

LHÜ 2021-2022 AKADEMİK YILI AÇILIŞ VE AKADEMİK PERFORMANS ÖDÜL TÖRENİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ

» Üniversitemiz Rektörü Prof. Dr. Bülent GÜMÜŞEL ve Mütevelli Heyet Başkanı Dr. Mehmet ALTUĞ'un açılış konuşmalarını yaptığı törende üniversitemizin 4 yıllık süreçte katettiği yol, geldiği nokta ve hedeflerinden bahsedildi.

» Haberin devamı 2'de



2021-2022 Akademik Yılı Yükseköğretim Yılı Açılış Töreni'ne Katıldık

» 3'te



Tek Pota Lise Projesi Hayata Geçirildi

» 4'te



Eczacılık Fakültesi Öğrencilerimiz Beyaz Önlüklerini Giydi

» 5'te



Rektörümüz Milli Sporcu Öğrenciler ile Bir Araya Geldi

» 7'de



LHÜ ve TRPHARM Arasında İş Birliği Protokolü İmzalandı

» 12'de



Kış Yüzünü Gösterdi. Buna Hazır Mıyız? Prof. Dr. Ş. Volkan ÖZGÜVEN

» 13'te

KÜNYE

Lokman Hekim Üniversitesi Adına Sahibi
Dr. Mehmet ALTUĞ

Editör - Yazı İşleri Müdürü
Dilay HAMRET

Yayın Danışma Kurulu
Dr. Mehmet ALTUĞ
Prof. Dr. Bülent GÜMÜŞEL
Prof. Dr. İsmet ŞAHİN
Sevgi BAYRI
Furkan Said SÜRAL
Nalan ÇAKMAK

Tasarım
Nalan ÇAKMAK

Yönetim Yeri
Söğütözü Mah. 2179 Cad. No:6
Çankaya / ANKARA

Lokman Hekim Üniversitesi'nin Yerel Süreli Yayın Organıdır. Ücretsizdir.

LHÜ 2021-2022 Akademik Yılı Açılış ve Akademik Performans Ödül Töreni Gerçekleştirildi



Üniversitemiz Rektörü Prof. Dr. Bülent GÜMÜŞEL ve Mütevelli Heyet Başkanı Dr. Mehmet ALTUĞ'un açılış konuşmalarını yaptığı törende üniversitemizin 4 yıllık süreçte kat ettiği yol, geldiği nokta ve hedeflerinden bahsedildi.

➤ Üniversitemiz Mütevelli Heyet Başkanı Dr. Mehmet ALTUĞ, Rektör Prof. Dr. Bülent GÜMÜŞEL, rektör yardımcılarımız, dekanlarımız, SH-MYO müdürümüz, akademisyenlerimiz, Lokman Hekim Hastaneleri Yönetim Kurulu Başkanı Dr. Mustafa SARIOĞLU ve Lokman Hekim Hastaneleri başhekimlerinin katılımları ile gerçekleştirilen törende, doçentlik belgelerini almaya hak kazanan Doç. Dr. Mehmet Emin ŞİMŞEK, Doç. Dr. Banu ÜNVER, Doç. Dr. Mesut CERİT, Doç. Dr. Atakan YILMAZ ve Doç. Dr. Mevlüt KARADAĞ'a doçentlik belgeleri, profesörlük belgelerini almaya kazanan Prof. Dr. Tefik KAPLAN ve Prof. Dr. Benan KASAPOĞLU'na profesörlük belgeleri takdim edildi.

1 Eylül 2020 – 31 Ağustos 2021 dönemini kapsayacak şekilde eğitim faaliyetleri, akademik ve bilimsel faaliyetleri, üniversiteye katkı/idari görevleri esas alınarak hazırlanan "Akademik Performans" değerlendirmesinde Üniversitemizin ilk 3'ünde yer alan Prof. Dr. Belma GÜMÜŞEL, Prof. Dr. Doğan YÜCEL ve Prof. Nilgün BEK'e akademik performans ödülleri Mütevelli Heyet Başkanı Dr. Mehmet ALTUĞ, Rektör Prof. Dr. Bülent GÜMÜŞEL ve Lokman Hekim Hastaneleri Yönetim Kurulu Başkanı Dr. Mustafa SARIOĞLU tebriklerini sunarak takdim etti.

