktorların ve sağlık kuruluşlarının yardımına ihtiyacımız vardır. Onların uzmanlığı olmaksızın hastalıklarımızın tedavisinin mümkün olamayacağını biliyoruz. Ama kendimizin ve ailemizin diğer üyelerinin, özellikle de çocuklarımızın sağlıkla ilgili karşılaştığı birçok konuda, bazı temel bilgilere sahip olursak tedavi öncesindeki ilk önlemleri almada yapabileceğimiz birçok şeyin olduğunu göreceğiz.

Elinizdeki kitap, sağlık konusundaki yaygın şikâyetlerin nedenlerini ve tedavi doğrultusunda almanız gereken ilk önlemleri anlamada ve sağlık uzmanlarıyla daha verimli bir işbirliği oluşturmada sizlere yardımcı olmak amacıyla hazırlanmıştır.

Türkiye Metal Sanayicileri Sendikası (MESS) olarak çalışanlarımızın ve aile bireylerinin, özellikle de çocuklarımızın sağlık sorunlarına yanıt ararken başvurabileceği doğru ve güncel bir kaynağın elinizin altında olmasını istedik.

Bu amaçla, ABD'nin önde gelen tıp fakültelerinden Stanford Üniversitesi Tıp Fakültesi'nin öğretim üyelerinden seçkin bir grup tarafından kaleme alınmış olan *Ailenizin Sağlık Kılavuzu* kitabını, değerli dostumuz Sayın Ayşe Bilge DİCLELİ'nin özenli çevirisi ve Türk Tabipleri Birliği Merkez Konseyi ve İstanbul Tabip Odası eski genel sekreterlerinden Sayın Dr. Şükrü GÜNER'in özenli redaksiyonuyla sizlere sunmaktan kıvanç duyuyoruz.

Sağlık dolu günler dileğiyle...

Türkiye Metal Sanayicileri Sendikası

İÇİNDEKİLER

1. Bu Kitaptan Nasıl Yararlanacaksınız? 7

2. Sağlığınıza Dikkat Edin 8

- Evde Sağlık ve Güvenlik 8
- Sağlık Kurumlarıyla İlişki 9
- Sağlık Masraflarını Kontrol Etmenin Yedi Yöntemi 13

3. Sağlıklı Bir Yaşam İçin On Strateji 15

- Fazla İçki İçmeyin 15
- Sağlığınıza Kontrol Edin 16
- Sağlıklı Beslenin 16
- Uyuşturucudan Uzak Durun 19
- Egzersiz Yapın 20
- Güvenlik Önlemleri Alın 21
- İyi Uyuyun 22
- Stresinizi ve Bunaltınızı Atın 23
- Tütünden Uzak Durun 24
- Kilonuza Dikkat Edin 25

4. Reçetesiz Satılan İlaçlar 27

5. Şikâyetleriniz ve Bunlarla İlgili Olarak Yapabilecekleriniz 29

- Ağız/Dil Ağrısı 30
- Akne/Sivilce 32
- Aşırı Susama 34
- Aşırı Terleme 36

Ateş 38

Ayak Ağrısı/Kaşınması 40

Ayak Bileği Ağrısı/Şişi 42

Ayak Parmağı Ağrısı 44

Bacak Ağrısı/Krampı 46

Baş Ağrısı 48

Baş Dönmesi 50

Başta Yaralanma 52

Baygınlık 54

Bezlerde Şişme 56

Bilek Ağrısı 58

Bilinç Bulanıklığı 60

Bitlenme 62

Boğaz Ağrısı 64

Boyunda Ağrı/Sertleşme 66

Böcek Sokması/Isırması 68

Burkulma/İncinme 70

Burna Cisim Kaçması 72

Burun Akması 73

Burun Kanaması 74

Burun Tıkanıklığı 75

Ciltte Kuruluk/Kaşınma 76

Cinsel Sorunlar/Erkekler 78

Cinsel Sorunlar/Kadınlar 80

Çürükler 82

Dirsek Ağrısı 84

Diş Ağrısı 86

Dişeti Kanaması 88

Diz Ağrısı 90

Döküntü 92

Eklem Ağrısı 94

El Ağrısı 96

Et Beni 98

Gaz/Yellenme 100

Genital Yara 101

Göğüs Ağrısı 102

Görme Sorunu 104

Göz Ağrısı 106

Göz Kaşıntısı/Kızarıklığı 108

Gözde Akıntı 110

Göze Cisim Kaçması 112

Güneş Yanıkları 114

Haya Bağları Sorunu 116

İdrar Sorunları 118

İdrar Tutamama 120

İdrarda Kan 122

İshal 124

İşitme Kaybı 126

İştahsızlık 128

Kabarcık 130

Kabızlık 132

Kalça Ağrısı 134

Kalp Çarpıntısı 136

Kanama 138

Kepek 140

Kesikler 142

Kıymık Batması 144

Kilo Almak 146

Kilo Kaybı 147
Kulağa Cisim Kaçması 148
Kulak Ağrısı 150
Kulak Çınlaması 152
Kurdeşen (Ürtiker) 154
Meme Ağrısı 156
Mide Ağrısı/Krampı 158
Mide Bulantısı/Kusma 160
Mide Ekşimesi 162
Nasır 164
Nefes Darlığı 166
Nefes Kokusu, Kötü 168
Omuz Ağrısı 170
Öksürük 172
Parmak Ağrısı 174
Penis Ağrısı/Şişmesi 176
Pişik 178
Rektal Ağrı/Kaşınma 180
Rektal Kanama 182
Saç Dökülmesi 184
Ses Kısılması/Ses Kaybı 186
Sırt Ağrısı 188
Sıyrık 190
Sinüs Ağrısı 192
Tırnak Sorunları 194
Topuk Ağrısı 196
Uykusuzluk 198
Uyuşma/Karıncaalanma 200
Uyuşukluk 202

Vajina Akıntısı/Kaşıntısı 204
Vajina Kanaması 206
Vücutta Isırık 208
Vücutta Siğil 209
Yanıklar 210
Yara/Delinme 212
Yatak Islatma 213
Yorgunluk 214
Yutkunma Zorluğu 216

6. Uzun Süreli Hastalıkları Anlamak 219

Alkolizm 220
Alzheimer Hastalığı 222
Artrit 224
Astım 226
Bel Ağrısı 228
Depresyon 230
HIV Enfeksiyonu 232
Hipertansiyon 234
İnme 236
Kalp Yetmezliği 238
Kanser Ağrısı 240
Katarakt/Glokom 242
Koroner Kalp Hastalığı 244
Kronik Bronşit/Amfizem 246
Osteoporoz 248
Peptik Ülser/Gastrit 250
Prostat Sorunları 252
Sinüzit/Alerjik Nezle 254

Şeker Hastalığı (Diabet) 256
Şişmanlık 258

7. Sözlük 260

Bu kitapta *italik* yazılmış
sözcüklerin kısa bir açıklaması
için bu bölüme bakın.

Dizin 265

BU KİTAPTAN NASIL YARARLANACAKSINIZ?

Bu kitap, sağlık konusunun günümüzdeki esas hedefi olan sağlığına dikkat etmeyi alışkanlık haline getirmek isteyenler için yazılmıştır.

“Sağlık uzmanı” terimini sigortası kapsamında veya işyerinde doğrudan bir bilgilendirme olanağı bulunanlar için kullandık. Böyle bir olanağınız yoksa, doktora başvurmalısınız. *İtalik* olarak dizilmiş kelimeleri kitabın arkasındaki sözlüğe bulabilirsiniz.

“Sağlığınıza Dikkat Edin” başlıklı birinci bölümde sağlığını en iyi şekilde koruma yöntemleri anlatılıyor. Sağlık konusundaki bilgiler, doktor seçimi ve sağlık harcamalarınızı düşük tutma gibi konular ele alınıyor. “Sağlıklı Bir Yaşam Tarzı İçin On Strateji” bölümünde, hem kendinize hem de ailenize sağlıklı bir yaşam sağlamada yardımcı olacak önemli bilgileri bulacaksınız.

En çok görülen 100 belirti ve sorun 29. sayfadan itibaren alfabetik sıraya konulmuştur. Belirti (örneğin öksürük), vücudun belirtiyi ilgili kısmı (örneğin burun akması) ya da sorun (örneğin kıymık) şeklinde bir düzenlemeye gidilmiştir. Kitabın içeriği hakkında fikir edinebilmek için dizine de bakabilirsiniz.

Her başlık, sorunun kısaca tarifi, bu belirtinin muhtemel en önemli nedenleri ve (önem sırasına göre) kitabın bir başka bölümünde açıklanan öteki nedenler de içinde olmak üzere, ilk bakışta ihtiyaç duyacağınız bütün bilgileri içermektedir.

Her başlık altında bulunan belirti şeması acile veya doktora başvurmak ya da sorunu evde çözmek seçeneklerinden birisine karar vermeniz açısından yararlı bir başvuru aracıdır. Şemayı gözden geçirdiğinizde özgül durumunuzla ilgili herhangi bir şey görmezseniz, doktora başvurunuz.

Kendi kendinize tedaviyle ilgili önlemler, belirtileri evinizde gerektiği gibi güvenle gidermeniz için yardımcı olacak şekilde adım adım anlatılmıştır. Reçetesiz satılan ilaçlar önerildiğinde bunların hamile kadınlar, çocuklar ve öteki özel gruplarla ilgili kullanılabilirliği de belirtilmiştir. Bu bilgileri ya her başlık altında ya da daha genel olarak s. 27’deki “Reçetesiz Satılan İlaçlar” bölümünde bulabilirsiniz.

Her belirtinin “Önleme” kısmında söz konusu olan sorunun bir daha meydana gelmemesi için yardımcı tavsiyeler yer alıyor. Her belirti açısından hazırlanmış olan “Çocuğunuzun Tedavisi” bölümünde bakmakla yükümlü olduğunuz çocuklar açısından yaşamsal bilgiler bulunuyor.

En sık görülen 20 uzun süreli hastalıkla ilgili bilgileri s. 219’dan itibaren alfabetik olarak sıralanmış halde bulacaksınız. Her başlık altında hastalık ve tedavisi, tedavi planında sizin rolünüzün önemi ve ne zaman tıbbi yardım talep etmeniz gerektiği açıklanıyor.

SAĞLIĞINIZA DİKKAT EDİN

Sağlık durumunuzla ilgili en büyük sorumluluğu taşıyan kişi sizsiniz. Sağlık hizmetleri konusunda aydınlanmış ve bilgilendirilmiş bir tüketici olarak, bir hastalığın ortaya çıkmasını önlemek için çok şey yapabilir, hastalık baş gösterdiğinde kendinizi sorunlara hazırlayabilir ya da en az masrafla en iyi tedaviyi elde edebilirsiniz.

Sağlığınıza dikkat etme konusunda aktif bir rol oynamak biraz çaba ve biraz da sağduyu gerektirir. Hastalıktan ya da yaralanmalardan daha az acı çekmek, daha az doktora gitmek, tedavi için daha az para ödemek ve daha üretken, daha canlı bir kişi olarak hayattan zevk almak. İşte buna değer!

Evde Sağlık ve Güvenlik

Sağlıklı yaşam evde başlar. Hazırlıklı olmak acil durumları önleyebilir. Bu nedenle iyi bir tıp çantasını ve acil durumda kullanılacak malzemeyi elinizin altında bulundurun.

İlkyardım Çantanız

İlkyardım çantasını çocuklardan uzak, kilitli bir çekmecede muhafaza edin. Arabanızda da bir ilkyardım çantası bulundurun. Bu çantanın içinde bulunması gerekenler şunlardır:

- Antasit
- Antibiyotikli krem ya da merhem
- İshal ilacı
- Antiseptik krem, losyon veya sprey
- Leke ve döküntülere ya da kaşıntıya karşı deri losyonu
- Göz pedi
- Göz damlası
- El feneri
- Kusmayı önleyici ilaç
- Kanayan yaraları bastırmak için büyük gazlı bezler
- Lateks eldiven

Yapmanız gerekenleri özetleyelim:

- Acil durumlarda gerekebilecek telefon numaralarını yazın: Doktor, ambulans, polis, itfaiye. Bunları gözle görülebilecek bir yere koyun. Misafirlerinize ve bakıcılarınıza (büyükanne ve büyükbaba, çocuk bakıcıları vb) bu listenin yerini gösterin. Küçük çocuklarınıza acil durumda 112 (Sihhi İmdat) numarasını çevirmeyi öğretin.
- Evlerde sık sık görülen aşağıdaki kaza nedenlerini ortadan kaldırın:
 - Açık elektrik kablosu ya da aşırı yüklü devreler
 - Dağınık yüklük, dolap, kiler, garaj vb.
 - Boyalar, petrol ürünleri, kırpıntılar
 - Tıkalı bacalar ya da egzoz boruları
 - Gevşek zemin döşemesi ya da halılar (özellikle de merdivenlerde)
 - Çok ağır ya da oynak mobilyalar
 - Merdivenlerde dağınıklık

- Müshil
- Steril ıslak bezler
- İğne
- Aspirin ya da asetaminofen gibi ağrı/ateş ilacı (s. 27)
- Vazelin veya benzeri
- Alkol ya da hidrojen peroksit
- Çengelli iğne
- Muhafaza içinde jilet
- Makas
- Sabun
- Kol askısı olarak kullanılabilecek büyük-lükte kumaş
- Çeşitli boylarda plaster ve gazlı bez
- Elektrikli battaniye
- Dil pensi
- Cımbız
- Derece

Haklarınız

Bir sağlık hizmeti tüketicisi olarak haklarınızı bilmeniz, doktor seçimi, test ya da müdahale-den geçme veya sigortanızla ödeme ve kapsam koşullarını görüşme gibi konularda daha akılcı kararlar almanıza yardım eder. Bu haklara sahip çıkarak hem bakımınızın kalitesini hem de tedaviden memnuniyetinizi artırırsınız. Hasta olarak haklarınız şunlardır:

- Her zaman onurlu ve saygın bir şekilde tedavi edilmek.
- Durumunuz hakkında açık ve basit bir dille bilgi almak.
- Tıbbi dosyalarınıza bakabilmek.
- Tedavi edenlere soru sormak ve anlayabileceğiniz yanıtlar almak.
- İkinci bir görüş almak.
- Bir test, müdahale ya da tedavinin amacı, riskleri ve yararları hakkında tam bilgiye sahip olmak.
- Tümüyle aydınlatıldıktan sonra doktorunuz tavsiye etse bile, herhangi bir testi, müdahaleyi ya da tedaviyi reddedebilmek.
- Uygulamadaki tedavi seçeneklerini, bunların risk ve yararlarını bilmek.
- Tedavinizin maliyetini bilmek.
- Size uygulanmasını kabul ettiğiniz ya da etmediğiniz tıbbi tedavi türlerini tanımlayan bir belgeyi önceden hazırlamak.
- Bilincinizin yerinde olmadığı durumlarda sizin yerinize sağlık kararlarınızı alacak eş, çocuk ya da yakın bir dost gibi, bir vekil veya temsilci tayin etmek.
- Tıbbi durumunuzla ilgili bilgilerin saklı kalmasını istemek.
- Muayene ya da sağlık personeliyle görüşmeler sırasında mahremiyetten yararlanmak.

- Aşağıdakileri kilitli bir çekmeceye çocuklardan uzak tutun ya da uzun süre ihtiyaç duymadığınızda gerektiği gibi imha edin:
 - Zehirler
 - Çözücüler
 - Temizlik malzemeleri
- Evinize duman dedektörleri ve yangın söndürücüler koyun. Bu aletleri her ay kontrol edin. Pilleri yılda iki kere değiştirin. Karbon monoksit dedektörü de alın.
- Eğer evde silah varsa, kurşunları boşaltılmış olarak kilitli bir yere koyun.

Sağlık Kurumlarıyla İlişki

Sağlığınıza dikkat edin ve kendinize bakın. Evde gerçekleştirilen basit, sağduyuya dayalı tedaviler çoğu kez tıbbi sorunları çözer. İlk nezle ya da boğaz batmasında doktora koşma eğilimi taşımayın. Yerinde şikâyetlerle başvurduğunuzda, doktorun zamanına ve yeteneğine saygı göstermiş olursunuz. O da gerçek şikâyetlerinize ciddi bir ilgi gösterir. Doktorunuzu dikkatle seçin. Eğer sigortanız doktor seçimine uygunsa, güven duyacağınız bir doktor seçmek için zaman ayırın.

En İyi Doktor

- Sizi dinlemeye isteklidir.
- Size ve ihtiyaçlarınıza saygı gösterir.
- Sadece şikâyetlerinizi değil, “bir bütün olarak sizi” tedavi eder.

- Sorunu ve çözümü açıklar.
- Güveninizi kazanır.
- İkinci bir uzmanın görüşüne başvurma isteğinize saygı gösterir.
- Sorularınızı yanıtlamak için telefona çıkar.

Doktorunuzla güvensizlik, huzursuzluk ya da öfke duyguları içinde ilişki kuramazsınız. Elbette doktorunuz gereken öğrenim ve deneyden geçmiş olmalıdır, ama “hastaya karşı tutumu” çok önemlidir.

Doktorunuzla Nasıl İlişki Kurmalısınız?

Muayene zamanını en iyi şekilde kullanmanın yolları şunlardır:

- Geç kalmayın ilk defa gidiyorsanız, muayenehanenin yerini bulmak ya da gerekli formları doldurmak için zaman kalacak şekilde erken gidin.
- Sorununuzu açıkça ifade etmeye hazırlanın. Şikâyetlerinizi, ne zaman ve nasıl başladıklarını, alternatif yöntemler de dahil kendi kendinize hangi tedavileri uyguladığınızı, anlatın.
- Önceden notlar alın. Uzun açıklamalardan ve gereksiz ayrıntılardan kaçının.
- Tıbbi öykü, aileyle ilgili bilgiler, önceki tedaviler ve ilaç listesi gibi önemli kayıtları yanınızda getirin. Birçok doktor muayene süresini azami kullanmak açısından bunları önceden incelemek ister.
- Sormak istediğiniz soruların listesini önceden hazırlayın. Listeyi kısa ve özlü tutun. Aşırı uzun bir liste doktorun dikkatini dağıtabilir ve değerli zamanını alır.
- Açık sözlü ve dürüst olun. En önemli şikâyetiniz ve bununla ilgili başka ilaç kul-

lanımı, korkularınız ve evinizde stres yaratan durumlar da dahil olmak üzere, her şeyi tartışın.

- Doktorun söylediklerini dinleyin. Yardımcı olması bakımından not alabilir ya da teype kaydedebilirsiniz.
- Bir şeyi anlamadığınızda, tekrarlanması ve açıklanması için sorun. Daha az teknik önemi olan konularda muayenehanedeki hemşireye ya da öteki personele de sorular sorabilirsiniz.
- Broşür ya da başka yazılı bilgiler talep edin.

Tedavi Planını Anlamak

Reçete yazıldığında doktora ilacın etkisini, nasıl alınması gerektiğini ve olası yan etkilerini sorun. Bu soruların bazılarını sağlık bakımınızla ilgili ekibin bir diğer önemli kişisi olan eczacınıza da sorabilirsiniz. Başka tedaviler verildiğinde bunları kimin, ne zaman ve nerede yapacağını öğrenin. Bundan sonraki adımları, ne zaman ve niçin telefonla aramanız ve kiminle konuşmanız gerektiğini saptayın. Daha sonraki randevularınızı, telefon numaralarını ve diğer bilgileri toplayın. Bazı doktorların kontrolle ilgili hatırlatma sistemleri olabilir, ama buna güvenmeyip bu sorumluluğu kendiniz üstlenmelisiniz.

Tıbbi Hizmetler ve Kuruluşlar

Doğru yerde ve doğru zamanda sağlık bakımı almak hem sağlık hem de masrafları en azda tutma açısından yararlıdır. Bir kıymık çıkartmak

Doktor Bulmak

Ad belirlemek için başvurabilecekleriniz:

- Sağlık sigortanız
- Mahallenizdeki sağlık kuruluşları ya da merkezleri
- Aileniz, dostlarınız, iş arkadaşlarınız
- Bir hemşire

Muayene olacağınız yer hakkında bilgi toplayın:

- Tanışmak için bir ön görüşme gerekiyor mu?
- Doktorun hasta yükü ne kadar?
- “İlk muayene” için randevu almak zor mu?
- Rutin kontroller ya da genel sağlık kontrolü hangi aralıklarla yapılıyor?
- Kurum uzun süre açık mı ve telefonlara 24 saat cevap veriliyor mu?
- Telefonla tavsiye mümkün mü ve kim tarafından veriliyor?
- Hangi hizmetler ve başka hangi personel bulunuyor?

- Ödeme, sigorta vb konuları nasıl ele alınıyor?

Doktorun tarzını anlamak için şunlara dikkat edin:

- Size uygun gelen iyi bir iletişim becerisi
- Dinleme yeteneği
- Doktorun kendisini size verdiği ve durumunuzla ilgilendiğine ilişkin işaretler
- Tedavi, seçenekler, risk ve yararları tartışılırken gösterdiği sabır ve açıklık
- Soru sormanıza izin vermesi; yanıtlarının açık ve dürüst olması
- Koruyuculuk ve eğitimle ilgili bir anlayışa sahip olması
- Kurumdaki personelin nazik ve yardımsever olması
- Ekibin uygun destek vermesi
- Temiz, iç ferahlatıcı, iyi düzenlenmiş ve rahat bir muayenehane

için acil servise gitmeniz ya da sıradan bir röntgen filmi için hastaneye yatmanız gerekmez. Acil bölümlerini sıradan muayeneler için kullanmak hem pahalıdır, hem de sıranın gelmesi için çok fazla beklemeyi gerektirir. Sigortanızın kapsamını iyi öğrenin. Örneğin, sigortanız önemsiz sorunlar için acil bakımı içermeyebilir ya da önceden haber verilmeden uzman doktorlara gitmenize açık olmayabilir.

söyleyin. Bir ilacın dayanılmaz yan etkileri olduğunda ya da tedavi yaşam kalitenizi etkilediğinde doktora bilgi verin. Alternatif tedavilerin olup olmadığını sorun. Şunu unutmayın: Bu sürece katılarak tedaviye uyma ve tedavi sonucu konusunda doktorla ilişkiyi sürdürme sorumluluğunu kendiniz üstlenmiş olursunuz.

Tıbbi Karar Alma Sürecine Katılın

Bir tedavinin ya da testin neden tavsiye edildiğini sorun. Doktora nasıl bir tedaviyi tercih ettiğinizi

Sağlık Kuruluşları

Ambulans: Ağır hasta ya da yaralı taşıyan ulaşım aracıdır. Ambulans personeli baygın ya da kanamalı, nefes darlığı çeken, kalp krizi veya dakikalar süren nöbetler geçiren ya da boyun ve belkemiğinden yaralanmış kişilere hem evde hem de hastane yolunda ilkyardım yapabilecek şekilde eğitilmiştir.

Teşhis Klinikleri: Doktorun sunamadığı ve hastaneye yatmayı gerektirmeyen hallerde gidilen ve röntgen, radyolojik testler, ultrason, diğer testler ve işlemler gibi olanakları bulunan kuruluşlar.

Doktor Muayenehanesi: Doktorların ve öteki personelin fizik muayene, hasta görüşmesi, teşhis testleri, hastaneye yatmayı ve genel anesteziyi gerektirmeyen müdahaleler yaptıkları odalar.

Acil Servis: Ağır yaralanma, ağır kanama, kalp krizi ya da felç, şiddetli ağrı, nefes darlığı veya bilinç bulanıklığı gibi ağır vakalara müdahale olanaklarıyla donatılmış hastane birimi. Acil servis şiş, yara bere veya boğaz ağrısı ya da kronik hastalıkların tedavi

edildiği veya karmaşık teşhis testlerinin yapıldığı bir yer değildir.

Evde Bakım: Hastanın evinde tedavi olması. Pek çok durumda kronik hastalıklar evde çok daha uygun, rahat ve ucuz tedavi edilir. Evde bakım çoğu kez özel aletler, tam ya da yarım gün hizmet veren bir hemşire veya gönüllü olarak eğitilmiş kişilerin yardımıyla gerçekleştirilir.

Hastane: Ciddi hastalıklar için 24 saat ilaç ve ameliyat tedavisi sunan, ağır hastalıkların iyileşme sürecinin gözetildiği ve ameliyat öncesi tedavinin, müdahalenin ve ameliyat sonrası bakımın yapıldığı yerler.

Poliklinik: Basit hastalıklar ve yaralanmalarla ilgili çabuk tedavinin yapıldığı kurumlar. Günün büyük bölümünde açıktırlar ve randevu alınması gerekmez.

Sağlık Masraflarını Kontrol Etmenin Yedi Yöntemi

Sağlıklı Bir Yaşam Sürdürün

Yüksek sağlık masraflarından kaçınmanın en iyi yöntemi budur. Tuvalete gittikten sonra ya da yemek hazırlamadan önce el yıkamak bile hastalık bulaşmasını önemli ölçüde önler. Kendinizin, çocuklarınızın ve yaşlı yakınlarınızın aşılarının zamanında yapılmasını sağlayın. *Bkz. “Sağlıklı Bir Yaşam Tarzı İçin On Strateji”, s. 15*

Kendinize Dikkat Edin

Pek çok durumda önemsiz bir hastalık daha patlak vermeden evde başarıyla tedavi edilebilir. Bu kitabı elinizin altında bulundurun ve doktora gitmeden önce okuyun. Doktorunuza veya bir sağlık bilgilendirme kurumuna tavsiyeler açısından başvurun. Onlara danışarak reçetesiz satılan ilaçları deneyin, dinlenin ve iyileşmek için bir-iki gün bekleyin. Eğer hastalığınız bulaşıcıysa, başkalarına mikrop taşımaktan kaçının.

Sigortanızın Kapsamını Bilin

Sağlık sigortanızın neyi kapsayıp kapsamadığını öğrenin. Sigortanızla ilgili işlemleri takip edin.

Doktor Muayenesine Hazırlanın

Doktor muayeneleri, tıbbi test sonuçları, ilaçlar ve numara sırasıyla reçeteler için bir sağlık günlüğü tutun. Bu, muayene sırasında zaman kazanılmasını

sağlar, kafa karışıklığını ve hizmetlerin tekrarını önler. Muayeneden önce şikâyetinizi açık bir şekilde ifade etmeye hazırlanın, bununla ilgili benzer kayıtlar olup olmadığına bakın ve sorularınızı önceden hazırlayın.

Tıbbi Kaynakları Doğru Kullanın

Acil servis sıradan muayene ya da önemsiz şikâyetlerin tedavi yeri olmayıp gerçekten acil durumlar içindir. Tıbbi sorunlarınızın çoğu için ilk önce bir pratisyen doktora başvurun; o sizi gerekiyorsa, bir uzmana sevk edecektir. Herhangi bir tıbbi test ya da müdahale yaptırmadan önce bunun neden yapılması gerektiğini ve gerekli olup olmadığını sorun. Pahalıya mal olan hastaneye yatma işlemlerinden kaçının. Bir zamanlar hastanelerde yapılan müdahaleler, teknolojik gelişme sayesinde artık doktor muayenelerinde çok daha çabuk, güvenli ve ucuz gerçekleştirilebilmektedir.

İlaç Masraflarınızı Azaltın

Reçete yazılmadan önce söz konusu ilacın neye yaradığını ve nasıl kullanıldığını sorun. Doktorunuz başka tavsiyelerde bulunduğunda ilaç (örneğin soğuk algınlığı ya da viral hastalıklarda antibiyotik) için diretmeyin. İlacın yan etkilerini, özellikle sizi almaktan vazgeçirebilecek kadar ciddi olanları sorun. Komplikasyonları önlemek için doktorunuza aldığınız bütün ilaçları (alkol ve yasadışı uyuşturucular da dahil) söyleyin. Bu ilacın muadili olup olmadığını sorun, çünkü bunlar marka haline gelmiş ilaçlardan daha ucuzdur. İlacı en ucuza veren yerden satın alın içindeki tali-

matlara kesinlikle uyun. Bir ilacı hiçbir zaman doktora danışmadan kesmeyin.

Şarlatanlara Dikkat Edin

Hastalanan kişi çoğu kez iyileşmek için her şeyi denemeye ve yapmaya hazırdır. Çaresiz hastalıklara yakalanmış olanların korkularından yararlanarak ve kötü, değersiz ya da tümüyle tehlikeli tedaviler önererek geçinen çok sayıda vicdansız vardır. Bilimsel deneylerle sınanmamış,

düzinelerce hastalığa iyi geldiği öne sürülen, dağıtımı sadece mektupla yapılan, hastaların tavsiye mektuplarıyla sunulan ya da “mucize” veya “gizli” ibarelerini taşıyan ürünlerden uzak durun. Teşhis ne olursa olsun, bütün hastalarına aynı tedaviyi tavsiye eden, “risksiz” tedavi vaat eden ya da ahlaka aykırı veya yasadışı işler yapmanızı öneren doktorlara dikkat edin.

SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN ON STRATEJİ

1. Fazla İçki İçmeyin

Alkol kutlamaların ve geleneklerin önemli bir unsurudur ve kimilerine sağlık açısından bazı yararları dokunabilir. Ne var ki, alkol güçlü bir uyuşturucudur ve bütün uyuşturucular gibi, alışkanlık yapar. Alkol içmeyi seçmişseniz, sağlıklı bir yaşam tarzının anahtarı, ölçülü kalmaktır.

Değişik İçkilerin Alkol Miktarını Öğrenin

Yaklaşık 340 gram biradaki alkol miktarı, 110 gramlık bir bardak şarap ya da 28 gram damıtılmış bir içkideki alkol miktarına eşittir.

Alkolle İlaç ve Uyuşturucuyu Karıştırmayın

Reçeteli ve reçetesiz satılan birçok ilaç alkolle etkileşime girerek ciddi sağlık sorunlarına, hatta ölüme yol açabilir. Reçetenizdeki ilacın alkolle etkileşime girip girmediğini eczacınıza sorun. Yasadışı uyuşturucularla alkolün birlikte alınması özellikle tehlikelidir.

İçkili Araba Kullanmayın

Alkol karar verme yeteneğini, kas kontrolünü ve görüşü zayıflatır. İçki içtiğinizde ya arabanızı başkasına bırakın ya da başka ulaşım taşıtlarını

kullanın. Hiçbir zaman içkili bir sürücünün arabasına binmeyin.

Hamileyseniz İçki İçmeyin

Alkol cenine zarar verir.

Ayrılmak İçin Kahve ve Soğuk Duştan Medet Ummayın

İçkinin etkisi, sadece vücudun alkolü sindirip damarlardan atması için yeterli süre geçtikten sonra ortadan kalkar.

İçmeniz İçin Baskılara Boyun Eğmeyin

İyi niyetli ev sahipleri istediğinizden ya da ihtiyaç duyduğunuzdan fazla içki içmeniz için baskı yapabilir. Kibarca reddetmek yetmediğinde, bardağınızı su ya da sodayla doldurup yavaş yavaş yudumlayın. Fazla içki içenlerin yanında rahatsız olduğunuzda, o mekânı derhal terkedin.

İçkiyi Alışkanlık Haline Getirmeyin

Günde bir-iki duble sağlık açısından önemli bir risk oluşturmaya da sürekli (her gün aynı saatte) içki içmek alkole fazla yaklaşmanın uyarı işaretidir. Bu, tedavi edilebilir.

Alkolü Etkileyen Faktörler

- Midenizin dolu olması alkolün damarlara karışma hızını etkiler. İçki içmeden önce yemek yiyin ve içerken de bir şeyler atıştırın.
- Kendinizi ayarlayın. Bir saat için bir, en fazla iki duble iyi bir yöntemdir.

- Küçük bedenli insanlar alkole karşı daha dayanıksızdır. Örneğin, 45 kg ağırlığındaki bir kişi bir duble içtiğinde, kilosu 90 kg olan birisinin iki duble içmesine oranla daha çok sarhoş olur.
- Kadınlar, kilolarından bağımsız olarak, erkeklere göre alkole karşı daha duyarlıdır.

2. Sağlığınızı Kontrol Edin

Sağlık sorunlarını ortaya çıkmadan fark etmek, iyi ve uzun yaşamak açısından önemli bir stratejidir.

Düzenli Genel Sağlık Kontrolü Yaptırın

Yaşınıza, sağlık geçmişinize ve doktor tavsiyesine göre düzenli aralıklarla sağlık kontrolü yaptırmak önemlidir. Genel sağlık kontrolü (*check-up*) sırasında genel sağlık, yaş ve ailenizdeki hastalıklar gibi kişisel risk faktörlerinize göre çeşitli görüntü testlerinden ya da işlemlerden geçmeniz gerekebilir. Boyunuz, kilonuz, tansiyonunuz ölçülür, kolesterol için kan testi yapılır, dışkıda kan aranır. Kadınlar *kanser* araştırması için Pap yayması testi, göğüs muayenesi ve mamografiden geçirilir. Derinizde, göğsünüzde ya da testislerinizdeki normal olmayan her şişliği ya da değişikliği doktorunuza bildirin. Doktorunuz sizi tütün, diyet, egzersiz, güvenli cinsel ilişki, uyuşturucu alışkanlığı, diş ve göz sağlığı ve yaralanmalardan korunma konularında bilgilendirmeli ve yönlendirmelidir.

Aşı Olmayı İhmal Etmeyin

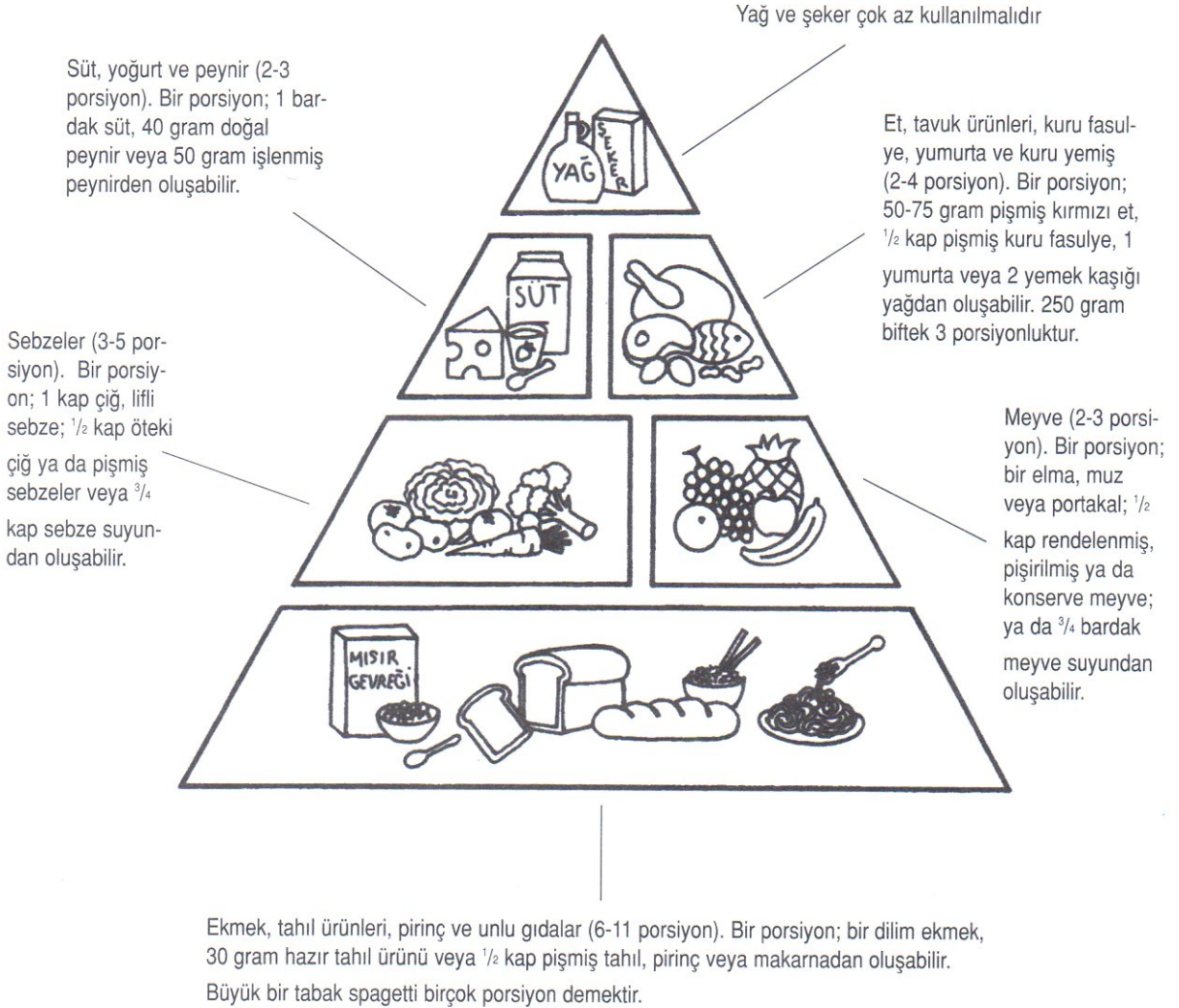
Bütün bebekler ve çocuklar *difteri*, *boğmaca*, *tetanos*, çocuk felci, *grip*, *kızamık*, kabakulak (s.196), kızamıkçık, suçiçeği ve *hepatit B* gibi hastalıklara karşı aşılanmalıdır. Çocuk sahibi olmayı planlayan kadınlar hamilelik öncesinde aşılarını gözden geçirmelidir. Yaşınız 65'i geçtiyse ya da kronik bir hastalığınız varsa, *grip* ve *zatür-ree* aşısı olmalısınız. Yurtdışı seyahatine çıkanlar ülkelerinden ayrılmadan önce gerekli bütün aşıları olmalıdır.

3. Sağlıklı Beslenin

Uygun bir beslenme hem hastalığı önler hem de başgösteren hastalığın iyileşmesini hızlandırır. Beslenmenizle ilgili bazı tavsiyelerde bulunalım.

Önemli Besleyici Maddeler İçeren Yiyecekleri Seçin

Doğru oranlarda çeşitli yiyecekler yiyerek kemikleriniz, dokularınız ve organlarınızın çalışması için gerekli olan farklı maddeleri sağlarsınız.



ABD Tarım Bakanlığı Gıda Klavuzu Piramidi'nden uyarlanmıştır.

Genelde sağlıklı beslenmenin unsurları şunlardır:

- Proteinler kaloringin %10 - 15'ini; karbonhidratlar kaloringin en az %50'sini; yağlar kaloringin %30'undan daha azını; doymuş yağlar (hayvani yağlar) kaloringin %10'undan azını oluşturmali ve kolesterol 300 mg'dan az olmalıdır.
- Lifler: Kuru kayısı, buğday unu, tahıllar, kuru üzüm, kepek ve öteki meyve ve sebzelerde bulunur ve günde 25 - 30 gram alınması tavsiye edilir.
- Vitamin ve mineraller: Vücut başlıca 13 vitamine (A, B₆, C ve D gibi) ve başlıca 13 minerale (kalsiyum, sodyum ve demir gibi) ihtiyaç duyar. Bunlar havuç, tahıl ürünleri; yeşil lifli sebzeler, turuncgiller, balık ve öteki kırmızı etlerde bulunur. Doktorunuza ya da sağlık uzmanına diyetinizde bu gıdaların miktarının ne olması gerektiğini sorun.

Kalorilerinize Dikkat Edin

Kalori, yiyeceklerin enerji miktarını ölçer. Normal bir günlük diyet (ağırlığınıza ve hareket miktarınıza göre) 2000 - 2500 kalori içerir. Alınan ve tüketilen enerji arasındaki dengeyi muhafaza etmek kalori miktarından daha önemlidir. Fazla (yakılmayan) kaloriler, fazla kilo haline gelir.

Katkısız, İşlenmemiş Yiyecekleri Seçin

Esmer pirinç, taze sebzeler ve katkısız buğday ekmeği, beyaz pirinç, sebze konservesi ya da işlenmiş unlar katılarak yapılan ekmeklerden daha yararlıdır.

Sıvı Alın, Özellikle Su İçin

Günde yaklaşık 6 - 8 bardak su içmeye çalışın. Kahve ve alkolden uzak durun.

Yağ ve Kolesterolle Dikkat Edin

Tereyağı gibi doymuş yağlar yerine, oda ısısında sıvı halde olan mısır, soya veya ayçiçeği gibi doymamış yağlar kullanın. Kızartma ya da kavurma yerine yağ talep etmeyen ateşte veya fırında pişirme gibi yemek pişirme teknikleri kullanın. Yağsız süt ve süt ürünlerine yönelin. Günde 150 gramdan daha fazla kırmızı et ya da derisiz kümes hayvanı, haftada (hazır yiyeceklerin içindekiler de dahil) 3 ya da 4 yumurtadan fazlasını yemeyin. Kolesterol miktarı yüksek kabuklu deniz ürünlerinden ya da sakatattan uzak durun.

Şeker ve Tuzu Azaltın

Besin değeri olarak şeker kaloriginden başka bir şey sağlamaz. Aşırı tuz ise, yüksek tansiyona (s. 234), kan damarları hastalıklarına (s. 83) ve vücudun sıvı tutmasına yol açar.

Faydalı Yeme Alışkanlığı Kazanın

Öğün atlamayın. Kısa aralıklarla küçük porsiyonlar yemek, günde bir kere büyük porsiyon yemekten daha iyidir. Faydalı yiyecekleri atıştırın. Diyet tutsağı olmayın. Kendinize ikramlarda bulunun. Porsiyonlarınız ölçülü olmalıdır.

Gıdaları Tamamlayıcı Vitamin ve Mineraller

Sağlıklı ve dengeli beslenme genellikle ihtiyaç duyulan bütün besinleri sağlar. Ek vitamin ve mineral alınması ender olarak gereklidir. Ne var ki, aybaşı kanaması olan kadınların ekstra demire, yaşlı kadınların çoğu kez osteoporozu (s. 248) önlemek için kalsiyuma ihtiyacı vardır. Takviye vitamin ya da mineral almadan önce sağlık uzmanına danışın. Fazla mutlaka daha iyi anlamına gelmez.

4. Uyuşturucudan Uzak Durun

Her türlü uyuşturucu alışkanlık yapma tehlikesini içerir. Esrar, kokain ve eroin gibi yasadışı uyuşturucular vücuda ve beyne zarar verdikleri ve

alışkanlık yarattıkları için tehlikelidir. Reçeteli ve reçetesiz satılan ilaçlar bile kötüye kullanılabilir. Sağlıklı kalmak açısından anahtar stratejilerden birisi de yasadışı uyuşturucu kullanımından uzak durmak ve bütün ilaçları dozunda kullanmaktır.

Gerçekleri Öğrenin

Uyuşturucu alışkanlığını önlemenin en iyi yöntemi eğitimidir. Doktorunuzdan ya da bir kütüphaneden bilgi içeren kitaplar isteyip bilgileri ailenizle paylaşın. Çocuklarınızla bu konu üzerine açıkça ve dürüstlikle konuşun. Uyuşturucunun getirdiği riskleri kavradıklarında, insanların uyuşturucu kullanma olasılıkları da azalır.

Uyuşturucu Kullanmanın Belirtileri

Gençlerdeki belirtiler:

- Eski arkadaşları ve faaliyetleri bırakıp, uyuşturucu kullanan ya da bunu normal gören bir arkadaş grubuna katılmak
- Anne-babanın uyuşturucu kullanması
- Uyuşturucu kullanmanın zararsız ve kabul edilebilir olduğu şeklinde bir yaklaşım
- Asi davranışlar
- Okul kırma ve ders notlarının kötüleşmesi
- Nerede olduğuna ve ne yaptığına ilişkin yalanlar
- Ani ve şiddetli ruh hali değişiklikleri
- Terbiyesiz davranışlar ve öfke nöbetleri
- Yasaların çiğnenmesi
- Yatak odasında ya da arabada uyuşturucu alet-edevatı

- Yorgunluk, uyuşukluk, kronik öksürük, kızarmış gözler, sık sık baş ağrıları gibi fiziksel belirtiler

Yetişkinlerde, yukarıdaki belirtilerin yanı sıra şunlar da görülür:

- Kronik sağlık sorunları
- Para sorunları
- İşyerine geç kalma, işe gitmeme, düşük performans, sık sık iş değiştirme gibi sorunlar
- Şiddet ve intihar girişimleri
- İşyerinde, evde ya da arabada sık sık kaza yapma
- Baş yasaclarla derde girme.
- Hobilere ve sosyal faaliyetlere ilginin azalması

Uyuşturucu Kullanmayı Teşvik Edici Ortamlardan Kaçın

Uyuşturucu kullanılan partilere ya da toplantılara katılmayın. Sıkıntıdan uzak durun. İlgi alanları ve amaçlar geliştirin. Zamanınızı kendinizi sürekli meşgul edecek şekilde planlayın.

İlaçları Dozunda Kullanın

Prospektüsleri dikkatle uygulayın. Verilen dozu zamanında alın. Bir dozu almayı unuttuğunuzda sağlık uzmanına danışın. İlaç kullanırken alkol içmeyin. Kullanım tarihleri geçmiş ilaçları tuvalete atıp sifonu çekin. Başkasına verilmiş bir ilacı hiçbir zaman kullanmayın.

5. Egzersiz Yapın

Egzersiz yapmak sağlıklı yaşam tarzının vazgeçilmez unsurudur. Kasları dirileştirip kuvvetlendirir, dayanıklılığı artırır, kalbi güçlendirir, dolaşımı iyileştirir, tansiyonu düşürür, sindirimi kolaylaştırır, fazla kalorileri yakar, uykuyu düzenler, hastalıklara karşı direnci artırır ve hastalıkları atlatma yeteneğini güçlendirir. Fiziksel yararlarının yanı sıra egzersiz ruh halini iyileştirir, stresi atar ve zihinsel uyanıklığı artırır. Dış görünümünüzü değiştirerek özgüven ve özsaygınızı da güçlendirir.

Egzersiz Programına Başlamadan Sağlık Uzmanına Danışın

Kalp rahatsızlığı gibi egzersiz yapma yeteneğinizi etkileyecek bir hastalığınızın olup olmadığını öğrenmelisiniz. Sağlık uzmanlarından ilgi alanlarınıza, ihtiyaçlarınıza ve genel sağlık durumunuza en uygun egzersizleri önermelerini isteyin.

Hoşunuza Giden Egzersizleri Seçin

Sevdiğiniz bir şeyi seçerseniz, vazgeçmezsiniz. Koşmayı sevmiyorsanız, örneğin yüzebilir ya da bisiklete binebilirsiniz.

Tedricen Başlayın

Ölçülü hedefler koyarak başlayın. Dayanıklılığınız arttığında yoğunluğu ve sıklığı haftada %10 artırın. Ağrı ya da zorlanma hissettiğinizde derhal bırakın.

Doğru Aletleri Kullanın

Yaptığınız egzersiz türüne uygun spor ayakkabıları giyin. Halter, salon bisikleti ya da başka aletlerin nasıl kullanılacağını önceden öğrenin.

Bütün Vücudu Çalıştırmaya Çabalayın

Vücudunuzun hem alt hem de üst tarafını çalıştıracak çeşitlilikte bir egzersiz programı seçin. Koşmak, dans etmek ya da bisiklet hareketi yapmak gibi aerobik hareketler kalp ve ciğerlerin yükünü artırarak dayanıklılığınızı güçlendirir. Ağırlıklar belli kasları çalıştırır. Jimnastik eklem-leri güçlendirir ve gevşetir.

Isınma ve Soğuma

Zor hareketlere geçmeden önce kasların açılması ve kondüsyon kazanması gereklidir. Isınma için (en az beş dakika) zaman ayırın; soğuma için de süre tanıyın.

Günlük Yaşamın Bir Parçası Olarak Egzersiz

Haftada 3 - 4 gün 20 - 30 dakika egzersiz yerinde bir hedeftir. Egzersizlerinizi günün belli saatlerinde yaparsanız, devam ettirmeniz de kolaylaşır. Bunun mümkün olmadığı durumlarda, evde ya da

büroda hızlı hızlı yürümeyi ya da ev işlerini ek enerji harcayarak yapmayı alışkanlık haline getirin.

Bir Egzersiz Arkadaşı Edinin

Çoğu insan bir dostuyla birlikte yaptığı egzersizlere daha sadık kalır.

Dinlenme Günleriniz Olmalı

Haftada birkaç gün dinlenmek kas ve iskelet bereklenmesini önler ve ayrıca egzersiz programına bağlılığı da artırır.

6. Güvenlik Önlemleri Alın

Yaralanma, kaza ve hastalığı önleme çoğu kez sağduyuya dayanır. Evinizde ve dışarıda riskleri azaltmak için bazı öneriler:

Sportif Faaliyetler Sırasında Korunun

Buz kayakçıların başlığa, dizliğe ve dirseklige ihtiyacı vardır. Bisiklete ve motosiklete binenlerin başlık kullanması gerekir. Raket kullanılan sporlarda gözler korunmalıdır.

Güneşte Çok Kalmayın

Deri kanseri riskini azaltmak için koruyucu faktörü 15'in üzerinde kremler kullanın. Gözlerinizi korumak için şapka ve güneş gözlüğü takın.

Evde Düşmeyi ve Kazaları Önlemek

- Koridorlarda ve merdivenlerde dağınıklık bırakmayın; kilim ve halıları düşmeyi önleyecek şekilde sabitleyin.
- Banyoda ve koridorda gece aydınlatması sağlayın.



Kemerinizi Bağlayın

Arabadaki herkes (önde ve arkada oturanlar), araba hava yastıklı olsa bile kemer bağlamalıdır. Kemer her zaman gövdenizden geçirin. Kemer sayısından daha fazla yolcu almayın. Bebek ve çocuklar için arka koltuğa monte edilebilen oturaklar vardır.

Yangına Karşı Evinizde Önlem Alın

- Evinizdeki kabloları kontrol edin.
- Aşınan ve açılan bütün elektrik kablolarını, fişleri ya da çıkışları tamir edin.
- Hiçbir zaman çıplak teli ellemeyin.
- Çok sayıda çıktı adaptörü ya da uzatma kordonu kullanarak elektrik devrelerine aşırı yük bindirmeyin.

- Toprak hatlı fiş kullanın.
- Duman ve mümkünse karbonmonoksit detektörleri yerleştirin ve pillerini zamanında değiştirin.
- Bir yangın söndürücü bulundurun.
- Acil durumda evi terketmek üzere bir plan yapın.

Evde Çocuk Varsa

- Yanıcı kimyasalları, mangal kömürü, çıra ve öteki yanıcı maddeleri güvenli bir yerde muhafaza edin.
- Fırının arka ocaklarında yemek pişirin ve tüm tencere tutma yerlerini içeriye çevirin.

- Bıçak, temizlik malzemesi ya da ilaç gibi tehlikeli maddeleri çocukların erişemeyeceği yerlere koyun.
- Çocuğunuza yangın güvenliğini ve yangında ne yapılması gerektiğini öğretin.
- Priz ve fişlere koruyucular takın.

- Boya, çözücü ya da petrol ürünlerinin gerektiği gibi ağzı kapalı kaplarda, halı ve kâğıtlardan uzak muhafaza edilmesine dikkat edin.
- Yükseklerle erişmek için sandalye ya da koltuk yerine merdiven kullanın.

numaları evinizdeki her telefon aygıtının yanında durmalı, çocuklarınız bile yardım isteme konusunda eğitilmelidir.

Güvenli Cinsel İlişki

Sadakate dayalı tek eşli bir ilişki içinde değilseniz ve cinsel yolla bulaşan hastalıklara ilişkin testler yaptırmamışsanız, her cinsel ilişki esnasında spermisid nonoksinol 9 ile işlenmiş lateks prezervatifler kullanmalısınız. Prezervatifler cinsel hastalıklara karşı etkilidir, ancak %100 koruma sağlamaz. Anal ya da oral seks gibi uygulamalar cinsel hastalıkların bulaşması açısından yüksek risk oluşturur. HIV enfeksiyonu kapmak ve yaymak riski şu gruplarda yüksektir: Homoseksüel ilişkisi olanlar, kan hastaları ya da kan verip alanlar, enjektör paylaştıran uyuşturucu bağımlıları, hayat kadınları, bu gruplara mensup bir ya da birkaç kişiyle cinsel ilişkiye girenler.

Acil Durumlar ve Acil Telefonlar

Yangında kaçma yolları planlayın ve acil durum provası yapın. Polis, itfaiye, doktor gibi telefon

7. İyi Uyuyun

Uyku vücudu güçlü, zihni uyanık tutar. Pek çok insan kronik uykusuzluk çeker ve bu nedenle fiziksel rahatsızlıklarla, zihinsel sorunlarla, yaralanma ve kazalarla karşı karşıya kalır. İhtiyaç duyduğunuz dinlenmeyi sağlamak için aşağıdaki adımları izleyin.

Egzersiz Yapın ve Doğru Yiyecekleri Yiyin

Uygun egzersiz yapmak (ancak yatmadan önceki son üç saat içinde değil) uyku getirir. Sağlıklı beslenme, sağlıklı kiloyu koruma ve düzenli yemek de aynı etkiyi yapar. Hindi ve süt ürünleri gibi bazı gıdalar triptofan içerdikleri için uyku getirir.

Kafein Almaya Sınır Koyun

Kahve, çay, kola, çikolata, soğuk ve sıcak içeceklerin pek çoğu ve diyet ürünleri sizi ayık tutacak kafein içerir. Kafeinsiz içeceklerle yönelin ve akşamları kafein almaktan kaçınin.

Sigarayı Bırakın (s. 24)

Nikotin uyarıcıdır. Sigara isteği de sizi uyanık tutabilir.

İçki İçmeyi Azaltın (s. 15)

Pek çok insan uyuyabilmek için bir duble içki içer. Oysa birkaç saat sonra içkinin etkisi geçtiğinde tekrar uyanma riski vardır.

Sağlıklı Uyuma Ortamı

Rahatsızlık veren şilte ve yastıkları değiştirin. Yatak odasının mümkün olduğu kadar sessiz ve karanlık olması gerekir. Dışarıdan gelen gürültü- re karşı kulaklık kullanın. Odanın serin ve nemli olması gerekir. Bol ve rahat gece kıyafetleri giyin.

Yatma ve Kalkma Saatleri

Her akşam aynı saatte yatıp her sabah aynı saatte kalkın. Gündüz uykularından kaçının. Yatmadan önce ağır yemek yemek ve yoğun egzersiz yapmayın. Soğuş duş yerine ılık su ile yıkanın.

Zihninizi Dinlendirin

Bunaltı (anksiyete) ve depresyon (s. 230) uykuyu böler.

Uyku İlaçları

Uyku getirmeye yarayan, reçeteli ve reçetesiz satılan çok sayıda ilaç vardır. Bu ilaçlardan kullanmak durumdaysanız, dikkatli olun. Sadece uygun dozlar kullanın ve bunları alkolle birlikte almayın. Reçetesiz uyku ilaçlarını haftada iki kereden ve iki haftadan fazla kullanmayın. Fazlasına ihtiyaç duyduğunuzda sağlık uzmanına danışın.

8. Stresinizi ve Bunaltınızı Atın

Stres, aşırı taleplere, alışılmış düzendeki sık değişikliklere ya da yaşamsal önemdeki konulara vücudun fiziksel tepkisidir. Bunaltı ise, strese karşı duygusal tepkidir. Azaltılmayan stres, başışıklığın azalması, kalp rahatsızlıkları, sindirim bozuklukları, kasların yorulması ve gerilmesi, deri problemleri, nefes alma sorunları gibi birçok hastalığa neden olabilir. Stres ve bunaltıyla baş edebildiğiniz ya da stresin aşırı derecede önem kazanmasını önleyebildiğiniz ölçüde sağlığınıza koruyabilirsiniz. Bazı genel tavsiyelerde bulunalım.

Sorunu Tespit Edin

Stresi ve bunaltıyı neyin yarattığını belirleyin. Bu, hayatınızdaki bir değişiklik; (taşınma, yeni bir iş, yeni bir bebek ya da yaşlanma gibi) bir kayıp; (boşanma, ailede ölüm vakası ya da işten çıkarılma gibi) bir hastalık (kanseri ya da ciddi bir enfeksiyon gibi) ya da aşırı çalışma ve yorgunluk olabilir. Tıbbi bir sorun söz konusuysa, tedaviye yönelin. Psikolojik bir konu söz konusuysa, bir terapistin ya da destek grubunun yardımına ihtiyacınız olabilir.

Gevşeme Tekniklerini Uygulayın

Stres altındayken kaslarınız gerildiği için boyun, sırt ya da göğüs ağrısı ve nefes zorluğu çekersiniz. Nefes almaya dikkat ederek kaslarınızı gevşetebilirsiniz. Rahat bir şekilde oturun ya da uzanın; gözlerinizi kapatıp yavaş yavaş nefes alın; bir-iki saniye tuttuktan sonra yavaş yavaş nefes verin. Bunu 5 dakika veya daha uzun bir süre yapın. Uzun yürüyüşler, ılık banyo, meditasyon ya da sadece hareketsiz oturmak bile iyi gelebilir.

İlaçları Dikkatle Kullanın

Gevşetici ilaçlar hızlı ve etkili bir şekilde gevşemenizi sağlayabilir, yatıştırıcılar sizi yatıştırabilir ve antidepresif ilaçlar ruh halinizi düzeltebilir. Ne var ki, bu ilaçlar yan etkilere yol açtıkları gibi alışkanlık da yaparlar. Bu ürünleri dikkatle kullanın ve doktorun tavsiyesine uyun. İlaçların belirtileri ortadan kaldırdığını, ama stres ve bunaltının asıl kaynağına dokunmadığını unutmayın.

Yaklaşım ve Davranışlarınızı Değiştirmeye Çalışın

Olumsuz düşüncelere ve geçmiş olaylara takılmayın. Olumlu düşünüp geleceğe bakın. Her defasında tek bir soruna odaklanın, sorunu ele almak üzere bir plan yapın ve harekete geçin. Görev ve sorunları kolay gerçekleştirilebilecek adımlara bölerseniz, üstesinden gelmek zor olmaz. Sosyal ilişkilerinizi canlı tutun, çünkü yakın dostlarla birlikte olmak stres alıcıdır. Stres kimi zaman günlük yaşamdaki sık değişikliklerden kaynaklanabilir; günlük bir program yapıp buna uymak yararlı olabilir. Hiçbir zaman kızginken yatağa girmeyin; önce sorunlarınızı çözün.

Tehlikeleri Bilin

- Tütünün sağlığa zararlarını bilenler ya sigaraya başlamaz ya da bırakmaya yönelir.
- Tütün kansere, amfizeme (s.246) bronşite (s. 246) ve kalp krizine (s. 244) yol açar.
- Tütün çekmek, çiğnemek ve dumansız

9. Tütünden Uzak Durun

Tütün ürünleri kullanımı önlenebilir hastalıklara ve erken ölümlere yol açar. Tütün ürünleri kullanmayın ve kullanıyorsanız, derhal bırakın.

Başlamamak Gerek

Sigaraya başlayanlar öksürür, baş ağrısı ve baş dönmesi çeker. Eğer vücudunuzun uyarılarını dikkate alırsanız, alışkanlık edinmezsiniz.

Çocuklarınızı Eğitin

Gençler sigara içme konusunda yoğun bir baskı altındadır. Arkadaşları sigara içmenin “havalı bir şey” ya da büyümlüğün işareti olduğunu düşünebilir. Reklamlar ve eğlenceler sigara içmeyi çekici kılar. Yeni yetmeler bu tür baskılara çok duyarlıdır. Anne ve babalar sigara içmeyerek örnek olmalı ve çocuklarıyla tütün üzerine açıkça konuşmalıdır.

Bırakmaya Karar Verin

İlk önce motivasyon gerekir. Bu alışkanlıktan kurtulmaya kesinlikle karar verin. İçtiğiniz sigara sayısını azaltmak nihai hedefiniz olmamalıdır.

tütün kullanmak ağız ve dil kanseri yapar. Tütünün bu şekilde kullanılması da zararlıdır.

- Pasif içiciler dumandan etkilenir.
- Tütünün içindeki esas madde olan nikotin hem fiziksel hem de psikolojik alışkanlık yaratır.

Sigarayı Bırakma Planı

- Bir tarih koyun ve buna uyun.
- Bırakmakla ilgili nedenleri liste halinde yazın.
- Bırakmayla ilgili sorunları aşabilmek için zorunlu hallerde nikotinli çiklet veya deriye yapıştırılan plasterler kullanın.
- Hipnotizma, akupunktur ya da destek gruplarına katılmayı deneyin.
- Aileniz ve dostlarınızdan destekçiler yaratın.

- Egzersiz yapın.
- Sigara yerine meyve yiyin, şeker emin ya da çiklet çiğneyin.
- Kilo almayı önleyin. Çoğu insan *metabolizması* yavaşladığı ve kısmen de sigarayı ikame etmek üzere fazla yediği için kilo alır. Bir-iki fazla kilonun riski sigara içmenin riskinden çok daha azdır.
- Başarı sağladığınızda kendinizi ödüllendirin. Sigara almak için harcayacağınız parayla kendinize bir armağan alın.

Sigarayı Yasaklayın

Evinizi sigaradan arındırılmış bölge ilan edin. Sigara içenlerin çoğu anlayış gösterir ve buna uyar.

kadınlarda aybaşı atlaması, sindirim sorunları, hormon dengesizlikleri, cinsel istek ve doğurganlık kaybı ve düzensiz kalp atışları gibi sağlığa yönelik riskleri vardır.

10. Kilonuza Dikkat Edin

Fazla kilolar sağlığı pek çok şekilde tehdit eder. Kalbe yük bindirir ve dolaşımı yavaşlatır, kemik ve kaslarda stres oluşturur, nefes almayı zorlaştırır, şeker (s. 256), *kanser* ve yüksek tansiyon (s. 234) gibi hastalıklara yakalanma riskini artırır. Farklı boylardaki kadın ve erkekler için geçerli normal kilolar 26. sayfadaki tabloda gösterilmiştir.

Bir Denge Tutturun

Kiloyu denetleyebilmenin anahtarı bir gün içinde aldığınız kalorilerle sarf ettiğiniz kaloriler arasındaki dengeyi korumaktır. Kilo vermek istediğinizde daha az yemek yiyin ve fiziksel faaliyetinizi artırın. Aşırı zayıf olmanın da

Daha Az Yiyin

Bazı insanlar ihtiyaç duyduğundan fazla kalori alır. Normal bir beslenme günde 2000 - 2500 kalori içerir. Günde harcadığınız kalorigen 500 - 1000 kalori daha az alırsanız, haftada yaklaşık yarım kilo verirsiniz.

Makul Miktarda Yiyin

İkinci tabaklardan kaçının; tatlıdan vazgeçip meyva yiyin; öğün atlayıp günde okkalı bir öğün yemek yerine düzenli aralıklarla az yiyin; abur cuburu kesin; sadece acıktığınızda yiyin. Okurken ya da televizyon izlerken yemek yemeyin; yavaş yiyin (çiğnerken çatalınızı tabağa koyun); alkoldeki gibi “gizli” kalorilere dikkat edin; küçük tabaklar kullanırsanız porsiyonunuz büyük görünür.

Yağlardan Kaçın

Yağın bir gramında bile kalori depolanmıştır. Kırmızı et, fıstık, kek, sos, salata sosları, tereyağ ve margarin tüketiminizi azaltın. Bunların yerine katıksız yiyecekler, beyaz et, makarna yiyin. Kızartma yerine pişmiş, haşlanmış ya da fırınlanmış yiyecekler yiyin.

Egzersiz Yapın

Enerji yakan egzersizin pek çok faydası vardır. Kalori yakar ve yağ dokularını kas dokusuyla değiştirir. Aerobik *metabolizmayı* hızlandırır ve vücudunuzun enerjisi daha etkin kullanmasını sağlar. Yürüyün, merdiven çıkın, bahçede çalışın. Kalori yakmak için bir şeyler yapın.

Sabırlı Olun

Kilo kaybetmek zamanla olur. Sıvı kaybı nedeniyle ilk haftalarda daha hızlı kilo kaybedebilirsiniz, ama sonra bu yavaşlar. İstedığınız kiloya indiğinizde, dikkatli yemek ve egzersiz aracılığıyla bunu muhafaza edin.

“Aşırı” Perhizlerden Kaçın

Açlık perhizleriyle aşırı düşük kalorili (günde 1000 kalorilik) sıvı perhizleri ve benzerleri tehlikeli olabilir. Perhize başlamadan önce uygun bir diyet için uzmana başvurun.

Erkekler Kilo / Boy

59kg	1,55m	69kg
60kg	1,57m	70kg
61kg	1,60m	71kg
62kg	1,63m	74kg
63kg	1,65m	75kg
64kg	1,68m	77kg
65kg	1,70m	79kg
66kg	1,72m	81kg
67kg	1,75m	82kg
68kg	1,78m	85kg
69kg	1,80m	86kg
70kg	1,83m	88kg
71kg	1,85m	90kg
73kg	1,88m	92kg
74kg	1,90m	95kg

Kadınlar Boy/Kilo

46kg	1,45m	59kg
47kg	1,47m	61kg
47kg	1,50m	62kg
48kg	1,52m	64kg
49kg	1,55m	65kg
50kg	1,57m	67kg
52kg	1,60m	68kg
53kg	1,63m	70kg
54kg	1,65m	72kg
56kg	1,68m	74kg
57kg	1,70m	76kg
59kg	1,73m	77kg
60kg	1,75m	79kg
61kg	1,78m	80kg
63kg	1,80m	81kg

REÇETESİZ SATILAN İLAÇLAR

Önemli Bilgiler

- Ambalajı ya da ağzı kurcalanmış ilaçları almayın.
- İlaç dolabınızdaki ilaçların son kullanma tarihini kontrol edin.
- Prospektüse uyun ve tavsiye edilen dozu aşmayın.
- Sorularınız varsa, eczacıya ya da ilacı üreten firmaya sorun.
- Soğuk algınlığı ve grip ilaçları çoğunlukla reçetesiz satılır.
- Ambalajı okuyarak sağlık geçmişinize zararlı bir madde olup olmadığına bakın.

Eczacının reçeteli ve/veya reçetesiz satılan ilaçlarla ilgili sorularınıza yanıt vermek için var olduğunu unutmayın.

- Hiçbir zaman karanlıkta ilaç içmeyin.
- İlaçları birbirine karıştırmayın ya da orjinal paketlerinden çıkarmayın.
- Sağlık uzmanınız tarafından bir şey söylenmedikçe, ilaçları serin ve kuru bir yerde saklayın.
- Reçetesiz satılan ilaçları sağlık uzmanlarına danışmadan hiçbir zaman reçeteye satılan veya öteki ilaçlarla birlikte almayın.

Asetaminofen

- Hamilelikte veya emzirme döneminde üretici tarafından tavsiye edilen dozda asetaminofen almak oldukça güvenlidir. Gene de kullanmadan doktorunuza danışın.
- Böbrek ya da karaciğer hastalığınız varsa, düzenli oruç tutuyor veya alkol içiyorsanız, asetaminofen kullanmayın.
- Ateşiniz yoksa, asetaminofeni arka arkaya on günden (çocuklar için beş günden) fazla, ateşiniz varsa üç günden fazla kullanmayın.
- Amino asitleri sindiremiyorsanız, *metabolizmanızı* göçertebileceği için çığnenebilen asetaminofenlere karşı dikkatli olun.
- Sigara içiyorsanız, asetaminofen dozunun biraz artırılması gerekir; bunun için doktora danışın.

Aspirin

- Hamileyseniz ya da hamile olma ihtimaliniz varsa, doktora danışmadan aspirin

kullanmayın. Doktorunuz başka türlü önermedikçe, hamileliğin son üç ayında aspirin içilmemelidir, çünkü bebeğe zarar verir ya da doğum esnasında komplikasyonlara yol açar.

- 19 yaşından küçüklere aspirin vermeyin. Reye sendromu adı verilen ender, ama ciddi bir soruna yol açabilir. Ateş veya ağrı durumlarında bunun yerine doktorunuzun tavsiye ettiği ibuprofen ya da asetaminofenli ilaçları kullanın.
- Karaciğeriniz rahatsızsa, peptik ülseriniz ya da bir kan rahatsızlığınız varsa, aspirin kullanmayın. Astımınız varsa ya da ameliyat olacaksınız aspirin kullanma konusunda doktora danışın.
- Kanı sulandıran bir ilaç içiyorsanız, şeker, gut ya da artrit veya AIDS ilaçları (zidovudin) kullanıyorsanız, doktorun tavsiyesi dışında aspirin almayın.
- Doktorunuz başka türlü önermediği sürece,

ateşiniz yoksa arka arkaya 10 gün, varsa 3 günden fazla aspirin almayın.

- Midenizi tahriş etmemek için aspirini yemekle, sütle ya da suyla için (veya ambalajın üzerinde “bağırsaklarda çözülür” ibaresi olup olmadığına bakın).

Hidrokortizon Merhemi

- Hamileyseniz ya da hamile olma ihtimaliniz varsa, hidrokortizon merhemi kullanmadan önce doktora danışmalısınız.
- Bebek ve çocuklarda hidrokortizon merhemi kullanmadan önce doktora danışın. Geniş alanlarda ya da uzun süreli kullanıldığında kana karışma ve olası yan etkilere yol açma riski vardır.
- Ağır böbrek rahatsızlığı, şeker hastalığı, *tüberkülozu* ya da *peptik* ülseri olanlar hidrokortizon merhemi kullanmamalıdır.
- Bakterilere veya mantara karşı bir ilaç kullanıyorsanız, doktora danışmadan hidrokortizon merhemi kullanmayın.
- Hidrokortizon merhemini gözünüze sürmeyin.

İltihaba Karşı Stereoid Dışı İlaçlar (NSAID’ler)

- İbuprofen, ketoprofen ve naproksen sodyum reçetesiz satılan iltihaba karşı steroid dışı ilaçlardır.
- Hamileyseniz veya hamile kalacaksınız, bu

ilaçları kullanmadan önce doktora danışın.

Cenine zarar verebileceği ve doğumu

zorlaştırabileceği için bu ilaçların doktor tavsiyesi dışında hamileliğin son üç ayında alınmaması özellikle önemlidir.

- Emzikli anneler iltihaba karşı steroid dışı ilaçları prospektüste yazılı dozda güvenle alabilir. Ancak kullanmadan önce doktora danışmalılardır.
- Astım, böbrek hastalığı, kalp yetmezliği, şeker hastalığı, yüksek tansiyon, kalp hastalığı söz konusuysa ya da ameliyat olacaksınız, doktora danışmadan bu ilaçları kullanmayın.
- Tansiyon düşürücü reçeteli bir ilaç alıyorsanız; warfarin gibi kanın pıhtılaşmasını önleyen bir ilaç, digoksin, fenitoin, metotreksat veya lityum alıyorsanız, doktora danışmadan bu ilaçları kullanmayın.
- İltihaba karşı steroid dışı ilaçları kullanırken alkol içmeyin.
- Doktor tavsiyesi dışında bu ilaçları arka arkaya 10 günden, ateşiniz varsa 3 günden fazla almayın.
- Yaşlıların iltihaba karşı steroid dışı ilaçları düşük dozda kullanması gerekir; doktora danışın.
- Aspirine karşı alerjiniz varsa, bu ilaçları kullanmayın.

Çocuğunuza İlaç Verirken

- Bütün ilaçları çocukların erişemeyeceği bir yerde kilit altında tutun.
- Üç aylıktan daha küçük çocuklara doktor tavsiyesi dışında ilaç vermeyin.

- Çocuğunuza damla verirken, bir şişenin damlalığını öteki şişe için kullanmayın, çünkü şişenin içindeki formül farklı dozda olabilir.

ŞİKÂYETLERİNİZ VE BUNLARLA İLGİLİ OLARAK YAPABİLECEKLERİNİZ

Şikâyet

Dudaklarınızda, yanaklarınızın içinde veya dilinizde ağrıyan bölgeler var.

Ağız ve Dil Ağrısının Nedenleri

Öteki Nedenler

B vitamini eksikliği
Ağız kuruluğu (s. 168)
Dişeti iltihabı (s. 88)
Enfeksiyon
Alerji
Tükürük bezi bozukluğu
Lökoplazi
Oral liken planus
Dil iltihabı
Anemi (s. 54)
Nevralji
İlacın yan etkisi
Ağız kanseri
Lösemi

Pamukçuk. Dudaklarınızda, dişetlerinizde, yanaklarınızın içinde, dilinizde, damağınızda veya boğazınızda küçük, derin olmayan ve çok acı veren yaralar var. Yemek yiyemeyecek kadar acı verebilir. Bir tane olabileceği gibi 10 - 15 tane de olabilir. Pamukçuk çok sık görülen bir şey olmasına rağmen nedeni bilinmemektedir. Tehlikeli değildir ve genellikle birkaç gün ile 2 hafta içinde kendiliğinden geçer.

Uçuk. Dudağınızda (muhtemelen ağızınızın içinde) kabarcık şeklinde başlayan ve daha sonra patlayan bir yara acı veriyor. “Ateş kabarcıkları” da denen ve çok sık görülen uçuklara herpes simpeks virüsü yol açar; uçuklar rahatsızlık verir, çirkin görünür; ama elinizi yaraya dokundurduktan sonra gözünüze sürmediğiniz sürece tehlikeli değildir; böyle yaparsanız herpetik kornea ülserine yol açarsınız. Bulaşıcı oldukları için başkalarıyla yakın temastan kaçın. Tedavi gerekmez; kendiliğinden yok olur, ama bazen de nükseder.

Travmatik ülser. Yanağınızda veya dilinizin üzerinde bir yara var ve aynı zamanda iyi oturmayan bir takma dişiniz ya da çentik çentik olmuş bir dişiniz var. Ağız yaraları sürekli tahriş ve sürtünmeyle de oluşabilir. Yaradan kurtulmak için sorunu çözmeniz gerekir.

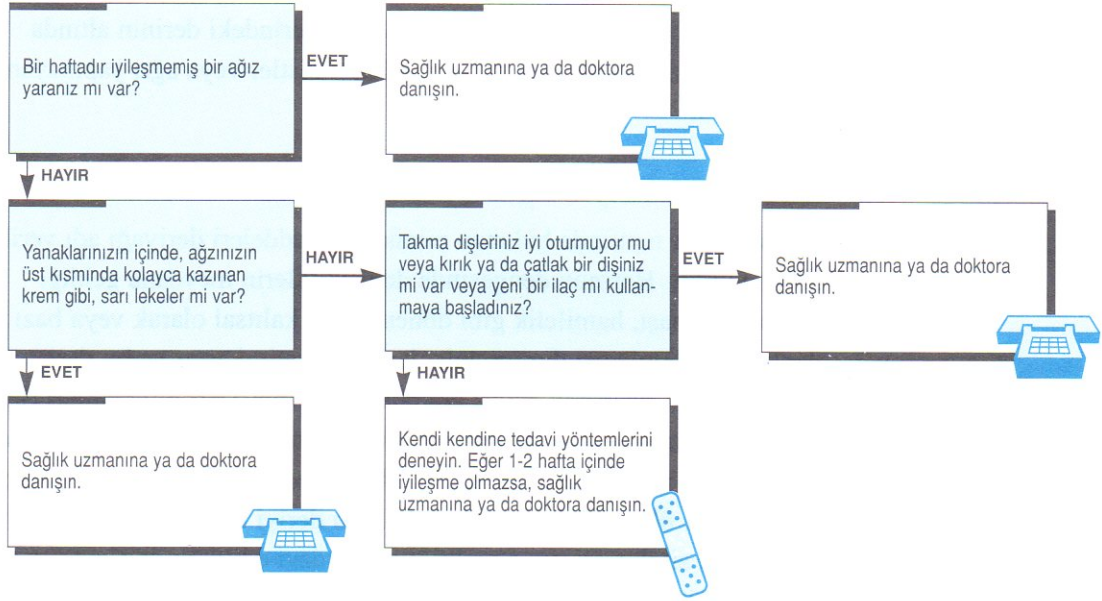
Aft. Yanaklarınızın içinde krem gibi, sarı, hafif pütürlü lekeler var. Diş

Çocuğunuzun Tedavisi

- Koksaki virüsü enfeksiyonu çocuklarda çok yaygındır ve genellikle el ve ayaklardaki yaralarla birlikte görülen (el-ayak-ağız sendromu) ağız yaralarına yol açar. Çocuk kendini iyi hissedebilir, ateşi olabilir veya

olmayabilir. İltihap birkaç gün veya iki hafta içinde kendiliğinden temizlenir.

- Aft küçük çocuklarda çok sık görülür. Kendiliğinden geçebileceği gibi doktorun ilaç yazması da gerekebilir.



fırçalarken veya yemek yerken sürtünme olunca ağrıyan, kaba bir bölge oluşuyor. Afta ağzınızda normalde az miktarda bulunan mikro-organizmalardan biri olan *Candida albicans* adlı mantar yol açar. Ağzınızdaki bakteriler genelde bu mantarın çoğalmasını önler, ama doğal bakteri sayınız azalırsa (örneğin antibiyotik aldığınızda) veya enfeksiyona karşı direnciniz azsa (AIDS'te [s. 232] görüldüğü gibi) düşük olduğunda, bu mantar kontrolden çıkarak çoğalır. İlaç tedavisi görmeniz gerekir.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Bol su için ve ağzınızı nemli tutun. Kuru ağız bile ağız ve dil yaralarına neden olabilir, ancak başka etmenlerin yol açtığı yaraları da azdırabilir.

- Sigara içmeyin ve tütün çiğnemeyin. Sigara ağzınızın içini bozar, tütün çiğnemek daha da kötüdür.
- C ve B vitaminlerini içeren bir vitamin alın.
- Yemek yerken zorluk çekiyorsanız, soğuk sıvılar ve buz koymak iyi gelebilir.

Önleme

- Dişlere ve dişetlerine iyi bakmak, temiz tutmak, düzenli dişçiye gitmek ağız yaralarını azaltabilir.
- Takma diş kullanıyorsanız, iyi oturmasını, kırılmış veya çatlamış bir dişiniz varsa, çekilmesini sağlayın.

Şikâyet

Yüzünüzdeki ya da vücudunuzun başka yerlerindeki derinin altında siyah - beyaz noktalar; kırmızı ve iltihaplı kistler veya ağrı yapmayan şişlikler var.

Akne ve Sivilceyle İlgili Önemli Bilgiler

Vücudun her tarafında bulunan minik yağ guddeleri deriyağı adı verilen bir sıvı üretir. Hormon dengesinde değişikliklerin meydana geldiği ergenlik, aybaşı, hamilelik gibi dönemlerde, kalıtsal olarak veya bazı ilaçların kullanılması durumunda deriyağı üretimi artar ve bu deri gözeneklerini tıkayarak beyaz noktalar oluşturur. Deri pigmentleri (kir değil) bunları siyaha dönüştürür. Normal deri bakterileri enfeksiyon ve cerahate yol açabilir. Beyaz noktalar kıl keseciklerinin zarlarını yırtarak deriyağının, ölü hücrelerin ve bakterilerin deriyi istila etmesine izin verdiğinde sivilce oluşur. Gerekli olduğu gibi tedavi edildiğinde akne genellikle zararsızdır ve yetişkinlik döneminde sona erer. Zaman zaman antibiyotik veya kurutucu losyonlar verilir. Vitaminler de yardımcı olabilir.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

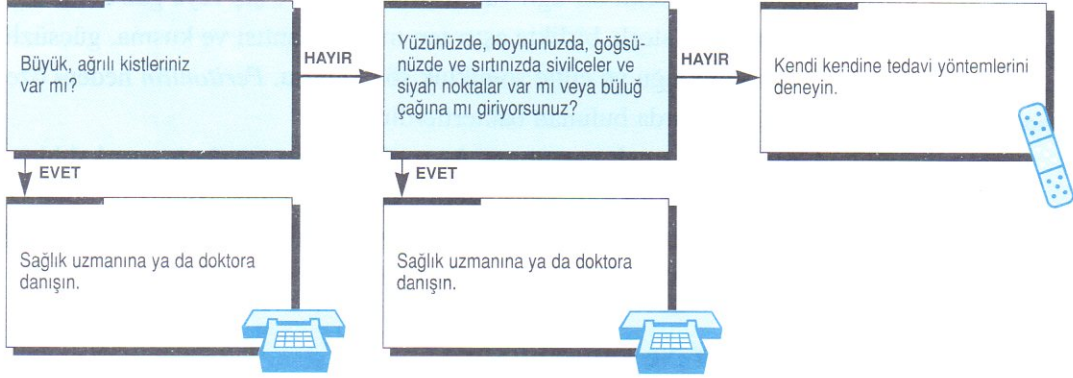
- Akne ve sivilcelerden kurtulmak için
 - Hafif durumlarda benzol peroksitli ilaçlar kullanın.
 - Deriyağını temizlemek için deriyi nazikçe ılık bir havluyla (her gün temiz havlu alın) ve sabunla yıkayın (buhar tıkanmış gözenekleri açar).

Çocuğunuzun Tedavisi

- Doğumdan sonra bebeklerin yaklaşık üçte birinde sivilceler çıkar. Bu durum çabucak

geçebileceği gibi aylarca da sürebilir.

Bebeğinizin yüzünü yumuşak bir sabun ve suyla yıkayın; başka bir şey kullanmayın.



- Egzersiz yaptıktan ya da terledikten sonra yıkanın; daha sık şampuan, gerektiğinde kepek şampuanı kullanın.
- Stresten kaçının. (Stresli dönemlerde derinin salgıladığı kimyasallar iltihabı artırabilir.)

- Sivilceleri sıkmayın ve koparmayın.
- Güneşte çok kalmayın ve güneş yağı kullanmayın.
- Dar giysiler giymeyin (vücudun gözenekleri kapanabilir).
- Yüzünüzü sürekli ellememeyin (bu iltihabı artırır).

Önleme

- Akne ve sivilcelerden kurtulmak için:
 - Yağlı makyaj malzemeleri kullanmayın.
 - Kortizonlu ilaç kullanmayın.

Şikâyet

Ağzınız kuruyor; dudaklarınız ve cildiniz de kurumuş olabilir.

Aşırı Susamanın Nedenleri

Öteki Nedenler

Su kaybı
İlacın yan etkisi
Şeker hastalığı (s. 256)
Diabetes insipidus
İç kanama

Peritonit. Karnınızı hareket ettirdiğinizde ya da bastırdığınızda artan şiddetli ve sürekli bir ağrı var. Karnınız sert ve şiş veya gaz dolu. Ürperme ve ateşle birlikte aşırı ter, mide bulantısı ve kusma, güçsüzlük, beniz solukluğu ve ciltte soğukluk söz konusu. *Peritonitin* nedeni özellikle bağırsaklarda bulunan bakterilerdir.

Güneş veya sıcak çarpması. Aşırı güneş veya sıcağa maruz kaldıktan sonra ateşiniz 39,5 °C veya üzerine çıktı. Terlemiyorsunuz ve cildiniz, koltuk altlarında bile, kuru. Bilinciniz bulanık veya tuhaf, baygınlık, kas krampları, bilinç kaybı veya nöbet durumu var.

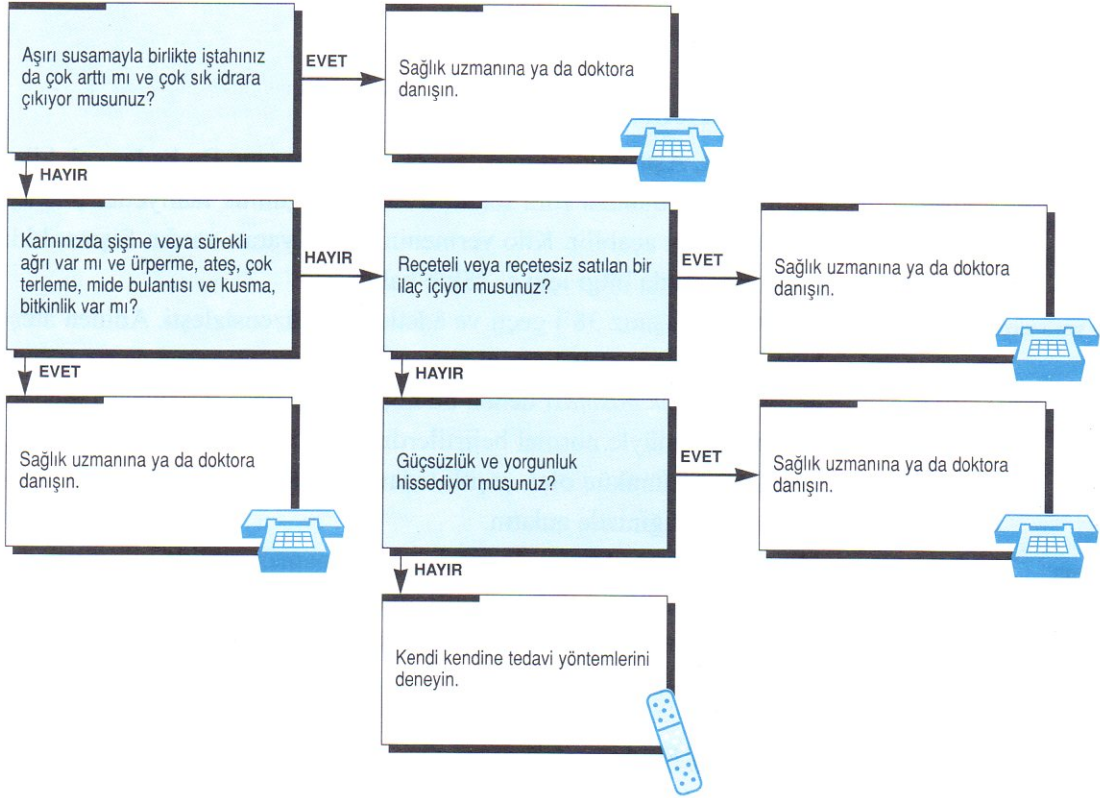
Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Yeteri kadar sıvı alın. Genelde vücut bizi susatarak sıvı ihtiyacını duyurur. Özellikle çok terlediğinizde veya genelde tavsiye edilen günde 6-8 bardak su içmeniz halinde gene de susuyorsanız, bunu ciddiye alın.
- Egzersiz yapmadan önce, yaparken ve bittikten sonra su için. Yorucu bir işte çalışıyorsanız, sporcu içecekleri için. Bunlar sadece sıvı ihtiyacını karşılamakla kalmaz, aynı zamanda terlediğinizde kaybettiğiniz elektrolitleri (vücuttaki hücrelerin normal işleyişi için gerekli mineraller) ikame eder.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Dikkatleri başka yönlelere kolayca kaydığı için çocuklar susuzluğa önem vermez. Çocuğunuz kusuyorsa, ishalse veya sıcak havada dışarıda oynuyorsa, sık sık su içmesine dikkat edin.
- Bedenleri küçük olduğu için bebekler ve küçük çocuklar yetişkinlere oranla daha

çabuk susuz kalır. Çocuğunuz kusuyorsa ve/veya ishali varsa, aşağıdaki susuz kalmayla ilgili belirtileri görür görmez acil yardım isteyin: Bezini 5 saat ıslatmamak veya 12 saat içinde çok az idrara çıkmak; bilinç uyuşukluğu veya huysuzluk, cilt elastikiyetinin kaybolması ve çok az tükürük ya da gözyaşı.



- Peritonit söz konusuysa, reçetesiz satılan bir ağrı kesici alın.
- Kusma sonucu susuz kaldığınıza hükmederseniz (aşırı susama, çok az idrara çıkma, idrarın koyu sarı olması, içe çökmüş gözler veya cilt elastikiyetinin azalması) buz veya donmuş meyve yalayın. Sulu çorba, çay (süt değil), su veya sporcu içecekleri yudumlayın; zencefilli gazoz, kola ya da zencefil çayını da deneyebilirsiniz. Kendinizi daha iyi hisset-

tiğinizde meyve suyu, çorba, jelatin ve elma püresine geçebilirsiniz.

Önleme

- Bol bol sıvı alarak susuz kalmayın. Evinizde suyu yumuşatıcı bir sistem varsa, içmek için şişelenmiş su alın. Suyun yumuşatılması sudaki kalsiyum ve magnezyumu sizi susatacak olan sodyumla değiştirir.

AŞIRI TERLEME

Şikâyet

Aşırı terliyorsunuz.

Öteki Nedenler

Sıcak ve nemli hava
Fiziksel zorlanma
Ateş (s. 38)
Bunaltı veya stres
Ergenlik
İlacın yan etkisi
Alkol kullanımı
Alkol bırakma
Aspirin kullanımı
Zatürree
Enfeksiyon
Kalp hastalığı (s. 244)
Karaciğer hastalığı

Aşırı Terlemenin Nedenleri

Şişmanlık. Aşırı kilolusunuz ve çok terliyorsunuz. Bu kadar çok kiloyu taşımak vücudunuzu zora sokar; o kadar ki, günlük faaliyetler bile aşırı terlemeye yol açabilir. Kilo vermenin büyük yararı vardır. Şişmanlıkla ilgili daha fazla bilgi için s. 258'e bakın.

Menopoz. Yaşınız 38'i geçti ve âdetleriniz düzensizleşti. Aniden ateş bastığını ve aşırı terlediğinizi fark ediyorsunuz. Geceleri de ter nöbeti gelebilir. *Sıcak basması* denen bu nöbetler ve gece terlemeleri menopoz açısından tümüyle normal belirtilerdir. Bazı kadınlar bunu kabullenir, bazıları ise mümkün olan çeşitli tedavilere yönelir. Belirtilerinizi doktorunuza gittiğinizde anlatın.

Hipertiroidizm. Aşırı terle birlikte açıklanamaz şekilde kilo verdiniz, iştahınız arttı, güçsüzlük veya titreme var, gözleriniz çukurlaştı ve/veya kalp atışlarınız hızlandı. Gerekli gibi tedavi edildiği sürece bu durum tehlikeli değildir.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

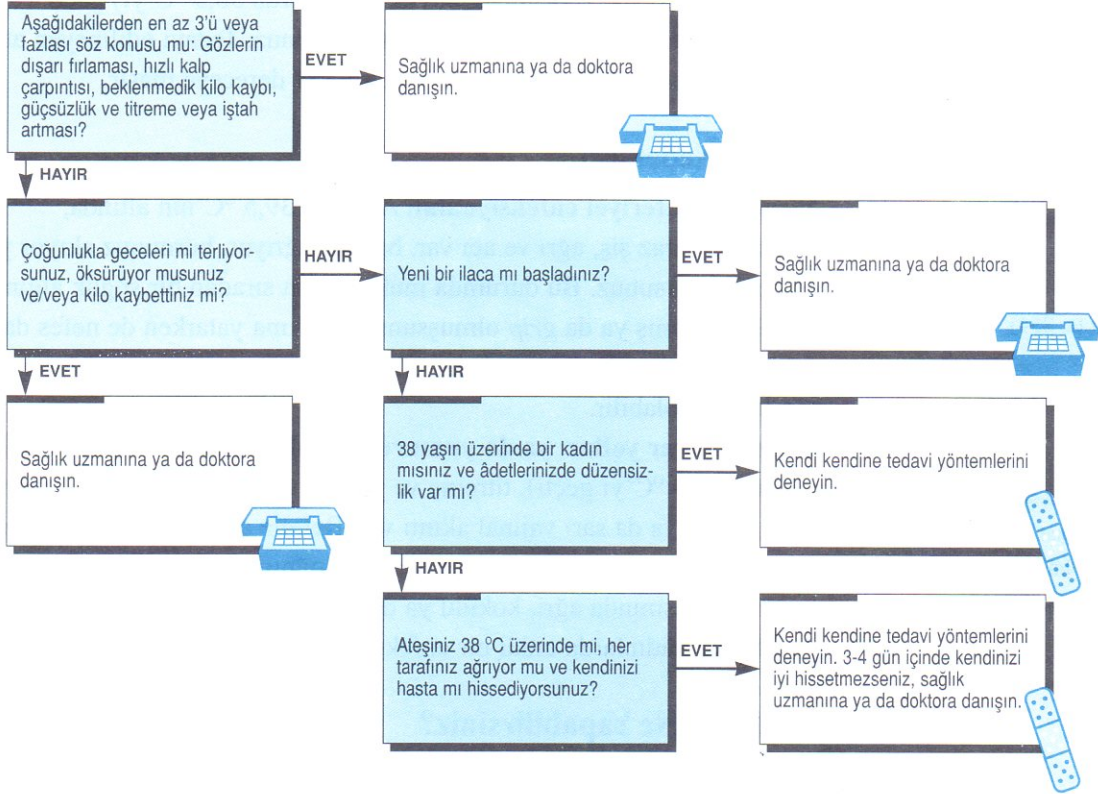
Ter vücut ısını düzenlemenin doğal mekanizmasıdır. Bazı insanlar fazla terler. Bunlardan biriyseniz, bunda kötü bir şey yoktur. Ancak sorunu azaltmak ve rahat etmek için pek çok şey yapabilirsiniz.

- Ter emen ve hava dolaşımına olanak tanıyan keten türü doğal, hafif ve bol giysiler giyin. Suni ipek, naylon veya polyester gibi yapay iplikli kumaşlardan uzak durun.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Çocuğunuz aşırı terden şikâyet eden bir ergense, ona bülüğ çağındaki ter bezi büyümesinin özellikle kolların alt kısmında terleme yaptığını söyleyin. Ona bunun

tümüyle normal bir şey olduğunu ve utanması için hiçbir neden bulunmadığını anlatın. Düzenli duş yapmak ve deodoran kullanmak hem nemi hem de hoş olmayan vücut kokusunu giderecektir.



- Ter önleyici madde içeren bir deodoran (her deodoranda bu yoktur) kullanın. Mum deodoran kullanın; bunlar spreylere oranla daha etkilidir. Deodoranı kullanmadan önce iyice kurulanın; nem deodoranın etkisini azaltır. Deodoran, ayaklar, avuç içleri ve alın da dahil, vücudun terleyen her yerine uygulanabilir.
- Sorunlu vücut bölgelerini (avuç içlerini) 30 dakika soğuk suya batırın. Bu 3 saat terlemeyi önler. Sıcak ve baharatlı yiyeceklerden kaçın.
- Sigara içmeyin; alkol kullanıyorsanız, az için; her ikisi de terlemeyi artırır.

- Sorununuz ciddiye ve bütün kendi kendine tedavi yöntemleri etkili olmazsa, iyontoforezi deneyin. Bu teknikte sorunlu bölgelere hafif elektrik akımı uygulanır. Buna yarayan drionik adlı alet reçetesiz satılır. Sağlık uzmanına ya da doktora danışın ve bunu uygulamalarını isteyin.

Önleme

- Günde en az bir kere duş yapın. Bu ter sorununuzu gidermez, ama en azından hoş olmayan kokunun yok edilmesini sağlar.

Şikâyet

Ateşiniz 38 °C'yi (1 yaşından büyük çocuklarda 38,5 °C'yi) geçti. Sıcaklık ve ter var veya yanıyor ve titriyorsunuz. Tedavi edilmeyen ateş genellikle saat 16:00 - 22:00 arası en yüksek dereceye ulaşır.

Öteki Nedenler

Boğaz ağrısı
Zatürree
Bronşit
Sinüzit (s. 254)
Hepatit
İshal (s. 124)
Kolesistit
Alerji
Güneş veya sıcak
çarpması (s. 34)
Öpüşme hastalığı (s. 56)
Menenjit (s. 66)
Apandisit

Ateşin Nedenleri

Viral ve bakteriyel enfeksiyonlar. Ateşiniz 39,5 °C'nin altında, boğazınız biraz şiş, ağrı ve acı var, başınız ağrıyor, burnunuz akıyor ya da hapsiriyorsunuz. Bu durumda muhtemelen sıradan bir soğuk algınlığı (s. 192) kapmış ya da *grip* olmuştunuzdur. Ama yataken de nefes darlığı çekiyor ya da renksiz bir balgam çıkarıyorsanız, *zatürree* veya *bronşit* söz konusu olabilir.

Böbrek, idrar yolları ya da yumurtalık enfeksiyonu. Ateşiniz aniden yükseldi (39 °C'yi geçti), titreme ve yanma var, sık sık idrara çıkıyorsunuz. Kan ya da sarı vajinal akıntı var. Beliniz ağrıyor, bu ağrı bazen şiddetleniyor, mideniz bulanıyor. Çocuk doğurduktan sonra ateş ya da karnın alt kısmında ağrı, kokulu ya da aşırı vajinal akıntıyla birlikte görülür ve kadınlarda ciddi bir enfeksiyon belirtisidir.

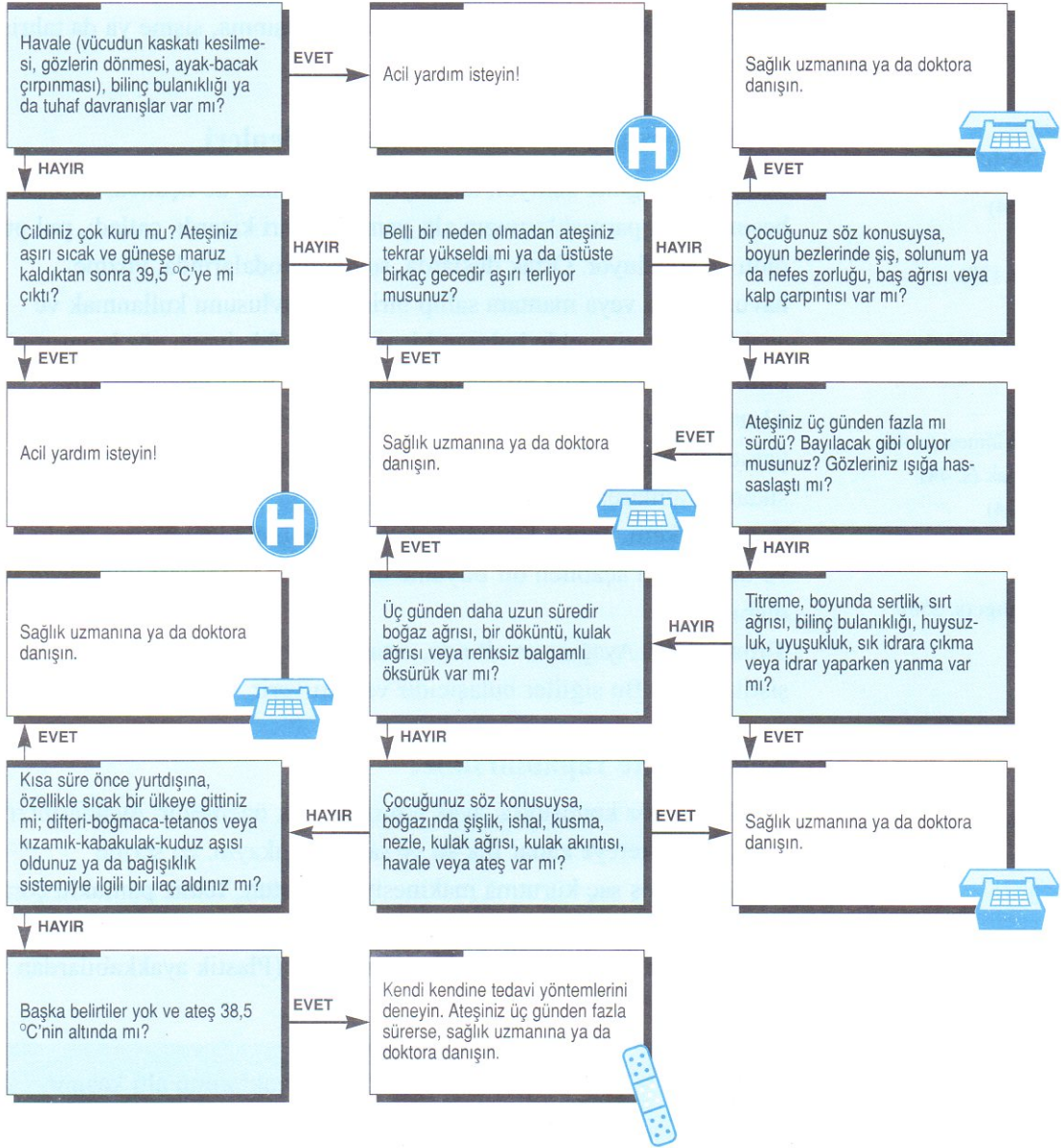
Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Eğer sizde sorun yaratmıyorsa, aspirin, asetaminofen veya ibuprofen (s. 27) içeren reçetesiz bir ilaç kullanın.
- Ilık su tatbik edin. 20 °C altındaki banyo suyu ateşi düşürür ve çok

Çocuğunuzun Tedavisi

- 19 yaşından küçüklere aspirin vermeyin! Reye sendromu denen ender, ama ciddi bir soruna yol açabilir. Ateş veya ağrı durumlarında bunun yerine ibuprofen ya da asetaminofen (s. 27) verin.
- Çocuklarda ani ateş çıkması sık görülür ve genellikle 1 dakika (ender olarak 5 dakika) sürer ve zararsızdır. Ancak ateş daha uzun sürerse, hem doktora başvurun hem de şunları yapın:

- Ateşi ılık su tatbik ederek veya banyoyla düşürün. Ateş 39 °C'nin altına ininceye kadar yarım saatte bir ölçün; sonra su tatbik etmeyi bırakın. Çocuğu yatırın.
- Çocuğun nefes alıp almadığına dikkat edin. Çocuğun ağızındaki yiyecekleri ve kusmukları temizleyin, boynunu hafifçe eğin ve başını yana çevirin.
- Birkaç gün ateşi ve öteki havale belirtilerini dikkatle izleyin.



soğuk sudan daha az sıkıntı verir. Hafif giysiler giyin, giysilerinizi gevşetin ve ince örtünün.

- Bol sıvı alın, su, meyve suyu, çay, et suyu içerek sıvı kaybını önleyin. Acıktığınızda yiyecek, ama kendinizi zorlamayın.

Önleme

- Güneşte aşırı kalmamak veya ateşi yüksek olanlarla temasta bulunmamak gibi önlemlerle ateşlenmeye karşı korunabilirsiniz.

AYAK AĞRISI/KAŞINMASI

Şikâyet

Ayağınızın birinde veya her ikisinde ağrı, kaşınma, şişme ya da tahriş söz konusu.

Öteki Nedenler

- Nasır (s. 164)
- Bunyon
- Kabarcık (s.130)
- Stres kırığı
- Taban fasyası iltihabı
- Kontakt dermatit (s. 76)
- Gut (s. 96)
- Parmak bükülmesi (s. 44)
- Çekiç parmak (s. 44)
- Artrit (s. 224)
- Düztabanlık
- Nöropati
- Şeker hastalığı (s. 256)

Ayak Ağrısının ve Kaşınmasının Nedenleri

Mantar. Ayağınız sızlıyor, kaşınıyor ve özellikle de üçüncü, dördüncü ve beşinci ayak parmaklarınızın altı yanıyor. Deri kızardı, çatladı, pul pul oldu ve soyuluyor. Ortak duşlarda, soyunma odalarında, yüzme havuzlarında veya mantara sahip birisinin havlusunu kullanmak ve ayakkabısını giymekle bulaşan bir mantar enfeksiyonu söz konusu olabilir. Ciddi olmasa da bu durum çok rahatsız edici hale gelebilir.

Morton növromu. Üçüncü ve dördüncü ayak parmağınızın üstünde yakıcı bir ağrı ve kramp var. Morton növromu genellikle ayakkabısı sıkı hanımlarda görülür.

Topuk diken. Topuk kemiğinizde topuğun öteki kısımlarına baskı yapan ve tahrişe yol açabilen bir büyüme oluştu. *Taban fasyası iltihabıyla* ilgili olabilir.

Taban siğili. Ayağınızın altında, ortasında siyah noktalar olan küçük şişlikler var. Bu siğiller bulaşıcıdır ve ağrı verir.

