SBF DİYO

Sağlık Bilimleri Fakültesi

Dijital İletişim ve Yayın Organı

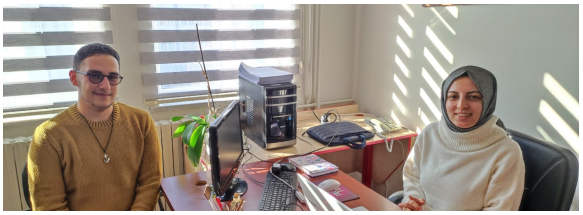
SAYI: Ocak-Şubat 2022

İÇİNDEKİLER

Hakkımızda:
- İlk sayımızda Rektörümüz Prof. Dr. Alim YILDIZ Hocamızla bir röportaj gerçekleştirdik. **1**

Sağlıkta Bugün:
Hocalarımızın kaleminden üç konu
- Cüzzam
- Kanser
- Sigara Bırakma Günü **4**

Doğru Bilinen Yanlışlar:
- Bel Ağrısı ile İlgili Doğru Bilinen Yanlışlar **7**



Dünyadan Bir Pencere:
- Arş. Gör. Tuba Tekin'in ERASMUS izlenimleri **9**

BiliYorum:
- İbn Sina **12**

Etkinlikler:
- CÜSYÖK'den Aşağı Çakmak Köyü İlkokuluna Ziyaret
- CÜHEK'ten Sivas Lisesi'nde "COVID-19 ve Korunma Önlemleri" Eğitimi **13**

KÜNYE

SAHİBİ
Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanı

EDİTÖRLER
Doç. Dr. Hayreddin GEZEGEN
Dr. Öğr. Üyesi Nurperihan TOSUN

YAYIN KURULU
Arş. Gör. Dr. Kübra ERTURHAN TÜRK
Arş. Gör. Merve KURT
Arş. Gör. Didem GÜLTEKİN
Arş. Gör. Kübra ÇAYLAN
Arş. Gör. Mehmet ÇAVDAR
Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencileri

ÖNSÖZ

Merhabalar. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi bünyesinde çıkarmış olduğumuz dijital bültenimizin ilk sayısı ile sizlerleyiz. Bültenimize "Sağlık Bilimleri Fakültesi Dijital İletişim ve Yayın Organı" ismini verdik, kısa adıyla "$SBF_{DİYO}$".

$SBF_{DİYO}$'nun Ocak-Şubat, Mart-Nisan, Mayıs-Haziran ve Kasım-Aralık aylarını yani eğitim-öğretim dönemlerini kapsayacak şekilde yayın hayatını sürdürmesi planlandı. Bu dönemler içerisinde sizlerle üniversitemizden, fakültemizden ve güncel hayattan farklı konular ve haberler ile birlikte olmaya çalışacağız. $SBF_{DİYO}$ içerik olarak toplam altı başlık altında sizlere hitap edecek.

İlk başlığımız fakültemizin, fakültemiz bünyesindeki bölümlerimizin, üniversitemizin ve diğer birimlerinin tanıtımının yapılacağı "Hakkımızda" köşesi olacak.

Sağlıkla ilgili belirli gün ve haftaların özel konu olarak ele alınacağı, konuya dikkat çekerek duyarlılık geliştirmeye katkı sağlayacak içeriklerin paylaşılacağı bölümümüzün başlığı ise "Sağlıkta Bugün".

"Doğru Bilinen Yanlışlar" başlığı altında sağlıkla ilgili konularda, bazen de güncel hayata dair konularda doğru sanılan yanlışları analiz edeceğiz.

Yurt dışına çıkan, ERASMUS programına katılan hocalarımızın ve öğrencilerimizin izlenimlerini ya da yabancı uyruklu öğrencilerimizin kendi ülkelerine dair tanıtımlarını "Dünyadan Bir Pencere" açarak sizlere yansıtacağız.

Kimi zaman bilime katkı sağlayan insanların hayatından bir kesit sunacağımız, kimi zaman da bilim ve teknolojiye yönelik konu ve gelişmelerin paylaşılacağı bölümümüzün adı ise "BiliYorum" olacak.