2021-2022 Akademik Yılı Yükseköğretim Yılı Açılış Töreni'ne Katıldık

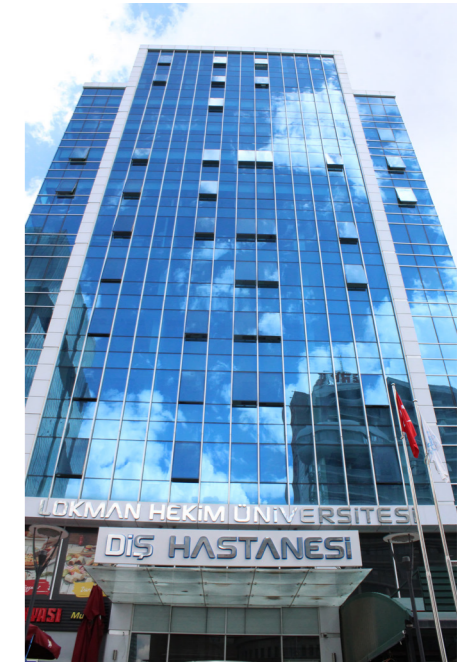


➤ Cumhurbaşkanı Recep Tayyip ERDOĞAN'ın teşrifleriyle, YÖK tarafından Cumhurbaşkanlığı Külliyesinde gerçekleştirilen 2021-2022 Yükseköğretim Akademik Yıl Açılış Töreni'ne katıldık.

Törene Rektörümüz Prof. Dr. Bülent GÜMÜŞEL, Rektörü Yardımcılarımız Prof. Dr. Zehra GÖLBAŞI, Prof. Dr. Metin YILDIRIMKAYA ve Tıp Fakültesi 1. sınıf öğrencimiz Fatma Betül KOYUNCU, Diş Hekimliği Fakültesi 1. Sınıf öğrencisi Orçun Berk BAŞARAN ve Eczacılık Fakültesi 2. Sınıf öğrencisi Ekin TOPÇUOĞLU katıldı.

YÖK Başkanı Prof. Dr. Erol Özvar ve Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın açılış konuşmaları gerçekleştirdiği törenin sonunda, YÖK tarafından her yıl "bireysel ve kurumsal" olmak üzere iki kategoride verilen "YÖK 2021 Üstün Başarı Ödülleri" de sahiplerini buldu.

Söğütözü Diş Hastanemiz Hasta Kabulüne Başladı



➤ Lokman Hekim Üniversitesi Ağız-Diş Sağlığı Uygulama ve Araştırma Merkezimizde (Söğütözü Diş Hastanesi) Sosyal Güvenlik Kurumu ile 11 Ekim 2021 tarihi itibarıyla yapılan anlaşma çerçevesinde hasta kabulüne başlamıştır.

Tek Pota Lise Projesi Hayata Geçirildi



Başkentteki devlet okulu ve özel okul öğrencilerinin katılabileceği "Tek Pota Lise" Basketbol Turnuvası'nın açılışı, Üniversitemiz Söğütözü Yerleşkesi'nde gerçekleştirildi.

➤ Açılışa Ankara Valisi Vasip ŞAHİN, Ankara Gençlik, Spor İl Müdürü Mustafa ÇELİK ve MEB İl Müdür Yardımcısı Hayati KOCA ile çok sayıda davetli katıldı.

Projeyle Ankara'da lisede eğitim gören öğrencilerin yarışmacı karakterlerini sahada gösterebilecekleri, adil oyun (fair play) ruhundan ödün vermeden ve rekabet duygusunu en üst düzeyde yaşayabilecekleri bir basketbol turnuvası gerçekleştirilecek. "Tek Pota Lise" Turnuvası, 23 Ekim-13 Kasım tarihlerinde düzenlenecek. Turnuva, grup maçları ve eleme karşılaşmaları usulüne göre oynanacak.

Kendi lisesini temsil eden 3 asil ve 2 yedek oyuncu, sorumluluğunu ve koçluğunu okulun beden

eğitimi öğretmeninin üstlenmesiyle turnuvaya katılabilecek. Ankara Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nün destekleriyle yürütülecek turnuvada hakemler, Türkiye Basketbol Federasyonu tarafından atanacak. Turnuvanın usul ve esasları ise 3x3 tek pota kurallarına göre belirlendi.

"Her basket bir fidan" sloganıyla turnuva boyunca atılan toplam basket sayısı kadar Ankara'ya ağaç dikimi gerçekleştirilecek.