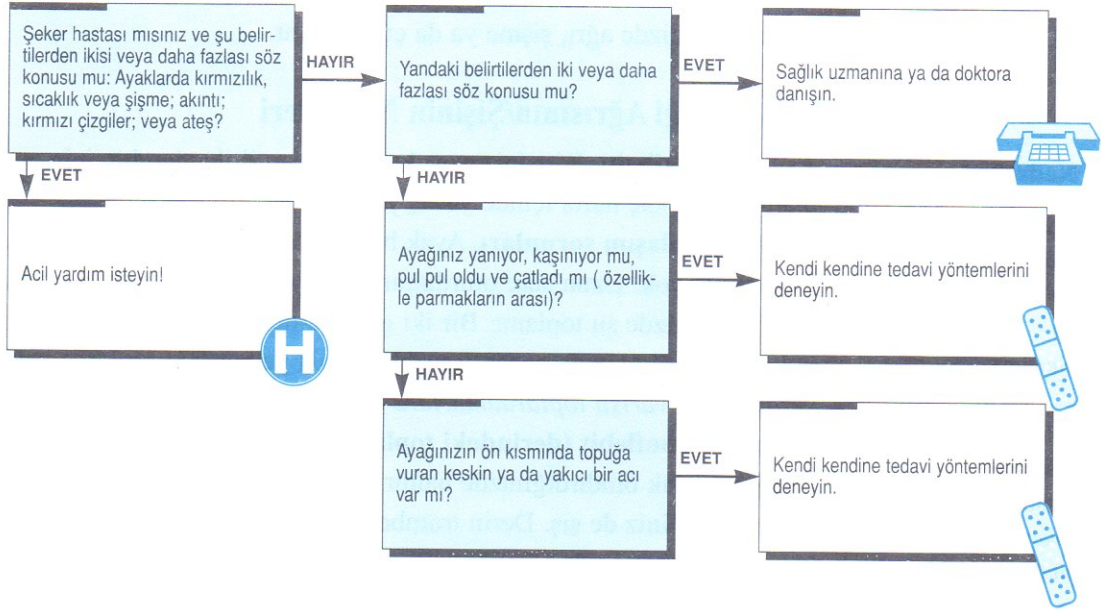
Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Mantar söz konusuysa, ayak temizliği çok önemlidir. Ayaklarınızı günde 4 kereye kadar ılık su ve sabunla yıkayın, en serine ayarlanmış saç kurutma makinesiyle kurutun. Temiz pamuklu çorap giyin. Ayağınızı mümkün olduğu kadar havalandırın ve sadece ayağınıza hava aldırın ayakkabılar giyin. (Plastik ayakkabılardan

Çocuğunuzun Tedavisi

- Çocuğunuz ayakkabısının sıkıldığını söyleyemeyebilir; bu nedenle çocuğun ayağını yılda üç kez ölçtürün. Ayakkabısının rahat olmasına dikkat edin.
- Ayakkabısının içindeki bir maddeye alerjik

olan çocukların ayaklarının altı kaşınır, kırmızı bir isilik olur. Bu, spor ayakkabılarında gündeme gelebilir. Çocuğunuza başka türlü bir ayakkabı giydirin ve evde çıplak ayak dolaştırın.



kaçının). Reçetesiz satılan bir mantar losyonu veya kremi kullanın. Ayakkabı ve çorap giymek zorunda olduğunuz süre için mantar tozu, geceleri mantar merhemi kullanın.

- Nasır söz konusuysa, s. 164'e bakın.
- Morton növromu söz konusuysa, daha geniş ve topuksuz ayakkabı giyin ve ayağınıza masaj yapın.
- Taban sigili söz konusuysa, s. 209'a bakın.
- Ortopedik tabanlık, topukluk kullanın ve uzun süre ayakta kaldıktan sonra buz masajı yapın.

Önleme

- Ayak sorunlarının birçoğu ayakkabı sıkmasından meydana gelir ve rahat ayakkabı

giyilerek önlenabilir. Ayak numaranızdan emin değilseniz, ayakkabıyı ölçtürün. Ayağınız şişiyor ve ölçümü sabah yaptırmışsanız, gün içinde ayağınızı özellikle sıcak havalarda birkaç kez havaya kaldırın. Tuzu azaltın. Doğum yaptıktan sonra ayaklarınızı ölçtürün. En az yarım numara büyüdüğünü hayretle göreceksiniz.

- Mantarı önlemek için ayaklarınızı mümkün olduğu kadar temiz ve kuru tutun. Taban sigili veya mantar tedavisi uyguluyorsanız, başkalarına bulaştırmamak için evde terlik, sandalet veya çorap giyin.

AYAK BİLEĞİ AĞRISI/ŞİŞİ

Şikâyet

Ayak bileğinizde ağrı, şişme ya da çürüme var.

Öteki Nedenler

Burkulma ya da incinme (s. 70)
Romatizmal Artrit (s. 224)
Enfeksiyonlu Artrit
Gut (s. 96)
Aşırı kilolu olma
Çıkık
Kalp hastalığı (s. 244)
Böbrek hastalığı
Sinir tahribatı
Varisli toplardamarlar
Osteoartrit (s. 224)

Ayak Bileği Ağrısının/Şişinin Nedenleri

Aşıl kirışı iltihabı. Kirişiniz aşırı kullanmadan iltihaplandığı için ayak bileğiniz, birkaç hafta içinde yavaş yavaş şişer.

Sıvı veya dolaşım sorunları. Ayak bileğinizdeki şiş bir günü aştı, başka şikâyetiniz yok. Uzun süre oturduğunuzda (yolculukta) ayaklarınızda ve ayak bileğinizde su toplanır. Bir iki gün içinde, özellikle ayaklarınızı yukarı kaldırdığınızda geçer. Bacaklarınızda ya yetersiz toplardamar vardır ya da *varisli toplardamarlara* sahipsiniz.

Derin tromboflebit (derindeki toplardamarlarda pıhtılaşma).

Ayağınıza yük bindirdiğinizde baldırınızda ağrı, şiş var ve dokununca acıyor; bileğiniz de şiş. Derin tromboflebit, bacağınızın derinde bulunan bir toplardamarın pıhtıyla tıkanmasıdır. Pıhtının kopması ve hayati bir organa yerleşmesi ölümcül olabilir. Pıhtının parçalanması ve yeni pıhtıların oluşmaması için kanı sulandıran ilaçlara ihtiyacınız olabilir.

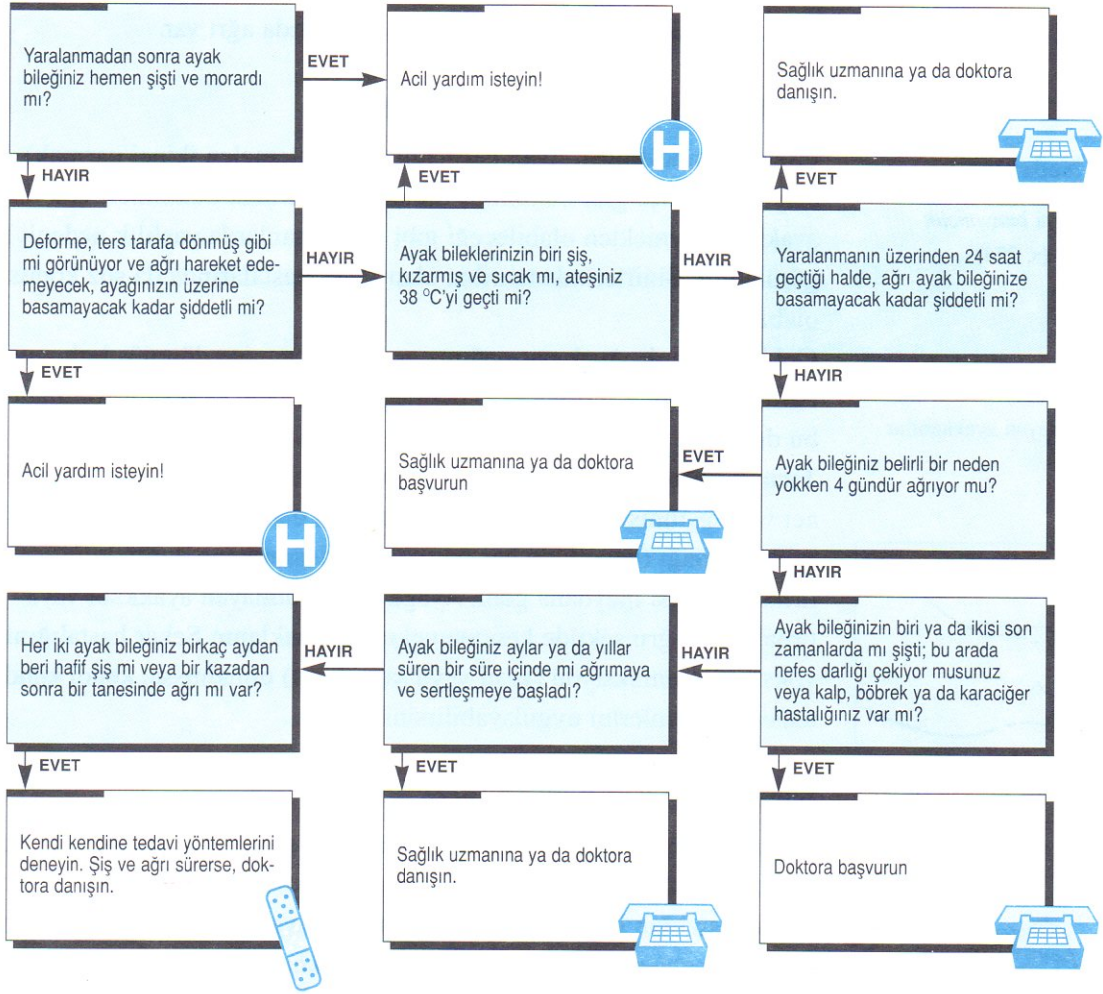
Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Burkulma veya incinme söz konusuysa, s. 70'e bakın.
- Ağrı ve şişme durumunda aspirin, ibuprofen ya da asetaminofen kullanabilirsiniz (s. 27).
- Ökçe kirşini ayakkabınızın topuğunu yükselterek rahatlatın.
- Gereken egzersizleri yapın. Ayak ve bacakların düzenli olarak kullanılması (yürümek, koşmak veya alet kullanmak) kaslarınızı güçlendirir ve topuğunuzun etrafındaki kemiklere destek verir.
- Yaralanma gerçekleşir gerçekleşmez, ayağınızı günde birkaç defa 15 - 20 dakika soğuk suya sokun.

Çocuğunuzun Tedavisi

- 19 yaşından küçüklere aspirin vermeyin!
Reye sendromu denen ender, ama ciddi bir

soruna yol açabilir. Ateş veya ağrı durumlarında bunun yerine ibuprofen ya da asetaminofen (s. 27) verin.



- Elastik varis çorapları kronik şişleri önleyebilir. Daha fazla bilgi için doktora veya sağlık uzmanına başvurun.
- Ağrı ve şişlik geçtikten sonra esneklik sağlamak için ayak bileğinizi günde birkaç kere döndürün.

Önleme

- Doğru ayakkabı giyin. Çok ayakta kalıyorsanız, ayakkabınızın içine yumuşak tabanlık koyun. Ayaklarınızın içe dönmesini önlemek için kavisli destekler kullanın.

AYAK PARMAĞI AĞRISI

Şikâyet

Ayak parmaklarınızdan birinde veya birkaçında ağrı var.

Ayak Parmağı Ağrısının Nedenleri

Öteki Nedenler

Bunyon veya bunyuncuk

Osteoartrit (s. 224)

Enfeksiyon

Gut (s. 96)

Kırık

Soğuk ısırması

Ayağa uymayan ayakkabılar

Nöropati

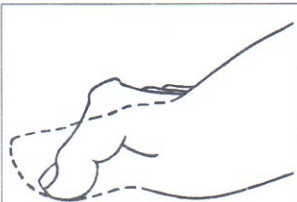
Parmak bükülmesi. Ayak parmağınız (muhtemelen ikinci parmak) acıyor ve pençe gibi bükülmüş bulunuyor. Parmak bükülmesi çok dar ayakkabı giymekten olabileceği gibi bazı insanlarda yaşlılık nedeniyle de görülebilir. Sinirlerinde tahribat olan şeker hastalarında da söz konusu olabilir.

Çekiç parmak. Ayak parmağınız acıyor ve ucu içe dönmüş bulunuyor. Parmak bükülmesi gibi çekiç parmağın da nedeni ayakkabı sorunudur; bu durumda yüksek ve sivri topuklar ayağın ön tarafını sıkıştırır.

Tırnak batması. Ayak tırnağınızın etrafındaki deri kızarmış, şişmiş ve acı var. Yeşilimsi veya sarımsı bir akıntı da olabilir. Tırnağın sivri tarafı ayak parmağı (genellikle baş parmak) derisinin içine doğru büyürse, tırnak batması meydana gelir. Ayağa uygun olmayan ayakkabı veya tırnakları doğru şekilde kesmemekten kaynaklanır. Şeker hastalığınız yoksa veya enfeksiyon (yeşil veya sarı akıntı) olmamışsa, kendi kendine tedavi yöntemlerini uygulayabilirsiniz.



Parmak Bükülmesi



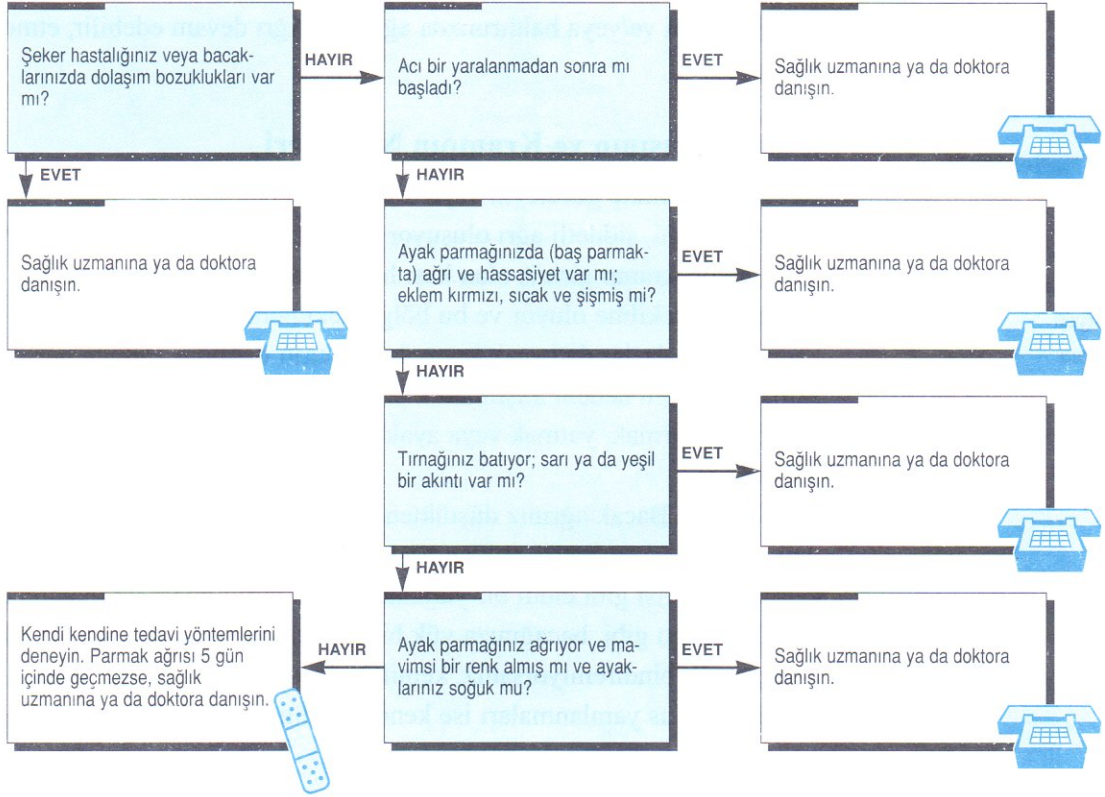
Çekiç Parmak

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Parmak bükülmesi ve çekiç parmak için sandalet giymeye çalışın; çoğunlukla ayak parmakları üzerindeki baskının kalkması rahatsızlığın giderilmesi için yeterlidir. Ayak parmaklarınızın altına tıbbi malzeme satan yerlerde bulunan, köpükten yapılmış yükselticiler koyabilirsiniz. Rahatsızlık şiddetliyse, ameliyat bile gerekebilir.
- Tırnak batması söz konusuysa ayağınızı 2 çorba kaşığı tuz katılmış ılık suda 15 - 20 dakika kadar tutun. Tırnakla deri ayrıldıktan sonra

Çocuğunuzun Tedavisi

- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.



tırnakla deri arasına tırnak büyüyünceye ve deri iyileşinceye kadar birkaç gün küçük bir pamuk ya da gazlı bez koyun. (Dikkat: Şeker hastasıysanız, dolaşım sistemi sorunlarınız varsa veya iltihaplanma oluşmuşsa, bu yöntemi uygulamayın.)

Önleme

- Alçak topuklu, ön tarafı geniş rahat ayakkabılar giyin. Zaman zaman ayaklarınızı ölçtürün; ayak numaranız değişmiş olabilir.

- Ayak tırnaklarınızı keserken, düz kesmeye dikkat edin. Ayak tırnaklarını kesmek için yapılmış makaslar yuvarlak tırnak makaslarından daha iyidir. Ayak tırnakları kalın olduğundan, bu tırnakları kesmek için en uygun zaman, banyodan sonra yumuşadıkları zamandır.

BACAK AĞRISI / KRAMPİ

Şikâyet

Uyduğunuzda ve/veya baldırınızda ağrı var. Ağrı devam edebilir, etmeye-bilir de.

Öteki Nedenler

Siyatik

Artrit (s. 224)

Varisli toplardamarlar

Enfeksiyon

Anevrizma

Bacak Ağrısının ve Krampin Nedenleri

Kramp. Özellikle geceleyin veya dinlenirken baldırınızda veya ayağınızda ani, şiddetli ağrı oluşuyor ve sanki kaslarınızda spazm varmış gibi oluyor; kramp girmiş olan kası hareket ettirmeye çalıştığınızda şiddetli bir çekilme oluyor ve bu bölge dokununca sert ve hassas. Ne kadar ağrılı olsalar da bacak krampları önemli değildir. Hemen her zaman krampin nedeni alışılmadık bir egzersiz veya uzun süre zor durumda oturmak, yatmak veya ayakta durmaktır ve endişelenecek bir şey yoktur.

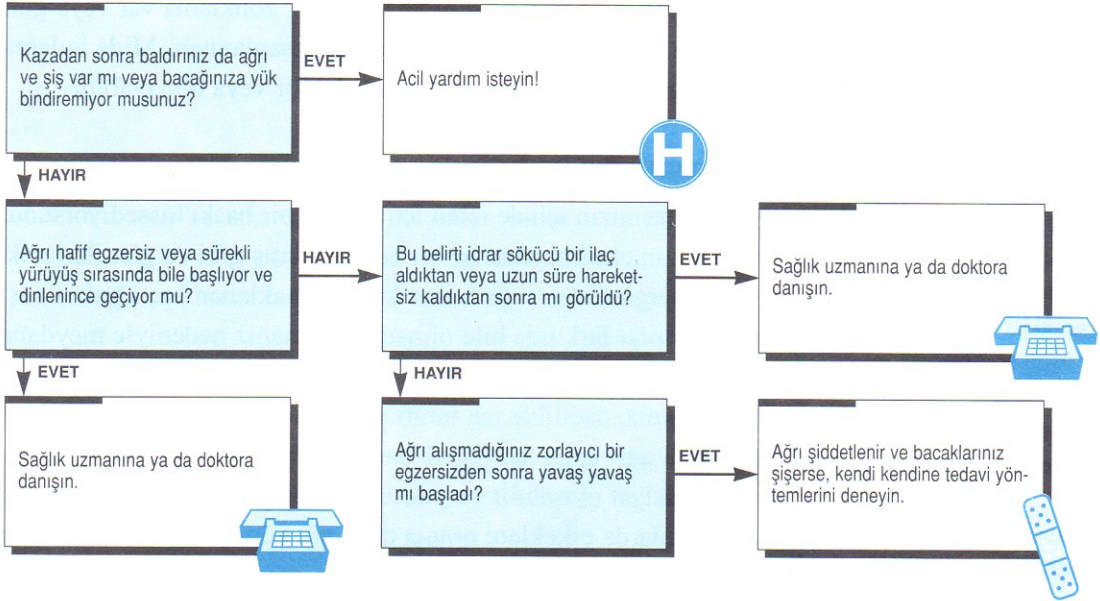
Yaralanma. Bacak ağrınız düştükten sonra veya egzersiz sırasında kendinizi yaraladıktan sonra aniden başladı. Önemsiz bir yaralanmayla kemik kırılması gibi ciddi bir yaralanma, kas burkulması ile incinmede (s. 70) olduğu gibi, bacağınıza yük bindirerek durum kolayca ayırt edilir. Bacağa yük bindiremiyorsanız, kemik kırılmış olabilir ve acil yardım gereklidir. Kas yaralanmaları ise kendi kendine tedavi yöntemleriyle geçer.

Yüzeyel tromboflebit. Baldırınızda zonklama ve yakıcı ağrıyla birlikte ağırlık hissi var. Bir damarınızın kızarmış ve iltihaplanmış olduğunu da fark edebilirsiniz. Yüzeyel tromboflebit - deri yüzeyine yakın yerdeki bir damarın iltihaplanması - muhtemelen uzun süreli yatak istirahati, uçak veya araba yolculuğu gibi uzun süreli hareketsizlik sonrası meydana

Çocuğunuzun Tedavisi

- 19 yaşından küçüklere aspirin vermeyin! Reye sendromu denen ender, ama ciddi bir soruna yol açabilir. Ateş veya ağrı durumlarında bunun yerine ibuprofen ya da asetaminofen (s. 27) verin.
- Yeni yürümeye başlayan çocuklar ciddi bir

düşme olmaksızın da bacak kemiklerini kırabilir. Bacağın alt kısmını yanlış yöne çeviren basit bir yaralanma bile kemiklerini kırabilir. Eğer çocuğunuz bacağına yük bindiremiyorsa, kemiğin kırılmış olmasından kuşkulanasınız.



gelir. Yüzeysel tromboflebit endişe verici değildir ve ağrı kesici ve kan sulandırıcı ilaçlarla tedavi edilerek derin damar trombozuna (s. 42) dönüşmesi önlenabilir.

Fasılalı topallama. Bacağınızda egzersiz yaparken başlayan ve dinlenince geçen hissizleştirici bir kramp ağrısı oluyor. Bu durum, en hafif egzersizde bile bacak atardamarları daraldığı ve kaslara yeterli kan gitmediği için meydana gelir. Yaşlılarda ve/veya sigara içenlerde daha sık görülür. Çoğu kez vücudun öteki atardamarlarının (özellikle kalptekilerin) daralmasıyla eşgider.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Burkulma ve incinme için s. 70'e bakın.
- Ani kramplarda kramp giren kası masajla ve gererek rahatlatılabilir.

- Ağrınız yüzeysel tromboflebitten kaynaklanıyorsa (buna doktor karar verir) yatıp ayağınızı yükseğe kaldırarak ve nemli sıcak ya da ısıtma peti uygulayarak rahatlayabilirsiniz.

Önleme

- Kas krampları ve spazmları egzersize başlamadan önce ısınma ve gerinmeyle önlenabilir. Egzersiz yaparken bol miktarda sıvı almayı ihmal etmeyin.
- Fasılalı topallamanın nedeni kan damarlarının tıkanması olduğu için, buna karşı alacağınız önlemlerle kalbinizi sağlıklı tutmanız ve kalp krizini önlemeniz mümkün olur. Sigarayla bırakın (s. 24), aşırı yağ yemeyin (s. 16) ve kilo verin (s. 25).

Şikâyet

Başınız ağrıyor. Ağrı sıkıyor gibi ve içten içe; zonklama var veya güm güm vuruyor gibi ya da keskin ve bıçak gibi saplanıyor. Mide bulantısı ya da baş dönmesi gibi başka belirtiler olabilir veya olmayabilir.

Öteki Nedenler

- Ateş (s. 38)
- Sinüzit (s. 254)
- Kafein veya alkol bırakma
- İlacın yan etkisi
- Hipertansiyon (s. 234)
- Diş apsesi (s. 86)
- Şakak-altçene eklemi sendromu (s. 86)
- Travma
- Kraniyal arteriti
- Menenjit (s. 66)
- Enfeksiyon
- Glokom (s. 242)
- İnme (s. 236)

Baş Ağrısının Nedenleri:

Gerginlik. Başınızın içinde içten içe sürekli bir baskı hissediyorsunuz. Sanki başınızın etrafına elastiki bir bant sarılmış gibi ve gün ilerledikçe bu artıyor. Gerginlikten veya kasmaktan kaynaklanan baş ağrıları baş ve boyun kaslarınızı farkında bile olmadan kasmanız nedeniyle meydana gelir. En yaygın baş ağrısı budur.

Migren. Başınız, özellikle tek tarafı ya da gözlerinizin arkası zonkluyor ve bu şiddetli ağrı çoğu kez sabah başlıyor. Mideniz bulanabilir, ışığa ya da sese hassasiyet oluşabilir ve yıldızlar ya da parıltılar görebilirsiniz. Migren kadınlarda erkeklere oranla daha sık görülür ve kalıtsal olma eğilimi taşır. Saç derisindeki kan damarları genişlediğinde oluşur ve stres, peynir ve çikolata yemek, kırmızı şarap içmek, oruç tutmak veya parlak sıcak güneş altında egzersiz yapmak gibi belli etkenlerle daha da şiddetlenir.

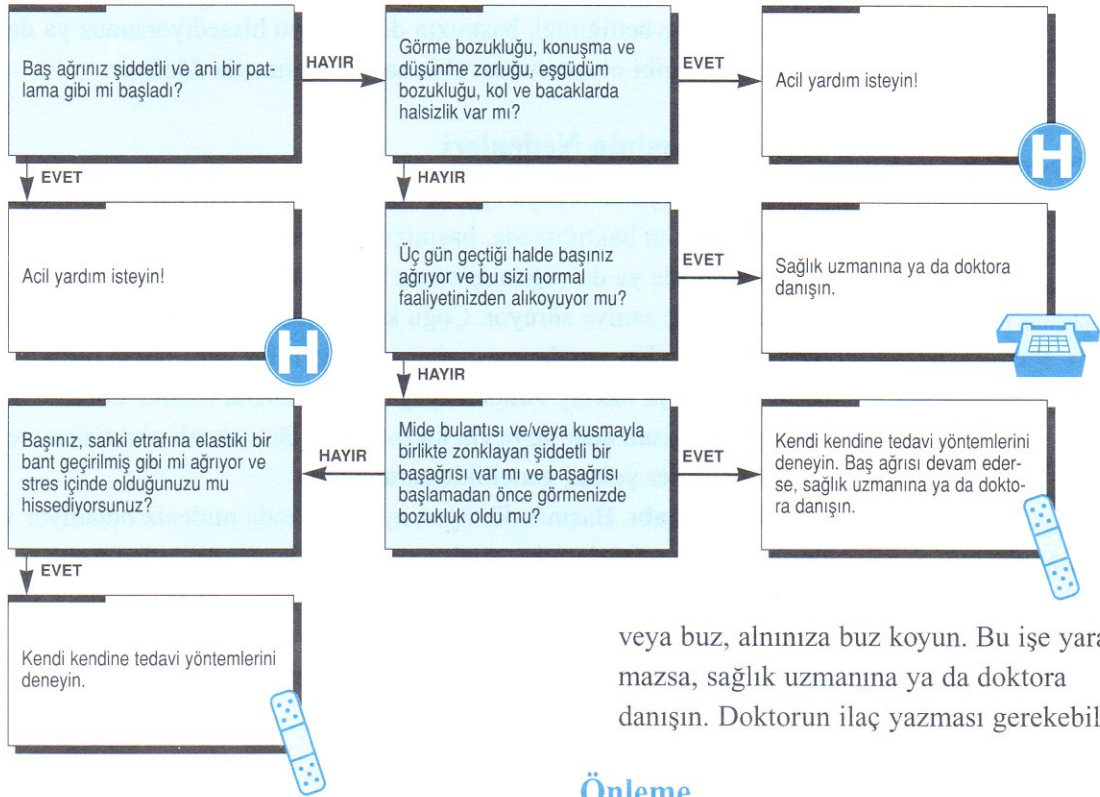
Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Başınız ağrır gibi olduğunda aspirin, asetaminofen, ibuprofen (s. 27)

Çocuğunuzun Tedavisi

- 19 yaşından küçüklere aspirin vermeyin! Reye sendromu denen ender, ama ciddi bir soruna yol açabilir. Ateş veya ağrı durumlarında bunun yerine ibuprofen ya da asetaminofen (s. 27) verin.
- Başta yaralanma olmadığı durumlarda, 3 yaşından küçük çocuklarda baş ağrısı ender görülür. Başta yaralanma varsa, acil yardım isteyin.
- Üç yaşından büyük çocuklardaki baş ağrısı

pek çok sorunun belirtisi olabilir, ama kendiliğinden gelip gidebilir de. Eğer çocuğunuzda baş ağrısıyla birlikte aşağıdaki belirtilerden herhangi biri varsa, derhal doktora başvurun: Uyuşukluk; baş öne eğildiğinde artan ağrıyla birlikte boyun sertliği; sıvı içememe; 38 °C üzerinde ateş; ishal olmadan kusma; halsizlik; eşgüdüm kaybı; sürekli veya sabahları uykudan baş ağrısıyla uyanma.



veya buz, alınınıza buz koyun. Bu işe yaramazsa, sağlık uzmanına ya da doktora danışın. Doktorun ilaç yazması gerekebilir.

Önleme

- gibi reçetesiz satılan bir ilaç alın. Bu ilaçlar erken alındığında çok etkilidir. Ancak bunları günde birkaç kez ve uzun bir süreden beri kullandığınızı fark ederseniz, sağlık uzmanına ya da doktora danışın.
- Gerginlikten kaynaklanan baş ağrıları çoğu kez masajla (başınızın alt kısmını baş parmaklarınızla kulakların altından başlayıp arkaya giderek ve sonra şakaklara çıkarak ovun) veya boyun arkasına sıcak uygulamakla geçer.
- Baş ağrınız şiddetliyse, bu migren de olabilir. Krizin ilk belirtileriyle birlikte hemen karanlık bir odada gözlerinizi kapatarak dinlenin. Gözlerinizin üzerine soğuk bir bez

- Ne zaman ve nerede başınızın ağrıdığını izleyerek bu uyarıcılardan kaçının.
- Gün içinde düzenli yemek yiyin, ancak bazı yiyecek ve içeceklerin bazı insanlarda baş ağrısı yaptığını da bilin. Alkol, muz, kafein, çikolata, yiyecek katkı maddeleri, nitratlar (sosis ve öteki işlenmiş etlerde bulunur), sert ve eskimiş peynir, fıstık, kırmızı şarap, yapay tatlandırıcılar (aspartam) ve sirke bunlardan bazılarıdır.
- Geceleri dişlerinizi gıcırdatıyorsanız, geceleri kullanmak üzere spor mağazalarından dişlik alın.

BAŞ DÖNMESİ

Şikâyet

Dengenizi kaybettiğinizi, başınızın döndüğünü hissediyorsunuz ya da düşecekmiş gibi oluyorsunuz. Oda sanki etrafınızda dönüyor.

Öteki Nedenler

Alkol ve uyuşturucu kullanımı
İlacın yan etkisi
Hiper solunum (s. 166)
Migren (s. 48)
Sıcak basması
Epilepsi
Méniër hastalığı (s. 152)
Multipl skleroz
Hipoglisemi
Anemi (s. 214)
Geçici iskemi krizi (s. 60)
İnme (s. 236)
Kalp *aritmisi*
Beyin *tümörü*
Tümör

Baş Dönmesinin Nedenleri

Vertigo. Öne ya da arkaya eğildiğinizde, başınızı hareket ettirdiğinizde, yukarı ve aşağı baktığınızda, başınızı hızla çevirdiğinizde, yatakta döndüğünüzde ya da yoğun egzersiz yaptığınızda başınız dönüyor; bu, sadece birkaç saniye sürüyor. Çoğu kez bunun bir nedeni olmaz, ancak vertigo bazen baş yaralanmasından sonra görülür veya felçle birlikte gelir (s. 236'ya bakın). Aniden ayağa kalktığınızda başınız dönerse, kan bacaklara hücum eder ve beyin kansız kalır. Bu, sık sık olmuyorsa ve başka belirtiler yoksa, genellikle zararsızdır.

İçkulak iltihabı. Başınız dönüyor, aynı zamanda mideniz bulanıyor ve kusuyorsunuz. Gözleriniz sarsılıyor ve kulaklarınızda çınlama var. Aniden başladı ve birkaç saat ya da günden beri sürüyor. Vestibül sistemindeki denge mekanizmasında ve içkulağınızın yarım daire kanallarında muhtemelen viral bir enfeksiyon olabilir.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

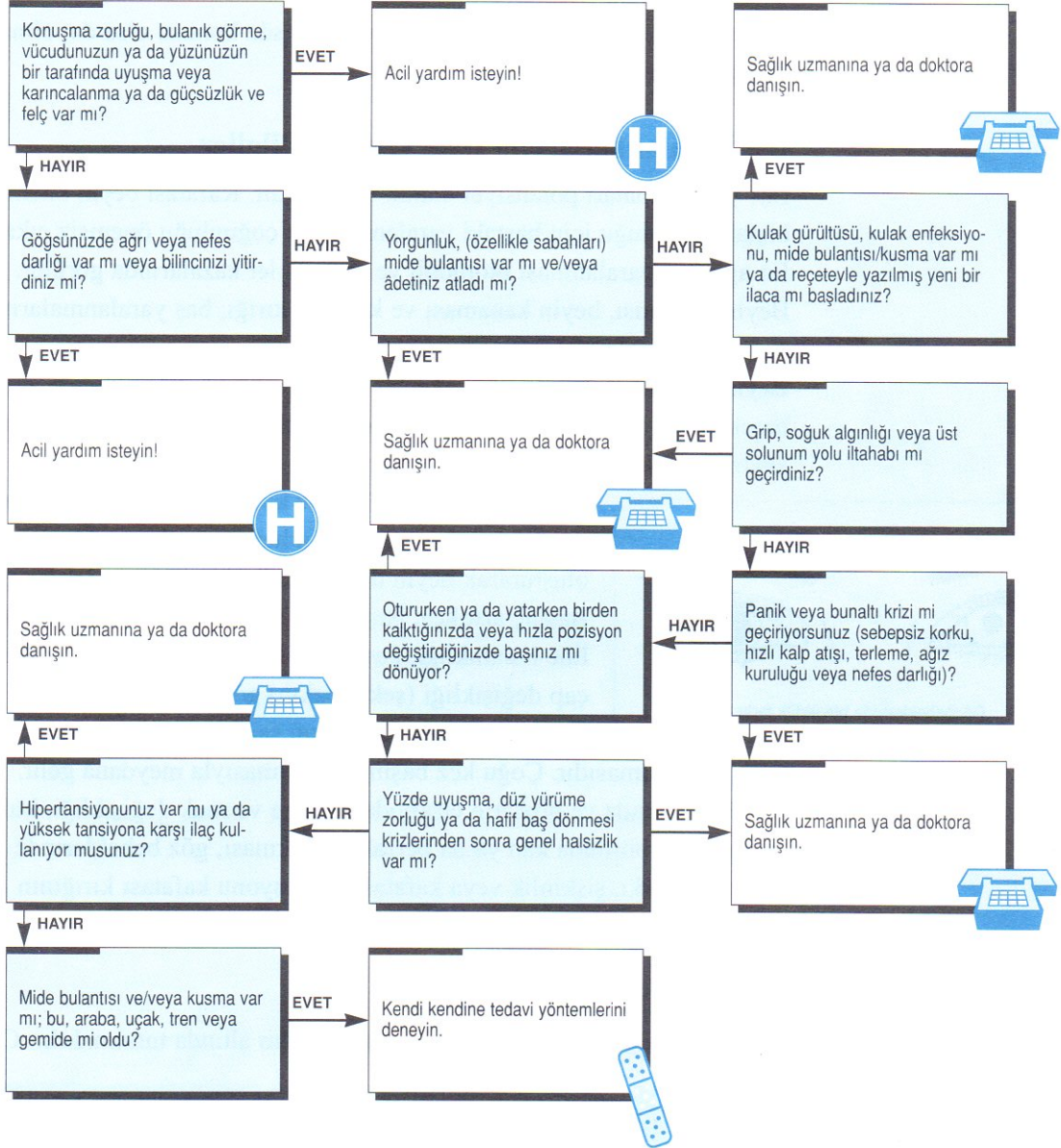
Birkaç dakika yavaş hareket edin, hareketsiz oturun ve dümdüz öne bakın ya da baş dönmesi geçinceye kadar uzanın. Vertigo durumlarında başın tekrar tekrar çevrilmesi içkulak vestibül sistemini “yorarak” belirtilerin ortadan kaybolmasına yol açabilir.

Önleme

- Stres ve gerginlikten uzak durun; gevşeme tekniklerini deneyin. Anormal derecede uzun ve derin soluk alıyorsanız, bir kâğıt torba içinden nefes alın (s. 166'ya bakın).

Çocuğunuzun Tedavisi

- Çocuğu ayaklarını yukarıya kaldırarak yatırın.



- Birdenbire oturup kalkmayın. Yataktan fırlamayın, özellikle de orta yaşlı ya da daha büyükseniz.
- Yoğun egzersiz yaptıktan sonra yavaş yavaş

yürüyerek veya başka yöntemlerle vücudunuza soğutun.

- Baş hareketlerinin yol açtığı baş dönmesinde doktorunuza özel egzersizler için danışın.

BAŞTA YARALANMA

Şikâyet

Bilinç kaybı ve öteki gözle görülür belirtiler söz konusu olsa da, olmasa da başınızdan yaralandınız.

Baş Yaralanmalarıyla İlgili Önemli Bilgiler

Baş yaralanmaları potansiyel olarak tehlikelidir. Kafatası beyni önemli ölçüde koruduğu için baştaki yaralanmaların çoğunluğu önemsiz çıkar. En ağır baş yaralanması otomobil ve motosiklet kazalarında görülür. Beyin sarsıntısı, beyin kanaması ve kafatası kırığı, baş yaralanmalarının en ciddi sonuçlarıdır.

Beyin sarsıntısı. Başa vuran ağır bir darbe beynin kafatası içinde ani hareketine yol açar. Beyin sarsıntısında genellikle bilinç kaybı, hafıza kaybı, baş dönmesi ve kusma görülür.

Beyin kanaması. Beyinle kafatası arasındaki bir kan damarı kopar ve akan kan hematoma (kan pıhtısı) oluşturarak beyin dokusuna baskı yapmaya başlar. Basınç arttıkça, baş ağrısı, mide bulantısı, kusma, bilinç bulanıklığı, kuvvet ve his kaybı ve gözbebeklerinde çap değişikliği (şekle bakın) görülebilir.

Kafatası kırığı. Bu, beyni sarmalayan ve koruyan kemiğin kırılmasıdır. Çoğu kez başın yaralanmasıyla meydana gelir. Kulak arkasında ve gözlerin etrafında çürüme ve renk değişikliği, kulaklardan veya burunda kan ya da berrak sıvı akması, göz bebeklerinde büyüklük farkı, şişkinlik veya kafatası depresyonu kafatası kırığının belirtilerindendir.

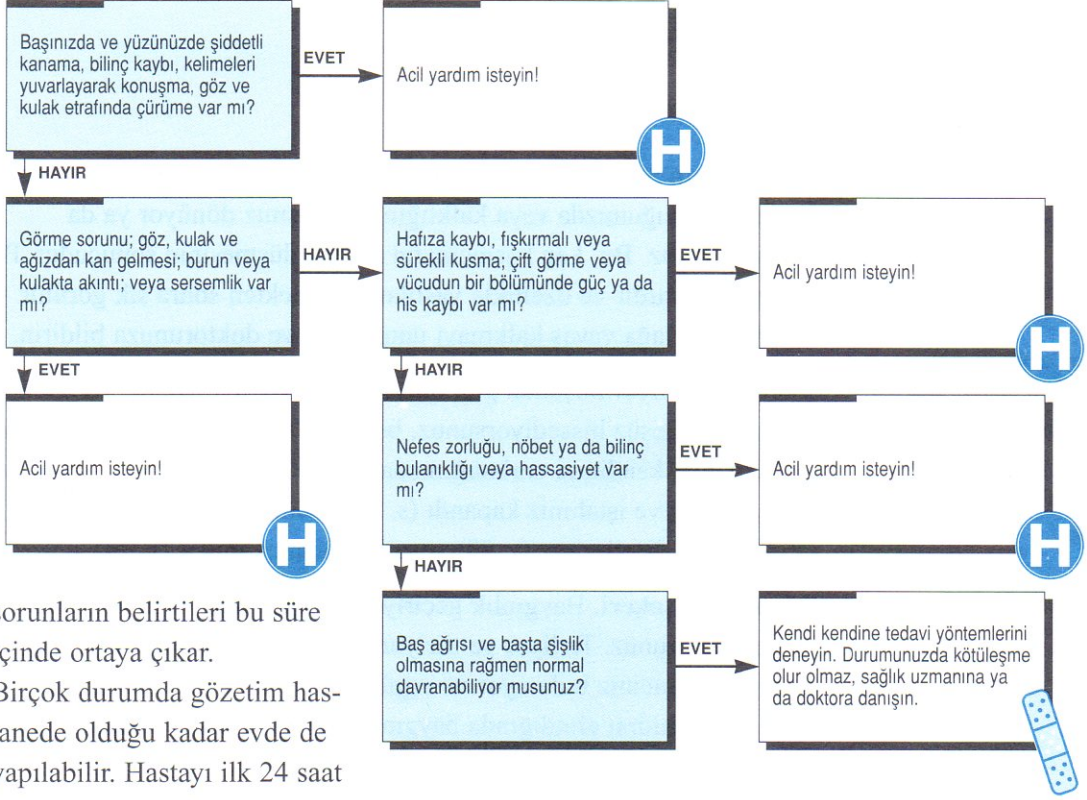
Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Başı yaralanan kişi ilk 24 - 72 saat gözetim altında tutulmalıdır. Ciddi

Çocuğunuzun Tedavisi

- Çocukların başı sık sık önemsiz yaralar alır. Şemada gösterilen belirtilerin olup olmadığına bakın. İlk başta sersemlemiş olsa da bilincini kaybetmemişse, uyuşuk

olmakla birlikte uykudan kolayca uyanabiliyorsa, gözbebekleri aynı büyüklükteyse, yara önemsiz sayılabilir. Endişelendiğinizde hemen sağlık uzmanına ya da doktora danışın.



sorunların belirtileri bu süre içinde ortaya çıkar.

- Birçok durumda gözetim hastanede olduğu kadar evde de yapılabilir. Hastayı ilk 24 saat içinde iki saatte bir, ikinci 24 saat içinde 4 saatte bir, üçüncü 24 içinde de 8 saatte bir kontrol edin. Aşağıdaki ve şemadaki belirtileri görürseniz, derhal doktora başvurun:
 - Dikkati çeken huzursuzluk
 - Gözbebeklerinde büyüklük farkı
 - Yaralanmadan 4 saat sonra hâlâ devam eden baş ağrısı.
- Yaralanan bölgeye buz koyarak burada oluşmuş olan şişi indirebilirsiniz. Bu şişin büyüklüğüyle yaralanmanın ağırlığı arasında bir orantı bulunmadığını sakın unutmayın.

Önleme

- Baş yaralanmalarının büyük bir bölümü

motosiklet kazaları sonucudur. Yasalar öngörse de, öngörmese de, sürücü mutlaka başlık kullanmalıdır.

- Bisiklet sürücüleri, buz patencileri ve temasa dayalı sporlarla (özellikle boks) uğraşanlar her zaman başlık kullanmalıdır.
- Otomobil sürücüleri ve yolcuları kemer takmalı ve arkalık kullanmalıdır. Küçük çocuklar otomobillere uygun olarak yerleştirilmelidir. Alkol veya zihni bulandıran öteki uyuşturucular aldıktan sonra hiçbir şekilde otomobil kullanmayın.
- Bebekleri sallamaktan kaçının. Başı yaralanmasa da, bebekte ciddi bir beyin hasarı meydana gelebilir.

Şikâyet

Kısa süre için bilincinizi kaybettiniz.

Bayınlığın Nedenleri

Öteki Nedenler

Hipotansiyon
Hamilelik
Sıcağa maruz kalma
Su kaybı
Başta yaralanma (s. 52)
Geçici iskemi krizi (s. 60)
Ülser kanaması
Epilepsi
Korku veya kötü bir şey
görmek
Aritmi
İlacın yan etkisi

Postural hipotansiyon (tansiyonun vücudun duruşuna göre düşmesi).

Birden oturduğunuzda veya kalktığınızda başınız dönüyor ya da bayılıyorsunuz. Bu, kan basıncınızın aniden düşmesinin sonucudur. Pek çok nedeni vardır ve özellikle yaşlılarda yemekten sonra sık görülür. Çok sık olursa, ayağa yavaş kalkmayı unutmayın ve doktorunuza bildirin.

Anemi. Bayılıyormuşunuz gibi oluyor veya bayılıyorsunuz. Kendinizi yorgun ve güçsüz hissediyorsunuz, benziniz sarı; nefes darlığı çekiyor olabilirsiniz; kendinizi zorladığınızda kalbiniz hızlı çarpıyor; kilo kaybettiniz (s. 147) ve iştahınız kapandı (s. 128); diliniz uçukladı ve kırmızılaştı; dişetleriniz (s. 88) veya burnunuz kanıyor (s. 74).

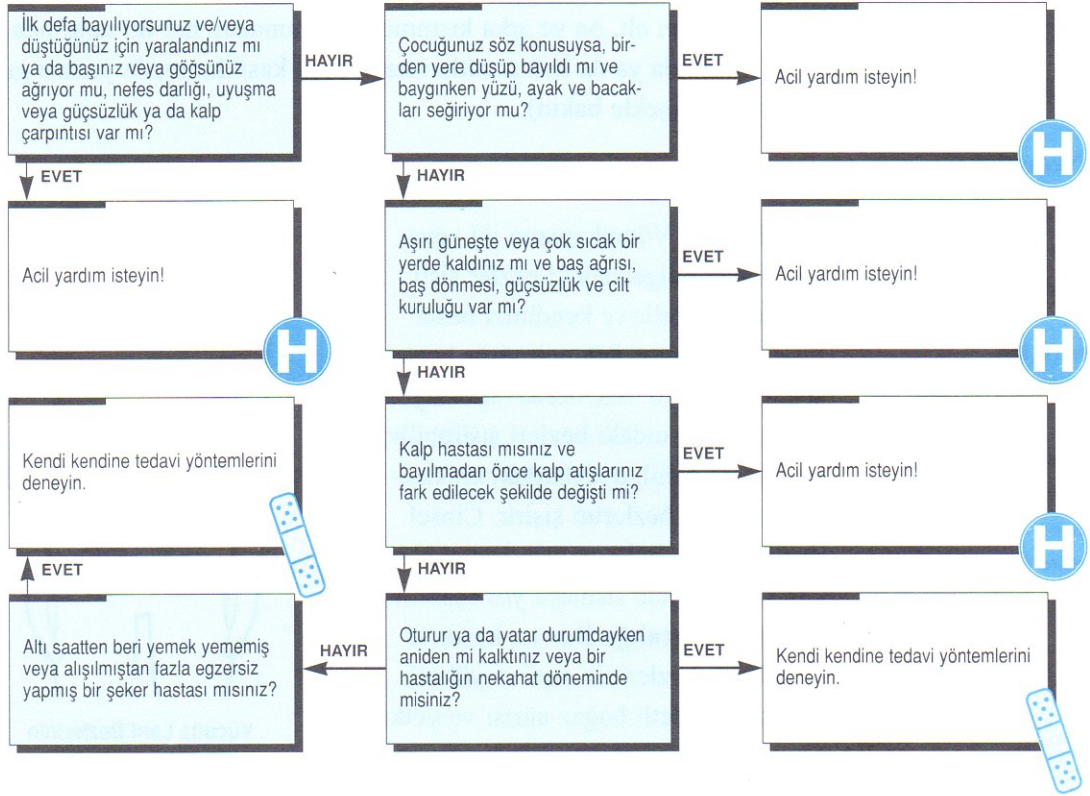
Düşük kan şekeri. Bayınlık geçiriyor ve açlık çekiyorsunuz; bunaltili ve huzursuzsunuz. Terliyor ve titriyorsunuz, aynı zamanda kalbiniz çarpıyor, bilinciniz bulanıyor ve eşgüdüm kaybınız var. Derhal şeker veya karbonhidrat alındığında bayınlık geçebilir, fakat doktorunuza danışmanız gerekir.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Bayılan kişinin sırtüstü yatmasını sağlayın, nefes aldığından ve nabzının attığından emin olun. Ayaklarını baş hizasının yukarısına kaldırın, giysilerini gevşetin ve rahatlamasını sağlayın.
- Bilinciniz yerine gelir gelmez sakın dik oturmayın ve ayağa kalkmayın.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.



- Şeker hastasıysanız ve altı saatten beri hiçbir şey yemediyse, kuru yemiş yiyin ya da portakal suyu için. Doktorunuza öğün aralarında neler yemeniz gerektiğini sorun.
- Kan şekeriniz düşükse, bayılır gibi olduğunuzda almak üzere yanınızda glikoz tabletleri, tatlı ya da şekerleme veya meyve suyu taşıyın.

- Çok sıvı için, özellikle de sıcak havalarda. Susuzluk baygınlığı tahrik eder ya da ağırlaştırır. Alkolden uzak durun.

Önleme

- Sakın aniden oturup kalkmayın. Çok sıvı almak suretiyle su depolayın. Günde üç öğün yemek yiyin.

BEZLERDE ŞİŞME

Şikâyet

Kulaklarınızın alt, ön ve arka kısmında, boynunuzun her iki tarafında veya arkasında ya da koltuk altlarınızda veya kasıklarınızda yumru gibi şişlikler var (şekle bakın).

Öteki Nedenler

Streptokoklu boğaz (s. 64)
Ciltte tahriş
Kronik yorgunluk sendromu
Difteri
Diş apsesi (s. 86)
HIV enfeksiyonu (s. 232)
Lösemi
Hodgkin lenfomu
Meme kanseri
Başta kanser
Boyun kanseri

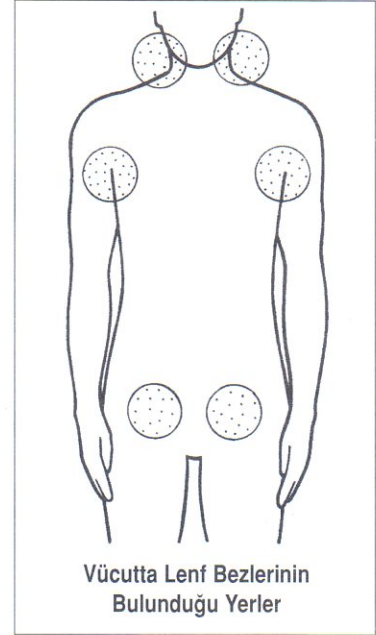
Bezlerdeki Şişmenin Nedenleri:

Enfeksiyon. Vücudunuzun iki veya daha fazla bölgesindeki bezler şişti. Ateşiniz olabilir ve kendinizi hasta hissediyorsunuz. Pek çok virüs bezlerde şişme yapabilir. Saç derisi enfeksiyonu boynun arkasındaki bezleri şişirebilir; mantar da dahil, ayaklardaki enfeksiyonlar kasık bezlerini şişirir. Cinsel ilişki yoluyla bulaşan bazı hastalıklar da kasık bezlerinde şişmeye yol açabilir.

Öpüşme hastalığı. Boyun, kasık ve koltuk altı bezleriniz şişti ve yüksek ateşiniz, şiddetli boğaz ağrısı ve yutkunma sorunuz var.

Kabakulak. Çenenizin ucuyla kulaklarınızın arasında şişlik var. Düşük ateş, kulak ağrısı, baş ağrısı ve yorgunluk söz konusu. Kabakulak geçiren birisiyle temas etmişsiniz ve aşı olmamışsınız.

Kızamıkçık. Kendinizde veya çocuğunuzda boyun arkasındaki bezlerde şişme var ve birkaç gün içinde vücudunuz pembe bir döküntüyle kaplandı. Bu genelde hafif bir hastalıktır, ama başkalarına, özellikle de

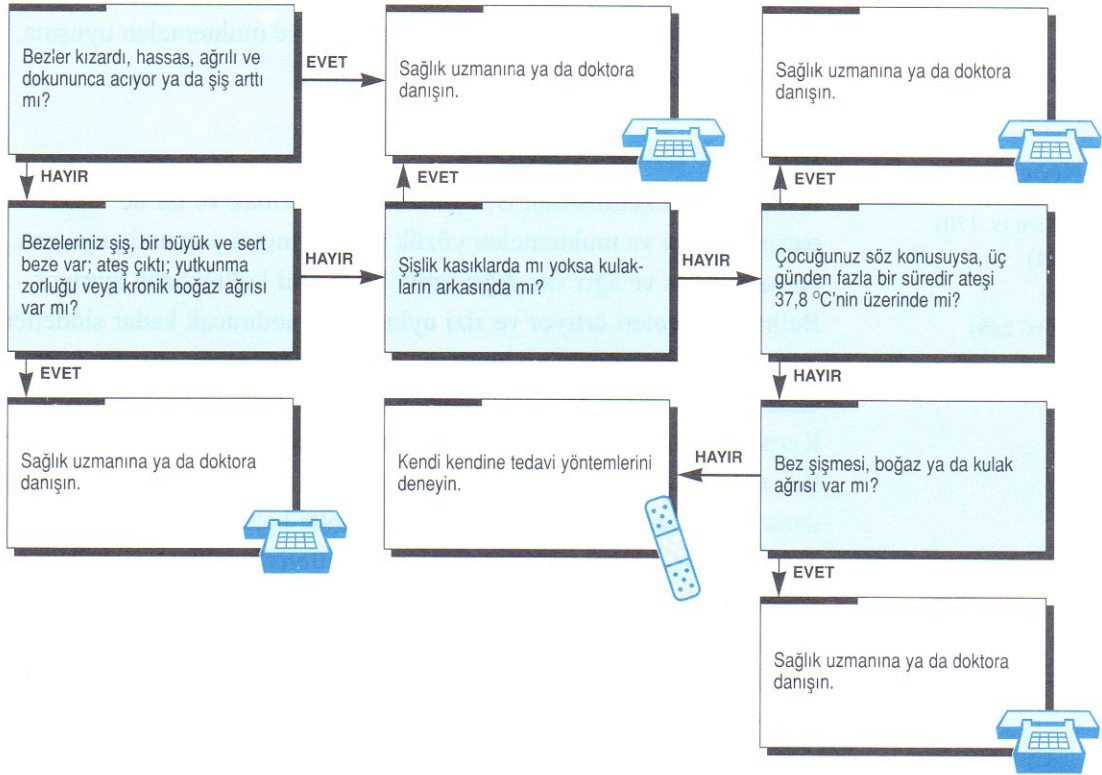


Vücutta Lenf Bezlerinin
Bulunduğu Yerler

Çocuğunuzun Tedavisi

- 19 yaşından küçüklere aspirin vermeyin! Reye sendromu denen ender, ama ciddi bir soruna yol açabilir. Ateş veya ağrı durumlarında bunun yerine ibuprofen ya da aseta-minofen (s. 27) verin.

- Sıcak pansuman ve bol miktarda soğuk içecek rahatlama sağlar.
- Yutkunma sorunu olan çocuğu sert şeyler yemeye zorlamayın.



hamile kadınlara bulaştırmamak önemlidir.

Bademcik iltihabı: Çocuğunuz boğazının şişmesinden şikâyet ediyor ve katı yiyecek yemek istemiyor. Boynunun yan tarafındaki bezler şiş. Kendi kendine tedavi yöntemleriyle onu rahatlatabilirsiniz. Çocuk 48 saat içinde iyileşmez ve başka belirtiler gündeme gelirse, sağlık uzmanına veya doktora başvurun.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Çok rahatsızsanız, ihtiyaç olduğu ölçüde (havluyu sıcak suya batırıp) sıcak kompres yapın ve aspirin, asetaminofen veya ibuprofen (s. 27) alın. Hassasiyet ve ağrı genelde birkaç gün içinde geçer, şişin inmesi ise

birkaç haftayı bulur. Geçmez, daha kötü olur ve bezler şişerse, sağlık uzmanına ya da doktora danışın.

- Kabakulak olduysanız, dalağınızı (kaburganızın altında, sol üst tarafta bulunan) yoran faaliyet ve sporlardan kaçınınız; dalak büyüyebilir ve yırtılabilir.

Önleme

- Virüs ve bakterilere maruz kalmak olağan bir şey olduğu için önlemek hemen hemen olanaksızdır. Ancak kabakulak ve kızamıkçık aşısıyla önlenabilir. Kendinizin ve çocuklarınızın aşı olmasını sağlayın.

BİLEK AĞRISI

Şikâyet

Bileklerinizin birinde veya her ikisinde ağrı ve muhtemelen uyuşma, karıncalanma var.

Öteki Nedenler

Tendon iltihabı (s. 170)

Artrit (s. 224)

Enfeksiyon

Osteoporoz (s. 248)

Kist

Bilek Ağrısının Nedenleri

Karpal tünel sendromu. Bileğinizde, baş parmak ve ilk üç parmağınızda ve muhtemelen yüzük parmağınızın yarısında uyuşma, karıncalanma ve ağrı var. Ağrı sanki bileğinizi kolunuzdan ayırıyor. Belirtiler geceleri artıyor ve sizi uykudan uyandıracak kadar şiddetleniyor. Ancak elinizi yatağın kenarına asıp salladığınızda ağrı azalıyor. Bu uzun sürerse eliniz güçsüzleşebilir.

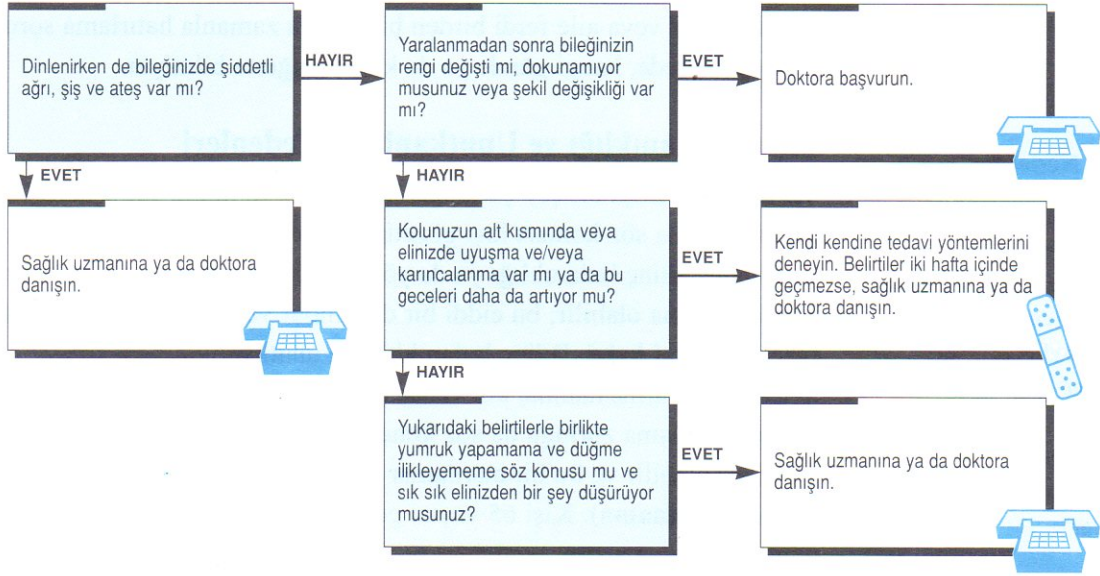
Karpal tünel sendromu kolunuzla eliniz arasındaki *tendonların* iltihaplanma ve şişme nedeniyle bilek sinirine tazyik etmesi sonucunda meydana gelir. Özellikle daktilo yazmak, montaj hattında çalışmak, örgü örmek, dikiş dikmek, golf oynamak gibi elleriyle tekrarlamalı işler yapanlarda görülür. Hamilelik ve menopozdaki hormon değişiklikleri (s. 206), şeker hastalığı (s. 256) veya hipotiroidizm (s. 187) gibi durumlar da bu sendrom riskini artırır. Karpal tünel sendromu çoğu kez kendiliğinden geçer ve kendi kendine tedavi yöntemleri büyük yarar sağlar. Ancak sinirin tümüyle hasar görmesini önlemek için ameliyat da gerekebilir.

Bilek yaralanması. Bileğinizde ağrı ve zonklama var; muhtemelen eliniz açık şekilde düştünüz. Eklemde tıkkırtı veya gıcırta sesleri de gelebilir. Bilek yaralanmalarında en sık görülen burkulma ve incinmedir (s. 70), ancak küçük bilek kemiklerinden herhangi birinde kırıklar da söz konusu olabilir.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Çocuğunuz bileğini yaralarsa, bu bölümdeki kendi kendine tedavi yöntemlerini uygulayın. Ancak 19 yaşından küçüklere

aspirin vermeyin! Reye sendromu denen ender, ama ciddi bir soruna yol açabilir. Ateş veya ağrı durumlarında bunun yerine ibuprofen ya da asetaminofen (s. 27) verin.



Enfeksiyon. Bileğinizde ağrıyla birlikte hızla şişme oldu ve ateşiniz 38,5 °C ve üzerinde. Bileğinizde enfeksiyon varsa antibiyotiğe ihtiyacınız olabilir.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Karpal tünel sendromu söz konusuysa, bileğinizi daha fazla hasardan korumak için dinlenme çok önemlidir. Örneğin bilek ağrınızın nedeni bütün gün daktilo yazmak ise, 1 - 2 hafta bu işi yapmayın. Bu mümkün değilse, en azından sık sık mola verin.
- Bileklerinizi sağlamlaştırmak için bileklik takın. Tıbbi malzeme satılan bir dükkândan alacağınız bilekliği 3 - 4 gün sürekli kullanın; birkaç hafta da geceleri takın.
- Bilek ağrınızın nedeni yaralanmaysa, bileğinizi yukarıya kaldırın, ağrıyı ve şişi azaltmak için ilk 24 - 48 saat içinde soğuk

kompres yapın. Sonraki 48 - 72 saat arasında ve şiş indikten hemen sonra (15 dakika uygulama, 20 dakika ara olmak üzere günde 3 kere) ılık nemli ısı uygulayın. Şişiyi indirmek ve yaralı bölgeyi korumak için bileğinize (aşırı sıkı değil, kavrayacak şekilde) elastik bir bandaj sarın.

- Ağrıyı azaltmak için aspirin, asetaminofen ve ibuprofen (s. 27) gibi reçetesiz satılan ağrı kesicilerden kullanabilirsiniz.

Önleme

- Yorucu veya tekrarlamalı hareketleri içeren işlerde sık sık mola vererek veya bileklerin sürekli bükülü kalmasını önleyecek başka el hareketleri yaparak karpal tünel sendromunu önleyebilirsiniz. Yazı yazarken bileklerinize destek koyabilirsiniz.

BİLİNÇ BULANIKLIĞI/UNUTKANLIK

Şikâyet

Bir dostunuz veya aile ferdi birden bire ya da zamanla hatırlama sorunu yaşıyor. Nerede, hangi günde ya da kim olduğunu bilmiyor.

Öteki Nedenler

Ateş (s. 38)

İnme (s. 236)

Uyuşturucu ve alkolün etkisi

Gıdasızlık/vitamin eksikliği

Şeker hastalığı (s. 256)

Hipotermi

Depresyon (s. 230)

Hipoglisemi

Beyin tümörü

Ensefalit

Frengi

Hidrosefali

Bilinç Bulanıklığı ve Unutkanlığın Nedenleri

Yaralanma. Başa bir şey çarpması bilinç bulanıklığına yol açabilir. Bu geçebilir, ama söz konusu kişi gözetim altında tutulmalıdır. Kazadan bir süre sonra bilinç bulanıklığı ya da yön bozukluğu sürerse, kafatasının içinde kanama olabilir; bu ciddi bir durumdur ve tıbbi bakım gerektirir.

Geçici iskemi krizi. Bilinç bulanıklığı ve unutkanlığın yanı sıra uyuşukluk, karıncalanma, kol ve bacak hareketinde azalma, bulanık görme, konuşma zorluğu da söz konusu olur. Beyne zaman zaman kan gitmiyor olabilir ve bu bir atardamar rahatsızlığının işareti olabilir.

Demans (bunama). Kişi 65 yaşını geçtiyse, bilinç bulanıklığı ve unutkanlığın yanı sıra, temizliğe ve dış görünümüne ilgisizlik, biraz önce olanı hatırlayamama, kişilik değişikliği (ajite olma ve sinirlilik) görülebilir. Depresyon ve/veya beslenme azlığı ya da demans söz konusu olabilir. Demans, ender olmakla birlikte gençlerde de görülür.

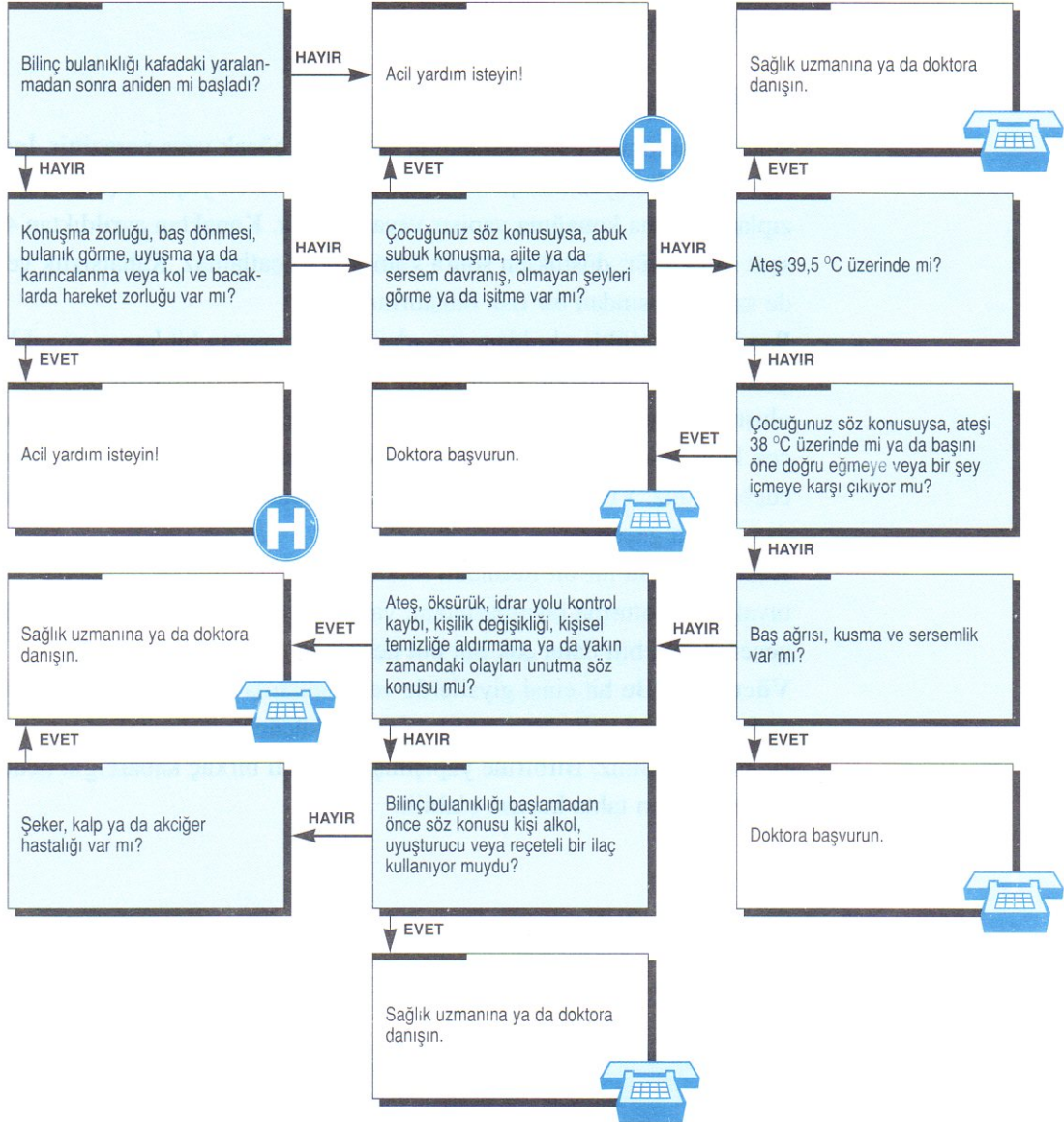
Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

Bilinç bulanıklığının ve unutkanlığı kendi kendine tedavi yöntemleri yoktur. Belirtiler şemasına bakarak acil yardım mı çağıracağınıza, yoksa doktora mı başvuracağınıza karar verin.

- Ateşin yol açtığı durumlar için s. 39'a bakın.
- Söz konusu kişi şeker hastasıysa ve bir öğün atladıysa, kuru meyva ya da portakal suyu iyi gelebilir. Ara yiyecekler için doktorunuza danışın.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.



Önleme

- Reçetesiz satılan ilaçlardan uzak durmak gerekir.
- Uyuşturucu ve alkol müptelalarına yardım edin.

Şikâyet

Deriniz kaşınıyor; kızardı ve pul pul oldu.

Bit Hakkında Önemli Bilgiler

Bit, susam tohumu büyüklüğünde minik bir böcek veya parazittir. İnsandan insana kolayca bulaşır ve insan kanını emerek yaşar. Uçmaz ve zıplamaz, ama konağına yapışır veya dökülür. Konaktan ayrıldıktan 48 saat sonra ölür; düştükten sonra yumurtaları çatlamaz. Rahatsızlık verse de sağlık açısından bir risk oluşturmaz.

Baş biti. Özellikle okuldan, yuvadan veya kamptan bit kapan çocuklarda görülür. Kafa derisinin kanını emer ve şiddetle kaşınan kırmızı benekler oluşturur. Çok küçük olduğu için kafa bitini görmek çok zordur. Daha çok kafa derisine yakın saç diplerindeki beyazımsı yumurtalarını fark edebilirsiniz. Vücutta kaldıkları sürece ve tedaviden 24 saat sonra insandan insana geçebilir.

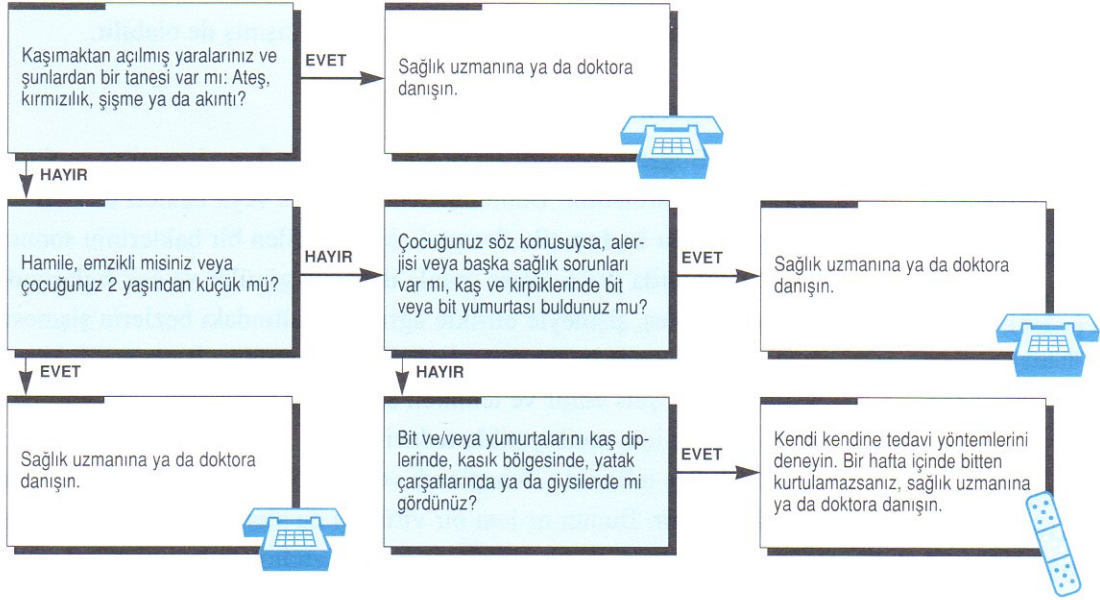
Kasık biti. Bu tür bit insandan insana cinsel ilişkiyle ve bazen de tuvaletlerin oturma kısımlarından, yatak çarşaflarından veya havlulardan geçer. Kasık biti daha çok pul pul deriye ya da kepeğe benzer.

Vücut biti. Bu bit cinsi giysilerde ve yataklarda yaşar ve vücuda sadece acıktığı zaman gelir. Vücut bitiniz varsa, küçücük kaşınan kırmızı noktalar fark edersiniz. Birbirine yapışmış, kaşıntılı birkaç kabarcığın nedeni bite benzeyen tahta kurusu olabilir.

Çocuğunuzun Tedavisi

- En az haftada bir kere bitin en çok görüldüğü dönemde (Ağustos - Kasım arası) çocuğunuzun başını kontrol edin. Kafasını sık sık kaşıyorsa, daha sık kontrol edin.

- Çocuğunuzda bit varsa, kiminle yakın ilişkide olduğunu öğrenin. Arkadaşlarının anne-babalarına ve okula haber verin. Reçetesiz ilaçların talimatlarını iyice okuyup çocuğunuzun tedavi edin.



Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

Biti reçeteli veya reçetesiz satılan bir sürü ilaçla tedavi edebilirsiniz. Doktora danışın. Prospektüste yazılanlara aynen uyun. Bu ilaçların fazlası tehlikeli olabilir. Bazı tavsiyelerde bulunalım:

- Saçları sirkeye batırılmış ince dişli bir tarakla, bütün bitler ve yumurtalar ayıklanıncaya kadar dipten dışarıya doğru taramak gerekir.
- Bütün tarakları, fırçaları ve saç tokalarını birkaç saat haşarat öldürücü şampuana ya da 10 dakika sabunlu sıcak suya batırın.
- Yatak takımlarını çok sıcak suda yıkayın. Sıcak, biti ve yumurtalarını öldürür.
- Yıkanmaz bitli nesneleri kuru temizlemeye verin veya havası alınmış bir plastik torbaya koyun. Bu torbayı 2 hafta sonra dışarıda açıp iyice silkeleyin.
- Bütün yatakları, yastıkları, tüylü oyuncak hayvanları, halıları ve döşemeli mobilyaları

elektrik süpürgesiyle temizleyip torbasını atın.

- Bir aile ferinde bit varsa, ötekiler de tedavi edilmelidir. (Hamile, emzikli kadınlarla 2 yaşından küçüklerin tedavisi için doktora danışmalısınız.)
- Kasık bitiniz varsa, tümüyle tedavi olmadan cinsel ilişkiye girmeyin. Son birkaç ay içinde birlikte olunan eşlerin tümüne haber verilmelidir.

Önleme

- Sık sık yıkanın.
- Aynı giysiyi 1 - 2 günden fazla giymeyin.
- Yatak çarşafalarını sık sık değiştirin.
- Başkasının tarağını, fırçasını, şapkasını veya başlığını kullanmayın.

BOĞAZ AĞRISI

Şikâyet

Boğazınız incindi ve kızardı. Acı veriyor ve şişmiş de olabilir.

Boğaz Ağrısının Nedenleri

Öteki Nedenler

Alerji
Sigara içmek
Mide ekşimesi (s. 162)
Sinüzit (s. 254)
Epiglot iltihabı
Grip
Tiroidit
Kızamık
Bademcik iltihabı (s. 57)
Öpüşme hastalığı (s. 56)
Kronik yorgunluk sendromu

Farinjit. Boğazınızda iltihap ve ağrı var. Ateş, bez şişmesi ve yutkunma zorluğu da görülebilir. Bunun nedeni bir virüs veya bakteri olabilir.

Streptokoklu bademcik. Streptokok adı verilen bir bakterinin sonucudur. Çocuklarda yetişkinlere oranla daha sık görülür ve çok bulaşıcıdır. Genellikle ateş, şişmeyle birlikte ağrı, çene altındaki bezlerin şişmesi ve boğazın arkasında beyaz noktalarla birlikte görülür. Bu hastalık laboratuvar testiyle teşhis edilir ve tehlikeli sonuçlara götürecek komplikasyonları önlemek için antibiyotikle tedavi edilir.

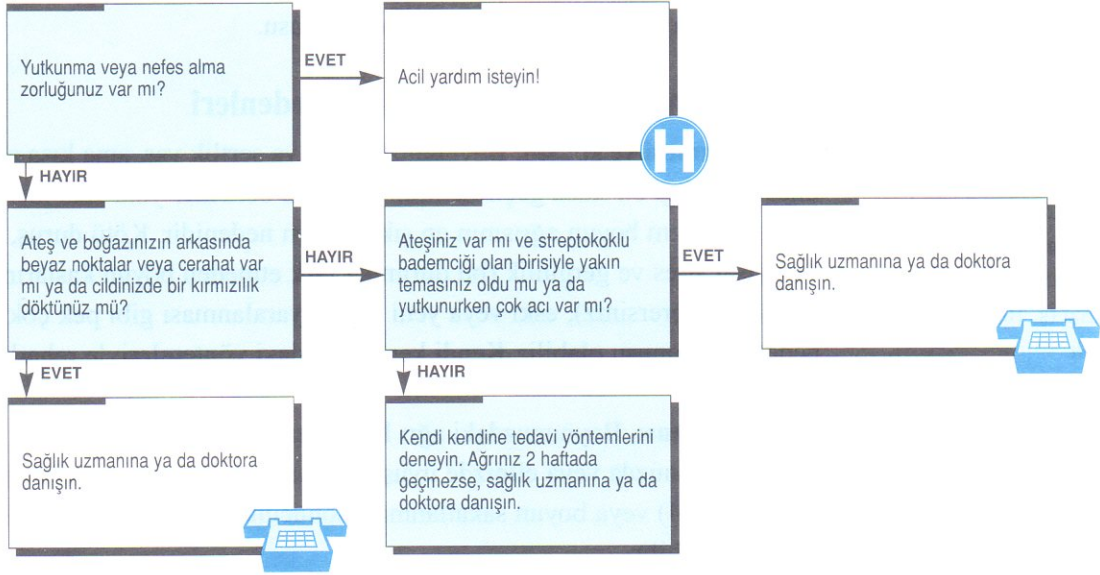
Larinjit. Ses telleriniz iltihaplandı ve şişti. Sesiniz kısalmış veya tümüyle gitmiş olabilir. Bunun nedeni bir virüs ya da alerjidir veya ses tellerini aşırı yormaktır. Larinjit genellikle kendi kendine tedavi yöntemleriyle geçer.

Kabakulak. Kulaklarınızın önündeki veya altındaki bezler şişti; çene kemiğinizi hissedemiyor olabilirsiniz. Sık görülen öteki belirtiler ateş ve kusmadır. Kabakulağın nedeni bir virüstür.

Çocuğunuzun Tedavisi

- 19 yaşından küçüklere aspirin vermeyin! Reye sendromu denen ender, ama ciddi bir soruna yol açabilir. Ateş veya ağrı durumlarında bunun yerine ibuprofen ya da asetaminofen (s. 27) verin.
- Çocuğunuzda yutkunma zorluğu veya normale göre fazla salyalanma varsa, doktora başvurun.

- Hemen hemen bütün solunum yolları hastalıkları tükürükle geçer; bu nedenle çatal-kaşık paylaşmaktan uzak durun. Hem kendi ellerinizi hem de çocuğunuzunkileri sık sık yıkayın.
- Solunum yolları hastalıklarının çoğu 7 - 10 gün sürerken, enfeksiyonlu öpüşme hastalığı (s. 56) haftalarca boğaz ağrısı yapabilir.



Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Ağrıyı azaltmak için aspirin (s. 27) gibi reçetesiz satılan bir ilaç alabilirsiniz. Boğazınızdaki rahatsızlık sizi öksürtüyorsa, öksürük şurubu veya pastil deneyin. Burun akması için (antihistamin içeren veya içermeyen) bir burun damlası kullanabilirsiniz.
- Boğazınızı rahatlatmak için aşağıdakilerden birisini veya birkaçını yapabilirsiniz:
 - Pastil emin
 - Bol sıvı alın. Çorba veya çayı balla ya da limonla için.
 - Tuzlu suyla (1/4 çay kaşığı tuza 250 gr sıcak su) veya reçetesiz satılan ağız yıkama suları ile gargara yapın.
- Rahatsızlığın nedeni kuru havaysa, soba veya radyatörün üzerine içi su dolu bir kap koyarak havayı nemlendirin.

- Ses telleri aşınmışsa (bağırmak, şarkı söylemek veya çok fazla konuşmak sonucu) sesinizi dinlendirin.
- Sigaradan kaynaklanıyorsa, sigarayı azaltmaya veya bırakmaya çalışın (s. 24).

Önleme

- Boğaz ağrınızın tekrarlamasını önlemek için bunu meydana getiren nedene göre bazı önlemler alabilirsiniz. En önemlisi hastalığa yol açan nedeni ortadan kaldırmaktır. Sigara içiyorsanız, bırakın. Odadaki hava kuruyorsa, nem yapın. Sesinizi aşırı kullanıyorsanız, buna son verin. Mide ekşimesinden kaynaklanıyorsa, s. 162'ye bakın.

BOYUNDA AĞRI / SERTLEŞME

Şikâyet

Boynunuzda ağrı ve/veya sertleşme söz konusu.

Boyunda Ağrının ve Sertleşmenin Nedenleri

Öteki Nedenler

Artrit (s. 224)

Disk kayması

Omurilikte hasar

Kalp krizi (s. 102)

Kolesistit

Peritonit

Kas incinmesi ve spazm. Boynunuzda ağrı ve sertlik var, ama kısa süre önce herhangi bir kaza geçirmediğiniz ve başka belirtiler yok. Kas incinmesi ve spazm boyun ağrısının en sık görülen nedenidir. Kötü duruş, duygusal stres ve gerginlik (bu durumda fark etmeden boyun kaslarınızı uzun süre gerersiniz), eski veya yeni boyun yaralanması gibi pek çok neden söz konusu olabilir. Kendi kendine tedavi yöntemleriyle rahatlayabilirsiniz.

Sinir sıkışması. Boynunuzdaki ağrı kolunuza kadar vuruyor ve tek taraflı. Kolunuzda veya elinizde uyuşma veya karıncalanma da olabilir. Artrit (s. 224) veya boyun sakatlanması sonucunda omuriliğinize bir sinir sıkışmış olabilir.

Menenjit. Ateş, şiddetli baş ağrısı, mide bulantısı/kusma, baş dönmesi veya bilinç bulanıklığıyla birlikte boynunuzda yoğun bir ağrı var ve parlıtlı ışığa baktığınızda gözleriniz de ağrıyor. Boynunuz o kadar sertleşmiş ki, çenenizi göğsünüze değdiremiyorsunuz. Menenjit boyun ağrısının ender, ama çok tehlikeli bir nedenidir.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

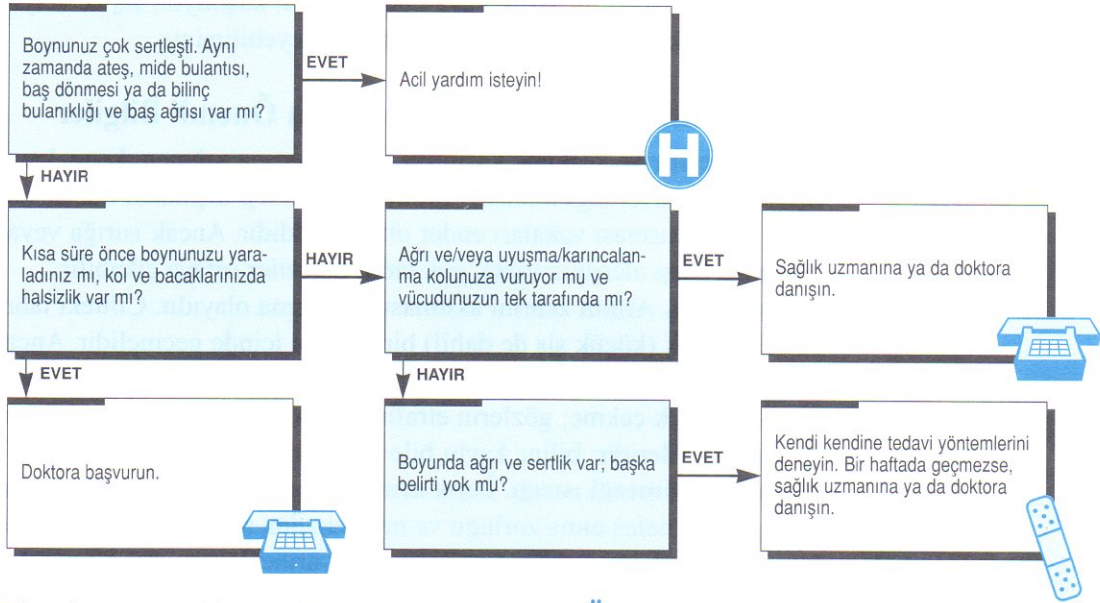
Boyunda ağrı ve sertleşme daha çok kas incinmesinin sonucudur; rahatlamak için şunlar yapılabilir:

- Yatağınızın sert olmasına dikkat edin. Sabahları ağrıyla uyanırsanız, daha ince bir yastık kullanın veya yastıksız yatın.

Çocuğunuzun Tedavisi

- 19 yaşından küçüklere aspirin vermeyin! Reye sendromu denen ender, ama ciddi bir soruna yol açabilir. Ateş veya ağrı durumlarında bunun yerine ibuprofen ya da asetaminofen (s. 27) verin.

- Eğer çocuğunuzda boyun ağrısıyla birlikte ateş, huysuzluk veya uyku hali varsa, acil yardım isteyin.



- Tekrarlayan veya bir süredir devam eden boyun ağrısı için, gergin kasları gevşetmek üzere sıcak (sıcak suda ıslatılmış havlu) uygulayın. Ağrı bir kaza sonrası başlamışsa, doktora başvurun.
- Aspirin, ibuprofen veya asetaminofen (s. 27) gibi reçetesiz satılan bir ağrı kesiciyi deneyin. Bunlar boyunda ağrı ve sertleşmeye karşı reçeteli ilaçlar kadar etkilidir.

Önleme

- Sadece otururken ve ayakta dururken değil, aynı zamanda hareket ederken de duruşu düzeltmek boyunda ağrı ve sertliği önleyebilir. Dik oturun, göğsünüzü şişirin, çenenizi hafifçe eğin ve başınızı kulaklarınızı omzunuza değdirecekmiş gibi yapın.
- Kaslarınızın gerildiğini hissettiğinizde yaptığınız işi bırakıp mola verin. Boynunuza masaj yapın, başınızı döndürün ve derin nefes alın.



Boynunuzu egzersizle gevşetin. Başınızı hafifçe göğsünüze eğin ve sonra birkaç kez bir sağa, bir sola çevirin.

BÖCEK SOKMASI / ISIRMASI

Şikâyet

Cildinizde kırmızı bir şişlik veya bölge oluştu; kaşınıyor, şiş ve acıyor. Bir şeyin soktuğunu veya ısırıldığını fark etmeyebilirsiniz.

Böcek Sokması ve Isırması Hakkında Önemli Bilgiler

Acı vermesine ve korkunç kaşıntıya yol açmasına rağmen, kene, karadul örümceği, kahverengi münzevi örümcek ve akrep dışındaki böcek sokması ya da ısırması vakaları ender olarak ciddidir. Ancak ısırığa veya sokmaya karşı alerjiniz varsa, çok ciddi belirtiler ortaya çıkabilir.

Arı sokması. Arının zehrini akıtması bir sokma olayıdır. Ciltteki tahriş ve rahatsızlık (küçük şiş de dahil) birkaç gün içinde geçmelidir. Ancak arı sokmasına karşı alerjiniz olabilir. Mide bulantısı ve kusma, nefes almada zorluk çekme; gözlerin etrafında, dudaklarda veya boğazda şişlik bunun belirtileridir; bilinç kaybı bile görülebilir.

Karadul örümceği ısırığı. Isırık acımıyor, ama karında spazm, karın sertleşmesi, nefes alma zorluğu ve muhtemelen mide bulantısı, kusma, baş ağrısı, terleme, seyirme, sallanma ve karıncalanma var. Karnında kırmızı bir kum saati işareti olan yaklaşık 3 cm genişliğinde ve 5 cm uzunluğundaki bir parlak kara örümcek tarafından ısırılmışsınız. Veya örümceği görmediniz, ama bir odun yığınının, ahşap kulübenin yanında, bodrumda veya ev dışındaki tuvalette bulundunuz.

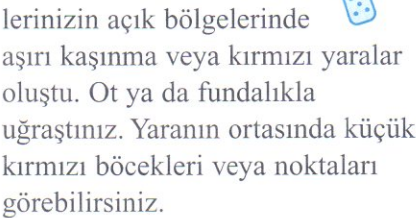
Kahverengi münzevi örümcek ısırığı. Mavi ya da mor alacalı bir nokta, etrafında beyaz bir halka ve onun etrafında daha büyük bir kırmızı halka oluştu. Kara örümcekten daha küçük olan ve sırtında kemana benzeyen beyaz bir şekil bulunan kahverengi örümcek tarafından ısırılmışsınız. Bu ısırık tehlikelidir.

Pire ısırığı. Ayak bileklerinizde, bel çizgisinin alt kısmında veya giysi-

Çocuğunuzun Tedavisi

- 19 yaşından küçükler aspirin vermeyin! Reye sendromu denen ender, ama ciddi bir soruna yol açabilir. Ateş veya ağrı durumlarında bunun yerine ibuprofen ya da aseta-minofen (s. 27) verin.
- Zehirli örümcek ısırıkları çocuklar açısından yetişkinlere oranla daha tehlikelidir. Isırığın üzerine buz veya soğuk kompres koyun ve derhal acil yardım isteyin.

- Pek çok ısırık zehirli değildir. Yetişkinler için geçerli olan kendi kendine tedavi yöntemlerini uygulayın. Genelde kızartı ve şiş bir gün sonra ortaya çıkar. Isırılan bölge kaşınıyorsa, bu basit bir lokal reaksiyondur ve soğuk uygulamak yararlı olur. Eğer o bölge acıyorsa, ikincil bir enfeksiyon söz konusu olabilir ve doktora başvurma- nız gerekir.



- Bütün ısırlıklar için: Isırık ciddi değilse ve acil yardımı bekliyor olsanız bile, hemen buz veya soğuk kompres uygulayın. Reçetesiz satılan bir ağrı kesici deneyin.
- Kaşıntı söz konusuysa, s. 76'ya bakın.
- Kene söz konusuysa, gazyağı, petrol veya alkol kullanmayın.

- Böceklerle temasa girebileceğiniz saman,



BURKULMA / İNCİNME

Şikâyet

Eklemlerinizden birisini burkarak veya aşındırarak yaraladınız. Yaralanan bölgede ağrı veya hassasiyet, muhtemelen de şiş, kızarıklık veya çürük var. Yaralı bölgeyi hareket ettirmekte zorlanıyor olabilirsiniz.

Burkulma ve İncinmeler Hakkında Önemli Bilgiler

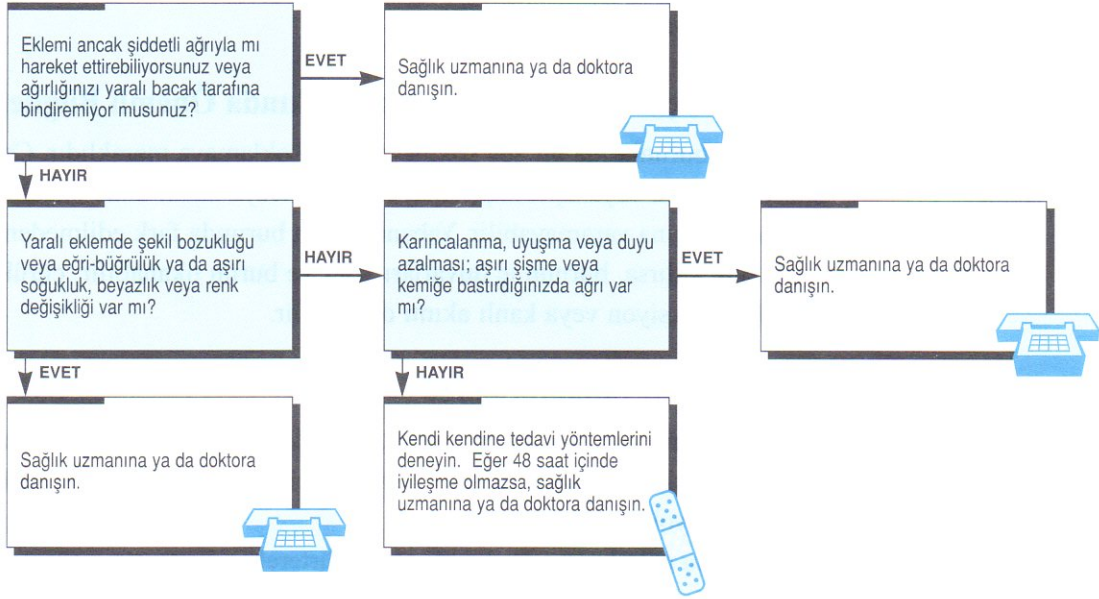
Burkulma ve incinme bir eklem kemiklerini bağlayan ve eklem hareketindeki sağlamlığı sağlayan dokuların yaralanmasıdır. Burkulma bağın gerilmesi ve yırtılmasıdır; incinme ise kas gerilmesidir. Burkulma ve incinme ani dönme ya da gerilme gibi eklemi normal hareket alanı dışında harekete zorlayan bir travmadan sonra meydana gelir. Bütün eklemlerde mümkün olmakla birlikte, en çok ayak bileklerinde, dizlerde ve parmaklarda meydana gelir. Burkulma ve incinmelerin şiddeti, hafif dereceden ameliyat gerektirecek dereceye kadar olabilir. Genellikle kendi kendine tedavi yeterlidir. Yaralı bir eklem genelde 24 saat içinde yük taşımaya başlar ve 2 hafta içinde iyileşir.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Ağrı hissetmez etmez, yaptığınız işi bırakın. DBBY (dinlenme, buz, bağlama, yukarıya kaldırma) formülünü uygulayın. O bölgeyi bir gün kadar dinlendirin; dayanabileceğinizi hissettiğinizde faaliyetinizi yavaş yavaş artırın. Dinlenme döneminde günde birkaç kere 10 dakika tatbikat 10 dakika ara olmak üzere buz koyun. Elastik bir bandajla bölgeyi sıkmadan koruyacak şekilde bağlayın. Bölgeyi yukarıya kaldırarak eklemlerdeki sıvıların akmasını sağlayın.
- Parmak eklemınızı burktuğunuzda eklem şişmeden önce hemen bütün yüzüklerinizi çıkarın.
- Ağrı ve şişkinliği rahatlatmak için aspirin veya ibuprofen (s. 27) gibi reçetesiz satılan bir ağrı kesici alın.

Çocuğunuzun Tedavisi

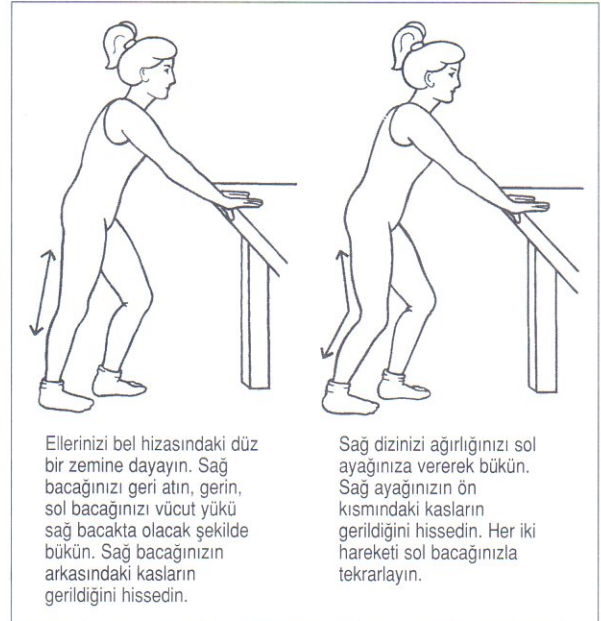
- 19 yaşından küçüklere aspirin vermeyin! Reye sendromu denen ender, ama ciddi bir soruna yol açabilir. Ateş veya ağrı durumlarında bunun yerine ibuprofen ya da asetaminofen (s. 27) verin.
- Çocuklar ağrılarını ifade edemeyebilir; bu nedenle burkulma ve incinme vakalarında onları yakından izlemek gerekir. Birden faaliyetlerini durdurur ve vücudun yükünü bir tarafa vererek topallamaya başarlarsa, tıbbi müdahale gerektiren bir yaralanma söz konusu demektir.



Önleme

- Burkulma ve incinme vakalarının pek çoğu evdeki kazalarda meydana gelir. Bu nedenle evinizi kazalara karşı emin hale getirin.
 - Merdivenlere parmaklık yaptırın.
 - Banyoda ve duşlarda lastik yaygı kullanın.
 - Kapıların ve merdiven basamaklarının aydınlık olmasını sağlayın.
 - Ayakkabı, oyuncak alet-edevat gibi nesneleri herkesin takılıp düşebileceği yerlere koymayın.
- Burkulma ve incinmenin bir başka önemli nedeni sportif faaliyetlerdir. Koruyucu önlemler alın.
 - Zorlayıcı fiziksel faaliyetlerden önce yavaş ve gerici hareketlerle ısının ve yoğun egzersiz bittikten sonra 5 dakika soğuyun (şekle bakın).
 - Kendinizi zorlamayın. Ağrı vücudun size yavaşlamanız gerektiğini ifade etmesidir;

kas veya eklemleriniz ağrımaya başladığında, yapmakta olduğunuz hareketi bırakın.



BURNA YABANCI CİSİM KAÇMASI

Şikâyet

Burnunuza yabancı bir cisim kaçtı.

Burna Kaçan Yabancı Cisimler Hakkında Önemli Bilgiler

Çocuklar burunlarına bir şey sokmaya veya koklamaya meraklıdır. Çocuk şikâyet etmeye veya aşırı hapşırmaya başlayıncaya kadar anne-babalar sorunun farkına varamayabilir. Yabancı cisim burunda fark edilmeden uzun süre kalırsa, burnun iç duvarları şişer ve burun tıkanabilir; çürük kokulu enfeksiyon veya kanlı akıntı da olabilir.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

Kendi kendine tedavi yöntemlerinde çok dikkatli olmalısınız. Çıkarmak için yapılacak denemeler yabancı cismin akciğerler tarafından teneffüs edilmesine yol açabilir.

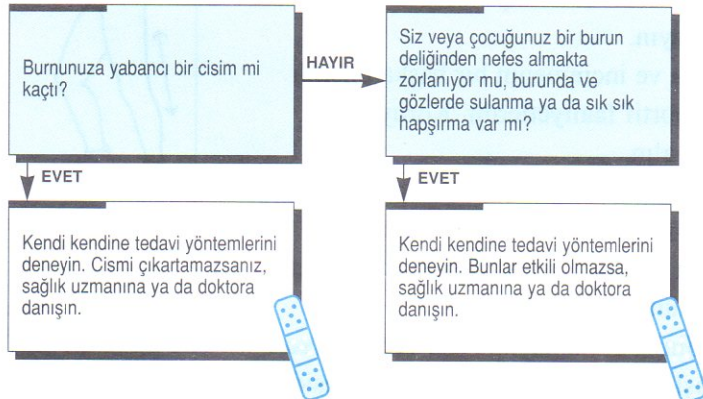
- Pamuklu çubuk veya başka bir şeyle dürterek çıkartmaya çalışmayın.
- Burunda birkaç saattir duran bir cismi çıkartmaya çalışmayın.
- Ağzınızdan nefes alın.
- Cismi yerinden oynatmak için bir elinizle öteki burun deliğini kapatırken, söz konusu burun deliğinden dışarıya üfleme yapmayın. Hızlı üfleme yapmayın. Birkaç kere üfledikten sonra durun.
- Cisim görünüyorsa ve cımbızla alınabilecek gibiyse, bir kez denemede bulunun. Başarılı olmazsanız, sağlık uzmanına ya da doktora danışın.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Çocuğunuz burnundan hiçbir şey çıkarmaya çalışmayın. Bunun yerine doktora başvurun.

Önleme

- Burnunuza küçük ve keskin cisimler sokmayın.



BURUN AKMASI

Öteki Nedenler

Soğuk algınlığı (s. 192)

Grip

Sinüzit (s. 254)

Soğuk havaya tepki

Hamilelik

Çocuğunuzun Tedavisi

- 19 yaşından küçükler aspirin vermeyin! Reye sendromu denen ender, ama ciddi bir soruna yol açabilir. Ateş veya ağrı durumlarında bunun yerine ibuprofen ya da asetaminofen (s. 27) verin.

Şikâyet

Burnunuz akıyor.

Burun Akmasının Nedenleri

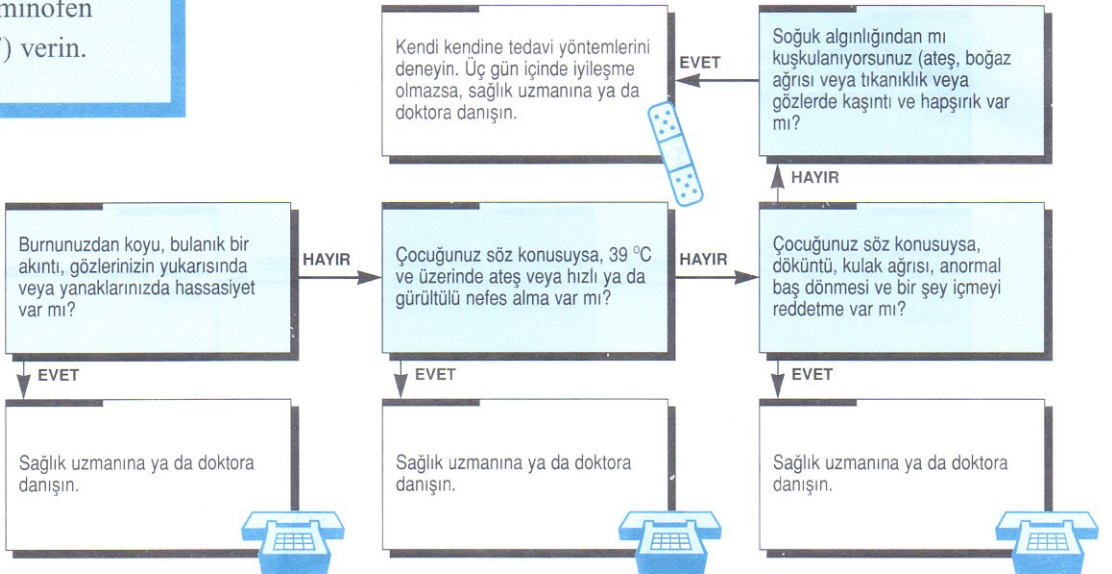
Saman nezlesi. Burnunuz tıkalı ve akıyor; gözleriniz kaşınıyor ve hapşıırıyorsunuz, ama başka hastalık belirtileri yok. Bu, muhtemelen *alerjidir*. Kendi kendine tedavi yöntemleri yararlı olabilir.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Soğuk algınlığı söz konusuysa, s. 193'e, alerji için s. 255'e, sinüzit için s. 255'e bakın.

Önleme

- Alerji yapan nesneleri tespit edin ve ortadan kaldırın. Serin ve soğuk havalarda iyi giyinin. Ellerinizi sık sık yıkayın. Günde en az 6 - 8 bardak sıvı için.



BURUN KANAMASI

Öteki Nedenler

Hipertansiyon (s. 234)
Hemofili (s. 138)
Tümör
Kan damarı hastalığı (s. 83)
Kanda trombosit
bozukluğu (s. 82)
Antikoagülan tedavi
Kuru hava
Alerji
Aspirin kullanımı
Burnu sivri bir şeyle
karıştırmak
Kokain kullanımı
Kan pıhtılaşması bozukluğu
Lösemi

Çocuğunuzun Tedavisi

- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.

Şikâyet

Burnunuz kanıyor.

Burun Kanamasının Nedenleri

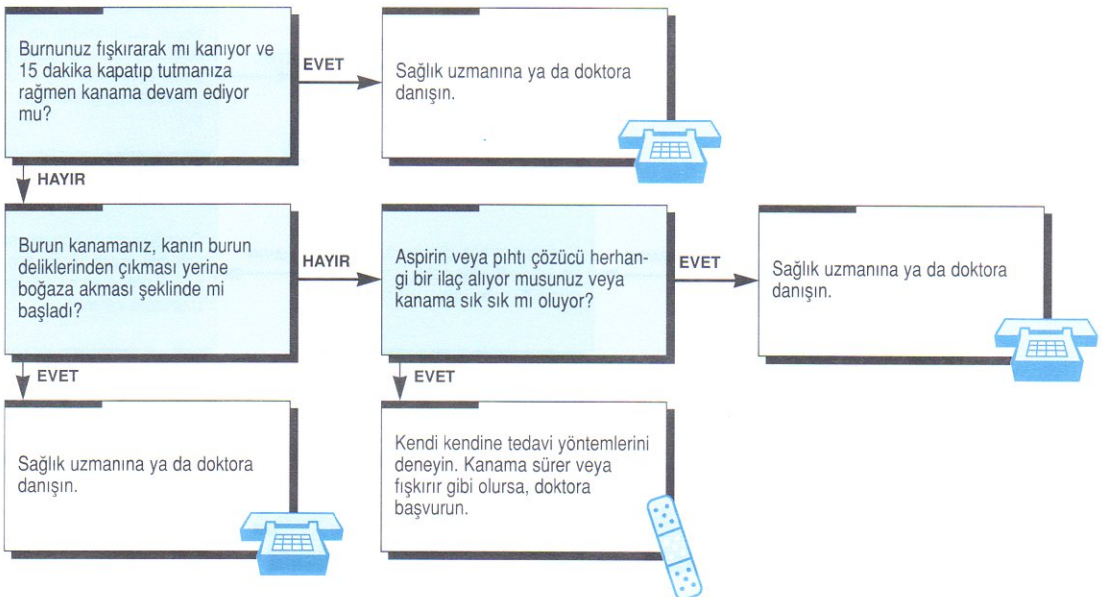
Yaralanma. Burnunuza veya başınıza gelen bir darbe sonucu burnunuz aşırı kanıyor, ama kendi kendine yardım yöntemleri uyguladıktan sonra kanama durdu. Şimdi burnunuzdan kan ya da berrak bir sıvı sızıyor; burnunuz şiş, kırılmış ya da şekli bozulmuş gibi görünüyor.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Normal, başınızı dik tutarak sakın oturun. Burun kemiğinin altından bastırarak burnunuzu sıkı sıkı kapatın. Burnunuzu 15 dakika sürekli tutun. Ağızınızdan nefes alın.

