



BİR YILLIK CHECK-UP TAKVİMİNİZ

BU AYLARA GÖRE DİZİLMİŞ BİR YILLIK SAĞLIK KONTROLLERİ TAKVİMİ HSGM, DSÖ, USPSTF, CDC VE İLGİLİ UZMANLIK DERNEKLERİ KILAVUZLARI DOĞRULTUSUNDA HAZIRLANMIŞTIR. KİŞİSEL GÖRÜŞLER DEĞİL KANITA DAYALI UYGULAMA VE ÖNERİLER YER ALMAKTADIR. SON KARAR HER ZAMAN SİZ VE DOKTORUNUZ ARASINDA, YAŞ, CİNSİYET, ÖZ GEÇMİŞİNİZ VE AİLE ÖYKÜNÜZ GÖZ ÖNÜNDE BULUNDURULARAK VERİLMELİDİR. YIL İÇİNDE BAZI TEKRARLAR GÖRECEKSİNİZ. BURADA AMAÇ HATIRLATMAK VE GEREKENLERİN EKSİK KALMAMASINI SAĞLAMAKTIR. TAMAMLADIĞINIZ TETKİKLERİ TEKRAR GÖRDÜĞÜNÜZDE DİKKATE ALMAYIN.

UZM.DR.METİN OKUCU, İÇ HASTALIKLARI

www.drmetinokucu.com www.ilacalmasam.com



AYLARA GÖRE YILLIK CHECK-UP PLANINIZ İÇİNDE NELER VAR?
BİR YIL BOYUNCA YAPTIRMANIZ GEREKEN, YAŞ, CİNSİYET VE AİLE RİSKLERİNİZE GÖRE HAZIRLANAN CHECK-UP KONTROLLERİNİZ, TEST AÇIKLAMALARI VE GEREKÇELERİ.

İYİ YOLCULUKLAR...

OCAK: YAPILACAK İŞLER LİSTENİZ

1

Tansiyon, bel çevresi ve kilo ölçme günü

Bu işlemleri her ay başı, sadece bir kez yapacağız. Ölçümlerini burada veya başka bir yerde kayıt altına al ve her ay karşılaştır.

Hedeflerimiz:

Tansiyon (Kan basıncımız) :120/80 mm/Hg

Tansiyonu doğru ölçmek için: <http://tekinakpolat.com/category/hastalar-icin/hipertansiyon/>

Beden Kitle İndeksi (Kilo durumunu gösterir): 20-25 normal. 25-30 fazla kilolu ve 30 üzeri obez.

Beden Kitle İndeksi hesabı için: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-hesaplamalar/beslenmehareket-yetiskin-beden-kitle-indeksi.html>

Bel çevresi (Şeker,tansiyon veya kalp hastalıkları risklerimize işaret eder): Erkeklerde 102 cm, kadında 88 cm. üzerinde olmasın.

Bel çevresi ölçümü için: Bunun için kalça kemiklerinin üst kısmını ve göğüs kafesinin alt kısmını referans alabilirsin. Belin, bu iki kemikli parça arasındaki yumuşak, etli kısımdır. Belini aynı zamanda gövdenin en dar bölümü olarak da düşünebilirsin. Ölçü alacağın kısım genellikle göbek deliği hizasında ya da onun biraz üzerinde olacaktır. Nefesini ver ve mezura ile ölç.

2

Self servis check up zamanı 1. Bugün Baş,Boyun ve Boğaz bölgemizin aylık self servis check up zamanı. Beş dakikanızı ayırın. İşyerinde veya evinizde,sakin,sessiz bir yere geçin.Nefes alıp verirken ,sadece baş,boyun ve boğaz bölgelerinize konsantre olun.Sanki bir tomografi cihazı ile tarar gibi,yukarıdan aşağı doğru bu bölgeden kaynaklanan bir şikayetiniz veya memnun olmadığınız durum var mı düşünün. Saç dökülmesi,baş ağrısı,görme bozukluğu,işitme azalması,çınlama,denge bozukluğu var mı?Koku ve tat duyularınız,ruh haliniz ve stres seviyeniz nasıl? Uykunuz yeterli ve kaliteli mi?

3

65 yaş üzeri kadın ve erkekler için kemik yoğunluğu ölçümü ayı. Kemik taraması sayesinde kemik yoğunluğu ve kırık olma riskleri hesaplanır. Buna göre erken önlem almak mümkündür. Eğer ailede kemik erimesi, sende erken menopoz gibi veya başka riskler varsa baktırmaya daha erken yaşta başlayabilirsin.Doktoruna bir sor.Bu test başlangıçta 2 yılda bir yapılıyor.Sonuçlara göre sonraki test tarihi belirleniyor.Doktoruna sor.Testin bir zararı,yan etkisi yok.

4

Bu ay yıllık check up ayı

Son bir yıl içinde check up yaptırmadıysanız artık zamanı geldi. Tamamını ,toplu halde aynı gün içinde yaptırabilirsiniz.Geceden itibaren ve sabah aç karnına gitmeniz yeterli.Hepimiz için gerekli olanlar ile yaş ve cinsiyete göre eklenmesi gerekenler aşağıda mevcut. Aile hekimleri tarafından

verilen check-up hizmetinden faydalanmak için internetten veya 182 numaralı çağrı merkezinden randevu alabilirsiniz.

Hepimiz için:Yılda bir kan şekeri , kan yağlarınız,kan sayımı, idrar testi,tiroid, böbrek ve karaciğer fonksiyonlarına ve vitaminlerinize baktırın.Erkekler testosteron ölçtürün.Hepatit B ve Hepatit C yani sarılık yapan virüslerden ikisi.Hiç şikayet veya belirtileriniz olmasa da bu kan testlerini de yaptırmanızı öneriyoruz.Çünkü her ikisinin de artık ilaç ile tedavisi mümkün.Aynı zamanda bu testler sayesinde hem aşı gerekiyor mu öğreneceksiniz, hem de aile bireylerinizi korumanız mümkün olacak.

Bu testleri ücretsiz yaptırabileceğiniz aile hekiminizi öğrenmek için:

<https://www.turkiye.gov.tr/aile-hekim-bilgisi>

40 yaş üzeri kadınlar için mammografi : Hiç riskin veya şikayetin yoksa iki yılda bir mammografi yaptırmanı öneriyorum. Ailende daha önce meme kanseri görüldüyse durum değişiyor.Bir meme uzmanı ile mutlaka görüşmeli.Erken teşhis o kadar önemli ki.Mamografinin fazla ışın almak gibi bir zararı yok.Sadece çekim sırasında biraz ağrı olabilir.Meme protezi olanlarda da daha dikkatli olmak gerekir.

Bu testi ücretsiz yaptırmak için Sağlık Bakanlığı'na bağlı olan "Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri (KETEM)" ne başvurabilirsiniz :<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/ketem>

Size en yakın adresi bulmak için: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kanser-anasayfa>

21 yaş üzeri kadınlar için PAP smear : Rahim ağzı kanseri testi (PAP smear) yaptırın. Bu kanser türünden kesin olarak korunmak mümkün, üstelik testi de çok kolay. İhmal etmeyin, kadın doğum doktorunla konuşun.

Bu testi ücretsiz yaptırmak için Sağlık Bakanlığı'na bağlı olan "Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri (KETEM)" ne başvurabilirsiniz :<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/ketem>

Size en yakın adresi bulmak için: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kanser-anasayfa>

50 yaş üzeri erkekler için PSA: Bu yıl bir PSA baktır. Bilmeyenler için: PSA prostatla ilgili bir kan testidir. Bazı durumlarda prostat kanserini erken yakalamaya yarar. Ailende prostat kanseri olan varsa yaş daha gençken baktırmakta fayda var. Üroloji uzmanına muayene olmanı da öneriyorum.

Bu testi ücretsiz yaptırabileceğiniz aile hekiminizi öğrenmek için:

<https://www.turkiye.gov.tr/aile-hekim-bilgisi>

60 yaş üzeri hepimiz için Zona aşısı zamanı. Zona çok ağır ve ağrılı geçebilen ve sonrasında dertleri yıllarca sürebilen bir virüs hastalığıdır.Bunu önlemek elinizde.Bu aşığı Sağlık Bakanlığı ve Dünya Sağlık Örgütü de öneriyor.Ömür boyu bir kez yapılması yeterli.

5

Self servis check up zamanı 2. Bugün Göğüs bölgemizin aylık self servis check up zamanı. Beş dakikanızı ayırın. İşyerinde veya evinizde,sakin, sessiz bir yere geçin. Nefes alıp verirken ,göğüs bölgenize konsantre olun.Sanki bir tomografi cihazı ile tarar gibi,yukarıdan aşağı doğru bu bölgeden kaynaklanan bir şikayetiniz veya memnun olmadığınız durum var mı düşünün.Nefes darlığı,göğüs

ağrısı,çarpıntı,öksürük veya efor ile,yolda yokuşta yorulma var mı? Göğüslerde ağrı,ele gelen şişlik veya meme cildinde bozulma fark ettiniz mi?

6

Vitamin veya bitkisel ürünler kullanırken dikkat!

Kilo vermek veya spor için olanlara dikkat! Bunların çoğunun içine,onay alınmamış,zarar verme ihtimali yüksek katkı maddeleri ekleniyor.Amerika da böyle 700 den fazla sayıda ürün tespit edildi ve yasaklandı.Bu destek ürünlerin içine ilaç hammaddeleri bile koyan üreticiler var.Aldığınız ürünün markasına,kaynağına dikkat edin. İnternetden,adı kökeni,içinde ne olduğu bilinmeyen ürünleri satın almayın.Bitkisel ürünler ve vitaminlerin ilaçlarda olduğu gibi bakanlık onayı almaları gerekmiyor,yani bu ürünlerin bir kontrol mekanizması yok.Eğer bu tür ürünler kullanıyorsanız doktora gittiğinizde söyleyin.

7

Self servis check up zamanı 3. Bugün Karın bölgemizin aylık self servis check up zamanı. Beş dakikanızı ayırın. İşyerinde veya evinizde,sakin,sessiz bir yere geçin. Nefes alıp verirken ,sadece karın bölgenize konsantre olun.Sanki bir tomografi cihazı ile tarar gibi,yukarıdan aşağı doğru bu bölgeden kaynaklanan bir şikayetiniz veya memnun olmadığınız durum var mı düşünün. Karın ağrısı, tuvalete çıkma alışkanlıklarınızda değişiklik,kanama veya yeni başlayan kabızlık var mı?İştah nasıl,göbek çevresinde yağlanma başladı mı?

8 HATIRLATALIM

Unuttuysan: 65 yaş üzeri kadın ve erkekler için kemik yoğunluğu ölçümü ayı. Kemik taraması sayesinde kemik yoğunluğu ve kırık olma riskleri hesaplanır. Buna göre erken önlem almak mümkündür. Eğer ailede kemik erimesi, sende erken menopoz gibi veya başka riskler varsa baktırmaya daha erken yaşta başlayabilirsin.Doktoruna bir sor.Bu test başlangıçta 2 yılda bir yapılıyor.Sonuçlara göre sonraki test tarihi belirleniyor.Doktoruna sor.Testin bir zararı,yan etkisi yok.

Unuttuysan:Bu ay yıllık check up zamanı.

Son bir yıl içinde check up yaptırmadıysanız artık zamanı geldi. Tamamını ,toplu halde aynı gün içinde yaptırabilirsiniz.Geceden itibaren ve sabah aç karnına gitmeniz yeterli.Hepimiz için gerekli olanlar ile yaş ve cinsiyete göre eklenmesi gerekenler aşağıda mevcut. Aile hekimleri tarafından verilen check-up hizmetinden faydalanmak için internetten veya 182 numaralı çağrı merkezinden randevu alabilirsiniz.

Hepimiz için:Yılda bir kan şekeri , kan yağlarınız,kan sayımı,idrar testi,tiroid, böbrek ve karaciğer fonksiyonlarına ve vitaminlerinize baktırın.Erkekler testosteron ölçtürün.Hepatit B ve Hepatit C yani sarılık yapan virüslerden ikisi.Hiç şikayet veya belirtileriniz olmasa da bu kan testlerini de yaptırmanızı öneriyoruz.Çünkü her ikisinin de artık ilaç ile tedavisi mümkün.Aynı zamanda bu testler sayesinde hem aşı gerekiyor mu öğreneceksiniz, hem de aile bireylerinizi korumanız mümkün olacak.

Bu testleri ücretsiz yaptırabileceğiniz aile hekiminizi öğrenmek için:

<https://www.turkiye.gov.tr/aile-hekim-bilgisi>

40 yaş üzeri kadınlar için mammografi : Hiç riskin veya şikayetin yoksa iki yılda bir mammografi yaptırmanı öneriyorum. Ailende daha önce meme kanseri görüldüyse durum değişiyor. Bir meme uzmanı ile mutlaka görüşmeli. Erken teşhis o kadar önemli ki. Mamografinin fazla ışın almak gibi bir zararı yok. Sadece çekim sırasında biraz ağrı olabilir. Meme protezi olanlarda da daha dikkatli olmak gerekir.

Bu testi ücretsiz yaptırmak için Sağlık Bakanlığı'na bağlı olan "Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri (KETEM)" ne başvurabilirsiniz :<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/ketem>

Size en yakın adresi bulmak için: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kanser-anasayfa>

21 yaş üzeri kadınlar için PAP smear : Rahim ağzı kanseri testi (PAP smear) yaptırın. Bu kanser türünden kesin olarak korunmak mümkün, üstelik testi de çok kolay. İhmal etmeyin, kadın doğum doktorunla konuşun.

Bu testi ücretsiz yaptırmak için Sağlık Bakanlığı'na bağlı olan "Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri (KETEM)" ne başvurabilirsiniz :<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/ketem>

Size en yakın adresi bulmak için: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kanser-anasayfa>

50 yaş üzeri erkekler için PSA: Bu yıl bir PSA baktır. Bilmeyenler için: PSA prostatla ilgili bir kan testidir. Bazı durumlarda prostat kanserini erken yakalamaya yarar. Ailende prostat kanseri olan varsa yaş daha gençken baktırmakta fayda var. Üroloji uzmanına muayene olmanı da öneriyorum.