Organizasyonun sponsorluğunu Türk Telekom Spor Kulübü, Atatürk Orman Çiftliği, Arabica Coffee House ve Jepublic üstleniyor.

Eczacılık Fakültesi Öğrencilerimiz Beyaz Önlüklerini Giydi



Lokman Hekim Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 2. sınıf öğrencileri, hastalara en doğru bilginin aktarılacağı ve karşı tarafa verilen güvenin sembolü olan beyaz önlüklerini giydiler.

➤ Lokman Hekim Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 2. sınıf öğrencilerinin, COVID-19 pandemisi nedeniyle, 2020-2021 Eğitim ve Öğretim yılında gerçekleştirilemeyen "Beyaz Önlük Giyme" töreni LHÜ Konferans Salonunda gerçekleştirildi.

Tören Üniversitemiz Eczacılık Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Belma GÜMÜŞEL'in açılış konuşmaları ile başladı. Fakültemize en yüksek puan ile yerleşen Muhammet Can CEKİCİ'nin öğrenciler adına konuşmalarının ardından Rektör Prof. Dr. GÜMÜŞEL, öğrencileri ve aileleri duygulandıran konuşmalarını gerçekleştirdi.

Üniversitemiz Mütevelli Heyet Başkanı Dr. Mehmet ALTUĞ fakülte öğrencilerini kutladı ve eğitim hayatlarında başarılar diledi. Tören Lokman Hekim Üniversitesi Oda Müziği Topluluğu'nun müzik dinletisi ile devam etti.

Üniversitemiz dekanları, müdürleri ve Eczacılık Fakültesi öğretim üyeleri tarafından öğrencilerimize tüm dünyada gururla taşıyacakları beyaz önlüklerinin giydirilmesi ile törenimiz sona erdi.

Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanımız VI. Uluslararası X. Ulusal Psikiyatri Hemşireliği Kongresine Eşbaşkanlık Yaptı



» Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Fatma Öz eş başkanlığında, Psikiyatri Hemşireleri Derneği ve Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı iş birliğinde gerçekleşen VI. Uluslararası X. Ulusal Psikiyatri Hemşireliği Kongresi, 20- 23 Ekim 2021 tarihleri arasında Türkiye, Hollanda, Amerika, Belçika, Danimarka, Bulgaristan ve KKTC'den akademisyen ve klinisyen 453 hemşirenin katılımıyla çevrim içi olarak yapılmıştır.

Kongre "Ruhun Şarkısı İyileştirir, Sevgide Birleştirir" ana teması altında toplam 323 bildiri kabul edilmiş ve 9 kurs yapılmıştır. Kongrede 122 ulusal, 11 uluslararası davetli konuşmacı yer almış, 4 konferans ve 16 panelle kongre teması ve alt temaları irdelenmiş ve dört kategoride ödül verilmiştir.

Erasmusdays Bilgilendirme Toplantısı Gerçekleştirildi



» Rektör Prof. Dr. Bülent GÜMÜŞEL, LHÜ Dış İlişkiler Koordinatörü Prof. Dr. A. Ayşe KARADUMAN, Ulusal Ajans Yükseköğretim Koordinatörü Uzmanı Özlem YÜCEL, Fakülte Erasmus+ Koordinatörleri ve 150 öğrencimizin katılımı ile gerçekleştirilen toplantıda, 2021 - 2022 Erasmus+ yeni dönem başvuruları hakkında bilgilendirme ve başvuru eğitimi yapıldı. Etkinlik LHU Eczacılık Fakültesi Erasmus öğrencisi Sena MERT'in öğrenim gördüğü Portekiz Porto Üniversitesi'nden canlı bağlantısı ve paylaştığı deneyimler ile son buldu.

Öğrencimiz Damla PELİT Altın Madalya Aldı



» Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü 2. sınıf öğrencimiz Damla PELİT, 23. Büyükler Balkan Karate Şampiyonası'nda 1. olarak altın madalya almaya hak kazandı. Rektör Prof. Dr. Bülent GÜMÜŞEL ve Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölüm Başkanı Prof. Dr. Nilgün BEK, öğrencimizi kutladı, başarılarının devamını diledi ve plaketini takdim ettiler.



