

KOLAN BÜLTEN

AKILLI LENS

Yrd. Doç. Dr. Semih DOĞAN
Göz Hastalıkları



Kataraktın belirtileri nelerdir?

Yaşlanmanın kaçınılmaz sonucu olan katarakt, göz merceğinde oluşan bulanıklıktır. Halk dilinde perde denilen katarakt genellikle yaşlanmanın etkisiyle oluşur. Görmede yavaş yavaş azalma, ışığa hassasiyet, göz kamaşması, çift görme, okuma zorluğu, gece görüşünde bozulma, renklerde soluklaşma veya sararma, gözlük numaralarının sık değişmesi gibi yakınmalar ile hekime başvurulur.

Gözlük veya ilaç kullanımı ile tedavi edilemeyen kataraktın tek tedavi yöntemi ameliyat ile bulanıklaşan merceğin çıkarılması ve yerine yeni mercek konulması ile sağlanabilir.

Ameliyat için kullanılacak merceğe nasıl karar veriliyor?

Katarakt ameliyatlarında kullanılan bütün mercekler aynı özelliğe sahip değildir. Göz içine yerleştirilen yapay mercek, kişinin yaşamı boyunca gözün içinde varlığını sürdürür. Ameliyat öncesi mercek seçimi tüm hayatınızı

etkileyecek bir karar olduğundan hekiminizin tavsiyesini önemseyerek karar vermeniz gereken bir durumdur.

Katarakt ameliyatı ne kadar sürüyor?

Akıllı Lensler, katarakt ameliyatını kolaylaştırmak ve kısa sürmesini sağlamak için özel olarak dizayn edilmiştir. Ameliyat süresi birçok merceğe göre kısa sürmektedir.

Katarakt ameliyatı bitiminden 1 gün sonrasında iş yaşamınıza dönebilir, sosyal aktivitelerinizi yapmaya başlayabilirsiniz.

Son günlerde sözlü ve yazılı basında 'Akıllı lens' terimi sıklıkla kullanılmaktadır. Oftalmolojide tıbbi konulara isim yakıştırmayı uygun bulmamakla beraber konuya açıklık getirmek adına burada bazı bilgileri paylaşacağız. Akıllı lens, diye adlandırılan 'Trifokal Göziçi Lens' ifadesini kullanmanın daha doğru olduğunu düşünüyoruz. Kliniğimizde "Akıllı Lens" diye adlandırılan trifokal

lensler katarakt ameliyatları sırasında uygun vakalara uzun süredir kullanılmaktadır. Bilindiği gibi göziçi lensler monofokal yani tek odaklı ve multifokal yani çok odaklı olarak iki gruba ayrılır. Katarakt ameliyatı sırasında tek odaklı lens takılanlar ameliyat sonrasında uzak için gözlük kullanmayabilir ancak yakın okuma için gözlük kullanırlar. Çok odaklı mercekler ise iki veya üç odaklı olabilir.

'Akıllı lens' olarak tabir edilen trifokal mercekler adından da anlaşılacağı gibi üç odaklı merceklerdir. Ameliyattan sonra bu kişiler gözlüksüz olarak kitap okuyabilir, bilgisayar kullanabilir ve televizyon seyredebilirler. En yaygın trifokal mercekler; Zeiss Acrilisa Tri, Alcon Panoptix ve Finevision lensleridir. Katarakt ameliyatı olacak hastalara hangi merceğin uygun olacağına gözün bazı kriterlerine bakılarak karar verilir. Hastanemizde tecrübeli doktorlarımız her türlü katarakt ameliyatını başarıyla yapmaktadır.

Trifokal Akıllı lens ile ilgili daha fazla bilgi almak için hastanemize başvurabilirsiniz.