Bu testi ücretsiz yaptırabileceğiniz aile hekiminizi öğrenmek için:

<https://www.turkiye.gov.tr/aile-hekim-bilgisi>

Unuttuysan : 60 yaş üzeri hepimiz için Zona aşısı zamanı. Zona çok ağır ve ağrılı geçebilen ve sonrasında dertleri yıllarca sürebilen bir virüs hastalığıdır. Bunu önlemek elinizde. Bu aşığı Sağlık Bakanlığı ve Dünya Sağlık Örgütü de öneriyor. Ömür boyu bir kez yapılması yeterli.

9

Self servis check up zamanı 4. Bugün kol, bacak, kas ve eklemlerin aylık self servis check up zamanı. Beş dakikanızı ayırın. İşyerinde veya evinizde, sakın, sessiz bir yere geçin. Nefes alıp verirken sadece kol, bacaklar, eklem ve kaslara konsantre olun. Sanki bir tomografi cihazı ile tarar gibi, yukarıdan aşağı doğru bu bölgelerden kaynaklanan bir şikayetiniz veya memnun olmadığınız durum var mı düşünün. Bir veya daha fazla eklemde ağrı, ciltte iyileşmeyen yara, anormal görünen benler var mı? Kas gücünüz nasıl? Tırnak değişiklikleri var mı?

10

Kadınlar için, ailede yumurtalık kanseri varsa: Ailenin hastalık geçmişi bilmek önemli ve bazı durumlarda hayat kurtarıcı. Sor, soruştur. Eğer ailede kanser olan veya genç yaşlarda kalp krizi geçiren veya ölen varsa dikkat. Bu durumlarda senin de riskin artmış olabilir. Ama iyi haber, bazı tarama testleri sayesinde, korunmak, erken teşhis ve ortadan kaldırmak mümkün. Yumurtalık kanserini önceden gösterecek bir test henüz mevcut değil. Ama bu durum sadece hiç bir şikayeti

olmayan ve ailesinde kanser olmayan kadınlar için geçerli.Durum tersi ise,ailede başka kadınlarda var ise kadın doğum doktorunuz ile yumurtalık kanseri tarama testleri için konuşun.

11

Ay sonu kontrol listeniz:

Her ayın sonunda o ayın toplu listesi bulunuyor.Böylece geçmişe göz atabilir veya geleceği planlayabilirsiniz.Bu yıl içinde yapmadığınız veya bu ay eksik kalanlar,vakit ayıramadıkların varsa ileride tamamlamak üzere notunu al.

65 yaş üzeri kadın ve erkekler için kemik yoğunluğu ölçümü (Özel durumlar dışında 2 yılda 1 kez)

Yıllık kontrolünüz ,check up içerisinde:

40 yaş üzeri kadınlar için mammografi (Özel durumlar dışında 2 yılda 1 kez)

21 yaş üzeri kadınlar için PAP smear (Özel durumlar dışında 2 yılda 1 kez)

50 yaş üzeri erkekler için PSA (Yılda 1 kez)

60 yaş üzeri hepimiz için Zona aşısı.(1 kez)

NOTLAR: Buraya yapılan kontrollerin tarih ve sonuçlarını, tansiyon, kilo ve bel çevresi ölçümlerinizi ve self check up bulgularınızı ve eksik kalan, tamamlanamayan işleri de yazabilirsiniz.

ŞUBAT: YAPILACAK İŞLER LİSTENİZ

1

Tansiyon, bel çevresi ve kilo ölçme günü

Bu işlemleri her ay başı, sadece bir kez yapacağız. Ölçümlerini burada veya başka bir yerde kayıt kayıt altına al ve her ay karşılaştı.

Hedeflerimiz:

Tansiyon (Kan basıncımız) :120/80 mm/Hg

Tansiyonu doğru ölçmek için: <http://tekinakpolat.com/category/hastalar-icin/hipertansiyon/>

Beden Kitle İndeksi (Kilo durumunu gösterir): 20-25 normal. 25-30 fazla kilolu ve 30 üzeri obez.

Beden Kitle İndeksi hesabı için: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-hesaplamalar/beslenmehareket-yetiskin-beden-kitle-indeksi.html>

Bel çevresi (Şeker,tansiyon veya kalp hastalıkları risklerimize işaret eder): Erkeklerde 102 cm, kadında 88 cm. üzerinde olmasın.

Bel çevresi ölçümü için: Bunun için kalça kemiklerinin üst kısmını ve göğüs kafesinin alt kısmını referans alabilirsin. Belin, bu iki kemikli parça arasındaki yumuşak, etli kısımdır. Belini aynı zamanda gövdenin en dar bölümü olarak da düşünebilirsin. Ölçü alacağın kısım genellikle göbek deliği hizasında ya da onun biraz üzerinde olacaktır. Nefesini ver ve mezura ile ölç.

2

65 yaşı üzeri kadın ve erkekler için bu sene karın aort damarına ultrasonla baktırma zamanı. Karın aort damarında balonlaşmaların çok önceden fark edilerek önlem alınması ve tedavisi mümkündür. Özellikle yüksek tansiyon varsa ve/veya sigara içiyorsan bu konu daha da önem kazanıyor.Bu ultrason testinin hiç bir yan etkisi,zararı yok.Radyoloji bölümünde yapılır.Yılda bir yapılması doğrusu.

Hepimiz için.İyi bir yaşam için ağız sağlığı çok önemli. Bu sene içinde mutlaka bir diş hekimine görünmeni öneriyorum. Yılda iki kez iyi fikir.

Hepimiz için.Bu ay mutlaka Hepatit B (sarılık) aşısı yaptırmanı öneriyorum. Sarılık aşısı diyabetlileri bu hastalığa karşı yüzde yüze yakın korur. Yan etkilerinden korkma, yeni doğan bebeklere bile bu aşı yapılıyor.Üçlü doz ömür boyu bir kez yeterli. Difteri ve tetanoz aşılarınızı da10 yılda bir tekrar yaptırın.Her ikisi de çok ciddi sorunlara yol açabilen ama aşilar ile korunması mümkün olan hastalıklardır.

3

Cinsel güç artırıcı,kas yapıcı veya kilo verdirici ürünlere dikkat!

Penis büyütücü bir ilaç dünyada yok.Yaşlanma ve kırışıkları önleyen veya iyileştiren ilaç da yok.Bunlar ya bir işe yaramıyor,ya da içlerinde tehlikeli ilaç katkıları bulunuyor.Yani ürünün gerçek kendisi değil içine eklenen ilaç maddeleri etki yapıyor.

Örnek mi: Tüm dünyada yasaklanan bir kilo ilacının piyasada satılan bitkisel ürünlere katıldığı ortaya çıktı.Bazı ürünlerin içinde bildiğiniz antidepresan ilaçlar,bazılarında ise kortizon bulundu. Karar sizin,biz tavsiye etmiyoruz.

4 HATIRLATALIM

Unuttuysan: 65 yaşı üzeri kadın ve erkekler için bu sene karın aort damarına ultrasonla baktırma zamanı. Karın aort damarında balonlaşmaların çok önceden fark edilerek önlem alınması ve tedavisi mümkündür. Özellikle yüksek tansiyon varsa ve/veya sigara içiyorsan bu konu daha da önem kazanıyor.Bu ultrason testinin hiç bir yan etkisi,zararı yok.Radyoloji bölümünde yapılır.Yılda bir yapılması doğrusu.

Unuttuysan: Hepimiz için.İyi bir yaşam için ağız sağlığı çok önemli. Bu sene içinde mutlaka bir diş hekimine görünmeni öneriyorum.Yılda 2 kez iyi olur.

Unuttuysan: Hepimiz için.Bu ay mutlaka Hepatit B (sarılık) aşısı yaptırmayı öneriyorum. Sarılık aşısı diyabetlileri bu hastalığa karşı yüzde yüze yakın korur. Yan etkilerinden korkma, yeni doğan bebeklere bile bu aşı yapılıyor. Üçlü doz ömür boyu bir kez yeterli.Difteri ve tetanoz aşılarınızı 10 yılda bir tekrar yaptırın.Her ikisi de çok ciddi sorunlara yol açabilen ama aşılar ile korunması mümkün olan hastalıklardır.

5

Hepimiz için, ailede Alzheimer hastası varsa: Alzheimer beyin hücreleri arasında bağlantıların bozulduğu ilerleyici ve geriye dönüşü olmayan bir hastalık. Erken (30-60 yaş) ve geç başlayan (60 sonrası) tipleri var. Her ikisinde de aileden gelen yani genetik geçişler var. Geç başlayanda yaşam tarzı ve çevre de etkili. Henüz hiçbir genetik kan testi ile önceden size ne olacağını söylemek mümkün değil.Belki biraz artmış riskten söz edilebilir ancak bunun da bir faydası yok.Çünkü henüz önleyici bir ilaç veya gen tedavisi de yok. Ancak bu konuda çok çalışma yapılıyor,doktorunuz ile temasta kalın.

6

Ay sonu kontrol listeniz:

Her ayın sonunda o ayın toplu listesi bulunuyor.Böylece geçmişe göz atabilir veya geleceği planlayabilirsin.Bu yıl içinde yapmadığın veya bu ay eksik kalanlar,vakit ayıramadıkların varsa ileride kullanmak üzere notunu al.

65 yaşı üzeri kadın ve erkekler için karın aort damarı ultrasonu (Yılda 1 kez)

Hepimiz için diş hekimi muayenesi (Yılda1 kez)

Hepimiz için Hepatit B (sarılık) aşısı(Tüm dozlar tamamlanarak,bir kez)

NOTLAR: Buraya yapılan kontrollerin tarih ve sonuçlarını, tansiyon, kilo ve bel çevresi ölçümlerinizi ve self check up bulgularınızı ve eksik kalan, tamamlanamayan işleri de yazabilirsiniz.

MART: YAPILACAK İŞLER LİSTENİZ

1

Tansiyon, bel çevresi ve kilo ölçme günü.

Bu işlemleri her ay başı, sadece bir kez yapacağız. Ölçümlerini burada veya başka bir yerde kayıt altına al ve her ay karşılaştır.

Hedeflerimiz:

Tansiyon (Kan basıncımız) :120/80 mm/Hg

Tansiyonu doğru ölçmek için: <http://tekinakpolat.com/category/hastalar-icin/hipertansiyon/>

Beden Kitle İndeksi (Kilo durumunu gösterir): 20-25 normal. 25-30 fazla kilolu ve 30 üzeri obez.

Beden Kitle İndeksi hesabı için: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-hesaplamalar/beslenmehareket-yetiskin-beden-kitle-indeksi.html>

Bel çevresi (Şeker,tansiyon veya kalp hastalıkları risklerimize işaret eder): Erkeklerde 102 cm, kadında 88 cm. üzerinde olmasın.

Bel çevresi ölçümü için: Bunun için kalça kemiklerinin üst kısmını ve göğüs kafesinin alt kısmını referans alabilirsin. Belin, bu iki kemikli parça arasındaki yumuşak, etli kısımdır. Belini aynı zamanda gövdenin en dar bölümü olarak da düşünebilirsin. Ölçü alacağın kısım genellikle göbek deliği hizasında ya da onun biraz üzerinde olacaktır. Nefesini ver ve mezura ile ölç.

2

50 yaş üzeri kadın ve erkekler için.Bu sene mutlaka bir kolonoskopi yaptırmayı öneriyorum. Ailede daha önce kalın bağırsak kanseri görüldüyse 50 yaşını bekleme, olur mu? 40 yaşından itibaren doktorunun önerdiği şekilde düzenli kolonoskopi yaptırmayı çok iyi olur. Kolonoskopi check up testleri içinde en önemlisi.Çünkü kalın bağırsak kanserini çok erkenden yakalamak ve hatta aynı işlem sırasında yok etmek mümkün oluyor. Her şey normal ve başka riskler yok ise 10 yılda bir yaptırmak gerekiyor.Aksi durumlarda doktoruna sor.

Bu testi ücretsiz yaptırmak için Sağlık Bakanlığı'na bağlı olan "Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri (KETEM)" ne başvurabilirsiniz :<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/ketem>

Size en yakın adresi bulmak için: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kanser-anasayfa>

Hepimiz için depresyon taraması ayı.Yetişkinlerin,gebelerin ve lohusaların depresyon var mı yok mu diye bir depresyon taramasından geçmesi uygundur.Bunu aile hekimimiz, dahiliye uzmanı, psikiyatrist veya psikolog basit bir test ile yapabilir.Yılda bir kez iyi fikir.

3

Ne zaman vitamin veya mineral desteği almak gerekir?

Akdeniz tipi beslenme gereken tüm vitamin ve mineralleri içeriyor.Gebelik ve bazı hastalık halleri dışında desteğe ihtiyacımız yok.Eğer yeme bozukluğu,sindirim sistemi hastalığı,kemik erimesi veya

kansızlık varsa , uzun süreli şeker veya mide ilacı kullanıyorsanız gerekebilir.Tabii ki doktorunuzun tavsiyeleri ile.