Önleme

- Sık sık burnunuz kanıyorsa, havayı nemlendirecek bir alet kullanın veya burnunuzun içine günde iki kere vazelin sürün. Aspirin, iltihaba karşı steroid dışı ilaçlar ve steroidli burun spreylerini aşırı kullanmaktan sakının.



BURUN TIKANIKLIĞI

Öteki Nedenler

- Alerjik nezle (s. 254)
- Soğuk algınlığı (s. 192)
- İlacın yan etkisi
- Nem azaltıcı sprey kullanma
- Grip
- Sinüzit (s. 192)
- Hamilelik
- Polip
- Yabancı cisim (s. 72)
- Septum deviasyonu

Şikâyet

Burnunuz tıkanı; koku alamıyorsunuz ve belki de sadece ağzınızdan nefes alabiliyorsunuz.

Burun Tıkanıklığının Nedenleri

Vazomotor rinit. Burnunuz tıkalı, kaşıntı yok, biraz akıyor ve hapşırmıyorsunuz. Burun tıkanıklığını önlemek için nemden ve ısı değişikliklerinden kaçınmak gerekir. Aşırı burun damlası kullanmak, durumu daha da kötüleştirebilir.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

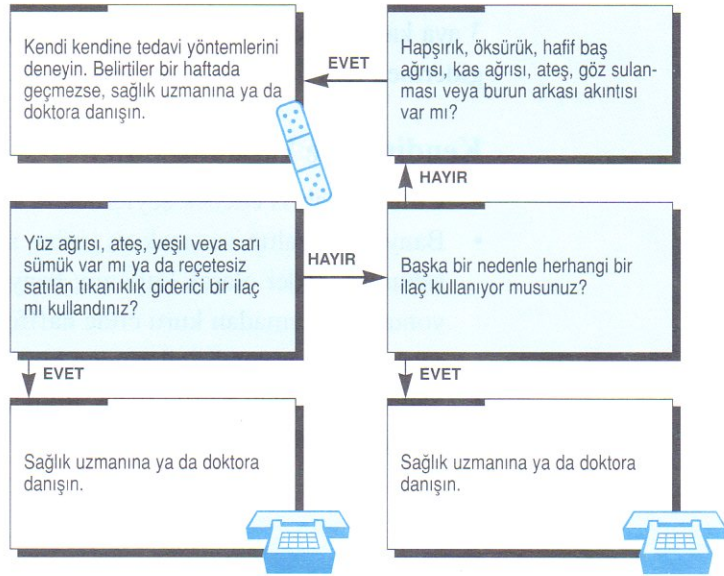
- Sinüs ağrısı varsa s.193'e, alerji için s. 255'e bakın. Soğuk algınlığı için s. 193'e bakın.

Önleme

- Sinüs ağrısı için s. 193'e, alerji için s. 255'ye bakın.

Çocuğunuzun Tedavisi

- 19 yaşından küçük-
lere aspirin ver-
meyin! Reye
sendromu denen
ender, ama ciddi
bir soruna yol aç-
abilir. Ateş veya ağrı
durumlarında
bunun yerine ibup-
rofen ya da aset-
aminofen (s. 27)
verin.
- Burna yabancı bir
cisim kaçtıysa,
s. 72'ye bakın.



Öteki Nedenler

Kurdeşen (s. 154)
Uyuz (s. 116)
İlacın yol açtığı *alerji*
Parazit
Böcek ısırması veya sokması (s. 68)
Saçkıran (s. 184)
Atlet ayağı (s. 40)
Zehirli sarmaşık, meşe veya sumak
Karaciğer hastalığı
Böbrek hastalığı
Kan bozukluğu

Şikâyet

Cildiniz kuru, kaşınıyor; muhtemelen çatlak ya da tahriş olmuş.

Ciltte Kuruluğun ve Kaşınmanın Nedenleri

Kontakt dermatit. Cildiniz yeni bir takıyla veya giysiyle temas ettiği yerde kaşınıyor veya kısa süre önce deterjanınızı, cilt kreminizi ya da deodoranınızı değiştirdiniz; saçınıza perma veya boya yaptırdınız; veya alerjik olduğunuz bir şey yediniz ya da yeni bir ilaca başladınız. Döküntünüz de olabilir. Döküntüyü kaşıdığınızda, tırnak izleriniz boyunca dar, tümsek tümsek kırmızı izler kalıyor. Alerji kaynağı ortadan kalktığında, bu durum da yok olur.

Prürit. Muhtemelen bacaklarınızın alt, kollarınızın üst kısmında, bögürünüzde veya kalçanızdaki deri kaşınıyor. Gözle görülür bir nedeni olmayabilir ya da cildin bazı kısımlarını çatlatmış veya tahriş etmiş olabilirsiniz. Çevrenizde nem oranı düşüktür veya yaşınız ilerlediği için cildiniz kurudu. Kendi kendine tedavi yöntemleri yararlı olur.

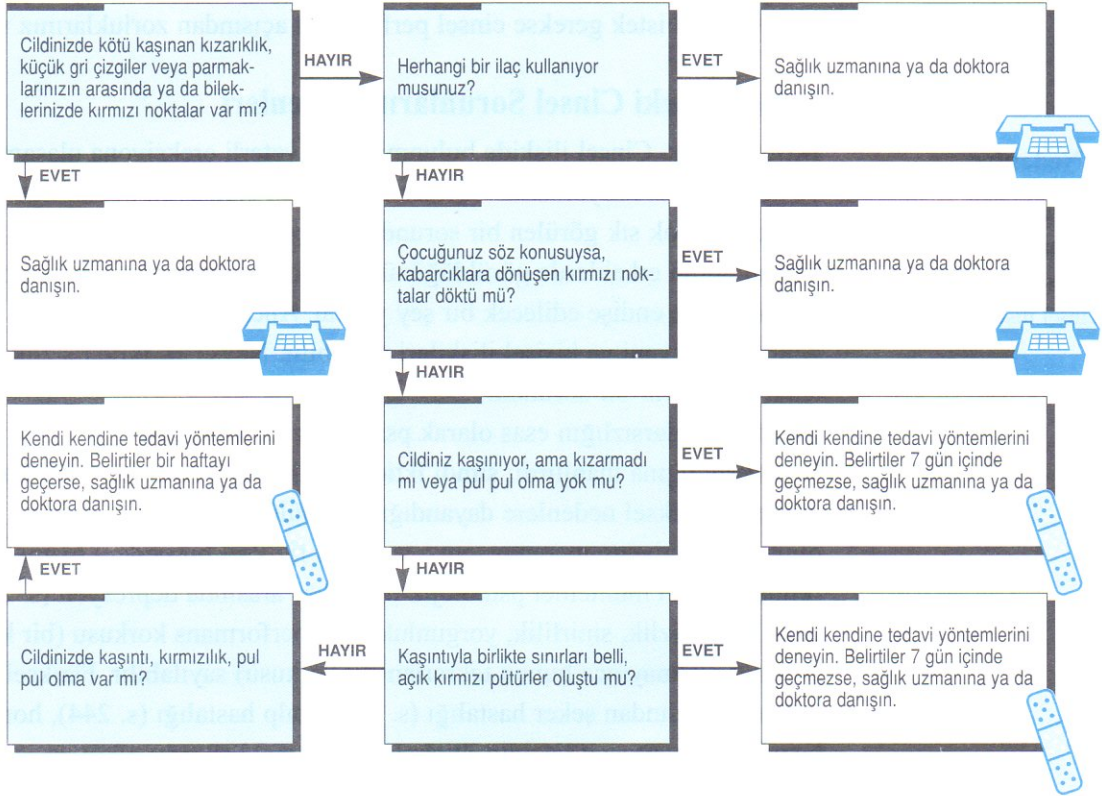
Pitiriazis. Kollarınızın üst kısmında, gövdenizde veya kalçalarınızda yumurta biçiminde, kaşınan ve kabuklu lekeler var. Bu durum 3 haftadan 3 aya kadar sürebilir ve tedavi gerekmeden geçebilir; ancak kaşıntıyı gidermek için ilaç yazılması gerekebilir.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Cildinizi tahriş edecek şeylerden uzak durun.
- Banyoları azaltın ve sıcak su yerine ılık suyla yıkanın. Yağ kökenli sabunları ender olarak kullanın; banyodan sonra alkolsüz cilt emülsiyonunu ovalamadan kuru cilde hafifçe dokundurarak yayın. Reçetesiz satılan cilt nemlendiricilerinden kullanın.
- Yatak odanızdaki nemi artırın. Radyatör veya soba üzerine içi su dolu bir kap koyabilirsiniz.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.



- Yulaf unuyla veya nişasta-soda karışımıyla banyo yapın. Bir avuç yulaf alın, bir tülbent veya pamuklu giysiyle birlikte kaynar suya batırın; su ılıdıktan sonra süngerle kaşınan bölgelere sürün. Veya bir leğende ılık suyla 250 gr kabartma tozu ve 500 gr çamaşır kolası tatbik edin. Sakın sabun kullanmayın.
- Kaşıntıya karşı ilaçların etkisi sınırlıdır. Hidrokortizonlu kremler (s. 28) kontakt dermatite ya da egzamaya iyi gelebilir, ama dok-

tor tavsiyesi dışında uzun süre kullanılmamalıdır. Lanolin içeren kremleri dikkatli kullanın; lanolin koyundan yapılır ve pek çok kişinin koyun ürünlerine karşı alerjisi vardır.

Önleme

- Aşırı kuruluğa karşı önlem alın.
- Alerji ve tahriş kaynaklarını tespit edip ortadan kaldırın.

Şikâyet

Gerek cinsel istek gerekse cinsel performans açısından zorluklarınız var.

Erkeklerdeki Cinsel Sorunların Nedenleri

Öteki Nedenler

Peyronie hastalığı

Orgazm olamama

Geç boşalma

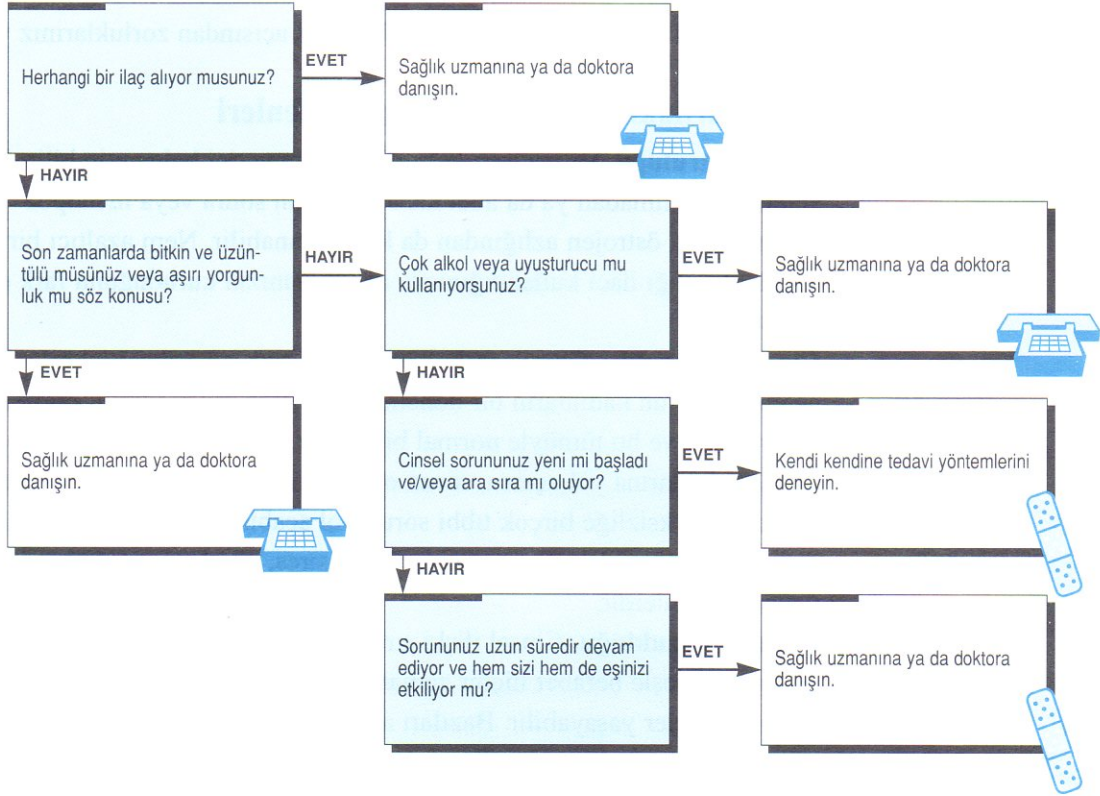
Ağrılı cinsel ilişki

İktidarsızlık. Cinsel ilişkide bulunmak için yeterli ereksiyona ulaşamıyor ve bunu sürdüremiyorsunuz. İktidarsızlık ya da ereksiyon bozukluğu erkeklerde çok sık görülen bir sorundur. Geçici iktidarsızlığın hemen hemen bütün erkeklerde görüldüğünü bilmekte yarar vardır; bu tamamen normaldir ve endişe edilecek bir şey yoktur. Ancak bu sürekli hale gelirse, özgüveni ve kişisel ilişkileri sarsabilir. Neyse ki, iktidarsızlık tedavi edilebilir bir sorundur.

Eskiden iktidarsızlığın esas olarak psikolojik nedenlerden kaynaklandığına inanılırdı; şimdi iktidarsızlık vakalarının hemen hemen yarısının fiziksel nedenlere dayandığı düşünülüyor. (Ara sıra erekte olmuş bir vaziyette uyanıyorsanız, sorunun fiziksel bir nedeni olamaz.) İktidarsızlığın muhtemel psikolojik nedenleri arasında depresyon (s. 230), cinsel isteksizlik, sinirlilik, yorgunluk veya performans korkusu (bir kez ereksiyon olmayınca bunun tekrarlaması korkusu) sayılabilir. Fiziksel nedenler açısından şeker hastalığı (s. 256), kalp hastalığı (s. 244), hormon bozuklukları, prostat bezinin iltihaplanması (s. 252), aşırı alkol ve uyuşturucu kullanımı ve bir ilacın yan etkisi söz konusu olabilir. İktidarsızlık durumlarının çoğu kendiliğinden geçer.

Erken boşalma. Çok küçük bir uyarıyla orgazm olup eşinizi tatmin edemeden boşalıyorsunuz. Erkeklerde en yaygın cinsel sorun olan erken boşalma özellikle genç erkeklerde ve/veya yeni başlayan ilişkilerde söz konusu olur. Bu, daha çok psikolojik nedenlerden, genellikle de ilk cinsel ilişkiler sırasındaki heyecan ve tedirginlikten kaynaklanır.

Cinsel isteksizlik. Artık seksle ilgilenmiyorsunuz ve ender olarak bunu düşünüyorsunuz. Cinsel isteksizliğin zaman zaman herkesin başına gelebileceğini bilmekte yarar vardır. Ancak uzun sürerse ve/veya eşiniz sonuçtan memnun olmazsa, bir sorun haline gelir. Cinsel isteksizliğin pek çok nedeni olabilir. Depresyon (s. 230), yorgunluk, stres, ağrı, ilgi kaybı veya bir ilişkide çözülmemiş bir çatışmanın bulunması isteğinizi azaltabilir. Ancak fiziksel bir neden, örneğin erkeklik hormonu testosteronun azalması da söz konusu olabilir.



Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Seks ve cinsellik üzerine çok sayıda kitap ve video vardır ve bunlar yararlı olabilir.
- Birçok cinsel güçlüğün kökünde ilişki problemleri bulunur ve bunları açıkça konuşmak muazzam bir fark yaratır.
- “Sıkma” tekniği: Kadın boşalma belirtileri ortaya çıktığında eşinin penisini kasıklarının hemen altından baş parmağı ve işaret parmağıyla sıkarsa, erkeklerin erken boşalma konusunda daha fazla kontrol kazanmasına yardımcı olabilir.
- Geç boşalma veya boşalamama bir ilacın (örneğin seçici serotonin geri alım inhibitör-

leri gibi bir depresyon ilacının) etkisiyle meydana gelmiş olabilir.

- Neden bunaltıysa uyarıcı egzersizler (s. 81) faydalı olabilir.

Önleme

- Eşinizle açık, dürüst iletişim sayesinde ilk elden cinsel sorunların meydana gelmesini önleyebilirsiniz. Bütün sorunlarınızı çözmeye çalışın. Cinsel ilişkinizle ilgili hiçbir sorunu tartışmakta tereddüt etmeyin.
- Alkol içiyorsanız, günde 1 - 2 bardağı geçmeyin.
- Yasadışı uyuşturucuları kullanmayın.
- Aşırı çalışmaktan ve yorgunluktan kaçınin.

Şikâyet

Gerek cinsel istek gerekse cinsel performans açısından zorluklarınız var.

Kadınlardaki Cinsel Sorunların Nedenleri

Öteki Nedenler

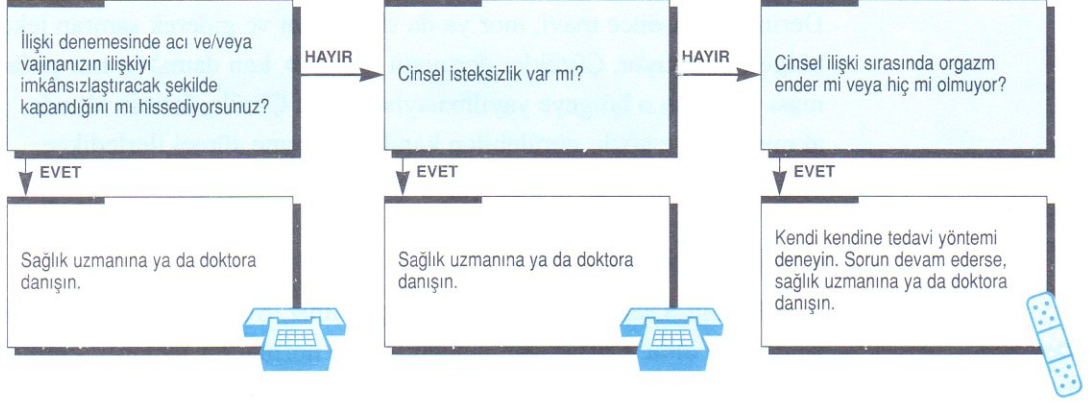
İlacın yan etkisi

Vajina kuruluğu. Vajina kuruluğu ilişkiyi acı verici hale getirebilir; bu, yetersiz uyarılmadan ya da âdet kanamasından sonra veya menopoz dönemindeki östrojen azlığından da kaynaklanabilir. Nem azaltıcı bir soğuk algınlığı ilacı kullandığınızda da vajinanızın kuruduğunu fark edebilirsiniz.

Cinsel isteksizlik. Cinsel istek duymuyorsunuz; seks size itici bile gelebilir. Bütün kadınların bir dönem cinsel istek duymadığını bilmekte yarar vardır ve bu tümüyle normal bir şeydir. Bu durum uzun sürerse ve ilişki zorluklarına yol açarsa, sorun olarak kabul edilmelidir. Kadınlardaki cinsel isteksizliğe birçok tıbbi sorun yol açabilir, ancak hiddet, ilişkideki problemler, depresyon (s. 230), stres, alkol ve yorgunluk en yaygın nedenlerdir.

Orgazm bozukluğu. Cinsel ilişki sırasında orgazm olamıyorsunuz. Bazı kadınlar bir eşle beraber hiçbir zaman orgazm olmadıkları halde zevkli cinsel deneyler yaşayabilir. Bazıları ara sıra veya belli bir uyarma yöntemi sonucunda orgazm olur. Bazıları ise her ilişkide orgazm olur. Bu duruma fiziksel, psikolojik nedenler veya her ikisi birlikte yol açar. İlişki sırasında acı (aşağıdaki başlığı okuyun) sık görülen fiziksel nedenlerden birisidir; depresyon (s. 230), öfke veya başka duygular zevk alma yeteneğini etkileyebilir. Cinsel karşılık vermenin anatomisi ve psikolojisi konusundaki bilgisizlik de bir neden olabilir. Seçici seroltonin gerilim inhibitörleri gibi bazı yeni depresyon ilaçlarının orgazm zorluğu yan etkisi olabilir. Kendi kendine yardım yöntemleri yararlı olabilir, ama tedavi de bir seçenektir.

Ağrılı cinsel ilişki. Birleşme sırasında zorlanma ve hatta çok acı hissediyorsunuz. Ağrılı veya zor cinsel ilişkinin vajinada tahriş, enfeksiyon (cinsel uçuk, s. 130), mantar enfeksiyonu (s. 204), leğen kemiği iltihaplanması (s. 204), yumrular, *endometriyoz* ve pek çok tıbbi nedeni olabilir.



Vaginismus. İlişki kurma denemesinde vajinada kas spazmları oluyor ve ilişki imkânsızlaşıyor. Vaginismus, vajinanın dış kısmındaki iradeye bağlı olmayan kasılmalardır. Hem kadın hem de partneri bu durumun planlanmış veya bilerek meydana gelmiş bir şey olmadığını anlamalıdır. Bu durum fiziksel, psikolojik nedenlerden veya her ikisinden kaynaklanabilir, ancak doktor muayenesi gerektirir.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Kendi kendine tedavi yöntemleriyle cinsel sorunlarınızın bir çoğunu giderebilirsiniz. Bu yöntemler 6 ay içinde etkili olmazsa, bir sağlık uzmanına, doktora veya danışmana başvurmalsınız.
 - Vajina kuruluşunu reçetesiz satılan suda eriyen emülsiyonlarla giderebilirsiniz (bazıları lateks prezervatiflerde kesilir ve prezervatifi etkisizleştirir; eczacınıza danışın.)
 - Cinsel sorunların pek çoğu eşlerden birisinin huzursuzluğundan kaynaklanır.

Siz ve eşiniz ilişkiye geçmeden uyarıcı egzersizler kullanarak birlikte olmak isteyebilirsiniz. Bu tür temas gevşetici olabilir ve hem ilginin hem de uyarının artmasına yardım edebilir.

- Bazı cinsel sorunlar bilgisizlikten kaynaklanır. Kadın cinselliğiyle ilgili pek çok kitap ve videonun yardımıyla bilginizi artırabilirsiniz. Kendinizi uyarak sizin açınızdan zevk verici yöntemleri keşfedebilirsiniz.
- Cinsel taciz ve tecavüzün etkisi uzun süre devam eder. Böyle bir vaka geçirmişseniz, bu olayı mümkün olabildiği kadar aşma konusunda profesyonel yardım almaya dikkat edin.

Önleme

- Yasadışı uyuşturucular ve aşırı alkol kullanmayın. Bu maddeler cinsel ilgi ve tepki vermeye olumsuz etkide bulunabilir.
- İlişkinizdeki sorunları çözün. Eşinizle sık sık açıkça ve dürüstçe konuşun.

Öteki Nedenler

Aplastik anemi

Hemofili (s. 138)

Lösemi

Lenfoma

Lupus erithematosus

Gıdasızlık

Karaciğer hastalığı

Böbrek hastalığı

Şikâyet

Derinizde ilk önce mavi, mor ya da siyah olan ve giderek sararan lekeli bölgeler oluşuyor. Çürükler derinizin altındaki kan damarlarının çatlaması ve kanın o bölgeye yayılmasıyla oluşur. Çürük, derinin altında akmış olan ve gözle görülebilen kandır. İyileşme süreci ilerledikçe, sızmış olan kan hücreleri patlar ve çürük yok olur.

Çürüklerin Nedenleri

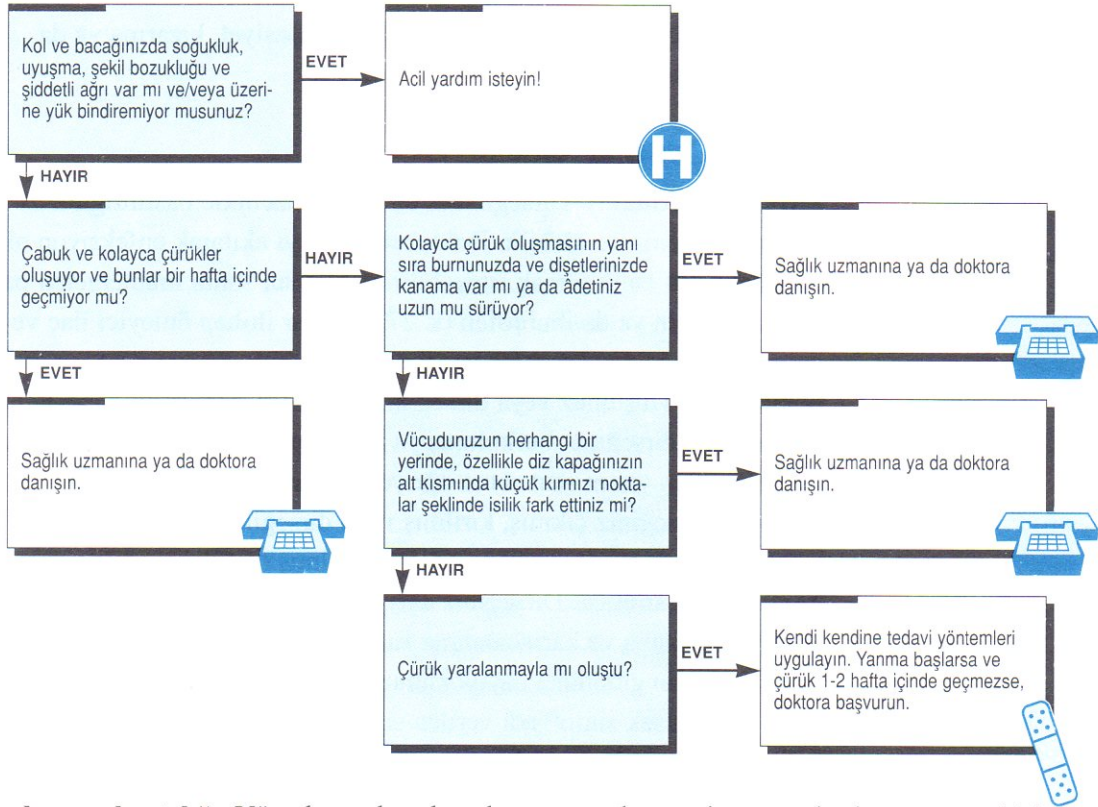
Yaralanma. Düştünüz veya bir yere çarptınız. Şimdi o bölge siyah, mavi ya da mor oldu. Çürük, yaralanmaya karşı normal bir tepkidir; çürüğün büyüklüğü ve şekli darbenin şiddetine, yaralanan kısma ve çürümeye ne kadar eğilimli olduğunuza bağlıdır. Derinin ince olduğu bir yeri (göz gibi) yaraladığınızda hem çürük hem de buna eşlik eden şişlik muhtemelen daha kötü olur. Çürük kadınlarda erkeklere oranla daha çok görülür ve orta yaşa gelen herkesin teni daha çabuk çürür. Yaşlıların ellerinin arkasında meydana gelen çürükler yaralanmadan bağımsız olarak meydana gelebilir. Çürüklerde hemen hemen her zaman kendi kendine tedavi yöntemleri uygulanır.

Demir eksikliği anemisi. Yüzünüz çok solgun, zayıfsınız, çabuk yoruluyorsunuz ve kolayca çürükler oluşuyor. Demir eksikliği anemisi, demir eksikliğinin kandaki alyuvarların yeterli miktarda oksijen taşıma yeteneğine müdahalesinin yol açtığı sık görülen bir durumdur. Bu durum doktorunuzun gözetiminde demir alınmasıyla kolayca tedavi edilir.

Kanda trombosit bozukluğu. Çabucak çürük meydana gelmesinin yanı sıra derinizin altında küçük, nokta nokta kırmızı benekler fark ettiniz. Sık sık burnunuz ve dişetleriniz kanıyor, âdetleriniz uzuyor, yorgunluk ve koyu renk büyük abdest söz konusu. Trombositler kanamayı önleme mekanizmasında yaşamsal bir rol oynar. Trombositlerde bir sorun varsa - sayıları azsa ya da gerektiği gibi çalışmıyorlarsa - vücudunuz çabucak çürür.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.



Kan damarı hastalığı. Vücudunuzda çabucak çürük oluşuyor, sık sık burnunuz kanıyor, ağzınız biraz kanlanıyor ya da derinizin altında küçük, kırmızı noktalar oluşuyor. Aynı zamanda kaşıntı, baş dönmesi, geceleri terleme, yorgunluk, baş ağrısı ve/veya bulanık görme söz konusu.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Hemen havluya sarılmış buz veya dondurulmuş sebze paketini çürüğün üzerine koyun. Buz kanın damarlardan akmasını önleyecek ve siyah-mavi lekeleri en aza indirecektir.
- Çürük kol ve bacaklardaysa, bunları kalbin hizasından daha yükseğe kaldırın. Böylece

kanın akmasını durdurmuş ve etkisini azaltmış olursunuz.

- Çürüyen yeri sakın ovmayın ve masaj yapmayın. Bu çürüğü daha kötü hale getirir.

Önleme

- Yeteri kadar C vitamini ve çinko almaya özen gösterin; çünkü bunlar çürüme eğilimini azaltır. Turunçgiller iyi bir C vitamini kaynağıdır; çinko ise kabuklu deniz hayvanlarında, sığır etinde ve piliçte bulunur.
- Vücudunuz kolayca çürüyorsa, ağrılara karşı aspirin ya da ibuprofen yerine asetaminofen (s. 27) kullanın. Asetaminofenin pıhtılaşmaya etkisi yoktur.

DİRSEK AĞRISI

Şikâyet

Dirseğiniz ağrıyor ve muhtemelen şişlik, hassasiyet, kızarma ya da berelenme söz konusu.

Öteki Nedenler

Romatizmal artrit (s. 224)

Enfeksiyonlu artrit

Osteoartrit (s. 224)

Osteomyelit

Kemik kanseri

Dirsek Ağrısının Nedenleri

Burs (kese iltihabı). Dirseğinizin etrafı şiş; özellikle bastırdığınızda ağrıyor. Ateşiniz de olabilir. Doktorunuz sıvıyı akıtarak enfeksiyon olup olmadığından emin olmak isteyebilir ve bundan sonra muhtemelen pansuman, aspirin ya da ibuprofen (s. 27) gibi bir iltihap önleyici ilaç ve doğrudan basınçtan kaçınma tavsiye edebilir.

Kırık/çıkık. Düştünüz veya dirseğiniz yaralandı. Şiş, çürük veya kanama söz konusu; dirseğiniz burkulmuş ya da deforme olmuş gibi görünüyor; yaralanmadan yarım saat sonra ağrıyor, hassas, zor hareket ediyor ve sertleşti. Dirseğiniz çıkmış, kırılmış veya dirseğinizin etrafındaki bir kemik çatlamış ya da yumuşak doku yırtılmış olabilir.

Tazyik yaralanması. Dirseğiniz ağrıyor ve dördüncü ve beşinci parmaklarınızda uyuşma ve karıncalanma var. Dirseğinizi sürekli sert bir masaya veya bisikletin gidonuna dayıyorsunuz. Dirseğinizin altından geçen ve çoğu kez “dirsek siniri” adı verilen sinir zedelenmiş olabilir. Dirseğinize dayanmamaya çalışın ve dayanmak zorundaysanız, bir koruyucu destek kullanın.

Tenisçi dirseği. (Tenis oynarken, tornavida veya çekiç kullanırken) sürekli kolunuzun alt kısmını çevirmekten, döndürmekten dolayı dirseğinizin dış kısmında ve kolunuzun alt kısmında ağrı var. Kendi kendine tedavi yöntemlerini deneyin.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Kolundan çekilen bir çocuğun dirseği çıkmış olabilir. Dirseğini kullanmaktan kaçınıyor ve kolunu bükük tutuyor. Doktorunuzun yapacağı basit bir hareketle yerine oturacaktır.

- Çocuklardaki dirsek yaralanmaları veya çıkıkların çoğu buz koymak ve kolu dinlendirmek için hazırlanan bir askıyla kolayca iyileşir. Olayın ertesi günü ağrı sürer veya şiddetlenirse, ateş 38 °C üzerinde olursa, doktora başvurun.



- tenis veya basketbol oynamak gibi tekrara dayanan faaliyetlere uygun teçhizat, duruş ve hareketlere dikkat edin.

- Tenis açısından: Öğretmeninizden ters vuruşunuzu düzeltmesini isteyin; tenis oynamaya süresini azaltın; oyundan önce ısınma hareketleri yapın; oyundan sonra buz koyun; dirseklik kullanın. Oyundan bir saat önce ve altı saat sonra ibuprofen (s. 28) alabilirsiniz.

- Bir sağlık uzmanına kolunuzu ve omzunuzu güçlendirecek egzersizleri danışın.
- Daktilo yazmak, tornavida kullanmak, golf,

DİŞ AĞRISI

Şikâyet

Bir veya birkaç dişinizde içten içe, zonklayan veya keskin bir ağrı var.

Öteki Nedenler

Kırılmış diş veya dolgu

Kaynamış diş

Sinüzit (s. 254)

Nevralji



Diş Ağrısının Nedenleri

Diş çürümesi. Dişiniz zonklıyor. Ağrı kesiliyor, ama tekrarlıyor; hem soğuk hem de sıcak yiyecek ve içeceklerle ve soğuk hava solumaya karşı hassasiyet söz konusu. Dişinizde, diş özünün içindeki sinirin iltihaplanmasına yol açan bir oyuk, dolgu veya hasar var. Diş çürümesinin en sık görülen nedeni aşırı şeker tüketimiyle birlikte dişlerin temiz tutulmamasıdır. Şeker, bakterilerin asit üretmesine yol açar; asit diş minesine hasar verir, diş özüne girer, iltihap ve ağrıya yol açar.

Dişçiden gelmiş olmak. Kısa süre önce dolgu yaptırdınız ve ısırdığınızda o dişinizde birkaç saniye ağrı oluyor.

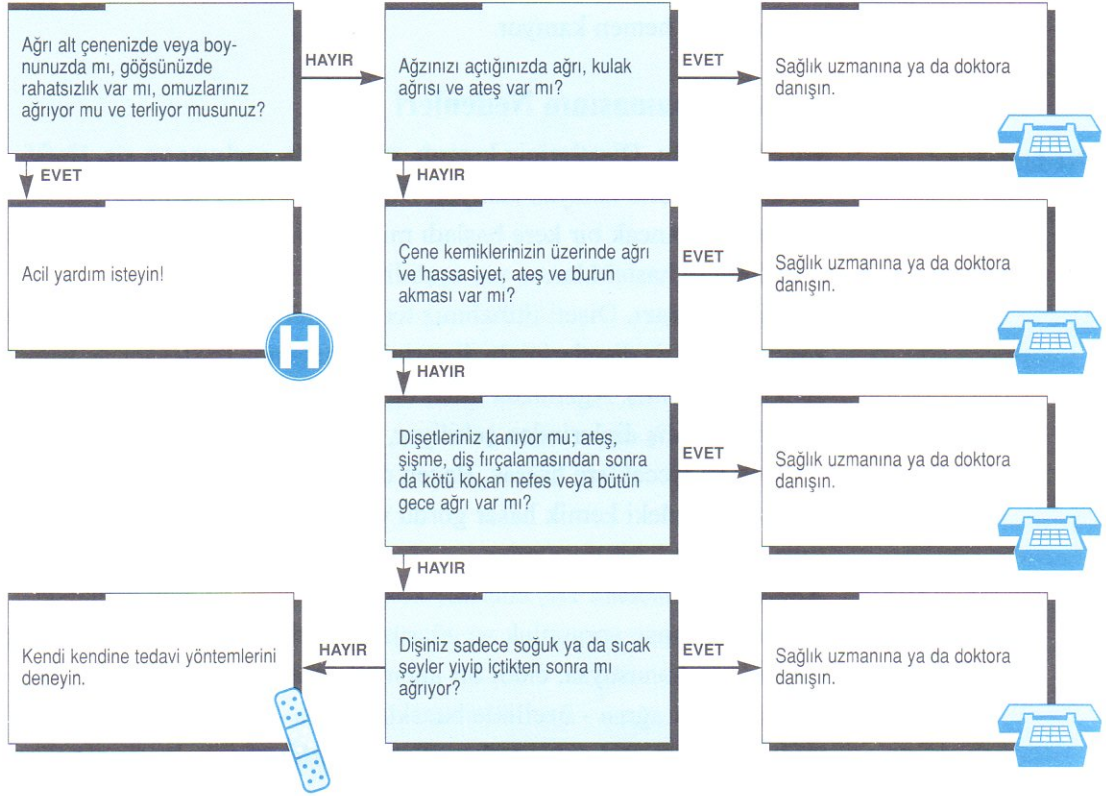
Dişeti hastalığı. Dişetleriniz hemen kanıyor, çekilmiş ve koyu kırmızı, şiş, parlıyor ve dişleriniz soğuk ve sıcakla karşı hassas. Nefesiniz kötü kokuyor. Bunun nedeni dişeti iltihabı olabilir. Bu hastalıkta dişetleri dişin diplerinden çekilir ve ısıya karşı hassas alanlar oluşur.

Apse. Sürekli ağrınız var, iyi ısıramıyorsunuz, dişinizin biri sallanıyor veya ateşiniz var. Diş diplerinde bir “cep” meydana getiren bir diş çürümesi, diş hasarı veya dişeti hastalığının oluşturduğu cerahatin sonucu olan apse söz konusu olabilir.

Şakak - altçene eklem sendromu. Çene eklemimiz iltihaplandı/şişti ve başınızda, yüzünüzde, dişinizde, boynunuzda ve/veya omuzlarınızda ağrı var. Kulaklarınız çınlatabilir ve ağzınızı açıp kapattığınızda tıkırtı duyabilirsiniz. Bu durum çene kemiği etrafındaki kasların ve bağların aşırı gerilmesi veya yerinden çıkmasıyla oluşur.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.



Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Buz koyun ve ağrıyı kesmek için aspirin (19 yaş altındakilere olmaz) veya ibuprofen (s. 27) alın.
- Ağrıyı göz ardı etmeyin.
- Aspirini hiçbir zaman emmeyin veya ağrıyan dişin üzerine koymayın. Aspirin bütün olarak içilmelidir. Sonra bol su için.
- Hassas dişe diş macunu koyabilirsiniz, ama prospektüsünde yazılanları iyi okuyun. (Bunu kısa süre uygulayın; ağrı sürer veya şiddetlenirse, diş hekimine gidin.)

Önleme

- Diş hekiminizin önerdiği şekilde dişlerinizi düzenli fırçalayın ve diş ipi kullanın.
- Abur cuburdan, özellikle şekerlemelerden uzak durun veya bunları en aza indirin. Atıştırmak istediğinizde kuru yemiş veya peynir yiyin. Bunlar şekerin yol açtığı asit oluşmasını giderir. Ancak bu yiyeceklerin yağ miktarının fazla olduğunu da unutmayın.

DİŞETİ KANAMASI

Şikâyet

Diş etleriniz hemen kanıyor.

Dişeti Kanamasının Nedenleri

Öteki Nedenler

Kan pıhtılaşması bozukluğu

Dişeti iltihabı. Dişetleriniz kızardı, yumuşadı, parlıyor ve şiş. Hafif fırçalamayla bile kolayca kanıyor. Dişeti iltihabı diş temizliğiyle önlenabilir. Ancak bir kere başladı mı, tedavi edilmezse, ciddi dişeti ve çene kemiği hastalıklarına yol açabilir.

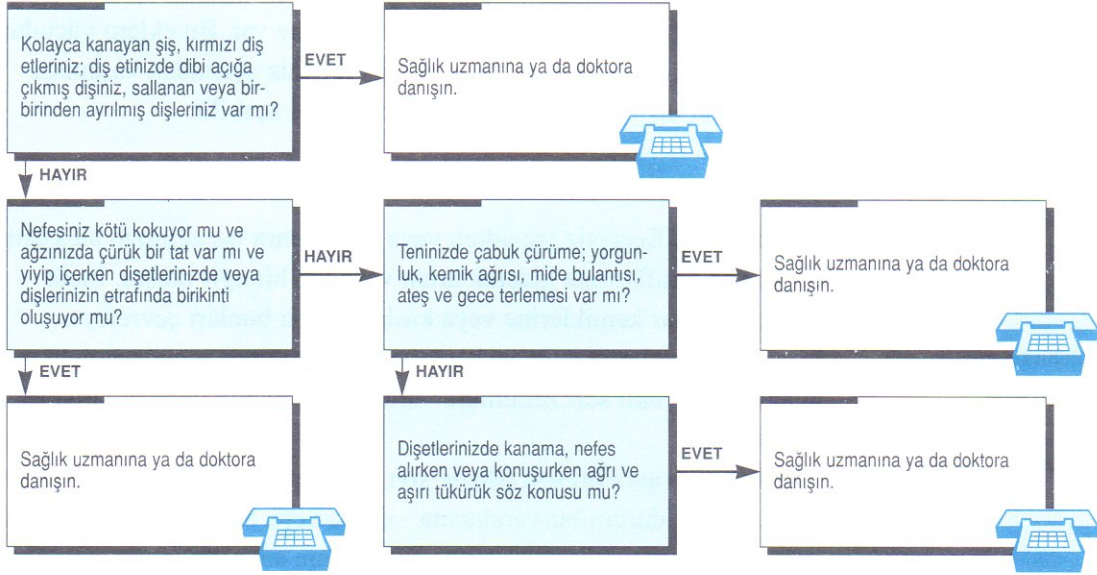
Diş hastalıkları. Dişeti iltihabınız tedavi edilmedi. Dişleriniz kolayca kanıyor. Şişmiş dişetlerinizle dişlerinizin arasında bakteriler ve yemek artıkları birikmiş. Ağzınızda tuhaf bir tat var ve nefesiniz kokuyor. Dişetleriniz diş diplerinden çekiliyor, bu bölge sıcağa, soğuğa ve tatlı yiyecek ve içeceklere hassas. Bazen dişeti torbalarında apseler oluşuyor. Diş kökünüzdeki kemik hasar gördü ve bir ya da birkaç dişinizi kaybettiniz. Bu, ciddi bir durumdur.

Anemi veya lösemi. Diş etleriniz kolayca kanıyor ve aynı zamanda burun kanaması, yorgunluk ve güçsüzlük, nefes darlığı, çabuk çürüme eğilimi söz konusuysa, ciddi bir aneminiz olabilir. Bu belirtilere ek olarak kemik ağrısı - özellikle bacaklarınızda - karında ağrı ve şişme, mide bulantısı, ateş, gece terlemesi, iştahsızlık ve kilo kaybı görülüyorsa, bir tür lösemi söz konusu olabilir.

Vincent enfeksiyonu. Kızarmış, şişmiş, ağrıyan ve kanayan dişetleriniz gri bir zarla kaplanmış. Konuşurken ya da nefes alırken acıyor ve nefesiniz kötü kokuyor, ağzınızda kötü bir tat var. Aşırı tükürük oluşuyor. Bu durum diş temizliğine dikkat etmemekten, fiziksel ve duygusal stresten, yetersiz beslenmeden ve çok sigara içmekten kaynaklanan ve bulaşıcı olmayan bir enfeksiyondur. Tedavi edilmesi gerekir ve tahriş yol açan nesnelerden (sigara ya da baharatlı yiyecekler) uzak durulmalıdır.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.



Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Dişlerinizi fluorürlü bir diş macunuyla günde en az iki kere veya mümkünse her yemekten sonra fırçalayın. Günde en az bir kere diş ipliği kullanın. Dişlerinizi iyi temizleyip temizlemediğinizi renk veren tabletlerle kontrol edin.
- Yediklerinize dikkat edin! Aşırı rafine şeker içeren, özellikle de dişlerinize yapışan yiyeceklerden kaçının. Yeşil sebze ve elma gibi kaba maddeli yiyecekleri seçin. Asiti almak için yemeğin sonunda ağzınıza peynir atın.

- A ve C vitaminini eksik etmeyin. Bunlar kavun, brokoli, ıspanak, ciğer, güçlendirilmiş süt ürünleri, portakal, greyfurt, domates, patates ve yeşil biberde vardır.
- Yılda iki kere dişlerinizi diş hekimine temizletin.

Önleme

- Dişlerinizi günde iki kez fırçalayın, günde bir kere diş ipliği kullanın, rafine şeker içeren yiyeceklerden kaçının, bol bol A ve C vitamini alın ve yılda iki kere dişçiye gidin.

Şikâyet

Dizinizde ağrı ve muhtemelen sertlik ve şişme var. Bu eklem vücudun bütün ağırlığını taşıdığı ve hareket edebilmeniz açısından yaşamsal olduğu için diz ağrısı önemli problemlere yol açabilir.

Öteki Nedenler

Burkulma ve incinme (s. 70)

Artrit (s. 224)

Tendon iltihabı (s. 170)

Bursit

Tromboflebit (s. 46)

Şişmanlık (s. 258)

Enfeksiyon

Ayak sorunu

Tümör

Kist

Diz Ağrısının Nedenleri

İncik kırığı. Egzersiz yaparken veya daha sonra bacağınızın alt kısmının ön ve yan taraflarında giderek artan veya ani bir ağrı oluştu. İncik kırıkları baldır kemiklerine veya kaslara ya da bunları çevreleyen kırıslara tekrarlayan stres ve basınç uygulandığında meydana gelir ve ayaklarını sürekli sert zeminlere vuran faaliyetlerde bulunanlarda sık görülür.

Travma sonrası efüzyon (dizde sıvı toplanması). Diziniz ağrıyor ve çok şişti. Bu durum bir yaralanma - darbe veya bükülme - yüzünden diz dokularının kan ve öteki sıvılarla dolmasının sonucudur.

Çıkık. Yarım saat önce dizinizi yaraladınız; şiddetli ağrınız ve şişme var ve hareket ettirmede zorlanıyorsunuz. Dizin eklem yerinden çıktığını gözünüzle bile görebilirsiniz.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

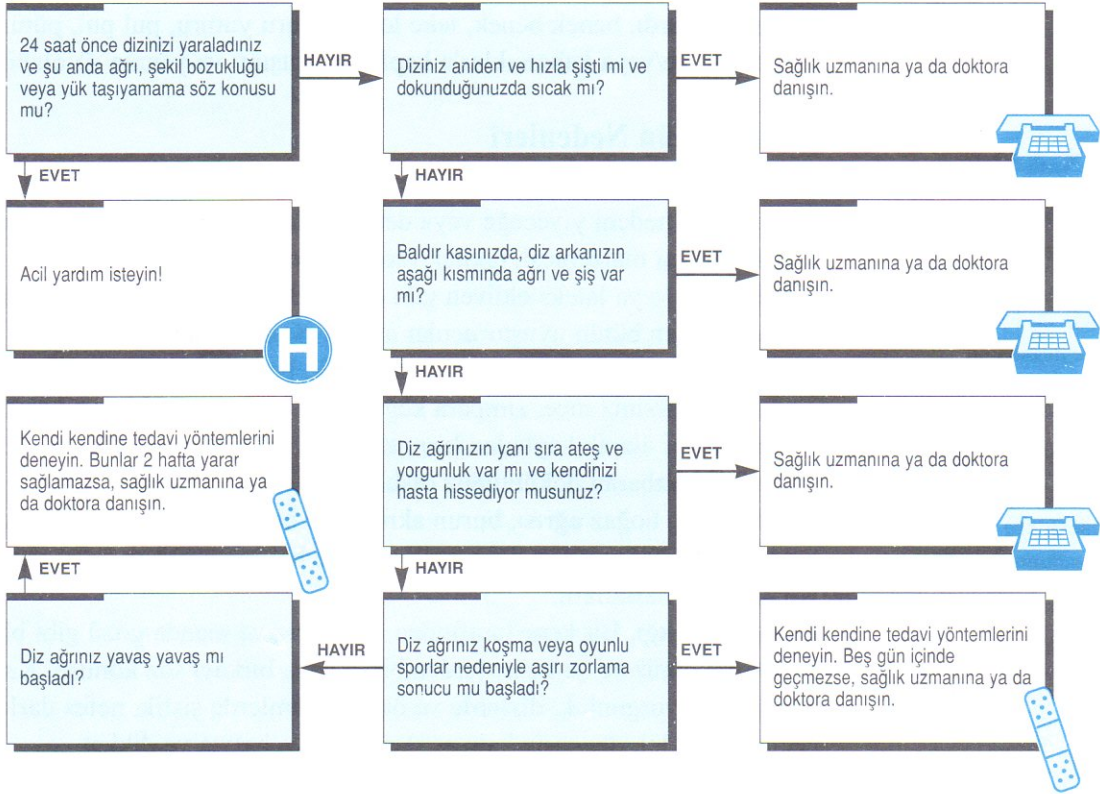
Burkulma ve incinme için s. 70'e bakın.

Çocuğunuzun Tedavisi

- 19 yaşından küçüklere aspirin vermeyin! Reye sendromu denen ender, ama ciddi bir soruna yol açabilir. Ateş veya ağrı durumlarında bunun yerine ibuprofen ya da asetaminofen (s. 27) verin.
- Genellikle diz merkezli ağrıların artması çocuklar ve ergenler açısından yadırganacak bir şey değildir. Hızlı kas ve kemik büyümeyle birlikte fiziksel faaliyetin fazla

olmasından kaynaklanır. Kendi kendine yardım yöntemleri rahatlatılabilir, ama zaman en iyi ilaçtır.

- Gençlerde romatizmal artrit çocuklardaki diz ağrıların ender, ama olası bir nedeni olabilir. Eklem ağrısının yanı sıra ateş, döküntü, karın ağrısı, kilo kaybı, lenf bezlerinin genişlemesi, yorgunluk, ağrıyan ve kızarmış gözler gibi belirtileri vardır.



- Aspirin, asetaminofen veya ibuprofen gibi reçetesiz satılan bir ağrı kesici deneyin. Dizlerinizde iltihap varsa, aspirin ve ibuprofen en iyisidir, ancak tek belirti ağrıysa asetaminofen mideniz açısından daha iyidir.
- Eğer yaralanma yeni değilse ve birkaç günden beri ağrınız varsa, sıcak - ısıtılmış şişe, sıcak bez, havlu veya sıcak banyo - uygulayın.

Önleme

Dizlerinizi zorlanma, aşınma ve yırtılmadan, özellikle de taşımaları gereken yükten koruduğunuzda diz sorunlarınız azalır.

- Aşırı kiloluysanız, birkaç kilo vermeye çalışın; azıcık kilo vermek bile dizler açısından fark yaratır.
- Uzun süre diz çökmek zorundaysanız, dizlik kullanın ve sık sık mola vererek sürekli basınçtan kurtarın.
- Çöelmeyin ve koşmaya alternatif egzersizler bulun. Yüzme, yürüme, bisiklet sürme gibi yere sert vurmayı gerektirmeyen faaliyetler aynı yararları sağlar ve dizleri çok daha az zorlar.

Şikâyet

Cildiniz kızardı, benek benek, leke leke, yumru yumru, pul pul, pütür pütür oldu ve/veya kabarcıklarla kaplandı. Kaşıntı ve yanma da olabilir.

Döküntünün Nedenleri

Alerji. Ortası açık renk kırmızılıklar döktünüz. Cildiniz kaşınabilir. Bu döküntünün nedeni yiyeceğe veya deterjan, kuru temizleme çözücüler, esans, makyaj malzemesi, takılar, (zehirli meşe veya sarmaşık gibi) bitkiler, yün veya lateks eldiven gibi cildinizle temas etmiş nesnelerdir. Hemen hemen bütün uyuşturucular alerjik reaksiyona yol açabilir.

Enfeksiyon. Suçiçeği, kızamık, kızamıkçık, beşinci hastalık ya da kızıl olmuş olabilirsiniz ince, zımpara kâğıdı gibi bir kırmızılık veya basık, dantel şeklini alarak kaybolan kırmızı, siyah veya mor noktalar ya da sivilce gibi kabaran döküntünüz olabilir. Enfeksiyon kapmış olan bir çocukta ateş, boğaz ağrısı, burun akması ve hasta hali görülür. Cerahtli isilik (impetigo) sınırları daha belli olan ve bal rengi kabuk tutan yaralara yol açan bir hastalıktır.

Lyme hastalığı. Bir kene tarafından ısırıldınız ve manda gözü gibi bir şeyler döktünüz ve şu belirtilerden birisi veya birkaçı söz konusu: Kas ağrısı, ateş, yorgunluk, dizlerde ve öteki eklemlerde şişlik, nefes darlığı, geçici yüz felci, düzensiz kalp atışları ve/veya hafıza ve dikkat yoğunlaştırma sorunları.

Kayalık Dağlar benekli humması. Bir kene tarafından ısırıldınız; şiddetli baş ağrısı, 39,5 °C ve üzerinde ateş, şiddetli kas ağrıları ve güçsüzlükle birlikte döküntü var.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Enfeksiyon yoksa hidrokortizonlu kremler (s. 28) kaşınma ve yan-

Çocuğunuzun Tedavisi

- Suçiçeği: Çocuğunuza bol içecek verin. Kaşıntıya karşı çinko oksitli losyon kullanın ilk birkaç gün karbonat ya da kolloidli yulaf unu katılmış (sakın sabun koymayın) soğuk suyla yıkayın. Bakterileri yok eden bir sabunla ellerini günde 3 kere yıkayın.

Çocuğunuzun ağzında yara varsa, tuzlu ve asitli yiyecekler vermeyin. İlk 24 saat içinde teşhis konursa, ilaç yardımcı olabilir. Bir yaşından büyük çocuklar için de etkili bir aşı geliştirilmiştir.

- Çocuğunuzun giysilerine kene kovucu ilaç serpin; deriye serpmekten kaçının.

Öteki Nedenler

Pişik (s. 178)

Böcek ısırması veya sokması
(s. 68)

Kurdeşen (s. 154)

Mantar enfeksiyonu

Uçuk (s. 130)

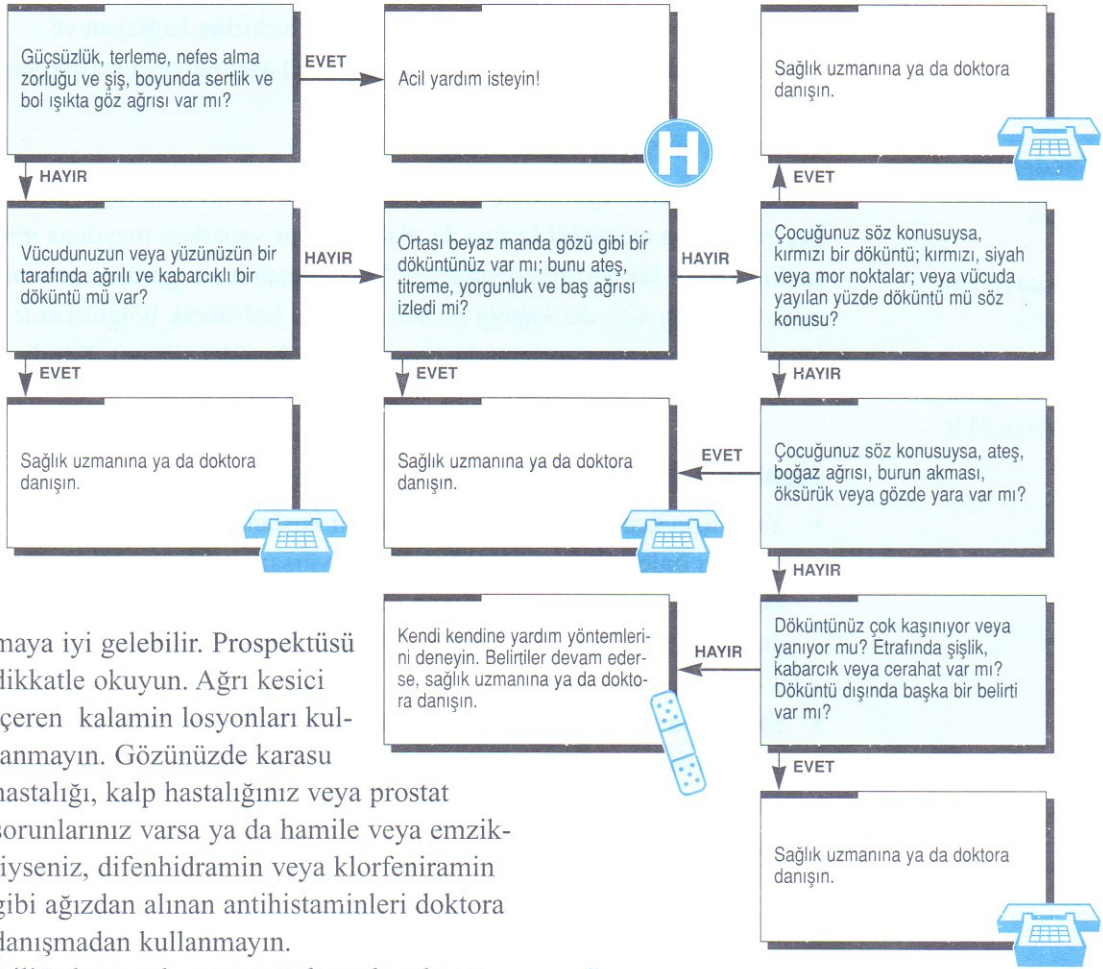
Zona

Sedef hastalığı (s. 140)

Lupus eritematosus

Menenjit (s. 66)

Kaposi sarkomu (s. 233)



maya iyi gelebilir. Prospektüsü dikkatle okuyun. Ağrı kesici içeren kalamın losyonları kullanmayın. Gözünüzde karasu hastalığı, kalp hastalığınız veya prostat sorunlarınız varsa ya da hamile veya emzikiyseniz, difenhidramin veya klorfeniramin gibi ağızdan alınan antihistaminleri doktora danışmadan kullanmayın.

- İsilige karşı sabunsuz soğuk suyla yıkanın, vücudunuzu hava kurutsun. Yağlı merhemler ve kremler yerine kalamın losyonu kullanın.
- Zehirli meşe ve sarmaşık kalıntılarını derhal suyla yıkayın ve bu bölgeyi 2 - 3 gün devamlı yıkayın. Gevşek soğuk kompres uygulayın. Sık sık soğuk veya ılık suya ve mısır ununa batırın.
- Keneleri temizlemek için: Cımbızla keneyi cildinize en yakın yerinden yakalayın; başını da birlikte almaya çalışın. Yavaş ve düz bir şekilde çekip alın.

Önleme

- Evcil hayvanlarda böcek olup olmadığını kontrol edin, böceklerin (s. 69) bulundukları yerlerden uzak durun. Uyarıcıyı veya alerjiye yol açan nesneyi saptamaya ve ortadan kaldırmaya gayret edin. Sentetik kumaştan kaçın; yumuşatıcı ve beyazlatıcı gibi çamaşır yıkama katkı maddelerini azaltın; çamaşırları iki kere durulayın.

Şikâyet

Bir eklemden veya eklemlerinizde (kemikleri birbirine bağlayan ve hareket etmelerini sağlayan yumuşak dokular) ağrı ve/veya sertlik var.

Öteki Nedenler

Artrit (s. 224)

Gut (s. 96)

Tendon iltihabı (s. 170)

Bursit

Enfeksiyon

Lupus eritematosus

Hipotiroidizm (s. 214)

Eklem Ağrısının Nedenleri

Yaralanma. Bir veya birkaç eklem ağrıyor ve bir süre önce bir kaza geçirdiniz; bu otomobil kazası da olabilir, spor yaparken meydana gelen keskin ve ani bir gerilme de olabilir. Yaralanmanın sık görülen nedenleri; ayak bileği (s. 42), diz kapağı (s. 90) ve öteki kol-bacak bölgelerinde ağrıya yol açan aşırı zorlamadır (koşma veya bisiklet sürme). Kendi kendine yardım yöntemleri çoğu kez iyi gelir.

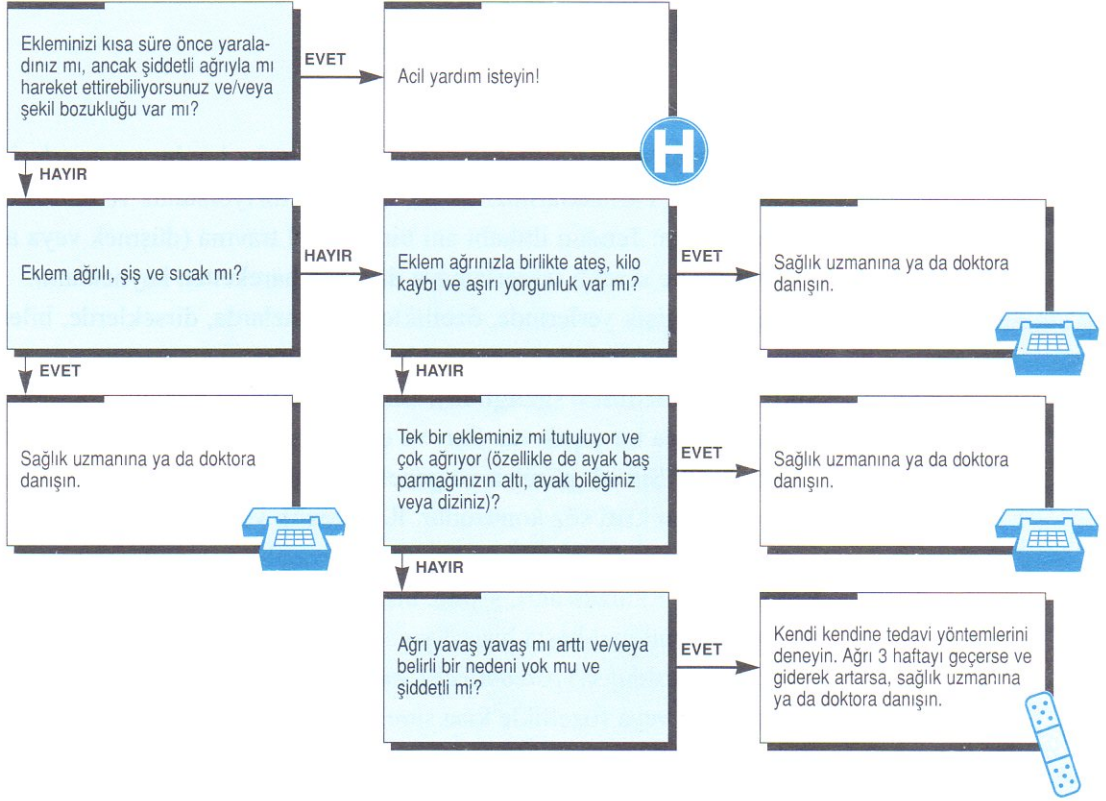
Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Yara tazeyken veya eklem ağrısı başlar başlamaz buz koyun. Bu, şişmeyi önler. Buzu ne kadar çabuk koyarsanız, o kadar iyidir. Donmuş bez veya dondurulmuş sebze paketi koyabilirsiniz. Buzu 20 dakika tutun, 20 dakika kaldırın. İlk birkaç gün bu işlemi günde 3 - 4 kere tekrarlayın.
- Eklem yaralanmasının daha sonraki safhasında veya bir süre önce ağrıyan eklemlerinize sıcak uygulayın. Üzerine kuru havlu koyarsanız ısıyı muhafaza eder. 20 dakika sıcak uygulayın, 20 dakika ara verin. Bunu günde 3 - 4 kere tekrarlayın.

Çocuğunuzun Tedavisi

- 19 yaşından küçüklere aspirin vermeyin! Reye sendromu denen ender, ama ciddi bir soruna yol açabilir. Ateş veya ağrı durumlarında bunun yerine ibuprofen ya da asetaminofen (s. 27) verin.

- Eklem ağrısı bir kazadan sonra olmamışsa ve çocuğunuz ateşli ve hastaysa, doktora danışın. Enfeksiyon sonucu eklem iltihaplanmış olabilir ve çocuğunuzun antibiyotik alması gerekebilir.



- Ağrıyan eklemleri dinlendirin. Sadece tek bir eklemınız ağrıyorsa, etrafını bir bandajla veya destekle sarabilir ve dinlendirebilirsiniz. Birçok eklemınız söz konusuysa, saatte bir kere oturun ve ayaklarınızı yükseğe dayayarak 15 dakika dinlenin.
- Yemekle birlikte aspirin, asetaminofen veya ibuprofen (s. 27) gibi reçetesiz satılan ağrı kesiciler alın. Bunlar iltihap önleyici özellikleri nedeniyle özellikle etkilidir, ama asetaminofenle (s. 27) değiştirerek kullanırsanız, midenizi korumuş olursunuz.

Önleme

- Aşırı zorlama kadar yetersiz kullanma da eklem ağrısına yol açabilir. Bu nedenle düşük ve orta derece arası yoğunluktaki bir egzersiz programıyla bütün vücudunuzu düzenli hareket ettirin. Yüzmek, göğse kadar gelen suda yürümek eklem ağrınıza iyi gelir. Bu eklemlerin içinden geçen kasları güçlendirir, sağlamlaştırır ve yaralanmaya karşı korur. Önemli olan dinlenmeyle egzersizin ortasını bulabilmektir.

Şikâyet

Elinizde ağrı, şişme ve/veya kızarma var.

El Ağrısının Nedenleri

Öteki Nedenler

- Burkulma ve incinme (s. 70)
- Karpal tünel sendromu (s. 200)
- Artrit (s. 224)
- Boyunda osteoartrit (s. 200)
- Spondiloz
- Gençlerde romatizmal artrit
- Şeker hastalığı (s. 256)
- Raynaud hastalığı (s. 200)

Tendon iltihabı. Parmaklarınız ağrıyor ve hassas; bu durum geceleri şiddetleniyor. Parmaklarınızı da zor hareket ettiriyorsunuz ve elinizde kas spazmı oluyor. Tendon iltihabı ani bir fiziksel travma (düşmek veya ağır kaldırmak) ve sürekli tekrarlamaya dayanan hareketten kaynaklanır. Vücudun değişik yerlerinde, özellikle de omuzlarda, dirseklerde, bileklerde, ayak bileklerinde ve parmaklarda görülür.

Sinir düğümlenmesi (ganglion). Bileğinizde ya da elinizin arkasındaki derinin altında bir şişlik var. Sert ve elastik olsa da genelde ağrıyıyor ve hassas değil. Sık sık görülen ve genelde tedavi gerektirmeyen ganglion veya ganglion kisti söz konusudur. Rahatsızlık veriyorsa, doktorun muayenehanesinde iğneyle içi boşaltılır veya alınır.

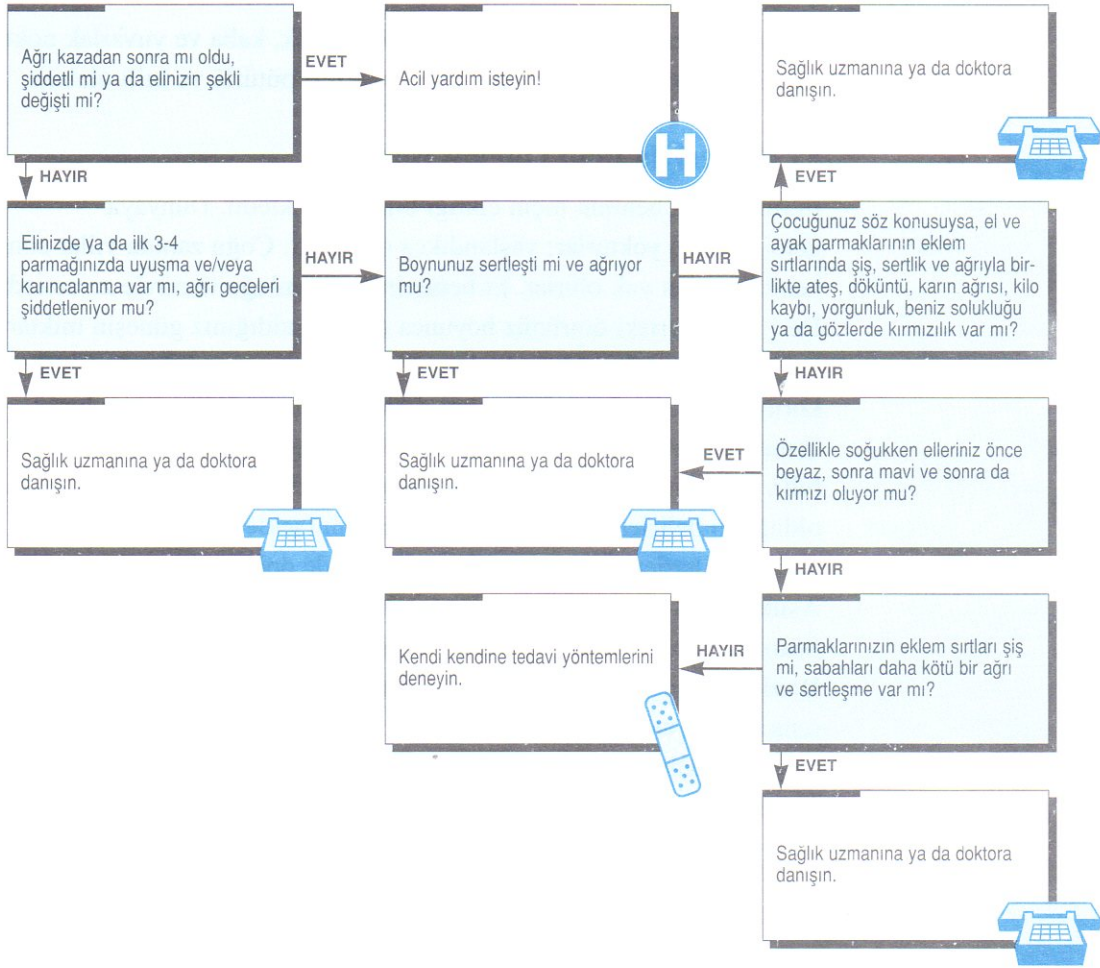
Enfeksiyon. Elinizde ağrı, şişme, kızarma ve sıcaklık var. Ateşiniz biraz çıkmış ve kendinizi hasta hissediyorsunuz. Bunun nedeni (eğer elde daha önce travma olduysa) *osteomiyelit*, *enfeksiyonlu artrit*, yumuşak doku enfeksiyonu veya (özellikle kısa süre önce boğaz ağrısı olduysa) romatizmal ateş olabilir.

Gut. Baş parmak, ayak başparmağı, ayak bilekleri veya dizlerdeki eklemlerde ya da dizlerde, ellerde ya da dirseklerde hiçbir pozisyonda rahat ettirmeyen bir ağrı var. Gut aslında artrit (s. 224) özel bir türüdür ve kalıtsaldır. Kanda ve eklem yerlerinde ürik asit birikmesinden kaynaklanır. Doktorunuz size gut hastalığı teşhisi koyarsa, muhtemelen antigut ilaçlar verecek ve zengin yiyecekler ile alkolden uzak durma tavsiyesinde bulunacaktır.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Yaralanmadıkları sürece çocukların ellerindeki eklemler ağrımaz. Eğer

çocuğunuzun elindeki eklemler ağrıyor ve ateşi varsa, sağlık uzmanına ya da doktora danışın.



Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Tendon söz konusuysa, DBBY (s. 70) tedavisi uygulayın.

Önleme

- Burkulma, zorlama, tendon iltihabı ve karpal tünel sendromu varsa:
 - Sürekli tekrarlamaya dayanan hareketlerden kaçının.

- Mola verin.
- Klavye kullanırken kol ve bileklerinizi uygun şekilde destekleyin.
- Faaliyetlerinizi çeşitlendirin.
- Çalışma öncesi ve sonrasında ısınma ve soğumayı da dikkate alarak egzersiz yapın.
- Yaptığınız spora uygun teçhizat (eldiven, bileklik ya da koruyucu takımlar) kullanın.

Şikâyet

Cildinizde tenden çok daha koyu renkli küçük, kaba ve yuvarlak noktalar var. Bunlar kahverengi, siyah, mavi ve üzeri pütürlü ve kıllı olabilir.

Et Benleriyle İlgili Önemli Bilgiler

İnsanlarda et beninin niçin çıktığı bilinmemektedir. Dünyaya geldiğimizde yoktur; yaşlandıkça oluşurlar. Çoğu zaman yıllar sonra kendiliğinden yok olurlar. Et benlerinin çoğunluğu tümüyle zararsızdır. Deri *kanser*i riski ömrünüz boyunca maruz kaldığınız güneşin miktarına bağlıdır. Mümkün olduğu kadar güneşte durmayın ve güneşe çıktığınızda koruyucu krem sürün. Et benleri dikkatle izlenmelidir, çünkü bir et benindeki *herhangi* bir değişiklik melanom (deri kanseri) belirtisi olabilir. Et beninizin zararsız mı, yoksa tıbbi tedavi gerektiren cinsten mi olduğunu belirlemek için ASRÇY kuralını (şekle bakın) uygulayın. Aşağıdakilerden bir tanesini fark ettiğinizde doktora başvurun:

Asimetri. Et benlerinizden bir tanesi ötekilerden farklı görünüyor.

Sınır. Et beninizin sınırı pütürlü veya düzensiz.

Renk. Et beniniz kırmızı, beyaz veya mavi parçalı veya karışık kahverengi ya da siyah.

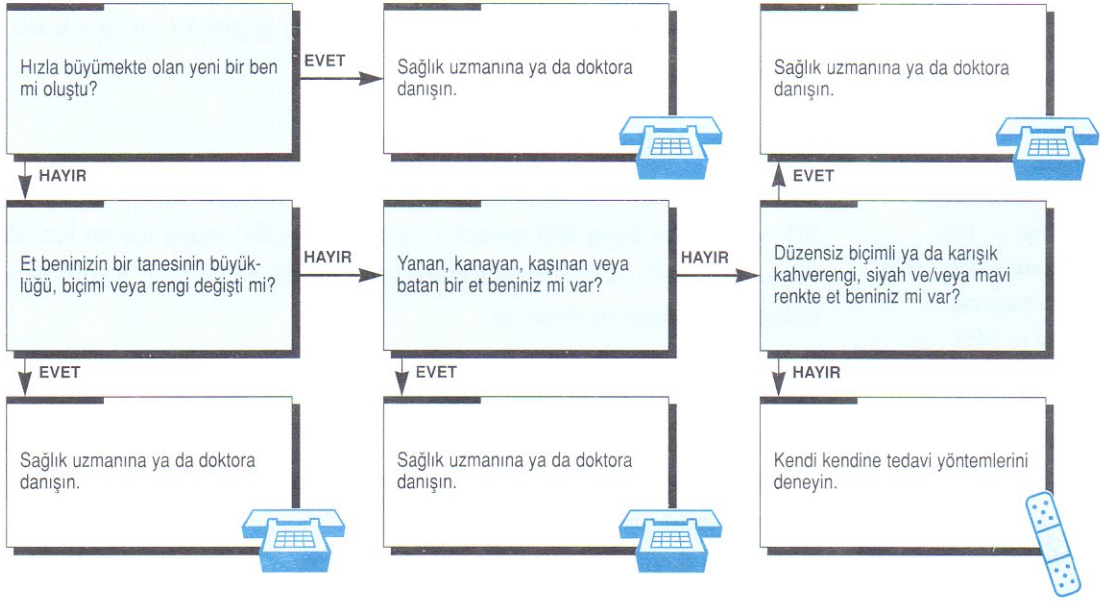
Çap. Et beniniz 6 milimetreden büyük veya fark edilir şekilde büyüyor.

Yükseklik. Et beninin yüksekliği arttı.



Çocuğunuzun Tedavisi

- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.



Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Düzenli olarak cildinizi baştan aşağıya inceleyin. Bu işlemi her mevsimin veya ayın ilk günü gibi sürekli aynı zamanda yaparsanız, hatırlamanız daha kolay olur. Et benlerinizin büyüklüğü, rengi, biçimi veya görünüşündeki değişiklikleri araştırın. Göremediğiniz yerleriniz için ayna kullanabilirsiniz.
- Fizik muayene sırasında cildinizin de gözden geçirilmesini sağlayın.
- Gereksiz telaşa kapılmayın. Et beninde bir değişiklik fark ettiğinizde, bu mutlaka kanser

demek değildir. Emin değilseniz, beninizi bir uzmana gösterin.

Önleme

- Et beninin oluşmasını önleyemezsiniz. Ancak cildinizi aşırı güneşten koruyabilirsiniz. Güneşe çıktığınızda geniş kenarlı bir şapka, güneş gözlüğü ve en az 15 faktörlü bir koruyucu krem kullanın.

Öteki Nedenler

Sindirim sorunu

Hava yutmak

Kötü beslenme (s. 147)

Diyafram fıtığı (s. 162)

Laktoz dayanıksızlığı (s. 124)

Aşırı duyarlı bağırsak
sendromu (s. 158)

Kolon iltihabı

Giardia

Midenin yavaş boşalması

Çocuğunuzun Tedavisi

- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.

Şikâyet

Karnınızda şişkinlik var, mideniz gurulduyor; geğiriyor ya da sık sık ağağıdan gaz çıkartıyorsunuz.

Gazın ve Yellenmenin Nedenleri

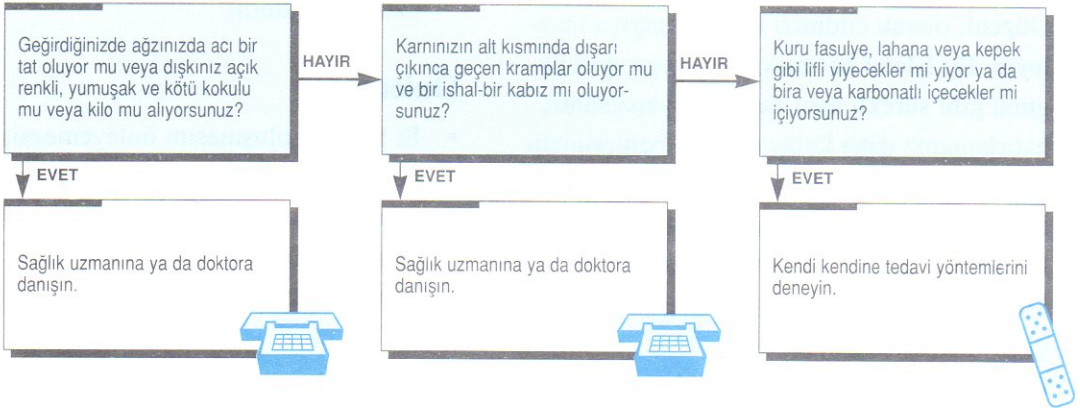
Gazlı yiyecekler. Sorununuz genellikle kuru fasulye, kepek gibi yüksek lifli yiyecekler veya lifli sebzeler ya da (bira gibi) maya içeren içecekler veya karbonatlı maddeler aldıktan sonra meydana geliyor. Kendi kendine tedavi yöntemlerini deneyin.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Yavaş yiyin ve elma, kuru fasulye, kepek, brokoli, lahana, karnabahar, fındık, soğan, şeftali, patlamış mısır, kuru erik ve soya fasulyesi gibi gaz yapan yiyecekleri azaltın.
- Laktoz dayanıksızlığı için s. 125'e bakın.
- Çiklet çiğnemeyin ve kamışla bir şey içmeyin.

Önleme

- Gaz ve yellenme sizin için ciddi bir sorunsa, gazlı yiyecekleri, birayı, süt ürünlerini ve karbonatlı içecekleri azaltın.



GENİTAL (ÜREME ORGANLARINDA) YARA

Şikâyet

Penisinizde, vajinanızda veya üreme organları bölgesinde bir yumru, kabarcık, sigil veya döküntü söz konusu.

Öteki Nedenler

Herpes (uçuk) (s. 130)

Genital sigil (s. 209)

Penis kanseri (s. 176)

Uyuz (s. 116)

Vajina kanseri

Enfeksiyon

Travma

Sürtünme

Üreme Organlarında Yaranın Nedenleri

Frengi. Cinsel organlarınızda sert, kırmızı, ağrı yapmayan, işleyen ve şankır denen yaralar var. Tedaviniz bitene kadar cinsel ilişkiye girmeyin. Son aylarda cinsel ilişkiye girilen bütün eşlere haber verilmelidir.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

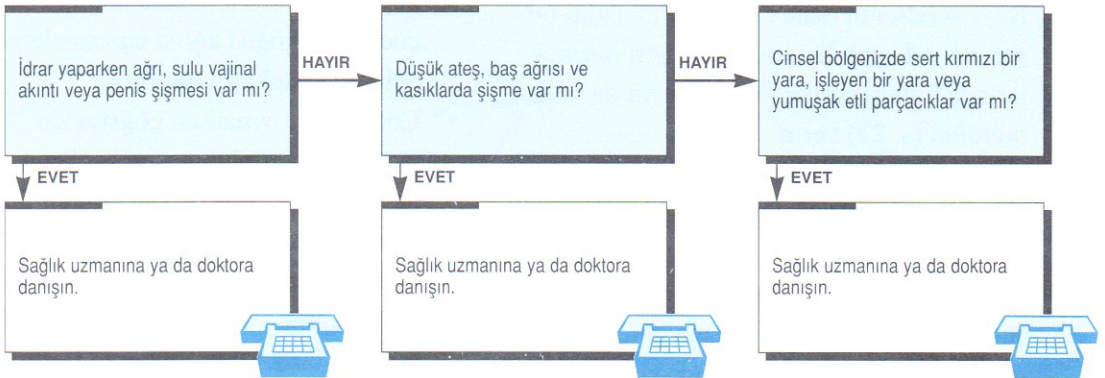
- Nedeni uçuk ise s. 131'e bakın.

Önleme

- Cinsel organlarında, makatında veya dilinde yarası olanlarla veya genital bölgede karıncalanma ya da tahrişten şikâyet edenlerle cinsel ilişkiye girmeyin.
- Başkalarına bulaştırmayı önleyin, cinsel ilişki kurarken her zaman lateks prezervatif kullanın.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.



Şikâyet

Göğsünüz ağrıyor. Ağrı kuvvetli, yanma hissi veriyor, içten içe ve baskı yapıyor ya da keskin ve bıçak gibi.

Öteki Nedenler

Bunaltı ve stres
Mide ekşimesi (s. 162)
Burkulma ve incinme (s. 70)
Solunum enfeksiyonu
Astım (s. 226)
Diyafram fitiği (s. 162)
Ülser
Zona
Safr kesesi sorunu
Kaburga kırığı
Akciğer kanseri
Akciğerde kan pıhtısı
Akciğer kollapsı
Plörezi

Göğüs Ağrısının Nedenleri

Anjin. Kalbin bir bölümü yeterli oksijen alamıyor. Göğsünüzde sıkıştıran bir basınç, ağırlık ya da hafif bir ağrı hissediyorsunuz. Ağrı hareket ettiğinizde artıyor, dinlendiğinizde azalıyor. Kalp krizi gibi bu da genellikle 40 yaşın üzerindeki erkeklerde, menopoz dönemini geçirmiş kadınlarda, sigara içenlerde, yüksek tansiyonu olanlarda (s. 234), şeker hastalarında (s. 256) ya da kolesterolü yüksek olanlarda görülür.

Kalp krizi. Kalbin bir bölümüne kan gitmesi tıkanıdığı için buradaki kasın bir parçası ölür. Göğsün orta kısmından başlayıp kola, sırtta veya çeneye vuran şiddetli ve sıkıştırıcı ağrı, terleme, nefes darlığı ve kimi zaman da mide bulantısı/kusma görülür. Baygınlık, baş dönmesi hissedebilir ya da çok kaygılı olabilirsiniz.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

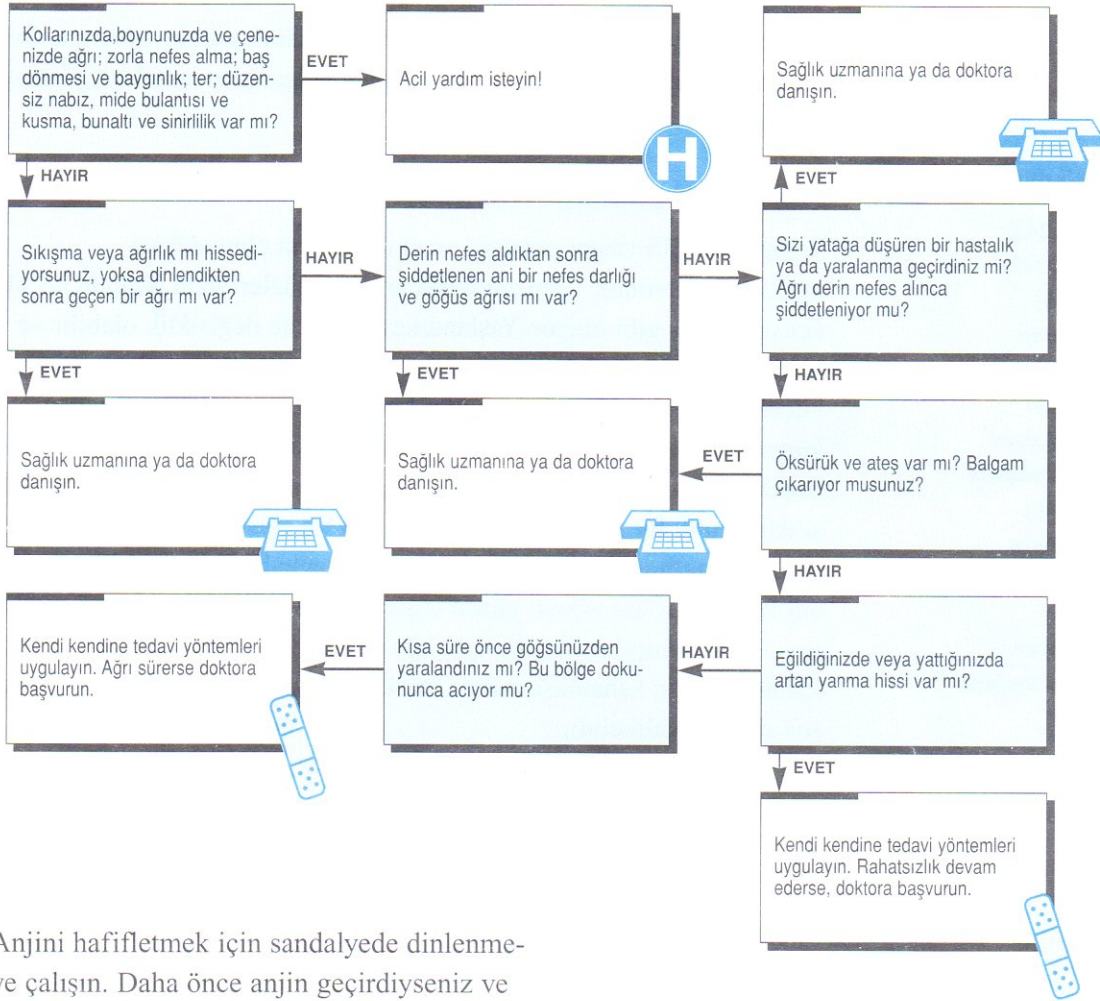
- Bunaltı (anksiyete) ve stresin yol açtığı durumlar için s. 216'ya bakın.

Çocuğunuzun Tedavisi

- 19 yaşından küçüklere aspirin vermeyin! Reye sendromu denen ender, ama ciddi bir soruna yol açabilir. Ateş veya ağrı durumlarında bunun yerine ibuprofen ya da aseta-minofen (s. 27) verin.
- Çocukta kalp hastalığı yoksa, göğüs ağrıları ender olarak kalp sorunlarıyla ilgilidir.
- Ergenliğin ilk dönemlerinde birkaç saniye süren ve dinlenirken meydana gelen keskin göğüs ağrısı olağandır ve endişelenmek gerekmez. Bu tür göğüs ağrısı örneğin

nefes alarak göğüs duvarı hareket ettirildiğinde şiddetlenir ya da kaburgayla göğüs kemiklerinin arasında görülür. Ancak çocuktaki göğüs ağrısı egzersizle meydana geliyorsa, doktora başvurun.

- Çocuğunuz oynarken göğsünden yaralanırsa, dinlenmesini sağlayın. Ağrı ya da zor nefes alma birkaç saatten fazla sürerse, doktora başvurun.
- Sadece egzersizle birlikte ortaya çıkan göğüs ağrısı ya da baş dönmesi ender görülen bir kalp problemine işaret edebilir.



- Anjini hafifletmek için sandalyede dinlenmeye çalışın. Daha önce anjin geçirdiyseniz ve belli bir ilacınız varsa, bunu için.
- Mide ekşimesinin yol açtığı durumlar için s. 162'ye bakın.
- Burkulma ve incinmenin yol açtığı durumlar için s. 70'e bakın.
- Enfeksiyonunuz varsa, iyileşinceye kadar göğüs ağrınız geçmeyecektir. Balgam çıkarmıyorsanız, öksürük ilacı hafifletebilir. Odayı nemlendirirseniz rahatlamanız mümkün olabilir.

Önleme

- Burkulma ve incinmeyi önlemek için s. 71'e bakın.
- Sağlıklı bir kalp için düzenli egzersiz yapın, dengeli beslenin, az yağ yiyin ve sigara içmeyin.
- Mide ekşimesini önlemek için s. 162'ye bakın.

Şikâyet

Görme yeteneğiniz azaldı. Bu değişiklik, bulanık görme, görme alanı azalması ve çift, yanıp sönen ışıklar veya dalgalanan benekler görmeyi içeriyor.

Öteki Nedenler

Glokom (s. 242)
Katarakt (s. 242)
İnme (s. 236)
Beyin sarsıntısı
Göz bozukluğu (s. 106)
Kırılma hatası
Gözde enfeksiyon
Gözde iltahaplanma
Migren (s. 48)
İlacın yan etkisi
Şeker hastalığı (s. 256)
Ekzoftalmi
Retina kopması
Makül dejenerasyonu
Optik nevrit

Görme Sorununun Nedenleri

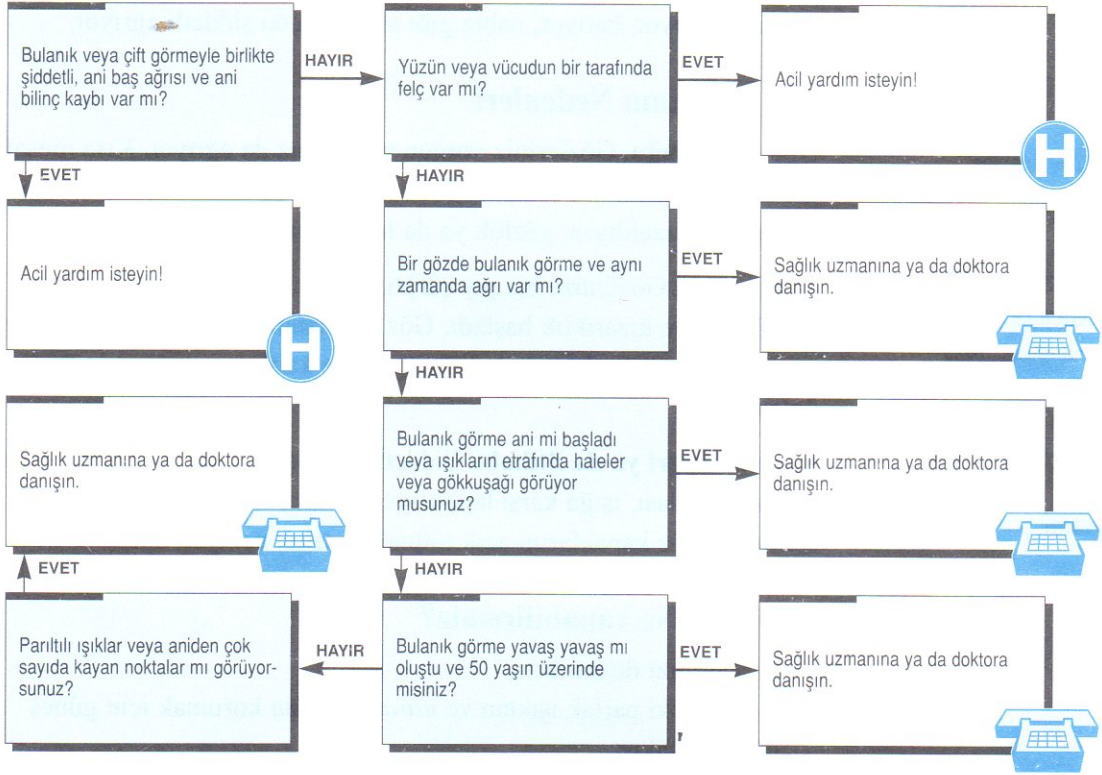
Yaşlanma. Elli yaşını geçtiniz ve okumak için elinizdekini uzaklaştırıyorsunuz. Aynı zamanda ara sıra gözlerinizin önünde böcek uçuşuyormuş gibi oluyor. Yaşlandıkça görmede değişiklik olabilir ve bunda endişelenecek bir şey yoktur. Örneğin, yaşlıların görme alanına küçük siyah benekler girmesi görülmedik bir şey değildir. Bu, göz küresinin iç sıvısının küçük bir miktarının görme alanına girmesinden başka bir şey değildir. Ancak aniden çok sayıda benneğin meydana gelmesi daha ciddi bir göz sorununa işaret eder ve araştırılması gerekir.

Beyin kanaması. Bulanık ya da çift görmeyle birlikte ani bilinç kaybı; ani ve şiddetli baş ağrısı; yüzde veya vücutta tek taraflı felç; güçsüzlük veya baş dönmesi; bilinç bulanıklığı ve/veya konuşma yeteneği kaybı söz konusu. Beyin kanaması ender olarak görüşte bozukluğa yol açar, ancak son derece tehlikelidir.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Çocuklar görme bozukluklarını ifade edemez. Çocuğunuzun görmesinde ani bir değişiklik olursa - sık sık göz kırpması veya şaşkınlık bakıyorsa, tahtayı görememekten şikâyet ediyorsa ya da uzaktan tanıdığı bir kişiyi fark edemiyorsa, doktora götürün.

- Çocukların gözü özellikle yorulduklarında kayabilir. Doktora başvurun.
- Başını sürekli bir pozisyonda tutarak televizyon izleyen çocuğun öteki tarafındaki gözünde sorun oluşabilir.



Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Görme bozukluğunuzun nedeni göz yorgunluğuysa (saatlerce bilgisayar ekranı karşısında çalışma veya basılı kâğıt okuma) sadece dinlenmeye ihtiyacınız var demektir. Yatıp gözlerinizi kapatmaya olanak yoksa, en azından gözlerinizi kaldırın. Göz yorgunluğunu önlemek için bir saat içinde gözlerinizi birkaç defa kapatarak odak noktasını kaydırın.

- Benek görüyorsanız, gözlerinizi hızla aşağı-yukarı hareket ettirin. Bu, göz küresi sıvısını karıştırır ve benekler görüş alanınızın dışına çıkar.

Önleme

- Birçok görme bozukluğu yaşla birlikte ortaya çıktığı için 50 yaşını geçtikten sonra gözlerinize düzenli - yılda bir kere - baktırın.

Öteki Nedenler

Yabancı cisim (s. 112)
Glokom (s. 242)
Sinüzit (s. 254)
Konjonktivit (s. 108)
Göz kuruluğu (s. 108)
Menenjit (s. 66)
Göz kapağı iltihabı (s. 108)
Kaynak veya *ultraviyole*
yansı
İritis iltihabı
Uveit

Şikâyet

Gözünüz acıyor, batıyor, nabız gibi atıyor ya da şiddetli ağrıyor.

Göz Ağrısının Nedenleri

Göz bozukluğu. Gözleriniz yorgun ve başınız da ağrıyor. Kısa mesafede gözünüzde bulanıklık varsa veya kısa mesafede nesnelere odaklanma yeteneğiniz azaldıysa, gözlük ya da lens takmanız gerekebilir.

Yaralanma. Gözünüze bir şey çarptı; aniden gözünüzde ağrı, görme bozukluğu ve kızarıklık başladı. Göz yaralanmalarının pek çoğu spor yapılırken veya başka tehlikeli faaliyetlere katılırken alınan tedbirlerle önlenabilir.

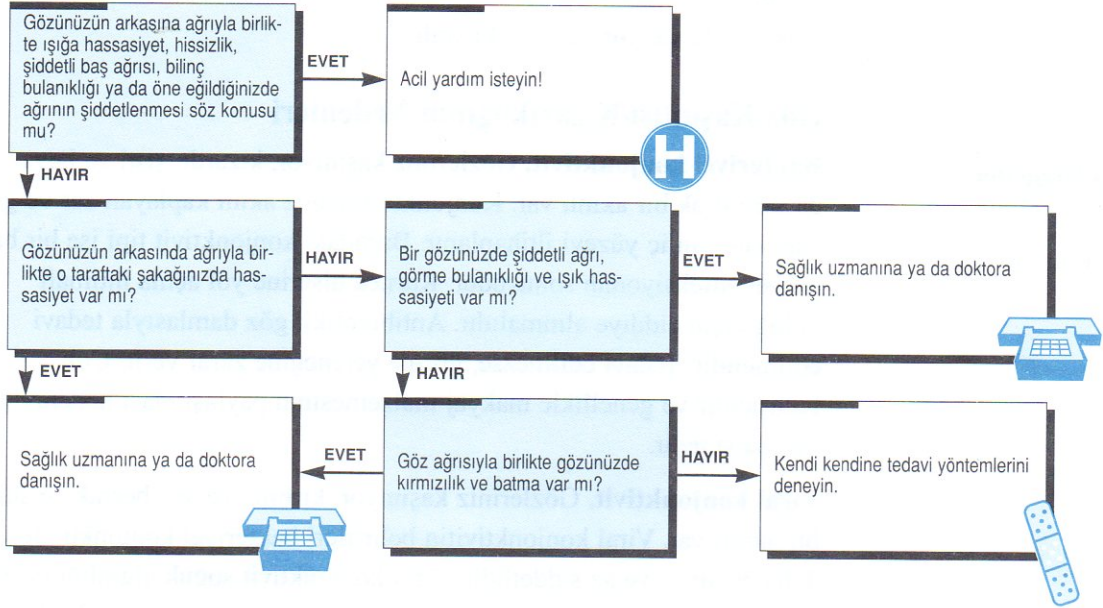
Kornea ülseri ya da iltihabı. Şiddetli göz ağrınız var, görmeniz bulanık, göz yaşı fazlası, ışığa karşı hassasiyet görülüyor ve şiddetli ağrı hissetmeden göz kapaklarını açık tutmada zorluk çekiyorsunuz.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Gözlerinizi dinlendirin.
- Gözlerinizi parlak ışıktan ve *ultraviyole*den korumak için güneş gözlüğü takın.
- Günde toplam bir saat aralıklarla gözünüze (hangisi daha iyi geliyorsa) soğuk veya ılık pansuman yapın.
- Birkaç gün başınızı dik koyarak uyuyun.
- Kuruluğu ve hassasiyeti ortadan kaldırmak için suni gözyaşı kullanın.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.



Önleme

- Spor yaparken, marangozluk işlerinde veya inşaatlarda koruyucu gözlük kullanın.
- Lenslerinizi temiz tutun, gözünüzde çok uzun süre taşımayın, gözünüzün ağrıdığını hissederseniz, çıkartın.

- Gözünüze yakın mesafede bir şey kullanırken dikkat edin. Makyaj fırçaları, tırnaklar ve spreylar korneayı bereleyebilir veya tahriş edebilir.
- Dövüş salonlarından uzak durun; eğer böyle bir yere gidiyorsanız, uygun göz koruyucu kullanın.

GÖZ KAŞINTISI/KIZARIKLIĞI

Şikâyet

Gözünüz kaşınıyor ve/veya kızardı.

Göz Kaşıntısı/Kızarıklığının Nedenleri

Öteki Nedenler

Alerji

Yabancı cisim (s. 112)

Bakteriyel konjonktivit. Gözleriniz kaşınıyor, kızardı, şişti ve beyaz ya da sarımtırak bir akıntı var. Konjonktivitte göz akını kaplayan zar ve göz kapaklarının iç yüzeyi iltihaplanır. Buradaki konjonktivit tipi ise bir bakteriyel enfeksiyonun sonucudur. Kornea ülserine yol açma ihtimali olduğu için ciddiye alınmalıdır. Antibiyotikli göz damlasıyla tedavi edilmelidir. Tedavi edilmezse, görme yeteneğine zarar verir. Çok bulaşıcıdır ve genellikle makyaj malzemesinin paylaşılması nedeniyle meydana gelir.

Viral konjonktivit. Gözleriniz kaşınıyor, kırmızı ve şiş; berrak ve sulu bir akıntı var. Viral konjonktivit belirti bakteriyel konjonktivite göre daha önemsiz ve az şiddetlidir. Viral konjonktivit soğuk algınlığı (s. 192) veya gribin bir komplikasyonudur ve geçmesi birkaç gün alır. Neden virüs olduğu için antibiyotiğin yararı olmaz.

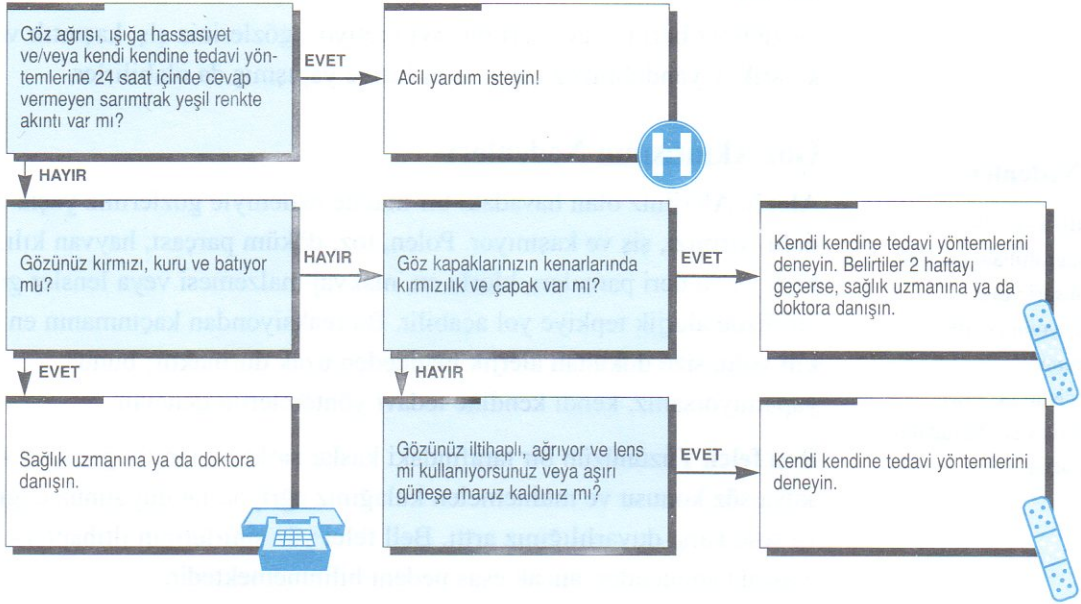
Kornea iltihabı. Gözleriniz iltihaplandı ve ağrıyor, ama başka belirti yok. Lenslerinizi tavsiye edilenden daha uzun süre takıyorsanız veya güneş ışığına maruz kalmışsınızdır. Korneanız yaralanmıştır.

Göz kapağı iltihabı. Gözleriniz kırmızı ve kaşınıyor. Göz kapağının kenarları iltihaplı ve çapaklı. Bu durum çoğu kez kepeklerle birlikte görülür. Kendi kendine tedavi yöntemleri işe yaramaz ve belirtiler devam ederse, sağlık uzmanına ya da doktora danışın. Gözünüze bir merhem sürmeniz ve tuzlu su banyosu yapmanız gerekebilir.

Göz kuruluğu. Gözleriniz kırmızı ve kuru; gözyaşı az veya hiç yok. Göz akınız kızarmış ve şiş, gözünüz yanıyor ve batıyor. Göz kuruluğu bazen romatizmal artrit (s. 244) birlikte görülür. Kadınlarda erkeklere göre

Çocuğunuzun Tedavisi

- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.



daha sık meydana gelir ve menopoz döneminin sık karşılaşılan bir şikâyetidir.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Konjonktivit söz konusuysa, s. 111'e bakın.
- Kornea iltihabı için reçetesiz satılan ağrı kesicileri alın, lens kullanmayın ve doktora gidinceye kadar gözünüzü kapatın.
- Göz kapağı iltihabı için çapakları günde iki kere ılık su veya bebe şampuanıyla yıkayın.
- Göz kuruluğunun sıkıntısını reçetesiz satılan suni gözyaşıyla giderebilirsiniz.
- Göz akınızda aniden ağrı yapmayan bir kırmızı leke oluşursa kendi haline bırakın. Genellikle zararsızdır ve kendi kendine yok olur.

- Kızarıklığı gidermek için temiz bir bezle soğuk pansuman yapın.