YENİ YILDA FIT ADIMLARLA GİRMEK İÇİN 7 ALTIN KURAL

Dyt. Gülşah SEVİŞ
Beslenme ve Diyet

Düzenli beslenirken bir gecede bu düzeni tamamen bozabilirsiniz. Yeni yılda daha sağlıklı, mutlu bir hayat dilerken kendi sağlığınıza dikkat etmeyin. Yılbaşı akşamı fazla gıda alımına bağlı olarak ertesi gün mide problemleri, baş ağrısı, hazımsızlık ve şişkinlik gibi sorunların yaşanmasına sebep olabilir. Kronik rahatsızlıkları olanların (diyabet, kalp ve böbrek hastalıkları, tansiyon v.b.) özellikle besin tüketimlerine dikkat etmeleri gerekmektedir.

YENİ YILDA YENİ BİR BEN SÖZLERİ.....

Her yeni yıl yaklaştığı sırada neredeyse her birimiz kendi kendimize birçok söz verir hatta yapacaklar listesi bile yaparız. Dileklerde bulunuruz. Bu dileklerin dışında kendimizi değiştirme kararları alırız. Çoğu kişi fit olmayı formda olmayı hayal ederiz.

1) YILBAŞI SABAHİ KALİTELİ BİR KAHVALTI YAPARAK GÜNE BAŞLAYIN

Günün en önemli öğünü olan kahvaltıyı mutlaka yapın. Örnek kahvaltı menüsü; 1 kase sütün içerisine, 2-3 yemek kaşığı yulaf ezmesi, 2 adet kuru erik, 1 yemek kaşığı kuru üzüm, 5 adet badem ya da 2-3 adet ceviz, 1/2 çay kaşığı toz tarçın sağlıklı bir kahvaltı seçimi olacak ve ayrıca sizi uzun süre yok tutacaktır.

2) "NASIL OLSA ÇOK YİYECEĞİM" DEYİP, ÖĞLEN YEMEĞİNİ ATLAMAYIN

Yılbaşı akşamı protein ağırlıklı besleneceğiniz için öğlen yemeğinde sebze (ıspanak, semizotu, pırasa, kereviz vb..) ağırlıklı beslenin.

Örnek öğlen menüsü; 1-2 dilim tam tahıllı ekmeğe, 6-7 yemek kaşığı etsiz sebze yemeği, salata, 1 kase yoğurt.

3) AKŞAM MENÜSÜNDE SAĞLIKLI VE KALİTELİ BESİN SEÇİMİ YAPIN

Ordövr tabağı sonrası, ana menüde olan yiyecekleri de yiyeceğinizi düşünerek ordövr tabağının yarısını tüketin. Tabaktaki şarküteri ürünlerinin (salam, pastırma vb..) ve mayonezli yiyeceklerin yağlı, yüksek kalorili olduğunu unutmayın. Bu yiyecekleri mümkün olduğunca az tüketin.

Yılbaşı akşamı hindi yemek bir gelenektir. Hindi etinin yanında eğer ekme tüketmeyeceksiniz, porsiyon kontrolü yaparak bulgur pilavı, püre, erişte veya makarna ve bol salata tüketebilirsiniz.

4) KURUYEMİŞ TÜKETİRKEN NE KADAR YEDİĞİNİZİN FARKINDA OLUN!

Cips yerine badem fıstık yerine kaju. Çavdarlı galeta, tahıllı galeta, taze baharatlı grissini gibi atıştırmalıkları masanızda bulundurabilirsiniz. Hem tokluk hissi yaratır hem de cips ve kurabiye türü gıdalardan uzak durmanızı sağlar.

Karışık kuruyemiş tabağınızda; fındık, ceviz, kavrulmamış badem, kaju (hint fıstığı), beyaz leblebi, çekirdekli kuru üzüm, esmer kuru kayısı, yaban mersini ve kuru eriğe yer verebilirsiniz.

Böylece hem kuruyemişinizi tüketmiş hem de sağlıklı seçimler yapmış olursunuz. Fıstık, antep fıstığı, kabak çekirdeği ve ayçekirdeği gibi kuruyemişler vücudunuza sadece yağ olarak depolanmış dokuları getirir. 100 gr. kuruyemişin 600 kkal enerji (1 ana+1 ara öğün) içerdiğini unutmayın.