4 HATIRLATALIM

Unuttuysan: 50 yaş üzeri kadın ve erkekler için.Bu sene mutlaka bir kolonoskopi yaptırmanı öneriyorum. Ailede daha önce kalın bağırsak kanseri görüldüyse 50 yaşını bekleme, olur mu? 40 yaşından itibaren doktorunun önerdiği şekilde düzenli kolonoskopi yaptırman çok iyi olur. Kolonoskopi check up testleri içinde en önemlisi.Çünkü kalın bağırsak kanserini çok erkenden yakalamak ve hatta aynı işlem sırasında yok etmek mümkün oluyor. Her şey normal ve başka riskler yok ise 10 yılda bir yaptırmak gerekiyor.Aksi durumlarda doktoruna sor. Bu testi ücretsiz yaptırmak için Sağlık Bakanlığı'na bağlı olan "Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri (KETEM)" ne başvurabilirsiniz :<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/ketem> Size en yakın adresi bulmak için: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kanser-anasayfa>

Unuttuysan: Hepimiz için depresyon taraması ayı.Yetişkinlerin,gebelerin ve lohusaların depresyon var mı yok mu diye bir depresyon taramasından geçmesi uygundur.Bunu aile hekimimiz, dahiliye uzmanı, psikiatr veya psikolog basit bir test ile yapabilir.Yılda 1 kez iyi fikir.

5

Hepimiz için, mesane kanseri taraması: Mesane kanseri için bir riskiniz, şikayetiniz veya bulgular yoksa bir tarama testi yaptırmanız gerekmiyor.Mesane kanserini erken yakalamak için faydası kanıtlanmış bir tarama testi henüz yok.Ancak bir nedenle merak ediyorsanız bir üroloji uzmanı ile görüşün.

6

Ay sonu kontrol listeniz:

Her ayın sonunda o ayın toplu listesi bulunuyor.Böylece geçmişe göz atabilir veya geleceği planlayabilirsin.Bu yıl içinde yapmadığın veya bu ay eksik kalanlar,vakit ayıramadıkların varsa ileride kullanmak üzere notunu al.

50 yaş üzeri kadın ve erkekler için kolonoskopi (Özel durumlar dışında 10 yılda 1 kez)

Hepimiz için bir depresyon taraması (Yılda 1 kez)

NOTLAR: Buraya yapılan kontrollerin tarih ve sonuçlarını, tansiyon, kilo ve bel çevresi ölçümlerinizi ve self check up bulgularınızı ve eksik kalan, tamamlanamayan işleri de yazabilirsiniz.

NİSAN: YAPILACAK İŞLER LİSTENİZ

1

Tansiyon, bel çevresi ve kilo ölçme günü.

Bu işlemleri her ay başı, sadece bir kez yapacağız. Ölçümlerini burada veya başka bir yerde kayıt altına al ve her ay karşılaştır.

Hedeflerimiz:

Tansiyon (Kan basıncımız) :120/80 mm/Hg

Tansiyonu doğru ölçmek için: <http://tekinakpolat.com/category/hastalar-icin/hipertansiyon/>

Beden Kitle İndeksi (Kilo durumunu gösterir): 20-25 normal. 25-30 fazla kilolu ve 30 üzeri obez.

Beden Kitle İndeksi hesabı için: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-hesaplamalar/beslenmehareket-yetiskin-beden-kitle-indeksi.html>

Bel çevresi (Şeker,tansiyon veya kalp hastalıkları risklerimize işaret eder): Erkeklerde 102 cm, kadında 88 cm. üzerinde olmasın.

Bel çevresi ölçümü için: Bunun için kalça kemiklerinin üst kısmını ve göğüs kafesinin alt kısmını referans alabilirsin. Belin, bu iki kemikli parça arasındaki yumuşak, etli kısımdır. Belini aynı zamanda gövdenin en dar bölümü olarak da düşünebilirsin. Ölçü alacağın kısım genellikle göbek deliği hizasında ya da onun biraz üzerinde olacaktır. Nefesini ver ve mezura ile ölç.

2

Self servis check up zamanı 1.Bugün Baş,Boyun ve Boğaz bölgemizin aylık self servis check up zamanı. Beş dakikanızı ayırın. İşyerinde veya evinizde,sakin,sessiz bir yere geçin.Nefes alıp verirken ,sadece baş,boyun ve boğaz bölgelerinize konsantre olun.Sanki bir tomografi cihazı ile tarar gibi,yukarıdan aşağı doğru bu bölgeden kaynaklanan bir şikayetiniz veya memnun olmadığınız durum var mı düşünün. Saç dökülmesi,baş ağrısı,görme bozukluğu,işitme azalması,çınlama,denge bozukluğu var mı?Koku ve tat duyularınız,ruh haliniz ve stres seviyeniz nasıl? Uykunuz yeterli ve kaliteli mi?

3

55 yaş üzeri sigara içenler için . Bu sene mutlaka bir akciğer tomografisi yaptır. Sigara içenlerde akciğer kanserini çok erken yakalamanın ve yok etmenin imkanı her yıl çekilecek bir akciğer tomografisiyle mümkün oluyor. Bu tomografi çekiminde düşük doz ışın kullanılır ve ilaçsız yapılır, bilgin olsun.Başlangıçta 2 sene her yıl yapıyor,sonrası takipler için doktorunla konuş.

Hepimiz için.Güneş ve solarium cilt kanseri riskini arttırabilir. En doğrusu her yıl bir cilt hastalıkları uzmanı ile görüşmek ve benlerinizi takip ettirmek.

4

Self servis check up zamanı 2.Bugün Göğüs bölgemizin aylık self servis check up zamanı. Beş dakikanızı ayırın. İşyerinde veya evinizde,sakin,sessiz bir yere geçin. Nefes alıp verirken ,göğüs bölgenize konsantre olun.Sanki bir tomografi cihazı ile tarar gibi,yukarıdan aşağı doğru bu bölgeden kaynaklanan bir şikayetiniz veya memnun olmadığınız durum var mı düşünün.Nefes darlığı,göğüs ağrısı,çarpıntı,öksürük veya efor ile,yolda yokuşta yorulma var mı? Göğüslerde ağrı,ele gelen şişlik veya meme cildinde bozulma fark ettiniz mi?

5

Hangi vitamin ve destek ürünlerini kullanabilirsiniz?

Vitamin veya destek ürünleri almaya başlamadan doktorunuz ile konuşmak en iyisi.A,D,E ve K vitaminleri fazla alınırsa vücutta birikebilir, yan etki yapar ve hatta zehirliyebilir.Bunların dışında kalan B ve C vitaminlerinin ise fazlası vücuttan atılır.B ve C vitaminlerinden kürler yapabilirsiniz. CoEnzimQ10, omega 3 ler,resveratrol,krill yağı,magnezyum ve çinko yu da kısa kürler halinde kullanabilirsiniz.Ancak hatırlatayım,henüz bunların kanıtlanmış olumlu etkileri,faydaları yok.

6

Self servis check up zamanı 3.Bugün Karın bölgemizin aylık self servis check up zamanı. Beş dakikanızı ayırın. İşyerinde veya evinizde,sakin,sessiz bir yere geçin. Nefes alıp verirken ,sadece karın bölgenize konsantre olun.Sanki bir tomografi cihazı ile tarar gibi,yukarıdan aşağı doğru bu bölgeden kaynaklanan bir şikayetiniz veya memnun olmadığınız durum var mı düşünün. Karın ağrısı, tuvalete çıkma alışkanlıklarınızda değişiklik,kanama veya yeni başlayan kabızlık var mı?İştah nasıl,göbek çevresinde yağlanma başladı mı?

7 HATIRLATILIM

Unuttuysan: 55 yaş üzeri sigara içenler için . Bu sene mutlaka bir akciğer tomografisi yaptır. Sigara içenlerde akciğer kanserini çok erken yakalamanın ve yok etmenin imkanı her yıl çekilecek bir akciğer tomografisiyle mümkün oluyor. Bu tomografi çekiminde düşük doz ışın kullanılır ve ilaçsız yapılır, bilgin olsun.Başlangıçta 2 sene her yıl yapılıyor,sonrası takipler için doktorunla konuş.

Unuttuysan: Hepimiz için.Güneş ve solarium cilt kanseri riskini arttırabilir. En doğrusu her yıl bir cilt hastalıkları uzmanı ile görüşmek ve benlerinizi takip ettirmek.

8

Self servis check up zamanı 4.Bugün kol,bacak,kas ve eklemlerin aylık self servis check up zamanı. Beş dakikanızı ayırın. İşyerinde veya evinizde,sakin,sessiz bir yere geçin. Nefes alıp verirken sadece kol,bacaklar,eklem ve kaslara konsantre olun.Sanki bir tomografi cihazı ile tarar gibi,yukarıdan aşağı doğru bu bölgelerden kaynaklanan bir şikayetiniz veya memnun olmadığınız durum var mı düşünün. Bir veya daha fazla eklemde ağrı,ciltte iyileşmeyen yara,anormal görünen benler var mı?Kas gücünüz nasıl?Tırnak değişiklikleri var mı?

9

Kadınlar için, ailede meme kanseri varsa: Ailenin hastalık geçmişini bilmek önemli ve bazı durumlarda hayat kurtarıcı.Sor,soruştur.Eğer ailende kanser olan veya genç yaşlarda kalp krizi geçiren veya ölen varsa dikkat. Bu durumlarda senin de riskin artmış olabilir. Ama iyi haber, bazı tarama testleri sayesinde,korunmak,erken teşhis ve ortadan kaldırmak mümkün.

Ailesinde meme,yumurtalık veya periton kanseri olan kadınların meme kanseri riski için genetik test yaptırmaları uygun olabilir.Bu konuyu doktorunuz ile uzun uzun konuşun.Beraber karar verin.

10

Ay sonu kontrol listeniz:

Her ayın sonunda o ayın toplu listesi bulunuyor.Böylece geçmişe göz atabilir veya geleceği planlayabilirsin.Bu yıl içinde yapmadığın veya bu ay eksik kalanlar,vakit ayıramadıkların varsa ileride kullanmak üzere notunu al.

55 yaş üzeri sigara içenler için akciğer tomografisi (Yılda 1 kez)

Hepimiz için ben haritası ve takibi için cildiye muayenesi (Yılda 1 kez)

NOTLAR: Buraya yapılan kontrollerin tarih ve sonuçlarını, tansiyon, kilo ve bel çevresi ölçümlerinizi ve self check up bulgularınızı ve eksik kalan, tamamlanamayan işleri de yazabilirsiniz.

MAYIS: YAPILACAK İŞLER LİSTENİZ

1

Tansiyon, bel çevresi ve kilo ölçme günü.

Bu işlemleri her ay başı, sadece bir kez yapacağız. Ölçümlerini burada veya başka bir yerde kayıt altına al ve her ay karşılaştı.

Hedeflerimiz:

Tansiyon (Kan basıncımız) :120/80 mm/Hg

Tansiyonu doğru ölçmek için: <http://tekinakpolat.com/category/hastalar-icin/hipertansiyon/>

Beden Kitle İndeksi (Kilo durumunu gösterir): 20-25 normal. 25-30 fazla kilolu ve 30 üzeri obez.

Beden Kitle İndeksi hesabı için: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-hesaplamalar/beslenmehareket-yetiskin-beden-kitle-indeksi.html>

Bel çevresi (Şeker,tansiyon veya kalp hastalıkları risklerimize işaret eder): Erkeklerde 102 cm, kadında 88 cm. üzerinde olmasın.

Bel çevresi ölçümü için: Bunun için kalça kemiklerinin üst kısmını ve göğüs kafesinin alt kısmını referans alabilirsin. Belin, bu iki kemikli parça arasındaki yumuşak, etli kısımdır. Belini aynı zamanda gövdenin en dar bölümü olarak da düşünebilirsin. Ölçü alacağın kısım genellikle göbek deliği hizasında ya da onun biraz üzerinde olacaktır. Nefesini ver ve mezura ile ölç.

2

Eğer son bir yıl içinde check up yaptıramadıysanız, zamanı geldi Tamamını toplu halde aynı gün içinde yaptırabilirsiniz.Gecedan itibaren ve sabah aç karnına gitmeniz yeterli.Hepimiz için gerekli olanlar ile yaş ve cinsiyete göre eklenmesi gerekenler aşağıda mevcut. Aile hekimleri tarafından verilen check-up hizmetinden faydalanmak için internetten veya 182 numaralı çağrı merkezinden randevu alabilirsiniz.

Hepimiz için:Yılda bir kan şekeri , kan yağlarınız,kan sayımı,idrara testi,tiroid, böbrek ve karaciğer fonksiyonlarına ve vitaminlerinize baktırın.Erkekler testosteron ölçtürün.Hepatit B ve Hepatit C yani sarılık yapan virüslerden ikisi.Hiç şikayet veya belirtileriniz olmasa da bu kan testlerini de yaptırmanızı öneriyoruz.Çünkü her ikisinin de artık ilaç ile tedavisi mümkün.Aynı zamanda bu testler sayesinde hem aşı gerekiyor mu öğreneceksiniz, hem de aile bireylerinizi korumanız mümkün olacak.

Bu testleri ücretsiz yaptırabileceğiniz aile hekiminizi öğrenmek için:

<https://www.turkiye.gov.tr/aile-hekim-bilgisi>

40 yaş üzeri kadınlar için mammografi : Hiç riskin veya şikayetin yoksa iki yılda bir mammografi yaptırmanı öneriyorum. Ailende daha önce meme kanseri görüldüyse durum değişiyor.Bir meme uzmanı ile mutlaka görüşmeli.Erken teşhis o kadar önemli ki.Mamografinin fazla ışın almak gibi bir zararı yok.Sadece çekim sırasında biraz ağrı olabilir.Meme protezi olanlarda da daha dikkatli olmak gerekir.

Bu testi ücretsiz yaptırmak için Sağlık Bakanlığı'na bağlı olan "Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri (KETEM)" ne başvurabilirsiniz :<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/ketem>
Size en yakın adresi bulmak için: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kanser-anasayfa>

21 yaş üzeri kadınlar için PAP smear : Rahim ağzı kanseri testi (PAP smear) yaptırın. Bu kanser türünden kesin olarak korunmak mümkün, üstelik testi de çok kolay. İhmal etmeyin, kadın doğum doktorunla konuşun.