Son başlığımız altında ise fakültemiz bünyesinde gerçekleştirdiğimiz "Etkinlikler" yer alacak.

Uzun soluklu bir yayın hayatı olması umudu ile $SBF_{DİYO}$'nun oluşumuna öncülük eden başta Dekanımız Sayın Prof. Dr. Hatice TEL AYDIN olmak üzere katkı sağlayan tüm hocalarımıza ve öğrencilerimize teşekkür ediyor, saygılar sunuyoruz.

SBF_{Diyo} Editörleri ve Yayın Kurulu

Hakkımızda

Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencileri olarak sizi yakından tanımak isteriz. Hocam, bize biraz kendinizden bahsedebilir misiniz?

1968 yılında Sivas'ta doğdum. İlk ve orta öğrenimini Sivas'ta, yükseköğrenimini Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesinde tamamladım. Aynı fakültede Türk-İslam edebiyatı alanında yüksek lisans yaptım. İstanbul, Aydın ve İzmir'de öğretmenlik görevlerinde bulundu. 1998 yılında Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Türk-İslam Edebiyatı Anabilim Dalında araştırma görevlisi oldum. Doktora çalışmamı 2002 yılında Dokuz Eylül Üniversitesinde tamamladım. 2004'te yardımcı doçent, 2006'da doçent, 2012 yılında profesör oldum.

Değişik gazete ve dergilerde şiir ve yazılarım yayımlandı. Muştu ve Buruciye Edebiyat dergilerinde yayın yönetmenliği, Sultanşehir dergisinde sanat danışmanlığı görevini üstlendim. Şiirlerimden bir kısmı bestelendi.

Yayımlanmış 30'un üzerinde kitabım, ulusal ve uluslararası toplantılarda sunduğum çok sayıda tebliğim ve çeşitli dergilerde yayımlanan ilmî makalelerim bulunmaktadır.

Siz rektör olduktan sonra üniversitede ne gibi değişiklikler ya da yenilikler gerçekleşti? Özellikle kampüsün çehresinin değiştiğinden bahsediliyor. Bu konudaki düşünceleriniz nelerdir?

Göreve ilk geldiğimizde Üniversitemizin kurumsal kimliğini değiştirmek adına çeşitli çalışmalar gerçekleştirdik. Çünkü kurumsal kimlik bir kurumun iç ve dış dünyadan görünen yüzüdür. Bu sebeple kurumsal kimliğimizin iyi tasarlanmış ve özgün olması Üniversitemizin imajı açısından oldukça önemliydi. Logomuzun değişmesinden web sitemizin yenilenmesine, öğrenci otomasyon sisteminden EBYS sistemine kadar birçok yeniliğe imza attık. Yerleşkemizde yer alan binaların tamir ve tadilatlarının yapılması, personel ve öğrencilerimiz için sosyal alanlar, öğrencilerimizin spor yapabilecekleri alanlar, kültürel faaliyetlere ağırlık vermek gibi birçok faaliyet gerçekleştirdik. En önemlisi de bilimsel çalışmaların desteklenmesi, akademisyenlerimize fikirlerinin ürüne dönüştürmelerinde öncülük etmek ve öğrencilerimizin aldığı eğitimin kalitesini yükseltecek çalışmalar yürüttük.

Üniversitemizde kaç tane fakülte mevcut, açılması planlanan fakülteler var mı?

Şu anda Üniversitemiz bünyesinde 18 fakülte bulunuyor. Geçtiğimiz yıllarda Üniversitemizde yer almayan Hukuk Fakültesini açtık, gelecek yıl da inşallah öğrenci alacağız. Ayrıca Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunu Spor Bilimleri Fakültesi, Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Yüksekokulunu ise Turizm Fakültesine dönüştürerek Üniversitemize 3 fakülte kazandırdık.

Üniversitemizde bilimsel çalışma olarak ne gibi çalışmalar yapılmakta?