Önleme

- Konjonktivitın yayılmasını önlemek için elinizi sık sık yıkayın, elbezi ve havlu paylaşmayın ve bunları sık sık kaynatın. Makyaj malzemesini hiçbir zaman başkasıyla paylaşmayın.
- Ultraviyole ışıklardan koruyucu bir güneş gözlüğü kullanın.
- Parfümlü bezler, makyaj malzemesi ve deterjanlar dahil, alerji yaratması mümkün maddeleri kullanmayın.

Şikâyet

Gözleriniz berrak veya sarı bir sıvı üretiyor; gözleriniz şiş, kaşıntılı ve kızarık. Uyandığınızda çapakla birbirine yapışmış da olabilirler.

Öteki Nedenler

- Konjonktivit (s. 108)
- Göz kapağı iltihabı (s. 108)
- Kornea ülseri veya enfeksiyonu (s. 106)
- Lens sorunu
- Yabancı cisim (s. 112)
- Dumanlı sis veya havadaki bir uyarıcı

Göz Akıntısının Nedenleri

Alerji. Alerjiniz olan havadaki bir madde nedeniyle gözleriniz yaşla dolu, kırmızı, şiş ve kaşınıyor. Polen, toz, döküm parçası, hayvan kılı, tüyü ya da deri parçaları, klorlu su, makyaj malzemesi veya lensler gözlerinizde alerjik tepkiye yol açabilir. Bu reaksiyondan kaçınmanın en etkili yolu, size dokunan alerjik maddeden uzak durmaktır; bunu yapamıyorsanız, kendi kendine tedavi yöntemlerini deneyin.

Bell felci. Yüzünüzün bir tarafındaki kaslar sarktı, o tarafta güçsüzlük ve salya söz konusu ve muhtemelen kulağınız ağrıyor, tat duygunuz değişti ve sese karşı duyarlılığınız arttı. Bell felci yüz sinirlerinin iltihaplanmasının sonucudur, ancak esas nedeni bilinmemektedir.

Arpacık. Göz kapağınızın üstünde veya altında küçük, kırmızı ve ağrı veren bir şişlik var. Gözünüzün üstünde bir şey var duygusuna kapılıyor-sunuz; aşırı göz yaşı akıyor. Arpacığın nedeni kirpik bezinde bakteriyel enfeksiyondur. Şiş sıkırmak enfeksiyonu yayabilir ve başka arpacıkların çıkmasına yol açabilir.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

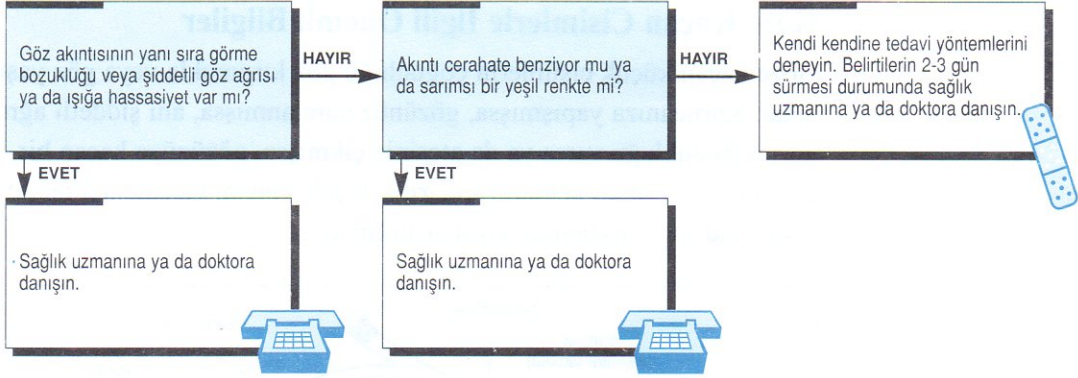
- Konjonktivit için:
 - Uyandığınızda gözleriniz çapaklı ve zor açılıyorsa, çapakları ılık, sıkılmış elbeziyle temizleyin. Bu elbezini kaynatmadan kullanmayın.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Göz zarı şişmesi olan konjonktivit benzer sorunları olan öteki çocuklarla birlikte olma, sık sık kirli ellerle gözleri ovuşturma gibi

nedenlerle çocuklarda çok sık görülür.

Çocuğunuzun ellerini temiz tutması ve kirli ellerle gözünü ovuşturmaması için uyarın.



- Göz kapaklarınızı yarım tatlı çay kaşığı ılık suda eritilmiş yarım çay kaşığı tuzla temizleyin.
- Günde 3 - 5 kere ılık suya batırılmış elbezini kapalı gözlerinizin üzerine koyun.
- Kaşınma ve tahriş olmaya karşı reçetesiz satılan göz damlalarından kullanın.
- Enfeksiyon başladığında kullanmakta olduğunuz makyaj malzemelerini atın ve gözünüzde enfeksiyon olduğu sürece makyaj yapmayın.
- Gözünüzü bağlamayın; gözün kapatılması enfeksiyonun yayılmasına yol açabilir.
- Enfeksiyon süresince lens kullanılmamalıdır.
- Arpacık için:
 - Gözün arpacık nedeniyle tahriş olmasını önlemek için günde 3 - 4 kere bölgeye

10'ar dakika ılık (temiz bir bezi akan suda ıslatarak) pansuman yapın.

- Arpacığı hiçbir zaman sıkmayın; rahatlamak için antihistaminler ve göz damlası kullanın.

Önleme

- Gözünüz enfeksiyon kapığında ellerinizi sık sık yıkayın ve başkasının havlusunu kullanmayın. Böylece enfeksiyonun başkalarına geçmesini önlemiş olursunuz.
- Başkalarıyla makyaj malzemesi, göz damlası veya lens paylaşmayın.
- Lenslerinizi dikkatle temizleyin ve eskiyince yenisiyle değiştirin.

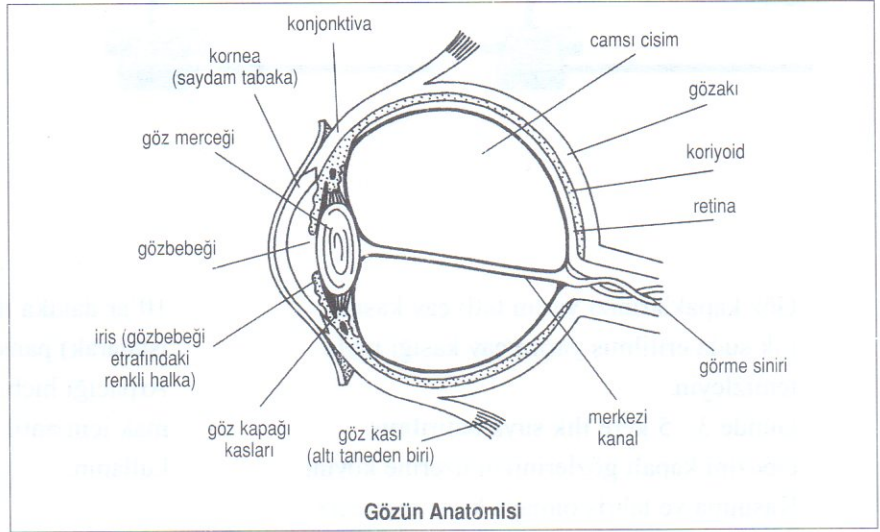
GÖZE YABANCI CİSİM KAÇMASI

Şikâyet

Gözünüze yabancı bir cisim kaçtı.

Göze Kaçan Cisimlerle İlgili Önemli Bilgiler

Göze kaçan küçük cisimlerin çoğunluğu göz kırpmakla veya göz yaşıyla çıkar. Korneanıza yapışmışsa, gözünüz yaralanmışsa, ani şiddetli ağrı ve görme bozukluğu varsa ya da ateşiniz çıkmışsa, gözünüze kaçan bir cismi hiçbir zaman kendiniz çıkarmaya çalışmayın. Görmenizi tehdit eden ciddi bir yaralanmaya yol açabilirsiniz.

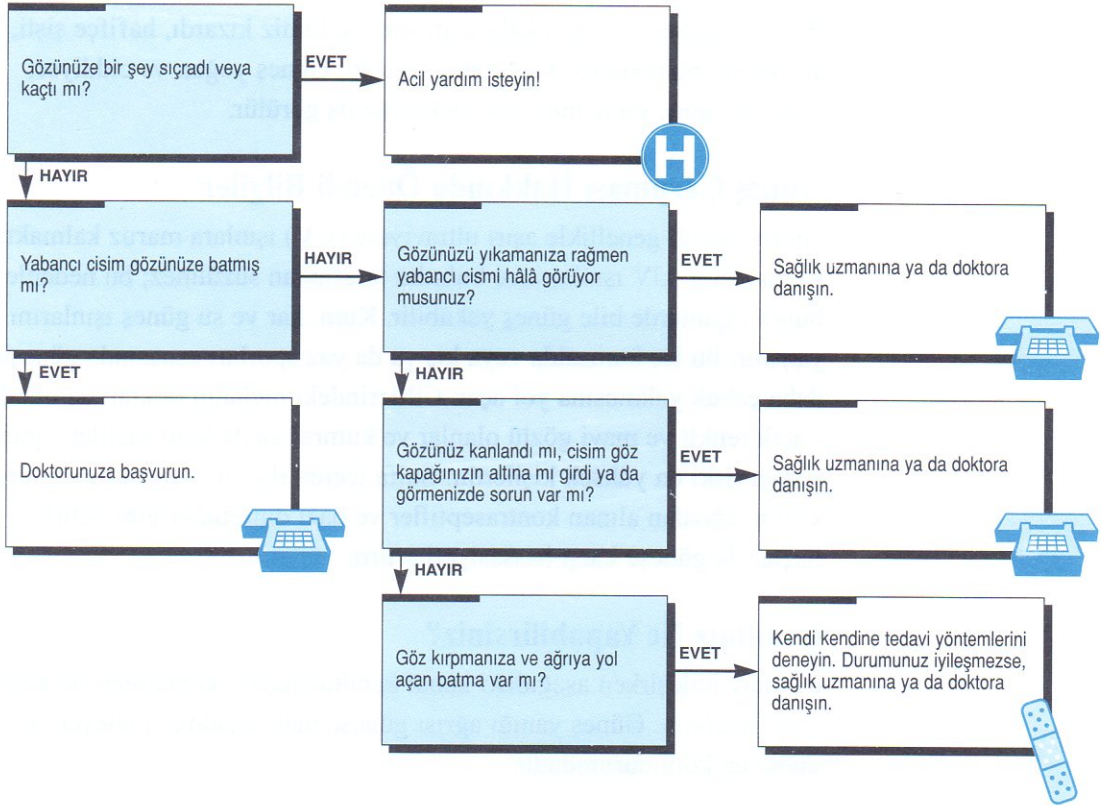


Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

Gözünüzden bir cismi çıkarmak için gözünüzü ovuşturmayın ya da saplanmış ve yerleşmiş bir cismi çıkarmaya çalışmayın. Bunun yerine iki gözünüzü de steril ya da temiz bir bezle kapatın ve doktorunuza başvurun veya bir başkası sizin için doktoru arasın. Rahatsız olmayan göz açık kaldığında ışık karşısında her iki gözün merceği farklı olacağı

Çocuğunuzun Tedavisi

- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.



için gözünüzün ağrısı artabilir. Gözünüzü kapatıyorsanız, kâğıttan küçük bir kapak yapın.

- Gözünüze batmamış, yüzeyde ya da göz kapağının altında bulunan cisimleri çıkarmak için:
 - Ellerinizi yıkayın; göz kapağınızın altını hafifçe aşağıya çekin. Cisim buradaysa, ıslatılmış pamukla veya bez kenarıyla dokunarak çıkarın.
 - Cisim görünmüyorsa, üst göz kapağınızın kirpiklerini tutup dışarı ve üst göz kapağı alt göz kapağına değinceye kadar aşağıya çekin. Göz yaşınız cismi temizleyinceye kadar bekleyin.

- Cisim hâlâ yerinde duruyorsa, gözünüzü temizleyici sıvıyla temizleyin ya da akar suda açmak suretiyle yıkayın.
- Cisim çıkartıldıktan sonraki ağrıyı azaltmak ya da rahatsızlığı gidermek için sağlık uzmanına ya da doktora danışın.

Önleme

- Marangozluk, metal işleme, ağır bahçe işi veya kir, tahta parçası, testere tozu, metal, cam ya da herhangi bir parçacığın havaya uçtuğu işleri yaparken her zaman koruyucu gözlük kullanın.

Şikâyet

Bir süre güneşin altında kaldıktan sonra cildiniz kızardı, hafifçe şişti, çok acıyor ve muhtemelen kabarcıklar oluştu. Güneş yoğun ve ciddiye, ürperme, ateş, mide bulantısı ve kusma da görülür.

Güneş Çarpması Hakkında Önemli Bilgiler

Güneş yanığı genellikle aşırı ultraviyole (UV) ışınlarla maruz kalmaktan kaynaklanır. UV ışınlar ince bulutlar tarafından süzülmez; bu nedenle bulutlu günlerde bile güneş yakabilir. Kum, kar ve su güneş ışınlarını yansıtır; bu ise kumsalda veya kış ya da yaz sporları esnasında güneşin daha çabuk yakmasına yol açar. Ciltlerindeki melanin miktarı az olanlar - açık renkli ve mavi gözlü olanlar ve kumral ya da kızıl saçlılar - güneş yanığı riski en yüksek kişilerdir. Sulfa içeren ilaçlar, tetrasiklinler, amoksisilin, ağızdan alınan kontraseptifler ve bazı diüretikler gibi belirli ilaçlar da güneşe karşı hassasiyeti artırır.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

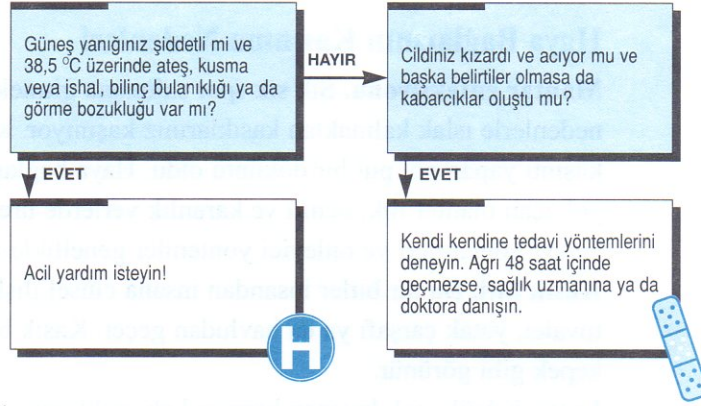
Cildiniz iyileşirken aşağıdaki kendi kendine tedavi yöntemleriyle kendinizi rahatlatın. Güneş yanığı ağrısı güneşe maruz kalmayı izleyen 6 - 48 saatte en kötü durumdadır.

Çocuğunuzun Tedavisi

- 19 yaşından küçüklere aspirin vermeyin! Reye sendromu denen ender, ama ciddi bir soruna yol açabilir. Ateş veya ağrı durumlarında bunun yerine ibuprofen ya da asetaminofen (s. 27) verin.
- Çocuklar güneş yanığını fark etmeden saatlerce güneşte oynayabilir. Çocuğunuzun

güneşte kalması konusunda dikkatli olun; güneş yağı sürmesi, şapka ve koruyucu giysi giymesi için ısrar edin. Çok küçük çocuklara güneş kremi sürmeyin; onları güneşe çıkarmamaya çalışın.

- Büyükler için geçerli olan kendi kendine tedavi yöntemleri çocuklar için de geçerlidir.



- Sıcaklığı ve ağrıyı azaltmak için havluyu veya gazlı bezi soğuk suya batırıp yanık bölgelere kompres yapın.
- Yulaf unu (eczanelerde satılır) karıştırılmış suyun içine girin veya kabartma tozu (yarım fincan toza bir leğen su) banyosu yapın.
- Doktor aksini tavsiye etmedikçe, benzokain içeren ürünler kullanmayın. Bunlar cildi geçici olarak uyuşturabilir, ama tahriş de edebilir ve bir alerjik reaksiyon oluşturarak gerçek iyileşmeyi geciktirebilir.
- Aspirin, asetaminofen veya ibuprofen (s. 27) gibi reçetesiz satılan ağrı kesiciler kullanın.
- Serin ve sessiz bir odada istirahat edin.
- Kaybedilen suyu geri kazanmak için bol bol su için.

Önleme

- Güneş yanığını önlemek, güneş yanığını tedavi etmekten daha kolaydır. Şiddetli ağrı ve rahatsızlığın yanı sıra güneş yanığı cildinizi vaktinden önce yaşlandırır ve deri kanseri riskini artırır. 11:00 - 15:00 arası güneşe çıkmayın. Bu süre içinde dışarıda olmanız gerekiyorsa, şapka, koruyucu giysi giyin ve koruyucu faktörü 15'in üzerinde olan bir güneş kremi (bronzlaşmak için olanlardan değil) kullanın. Güneşte uzun süre kaldıktan, yüzdükten ya da aşırı terledikten sonra bu kremi tekrar sürün.

HAYA BAĞLARININ KAŞINMASI

Şikâyet

Kasık bölgenizde kaşınma, kızamık ve deri pullanması var.

Öteki Nedenler

Tahris

Haya Bağlarının Kaşınma Nedenleri

Mantar enfeksiyonu. Sık sık spor salonuna gitmekten veya başka nedenlerle ıslak kalmaktan kasıklarınız kaşınıyor. Kaşığınızda kızamık, kaşıntı yapan pul pul bir döküntü oldu. Haya bağlarınızın kaşınmasına yol açan mantar ılık, nemli ve karanlık yerlerde ürer. Kendi kendine tedavi yöntemleri ve önleyici yöntemler genellikle işe yarar.

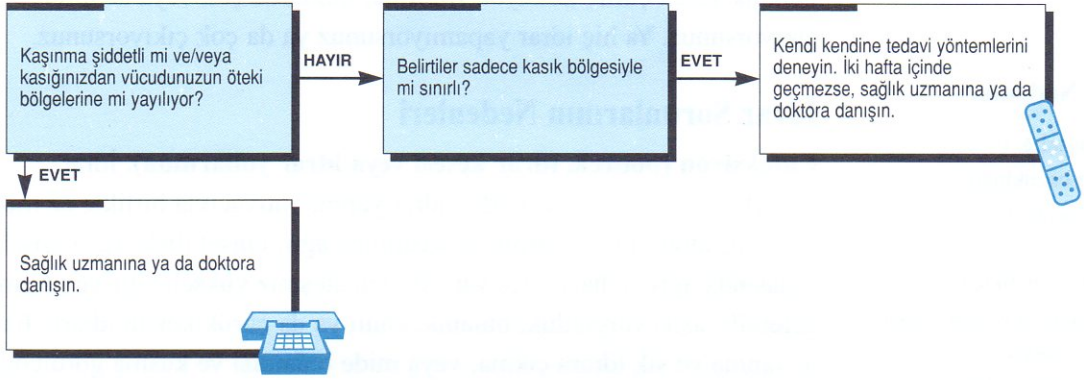
Kasık biti. Bu tür bitler insandan insana cinsel ilişki veya bitlenmiş tuvalet, yatak çarşafı ya da havludan geçer. Kasık biti küçük pullar veya kepek gibi görünür.

Uyuz. Küçük, çok kaşınan kızamık kabarcıklarınız var. Kaşınma geceleri veya sıcak banyodan sonra artabilir. Uyuzun nedeni cildinize yuva yapan küçük kurtlardır. Bilekler, koltuk altları, dirsekler, ayak bilekleri, topuklar, memelerin ve cinsel organların etrafı ve kaba etler en çok etkilenen bölgelerdir. Küçük yuvalara benzeyen izler görebilirsiniz. Kabarcıklar kurtun cildinize girmesinden iki hafta sonra ortaya çıkar. Tırnaklarınızın içine giren kurtlar ve yumurtaları kaşımayla vücudun öteki kısımlarına yayılır. Uyuz enfekte olmuş birisiyle yakın temas veya bulaşmış yatak ya da giysi kullanma yoluyla bulaşır. Hem reçeteli, hem de reçetesiz ilaçlar vardır. Belirtileri olmasa bile, bütün aile fertleri de tedavi edilmelidir.

İlacın yan etkisi. Yeni bir ilaç içmeye başladınız ve kasık bölgeniz kaşınıyor. Reçeteli ve reçetesiz bazı ilaçlar kaşıntı yapabilir. İlacı değiştirmek için doktora danışın.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.



Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Kasığınızı hafifçe yıkayın ve kurulaşın (havlu sonra kaynatılmalıdır) ya da en düşük ısıya ayarlanmış saç kurutma makinesiyle kurutun.
- Mantara karşı reçetesiz satılan bir ilacı deneyin.
- Çıplak veya bol bir şortla uyuyun.
- Uyuz ve kasık biti için reçetesiz satılan %5'lik permetrin kremi kullanın. Talimatlara tümüyle uyun. Kremi kullanımdan önce yıkayın ve hasta bölgeyi ovun. Yüzünüze değdirmeyin. Bir uygulama daha yapmanız

gerekebilir. Giysiler ve yatak çarşafaları sıcak suda yıkanmalıdır. Belirtileri olmasa da, bütün ev halkı tedavi edilmelidir.

Önleme

- Kasık bölgenizi temiz ve kuru tutun.
- Spor suspansiyonlarınızı sık sık yıkayın.
- Nemli iç çamaşırlarınızı dolabınızda veya çantanızda bırakmayın.
- Ter emici, bol ve pamuklu iç çamaşırı ve spor giysileri kullanın.
- Terledikten sonra çamaşırlarınızı mümkün olduğu kadar çabuk değiştirin.

İDRAR SORUNLARI

Şikâyet

İdrar yaparken acı, yanma veya rahatsızlık var. İdrarınızın rengi değişti, bulanık ya da çürük kokuyor. Anormal miktarda çok veya az idrara çıkıyorsunuz. Ya hiç idrar yapamıyorsunuz ya da çok çıkıyorsunuz.

Öteki Nedenler

Şeker hastalığı (s. 256)

Hormon bozukluğu

Prostat sorunu (s. 252)

Vajinit

Aşırı sıvı, özellikle kafeinli
içecekler veya alkol alma

Mesane tümörü

Böbrek taşı (s. 122)

Böbrekte kum

İdrar Sorunlarının Nedenleri

Enfeksiyon (böbrek, idrar kesesi veya idrar yollarında). İdrar yaparken yanma, sık ve aniden idrar yapma ihtiyacıyla birlikte az miktarda idrar, idrarda kan, karnın alt kısmında ağrı, cinsel ilişki veya boşalma esnasında ağrı ve hafif ateş var. Aniden ateşiniz yükselebilir ve titreme gelebilir; aşırı yorgunluk; bulanık, kanlı ya da çürük kokan idrarla birlikte yanma ve sık idrara çıkma; veya mide bulantısı ve kusma görülebilir. Çeşitli enfeksiyonlardan birisine yakalanmış olabilirsiniz. Kadınlar idrar yolları enfeksiyonlarına karşı daha hassastır; kendi kendine tedavi yöntemlerini ve doktorun yazdığı ilaçları kullanmalıdırlar.

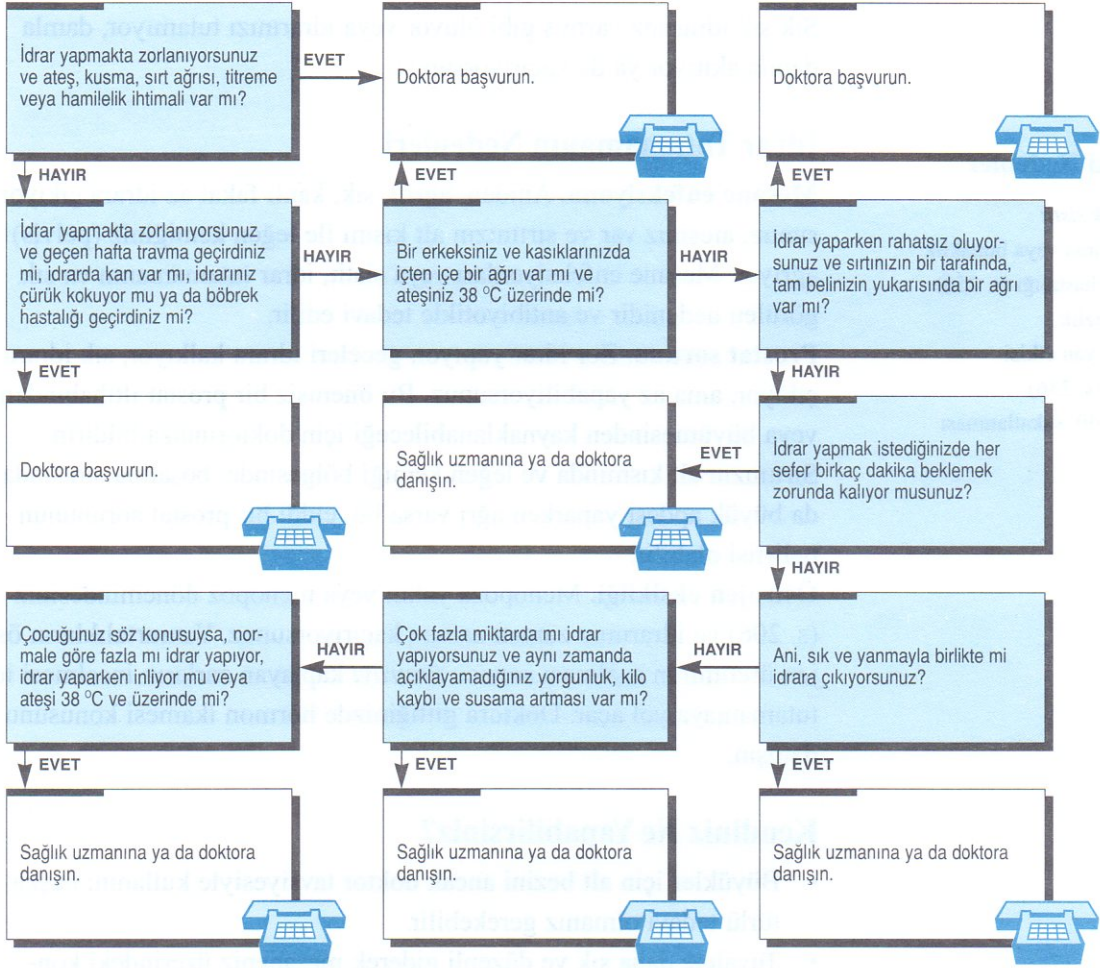
İdrar yolu tıkanması. Aniden idrar bastırıyor, fakat idrar yapamıyorsunuz. Bu genellikle erkeklerde görülür ve tehlikeli olabilir.

Hipofiz bezi faaliyetinin azalması. Aşırı idrara çıkıyorsunuz, aşırı yorgunluk ve susama var ve cildiniz kurudu, kronik baş ağrısı, cinsel istek azlığı ve soğuğa karşı hassasiyet söz konusu. Vücudun *metabolizmasını* düzenleyen hormonları salgılayan hipofiz bezinin faaliyeti azalmış olabilir.

Cinsel ilişkiyle bulaşan hastalıklar. İdrar yaparken ağrı veya yanmayla birlikte cinsel ilişki esnasında acı, penis ya da vajinadan cehate benzer akıntı ve genital bölgede kaşınma gibi başka belirtileriniz de var. Bu belirtiler uçuk (s. 130), *klamidya*, *gonore* veya cinsel yolla bulaşan başka bir hastalığa ilişkin olabilir. Böylesi bir hastalığınız varsa, tümüyle iyileşene kadar cinsel ilişkide bulunmayın. Son aylardaki bütün eşlere haber verilmelidir.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.



Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Mesane enfeksiyonu belirtileriniz (ani, sık ve yanmayla idrar yapma, idrarda kan, düşük ateş veya karnın alt kısmında ve sırtın alt kısmında ağrı) varsa, bol sıvı, özellikle de kızılcık suyu veya meyva suyu için.
- İdrar yolları sık enfeksiyon kapalı bir kadınsanız, her idrardan ve büyük abdestten sonra iyice temizlenin. Cinsel ilişkiden sonra

idrar yapın. Köpüklü banyo, parfümlü sabun ve duştan uzak durun. Bol sıvı, özellikle kızılcık suyu için ve kafein almayın.

Önleme

- Özellikle geceleri sık sık idrara çıkıyorsanız, akşam içtiğiniz çay, kahve, soda, alkol miktarını azaltın.
- Kızılcık suyu idrar yolları enfeksiyonlarına iyi gelebilir.

Şikâyet

Sık sık idrarınız varmış gibi oluyor veya idrarınızı tutamıyor, damla damla akıtıyor ya da kaçıırıyorsunuz.

Öteki Nedenler

Kronik sistit

Yaşlanma veya bunaklık

Şeker hastalığı (s. 256)

Gıdasızlık

İlacın yan etkisi

İnme (s. 236)

Omurilik sakatlanması

İdrar Tutamamanın Nedenleri

Mesane enfeksiyonu. Aniden, ağrılı, sık, kanlı fakat az idrara çıkıyorsunuz; ateşiniz var ve sırtınızın alt kısmı ile leğen kemiğiniz (pelvis) ağrıyor. Mesane enfeksiyonları veya sistit, idrar tutamamanın en sık görülen nedenidir ve antibiyotikle tedavi edilir.

Prostat sorunu. Zor idrar yapıyor, geceleri idrara kalkıyor, sık idrara çıkıyor, ama az yapabiliyorsunuz. Bu önemsiz bir prostat iltihabından veya büyümesinden kaynaklanabileceği için doktorunuza bildirin. Sırtınızın alt kısmında ve leğen kemiği bölgesinde, boşalma sırasında ya da büyük apdest yaparken ağrı varsa bu, ciddi bir prostat sorununun belirtisi olabilir.

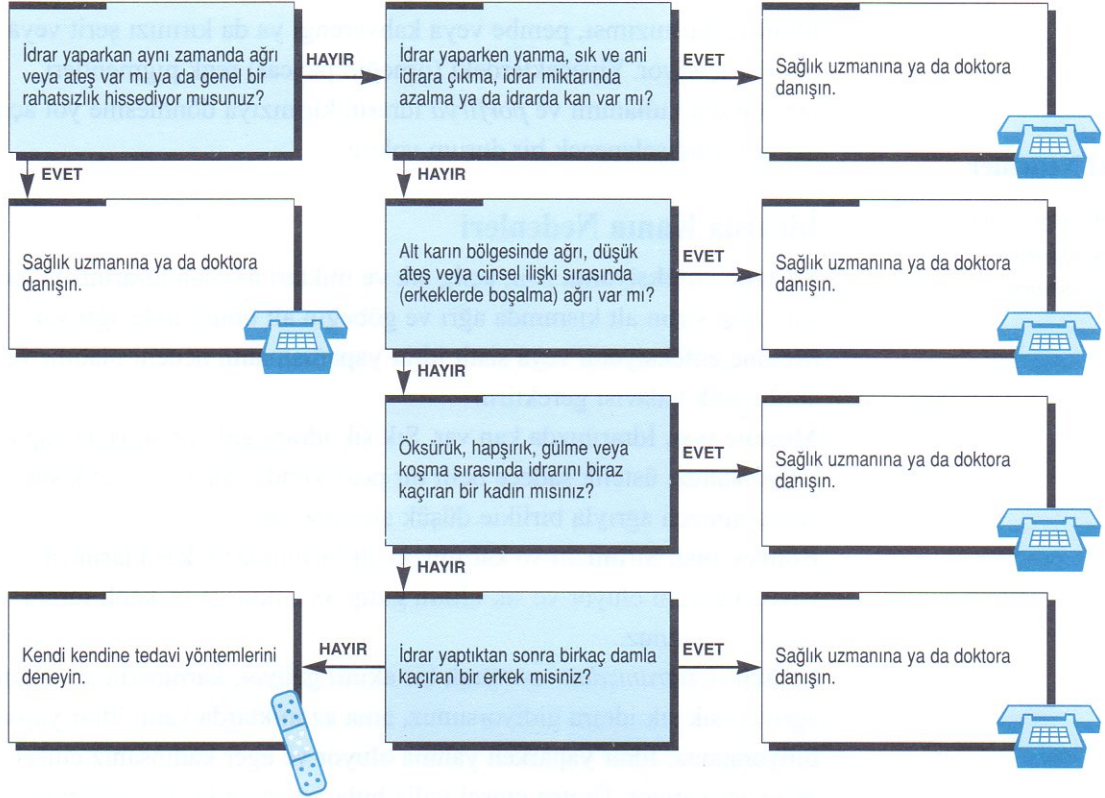
Östrojen eksikliği. Menopoza yakın veya menopoz dönemindesiniz (s. 206) ve idrarınızı zaman zaman kaçıırıyorsunuz. Yumurtalıkların östrojen üretiminin azalması sonucu *üretmeyi* kaplayan zarların incelmesi idrar tutamamaya yol açar. Doktora gittiğinizde hormon ikamesi konusunu danışın.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Büyükler için alt bezini ancak doktor tavsiyesiyle kullanın; başka türlü tedavi olmanız gerekebilir.
- Tualete daha sık ve düzenli giderek mesaneniz üzerindeki kontrolünüzü yeniden kazanmaya çalışın.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.



- Kadınlar Kegel egzersizleriyle leğen kemiği tabanı kaslarını güçlendirmeyi öğrenebilir. İdrar yaparken durdurma ve tekrar yapma denemeleri yapın. Vajina ve makat bölgelerindeki kasları birkaç saniye kasın ve bırakın. Bunu gün boyunca yapın.
- İki defa boşaltma: Mesaneyi mümkün olduğu kadar boşaltın. Birkaç dakika sonra tekrar boşaltmayı deneyin.

Önleme

- Akşam yemeğiyle yatma saatiniz arasında hiçbir şey, özellikle de alkol ve kafeinli içecekler içmeyin.
- İdrar tutamamaya aldığınız bir ilacın yol açıp açmadığını belirlemeye çalışın ve doktorunuzla bu ilacı değiştirmeyi konuşun.

Öteki Nedenler

Böbrek enfeksiyonu

Böbrek tümörü

Mesane tümörü

Şikâyet

İdrarınız kırmızımsı, pembe veya kahverengi ya da kırmızı şerit veya pıhtılar içeriyor. Yiyeceklerdeki (örneğin pancar) renk pigmentleri, uyuşturucu kullanımı ve *porfiriya* idrarın kırmızıya dönmesine yol açmış olabilir. Endişelenecek bir durum yoktur.

İdrarda Kanın Nedenleri

Mesane enfeksiyonu. Ani, acılı, sık ve miktarı az olan idrarınızda kan var; ateş, sırtın alt kısmında ağrı ve göbeğin alt bölgesinde ağrı var. Mesane enfeksiyonu veya sistit idrar yapamamanın nedeni olabilir ve antibiyotik tedavisi gerektirir.

Mesane taşı. İdrarınızda kan var. Sık sık idrara gidiyor, ama az yapabiliyorsunuz; üstelik sadece belli bir pozisyonda. Sırtınızın alt kısmında ve karnınızda ağrıyla birlikte düşük ateşiniz var.

Böbrek taşı. Sırtınızın ve karnınızın alt kısmında ve kasıklarınıza yayılan spazm oluyor ve sık idrara gidip az miktarda ve kanlı idrara çıkabiliyorsunuz.

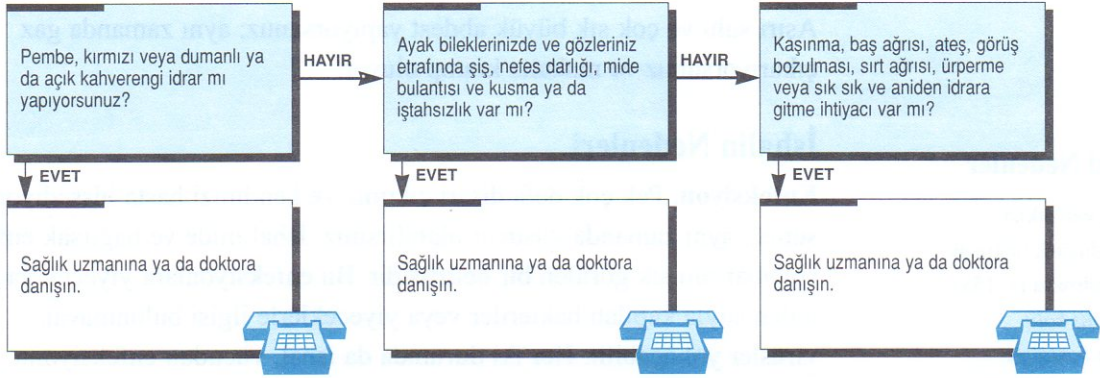
Üretrit. *Üretranızdan* sarımsak bir akıntı geliyor, karnınızın alt kısmı ağrıyor, sık sık idrara gidiyorsunuz, ama az miktarda kanlı idrar yapabiliyorsunuz. İdrar yaparken yanma oluyor ve eğer kadınsanız cinsel ilişki acı veriyor. Üretrit cinsel yolla bulaşan ya da kişisel temizliğe önem vermemekten kaynaklanan bakteriyel bir iltihaptır.

Glomerülonefrit. İdrarınızda kanla birlikte ayak bileklerinde, gözlerinizin etrafında şişlik, nefes darlığı ve yorgunluk var. Böbreğinizin kanı süzen yapılarında ani veya kronik bir iltihaplanma olmuş olabilir.

Tehlikesiz hematüri. Sadece idrarınız kanlı ve başka belirtiniz yok. İdrar viral enfeksiyonlardakinden daha kanlı görünse de, bu durum

Çocuğunuzun Tedavisi

- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.



herhangi bir hastalıkla veya organ hasarıyla ilişkili değildir. Bazen çocuklukta meydana gelir ve zamanla geçer. Bazen bir aile ferinde başlayan bu sorun sıkıntı yaratmadan ömür boyu sürebilir.

Hemolitik anemi. Yorgunluk ve güçsüzlük hissediyorsunuz, idrarınızda kan var, nefes darlığı çekiyorsunuz ve cildiniz sarardı. Hemolitik anemi kanın alyuvarlarındaki genetik bir anormallikten veya bazı ilaçlardan ya da alyuvarları yok eden bazı hastalıklardan kaynaklanır. Alyuvarlar yıkıma uğramıştır ve kemik iliği bunların yerine yenilerini yeteri kadar hızla üretememektedir. Genetik olarak bazı enzimleri eksik olanlar ile bazı ilaçları kullananlarda hemolitik anemi ortaya çıkabilir.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- İdrarınızda kan varsa, bu konuda uzman olan bir doktor gözetiminde tedavi olmanız gerekir.

Önleme

- Bol bol su (günde 6 - 8 bardak) için. Bu, özellikle egzersiz yaparken, ateşiniz olduğunda ve hava sıcaklığı arttığında çok önemlidir.
- Kafein ve alkolden uzak durun; mesaneyi tahriş edebilir.
- Enfeksiyonlardan sakınmak için cinsel ilişki esnasında lateks prezervatif kullanın.
- Küvette banyo yapmak yerine duş alın ve yumuşak sabun kullanın.

Şikâyet

Aşırı sulu ve çok sık büyük abdest yapıyorsunuz; aynı zamanda gaz çıkarıyorsunuz ve makatta kramp oluyor.

Öteki Nedenler

İlacın yan etkisi
Aşırı duyarlı bağırsak sendromu (s. 158)
Ülseratif kolit
Crohn hastalığı
Parazit enfeksiyonu
Alkol içme
Gıda zehirlenmesi (s. 160)
Yiyecek alerjisi
Kanser
Hazımsızlık (s. 147)

İshalin Nedenleri

Enfeksiyon. Pek çok defa dışarı çıktınız ve kendinizi hasta hissediyorsunuz; aynı zamanda kusuyor olabilirsiniz. İshal mide ve bağırsak enfeksiyonlarının sık görülen bir belirtisidir. Bu enfeksiyonlara yiyecek ya da içilen suyla kapılan bakteriler veya yiyeceklerle ilgisi bulunmayan virüsler yol açabilir. Her iki durumda da ishal, vücudun enfeksiyonu bağırsak yoluyla temizlemesidir. Bu nedenle ishali seyrine bırakmak, bu arada bol sıvı almak genellikle en iyisidir. Bazı mide ve bağırsak enfeksiyonlarında antibiyotik gereklidir.

Laktoz (süt şekeri) dayanıksızlığı. Kısa süre önce dondurma veya başka bir süt ürünü yediniz ve şimdi de ishal oldunuz. Birçok yetişkinde laktozu (süt ürünleri içindeki şeker) sindirecek laktaz enzimi eksikliği görülür. Bunun sonucu olarak bağırsakta sıvı birikir ve ishale yol açar.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

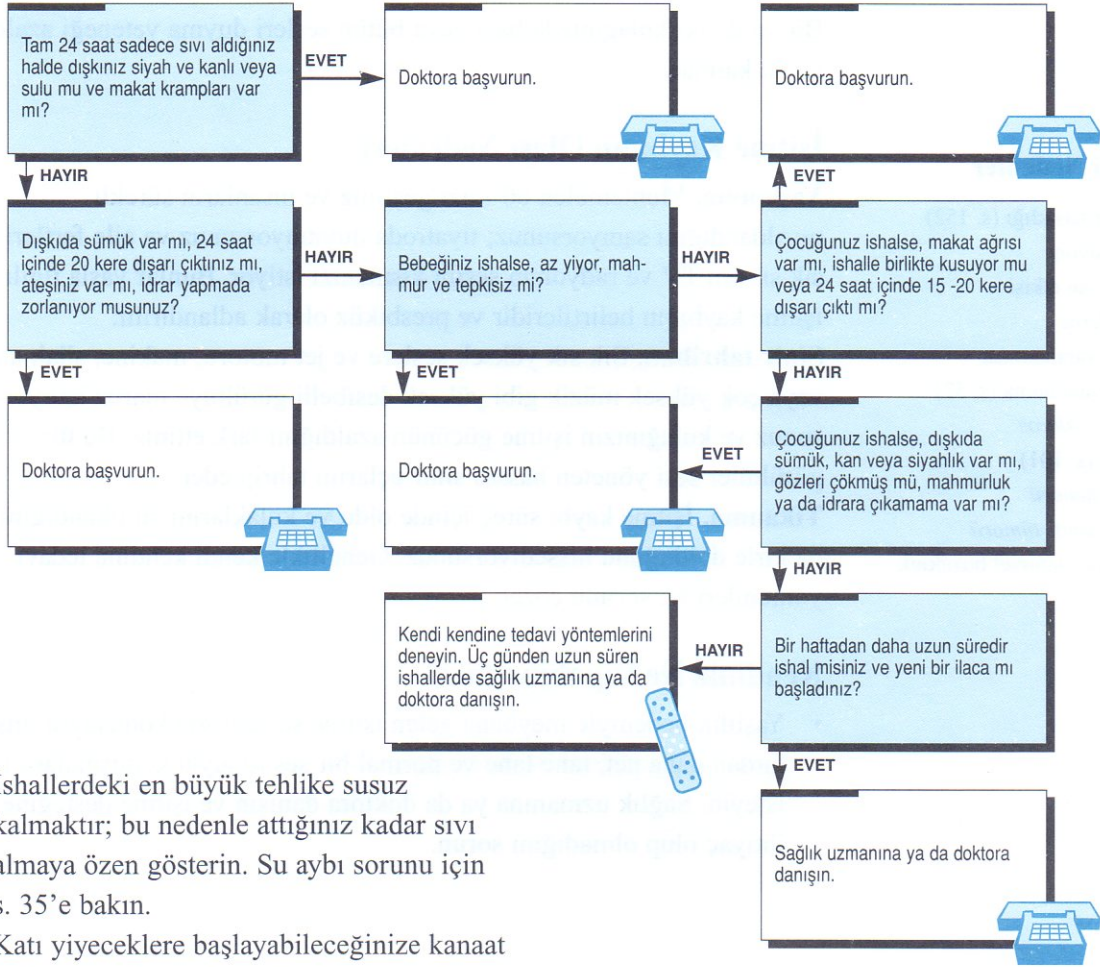
Ciddi ishallerde ilk 24 - 48 saat katı yiyecekler yemeyin; sadece sıvı alın.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Çocuğunuza bol miktarda sıvı verdiğiniz sürece çocuklardaki kısa süreli ishalin ciddi bir nedeni olmaz ya da sağlığa zarar verme ihtimali azdır. Dehidrasyon (su kaybı) sorunu olursa, s. 35'e bakın. Süt ve elma suyu içen pek çok çocukta ishal görülebilir.
- Meme emen bebekler (anne sütünün terkibi nedeniyle) sık sık yumuşak büyük abdest yapar ve bunun ishal olup olmadığına kolay

karar verilemez. Dışkı kötü kokuyorsa ya da bebeğiniz az yiyor ve hasta gibi davranıyorsa, doktora başvurun.

- Çocuğunuzun birkaç gün dışkısının kötü kokması ve yumuşak olmasının nedeni "sıralama ishali" olabilir. Çocuğunuz hareketli ve sağlıklıysa, ateşi yoksa ve bol sıvı alıyorsa, endişelenmeyin. İshal 3 - 4 günden fazla sürerse, sağlık uzmanına ya da doktora danışın.



İshallerdeki en büyük tehlike susuz kalmaktır; bu nedenle attığınız kadar sıvı almaya özen gösterin. Su aybı sorunu için s. 35'e bakın.

- Katı yiyeceklere başlayabileceğinize kanaat getirince, pirinç, elma püresi, muz ve kuru ekmekle başlayın.
- Kafeini kesin. Bağırsakları hareketlendirir ve ishali artırır. İshal sırasında ve bittikten hemen sonra süt ürünleri, alkol ve mevsim meyveleri de yenmemelidir.
- İshalinizin nedeninin laktoz dayanıksızlığı olduğunu düşünüyorsanız, laktozsuz süt ürünlerini deneyin (süpermarketlerde vardır) ya da laktaz ikame eden ürünler alın (bütün eczanelerde bulunur).

- Ateşiniz 38,5 °C üzerine çıkmamışsa, şiddetli makat ağrısı ve dışkıda kan yoksa, reçetesiz satılan ishal ilaçlarını kullanabilirsiniz.

Önleme

- Mide ve bağırsak enfeksiyonunun yol açtığı ishallerden korunmak için yiyecekleri güvenle muhafaza etme kurallarına uyun (s. 161).

Şikâyet

Bir ya da iki kulağınızda bazı veya bütün sesleri duyma yeteneği azaldı ya da kalmadı.

Öteki Nedenler

Ménière hastalığı (s. 152)
Enfeksiyon
İlacın yan etkisi
Otoskleroz
Kulak yaralanması
Başta yaralanma (s. 52)
Multipl skleroz
Frengi (s. 101)
Beyin tümörü
İşitme siniri tümörü
Duygusal-sinirsel bozukluk

İşitme Kaybının Olası Nedenleri

Yaşlanma. Muhtemelen 60'ınızı geçtiniz ve insanların sürekli mırıldandığını sanıyorsunuz; tiyatrodan duymuyorsunuz ve aile fertleri sık sizden TV ve radyonun sesini kısmanızı istiyor. Bunlar yaşla ilgili işitme kaybının belirtileridir ve presbiküz olarak adlandırılır.

Sinir tahribatı. Sık sık yüksek seslere ve jet motoru, makine, silah atışı veya çok yüksek müzik gibi yüksek desibelli gürültüye maruz kalıyorsunuz ve kulağınızın işitme gücünün azaldığını fark ettiniz. Bu tür gürültüler sesi yöneten hassas sinir uçlarını tahrip eder.

Tıkanma. İşitme kaybı süreç içinde oldu ve kulaklarınızın tıklandığını ya da kirle dolduğunu hissediyorsunuz. Genellikle kendi kendine tedavi yöntemleri bu sorunu çözer.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

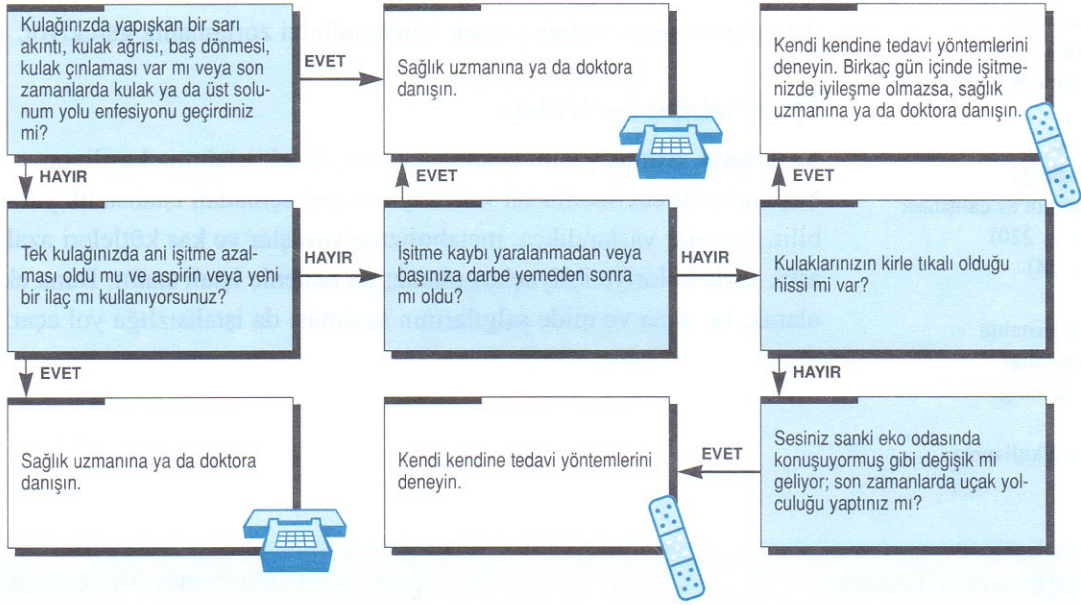
- Yaşlılık nedeniyle meydana gelen işitme sorunu söz konusuysa, insanlardan daha net, tane tane ve normal bir ses tonuyla konuşmalarını isteyin. Sağlık uzmanına ya da doktora danışın ve işitme desteğine ihtiyaç olup olmadığını sorun.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Çocuklar işitme özüllü doğabileceği gibi, sık sık kulak veya solunum yolu enfeksiyonlarına yakalanmanın sonucu olarak işitme yeteneklerini sonradan da kaybedebilir. Bebeğiniz çevresindeki seslere, özellikle (ısıklık veya şaplak gibi) ürkütücü olanlara tepki vermiyorsa, işitme

kaybı olabileceğini dikkate alın.

- Yaklaşık 4 aylıktan itibaren bebeğin seslere verdiği tepki fark edilebilir. Çocuğunuz sizin sesinize tepki göstermiyor ve yavaş konuşma öğreniyorsa (bebekler 1 yaş civarında konuşmaya başlar) işitme kaybı söz konusu olabilir.



- Kiri temizlemek: Yan yatarak iğnesiz bir enjektör veya bir damlalıklarla kulağınıza dikkatle birkaç damla ılık su damlatın. 10 - 15 dakika bekleyin, sonra dışarı çıkartın. Bu işlemi bu kez hidrojen peroksit, madeni yağ veya reçetesiz satılan bir kulak kiri çıkarıcısıyla tekrarlayın. Fazla sıvıyı kulaktan dışarı akıtın. Birkaç dakika sonra aynı işlemi bu kez sıcak suyla tekrarlayın. (Dikkat: Kulak kirini çıkarmak için pamuklu çubuklar kullanmayın ve kulak zarınız zedelenmiş veya delinmişse, yukardaki işlemleri sakın yapmayın.)
- Soğuk algınlığı, alerji veya uçak yolculuğu işitmeyi etkileyebilir. Bir dekonjestan (yapay efedrin içeren) ilaç kullanarak ve kulağınızı “açarak” bu durumu iyileştirebilirsiniz. Kulağınızı açmak için burnunuzu tutun, gaz

çıkarıyormuş gibi kendinizi kasın ve yutkun. Kalp hastalığı, şeker, hipertiroidizm hastalıklarında, hamilelikte veya emzirme sırasında ilaç kullanmadan önce doktora danışmalısınız. Yapay efedrin alırken monoamin oksidaz inhibitörleri ya da kafein kullanmamalısınız.

Önleme

- Yüksek desibelli seslerden uzak durun; sık sık bu seslere maruz kalmaya mecbursanız, kulağınıza iyi oturan bir tıkaç kullanın. Kulaklık taşımak zorundaysanız, sesini az açın.
- Pamuk çubuklar, parmak, toplu iğne veya başka küçük nesneleri kulağınıza sokmayın. Kulağınızı hafifçe üfleyin; sakın fazla güç kullanmayın.

İŞTAHSIZLIK

Öteki Nedenler

İlacın yan etkisi
Depresyon (s. 230)
Soğuk algınlığı (s. 192)
Grip
Enfeksiyon
Çinko eksikliği
Tiroid bezinin az çalışması
Alkolizm (s. 220)
Anemi (s. 54)
Gastrit
Karaciğer hastalığı
Böbrek hastalığı
Addison hastalığı
Kanser
Uyuşturucu kullanma

Şikâyet

Acıkmıyorsunuz; yemek yemek için kendinizi zorlamanız gerekiyor.

İştahsızlığın Nedenleri

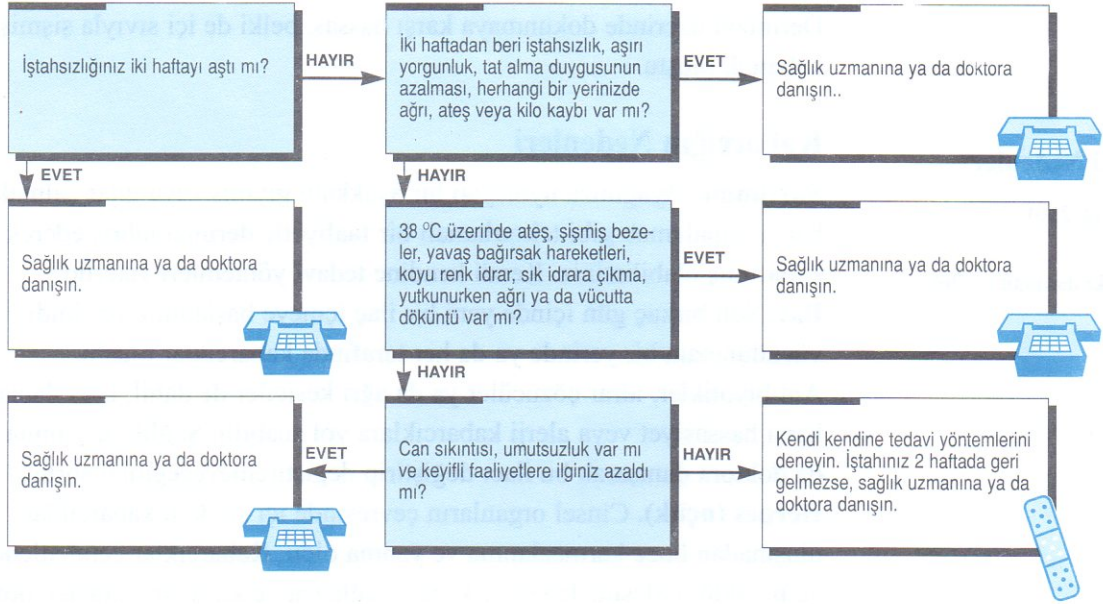
Yaşlanma. Altmış yaşını geçmişsiniz ve sık sık iştahınız kesiliyor.

Yaşlanma süreci önemli bir kilo kaybına yol açmadan iştahsızlık yaratabilir. İnsanlar yaşlandıkça, metabolizma yavaşlar ve kas kütleleri azalır; artık fazla kaloriye ihtiyaçları olmaz; bu nedenle iştah azalır. Buna ek olarak, tat alma ve mide salgılarının azalması da iştahsızlığa yol açar.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Başka belirtiler yoksa, çocuğun iştahındaki dalgalanmalar normaldir. Çocuklar hastalandığında genellikle iştahlarını kaybeder. Bu normaldir. Yemeye zorlarsanız, kusabilir.
- Çocuğun midesinin büyüklerinkine oranla daha küçük olduğunu unutmayın. Çocuğun porsiyonları büyüklere oranla $\frac{1}{4}$ veya $\frac{1}{2}$ daha az olabilir.
- Yetişkinler çoğu kez yemekten haz aldıkları için yer, ama çocukların iştahı daha çok vücutlarının enerji talebiyle belirlenir. Çocukların çoğu büyüme çağında daha iştahlı olur; aktif büyüme dönemleri dışında çok az yemek yiyebilirler. Çocuğunuz normal büyüyorsa ve yorgun ya da hasta değilse, kendisini yemeye zorlayarak doğal iştah düzenleme mekanizmasını zorlamayın.

- Çocukların çoğu öğünlerinde bir-iki çeşit yemeği yedikleri dönemlerden geçer. Az yiyen bir çocuğun gıdasız kalma tehlikesi azdır. Bununla baş etmenin en iyi yolu, üzerine gitmemektir. Sonunda can sıkıntısı ya da merak çocuğun daha fazla yemeği kabul etmesini sağlayacaktır. Sadece çocuk yorgun ve hasta görünüyor ya da normal hızla büyümüyorsa, sağlık uzmanına başvurun. Sırf besleyici yemeklerden daha fazla sevdiği için çocuğa sağlıksız yiyecekler almaya kalkışmayın.
- Yeni yürümeye başlayan çocuklar (can sıkıntısı, hayal kırıklığı ya da yorgunluk yüzünden) biberonla süt, meyve suyu ya da sıvı almaya daha besleyici gıdaları reddedecek ölçüde eğilimlidir. Çocuğun biberonla aldığı sıvı miktarını günde 680 gramla sınırlayın. Gerçekten susadıysa, normal bir bardaktan içebilir.



Kuruntulu iştahsızlık. Çok az yemek yiyorsunuz ve kilo kaybettiniz. Sürekli çok zayıf olduğunuz söyleniyor, ama neden olduğunu anlamıyor, şişman olduğunuzu düşünüyorsunuz. Bir kadınsanız, adet görme döneminiz bitmiş olabilir. Kuruntulu iştahsızlık çoğunlukla kadınların ve genç kızların tutulduğu, yemek yeme gerekliliğinin sanal reddi şeklindeki bir rahatsızlıktır. Gerekli gibi tedavi edilmediğinde hayati önem kazanan bu hastalığı hiçbir zaman kendi başınıza tedavi edemezsiniz.

- Az, sık ve iştah açıcı yemekler yiyin. Sevdiğiniz yemekler iştahınızı açmaya ve ihtiyaç duyduğunuz kalorileri almanıza yardımcı olabilir.

Önleme

- Her gün vitamin ya da mineral alın. Çinko eksikliği iştahın azalmasına ya da tat almanın değişmesine yol açabilir. Reçetesiz satılan ilaçlarla bu durumu düzeltebilirsiniz.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Son zamanlarda belirli bir ya da birkaç ilaç kullanırken iştahınız kesilmişse, doktorunuza ilacı değiştirip değiştiremeyeceğini sorun.

Şikâyet

Derinizin üzerinde dokunmaya karşı hassas, belki de içi sıvıyla şişmiş bir kabarcık oluştu.

Öteki Nedenler

Yanık (s. 210)

Zona

Kontakt dermatit (s. 76)

Kabarcığın Nedenleri

Sürtünme. Ayağınıza uymayan bir ayakkabı giymiş veya gitar çalmak, bahçe çapalamak gibi tekrarlamalı bir faaliyetle derinizi tahriş ederek kabartmış olabilirsiniz. Kendi kendine tedavi yöntemleri yeterlidir.

İlaç. Son birkaç gün içinde yeni bir ilaç içmeye başladınız ve şimdi vücudunuzun bir yerinde ya da her tarafında kabarcıklar oluştu.

Antibiyotikler, idrar çözücüler ya da ağrı kesiciler de dahil, bazı ilaçlara karşı hassasiyet veya alerji kabarcıklara yol açabilir. Sağlık uzmanına ya da doktora danışarak bu ilacı değiştirip değiştiremeyeceğinizi sorun.

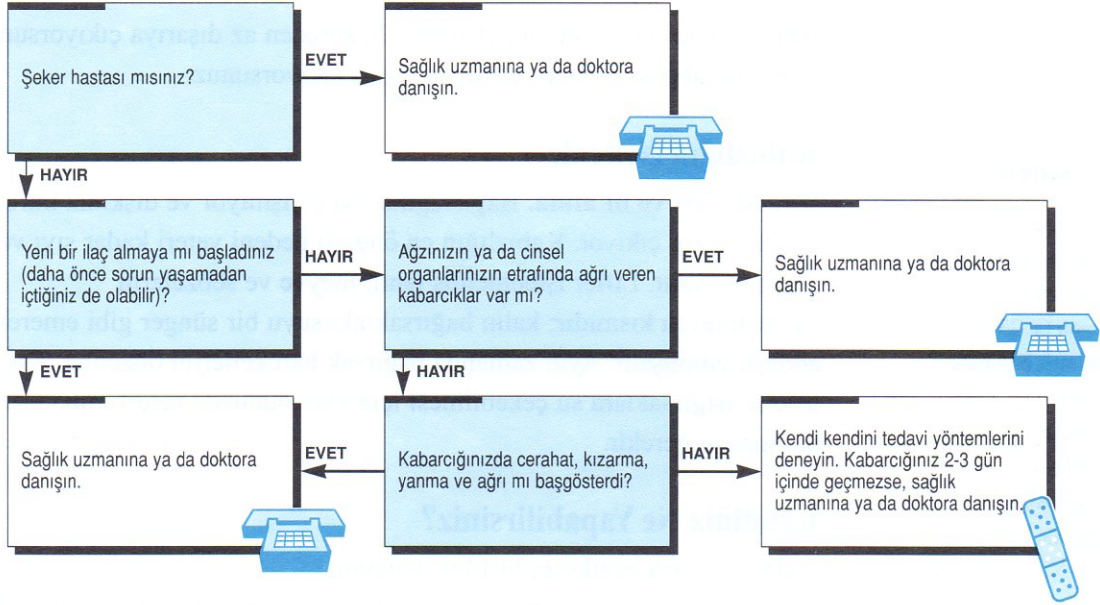
Herpes (uçuk). Cinsel organların çevresinde içi su dolu kabarcıklar oluşmadan önce karıncalanma ve yanma oldu. Kabarcıklar cerahatlendi ve büyüdü, iyileşmeden önce kabuk bağlayan ve kuruyan yara acıyordu. Herpes simpleks bulaşıcı bir enfeksiyondur ve hemen hemen hiç geçmez.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Kabarcığın üzeri kapalıysa, dokunmayın. Gerekirse üzerini bir bezle ya da plasterle kapatın.
- Kabarcık ayağınızdaysa, bölgeyi ilaçsız nasır kompresleriyle koruyun ve ayağınıza uymayan ayakkabıyı değiştirin.
- Kabarcığınız açıksa ve kirli değilse, deriyi korumak için yara bölgesinin üzerine kapatın. Üzerine temiz bir bez veya gazlı bez sarın.
- Kabarcığın üzeri açık ve kirliyse, bölgeyi su ve sabunla yıkayın ve bandajlayın.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.



- Herpes söz konusuysa:
 - İltihaplı bölgeyi günde iki defa su ve sabunla yıkayın. Dayanabiliyorsanız sıcak banyo yapın.
 - Her sefer 5 -10 dakika buz veya soğuk kompres uygulayın.
 - Gevşek pamuklu çamaşır giyin.
 - Stresten uzak durun.
 - Aspirin, asetaminofen ya da ibuprofen gibi reçetesiz satılan ağrı kesicileri deneyin. (s. 27)
- Cinsel organlarında, makatında ya da dilinde yara olan veya cinsel bölgelerinde karıncalanma ya da tahrişten şikâyet edenlerle ilişkiye girmeyin. Başkalarına bulaştırma-

mak için cinsel ilişki esnasında lateks prezervatif kullanın.

Önleme

- Derinizi sürtünmelerden koruyun.
- Rahat ayakkabı giyin. Uzun bir yürüyüşe çıkmadan önce ayakkabılarınızı deneyin.
- Bahçe işleri gibi tekrarlamalı faaliyetlerde eldiven kullanın.

Şikâyet

Bağırsağınız iyi çalışmıyor (haftada üç kereden az dışarıya çıkıyorsunuz) ve büyük abdestiniz sert, zorlukla dışarı çıkıyorsunuz.

Öteki Nedenler

Yetersiz egzersiz
Müşhillerin aşırı kullanılması
İlacın yan etkisi
Depresyon (s. 230)
Aşırı duyarlı bağırsak sendromu (s. 158)
Hipotiroidizm (s. 187)
Hiperkalsemi
Böbrek yetmezliği
Sırt ağrısı (s. 188)
Kanser
Apendisit
Divertikülit
Leğen kemiği iltihabı (s. 204)
Peritonit

Kabızlığın Nedenleri

Yetersiz sıvı ve lif alma. Bağırsağınız iyi çalışmıyor ve dışkınız kuru, küçük ve zor çıkıyor. Kabızlığın en önemli nedeni yeteri kadar sıvı ve lif alınmamasıdır. Lifler işlenmemiş tahıl, meyve ve sebzelerin sindirilmeyen kısmıdır; kalın bağırsaktaki suyu bir sünger gibi emerek abdesti yumuşatır. Aynı zamanda bağırsak hareketlerini düzenler. Ancak liflerin bağırsaklara su çekebilmesi için vücudunuzda yeterli miktarda su bulunması gerekir.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

Aşağıdakilerin bazılarını birlikte deneyin:

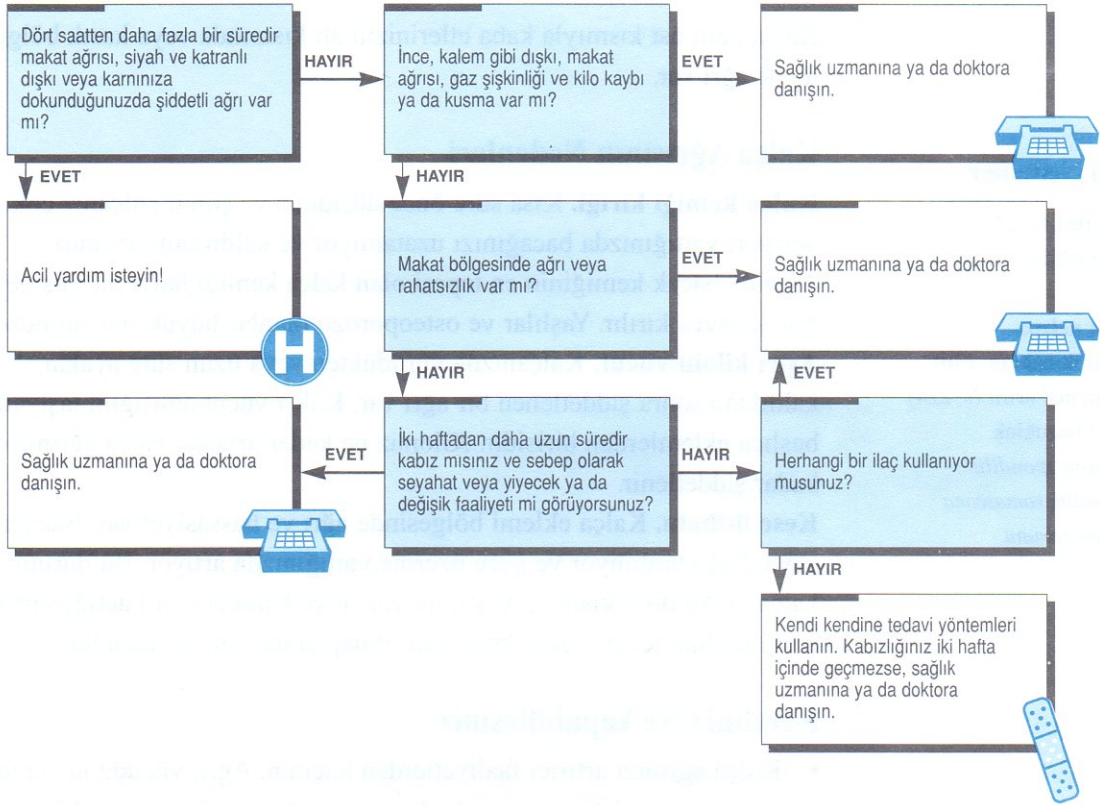
- Her gün belli bir saatte tualete çıkın. Kahvaltıdan bir saat sonra en iyi zamanlamadır. Acele etmeyin. Dışarı çıksanız da, çıkmasanız da en az 10 dakika oturun.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Bazı anne ve babalar çocuklarının büyük abdestine aşırı önem verir. Yetişkinler gibi, çocukların da her gün veya iki günde bir dışarı çıkması gerekmez. Büyük abdest yaparken zorluk veya ağrı yoksa, makat bölgesinde rahatsızlıktan veya haftada üç kereden az olmak üzere zor ve sert dışarı çıkmaktan şikâyet etmiyorsa, çocukta kabızlık olduğu kuşkusuna düşmeyin.
- Tuvalet eğitimi almakta olan veya yeni almış olan çocuklar bazen dışarı çıkmaya

karşı abdestlerini tutarlar. Çocuğunuzda böyle bir durum varsa, tuvalet eğitimi daha rahat bir hale getirerek yardımcı olabilirsiniz. Çocuğunuza bir süre için büyük abdest açısından bezli gezmenin kötü bir şey olmadığını söyleyin. Kendisini hazır hissedince, bezi çıkarırsınız.

- Aylar süren kabızlık ve büyük abdestini tutmanın sonucunda çocuk bezini kirlettiğini fark etmeyebilir. Bu durumda, ama bu duruma gelmeden önce de profesyonel yardım alın.



- Sabahları bir bardak sıcak kahve, çay ya da su içmeye çalışın.
- Meyva, sebze, baklagil, kepek ya da işlenmemiş tahıl yemeye çalışın.
- Günde en az 6 - 8 bardak su için. Suyu yok eden aşırı kafein ve alkolden uzak durun.
- Fiziksel aktiviteğinizi artırın. Yürüme, aerobik ve koşu bağırsak hareketlerini artırır.
- Reçetesiz satılan bir ilaç deneyin. Daha çok su içmeye çalışın, yoksa kabızlığınız artabilir.
- Vitaminlerinizi gözden geçirin. Aşırı demir alınması da kabızlık yapar.

- Geçici kabızlık durumlarında reçetesiz satılan bir ilaç veya lavmanı deneyin. Sadece geçici olarak!

Önleme

- Dengeli, lif muhtevası yüksek besinler yemek, her gün bol sıvı almak ve düzenli egzersiz kabızlığı önlemenin en iyi yöntemleridir.

KALÇA AĞRISI

Şikâyet

Kalçanızın üst kısmıyla kaba etlerinizin alt kısmında veya kasık bölgenizde ağrı var.

Öteki Nedenler

Osteoartrit (s. 224)
Ağrı, özellikle arkaya vuran ağrı
Aseptik nekroz
Tendon iltihabı (s. 170)
Romatizmal artrit (s. 224)
Yapısal bozukluk
Ankilozan spondilit
Polimiyaljik romatizma
Dolaşım sorunu

Kalça Ağrısının Nedenleri

Kalça kemiği kırığı. Kısa süre önce düştünüz ve şimdi kalçanız çok ağrıyor; yattığınızda bacağınızı uzatamıyor ve kaldıramıyorsunuz. Aslında bacak kemiğinin en tepesi olan kalça kemiği hafif bir düşmeyle bile kolayca kırılır. Yaşlılar ve osteoporozu olanlar büyük risk altındadır.

Aşırı kilolu vücut. Kalçanızda yürüdükten veya uzun süre ayakta kaldıktan sonra şiddetlenen bir ağrı var. Kalça vücut ağırlığını taşıyan başlıca eklemlerden birisidir. Kilonuz ne kadar artarsa, kalça ağrınız da o kadar şiddetlenir.

Kese iltihabı. Kalça eklemi bölgesinde ağrı ve hassasiyet var. Bacağa veya dize vurabiliyor ve gece üzerine yattığınızda artıyor. Bu durum, kalçanın kemikli kısmına yastıklık yapan ve hareketin yol açtığı sürtünmeyi azaltan içi sıvı dolu keselerin iltihaplanmasının sonucudur.

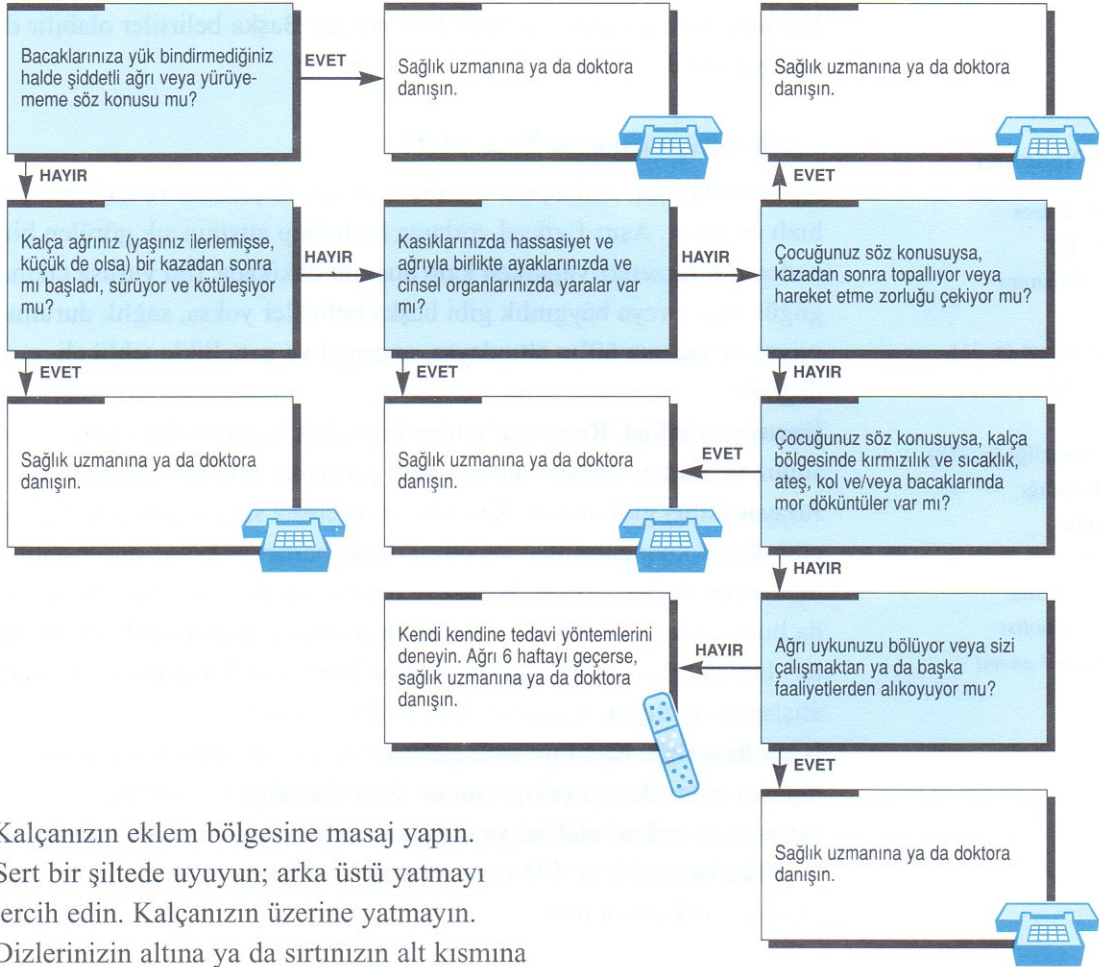
Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Kalça ağrınızı artırıcı faaliyetlerden kaçının. Ağrı, vücudunuzun tempounuzu yavaşlatmanız gerektiğini size anlatma yöntemidir. Masajı ihmal etmeyin. Egzersiz yapmayı tümüyle bırakmanız gerekmez, ama sadece germeye dayanan ve ağrı kaldırmayı içeren hareketler yapın.
- Günde 3 - 4 kere kalça bölgesine 20 dakikalık ıslak sıcak bez koyun. Sıcak suya batırılmış ve sıkılmış havlu koyduktan sonra ısıyı muhafaza etmesi için üzerine bir de kuru havlu koyun.
- Kese iltihabı söz konusuysa, doktor buz tavsiye edebilir.
- Reçetesiz satılan ağrı kesici bir merhem uygulayın. (Dikkat: Mentollü bir merhem kullanırken sıcak bez koymayın; ciddi yanıklara yol açabilirsiniz.)

Çocuğunuzun Tedavisi

- 19 yaşından küçükler aspirin vermeyin! Reye sendromu denen ender, ama ciddi bir

soruna yol açabilir. Ateş veya ağrı durumlarında bunun yerine ibuprofen ya da asetaminofen (s. 27) verin.



- Kalçanızın eklem bölgesine masaj yapın.
- Sert bir şiltede uyuyun; arka üstü yatmayı tercih edin. Kalçanızın üzerine yatmayın. Dizlerinizin altına ya da sırtınızın alt kısmına yastık koymayın.
- Aspirin, asetaminofen veya ibuprofen (s. 27) gibi reçetesiz satılan bir ağrı kesiciyi deneyin.

Önleme

- Egzersiz yapın, ama aşırıya kaçarsanız kalçada sorun olabilir. Kalça ağrınız yeni başlamışsa, yüzmek, bisiklete binmek veya

yürümek gibi hafif egzersizler yapın. Yürüyüş için çok hafif ve ayağı dengeleyen bir ayakkabı (yürüyüş, aerobik veya kros idmanı ayakkabıları değil) alın.

- Kilo verin (s. 25). Kalça ağrınız aşırı kilodan olmasa bile, biraz fazla kilonuz varsa, kilo vermek kalçadaki baskıyı ve ağrıyı azaltır.

Şikâyet

Kalbiniz hızlı çarpıyor ve bunu fark ettiniz. Başka belirtiler olabilir de, olmayabilir de.

Öteki Nedenler

Bunaltı ve stres
Ateş (s. 38)
Kafein kullanımı
Sigara
Hipertiroidizm (s. 36)
Hipoglisemi
Anemi
Kalp yetmezliği (s. 238)
Şeker hastalığı
Kan kaybı
Su kaybı
Alkolü bırakma
Akciğer embolisi
Orak hücreli anemi

Kalp Çarpıntısının Nedenleri

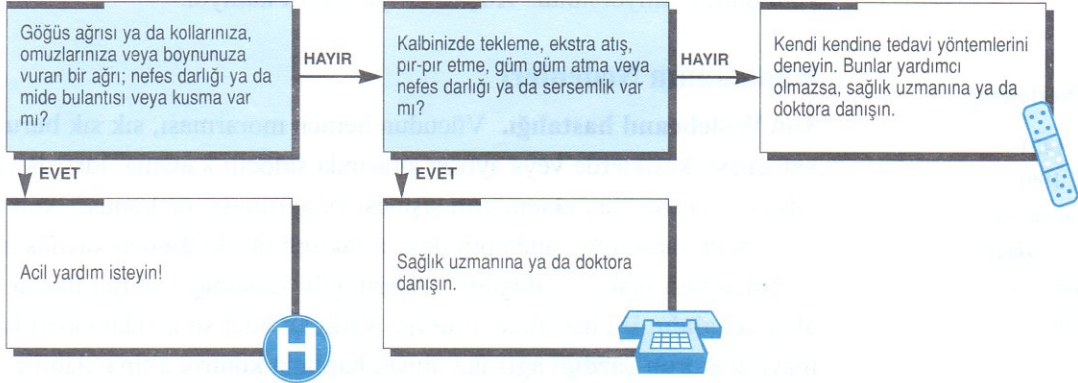
Aşırı zorlanma. Birkaç kat merdiveni koşarak çıktınız ve kalbiniz çok hızlı çarpıyor. Aşırı fiziksel zorlama hızlı kalp atışının sık görülen bir nedenidir. Egzersiz yaparken kalp atışının dakikada 160 vuruşa çıkması göğüs ağrısı veya baygınlık gibi başka belirtiler yoksa, sağlık durumunuz iyiye ve yaşıınız 60'ın altındaysa, anormal ve genellikle tehlikeli değildir.

İlacın yan etkisi. Reçetesiz satılan bir soğuk algınlığı hapı kullanıyorsunuz ve zaman zaman kalbiniz hızlı çarpıyor; kalbiniz göğsünüzden fırlayacakmış gibi oluyor. Reçeteli ve reçetesiz satılan pek çok ilaç yan etki olarak kalp çarpıntısı yapabilir. İştah bastırıcı ilaçlar, antihistaminler, depresyon ilaçları, astım ilaçları ve dekonjestanlar (pek çok dekonjestan da bulunan yapay efedrin ve fenilpropanolamin hidroklorid gibi maddeler) bunlar arasındadır. Eğer bunlardan birisini kullanıyorsanız ve kalp atışlarınız hızlıysa, başka bir ilaca yönelebilirsiniz.

Kalp hastalığı. Kalbiniz hızlı çarpıyor ve çok az hareket yapmanıza rağmen nefes darlığı çekiyorsunuz. Kalp hastalığı (s. 244) hızlı çarpıntının nedeni olabilir ve çoğu kez nefes darlığı (s. 166), göğüs ağrısı (s. 102), baygınlık (s. 54) veya sersemlik ya da sıvı tutma gibi belirtilerle birlikte söz konusu olur.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.



Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

Normal kalp atışınız dakikada 60 - 100 vuruş arasında olmalıdır. Bunaltı, sigara, aşırı kafein ve alkol de hızlı kalp atışının en yaygın nedenlerindendir. Krizler çabuk geçiyorsa ve başka belirtiler yoksa, endişelenmeyin. Aşağıdaki yöntemleri uygulayın:

- Birkaç kere öksürün.
- Birkaç yudum buz gibi su için.
- Burnunuzu kapatın ve burun deliklerinizden hava vererek kulaklarınızı açın.

- Dinlenin ve derin nefes alın. Başınız dönüyorsa, düşmemek için oturun veya uzanın.
- Kalbiniz hızlı çarptığında saati ve ne yapmakta olduğunuzu not alın. Nabzınızı ölçün. Bu bilgiyi doktorunuza iletin.

Önleme

- Sigara içmeyin (s. 24)
- Alkol, kafeinli kahve, çay ve kola içmeyi azaltın.

Şikâyet

Kesilen yerinizden veya yaradan kan fışkırıyor; yarayı bastırdığınızda kanı durduramıyorsunuz. Küçük bir yara aşırı kanıyor.

Öteki Nedenler

Kesik (s. 142)

Sıyrık (s. 190)

Antikoagülan tedavi

Hormon bozukluğu

Enfeksiyon

Radyoterapi

Kemoterapi

Kanamamanın Nedenleri

Von Willebrand hastalığı. Vücudun hemen morarması, sık sık burun kanaması, kesiklerde veya aybaşı sırasında şiddetli kanama, idrarda veya büyük abdestte kan, eklemlerin şişmesi ve ağrması söz konusu. Von Willebrand hastalığı kanda pıhtılaşma faktörü eksikliğinden kaynaklanır ve önlenmesi mümkün değildir. Aspirin gibi kanamayı artırıcı ilaçlar alınmamalıdır. Bu hastalığa tutulmuş kadınlar âdet sırasındaki aşırı kanamayı doktorun yazdığı ağızdan alınan haplarla kontrol altına alabilir.

Hemofili. Birçok kişiye göre daha kolay vücut morluğu ve kanamayla karşı karşıya kalan bir erkeksiniz. Ya da emeklemeye başlar başlamaz dizleri ve dirsekleri çabucak moraran ve kanayan bir oğlunuz var.

Hemofili normal pıhtılaşma için gerekli olan özgül bir protein eksikliğinden kaynaklanan kalıtsal bir hastalıktır. Günümüzde başarıyla tedavi edilmektedir, ama gene de çok dikkatli olmalısınız.

Trombositopeni. Burnunuz, kesilen yerleriniz uzun süre kanıyor, âdetleriniz gittikçe ağırlaşıyor, tahriş olduğunda, bazen de hiçbir şey olmadan derinizde küçük parlak ve koyu kırmızı lekeler oluşuyor. Genellikle son zamanlardaki bir virüs enfeksiyonundan, ilaçtan veya belirsiz bir nedenden kaynaklanan bu hastalık bazen lösemi ya da kandaki trombosit miktarının azlığının yol açtığı Hodgkin hastalığından da kaynaklanabilir.

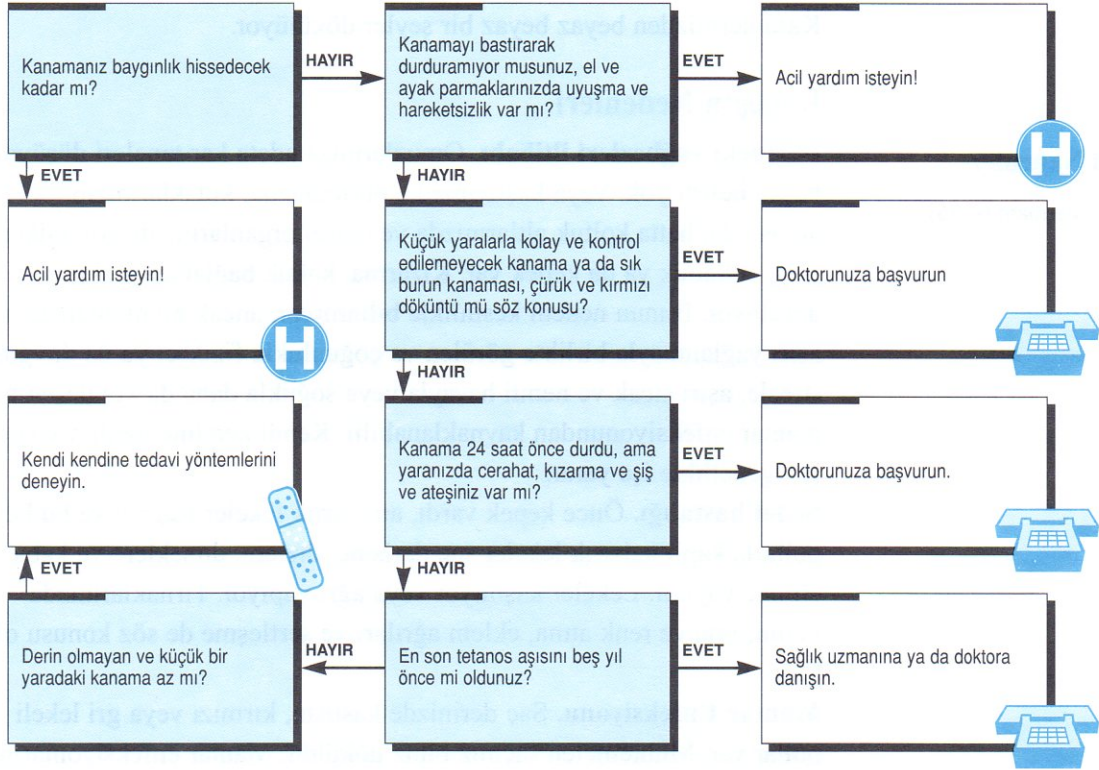
Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

Kanın akmasını derhal durdurun ve aşağıdaki adımları izleyin:

- Temiz bir bez veya gazlı bez kullanarak yaranın üzerini 5- 10 dakika sıkıca bastırın. Sakın turnike kullanmayın.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.



- Eğer yara kolda veya bacadaysa, üzerini saracak şekilde bir plaster yapıştırın veya ayrı bir bezle kuvvetle, ama sıkmayarak sarın.
- Kanayan kol veya bacağı ya da organı yükseğe kaldırın.
- Eğer aradan kan sızarsa, yeni bir bandaj daha yapın, ama ilk bandajı çıkarmayın, yoksa kanama tekrar başlayabilir.
- Kanama tamamen durduktan sonra, yarası sabunla veya %3'lük hidrojen peroksitle temizleyin. Yara açılırsa, plasterle iki yanından tutturun (s. 142)
- Küçük çentiklerde eczanelerde satılan stiptik kalemler kanamayı durdurabilir.

- Burun kanamalarında hareketsiz oturun, burun kemiğinin altından başparmak ve parmaklarınızla bastırarak delikleri en az beş dakika kapalı tutun. Başınızı bacaklarınızın arasına almayın ya da alnınıza buz koymayın. Eğer kan boğazınıza akıyorsa, sağlık uzmanına ya da doktora başvurun.

Önleme

- Eğer kanamaya eğilimliyseniz, ağrılarda ve baş ağrısında aspirin yerine asetaminofen veya ibuprofen kullanın. Doktorunuzla özellikle ameliyat öncesinde kanın pıhtılaşmasını önleyen ilaçlar konusunda görüşmelisiniz.

Şikâyet

Kafa derinizden beyaz beyaz bir şeyler dökülüyor.

Kepeğin Nedenleri

Öteki Nedenler

Kontakt dermatit (s. 76)

Derideki yağbezleri iltihabı. Omuzlarınıza adeta kar taneleri düşüyor, başka belirti yok. Veya kaşlarınızda, burnunuzda, kulaklarınızın arkasında, hatta koltuk altlarınızda ve cinsel organlarınızda çok miktarda pul pul kabuk ya da kepek var. Kızarma, kabuk bağlama ve akıntı görülüyor. Bunun nedeni kesinlikle bilinmiyor, ancak bu muhtemelen aşırı yağlanmayla birlikte görülen ve çoğunlukla fiziksel ya da duygusal stresle, aşırı sıcak ve nemli havayla veya soğukla daha da kötüleşen bir mantar enfeksiyonundan kaynaklanabilir. Kendi kendine yardım yöntemleri genellikle işe yarar.

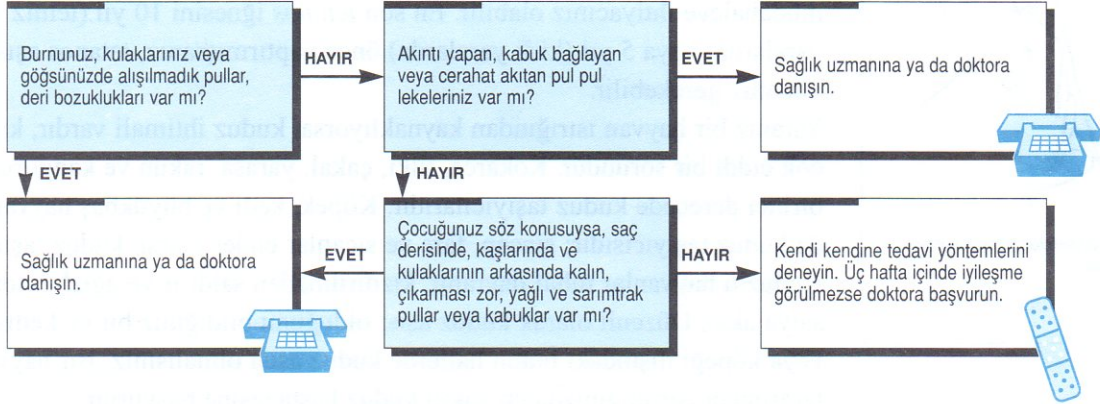
Sedef hastalığı. Önce kepek vardı, ama artık lekeler başladı ve bu beyaz pullarla kaplı kabarık lekeler saç derisine, dizlere, dirseklere ve kaba etinize yayıldı. Lekeler kaşınıyor veya ağrı yapıyor. Tırnaklarınızda yumuşama ve renk atma, eklem ağrıları ve sertleşme de söz konusu olabilir.

Mantar Enfeksiyonu. Saç derinizde kaşınan, kırmızı veya gri lekeli pullar var. Muhtemelen saçınız biraz döküldü. Mantar enfeksiyonlarına mikroskopik organizmalar yol açar. Tutulmalar hafif ile ağır arası derecelerde olabilir. Enfeksiyon genellikle hijyene dikkat etmemenin sonucudur. Bazen reçetesiz veya reçeteli ilaç gerekebilir.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Yumuşak bir saç fırçası veya diş fırçasıyla saç derisinin rahatsız bölgesini (pullu, kırmızı, kabuklu ya da akıntılı kısmını) yumuşatın.. Kabuklar çıkmayacak kadar

sertse, ılık bebe yağı sürün ve çocuğunuzun başına ılık havlu sarıp 15 dakika beklettikten sonra kepek giderici şampuanla yıkayın, ancak şampuan çocuğun gözüne kaçmasın.



Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

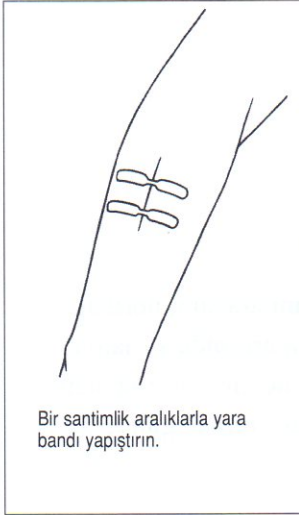
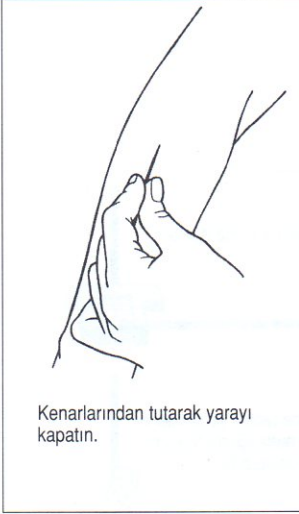
- Reçetesiz veya reçeteye verilmiş ve sülfür, asit salisilik, selenyum veya katran içeren bir şampuanla her gün yıkayın. Talimatlara harfiyen uyun ve iyice durulayın. Bir güçlendirici yararlı olabilir.

Önleme

- Kepeğe karşı şampuanı ara sıra, normal şampuan kullanımının arasında kullanın. Farklı şampuanları deneyin, iki şampuanı değiştirmeli kullanın veya birkaç günde bir şampuan değiştirin.

Şikâyet

Deriniz veya etiniz kesilerek açıldı.



Kesiklerle İlgili Önemli Bilgiler

Kesiklerin çoğu kendi kendine tedavi yöntemleriyle iyileşir. Ancak kas, kiriş (tendon), bağlar, sinir veya eklem kesilmişse veya açılmışsa, tıbbi müdahaleye ihtiyacınız olabilir. En son *tetanos* iğnesini 10 yıl (temiz yaralarda) veya 5 yıl (kirli yaralarda) önce yaptırmışsanız, tetanos aşısı olmanız gerekebilir.

Yaranız bir hayvan ısırığından kaynaklıyorsa, kuduz ihtimali vardır, ki bu çok ciddi bir sorundur. Kokarca, tilki, çakal, yarasa, rakun ve kangurular birinci derecede kuduz taşıyıcılarıdır. Köpek, kedi ve büyükbaş hayvanlar da kuduz taşıyıcısıdır; sincap, fare ve sıçanlar ender olarak kuduz taşır. Kuduzlu hayvanlar tuhaf davranır, kızdırılmadan saldırır ve ağızlarından salya akar. Düzenli olarak kuduz aşısı olduğunuzu bildiğiniz bir ev kedisini veya köpeği dışındaki bütün hallerde kuduz aşısı olmalısınız. Bir hayvan tarafından ısırıldığınızda en yakın kuduz hastanesine başvurun.

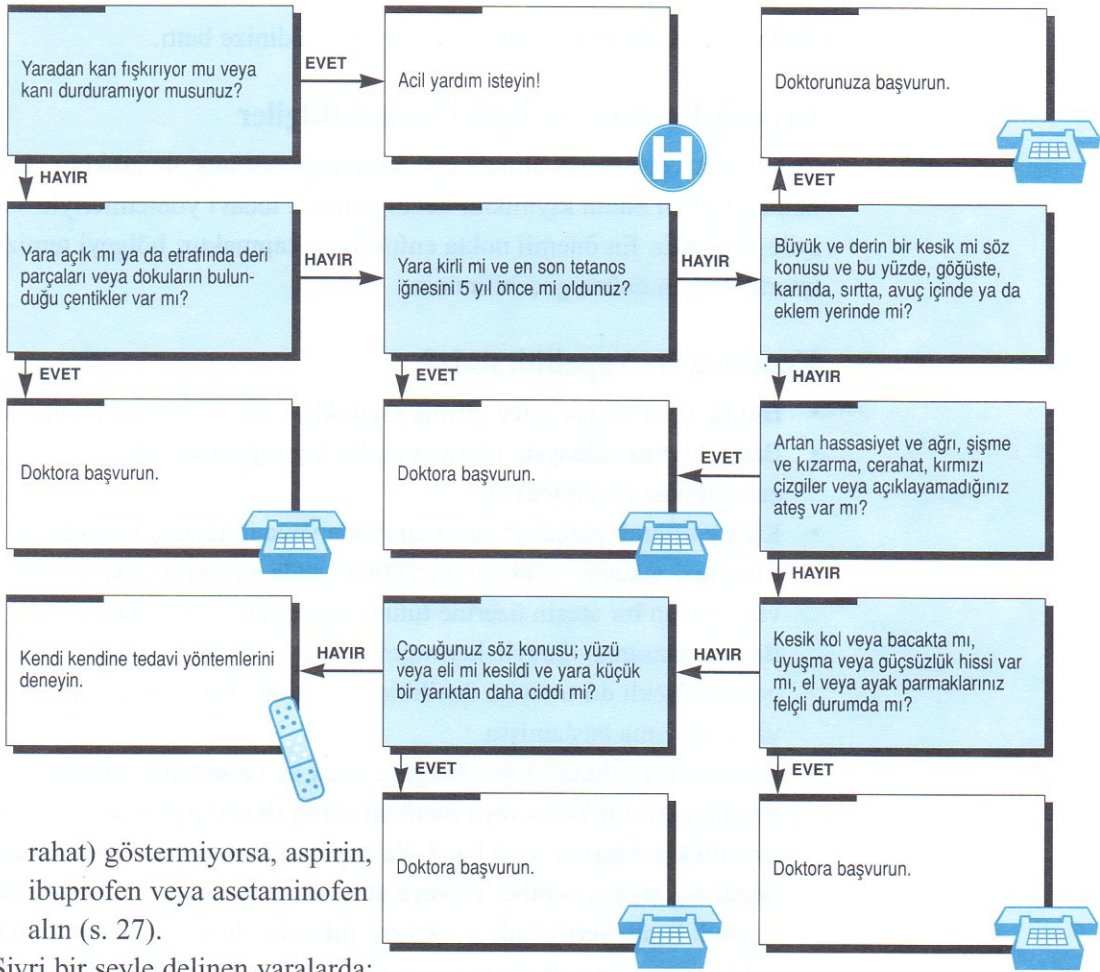
İnsan ısırığı ise enfeksiyon kaynağı olabilir; çocuk ısırığı yetişkin ısırığına göre daha az mikropudur. Isıran kişide hepatit B veya HIV varsa ya da ısırik derinse, doktora başvurun.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Kesik söz konusu olduğunda:
 - Soğuk suyun altına tutun. Sabun ve suyla ya da %3'lük hidrojen peroksitle temizleyip tekrar yıkayın. Alkole batırılmış cımbızla yaradaki kiri, camı veya yabancı cisim alın. Cisim derindeyse, doktora başvurun.
 - Yara kanıyorsa bastırarak bandajlayın veya yaranın üzerine gazlı bez bastırın. Açılmış yaraları şekildeki gibi yara bandıyla kapatın. Yaranız 3 ya da 4 milimetreden daha derinse ve bantla yapışmıyorsa, dikişe gerek olabilir. Kabukları sakın koparmayın.
 - Kesik ağrı yapıyor, ama enfeksiyon belirtisi (kızarıklık, şiş ve ce-

Çocuğunuzun Tedavisi

- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.



- Sivri bir şeyle delinen yaralarda:
 - Aşırı kan kaybı ya da kan fışkırması söz konusu değilse, yarayı kanamaya bırakın. Böyle bir durum varsa, yarayı bastırıp doktora başvurun.
 - Kesige yol açan cisim hâlâ yaranın içindeyse ve yarayı deşmeden alabiliyorsanız, cımbızla alın. (Cımbız 20 dakika alkolde bırakılıp temizlenmelidir.)
 - Yarayı sıcak su ve sabunla temizleyin. Kirlenmedikçe yarayı sarmayın.
 - Yarayı 4 - 5 gün boyunca günde 2 - 3 defa

Önleme

- Keskin aletler veya mutfak aletleri kullanırken dikkatli olun. Bunları karışık bir halde çekmeceye atmak yerine güvenli muhafaza edin. Hiçbir zaman mutfak aletlerini içi su dolu bir kabın içinde bırakmayın.
- Evde tamirat yaparken koruyucu eldiven giyin.

Şikâyet

Tahta veya başka bir malzemenin kıymığı cildinize battı.

Kıymık Batmasıyla İlgili Önemli Bilgiler

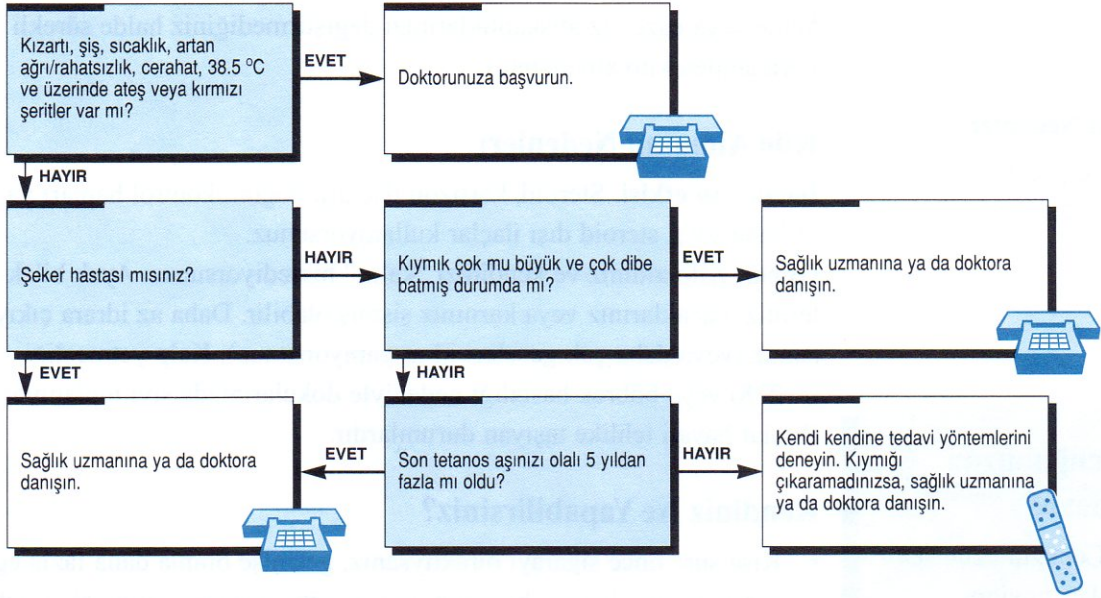
Çok küçük veya tırnak altında çok içeriye gömülmüş olmadıkları sürece, hemen hemen bütün kıymıklar kendi kendine tedavi yöntemleriyle iyileştirilebilir. En önemli nokta enfeksiyon kapmaktır; bölgeyi temiz tutarak bunun önüne geçebilirsiniz.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Büyük veya deriye iyice girmiş kıymıkları çıkarmaya kalkışmayın.
- Batan kıymık tahtaysa, ıslatmayın. Su kıymığı şişirecek ve çıkartılması zorlaşacaktır.
- Küçük kıymık parçaları steril cımbızla veya iğneyle çıkartılabilir. Ellerinizi yıkayın, cımbızı veya iğneyi suda kaynatın, alkole batırın veya yanan bir ateşin üzerine tutun, soğuduktan sonra kullanın. Başaramazsanız, iğneyle kıymığın ucunu kaldırmaya çalışın. İğnenin ucunu sürekli dürtmeyin; özellikle de o bölge kızarmış ve ağrıyorsa ya da kanama başlamışsa.
- Kıymığı çıkardıktan sonra bölgeyi sıcak su ve sabunla yıkayın, antibiyotikli bir krem veya merhem sürün (basitrasin maddesi içermesine dikkat edin) ve yara bandıyla kapatın. Birkaç gün enfeksiyon (kızarma, şişme, cerahat ve/veya ateş) olup olmadığını kontrol edin. Kıymık batan yeri günde 3 - 4 kere ılık sabunlu suya batırın ve antibiyotikli krem veya merhem sürün ve 4 - 5 gün üzerine bandaj yapın. Basitrasini 5 günden fazla kullanmayın. İyileşme bu süre içinde gerçekleşmezse, sağlık uzmanına ya da doktora danışın.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.



- Kıymık çok küçükse, kendi kendine yüzeye gelmesini bekleyebilirsiniz. Enfeksiyonu önlemek için o bölgeyi çok temiz tutun.

Önleme

- Tahta zeminde çıplak ayakın yürümeyin ve çocuklarınızı da uyarın.
- Tahta zeminleri damarın tersine yolmayın.
- Cam veya porselen kırıklarını elektrik süpürgesiyle alın ve zemini silin.

Sikâyet

Yeme veya egzersiz alışkanlıklarınızı değiştirmedığınız halde sürekli veya aniden kilo alıyorsunuz.

Öteki Nedenler

Depresyon (s. 230)

Stres (s. 23)

Kilo Almanın Nedenleri

İlacın yan etkisi. Steroid, kortizon ilaçları, doğum kontrol hapları ya da iltihaba karşı steroid dışı ilaçlar kullanıyorsunuz.