Bu testi ücretsiz yaptırmak için Sağlık Bakanlığı'na bağlı olan "Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri (KETEM)" ne başvurabilirsiniz :<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/ketem>
Size en yakın adresi bulmak için: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kanser-anasayfa>

50 yaş üzeri erkekler için PSA: Bu yıl bir PSA baktır. Bilmeyenler için: PSA prostatla ilgili bir kan testidir. Bazı durumlarda prostat kanserini erken yakalamaya yarar. Ailende prostat kanseri olan varsa yaş daha gençken baktırmakta fayda var. Üroloji uzmanına muayene olmanı da öneriyorum.

Bu testi ücretsiz yaptırabileceğiniz aile hekiminizi öğrenmek için:
<https://www.turkiye.gov.tr/aile-hekim-bilgisi>

60 yaş üzeri hepimiz için: Zona aşısı. Zona çok ağır ve ağrılı geçebilen ve sonrasında dertleri yıllarca sürebilen bir virüs hastalığıdır.Bunu önlemek elinizde.Bu aşığı Sağlık Bakanlığı ve Dünya Sağlık Örgütü de öneriyor.Ömür boyu bir kez yapılması yeterli.

Kalp ve damarlarınız hakkında en iyi bilgileri veren tetkikler. 1. Ekokardiyogram (kalp ultrasonu) ve 2. Koroner bt anjiyografi (damarların tomografi ile görüntülenmesi). Bu sayede gizli hiç bir şey kalmıyor. Ailesinde kalp krizi veya ani ölüm hikayesi olanlar için bu tarama testleri şart. Kendi durumunu merak edenler ve sporcular da yaptırabilirler.Tekrar ne zaman yapılacağını doktorunuz ile sonuçlara göre konuşun.

3

Enerji veren vitaminler

Tek başına enerji veren,performansı arttıran,yorgunluğa iyi gelen bir vitamin yok. Kafein işe yarayabilir.En iyisi doğal yollardan almak.çay,yeşil çay ve kahve en sağlıklı olanları.Bir de gün içi "güç kestirmesi" diye bir yöntem var. Öğleden sonra maksimum 30 dakikalık bir uyku.Hele bundan 30 dakika önce de bir fincan kahve içerseniz.Uyandığınızda güne yeni başlıyor gibi hissedeceksiniz.Son olarak hatırlatalım,enerjiyi korumak,enerjik kalmak için, 7-9 saatlik kaliteli bir uyku ve günlük 20 dakikalık fiziksel aktivite en iyi doping yöntemleridir. Yine de bir ara kan sayımı,tiroid durumunuz,demir,D ve B12 vitaminleri depolarınıza bir baktırın.

4 HATIRLATALIM

Unuttuysan: Eğer son bir yıl içinde check up yaptıramadıysanız, zamanı geldi Tamamını toplu halde aynı gün içinde yaptırabilirsiniz.Gecedan itibaren ve sabah aç karnına gitmeniz yeterli.Hepimiz için gerekli olanlar ile yaş ve cinsiyete göre eklenmesi gerekenler aşağıda mevcut. Aile hekimleri tarafından verilen check-up hizmetinden faydalanmak için internetten veya 182 numaralı çağrı merkezinden randevu alabilirsiniz.

Hepimiz için:Yılda bir kan şekeri , kan yağlarınız,kan sayımı, idrar testi,tiroid, böbrek ve karaciğer fonksiyonlarına ve vitaminlerinize baktırın.Erkekler testosteron ölçtürün.Hepatit B ve Hepatit C yani sarılık yapan virüslerden ikisi.Hiç şikayet veya belirtileriniz olmasa da bu kan testlerini de yaptırmanızı öneriyoruz.Çünkü her ikisinin de artık ilaç ile tedavisi mümkün.Aynı zamanda bu testler sayesinde hem aşı gerekiyor mu öğreneceksiniz, hem de aile bireylerinizi korumanız mümkün olacak.

Bu testleri ücretsiz yaptırabileceğiniz aile hekiminizi öğrenmek için:

<https://www.turkiye.gov.tr/aile-hekim-bilgisi>

40 yaş üzeri kadınlar için mammografi : Hiç riskin veya şikayetin yoksa iki yılda bir mammografi yaptırmanı öneriyorum. Ailende daha önce meme kanseri görüldüyse durum değişiyor.Bir meme uzmanı ile mutlaka görüşmeli.Erken teşhis o kadar önemli ki.Mamografinin fazla ışın almak gibi bir zararı yok.Sadece çekim sırasında biraz ağrı olabilir.Meme protezi olanlarda da daha dikkatli olmak gerekir.

Bu testi ücretsiz yaptırmak için Sağlık Bakanlığı'na bağlı olan "Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri (KETEM)" ne başvurabilirsiniz :<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/ketem>

Size en yakın adresi bulmak için: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kanser-anasayfa>

21 yaş üzeri kadınlar için PAP smear : Rahim ağzı kanseri testi (PAP smear) yaptırın. Bu kanser türünden kesin olarak korunmak mümkün, üstelik testi de çok kolay. İhmal etmeyin, kadın doğum doktorunla konuşun.

Bu testi ücretsiz yaptırmak için Sağlık Bakanlığı'na bağlı olan "Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri (KETEM)" ne başvurabilirsiniz :<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/ketem>

Size en yakın adresi bulmak için: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kanser-anasayfa>

50 yaş üzeri erkekler için PSA: Bu yıl bir PSA baktır. Bilmeyenler için: PSA prostatla ilgili bir kan testidir. Bazı durumlarda prostat kanserini erken yakalamaya yarar. Ailende prostat kanseri olan varsa yaş daha gençken baktırmakta fayda var. Üroloji uzmanına muayene olmanı da öneriyorum.

Bu testi ücretsiz yaptırabileceğiniz aile hekiminizi öğrenmek için:

<https://www.turkiye.gov.tr/aile-hekim-bilgisi>

Unuttuysan: 60 yaş üzeri hepimiz için: Zona aşısı. Zona çok ağır ve ağrılı geçebilen ve sonrasında dertleri yıllarca sürebilen bir virüs hastalığıdır.Bunu önlemek elinizde.Bu aşığı Sağlık Bakanlığı ve Dünya Sağlık Örgütü de öneriyor.Ömür boyu bir kez yapılması yeterli.

Unuttuysan: Kalp ve damarlarınız hakkında en iyi bilgileri veren tetkikler. 1. Ekokardiyogram (kalp ultrasonu) ve 2. Koroner bt anjiyografi (damarların tomografi ile görüntülenmesi). Bu sayede gizli hiç bir şey kalmıyor. Ailesinde kalp krizi veya ani ölüm hikayesi olanlar için bu tarama testleri şart. Kendi durumunu merak edenler ve sporcular da yaptırabilirler.Tekrar ne zaman yapılacağını sonuçlara göre doktorunuz ile konuşun.

5

Kadınlar için, ailede yumurtalık kanseri varsa: Ailenin hastalık geçmişini bilmek önemli ve bazı durumlarda hayat kurtarıcı.Sor,soruştur.Eğer ailende kanser olan veya genç yaşlarda kalp krizi

geçiren veya ölen varsa dikkat. Bu durumlarda senin de riskin artmış olabilir. Ama iyi haber, bazı tarama testleri sayesinde, korunmak, erken teşhis ve ortadan kaldırmak mümkün.

Ailenizde yumurtalık kanseri olan kişi varsa bunu doktorunuza söyleyin. Riskiniz var mı, korunmak için neler yapılacak öğrenin. Çünkü çare çok, önemli olan farkında olmak.

6

Ay sonu kontrol listeniz:

Her ayın sonunda o ayın toplu listesi bulunuyor. Böylece geçmişe göz atabilir veya geleceği planlayabilirsin. Bu yıl içinde yapmadığın veya bu ay eksik kalanlar, vakit ayıramadıkların varsa ileride kullanmak üzere notunu al.

Yıllık kontrolünüz, check up içerisinde:

40 yaş üzeri kadınlar için mammografi (Özel durumlar dışında 2 yılda 1 kez)

21 yaş üzeri kadınlar için PAP smear (Özel durumlar dışında 2 yılda 1 kez)

50 yaş üzeri erkekler için PSA

60 yaş üzeri hepimiz için Zona aşısı (Bir kez)

Kalp ve damarlar taraması için Ekokardiyogram (kalp ultrasonu) ve Koroner bt anjiyografi (damarların tomografi ile görüntülenmesi) (Özel durumlar dışında 3-5 yılda 1 kez)

NOTLAR: Buraya yapılan kontrollerin tarih ve sonuçlarını, tansiyon, kilo ve bel çevresi ölçümlerinizi ve self check up bulgularınızı ve eksik kalan, tamamlanamayan işleri de yazabilirsiniz.

HAZİRAN: YAPILACAK İŞLER LİSTENİZ

1

Tansiyon, bel çevresi ve kilo ölçme günü.

Bu işlemleri her ay başı, sadece bir kez yapacağız. Ölçümlerini burada veya başka bir yerde kayıt altına al ve her ay karşılaştır.

Hedeflerimiz:

Tansiyon (Kan basıncımız) :120/80 mm/Hg

Tansiyonu doğru ölçmek için: <http://tekinakpolat.com/category/hastalar-icin/hipertansiyon/>

Beden Kitle İndeksi (Kilo durumunu gösterir): 20-25 normal. 25-30 fazla kilolu ve 30 üzeri obez.

Beden Kitle İndeksi hesabı için: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-hesaplamalar/beslenmehareket-yetiskin-beden-kitle-indeksi.html>

Bel çevresi (Şeker,tansiyon veya kalp hastalıkları risklerimize işaret eder): Erkeklerde 102 cm, kadında 88 cm. üzerinde olmasın.

Bel çevresi ölçümü için: Bunun için kalça kemiklerinin üst kısmını ve göğüs kafesinin alt kısmını referans alabilirsin. Belin, bu iki kemikli parça arasındaki yumuşak, etli kısımdır. Belini aynı zamanda gövdenin en dar bölümü olarak da düşünebilirsin. Ölçü alacağın kısım genellikle göbek deliği hizasında ya da onun biraz üzerinde olacaktır. Nefesini ver ve mezura ile ölç.

2

Hepimiz için.Güneş ve solarium cilt kanseri riskini arttırabilir. En doğrusu her yıl bir cilt hastalıkları uzmanı ile görüşmek ve benlerinizi takip ettirmek.

26 yaşına kadar kadın ve 21 yaşına kadar erkekler için.HPV (Rahim ağzı kanseri) aşısı.Bu aşığı Sağlık Bakanlığı ve Dünya Sağlık Örgütü de öneriyor.Bu aşı günümüzde kansere karşı mevcut olan tek koruyucu aşıdır.Üç doz aşılanma ömür boyu bir kez yapılıyor.

3

Kilo vermek veya kiloyu korumak için vitaminler

En baştan söyleyelim.Tıbben faydası,kilo vermediği,yağ yaktığı kanıtlanmış hiç bir vitamin yok.Böyle bir bitkisel ürün de yok.Ancak ortalık bunları iddia eden ürünlerle dolu. Dikkat etmek gereken çok önemli bir şey var. Bazı üreticiler kilo verir diye pazarladıkları hapların,tozların içine ilaç veya katkı maddeleri koyuyorlar.Böyle olunca hem ciddi yan etkiler ki bazen ölümcül oluyor, hem de varsa kullandığınız diğer ilaçlar ile kötü etkileşime girebiliyor.Hele reklamında,kutusunda mucize diye satılan hiç bir ürünü kullanmayın.Kilo sorunları için destek arıyorsanız doktorunuz veya daha iyisi bir diyet beslenme uzmanı ile görüşün.

4 HATIRLATALIM

Unuttuysan: Hepimiz için.Güneş ve solarium cilt kanseri riskini arttırabilir. En doğrusu her yıl bir cilt hastalıkları uzmanı ile görüşmek ve benlerinizi takip ettirmek.

Unuttuysan: 26 yaşına kadar kadın ve 21 yaşına kadar erkekler için.HPV (Rahim ağzı kanseri) aşısı.Bu aşığı Sağlık Bakanlığı ve Dünya Sağlık Örgütü de öneriyor.Bu aşı günümüzde kansere karşı mevcut olan tek koruyucu aşıdır.Üç doz aşılama ömür boyu bir kez yapılıyor.

5

Hepimiz için pankreas kanseri hakkında:Hiç şikayeti olmayan kişilerin pankreas kanseri için tarama testi yaptırması önerilmiyor. Pankreas kanserini erken yakalamak için kesin faydası kanıtlanmış bir tarama testi henüz yok ancak bazı testler ile sonuca oldukça yaklaşmak mümkün.Doktorunuza sorun.

6

Ay sonu kontrol listeniz:

Her ayın sonunda o ayın toplu listesi bulunuyor.Böylece geçmişe göz atabilir veya geleceği planlayabilirsin.Bu yıl içinde yapmadığın veya bu ay eksik kalanlar,vakit ayıramadıkların varsa ileride kullanmak üzere notunu al.

Hepimiz için ben haritası ve takibi için cildiye muayenesi (Yılda 1 kez)

26 yaşına kadar kadın ve 21 yaşına kadar erkekler için:HPV (Rahim ağzı kanseri) aşısı (Tüm dozlar tamamlanarak,1 kez)

NOTLAR: Buraya yapılan kontrollerin tarih ve sonuçlarını, tansiyon, kilo ve bel çevresi ölçümlerinizi ve self check up bulgularınızı ve eksik kalan, tamamlanamayan işleri de yazabilirsiniz.

TEMMUZ: YAPILACAK İŞLER LİSTENİZ

1

Tansiyon, bel çevresi ve kilo ölçme günü.

Bu işlemleri her ay başı, sadece bir kez yapacağız. Ölçümlerini burada veya başka bir yerde kayıt altına al ve her ay karşılaştır.

Hedeflerimiz:

Tansiyon (Kan basıncımız) :120/80 mm/Hg

Tansiyonu doğru ölçmek için: <http://tekinakpolat.com/category/hastalar-icin/hipertansiyon/>

Beden Kitle İndeksi (Kilo durumunu gösterir): 20-25 normal. 25-30 fazla kilolu ve 30 üzeri obez.