Rektörümüz Milli Sporcu Öğrenciler ile Bir Araya Geldi



» Rektörümüz Prof. Dr. Bülent GÜMÜŞEL, Gençlik ve Spor Bakanlığı ile yapılan protokol kapsamında Üniversitemiz Tıp Fakültesi ve Dış Hekimliği Fakültesi'ne yerleşen Milli Sporcu öğrencilerimiz Bengüsu YILMAZ ve Betül BİLGİN ile bir araya gelerek plaketlerini takdim etti.

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencimiz Dünya Powelifting 3.sü Oldu

» Lokman Hekim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi 4. Sınıf öğrencimiz Cenk KOÇAK İsveç'in Halmstad şehrinde 3 Ekim tarihinde düzenlenen Dünya Powelifting Şampiyonası'nda deadlift ve toplamda Dünya 3. lüğünü elde etti. Öğrencimizi kutluyor, spor hayatında başarılarının devamını diliyoruz.

DİLMER Öğrencileri Ankara Somut Olmayan Kültürel Miras Müzeisi'ni Ziyaret Etti



» Lokman Hekim Üniversitesi DİLMER, 14 Ekim 2021 Perşembe günü Ankara Somut Olmayan Kültürel Miras Müzeisi'ni gezdi. Gösteri sanatları atölyesi, el sanatları atölyesi, mutfak, sohbet odası, Türk kültürü odası, masal odası ve oyun odasından oluşan müzede öğrenciler Türk kültürünü daha yakından tanıma imkânı buldu.

Gösteri sanatları bölümünde Karagöz ve Hacivat'ı izleyen öğrenciler kukla yapımı, meddahlık ve orta oyunu geleneğine dair bilgi edindiler.

El sanatlarında ise suya çizilen resimle, ebru sanatıyla karşılaştılar. Öğrencilerin her biri müze rehberleri eşliğinde ebru yaptı. Hemen sonrasında ıhlamur baskı yapan öğrenciler, çanta ve tişörtlerine Türk kültürüne dair motifleri bastılar. Mutfak, muhabbet odası ve Türk kültürü odasında Türk kültürü çevresinde gelişen deyim ve atasözlerini öğrenirken, kendi kültürleriyle de karşılaştırma yaptılar. Muhabbet odasında Köy Seyirlik Oyunu oynayan öğrenciler, son olarak masal odasında Anadolu masalı dinlediler.

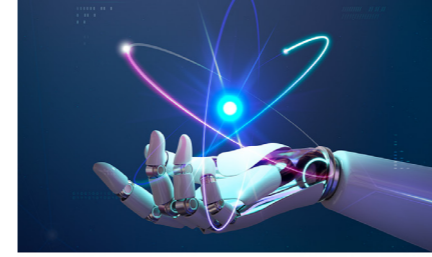
Müze gezisi, çekilen toplu fotoğrafla son bulurken, öğrenciler de yılın ilk gezisiyle kaynaştılar.

LHUTUAM Projeleri Devam Ediyor

» Lokman Hekim Üniversitesi Translasyonel Tıp Uygulama ve Araştırma Merkezi (LHUTUAM) tarafından hazırlanan ve Merkez Müdürü Prof. Dr. Belma GÜMÜŞEL'in yürütücülüğünü yaptığı "Translasyonel Tıp Alanında Proje Hazırlama, Yazma ve Yürütme Eğitimi Ankara 2022" başlıklı proje TÜBİTAK 2237 B kapsamında desteklenmeye hak kazandı ve kamuya ilanı gerçekleştirildi.

Proje kapsamında verilecek eğitim için kursiyer talepleri toplanmaya başlandı

LHUSTEK Açıldı



LHUSTEK

Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık ve İlaç Teknoloji Merkezi

SAĞLIK ve İLAÇ TEKNOLOJİ MERKEZİMİZ AÇILDI

» Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık ve İlaç Teknoloji Merkezi açıldı. Merkez, sağlık alanında girişimciler yetiştirmek ve uluslararası arenada bulunacak şirketlere ev sahipliği yapmayı amaçlamaktadır.



Serebral Palsi Farkındalık Günü Etkinliği Gerçekleştirildi



» Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü akademisyen ve öğrencilerimiz 6 Ekim Serebral Palsi Farkındalık Günü'nde hastalığa dikkat çekmek için yeşil giyindiler.

İŞKUR Sertifika Programları Gerçekleştirildi

» İŞKUR Eğitmeni tarafından özgeçmiş hazırlama, kariyer planlama, iş görüşmesi gibi konuları içeren sertifika programı Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'nun tüm programlarında yüz yüze olarak gerçekleştirildi.