Ödem. Kilo aldınız ve kendinizi “kalın” hissediyorsunuz. Ayak bileklerin, bacaklarınız veya karnınız şişmiş olabilir. Daha az idrara çıkıyorsunuz (veya daha çok geceleri idrar yapıyorsunuz). Kalp yetmezliği (s. 238) veya böbrek hastalığı nedeniyle dokularınızda sıvı toplanıyor. Bunlar hayati tehlike taşıyan durumlardır.

Çocuğunuzun Tedavisi

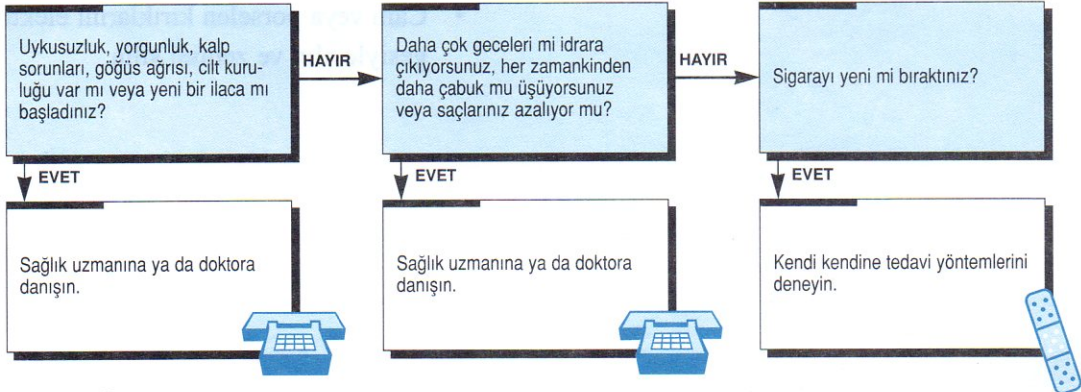
- Çocuğunuzun standart büyüme şablonlarından daha hızlı kilo alması normal bir şeydir (s. 259’a bakın)

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Kısa süre önce sigarayı bıraktıysanız, geçmişe oranla daha fazla egzersiz yapın, dengeli beslenin, bol su için ve sigara yerine abur cubur yemeyin.
- Dengeli beslenin (s. 16). Taze sebze ve meyveya ağırlık verin; sonra tahıl, daha sonra protein yiyin; yağ konusunda dikkatli olun. Alkol, şeker, şekerli içecekler ve kolalar, kuru yemiş, patates çipi veya pasta yemeyin. Egzersiz yapın.

Önleme

- Sigara içmeyin (s. 24). Sağlıklı ve dengeli beslenin.



Şikâyet

Aniden ve çaba göstermeden kilo kaybettiniz.

Kilo Kaybının Nedenleri

Hazımsızlık. İki haftadan daha fazla bir süredir çürük kokan, sarımsak bir ishal, karında kramplar, gaz, bitkinlik ve bilinç uyuşukluğu var. İnce bağırsağınızda hazımsızlıkla ilgili bir sorun söz konusu.

Kronik enfeksiyon. Kilo kaybediyorsunuz ve aynı zamanda geceleri terden sıırıslam oluyorsunuz, tekrarlayan ateş, sürekli veya kanlı öksürük ve genel bir rahatsızlık hali var. Bunlar *tüberküloz*, *bruselloz*, *AIDS* (s. 232) veya başka ciddi kronik durumların belirtisi olabilir.

Öteki Nedenler

Şeker hastalığı (s. 256)

Kurutulu iştahsızlık (s. 129)

Tümör

Depresyon (s. 230)

Stres (s. 23)

Çocuğunuzun Tedavisi

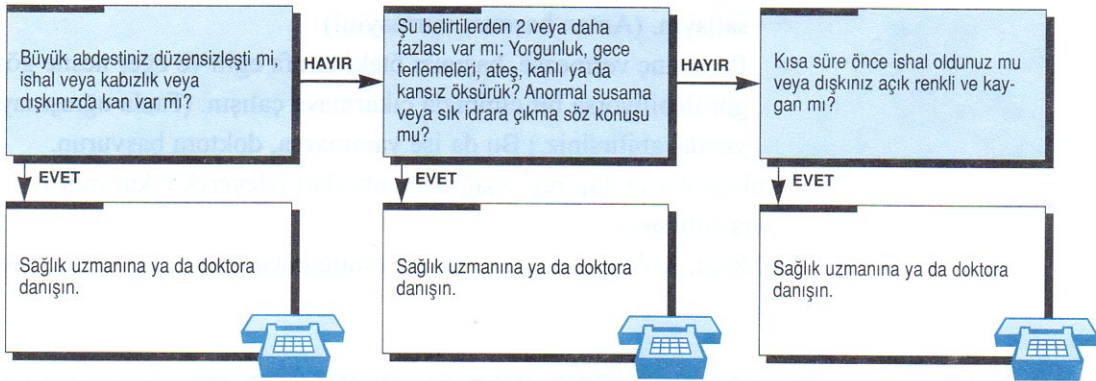
- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Açıklanamayan kilo kaybı mutlaka tıbbi değerlendirme ve tavsiye gerektirir.

Önleme

- Hazımsızlığı önlemek için, temelinde yatan neden tedavi edilmelidir. Bu nedenler arasında enfeksiyon, kardiyovasküler sorunlar, ilaçlar veya müshiller sayılabilir.



KULAĞA YABANCI CİSİM KAÇMASI

Şikâyet

Kulağınıza yabancı bir cisim kaçtı. Aynı zamanda kulağınız ağrıyor ve işitmede azalma var.

Kulağa Kaçan Yabancı Cisimlerle İlgili Önemli Bilgiler

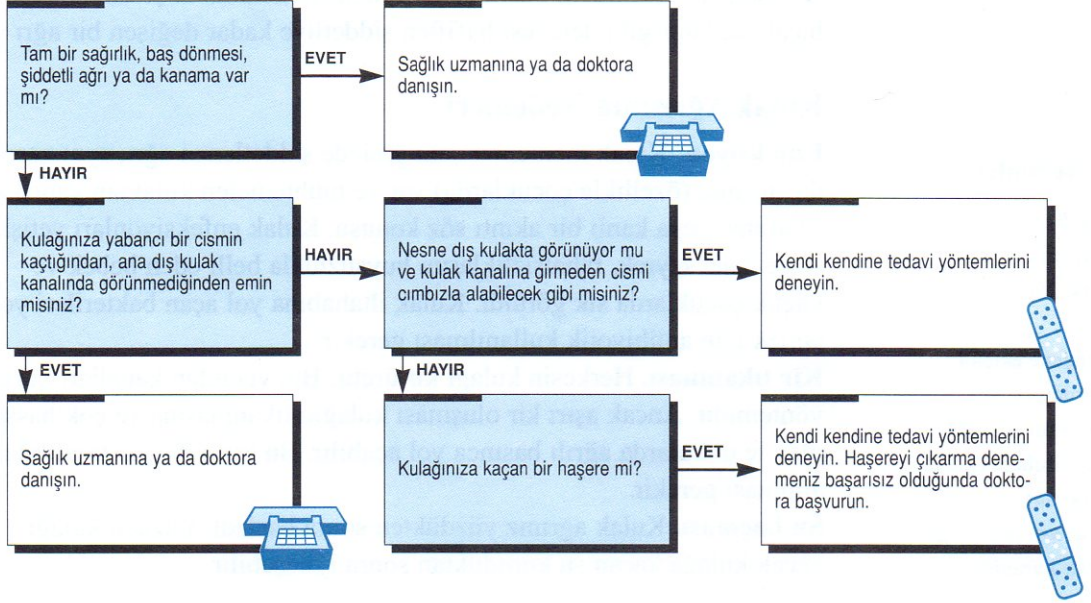
Misket, minik oyuncaklar, kâğıt parçaları, pamuk, takılar, tohumlar ve kulak tıkacı gibi pek çok madde kulağa, özellikle de çocukların kulaklarına kaçabilir. Haşerelerin insan kulağına kaçması da rastlanılan bir durumdur. Kulağın yapısı pek çok cismin orta ve iç kulağa girmesini engeller, ancak bir cisim kulak zarını yırtabilir veya delebilir. Delinme daha çok kulağa kaçan nesneyi çıkartmaya çalışırken meydana gelir. Bu nedenle çocuğunuzun kulağına bir şey kaçtığı anda aşağıdaki kendi kendine tedavi yöntemlerini dikkatle izleyiniz.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Kulağınıza yabancı bir madde kaçtığı anda şu adımları izlemelisiniz:
 - Pamuktan kulak temizleyicileri sadece kulağın dış kısmını temizlemek içindir. Bunları veya başka bir şeyi cismi kulak kanalından çıkarmak için sonda gibi kullanmayın; bu, nesnenin kulağın içine kaçma riskini artırır.
 - Başınızı rahatsız olan kulak tarafına eğerek yer çekiminden yararlanın. Cismi yerinden oynatmak için başınızı yere doğru hafifçe sallayın. (Aman başınızı vurmayın!)
 - Bu sonuç vermezse, başınızı öteki tarafa eğin ve eğer nesne gözle görülebiliyorsa bir cımbızla çıkarmaya çalışın. (Fazla uğraşmayın, yaralayabilirsiniz.) Bu da işe yaramazsa, doktora başvurun.
- Kulağa kaçan haşereyi aşağıdaki adımları izleyerek çıkartmaya çalışabilirsiniz:
(Dikkat: Kulağınızdakinin haşere olduğundan emin değilseniz, sakın

Çocuğunuzun Tedavisi

- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.



bu tekniği kullanmayın. Başka madde sıvıyı emerek genişler ve yanlamasına çıkartılması zorlaşır.)

- Arızalı kulak üstte kalmak üzere uzanın.
- Kulak kanalına oda sıcaklığında yağ (bebe yağı, sıvı yemek yağı veya zeytinyağı kullanabilirsiniz) damlatın. Kulak memesini hafifçe öne ve arkaya çekerek kanalı açmaya çalışın.

- Boğulup yüzeye çıkan haşereyi bir cımbızla alın. Sonra kalan yağın akması için arızalı kulak yere gelmek üzere yanlamasına uzanın.

Önleme

- Hiçbir zaman kulağınıza küçük şeyler sokmayın.

KULAK AĞRISI

Şikâyet

Bir ya da her iki kulağınızda belli belirsiz ve zonklama şeklinde veya bıçak saplanır gibi derecesi hafiften şiddetliye kadar değişen bir ağrı var.

Kulak Ağrısının Nedenleri

Öteki Nedenler

Otitis media
Barotravma (s. 152)
Sinüzit (s. 254)
Travma
Şakak-altçene eklemi
sendromu (s. 86)
Yabancı cisim (s. 148)
Bademcik iltihabı (s. 57)
Farinjit (s. 64)
Östaki borusu bozukluğu
Kabarcıklı mirenjit
Nevralji
Diş çürümesi (s. 86)
Tiroidit
Mastoidit
Kist

Enfeksiyon: Kulak memenizi çektiğinizde şiddetlenen ağrı, aynı zamanda ateşiniz (özellikle çocuklarda) var ve muhtemelen kulaktan yapışkan, yeşilimsi veya kanlı bir akıntı söz konusu. Kulak enfeksiyonları yetişkinlerde daha seyrek, rahatsızlıklarını huysuzlukla belli eden bebek ve küçük çocuklarda sık görülür. Kulak iltahabına yol açan bakterileri yok etmek için antibiyotik kullanılması gerekir.

Kir tıkanması. Herkesin kulağı kir üretir. Bu, vücudun kanalları koruma yöntemidir. Ancak aşırı kir oluşması kulağın tıkanmasına ve çok hassas olan iç dokularda ağrılı basınca yol açabilir. Bu kirin doktor tarafından alınması gerekir.

Su kaçması. Kulak ağrınız yüzdükten sonra başladı. Yüzücü kulağı ancak kulağa kaçan su kuruduktan sonra iyileşebilir.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

Kulak ağrısını gidermek için bazı önlemler alabilirsiniz. Ağrı enfeksiyondan kaynaklandığında antibiyotik reçetesine ihtiyaç duyduğunuzu unutmayın.

- Ağrıyı gidermek için kulağınıza ılık, burulmuş bir elbezi koyun.

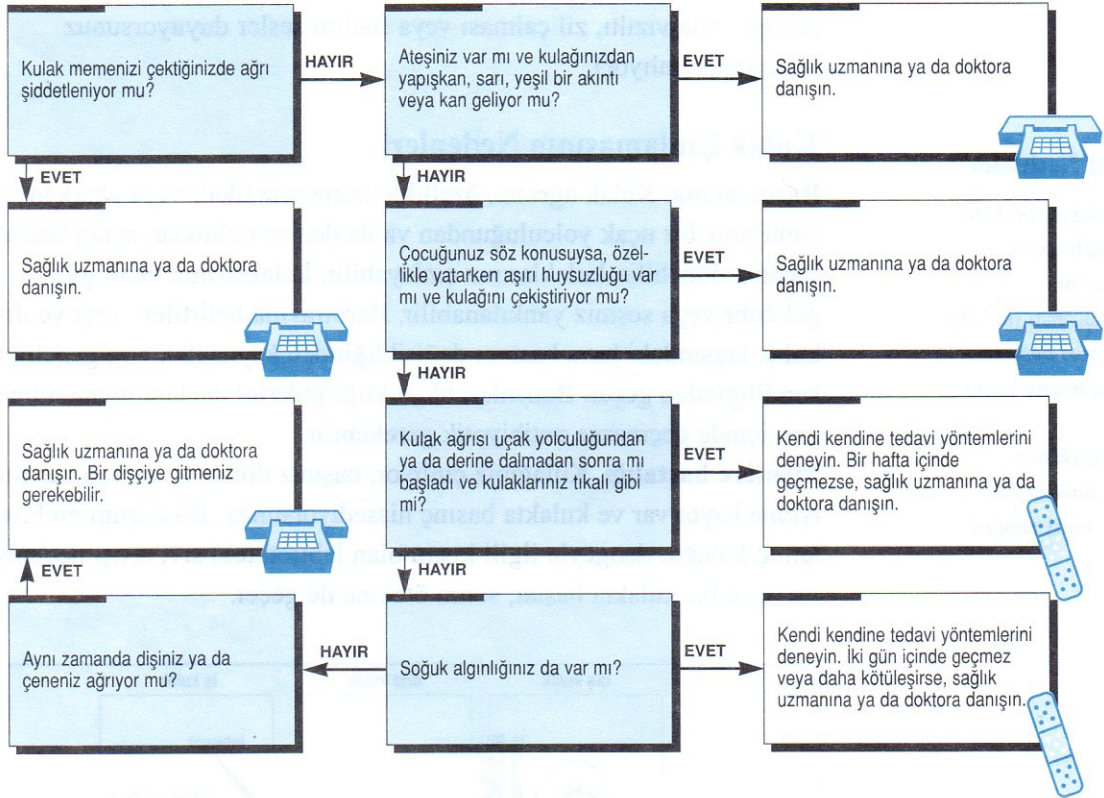
Çocuğunuzun Tedavisi

- 19 yaşından küçüklere aspirin vermeyin! Reye sendromu denen ender, ama ciddi bir soruna yol açabilir. Ateş veya ağrı durumlarında bunun yerine ibuprofen ya da aseta-minofen (s. 27) verin.
- Kulak enfeksiyonu bebek ve küçük çocuklarda çok sık görülür ve çoğu kez şiddetli ağrıya neden olur. Genellikle üst solunum enfeksiyonunun yol açtığı bir komplikasyondur. Rahatsızlığını sözle ifade edemeyen ve sürekli bir ya da her iki kulağına dokunan veya asılan, ateşi olan, altı temiz olduğu

halde sürekli ağlayan, yattığında huysuzluk eden, normal yemeyen, yüksek seslere veya sizin sesinize tepki göstermeyen çocukta kulak enfeksiyonundan şüphelenin.

Çocukların genelde kulaklar da dahil, vücutlarıyla oynadıklarını, yalnız kaldıklarında ya da canları sıkıldığında ağladıklarını da unutmayın. Demek ki, soğuk algınlığı geçiren ve rahatsızlığı açıklanamayan çocukta kulak enfeksiyonu olabilir.

- Emzirirken veya biberon içirirken, bebeklerin başını dik tutun.



Uyurken başınızı dik tutun.

- Asetaminofen, aspirin, ibuprofen veya naproksen sodyum gibi reçetesiz satılan bir ağrı kesici alın.
- Kulağınızdaki sıvıyı kurutmak için reçetesiz satılan bir dekonjestan kullanın.
- “Düşük” hıza ayarlanmış saç kurutma makinesini 20 - 30 cm uzaktan kulağınıza tutarak ve ılık havanın kulak kanalınıza ulaşmasını sağlayarak suyu kurutabilirsiniz. Kulağınıza 1 - 2 damla alkol de damlatabilirsiniz; bu, suyun buharlaşmasına yardım eder.

Önleme

- Yüzdükten veya duş yaptıktan sonra kulağa kaçan suyu çıkarmak için başınızı sallayın ve

- kulak kanalını kurutmak için saç kurutma makinesini kullanın. Kulağınıza sürekli su kaçıyorsa, kulak kanalının her ıslanmasından sonra alkol ve sirke karışımı veya reçetesiz satılan bir kulak damlası kullanın. Yüzmeden önce kulağınızı temizlemeyin. Kir kulak kanalını kaplar ve ıslaklıktan korur.
- Soğuk aldığınızda uçak yolculuğundan kaçın; kalkış ve inişlerde esneyin, çiğlet çiğneyin veya sert bir şeker emin.
- Kulağınız aşırı kirleniyorsa ayda bir kere veya doktorunuz kulağınızı temizledikten sonra reçetesiz satılan bir kulak damlası ya da kulak banyosu kullanın.
- Hiçbir zaman kulağınıza küçük cisimler sokmayın.

KULAK ÇINLAMASI

Şikâyet

Kulağınızda vızıltı, zil çalması veya fısıltılı sesler duyuyorsunuz (kulağınız çınlıyor).

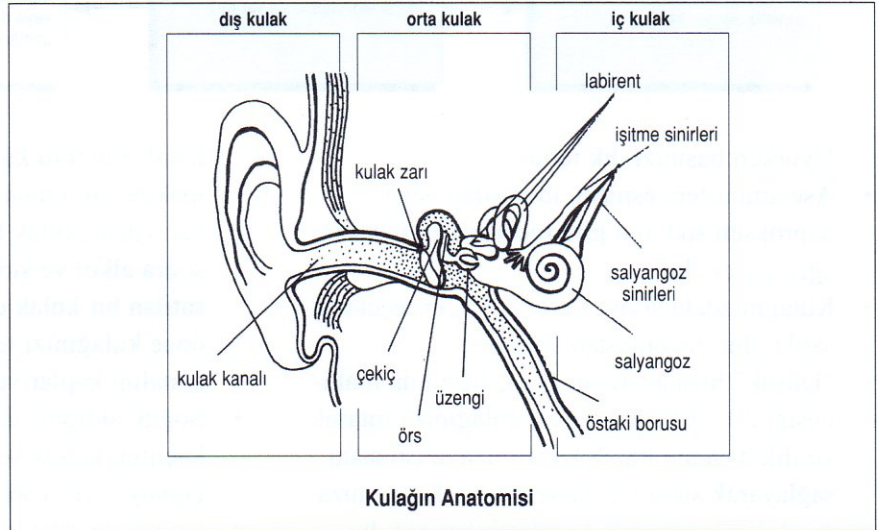
Öteki Nedenler

İşitme kaybı (s. 126)
Salisilatlı ilaçlar
Enfeksiyon
Sinir tahribatı (s. 126)
Kulak zarı delinmesi
Kulağa haşere kaçması
Kinin
Arteriyoskleroz
Beyin tümörü
Kulak siniri tümörü

Kulak Çınlmasının Nedenleri

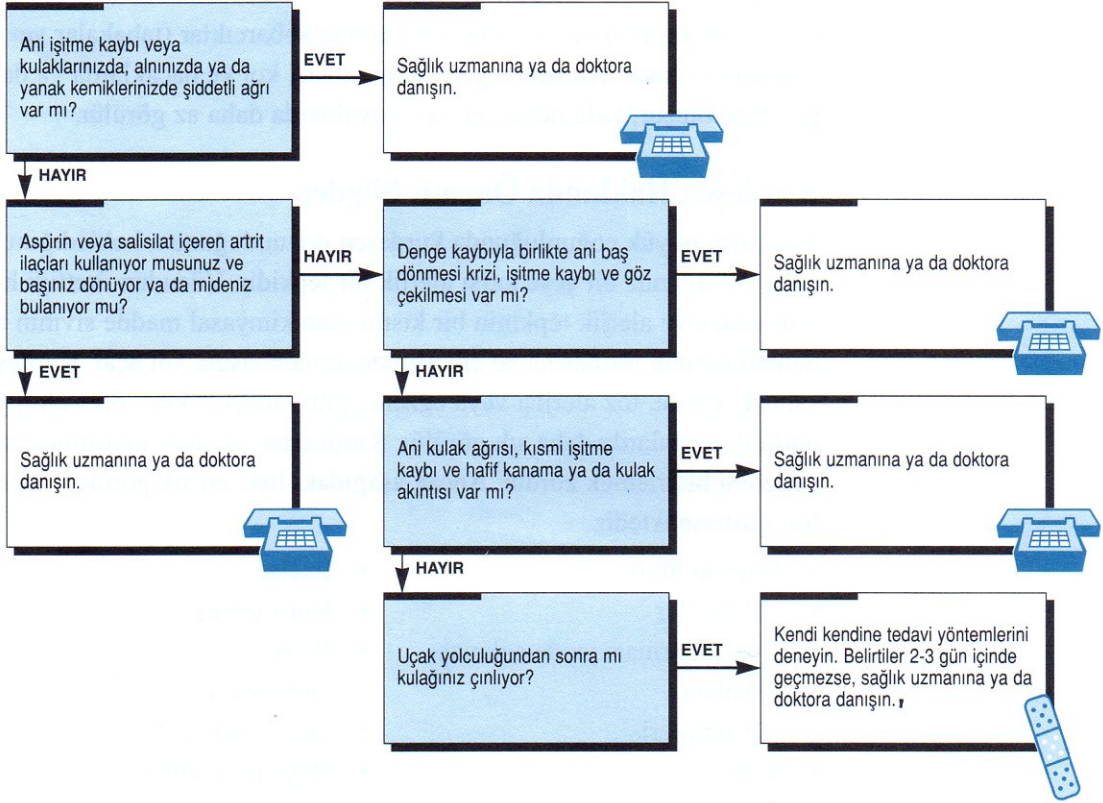
Barotravma. Kulak ağrınız, özellikle burnunuz tıkalı veya akarken yaptığınız bir uçak yolculuğundan ya da denize daldıktan sonra başladı. Başınız dönebilir, kulaklarınız çınlayabilir, kulaklarınız tıkalı gibi gelebilir veya sesiniz yankılanabilir. Barotravma belirtileri, orta ve dış kulak arasındaki hava basıncı değişikliğinden kaynaklanır ve genellikle kendiliğinden geçer. Belirtiler, tıkanıklığı giderici ilaçlara rağmen birkaç gün içinde geçmezse antibiyotik gerekebilir.

Ménière hastalığı. Kulağınız çınlıyor, başınız dönüyor, zaman zaman işitme kaybı var ve kulakta basınç hissediyorsunuz. Bu durum muhtemelen iç kulağın dengeyle ilgili kısmı olan labirentteki sıvı artışı nedeniyle ilk önce bir kulakta başlar, sonra ötekine de geçer.



Çocuğunuzun Tedavisi

- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.



Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Belirtiler hafifse, dinlenin.
- Uçak yolculuğundan sonra meydana gelen belirtiler hafifse, günde 3 - 4 kez burun damlası kullanın veya burun deliklerinizi kapatarak burundan hava vermeye çalışın.

Önleme

- Soğuk algınlığı sırasında uçak yolculuğundan kaçının. Özellikle kalkış ve iniş sırasında çiğnetici veya sert şeker emin.
- Yüksek seslere maruz kaldığınızda kulak tıkacı kullanın.
- Aspirin (s. 27), kafein ve az miktarda alkol alın; nikotinli maddeler kullanmayın.

KURDEŞEN (ÜRTİKER)

Şikâyet

Cildinizde kırmızı ve muhtemelen kaşınan kabarcıklar (tabakalar veya yumrular) oluştu. Kurdeşen genellikle yüzde, kol ve bacaklarda ya da gövdede oluşur; kafa derisi, el ya da ayaklarda daha az görülür.

Kurdeşen Hakkında Önemli Bilgiler

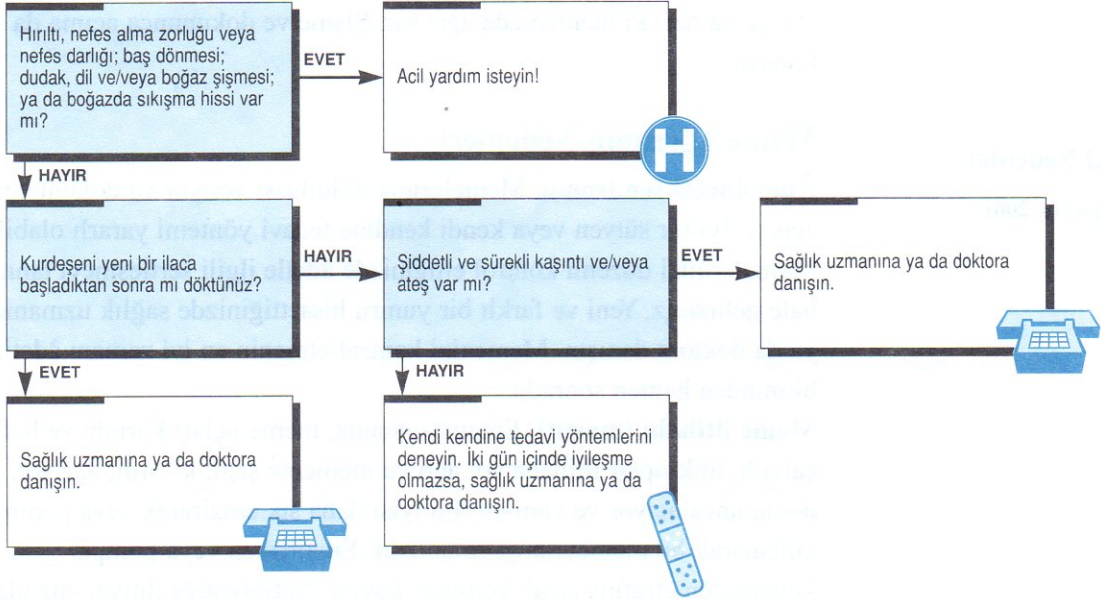
Vakaların büyük çoğunluğunda kurdeşen dokunduğunuz, kokladığınız veya yuttuğunuz bir şeye karşı alerjik bir tepkidir. Vücudun ürettiği histamin denen ve alerjik tepkinin bir kısmı olan kimyasal madde sıvının kan damarlarından sızmasına ve cilt altında toplanmasına yol açar. Kurdeşen saman nezlesi, toz alerjisi veya egzema gibi rahatsızlıkları olan alerjiye eğilimli insanlarda daha sık görülür. Kurdeşene yol açan alerjinin esas nedenini belirlemek zordur. Ancak aşağıdaki liste en sık görülen nedenleri göstermektedir.

- Hayvan tüyü
- Çilekçiller
- Böcek ısırması ya da sokması
- Çikolata
- Süt ürünleri
- Yumurta
- Tatlı su balığı
- İlaçlar
- Kuru yemiş
- Polen
- Domuz eti
- Deniz ürünleri
- Buğday ürünleri

Kurdeşen alerji dışında aşırı soğuk veya sığağa maruz kalma, duygusal ya da fiziksel (egzersiz dahil) stres ve çok ender olarak kanser ya da bunla bağlı doku hastalıklarından da kaynaklanabilir. Kurdeşen genelde zararsızdır. İz ve kalıcı bir sorun bırakmadan kendiliğinden geçer. Ne var ki, ender durumlarda *anaflaksi* denen ve hayati tehlike taşıyan bir alerjinin sonucudur. Doğru tedavi edilmezse, nefes borusu tıkanması, şok, koma, kalp krizi ve hatta ölüm gündeme gelebilir.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.



Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Soğuk (ılık değil) duş alın. Soğuk su histamin reaksiyonunu azaltır (sıcak su ise artırarak kurdeşeninizi azdırır.)
- Gevşek ve ince giysiler giyin, özellikle de kurdeşeniniz kaşındırıyorsa.
- Reçetesiz satılan alerji ilaçlarını deneyin. Antihistaminlerin baş dönmesine yol açtığını, araba kullanmak gibi dikkat gerektiren faaliyetleri tehlikeli hale getirdiğini unutmayın. Bu durumda doktora baş dönmesi yapmayan bir antihistamin yazmasını söyleyin. Bu ilaçları alırken alkollü içkiler kullanmayın. Hamileyseniz veya emziriyorsanız doktor tavsiye etmediği sürece antihistamin almayın.
- Aspirin, ibuprofen, naproksen sodyum (s. 27)

veya narkozdan uzak durun; bunlar kurdeşeni azdırır.

Önleme

- Bir defadan fazla kurdeşen olduysanız, nedenini bulmaya çalışın. “Kurdeşen Hakkında Önemli Bilgiler” başlığı altında sayılanlar en yaygın nedenlerdir.
- Birçok katkı maddesi içeren diyet içeceklerini ve yiyeceklerini kullanmayın, tozlu yerlerden uzak durun ve cildinize kimyasal (makyaj, kolonya, şampuan ve/veya sabun gibi) sürmeyin.
- Olası alerji kaynaklarının tümünü derhal ortadan kaldırın ve sonra bunları sırayla deneyerek kurdeşeninizin sebebinin bulun.

Şikâyet

Bir ya da her iki memenizde ağrı var. Şişme ve dokununca acıma da söz konusu.

Öteki Nedenler

Menopoz (s. 206)

Meme Ağrısının Nedenleri

Âdet öncesi sendromu. Memeleriniz dolu hissi veriyor ve dokununca acıyor. İyi bir sütyen veya kendi kendine tedavi yöntemi yararlı olabilir. Memelerinizi düzenli kontrol ettiğinizde âdetle ilgili sertleşmeyi tanır hale gelirsiniz. Yeni ve farklı bir yumru hissettiğinizde sağlık uzmanına ya da doktora danışın. Memenizi kontrol etmenin en iyi zamanı âdetin bitminden hemen sonradır.

Meme iltihabı (mastit). Emziriyorsunuz, meme uçları kurudu ve hafifçe çatladı, mikroplar iltihaba yol açtı ve memeniz şişti, kızardı, ağrıyor, dokununca acıyor ve yanıyor. En iyisi daha sık emzirerek veya popma kullanarak bu memeyi boşaltmanızdır. Emzirirken veya pompa kullanırken etrafına sıcak kompres koyun. Antibiyotiğe ihtiyacınız olabilir.

Süt üretimi. Doğumdan birkaç gün sonra meme şikâyetleri görülmesi olağandır. Bu, genellikle süt oluşmasının yol açtığı şişkinliktir. Emzirmeye başlayınca genellikle geçer. Sıcak duş ve kompres iyi gelebilir.

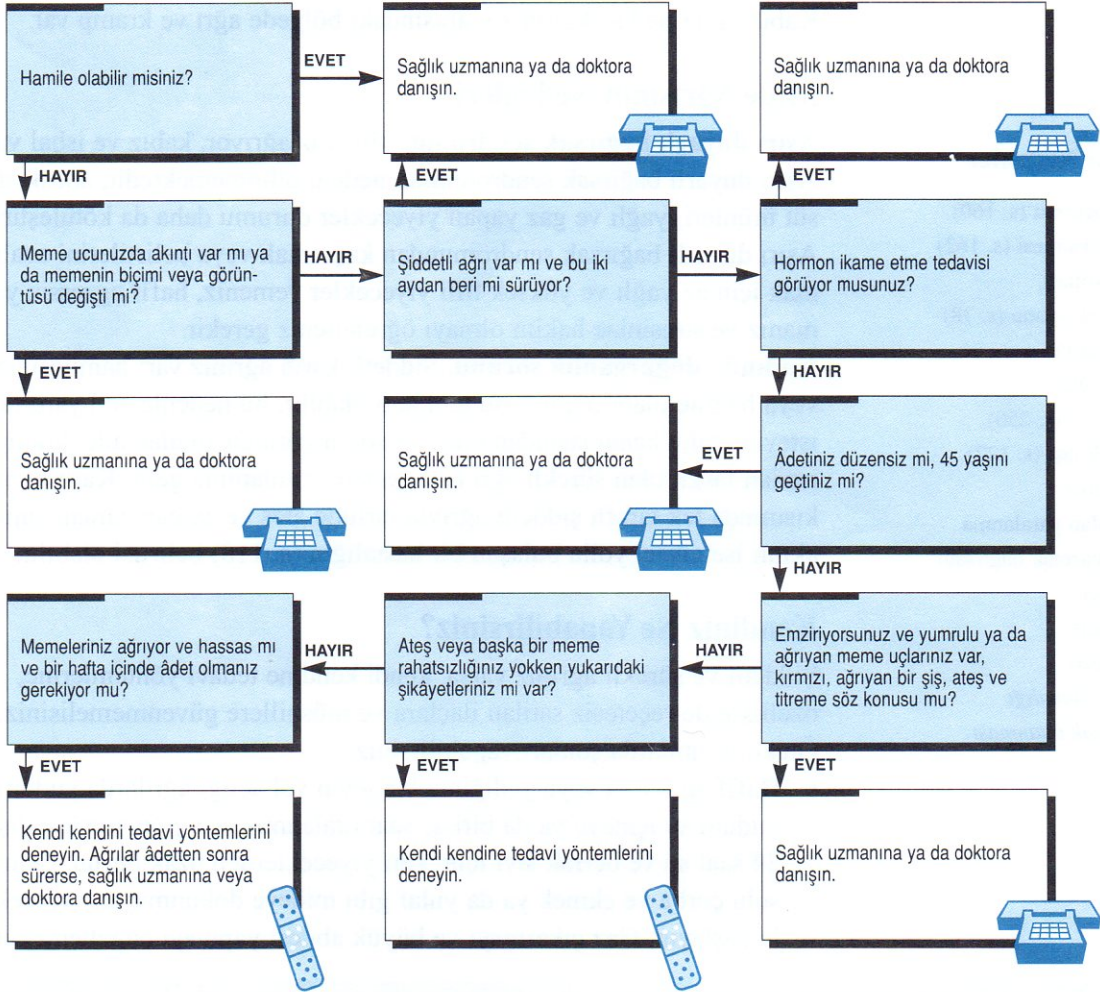
Fibrokistik hastalık. Memeleriniz âdet kanamasından önce yumrulu, dokununca acıyor ya da birçok yuvarlak yumru memenizin içinde serbestçe dolaşıyor. Şiddetli ağrı da olabilir. Bu, daha çok yaşı ilerleyen kadınlarda görülür ve diyet, vitamin ve hormonla ya da kistlerdeki sıvının alınmasıyla tedavi edilir.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Ağrınız âdetten önceyse, yürüyüş, yüzme veya bisiklet gibi hafif egzersiz yapın. Sadece egzersiz yaparken değil, her zaman, hatta

Çocuğunuzun Tedavisi

- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.



uyurken bile iyi bir sütyen giyin. İbuprofen (s. 28) ve bu. lu kompres de iyi gelebilir.

- Tuz, çikolata, kahve, çay ve soğuk içecekler de dahil (etiketi okuyun) bütün kafeinli ürünlerden uzak durun. Sıvı toplanmasıyla ilgili rahatsızlığın devam etmesi halinde sağlık uzmanına veya doktora danışın.
- Meme iltihabı varsa, asetaminofen (s. 27) iyi gelebilir.

Önleme

- Emzirirken şişen ya da çatlayan meme uçlarından korunmak için, meme ucunun bebeğin ağzına girmesine dikkat edin. Doğru yerleştirme ve emme bu sorunu çözecektir.

MİDE AĞRISI / KRAMPI

Şikâyet

Kaburganız ile kasıklarınızın arasındaki bölgede ağrı ve kramp var.

Mide Ağrısının Nedenleri

Öteki Nedenler

Gastroenterit (s. 160)
Mide ekşimesi (s. 162)
İdrar yolları
enfeksiyonu (s. 38)
Divertikülit
Peptik ülser veya
gastrit (s. 250)
Böbrek taşı (s. 122)
Apandisit
Karından yaralanma
Onikiparmak bağırsağı
ülseri
Peritonit
Kolesistit
Crohn hastalığı
Bağırsak tıkanması

Aşırı duyarlı bağırsak sendromu. Mideniz ağrıyor, kabız ve ishal var. Aşırı duyarlı bağırsak sendromunun nedeni bilinmemektedir, ancak stres, süt ürünleri, yağlı ve gaz yapan yiyecekler durumu daha da kötüleştirir. Aşırı duyarlı bağırsak sendromundan kaçınmak veya belirtilerini azaltmak için az yağlı ve yüksek lifli yiyecekler yemeniz, hafif egzersiz yapmanız ve stresinize hakim olmayı öğrenmeniz gerekir.

Kadında doğurganlık sorunu. Şiddetli karın ağrınız var; hamilesiniz veya hamile olabilirsiniz. Bu tehlikeli olabilir, bu nedenle acil yardım isteyin. Âdet kanamasından önce ve sonra görülen sıradan adet kramplarından farklı olan sürekli ağrı *endometriyoz* anlamına gelir. Karnınızın alt kısmında tek taraflı şiddetli ağrıyla birlikte ateş ve zaman zaman vajinal akıntı ise cinsel yolla bulaşan bir hastalığın (s. 118) belirtisi olabilir.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

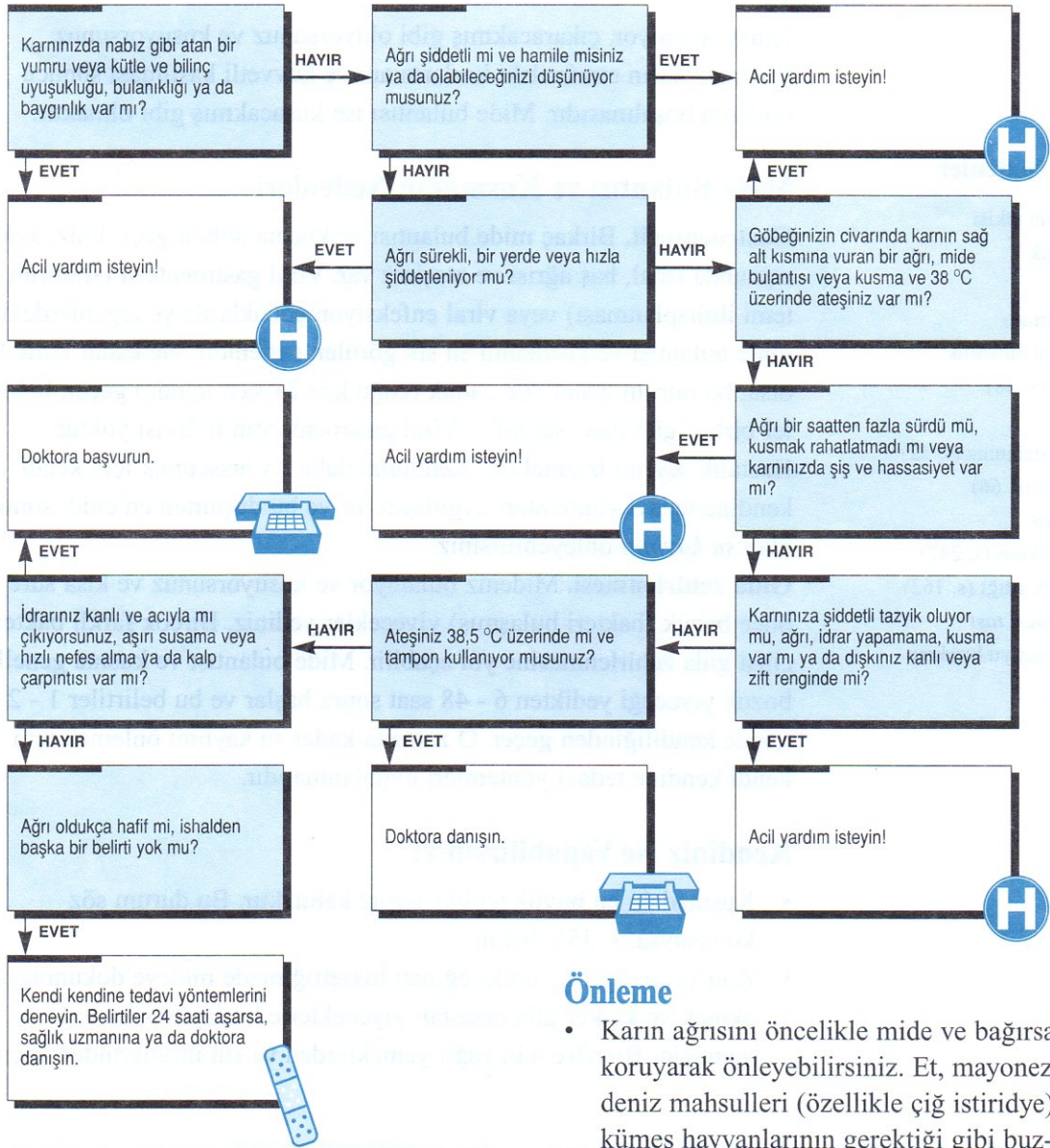
Şiddetli ve sürekli ağrınız varsa, kendi kendine tedavi yöntemlerine, özellikle de reçetesiz satılan ilaçlara ve müshillere güvenmemelisiniz. Öteki durumlarda şunları yapabilirsiniz:

- Hafif ağrılarda veya yediğiniz bir şeyin yol açtığı ağrılarda yudum yudum su içmeye ya da birkaç saat ufalanmış buz çiğnemeye çalışın. 24 saat su ve berrak sıvı için, katı yiyeceklerden uzak durun. Sonra sulu çorba ve ekmek ya da yulaf gibi mideye dokunmayan yiyeceklerle başlayın. Gaz çıkarmayı ve büyük abdest yapmayı engellemeyin;

Çocuğunuzun Tedavisi

- 19 yaşından küçüklere aspirin vermeyin! Reye sendromu denen ender, ama ciddi bir soruna yol açabilir. Ateş veya ağrı durumlarında bunun yerine ibuprofen ya da aseta-minofen (s. 27) verin.
- Çocuğunuz en küçük bir hareket veya dokunuşta bağıırıyorsa, dışkısı kanlıysa, acil yardım isteyin.

- 2 haftalık ile 3- 4 aylık bebeklerin belli bir neden olmadan ağlamasının ve gaz çıkarttıktan veya büyük abdest yaptıktan sonra kusmasının sık görülen bir nedeni de koliktir. Koliği olan bebeklerin iştahının yerinde olması tipik bir özelliktir. Eğer bebeğiniz yemek yemiyor ve karın ağrısı çekiyorsa, doktora başvurun.



Önleme

- Karın ağrısını öncelikle mide ve bağırsakları koruyarak önleyebilirsiniz. Et, mayonez, deniz mahsulleri (özellikle çiğ ıstiridye) ve kümes hayvanlarının gerektiği gibi buz-dolabında saklanması sağlanmalıdır. Bu yiyecekler 2 saat dışarıda kaldığında sakın yemeyin.
- Uzun süre devamlı aspirin veya iltihaba karşı steroid dışı ilaçlar alarak tahrişe yol açmayın.
- Aşırı alkol içmeyin.

bunlar rahatlatır.

- Dinlenin. Ateşe karşı asetaminofen (s. 27) alın.
- Mide ekşimesinden kaynaklanıyorsa, s. 162'ye bakın.
- İshalden kaynaklanıyorsa, s. 124'e bakın.

MİDE BULANTISI / KUSMA

Şikâyet

İçiniz bulanıyor, çıkaracakmış gibi oluyorsunuz ve kusuyorsunuz. Kusmak, karın etrafındaki kasların ani ve kuvvetli kasılması sonucu midenin boşalmasıdır. Mide bulantısı ise kusacakmış gibi olmaktır.

Öteki Nedenler

İlacın yan etkisi
Hamilelik
Gastrit
Taşıt tutması
Duyusal altüstlük
Migren (s. 48)
Ülser
Başta yaralanma (s. 52)
Menenjit (s. 66)
Apendisit
Akut glokom (s. 242)
Diyafram fıtığı (s. 162)
Safra kesesi taşı
Uyuşturucuyu bırakma
Bulimia

Mide Bulantısı ve Kusmanın Nedenleri

Gastroenterit. Birkaç mide bulantısı ve kusma nöbeti geçirdiniz, aynı zamanda ishal, baş ağrısı ve ateşiniz var. Viral gastroenterit (sindirim sistemi iltihaplanması) veya viral enfeksiyon çocuklarda ve ergenlerdeki mide bulantısı ve kusmanın en sık görülen nedenidir. Ne kadar kötü de olsa, bu durum genellikle çabuk (çoğu kez 24 saat içinde) geçer, belirtiler birkaç gün daha sürebilir. Viral gastroenteritin tedavisi yoktur. Hastalık seyrini izlemelidir. Kendinizi daha iyi hissetmek için kendi kendine tedavi yöntemleri uygulayabilir ve bu durumun en ciddi sonucu olan *su kaybını* önleyebilirsiniz.

Gıda zehirlenmesi. Mideniz bulanıyor ve kusuyorsunuz ve kısa süre önce bozuk (bakteri bulaşmış) yiyecekler yediniz. Birçok farklı bakteri cinsi gıda zehirlenmesine yol açabilir. Mide bulantısı ve kusma genellikle bozuk yiyeceği yedikten 6 - 48 saat sonra başlar ve bu belirtiler 1 - 2 gün içinde kendiliğinden geçer. O zamana kadar su kaybını önlemek için kendi kendine tedavi yöntemleri uygulanmalıdır.

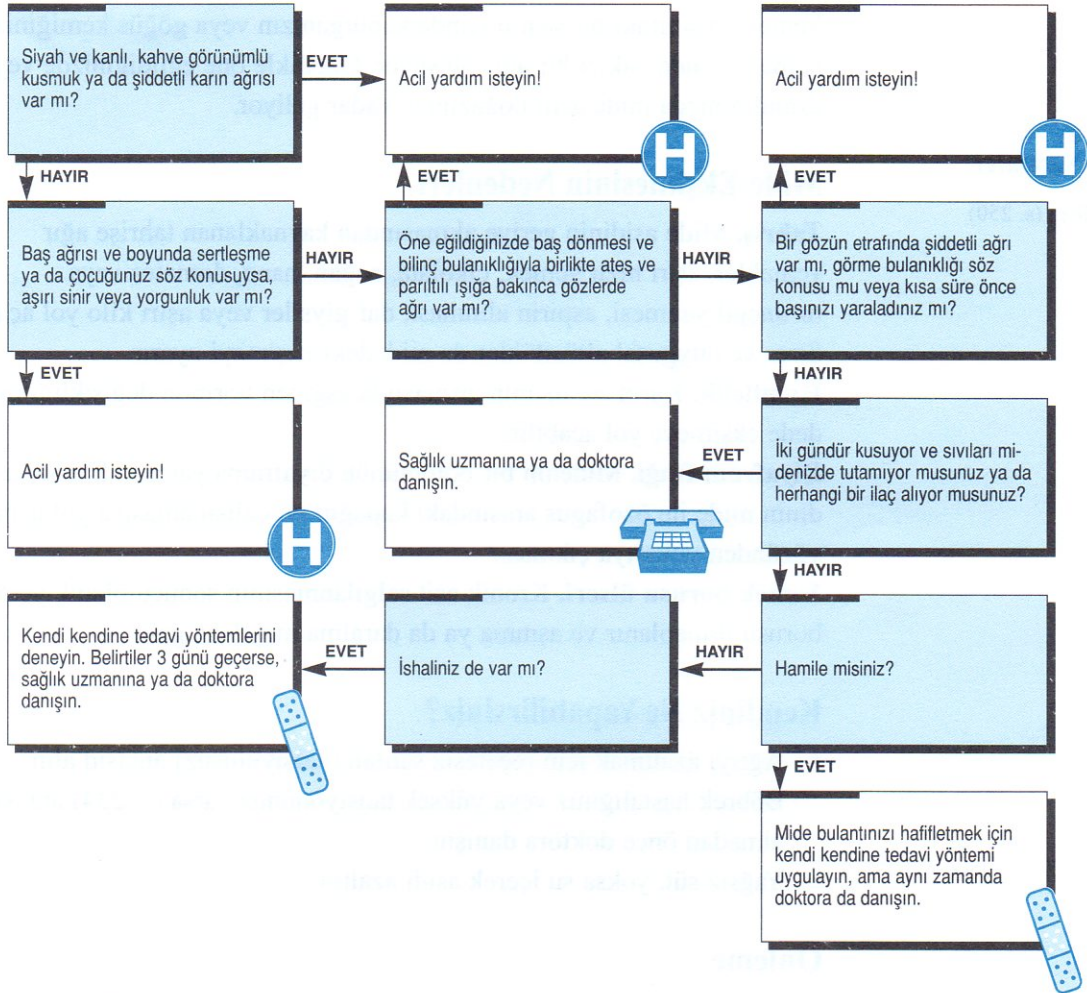
Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Kusmadaki en büyük tehlike susuz kalmaktır. Bu durum söz konusuysa, s. 35'e bakın.
- Katı yiyecekler yiyebileceğinizi hissettiğinizde mideye dokunmayan, ekmek ve kraker gibi nişastalı yiyeceklerle başlayın, ama yağ yemeyin. Bir süre için yağlı yemeklerden ve süt ürünlerinden kaçının.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Kusan bir çocukta aşağıdaki belirtilerden herhangi birisini görürseniz, derhal acil yardım isteyin:

- Üç saati geçen sürekli karın ağrısı, dilde kuruluk, anormal baş dönmesi, yeşil-sarı kusmuk.



- Hamilelik söz konusuysa, kraker veya kuru ekmeği deneyin. Gün boyunca sık ve az yiye.

Önleme

- Taşıt tutmasına karşı, yola çıkmadan bir saat önce reçetesiz satılan bir ilaç alabilirsiniz (sürücü sizseniz, sakın bu tür bir ilaç içmeyin, baş dönmesi yapar). Yola çıkmadan 15 dakika önce ve sonra dört saatte bir yan

etki yapmayan zencefil kapsülleri (400 miligramlık) de içebilirsiniz.

- Gıda zehirlenmesine bağlı mide bulantısı ve kusmayı önleyebilmek için şu kurallara uyun: Sıcak yemekleri sıcak, soğuk yemekleri soğuk muhafaza edin; yemek pişirirken sık sık elinizi yıkayın; çiğ etin bulunduğu yere başka yiyecekler koymayın; etleri iyice (suları berraklaşınca kadar) pişirin.

MİDE EKŞİMESİ

Şikâyet

Yemekten sonraki bir saatin içinde kaburganızın veya göğüs kemiğinizin hemen altında yakıcı bir ağrı oluşuyor. Özellikle öne eğildiğinizde veya uzandığınızda mide asiti boğazınıza kadar geliyor.

Öteki Nedenler

Peptik ülser (s. 250)

Mide Ekşimesinin Nedenleri

Tahriş. Mide asidinin geriye akmasından kaynaklanan tahrişe ağır yemekler, aşırı hızlı yemek, çikolata, soğan, nane, domates veya turunçgil yenmesi, aspirin alınması, dar giysiler veya aşırı kilo yol açar. Stres ve duygusal altüstlükler de midedeki ekşimeyi uyarır.

Hamilelik. Karın basıncının artmasıyla eşgiden hormon değişikliği midede ekşimeye yol açabilir.

Diyafram fıtığı. Midenin bir bölümünün diyaframa yapışarak mide asidinin mide ile özofagus arasındaki kapağın iyi çalışmamasına yol açması yüzünden yukarıya çıkması.

Yemek borusu ülseri. Kronik asit salgılanmasının sonucu olarak yemek borusu iltihaplanır ve aşınma ya da daralma meydana gelir.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Ağrıyı azaltmak için reçetesiz satılan (kalsiyumsuz) antasid alın. Böbrek hastalığınız veya yüksek tansiyonunuz varsa (s. 234) antasid almadan önce doktora danışın.
- Yağsız süt, yoksa su içerek asidi azaltın.

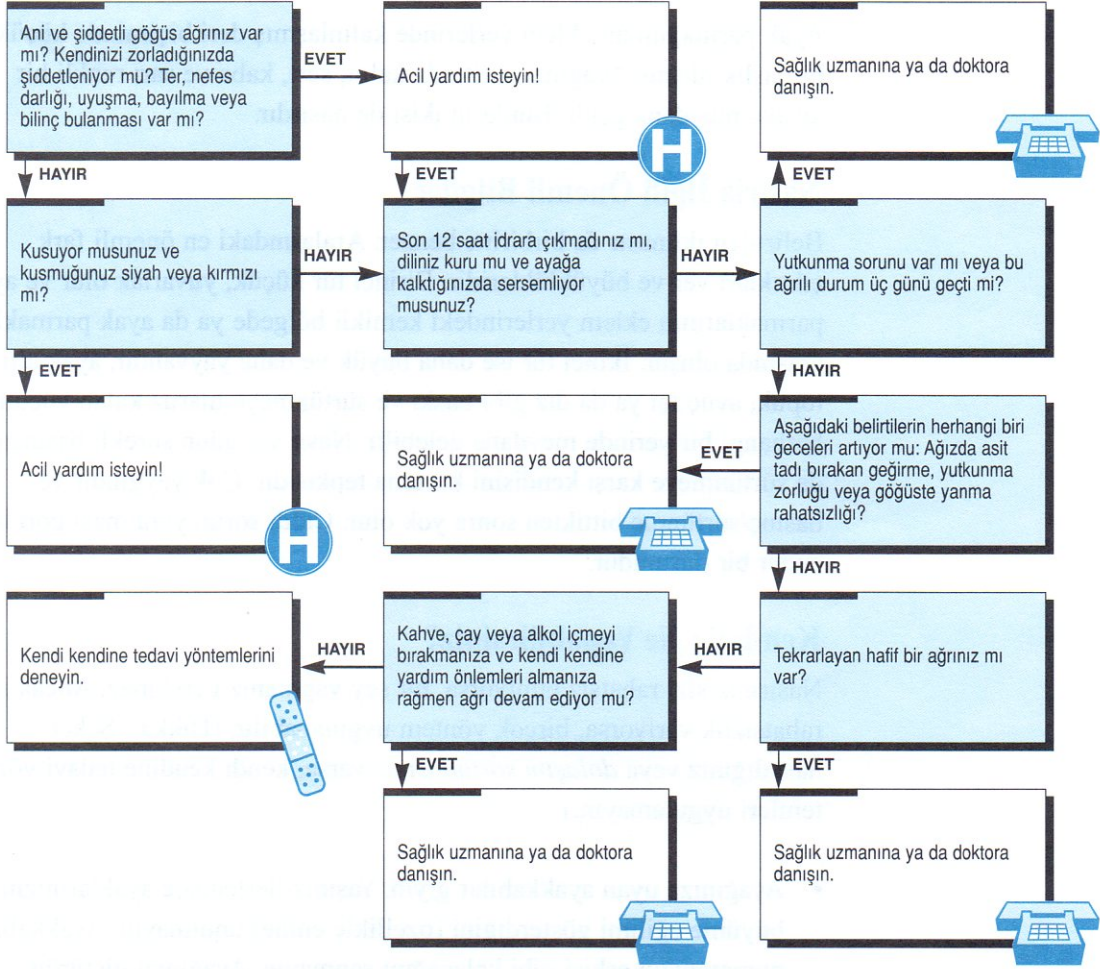
Önleme

Amaç asiti meydana getiren veya artıran her şeyden uzak durmaktır. Mide ekşimesi sık sık oluyorsa, sizin için en kötü yiyeceklerin hangileri olduğunu bulabilirsiniz. Aşağıdaki kurallar herkes için geçerlidir:

- Sorunlu yiyeceklerden kaçının.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.



- Duruşunuzu hem otururken hem de ayakta dururken düzeltin; hareket edin ve yürüyün. Yemekten sonra uzanmayın veya öne eğilmeyin. Yastığınızı yükselterek asidin mi-denize geri dönmesini sağlayın.
- İdeal kilonuzun yüzde 20 üzerindeyseniz, kilo verin.

- Akşamları az yiyecek ve uyumadan önce 2 - 3 saat hiçbir şey yemeyin.
- Hava içeren (krema gibi çırpılmış) yiyeceklerden veya karbonatlı içeceklerden, kamışla veya boynu dar şişelerden içmekten kaçın.
- Dar giysilerden, özellikle beli sıkınlardan kaçın.

Şikâyet

Ayak parmağınızın eklem yerlerinde kalınlaşmış deri biçiminde küçük bir şişlik oluştu. Ayağınızın altında kalın, sert, kaba ve sarı renkli bir tabaka meydana geldi. Bunların ikisi de nasırdır.

Nasırla İlgili Önemli Bilgiler

Belirtilen iki nasır da birbirine benzer. Aralarındaki en önemli fark çıktıkları yer ve büyüklükleridir. Birinci tür küçük, yuvarlak olur ve ayak parmaklarının eklem yerlerindeki kemikli bölgede ya da ayak parmakları arasında oluşur. İkinci tür ise daha büyük ve daha yayvandır, ayak altı ve topuk, avuç içi ya da diz gibi baskı ve sürtünmeye maruz kalan vücudun herhangi bir yerinde meydana gelebilir. Nasır vücudun sürekli basınca ya da sürtünmeye karşı kendisini koruma tepkisidir. Çok yaygındır ve basınç/sürtünme bittikten sonra yok olur. Ciddi sorun yaratması görülen ender bir durumdur.

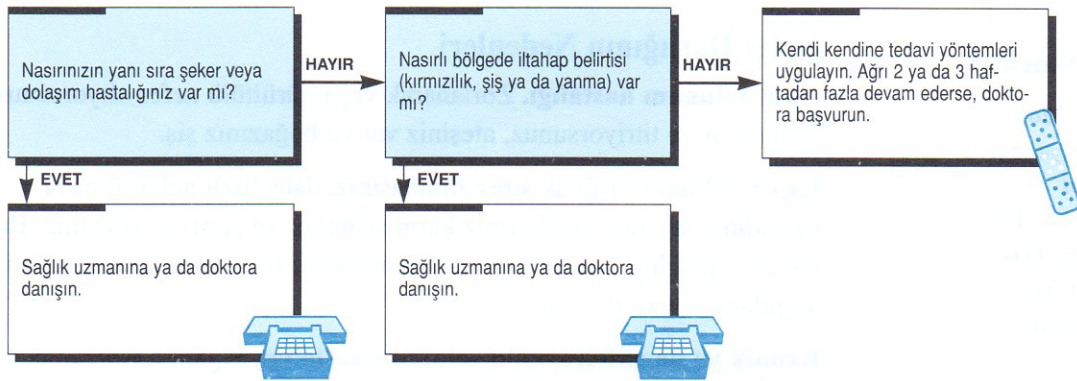
Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

Nasırınız sizi rahatsız etmiyorsa, bir şey yapmanız gerekmez. Ancak size rahatsızlık veriyorsa, birçok yöntem uygulanabilir. (Dikkat: Şeker hastalığınız veya *dolaşım sorunlarınız* varsa, kendi kendine tedavi yöntemleri uygulamayın.)

- Ayağınıza uyan ayakkabılar giyin. Yaşınız ilerledikçe ayaklarınızın büyüme eğilimi gösterdiğini (özellikle enine) unutmayın. Ayakkabı numaranızın eskisi gibi kalacağını sanmayın. Ayağınızı ölçtürün.
- Nasırlı bölgeyi her gün en az 5 dakika ılık, sabunlu suya batırın. Sonra süngertaşı veya nasır testeresi ya da sert bir havluyla kalınlaşmış derinin dış yüzeyini ovun.
- Birçok pediyatrist (ayak uzmanı) enfeksiyona yol açabileceği için

Çocuğunuzun Tedavisi

- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.



reçetesiz satılan asitli nasır çıkarıcılara karşı uyarıda bulunmaktadır. Bunlardan birisini kullanmaya karar verdiğinizde ambalajın içindeki talimata kesinlikle uyun.

- Asit salisilik içeren merhemler nasırlı bölgeye sürülmemelidir.
- Eczanelerde veya süpermarketlerde satılan yuvarlak keçe ya da kumaş parçalarını rahatlamak üzere nasırınıza koyun.

Önleme

- Basınç ve sürtünmeyi önleyen ve ayağınıza iyi oturan ayakkabılar giyin. Ayaklardaki nasırların çoğu ayakkabıdan kaynaklanır.
- Ellerdeki nasırları önlemek için ağır el işleri yaparken eldiven giyilmelidir.

NEFES DARLIĞI

Şikâyet

Nefesiniz kesiliyor ya da ne kadar derin nefes alırsanız alın hava alamıyorsunuz (hava açlığı).

Öteki Nedenler

Astım (s. 226)

Bunaltı veya stres

Anafilaksi

Kalp krizi (s. 102)

Kalp hastalığı (s. 244)

Anemi (s. 54)

Şeker asidozu

Zatürree

Difteri

Epiglot iltihabı

Şişmanlık (s. 258)

Pnömotoraks

Orak hücreli anemi

Nefes Darlığının Nedenleri

Akut solunum hastalığı. Zorlanarak veya gürültülü nefes alıyorsunuz, öksürüyor ve titriyorsunuz, ateşiniz var ve boğazınız şiş.

Hiper solunum. Büyük stres altındasınız, daha hızlı nefes almaya başladınız, ağzınız ve elleriniz karıncalanıyor ve panik içindesiniz. Bu tehlikeli değildir, ama insanı korkutur. Nefes alma tekniklerini öğrenip uygulamak yararlı olabilir.

Kronik ya da enfeksiyonlu solunum hastalığı. Sigara içiyorsunuz veya içmiştiniz. Bir süredir nefes darlığı çekiyordunuz, gittikçe arttı, gri veya yeşilimsi sarı *balgam* çıkarıyorsunuz ya da normale göre çok daha çabuk nefes nefese kalıyorsunuz. Bunlar kronik bronşit (s. 246), kronik tıkalı akciğer hastalıkları (s. 246), afizem (s. 246) veya akciğer *kanseri* belirtisi olabilir.

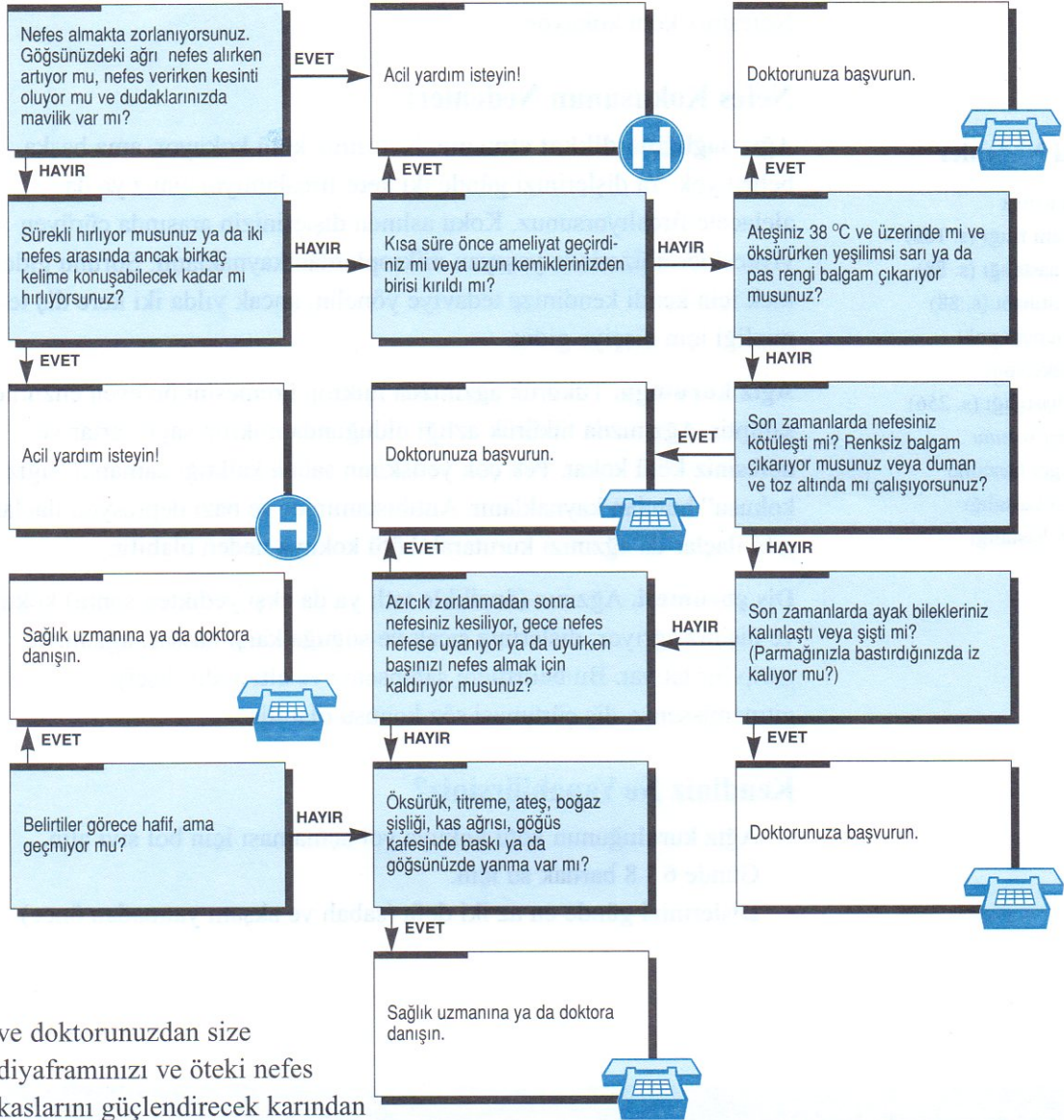
Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Hiper solunum için bir kâğıt torbanın ağzını bir elinizde kapatın, öteki elinizin parmağıyla alt taraftan küçük bir delik açın. Beş dakika bu torbanın içine nefes üfleyp torbadan nefes alın. Sağlık uzmanından

Çocuğunuzun Tedavisi

- Çocuğunuzda astım yoksa ve aşağıdaki belirtilerden birisini gösteriyorsa derhal acil yardım isteyin:
 - Üç metre uzaktan duyulacak şekilde hırıltılı veya gürültülü nefes alıyor, genizden nefes alıyor veya horoz gibi ses çıkarıyor.
 - Öksürükle birlikte ateşi yüksek.
 - Ağzı sulanıyor veya acıdığı için yemeğini ya da tükürüğünü yutmayı reddediyor.

- Burun delikleri kızarmış ve hızla nefes alıyor.
- Uzanamayacak ve uyuyamayacak kadar nefes almakta zorlanıyor.
- Çocuğunuzun astımı varsa, fiziksel bir faaliyetle, özellikle yüzme gibi bir sporla meşgul olmasını teşvik edin. Astımı azdıran faktörleri belirleyip ortadan kaldırmakla ve önleyici ilaç kullanmakla kriz sayısını azaltabilirsiniz.



ve doktorunuzdan size diyaframınızı ve öteki nefes kaslarını güçlendirecek karından ya da büzülmüş ağızdan nefes alma tekniklerini göstermesini isteyin.

- Astımınız varsa, s. 226'ya bakın.

Önleme

- Sigara içiyorsanız bırakmaya çalışın.

- Aşırı kiloluysanız ve egzersiz yapmıyorsanız, bir jimnastik grubuna katılın veya haftada 3 - 4 kere 20 dakika yürüyün.
- Astımınız varsa, hem hareket açısından hem de nemli hava solumak açısından, yüzün.

NEFES KOKUSU, KÖTÜ

Şikâyet

Nefesiniz kötü kokuyor.

Nefes Kokusunun Nedenleri

Öteki Nedenler

Sigara içmek
Diyafram fıtığı (s. 162)
Dişeti hastalığı (s. 88)
Dişeti iltihabı (s. 88)
Üst solunum yolu enfeksiyonu
Şeker hastalığı (s. 256)
Sindirim sorunu
Karaciğer hastalığı
Akciğer hastalığı
Böbrek hastalığı

Ağız sağlığına dikkat etmeme. Nefesiniz kötü kokuyor, ama başka belirti yok. Ya dişlerinizi günde iki kere fırçalamıyorsunuz ya da alelacele fırçalıyorsunuz. Koku aslında dişlerinizin arasında çürüyen yiyeceklerin üzerinde yaşayan mikroplardan kaynaklanır. Sorunu gidermek için kendi kendinize tedaviye yönelin, ancak yılda iki kere diş temizliği için dişçiye gidin.

Ağız kuruluğu. Tükürük ağzınızda mikrop üremesini önleyen enzimlere sahiptir. Ağzınızda tükürük azlığı olduğunda mikrop sayısı artar ve nefesiniz kötü kokar. Pek çok yetişkinin sabah kalktığı zamanki “ağız kokusu” bundan kaynaklanır. Antihistaminler ve bazı depresyon ilaçları gibi ilaçlar da ağzınızı kurutarak kötü kokuya neden olabilir.

Diş çürümesi. Ağzınız (özellikle tatlı ya da ekşi yedikten sonra) kokuyor ve dişiniz ağrıyor; dişleriniz sıcak ve soğuğa karşı hassas, ağzınızda garip bir tat var. Bu belirtilere sahipseniz ve altı aydır dişçiye gitmemişseniz, diş çürümesi söz konusu olabilir.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

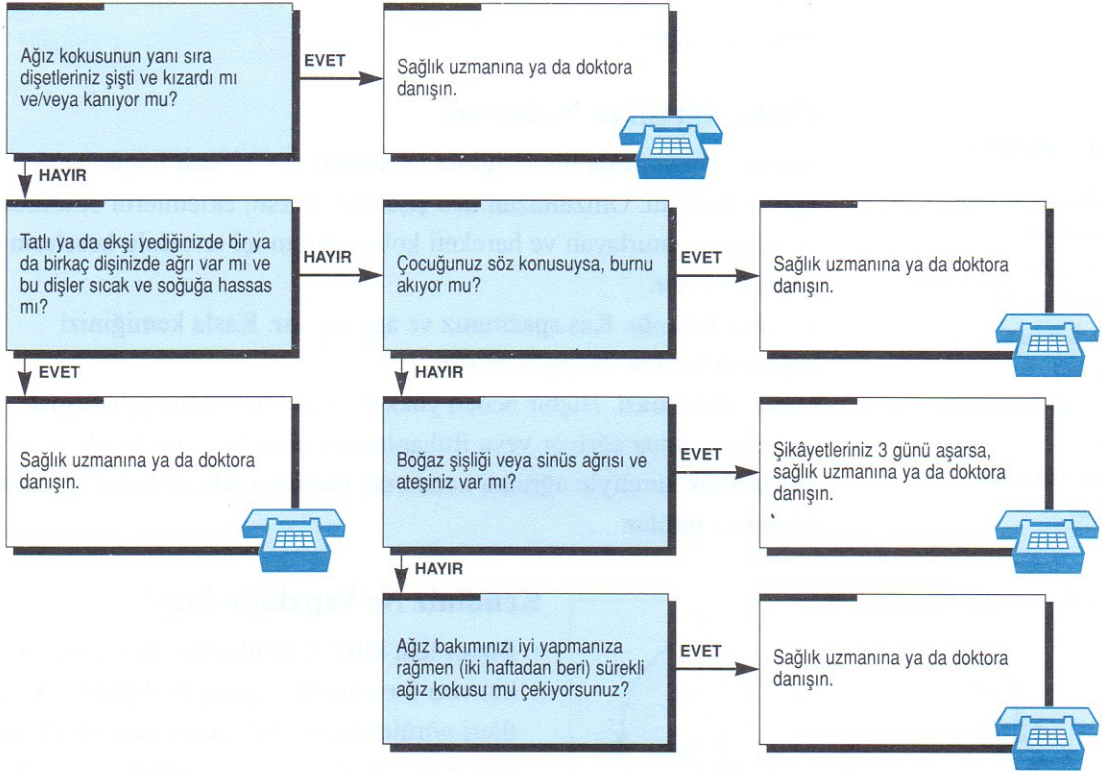
- Ağız kuruluğunun kötü kokuya yol açmaması için bol sıvı alın. Günde 6 - 8 bardak su için.
- Dişlerinizi günde en az iki defa (sabah ve akşam yatmadan önce)

Çocuğunuzun Tedavisi

- Üst solunum yolu enfeksiyonları çocuğun ağzının kötü kokmasına yol açabilir, çünkü bebekler uzun süre ağızdan nefes alır. Çocuğunuzun ağzı kötü kokuyorsa, boğaz

ağrısı gibi belirtilerin olup olmadığına bakın.

- Burun deliklerinden birisine yabancı bir madde kaçmış olabilir (s. 72), özellikle de bir burun akıyorsa.



fırçalayarak ve diş aralarını ipe temizleyerek ağız temizliğine dikkat edin. Florürlü diş macunu ve yumuşak fırça kullanın, çünkü sert fırçalar dişetlerinizi tahriş edebilir ve diş minelerinizi aşındırabilir. Dişetiniz boyunca nazıkçe ve her dişi ayrı ayrı fırçalayın.

Fırçalama işlemi en az 3 dakika sürmelidir; bunun için saat tutabilirsiniz. Fırçaladıktan sonra ağızınızı güzelce çalkalayın; mikropları atmazsanız, fırçalayarak sadece yerinden oynatmış olursunuz.

- Dilinizi fırçalamayı unutmayın. Dilin üzerindeki mikroplar ve atıklar ağız kokusunun önemli nedenlerinden birisidir. Dilinizin altını ve yanaklarınızın içini de mümkün olduğu kadar hafifçe fırçalayın.

- Bütün söylentilere rağmen ağız yıkama preparatları kullanmak iyi bir fikir değildir. Pek çoğu parfüm kokar ve alkol oranı yüksek olanlar ağızınızı tahriş ederek sorununuzu kötüleştirebilir.

Önleme

- Dişlerinizi (dişetleriniz, diliniz, yanaklarınızın iç kısmı da dahil) günde iki kere fırçalamayı unutmayın. Bol su için.
- Soğan ve sarmısak gibi ağız kokusu yapan yiyecekler yemeyin.
- Bunları yedikten sonra diş fırçalamak ya da ağız losyonu kullanmak işe yaramaz, çünkü koku ciğerlerinizden gelmektedir.

OMUZ AĞRISI

Şikâyet

Omzunuz ağrıyor.

Öteki Nedenler

Burkulma ve incinme (s. 70)

Omuzda kırık

Omuzda çıkık

Osteoartrit (s. 224)

Döndürücü kılıf yırtığı

Gut (s. 96)

Yabancı gut

Zatürree

Dış gebelik (s. 206)

Kolesistit

Omuz Ağrısının Nedenleri

Bursit. Omzunuzda hissettiğiniz rahatsızlık 6 - 12 saat içinde şiddetli ağrıya dönüştü. Omzunuzun ucu şişebilir. Bursit, eklemlerin etrafındaki sürtünmeyi sınırlayan ve hareketi kolaylaştıran içi sıvı dolu keselerin iltihaplanmasıdır.

Tendon iltihabı. Kas spazmınız ve ağrınız var. Kasla kemiğinizi bağlayan tendon iltihaplanmıştır.

Omuz tutulması. Hiçbir neden yokken veya omzu aşırı çalıştırmak nedeniyle omuz ağrıyor veya iltihaplanmış olabilir. Kolu hareket ettirmemek suretiyle ağrıdan kaçınmak istediğinizde, dokular sertleşir ve omzunuz tutulur.

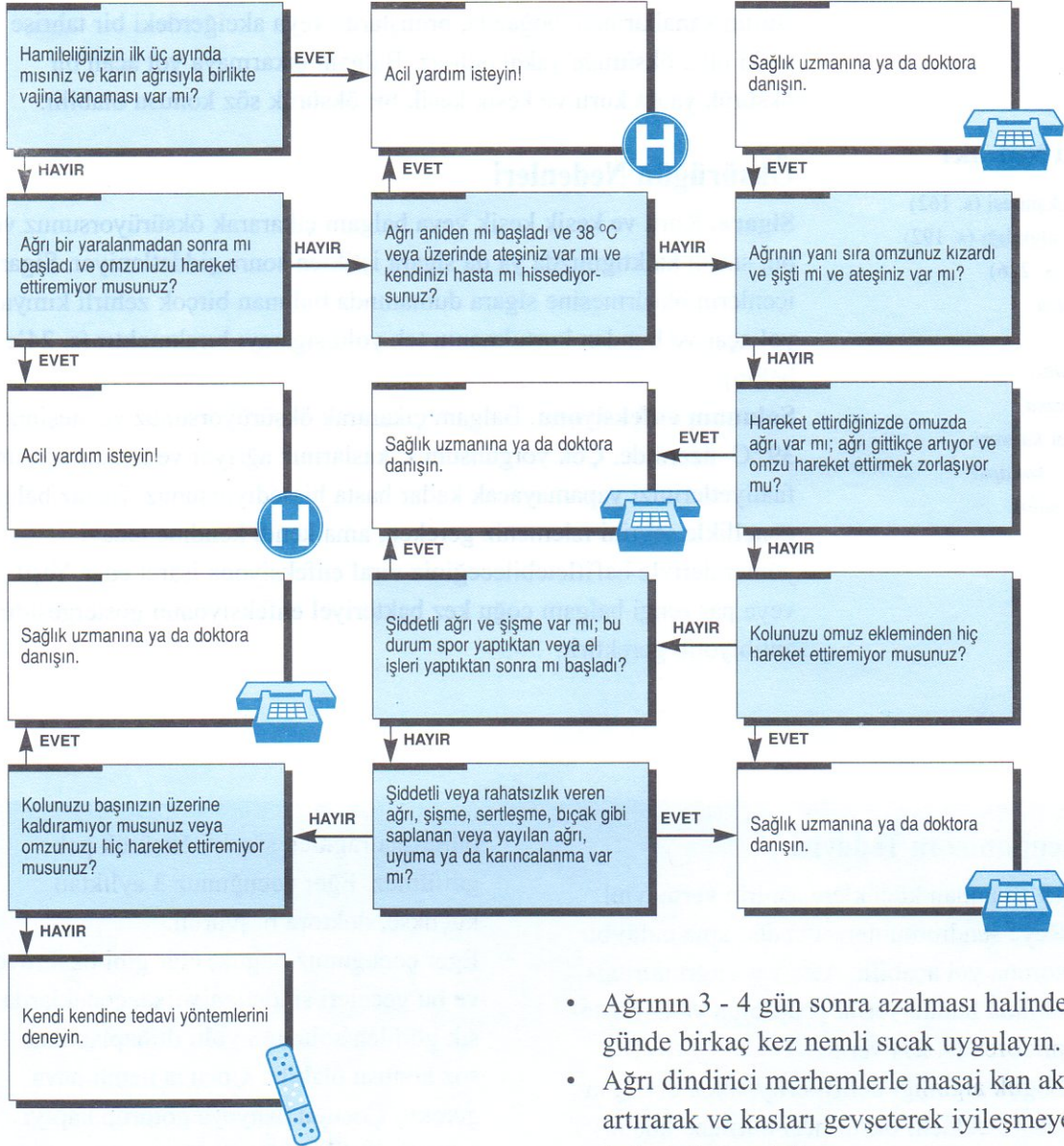


Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Bursit için DBHK (dinlenme, buz, hareket, kuvvet) formülünü uygulayın. Ağrının ilk belirtileri görüldüğünde 30 dakika süre ve 15 dakika arayla buz uygulayın; bu işlemi 6 - 12 saat süreyle tekrarlayın. Sonra şekildeki gibi hareketler yapın. Kuvvet için, hareketi yaparken elinize ağırlıklar alın.
- Tendon iltihabı için DBBY (dinlenme, buz, bağlama, yukarıya kaldırma) formülünü uygulayın. Bir gün kadar omzunuzu dinlendirin; dayanabileceğinizi fark ettiğinizde faaliyetlerinizi yavaş yavaş artırın. Dinlenme sırasında 10 dakika uygulama, 10 dakika ara şeklinde

Çocuğunuzun Tedavisi

- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.



buz koyun. Elastik bir bantla omzunuzu sararak (sıkı değil) bağlayın. Sonra sıvıların ekleminden akmasını sağlamak için omzunuz yukarıda kalacak biçimde uzanın.

- Ağrının 3 - 4 gün sonra azalması halinde, günde birkaç kez nemli sıcak uygulayın.
- Ağrı dindirici merhemlerle masaj kan akışını artırarak ve kasları gevşeterek iyileşmeye katkıda bulunabilir.

Önleme

- Tekrarlamalı omuz hareketlerinden kaçının; faaliyetlerinizi çeşitlendirin.

Şikâyet

Burun kanallarında, boğazda, bronşlarda veya akciğerdeki bir tahrişe tepki olan öksürüğe yakalandınız. Balgam çıkarmaya yol açan bir öksürük ya da kuru ve kesik kesik bir öksürük söz konusu olabilir.

Öteki Nedenler

Mide ekşimesi (s. 162)

Soğuk algınlığı (s. 192)

Astım (s. 226)

Boğmaca

Krup

Anafilaksi

Anevrizma

Akciğer kanseri

Akciğer kollapsi

Türberküloz

Öksürüğün Nedenleri

Sigara. Kuru ve kesik kesik veya balgam çıkararak öksürüyorsunuz ve bu, sabah kalktığınızda ya da sigara içtikten sonra şiddetleniyor. Sigara içenlerin öksürmesine sigara dumanında bulunan birçok zehirli kimyasal yol açar ve bundan kurtulmanın tek yolu sigarayı bırakmaktır (s. 24'e bakın)

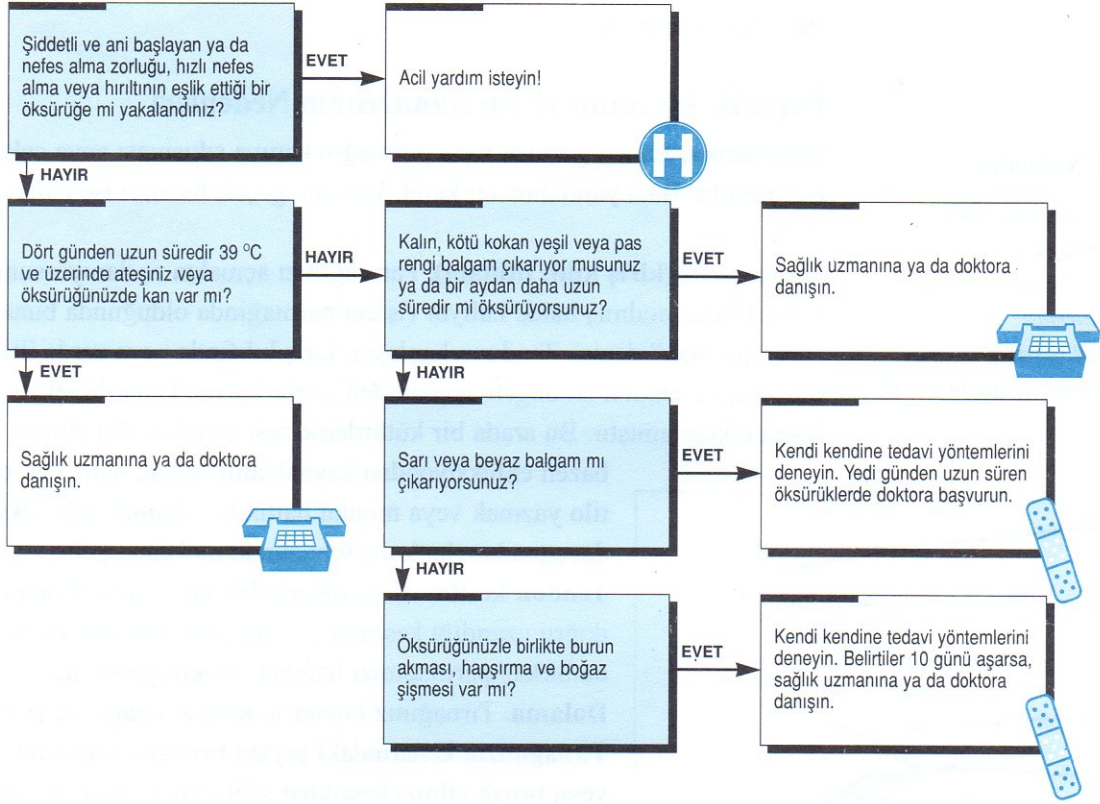
Solunum enfeksiyonu. Balgam çıkararak öksürüyorsunuz ve ateşiniz 39 °C üzerinde. Çok yorgunsunuz, kaslarınız ağrıyor ve kendinizi günlük faaliyetlerinizi yapamayacak kadar hasta hissediyorsunuz. Beyaz balgam genellikle seyrini izlemeniz gereken, ama kendi kendine tedavi yöntemleriyle hafifletebileceğiniz viral enfeksiyona işaret eder. Yeşil veya pas rengi balgam çoğu kez bakteriyel enfeksiyonun göstergesidir ve antibiyotik gerektirir.

Çocuğunuzun Tedavisi

- 19 yaşından küçüklere aspirin vermeyin! Reye sendromu denen ender, ama ciddi bir soruna yol açabilir. Ateş veya ağrı durumlarında bunun yerine ibuprofen ya da asetaminofen (s. 27) verin.
- Soğuk algınlığı belirtileri yokken çocuğani ve şiddetli öksürmesi burnuna küçük bir kıymık veya cisim kaçmış olduğunu gösterir. Acil yardım isteyin!
- Tıkanma (nefes alıp vermede zorluk çekme) küçük bebeklerde olağan bir şey

olmasına rağmen sürekli öksürük pek görülmez. Eğer çocuğunuz 3 aylıktan küçükse, doktora başvurun.

- Eğer çocuğunuz boğuk, ulur gibi öksürüyor ve bu geceleri şiddetleniyorsa, çocuklarda sık görülen solunum yolu iltihaplanması söz konusu olabilir. Çocuğa nemli hava gerekir. Çocuğu banyoya götürüp kapıyı kapatın, birlikte küvetin dışında durun ve sıcak suyu sonuna kadar açın. Bu işe yaramazsa, sağlık uzmanına ya da doktora danışın.



Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Öksürürken çıkan balgamı (gece uykusu dışında) yutmayın. Buhar veya sıcak duş balgamı inceltir ve rahat öksürmeyi sağlar. İçinde balgam söktürücü olan ve reçetesiz satılan bir ilacı deneyin, ama eğer çok balgam çıkartan sürekli ya da kronik bir öksürüğünüz ya da astımınız varsa, balgam söktürücü kullanmayın. Bol sıvı için.
- Kuru ve kesik öksürükte boğaz pastili veya (içinde dekstrometorfan bulunan) reçetesiz satılan bir öksürük ilacını deneyebilirsiniz,

ancak başka ilaçlar kullanıyorsanız, mutlaka doktora danışın. Sıcak su, çay veya limonataya katılmış balı da deneyebilirsiniz.

- Burun akıntısı boğazınızda tahrişe yol açtığı için öksürüyorsanız, reçetesiz satılan ilaçlar ya da antihistaminler balgamı kurutabilir.

Önleme

- Öksürüğünüz sigara yüzündense, ciddi bir sorunun habercisi olabilir. Sigarayı bırakın ve sigara yerine başka tütün içmeyin. (s. 24'e bakın)

PARMAK AĞRISI/YARALANMASI

Şikâyet

Parmağınız ağrıyor.

Parmak Ağrısının ve Yaralanmasının Nedenleri

Öteki Nedenler

- Hayvan ısırığı (s. 208)
- Osteoartrit (s. 224)
- Romatizmal artrit (s. 224)
- Soğuk ısırması
- Raynauld hastalığı (s. 200)
- Karpal tünel sendromu (s. 58)

Yaralanma. En sık görülen kaza parmağın kapıya sıkışması veya çekiçle ezilmesidir. Bazı yaralanmalar kendi kendine geçer, bazıları ise daha ciddidir.

Tenosinovit (kiriş kılıfı iltihabı). Parmağınızı açmakta zorlanıyorsunuz; sonra birden açılmış halde kalıyor (işaret parmağında olduğunda buna “tetik parmak” denir). Tendonu kaplayan kiriş kılıfında veya zarda iltihap oluşmuş ve tendon bu engeli aşp aniden özgür kalana kadar hareketi kısmen kısıtlamıştır. Bu arada bir kütürdeme sesi de çıkar. Bu durum

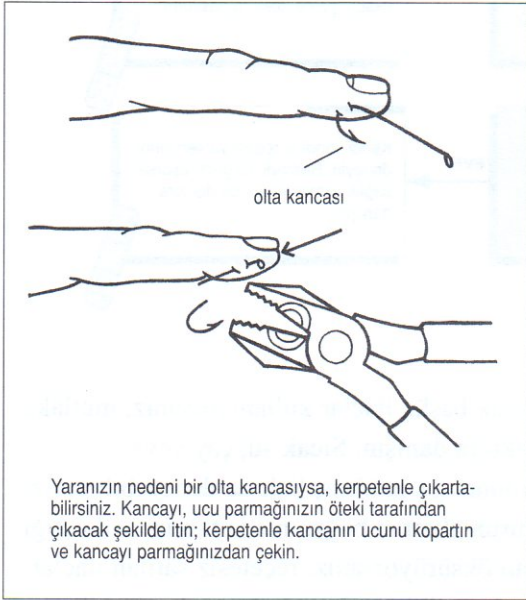
bazen enfeksiyondan kaynaklanır, ancak daha çok daktilo yazmak veya montaj hattında çalışmak gibi tekrara dayanan hareketlerin sonucunda meydana gelir.

Tendon kesilmesi. Kirişlerin bilekten parmak ucuna doğru uzandığı kesimde parmağınızı kestiniz ve bir ya da birkaç parmağınızı hareket ettiremiyorsunuz.

Dolama. Tırnağınız boyunca deriniz kızardı ve şişti. Tırnağınızın kenarındaki şeytan tırnağını kopardıktan veya tırnak etinizi kestikten sonra yüzey mantar, uçuk ya da stafilokok enfeksiyonu kapmış olabilirsiniz.

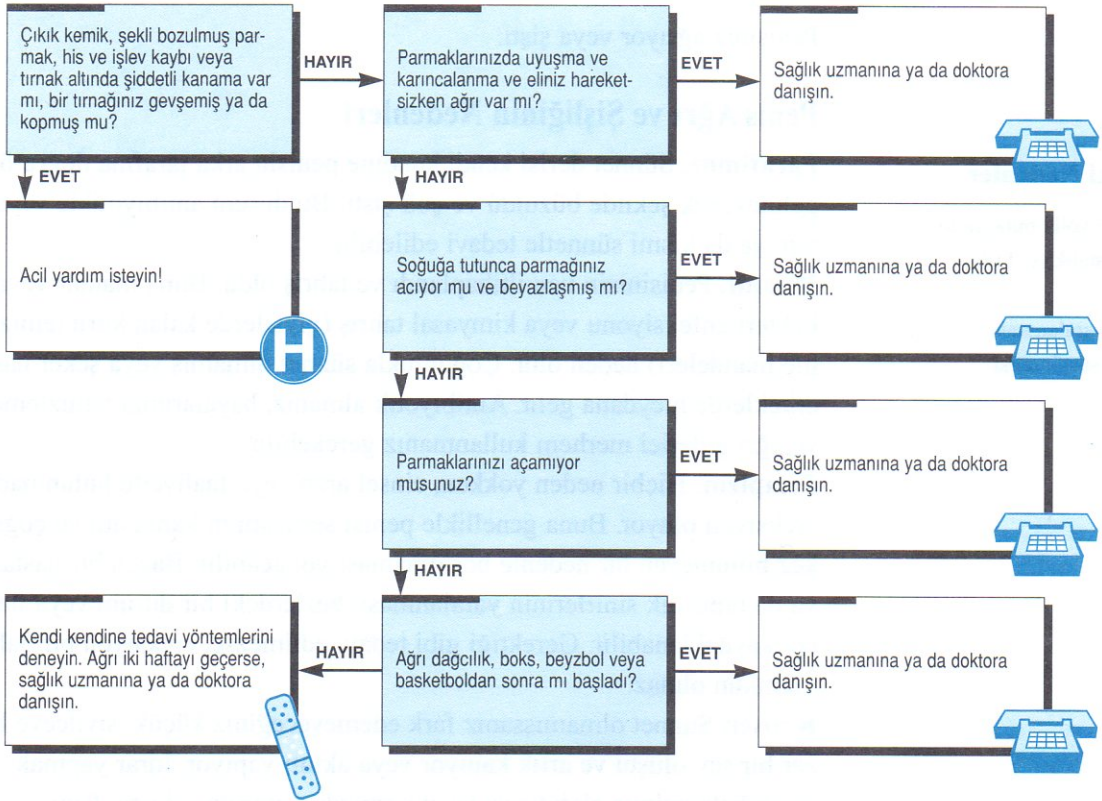
Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Dolama olduysanız, iltihabı azaltmak için günde iki defa (5 - 10 dakika) sıcak su banyosu yapın; sonra mantar enfeksiyonuna karşı antibakteriyel bir ilaç ya da %1'lik gentiyan violet sürün.



Çocuğunuzun Tedavisi

- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.



- Parmağınız ezildiyse, DBBY (dinlenme, buz, bağlama, yukarıya kaldırma) tedavisi uygulayın. Parmağınızı bir gün kadar dinlendirin. Dayanabilecek hale geldiğinizde yeniden hareket ettirin. Dinlenme döneminde günde birkaç defa 10 dakikalık aralıklarla buz koyun. Parmağınızı elastik bir bandajla koruyacak şekilde, ancak sıkmadan sarın. Ve parmağınızı havaya kaldırarak eklemlerdeki sıvının akmasını sağlayın.
- Günde birkaç defa elinizi bir masanın üzerine uzatarak şişmiş eklemlerinizi gerin; sonra yumruk yapın ve yumruğunuzu kaldırarak

germeyi artırın. Öteki elinizle hafifçe her parmağı açıp kapatın.

- Reçeteye satılan bir ağrı kesici alın; aşırı kuvvetli olandan kaçın, yoksa daha önemli sorunların işareti olan şiddetli ağrı gizlenmiş olur.
- Ağrıyan eklemınızı ılık, ıslak bir havluya sarın.

Önleme

- Hareketlerinizi çeşitlendirerek ya da sık sık ara vererek parmağınızı sürekli germekten kaçın.

PENİS AĞRISI / ŞİŞMESİ

Şikâyet

Penisiniz ağrıyor veya şişti.

Penis Ağrı ve Şişliğinin Nedenleri

Öteki Nedenler

Cinsel yolla bulaşan bir
hastalık (s. 118)

Alerji

Spor yaralanması

Giyisi sürtünmesi

Parafimoz. Sünnet derisi kendi kendine penisin arka tarafına doğru öne gelmeyecek şekilde büzüldü ve çok şişti. Bu durum antibiyotikle veya tam ya da kısmi sünnetle tedavi edilebilir.

Balanit. Penisinizin ucu iltihaplandı ve tahriş oldu. Buna mantar veya bakteri enfeksiyonu veya kimyasal tahriş (giysilerde kalan kuru temizleme maddeleri) neden olur. Çoğunlukla sünnet olmamış veya şeker hastası erkeklerde meydana gelir. Antibiyotik almanız, hayalarınızı temizlemeniz ve ağrı giderici merhem kullanmanız gerekebilir.

Priapizm. Hiçbir neden yokken, cinsel arzu veya faaliyette bulunmadan ereksiyon oluyor. Buna genellikle penisi sertleştiren kanın ani ve çoğu kez bilinmeyen bir nedenle boşalmaması yol açabilir. Bazen bir hastalık ya da omurilik sinirlerinin yaralanması, bezlerdeki bir durum veya ilaçtan kaynaklanabilir. Gerektiği gibi tedavi edilmezse, ereksiyon bir daha mümkün olmaz.

Kanser. Sünnet olmamışsanız fark edemeyeceğiniz küçük, sivilceye benzer bir şey oluştu ve artık kanıyor veya akıntı yapıyor. İdrar yapmak ağrılı hale gelmiş olabilir ve kasıklarınızda yumrular oluştu. Penis kanseri çok ender görülür, çoğunlukla erken teşhis edildiğinde tedavi edilebilir.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Penis ağrısı çoğunlukla kendi kendine tedavi edilemez. Örneğin ağrıyan veya şişen sünnet derisini zorla öne götürmek veya tahriş olmuşsa altını temizlemek tavsiye edilmez.
- Eğer cinsel ilişki sırasında ve sonrasında ağrı varsa, bu eşinizin vajinasının kuruluşundan kaynaklanabilir.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.

- ## Önleme

Şikâyet

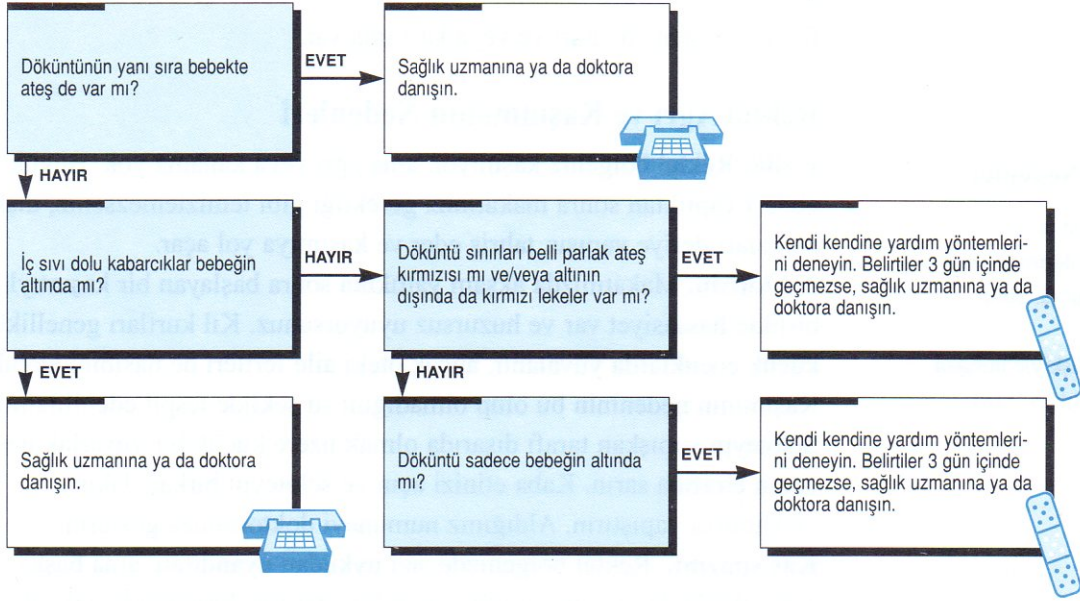
Bebeğinizin altı kızardı, cildi zımpara gibi oldu; nemli ve yaralı.

Pişik Hakkında Önemli Bilgiler

Pişik, cildin nemle, idrar ve büyük abdestle uzun süre temas etmesinden kaynaklanan tahriştir. Bebeklerin çoğunun altı bir şekilde pişer. Bebeğin altının sık değiştirilmemesi pişiği azdırır ve iyileşmesini yavaşlatır da pişiğin nedeni mutlaka bu olmayabilir. Bebeğinizin hassas bir cildi olabilir. Pişik çoğu kez kendiliğinden geçer. Bazı pişikler mantar veya bakteri enfeksiyonuyla vahimleşebilir. Pişiğin nedeni mantarsa, tekrarlama eğilimi gösterir. Pişiğin nedeni bakterilerse, içi su dolu büyük kabarcıklar oluşabilir. Pişik idrarını tutamayan (s. 120) büyük çocuklarda veya yetişkinlerde de görülür.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Pişik mantar enfeksiyonuyla birlikte meydana gelmişse (yani sınırları belli parlak kırmızı döküntü ve/veya bebeğin altından başka yerlerde de kırmızı lekeler varsa) reçetesiz satılan mantara karşı bir krem kullanabilirsiniz.
- Bebeğin altını mümkün olduğu kadar kuru tutun, bezini sık değiştirin.
- Bebeğin altı mümkün olduğu kadar hava alsın. Kirli bezi aldıktan sonra bebeğin altına bir bez koyun, bağlamayın ve üstüne ince bir havlu örtün. Bunu sık sık yapın; mümkün olduğu kadar uzun süreli olsun.
- Plastik don kullanmayın. Pişik geçene kadar nem emici ve atılan bezler kullanın.
- Bebek temizleme bezlerini cildi tahriş eden alkol içermeleri nedeniyle kullanmayın. Bunun yerine temiz yumuşak bir bezi ıslatarak temizleyin, sonra kurulayın.
- Mısır unu içeren pudralar kullanmayın. Mantar organizmalarının oluşmasını hızlandırır.



- Bebeğinizi her gün yumuşak bir sabun kullanarak yıkayın. Büyük abdestten sonra banyo, ılık su ve sabun iyi gelebilir. Yıkandıktan sonra hafifçe kurulayın.
- E vitamini kapsüllerini kırıp içindekini sürmek de iyi gelebilir.
- Pişik üst üste geçirilen ishalden sonra meydana gelmişse, bebeğinizin cildine vazelin veya koruyucu bir krem sürün.
- Hazır bez kullanmıyorsanız, bezlerin son durulama suyuna yarım fincan sirke koyun;

iki kere durulayın ve yumuşatıcı kullanmaktan uzak durun.

Önleme

- Bebeğinizin altını mümkün olduğu kadar temiz ve kuru tutun.
- Bebeğinizin bezini sık sık değiştirin.
- Bebeğinizin altını açık tutmak için uygun zamanı kollayın.
- Plastik don giydirmeyin. Emici ve atılabilir bezleri tercih edin.

REKTAL AĞRI / KAŞINMA

Şikâyet

Rektal bölgenizde ağrı ve/veya kaşınma var.

Rektal Ağrı ve Kaşınmanın Nedenleri

Öteki Nedenler

- Hemoroid (s. 182)
- Kontakt dermatit (S. 76)
- Anal siğil (s. 209)
- Proktit
- Cinsel ilişkiyle bulaşan hastalık (s. 118)

Pislik. Rektal bölgeniz kaşınıyor, ama ağrı veya kanama yok. Büyük abdest yaptıktan sonra makatınızı gerektiği gibi temizlemezseniz, dışkı parçaları deriye yapışır, tahriş eder ve kaşıntıya yol açar.

Kıl kurdu. Makatınızda akşam yattıktan sonra başlayan bir kaşıntıyla birlikte hassasiyet var ve huzursuz uyuyorsunuz. Kıl kurtları genellikle küçük çocuklarda yuvalanır, ancak öteki aile fertleri de nasibini alabilir. Kaşıntının nedeninin bu olup olmadığını şu şekilde tespit edebilirsiniz: Seloteypi yapışkan tarafı dışarıda olmak üzere küçük bir yuvarlak nesnenin etrafına sarın. Kaba etinizi açın ve seloteypi birkaç dakika makatınıza yapıştırın. Aldığınız numuneyi doktorunuza gösterin.

Kas spazmı. Rektal bölgenizde sizi uykudan uyandıran, ama başka zamanlarda da olan bıçak gibi kesen bir ağrı var. Ergenlerde çok sık görülen bu durumun, makat ağzı yakınlarındaki kasların şiddetli kasılmasından kaynaklandığına inanılmaktadır. Ciddi değildir ve genellikle kendiliğinden geçer.

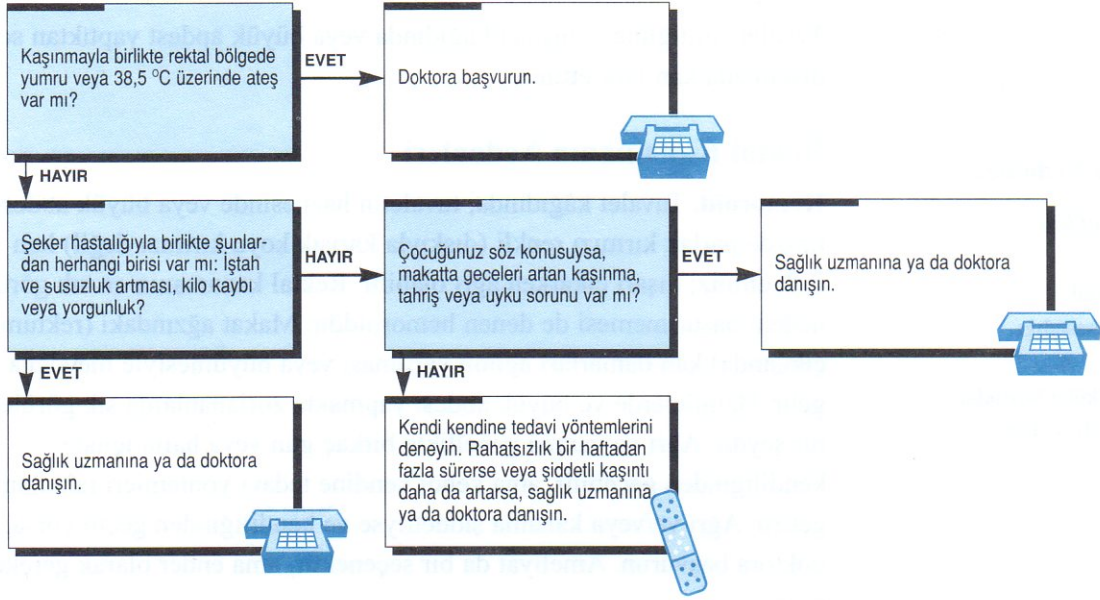
Mantar enfeksiyonu. Rektal bölgeniz kaşınıyor; aşırı açlık ve susuzluk da var ve normale göre daha fazla idrara çıktığınızı saptıyorsunuz. Rektal bölgedeki kaşınmanın nedeni *Candida* denen bir tür mantar enfeksiyonudur.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Bu bölgeyi sabah, akşam ve her büyük abdestten sonra (en iyisi duşa tutarak) temizleyin ve iyice çalkalayın. Bayanlar için üretilmiş hijyenik deodoranlar ve spreyler kullanmayın.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.