Beden Kitle İndeksi hesabı için: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-hesaplamalar/beslenmehareket-yetiskin-beden-kitle-indeksi.html>

Bel çevresi (Şeker,tansiyon veya kalp hastalıkları risklerimize işaret eder): Erkeklerde 102 cm, kadında 88 cm. üzerinde olmasın.

Bel çevresi ölçümü için: Bunun için kalça kemiklerinin üst kısmını ve göğüs kafesinin alt kısmını referans alabilirsin. Belin, bu iki kemikli parça arasındaki yumuşak, etli kısımdır. Belini aynı zamanda gövdenin en dar bölümü olarak da düşünebilirsin. Ölçü alacağın kısım genellikle göbek deliği hizasında ya da onun biraz üzerinde olacaktır. Nefesini ver ve mezura ile ölç.

2

Self servis check up zamanı 1.Bugün Baş,Boyun ve Boğaz bölgemizin aylık self servis check up zamanı. Beş dakikanızı ayırın. İşyerinde veya evinizde,sakin,sessiz bir yere geçin.Nefes alıp verirken ,sadece baş,boyun ve boğaz bölgelerinize konsantre olun.Sanki bir tomografi cihazı ile tarar gibi,yukarıdan aşağı doğru bu bölgeden kaynaklanan bir şikayetiniz veya memnun olmadığınız durum var mı düşünün. Saç dökülmesi,baş ağrısı,görme bozukluğu,işitme azalması,çınlama,denge bozukluğu var mı?Koku ve tat duyularınız,ruh haliniz ve stres seviyeniz nasıl? Uykunuz yeterli ve kaliteli mi?

3

50 yaş üzeri kadın ve erkekler için . Daha önce yapılmadıysa bu sene mutlaka bir kolonoskopi yaptırmanı öneriyorum. Ailede daha önce kalın bağırsak kanseri görüldüyse 50 yaşını bekleme, olur mu? 40 yaşından itibaren doktorunun önerdiği şekilde düzenli kolonoskopi yaptırman çok iyi olur. Kolonoskopi check up testleri içinde en önemlisi.Çünkü kalın bağırsak kanserini çok erkenden yakalamak ve hatta aynı işlem sırasında yok etmek mümkün oluyor.

Bu testi ücretsiz yaptırmak için Sağlık Bakanlığı'na bağlı olan "Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri (KETEM)" ne başvurabilirsiniz :<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/ketem>

Size en yakın adresi bulmak için: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kanser-anasayfa>

Hepimiz için.İyi bir yaşam için ağız sağlığı çok önemli. Bu sene içinde mutlaka bir diş hekimine görünmeni öneriyorum.Yılda 2 kez iyi fikir.

4

Self servis check up zamanı 2.Bugün Göğüs bölgemizin aylık self servis check up zamanı. Beş dakikanızı ayırın. İşyerinde veya evinizde,sakin,sessiz bir yere geçin. Nefes alıp verirken ,göğüs bölgenize konsantre olun.Sanki bir tomografi cihazı ile tarar gibi,yukarıdan aşağı doğru bu bölgeden kaynaklanan bir şikayetiniz veya memnun olmadığınız durum var mı düşünün.Nefes darlığı,göğüs ağrısı,çarpıntı,öksürük veya efor ile,yolda yokuşta yorulma var mı? Göğüslerde ağrı,ele gelen şişlik veya meme cildinde bozulma fark ettiniz mi?

5

Demir hakkında

Kan yapımında başrolü oynar.İhtiyaçtan fazlası alındığında vücut tarafından depolanır,bu yüzden fazlası zarar. Kadınlarda eksikliği daha fazla görülür. Demir eksikliği ile meydana gelen anemi, en yaygın görülen kansızlık sorunudur.Demir eksikliği; halsizlik, yorgunluk, çarpıntı, baş dönmesi, saçlarda dökülme gibi rahatsızlıklara neden olmaktadır.Yeşil yapraklı sebzeler, et ürünleri, ciğer, yumurta, tahıllar, hurma, pancar, badem, kurutulmuş meyveler, pekmez gibi pek çok yiyecekte bulunmaktadır.Demir eksikliğini kesin tedavisi mümkündür.Ancak en başta ve mutlaka sebebi de araştırılmalıdır. İleride yaşlarda demir eksikliği bazı kanserler sebebi ile olabilir.

6

Self servis check up zamanı 3.Bugün Karın bölgemizin aylık self servis check up zamanı. Beş dakikanızı ayırın. İşyerinde veya evinizde,sakin,sessiz bir yere geçin. Nefes alıp verirken ,sadece karın bölgenize konsantre olun.Sanki bir tomografi cihazı ile tarar gibi,yukarıdan aşağı doğru bu bölgeden kaynaklanan bir şikayetiniz veya memnun olmadığınız durum var mı düşünün. Karın ağrısı, tuvalete çıkma alışkanlıklarınızda değişiklik,kanama veya yeni başlayan kabızlık var mı?İştah nasıl,göbek çevresinde yağlanma başladı mı?

7 HATIRLATALIM

Unuttuysan: 50 yaş üzeri kadın ve erkekler için . Daha önce yapılmadıysa bu sene mutlaka bir kolonoskopi yaptırmayı öneriyorum. Ailede daha önce kalın bağırsak kanseri görüldüyse 50 yaşını bekleme, olur mu? 40 yaşından itibaren doktorunun önerdiği şekilde düzenli kolonoskopi yaptırmak çok iyi olur. Kolonoskopi check up testleri içinde en önemlisi.Çünkü kalın bağırsak kanserini çok erkenden yakalamak ve hatta aynı işlem sırasında yok etmek mümkün oluyor.

Bu testi ücretsiz yaptırmak için Sağlık Bakanlığı'na bağlı olan "Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri (KETEM)" ne başvurabilirsiniz :<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/ketem>
Size en yakın adresi bulmak için: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kanser-anasayfa>

Unuttuysan: Hepimiz için.İyi bir yaşam için ağız sağlığı çok önemli. Bu sene içinde mutlaka bir diş hekimine görünmeni öneriyorum.Yılda 2 kez iyi fikir.

8

Self servis check up zamanı 4.Bugün kol,bacak,kas ve eklemlerin aylık self servis check up zamanı. Beş dakikanızı ayırın. İşyerinde veya evinizde,sakin,sessiz bir yere geçin. Nefes alıp verirken sadece kol,bacaklar,eklem ve kaslara konsantre olun.Sanki bir tomografi cihazı ile tarar gibi,yukarıdan aşağı doğru bu bölgelerden kaynaklanan bir şikayetiniz veya memnun olmadığınız durum var mı düşünün. Bir veya daha fazla eklemde ağrı,ciltte iyileşmeyen yara,anormal görünen benler var mı?Kas gücünüz nasıl?Tırnak değişiklikleri var mı?

9

Erkekler ve testis kanseri: Genç veya yetişkinlerin şikayetleri yoksa testis kanseri tarama testi yaptırmaları önerilmiyor. Testis kanserini erken yakalamak için faydası kanıtlanmış bir tarama testi henüz yok.Ancak ailede varsa veya merak ediyorsanız bir üroloji uzmanı ile görüşün.

10

Ay sonu kontrol listeniz:

Her ayın sonunda o ayın toplu listesi bulunuyor.Böylece geçmişe göz atabilir veya geleceği planlayabilirsiniz.Bu yıl içinde yapmadığınız veya bu ay eksik kalanlar,vakit ayıramadıkların varsa ileride kullanmak üzere notunu al.

50 yaş üzeri kadın ve erkekler için kolonoskopi (Özel durumlar dışında 10 yılda 1 kez)

Hepimiz için diş hekimi muayenesi (Yılda 1 kez)

NOTLAR: Buraya yapılan kontrollerin tarih ve sonuçlarını, tansiyon, kilo ve bel çevresi ölçümlerinizi ve self check up bulgularınızı ve eksik kalan, tamamlanamayan işleri de yazabilirsiniz.

AĞUSTOS: YAPILACAK İŞLER LİSTENİZ

1

Tansiyon, bel çevresi ve kilo ölçme günü.

Bu işlemleri her ay başı, sadece bir kez yapacağız. Ölçümlerini burada veya başka bir yerde kayıt altına al ve her ay karşılaştır.

Hedeflerimiz:

Tansiyon (Kan basıncımız) :120/80 mm/Hg

Tansiyonu doğru ölçmek için: <http://tekinakpolat.com/category/hastalar-icin/hipertansiyon/>

Beden Kitle İndeksi (Kilo durumunu gösterir): 20-25 normal. 25-30 fazla kilolu ve 30 üzeri obez.

Beden Kitle İndeksi hesabı için: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-hesaplamalar/beslenmehareket-yetiskin-beden-kitle-indeksi.html>

Bel çevresi (Şeker,tansiyon veya kalp hastalıkları risklerimize işaret eder): Erkeklerde 102 cm, kadında 88 cm. üzerinde olmasın.

Bel çevresi ölçümü için: Bunun için kalça kemiklerinin üst kısmını ve göğüs kafesinin alt kısmını referans alabilirsin. Belin, bu iki kemikli parça arasındaki yumuşak, etli kısımdır. Belini aynı zamanda gövdenin en dar bölümü olarak da düşünebilirsin. Ölçü alacağın kısım genellikle göbük deliği hizasında ya da onun biraz üzerinde olacaktır. Nefesini ver ve mezura ile ölç.

2

65 yaş üzeri kadın ve erkekler için . Kemik taraması yaptırma zamanınız geldi. Kemik taraması sayesinde kemik yoğunluğu ve kırık olma riskleri hesaplanır. Buna göre erken önlem almak mümkündür. Eğer ailede kemik erimesi, ameliyat veya erken menopoz gibi durumlar varsa, baktırmaya daha erken yaşta başlayabilirsin.Bu testin bir zararı,yan etkisi yok. Sonuçlara göre 3-5 yılda bir tekrarlanıyor.

Hepimiz için.Bu ay mutlaka Hepatit B (sarılık) aşısı yaptırmanı öneriyorum. Sarılık aşısı diyabetlileri bu hastalığa karşı yüzde yüze yakın korur. Yan etkilerinden korkma, yeni doğan bebeklere bile bu aşı yapılıyor.Üç doz aşı ömür boyu bir kez yeterli.

Hepimiz için. Difteri ve tetanoz aşılarınızı 10 yılda bir tekrar yaptırın.Her ikisi de çok ciddi sorunlara yol açabilen ama aşilar ile korunması mümkün olan hastalıklardır.

3

Kemikleri güçlendirmek için vitaminler.Kemikleri korumanın en iyi yolları,kiloya dikkat etmek,sürekli egzersiz ve peynir , yoğurt gibi kalsiyumdan zengin besinleri düzenli tüketmektir.Arada bir de D vitamini baktırıp eksik ise yerine koymak gerekir.Ama test yaptırmadan değil.Özel durumlar dışında ve doktor tavsiyesi olmadan kalsiyum hapları almak doğru değil.

4 HATIRLATALIM

Unuttuysan: 65 yaş üzeri kadın ve erkekler için . Kemik taraması yaptırma zamanınız geldi. Kemik taraması sayesinde kemik yoğunluğu ve kırık olma riskleri hesaplanır. Buna göre erken önlem almak mümkündür. Eğer ailede kemik erimesi, ameliyat veya erken menopoz gibi durumlar varsa, baktırmaya daha erken yaşta başlayabilirsin.Bu testin bir zararı,yan etkisi yok.Sonuçlara göre 3-5 yılda bir tekrarlanıyor.

Unuttuysan: Hepimiz için.Bu ay mutlaka Hepatit B (sarılık) aşısı yaptırmanı öneriyorum. Sarılık aşısı diyabetlileri bu hastalığa karşı yüzde yüze yakın korur. Yan etkilerinden korkma, yeni doğan bebeklere bile bu aşı yapılıyor.Üç doz aşı ömür boyu bir kez yeterli.

Unuttuysan: Hepimiz için. Difteri ve tetanoz aşılarınızı 10 yılda bir tekrar yaptırın.Her ikisi de çok ciddi sorunlara yol açabilen ama aşilar ile korunması mümkün olan hastalıklardır.

5

Hepimiz için, ailede tiroid kanseri varsa: Ailenin hastalık geçmişini bilmek önemli ve bazı durumlarda hayat kurtarıcı.Sor,soruştur.Eğer ailede kanser olan veya genç yaşlarda kalp krizi geçiren veya ölen varsa dikkat. Bu durumlarda senin de riskin artmış olabilir. Ama iyi haber, bazı tarama testleri sayesinde,korunmak,erken teşhis ve ortadan kaldırmak mümkün.

Hiç bir şikayeti olmayan,ailesinde tiroid kanseri olmayan yetişkinlerin tiroid kanseri var mı diye tarama testi yaptırması önerilmiyor. Tiroid kanserini erken yakalamak için faydası kanıtlanmış bir tarama testi henüz yok.Ancak ailede varsa genetik bir kanser tipi olabilir veya merak ediyorsanız bir iç hastalıkları veya endokrinoloji ve metabolizma uzmanı ile görüşün.

6

Ay sonu kontrol listeniz:

Her ayın sonunda o ayın toplu listesi bulunuyor.Böylece geçmişe göz atabilir veya geleceği planlayabilirsin.Bu yıl içinde yapmadığın veya bu ay eksik kalanlar,vakit ayıramadıkların varsa ileride kullanmak üzere notunu al.

65yaş üzeri kadın ve erkekler için kemik yoğunluğu ölçümü (Özel durumlar dışında 2 yılda 1 kez)

Hepimiz için Hepatit B (sarılık) aşısı (Tüm dozlar tamamlanarak,1 kez)

Hepimiz için difteri ve tetanoz aşıları (10 yılda 1 kez)

NOTLAR: Buraya yapılan kontrollerin tarih ve sonuçlarını, tansiyon, kilo ve bel çevresi ölçümlerinizi ve self check up bulgularınızı ve eksik kalan, tamamlanamayan işleri de yazabilirsiniz.