Hem hocalarımız hem de oluşturduğumuz çeşitli araştırma grupları aracılığıyla birçok bilimsel çalışma yürütüyoruz. Örneğin 2018 yılında kurduğumuz Kanser Çalışmaları Uygulama ve Araştırma Merkezi (KANAM)

tarafından ilaç geliştirmeye yönelik çalışmalar sürüyor. Geçtiğimiz aylarda bu merkezimizde çalışmalar yapan 2 hocamız TÜBİTAK'tan destek aldılar. Yine Rektörlüğümüz ve KANAM iş birliği ile 2. Uluslararası Kanser Günlerini gerçekleştirdik. Üniversitemiz, URAP (University Ranking by Academic Performance) tarafından hazırlanan 2021-2022 URAP Türkiye sıralamasında en çok yükseliş gösteren üniversiteler arasında yer almayı başardı. URAP Türkiye sıralamasına göre Sivas Cumhuriyet Üniversitesi; 179 üniversite içinde genel puan tablosuna göre 47. sırada, 121 devlet üniversitesi içinde 40. sırada, tıp fakültesi olan 84 üniversite içinde 36. sırada, 2000 yılından önce kurulan 71 üniversite sıralamasında ise 39. sırada yer aldı. Dünyanın önde gelen üniversite sıralama kuruluşlarından THE (Times Higher Education), 2022 Dünya Üniversiteler Sıralamasına Üniversitemiz ilk kez dâhil oldu. Dünyanın en saygın yükseköğretim derecelendirme kuruluşlarından biri olan Times Higher Education'ın yürüttüğü söz konusu uluslararası sıralamada bu yıl Türkiye'deki 207 üniversiteden sadece 66 üniversite yer aldı. Dünyanın en prestijli akademik dergilerinin indekslendiği Nature Indeks'te Türkiye'nin ilk 15 üniversitesi arasında yer aldı. Stanford Üniversitesi'nden bilim insanlarının her yıl gerçekleştirdiği dünyanın en etkili bilim insanlarının sıralandığı listede 10 akademisyenimiz yer aldı. Nature Index genel sıralamasında Türkiye'den sıralamaya girmeye hak kazanan 98 üniversite arasında 15'inci olan Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Pyscical Sciences alanında yapılan değerlendirmede ise 11'inci sıraya yükseldi. Bütün bu başarılar "Bilim Üreten Üniversite" sloganıyla çıktığımız yolda yürütülen çalışmalar sayesinde ortaya çıktı.

Kampüs içinde öğrencilere ne gibi imkânlar sunuyorsunuz?

Üniversitemiz öğrenci odaklı düşünen bir üniversitedir. Öğrencilerimizin eğitim kalitelerinin yanı sıra onları sosyal, kültürel, sportif gibi alanlarda da donanımlı insanlar olmalarını sağlamak amacıyla birçok çalışma yürütüyoruz. Spor alanlarımız, kültür merkezlerimiz, sergi salonlarımız, kütüphanemiz, yüzme havuzumuz gibi fiziksel imkânların yanı sıra final ve vize zamanlarında çeşitli ikramlarımız, ramazan iftarlarımız, konferanslar, sportif faaliyetler olmak üzere sosyal içerikli çalışmalar yapıyoruz.

Üniversitemizin öğrenciler için yurtdışı olanak ve kaynaklarından söz edebilir misiniz?

Erasmus ve Mevlana gibi değişim programlarımız mevcut. Erasmus'ta en çok hibe alan üniversiteler arasındayız. Öğrencilerimiz bu değişim programları sayesinde hem yurt dışında eğitim almış oluyorlar hem de yeni kültürlerle ve ülkelerle tanışıyorlar. Sadece yurt dışına yolladığımız öğrenci ve personel sayısında değil yabancı öğrenci sayımızla da Üniversitemizi uluslaraarasılaşma yolunda iyi bir noktaya getirdiğimizi düşünüyorum. Her geçen gün artan bir talep var. Bu yıl Üniversitemizde 2500'ü aşkın yabancı öğrenci eğitim görüyor.