- Herhangi bir akıntıyı emmek ve cildi tahriş olmaktan korumak için makatın ağzını kapatacak şekilde apış aralarına pamuk koyun. Pamuğu kirlendikçe değiştirin.
- Pamuklu iç çamaşırı giyin.
- Turunçgiller (portakal, greyfruit vb) ve baharatlı yiyeceklerden uzak durun.
- Günde 1 - 2 fincan kahveden fazlasını içmeyin. Kahve çekirdeği sindirilemeyen ve dışarı çıkarken cildi tahriş eden yağlar içerir.
- Beyaz, yumuşak tuvalet kâğıdı kullanın. Parfümler ve kimyasallar cildi tahriş eder ve alerji yapar.
- Hemoroidden kaynaklanıyorsa:
 - Günde iki defa 15 - 30 dakikalık oturma banyosu yapın.

- Büyük abdestten sonra yumuşak, suyla ıslatılmış tuvalet kâğıdıyla temizleyin ve sonra sürtmeden, dokundura dokundura iyice kurulayın. Satılmakta olan temizleyici solüsyonlar içeren nemli bezler de rahatlama getirebilir.
- Hemoroidlerin tedavisi için krem veya merhem kullanmadan doktora danışın.
- Dış hemoroidiniz varsa, aşınma ve tahriş önlemek için her büyük abdestten sonra parmağınızla içeri itin.

Önleme

- Makat bölgesini temiz ve kuru tutun.
- Büyük abdest yaparken ıkmayın.

REKTAL KANAMA

Şikâyet

Tuvalete gittiğinizde tuvalet kâğıdında veya büyük abdest yaptıktan sonra dışkıınızda kan fark ettiniz.

Öteki Nedenler

Ülseratif kolit

Polip

Anal siğil

Crohn hastalığı

Proktit

Divertiküler bozukluk

Hemofili (s. 138)

Rektal Kanamanın Nedenleri

Hemoroid. Tuvalet kâğıdında, tuvaletin haznesinde veya büyük abdestinizde parlak kırmızı renkli (dışkıyla karışık koyu kırmızı değil) kan fark ettiniz; dışarı çıkarken ağrı olabilir. Rektal kanamanın en sık görülen nedeni basur memesi de denen hemoroiddir. Makat ağzındaki (rektum çıkışında) kan damarları ağının yarılması veya büyümesiyle meydana gelir. Hamilelerde ve büyük abdest yapmakta zorlananlarda sık görülen bir şeydir. Ağrı ve yanma genellikle birkaç gün veya hafta içinde kendiliğinden geçebilir, ama kendi kendine tedavi yöntemleri rahatlama getirir. Ağrı ve/veya kanama şiddetliyse ve kendiliğinden geçmiyorsa, doktora başvurun. Ameliyat da bir seçenektir, ama ender olarak gerekebilir.

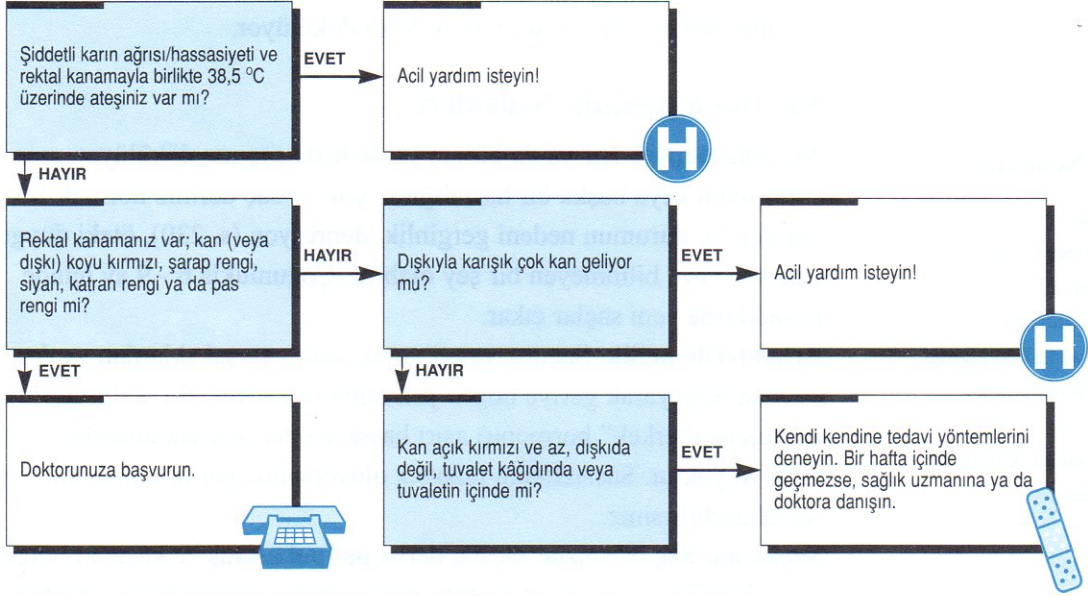
Deri çatlaması. Dışkıınızda veya tuvalet kâğıdında parlak kırmızı renkli kan fark ettiniz; dışarı çıkarken ve çıktıktan hemen sonra ağrıyla birlikte kaşıntı var. Makat çatlakları yaraya benzer ve kabızlık ya da hemoroid gibi nedenlerle rektum ağzında meydana gelir. Çatlaklar genellikle kendi kendine tedavi yöntemiyle iyileşir, ama ender olarak ameliyat da gerekebilir.

Enfeksiyonlu ishal. Aniden ishal oldunuz; mide bulantısı ve kusma, baş ağrısı, karın krampları, düşük ateş var ve yorgunluk hissediyorsunuz. Bu ishale bozuk yiyecekler yol açmış olabilir.

Çocuğunuzun Tedavisi

- İştahlı bebek ve çocuklarda hafif rektal kanama ve rahatsızlık sık görülen bir şeydir. Bebeğin normal, çoğunlukla sarı dışkısı makat ağzı ve etrafındaki deriyi tahriş edebilir.

Küçük çocuklarda bu, çoğu kez kabızlığın sonucudur. Çok ender olarak kıl kurtları da makatta kaşınma ve biraz kanamaya yol açabilir.



Kolorektal kanser. Dışkıınız koyu siyah, şarap kırmızısı veya pas rengi ya da parlak kırmızı renkte ve rektal kanamayla birlikte aşağıdaki belirtilerin bir tanesi görülüyor: Büyük abdest alışkanlıklarında değişiklik, ishal, kabızlık, büyük aptest aralarında kanama, ince katı dışkı, karnın alt kısmında ağrı, bağırsak gazı, krampolar, aşırı gaz, kilo ve iştah kaybı ve kronik yorgunluk. Kolorektal kanser ender olarak rektal kanamaya yol açar, ama özellikle 50 yaşın üzerindeyseniz ve/veya ailenizde kolorektal kanser geçirmiş olanlar varsa, bunu da dikkate almak gerekir.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Hemoroid söz konusuysa, s. 181'e bakın.

Önleme

- Büyük aptest yaparken ıkınmak hem hemoroide hem de çatlaklara yol açar. Bul su içerek (günde 6-8 bardak) ve yüksek lifli yiyecekler (meyve, sebze, fasulye ve işlenmemiş buğdaylı tahıllar) kabızlığı önleyin.
- Düzenli egzersiz yapın.

SAÇ DÖKÜLMESİ

Şikâyet

Saçınız anormal bir hızla azalıyor veya dökülüyor.

Saç Dökülmesinin Nedenleri

Öteki Nedenler

Yaşlanma
Yüksek ateş (s. 38)
İlacın yan etkisi
Mantar enfeksiyonu
Zararlı saç bakım tekniği
Kanser kemoterapisi
Gıdasızlık
Sürekli saçları çekme ve
yolma

Areatik alopesi. Bir ya da birkaç yerde hızla saçınız dökülüyor, ama enfeksiyon veya başka bir hastalığınız yok ve saç deriniz normal. Sık görülen bu durumun nedeni gerginlik, depresyon (s. 230), öteki duygusal etkenler veya bilinmeyen bir şey olabilir. Çoğunlukla 6 - 9 ay içinde boşluklarda yeni saçlar çıkar.

Erkeklerde kellik. Saçınız yavaş yavaş azaldı ve şakaklardan ya da alından başlayarak geriye doğru yok olmaya başladı. Bu, kalıtsaldır, androjene ("erkek" hormonu) aşırı hassasiyetten kaynaklanabilir ve tedavisi yoktur. Saçsızlıktan rahatsız oluyorsanız, peruk kullanabilir veya saç ektirebilirsiniz.

Saçkıran. Saç derinizde saçsız, derisi pul pul olmuş ve kaşınan bölgeler var. *Püstüller* ve akıntı da olabilir. Saç derisine uyguladığınız ilaçlarla saç diplerindeki mantar geçmiyor. Bu durumda mantara karşı ağızdan bir ilaç almanız gerekebilir.

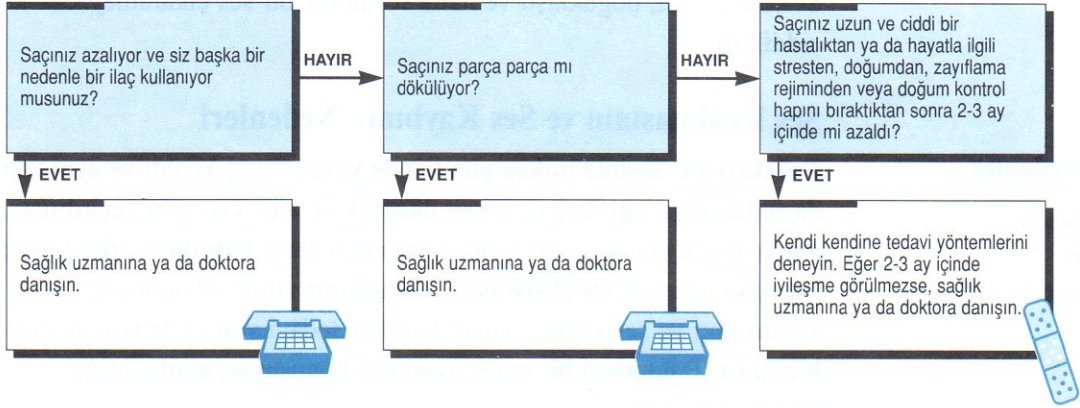
Hipotiroidizm. Saçınız seyrek, topak topak ve kuru; izah edemediğiniz bir yorgunluk (s. 214), kilo alma (s. 146), kas ağrısı, soğuğa dayanıksızlık, kabızlık (s. 132), cilt kuruluğu (s. 76) ve şiddetli âdet görme söz konusu. Tiroid bezi faaliyeti azlığı söz konusu olabilir ve sentetik tiroid ilaçları almanız gerekebilir.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Bebeklerin saçı, başlarını yastığa, sandalyeye ve koltuklara sürttükleri için çoğu kez dökülür. Yerine genelde daha gür saçlar çıkar.
- Çocukların saçı genellikle sıkı saç örgüsü veya atkuyruğu ya da birbirlerinin veya kendilerinin saçlarını çekmeleri nedeniyle

dökülür. Eğer çocuk sürekli saçlarını çekiyorsa, sağlık uzmanına ya da doktora danışın.

- Saçkıran söz konusuysa, çocuğun saç fırçasını yıkayın ve yeniden enfeksiyon kapmayı önlemek için saçını sık sık tarayın. Başlıkları ve saç tokalarını da yıkayın. Tedaviden sonra saçlar yeniden çıkacaktır.



Kadınlarda androjen fazlası. Saçınız şakaklarda ya da başınızın tepesinde azalıyor, yüzünüzde ise kalınlaşıp fark edilir hale geliyor. Aşırı yağlı bir cildiniz de olabilir. Aşırı “erkek” hormonu genetik veya menopoza ya da ilaçlar, özellikle de doğum kontrol hapları ve menopoza hormonları yüzünden olabilir. Bu dengesizlik genellikle giderilebilir. Ender olarak yumurtalıklardaki veya androjen hormonu üreten adrenal bezlerindeki bir tümörden kaynaklanabilir.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Çok alkalini şampuanlar kullanmayın.
- Havluyla sıkı sıkı veya aşırı sıcak kurutma makinesiyle kurutmayın. Saçınızı mümkün olduğu kadar kendi kendine kurumaya bırakın.
- Fırça değil, tarak kullanın.
- Peruk, saç ektirme, örme ve lokal minoksidil

seçenekleri pahalıdır ve etkisi azdır. Kadınlar minoksidile daha iyi tepki verir. Eğer 18 yaşından küçükseniz veya kalp sorunlarınız varsa, minoksidil kullanmayın. Bebek ve çocuklar ya da hamileler minoksidil kullanmamalıdır.

- Saçınızı sürekli sımsıkı örmeyin ya da tutturmayın; sıcak saç kıvrırma maşası veya bigudi kullanmayın; saçınızı açtırmayın, perma yaptırmayın veya boyatmayın.

Önleme

- Gıdanıza dikkat edin.
- Saçınıza özenli davranın.
- Aşırı profesyonel saç değişikliklerinden kaçının.
- Klorlu havuza fazla girmeyin.
- Başkasının tarak ve fırçasını kullanmayın; enfeksiyon bulaştırabilir.

SES KISILMASI / SES KAYBI

Şikâyet

Sesiniz kısıldı, boğuklaştı ve hatta sorun tek bir ses çıkaramayacak kadar ciddileşti.

Ses Kısılmasının ve Ses Kaybının Nedenleri

Öteki Nedenler

Mide ekşimesi (s. 162)
Kuru hava
Alerjik nezle (s. 254)
Nodül
Kist
Polip
Bunaltı ve stres
İnme (s. 236)
Gırtlak kanseri
Akciğer kanseri
Multipl skleroz
Amiyotrofik lateral skleroz
Parkinson hastalığı

Enfeksiyon. Sesiniz birkaç gün içinde yavaş yavaş kısıldı ve aynı zamanda soğuk algınlığı, boğaz ağrısı, öksürük ve ateş var veya geçirdiniz. Ses kısılmasının en sık görülen nedenlerinden birisi larinjite (s. 64) yol açan üst solunum yolu enfeksiyondur. Soruna bir virüs yol açmışsa, ses kısılmasını ve ses kaybını kendi kendine tedavi yöntemleriyle giderebilirsiniz. Bakteriyel bir enfeksiyon söz konusuysa, antibiyotiğe ihtiyacınız olabilir.

Aşırı bağırma. Futbol takımınızı desteklemek için bağırıp durdunuz; şimdi sesiniz kısıldı ve boğuklaştı. Ses tellerini (çocuklara bağırmada olduğu gibi) ara sıra, (öğretmenlikte veya şarkıcılıkta olduğu gibi) sürekli aşırı yormak da larinjite neden olur. Kendi kendine tedavi yöntemleri, en önemlisi de ses tellerinin dinlendirilmesiyle sesiniz bir hafta içinde normale döner.

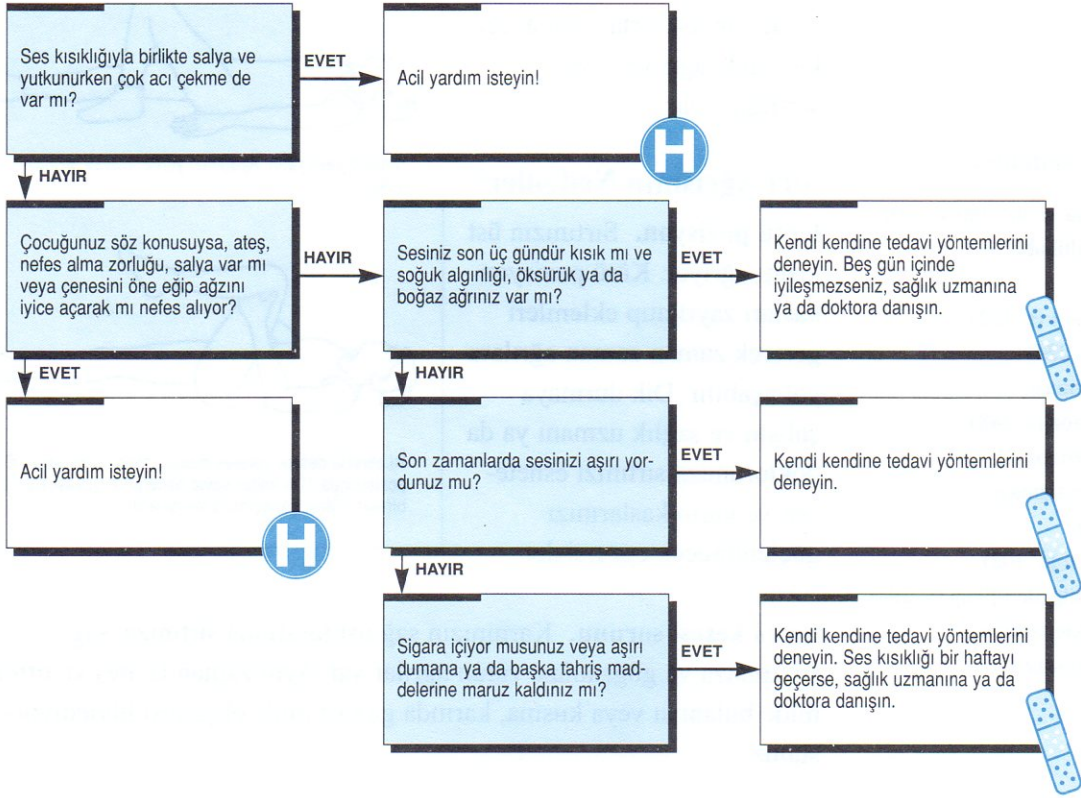
Tahriş. Geceyi dostlarınızla gürültülü ve dumanlı bir barda içerek ve sohbet ederek geçirdiniz; şimdi konuşamıyorsunuz, ama başka belirtiler yok. Aşırı alkol ses tellerini tahriş edebilir; başka tahriş maddeleri varsa da, sigara dumanı en kötüsüdür. Sigara dumanı ses tellerinde tümör oluşturarak ses kısılmasına yol açabilir; bu sorun en sık tiryakilerde görülür. Sigara içiyorsanız, bırakın (s. 24) ve duman altı olmamaya bakın.

Hipotiroidizm. Sesiniz kısıldı ve soğuğa karşı her zamankine göre daha hassasınız; cildiniz ve saçlarınız çok kurudu; fazla yemediğiniz halde kilo alıyorsunuz ve sürekli yorgunsunuz. Hipotiroidizm, yani tiroid bez-

Çocuğunuzun Tedavisi

- Üç aydan küçük çocuklarda ses kısılması veya ses çıkaramama ciddi bir sorunun işareti olabileceği için sağlık uzmanına ya da doktora danışın.
- Çocuğunuz 4 yaşından küçükse ve ses kısıklığıyla birlikte uluyormuş gibi öksürüyorsa, sık görülen bir hastalık olan

boğmacaya yakalanmış olabilir. Sıcak duşu sonuna kadar açın, banyoda çocuğunuzla birlikte oturun; buğuyu içine çeksin. Veya gece serinliğinde yürüyüşe çıkarın. Yatağının yanına konmuş bir soğuk buğu üreticisi de işe yarar. Çocuğunuz sabahları kendisini daha iyi hissedecektir.



lerinin az çalışması en çok orta yaşlı kadınlarda görülür. Teşhis için kan tahlili yapılması ve tedavi için sentetik tiroid hormonu alınması gerekir.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Sesinizi zorlamayın. Mümkün olduğunca az konuşun; en önemlisi aşırı yüksek veya alçak sesle konuşmaktan kaçınmaktır. Fısıltı, ses tellerinizi bağırarak kadar zorlar.
- Sıcak duşu açıp buğuyu içinize çekin ve bol su (günde 6 - 8 bardak) için.
- Aspirin içmeyin; ses tellerinizi daha da tahriş edebilir. Ses kısılmasıyla birlikte boğazınız

ağrıyorsa, ağrının geçmesi için asetaminofen (s. 27) alın.

- Gargara yapmayın. Ağız gargaralarının çoğunda bulunan alkol mukoz membranlarda tahrişe ve susuzluğa yol açar. Üstelik gargara sıvısı ses tellerinin yakınına gitmez.

Önleme

- Ses kısılmasını önlemek için tahriş maddelerinden, özellikle sigaradan, kimyasal dumanlardan ve tahta tozundan uzak durmak gerekir.
- Sesinizi aşırı zorlamayın.

SIRT AĞRISI

Şikâyet

Sırtınızın üst, orta veya aşağı kısmında ağrı ve/veya sertleşme var.

Öteki Nedenler

Burkulma ve incinme (s. 70)
Böbrek iltihabı
Skolyoz
Böbrek taşı (s. 122)
Artrit (s. 224)
Disk kayması
Osteoporoz (s. 248)
Endometriyoz
Aort anevrizması
Zatiirree
Kalp krizi (s. 102)
Pelvik bölgede iltihap (s. 204)
Omurilikte tahribat
Rahim fibroidi

Sırt Ağrısının Nedenleri

Kötü pozisyon. Sırtınızın üst kısmı ağrıyor. Kötü pozisyon kasları zayıflatıp eklemleri gererek zaman zaman ağrılara yol açabilir. Dik durmaya çalışın ve sağlık uzmanı ya da doktorunuza sırtınızı esnetecek ve karın kaslarınızı güçlendirecek egzersizler sorun.

Safra kesesi sorunu. Karnınızın sağ üst tarafında sırtınıza, sağ omzunuza ve göğsünüze vuran ağrılar var. Aynı zamanda ateş ve titreme, mide bulantısı veya kusma, karında gaz ve mide ekşimesi hissediyorsunuz.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Genelde yatak istirahati gerekmez. Vücudun elverdiği kadar hareket daha hızlı iyileşme sağlayabilir. Yataktan, yana dönüp bacaklarınızı indirdikten sonra, iki elinizi yatağa bastırarak yavaşça kalkın.



Sırtüstü yere yatın. Ayağınızı yerde tutarak dizinizi bükün.



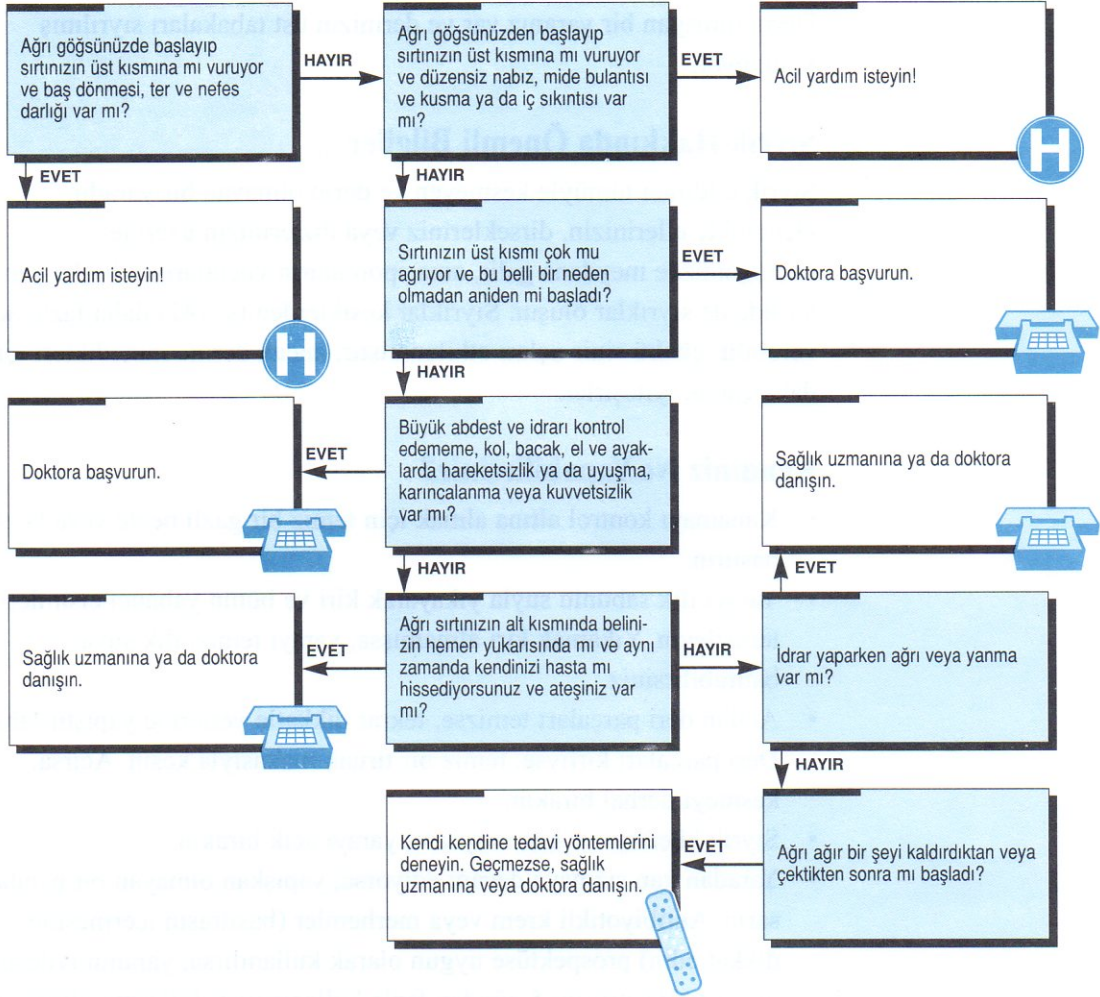
İki elinizle destek vererek dizinizi göğsünüze çekin. Bu pozisyonda 10'a kadar sayıp bacağınızı yavaşça yere bırakın. Öteki bacağınızla tekrar edin.

Çocuğunuzun Tedavisi

- 19 yaşından küçüklere aspirin vermeyin! Reye sendromu denen ender, ama ciddi bir soruna yol açabilir. Ateş veya ağrı durumlarında bunun yerine ibuprofen ya da asetaminofen (s. 27) verin.
- Çocuğunuz geçirdiği bir kazadan sonra sırt

ağrısından şikâyet ediyor, kol ve bacaklarını zorlukla hareket ettiriyorsa, derhal sağlık uzmanına veya doktora başvurun.

- Sırt ağrısı çocuklarda görülen bir şey değildir, bu nedenle çocuğunuz ağrıdan şikâyet ettiğinde derhal doktora başvurun.



- Uyurken bacaklarınızın arasına küçük bir yastık koyup yan yatarak belinize yük bindirmeyin ya da sırtüstü yatarken dizlerinizin altına küçük bir yastık koyun.
- Aspirin, ibuprofen, naproksen sodyum veya asetaminofen içeren reçetesiz bir ilaç alın.
- Sırt ağrınızın nedeni bir kas yaralanmasıysa, 20 dakika soğuk kompres (havlunun içine buz koymak gibi) uygulayın. Bazen bir sıcak bir soğuk, bazen de sıcak uygulamak daha iyi

gelir. Sonra komprese 20 dakika kadar ara verin. Bu işlemi 3 - 4 kere yapın.

Önleme

- Sürekli ağır şeyler kaldırıyorsanız, sağlık uzmanına veya doktora bunun nasıl yapılması gerektiğini danışın. Yük kaldırırken sırt kaslarınızı desteklemek için korse veya özel bir kemer kullanabilirsiniz.
- Sert bir şilte yatın.

Şikâyet

Derin olmayan bir yaranız var ve derinizin üst tabakaları sıyrılmış bulunuyor.

Sıyrık Hakkında Önemli Bilgiler

Sıyrık cildinizi tümüyle kesmeyen ve derin olmayan bir yaradır. Genellikle ellerinizin, dirsekleriniz veya dizlerinizin üzerine düştüğünüzde meydana gelir, ama sporcuların vücutlarının başka yerlerinde de sıyrıklar oluşur. Sıyrıklar kesiklerden (s. 142) daha fazla acı verebilir, çünkü sinir uçları etkilenmiştir; ancak derine inmedikleri için daha çabuk iyileşirler.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

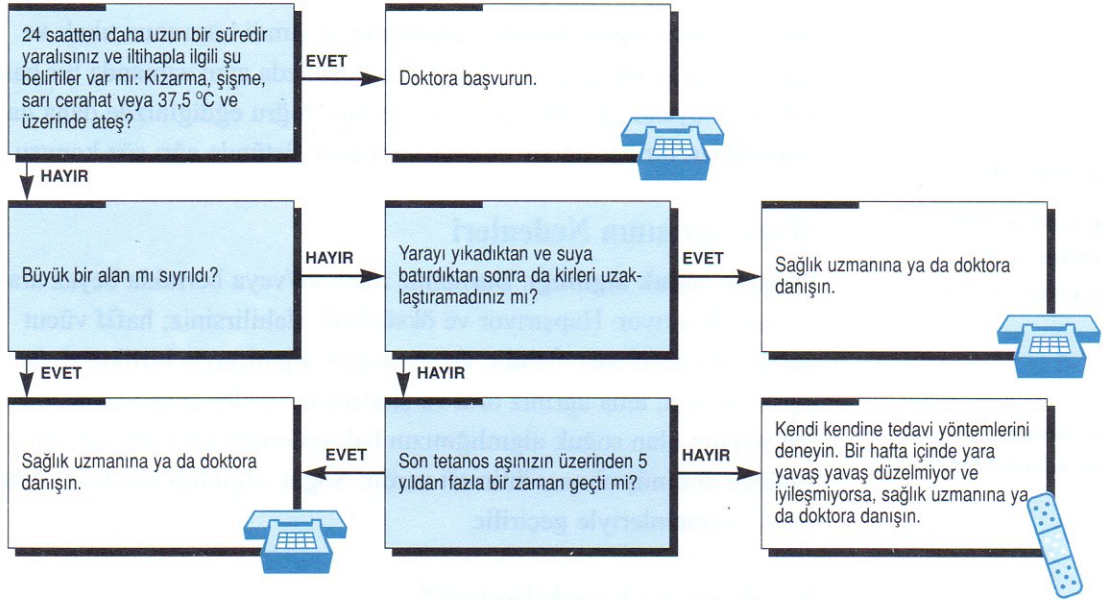
- Kanamayı kontrol altına almak için temiz bir gazlı bezle veya bezle bastırın.
- Yarayı ılık sabunlu suyla yıkayarak kiri ve bütün yabancı cisimleri temizleyin. Yıkamak kiri almamışsa, yarayı temiz, ılık suya batırabilirsiniz.
- Açılan deri parçaları temizse, tekrar dikkatle yerlerine yapıştırılabilir. Deri parçaları kirliyse, temiz bir tırnak makasıyla kesin. Acırsa, kesmeyi derhal bırakın.
- Sıyrık küçükse ve kanamıyorsa, yarayı açık bırakın.
- Yaradan kan sızmaya devam ediyorsa, yapışkan olmayan bir bandaj sarın. Antibiyotikli krem veya merhemler (basitrasin içermesine dikkat edin) prospektüse uygun olarak kullanılırsa, yaranın iyileşmesi hızlanır. Basitrasini 5 günden fazla kullanmayın. İyileşme olmazsa, doktora başvurun.

Çocuğunuzun Tedavisi

- 19 yaşından küçükler aspirin vermeyin! Reye sendromu denen ender, ama ciddi bir soruna yol açabilir. Ateş veya ağrı durum-

larında bunun yerine ibuprofen ya da aseta-minofen (s. 27) verin.

- Çocuğunuzun spor yaparken başlık takması-na ve uygun giyinmesine dikkat edin.



- Buz uygulamak şişmeyi ve rahatsızlığı azaltır. İlk 48 - 72 saat içinde acı yatışınca kadar 10 dakika aralıklarla 10'ar dakika buz koyun.
- Gerekiyorsa, asetaminofen (s. 27) kullanın.
- Açık yaraya tentürdiyot veya oksijenli sü koymayın. İyileşmeyi engeller ve acı verir.
- Son tetanos aşınızın üzerinden 5 yıldan fazla zaman geçmişse, tekrar aşı olmanız gerekebilir. Doktorunuza danışın.

- Bandajı çıkarıp yarayı birkaç gün günde 2 - 3 kere suya sokun ve antibiyotikli krem veya merhem koyduktan sonra yeniden sarın.
- Yarada iltihap (kızamık, şişme, cerahat ve/veya ateş) olup olmadığını gözleyin.

Önleme

- Sıyrık daha çok buzda kayma, bisiklete binme gibi sporlar yaparken başınıza gelir. Uygun giysiler giyin.

Şikâyet

Bir süre önce soğuk algınlığı geçirdiniz ve şimdi burnunuz tıkalı ve yeşilimsi sarı, sümüklü bir akıntı var. Başınızda aynı zamanda bir baskı, sabahları uyandığınızda veya başınızı öne doğru eğdiğinizde daha da şiddetlenen bir baş ağrısı ve/veya çenenizin üstünde ağrı söz konusu.

Öteki Nedenler

Alerjik nezle (s. 254)

Akut sinüzit (s. 254)

Kronik sinüzit (s. 254)

Polip

Kist

Tümör

Yabancı cisim (s. 72)

Wegener granülomatozu

Sinüs Ağrısının Nedenleri

Sıradan soğuk algınlığı. Burnunuz tıkalı ve/veya berrakla beyaz arası bir sümük akıyor. Hapşıyor ve öksürüyor olabilirsiniz; hafif vücut ağrıları ve hafif ateş olabilir. Bazen soğuk algınlığıyla birlikte sinüs ağrısı da olur, ama ağrınız orta ve şiddetli dereceler arasındaysa, bir viral enfeksiyon olan soğuk algınlığınızın bakterilerden kaynaklanabilen sinüzite dönmüş olması ihtimali vardır. Soğuk algınlığı kendi kendine tedavi yöntemleriyle geçirilir.

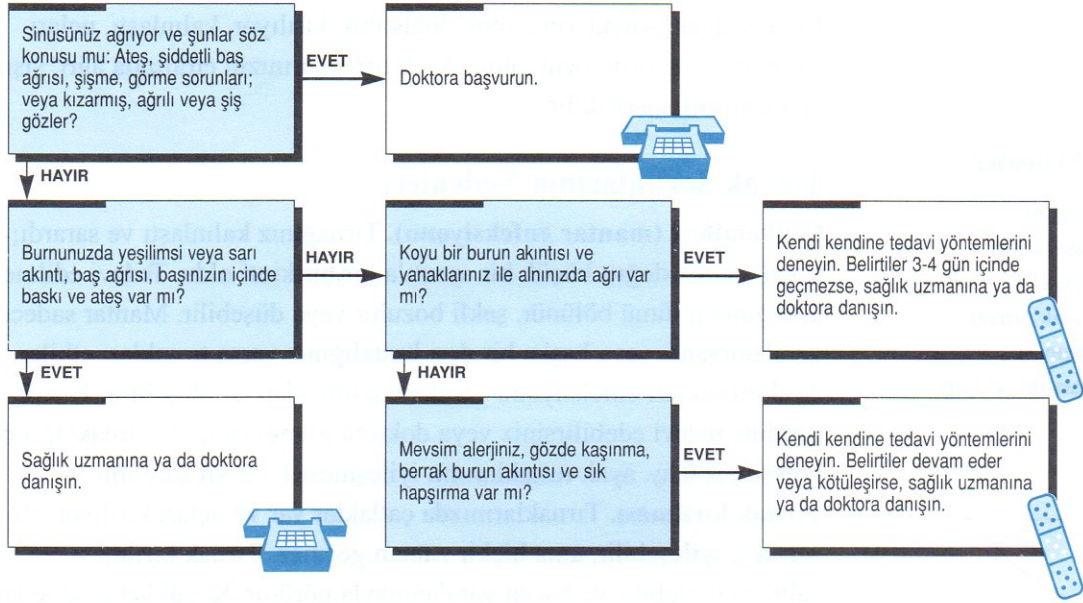
Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

Sinüs ağrınızın nedeni bakteri enfeksiyonuysa, antibiyotik almanız gerekebilir. Antibiyotik tedavisinden önce veya tedavi sırasında aynı zamanda şunları yapmalısınız:

Çocuğunuzun Tedavisi

- 19 yaşından küçüklere aspirin vermeyin! Reye sendromu denen ender, ama ciddi bir soruna yol açabilir. Ateş veya ağrı durumlarında bunun yerine ibuprofen ya da asetaminofen (s. 27) verin.
- Sinüzit çocuklarda da, özellikle alerjisi olanlarda görülür. Çocuğunuz soğuk algınlığı geçirirken, burun ifrazatını sağlamak için odasına buhar yapın.

- Reçetesiz satılan ve ağızdan alınan dekonjestanlar yararlı olabilir, ama çocuklar için olanları kullanmalısınız.
- Çocuğunuz 2 haftadan beri geceleri sürekli öksürüyorsa ve burnundan kalın sarı-yeşil arası bir akıntı varsa, sinüs enfeksiyonu kapmış olabilir.



- Sinüslerin akmasını sağlamak için nemli, buharlı hava teneffüs edin. Günde iki kere sıcak duş yapın.
- Ocakta bir tasta su kaynatın, suyu ocaktan alın ve başınızın üzerine bir havlu atın ve buharı teneffüs edin. Kendinizi yakmamak için kaba çok yaklaşmayın.
- Geceleri sinüsünüzün akması için yatağınızın baş ucunu yükseltin. Şiltenin altına tahta koymak veya yüksek bir yastık kullanmak işe yarar.
- Reçetesiz satılan haplar veya burun damlaları yardımcı olabilir, ama bunları 3 günden fazla kullanmayın. İlaça devam ederseniz, tepki oluşabilir ve tıkanıklık artabilir.

- Sıradan soğuk algınlığında aspirin, aseta-minofen veya ibuprofen (s. 27) kullanmak ateşi ve kas ağrılarını azaltabilir. Günde en az 6 - 8 bardak su için ve bol bol dinlenin.

Önleme

- Sinüs enfeksiyonlarına çoğu kez alerjiler yol açar; bu nedenle alerjik olduğunuz şeylerden uzak durun veya alerjinizi antihistaminler, reçeteye verilmiş burun spreyleri ya da has-saslıgı giderici şoklarla tedavi edin.
- Sigara dumanından uzak durun; sinüsü tahriş edici özelliği çok yüksektir.
- Burun akışını sağlamak için bol bol su için.

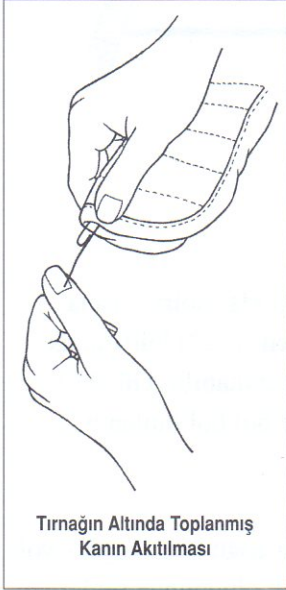
TIRNAK SORUNLARI

Şikâyet

El veya ayak tırnaklarınız renk değiştirdi, kırılıyor, kalınlaştı, uçları çatlıyor ya da oyuk oyuk oldu. Ayak tırnaklarınızın etrafında ağrı, şişme ve kızarıklık da olabilir.

Öteki Nedenler

- Ayak tırnağının batması (s. 44)
- Dolama (s. 174)
- El veya ayak tırnağı yaralanması
- Sedef hastalığı (s. 140)



Tırnağın Altında Toplanmış Kanın Akıtılması

Tırnak Sorunlarının Nedenleri

Onikomikoz (mantar enfeksiyonu). Tırnağınız kalınlaştı ve sarardı; tırnak ucuna doğru küçük bir ayrımla bir birikinti oldu. Tedavi edilmezse, tırnağınızın tümü bölünür, şekli bozulur veya düşebilir. Mantar sadece yaralanırsanız veya başka bir deri hastalığınız varsa tırnakları etkiler. Ayak tırnakları enfeksiyonu yaralanma olmadan da oluşabilir. Kendi kendine tedavi edebilirsiniz veya doktora gitmelisiniz. El tırnaklarının iyileşmesi 6 ay, ayak tırnaklarının iyileşmesi 1 - 2 yıl sürebilir.

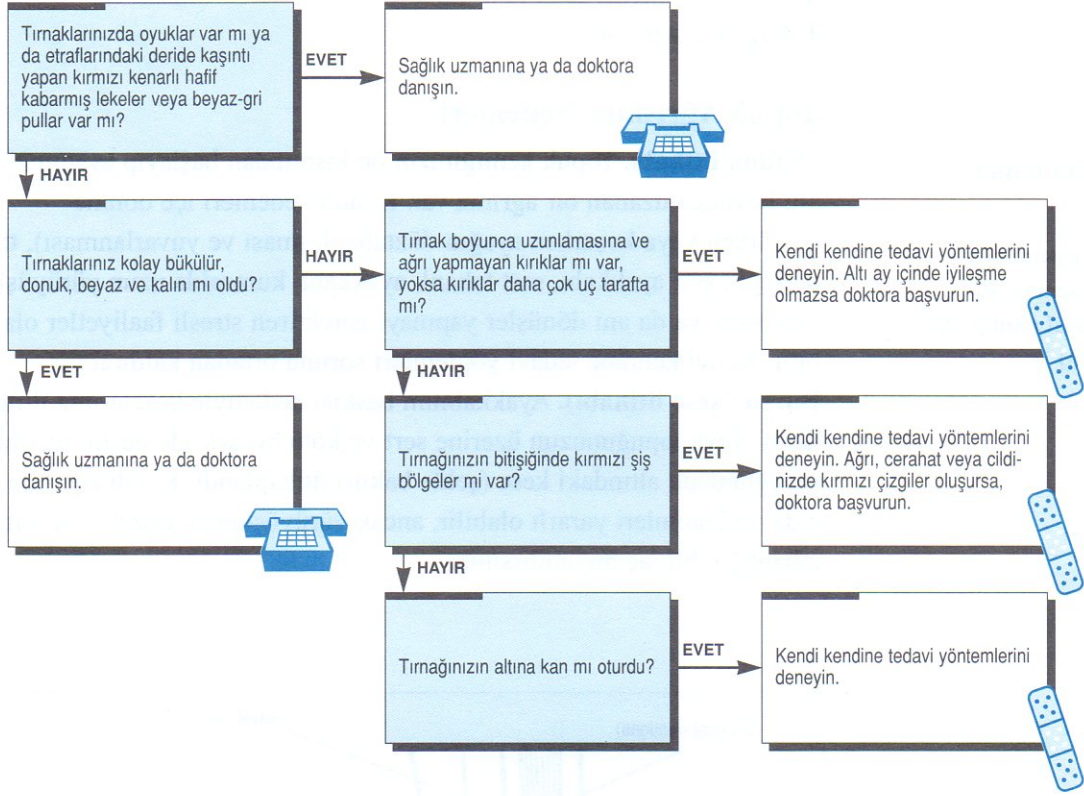
Tırnak kırılması. Tırnaklarınızda çatlaklar var ve uçları kırılıyor. Bu acı vermez, iyileşebilir, ama hiçbir zaman geçmez. Tırnak kırılması kalıtsal olabilir ve bazen yaralanmayla görülür. Kendi kendine tedavi yeterlidir.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Ayak tırnağı batıyorsa, s. 45'e bakın.
- El tırnağı batıyorsa, tırnağınızı dümdüz kesin ve köşelerini yuvarlatmayın. Pamuklu çubukla günde iki kere köşesinden kaldırın ve bu bölgeyi temiz tutun.
- Tırnağa kan oturması: Kâğıt ataşının ucunu açıp ocakta ısıtın. Elinizi yakmamak için öteki ucunu tutagaçla tutun. Sıcak ucu bastırmadan hafifçe tırnağınıza değdirin; kanın dışarıya akması için acıtmayan bir delik oluşacaktır. Basıncı hafifletmek için bu işlemi tekrar edebilirsiniz.
- Mantar enfeksiyonu: Yıkandıktan sonra el ve ayaklarınızı iyice kurulaştırın. Saç kurutma makinesini en az sıcaklığa getirerek tırnağı kuru-

Çocuğunuzun Tedavisi

- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.



tun. Mümkün olduğu kadar çıplak ayakla gezin; sentetik çorap ve ayakkabıdan uzak durun. Bulaşık yıkarken, temizlik yaparken veya elinizi suya veya kimyasallara sokacağınız zaman pamuklu lateks veya lastik eldiven kullanın. Reçetesiz satılan ilaçlar çoğu kez işe yaramaz.

- Tırnak kırılması: Renksiz oje sürün. Ojeyi çok sık çıkartmayın. Temizlik yaparken pamuklu lateks veya lastik eldiven giyin. Tırnaklarınızın etrafındaki deriye krem sürün.
- Dolama söz konusuysa, s. 174'e bakın.

Önleme

- Tırnaklarınızı temiz tutun. Her hafta düzenli dümdüz kesin. (Aşırı kısa kesmeyin; parmaklarınızın bitimi kadar olmalıdır.) Tırnaklarınızı ve tırnak derinizi yemeyin, koparmayın ve yırtmayın.
- Sık aseton kullanırsanız tırnaklarınızı kurutursunuz. Tırnak güçlendiricilerinden, takma tırnaklardan ve tırnak derisi alma aletinden kaçınin. Bunlar tırnakların rengini değiştirir, tırnakları kırar, etraflarındaki doğal korumayı yok eder ve tırnaklarınızın altında kötü reaksiyonlara yol açar.

TOPUK AĞRISI

Şikâyet

Topuğunuz ağrıyor.

Topuk Ağrısının Nedenleri

Öteki Nedenler

Yaralanma

Taban fasyası iltihabı

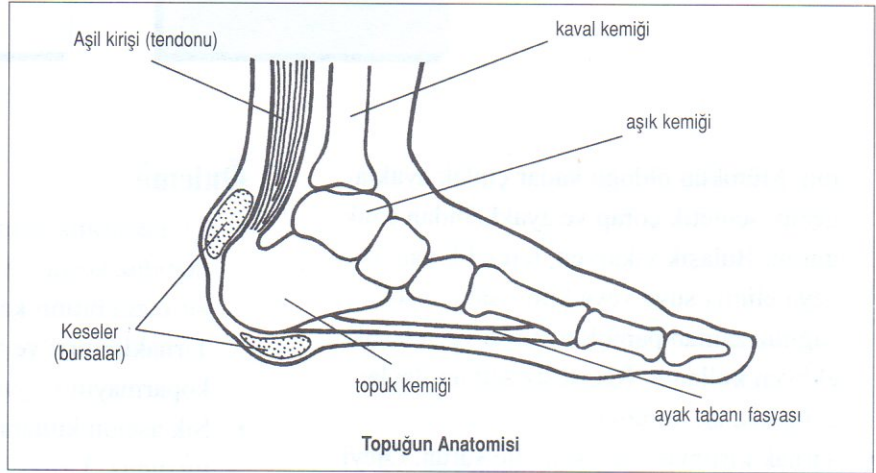
Topuk diken (s. 40)

Romatizmal artrit (s. 224)

Gut (s. 96)

Tendon iltihabı. Topuk kemiğinin ön kısmından başlayıp ayağınızın altı boyunca uzanan bir ağrınız var. Bunun nedenleri içe dönme (yürürken veya koşarken ayağın düztabanlaşması ve yuvarlanması), taban desteği zayıf ayakkabı, sert tabanlı ayakkabı, kumsalda uzun yürüyüşler ve koşma ya da ani dönüşler yapmayı gerektiren stresli faaliyetler olabilir. Kendi kendine tedavi yöntemleri sorunu ortadan kaldırabilir.

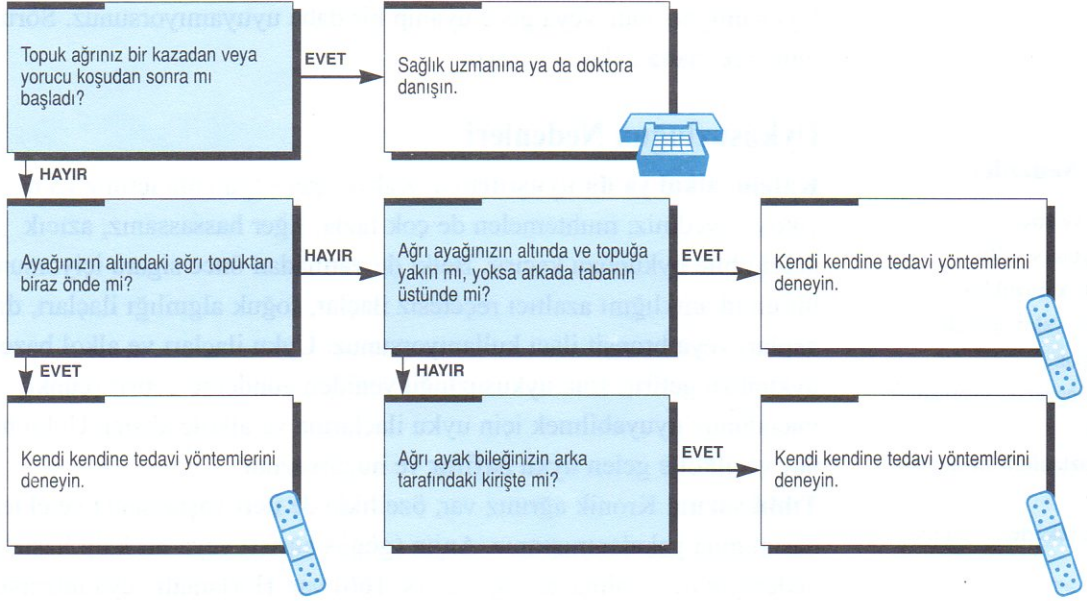
Bursit (kese iltihabı). Ayakkabının baskısı nedeniyle keseleriniz iltihaplandı. Veya topuğunuzun üzerine sert ve kötü bir şekilde bastığınız için topuğunuzun altındaki kese (şekle bakın) iltihaplandı. Kendi kendine tedavi yöntemleri yararlı olabilir, ancak yürüyüşünüzü düzeltmek için bir tabanlığa ihtiyaç duyabilirsiniz.



Çocuğunuzun Tedavisi

- 19 yaşından küçüklere aspirin vermeyin! Reye sendromu denen ender, ama ciddi bir

soruna yol açabilir. Ateş veya ağrı durumlarında bunun yerine ibuprofen ya da asetaminofen (s. 27) verin.



Aşil kirişi iltihabı. Bacak kaslarınızı topuğunuzun arkasına bağlayan uzun kirişte ağrı, muhtemelen şiş ve hassasiyet var. Bu büyük ölçüde bacak kaslarınızdaki kısılmadan veya esneme azlığından, sağlam olmayan ve şoku emmeyen ayakkabılardan, içe dönmeden veya sert yüzeylerde koşmaktan kaynaklanır. Kendi kendine tedavi yöntemlerini deneyin.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Topuk sorunlarının tümünün iyileşmesi uzun sürer. İltihaplı kiriş, kese iltihabı, taban fasyası iltihabı ve Aşil kirişi iltihabı için şunları yapabilirsiniz:
 - Bir hafta süreyle ayağınızı mümkün olduğu kadar dinlendirin.

- Ağrıyı azaltmak için aspirin veya ibuprofen (s. 27) kullanın.
- Uygun ayakkabı, topukluk veya tabanlık kullanın.
- Yürüyüşten sonra 5 dakika buz masajı uygulayın.

Önleme

- Her gün rahat ayakkabı giyin. Egzersiz yaparken veya çalışırken gerekli ayakkabıları kullanın.
- Ayaklarınızı ve ayak bileklerinizi germek ve güçlendirmek için egzersizleri öğrenin.

Şikâyet

Uyuyamıyorsunuz veya gece uyanıp bir daha uyuyamıyorsunuz. Sorun günlerce, hatta aylarca sürüyor.

Uykusuzluğun Nedenleri

Kafein, alkol ya da uyuşturucu. Kahve, çay veya kola içtiniz ya da çikolata yediniz; muhtemelen de çok fazla. Eğer hassassanız, azıcık kafein bile uykunuzu kaçıırır. Belki de yatmadan önce sigara içiyorsunuz, burun tıkanıklığını azaltıcı reçetesiz ilaçlar, soğuk algınlığı ilaçları, diyet hapları veya bronşit ilacı kullanıyorsunuz. Uyku ilaçları ve alkol bazen uykunuzu getirir, ama uykusuzluğu yeniden gündeme getirir (çünkü vücudunuz uyuyabilmek için uyku ilaçlarına ve alkole alışır). Uyku hapları ve alkolle gelen uyku hafiftir ve huzursuzdur.

Tıbbi sorun. Kronik ağrınız var, özellikle de ileri yaştaysanız ve eklem hastalığına yakalanmışsanız. Anjin (göğüs ağrısı) veya bir kalp hastalığı nedeniyle nefes alma zorluğunuz (s. 166) var. Horlamalı veya huzursuz uyuyorsunuz, gün içinde uykunuz geliyor, uyku apnesi (s. 202) söz konusu. Prostat sorunları (s. 252), şeker hastalığı (s. 256) ve idrar yolları enfeksiyonu da sık sık idrara çıkmaktan uykunuzu kaçıracaktır. **Alerjiniz** veya kronik tıkalı akciğer hastalığı gibi bir solunum rahatsızlığınız (s. 246) varsa, yatarken nefes alamamak sizi uyutmayabilir. Hareketli bacak sendromu varsa, bacaklarındaki seğirme sizi uyutmayabilir.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

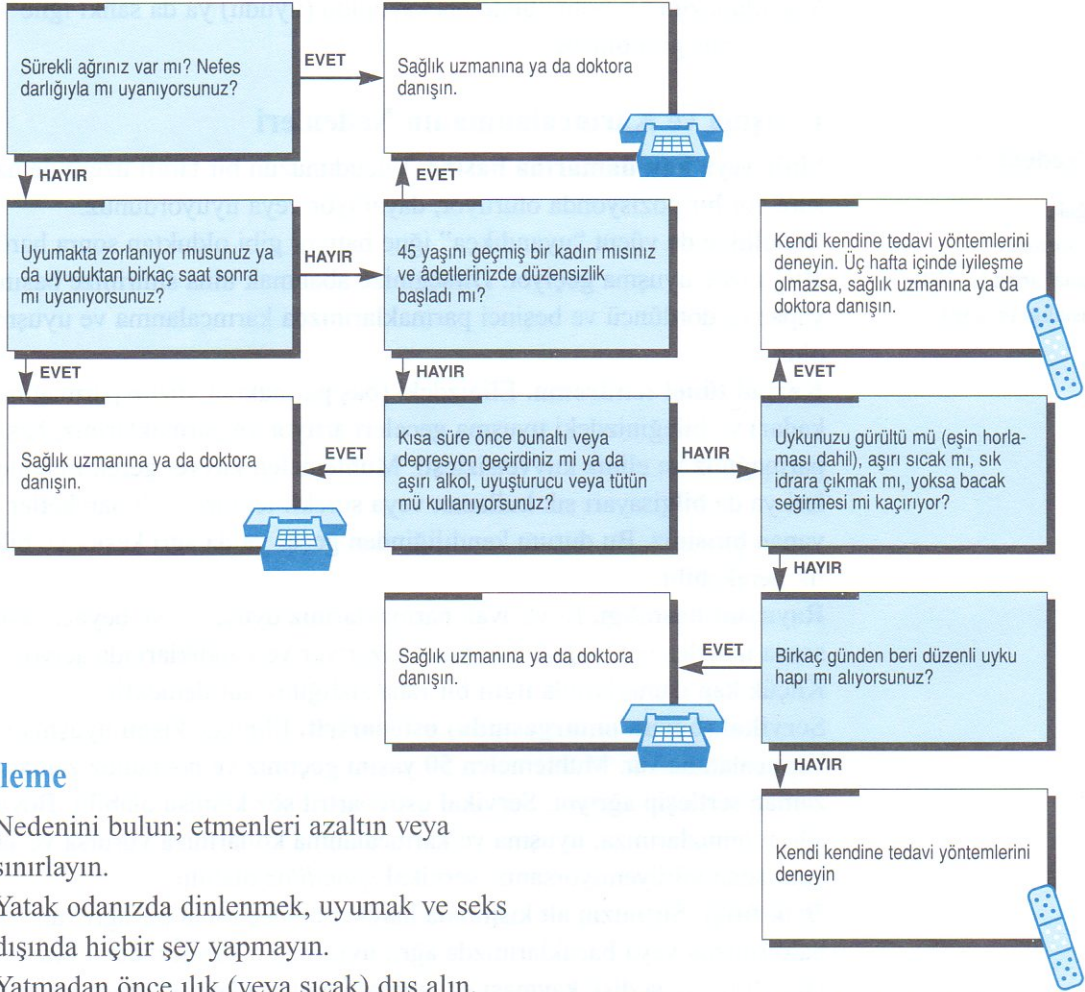
- Uyumak için mücadele etmeyi bir kenara bırakın. Eğer 20 dakika içinde uyuyamazsanız, kalkın ve kitap veya dergi okuyarak, gevşeme teknikleri kullanarak, hafif müzik dinleyerek gevşeyin.
- Uyumak için alkol içmeyin; bunun yerine ılık sütü deneyin.
- Geceleri sıcak ve ter basıyorsa, uyumadan önce yelpaze kullanın. Eğer bu sıkıntılar menopozdan (s. 206) kaynaklanıyorsa, doktorunuza danışın; ilaç yazması gerekebilir.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.

Öteki Nedenler

Bunaltı ve stres
Depresyon (s. 230)
Psikiyatrik bozukluk
Gece geç vakit egzersiz yapmak
Düzenli egzersiz yapmamak
Gürültü
Menopozla ilgili sıcak basması
Gündüz şekerleme yapma



Önleme

- Nedenini bulun; etmenleri azaltın veya sınırlayın.
- Yatak odanızda dinlenmek, uyumak ve seks dışında hiçbir şey yapmayın.
- Yatmadan önce ılık (veya sıcak) duş alın.
- Yatmadan önce 3 saat bir şey yemeyin. Akşam yemeğinde tahıl, ekmek, meyva ve (süt, hindi veya ton balığı gibi) L-triptofen içeren uyku getirici gıdalar yiyein.
- Yatmadan önce sigara içmeyin. Sigarayı bırakmaya çalışın. (s. 24)
- Hem gündüz hem de gece kafeinden uzak durun. Diyet yiyeceklerinde, pek çok hazır yemekte ve aynı zamanda çay, kahve ve çikolata kafein bulunduğunu unutmayın.
- Uykunuz yoksa, yatmaya gitmeyin. Gece hangi saatte yatmış olursanız olun, sabahları aynı saatte kalkmaya çalışın.
- Yatak odanızı huzurlu kılın. Temiz çarşaf ve yastık kılıfı kullanın. Temiz hava ve karanlık uykuya yardım eder. Odanız çok sıcak olmasın. Gürültüyü azaltın veya kamufle edin.
- Gece geç vakit egzersiz yapmayın.
- Gündüz şekerlemelerini bırakın.

Şikâyet

Vücudunuzun bir bölümünde his kaybı (uyudu) ya da sanki iğne batıyormuş gibi oluyor.

Öteki Nedenler

Aşırı soğuk

Dolaşım sorunu

Romatizmal artrit (s. 234)

Şeker hastalığı (s. 256)

Uyuşma ve Karıncalanmanın Nedenleri

Sinir veya kan damarına basınç. Vücudunuzun bir tarafı üzerinde uzun süre zor bir pozisyonda oturuyor, dayanıyor veya uyuyordunuz.

Genellikle de vücut “uyandıkça” iğne batıyor gibi olduktan sonra hareket ettiğinizde uyuşma geçiyor. Dirseğinize abanmak ulna sinirinize basınç yapar ve dördüncü ve beşinci parmaklarınızda karıncalanma ve uyuşma olur.

Karpal tünel sendromu. Elinizdeki (baş parmaktan yüzük parmağına kadar) ve bileğinizdeki uyuşma geceleri artıyor ve parmaklarınız, baş parmağınız ve eliniz kuvvetsizleşti. Muhtemelen kuvvet gerektiren aletleri ya da bilgisayar sık kullanan veya sürekli tekrarlamalı hareketler yapan birisiniz. Bu durum kendiliğinden geçer ya da ağrı kesici ve bileklik gerekebilir.

Raynaud hastalığı. El ve ayak parmaklarınız uyuşuyor ve beyazlaşıyor, sonra mavileşiyor, soğuk havalarda kızarıyor ve ısıdıklarında acıyor. Küçük kan damarlarıyla ilgili bir rahatsızlığınız var demektir.

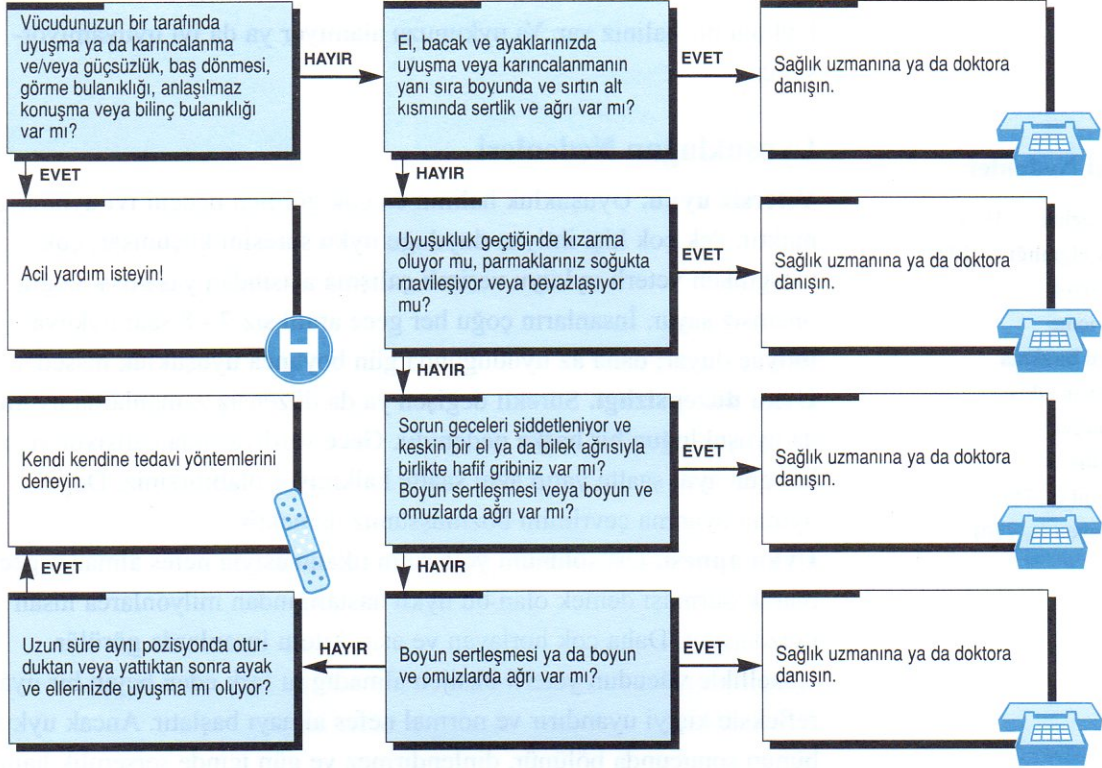
Servikal (boyun omurgasında) osteoartrit. Elinizde kısmi uyuşma ve karıncalanma var. Muhtemelen 50 yaşını geçtiniz ve boynunuz zaman zaman sertleşip ağrıyor. Servikal osteoartrit söz konusu olabilir. Boyun ağrısı omuzlarınıza, uyuşma ve karıncalanma kollarınıza vurursa ve sallanmadan yürüyemiyorsanız, servikal *spondiloz* olabilir.

Disk fıtığı. Sırtınızın alt kısmında hareket edince artan bir ağrı var, baldırınızda veya bacaklarınızda ağrı, uyuşma ve karıncalanma oluyor. Disk fıtığı veya disk kayması eklemlerde omurga kemiklerinin arasındaki düz, yuvarlak yastıkların yerinden çıkmasıdır. Sırtta yaralanma, kas zayıflığı veya şişmanlık (s. 258) sık görülen nedenleri arasındadır.

İnme veya geçici iskemik krizi. Kol ve bacaklarda güçsüzlük olsa da olmasa da vücudunuzun bir tarafında uyuşma ve karıncalanma, anlaşılabilir konuşma, bulanık veya çift görme, bilinç bulanıklığı ve baş

Çocuğunuzun Tedavisi

- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.



dönmesi var. Bu uyarıcı belirtiler geçici iskemi krizinin veya inmenin habercisi olabilir.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Dolaşımı düzenlemek için uyuşan bölgeye masaj yapın.
- Uyuşan vücut bölgesini hareket ettirin.
- Giysilerinizi gevşetin.
- Raynaud hastalığında, el ve ayaklarınızı ısıtın.
- Disk kayması varsa, dizlerinizin altına yumuşak bir yastık koyarak yere uzanın veya dizlerinizin arasına yastık alarak yan yatın. Sıcak bir zemin üzerine uzanın.
- Boyun ve sırttaki sertleşme için ibuprofen veya aspirini (s. 27) deneyin.

Önleme

- Uzun süre aynı pozisyonda oturmak, dayanmak ve yatmaktan sakının.
- Doğru oturup kalkın. Düzgün duruş omuriliğiniz ve boynunuzdaki baskıyı kaldırır. Dik oturun, göğsünüzü kaldırın, çenenizi hafifçe eğin ve başınızı kulaklarınız omuzlarınıza değinceye kadar hareket ettirin.
- Sigarayı bırakın. Dolaşım sisteminizi etkiler (s. 24).
- Tekrarlamalı işleri yaparken mola verin veya başka iş yapın.
- Klavyeyle çalışma mahalliniz el, bilek ve kol pozisyonu için uygun olmalıdır.

Şikâyet

Uykulu bir haliniz var. Ya uykunuzu alamıyor ya da iyi uyuyamıyorsunuz.

Öteki Nedenler

- Uykusuzluk (s. 198)
- Soğuk algınlığı (s. 192)
- Enfeksiyon
- Alkol içme
- Kafeini bırakma
- İlacın yan etkisi
- Narkolepsi
- Ensefalit
- Menenjit (s. 75)
- Depresyon (s. 230)

Uyuşukluğun Nedenleri

Yetersiz uyku. Uyuşukluk halinin en çok görülen nedeni iyi uyumamaktır. Pek çok kişi ihtiyaç duyduğu uyku süresini küçümser; çok meşgulken yeterli uykuyu verimli çalışma açısından yaşamsal değil, önemsiz sayar. İnsanların çoğu her gece aralıksız 7 - 8 saat uykuya ihtiyaç duyar; daha az uyuduğunda gün boyunca uyuşukluk hisseder.

Uyku düzensizliği. Sürekli değişen ya da düzensiz zamanlarda uyumak da uyuşukluğun bir başka nedenidir. Gece vardiyasında çalışıyor veya her gün aynı saatte yatıp aynı saatte kalkmıyor olabilirsiniz. Doğal uyuma/uyanma çevrimini bozmuşsunuz demektir.

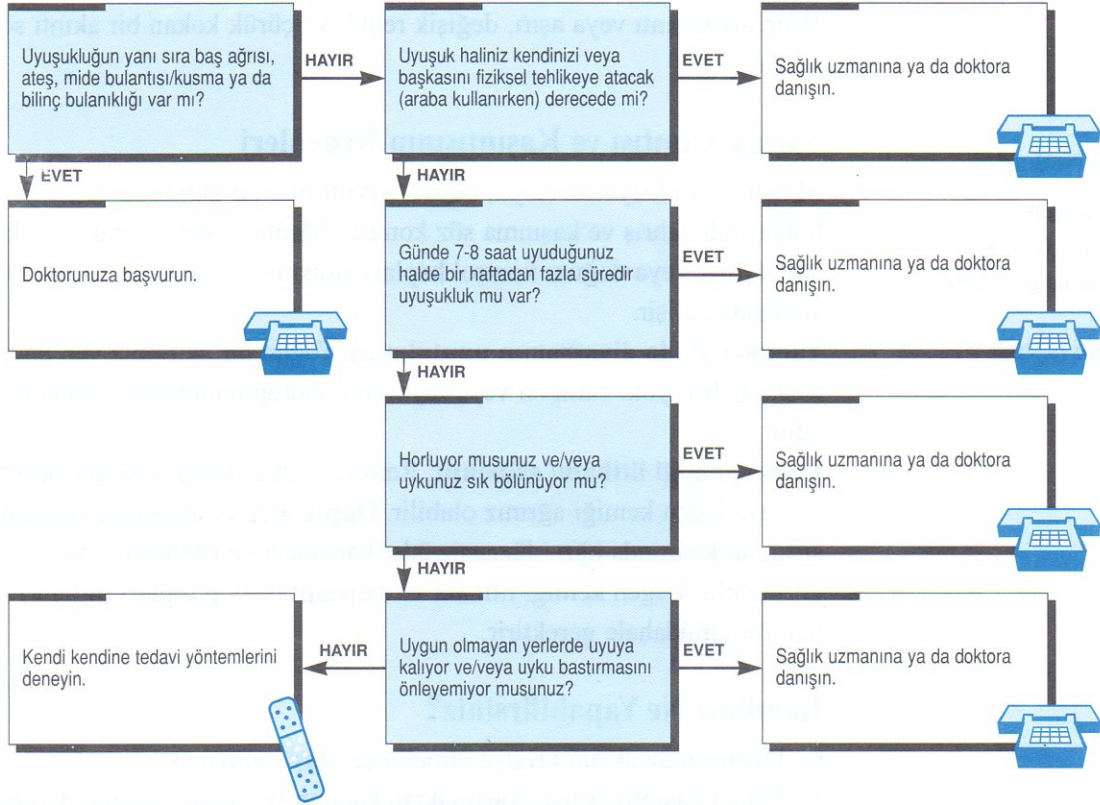
Uyku apnesi. Üst solunum yollarının tıkanmasıyla nefes almanın geçici olarak durması demek olan bu uyku hastalığından milyonlarca insan muzdariptir. Daha çok horlayan ve aşırı kilolu insanlarda görülür. Genellikle vücudun yeterli oksijen almadığını fark eden beyin bir uyarıcı refleksle kişiyi uyandırır ve normal nefes almayı başlatır. Ancak uyku bunun sonucunda bölünür, dinlendirmez ve gün içinde sersemlik haline yol açar.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- 24 saatte en az 7 saat uyuyun. Uyku sadece fırsat bulunduğunda yapılan bir şey değildir; uyku sağlık açısından gereklidir. Uykunuza bir düzen verin. Her gün aynı saatte yatıp aynı saatte kalkmaya çalışın.
- Mümkünse, öğleden sonra kestirin; 45 dakikalık kestirme pek çok insanı uyarır (bazılarında ters etki yapabilir). Eğer uykusuzluk çekiyorsanız, buna başvurmayın.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.



- Kafeini alınmış kahve, çay veya soğuk içecekler için, ama fazlaya kaçmayın. Sabah 1 - 2 bardak çay ve öğleden sonra 1 fincan kahve yeterlidir.
- Egzersiz yapın. Muhtemelen fiziksel olarak aktif olmadığınız zamanlarda uyuşukluk hissedseniz. Uyuşukluk başladığında yürümek iyi gelebilir.

Önleme

- 24 saatte aralıksız en az 7 saat uyumaya çalışın.
- Egzersiz yapın.
- Kahve, çay, soğuk içecekler, kakao ve benzerleri gibi kafeinli içecekleri azaltın.

VAJİNA AKINTISI / KAŞINTISI

Şikâyet

Vajinada kaşıntı veya aşırı, değişik renkli ve çürük kokan bir akıntı söz konusu.

Öteki Nedenler

Cinsel yolla bulaşan

hastalık (s. 118)

Şeker hastalığı (s. 256)

Alerji

Menopoz (s. 206)

Vajina Akıntısı ve Kaşıntısının Nedenleri

Mantar enfeksiyonu. Koyu, beyaz, peynirimsi bir akıntınız var, vajina bölgesinde tahriş ve kaşınma söz konusu. Mantar enfeksiyonu çoğu kez antibiyotik veya doğum kontrol hapları aldıktan sonra ya da hamilelik sırasında gelişir.

Tampon ya da diyaframın unutulması. Yoğun bir akıntınız var, ancak başka belirti yok. Tampon veya diyafram unutup unutmadığınızı kontrol edin.

Leğen kemiği iltihabı/ salpenjit. Renksiz, çürük kokulu vajina akıntınız ve/veya leğen kemiği ağrınız olabilir. Düşük ateş ve ürperme, yorgunluk, sırtın alt kısmında ağrı, düzensiz âdet kanaması ve iştahsızlık da görülebilir. Leğen kemiği iltihabı ve salpenjit (fallop tüpleri iltihabı) derhal tıbbi müdahale gerektirir.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Doktorunuz aksini tavsiye etmedikçe, duş yapmayın.
- Vajina kaşıntısı varsa, kaşırmaktan kaçının ve bölgeyi günde iki kere sade suyla yıkayın. Pamuklu külot giyin ve korse ya da sıkı pantolondan uzak durun. Külot giymeden uyuyun.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Kızlarda bülüğdan önce vajina akıntısı alışılmış bir şey değildir. Bu durumda cinsel tacize uğramış olabilir. Bunu doktorla konuşun.
- Çocuğunuzun rahatlatmak için şunları yapabilirsiniz:

- Bölgeyi günde iki defa sade suyla hafifçe yıkayın.
- Sadece pamuklu külot giydirin. Çamaşırı parfümsüz ve katkı maddesiz deterjanla yıkayın.
- Altını iyice temizlemesini öğretin.

VAJİNA KANAMASI

Şikâyet

Âdetlerinizin arasında, hamilelik sırasında veya menopozdan sonra kanamanız var.

Öteki Nedenler

Âdet görme
Enfeksiyon
Yumurtalık kisti
Endometriyal hiperplazi
Rahim fibroidi
Rahim kanseri
Servikal kanser

Vajina Kanamasının Nedenleri

Menopoz. Yaşınız 38'i geçti ve âdetlerinizin normale göre daha sık olduğunu fark ediyorsunuz veya birkaç ay âdet kanaması olmuyor ve sonra beklenmedik kanamalar görülüyor. Bu tür düzensiz kanamalar 40 - 50 yaşlarındaki kadınlarda (bazı kadınlarda daha erken veya geç olabilir) oldukça normaldir. Bu, menopozun - aylık âdet kanamalarının bitmesi - yaklaşmakta olduğunun belirtisidir. İsterseniz doktora danışarak menopoz başladıktan sonra hormon ikamesi tedavisinin iyi bir fikir olup olmadığını sorabilirsiniz. Bunun dışına hayatınızın bu döneminde ara sıra düzensiz âdet görürseniz endişe edilecek bir şey yoktur.

Doğum kontrol aracı. Beklenmedik bir vajina kanaması oldu ve doğum kontrolü için ya spiral taktırdınız veya doğum kontrol hapı kullanıyorsunuz. Bunların her ikisi de normal âdet dönemi dışında kan damlaması oluşturabilir. Bunda endişelenecek bir şey yoktur.

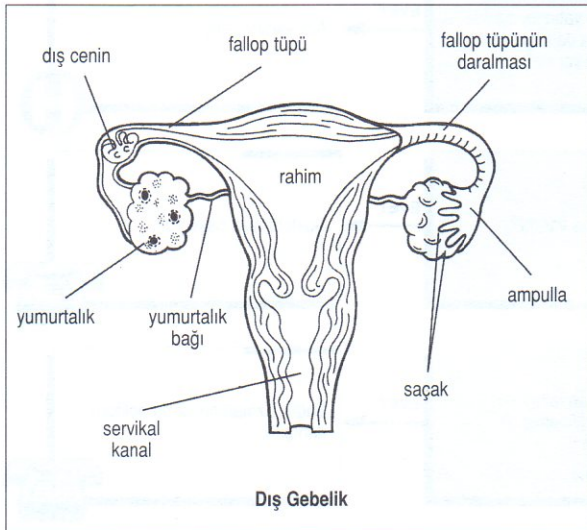
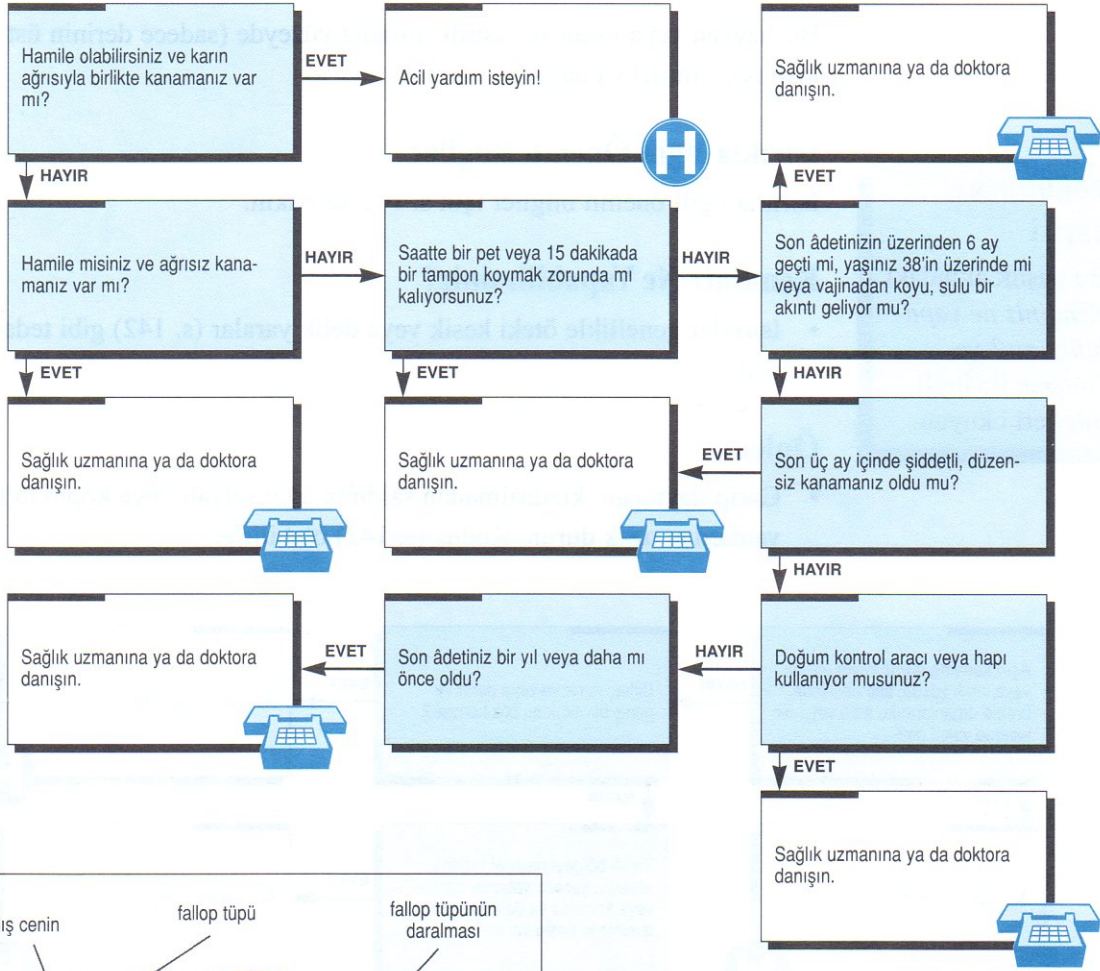
Düşük. Hamilesiniz ve kanamanız var. Hamilelik sırasında kanama düşük belirtisi olabilir, ancak bazı kadınlarda hamilelik boyunca kanama görülebilir.

Dış gebelik. Karın ağrısıyla birlikte kanamanız var; hamilesiniz veya hamileliğin ilk aylarındasınız. Hamileliğin ilk dönemlerinde karın ağrısıyla birlikte kanama dış gebeliğin, yani rahim dışında gelişen bir hamileliğin işareti (şekle bakın) olabilir. Hamileliğe son vermek için acil ameliyat müdahalesi gerektirir.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Âdet başladıktan sonraki ilk 3 yıl içinde ara sıra düzensiz kanama normaldir.

- Âdet dönemi başlamış olsa da, olmasa da, çocuklardaki vajina kanaması bazen cinsel tecavüzün bir işareti olabilir.



Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Normal âdet döneminizdeki gibi pet veya tampon kullanın.
- Aspirin içmeyin; kanamayı uzatabilir.

Önleme

- Doğum kontrol yönteminiz âdet dönemi aralarında kan damlamasına yol açıyorsa, başka bir yönteme geçmeyi isteyebilirsiniz.

VÜCUTTA ISIRIK, HAYVAN/İNSAN

Şikâyet

Bir hayvan veya insan sizi ısırdı. Yaranız yüzeyde (sadece derinin üst kısmıyla sınırlı) ya da derin olabilir.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.

Isırıkla İlgili Önemli Bilgiler

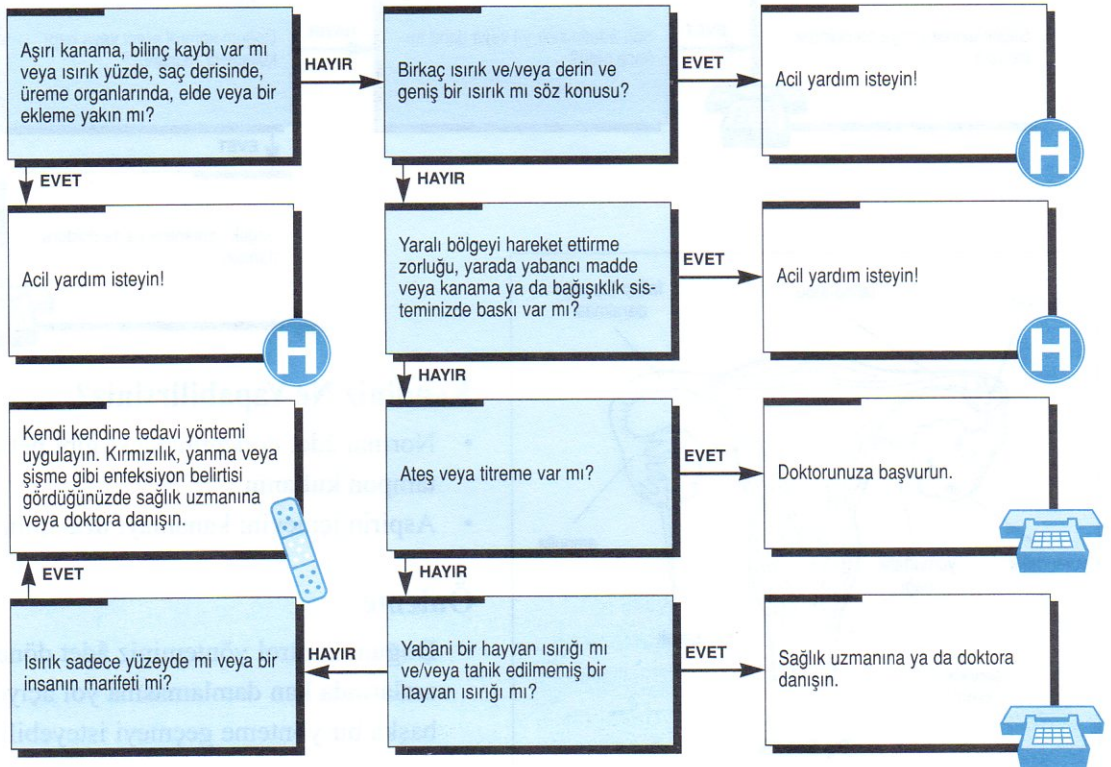
Isırıkla ilgili önemli bilgiler için s. 142'ye bakın.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Isırıklar genellikle öteki kesik veya delik yaralar (s. 142) gibi tedavi edilir.

Önleme

- Garip davranan, kızdırılmadan saldıran ağız salyalı veya köpüklü hayvanlardan uzak durun. Kuduz (s. 142) olabilirler.



Şikâyet

Cildinizde aynı renkte veya biraz daha koyu küçük kabarıklık, üzeri pütürlü yumrular oluştu. Siğil acımaz ve kaşınmaz.

Siğil Hakkında Önemli Bilgiler

Siğil cilt açısından son derece olağan bir durumdur. Genital ve anal siğiller hariç, çoğu zararsızdır ve 2 yıl içinde yok olur. Siğile insana özgü olan ve yaklaşık 60 çeşiti bulunan papilom virüsü yol açar. Bu virüs hafif bulaşıcıdır ve deriye minik çatlaklardan girer. Başkalarından siğil kapabilirsiniz. Olağan siğiller çoğu kez ellerde ve parmaklarda oluşur. Ayak tabanı siğilleri topuklarda çıkar. Tırnak siğilleri el ve ayak tırnaklarının etrafında olur. Küçük, parmak şeklindeki parmaklı siğiller saç derisinde çıkar. Düz siğiller birkaç yüzlük gruplar halinde kümelenir. Genital ve anal siğiller (genital ve anal bölgedeki küçük etli çıkıntılar) papilom virüsünün cinsel ilişki yoluyla kapılmasından kaynaklanır. Genital ve anal siğillerde kendi kendine tedavi yöntemi uygulamayın.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

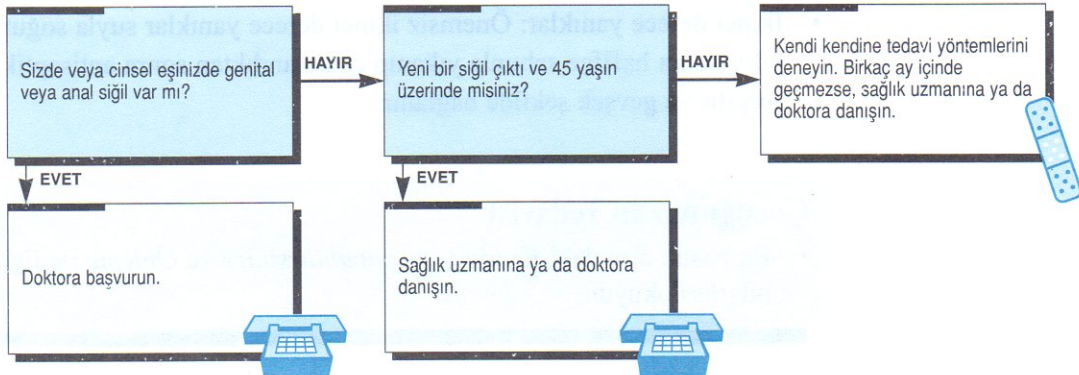
- Salisilik veya laktik asit içerikli siğil çözücülerini eczanelerden reçetesiz alabilirsiniz. Bunlar çok etkili olabilir. Prospektüsün talimatlarına tam uyun. Siğil sökücülerini yüzünüze uygulamayın. Siğil sökücülerini iltihaplı veya kızarmış hiçbir bölgeye sürmeyin veya şeker hastalığı ya da kan dolaşımı azlığı varsa, bunları kullanmayın.

Önleme

- Siğilleri ısırmayın ve koparmayın; böyle yaparsanız, cildinizin başka bölgelerine de bulaştırırsınız.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Siğil ergenlerde ve çocuklarda yetişkinlere oranla daha sık görülür. Çocuğunuzun siğilin ciddi bir şey olmadığını ikna edin. Ayak altında çıkmadıysa ve ağrı yapmıyorsa, kendi kendilerine geçmelerini bekleyin.



Şikâyet

Kaynar su veya buhar ya da ateş veya kimyasal madde sonucu yaralandınız. Deriniz kızardı, kabardı, siyahlaştı veya beyazlaştı.

Yanıklarla İlgili Önemli Bilgiler

Sıcak sıvılar, buhar, elektrik şoku, kimyasallar veya ateş yanığa yol açar. Yanığın tedavisi, yanığa neyin yol açtığına ve ciddiyet derecesine bağlıdır. Çocuklar ve yaşlılar yanıkların yol açtığı komplikasyonlara açık oldukları için hemen tıbbi müdahale görmelidir. Yanıklar derecelerine göre sınıflandırılır:

Birinci derece yanıklar. Sadece derinin dış tabakası yanmıştır. Deri kızarır, hassaslaşır, ama kabarmaz. Birinci derece yanıklar genellikle ciddi bir sorun değildir.

İkinci derece yanıklar. Sıcak sıvı, benzin veya yanıcı sıvı veya ateşin yol açtığı ciddi bir yanığınız ya da yaranız var. Yanan yer ağrıyor ve şişti; kabardı ve yüzeyi su topladı ve sulanıyor. Doğru müdahalede bulunursanız, bir-iki günde sıkıntılarınız azalır ve bir hafta içinde geçer.

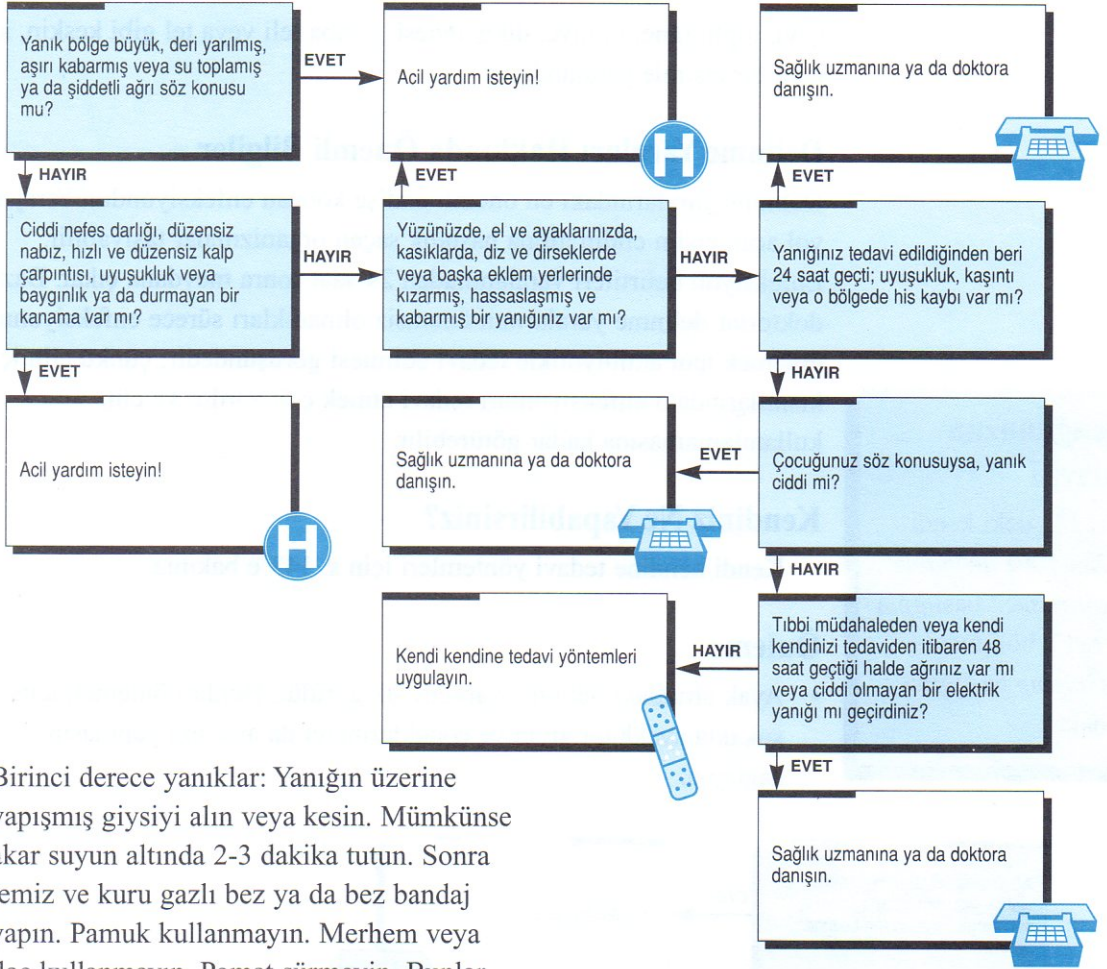
Üçüncü derece yanıklar. Yanık ciddi, derinde ve muhtemelen etiniz yandı; deriniz kavruldu ve beyazlaştı. Sinirleriniz yandıysa, yanığın üzerinde değil, kenarlarında ağrınız olur. Üçüncü derece yanıklar elektrik şokuyla, giysilerin yanmasıyla, ciddi benzin yanıklarıyla veya uzun süre ya da yoğun olarak ateşe maruz kalmakla meydana gelir.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Üçüncü derece yanıklar: Ambulansı beklerken ısıyı biraz düşürmek için yanık bölgeyi soğuk suya daldırın. Sonra yarayı veya bütün vücudu temiz bir bandajla ya da çarşafla sarın. Hiçbir giysiyi çıkarmaya çalışmayın. Hiçbir ilaç sürmeyin.
- İkinci derece yanıklar: Önemsiz ikinci derece yanıklar suyla soğutulabilir, sonra hafifçe sabunla yıkanıp çalkalandıktan sonra antiseptik serpilir ve gevşek şekilde bağlanır.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.



- Birinci derece yanıklar: Yanığın üzerine yapışmış giysiyi alın veya kesin. Mümkünse akar suyun altında 2-3 dakika tutun. Sonra temiz ve kuru gazlı bez ya da bez bandaj yapın. Pamuk kullanmayın. Merhem veya ilaç kullanmayın. Pomat sürmeyin. Bunlar iyileşmeyi geciktirir. Eğer 19 yaşın üzerindeyseniz aspirin veya ibuprofen gibi ateş düşürücü alın; bu, ağrının ve yanmanın azalmasına yardım eder.
- Bütün yanıklarda: İlk yardımdan sonra, mümkünse yanık bölgeyi havaya kaldırın. Yanığınız iyileşirken temiz giysi giyin ve enfeksiyon anlamına gelen kızarma veya şişme olup olmadığını kontrol edin. Kabarcıkları koparmayın. Yeni deri kuruyup çatlayabilir. Nemlendirici sürebilirsiniz.

- Deri yarılmışsa ve en son aşınızın üzerinden beş yıldan fazla zaman geçmişse, tetanos aşısı yaptırın.

Önleme

- Yatakta sigara içmeyin.
- Evinize duman alarmı taktırın.
- Benzin, gazyağı ya da hafif sıvıları sakın bir minder veya yastık kılıfı üzerine akıtmayın.
- Yangın önlemeyle ilgili önlemler için s. 21'e bakın.

YARA / DELİNME

Şikâyet

Çivi, toplu iğne, raptiye, dikiş iğnesi, zımba teli veya tel gibi keskin, sivri uçlu bir cisimle yaralandınız.

Delinme Yaraları Hakkında Önemli Bilgiler

Delinme yaralarındaki en önemli endişe konusu enfeksiyondur. Yaraya yol açan cisim cildin altına hastalık saçan organizmalar taşıyabilir. Enfeksiyon belirtileri yaralanmadan 24 saat sonra meydana çıkar. Bazı doktorlar delinme yaralarının önemsiz olmadıkları sürece enfeksiyonu önlemek için antibiyotikle tedavi edilmesi görüşündedir; çünkü elin iç kısımlarındaki enfeksiyonları tedavi etmek çok zordur ve elin kullanılamamasına kadar götürebilir.

Çocuğunuzun Tedavisi

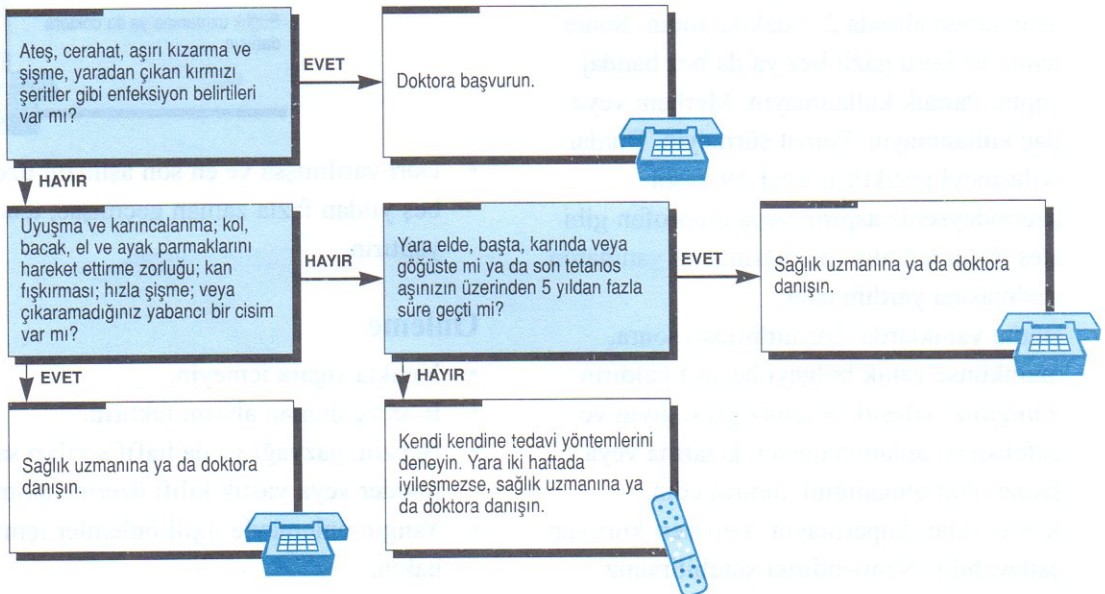
- s. 143'deki kendi *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* başlığına ve bu bölümdeki *Önleme* başlığına bakın.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Kendi kendine tedavi yöntemleri için s. 143'e bakınız.

Önleme

- Ayak altındaki delinme yaraları sık görülür. Bunları önlemek için sokakta ayakkabı giyin ve çocuklarınızın da aynısını yapmasını sağlayın.



Şikâyet

Çocuğunuz ayda bir kereden fazla olmak üzere uyurken yatağını ıslatıyor.

Yatak Islatmayla İlgili Önemli Bilgiler

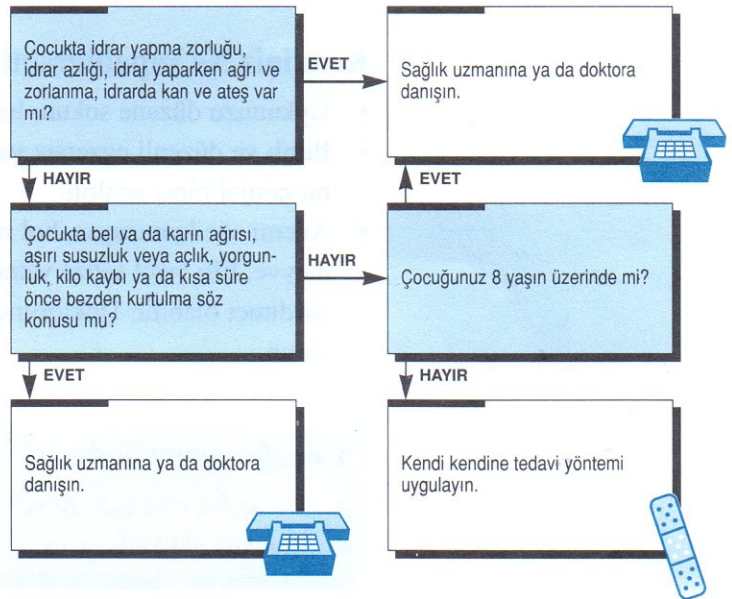
Yatak ıslatmanın çocuğun kabahati olmadığını kavramak önemlidir. Çocuk bunu isteyerek yapmaz. Çocukların çoğunluğu yatak ıslattıkları için utanır ve ellerinden gelse bunu hemen bırakırlar. Bu nedenle ceza ve utanç yerine destek ve teşvike ihtiyaçları vardır. Vakaların çoğunluğunda çocukların niçin yatak ıslattıkları bilinmemektedir. Az sayıdaki vakada bu durum idrar yolları enfeksiyonundan ya da şeker hastalığından kaynaklanabilir. Yatak ıslatma çocuklarda 7 yaşına kadar oldukça sık görülür.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Çocuğunuza su geçirmeyen, ıslaklığı emen iç çamaşırları alın.

Önleme

- Çocuğun uyumadan önce tuvalete gitmesini sağlayın. Çocuğun uyumadan önceki iki saat içindeki sıvı alışını sınırlayın.



Şikâyet

Kendinizi yorgun hissediyorsunuz ya da enerjiniz yetmiyor.

Yorgunluğun Nedenleri

Öteki Nedenler

Bunaltı ve stres
Depresyon (s. 230)
İlacın yan etkisi
Kafeini bırakma
Uyuşturucu kullanma
Bağırsak paraziti
Kalp hastalığı (s. 244)
Karaciğer hastalığı
Böbrek hastalığı
Kanser
Kronik enfeksiyon
Orak hücreli anemi

Yaşam tarzı. Haftada birkaç gün çok geç yatıp çok geç kalkıyorsunuz. Sağlıksız şeyler yiyor, çok az egzersiz yapıyor, arada bir perhize giriyor, sigara ve çok içki içiyor ve çok çalışıyorsunuz. Yorgunluğunuzu atmak için yaşam tarzınızı değiştirmeniz gerekiyor.

Enfeksiyon. İçten içe yorgunsunuz, düşük ateşiniz var ve boyun bezlerinizde şişlik oldu. Gudde iltihabı, viral *hepatit* ya da - eğer yorgunluğunuz altı aydan beri devam ediyorsa - *kronik yorgunluk sendromunuz* var. Eklem ağrısı, baş ağrısı çekiyorsanız ve tikleriniz varsa, Lyme hastalığına yakalanmış olabilirsiniz.

Anemi. Yorgunluğunuz ve biraz nefes darlığınız var; benziniz solgun ve kalbiniz düzensiz atıyor. Bunun nedeni anemi olabilir; özellikle âdet dönemi şiddetli geçen kadınlarda, demir içeriği düşük beslenmede veya kan kaybında görülür. Kendi kendine yardım yöntemleri yardımcı olabilir.

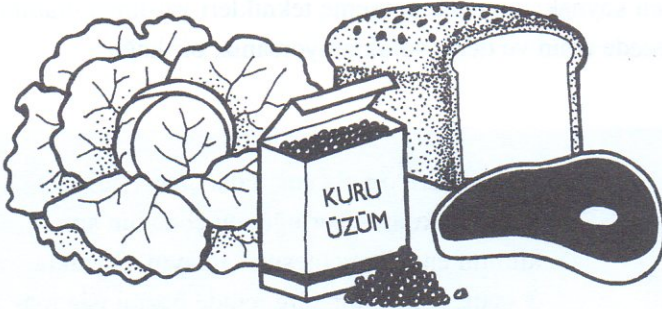
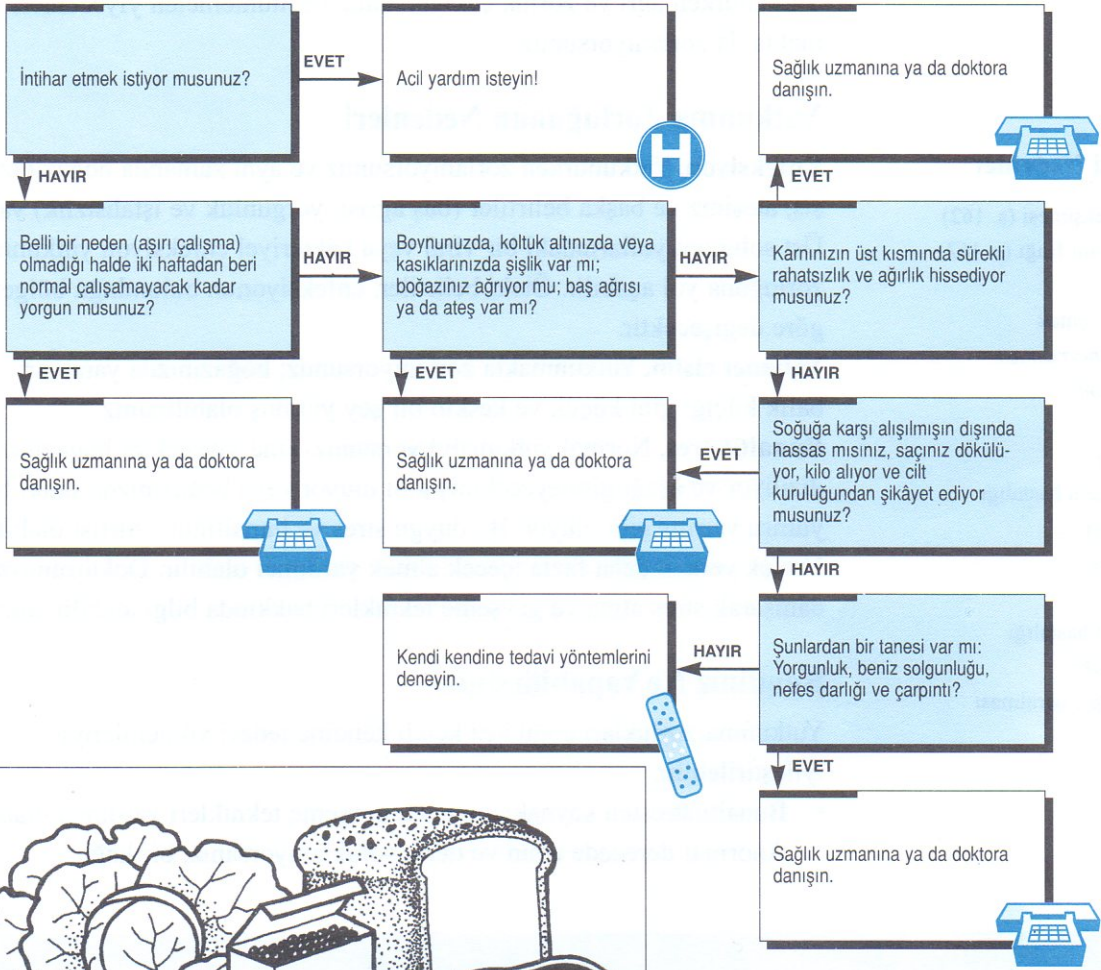
Hipotiroidizm. Sürekli yorgunluk hissedene orta yaşlı bir hanımsınız ve ısınma güçlüğü çekiyorsunuz. Biraz saçınız azaldı ve cildiniz kuru. Sorunun kaynağı tiroid bezi salgısı azlığı olabilir ve bu tedavi edilebilir.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

- Uykunuzu düzene sokun; her gece 7 - 8 saat uyumaya çalışın.
- Ilımlı ve düzenli egzersiz yapmaya başlayın; aşırı çalışıyorsanız, mesainizi biraz azaltın.
- Anemi söz konusuysa, bol miktarda katıksız buğday ekmeği, kuru meyve, lifli yeşil sebze yemelisiniz (şekle bakın). Demir hapları da yardımcı olabilir. Doktorunuza tedaviye ihtiyacınız olup olmadığını sorun.