EYLÜL: YAPILACAK İŞLER LİSTENİZ

1

Tansiyon, bel çevresi ve kilo ölçme günü.

Bu işlemleri her ay başı, sadece bir kez yapacağız. Ölçümlerini burada veya başka bir yerde kayıt altına al ve her ay karşılaştı.

Hedeflerimiz:

Tansiyon (Kan basıncımız) :120/80 mm/Hg

Tansiyonu doğru ölçmek için: <http://tekinakpolat.com/category/hastalar-icin/hipertansiyon/>

Beden Kitle İndeksi (Kilo durumunu gösterir): 20-25 normal. 25-30 fazla kilolu ve 30 üzeri obez.

Beden Kitle İndeksi hesabı için: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-hesaplamalar/beslenmehareket-yetiskin-beden-kitle-indeksi.html>

Bel çevresi (Şeker,tansiyon veya kalp hastalıkları risklerimize işaret eder): Erkeklerde 102 cm, kadında 88 cm. üzerinde olmasın.

Bel çevresi ölçümü için: Bunun için kalça kemiklerinin üst kısmını ve göğüs kafesinin alt kısmını referans alabilirsin. Belin, bu iki kemikli parça arasındaki yumuşak, etli kısımdır. Belini aynı zamanda gövdenin en dar bölümü olarak da düşünebilirsin. Ölçü alacağın kısım genellikle göbek deliği hizasında ya da onun biraz üzerinde olacaktır. Nefesini ver ve mezura ile ölç.

2

65 yaşı üzeri kadın ve erkekler için. Bu sene karın aort damarına ultrasonla baktırmanı öneriyorum.

Karın aort damarında balonlaşmaların çok önceden fark edilerek önlem alınması ve tedavisi mümkündür. Özellikle yüksek tansiyon varsa ve/veya sigara içiyorsan bu konu daha da önem kazanıyor.Bu ultrason testinin hiç bir yan etkisi,zararı yok.Radyoloji bölümünde yapılır.Yılda bir yapılması doğrusu.

26 yaşına kadar kadın ve 21 yaşına kadar erkekler için.HPV (Rahim ağzı kanseri) aşısı.Bu aşığı Sağlık Bakanlığı ve Dünya Sağlık Örgütü de öneriyor.Bu aşı günümüzde kansere karşı mevcut olan tek koruyucu aşıdır.Üç doz aşı ömür boyu bir kez yeterli.

Eğer son bir yıl içinde check up yaptıramadıysanız, zamanı geldi. Tamamını ,toplulu halde aynı gün içinde yaptırabilirsiniz.Gecedan itibaren ve sabah aç karnına gitmeniz yeterli.Hepimiz için gerekli olanlar ile yaş ve cinsiyete göre eklenmesi gerekenler aşağıda mevcut. Aile hekimleri tarafından verilen check-up hizmetinden faydalanmak için internetten veya 182 numaralı çağrı merkezinden randevu alabilirsiniz.

Hepimiz için:Yılda bir kan şekeri , kan yağlarınız,kan sayımı,idrara testi,tiroid, böbrek ve karaciğer fonksiyonlarına ve vitaminlerinize baktırın.Erkekler testosteron ölçtürün.Hepatit B ve Hepatit C yani sarılık yapan virüslerden ikisi.Hiç şikayet veya belirtileriniz olmasa da bu kan testlerini de yaptırmanızı öneriyoruz.Çünkü her ikisinin de artık ilaç ile tedavisi mümkün.Aynı zamanda bu testler sayesinde hem aşı gerekiyor mu öğreneceksiniz, hem de aile bireylerinizi korumanız mümkün olacak.

Bu testleri ücretsiz yaptırabileceğiniz aile hekiminizi öğrenmek için:

<https://www.turkiye.gov.tr/aile-hekim-bilgisi>

40 yaş üzeri kadınlar için mammografi : Hiç riskin veya şikayetin yoksa iki yılda bir mammografi yaptırmanı öneriyorum. Ailende daha önce meme kanseri görüldüyse durum değişiyor.Bir meme uzmanı ile mutlaka görüşmeli.Erken teşhis o kadar önemli ki.Mamografinin fazla ışın almak gibi bir zararı yok.Sadece çekim sırasında biraz ağrı olabilir.Meme protezi olanlarda da daha dikkatli olmak gerekir.

Bu testi ücretsiz yaptırmak için Sağlık Bakanlığı'na bağlı olan "Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri (KETEM)" ne başvurabilirsiniz :<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/ketem>

Size en yakın adresi bulmak için: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kanser-anasayfa>

21 yaş üzeri kadınlar için PAP smear : Rahim ağzı kanseri testi (PAP smear) yaptırın. Bu kanser türünden kesin olarak korunmak mümkün, üstelik testi de çok kolay. İhmal etmeyin, kadın doğum doktorunla konuşun.

Bu testi ücretsiz yaptırmak için Sağlık Bakanlığı'na bağlı olan "Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri (KETEM)" ne başvurabilirsiniz :<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/ketem>

Size en yakın adresi bulmak için: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kanser-anasayfa>

50 yaş üzeri erkekler için PSA: Bu yıl bir PSA baktır. Bilmeyenler için: PSA prostatla ilgili bir kan testidir. Bazı durumlarda prostat kanserini erken yakalamaya yarar. Ailende prostat kanseri olan varsa yaş daha gençken baktırmakta fayda var. Üroloji uzmanına muayene olmanı da öneriyorum.

Bu testi ücretsiz yaptırabileceğiniz aile hekiminizi öğrenmek için:

<https://www.turkiye.gov.tr/aile-hekim-bilgisi>

3

D vitamini hakkında

Kas ve kemikler ile ilgilidir. Kalsiyumla birlikte kemik erimesinin önlenmesine yardım eder. Temel D vitamini kaynağı güneştir. Bunun için vücudun güneşle doğrudan temas etmesi gerekmektedir. Evin içerisinde camın arkasından olmaz. Havanın bulutlu olması, gölge ve koyu ten vücudun D vitamini üretimini azaltır.Somon ve ton balığı gibi yağlı balıklar en iyi D vitamini kaynaklarıdır. D vitamini eksikliği yüzünden başta menopoz dönemindeki kadınlar olmak üzere erişkinlerde kemik kaybı olur. 30 yaşından itibaren kalsiyum ve D vitamini yeterli düzeyde almayan kadınların osteoporoz riski artar.Kan testine bakmadan almayın.Fazlası zarar,sizi zehirler.

4 HATIRLATALIM

Unuttuysan: 65 yaş üzeri kadın ve erkekler için. Bu sene karın aort damarına ultrasonla baktırmanı öneriyorum. Karın aort damarında balonlaşmaların çok önceden fark edilerek önlem alınması ve tedavisi mümkündür. Özellikle yüksek tansiyon varsa ve/veya sigara içiyorsan bu konu daha da önem kazanıyor.Bu ultrason testinin hiç bir yan etkisi,zararı yok.Radyoloji bölümünde yapılır.Yılda bir yapılması doğrusu.

Unuttuysan: 26 yaşına kadar kadın ve 21 yaşına kadar erkekler için.HPV (Rahim ağzı kanseri) aşısı.Bu aşığı Sağlık Bakanlığı ve Dünya Sağlık Örgütü de öneriyor.Bu aşı günümüzde kansere karşı mevcut olan tek koruyucu aşıdır.Üç doz aşı ömür boyu bir kez yeterli.

Unuttuysan:Eğer son bir yıl içinde check up yaptıramadıysanız, zamanı geldi. Tamamını ,toplu halde aynı gün içinde yaptırabilirsiniz.Gecedan itibaren ve sabah aç karnına gitmeniz yeterli.Hepimiz için gerekli olanlar ile yaş ve cinsiyete göre eklenmesi gerekenler aşağıda mevcut. Aile hekimleri tarafından verilen check-up hizmetinden faydalanmak için internetten veya 182 numaralı çağrı merkezinden randevu alabilirsiniz.

Hepimiz için:Yılda bir kan şekeri , kan yağlarınız,kan sayımı,idrar testi,tiroid, böbrek ve karaciğer fonksiyonlarına ve vitaminlerinize baktırın.Erkekler testosteron ölçtürün.Hepatit B ve Hepatit C yani sarılık yapan virüslerden ikisi.Hiç şikayet veya belirtileriniz olmasa da bu kan testlerini de yaptırmanızı öneriyoruz.Çünkü her ikisinin de artık ilaç ile tedavisi mümkün.Aynı zamanda bu testler sayesinde hem aşı gerekiyor mu öğreneceksiniz, hem de aile bireylerinizi korumanız mümkün olacak.

Bu testleri ücretsiz yaptırabileceğiniz aile hekiminizi öğrenmek için:

<https://www.turkiye.gov.tr/aile-hekim-bilgisi>

40 yaş üzeri kadınlar için mammografi : Hiç riskin veya şikayetin yoksa iki yılda bir mamografi yaptırmanı öneriyorum. Ailende daha önce meme kanseri görüldüyse durum değişiyor.Bir meme uzmanı ile mutlaka görüşmeli.Erken teşhis o kadar önemli ki.Mamografinin fazla ışın almak gibi bir zararı yok.Sadece çekim sırasında biraz ağrı olabilir.Meme protezi olanlarda da daha dikkatli olmak gerekir.

Bu testi ücretsiz yaptırmak için Sağlık Bakanlığı'na bağlı olan "Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri (KETEM)" ne başvurabilirsiniz :

<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/ketem>

Size en yakın adresi bulmak için: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kanser-anasayfa>

21 yaş üzeri kadınlar için PAP smear : Rahim ağzı kanseri testi (PAP smear) yaptırın. Bu kanser türünden kesin olarak korunmak mümkün, üstelik testi de çok kolay. İhmal etmeyin, kadın doğum doktorunla konuşun.

Bu testi ücretsiz yaptırmak için Sağlık Bakanlığı'na bağlı olan "Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri (KETEM)" ne başvurabilirsiniz :

<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/ketem>

Size en yakın adresi bulmak için: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kanser-anasayfa>

50 yaş üzeri erkekler için PSA: Bu yıl bir PSA baktır. Bilmeyenler için: PSA prostatla ilgili bir kan testidir. Bazı durumlarda prostat kanserini erken yakalamaya yarar. Ailende prostat kanseri olan varsa yaş daha gençken baktırmakta fayda var. Üroloji uzmanına muayene olmanı da öneriyorum.

Bu testi ücretsiz yaptırabileceğiniz aile hekiminizi öğrenmek için:

<https://www.turkiye.gov.tr/aile-hekim-bilgisi>

5

Hepimiz için, ailede kalp krizi geçiren varsa: Ailede 50 yaşın altında kalp krizi geçiren kimseler varsa bu durumu doktorunuz ile paylaşın. Ailevi bir kalp hastalığı veya risklerinin işareti olabilir.Bu riski bir çok modern test ile erkenden saptamak ve önlem almak mümkün.

6

Ay sonu kontrol listeniz:

Her ayın sonunda o ayın toplu listesi bulunuyor.Böylece geçmişe göz atabilir veya geleceği planlayabilirsiniz.Bu yıl içinde yapmadığınız veya bu ay eksik kalanlar,vakit ayıramadıkların varsa ileride kullanmak üzere notunu al.

65 yaşı üzeri kadın ve erkekler için karın aort damarına ultrasonu (Yılda 1 kez)

26 yaşına kadar kadın ve 21 yaşına kadar erkekler için HPV (Rahim ağzı kanseri) aşısı (Tüm dozlar tamamlanarak,1 kez)

Yıllık kontrolünüz,check up içerisinde:

40 yaş üzeri kadınlar için mammografi (Özel durumlar dışında 2 yılda 1 kez)

21 yaş üzeri kadınlar için PAP smear (Özel durumlar dışında 2 yılda 1 kez)

50 yaş üzeri erkekler için PSA

NOTLAR: Buraya yapılan kontrollerin tarih ve sonuçlarını, tansiyon, kilo ve bel çevresi ölçümlerinizi ve self check up bulgularınızı ve eksik kalan, tamamlanamayan işleri de yazabilirsiniz.

www.drmetinokucu.com

www.ilacalmasam.com

EKİM: YAPILACAK İŞLER LİSTENİZ

1

Tansiyon, bel çevresi ve kilo ölçme günü.

Bu işlemleri her ay başı, sadece bir kez yapacağız. Ölçümlerini burada veya başka bir yerde kayıt altına al ve her ay karşılaştır.

Hedeflerimiz:

Tansiyon (Kan basıncımız) :120/80 mm/Hg

Tansiyonu doğru ölçmek için: <http://tekinakpolat.com/category/hastalar-icin/hipertansiyon/>

Beden Kitle İndeksi (Kilo durumunu gösterir): 20-25 normal. 25-30 fazla kilolu ve 30 üzeri obez.

Beden Kitle İndeksi hesabı için: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-hesaplamalar/beslenmehareket-yetiskin-beden-kitle-indeksi.html>

Bel çevresi (Şeker,tansiyon veya kalp hastalıkları risklerimize işaret eder): Erkeklerde 102 cm, kadınlarda 88 cm. üzerinde olmasın.

Bel çevresi ölçümü için: Bunun için kalça kemiklerinin üst kısmını ve göğüs kafesinin alt kısmını referans alabilirsin. Belin, bu iki kemikli parça arasındaki yumuşak, etli kısımdır. Belini aynı zamanda gövdenin en dar bölümü olarak da düşünebilirsin. Ölçü alacağın kısım genellikle göbek deliği hizasında ya da onun biraz üzerinde olacaktır. Nefesini ver ve mezura ile ölç.