Rektörlük makamının size göre zorlukları nelerdir? Bu zorlukları nasıl aşıyorsunuz?

Tabii her iş gibi rektörlüğün de zorlukları mevcut. Hayatta kolay olan bir şey yok çünkü. Önemli olan işinizi önemsemeniz, o işi severek yapmanız ve disiplinli bir şekilde çalışmanızdır. Eğer az önce zikrettiklerimi yapmıyorsanız her iş zor gelir. Görevler, makamlar geçici. Onlar bize emanet. Emanete sahip çıkmak da vazifemiz. Doğduğum, büyüdüğüm şehir Sivas'a vefa borcum olduğunu düşünüyorum ve elimden gelen gayreti gösteriyorum. İnşallah faydalı işler yapmışızdır ve yapmaya da devam ederiz. Bu yolda karşılaştığım zorlukları sabır, ciddiyet ve disiplinli çalışmayla aşıyorum. Bir de çalışma arkadaşlarımla her daim istişarede bulunuyorum. "Bin bilsen de bir bilene danış" demiş atalarımız. Bu düşünceyle hareket ediyorum.

Ne tür kitaplar okumayı seversiniz? Sizi çok etkilediğini düşündüğünüz bir kitap var mı?

Bildiğiniz gibi ben edebiyatçıyım. Hem akademik olarak edebiyat alanında çalışıyorum hem de şiirle uğraşıyorum. Denemeler yazıyorum, bilimsel kitaplar çıkarıyorum. Başucu kitabı denildiğinde aklıma hep şiir gelir. Bunlardan ilki de Yunus Emre Divanı. Mutlaka defalarca okunması gereken bir kitap… Fuzuli Divanı da önemlidir, onu da okurum zaman zaman. Çok kitap olmasına rağmen en azından bu iki kitabın çok önemli olduğunu düşünürüm. Yunus Emre kültürümüzde, edebiyatımızda, tarihimizde, dilimizde çok önemli bir şair. Bizim dil bilimimizin kurucusu. Yunus Emre'den etkilenmeyen hiçbir şair yok. Yani 13. yüzyıldan günümüze kadar Yunus takipçileri hep olmuş. Yunus bizim dilimizi, şiir dili haline getirmiş bir şairdir. Fuzuli de bu anlamda 16. yüzyılda yaşamış olmasına rağmen etkisi hâlâ devam eden ve devam edecek olan bir şair. Bunların özellikle okunmasını, defalarca okunmasını gerektiğini düşünürüm.

Birçok kitabınız mevcut, bunlar arasında şiir kitaplarınız da var. Şiirin sizin hayatınızdaki yeri nedir?

Bizim medeniyetimiz için şiir başköşededir. Hatta medeniyetimize şiirin medeniyeti diyebiliriz. Örneğin beğendiğimiz bir şeyle karşılaştığımızda "şiir gibi" deriz. Bu bizim şiire verdiğimiz önemin göstergesi. Bana göre şiir bir yolculuktur. Gerçekliği aşma hâli. Şair bir gerçeğin altını çizerken onu bir üst boyuta, üçüncü boyut dediğimiz bir boyuta taşır. Şiir, şuur hâlidir. Dünyayı olduğundan öte görmek ve işaret etmektir. Kısacası benim hayatımda hayatla şiir iç içe.

Bir rektör olarak üniversite sınavına girecek olan öğrencilere neler tavsiye edersiniz?

Az önce de söyledim: Disiplinli bir şekilde, sabrederek çalışmak ve sonunda tevekkül etmek. Bana göre başarının anahtarı budur. Eğer bunları yaparsa öğrencilerimiz sadece üniversite sınavında değil başka sınavlarda da başarılı olacaklardır. Yorulmaktan korkmayın, çünkü yorulmak koşmanın göstergesidir. Hata yapmaktan, yanlışa düşmekten çekinmeyin. Hata yapmam, yapmamalıyım diyen hata yapar. Belirlediğiniz hedef doğrultusunda çalışın. İnanıyorum ki başaracaksınız.