TIP FAKÜLTESİ KONFERANSLARI-1

Konuk
Prof. Dr. Erol GÖKA
Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları ABD

Moderatör
Prof. Dr. Mehmet DOĞANAY
Lokman Hekim Üniversitesi Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji ABD

Genç İnsanın Psikolojisini Anlamak

Tarih: 12 Ekim 2021, Salı Saat: 12:00
Yer: LHÜ -1. Kat Konferans Salonu

Tıp Fakültesi Konferanslar Serisi Başladı

» Lokman Hekim Üniversitesi Tıp Fakültesi Konferanslar Dizisi kapsamında Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları ABD Dr. Öğr. Üyesi Prof. Dr. Erol GÖKA'nın katılımları ile "Genç İnsanın Psikolojisini Anlamak" başlıklı konferans LHÜ Tıp Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Mehmet DOĞANAY'ın moderatörlüğünde 12 Ekim 2021 Salı Günü saat 12:00'da -1 Konferans Salonu'nda gerçekleştirildi.

Uzmanında Dinle Etkinlikleri Başladı

» Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü "Uzmanından Dinle" etkinlikleri başladı.

Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Özlem ÜLGER'in katılımları ile "Sağlık Bilimleri Eğitim Programlarında Kalite Güvencesi" başlıklı youtube canlı yayını Prof. Dr. Nilgün BEK moderatörlüğünde gerçekleştirildi.

UZMANINDAN DİNLE

Sağlık Bilimleri Eğitim Programlarında Kalite Güvencesi

Prof. Dr. Özlem Ülger
Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fakültesi

Moderatör: **Prof. Dr. Nilgün BEK**

26 Ekim 2021, Salı 16:00

444 8 548 LHÜ

LHÜ Sürekli Eğitim Merkezi Konferansları Devam Ediyor

» Bilkent Üniversitesi UNAM (Ulusal Nanoteknoloji Araştırma Merkezi) Direktörü Prof. Dr. Hilmi Volkan DEMİR'in katılımları ile "Ulusal Bir Merkez Olarak UNAM Modeli ve Stratejisi" başlıklı webinar, Prof. Dr. Feza KORKUSUZ moderatörlüğünde 21 Ekim 2021 Perşembe günü gerçekleştirildi.

WEBINAR

SÜREKLİ EĞİTİM MERKEZİ KONFERANSLAR DİZİSİ

Prof. Dr. Hilmi Volkan DEMİR
Bilkent Üniversitesi UNAM Direktörü

Ulusal Bir Merkez Olarak UNAM Modeli ve Stratejisi

Moderatör: Prof. Dr. Feza KORKUSUZ

Tarih: 21 Ekim 2021, Perşembe Saat: 14:00
Webinar ID: 811 7438 7773

444 8 548 LHÜ

WEBINAR

FARK ET YAŞAMI HİSSET!
1-31 Ekim Meme Kanseri Farkındalığı Ayı

Moderatör
Dr. Öğr. Üyesi Didem ŞİMŞEK KÜÇÜKKELEPÇE
LHÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi / Ebelik

Konuk
Demet İŞİL YILMAZ
Yazar - Youtuber - Influencer

Tarih: 27 Ekim 2021, Çarşamba Saat: 12:00

"Fark Et Yaşamı Hisset!" Etkinliği Gerçekleştirildi

» 1-31 Ekim Meme Kanseri Farkındalık Ayı kapsamında Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü tarafından, Yazar, Youtuber, Influencer Demet İŞİL YILMAZ'ın katılımı ile Dr. Öğr. Üyesi Didem ŞİMŞEK KÜÇÜKKELEPÇE moderatörlüğünde "Fark Et Yaşamı Hisset!" başlıklı youtube canlı yayını gerçekleştirildi.

Fit Dance Sağlık için Spor Etkinliği Gerçekleştirildi

» Lokman Hekim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi tarafından Fit Dance Sağlık için Spor (SİS) Online Eğitimi Eğitmen Asya YAVUZ'un katılımı ve Doç. Dr. Mesut CERİT moderatörlüğünde 25 Ekim 2021, Pazartesi günü saat 12'de gerçekleştirildi.