Çocuğunuzun Tedavisi

- Bu başlık altındaki *Kendiniz ne yapabilirsiniz?* ve *Önleme* ile ilgili bilgileri okuyun.



Demir Bakımından Zengin Yiyecekler

- Sağlıklı ve dengeli yiyecekler yiyin ve çok su için.
- Gevşeme ve stres atma tekniklerinden bazılarını öğrenin.

Önleme

- Uygunuzu düzene koyun, dengeli yemek yiyin ve bol sıvı alın. Uyarıcı ilaçlar, kafein ve alkolden uzak durun.

YUTKUNMA ZORLUĞU

Şikâyet

Yutkunurken ağrı ve zorluk çekiyorsunuz ve muhtemelen yiyecekleri yutmakta da zorlanıyorsunuz.

Yutkunma Zorluğunun Nedenleri

Öteki Nedenler

Mide ekşimesi (s. 162)
Diyafraam fıtığı (s. 162)
Ülser
Sigara içmek
Aort anevrizması
Botülizm
Guatr
Kanser
Parkinson hastalığı
Nevralji
Tetanos
Tiroidit
Wilson hastalığı
Anafilaksi
Özofagus daralması

Enfeksiyon. Yutkunurken zorlanıyorsunuz ve aynı zamanda boğazınız şiş, ateşiniz ve başka belirtiler (baş ağrısı, yorgunluk ve iştahsızlık) var. Üst solunum yollarındaki bir viral veya bakteriyel enfeksiyon yutkunma zorluğuna yol açabilir. Öteki belirtiler, enfeksiyonun bulunduğu bölgeye göre değişecektir.

Yabancı cisim. Yutkunmakta zorlanıyorsunuz; boğazınızda yara var; balık kılçığı gibi küçük ve keskin bir şey yutmuş olabilirsiniz.

Bunaltı/stres. Normal yutkunabiliyorsunuz, ama yiyecekler boğazınıza diziliyor ve aşağı gitmeyecekmiş gibi oluyor veya boğazınızda sanki bir yumru varmış gibi oluyor. Bu duygu stres ve bunaltının belirtisi olabilir. Yemek yerken daha fazla içecek almak yardımcı olabilir. Doktorunuza danışarak stres atma ve gevşeme teknikleri hakkında bilgi alabilirsiniz.

Kendiniz Ne Yapabilirsiniz?

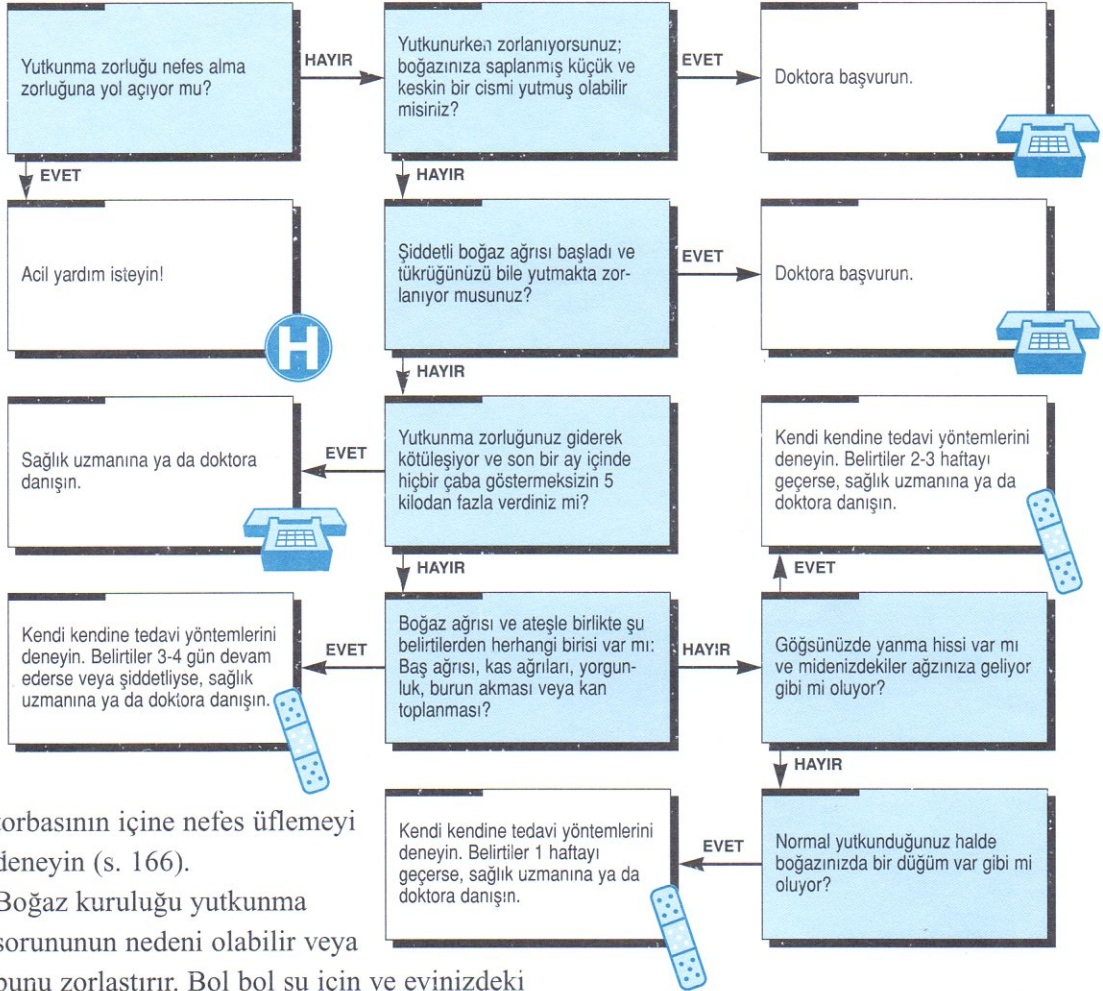
Yutkunma zorlukları çoğu kez kendi kendine tedavi yöntemleriyle iyileştirilebilir.

- Bunaltı/stresten kaynaklanıyorsa, gevşeme teknikleri yardımcı olabilir. Anormal derecede uzun ve derin soluklanıyorsanız, bir kâğıt

Çocuğunuzun Tedavisi

- Boğaz enfeksiyonu ve üst solunum yollarındaki öteki enfeksiyonlar çocuklarda oldukça sık görüldüğü için çocuğunuz yutkunamadığını söylediğinde enfeksiyonla ilgili öteki belirtileri gözleyin. Çocuğunuzun boğaz ağrısı ve ateşi iki gün içinde geçmezse, doktora danışın.
- Bedenleri küçük olduğu için çocuklar

yetişkinlere oranla çok daha çabuk susuz kalır. Yutkunma zorluğunun çocuğun sıvı alımını engellememesini sağlayın. Çocukta 3 saatten fazla bir süre içinde bezini ıslatmama, 12 saat içinde idrara sık çıkmama, gözyaşı kuruluğu, ağız kuruluğu, gözlerin çukura kaçması, cilt elastikiyetinin kaybolması gibi susuzluk belirtileri görürseniz, doktora başvurun.



torbasının içine nefes üfleme deneyin (s. 166).

- Boğaz kuruluğu yutkunma sorununun nedeni olabilir veya bunu zorlaştırır. Bol bol su için ve evinizdeki havanın kuru kalmasını sağlayın. Her gün bol sıvı alın ve yatak odanızın havası nemli olsun.
- Sorunun kaynağı mide ekşimesiyse, rahatlamak için pek çok şey yapabilirsiniz. Kilo vermek sık ve az yemek kadar hemen her zaman faydalıdır. Kahveden, sigaradan ve alkolden uzak durun. Reçetesiz satılan bir antasit deneyin, ağrıyı azaltmak için bir bardak süt

için veya bir parça ekme yiyin. Yemekten sonra öne eğilmeyin veya yüzükoyun yatmayın ve mide asidinin boğazınıza geri dönmemesi için yastığınızı yükseltin.

Önleme

- Sorunun kaynağı bunaltı ve stres ise, gevşeme tekniklerinin bazılarını öğrenin. Bu konuyla ilgili değişik kitaplar da vardır.

UZUN SÜRELİ HASTALIKLARI ANLAMAK

Alkolizm Öntezibilir mi?

Alkol yasal bir uyuşturucudur. Kolay elde edilebilir ve medyada kol kol reklam yapılır. Bu nedenle Alkolizm eğilimli olduğum bilen ve...

Alkolizm Belirtileri Nelerdir?

Alkolizm belirtileri zamanla daha da kötüleşir. Alkolizm için bir içki içme alışkanlığı dışında...

Alkolizm için bir içki içme alışkanlığı dışında...

ALKOLİZM

Alkolizm Nedir?

Alkolizm, kişinin alkol tüketimini kontrol edememesiyle kendisini gösteren kronik (uzun süreli) bir hastalıktır. Hastalık ilk önce insanın stres atmak için içki içmesiyle başlayabilir, ama kendisini normal hissetmek için içmeye başladığında ilerler. Zamanla kişi kontrol edilemez bir içki tutkusuna kapılır ve alkole bağlı olarak aile ve dostlarla ilişkilerin zedelenmesi, işte işlevli olamamak, parasal sorunlar, yasal sorunlar veya ciddi tıbbi problemler gibi tekrarlayan sorunlar yaşar.

Alkolizme Yol Açan Nedir?

Alkolizm bir hata, ahlaksızlık ya da manevi zayıflık değildir. Tam tersine, çeşitli faktörlerin bir araya gelmesinden kaynaklanan karmaşık bir fiziksel hastalıktır. Bu hastalık kalıtsal olabilir. Alkoliklerin belki de yarısı bu hastalığa duyarlı genleri kalıtımla alır. Depresyon (s. 230) veya kişilik bozukluğu gibi psikiyatrik hastalıkları olanlar çoğu kez alkol bağımlısı haline gelir. Sosyal ve kültürel baskılar da söz konusudur. Bir alkolikle birlikte yaşayan ya da aile ilişkileri ciddi şekilde bozulmuş kişilerin alkolizme yakalanma olasılığı yüksektir. Başka vakalarda bilinmeyen nedenler rol oynar.

Alkolizmin Belirtileri Nelerdir?

Alkolizmin belirtileri zamanla daha da kötüleşir. Alkoliklerde üç tür içki içme alışkanlığı dikkat çeker: Her gün içki içme (akşamcılık); belli zamanlarda aşırı miktarda alkol alma; uzun süre ağza içki koymamayı izleyen ve haftalar veya aylar süren içki âlemi.

İlk safhalarda alkolik kişi sosyal vesilelerle veya yorgunluk, depresyon ya da endişe atmak için içki içen, eğlenceye düşkün birisi gibi görünebilir. Zamanla bilinç kaybı yaşamaya başlar; sabahları uyandığında bir önceki gecenin olaylarını hatırlamaz. Sorun gittikçe açık hale geldiğinde içki konusunda daha da ketumlaşır; şişeleri saklar, meyve sularının içine likör karıştırır, yaptıkları hakkında yalan söyler. Bunun bir sorun olduğunu reddetmek ya da içkiyi bırakacağına yemin etmek alkolikler açısından tipik davranışlardır. Hastalık sonuçta kişinin kendisini depresif, alıngan, suçlu hissetmesine veya korkmasına yol açar.

Alkoliklerin çoğunda kırmızı, damarlı görünüm (özellikle burunda), çürükler ve ellerde titreme gibi özgül fiziksel işaretler vardır. Kas kontrolünün kaybı, baş dönmesi ve muhakemenin zayıflaması sonucu düşmeye ve kazalara eğilimlidirler. Beyin hücrelerinin tahribatı hafıza kaybına, dikkat yoğunlaştıramamaya ve kişilik değişikliklerine yol açar. Karaciğer sirozu, gastrit, növopati ve gıdasızlık gibi başka tıbbi hastalıklar da ortaya çıkabilir. En son noktada kişi titreme, bilinç bulanıklığı ve halüsinasyonlarla kendisini ortaya koyan hezeyanlara kapılır. Alkolizm çoğu kez ölümcüldür.

Alkolizm Önlenebilir mi?

Alkol yasal bir uyuşturucudur, kolay elde edilebilir ve medyada bol bol reklamı yapılmaktadır. Alkolizme eğilimli olduğunu bilen veya ailesinde alkolikler bulunan kişi alkol tüketimini azaltmalıdır. İçki içmeyi kontrol edemediğinde doktora, sağlık danışmanına, Adsız Alkolikler (AA) gibi destek gruplarına başvurup yardım

istemelidir. Hamile kadınlar cenine zarar vermemek için hiç alkol içmemelidir.

Alkolizm Nasıl Tedavi Edilir?

Şeker hastalığına benzer hastalıklar gibi, alkolizm de tam iyileştirilemez, ama tümüyle tedavi edilebilir. Tedavinin amacı hiç alkol almamayı sağlamaktır. Bazı durumlarda alkolik kişi ancak dibe vurduğunda - mali felaket yaşadığında, sevdikleri tarafından terk edildiğinde veya ağır yaralandığında - yardım ister. Daha çok, endişelenen dostlar veya akrabalar alkoliği yardım istemeye ikna etmek için çalışırlar.

Bazı insanlar kısa süre bir klinikte kaldıktan sonra iyileşir. Rehabilitasyon merkezleri ya da hastanelerdeki eğitilmiş uzmanlar hem hastaya güvenli bir ortam sağlar, hem de alkolü bırakmanın yol açtığı ağır belirtilerle baş etmede yardımcı olarak uzun süreli bir tedavi sunarlar. Bu kuruluşlarda bunaltı ve gıdasızlık gibi sorunlar da tedavi edilir: Bireysel veya grup terapileri yapılır; AA gibi destek gruplarından destek alınır. Tedavi hastaneye yatmayı gerektirebilir, ama çoğu kişi dışarıda da tedavi olur.

Tedavideki bazı hastalar alkolün bir nebzesi bile alındığında şiddetli hastalığa yol açan Antabuse adlı bir ilaç kullanır.

Ne var ki, alkolizmin tekrarlaması için bir yudum içki bile yeterlidir; iyileşme süreci ömür boyu sürer ve hiç bitmeyen, günü gününe bir mücadeleyi gerektirir. Bu nedenle hastaneden veya klinikten çıkanlar nekahat döneminde yoğun desteğe ihtiyaç duyar. Milyonlarca insan AA programlarından büyük yarar sağlamıştır. Profesyonel terapi aracılığıyla kişi geçmişin

tuzaklarına düşmemek için yeni düşünme ve davranış yöntemlerini öğrenir. Sevdiklerinin iyileşmesini sağlamak amacıyla aile fertlerinin de eğitilmesi gerekir. Psikiyatrik ve fiziksel hastalıklar gibi temelde yatan ilişkili sorunlara dönük ek tedavilere başvurulabilir.

Ne Zaman Yardım İstenmeli?

- Bilinç kaybı ya da alkol nedeniyle kaza durumlarıyla karşılaşmaya başladığınız zaman; acil yardım isteyin.
- Aşırı alkol isteği hissettiğinizde ve çok içtiğinizi düşündüğünüzde; sağlık uzmanına ya da doktora danışın.

ALZHEIMER HASTALIĞI

Alzheimer Hastalığı Nedir?

Alzheimer demansı da denen Alzheimer hastalığında beyin hücreleri çürür ve ölür. Beyin yeni enformasyonu işleme veya depolama ve yeniden hafızadan geri çağırma yeteneğini kaybeder. Bu nedenle Alzheimer hastalığı ilerlemiş olanların yeni şeyleri öğrenmeleri veya unutmamaları ya da hayatlarındaki en önemli olguları, olayları ve kişileri hatırlamaları fiziksel olarak imkânsızdır. Alzheimer hastalığı zamanla daha da kötüleşir.

Alzheimer Hastalığına Yol Açan Nedir?

Araştırmacılar henüz bu hastalığa neyin yol açtığını bulamamıştır. Bazı kişiler kalıtımla genetik bir zayıflığı alır. Alüminyum gibi metallerin hastalıkta rol oynadığına ilişkin kesin bir kanıt yoktur.

Alzheimer Hastalığının Öteki Demans Biçimlerinden Farkı Nedir?

Demans (bunama) beyin işlevinin kaybolmasını ifade eden genel bir terimdir. Demansların yüzde 80'inde, beyin hücrelerini özgül ve kesin bir şekilde tahrip eden Alzheimer hastalığı vardır. Başka durumlarla ilgili teşhis koyarken doktorlar vitamin eksikliği (s. 230), düşük kan şekeri veya beyinde anormal sıvı basıncı gibi demans benzeri belirtileri araştırırlar.

İhtiyarlık demansı yaşlılıkta Alzheimer'e benzer bir hastalık sürecine bağlı olarak beyin hücrelerinin kaybıdır, ama bu çok ileri yaşlarda görülür. Belirtiler ise aynıdır: Hafıza kaybı, zihin karışıklığı, işlev yetersizliği. Mikroskopun altında beyin dokuları aynı görünür.

Demans kavrama işlevi gören beyin hücrelerinin beyindeki *atardamarların* tıkanmasıyla tahrip olduğu tekrarlayan inme (s. 236) nedeniyle meydana gelebilir, ancak inmenin kaçınılmaz bir sonucu değildir. Bu duruma multi-enfarkt demans denir. Zamanla pek çok kan damarının tıkanmasıyla ortaya çıkan bu durum, zihinsel yetenek kaybına yol açsa da genel felç ya da öteki inme belirtileri olmayabilir.

Sürekli alkol kullanımı (s. 220), AIDS (s. 242) gibi ağır hastalıklar veya bazı enfeksiyon hastalıkları da her yaşta insanda demansa yol açabilir.

Alzheimer Hastalığının Belirtileri Nelerdir?

Zihinsel işlevin yitirilmesi yavaş yavaş başlar ve onlarca yıl sürebilir. Kişi tarihleri, isimleri ve yüzleri unuttur; eşyalarını, nesneleri nereye koyduğunu bilmez; sinirli duruma gelir. Çoğu kez kısa süre önce cereyan etmiş - geçen haftaki bir doğum günü gibi - olayları veya bilgileri hatırlayamaz; ancak geçmişle ilgili hafızası oldukça canlı gibi görünebilir.

Zamanla kavrama işlevi azalır ve muhakeme yeteneği, dil kullanımı, mantıklı konuşma, hüküm verme ve etrafındakileri anlama veya bunlara göre davranma kapasitesi kaybolur. Kişilik de değişebilir; karakteristik olmayan davranışlar ortaya çıkar ve kişide ani ruh hali değişiklikleri, *halisünasyonlar* veya *delüzyonlar* ortaya çıkar. İleri safhalarda fiziksel hareket ya da konuşma zorlaşabilir veya imkânsızlaşabilir. Bu hastalığa yakalanan kişiler kendilerine bakamaz hale gelir; temizliğine dikkat etmez ve

mesaneleri ile bağırsaklarını kontrol edemezler. Alzheimer hastalığı ölümlle sonuçlanabilir.

Alzheimer Hastalığı Önlenebilir mi?

Alzheimer hastalığının başlangıcının nasıl önlenebileceğiyle ilgili herhangi bir yöntem bilinmemektedir.

Alzheimer Hastalığı Nasıl Tedavi Edilir?

Bazı ağır olmayan vakalarda Cognex adı verilen bir ilaç geçici olarak belirtileri azaltabilir. Beyindeki kan dolaşımını artırmak üzere bazen Hydergine adı verilen bir başka ilaç verilir, ancak Alzheimer hastalığını tedavi ettiği kanıtlanmamıştır.

Başka tedavi yöntemleri uykusuzluk, depresyon, delüzyon veya başka psikiyatrik şikâyetler gibi demansla ilgili belirtileri azaltmak üzere uygulanır. Lesitin içeren yiyeceklerle destekleme veya amfetamin ya da kan basıncı ilaçları kullanmak gibi yöntemlerin yararlı olduğu ispatlanmamıştır. Alzheimer hastalığı olan kişilerin bilinci kolayca bulanır ve yönlerini kaybederler; bu nedenle kalıplaşmış düzenle ilgili anahtarlar önemlidir. Hastanın her gün aynı saatte yemek yemesini, banyo yapmasını, şekerleme yapmasını ve uyumasını sağlayın; büyük saatler ve takvimler kolayca görülebilecek bir yerde olsun; geceleyin hafif bir ışık ve müzik yardımcı olabilir, çünkü Alzheimer hastalığı olan kişiler açısından gece en zor zamandır. Alışılmış düzeni bırakıp bilinmeyen bir çevreye gitmek korkunç sonuçlar doğurur.

Alzheimer Hastası Olan Ailelerin Neleri Bilmesi Gerekir?

Alzheimer hastalığının beyin hücrelerini tahrip ettiğini, bu hastalığa tutulmuş insanların eskisi gibi düşünme, hatırlama ve davranmasının fiziksel olarak mümkün olmadığını anlamak yardımcı olabilir. Hastaların davranışları yanlış, utanç verici, hatta tehlikeli olabilir, ama bu tür sorunların ciddi bir hastalık nedeniyle ortaya çıktığını ve bilinçli davranışlardan kaynaklanmadığını unutmamak önemlidir.

Demanslı bazı kişiler sokağa çıkıp kaybolur. Bu kişilerin üzerinde adresleri ve acil durumda kime telefon edilmesi gerektiğine dair bilgiler bulunmalıdır. Çoğu vakada Alzheimer hastalığına sahip olan kişi yirmi dört saat gözetim altında olmalıdır. Bu, muazzam bir yüküdür; aile fertleri bazen demansın “öteki kurbanları” olarak anılır.

Ailedeki bakıcıların psikolojik danışma, duygusal destek veya sorunla baş edebilmek için bir süre uzaklaşmak gibi yardıma ihtiyacı olabilir. Bakım huzurevlerinde de sağlanabilir.

Ne Zaman Yardım İstenmeli?

- Yaşlı bir akrabanızda artan ölçüde sık ve şiddetli hafıza kaybı;
- Sürekli ve açıklanamayan kişilik ya da davranış değişiklikleri fark ettiğinizde sağlık uzmanına veya doktora danışın.

ARTRİT

Artrit Nedir?

Artrit parmak, diz ya da kalça eklemlerinde ağrı, şişme ve sertleşmeyle ilgili bir grup hastalığı ifade eden genel bir terimdir.

Romatizmal artrit ve osteoartrit olmak üzere başlıca iki türü vardır.

Romatizmal artrit eklemleri çevreleyen akıcı bir sıvıyı üreten zar iltihaplanır, hassaslaşır ve şişer; ağrıya ve sertleşmeye yol açar.

Kemik ve eklem iltihabı olarak da adlandırılan osteoartrit, artrit en sık görülen şeklidir ve kemiklerin arasındaki kıkırdak koruyucu tabakasının kullanılmaktan veya yaşlanmaktan dolayı aşınmasından kaynaklanır. Kemikler birbirine sürttüğünde hareketi kısıtlayan ve ağrıya yol açan “mahmuzlar” (kaba noktalar) oluşur. Çoğu durumda osteoartrit, romatizmal artrite göre daha az güçten düşürür.

Artritin Nedenleri Nelerdir?

Romatizmal artrit vücudun bağışıklık sistemine yanlışlıkla “saldırarak” kendi dokusunu (bu durumda sinovya zarı) iltihaplandırması anlamına gelen otoimmün bir hastalıktır. Nasıl ortaya çıktığı bilinmemekle birlikte, virüslerin ve stresin şiddetlenmesine yol açabildiği belirlenmiştir.

Osteoartrit ise yaşlanmanın normal bir sonucudur. Bazı mesleklerdeki insanların (örneğin sporcuların) eklemlerini yaralaması veya tekrarlamalı bir şekilde aşırı kullanması osteoartrite yol açabilir. Kalıtım, şişmanlık, daha önce geçirilen bir eklem hastalığı, vücut şekli ve metabolizmayı etkileyen diğer hastalıklar risk faktörlerini oluşturur.

Artritin Belirtileri Nelerdir?

Artritin başlıca belirtileri eklemlerde hareketi

kısıtlayacak ciddilikte ağrı ve sertleşme oluşmasıdır. Hastalık ilerledikçe eklemlerde deformasyon oluşabilir; parmaklarda, özellikle osteoartritte, kemikli bölgeler oluşabilir. Romatizmal artrit ayırt edici özelliği iltihaplanmadır; eklemler kızarır, şişer ve dokunulduğunda sıcaktır. Ağrı ve sertlik sabahları çok şiddetlidir (“jel” fenomeni) ve gün içinde iyileşme görülür. Hastalık herhangi bir eklemi etkisi altına alabilir, ama daha çok el ve ayak parmakları, bilekler ve dizler çoğu durumda vücudun her iki tarafında simetrik olarak etkilenir. Osteoartritten farklı olarak romatizmal artrit ender olarak kalçalarda ya da omurilikte görülür (boynun ya da boyunla ilgili omurların etkilenmesi ve ciddi sonuçlara yol açması mümkün olduğu halde). Hastalığın erken aşamalarında eklemler rahatsızlanmadan önce çoğu insan ateş, yorgunluk, iştahsızlık ve damar sertliği gibi belirtiler gösterir. Zamanla başka yerlerde görülse de, özellikle dirsekteki cildin hemen hemen altında romatizmal *nodüller* (kırmızı, ağrı vermeyen yumrular) oluşur. Göğüs ağrısı, *plörezi* ve akciğerlerin tutulmasına bağlı nefes alma zorluğu, ağız ve gözlerde kuruluk öteki belirtilerdir.

Osteoartrit genelde parmakların ortasındaki veya ucundaki eklemlerle kalçadaki, dizlerdeki ve omurilikteki daha büyük ve yük taşıyan eklemleri etkiler. Vücudun tek bir tarafında olabileceği gibi, iki tarafında da görülebilir. Ağrı, hareket edince şiddetlenir ve dinlenince hafifler; bazen hava değişikliği belirtileri artırabilir. Hareket edildiğinde eklemlerden kırıtdama duyulabilir. Yumrular genellikle parmakların üzerinde çıkar. Osteoartritte iltihaplanma çok ender görülen bir belirtidir.

Artrit Önlenebilir mi?

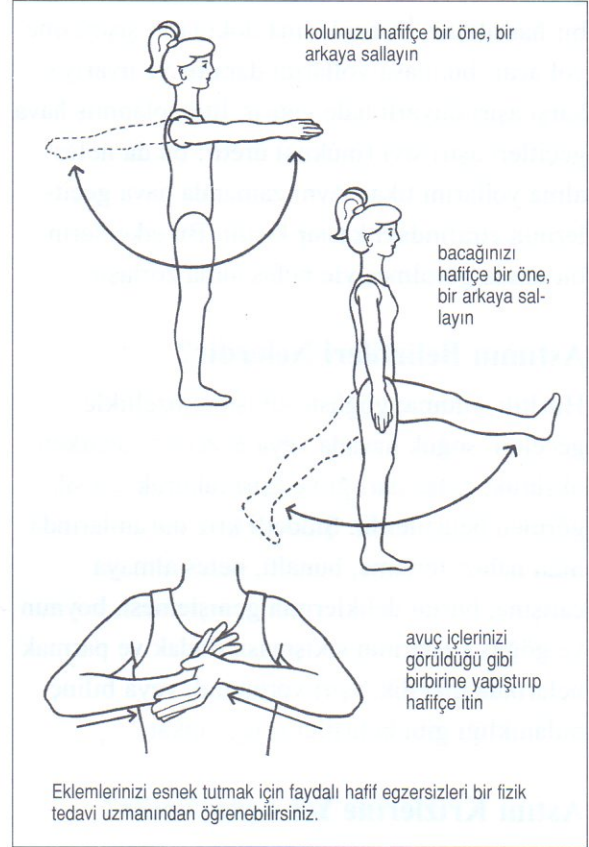
Romatizmal artritın nasıl önlenebileceğini hiç kimse bilmemektedir. Osteoartriti önlemek için eklemlerdeki ağırlığı en aza indirmek için sağlıklı bir kiloyu korumak ve belki de tekrarlamalı eklem hareketlerinden kaçınmak önerilebilir.

Artrit Nasıl Tedavi Edilir?

Artritin tedavisi yoktur. Tedavinin amacı ağrıyı ve iltihabı azaltmak ve işlev kaybını önlemektir. Standart tedavi iltihaba karşı steroid dışı ilaçlardır (s. 28). Aspirin (s. 27) hem ağrıyı hem de iltihabı almakla birlikte bu etkiyi yaratması için yüksek dozlarda alınması gerekir.

Potansiyel yan etkileri (mide rahatsızlığı, kanama ve böbrek hastalığı) nedeniyle bu ilaçları almadan önce mutlaka doktorunuza danışın. Düzenli hafif egzersiz, özellikle yüzmeye (mümkünse suyu ısıtılmış havuzda) önemlidir, çünkü artritli olanlar doğal olarak hareketlerini kısıtlama eğilimi gösterir; bu ise kaslara zarar verir. Sert bir şilte üzerinde konmuş bir yataкта bol bol dinlenmek ve kilonuzu sağlıklı bir düzeyde tutmak yardımcı olabilir. Artriti hafifletmek için özel bir yemek diyeti yoktur. Hastalığın azdığı dönemlerde hafif, pasif hareketler dışındaki egzersizlerden kaçının. Eklemlere sıcak uygulamak (şeker hastası iseniz veya dolaşım bozukluğunuz varsa sakın yapmayın) eklemlere rahatlama getirebilir. Kapsaisin veya mentol içeren krem ve losyonlar da yararlı olabilir. Bazıları eklemlerini destek kullanarak bir süre dinlendirmekten yarar görür. Romatizmal artritın ağır vakalarında belirtileri hafifletmek için reçete gerekebilir. Doğrudan eklem enjekte edilen steroidli ilaçlar ağır

vakalarda çabuk ve geçici rahatlama sağlar. Ameliyat da bir seçenektir.



Ne Zaman Yardım İstenmeli?

- Eklem ağrısı normal faaliyetlerinizi önlüyorsa, ağrı şiddetliyse veya geçmiyorsa bir sağlık uzmanına veya doktora danışın.

Astım Nedir?

Astım bir alerji ya da tahriş uyarıcısına karşı bağışıklık tepkisi olarak akciğerlerdeki hava geçitlerinde iltihaplanma oluştuğunda meydana gelen kronik, duruma bağlı ve iyileştirilebilen bir hastalıktır. İltihaplanma dokuların şişmesine yol açar; bu, hava yollarını daraltır ve uyarıya karşı aşırı duyarlı hale getirir. İltihaplanmış hava geçitleri aşırı sıvı (mukus) üretir; bu da nefes alma yollarını tıkar. Aynı zamanda hava geçitlerinin etrafındaki kaslar kısıılır. Bu etkenlerin bir arada görülmesiyle nefes alma zorlaşır.

Astımın Belirtileri Nelerdir?

Hırıltılı soluma; göğüste sıkışma; özellikle geceleri, soğuk havada veya egzersiz yaparken öksürük; nefes darlığı ve aşırı tükürük, en sık görülen belirtilerdir. Şiddetli kriz durumlarında hızlı nabız, terleme, bunaltı, nefes almaya çalışma, burun deliklerinin genişlemesi, boynun ve göğüs kaslarının sıkışması, dudak ve parmak uçlarında mavilik, aşırı yorgunluk veya bilinç bulanıklığı gibi belirtiler ortaya çıkar.

Astım Krizlerine Yol Açan Nedir?

Astım krizlerini şiddetlendiren etmenler şunlardır:

- Toz ve toz bitleri, polen, küf ve hayvan tüyü ya da kürk parçaları gibi alerjik uyarıcılar
- Sigara dumanı (duman altı olmak dahil)
- Kimyasal dumanlar
- Kötü hava kalitesi
- Soğuk algınlığı, grip ya da zatürree gibi solunum yolu iltihapları
- Egzersiz

- Havadaki değişiklikler, özellikle ılık havanın soğuk havaya çevirmesi
- Bazı ilaçlar
- Sülfite gibi yiyecek katkı maddeleri
- Soğuk içecekler
- Duygusal stres

Astım Krizleri Nasıl Önlenebilir?

Alerjik uyarıcılardan sakınmak için evinizi toz bitlerini azaltmak amacıyla haftada bir kere temizleyin. Filtreli, özel vakumlu temizleme makineleri kullanabilir ya da normal elektrik süpürgesinin torbasına dört-beş naftalin tableti atabilirsiniz. Toz tutan kumaşları ortadan kaldırın. Kalın halılardan veya duvardan duvara yer halılarından uzak durun (küçük halılar veya tahta ya da fayans zemin kullanın); döşemeli mobilyayı döşemesiz mobilyayla değiştirin; kumaş perde yerine stor perde kullanın; sentetik iplikli yastıkları değiştirin ve yastıklarla döşemelerin üzerini örtün.

Astımı olanlar sigara içmemelidir ya da sigara içilen odalarda bulunmamalıdır (s. 24). Hava kirliliğinin çok olduğu günlerde mümkün olduğu kadar dışarıya çıkmayın. Mümkünse evde havalandırma aygıtı kullanın. Havalandırma aygıtının filtrelerini ayda bir değiştirin. Egzersiz ya da soğuk hava krize yol açıyorsa, egzersiz yapmadan veya dışarıya çıkmadan önce ilaç kullanın. Havayı teneffüs etmeden önce ısıtmak için bir maske ya da atkı kullanın. Isıtılmış havuzlarda yüzmek genellikle iyi gelir. Doktorunuz tavsiye ediyorsa grip ya da zatürree aşısı olun.

Astım Nasıl Kontrol Edilir?

Elde tutulabilen ve nefes verme miktarınızı ölçen doruk akış metre gibi basit bir araç normal nefes alma kapasitenizi ölçmek açısından önemlidir. Bu aleti düzenli kullanarak ve her gün sonuçları kaydederek, astımınızın kontrol altında olup olmadığını ve yaklaşan krizleri belirleyebilirsiniz. Alette okuduğunuz veri normal nefesinizin %60 ila %80'i arasındaysa, reçeteyle verilmiş ilaçları kullanın. Eğer normal nefesinizin %60'ının altındaysa, derhal doktora başvurun.

Astım Nasıl Tedavi Edilir?

İlaçların dikkatle kullanılması iltihabı ve yan etkilerini azaltır ve böylece astım krizleri önlenabilir. Her biri farklı ve gerekli sonuca yol açan belli başlı birkaç ilaç türü vardır.

İltihaplanmaya karşı ilaçlar (özellikle steroidler) hava yolları iltihabını önleyerek ve astım uyarıcılarına karşı hassasiyeti azaltarak krizleri önler. Bu ilaçlar genellikle solunumla içe çekilir.

Bronş genişleticiler krizin belirtilerine iyi gelir. Solunumla içe çekildiklerinde daralmış hava yollarını açarlar. Bazı bronş genişleticiler derhal kısa süreli (2 - 4 saat) rahatlama sağlar. Öteki ve daha yeni olanlar bu kadar çabuk etki yapmaz, ama belirtileri önlemek üzere 12 saat önce alınabilir ve gün içinde tekrar alınmamaları gerekir. Her zaman yanınızda bir bronş genişletici ilaç taşıyın.

Kromalin solunumla içe çekildiğinde (bronşlardaki bazı hücrelerin hava yollarının daralmasına yol açan histamin adlı kimyasal üretmesini

önleyerek) yararlı olabilir.

Teofilin gibi başka ilaçlar da ağızdan alınır ve gece nöbetlerini önler. Astımı alerjiyle ilişkili olan hastalar vücudun alerjik uyarıcılara karşı direncini artırmak amacıyla bağışıklık sağlayıcı tedavi görür. Bol sıvı almak - özellikle bir kriz esnasında - yararlıdır.

İnhalasyon Aletinin Doğru Kullanılması

İlacı iyice karıştırmak için kutuyu sallayın. Tamamen nefes verin. Sonra dozu serbest bırakırken yavaş yavaş iğnize çekin. İlacın akciğerinizin hava yollarına ulaşabileceği kadar derin nefes alın. Nefesinizi mümkün olduğu kadar uzun (en az 10 saniye) tutun ikinci dozu almadan önce 30 saniye bekleyin işlemi sonra ağızınızı çalkalayın.

İnhalasyon aletinde bulunan ve aerosolü daha az kuvvetle serbest bırakan bir plastik kutu, boğazınızın arkasına saçılmasını önleyerek ve boğazınızı şişmekten koruyarak ilacı doğrudan ciğerlerinize çekmenize yardımcı olur. Bu parça özellikle çocuklar ve yaşlılar gibi, nefeslerini ayarlama zorluk çekenler için faydalıdır.

Ne Zaman Yardım İstenmeli?

- Bronş genişletici aldıktan iki saat sonra belirtiler azalmazsa;
- Belirtiler sıklaşır ya da şiddetlenirse;
- Ağır bir kriz geçiriliyorsa;
- Doruk akış metredeki rakam normal zamandaki rakamın %60 altındaysa ve ilaç aldıktan sonra da aşağıya düşüyorsa, doktora başvurun.

BEL AĞRISI

Bel Ağrısı Nedir?

Kalçaların üzerindeki üçgen bölgedeki ağrılara bel ağrısı denir. Kronik (uzun süreli) bel ağrılarının şiddeti, içten içe ağrı ile vücudun öteki kısımlarına yayılan keskin ağrı arasında değişir.

Bel Ağrısına Yol Açan Nedir?

Bel ağrısı kasların gerilmesinin, kas spazmlarının veya bağların çekilmesinin sonucudur. Bazı vakalarda artrit (s. 224) ya da *disk kayması* gibi başka hastalıklardan da kaynaklanır. Çoğu zaman bel ağrısına stres ya da uzun süre önce olmuş bir kaza da yol açabilir; kötü pozisyon, uzun süre oturmak, kullanılan alet veya makinenin titreşimleri, egzersiz yapmama, kötü fiziksel kondisyon ya da uzun süreli gerilim bel ağrısının nedeni olabilir. Ağrı sıklıkla kötü kaldırma tekniği, tekrarlamalı dönüş hareketleri, düşme veya bir kaza sonucu aniden başlar. Hapşırma veya öksürmek gibi sıradan günlük durumlar bile ağrıya yol açabilir. Genellikle böylesi akut (kısa dönemli) yaralanmalar tümüyle iyileşir. Bel ağrısı çoğu kez belli bir neden olmadan da meydana gelebilir ve buna özgül olmayan bel ağrısı adı verilir. Bel ağrısının birçok nedeni vardır ve bazıları çok ciddi olabilir (örneğin kemik enfeksiyonu veya tümör, aort anevrizması, böbrek iltihapları). Açıklanamayan, ani veya sürekli şiddetli bel ağrısı veya ağrıyla birlikte ateş gibi belirtiler doktora gitmeyi gerektirir.

Bel Ağrısının Belirtileri Nelerdir?

Başlıca belirti aniden, geceleyin ya da birkaç gün içinde beliren ve hafiften şiddetliye kadar değişkenlik gösteren ağrıdır. Ağrı sürekli ola-

bileceği gibi, sadece belli şekilde hareket edildiğinde veya belli bir pozisyon alındığında da ortaya çıkabilir. Sertleşme de oluşabilir. Ağrı ve sertleşme hareket etmeyi imkânsızlaştıracak kadar kötü olabilir.

Bel Ağrısı Nasıl Önlenebilir?

Bel ağrısıyla baş etmenin en iyi yolu meydana gelmesini önlemektir. Bel bir kere rahatsızlandı mı, tekrar nüksetme ihtimali giderek yükselir. **Sırt, karın ve bacak kaslarını dinç tutmak için egzersiz yapın.** Her gün hafif egzersiz ve haftada 3 kere 30 dakikalık daha yorucu faaliyetler (hızlı yürüme, yüzme, bisiklet sürme veya koşma) iyi bir yöntemdir.

Oturunuza dikkat edin. Kambur çıkarmaktan uzak durun; başınızı dik, omuzlarınızı düz tutun ve göğsünüzü öne çıkarın. Ayakta dururken ağırlığınızı ayaklarınız üzerinde dengeleyin. Aşırı yüksek topuklu veya altı kalın ayakkabılardan kaçın.



Yükleri Doğru Kaldırın.

Belinizi değil, dizlerinizi bükün. Sırtınız düz kalacak şekilde çömelin; işi ayaklarınız yapsın. Yavaş yavaş kalkın; geriye doğru ani hareket yapmayın. Yükü vücudunuza yakın tutun ve hiçbir zaman belinizden daha yukarıya kaldırmayın.

Sağlam, sırt kısmı yüksek bir sandalyede oturun. Kendinizi yatağa, koltuğa atmayın ve gerekiyorsa omurganıza bir yastık dayayın. Sık sık sandalyeden kalkın. Araba kullanırken bacaklarınızı aşırı uzatmaya gerek kalmayacak şekilde direksiyona yakın oturun. Sık sık mola verin, arabadan dışarıya çıkın, gerinin ve hareket edin.

Sert bir şiltede uyuyun. Şilteniz yeteri kadar destek sağlamıyorsa, altına bir tahta koyabilirsiniz. En iyi uyku pozisyonu bacakları hafifçe büküp yan yatmaktır. Başınızın altına alçak bir yastık koyun. Sırtüstü uyuyorsanız dizlerin altına bir yastık koyun.

Doktorun tavsiye ettiği gibi kilo verin (s. 25). Şişmanlık (s. 258) sırt kaslarını gerer.

Bel Ağrısı Nasıl Tedavi Edilir?

Ani oluşan bel ağrılarının hemen hepsi reçetesiz satılan ağrı dindirici ilaçlar ve istirahatle tamamen geçer. Sorunu meydana getiren nedene veya süreye göre bu yöntemler kronik ağrının da ortadan kalkmasına yardım edebilir.

İlaçlar. İltihaba karşı steroid dışı ilaçlar (s. 28) genellikle işe yarar. Eğer tedavi safhasındaysanız veya başka bir sağlık sorunuz varsa, bu ürünleri kullanmadan önce doktora danışın. Aslında hafif sakinleştiriciler olan kas gevşeticilerin çoğu ağrıyı ortadan kaldırmada bu ilaçlardan daha etkili değildir, ama uykuyu artırabilir. Haşhaşlı narkotikler belirtilerin birinci günü veya gecesindeki muazzam ağrı durumları dışında çok ender olarak gerekebilir. Kortikosteroid (kortizon) iğnesi, ağrı belli bir noktaya özgü ise, sınırlı bir süre için işe yarayabilir.

Dinlenin. İlk 24 - 72 saat içinde sırtüstü yatmak ve ayaklarınızı yukarıya kaldırmak üzere

bir şilteye ya da yere uzanın. Gün boyunca sık sık 20 dakika sürelerle buz koyun. Ağrıdan 24 - 48 saat sonra ılık banyo rahatlatabilir. Ağrı devam ederse, doktora başvurun.

Egzersiz. Mümkün olduğu kadar kısa süre içinde normal faaliyetinize dönmeye çalışın. Doktorunuza basit yer egzersizlerini sorun iki hafta içinde giderek aerobik egzersizlerini artırın, ama sırt ve karın kaslarını hareketle geçiren germe hareketlerinden kaçının. İlk başta bel ağrısı belirtileri hafifçe tekrarlayabilir. Ağrı şiddetlenirse, farklı egzersizler yapın.

Fizik tedavi. Hafif masajlar, özel egzersizler, korse, kuşak kullanmak veya traksiyon bazı kişilere yararlı olur; uzun süreli kuşaklar ise kasların zayıflamasına yol açabileceği gibi karşı etkiye de bulunabilir. Uzun süre ayakta kalanlara ayakkabı içine konan ayaklıklar yardımcı olabilir.

Omurga masajı tedavisi. Bazı durumlarda bir omurga masajı uzmanının bakımı yararlı olabilir.

Ameliyat. Ameliyat bel ağrılarının %1'den daha azı için gerekli olabilir.

Ne Zaman Yardım İstenmeli?

- Ağrı şiddetliyse ya da 3 - 4 gün sürerse;
- Ağrı bir düşmeden veya yaralanmadan sonra başlamışsa;
- Ayaklarınızda ve bacaklarınızda ağrı, halsizlik veya uyuşma olursa;
- Ağrılı idrar boşaltma, grip, mide-bağırsak sıkıntıları, karın ağrısı ya da ateş gibi belirtiler varsa;
- Büyük ve küçük abdestinizi tutamaz hale gelerseniz; doktora başvurun.

DEPRESYON

Depresyon Nedir?

Depresyon hüznün ve umutsuzluk gibi derin duygular içeren ciddi bir akıl hastalığıdır. Herkes bir süre kendini kötü hissedebilir, ama depresyon düşünme zorluğu yaratarak, fiziksel belirtilere yol açarak ve yaşamı, faaliyetleri ve ilişkileri bozarak haftalarca, hatta aylarca sürer. Her 10 kişiden biri bir dönem depresyon geçirir. Depresyonun pek çok çeşidi vardır. Majör depresyonda bir veya daha fazla derin üzüntü dönemi yaşanır; ardından normal işleve geri dönülür. Ürkeklik (fobi, marazi melankoli) ruh halini kötüleştirse de daha az ciddidir, ancak iki veya daha fazla yıl sürer. İki kutuplu bozukluk (manik depresyon) dramatik ruh hali değişiklikleri içerir; yoğun tepe noktalarından derin alt noktalara düşülür. Mevsimsel duygulanım bozukluğu, kışın başlar ve gün içinde güneş ışığının azalmasıyla birlikte artar.

Depresyona Yol Açan Nedir?

Depresyon hem fiziksel hem de akılsal bir hastalıktır. Bunu bilmek önemlidir, çünkü depresyon geçirenler bir anda neşelenmek veya bozuk ruh halinden kurtulmak imkânına sahip değildir. Depresyona bir dizi faktör yol açar. Bu hastalık kalıtsal olduğu için, bazı kişiler depresyona eğilimlidir. Nöron aktarıcıları (beyin kimyasalları) ruh halini düzenler ve bu kimyasallardaki sorunlar depresyona yol açabilir. Çoğu kez depresyon sevilen bir kişinin ölümü, çocuk doğurma, boşanma ya da menopoz (s. 206) gibi özgün hayat olaylarını izler.

Bazı depresyon türleri alkol ve haşhaş ya da

kokain gibi yasadışı uyuşturucu kullanımının sonucudur. Sakinleştirici veya tansiyon düşürücü (s. 256) ilaçlar gibi bazı ilaçların bir yan etkisi olarak da depresyon gelişebilir. Depresyon *zatürree* veya kalp krizi (s. 244) gibi ciddi hastalıklardan sonra da ortaya çıkabilir.

Depresyonun Belirtileri Nelerdir?

Derin hüznün, umutsuzluk, çaresizlik, suçluluk ve değersizlik duygusu gibi duygular depresyonun ana belirtileridir. Depresyon geçirenler çoğu kez kendilerini yorgun, sıkıntılı ve hassas hisseder. Konuşmaları ve hareketleri yavaşlar. İnsanlarla beraber olmak, hobiler veya seks gibi daha önce zevk aldıkları konular da ilgilerini çekmez. Düşünmede, dikkat yoğunlaştırmada ve hatırlamada zorluk çekerler. Aile fertlerinden ve arkadaşlarından uzaklaşırlar ve okulda ya da işte sorun yaşarlar. Olumsuz odaklanmak suretiyle intihar etme düşüncesine veya eylemine eğilim duyarlar. İntiharların %15'inin nedeni depresyondur.

Depresyonun fiziksel şikâyetleri arasında ağrılar, acılar, baş ağrısı, ajite olmak ve kabızlık vardır. Depresyon geçiren bazı kişiler zor yataktan kalkar. Bazıları sabah erkenden uyanır ve tekrar uyuyamaz. Kimileri iştahsızlık çeker ve kilo verir, kimileri ise aşırı yer ve kilo alır. Majör depresyon en az iki hafta sürer ve belirtilerin şiddeti gün içinde oynar. Majör depresyon bir dönemi içerebileceği gibi, zaman içine yayılmış birkaç dönemden de oluşabilir. Marazi melankolide en az iki yıl boyunca insanın kendisini kötü hissettiği günler iyi hissettiği günlere oranla daha fazladır. İki kutuplu bozukluğun manik safhası en az bir hafta sürer ve bunu

depresif safhaya özgü “çöküntü” izler. Mevsimsel duygulanım bozukluğu, sonbaharda başlar ve ilkbahara kadar sürer.

Depresyon Önlenebilir mi?

Aktif kalın. Egzersiz gibi düzenli fiziksel aktivite depresyonu ve belirtilerini azaltır. Hobiler, tatiller ve toplum içinde yer almak da depresyonu uzak tutmaya yardımcıdır. Televizyonu kapatın ve daha uyarıcı faaliyetler yapın.

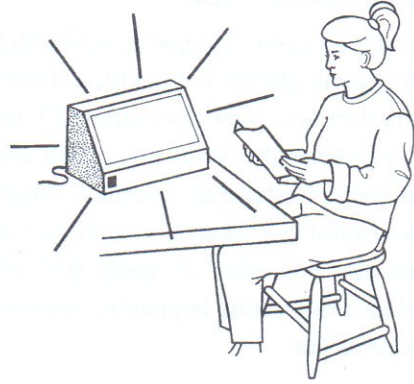
Ruh halini değiştirecek ilaçlardan uzak durun. Yasadışı uyuşturucu (s. 19) veya alkol (s. 15) depresyon yaratır. Reçeteyle yazılan ilaçları tavsiye edildiği şekilde kullanın. Sigara içiyorsanız, bırakın (s. 24). Yoga veya meditasyon (s. 23) gibi gevşeme tekniklerini öğrenin. **Birisiyle konuşun.** Güvendiğiniz bir arkadaşınızla, yakınınızla veya bir uzmanla konuşun.

Depresyon üzerine okuyun. Bu hastalık konusunda kendinizi eğitin ve sağlıklı düşünme tarzını öğrenin.

Depresyon Nasıl Tedavi Edilir?

Çoğu insan psikoterapi ve ilaç tedavisinden oluşan bir yaklaşımla iyileşir. Özel seans, grup veya aile oturumlarında psikolog veya psikiyatrist hayat konularını ele almanızı, duygusal ve davranışsal tepkilerinizi değiştirmek için yollar bulmanızı sağlar.

Depresyona karşı çok çeşitli ilaçlar vardır. Bir tanesi işe yaramazsa, öteki etkili olabilir. Günümüzdeki ilaçlar daha çok beyindeki kimyasal serotonin düzenlemeyi sağlar. Bu ilaçlar (örneğin Prozac) eski antidepresyon



Mevsimsel duygulanım bozukluğunun tedavisinde vücudun biyolojik saatini ayarlamak açısından parlak ışığa başvurulur ve bazen bir ışık kutusu kullanılır.

ilaçlarına (imipramin gibi trisikliler) göre daha iyidir ve yan etkileri daha azdır. Monoamin oksidaz inhibitörleri de etkilidir, ancak ciddi yan etkileri vardır; bu ilaçları alanlar peynir gibi bazı yiyecekleri yememelidir. Sürekli yeni ilaçlar çıkmaktadır.

Manik depresyon genellikle lityum gibi bir ilaçla uzun süreli tedaviyi gerektirir. Başka tedavilere cevap vermeyen ağır depresyon vakalarında hastaneye yatmak ve elektrokonvulsif terapi (şok) görmek gerekli olabilir.

Antidepresyon ilaçları o anda kendinizi kötü hissetmeseniz bile, tavsiye edildiği dozda için. Depresyon birkaç yıl sonra tekrar görülebilir.

Ne Zaman Yardım İstenmeli?

- İntihar etmeyi düşünüyorsanız;
- Depresyonunuz gittikçe artıyorsa;
- Depresyon işinizi veya aile yaşantınızı etkiliyorsa; doktora başvurun.

HIV ENFEKSİYONU

HIV Enfeksiyonu Nedir?

HIV enfeksiyonu insan bağışıklık yetersizliği virüsünün vücuda girerek bağışıklık sisteminin gerekli parçaları olan bazı akyuvarlara (T lenf bezlerine) yapışmasıdır. Virüs hücrelerin içine girer ve üremeye başlayarak hücreleri öldürür. Bağışıklık sistemi çöktüğünde vücut öteki ağır hastalıklara açık hale gelir. Zamanla HIV enfeksiyonu AIDS'e (edinilmiş bağışıklık yetersizliği sendromu) dönüşür.

HIV Nasıl Bulaşır?

HIV korunmasız cinsel ilişki, kan nakli sırasında kirli kan ürünlerine maruz kalma, (özellikle eroin gibi yasadışı uyuşturucu kullananlara ait) iğneyle birlikte kan, meni, vajinal salgısı gibi vücut sıvılarını kapma yoluyla bulaşır; ana rahminde ya da emzirme sırasında anneden çocuklara bulaşması da mümkündür. HIV başkalarının kullandığı tualete oturmak veya kapı tokmağını tutmak ya da herhangi bir şekilde enfeksiyonlu kişiyle temasta bulunmakla bulaşmaz.

HIV Enfeksiyonunun Belirtileri Nelerdir?

Birincil enfeksiyon denen kısa süreli erken aşamada HIV enfeksiyonlu kişilerin çoğu öpüşme hastalığındakine (s. 56) benzer belirtiler gösterir. Bu sendrom birden ortaya çıkar, 3 - 14 gün sürer ve ateş, terleme, bitkinlik, kas ve eklem ağrısı, baş ağrısı, ışığa karşı hassasiyet, ishal, boğaz ağrısı, lenf bezlerinin şişmesi, göğüs ve karında döküntü, depresyon, sinirlilik, iştahsızlık, kilo kaybı ve gözlerin arkasında ağrı gibi belirtiler gösterir. Ancak birincil enfeksiyon aşamasında bazı insanlarda

daha az belirti görülür veya hiç belirti olmaz. Belirtiniz olsun olmasın, HIV testini düzenli yaptırmak önemlidir. Doktorunuza bunun nasıl yapılacağını sorun.

İkinci aşama vücudun enfeksiyonla mücadele etmek için HIV antikorları üretmesiyle başlar. Pozitif kan testi bu antikorların varlığını gösterir ve HIV enfeksiyonunu teyit eder. Asemptomatik seropozitif testlerin pozitif olduğu, ama belirtilerin görülmediği bu aşama 5 - 10 yıl veya daha uzun sürebilir; kişi HIV enfeksiyonu belirtisi göstermese de, son derece bulaştırıcıdır. AIDS ya da AIDS'le ilişkili kompleks adı verilen üçüncü aşama genellikle 3 - 5 yıl sürer ve bağışıklık sisteminin virüse karşı mücadeleyi kaybetmeye başlamasıyla gündeme gelir. Bu dönemdeki belirtiler; sürekli şiş lenf bezleri, mantar enfeksiyonları, *parazit enfeksiyonları*, kadınlarda vajina enfeksiyonları, dil üzerinde "tüy" çıkması (tüylü lökoplaki), cilt sorunları (akut sedef hastalığı veya ciddi yağbezi deri iltihabı [s. 140]), uçuk enfeksiyonları (s. 101), gece terlemeleri, kilo kaybı ve ishal sayılabilir. Açık AIDS aşamasında ciddi enfeksiyonlar, kanser türleri ve akciğer, kalp, sindirim sistemi ve merkezi sinir sistemiyle ilgili çeşitli hastalıklar görülür. Şu anda bilinen kesin bir tedavi yoktur ve bu hastalık ölümcüldür (bazı durumlarda HIV virüsüne yakalanmış kişiler 15 yıl ya da daha uzun yaşayabilir).

HIV Enfeksiyonu Nasıl Önlenir?

Sürekli spermisidli lateks prezervatif kullanımı cinsel eşlerin birbirine virüs bulaştırmasını önler, ancak bu kusursuz bir yöntem değildir. Virüs hassas zarların arasına küçük yaracıklardan da girebilir; bu nedenle enfeksiyonlu eşlerle korunmasız vajinal, oral ya da anal seksten

kaçınılmalıdır. Çok eşle cinsel ilişki riski artırır; ne var ki HIV tek bir eşten de geçebilir. Uyuşturucu kullananlar enjektörlerini paylaşmamalıdır ve uyuşturucu kullanmaya son vermek için tedavi talep etmelidir (s. 19).

HIV Enfeksiyonu Nasıl Tedavi Edilir?

Tedavinin üç amacı vardır: Enfeksiyonun ve hastalıkların meydana gelmesini önlemek; meydana gelen tıbbi sorunların belirtilerini hafifletmek ve AIDS'in ilerlemesini yavaşlatmak. HIV'li kişilere *hepatit B*, tetanoz ve kızamık da dahil olmak üzere, geniş bir hastalık yelpazesini önlemek için aşı yapılır. HIV'li kişiler oral polio, tifo ve sarı humma aşılardan kaçınılmalıdır; çünkü bağışıklık sistemi zayıf olan kişilerde bu aşılar tam da önlemeleri gereken hastalıklara yol açarlar. Grip aşısı yaptırmak tehlikelidir. T hücreleri belli bir düzeye düştükten sonra tedavi daha çok ağır ve AIDS'le ilgili enfeksiyonları önlemeye yönelir. Toksoplazmoz ve pnömokistik zatürreeyi önlemek için trimetoprim-sulfametoksazole dayalı ve *tüberküloza* karşı isoniazide dayalı ilaç tedavisi stratejileri izlenir.

HIV'li hastalarda görülen mantar, bakteriyel ve viral enfeksiyonlarla ve öteki hastalıklarla mücadele etmek için farklı tedavi yöntemleri vardır. Pamukçukla (ağız ve dudaklardaki mantar enfeksiyonu) mücadele etmek için nistatin veya flükonazol, frengiye karşı (s. 101) penisilin, uçuk enfeksiyonuna (s. 101) asiklovir ve bir çeşit deri kanseri olan Karpos sarkomuna karşı radyoterapi veya kanser ilaçları kullanılır. Antiviral ilaçlar virüsün kendini üretme kabiliyetine müdahale ederek AIDS'e dönüşmesini yavaşlatır. Daha önce AZT olarak bilinen zidovudine (ZDV; marka adı Retrovir)

veya asiklovire dayalı tedavi HIV enfeksiyonundan hemen sonra uygulanırsa insanın hayatını uzatır. Zidovudin aynı zamanda hamile bir kadının karnındaki cenine HIV bulaştırma ihtimalini azaltmaya da yardım eder. Öteki tedavi araçları arasında didanozin (ddI; marka adı Videx) ve zalsitabin (ddC) bulunur. Son zamanlarda proteaz inhibitörleri olarak bilinen yeni antiviral ilaçlar çıkmıştır. Bu ilaçlar (birincisi sakuinivir; marka adı Invirase) virüsün yeni hücreleri etkilemeden çoğalmasını sağlar. Birçok öteki ilaç ve ilaç kombinasyonu araştırılmaktadır, ama henüz HIV enfeksiyonunu önlemek ve virüsü yok etmek için kanıtlanmış bir tedavi yöntemi bulunamamıştır. HIV tedavisi pahalıdır ve mide bulantısı, ishal, baş ağrısı ve nöbetler de dahil ciddi ters etkilere yol açar. HIV enfeksiyonu insanın hayatını çok çeşitli düzeylerde etkilediği için virüs kapmış kişiler uzman desteğine, sosyal desteğe, depresyon tedavisine (s. 230) ya da başka duygusal ve psikiyatrik sorunlarla ilgili tedaviye ihtiyaç duyar.

Ne Zaman Yardım İstenmeli?

- Enfeksiyonlu bir kişiyle cinsel ilişkide bulunarak veya derialtı iğnesini paylaşarak HIV enfeksiyonu kapmış olduğunuzu düşündüğünüzde;
- HIV enfeksiyonu belirtileri gördüğünüzde;
- Hamile kaldığınız zaman, geçmişte HIV kapmış olabileceğinizi düşündüğünüzde; doktora başvurun.

HİPERTANSİYON (YÜKSEK TANSİYON)

Hipertansiyon Nedir?

Kalbin atmasıyla oluşan basınç, kanı atardamarlar içinde harekete zorlar. Hipertansiyon, yani yüksek tansiyon, bu basıncın yüksek ve sağlıklı değerlere ulaşmasıyla görülür. Tedavi edilmezse, bütün vücuttaki kan damarlarını tahrip eder.

Arteriyoskleroz (damar sertliği), böbrek tahribatı, görme kaybı, kalp krizi ve kalp yetmezliği (s. 244) ve inme (s. 236) karşılaşılabilecek riskler arasındadır.

Kan basıncı iki aşamada ölçülür ve her ikisine ayrı rakam verilir. Sistolik basınç kalbin atardamarlara kan pompaladığı kuvvettir; diyastolik basınç kalbin gevşediği zamanki düzeydir ve bu nedenle daha düşüktür. Ortalama sağlıklı bir tansiyon 120/80 mm Hg'dir, fakat normal tanımı yaş, cinsiyet ve genel sağlık durumu gibi etmenlere göre değişir. Genelde 140/90 veya daha yüksek bir sonuç, kan basıncının yükseldiğinin bir işareti sayılır ve yaşam tarzında değişikliği ve/veya tedaviyi gerektirir.

Hipertansiyona Yol Açan Nedir?

Her 10 vakadan dokuzunun sebebi bilinmemektedir. Doktorlar bu duruma birincil (esas) hipertansiyon adını verir. Bazı vakalarda hipertansiyon, hamilelik veya böbrek rahatsızlığı ya da hormonal dengesizlik gibi tıbbi durumlardan kaynaklanabilir. Sebebi bilinen yüksek tansiyona ikincil hipertansiyon adı verilir.

Hipertansiyonun Belirtileri Neledir?

Yüksek tansiyonu olan pek çok kişi herhangi bir belirti fark etmez. Ağır vakalarda görülen belir-

tiler arasında baş dönmesi, baş ağrısı, zihinsel bulanıklık veya burun kanaması sayılabilir.

Hipertansiyon Önlenebilir mi?

Düzenli genel sağlık kontrolleri yaptırmak hipertansiyonu önlemek ve tespit etmek açısından önemlidir. Kan basıncı ölçümü tıbbi muayenenin rutin bir parçasıdır. Eğer ölçüm yüksek çıkarsa, tekrarlanan ölçümlerle hipertansiyonun kalıcı veya geçici olduğu saptanabilir. Hipertansiyon erken teşhis edilirse, tedavisi daha kolay ve daha etkili olabilir. Hipertansiyonla ilgili bazı risk faktörlerinden kaçınılamaz. Erkekler, siyah derililer ve ailesinde hipertansiyon olanlar daha yüksek riskle karşı karşıyadır. Ancak riski en aza indirmek için adımlar atabilirsiniz. Kilo vermek (s. 25), egzersiz yapmak (s. 20), yediklerinizde değişiklik yapmak (tuzu, yağı, kolesterolü azaltmak; kalsiyum ve potasyumu artırmak; s. 16); alkolü kısıtlamak (s. 15), aşırı dekonjestan ve diyet hapi kullanmaktan kaçınmak, stresi azaltmak ve sigarayı bırakmak (s. 24) bunlar arasındadır.

Hipertansiyon Nasıl Tedavi Edilir?

Yüksek tansiyonu kontrol etmek ciddi komplikasyonların ortaya çıkmasını önlemek açısından ömür boyu yerine getirilmesi gereken bir görevdir. İlk strateji yaşam tarzında, özellikle perhiz ve egzersiz aracılığıyla değişiklik yapmaktır. Hafif vakalarda tuzu azaltmak, hafif bir egzersiz programı uygulamak (haftada 3 kere 20 - 30 dakika egzersiz), kilo vermek ve gevşeme tekniklerini öğrenmek ihtiyaç duya-

çağınız tek tedavi olabilir. Özel aletlerle evde sık sık tansiyonunuzu ölçerek durumunuzu izleyebilirsiniz. Tansiyonunuzu haftada birkaç kere ve dinlendiğiniz, acelenizin olmadığı bir zamanda ölçün; yemeklerden hemen sonra ölçüm yapmayın. Hipertansiyon herhangi bir belirti göstermeyebileceği için, kendinizi iyi hissettiğinizde de tedavi planına uyun.

Bu teknikler etkisiz kalırsa, birincil hipertansiyonu kontrol etmek için kan basıncını düşürücü pek çok ilaç vardır. Kural olarak, bir kere bu ilaçları kullanmaya başlamışsanız, bunları ömrünüzün sonuna kadar almanız gerekir. Onun için ilk önce yaşam tarzı değişikliğini denemek en iyi yaklaşımdır.

Hipertansiyon tedavisinde genellikle diüretikler (idrar söktürücüler) ilk seçimdir. Bu ilaçlar tuz ve suyun vücuttan atılmasını hızlandırır; böylece kandaki sıvı miktarını azaltarak küçük atardamarların gevşemesini sağlar. Ne var ki, ileri aşamalarda bu ilaçlar vücut açısından önemli olan potasyum maddesini de yok edebilir. Diüretik kullanıyorsanız, potasyum almanız gerekebilir. Doğrudan kan damarlarını veya onları denetleyen sinirleri etkilemeye yönelik başka tansiyon düşürücü ilaçlar da vardır:

- Alfa blokerleri veya merkezi alfa agonistleri, damarların büzülmesine yol açan sinirlerin faaliyetini bloke eder.
- Anjiyotensin dönüştürücü enzim (ACE) inhibitörleri kan damarı büzülmesini harekete geçiren anjiyotensin adlı kimyasalın oluşmasını engeller.
- Beta blokerleri kalp sinirlerinin faaliyetini azaltarak kalbin daha yavaş ve az kuvvetle atmasını sağlar.

- Kalsiyum kanal blokerleri kalsiyumun atardamar duvarlarına girmesini engelleyerek atardamarları daralmaktan kurtarır.
- Vazodilatörler doğrudan atardamarları etkileyerek bunları gevşetir.

Bu ilaçlar farklı şekilde etkide bulunduğu için doktorlar bazen 2 veya daha fazla, çoğu kez de bir diüretik ile bir beta bloker, ACE inhibitörü veya kalsiyum kanal blokerini birlikte verir. Eğer bir ilaç sonuç vermez veya beklenmedik yan etki gösterirse, başka bir ilaca geçmek yararlı olur.

İkincil hipertansiyon vakalarında esas problemi (örneğin böbrek rahatsızlığı) tedavi etmeyi amaçlayan yöntemler çoğu kez herhangi bir tansiyon düşürücü ilaca gerek kalmadan tansiyonun normale düşmesini sağlayabilir.

Ne Zaman Yardım İstenmeli?

- Tansiyonunuz yüksekse ve baş dönmesi, burun kanaması, bilinç bulanıklığı veya süregiden baş ağrıları varsa;
- Tansiyon düşürücü bir ilacın yan etkisini gördüğünüzde;
- Kan basıncınızı haftada bir kaç kere ölçtüğünüzde, bunun yaşam tarzı değişikliğine ve/veya ilaca rağmen 140/90 üzerinde olduğunu saptadığınızda; doktora başvurun.

İnme Nedir?

İnme boyun civarındaki şahdamarın ya da baştaki bir atardamarın tıkanmasından veya yakındaki hassas beyin hücreleri ile sinirleri tahrip eden beyindeki bir kanamadan kaynaklanan beyin tahribatıdır. Beyin hücreleri yenilenmedikleri için, tahribat çoğu kez ciddi ve sürekli olabilir.

İnme vakalarının üçte biri ölümcüldür. İnme için “serebrovasküler araz” terimi de kullanılır. Bazen “küçük inme” olarak adlandırılan geçici iskemi krizi aynı belirtileri gösterse de, beyni tahrip etmez ve sürekli işlev kaybına yol açmaz.

İnmeye Yol Açan Nedir?

İnme vakalarının %80’i atardamar tıkanmasından kaynaklanır. Bu bir atardamarın içinde oluşan pıhtının kanın akışını engellediği serebral trombozdur. Bazı inme vakaları serebral embolizm nedeniyle meydana gelir; lipid, doku ya da kan pıhtısı biçimindeki emboli vücudun herhangi bir yerinden (kalp kapakçığı, aort ya da şahdamarı) koparak beyindeki atardamara kadar gelir ve orada yerleşir. Bazı inme vakaları atardamar duvarlarındaki *anevrizma* sonucu oluşur. Beyin kanaması olarak bilinen bu inme türü toplam vakaların %20’sini oluşturur. Kanama ya basınçla durana ya da oluşan bir pıhtının kan akışını tıkanmasına kadar devam eder.

İnme açısından önde gelen risk faktörleri hipertansiyon (s. 234) ve ateroskleroz, yani damar daralmasıdır (s. 244). Yaş da önemli bir faktördür. Pek çok inme vakası 65 yaşını geçenlerde görülür. Erkekler kadınlara oranla daha

büyük bir riskle karşı karşıyadır. Emboli çoğu kez kalpte aritmi, kalp kapak hastalığı, miyokardiyal enfarktüs (s. 244) veya *kardiyomiyopati* gibi başka kalp hastalıklarından da kaynaklanabilir. Kokain veya anfetamin gibi maddeler kalp atışını hızlandırıp tansiyonu yüksettiği için riski de artırır. Öteki risk faktörleri arasında ailede kalp hastası bulunması (s. 244) ve damar sertliğine yol açacak sigara içmek, aşırı şişmanlık (s. 258), çok yağlı ve kolesterolü yemek, hızlı bir hayat ve şeker hastalığı (s. 256) bulunur. Ağızdan alınan doğum kontrol hapları kanı kolay pıhtılaşır hale getirerek özellikle 40 yaşını aşmış ve sigara içen kadınlarda inme riskini artırır.

İnmenin Uyarı İşaretleri Nelerdir?

İnme aniden ve hiçbir uyarı olmaksızın gelişir. (Kanama varsa) şiddetli baş ağrısı veya bilinç kaybı (tam inmede) görülür. Bunu izleyen belirtiler beyindeki tahribatın boyutuna ve yerine göre değişir. İnmeden sonra görülen tipik belirtiler şunlardır:

- His kaybı
- Hareket edememe
- Kollarda ve bacaklarda karıncalanma
- Konuşma yeteneği kaybı ve konuşma zorluğu
- Yutkunma zorluğu
- Mide bulantısı ve kusma
- Görme kaybı ya da görme zorlukları (bulanık veya çift görme)
- Zihinsel bulanıklık
- Hafıza kaybı
- Baş dönmesi

Bazı fiziksel belirtiler vücudun sadece sağ ya da

sol tarafında görülür. Geçici iskemi krizinde güçsüzlük, uyuşma veya karıncalanma, görme sorunları, konuşma zorluğu, baş dönmesi ve işitme kaybı görülür.

İnme Önlenebilir mi?

İnme önlemenin en iyi yolu mümkün olduğu kadar sağlıklı bir yaşam sürdürmektir. Sigara içmeyin (s. 24); egzersiz yapın (s. 20); doymuş yağ yemeyin ve kolesterol miktarı düşük dengeli bir beslenme uygulayın (s. 16); alkol tüketiminizi günde 2 veya daha az bardakla kısıtlayın (s. 15). Aşırı kiloluysanız, kilo verme yöntemlerini düşünün (s. 25). Kanı sulandırma özelliği olan aspirini (s. 27) önleyici bir tedbir olarak düzenli kullanma konusunda doktorunuza danışın. Yüksek tansiyonunuz varsa, doktorun önerdiği tedaviye uyun. Kalp aritmisi gibi hastalıkları olanlar kanın pıhtılaşmasını önleyen warfarin ya da tiklopidin gibi ilaçlardan yararlanabilir. Bazı durumlarda pıhtıyı şahdamardan temizlemek için *karotis endarterektomisi* denen bir ameliyat uygulanır.

İnme Nasıl Tedavi Edilir?

İnme acil bir tıbbi durumdur. Tahribatı en aza indirmek için hastanın derhal gözetim altına alınması ve hastaneye yatırılması gerekir. İnme geçiren hasta 6 saat içinde gözetim altına alınır ve kanama riski yoksa pıhtılardan kaynaklanan inme streptokasin gibi pıhtı çözücü ilaçlar veya heparin ya da warfarin kullanılarak tedavi edilir. *Anevrizma* söz konusuysa, tansiyonu düşürmek amaçlanır.

İnmeden sonra tekrarı önlemek için kanı

sulandıran veya pıhtılaşmayı önleyen ve tansiyonu düşüren ilaçlar verilir. Karotis endarterektomisi gelecekteki inmeleri önlemek için tavsiye edilebilir.

Öteki tedavi yöntemleri inmenin türüne ve meydana getirdiği hasara göre değişir. Pek çok inme hastası yeniden yürümeyi ya da konuşmayı öğrenmek için özel bir terapi veya destek ihtiyacındadır. Beyin hücreleri kalıcı biçimde tahrip olsa bile, öteki hücreleri konuşma veya kas hareketi gibi bazı işlevleri yerine getirmek yönünde “eğitmek” mümkündür. Her 3 vakanın 1’inde hasta, inmeden ya da konuşma kaybından sonra iyileşebilir. Ağır vakalarda 24 saat gözetim gereklidir.

Ne Zaman Yardım İstenmeli?

- Birden kendini kaybeden ve ayılmayan; gücünü ya da konuşma kapasitesini aniden ve tümüyle kaybeden; aniden kesintisiz şiddetli baş ağrısı duymaya başlayan kişi için acil yardım istenmelidir.
- Vücudunuzun bir tarafında güçsüzlük veya uyuşma hissediyorsanız;
- Yere düşüp niçin düştüğünüzü hatırlamıyorsanız;
- Bir gözünüzde ya da her iki gözünüzde görme kaybolursa; doktora başvurun.

KALP YETMEZLİĞİ

Kalp Yetmezliği Nedir?

Kalp yetmezliği kalbin verimli bir şekilde pompalama kabiliyetini yitirmesiyle ortaya çıkan ve muhtemelen hayati tehlike taşıyan ciddi bir durumdur. Kan kalbe gerektiği hızda veya miktarda pompalanamaz, bu nedenle ciğerlere ve öteki dokulara geri dönerek birikir, yani konjestiyona yol açar. Bu nedenle hastalığa konjestif kalp yetmezliği denir.

Basınç sisteminin kan damarlarından sızarak yakındaki dokulara geçmesine ve vücuttaki kan akışının yavaşlamasına yol açar. Kan akışının yetersiz olması ise farklı dokuların ve organların işleyişini aksatır. Aynı zamanda kalp yetersiz oksijeni ikame etmek üzere daha yoğun çalışır, yani daha hızlı ve düzensiz çarpar. Kalp yetmezliği ilerleyen bir durumdur; zamanla daha da artar.

Kalp Yetmezliğine Yol Açan Nedir?

Konjestif kalp yetmezliği başka bir hastalığın veya fiziksel sorunun en önemli sonucudur. Çoğu kez kalp krizinden (s. 244) sonra başlar. Bazı vakalar *miyokarditten* veya doğumsal bir kalp özüründen kaynaklanabilir. Kalbin odacıkları içindeki kan akışını düzenleyen kapakçıklardaki bir sorun da hastalık nedeni olabilir. Öteki risk faktörleri arasında yüksek tansiyon (s. 234); amfizem (s. 246); uzun süren ve tedavi edilmemiş hipertroidizm (s. 36); anemi (s. 214) veya diğer beslenme hastalıkları sayılabilir. Genellikle sol tarafta başlayan kalp yetmezliği çoğu kez öteki tarafa da sıçar.

Kalp Yetmezliğinin Belirtileri Nelerdir?

Kalbin sol tarafında yetmezlik başladığında akciğerlerdeki kan geri döner ve burada sıvı toplanması, havanın yer değiştirmesi ve özellikle zorlanma veya yatakta dümdüz yatma sırasında nefessiz kalmaya yol açar. Bazı insanlarda kuru bir öksürük veya öksürükle gelen kan görülür. Kalp yetmezliği *zatürree* gibi akciğer enfeksiyonlarına yakalanma riskini artırır. Sağ taraftaki kalp yetmezliği karaciğerde organ büyümesi ve ayaklarda da, bacakların alt kısmı ve ayak bileklerinde ödeme (s. 146) yol açacak şekilde kan toplanmasına yol açar. Öteki belirtiler arasında sık, özellikle geceleri idrara çıkma; kilo alma; karın ağrısı ve iştahsızlık; boyun damarlarının şişmesi bulunur. Pek çok vakada kalp yetmezliği hem sağ hem de sol tarafta görülür. Kaslar kan ve oksijen açlığı çektiğinde güçsüzlük ve yorgunluk başgösterir. Öteki belirtiler arasında *arritmi*; tansiyon düşüklüğü; bunaltı, sinirlilik, ne yapacağını bilememe duygusu ve ağır vakalar ya da yaşlılarda bilinç bulanıklığı söz konusu olur.

Kalp Yetmezliği Nasıl Önlenebilir?

Kalp yetmezliği de içinde olmak üzere, akciğer ve kalp hastalıklarına yol açan başlıca etken sigaradır. Uzun yıllar içtikten sonra sigarayı bırakmak riski azaltabilir. (s. 24). Fazla kilolar kalbi daha fazla çalışmaya zorlar; kilo vermek, az tuzlu yemek ve doymuş yağlardan uzak durmak (s. 16) yükü hafifletir (s. 25). Kalbin işlev görmesini aksatan alkolü (s. 15) fazla içmekten kaçının. Aerobik egzersizler kalbin kondisyonunu iyileştirmeye yardımcı olur (s. 20). Eğer tan-

siyonunuz yüksekse (s. 234), bunu kontrol altına almalısınız. Başka nedenler söz konusu olduğunda da durumu kontrol altında tutmak, kalp yetmezliğini önlemeye yardım edebilir.

Kalp Yetmezliği Nasıl Tedavi Edilir?

Tıbbi tedavi seçenekleri arasında idrar söktürücü ve fazla sıvıyı dışarı atıcı diüretik ilaçlarla kaptopril gibi kan damarlarını genişleten, kan akışını artıran ve kan basıncını azaltan ACE inhibitörleri kullanılır. Digoksin gibi digitalis ilaçlar kalp atışını yavaşlatır ve kalbin açılıp kapanmasını rahatlatarak vücuda kan pompalanmasını iyileştirir. Warfarin gibi antikoagülanlar bazen kan pıhtılaşması riskini azaltmak için yatağa bağlı hastalara verilir. Başka ilaçlar da kan akışını iyileştirir, nefesi rahatlatır ve bunalıyı azaltır.

Kalp yetmezliği olanlar yorucu fiziksel faaliyetlerini azaltmalı ve bol bol dinlenmelidir. Kullanılmama nedeniyle vücut kaslarının zayıflama ihtimali söz konusudur, bu nedenle doktorunuz yürüyüş veya bisiklet gibi hafif faaliyetler veya fizik tedavi önerebilir. Başı yüksekte tutarak uyumak akciğer tıkanıklığı riskini azaltır. Otururken bacak pozisyonunu sürekli değiştirmek dolaşıma yardım eder ve şişme ile pıhtılaşmayı önler.

Tuz vücuttaki fazla suyu emer; bu nedenle tuz ve sıvı alımını azaltmak şişi indirebilir. Kafein kalbi etkilediği için kahve, çay, kola veya çikolata gibi kafeinli yiyecek ve içeceklerden uzak durun. Az ve sık yemek hazmı kolaylaştırır ve kalbin üzerindeki yükü hafifletir. Destekleyici çorap (varis çorabı) giymek bacaklardaki damarlara basınç yapar ve şişi azaltır.

Ağır kalp yetmezliği vakalarında nefes almaya yardımcı olmak için oksijen terapisi gerekebilir. Hasar gören kalp kapakçıklarını tamir etmek veya değiştirmek ya da tıkanan arterleri genişletmek için ameliyat gerekebilir. Bazen kalp nakli de gerekebilir.

Ne Zaman Yardım İstenmeli?

- Şiddetli nefes darlığı çekiyorsanız;
- Şiddetli göğüs ağrınız varsa; acil yardım isteyin.
- Kalp yetmezliği tedavisi görüyorsanız ve ateşiniz varsa ya da nefes darlığı, hızlı veya düzensiz kalp atışı gibi belirtiler gittikçe kötüleşiyorsa;
- Baş dönmesi, bulanık görme, geçmeyen kuru öksürük, artan yorgunluk, idrara çok çıkma veya haftada 1,5 - 2 kilo alma gibi belirtiler varsa; doktora başvurun.

KANSER AĞRISI

Kanser Ağrısı Nedir?

Kronik *kanser* ağrısı, bu hastalığın veya tedavisinin yarattığı rahatsızlıktır. Kanser ağrısının yoğunluğu hafiften şiddetliye kadar değişkendir ve belirsiz ya da keskin, sürekli veya aralıklı, inişli çıkışlı veya sabit gibi değişik biçimler alır. Her kanser vakası kaçınılmaz olarak ağrıya sonuçlanmaz; ancak genelde kanserin ilerlemişlik derecesine göre ağrı hissetme olasılığı da artar.

Kanser ağrısı hemen her zaman etkili bir şekilde hafifletilebilir. Kanser ağrısı çeken insanların bu ağrıya karşı ilaç talep etme hakları vardır.

Kanser Ağrısına Yol Açan Nedir?

Her 5 vakadan 4'ünde ağrı sinirlere ya da omuriliğe baskı yapacak kadar büyümüş olan bir tümörden veya kemikleri, organları ya da kan damarlarını istila eden kanser hücrelerinden kaynaklanır. Öteki muhtemel nedenler arasında bağışıklık sistemi aktivitesi, ameliyatın, radyasyonun veya *kemoterapinin* yan etkileri ya da hastalığın enfeksiyon gibi dolaysız etkileri sıralanabilir. Kanserli olmanın yol açtığı stres, bunaltı ve depresyon (s. 230) kanser ağrısına dayanma gücünü etkiler.

Kanser Ağrısı Nasıl Tedavi Edilir?

Kanser ağrısını hafifletmek için birçok yöntem vardır. Hangisinin seçileceği ağrının türüne, kaynağına ve şiddetine, sizin kişisel ihtiyaçlarınıza ve durumunuza göre değişir. Ağrınızı ne kadar kesinlikle tarif edebilirsiniz, sağlık personeli de size o kadar yardımcı olabilir.

Pek çok durumda kanser tedavisi – örneğin sinire tazyik yapan tümörün ameliyatla alınması – ağrıyı tümüyle veya önemli ölçüde ortadan kaldırır.

Kronik kanser ağrısı tedavisinde ilaçların da önemli bir yeri vardır. Modern yaklaşıma göre analjeziklerle (ağrı kesiciler) daha etkili ilaçlar birlikte kullanılır. İlk adım olarak reçetesiz satılan ve uyuşturucu kategorisinde olmayan aspirin, asetaminofen veya ibuprofen (s. 27) gibi ilaçlar kullanılır. Bu günlük ilaçların hafif ve orta şiddetteki kanser ağrısına karşı şaşırtıcı bir etkisi vardır.

İlave ilaçlara ihtiyaç olduğunda doktor bunları daha yüksek dozda yazabilir veya kodein ya da morfin gibi narkotik ilaçlar ekleyebilir. Aspirin artı kodein en sık kullanılan kombinasyondur. Ölümcül kanserin yol açtığı şiddetli ağrıları çekenlerin çoğu meperidin, morfin, metadon veya öteki uyuşturucu ilaçlar sayesinde rahatlar. Bu tür tedavilerin uyku, bilinç bulanıklığı ya da hezeyan yaratma riski vardır. Kanserden kaynaklanan ve kemiğe yayılan ağrı hormonlarla, radyo-farmasötikal ilaçlarla ya da röntgen terapisiyle tedavi edilebilir. Kanser ağrısının öteki tedavi şekilleri şunlardır:

Alternatif tedaviler. Sinirleri uyarmak ve ağrı sinyallerinin beyne ulaşmasını engellemek için elektrikli uyarı uygulanır. Aynı amaçla başvuru alan akupunktur bazı insanlarda etkili olur. Bazı vakalarda seçilen sinirleri kesmek ve ağrı sinyallerinin beyne ulaşmasını engellemek için nöroşirürji gündeme gelir. Doğrudan ve sinire veya sinirin yakınına enjekte edilen ilaçlar da benzer etki yapar. Bu sinirleri bloke etme yöntemleri hâlâ denenme safhasında ise de, sık sık kullanılmaktadır.

Davranış değiştirme teknikleri. Biyolojik geribesleme, hipnoz, gevşeme, kavrayışsal kontrol (yönlendirmeli benzetme ya da dikkati başka yere çekme) hafif ile orta arası şiddette ağrıları olanlarda etkili olabilir. Bu tekniklerin yararının bir başka yönü de bunalıntıyı azaltması ve ağrıyla baş etme özgüvenini kazandırmasıdır. Ek terapi olarak bu teknikler özellikle hafif ağrılarda ilaçlarla birlikte çok işe yarar.

Yardımcı tedavi. Kanserle ilişkili komplikasyonların tedavisine yönelik bu yöntemde genel sağlık duygusunu geliştirme amacı güdülür. Örneğin, ağrılı bir enfeksiyonu kurutmak için antibiyotik, hayatı tehdit eden kronik hastalıkla mücadelede çoğu kez eşlik eden duygusal acıları hafifletmek için depresyona karşı ilaç kullanılır. Bazı antidepresanların ağrı kesici özellikleri de vardır. Kortikosteroidler ruh halini iyileştirir, şişi ve enfeksiyonu azaltır ve iştah açar. Bazı sakinleştiriciler bunalıntıyı ve kanserle birlikte görülen rahatsızlığı azaltır ve giderir. İlacın dozunda, zamanında ya da alınma şeklinde (ağızdan, iğneyle, yapıştırma ile veya süppozüvar) yapılan değişiklikler ağrının hafiflemesini sağlar.

ransın oluşması ve ilacı kesmeyi gerektirecek belirtilerin ortaya çıkmasıdır. Günümüzde ağrının hafifletilmesi, kanser tedavisindeki öncelik haline gelmiştir. Bu uyuşturucuların kanser ağrısı çekenler tarafından gerektiği gibi - ihtiyaç belirdiğinde uygun dozlarda - kullanılması alışkanlık açısından çok az risklidir veya hiç risk oluşturmaz; yararları potansiyel riske oranla daha fazladır.

Ne Zaman Yardım İstenmeli?

- Kanserle ilişkili ağrı geri geldiğinde veya şiddetlendiğinde doktora başvurun.

Narkotik İlaçlar Alışkanlık Yapma Riski Taşır mı?

Geçmişte doktorlar bazı hastaların uyuşturucuya alışacağı korkusuyla narkotik ilaç vermekte tereddüt ederdi. Bu tür korkular kanser ağrısını gereksiz yere artırır. Psikolojik alışkanlık, ilacı tıbbi ihtiyaç sona erdikten sonra da veya sırf yarattığı etki için almak anlamına gelir. Fiziksel alışkanlık ise ağrı giderici etkisine karşı bir tole-

KATARAKT/GLOKOM

Katarakt Nedir?

Katarakt, normalde berrak ve yarı saydam olan göz merceğinin bulutlu hale gelmesiyle ortaya çıkan bir göz hastalığıdır. Katarakt bir veya her iki gözde oluşur, bulanık görme yıllar geçtikçe artar.

Glokom Nedir?

Glokom, göz korneası ile iris arasındaki sıvının artarak ve *kornea* ile mercek arasında birikerek baskı uygulamasıyla ortaya çıkan bir göz hastalığıdır. Bu baskı optik sinirin tahrip olması, ciddi görme kaybı ya da körlük (s. 112'deki şekil) gibi sonuçlara yol açan camısı cisim üzerindeki basıncı artırır. Kronik (açık açılı) glokom 10 vakanın 9'unda görülür ve yavaş yavaş gelişir. Akut (kapalı açılı) glokom aniden başlar; ağrıya ve görme yeteneğinin birkaç gün içinde kaybedilmesine yol açar.

Katarakt ve Glokoma Yol Açan Nedir?

Katarakt *ultraviyole* ışınlar, röntgen ışınları ve mikrodalgalar da dahil olmak üzere, yıllar boyunca radyasyona maruz kalmanın sonucunda gelişir. Bazı kataraktlar göz yaralanmalarına ya da enfeksiyonlara bağlı olarak meydana gelir veya daha şiddetlenir; şeker hastalığı gibi (s. 256) başka hastalıklardan da kaynaklanabilir. Öteki risk faktörleri arasında ilaçlar (steroidler), alkol ve sigara bulunmaktadır. Bazı kişiler açısından bu hastalıklar kalıtsaldır. Glokom gözdeki akış ağının tıkanması ve sıvının normal bir şekilde gözden dışarı akmasının engellenmesiyle oluşur. Bu tıkanmanın nedeni bilinmemektedir.

Glokom daha çok Afrika kökenliler arasında, kalp hastalarında (s. 244), şeker hastalarında (s. 256) veya hipermetroplarda (yakın göremeyenlerde) görülür ve aynı zamanda kalıtsaldır.

Katarakt ve Glokomun Belirtileri Nelerdir?

Kataraktın başlıca belirtisi görüşün ağrısız bir şekilde bulanıklaşması veya “çift görme”dir. Çoğu zaman ışıkların etrafında bulanık halkalar oluşur. Karşıdan gelen far ışıkları parladığı için geceleri araba kullanmak zor olabilir. Kataraktlı kişiler renk ayırt etmekte zorlanır ve gözlüklerini sık sık değiştirmek durumunda kalırlar. Bazı hastalar gözün iyileştirilmesi sayesinde tekrar gözlüksüz okuyabilirler. Kataraktlı insanlar parlak ışığa karşı daha hassastır ve görüşleri loş ışıkta düzelir. Katarakt ağırlaştığında mercek gri ya da sarı bir renk alabilir.

Kronik glokom ilk başta herhangi bir belirti göstermez. Glokom olan kişi yavaş yavaş yan tarafları göremez olur veya kör noktalar görür. Akut glokom ani ve şiddetli göz ağrısına, görme bulanıklığına, ışıkların etrafında hareler görme-yol açar ve çoğu kez mide bulantısı ve kusmayla birlikte görülür. Doğru tıbbi bakım yapılmazsa, sonuç körlük olabilir.

Katarakt ve Glokom Önlenebilir mi?

Katarakt açısından ultraviyole ışınlarını mümkün olduğu kadar önleyen güneş gözlükleri iyi bir tedbir olabilir. Şapkalar veya geniş kenarlı başlıklar yararlı olabilir. Ne var ki, katarakt ömür boyu radyasyona maruz kalmanın sonucu olduğu için, yaklaşık her 4 kişiden

3'ünde bir dereceye kadar gelişebilir. Glokomu önlemenin bilinen bir yöntemi yoktur; ancak düzenli göz muayeneleri sayesinde erken teşhis riski azaltabilir.

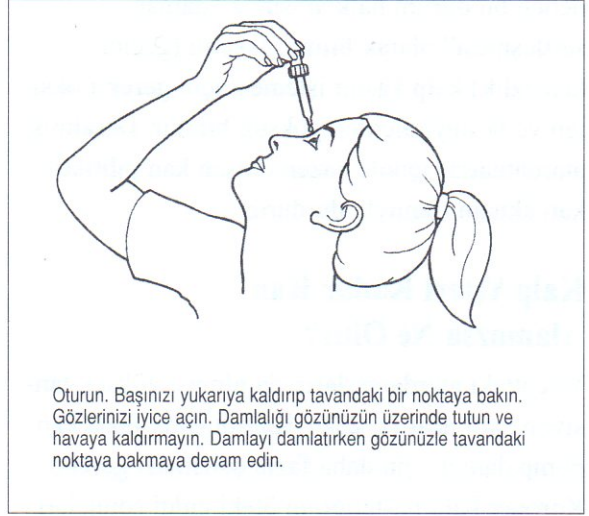
Katarakt Nasıl Tedavi Edilir?

Sorun normal faaliyetleri ciddi şekilde engellediğinde merceği yapay bir mercek ile ikame etmek için ameliyat gerekebilir. Bu işlem ağrısızdır ve etkilidir; görüş yaklaşık %95 iyileşir. Ameliyat noktasına gelmeden önce kataraktla baş etme yöntemleri arasında parlak güneş ışığından uzak durmak, sarı mercekli güneş gözlükleri takmak ve halojen ampuller yerine ısıtıldığında parlak ışık veren ampuller kullanmak yararlı olabilir. Büyük puntolu kitap ve gazeteler vardır; bazı ev aletleri de göz problemi olanlara günlük işlerinde yardımcı olur.

Glokom Nasıl Tedavi Edilir?

Akut glokomun tedavisinde göz damlasını düzenli kullanmak suretiyle basıncın azaltılması amaçlanır. Üç tür göz damlası vardır: Miotikler gözbebeğini küçülttüğü için sıvı hümanın akmasını kolaylaştırır; adrenerjik agonistler sinir ve dokulara etkide bulunarak sıvı akışını artırır; en yaygın tedavi yöntemini oluşturan beta-blokerler, gözde üretilen sıvı miktarını azaltır. Prostaglandin adı verilen yeni bir tip damlayla basıncın azaltılması gündeme gelmiştir. Optik sinir tahrip olmuşsa veya tehlike altındaysa, karbonik anhidraz inhibitörler ağızdan alınır (bu ilaçların göz damlası biçiminde olanları da vardır). Tedavinin etkisini ve sinir tahribatının miktarını değerlendirmek için sık sık göz

muayenesi yapılmalıdır. Bu tedaviler sonuç vermezse veya ilaç kullanmanızı engelleyen başka bir durumunuz varsa, ameliyata başvurulur. Birden fazla ameliyat olmanız gerekebilir.



Ne Zaman Yardım İstenmeli?

- Şiddetli ağrı varsa;
- Bir ya da her iki gözünüzde aniden görememe başlarsa; acil yardım isteyin.
- Bulanık görme, çift görme, ışıkların etrafında hareler görme veya ışığa karşı duyarlılık varsa;
- Glokom ilacınızın yan etkilerini fark ederseniz; doktora başvurun.

KORONER KALP HASTALIĞI

Koroner Kalp Hastalığı Nedir?

Kalbin yüzeyindeki damarlar kalp kaslarına kan taşıyan koroner atardamarlardır. Zamanla bu atardamarların içinde lipit birikir ve bunların sertleşmesine, daralmasına ve içinden geçen kan miktarının azalmasına yol açar. Ateroskleroz denen bu durum halk arasında “damar sertleşmesi” olarak bilinir. İskemi (geçici kansızlık) kalp kasını işlemesi için gerekli oksijen ve besleyicilerden yoksun bırakır. Daralmış atardamarlar içinde bazen oluşan kan pıhtıları kan akışını tümüyle durdurur.

Kalp Yeteri Kadar Kan Alamazsa Ne Olur?

Vücuttaki atardamarların daralması yüksek tansiyona yol açar (s. 234). Kalbin daha fazla kan pompalamak için daha fazla çalışması gerekir. Koroner kalp hastalığının öteki ciddi sonuçları arasında anjin ve miyokart enfarktüsü (kalp krizi) yer alır. Anjinin belirtileri arasında genellikle göğüste hissedilen ağrı ve yanma hissi, basınç veya gerginlik bulunur. Bunlara nefes darlığı veya *çarpıntılar* da eşlik edebilir. Ağrı omuzlarda veya kollardaymış gibi gelebilir. Birkaç dakika süren belirtiler genellikle dinlenme veya nitrogliserin gibi ilaçlarla hafifler. Ancak bazen hiç belirti olmayabilir; buna sessiz iskemi denir. Özellikle istirahat halindeyken meydana gelen anjin gittikçe şiddetlenebilir veya daha uzun sürebilir ve bu gelecekteki daha ciddi bir kalp krizinin uyarısıdır.

Kalp krizi genellikle lipit veya kan pıhtısının arteri tümüyle tıkaması sonucu oluşur. Kan tedarikinin aniden durması kalp kasında ciddi,

çoğu kez de sürekli veya ölümcül tahribata yol açar. Kalp krizleri genellikle hiçbir uyarı veya belirti görülmeden meydana gelir.

Otuz dakika veya daha fazla süren ağrı dayanılmaz olabilir ve istirahat etmeden ya da nitrogliserin almadan geçmez.

Koroner Kalp Hastalığı Önlenebilir mi?

Koroner kalp hastalığının ileri yaş, erkek olmak veya ailede kalp hastalığının bulunması gibi bazı risk faktörleri sizin kontrolünüz altında değildir. Ancak yaşam tarzını değiştirmek anjini kontrol altına almak ve kalp krizini ya da kalp krizinin tekrarlamasını önlemeye yardımcı olabilir.

Sigarayı bırakın. Kalbiniz hastaysa, sigarayı bırakmak çok önemlidir (s. 24). Doktorunuzla birlikte sizin için en uygun stratejiyi belirleyin.

Yediklerinize dikkat edin. Atardamarlardaki yağlı birikintiler kolesterol içerir. Yediklerinizde doymuş yağ ve kolesterol miktarını azaltmanız lipit oluşumunu asgariye indirir. Tuzu azaltmak da arterdeki sertleşmeyi azaltabilir (s. 16).

Kilo verin. Vücut ağırlığı ortalama kilosunun %30 üzerinde olanlarda koroner kalp hastalığı riski büyüktür. Uygun bir beslenme programıyla kilo vermek ve egzersiz yapmak kalbinizin üzerindeki yükü hafifletir.

Egzersiz yapın. Hareketsizlik koroner kalp hastalığı açısından büyük bir risk faktörüdür. Yaşınız ne olursa olsun, egzersiz yapmak atardamar sertleşmesi ve koroner kalp hastalığı tehlikesini azaltır (s. 20). Kilo verme veya egzersiz programına başlamadan önce doktorunuzla konuşun.

Tansiyonunuzu düşük tutun. Yukarıdaki stratejiler aynı zamanda tansiyonu düşürmeye yardım eder; bu da koroner kalp hastalığı riskini azaltır. Buna ilaveten doktorunuz tansiyon düşürücü bir ilaç yazabilir.

Şeker hastalığınızı gözleyin (s. 256). Şeker hastasıysanız, diyet, egzersiz ve kilo vermek kan şekerinizi kontrol altında tutmanıza yardım eder. İlaçlar da gerekli olabilir.

Kendinizi eğitin. Kalp krizinin belirtileri şunlardır:

- Göğüste 2 dakikadan uzun süren baskı, doluluk, sıkışma veya ağrı.
- Omuza, kollara veya boyna yayılan ağrı.
- Baş dönmesi, yorgunluk, terleme, mide bulantısı veya nefes darlığı.

Koroner Kalp Hastalığı Nasıl Tedavi Edilir?

Anjinin tedavisindeki ilk seçenek genellikle ilaçtır. İlaçlar arterlerdeki kan akışını iyileştirir veya kalbin aşırı çalışmasını önler. Nitrogliserin, beta-blokerler, kalsiyum kanal blokerleri gibi atardamar *spazmı* riskini azaltan ve düzensiz kalp atışlarını kontrol eden seçenekler vardır. Aspirin (s. 27) kan pıhtılaşmasını önleyebilir; bu amaçla aspirin almadan önce doktorunuzla konuşun. E vitamininin de bazı yararları olabilir, ancak bunlar kanıtlanmamıştır. Kalp krizi meydana geldiğinde kan pıhtılarını hızla çözmek için trombolitik ilaçlar verilir. Ameliyat hem kalp krizi tedavisinde hem de anjin ve kalp krizini önlemek için kullanılan bir seçenektir. Anjiyoplasti lipit tabakasını düzleştirmek için atardamarın içine bir sonda

sokularak atardamarın genişletilmesine veya özel bir kazıma aletiyle lipidin kesilmesine dayanan bir tekniktir. Bir başka yöntem de vücudun herhangi bir yerinden alınan toplardamarın koroner atardamara dikilerek bloke olmuş bölgenin pas geçilmesidir (bypass işlemi).

Ne Zaman Yardım İstenmeli?

- Kalp krizi geçirdiğinizi düşünüyorsanız; ağrının geçeceğini kabul etmeyin; verilecek ilaçlar pıhtıyı çözerken kalp krizini, tahribatın sürekli hale gelmesini veya ölümcül olma riskini azaltacağı için; acil yardım isteyin.
- Beklenmedik bir göğüs ağrısı birkaç dakikadan fazla sürerse; doktora başvurun.

KRONİK BRONŞİT / AMFİZEM

Kronik Bronşit ve Amfizem Nedir?

Kronik bronşit akciğerlerde kalıcı, tekrarlayıcı enfeksiyon veya tahriştir. Tahriş olma sonucunda bronş ve bronşiyol denen ve havayı ciğerlere taşıyan büyük ve küçük geçitler iltihaplanıp şişer. İltihaplanan tüplerin büyük miktarlarda koyu bir sıvı akıtması akciğer tıkanıklığına ve öksürüğe yol açar.

Amfizem bronşiyollerin ucundaki küçük hava torbaları olan alveollerle ilgilidir. Minik üzüm salkımlarına benzeyen bu torbalar elastiktir. Nefesinizi içinize çektiğinizde genişler ve oksijenin kan hücreleri tarafından alınıp vücuda taşınabilmesi için havayı tutarlar. Bu alışveriş esnasında kan hücreleri karbondioksit verirler ve bu, nefesinizi verdiğinizde dışarı atılır.

Amfizem bu torbaların elastikiyetlerini yitirmesidir; bunun sonucunda bazıları yırtılır ve nefes alıp verme çok zorlaşır. Amfizem aynı zamanda bronşiyollerin daralmasına, nefes almanın zorlaşmasına ve akciğerlerde kötü hava kalmasına da yol açar.

Çoğu kez kronik bronşit ve amfizem birlikte görülür; bu duruma kronik tıkalıcı akciğer hastalığı adı verilir.

Kronik Bronşit ve Amfizeme Yol Açan Nedir?

Her iki hastalığın da en çok görülen nedeni sigara içmek veya sigara içilen yerlerde bulunmaktır. Ender durumlarda kronik tıkalıcı akciğer hastalığı kalıtsaldır; vücut alfa-1-antitripsin maddesini üretemez ve enzimlerin hava yolu elastikiyetini tahrip etmesine izin verir. Kronik tıkalıcı akciğer hastalığı tehlikeli

ve tahriş edici gazlara maruz kalınan işlerde çalışanlarda da görülür. Kronik bronşitin ağırlaşması akut viral veya bakteriyel enfeksiyondan da kaynaklanabilir. Hava kirliliği ya da kimyasal gazlar da sorun yaratabilir.

Kronik Bronşit ve Amfizemin Belirtileri Nelerdir?

Kronik bronşitin belirtileri arasında nefes darlığı, hırıltılı soluma, nefes vermede zorlanma, arka arkaya en az 2 yıl ve 3 ay boyunca devam eden ve bol miktarda balgam üreten (sabahları daha kötü) öksürük sayılabilir. Amfizem özellikle merdiven çıkma gibi zorlanma durumlarında nefes darlığına yol açar, ancak öksürüğü daha hafif ve daha “kurudur” (balgam oluşturmaz).

Ağır kronik tıkalıcı akciğer hastalıklarında öksürükle birlikte kan da gelebilir ve sürekli göğüs ağrısı ya da kanınızdaki oksijen düzeyinin yeterli olmadığının işareti olarak mavi bir cilt rengi görülür. Kalbin sağ tarafında yetmezlik oluşabilir ve bu bacaklarda ya da ayak bileklerinde şişliğe yol açar. Ağır kronik tıkalıcı akciğer hastalığı olanların vücudunun fıçı gibi olması ilginçtir. Akciğerlerin tahribatı yavaş yavaş artar ve bu, dışarıdan oksijen verilmesine bağımlı hale gelmeye ve hatta ölüme yol açar.

Kronik Bronşit ve Amfizem Önlenebilir mi?