Sizce neden öğrenciler Cumhuriyet Üniversitesi'ni tercih etmeli?

Üniversitemiz verdiği eğitim, sağladığı imkânlar ve köklü geçmişiyle öğrenci dostu bir üniversite. Tarihi, doğası, kültürüyle Anadolu'nun en güzel şehirlerinden birinde yer alıyor. Öğrenciler bizlere ailelerinden emanet. Bizim kültürümüzde emanete ihanet edilmez, o yüzden onların her türlü ihtiyaçlarını gidermeye çalışıyoruz. Yurt imkânlarımız oldukça geniş. Tren, kara ve hava yolu ulaşımı mevcut. Sivas'tan memleketlerine rahatlıkla ulaşabilirler. Kısacası Üniversitemizi tercih edecek öğrencilerin "İyi ki Sivas Cumhuriyet Üniversitesinde okuyorum" demelerinden başka gaye gütmüyoruz.

Hocam bizlere vakit ayırıp sorularımızı cevapladığınız için çok teşekkür ediyoruz.

CÜZZAM (LEPRA) HASTALIĞI

Cüzzam (Lepra), etkeni Mycobacterium leprae olan, kronik granülomatöz bir enfeksiyon hastalığıdır. Primer olarak yüzeyel periferik sinirleri, deriyi, üst solunum yolu mukozasını, gözün kornea tabakasını, kemikleri ve testisleri etkilemektedir. Hastalık, düşük mortalite oranına rağmen; fiziksel sakatlık/deformite ile birlikte, beden algısında değişme, ekonomik bağımlılık ve sosyal dışlanma gibi psikososyal problemlere neden olduğu için öne çıkan bir sağlık sorunu olarak kabul edilmektedir.

Cüzzam basili 1873 yılında Gerhard Armauer Hansen tarafından bulunmuştur. Çoğalma hızı çok yavaş olan basilin kuluçka dönemi 5 yıl kadardır ve belirtilerin ortaya çıkması bazen 25 yılı bulmaktadır. Basil tedavi edilmemiş vakalarla yakın ve sık temas sırasında çeşitli yara salgıları, burun ve ağızdan damlacıklar yoluyla bulaşmaktadır. Uygun olmayan yaşam koşulları, temizlik şartlarının yetersizliği, iyi beslenememe hastalığın gelişimi için ortam oluşturmaktadır. Bu nedenle dünya üzerinde yoksulluk, açlık, iç savaşlar ve sürekli göçlerin yaşandığı bölgelerde hastalık sık görülmekte ve basilin tamamen ortadan kaldırılması mümkün olmamaktadır.

Dünya genelinde 2016 yılında 214 binden fazla kişide cüzzam görülmüş ve vakaların yarıdan fazlası Hindistan'dan bildirilmiştir. Brezilya ve Endonezya yüksek vaka sayısı olan diğer ülkelerdir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) verilerine göre; 2019 yıl sonu vaka sayısı 178 bindir. Dünya genelinde hastalık insidansı yaklaşık olarak her yıl için 250 bin-500 bin yeni olgudur. Ülkemizde 2017 yılı itibarıyla kayıtlı cüzzam hasta sayısı toplam 605 olup, 2017 yılında tespit edilen yeni vaka sayısı ikidir. Ülkemizde cüzzam, bildirimi zorunlu bulaşıcı hastalıklar kapsamında olup, halen "Lepra Eradikasyon Programı" uygulanmaktadır. Ülkemizde DSÖ'nün cüzzam eliminasyonu hedefine ulaşılmış olup, hastalık prevalansı 10.000'de 1 vakanın altındadır.