Online Eğitim

Fit Dance
Sağlık için Spor (SİS)

Eğitmen: Asya YAVUZ

Tarih: 25 Ekim 2021, Pazartesi
Saat: 12:00 - 13:00
Zoom ID: 847 4610 8527

2. EK YERLEŞTİRME ÜNİVERSİTE GENEL TANITIMI

Prof. Dr. Bülent GÜMÜŞEL
Rektör

16 Ekim 2021, Cumartesi 12:30

444 8 548 LHÜ

LHÜ 2. Ek Yerleşirme Üniversite Tanıtımı Gerçekleştirildi

» LHÜ 2. Ek Yerleşirme Üniversite Tanıtım Günleri Rektör Prof. Dr. Bülent GÜMÜŞEL'in katılımı ile 16 Ekim 2021, Cumartesi günü Youtube kanalımızdan canlı olarak gerçekleştirildi. Aday öğrencilerimizin tüm sorularına yanıt bulunduğu canlı yayında Rektör GÜMÜŞEL, tüm öğrencilere başarılar diledi.

LHÜ ve TRPHARM Arasında İş Birliği Protokolü İmzalandı



Lokman Hekim Üniversitesi ve TRPHARM arasında başta Nadir Hastalıklar ve Yetim İlaçlar olmak üzere iş birliği protokolü imzalandı

21 Ekim 2021 tarihi itibarı ile imzalanan protokolde Tıp ve Eczacılık alanlarında Ar-Ge faaliyetlerinin yürütülmesi ve özellikle nadir hastalıklar alanında tanı, tedavi ve tarama yöntemlerinin geliştirilmesi ile yapay zekadan faydalanılması amaçlanmaktadır.

Üniversite-Sanayi işbirliği kapsamında üniversitedeki bilimsel potansiyelin sanayiye aktarılarak, ekonomik ve toplumsal değere dönüşmesine katkıda bulunmak ve Ar-Ge, inovasyon temelli çalışmalara yönlendirerek, taraflar arasında karşılıklı güvene dayalı, sürdürülebilir işbirliğini sağlamak amacıyla yapılan faaliyetler sonucunda, ulusal ve uluslararası hibe ve destek programlarından yararlanacak şekilde geliştirilecek projeler ve hizmetler kapsamında faaliyet gösterilmesi planlanmaktadır.

Lokman Hekim Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Bülent GÜMÜŞEL ve TRPHARM İlaç Sanayi Ticaret Anonim Şirketi Genel Müdürü İsmet İNCE tarafından atılan imzalar sonucu taraflar, yapılan protokolün her iki taraf içinde hayırlara vesile olması temennisinde bulundular.

Yenimahalle Belediye Başkanı Ziyaret Edildi



Lokman Hekim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Settar KOÇAK ve Arş. Gör. Faruk AYDIN, Yenimahalle Belediye Başkanı Fethi YAŞAR'ı makamında ziyaret etti. Yapılan görüşmede ikili işbirliği hakkında fikir alışverişinde bulunuldu.



Prof. Dr. Ş. Volkan ÖZGÜVEN
Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji Uzmanı
Tıp Fakültesi Tıbbi Mikrobiyoloji ABD

KIŞ YÜZÜNÜ GÖSTERDİ. BUNA HAZIR MIYIZ?



Havalar soğudu. Bizleri neler, kimler bekliyor? Malum, tehdidi öğrenmeden önlem alınamaz. Konuya girmeden, izninizle, kısaca önemli bir bilgi verelim: Dünyada yaşayan bütün insanların %90'ından fazlasında ağız içindeki mikroplar hemen hemen aynı çeşitlilikte ve yoğunluktadır. Ancak, bu "mikroptan zengin bölgenin" birkaç santimetre aşağısından başlayan nefes borusundan itibaren akciğerlerin en ücra köşelerine kadarki bölge, mümkün olduğunca mikropsuz halde tutulur/tutulmalıdır. Bunu da nefes borusunun başlangıcından itibaren, hareketli tüycükler sağlar. Ağız içindeki mikroplar doğal olarak soluk borusuna akarlırsa da bu tüycükler bunları ağız içerisine fırçalarlar ve o bölge ve daha aşağısındaki akciğer dokularını mikroptan arındırırlar. İşin normali bu...