En etkili önlem sigara içmemektir (sigarayı bırakmak için s. 24’e bakın). Kronik tıkalıcı akciğer hastalığınız varsa, dumandan, gazlardan, kirli havaya veya üst solunum yolları alerjisi

uyarıcılarında (toz bitleri, polen, küf, hayvanların kürk veya tüy parçaları, kimyasal gazlar, hava kirliliği, yiyecek katkı maddeleri ve bazı ilaçlar) uzak durun. Soğuk algınlığına (ellerinizi sık sık yıkamak ve hasta insanlarla temas etmemek suretiyle) veya öteki üst solunum yolları hastalıklarına karşı önleyici önlem alınız, çünkü bunlar bronşit nöbetlerini şiddetlendirir. Enfeksiyon riskini azaltmak için doktorlar çoğu kez hemen antibiyotik kullanılmasını tavsiye eder. Doktorunuz kabul ederse, grip mevsimi başlamadan 6 hafta önce grip veya zatürree aşısı olun. Bazı insanlar iş değişikliklerinden ya da temiz, ılıman ve kuru bir iklimin olduğu bölgelere taşınmaktan fayda görür.

Kronik Bronşit ve Amfizem Tedavi Edilebilir mi?

Bu hastalıkların kesin tedavisi yoktur. Tedavideki amaç enfeksiyonu önlemek veya belirtileri hafifletmektir. Sigara içiyorsanız, bırakmalısınız! Günde 8 - 10 bardak sıvı içmek balgamı inceltir ve nefes vermeyi kolaylaştırır; asetilsistein ilacı da akıntıları inceltir. Vücuttan sıvıları akıtmak için birisi sırtınıza hafifçe vururken öne eğilip öksürmek balgamı gevşetir. Uygun nem miktarı hava geçirtilerini nemli tutar; soğuk bir buhar üretici makine veya sıcak duş aracılığıyla balgamınızı yumuşatabilir ve öksürüğü kolaylaştırabilirsiniz. Egzersiz, özellikle günde 3 defa 5 - 15 dakika yürümek, nefes alma kapasitesini iyileştirir. Bazı durumlarda nefes alma egzersizleri yararlı olabilir. Sakın öksürük kesici veya teskin edici ilaçlar kullanmayın. Bronş genişletici inhalasyon ilaçları hava yolu

kaslarını gevşeterek daha rahat nefes almayı sağlar. Bazı doktorlar iltihaplanmayı azaltmak için beklomezon gibi kortikosteroidleri tavsiye eder, ama bu tür ilaçların kronik tıkalı akciğer hastalığını iyileştirdiği kanıtlanmamıştır ve bunlar daha çok astım tedavisinde etkilidir. Antibiyotikler viral değil, bakteriyel enfeksiyonlara karşıdır. Genellikle üst solunum yolu enfeksiyonlarının ilk belirtisinde antibiyotik verilir. Ağır vakalarda antibiyotiğin damardan verilebilmesi için hastaneye yatmak gerekebilir. Vücutlarında alfa-1-antitripsin eksikliği olanlara bu enzim enjekte edilmelidir. Durumunuz ağırsa oksijen düzeyini yükseltmek için 24 saat oksijen terapisine ihtiyacınız olabilir. İdrar sökücüler vücuttaki aşırı sıvıyı akıtarak kalp üzerindeki yükü hafifletirler. Digitalis bazen birlikte görülen kalp yetmezliğine yardımcı olur. Ağır vakalarda akciğer transplantasyonu veya kalp-akciğer transplantasyonu gerekebilir.

Ne Zaman Yardım İstenmeli?

- Eğer kronik tıkalı akciğer hastalığı teşhisi konmuşsa;
- Ateş, göğüs ağrısı veya bacak ya da ayak bileklerinde şişme olduğunda;
- Dinlenirken veya çok az fiziksel hareket yaptığınızda nefes darlığı oluşursa;
- Balgamınız kalınlaşırsa veya kan içeriyorsa,
- Cildinizin rengi maviye veya mora dönüyorsa;
- doktora başvurun.

OSTEOPOROZ

Osteoporoz Nedir?

Kemiklerdeki minerallerin yavaş yavaş kaybıyla ortaya çıkan duruma osteoporoz denir. Kemikler zamanla kütlelerinden bir miktarını kaybeder ve gözenekli, zayıf ve kırılmaya eğilimli hale gelir. En çok etkilenen kemikler bel kemiği, kalça kemikleri ve bileklerdir. Osteoporoz yaşlanmayla ilgili normal bir durumdur ve kadınları erkeklerle göre 4 kat daha fazla etkiler. Ağır vakalarda osteoporoz ağrıya, acıya ve hareketsizliğe yol açar; hareket kabiliyetinin azalmasıyla birlikte kemiklerin kırılma riski artar.

Osteoporozu Yol Açan Nedir?

Öteki dokular gibi kemiklerdeki hücreler ve yapılar da sürekli yenilenir. Fosfor ve kalsiyum gibi mineraller eridikleri ve hareket ettikleri için vücut kaybedilenlerin yerine yenilerini getirir. Ne var ki, yaşlandıkça vücudun mineralleri yenileme düzeyi kaybedilen mineral miktarının altında kalır. Bir zamanlar dayanıklı ve sağlam olan kemikler kırılgan ve gözenekli hale gelir. Osteoporozda kemik bozulması ile kemik oluşması arasındaki dengesizlik hormon değişiklikleriyle hızlanır; bu durum kadınlarda özellikle menopoz (s. 206) döneminde görülür. Yiyeceklerdeki kalsiyumun yetersiz olması (özellikle de kemik büyümesinin hızlı olduğu buluş çağında) önemli bir etkidir; çünkü yeterli kalsiyum alınmazsa, vücudun kemik sağlamlığını kazanması mümkün değildir. Egzersiz kalsiyum kaybını engeller ve kemiğin büyümesini teşvik eder; egzersiz yapmamak ise tam tersine kemik kaybını hızlandırır. Öteki risk faktörleri şunlardır: Sigara ve alkol içmek; aşırı zayıf olmak; hormonal dengesizlik ya da kronik akciğer hastalıkları gibi bazı tıbbi problemler; uzun süre kortikosteroid veya tiroid ikame hor-

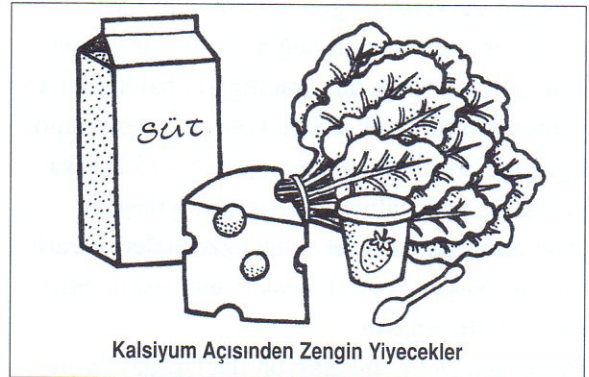
monları almak ve uzun süre yatakta kalmış olmak.

Osteoporozun Belirtileri Nelerdir?

Osteoporoz genellikle çok ilerleyene kadar belirti vermez. Bundan sonra bazı kemiklerde, özellikle belde ağrılar başlar. Kemik kütlesi kaybı bazı kemikleri sıkıştırarak boyun kısalmasına ve kambura yol açar. Rahatsızlanan kemikler özellikle de bilek, kalça ya da bel kemiği en küçük bir olayda bile kırılmaya eğilimlidir. Osteoporoz kemik kalsiyumunun %30'u yitirilmeden röntgende görülmez.

Osteoporoz Önlenebilir mi?

Osteoporozu önlemek için ne kadar erken önlem alırsanız, uzun vadede o kadar yararlı olur. Yeterli miktarda kalsiyum içeren yiyecekler yemek veya kalsiyumlu ilaçlar almak önemli bir önleyici tedbirdir. Risk altındaki kişiler için tavsiye edilen günlük kalsiyum alımı genellikle 1000 - 1500 miligramdır. Tavsiye ilaçları da bu miktarda almalısınız. Kalsiyum açısından zengin olan yiyecekler arasında süt ürünleri de bulunur, ancak yeşil lifli sebzelerde, fasulyede, kuruyemişlerde, saf portakal suyunda ve tahıl ürünlerinde de kalsiyum vardır. Yeterli miktarda



D vitamini (günde 400 IU) almak önemlidir; bu vitamin vücudun kalsiyumu emmesine ve kullanmasına yardım eder. Günde 10, 15 dakika güneşte durmak da faydalıdır.

Egzersiz de kemikleri güçlü tutmaya yardımcı olabilir (s. 20). Ancak bu egzersizin düzenli ve “yük kaldırmak”la ilgili olması gerekir. Örneğin koşmak veya yürümek, kemikler açısından yüzmeye göre daha etkilidir. Öteki yük taşımayla ilgili egzersizler arasında tenis, bisiklet sürmek, dans, kayak, hafif aerobik ve ağırlık kaldırma sayılabilir. Osteoporoz riski sigara içenlerde daha yüksektir; bu nedenle sigarayı bırakmak çok önemlidir (s. 24).

Pek çok kadın menopoza girer girmez başlatılan uzun vadeli *östrojen ikamesi tedavisinden* yarar görür. Biraz kemik kaybetseler de, kemik kaybı hızı yavaşlar. Östrojen hormonu almak kaybolan kemiği yerine getirmez ve östrojen tedavisi durdurulduğunda kemik erimesi hızla ilerler. Bütün kadınlar östrojen almaya müsait değildir ve bazı kötü riskler de söz konusudur. Östrojen tedavisinin olumlu veya olumsuz yanları kişiden kişiye değiştiği için, bu konuyu doktorunuzla görüşün.

Osteoporoz Nasıl Tedavi Edilir?

Osteoporoz oluşuktan sonra tedavi, bunu yavaşlatmayı, kemiklerdeki mineral erimesini önlemeyi, kemik kütlesini mümkün olduğu kadar ikame etmeyi ve kırıkları önlemeyi hedefler. En önemli adım hem yiyecekler hem de ilaç yoluyla kalsiyum ve D vitamini alımını artırmaktır.

Östrojen tedavisi menopozdan sonra osteoporozla yakalanan, kendisinde veya ailesinde meme *kanseri* görülmemiş kadınlar için standart tedavidir. Östrojen, kemiğin mineral erimesini

yavaşlatır ve hem ağızdan alınabilir hem de deriye plaster olarak yapıştırabilir. Östrojen tedavisine uygun olmayan kadınların günde 1500 mg kalsiyum ve 400 IU D vitamini alması en iyi yöntemdir. Fosamax (alendronat) gibi biyofosfonatlar mineral erimesini yavaşlatır, kemik kütlesini artırır ve kırık riskini azaltır. Östrojen alamayan ve osteoporozla yakalanan kadınlar için bilinen en iyi tedavi yöntemi budur. Çok ağır vakalarda doktorlar kemik minerallerinin erimesini yavaşlatan kalsitonin verirler.

Daha önce belirtildiği gibi, ağırlık kaldırma egzersizleri kemik erimesini yavaşlatır. Elbette aşırı zorlayıcı faaliyetler kemik kırılması riskini taşır; bu nedenle osteoporozu olanlar herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce doktora danışmalıdır.

Aspirin gibi ağrı kesiciler (s. 27) osteoporozun yol açtığı ağrıya yardımcı olabilir. Bu hastalığın en büyük tehlikesi düşme ve kırıklar olduğu için, osteoporoz tedavisi çoğu kez yaralanmayı önleyici önlemleri de içerir. Evdeki ışıklıdırmanın ve zeminin iyileştirilmesi, banyoya tutunacak yerler yaptırılması, baston ve yürütgeç kullanılması, bunlar arasındadır.

Ne Zaman Yardım İstenmeli?

- Bir düşme ya da kaza sonucu kemiğiniz kırıldığında acil yardım isteyin.
- Menopoz dönemini geride bırakmış, osteoporozla ilgili risk faktörleri olan bir kadınsanız, doktora başvurun.

PEPTİK ÜLSER / GASTRİT

Peptik Ülser Nedir?

Peptik ülser midenin ya da onikiparmak bağırsağının (ince bağırsağın üst kısmı) muköz zarlarında (vücuttaki boşlukları kaplayan zarlar) oluşmuş, işleyen veya işlemeyen bir yaradır. Midede oluşan ülserlere gastrit ülseri; onikiparmak bağırsağında meydana gelen ülserlere on iki parmak bağırsağı (duodenum) ülseri denir. Yemek borusunda ülser ender görülür ve peptik ülser olarak anılmaz.

Peptik Ülsere Yol Açan Nedir?

Sindirim sistemi, yiyecekleri faydalı elemanlara dönüştürmek için güçlü asitler, pepsin gibi enzimler ve gastrin gibi hormonlar üretir. Mide-bağırsak sistemini kaplayan zarlar bu dokuları aşındırıcı unsurlara karşı korumak için mukus üretir. Ne var ki, aşırı asit ve aspirin gibi tahriş edici ilaçlar veya bir bakteriyel enfeksiyon gibi bir hastalık bu zarları tahrip edebilir. Bu durumda asitler ve enzimler korumasız dokuyu yiyerek ülsere yol açar.

Kabaca her 5 peptik ülser vakasının (özellikle on iki parmak barsağı ülseri) 4'ü *Helicobacter pylori* bakterisi enfeksiyonundan kaynaklanır. Öteki vakalar midenin aşırı asit yapmasına yol açan gastrin oluşmasını artıran tümörlerin sonucu olabilir. Bazı kişiler peptik ülsere eğilimli kalıtsal bir yapıya sahiptir. Uzun süre kortizon (steroid), aspirin (s. 27) veya iltihaba karşı steroid dışı ilaçlar (s. 28) kullanmak mide zarının hasar görmesine yol açar ve ülser riskini artırır. Halk arasında yaygın bir görüş olmasına rağmen, stres ve baharatlı yiyecekler ülsere yol açmaz, ancak ülser oluşuktan sonra bunlar ve

ayrıca alkol, kafein ya da sigara hastalığı daha da kötüleştirir. Sigara içmenin ülserin iyileşmesini yavaşlattığı kanıtlanmıştır.

Peptik Ülserin Belirtileri Nelerdir?

Peptik ülseri olan herkeste belirti görülmez. Ülser midedeyse, yemekten hemen sonra inceden inceye bir ağrı tipik belirtiler arasındadır; onikiparmak bağırsağı ülserinde ise, yemekten birkaç saat sonra başlayan ve bir şeyler yedikten ya da su içtikten sonra geçen kemirici bir ağrı görülür. Bazen ağrı göğse ya da sırtta da yayılır. Ağrı birkaç hafta sürebilir ve sonra tekrarlamak üzere kaybolur. Öteki belirtiler arasında hazımsızlık, mide ekşimesi, mide bulantısı, kusma ve bazı vakalarda kilo kaybı bulunur. Ağır vakalar iç kanamaya, dışkının siyah ya da asfalt rengi olmasına yol açar. Bazı kişiler kahve telvesine benzeyen kanlı bir madde kusar. Genelde kanama ağrıdan önce başlar. Aşırı ağrı midenin, daha çok da onikiparmak bağırsağı zarının ya da duvarının tümüyle delindiğini ifade eder.

Peptik Ülser Önlenebilir mi?

Peptik ülserle ilgili bakteriler 60 yaşını geçen hemen hemen herkeste vardır. Enfeksiyonun nasıl önleneceği bilinmemekle birlikte, mikrop herkeste ülsere yol açmaz.

Önlemenin en etkili yollarından birisi sigarayı bırakmaktır (s. 24). Uzun süre aspirin veya ağrı kesici kullanmamakla da riski azaltabilirsiniz. Daha önce ülser geçirmiş olanlar alkol, sigara ya da geçmişteki belirtilere yol açan yiyeceklerden kaçınmalıdır. Yemekle ilgili stratejilerin (sık

ve az yemek) çok iyi geldiğine dair güçlü kanıtlar yoktur. Ülser riski erkeklerde, sigara içenlerde ve aile fertlerinde bu hastalığın bulunduğu kişilerde yüksektir.

Peptik Ülser Nasıl Tedavi Edilir?

Hafif vakalarda mide asitini azaltan veya mide zarını kaplayayan ilaçlarla ağrı azatılabilir. Bu ilaçların pek çoğu reçetesiz satılmaktadır. Antasitler de ağrıyı alabilir, ancak ülser tedavisinde düşük dozda alınmalıdır. Ülserlerin çoğunluğu 6 - 8 haftalık bir tedaviyle iyileşir, ancak ülserin bir yıl içinde tekrarlama riski yüksektir. Ülser geçirmiş olanlar aşırı kafeinden (kahve, çay, kola ve çikolata) veya alkolden (s. 15) uzak durmalıdır. Sigara ülserin oluşmasına ve iyileşme sürecinin yavaşlamasına yol açtığı için sigara içenler sigarayı bırakmalıdır (s. 24).

Doktorlar çoğu kez asit emici olan bir antasid ile metronidazol ve tetrasiklin gibi iki antibiyotik bir arada vererek olası bakteriyel enfeksiyonu tedavi etmeye yönelir. Ağrı devam ettiğinde gastroskopi (midenin içinin muayenesi) daha ciddi durumların söz konusu olup olmadığına bakmak için kural olarak uygulanır. Bunlar tümör veya yara izi dokusu oluşması gibi ameliyat veya başka tedaviler gerektiren durumlardır. Günümüzde son derece etkili tedavi yöntemleri uygulandığı için, ameliyata genellikle gerek kalmaz.

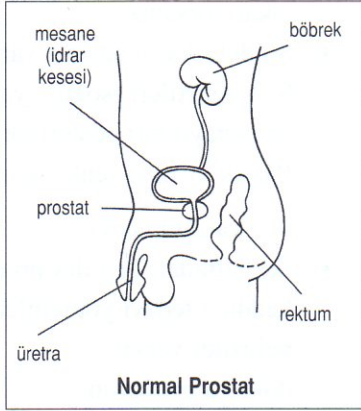
Ne Zaman Yardım İstenmeli?

- Kanlı veya siyah, zift rengi dışkı çıkarıyorsanız;
 - Şiddetli karın ağrınız varsa;
 - Şok belirtileri (soğuk, yapışkan, nemli cilt veya bayılma) gösteriyorsanız;
 - Parlak kırmızı renkte kan kusuyorsanız;
- acil yardım isteyin.
- İki haftadan beri devam eden ve kendi kendine tedavi yöntemleriyle geçmeyen belirtiler varsa;
- doktora başvurun.

PROSTAT SORUNLARI

Prostat Nedir?

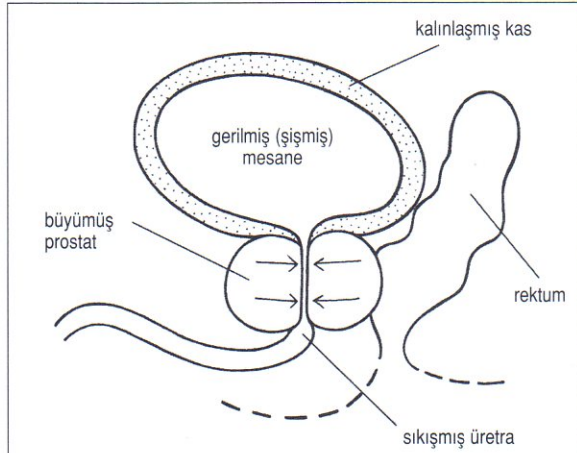
Sadece erkeklerde olan prostat, mesanenin hemen altında ve rektumun önünde bulunan kestane biçimin-deki bir bezedir. Üretranın etrafını sarar. Orgazm esnasında meniye karışan bir sıvı üretir.



Prostat Etkileyen

Sorunlar Nedir ve Bunlara Neler Yol Açar?

Selim prostat büyümesi muhtemelen erkek hormonlarındaki dengesizlikle başlar. Yaşlanmanın normal bir parçası olan bu durum bir *kanser* değildir. Prostatit genellikle bir bakterinin etki-



Selim Prostat Büyümesi

Büyüyen prostat üretrayı sıkıştırarak idrar sorunlarına yol açar.

siyle prostat bezinin iltihaplanmasıdır. Prostat kanseri prostatta meydana gelen bir *tümördür*. Bu tümör zaman içinde ve genellikle çok yavaş büyür. Şişlik yeteri kadar büyüdüğünde belirtiler meydana getirir. Kanserli hücreler *metastaz* yapabilir, yani vücudun öteki kısımlarına yayılabilir. Kesin nedeni bilinmemekle birlikte erkek hormonlarının, kalıtımın ve başka etmenlerin rol oynadığı söylenebilir.

Prostatlı Durumun Belirtileri Nelerdir?

Selim prostat büyümesi idrar sorunlarına yol açar. Zayıf, ikircimli veya kesik kesik akış; idrar akışını durdurmada güçlük veya idrar kesesini tümüyle boşaltamama bunlar arasındadır. Antihistamin ve dekonjestan içeren soğuk algınlığı ve alerji hapları da dahil olmak üzere bazı ilaçlar bu belirtileri artırır. Selim prostat büyümesi olan erkeklerde sık sık, özellikle uykuyu bölecek şekilde idrara çıkmak tipiktir. İdrara çıkma ihtiyacı o kadar zorunlu hale gelir ki, tuvalete gitmek ertelenemez. Prostatit idrar veya menide kana, ürpermeye, ateşe, karnın alt kısmında veya testislerde ağrıya ve bazen de acılı ve zor idrar boşaltımına yol açar. Prostat kanseri genellikle erken aşamalarında hiçbir belirti göstermez. Tümör büyüdükçe selim prostat büyümesindeki benzer idrar sorunları ortaya çıkabilir. Metastaz yapmış olan prostat kanseri yorgunluğa, güçsüzlüğe ve sırt, kaburga, kalça, omuz ya da öteki kemiklerde ağrıya yol açabilir.

Prostat Sorunları Önlenebilir mi?

Tek kelimeyle hayır. Selim prostat büyümesi

erkekler açısından hayatın bir olgusudur. Bu, yeteri kadar uzun yaşayan hemen hemen bütün erkeklerde görülür. Prostatit bir enfeksiyon hastalığıdır, ama bulaşıcı değildir. Bazen idrar yolları veya mesane enfeksiyonundan ya da penise sonda sokulan tıbbi bir müdahaleden sonra meydana gelebilir. Prostat kanserini önleyici kanıtlanmış bir strateji yoktur; ancak az yağlı ve bol sebze gıdanın biraz koruyucu olduğu söylenmektedir.

Prostat Sorunu Nasıl Tedavi Edilir?

Selim prostat büyümesi tedavi gerektirecek kadar ciddi hale geldiğinde, prostat tamamen veya penisten sokulan bir aletle kısmen alınır. Bakterilerin yol açtığı prostatit sulfametoksazol artı trimetoprim ya da siprofloksasin gibi antibiyotiklerle 6 hafta içinde tedavi edilebilir. İltihaplanma başka bir nedenden kaynaklanıyorsa, tedavi belirtileri hafifletmeyi amaçlar ve yatak istirahati, bol sıvı alma, aspirin ya da başka ağrı kesici (s. 27) kullanmak yöntemlerine dayanır. Tıkanıklığın görüldüğü bazı vakalarda idrar için sonda takılır. Prostat kanseri tedavisi karmaşık ve tartışmalı bir konudur. Birçok vakada tümör çok yavaş büyüdüğü için insan hayatını tehdit etmeyebilir. Bu nedenle “bekleyerek görmek” seçeneği dikkate alınmaya değerdir. İzleme süreci kanserin hızla büyüdüğünü gösterdiğinde prostatı toptan almak mümkündür. Radyasyon tedavisi cerrahi girişime başvurmada kanserli hücreleri yok etmek için uygulanır, ancak prostat vücutta kaldığı için bu tedavinin hastalığı ortadan kaldırdığını kesin bilmek olanaksızdır. Kimi zaman ameliyat ile radyasyonun kombinasyonu tavsiye edilir. Bu yöntemler idrar tuta-

mama ve cinsel iktidarsızlık riskini içermektedir.

Son yıllarda brakiterapi ya da tohum transplantasyonu denen yeni bir teknik geliştirilmiştir. Bu yöntemde, daha güçlü radyasyonu doğrudan hasta hücrelere verebilmek için içeriye radyoaktif metal parçacıkları konmaktadır. Kriyoşürji adı verilen bir başka teknikte ise prostat dokuları ameliyat edilmeksizin süper soğukluktaki bir sondayla dondurulup imha edilir. Bu yöntemlerin güvenilir olup olmadığı ve geleneksel ameliyat ya da radyasyon kadar etkili olup olmadığı henüz araştırılmaktadır.

Tümörün prostat çevresindeki dokulara ya da vücudun öteki kısımlarına yayılmaya başladığı ağır vakalarda çoğu kez tek seçenek ağrılı kemik metastazına yönelik hormon ve/veya radyasyon tedavisidir.

Pek çok vakada doktorlar bu yaklaşımların karışımını kullanırlar. Hangi tedavi yönteminin seçileceği yaş, genel sağlık durumu, kanserin safhası ve hastanın istekleri gibi birçok etkene dayanır.

Ne Zaman Yardım İstenmeli?

- İdrara 12 saatten daha fazla çıkmadıysanız; doktora başvurun.
- İdrara çıkmakta zorlanıyor veya geceleri idrar yapmak için sık sık kalkıyorsanız;
- İdrarınızda ya da meninizde kan gördüğünüzde; doktora başvurun.

SİNÜZİT / ALERJİK NEZLE

Sinüzit ve Alerjik Nezle Nedir?

Sık görülen bu durumlar burnun ve sinüslerin (burun ve yüz boşlukları) içindeki mukoza zarlarının iltihaplanmasıyla ortaya çıkar. Akut sinüzit çoğu kez bir soğuk algınlığı ya da gribi izler ve genellikle tedavi yoluyla 1 – 2 hafta içinde geçer. Kronik sinüzit genellikle daha hafiftir, ancak daha uzun sürer ve yıl içinde tekrarlar. Alerjik nezle (“saman nezlesi”) kronik bir durumdur. Bazı kişiler bunun belirtilerini bütün yıl boyunca çekerler, ancak çoğu kişinin sorunları belli mevsimlerde birkaç hafta devam eder.

Sinüzite ve Alerjik Nezleye Yol Açan Nedir?

Akut sinüzit çoğu kez vücudun direncini azaltan ve ardından bakteriyel enfeksiyonun gelişmesine yol açan viral bir enfeksiyonun sonucudur. Enfeksiyon kişiden kişiye geçebilir veya diş apsesi gibi ağızdaki bir enfeksiyondan kaynaklanabilir. Kronik sinüzit tedavi edilmemiş ya da inatçı akut sinüziti izleyebilir, ama bazı vakalar havadaki toz, kimyasallar, gazlar ya da duman gibi uyarıcılara maruz kalmak yüzünden ortaya çıkar. Sigara içenler, burnunda *polip* olanlar veya sinüs açıklıkları veya burun delikleri doğuştan çok küçük olanlar kronik sinüzite özellikle eğilimlidir.

Alerjik nezle vücudun polen, toz, küf, küçük böcekler veya hayvan tüyü ya da deri parçalarına hassas olmasıyla başlar. Farklı kişilerin farklı alerji uyarıcılarına karşı hassasiyeti vardır. Bazı kişiler bitki ya da ağaçların polenlerine karşı alerjik oldukları için, belirtileri

mevsimseldir ve birkaç hafta sonra geçer. Nezle bazı ilaçlara, yiyeceklere ya da ısı değişikliklerine karşı bir tepki de olabilir.

Sinüzitin ve Alerjik Nezlenin Belirtileri Nelerdir?

Sinüzitte mukoza zarları iltihaplanır. Şişme sümüğün sinüslerden akışını tıkar. Basınç oluşur ve bu, baş ağrısına ya da burnun iki göz ortasındaki noktasında, yanaklarda veya çene ya da dişlerin üst kısımlarındaki hasta sinüslerde acıya ve şişmeye yol açar. Ağrı sabahları daha kötü olabilir veya başınızı aşağı ya da öne eğdiğinizde artabilir. Zaman zaman gözleriniz sulanır ve göz kapaklarınız şişer. Sarımsı yeşil, koyu bir burun akıntısı tipiktir. Tıkanmış burun kanalları sizi ağzınızdan nefes almaya zorlar. Ateş ve ürperme, zaman zaman koklama ve tatma duyusunun kaybı gündeme gelir ve “burun”dan konuşursunuz.

Alerjik nezlenin belirtileri sıradan soğuk algınlığına benzer: Hapşırma (kimi zaman şiddetli ve sık sık); burunda akıntı ve kaşınma; kaşınan, kızarmış, sulu gözler; öksürük ve muhtemelen hırıltılı soluma; baş ağrısı; ağız veya boğazda sürekli gıcık duygusu. Genellikle yoğun miktarda berrak ve sulu bir burun akıntınız olacaktır. Saman nezlesi de denmesine rağmen, bu hastalığın samanla hiçbir ilgisi yoktur.

Sinüzit ve Alerjik Nezle Önlenebilir mi?

Sinüzit riskini azaltmak için soğuk algınlığı geçirenlerden uzak durun. Ellerinizi sık sık yıkayın ve burnunuza ve gözlerinize

götürmeyin. Kendiniz soğuk aldığınızda odanın havasını nemlendirmek için sobanın veya radyatörün üzerine içi su dolu bir kap koyun. Bol sıvı için ve akıntıyı sağlamak üzere başınızı yüksek tutarak uyuyun. Burnunuzu hafifçe üfleyin. Dış temizliğinize dikkat edin. Alerjik nezlenin etkilerini en aza indirmek açısından havanın temizlenmesi ve alerji uyarıcılarının yok edilmesi için havalandırma aletleri kullanın. Bu aletlerin filtrelerini düzenli olarak değiştirin. Polen miktarı yüksek günlerde dışarıya çıkmayın. Burnunuzu ve ağzınızı bir maskeyle kapatma gereğini duyabilirsiniz. Toz almak, bahçe işleri ve ot kesmek gibi işlerden uzak durun. Evcil hayvanınıza karşı alerjiniz varsa, hayvanın tüylerini temiz tutun ve yatak odanıza sokmayın. Akşamları saçınızı yıkayın ve yastık kılıfınızı sık sık değiştirin.

Sinüzit ve Alerjik Nezle Nasıl Tedavi Edilir?

Pek çok sinüzit vakası reçetesiz satılan ilaçlarla tedavi edilebilir. Burundan ve ağızdan alınan dekonjestanlar ve antihistaminler (doktorun tavsiye ettiği şekilde dikkatle kullanıldığında) şişi indirir ve akıntıyı sağlar. Nefesin içine buhar çekmek ya da serum spreyi kullanmak burun geçitlerini nemlendirir ve rahatlatır. Ağrı kesiciler, buz torbası veya ısıtma tamponları sinüs ağrısını ve baş ağrısını alabilir. Doktorunuz enfeksiyonu ortadan kaldırmak için antibiyotik veya iltihabı ve histamin tepkisini azaltmak için steroid alerjik burun spreyleri verebilir. Ağır vakalarda endoskopi (bir vücut boşluğunun içini muayene işlemi) burun tıkanıklığını açabilir ve ameliyat sinüsleri tamir edebilir; enfek-

siyondan tümüyle kurtulmak için uzun süreli (6 haftaya kadar) antibiyotik tedavisi gerekli olabilir.

Alerjilerin tedavisi yoktur, ama çoğu kez zamanla hafiflerler. Antihistaminler, kısa süreyle dekonjestan, göz damlası, buruna çekilen veya ağızdan alınan kortikosteroidler belirtileri hafifletebilir.

Desensitizasyon (duyarlılığı azaltma tedavisi) vücudun alerjik uyarıcılara karşı tepkisini hafifletir. Doktorunuza bunun sizin için gerekli olup olmadığını sorun. Alerjik olduğunuz şeylere karşı kendinizi koruyun.

Ne Zaman Yardım İstenmeli?

- Gözleriniz dışarı fırladığında ya da göz kaslarınızı hareket ettiremediğinizde;
- Mide bulantısı, kusma, şiddetli baş ağrısı ve yüksek ateş varsa; acil yardım isteyin.
- Belirtileriniz 3 günden beri devam ediyorsa;
- Burnunuzdan kan geliyorsa; doktora başvurun.

ŞEKER HASTALIĞI (DİABET)

Şeker Hastalığı Nedir?

Vücudunuz yediklerinizin bir bölümünü hücrelere enerji sağlayan bir tür şeker olan glikoza dönüştürür. Normal olarak glikoz kanda hareket eder ve insülin denilen ve pankreas tarafından üretilen bir hormonun yardımıyla hücrelere girer. Şeker hastalığı ise, glikozun insülin sorunu nedeniyle hücrelere giremediği bir durumdur ve kan glikozu düzeyinin tehlikeli biçimde yükselmesine yol açar. Şeker hastalığının kesin tedavisi yoktur; ama glikoz düzeyinizi dikkatle izleyip her gün ölçer, yemeklerinize dikkat eder, egzersiz yapar, normal kilonuzu muhafaza eder (s. 25) ve ilaçlarınızı tavsiye edildiği gibi alırsanız, normal ve aktif bir yaşam sürdürebilirsiniz.

Şeker Hastalığının Yol Açtığı Riskler Nelerdir?

Şeker hastalığı kanda asit birikmesine (ketoasidoz) ve bununla birlikte yüksek kan şekerine yol açar ve bu durum mide bulantısı/kusma, yorgunluk, giderilemeyen susuzluk, koma, hatta ölüme yol açabilir. Şeker hastalığı zamanla dolaşımı yavaşlatır; bu durum ayak ve bacaklara zarar vererek ameliyatla kesilmelerine, ciddi sinir tahribatına, böbrek hastalığına, kalp hastalığına (s. 244), inmeye (s. 236-37), göz hastalıklarına, körlüğe veya ölüme yol açar. Glikoz düzeyi aşırı düştüğünde titreme, güçsüzlük, terleme, yorgunluk, baş dönmesi ve muhtemelen komaya yol açan *hipoglisemi* meydana gelir.

Şeker Hastalığı Nasıl Tedavi Edilir?

Şeker hastalığının iki türü vardır. Farklı şekillerde kontrol altına alınmakla birlikte, her ikisinin de amacı aynıdır: Glikoz düzeyini kontrol altına tutmak ve komplikasyonları önlemek.

İnsülin bağımlı şeker (tip I) pankreas insülin üretmediği zaman meydana gelir. Bu hastalar her gün insülin iğnesi olmalıdır. Tip I şeker hastalığı genellikle 20 yaşına gelmeden başlar.

İnsüline bağımlı olmayan şeker (tip II) daha sık görülür ve vücut insülini gereğince çalışmadığı zaman meydana gelir. Bu hastaların çoğu hastalığı perhiz ve egzersizle kontrol eder. Bazıları ağızdan ilaç alır veya insülin kullanır. Tip II şeker hastalığı çoğu kez kalıtsaldır.

Tedavi planı. Doktorunuz sizin ihtiyaçlarınıza göre bir tedavi planı hazırlar. Her gün bu planı uygulamak ve gerekli yaşam tarzı değişikliğini yapmak sizin sorumluluğunuzdadır. Kan ve göz tahlilleri de dahil, bütün tıbbi muayenelere zamanında gidin.

Kendi kendine glikoz ölçümü. Amaç, kandaki glikoz düzeyini kontrol etmek ve bunu mümkün olduğu kadar normal düzeyde tutmaktır. Araştırmalar iyi bir glikoz kontrolünün komplikasyonların oluşmasını büyük ölçüde engellediğini göstermiştir. Doktorunuz sizin için hangi düzeyin normal olduğunu ve ölçümü nasıl yapacağınızı öğretir. Şeker hastalığınızın cinsine göre günde 1 - 4 kere ölçüm yapmanız gerekebilir. Egzersiz veya perhiz planınız değişirse, yolculuğa çıkarsanız, akut bir hastalık olursa veya glikoz düzeyi çok yüksek ya da çok düşük olursa, ekstra test yapmanız talep edilebilir. Ölçümlerinizi bir deftere yazın ve doktora

gittiğinizde birlikte götürün. Doktorunuz glikosilat hemogloblin veya hemogloblin A1C adı verilen özel bir kan testi talep edebilir. Böylece son 3 - 4 aydaki glikoz değerlerinizin ortalamasını alıp planınızın iyi işleyip işlemediğini ortaya çıkarır.

Perhiz. Doktorunuz yemeklerinizin miktarını, içeriğini ve sıklığını gösteren bir plan hazırlanmasına yardım eder. Bu plana titizlikle uymamak, aşırı yüksek ya da düşük glikoz düzeyi riskini artırır. Aşırı kilolar sizin insülin ihtiyacınızı artırdığı için kilonuzu kontrol etmek veya zayıflamak yararlı olabilir (s. 25). Yağı, şekeri ve kalorileri sınırlayın. Dengeli beslenin (s. 16). Yüksek kolesterolü, çok yağlı veya tuzlu yemekleri azaltarak kalp krizi (s. 244) ve yüksek tansiyon (s. 234) riskini azaltın. Alkolü azaltın (s. 15).

Egzersiz yapın. Fiziksel dinçlik kalbi güçlendirir, dolaşımı iyileştirir, metabolizmaya (vücudun glikoz dahil gıdayı kullanması) yardımcı olur ve kilonuzu kontrol altında tutmanızı sağlar; bütün bunlar şeker hastası için çok önemlidir. Doktorunuza size bir egzersiz programı vermesini söyleyin. Genellikle iyi bir plan haftada 3 -4 kere yarım saat yürümeyi, koşmayı, yüzmeyi veya bisiklet sürmeyi içerir. Egzersiz yapmadan yarım saat önce bir şeyler atıştırın ve egzersiz yaparken vücudunuzda karbonhidrat bulunmasına önem verin. Çok düşük glikoz düzeyini önlemek için insülinin etkisinin doruk noktada olduğu sırada egzersiz yapmayın.

İlaçlar. İnsüline bağımlı şeker hastasıysanız, her gün insülin iğnesi yapmanız gerekebilir. Bu iğnelerin kaç defa yapılacağı, sizin durumunuza ve yazılan insülinin cinsine göre değişir. İnsü-

line bağımlı olmayan ve glikoz düzeylerini perhizle ve egzersizle kontrol edemeyen şeker hastaları, ağızdan hipoglisemik (şeker düşürücü) ilaçlar alır. Bunlar vücudun insülin üretimini ve kullanımını artırır.

Öteki adımlar. Kan şekeri düşmesine karşı yanınızda sürekli yiyecek taşıyın; kurutulmuş meyve veya portakal suyunu deneyin veya doktorunuza bu konularda danışın. Sigarayı bırakın (s. 24). Ayaklarınıza iyi bakın. Düzenli gözlerinize baktırın ve doktora gidin. Aile fertlerinizin durumunuzu ve nasıl bir yaklaşım izleneceğini anlamasını sağlayın. Doktorunuzun tavsiyelerine uyun.

Ne Zaman Yardım İstenmeli?

- Glikoz düzeyinizi kontrol etmekte zorlanıyorsanız;
- Hipoglisemi, ateş, mide bulantısı ve kusma gibi komplikasyonlar varsa;
- Bakım planınızı değiştirmek istiyorsanız; doktora başvurun.

ŞİŞMANLIK (AŞIRI KİLOLU OLMA)

Şişmanlık Nedir?

Şişmanlık sağlığı tehdit edecek kadar aşırı kilo ya sahip olmak demektir. Birkaç kilo fazlalık şişmanlık demek değildir. Bir hastalık olmakla birlikte şişmanlık - özellikle vücudun üst kısmında olursa - şeker hastalığı (s. 256), böbrek hastalığı, kanser, hipertansiyon (s. 30), kalp hastalığı (s. 244) ve inme (s. 236) gibi potansiyel olarak hayatı tehdit edici tıbbi sorunlara yol açan bir risk faktörüdür.

Şişmanlığa Yol Açan Nedir?

Şişmanlığın başlıca nedeni aşırı miktarda kilo almak ancak bunu aynı miktarda enerji sarfiyatıyla dengeyememektir. Eğer çok fazla yer ve yeteri kadar kalori yakmazsanız, fazla kilo biriktirirsiniz. Bu oldukça az yemenize rağmen çok az hareket ettiğinizde de meydana gelebilir. Genellikle sorun kötü yeme ve hareket etme alışkanlıkları gibi davranışla ilgilidir veya depresyon (s. 230) ya da düzensiz yemek gibi psikiyatrik bir sorunu yansıtır.

Araştırmalar bazı vakalarda şişmanlığın genetik bir nedeni olduğunu ortaya koymuştur. Bazı insanlar vücutlarının daha düşük bir *metabolizmaya* sahip olması nedeniyle kilo alırlar; başka deyişle bu kişiler daha az kaloriye ihtiyaç duydukları için normal yediklerinde bile kilo alırlar. Vakaların küçük bir bölümünde genetik kusurlar, hormon dengesizlikleri veya aşırı çalışma, anormal çalışma ya da öteki fiziksel nedenler söz konusudur.

Şişmanlığın Belirtileri Nelerdir?

Tıbbi açıdan şişmanlık insanın boyuna ve vücut

tipine göre (s. 26) tavsiye edilen üst sınırdan %20 daha fazla kilolu olması şeklinde tanımlanır. Bu durum vücut ağırlığından çok vücuttaki yağ miktarıyla ilgilidir. Şişmanlığın belirtileri arasında nefes darlığı; bel ağrısı; ayak, diz ve bacaklarda ağrı; mide ekşimesi ve depresyon sayılır.

Şişmanlık Önlenebilir mi?

Pek çok durumda önlenebilir. Sağlıklı, dengeli beslenin (s. 16). İyi yemek alışkanlıkları edinin: Yemek saatleriniz düzenli olsun; atıştırmayı sınırlayın ve tatlıları ile ikinci tabakları kaldırın. Özellikle aç olduğunuz zaman yavaş yiyin; açlığınız geçtiğinde yemeyi bırakın. Kilo kontrolünün bir başka önemli yanı egzersizdir (s. 20); bu istenmeyen kalorilerin yakılmasına ve kas kütlesini artırarak kalori değerlendirilmesinin iyileşmesine yardımcı olur. Egzersiz planının uzun süre devam ettirebileceğiniz türde olması önemlidir.

Şişmanlık Nasıl Tedavi Edilir?

Aşırı şişman insanların çoğu kilo vermek için en korkunç perhizleri yapmaya veya “mucize” programlar uygulamaya hazırdır. Birkaç kilo verseler ve bunu bir süre muhafaza etseler bile, kiloların geri gelmesi hemen hemen kaçınılmazdır. Bu “yo-yo diyetleri” muazzam ölçüde düş kırıklığı yaratır ve vücut ağırlığının daha da artmasına ve vitamin eksikliği gibi başka sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına yol açabilir. Bir başka etkili yöntem ise, bir doktorla veya bir diyet uzmanıyla görüşmek ve kalıcı yaşam tarzı değişikliklerini içeren komple bir strateji geliştirmektir.

Kilo vermek için pek çok tıbbi program günde 1200 kalori alınmasını tavsiye eder (normal olarak günde 2000 - 2500 kalori alınır); ancak bu miktar kişinin yaşı, cinsiyeti, kilosu ve genel sağlık durumuna göre değişir. Böylesi bir perhizde yağ ve kalorili yiyecekler az alınır; hayvansal yağ ve diğer doymuş yağlardan sakınılır; protein, karbonhidrat ve doymamış yağ arasında iyi bir denge sağlanır. Alınan kalori miktarından çok kalori alma ile kalori harcama arasındaki denge önemlidir. Eğer her gün aldığınızdan 750 kalori daha fazla harcarsanız, haftada yaklaşık 1 kilo zayıflarsınız.

Şişmanlığı kontrol altına almadaki ikinci kritik unsur düzenli egzersizdir. Haftada en az 3 gün 30 dakika enerji sarf edici egzersiz yapmak tipik bir programdır. Yaptığınız egzersizin türü egzersiz yapmaktan daha önemsizdir. Hoşunuza giden ve sürekli yapacağınız bir egzersiz düzeni kurun. Pek çok kişi egzersizi bir arkadaşıyla birlikte yapmayı yeğler.

Bazı kişiler yemek veya atıştırmayı önlemek için çenelerini bağlamaya varan aşırı yöntemlere başvurur. Bazıları ameliyatla yağlarını aldırır. Bu işlemler bazı riskler içerir ve sürekli kilo verme yönünde arzu edilen sonuçlar getirmez. Bazı kişiler yiyecekte odaklanan duygusal problemleri çözebilmek için psikiyatrik tedaviden veya psikolojik terapiden geçerler. İçgörü stratejileri geliştiren ve duygusal destek sağlayan gruplara da katılmak mümkündür.

Fentermin gibi iştah kesici ilaçlar kısa sürede kilo verdirmek için kullanılabilir. Yakın zamanlarda sağlıksız şişmanlığa karşı yeni ilaçların kullanılmasına da izin vermiştir. Fenfluramin (Pondimin) ve desfenfluramin (Redux) gibi bu

ürünler çok şişmanlara verilmek içindir. Bu satırlar yazıldığında her iki ilacın ne kadar etkili oldukları veya yan etkileri olup olmadığı bilinmemekteydi. O nedenle bu tür ilaçlar doktor kontrolünde alınmalıdır.

Çocuğunuz standart büyüme şemalarına göre daha hızla kilo alıyorsa, aşağıdakileri uygulayın: Bebeğiniz aç değilse, yemesi için zorlamayın (eğer ilgi göstermiyorsa, biberonu bitirmesi için teşvik etmeyin); çocuğunuzun aldığı şekerli veya yağlı gıdaları azaltın ve bunların yerine şekersiz meyve veya sebze verin; çocuğunuza sulandırılmış, şeker konmamış meyve suyu içirin ve eğer 2 yaşından daha büyük ise, az yağlı süt verin; çocuğunuzu fiziksel harekete teşvik edin.

Ne Zaman Yardım İstenmeli?

- Çok aşırı kilonuz varsa ve kilo vermek için çaba gösterdiğiniz halde başarılı olamamışsanız;
 - Beslenmenizi iyileştirmek, yeme alışkanlığınızı değiştirmek ya da bir egzersiz programı oluşturmak istediğinizde;
- doktora başvurun.

Addison hastalığı: Adrenal bezin yeterli steroid hormon üretememesiyle ortaya çıkan hastalık; bağışıklık sistemindeki bir sorundan, enfeksiyondan veya tümörden kaynaklanabilir.

ağız kuruluğu: Belirli ilaçlar, radyasyon tedavisi ve yaşlanma gibi etkilere bağlı olarak ağızdaki tükürük miktarının azalması.

akciğer kollapsı: Havası boşalmış bir akciğerin çevresindeki boşluğa hava dolması.

akciğer embolisi: Akciğerleri tıkayan kan pıhtısı, hava kabarcığı veya başka bir yabancı cisim.

alerji: Bir maddeye gösterilen ve ciltte kızarıklığa, bronş tıkanmasına veya hapsirmeye yol açabilen tepki; histamin denen kimyasal maddenin salgılanmasından kaynaklanır.

amiyotrofik lateral skleroz: Beyin ve omurgada istençli kasları kontrol eden motor nöronlarda ortaya çıkan dejeneratif bir hastalık.

anafilaksi: Ciddi ve potansiyel olarak ölümcül bir alerjik tepki.

anevrizma: Bir atardamar duvarında çoğunlukla balona benzer bir şişkinliğe yol açan zayıf nokta.

anjina pectoris: Kalp kasının oksijenden yoksun kalmasıyla ortaya çıkan bir durum; sol kolun iç tarafında aşağıya doğru yayılan bir ağrıya yol açar.

ankilozan spondilit: Esas olarak omurgayı etkileyen ve eklem kaynaşmasına neden olan bir iltihaplı hastalık.

antikoagülan tedavi: Kan pıhtılarını önlemeye yönelik ilaç tedavisi.

apandisit: Apandis iltihabı.

aplastik anemi: Kemik iliğinde bütün kan hücresi türlerinin üretimindeki düşüşün yol açtığı bir bozukluk.

aritmi: Düzensiz kalp vuruşu.

arpacık: Göz kapaklarındaki yağ bezlerinde iltihaplı bakteriyel enfeksiyon.

arteriyoskleroz: Atardamarların esnekliklerini kaybetmeleri, sertleşmeleri ve daralmaları sonucunda ortaya çıkan bir hastalık; koroner kalp hastalığına yol açar.

aseptik nekroz: Kan beslemesinin kesilmesi (bazen bir yaralanmadan sonra) nedeniyle vücut dokusunda işlev durması.

atardamar: Kalpten dokulara kan taşıyan büyük kan damarı.

bağırsak paraziti: Bağırsakları istila eden şeritli solucan, kancalı solucan veya mikroskopik organizma gibi canlılar.

bağırsak tıkanması: Bir çıkıntı, yara dokusu, sıkışmış tortu veya tümör nedeniyle bağırsak içindeki şeylerin bağırsaktan geçememesi.

balgam: Boğaz temizleme veya öksürme sırasında dışarıya atılan mukus.

Bell felci: Yüz kaslarına giden sinirlerde felç; çoğunlukla tek bir tarafta oluşur.

beyin sarsıntısı: Genellikle bilinç kaybına yol açan ve ardından başağrıları görülen baş travması.

boğmaca: Genellikle çocuklarda görülen ve sarsıntılı öksürüğe yol açan enfeksiyonlu bakteriyel hastalık.

botülizm: Doğru biçimde konservelenmemiş veya saklanmamış yiyeceklerin neden olduğu gıda zehirlenmesi; felce ve normal duyum kaybına yol açar.

böbrek yetmezliği: Zehirli maddelerin, bağışıklık tepkilerinin, belirli enfeksiyonların veya başka hastalıkların (özellikle şekerin) yol açtığı hasar nedeniyle böbreğin atıkları temizleme işlevinin durması.

bronşit: Bronş boruları iltihabı.

bruselloz: İnsanların ve hayvanların yakalandığı bir bakteriyel enfeksiyon.

bulimia: Aşırı iştahla belirlenen bir yeme bozukluğu; ardından kusma görülür.

bunyon: Ayak başparmağı tabanında ayakkabının tam oturmamasından kaynaklanan deri kalınlaşması.

bunyoncuk: Ayak küçük parmağı tabanında ayakkabının tam oturmamasından kaynaklanan eklem şişkinliği.

bursit: Eklemelerin yakınında bulunan, tendonlar ile kemikler arasındaki sürtünmeyi azaltan ve bursa denen sıvı dolu keselerde iltihaplanma.

Candida: Mantar enfeksiyonuna neden olan bir bakteri; en yaygın türü Candida albicans'tır.

Crohn hastalığı: Bağırsağın herhangi bir bölümünde şişkinlik ve iltihap; genellikle ileumda (ince bağırsağın son bölümünde) görülür.

çıkık: Vücudun bir bölümünün olağandışı bir konuma kaymasıyla (çoğu zaman bir kemiğin ekleminden ayrılmasıyla) ortaya çıkan durum.

dalak: Karnın üst sol tarafında, kaburgaların altında ve diyaframın hemen yanında yer alan oval, süngersi organ; birçok enfeksiyon türüyle mücadeleye yardımcı olması açısından önemlidir.

delüzyon (kuruntu): Gerçekliğe dayanmayan ve ısrarla savunulan akıl dışı inanç.

diabetes insipidus: Böbreğin idrar yoğunlaştırma yeteneğini kaybetmesiyle sonuçlanan bir bozukluk.

difteri: Boğazın arka tarafında kalın bir gri zar meydana getiren ve toksiniyle kalpte ve sinir sisteminde iltihaba neden olan bir bakterinin yol açtığı ciddi bir enfeksiyon.

disk kayması: Omurlar (omurga kemikleri) arasındaki yastığa benzer maddenin yerinden çıkmasıyla oluşan ve bazen sinirler üzerinde baskı yaratabilen durum.

divertikülit: Mesane ve bağırsak gibi içi boş bir organdan dışarıya doğru uzanan anormal bir cep veya kesede iltihap.

diyafram: Karın boşluğunu kalp ve akciğerlerin yer aldığı üst göğüs boşluğundan ayıran kaslı bölme.

dolaşım sorunu: Vücudun dokulara oksijen düzeyi yüksek kanı yeterince sağlama yeteneğinin bozulması.

dördüncü kılıf yırtığı: Omuz eklemiyle ilişkili bir tendon yaranması.

duyusal-sinirsel işitme kaybı: İç kulaktaki bir kusurdan kaynaklanan işitme kaybı; bu tür işitme kaybına uğrayan hastalarda bir işitme aygıtı yararlı olabilir.

düztabanlık: Ayaktaki kavisin düz ve gergin olması.

ekzoftalmi: Gözyuvarlarından birinin veya her ikisinin anormal biçimde dışa doğru çıkık olduğu bir durum.

endometriyal hiperplazi: Rahim iç yüzeyinin aşırı kalınlaşarak âdet dönemleri arasında anormal kanamaya ve şiddetli veya uzun süreli âdet dönemlerine yol açması.

endometriyoz: Normalde rahim iç yüzeyini kaplayan dokulardan bazılarının yumurtalık veya leğen kemiği duvarı gibi başka bir yerde oluşması.

enfeksiyonlu artrit: Genellikle eklemlerde veya vücudun başka bir yerinde enfeksiyona yol açan bakterilerden dola-

yı oluşan artrit.

ensefalit: Bir beyin iltihabı.

epiglot: Dil kökünün arkasında yer alan ve yiyeceklerin solunumla akciğerlere geçmesini önleyen ince yapı.

epilepsi: Sarsıntılı nöbetlere (tutaraklara), bilinç kaybı veya değişikliğine veya çeşitli nörolojik hastalık belirtilerine yol açan bir beyin bozukluğu; sara olarak da bilinir.

gastrit: Belirli ilaçların, enfeksiyonların veya aşırı asidin etkisiyle midenin iç yüzeyinde oluşan iltihap.

geç boşalma: Uzunca bir süre devam eden ereksiyondan sonra boşalmada güçlük çekme; bunaltıdan ve belirli ilaçlardan kaynaklanabilir.

gençlerde romatizmal artrit: On altı yaşın altındaki çocukların yakalandığı bir romatizmal artrit biçimi.

gıdasızlık: Dengesiz ve yetersiz yemek yemekten veya yiyeceklerin bağırsaklarda tam emilmemesinden kaynaklanan beslenme bozukluğu.

giardia: Tek hücreli bir canlı; ince ve/veya kalın bağırsakta giardiyaz denen bir enfeksiyona yol açar.

gonore: Ağrılı idrar çıkarmayla ve vajina veya penisten irine benzer sarımsak bir akıntıyla belirlenen bir bakteriyel enfeksiyon; genellikle cinsel ilişkiyle bulaşır.

grip: Bir virüsün yol açtığı enfeksiyonlu solunum hastalığı.

guatr: Tiroid bezinin büyümesiyle boynun ön tarafında oluşan şişkinlik.

halüsinasyon: Gerçekte olmayan nesnelerin varmış gibi algılanması.

Helicobacter pylori: Ülserlere ve gastrite yol açan bir bakteri.

hemolitik anemi: Bazı enfeksiyonların, kalıtımla geçen bozuklukların ve ilaç tepkilerinin sonucunda meydana gelen alyuvar yıkımı.

hepatit: Karaciğerin iltihaplanmasıyla ortaya çıkan bir hastalık.

hidrosefali: Beynin içinde ve çevresinde anormal su birikimi.

hiperglisemi: Kandaki glikoz (şeker) düzeyinin hastalık belirtilerine yol açacak kadar yüksek olması.

hiperkalsemi: Kanda anormal derecede yüksek kalsiyum yoğunlaşması.

hipoglisemi: Kandaki glikoz (şeker) düzeyinin hastalık belirtilerine yol açacak kadar düşük olması.

hipotermi: Çoğunlukla uzun süre soğukta kalma sonucunda vücut sıcaklığının normal düzeyin altına inmesi; bazen ciddi veya yaşamı tehdit edici olabilir.

Hodgkin lenfomu: Lenf sistemine özgü bir tümör; genellikle boyundaki lenf bezlerinde ağrısız bir büyümeyle başlar.

hormon bozukluğu: Tiroid gibi bir bezin, pankreasın veya üreme organlarının anormal düzeyde kimyasal madde üretmesi.

kabarcıklı mirenjit: Kulak zarında küçük su kabarcıklarının oluşmasına yol açan bir bakteriyel enfeksiyon.

kalp çarpıntısı: Kalp vurusu ritminde ani bir değişiklik.

kalp bloku: Kalp dokusuna doğru giden ve kalp vurusunun yavaşlamasına yol açabilen anormal elektrik iletimi.

kan pıhtılaşması bozukluğu: Vücudun bir yaradan kan akışını pıhtılaşma yoluyla durduramaması veya damarlardaki kanın gereğinden fazla pıhtılaşması.

kanser: Habis (anormal) hücrelerin kontrolsüz büyümesi.

kardiyomiopati: Kalbin yapısını ve işlevini etkileyen her türlü hastalık.

karotis (şahdamarı) endarterektomisi: Beyne kan taşıyan ana damarı tıkayan plakı temizlemek için başvuru olan cerrahi işlem.

kavrama işlevi: İnsanın farkına varma ve değerlendirme yetisi.

kaynamış diş: Çeneye iyi yerleşmediği için dişetinden normal biçimde çıkarak büyüyemeyen diş.

kemoterapi: Hastalıkların kimyasal maddelerle tedavi edilmesi; daha çok bir kanser tedavisi yöntemini belirtmek için kullanılır.

kırık: Bir kemiğin kırılması.

kırılma hatası: Nesnelerden yansıyan ışığın gözden geçerken düzgün odaklanmamasından kaynaklanan ve uzağı veya yakını iyi görememeye yol açan durum.

kısmi gastrektomi: Midenin sindirim asidi üreten kısmı-

nı alma yoluyla peptik ülseri veya kanseri tedavi etme yöntemi.

kızamık: Solunum yolunu etkileyen son derece bulaşıcı bir viral enfeksiyon.

kinin: İlaç özellikleri taşıyan kristalin bir alkaloid; sıtma ile gece kas kramplarının tedavisinde kullanılır ve antiipretik (ateş düşürücü) ilaçlarda bulunur.

kist: Vücudun herhangi bir yerinde meydana gelebilen ve sıvı veya yarı katı madde içeren torbamsı oluşum; özellikle deri içinde ve altında ortaya çıkar.

klamidya: Ağrılı idrar çıkarmı ve vajina veya üretra akıntısıyla belirlenen bir enfeksiyon.

kolesistit: Safra kesesi iltihabı; bazen nedeni safra taşları olabilir.

kolik: Bağırsak gibi içi boş, boruya benzer organlardan birinde ağrılı bir spazmin veya tıkanmanın neden olduğu karın ağrısı krizi.

kornea: Gözün dış bölümü üstündeki saydam doku; içinden iris ve gözbebeği görülür (bkz. s. 112'deki şekil).

kraniyal artrit: Baştaki kan damarlarında oluşan iltihap.

kronik sistit: İdrar kesesi iltihabı.

kronik yorgunluk sendromu: Ağır, sürekli ve nedeni açıklanamayan yorgunluk.

krup: Geniş hava geçiş yollarında (özellikle nefes borusu ve gırtlakta) şişkinliğe ve daralmaya yol açan enfeksiyon; en çok 3 ay ile 3 yaş arasındaki çocuklarda görülür.

kulak zarı delinmesi: Kulak kanalından orta kulağa kadar uzanan zarda delinme.

kum: Küçük mineralleşmiş tuz konsantrasyonları; böbrek veya mesane "taşlar"ından daha ufak olurlar.

lenfom: Lenf dokusunda habis (anormal) büyüme.

lökoplazi: Vücudun iç boşluklarını kaplayan zarda hastalığa bağlı değişiklik; daha çok ağız boşluğu, gırtlak ve cinsel organlarda görülür.

lösemi: Kemik iliğinde alyuvarların kontrolsüz ve habis (anormal) büyümesi; kan kanseri olarak da bilinir.

lupus eritematosus: Kan damarlarını, böbrekleri, eklemleri, deriyi ve sinir sistemini etkileyen kronik bir iltihaplı hastalık.

makül dejenerasyonu: Retinanın kan damarı zarında ve görmeyi sağlayan hücrelerinde ilerleyici bir bozulma.

mastoidit: Kulağın arkasındaki yuvarlak kemikte iltihap.

metabolizma: Canlı bir organizmayı yaratan ve hayatta tutan bütün fiziksel ve kimyasal süreçlerin toplamı.

metastaz: Kanserli hücrelerin başka yerlere yayılması.

mide asidinin geriye akması: Midedeki asidin geriye doğru *özofagusun* içine akması; mide ekşimesine ve baş-ka rahatsızlıklara yol açabilir.

miyokardit: Kalp kası iltihabı.

multipl skleroz: Bir merkezi sinir sistemi hastalığı; beyin ve omurilikteki sinir liflerinin çevresinde bulunan miyelin adlı koruyucu örtünün yıkıma uğramasından kaynaklanır ve sinir işlevini olumsuz yönde etkiler.

narkolepsi: Ani, kontrolsüz ve kısa uykuya dalmalarla belirlenen bir durum.

neuralji: Bir sinir boyunca ani, zonklayıcı ve çoğunlukla şiddetli ağrı.

nodül: Küçük, yuvarlak ve katı doku kütlesi.

nöropati: Sinir iltihabı veya dejenerasyonu.

omur: Omurgayı oluşturan disk biçimli kemikler.

optik nevrit: Optik sinir çevresindeki miyelin adlı koruyucu maddeden oluşan ve görmeyi olumsuz yönde etkileyen iltihap, çürüme veya yıkım.

orak hücreli anemi: Daha çok Afrika kökenli insanlarda görülen ve yarım ay biçimli anormal alyuvarların dokulara kan akışını engellemesiyle ortaya çıkan kalıtsal bir durum.

oral liken planus: Dilin iki tarafında veya yanakların iç tarafında beliren küçük soluk sivilcelere veya parlak kabarıklık lekeler.

osteomyelit: Bakteriye bağlı enfeksiyonun yol açtığı ağrılı kemik veya kemik iliği iltihabı.

otitis media: Enfeksiyonun yol açtığı orta kulak iltihabı; çocuklarda yaygındır.

otoskleroz: İç kulak girişindeki süngersi kemiğin anormal büyümesinin yol açtığı bir bozukluk; kademeli işitme kaybıyla sonuçlanır.

östaki borusu bozukluğu: Genellikle kulak içinde bir basınç duygusuna yol açan ve östaki borusunun orta ve dış

kulakta basıncı aynı düzeyde tutmasını önleyerek kulak zarının yırtılmasına neden olabilen bir durum.

östrojen ikame tedavisi: Kadınlarda menopoz sonrasında dişi hormon düzeylerini düzenlemek için başvurulmuş tedavi.

özofagus: Yiyeceklerin ağızdan mideye gidene kadar geçtiği boru; yemek borusu olarak bilinir.

parazit enfeksiyonu: Vücudu istila ederek üstünde veya içinde yaşayan organizmaların yol açtığı enfeksiyon veya hastalık.

Parkinson hastalığı: Beynin bir bölümünde dejeneratif bozukluk; ayırt edici özellikleri titreme ve kas sertliğidir.

periodontit: Tedavi edilmediğinde dokuyu yıkıma uğratarak sonunda dişlerin dökülmesine yol açabilen dişeti iltihabı.

peritonit: Karın boşluğu zarında iltihaplanma.

Peyronie hastalığı: Genellikle 40-60 yaş arasındaki erkeklerde ortaya çıkan penis eğrilmesi.

plörezi: Akciğerleri ve göğüs boşluğunu kaplayan zarda iltihap.

plak: Hastalık veya hasarın yol açtığı kabarık ve anormal alan.

pnömotoraks: Göğüs boşluğundaki havanın akciğerlere hava gitmesini engellediği durum.

polimiyaljik romatizma: Elli yaşın üzerindeki yetişkinlerde görülen ve özellikle omuz ile kalçalarda ağrı ve sertleşmeyle belirlenen bir durum.

polip: Çoğunlukla selim olan bir tümör.

porfiriya: Hem (alyuvarlarda oksijen taşıyan protein) oluşumunda rol oynayan enzimleri (proteinleri) olumsuz yönde etkileyen kalıtsal bir bozukluk.

presbiküzi: Yaşlanmayla birlikte ortaya çıkan işitme kaybı.

proktit: Bir rektum iltihaplanması.

püstül: İçinde akyuvarlar veya irin bulunan, kabarcığa benzer küçük cilt kabarıklığı.

radyoterapi: Hastalıkların elektromanyetik radyasyon kullanılarak tedavi edilmesi.

rahim fibroidi: Rahim duvarına yapışık olan bir tümör;

siddetli ve uzun süreli âdet dönemlerine ve karnın alt tarafında ağrıya yol açabilir, ama çoğu zaman belirti vermez.

retina kan damarı oklüzyonu: Retinaya (gözün arka tarafındaki ağtabakaya) bağlı bir atardamarın veya toplardamarın kapanması.

retina kopması: Retinanın (gözün arka tarafındaki ağtabakanın) altındaki kan damarlarından ayrılması.

safra taşı: Safra kesesinde veya kanalında çoğunlukla kolesterol, safra boyaları ve kalsiyum tuzlarından oluşan taş benzer kütleler.

septum deriasyonu: Burun delikleri arasında, hava geçiş yolunu daraltan ve nefes almayı güçleştiren kıvrık duvar.

sıcak basması: Ani bir sıcaklık ve kızarma duyma.

sıcak çarpması: Isıya maruz kalmaktan veya vücut ısısını ayarlayamamaktan kaynaklanan bir rahatsızlık.

sindirim sorunu: Yemek yedikten sonra ortaya çıkan mide ekşimesi, ishal veya hazımsızlık gibi sorunlar.

sinovya: Eklemlerde iki kemik arasındaki zarın ürettiği ve eklem hareketli kısmının kayganlaşmasını sağlayan sıvı.

siyatik: Belde ve kalçalarda ortaya çıkan ve aşağıya inerek uylukların arka tarafına ve bacaklara doğru yayılan ağrı; genellikle siyatik sinirine baskı yapan fıtıklaşmış bir diskten kaynaklanır.

skolyoz: Omurga eğriliği.

soğuk ısırması: Aşırı soğuktan kaynaklanan doku hasarı.

spazm: Kas kasılmasından kaynaklanan irade dışı bir hareket.

spondiloz: Omurganın yavaş yavaş esnekliğini kaybederek sertleşmesiyle ortaya çıkan durum.

strabismus: Gözlerin normal konumdan kaymasına yol açan göz kası veya göz siniri bozukluğu; “şaşıklık” veya “göz tembelliği” olarak da bilinir.

şeker asidozu: Tedavi edilmemiş veya kontrol altına alınmamış şeker hastalığı yüzünden vücut sıvılarında asit ve keton düzeylerinin yüksek olması; şeker ketoasidozu olarak da bilinir.

taban fasyası iltihabı: Ayak tabanında çoğu zaman aşırı kullanmanın neden olduğu iltihaplı ağrı; genellikle sabahları kötü olur ve ayağın dışı doğru uzatılmasıyla hafifler.

tendon: Kasları kemige ve başka yerlere bağlayan lifsi bağdoku; kiriş olarak da bilinir.

tetanos: Genellikle delik bir yara yoluyla vücuda giren bakterilerin yol açtığı bir enfeksiyonlu hastalık.

tiroidit: Tiroid bezi iltihaplanması.

tüberküloz: Akciğerleri etkileyen bir enfeksiyon.

tükürük bezi bozukluğu: Yaşlanma, enfeksiyon veya belirli ilaçların kullanılması yüzünden tükürük bezinin iyi işlev görmemesi; aşırı susamaya veya susamanın azalmasına yol açabilir.

tümör: Anormal doku büyümesi.

ultraviyole: Güneş ışığı tayfının D vitamini üretimini uyaran, bakterileri öldüren, deri kanserine kadar varabilecek güneş yanıklarına ve deri hasarına yol açan ışını.

uveit: Bir gözbebeği iltihabı.

ülser: Doku yüzeyinde sığ veya derin olabilen açık yara.

ülseratif kolit: Kolon ve rektumda ishal, iltihap ve ülser oluşumuyla belirlenen kronik bir hastalık.

üretra: İdrarın mesaneden vücudun dış tarafına çıkmasını sağlayan boru; siyek olarak da bilinir.

vajinit: Vajina dokusu iltihabı.

varisli toplardamar: Daha çok bacakların alt bölümünde, deriye yakın kesimde görülen genişlemiş toplardamarlar; ayak ile ayak bileğinde ağrıya yol açabilir ve hamilelik, şişmanlık, uzun süre ayakta kalma durumlarında daha da kötüleşir.

Wegener granülamtozu: Üst solunum yolunda nodül biçimli, iltihaplı lezyonların (anormal alanların) ortaya çıkmasıyla belirlenen bir hastalık.

Wilson hastalığı: Karaciğer sirozunun meydana geldiği ve beyin dokularının dejenere olduğu ender bir kalıtsal durum.

yalancı gut: Eklemler içinde, özellikle dizlerde kalsiyum birikintilerinin oluşması.

zatürree: Akciğer enfeksiyonu ve iltihabı

zona: Suçiçeğine de yol açan virüsün neden olduğu bir enfeksiyon; herpes zoster olarak da bilinir.

- ACE (anjyotensin dönüştürücü enzim) inhibitörleri, 235, 239
- Acil bakım kliniği, 12
- Acil servis
oda, 12, 14
telefon numaraları, 8, 22
- Âdet dönemleri, 138
arada kanama, 206
şiddetli, 214
- Âdet kanaması, 138
- Âdet öncesi sendromu, 156
- Adsız Alkolikler (AA), 221
- Aft, 30, 31
- Ağız kuruluğu, 31, 168, 238,
- Ağız temizliği, 31, 88, 168, 169, 255
- Ağız ve dil ağrısı, 30-31
- Ağız yıkama, 65, 169, 187
- Ağızda tuhaf tat, 104
- Ağrı. *Ayrıca bkz. belirli ağrı türleri ve yerlerine ilişkin girişler*
kronik, 198
meme, 156-57
- Ağrı kesici ilaçlar, 240, 249
- Ağrılı cinsel ilişki, 80-81
- AIDS (edinilmiş bağışıklık yetersizliği), 147, 222, 232-33
- AIDS'le ilişkili kompleks, 232
- Akciğer kanseri, 166
- Akupunktur, 240
- Alerjik nezle, 254-55
- Alerjiler, 73, 76, 92, 110, 127, 130, 154, 193, 198, 226, 227
- Alfa blokerleri, 235
- Alfa-1-antitripsin, 247
- Alkol, 16, 23, 37, 79, 81, 119, 133, 137, 153, 159, 162, 186, 198-99, 220-21, 222, 228, 231, 257
- Alkolizm, 220-21
- Alzheimer hastalığı, 222-23
- Ambulans, 12
- Analjezikler. *Bkz. Ağrı kesici ilaçlar*
- Androjen, 184, 185
- Anemi, 54, 88, 214
demir eksikliği, 82
- Anevrizma, 236, 237
- Amfizem, 48, 166, 246-47
- Anjin (göğüs ağrısı), 102, 103, 198, 244, 245
- Anjiyoplasti, 245
- Antasidler, 162, 217, 251
- Antibiyotikli merhemler, 176, 192, 205, 247, 251
- Antihistaminler, 93, 111, 136, 155, 252, 255
- Apse, 86
- Arı sokması, 68
- Areatik alopesi, 184
- Aritmi, 238
- Arteriyoskleroz, 234
- Artrit, 66, 224, 225
enfeksiyonlu, 96
- Asetaminofen, 27
- Asetilsistein, 247
- Aspirin, 27
- Astım, 166, 167, 226, 27
- Astım ilaçları, 127
- Aşılar, 233
- Aşırı duyarlı bağırsak sendromu, 158
- Aşırı kilo. *Bkz. Şişmanlık*
- Aşırı susama, 34-35, 256
- Aşırı terleme, 34, 36-37, 147, 232, 245, 256
gece, 36, 88, 147, 232
- Aşırı zorlanma, 136
- Aşıl tendonu iltihabı, 42, 197
- Ateş havaletleri, 38
- Ateş kabarcıkları, 30
- Ateş, 34, 38-39, 56, 64, 147, 172, 188, 192, 204, 224, 229, 232, 239, 254, 255
romatizmal, 96
- Ateroskleroz, 244, 236
- Ayak bileği ağrısı veya şişi, 42-43, 122
- Ayak parmağı bükülmesi, 144
- Ayak parmakları
ağrı, 44-45
artrit, 224
uyuşma, 200
- Ayak tırnağı batması, 44, 45
- Ayak tırnakları, 194-95
kesme, 45
- Ayak tabanı şişliği, 209
- Ayakkabı, 40, 41, 42, 44, 45, 130, 135, 164-65, 196, 197, 228
- Ayaklar
ağrı ve kaşınma, 40-41
enfeksiyonlar, 56
temizlik, 40-41
- Bacak ağrısı ve krampları, 46-47
- Bağırsak hareketleri, 132-33, 159, 183
ağrılı, 120
- Bağırsak kontrolü kaybı, 229
- Bağışıklama, 16
- Bağışıklık tedavisi, 227
- Bakteriyel enfeksiyon, 38
- Bakteriyel konjonktivit, 108
- Balanit, 176
- Bandaj, 142
- Banyo ve duş, 37, 38, 76, 77, 115, 199
- Basınç değişikliği, 156
- Baş ağrıları, 34, 38, 48-49, 104, 110-11, 192, 214, 230, 232, 234, 235, 236, 254
- Baş biti, 62-63
- Baş dönmesi, 48, 50-51, 52, 104, 152, 220, 234, 235, 236, 239, 245, 256
- Başta şişlik, 53
- Başta yaralanma, 52-53, 60
- Baygınlık, 54-55
- Bel ağrısı, 94, 156, 204, 208, 246-47
- Benzokain, 115
- Benzol peroksitli ilaçlar, 32
- Beslenme diyet, 17-19, 100, 132, 133, 146, 158, 215, 236, 237, 244, 250-51, 258. *Ayrıca bkz. Gıda; Kilo kaybı; belirli gıda ve besleyici madde girişleri*
- Beşinci hastalık, 92
- Beta blokerleri, 235, 245
- Beyin kanaması, 104, 236
- Beyin sarsıntısı, 52
- Bezlerde şişme, 56-57, 64, 232
- Bilek
ağrı, 58-59
artrit, 224
karpal tünel sendromu, 58, 59, 200
sinir düğümlenmesi, 96
- Bilek desteği, 59
- Bilinç bulanıklığı, 34, 52, 54, 60-61, 104, 220, 226, 234, 236
- Bilinç kaybı, 34, 52, 54, 104, 236, 237
- Bisfosfonatlar, 249
- Bitkinlik, 147, 232
- Bitlenme, 62-63

- Biyolojik geri besleme teknikleri, 241
Boğaz ağrısı ve yarası, 38, 56, 64-65, 216, 232
Boşalma
ağrılı boşalma, 120
erken boşalma, 78
geç boşalma, 79
Boyun
ağrı ve sertleşme, 66-67
bez şişkinliği, 56
osteoartrit, 200
yaralanmalar, 67
Böbrek enfeksiyonları, 38, 118
Böbrek taşı, 122
Böcek kovucu ilaçlar, 69
Böcek sokması, 68-69
Bronş açıcı ilaçlar, 198, 227, 247
Bronşit, 38, 166
kronik, 246-47
Bruselloz, 147
Buharla tedavi, 65, 173
Bulanık görme, 104, 236, 239, 243
Bulantı. *Bkz.* Mide bulantısı
Bunaltı, 23-24, 81, 102, 137, 216, 217, 226, 238, 239, 240
Bunama. *Bkz.* Demans
Burkulmalar, 58, 70-71
Bursit, 84, 134, 135, 170, 196
Burun
akma, 38, 65, 73, 192
tıkanma, 75, 192
yabancı cisim kaçması, 73
Burun akıntısı, 254, 255
Burun damlaları, 75, 193, 255
Burun kanamaları, 74, 83, 88, 138, 139, 234, 235
Burun polipleri, 254
Burun spreyi, 193
Burun tıkanıklığı, 75, 254
Cerahatli isilik (impetigo), 92
Cinsel isteksizlik, 78-80. Ayrıca *bkz.* İktidarsızlık
Cinsel sorunlar
erkekler, 78-79
kadınlar, 80-81
Cinsel taciz, 81, 204
Cinsel tecavüz, 81
Cinsel ilişkiyle bulaşan hastalıklar, 56, 118-19, 158
Cognex, 223
Çarpıntı. *Bkz.* Kalp çarpıntısı
Çay, 198
Çıkık
dirsek, 84
diz, 90
Çift görme, 104, 236, 242
Çikolata, 198
Çinko, 83, 129
Çinko eksikliği, 129
Çocuk bezleri, 120, 178, 179
Çürükler, 80-81
Damar açıcı ilaçlar, 255
DBHK tedavisi (dinlenme, buz, hareket, kuvvet), 170
DBBY tedavisi (dinlenme, buz, bağlama, yukarıya kaldırma), 70, 170
Dehidrasyon. *Bkz.* Su kaybı
Dekonjestanlar, 80, 127, 136, 151, 152, 192, 193, 198, 234, 252, 255
burun dekonjestanları, 75, 193
Deksfenfluramin (Redux), 259
Delinme yaraları, 212
Demans, 60, 222, 223
Demerol, 240
Demir, 133, 172
Demir eksikliği anemisi, 82
Demir hapları, 214
Deodoran, 37
Depresyon, 23, 78, 230-31, 232, 258
Depresyon ilaçları, 79, 136, 231, 241
Deri
döküntü, 92-93
kanser (melanom), 98, 115
kaşıntı/kuruluk, 76-77, 214
Deri iltihabı (dermatit)
deri yağbezlerine bağlı, 140
temasa bağlı, 76
Deride beyaz noktalar, 32
Deride yağ bezi iltihabı, 140, 232
Desensitizasyon tedavisi, 257
Destekleyici çoraplar, 43, 239
Deterjanlar, 204
Dış gebelik, 206
Dışkıda kan, 138, 251
Diabet. *Bkz.* Şeker hastalığı
Dil
ağrı, 30-31
kırmızılaşma, 54
kuruluk, 160
tüy bitme (tüylü lökoplaki), 232
Dirsek ağrısı, 84-85
Disk kayması (disk fitiği), 200, 201
Diş ağrısı, 86-87
Diş çevresindeki yapılarda hastalık, 84
Diş çürümesi, 86, 168
Diş ipliği, 89
Diş temizliği, 31, 88, 168, 169, 255
Dişeti
hastalık, 86
kanama, 88-89
Dişeti iltihabı, 88
Dişler. Ayrıca *bkz.* Diş temizliği
fırçalama, 87, 89, 169
gıcırdatma, 49
Diüretikler, 235, 239
Diyafram (doğum kontrol aleti), 204
Diyafram fitiği, 162
Diyet. *Bkz.* Beslenme ve diyet
Diyet hapları, 198
Diz
ağrı, 90-91
artrit, 224
Doktor, 9-11
muayenehane, 12
muayene, 15
Dolama, 174
Dolaşım, 42, 256
Doruk akış metre, 226-27
Döküntü, 76, 92-93, 232
Drionik, 37
Duman dedektörü, 8
Duruş, 66, 67, 163, 188, 201, 228
Desensitizasyon tedavisi, 255
Duygusal rahatsızlık, 162
Düşük, 206
Düşük tansiyon. *Bkz.* Hipotansiyon
Düşük kan şekeri, 54
Egzersiz, 35, 42, 71, 91, 95, 97, 135, 146, 167, 199, 203, 214, 225, 226, 228-29, 234, 238, 244, 248-49, 257, 258-59
dirsek, 85
Kegel, 120
uyarıcı, 79, 81

- Eklemeler. *Ayrıca bkz.* Burkulmalar;
İncinmeler
ağrı, 94-95, 214
artrit, 224-25
parmak, 174, 175
El ağrısı, 96-97
El tırnağı batması, 194
El tırnakları, 194-95
El-ayak-ağız sendromu, 30
Elektrikli uyarım, 240
Elektrokonvülfiz tedavi, 231
Ellerde uyuşma/karınalanma, 200
Emboli, 236
Endometriyoz, 80, 158
Endoskopi, 255
Enfeksiyonlar, 38, 56, 96, 186, 214.
Ayrıca bkz. belirli enfeksiyon türleri ve yerlerine ilişkin girişler
delinme yaraları ve, 214
kilo kaybı ve, 147
Enfeksiyonlu artrit, 96
Erkeklerde kellik, 184
Erken boşalma, 78
Et benleri, 98-99
Ev kazaları, 21, 71
Evdeki tehlikeler, 8-9
evdeki çocuklar ve, 22

Farinjit, 64
Fasılalı topallama, 47
Felç, 104
Fenfluramin (Pondimin), 259
Fibrokistik hastalık, 156
Fizik tedavi, 229
Fiziksel aktiflik, 133 *Ayrıca bkz. Egzersiz*
Frengi, 101

Ganglion (sinir düğümlenmesi), 96
Gargara, 65, 187
Gastrit, 220
Gastroenterit, 159, 160
Gastroskopi, 251
Gaz, 100, 124, 158, 183
Gaz çıkarma, 100
Gaz toplanması, 34, 147, 183, 188
Gebelik. *Bkz. Hamilelik*
Gece terlemeleri, 36, 88, 147, 232
Geçici bilinç kaybı, 220, 221

Geçici iskemi krizi, 60, 201, 236, 237
Genel sağlık kontrolü, 16
Genital yara, 101
Gerginliğe bağlı baş ağrısı, 48, 49
Gevşeme teknikleri, 23, 193, 198, 217, 241
Gıda, 201. *Ayrıca bkz. Beslenme ve diyet*
baş ağrısı ve, 49
gaz çıkarma, 100
katıksız, 18
mide ekşimesi ve, 162, 163
uykusuzluk ve, 199
Gıda zehirlenmesi, 160, 161
Gıdasızlık, 220
Giysiler, 36, 162, 163
iç çamaşırı, 181
vajina kaşıntısı ve, 204
Glikoz, 256, 257
Glokom, 242-43
Glomerülo nefrit, 122
Gonore, 118
Göğüs ağrısı, 102-103, 224, 239.
Ayrıca bkz. Anjin
Görme kaybı, 236, 237
Görme sorunları, 104-105
glokom, 242-43
katarakt, 242-43
Göz ağrısı, 106-07, 232, 242, 243
Göz bezi, 111
Göz damlası, 111
Göz enfeksiyonu, 111
Göz kapağı iltihabı, 108, 109
Göz kaşıntısı/kızarıklığı, 108, 109
Göz kuruluğu, 109, 224
Göz makyajı, 109, 111
Göz tembelliği, 104
Göz yaralanmaları, 106
Göz yorgunluğu, 105, 106
Gözbebeği büyüklüğünde değişiklikler, 52
Gözde akıntı, 110-111
Gözler
çukurlaşma, 36, 255
etrafında şişlik, 122
kuruluk, 224
yabancı cisim kaçması, 112-13
Grip, 38, 229
Grip aşısı, 233, 247

Gut, 96
Güçsüzlük, 34, 36, 54, 88, 92, 104, 147, 237, 256
Güneş çarpması, 34
Güneş gözlüğü, 106, 109, 243
Güneş ışığı, 21
Güneş yanıkları, 114-15
Güvenli cinsel yaşam, 22
Güvenlik, 21-22

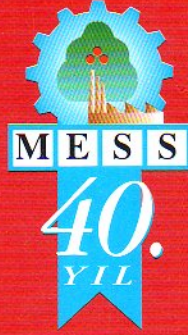
Hafıza kaybı, 52, 220, 223, 236
Halüsinasyon, 220, 222
Hamilelik, 58, 161, 162
dış gebelik, 206
hamilelik öncesinde bağışıklama, 17
hamilelik sırasında vajina kanaması, 206
Hapşırma, 38, 254
Hareketli bacak sendromu, 198
Hassas dişler için macun, 87
Hasta hakları, 9
hastane, 12
Hava arıtma sistemleri, 259
Hava yolculuğu, 127, 151, 152
Haya bağlarında kaşınma, 116-17
Hazımsızlık, 162, 290
Hematom, kafatası içinde, 52
Hemofili, 138
Hemoroid, 181, 182
Hepatit, viral, 214
Herpes simpleks, 130
Hezeyan, 220
Hırıltılı soluma, 226, 246, 254
HIV enfeksiyonu, 22, 232-33
Hidrojen peroksit, 191
Hidrokortizon kremleri, 28
Hiper solunum, 166, 216
Hipertansiyon (yüksek tansiyon), 234-35, 236, 238, 244
Hipertansiyon ilaçları, 235
Hipertiroidizm, 36
Hipoglisemi, 256
Hipotansiyon (düşük tansiyon), 54
postüral, 54
Hipotiroidizm, 58, 184-85, 187, 214
Histamin, 154
Hodgkin hastalığı, 138
Homoseksüellik, 22
Horlama, 202

- Hormon ikame tedavisi, 120, 206
Hydergine, 223
- Isırıklar, 34, 142
insan/hayvan, 208
böcek, 68-69
Işık kutusu, 231
- İbuprofen, 28
İçe dönme, 196
İçkulak iltihabı, 50
İdrar çıkarımı
ağrılı, 229
sık idrara çıkma, 38, 238, 252, 253
sorunlar, 118-19, 253
İdrar tutamama, 120-21, 253
İdrar yolu enfeksiyonları, 38, 118,
119, 198, 213
İdrarda kan, 122-23
İhtiyarlık demansı, 222
İki defa boşaltma, 121
İki kutuplu bozukluk (manik
depresyon), 230, 231
İktidarsızlık, 78, 253
İlk yardım çantası, 8
İltihaba karşı steroid dışı ilaçlar
(NSAID'ler), 28
İmpetigo. *Bkz.* Cerahatli isilik
İncik kırıkları, 90
İncinmeler, 98, 70-71
boyun, 66
İnhalasyon aleti, 227
İnme, 201, 222, 236, 237
İnsülin, 256, 257
İnsüline bağımlı olmayan şeker
hastalığı (tip II), 256
İnsüline bağımlı şeker hastalığı (tip
I), 256, 257
İnsan papilom virüsü (HPV), 209
İntihar, 230, 231
İshal, 124-25, 147, 158, 179, 183,
232
enfeksiyonlu, 183
İshal diyeti (pirinç, elma püresi, muz
ve kuru ekmek), 125
İshal ilaçları, 125
İsilik, 161
İskemi, 244
İşitme kaybı, 126-27, 152
İştah
artışı, 36
kaybı, 34, 54, 128-29, 183, 204,
230, 232, 238
İştah bastırıcı ilaçlar, 136
İyontoforez, 37
- Kabakulak, 56, 64
Kabarcıklar, 130-31, 178
üreme organlarında, 101
Kabızlık, 132-33, 158, 182, 183, 230
Kabızlık giderici ilaçlar, 133
Kadın üreme organlarından
enfeksiyon, 38
Kadınlarda doğurganlık sorunu, 158
Kafatası hematomu, 52
Kafatası kırığı, 52
Kafein, 125, 133, 137, 153, 157,
198, 199, 203, 239, 250, 251
Kafeinli içecekler ve yiyecekler, 22,
119, 121, 239
Kahve, 162, 181, 198, 203
Kalça
ağrı 134-35
artrit, 224
kırık, 134
Kalori, 18, 25
Kalp çarpıntısı, 36, 54, 136-37, 214,
234, 244, 256
Kalp hastalığı, 136
konjestif kalp yetmezliği, 238-39
koroner, 244-45
Kalp krizi, 102, 238-39
Kalsitonin, 249
Kalsiyum alımı, 248-249
Kalsiyum kanal blokerleri, 239, 245
Kan basıncı, 234. *Ayrıca bkz.*
Hipertansiyon; Hipotansiyon
Kan damarı hastalığı, 81
Kan pıhtıları, 239, 244, 245
Kanı sulandırıcı ilaçlar, 237
Kanamama, 138-39. *Ayrıca bkz.* Burun
kanamaları
dişeti, 54, 88-89
rektum, 182-83
Kanda idrar, 118, 122-23, 138
Kanda trombosit hastalığı, 82
Kandidiyaz, 80
Kanser
ağrı, 240-41
akciğer, 166
deri, 115
kolorektal, 183
penis, 176
testler, 16
Kaptopril, 239
Karında gaz toplanması, 34, 147, 188
Karaciğer sirozu, 220
Karadul örümceği ısırığı, 68
Karbon monoksit dedektörü, 8
Karbonhidratlar, 18
Karbonik anhidraz inhibitörleri, 243
Karın ağrısı, 122, 158-59, 160, 183,
206, 229, 238, 250, 251
Karın krampları, 124, 147
Karıncalanma, 58, 200-01, 236
Karotis (şahdamar) endarterektomisi,
237
Karpal tünel sendromu, 58, 59, 200
Kas gevşetici ilaçlar, 229
Kasık biti, 62, 63, 116
Kaslar
incinme. *Bkz.* İncinmeler
kramp. *Bkz.* Kramplar
spazm. *Bkz.* Spazmlar
Kaşıntı
deri, 76-77
kasık bölgesi, 116
rektum, 180-81
Katarakt, 242-43
Kayalık Dağlar benekli humması, 92
Kayan noktalar görme, 104, 105
Kegel egzersizi, 120
Kellik, erkeklerde, 184
Kemoterapi, 240
Keneler, 69, 92, 93, 214
Kepek, 140-41
Kesikler, 142-43
Ketoprofen, 28
Kıl kurdu, 180, 182
Kırıklar, 58
dirsek, 84
kafatası, 52
kalça, 134
Kış kaşıntısı, 76
Kıymık batması, 144-45
Kızamık, 92
Kızamıkçık, 92
Kızıl, 92
Kızılçık suyu, 119
Kilo almak, 146, 230, 238, 239

- Kilo kontrolü, 25-26
 “aşırı perhiz” ve, 26
 Kilo kaybı, 36, 47, 54, 91, 135, 147, 163, 183, 217, 229, 244, 250, 258-59
 Kiriş. *Bkz.* Tendon
 Kistler, 32
 Kişilik değişiklikleri, 60, 220, 222, 223
 Klamidya, 118
 Kodein, 240
 Koksaki virüsü, 30
 Kolesterol, 16, 18
 Koltuk kemerleri, 21
 Konjestif kalp yetmezliği, 238-39
 Konjonktivit, 108, 109, 110, 111
 Konsantrasyon kaybı, 220
 Kontakt dermatit, 76
 Konuşma yeteneği kaybı, 104, 236, 237
 Kornea iltihabı, 108, 109
 Kornea ülserleri ve enfeksiyonları, 106
 Koroner atardamar baypası, 245
 Koroner kalp hastalığı, 244-45
 Kortikosteroidler, 229, 241, 247, 255
 Kortizon (steroid) ilaçları, 250
 Koruyucu donanım, 21
 Kötü nefes kokusu, 88, 168-69
 Kramplar, 34, 183
 karın, 147
 bacak, 46-47
 Kriyoşürji, 253
 Kromalin inhalasyonu, 227
 Kronik asit hazımsızlığı, 162
 Kronik tıkayıcı akciğer hastalığı, 166, 198, 246, 247
 Kronik yorgunluk sendromu, 214
 Kuduz hastalığı, 142, 20
 Kulak
 kulak “açma”, 127
 yabancı cisim kaçması, 148-49
 Kulak ağrısı, 150-51
 Kulak çınlaması, 152-53, 234, 235
 Kulak tıkaçları, 127, 153
 Kulak tıkanması, 126, 127, 150, 151
 Kurdeşen, 154-55
 Kuruntulu iştahsızlık, 129
 Kusma, 26, 34, 35, 52, 124, 160-61, 236, 250, 255, 256
 kan kusma, 251
 Laktaz, 124, 125
 Laktoz dayanıksızlığı, 124, 125
 Lanolin, 77
 Larinjit, 64
 Lavman, 133
 Leğen kemiği ağrısı, 204
 Leğen kemiği iltihabı, 20, 204
 Lenf bezlerinde şişme, 56-57, 64, 232
 Lens, 108, 109, 111
 Lif, 153
 yetersiz alım, 132
 salık verilen alım, 18
 Lif takviyesi, 133
 Lösemi, 88, 138
 Lyme hastalığı, 92, 214
 Madde bağımlılığı, 19-20
 Makat çatlağı, 182-83
 Makat kaşıntısı, 180-81
 Makat şişikleri, 209
 Mamogram, 16
 Manik depresyon (iki kutuplu bozukluk), 230-31
 Mantar enfeksiyonları, 116, 204, 205
 pişik ve, 178, 179
 rektum kaşıntısı ve, 180, 181
 tırnakta (onikomikoz), 194, 195
 Mantar ilaçları, 41
 Masaj, 49, 171
 Melanom (deri kanseri), 98
 Meme
 ağrı, 156-57
 emzirme, 156, 157
 muayene, 16
 Meme iltihabı, 156
 Menenjit, 66
 Ménière hastalığı, 152
 Menopoz, 36, 58, 120
 vajina kanaması, 206
 Merkezi alfa agonistleri, 235
 Mesane enfeksiyonları, 118, 119, 120
 Mesane kontrolü kaybı, 229
 Mesane taşı, 122
 Mevsimsel duygulanım bozukluğu, 230, 231
 Mide asidinin geriye akması, 118
 Mide bulantısı, 34, 38, 48, 52, 160-61, 208, 236, 245, 250, 255, 256
 Mide ekşimesi, 162-63, 188, 217, 250, 258
 Mide ülserleri, 250-51
 Mide ve bağırsak enfeksiyonu, 124, 125
 Migren, 48, 49
 Mineraller, 18, 19
 Minoksidil, 185
 Miyokard enfarktüsü (kalp krizi), 244
 Miyokardit, 238
 Monoamin oksidaz inhibitörleri, 231
 Morfin, 230
 Morton nöromu, 40, 41
 Multi-enfarkt demans, 222
 Müshiller, 158
 Naproksen sodyum, 28
 Narkotikler, 155, 229, 241
 Nasır, 164-65
 Nefes alma zorlukları, 166-67, 198, 224, 246-47
 Nefes darlığı, 38, 54, 88, 122, 226, 239, 244, 245, 246, 259
 Nefes kesilmesi, 226
 Nefes kokusu, kötü, 88, 168-69
 Nemlendiriciler, 65, 74, 77, 103, 255
 Nikotin, 153
 Nitrogliserin, 245
 Nöropati, 220
 NSAID’ler (iltihaba karşı steroid dışı ilaçlar), 28
 Olta kancası yaralanması, 174
 Omuz ağrısı, 170-71
 Omuz tutulması, 170
 Onikiparmak bağırsağı ülserleri, 250-51
 Onikomikoz, 194
 Orgazm bozukluğu, 80
 Osteoartrit, 224, 225
 servikal (boyun omurgasında), 200
 Osteomyelit, 96
 Osteoporoz, 134, 248-49
 Oturma banyosu, 181
 Ödem, 146, 238
 Öksürük, 147, 166, 172-73, 226,

- 238, 239, 254
 Öksürük ilacı, 103, 173
 Öpüşme hastalığı, 56, 214
 Örümcek ısırıkları, 68-69, 232
 Östrojen eksikliği, 120
 Östrojen ikame tedavisi, 249
 Östrojen kremi, lokal, 120
 Özofagus ülseri, 162
- Pamukçuk, 31
 Pamukçuk ağrıları, 30
 Pap yayması, 17
 Parafimoz, 176
 Parmaklar
 ağrı/yaralanma, 174-75
 artrit, 224, 225
 uyuşma/karınalanma, 58, 200
 Pasif içicilik, 172, 193, 226, 246
 Peniste ağrı veya şişme, 176-77
 Peptik ülser, 250-51
 Performans korkusu, 78
 Peritonit, 34, 35
 Pıhtı ilaçları, 237, 239
 Pire ısırgığı, 69
 Pişik, 178-79
 Piriyaizis, 76
 Plak
 atardamar, 236, 244
 diş, 88
 Pondirnin (fenfluramin), 249
 Postüral hipotansiyon, 54
 Potasyum, 235
 Prezervatifler, 22, 177, 205, 232
 Priapizm, 176
 Prostat kanseri, 252, 253
 Prostat sorunları, 120, 252-53
 Prostatektomi, 253
 Prostatit, 254
 Proteaz inhibitörleri, 233
 Protein, 18
 Prozac, 231
 Prürit (kış kaşıntısı), 76
- Raynaud hastalığı, 200, 201
 Redux (deksfenfluramin), 259
 Rektal ağrı/kaşıntı, 180-81
 Rektal kanama, 182-83
 Renksiz balgam, 98
 Reye sendromu, 27
 Romatizmal ateş, 96
- Romatizmal artrit, 224, 225
 Ruh hali değişiklikleri, 222
- Saç azalması, 214
 Saç derisi enfeksiyonu, 56
 Saç dökülmesi, 184-85
 Saçkıran, 184
 Sağlık planları, 13, 14, 15
 Salpenjit, 204
 Saman nezlesi (alerjik nezle), 73, 254-55
 Seçici serotonin gerilim inhibitörleri, 79, 80
 Safra kesesi sorunları, 188
 Sedef hastalığı, 140, 232
 Selim prostat büyümesi, 252-53
 Servikal (boyun omurgasında) osteoartrit, 200
- Ses
 aşırı kullanımı, 65
 kaybı, 64, 186-87
 Ses kısılması, 64, 186-87
 Sıcak basması, 198-99
 Sıcak çarpması, 34
 Sıcak uygulaması (ısıtıcı yastık veya sıcak su şişesi), 91, 94
 artrit için, 225
 Sırt ağrısı, 188-89. *Ayrıca bkz.* Bel ağrısı
 Sıvılar, 34-35, 39, 65, 73, 119, 132, 215, 217, 247
 Sıyrıklar, 190-91
 Sigiller, 209
 Sigara dumanının etkisi (pasif içicilik), 172, 193, 226, 246
 Sigara içenlerin öksürmesi, 173
 Sigara içme, 22, 24-25, 31, 37, 65, 88, 162, 172, 173, 226, 231, 234, 236, 244, 246, 248, 249, 250, 251, 254, 257
 sigarayı bırakma, 25
 Sinir düğümlenmesi, 96
 Sinir tahribatı, işitme kaybı ve, 126
 Sinir sıkışması, 66
 Sinire yönelik basınç, 200
 Sinirlilik, 60, 150, 238
 Sinüs ağrısı, 192-93
 Sinüzit, 192, 254-255
 Sivilce, 32-33
 Soğuk algınlığı, 38, 127, 192
- Soğuk algınlığı ilaçları, 136, 198
Ayrıca bkz. Dekonjestanlar
 Solunum enfeksiyonu, 172
 Solunum hastalığı
 akut, 166
 kronik veya enfeksiyonlu, 166
 Spazmlar
 boyun, 66
 rektum, 180
 vajina, 81
 Spermisid, 232
 Spor ayakkabısı, 40, 41
 Steril cımbız, 144
 Steroidler, 227
 Stiptik kalemler, 139
 Streptokoklu bademcik, 64
 Stres, 23-24, 88, 162, 216, 217, 234
 Su kaybı, 124, 166
 Suçiçeği, 92
 Suni gözyaşı, 106, 109
 Sünnet, 176
 Süt üretimi, 156
 Süt ürünleri, 124, 125
- Şankır, 101
 Şeker
 yüksek şeker içerikli gıdalar, 89
 şeker alımını azaltma, 18
 Şeker hastalığı, 60, 198, 213, 236, 256-57
 Şişkin bezler, 56-57, 64, 232
 Şişmanlık (aşırı kilo), 36, 134, 162, 202, 236, 238, 258-59 *Ayrıca bkz.* Kilo almak; Kilo kaybı
 Şok, 251
- Tahtakurusu, 62
 Takma dişler, 31
 Tarama testleri, 16
 Taşıt tutması, 161
 Tazyik yaralanması, 84
 Tendon
 Aşıl, 42, 196
 iltihaplı, 196
 kesilmiş, 174
 Tendon iltihabı, 96
 omuz, 170
 Tenisçi dirseği, 84, 85
 Tenosinovit, 174
 Tentürdiyot, 169

- Teskin edici ilaçlar, 241
 Teşhis kliniği, 12
 Tetanos iğnesi, 142, 191, 211
 Tetik parmak, 174
 Tırnak derisi alma aleti, 195
 Tırnaklar. *Ayrıca bkz.* Ayak
 turnakları, El turnakları
 altında kan, 194
 kırılma, 194, 195
 sorunlar, 194-95
 yapay, 195
 Tiroid bezi, 185, 214
 Titreme, 36, 54, 220, 256
 Topikal analjezik merhem, 135
 Topuk ağrısı, 196-97
 Topuk diken, 40
 Travma sonrası efüzyon, 90
 Travmatik ülserler, ağız ve dilde, 30
 Tromboflebit, 46-47
 Trombolitik ilaçlar, 245
 Trombositopeni, 138
 Tuvalet eğitimi, 132
 Tuz alımı, 18, 234, 239, 244
 Tüberküloz, 147
 Tütün, 24-25
 çocuklar ve, 24
 tehlikeler, 24
 Uçuk, 30, 101, 130
 genital (üreme organlarda), 80, 118
 Unutkanlık, 60-61
 Uyarıcı egzersizler, 81
 Uyku, 22, 23
 bozukluklar, 198, 202, 214
 reçeteli ilaçlar, 23, 198
 reçetesiz ilaçlar, 23, 198
 Uyku apnesi, 198, 202
 Uykusuzluk, 198-99
 Uyuşma, 200-01, 229, 234, 237
 Uyuşturucu ilaçlar, 155, 229, 241
 Uyuşturucu maddeler
 alışkanlık, 19
 maliyet, 14
 yasadışı kullanım, 79, 81, 231
 Uyuşukluk, 202-03
 Uyuz, 116
 Ülserler
 ağız ve dilde, 30
 peptik, 250-51
 Üreme organlarında uçuk (genital
 herpes), 80, 118
 Üreme organlarında sigil, 209
 Üreme organlarında yara, 101
 Üretra enfeksiyonları, 118
 Üretra tıkanması, 118
 Ürkeklik, 230
 Ürperme, 188, 204, 254,
 Ürtiker. *Bkz.* Kurdeşen
 Üst solunum yolu enfeksiyonları,
 168, 216
 Vajina akıntısı, 38, 204-05
 Vajina emülsiyonları, 81
 Vajina enfeksiyonları, 80
 Vajina iltihabı, 118
 Vajina kanaması, 206-07
 Vajina kaşıntısı, 204-205
 Vajina kuruluşu, 80, 81
 Vajina tahrişi, 80
 Vaginismus, 81
 Varis çorapları, 43, 239
 Varisli toplardamar, 42
 Vazomotor rinit, 75
 Verem. *Bkz.* Tüberküloz
 Vertigo, 50, 152
 Vincent enfeksiyonu, 88
 Viral enfeksiyonlar, 38
 Viral hepatit, 214
 Viral konjonktivit, 108
 Vitaminler, 18, 19, 83, 179, 245
 Von Willebrand hastalığı, 138
 Vücut biti, 62
 Yağ, 18, 25-26
 Yağ bezleri, 32
 Yanıklar, 210-11
 Yangın önleme tedbirleri, 21
 Yangın söndürücüler, 8
 Yapay efendrin, 136
 Yaralanmalar. *Ayrıca bkz.* belirli
 yaralanma türleri ve yerlerine
 ilişkin girişler
 ayak bileği, 42
 bacak, 46
 baş, 52-53, 60, 74
 burun, 74
 çürükler, 82
 eklem, 94
 göğüs, 102
 önleme, 249
 parmak, 174-75
 spor, 53, 71, 191
 Yaşlanma
 iştah kaybı ve, 128
 kilo kaybı ve, 126
 görme sorunları ve, 104, 105
 Yatak, 66, 229
 Yatak ısılatma, 213
 Yeme alışkanlıkları, 16-18
 Yorgunluk, 88, 122, 204, 214-15,
 224, 234, 238, 256
 Yulaf unu banyosu, 77, 115
 Yutkunma zorluğu, 56, 64, 216-17,
 236
 Yüksek tansiyon. *Bkz.* Hipertansiyon
 Yüzme, 95, 167
 Yüzücü kulağı, 150, 151
 —
 Zatürree, 40
 Zatürree aşısı, 247
 Zehirli sarmaşık veya meşe dökün-
 tüsü, 93
 Zencefil kapsülleri, 161
 Zihinsel bulanıklık. *Bkz.* Bilinç
 bulanıklığı



TÜRKİYE METAL SANAYİCİLERİ SENDİKASI

MERKEZ

Abidei Hürriyet Caddesi Mecidiyeköy Yolu No.268
Boydaş Han Kat.4-5 Şişli 80270 İstanbul
Tel: (212) 232 01 04 (5 hat) Faks: (212) 241 76 19
e. mail: messtr@superonline.com
trmess@ibm.net

ANKARA BÖLGE TEMSİLCİLİĞİ

Atatürk Bulvarı No.107/67 Engürü İşhanı
1.Büro Katı Kızılay 06650 Ankara
Tel: (312) 418 81 23 - 418 98 37 Faks: (312) 418 03 37
e. mail: messankara@superonline.com

BURSA BÖLGE TEMSİLCİLİĞİ

Çekirge Caddesi No.101 İntam İş Merkezi
Kat.4 D.401 16070 Bursa
Tel: (224) 236 38 62 - 236 38 86 Faks: (224) 236 98 94
e. mail: messbursa@superonline.com

İZMİR BÖLGE TEMSİLCİLİĞİ

Gaziosmanpaşa Bulvarı No.30
Süreyya Reyent İşhanı Kat.3 D.301 35210 İzmir
Tel: (232) 482 25 70 - 484 03 18 Faks: (232) 484 45 80
e. mail: messizmir@superonline.com

ISBN 975-7152-36-6