2

Self servis check up zamanı 1.Bugün Baş,Boyun ve Boğaz bölgemizin aylık self servis check up zamanı. Beş dakikanızı ayırın. İşyerinde veya evinizde,sakin,sessiz bir yere geçin.Nefes alıp verirken ,sadece baş,boyun ve boğaz bölgelerinize konsantre olun.Sanki bir tomografi cihazı ile tarar gibi,yukarıdan aşağı doğru bu bölgeden kaynaklanan bir şikayetiniz veya memnun olmadığınız durum var mı düşünün. Saç dökülmesi,baş ağrısı,görme bozukluğu,işitme azalması,çınlama,denge bozukluğu var mı?Koku ve tat duyularınız,ruh haliniz ve stres seviyeniz nasıl? Uykunuz yeterli ve kaliteli mi?

3

55 yaş üzeri sigara içenler için. Bu sene mutlaka bir akciğer tomografisi yaptır. Sigara içenlerde akciğer kanserini çok erken yakalamanın ve yok etmenin imkanı her yıl çekilecek bir akciğer tomografisiyle mümkün oluyor. Bu tomografi çekiminde düşük doz ışın kullanılır ve ilaçsız yapılır, bilgin olsun.

Hepimiz için.Grip aşısı kötü bir şey değildir, çocuklara ve gebelere bile yapılır. Detaylı bilgi için doktorunla konuşmanı öneriyorum. Her yıl yeni grip aşısı gereklidir. Bunun için en uygun zaman Eylül,Ekim,Kasım aylarıdır. Seni ve aileni koruyacaktır.Bu aşığı ücretsiz olarak aile hekiminizde veya üniversite ya da devlet hastanelerinin aşı polikliniklerinde yaptırabilirsiniz.

65 yaş üzeri hepimiz için. Zatürre aşısı.Zatürre bazen çok ağır seyrebilen hatta ölüme sebep olabilen bir bulaşıcı mikrobik hastalıktır.Bunu önlemek sizin elinizde.Bu aşığı Sağlık Bakanlığı ve

Dünya Sağlık Örgütü de öneriyor. Bu aşığı ücretsiz olarak aile hekiminizde veya üniversite ya da devlet hastanelerinin aşığı polikliniklerinde yaptırabilirsiniz.

Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Kurumu tarafından yürürlüğe alınan Genişletilmiş Bağışıklama Programı kapsamında, 65 yaş üzerindeki herkese ve 18-64 yaş arasındaki KOAH, astım, diyabet, kronik kalp yetmezliği, kronik böbrek hastalığı, kanser gibi eşlik eden hastalığı olan risk gruplarına zatürre aşıklarının Aile Sağlığı Merkezleri'nde ve aşığı erişimin mümkün olduğu hastanelerde ücretsiz uygulaması başlamıştır.

4

Self servis check up zamanı 2.Bugün Göğüs bölgemizin aylık self servis check up zamanı. Beş dakikanızı ayırın. İşyerinde veya evinizde,sakin,sessiz bir yere geçin. Nefes alıp verirken ,göğüs bölgenize konsantre olun.Sanki bir tomografi cihazı ile tarar gibi,yukarıdan aşağı doğru bu bölgeden kaynaklanan bir şikayetiniz veya memnun olmadığınız durum var mı düşünün.Nefes darlığı,göğüs ağrısı,çarpıntı,öksürük veya efor ile,yolda yokuşta yorulma var mı? Göğüslerde ağrı,ele gelen şişlik veya meme cildinde bozulma fark ettiniz mi?

5

B12 vitamini hakkında

Beyin,sinir sistemi ve kan hücrelerinin sağlıklı olması için gereklidir. Yorgunluk, halsizlik, nefes darlığı,uyuşmalar, iştah ve kilo kaybı, cinsel fonksiyon bozukluğu, psikiyatrik semptomlar ,unutkanlık ve ciddi kansızlık ile kendini belli eder.Ciğer ve midye en iyi B12 kaynaklarıdır. Bunun yanında, et, süt, yumurtada da B12 bulunmaktadır.Kan testi ile eksikliği bulunur,gerekliyorsa tedavisi çok kolay.

6

Self servis check up zamanı 3.Bugün Karın bölgemizin aylık self servis check up zamanı. Beş dakikanızı ayırın. İşyerinde veya evinizde,sakin,sessiz bir yere geçin. Nefes alıp verirken ,sadece karın bölgenize konsantre olun.Sanki bir tomografi cihazı ile tarar gibi,yukarıdan aşağı doğru bu bölgeden kaynaklanan bir şikayetiniz veya memnun olmadığınız durum var mı düşünün. Karın ağrısı, tuvalete çıkma alışkanlıklarınızda değişiklik,kanama veya yeni başlayan kabızlık var mı?İştah nasıl,göbek çevresinde yağlanma başladı mı?

7 HATIRLATALIM

Unuttuysan: 55 yaş üzeri sigara içenler için. Bu sene mutlaka bir akciğer tomografisi yaptır. Sigara içenlerde akciğer kanserini çok erken yakalamanın ve yok etmenin imkanı her yıl çekilecek bir akciğer tomografisiyle mümkün oluyor. Bu tomografi çekiminde düşük doz ışın kullanılır ve ilaçsız yapılır, bilgin olsun.

Unuttuysan: Hepimiz için.Grip aşısı kötü bir şey değildir, çocuklara ve gebelere bile yapılır. Detaylı bilgi için doktorunla konuşmanı öneriyorum. Her yıl yeni grip aşısı gereklidir. Bunun için en uygun zaman Eylül,Ekim,Kasım aylarıdır. Seni ve aileni koruyacaktır.Bu aşığı ücretsiz olarak aile hekiminizde veya üniversite ya da devlet hastanelerinin aşığı polikliniklerinde yaptırabilirsiniz.

Unuttuysan: 65 yaş üzeri hepimiz için. Zatürre aşısı.Zatürre bazen çok ağır seyredebilen hatta ölüme sebep olabilen bir bulaşıcı mikrobik hastalıktır.Bunu önlemek sizin elinizde.Bu aşığı Sağlık

Bakanlığı ve Dünya Sağlık Örgütü de öneriyor. Bu aşığı ücretsiz olarak aile hekiminizde veya üniversite ya da devlet hastanelerinin aşı polikliniklerinde yaptırabilirsiniz.

Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Kurumu tarafından yürürlüğe alınan Genişletilmiş Bağışıklama Programı kapsamında, 65 yaş üzerindeki herkese ve 18-64 yaş arasındaki KOAH, astım, diyabet, kronik kalp yetmezliği, kronik böbrek hastalığı, kanser gibi eşlik eden hastalığı olan risk gruplarına zatürre aşılarının Aile Sağlığı Merkezleri'nde ve aşığı erişimin mümkün olduğu hastanelerde ücretsiz uygulaması başlamıştır.

8

Self servis check up zamanı 4.Bugün kol,bacak,kas ve eklemlerin aylık self servis check up zamanı. Beş dakikanızı ayırın. İşyerinde veya evinizde,sakin,sessiz bir yere geçin. Nefes alıp verirken sadece kol,bacaklar,eklem ve kaslara konsantre olun.Sanki bir tomografi cihazı ile tarar gibi,yukarıdan aşağı doğru bu bölgelerden kaynaklanan bir şikayetiniz veya memnun olmadığınız durum var mı düşünün. Bir veya daha fazla eklemde ağrı,ciltte iyileşmeyen yara,anormal görünen benler var mı?Kas gücünüz nasıl?Tırnak değişiklikleri var mı?

9

Hepimiz için, ailede ani ölüm varsa: Önceden hiç bir belirti vermeden,beklenmedik bir anda gelişen ölümlere ani ölüm diyoruz. Çoğu zaman kalp krizi dense de tamamı böyle değil, özellikle genç yaşlarda veya spor sırasında olanlarda başka sebepler de olabiliyor.Bazıları genetik,yani anadan babadan geçiyor. Bu riski önceden ortaya çıkarmak ve önlem almak mümkün.Doktorunuza anlatın.

10

Ay sonu kontrol listeniz:

Her ayın sonunda o ayın toplu listesi bulunuyor.Böylece geçmişe göz atabilir veya geleceği planlayabilirsiniz.Bu yıl içinde yapmadığınız veya bu ay eksik kalanlar,vakit ayıramadıkların varsa ileride kullanmak üzere notunu al.

55 yaş üzeri sigara içenler için akciğer tomografisi (Yılda1 kez)

Hepimiz için grip aşısı (Yılda 1 kez)

65 yaş üzeri hepimiz için zatürre aşısı.(Tüm dozlar tamamlanarak,1 kez)

NOTLAR: Buraya yapılan kontrollerin tarih ve sonuçlarını, tansiyon, kilo ve bel çevresi ölçümlerinizi ve self check up bulgularınızı ve eksik kalan, tamamlanamayan işleri de yazabilirsiniz.

KASIM: YAPILACAK İŞLER LİSTENİZ

1

Tansiyon, bel çevresi ve kilo ölçme günü.

Bu işlemleri her ay başı, sadece bir kez yapacağız. Ölçümlerini burada veya başka bir yerde kayıt altına al ve her ay karşılaştı.

Hedeflerimiz:

Tansiyon (Kan basıncımız) :120/80 mm/Hg

Tansiyonu doğru ölçmek için: <http://tekinakpolat.com/category/hastalar-icin/hipertansiyon/>

Beden Kitle İndeksi (Kilo durumunu gösterir): 20-25 normal. 25-30 fazla kilolu ve 30 üzeri obez.

Beden Kitle İndeksi hesabı için: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-hesaplamalar/beslenmehareket-yetiskin-beden-kitle-indeksi.html>

Bel çevresi (Şeker,tansiyon veya kalp hastalıkları risklerimize işaret eder): Erkeklerde 102 cm, kadında 88 cm. üzerinde olmasın.

Bel çevresi ölçümü için: Bunun için kalça kemiklerinin üst kısmını ve göğüs kafesinin alt kısmını referans alabilirsin. Belin, bu iki kemikli parça arasındaki yumuşak, etli kısımdır. Belini aynı zamanda gövdenin en dar bölümü olarak da düşünebilirsin. Ölçü alacağın kısım genellikle göbek deliği hizasında ya da onun biraz üzerinde olacaktır. Nefesini ver ve mezura ile ölç.

2

Hepimiz için. Ekim ayında yaptırmadıysan Grip aşısı. Çocuklara ve gebelere bile yapılır. Detaylı bilgi için doktorunla konuşmanı öneriyorum. Her yıl yeni grip aşısı gereklidir. Bunun için en uygun zaman Eylül,Ekim,Kasım aylarıdır. Seni ve aileni koruyacaktır.Bu aşığı ücretsiz olarak aile hekiminizde veya üniversite ya da devlet hastanelerinin aşı polikliniklerinde yaptırabilirsiniz.

65 yaş üzeri hepimiz için.Ekim ayında yaptırmadıysan Zatürre aşısı.Zatürre bazen çok ağır seyredilen hatta ölüme sebep olabilen bir bulaşıcı mikrobik hastalıktır.Bunu önlemek sizin elinizde.Bu aşığı Sağlık Bakanlığı ve Dünya Sağlık Örgütü de öneriyor. Bu aşığı ücretsiz olarak aile hekiminizde veya üniversite ya da devlet hastanelerinin aşı polikliniklerinde yaptırabilirsiniz. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Kurumu tarafından yürürlüğe alınan Genişletilmiş Bağışıklama Programı kapsamında, 65 yaş üzerindeki herkese ve 18-64 yaş arasındaki KOAH, astım, diyabet, kronik kalp yetmezliği, kronik böbrek hastalığı, kanser gibi eşlik eden hastalığı olan risk gruplarına zatürre aşılarının Aile Sağlığı Merkezleri'nde ve aşığı erişimin mümkün olduğu hastanelerde ücretsiz uygulaması başlamıştır.

Hepimiz için.Yetişkinlerin,gebelerin ve lohusaların depresyon var mı yok mu diye bir depresyon taramasından geçmesi uygundur.Bunu aile hekimimiz, dahiliye uzmanı, psikiyatrist veya psikolog basit bir test ile yapabilir.Yılda bir kez iyi fikir.

3

Bağışıklık sistemini güçlendirmek için vitaminler

Bağışıklık sisteminiz durduk yerde, araya başka hastalık girmeden kolay kolay bozulmaz. Sağlıklı yaşayan, dinlenen, beslenen ve egzersiz yapan kişilerin bağışıklık sistemi de sağlam kalır. Sigara ve fazla alkol de bağışıklığı etkiler. Ama en iyi iki koruyucu yöntem: Yaşınıza göre gereken aşılarnızı olmak ve el yıkamaktır. Destek olabilecek 3 vitamin var: C vitamini, D vitamini ve çinko. Aslında dengeli beslenen, özel diyetler yapmayan ve bazı ilaçları kullanmayan kişilerde bu vitaminleri gıdalar ile yeterince almak mümkün. Çinko ve C vitamini kan sayımı yaptırmadan, aylık kürler halinde alabilirsiniz. Ancak D vitamini kullanmadan önce test yaptırmak doğrusudur. Çinko daha çok hayvansal gıdalarda bulunur. Baklagiller, badem, fıstık, ceviz, susam, mantar, ıspanak, deniz ürünleri ve tahıllar gibi pek çok yiyecekte de bulunmaktadır. En önemli C vitamini kaynağı portakal, greycfurt gibi turunçgillerdir.

4 HATIRLATALIM

Unuttuysan: Hepimiz için. Ekim de yaptırmadıysan Grip aşısı kötü bir şey değildir, çocuklara ve gebelere bile yapılır. Detaylı bilgi için doktorunla konuşmanı öneriyorum. Her yıl yeni grip aşısı gereklidir. Bunun için en uygun zaman Eylül, Ekim, Kasım aylarıdır. Seni ve aileni koruyacaktır. Bu aşığı ücretsiz olarak aile hekiminizde veya üniversite ya da devlet hastanelerinin aşı polikliniklerinde yaptırabilirsiniz.