Peki, kışın gelmesi ile bu bilginin ne alakası var? Soğuk... Soğuk, bu tüycükleri felç eder. Artık, ağızımızdan solunum yolumuza doğru akmakta olan ağız mikropları gerisin geriye, ağız içerisine fırçalanamaz. Sonuç: Mikroplar akciğerlerimizde, **taze havanın vücudumuza girmesini sağlayan keseciklere** hiçbir dirençle karşılaşmadan yayılırlar. Bunun sonucunda vücudumuz oksijensiz kalır. Sonuçta ateş yükselir, öksürük, nefes darlığı, çoğu zaman kanlı olabilen bol miktarda balgam çıkarma ile ve bazen de, ne yazık ki, ölümle sonuçlanan sevimsiz bir süreç yaşanır. Bu hastalığa **zatürre (tıp dilinde pnömoni)** diyoruz.

Bundan nasıl korunabiliriz? Öncelikle mevsime, yani hava sıcaklığına uygun şekilde giyineceğiz. Vitamin deposu olan sebze ve meyveleri sofralarımızdan eksik etmeyeceğiz. Olabildiğince stresten uzak durarak savunma (bağışıklık) sistemlerimizi ayakta tutacağız. Acaba bu kadarı yeterli olacak mı?





Bunları yapmadık, üstelik uzunca bir süre soğukta kaldık; artık solunum yolundaki tüycüklerimiz düzgün çalışmıyor. Bu durumu fırsata çeviren en önemli mikrop, ağız içerisinin daimî üyesi olup, büyük bir sabırla insanın “soğukta kalma” hatasına düşmesini bekleyen **pnömokok** bakterileridir. O zaman soğuktan olduğu gibi bundan da korunmalı mıyız? Evet. Peki, nasıl? Aşı ile... Sevgili halkımız bu aşığı **zatürre aşısı** olarak isimlendiriyor. Haklılar da... Günümüzde ulusal çocukluk aşı programında da bulunan bu aşığı özellikle ve koşulsuzca **65 yaşın üzerindeki herkese**, dalağı ameliyatla alınmış/ alınacak hastalara, karaciğer, kalp ve akciğer hastalığı olanlara, şeker hastalarına vb. risk altındaki bireylere uygulamak gerekir. Bu aşı, omza, enjektör iğnesi ile, duruma göre bir veya 6-12 ay ara ile iki kez uygulanır. **Dalak hastalığı/yokluğu durumunda ya da lösemi, lenfoma ve bağışıklık yetmezliği hastalıkları olanlarda** ilk aşı programından sonra beş yılda bir hatırlatma aşısı yapılması gerektiği unutulmamalıdır.

Bu önlemler yeterli oldu mu? Hayır. Öksürük, aksırık ile bulaşan “kış mevsimi mikroplarına” karşı da hazırlıklı olmalıyız. Çok ilginçtir; bu mikroplar, insan solunum yollarında tutunabilmek ve orada yaşayabilmek için solunum yollarımızdaki bu hareketli tüycüklerden kurtulmaları gerektiğini bilirler. Sonuç olarak, aynen soğuk havanın yaptığı gibi, bunlar da tüycükleri felç ederler. Bunlardan en önemlisi, kış aylarının müdavimi olan, **grip virüsüdür**. Bu mikrobu en önemli özelliği, her sene kılığını az veya çok değiştirmesidir. Bu nedenle, bu yılki grip mikrobuna karşı geliştirdiğimiz bağışıklık, bizi bir sene sonrasında karşılaşacağımız mikroptan koruyamaz. Bu sorunun çözümü yok mu? Var tabii ki: Her yıl, o yılın Ekim ayında, o yılın mikrobuna karşı omzumuzdan iğne ile yapılan (inaktif) aşı ile aşılınmak. Peki, kimler her yıl bu aşığı yaptırmalı? Kronik akciğer (ör. astım, kronik bronşit vb.), böbrek, karaciğer ve şeker hastalığı olanlar, bağışıklık sistemini baskılamaya yönelik tedavi altında bulunanlar, kanser tedavisi görenler, devamlı aspirin kullanmak zorunda olanlar, gebeliğini kış aylarında geçirecek olan kadınlar, altı aydan büyük-beş yaşından küçük çocuklar ve hastalarla sürekli yakın temasta olan ve dolayısıyla kendi grip hastalıklarını bu hastalara bulaştırma riski taşıyan sağlık personeli mutlaka yıllık olarak grip aşısını yaptırmalıdır.

Uzun lafın kısası, eğer bu iklim koşullarında ve bu mikroplarla içiçe yaşayacaksak, bu oyunu kurallarına göre oynamalıyız.

Sağlıklı günler dileriz.