Hastalığın tipik belirtileri; el ve ayaklarda uyuşma, ağrılı ve/veya hassaslaşmış sinirler, deride yanma hissi, yüzde ve kulak memelerinde ağrısız şişlik veya yumrular, kaş ve kirpiklerin dökülmesidir. Vücudun pek çok yerinde oluşan morumsu kabarık ve sert nodüller, diz ve dirseklerde yara izleri ve alt göz kapaklarının kapanmaması belirgin hastalık semptomlarıdır. Cüzzam, şüpheli lezyondan veya kalınlaşmış sinir dokusundan alınan deri biyopsisinin histopatolojik incelemesi ile tanılanmaktadır.

Cüzzam tedavisinde DSÖ'nün uyguladığı çok ilaçlı tedavi yöntemi uygulanmaktadır. Etkin olmayan tedavi ciltte, sinirlerde, ekstremitelerde ve gözlerde ilerleyici ve kalıcı hasara neden olabilmektedir. 1980'li yılların başlarından itibaren yapılan kampanyalar ve çoklu ilaç tedavisi yaklaşımlarının uygulamaya girmesi ile 16 milyondan fazla hasta tedavi edilmiş ve aktif hasta sayısı önemli ölçüde azalmıştır. Kayıtlı hastaların tedavi masraflarını DSÖ tarafından karşılanmaktadır.

Cüzzam hastalığı çağlar boyunca insanların korku duyduğu bir hastalık olmuştur. Günümüz koşullarında tedavisi olan bu hastalık tarih öncesi Tanrı'nın laneti olarak kabul edilmiş ve kalıtsal bir hastalık olduğuna inanılmıştır. Hastalığın biyolojik nedeni belli olduktan sonra bile bulaşıcılığı son derece düşük olması rağmen cüzzam hastaları toplumda damgalanmış, dışlanmış, ayırımcılığa uğramış ve aşağılanmıştır. Cüzzam hastalığına karşı toplum tarafından oluşmuş bu yanlış inanışların önlenmesi ve hastalığın erken tanılanmasını sağlamak amacıyla her yıl ocak ayının son haftası Cüzzam Haftası ve ocak ayının son pazarı Dünya Cüzzam Günü olarak kabul edilmiştir. Her yıl farklı bir tema ile hastalığı tanıtan ve korunma yollarını anlatan çeşitli etkinlikler düzenlenmektedir. 2022 yılı Dünya Cüzzam Günü teması "İnsan Onuru İçin Birleşme"dir. Tema, hastalıkla ilgili damgalanmadan arınmış onurlu bir yaşam hakkını savunarak, cüzzam yaşayan bireylerin yaşadıkları deneyimlerini onurlandırmayı amaçlamaktadır. Bu yıl belirlenen temanın ana mesajları şu şekildedir;

Birlikte sesimizi yükseltebilir ve cüzzam yaşayan insanların deneyimlerini onurlandırabiliriz.

Cüzzam yaşayan insanlar, damgalanma, ayrımcılık ve izolasyon nedeniyle ruhsal sağlık sorunlarıyla karşı karşıyadır. Cüzzamı yaşayan insanlar, hastalıkla ilgili damgalama ve ayrımcılıktan uzak, onurlu bir yaşam hakkına sahiptir. Cüzzam ile mücadelede en temel amaç; hastaların topluma kazandırılmasıdır. Tedavide tıbbi uygulamalarla birlikte hastaların, toplumumuzun bir parçası olduğunu unutmadan; yeterli bakım, anlayış ve destek ile kaliteli bir yaşam sürmelerini sağlamak bu amaca ulaşma yönünde katkı sağlayacaktır.

Doç. Dr. Fatma ÖZKAN TUNCAY

KAYNAKLAR

Baysal HY, Bilgin S, Kaşıkçı ÇK. Lepralı hastaların yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. Dicle Tıp Dergisi. 2018; 45(1):51-58.

Çeleğen İ, Yüksel A. Lepradan etkilenen kişilerin sosyo-ekonomik ve engellilik durumlarının değerlendirilmesi. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi. 2019; 28(5):305-311.