5) YILBAŞI AKŞAMI ALKOLÜ SINIRLANDIRIN VE DOĞRU ALKOLÜ SEÇİN

1 gram yağ 9 kaloridir, alkolde bol miktarda yağ vardır, oldukça da yüksek kalorilidir. Rakı, viski, votka gibi

alkollerin alkol oranları ve kalorileri çok yüksektir.

1 kadeh rakının=250kcal olduğunu bilin

Daha düşük olan bira, şarap, şampanya gibi alkollerini tercih edin. Kadınlar 1 veya 2 kadeh alkol, erkekler 2 veya 3 kadehten fazla tüketmemeli. Ayrıca ertesi gün bol miktarda su içmeyi unutmayın.

6) SU İÇMEYİ SAKIN İHMAL ETME

Bol sıvı tüketmek özellikle alkolün diüretik etkisine bağlı baş ağrısı ve bitkinlik gibi problemlerin yaşanmaması için mutlaka gereklidir. Sularınızın içerisine 1 dilim limon, çubuk tarçın ve zencefil atarak arınma sağlayabilir, daha zinde olabilirsiniz.

7) 1 OCAK 2019 GÜN İTİBARIYLA, HAREKETİNİZİ ARTTIRIN VE BESİN SEÇİMLERİMİZİ ÖNCE DEN PLANLAYIN..

Güne açık havada 30-45dk hafif tempolu bir yürüyüş yaparak güne başlayın.

YILBAŞINDAN SONRA ERTESİ GÜN DİYETİ YAPIN..!

Yılbaşı gecesi dozu kaçırılan alkol ve yemekler ertesi günü zehir edebilir. Oysa, dikkat edeceğimiz birkaç nokta ve basit bir diyetle ertesi günü rahat geçirebilirsiniz.

ERTESİ GÜN DİYETİ

Sabah:

- 1 küçük su bardağı yarım yağlı süt ve 3 çorba kaşığı yulafı 6-7 dakika karıştırarak pişirin. Yoğunlaşınca ocaktan alıp, 4 adet kuru kayısı ya da kuru erik ve tarçın ekleyin.

Öğle:

- 1 kutu yarım yağlı ton balıklı ya da yarım yağlı beyaz peynirli yeşil salata. Salatınıza 1 tatlı kaşığı yağ ve dilediğiniz kadar limon ekleyebilirsiniz.
- 1 dilim çavdar ekmeği

İkindi:

- 1 elma
- 1 bardak kefir

Akşam:

- Limitsiz fit çorbası
- 1 dilim çavdar ekmeği

Gece:

- 2 küçük boy mandalina
- 1 avuç beyaz eblebi

FİT ÇORBA TARİFİ

½ Lahana
2 Yeşil Kabak
1 O.B Kuru Soğan
1 Demet Maydanoz
1 Bardak Süt
1 Çay Kaşığı Karabiber ,Tuz, Zerdeçal
1 YK Zeytinyağı

YAPILIŞI

Lahana, kabak, soğan, dereotu ve maydanozu su ile pişirip blenderdan geçirin. Ardından diğer malzemeleri ekleyip tekrar kaynatın ve tüketin.



KOLAN HOSPITAL GROUP

Her Günü Sağlıklı Geçireceğiniz

MUTLU
Yıllar Dileriz.



KOLAN
HOSPITAL GROUP
Sağlıklı Yarınlarımızın Güvencesi

ŞİŞLİKOLAN
INTERNATIONAL HOSPITAL
BEYLİKDÜZÜKOLAN
HOSPITAL
BÜYÜKÇEKMECEKOLAN
HOSPITAL
SİLİVRİKOLAN
HOSPITAL

KIBRISKOLAN
BRITISH HOSPITAL
BAYRAMPAŞAKOLAN
HOSPITAL
KOLANBRITISH
KYRENIA MEDICAL CENTER



444 1 443
www.kolanhastanesi.com.tr