Unuttuysan: 65 yaş üzeri hepimiz için. Ekim de yaptırmadıysan Zatürre aşısı. Zatürre bazen çok ağır seyredilen hatta ölüme sebep olabilen bir bulaşıcı mikrobik hastalıktır. Bunu önlemek sizin elinizde. Bu aşığı Sağlık Bakanlığı ve Dünya Sağlık Örgütü de öneriyor. Bu aşığı ücretsiz olarak aile hekiminizde veya üniversite ya da devlet hastanelerinin aşı polikliniklerinde yaptırabilirsiniz. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Kurumu tarafından yürürlüğe alınan Genişletilmiş Bağışıklama Programı kapsamında, 65 yaş üzerindeki herkese ve 18-64 yaş arasındaki KOAH, astım, diyabet, kronik kalp yetmezliği, kronik böbrek hastalığı, kanser gibi eşlik eden hastalığı olan risk gruplarına zatürre aşılarnının Aile Sağlığı Merkezleri'nde ve aşığı erişimin mümkün olduğu hastanelerde ücretsiz uygulaması başlamıştır.

Unuttuysan: Hepimiz için. Yetişkinlerin, gebelerin ve lohusaların depresyon var mı yok mu diye bir depresyon taramasından geçmesi uygundur. Bunu aile hekimiz, dahiliye uzmanı, psikiatr veya psikolog basit bir test ile yapabilir. Yılda bir kez iyi fikir.

5

Hepimiz için, ailede kalın bağırsak kanseri varsa: Ailenin hastalık geçmişini bilmek önemli ve bazı durumlarda hayat kurtarıcı. Sor, soruştur. Eğer ailede kanser olan veya genç yaşlarda kalp krizi geçiren veya ölen varsa dikkat. Bu durumlarda senin de riskin artmış olabilir. Ama iyi haber, bazı tarama testleri sayesinde, korunmak, erken teşhis ve ortadan kaldırmak mümkün.

Ailede kalın bağırsak kanseri geçiren kişiler varsa bu durumu doktorunuz ile paylaşın. Risklerinizi öğrenin.

6

Ay sonu kontrol listeniz:

Her ayın sonunda o ayın toplu listesi bulunuyor.Böylece geçmişe göz atabilir veya geleceği planlayabilirsin.Bu yıl içinde yapmadığın veya bu ay eksik kalanlar,vakit ayıramadıkların varsa ileride kullanmak üzere notunu al.

Hepimiz için grip aşısı (Yılda 1 kez)

65 yaş üzeri hepimiz için zatürre aşısı (Tüm dozlar tamamlanarak, 1 kez)

Hepimiz için depresyon taraması (Yılda 1 kez)

NOTLAR: Buraya yapılan kontrollerin tarih ve sonuçlarını, tansiyon, kilo ve bel çevresi ölçümlerinizi ve self check up bulgularınızı ve eksik kalan, tamamlanamayan işleri de yazabilirsiniz.

ARALIK: YAPILACAK İŞLER LİSTENİZ

1

Tansiyon, bel çevresi ve kilo ölçme günü.

Bu işlemleri her ay başı, sadece bir kez yapacağız. Ölçümlerini burada veya başka bir yerde kayıt altına al ve her ay karşılaştı.

Hedeflerimiz:

Tansiyon (Kan basıncımız) :120/80 mm/Hg

Tansiyonu doğru ölçmek için: <http://tekinakpolat.com/category/hastalar-icin/hipertansiyon/>

Beden Kitle İndeksi (Kilo durumunu gösterir): 20-25 normal. 25-30 fazla kilolu ve 30 üzeri obez.

Beden Kitle İndeksi hesabı için: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-hesaplamalar/beslenmehareket-yetiskin-beden-kitle-indeksi.html>

Bel çevresi (Şeker,tansiyon veya kalp hastalıkları risklerimize işaret eder): Erkeklerde 102 cm, kadında 88 cm. üzerinde olmasın.

Bel çevresi ölçümü için: Bunun için kalça kemiklerinin üst kısmını ve göğüs kafesinin alt kısmını referans alabilirsin. Belin, bu iki kemikli parça arasındaki yumuşak, etli kısımdır. Belini aynı zamanda gövdenin en dar bölümü olarak da düşünebilirsin. Ölçü alacağın kısım genellikle göbük deliği hizasında ya da onun biraz üzerinde olacaktır. Nefesini ver ve mezura ile ölç.

2

Hepimiz için.Bu sene henüz yaptırmadıysan Grip aşısı kötü bir şey değildir, çocuklara ve gebelere bile yapılır. Detaylı bilgi için doktorunla konuşmanı öneriyorum. Her yıl yeni grip aşısı gereklidir. Bunun için en uygun zaman Eylül,Ekim,Kasım aylarıdır. Seni ve aileni koruyacaktır.Bu aşığı ücretsiz olarak aile hekiminizde veya üniversite ya da devlet hastanelerinin aşı polikliniklerinde yaptırabilirsiniz.

65 yaş üzeri hepimiz için.Bu sene yaptırmadıysan Zatürre aşısı.Zatürre bazen çok ağır seyredebilen hatta ölüme sebep olabilen bir bulaşıcı mikrobik hastalıktır.Bunu önlemek sizin elinizde.Bu aşığı Sağlık Bakanlığı ve Dünya Sağlık Örgütü de öneriyor. Bu aşığı ücretsiz olarak aile hekiminizde veya üniversite ya da devlet hastanelerinin aşı polikliniklerinde yaptırabilirsiniz.

Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Kurumu tarafından yürürlüğe alınan Genişletilmiş Bağışıklama Programı kapsamında, 65 yaş üzerindeki herkese ve 18-64 yaş arasındaki KOAH, astım, diyabet, kronik kalp yetmezliği, kronik böbrek hastalığı, kanser gibi eşlik eden hastalığı olan risk gruplarına zatürre aşılarının Aile Sağlığı Merkezleri'nde ve aşığı erişimin mümkün olduğu hastanelerde ücretsiz uygulaması başlamıştır.

50 yaş üzeri kadın ve erkekler için. Bu sene mutlaka bir kolonoskopi yaptırmayı öneriyorum. Ailede daha önce kalın bağırsak kanseri görüldüyse 50 yaşını bekleme, olur mu? 40 yaşından itibaren doktorunun önerdiği şekilde düzenli kolonoskopi yaptırmayı çok iyi olur. Kolonoskopi check up testleri içinde en önemlisi.Çünkü kalın bağırsak kanserini çok erkenden yakalamak ve hatta aynı işlem sırasında yok etmek mümkün oluyor.

Bu testi ücretsiz yaptırmak için Sağlık Bakanlığı'na bağlı olan "Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri (KETEM)" ne başvurabilirsiniz :<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/ketem>

Size en yakın adresi bulmak için: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kanser-anasayfa>

3

Kalsiyum,magnezyum ve folik asit hakkında

Kalsiyumun günlük alınması gereken miktar bebeklerde, çocuklarda, yetişkinlerde ve gebelerde farklılık göstermektedir. Eksikliğinde, kemik erimesi, diş çürümesi, saç ve tırnaklarda kırılma, eklem ve kaslarda ağrı görülebilir. Hamilelikte ve bebeklikte yeteri derecede alınmazsa gelişim bozukluklarına yol açar. Fazla alınması durumunda ise böbrek taşı, kireçlenme, kas güçsüzlüğü gibi sorunlara sebep olabilir. Kalsiyum en fazla süt, yogurt, peynir gibi süt ürünlerinde, ayrıca, kuru baklagil, fındık, badem, ceviz, yumurta, tereyağı, balık gibi pek çok yiyecekte bulunmaktadır.Doktor tavsiyesi olmadan kalsiyum hapları kullanmayın.Gereksiz kullanım fayda yerine zarar veriyor.

Magnezyum kemik, kalp,hormon dengesi ve kas yapısı için oldukça önemli bir mineraldir. Cildin, saçların ve tırnakların daha güçlü ve sağlıklı olmasında, sinir sisteminin düzgün çalışmasında etkilidir. Eksikliğinde; kalp, beyin, böbrek fonksiyonlarında bozukluklar, uyku problemleri, yorgunluk, kas krampları gibi sorunlar görülmektedir.Magnezyum; koyu yeşil sebzeler, kabak çekirdeği, soya fasülyesi, yer fıstığı, yumurta, tam tahıllı ekmek gibi pek çok yiyecekte bulunmaktadır.

Folik asit .Hamilelik öncesi ve sonrasında folik asit ihtiyacı artar. Folik asit eksikliği olan gebelerin bebeklerinde omurilik veya beyin hastalıkları oluşabilir.Gebelik öncesi takviye şarttır ve bebeği korur. Folik asit eksikliğinde kansızlık da ortaya çıkar. Sakatat, yumurta, süt ve yogurt ile baklagiller folik asit içermektedir.

4 HATIRLATALIM

Unuttuysan: Hepimiz için.Bu sene yapılmadıysa Grip aşısı kötü bir şey değildir, çocuklara ve gebelere bile yapılır. Detaylı bilgi için doktorunla konuşmanı öneriyorum. Her yıl yeni grip aşısı gereklidir. Bunun için en uygun zaman Eylül,Ekim,Kasım aylarıdır. Seni ve aileni koruyacaktır.Bu aşığı ücretsiz olarak aile hekiminizde veya üniversite ya da devlet hastanelerinin aşı polikliniklerinde yaptırabilirsiniz.

Unuttuysan: 65 yaş üzeri hepimiz için.Bu sene yapılmadıysa Zatürre aşısı.Zatürre bazen çok ağır seyredebilen hatta ölüme sebep olabilen bir bulaşıcı mikrobik hastalıktır.Bunu önlemek sizin elinizde.Bu aşığı Sağlık Bakanlığı ve Dünya Sağlık Örgütü de öneriyor. Bu aşığı ücretsiz olarak aile hekiminizde veya üniversite ya da devlet hastanelerinin aşı polikliniklerinde yaptırabilirsiniz. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Kurumu tarafından yürürlüğe alınan Genişletilmiş Bağışıklama Programı kapsamında, 65 yaş üzerindeki herkese ve 18-64 yaş arasındaki KOAH, astım, diyabet, kronik kalp yetmezliği, kronik böbrek hastalığı, kanser gibi eşlik eden hastalığı olan risk gruplarına zatürre aşılarının Aile Sağlığı Merkezleri'nde ve aşığı erişimin mümkün olduğu hastanelerde ücretsiz uygulaması başlamıştır.

Unuttuysan: 50 yaş üzeri kadın ve erkekler için. Bu sene mutlaka bir kolonoskopi yaptırmanı öneriyorum. Ailede daha önce kalın bağırsak kanseri görüldüyse 50 yaşını bekleme, olur mu? 40 yaşından itibaren doktorunun önerdiği şekilde düzenli kolonoskopi yaptırman çok iyi olur. Kolonoskopi check up testleri içinde en önemlisi.Çünkü kalın bağırsak kanserini çok erkenden yakalamak ve hatta aynı işlem sırasında yok etmek mümkün oluyor.

Bu testi ücretsiz yaptırmak için Sağlık Bakanlığı'na bağlı olan "Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri (KETEM)" ne başvurabilirsiniz :<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/ketem>
Size en yakın adresi bulmak için: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kanser-anasayfa>

5

Hepimiz için, ailede şeker hastası varsa : Tip 2 diyabet önlenebilir bir diyabet türüdür. Bazılarımız diğerlerine oranla daha fazla risk altındadır.Diyabeti olan yakın bir akraban var mı? Örneğin annen, baban ya da kardeşin? Tansiyonun var mı veya aşırı kilolu musun? Normal kilodan fazla bir bebek dünyaya getirdin mi?Normalden fazla idrara çıkıyor musun? Normal iştahın olmasına rağmen kilo kaybediyor musun? Bunlar diyabet belirtileri olabilir. Kan şekerini kontrol ettirmeni öneriyorum.Belirtileri olmasa bile eğer açlık kan şekerin son iki tetkikte 126 veya daha yüksek ise, diyabetin var demektir. Lütfen uzman doktora görün. Tetkiklerini de yanında götür.Diyabeti önlemek mümkün.

6

Ay sonu kontrol listeniz:

Her ayın sonunda o ayın toplu listesi bulunuyor.Böylece geçmişe göz atabilir veya geleceği planlayabilirsin.Bu yıl içinde yapmadığın veya bu ay eksik kalanlar,vakit ayıramadıkların varsa ileride kullanmak üzere notunu al.

50 yaş üzeri kadın ve erkekler için kolonoskopi (Özel durumlar dışında 10 yılda 1 kez)

Hepimiz için grip aşısı (Yılda 1 kez)

65 yaş üzeri hepimiz için zatürre aşısı (Tüm dozlar tamamlanarak,1 kez)

NOTLAR: Buraya yapılan kontrollerin tarih ve sonuçlarını, tansiyon, kilo ve bel çevresi ölçümlerinizi ve self check up bulgularınızı ve eksik kalan, tamamlanamayan işleri de yazabilirsiniz.

BU AYLARA GÖRE DİZİLMİŞ BİR YILLIK SAĞLIK KONTROLLERİ TAKVİMİ HSGM, DSÖ, USPSTF, CDC VE İLGİLİ UZMANLIK DERNEKLERİ KILAVUZLARI DOĞRULTUSUNDA HAZIRLANMIŞTIR. KİŞİSEL GÖRÜŞLERİM DEĞİL KANITA DAYALI UYGULAMA VE ÖNERİLER YER ALMAKTADIR. SON KARAR HER ZAMAN SİZ VE DOKTORUNUZ ARASINDA, YAŞ, CİNSİYET, ÖZ GEÇMİŞİNİZ VE AİLE ÖYKÜNÜZ GÖZ ÖNÜNDE BULUNDURULARAK VE BİRLİKTE DEĞERLENDİRİLEREK VERİLMELİDİR.

UZM.DR.METİN OKUCU

İÇ HASTALIKLARI

www.drmetinokucu.com

www.ilacalmasam.com