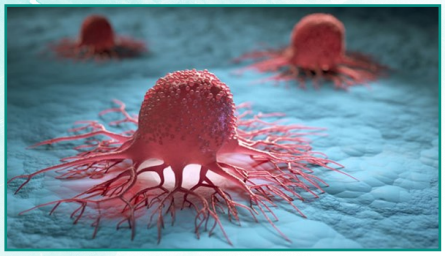
Fischer M. Leprosy-an overview of clinical features, diagnosis, and treatment. J Dtsch Dermatol Ges. 2017; 15(8): 801-27.

Lepra. https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/bulasici-hastaliklar/lepra. Erişim tarihi:10.01.2022.

Parıldar H. Tarihte bulaşıcı hastalık salgınları. Tepecik Eğit. ve Araşt. Hast. Dergisi. 2020;30 (Ek sayı):19-26.

Leprosy (Hansen's disease). https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/leprosy Erişim tarihi:10.01.2022.

World Leprosy Day 2022.. https://www.leprosymission.org/leprosy-champions/world-leprosy-day. Erişim tarihi:11.01.2022.



KANSER

Dünya Kanser Günü 2000 yılından itibaren 4 Şubat'ta, Uluslararası Kanser Kontrol Birliği tarafından kanser farkındalığı kazandırmak amacı ile yürütülen küresel bir girişimdir. Dünya Kanser Günü'nün ana teması kanseri önleme ve kanserli hastaların yaşam kalitesinin yükseltilmesidir.

Kanser, vücuttaki hücrelerin kontrolsüz olarak değişmesine ve çoğalmasına neden olan malign tümörlerin neden olduğu bir grup hastalıktır. Uluslararası Kanser Araştırmaları Ajansı (International Agency for Research on Cancer-IARC) 2020 raporuna göre 19.3 milyon yeni kanser vakasının teşhis edildiği, kanser kaynaklı 10 milyon ölümün gerçekleştiği ve son 5 yıllık değerlendirmeye göre kanserli 50.6 milyon kişinin halen hayatta olduğu tahmin edilmektedir. Türkiye Sağlık Bakanlığı 2017 verilerine göre toplam kanser insidansının 100.000'de 223.1 olduğu ve her iki cinsiyette de kanser insidansının giderek arttığı bildirilmektedir (Erkeklerde 100.000'de 259.2, kadınlarda 100.000'de 187) (Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı Sağlık İstatistikleri Yıllığı, 2021). Kanser, erken teşhis ve tarama, değiştirilebilir risk faktörlerinin tanımlanması ve önleyici müdahalelerin geliştirilmesi ile %30-50 oranında önlenebilir bir hastalıktır (Dünya Sağlık Örgütü, 2022). Değiştirilebilir risk faktörleri ve önleyici müdahaleler (DSÖ, 2022; Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi-Centers for Disease Control and Prevention-CDC, 2020; Amerikan Kanser Birliği, 2020):

Sigara kullanımı; Dünya çapında, tütün kullanımı başta akciğer kanseri olmak üzere kanser ölümleri için en büyük önlenebilir risk faktörüdür. Bu nedenle sigara kullanımının bırakılması kanseri önleyici bir girişimdir.

Fazla kilo ve obezite; Özefagus, kolorektal, meme, endometriyum ve böbrek gibi birçok kanser türüyle ilişkilidir. Sağlıklı beslenme ve ideal vücut ağırlığının korunması kanser oluşum riskini azaltmaktadır.

Düzenli fiziksel aktivite; Fiziksel aktivite bilim insanları tarafından kanser gelişimi ve kansere bağlı ölüm riskini azaltan bir faktör olarak kabul edilmektedir (Siewierska, 2018). DSÖ, sağlıklı yetişkinler için haftada 150 dk orta yoğunlukta aerobik egzersiz ya da haftada 75 dk şiddetli yoğunlukta egzersiz önermektedir.

Alkol kullanımı; Tüketilen alkol miktarına orantılı olarak kanser riski de artmaktadır. Bu nedenle alkol miktarının sınırlandırılması kanser riskini azaltabilir.

Enfeksiyonlar; Hepatit ve İnsan Papilloma Virüsü (Human Papilloma Virüsü-HPV) sırası ile karaciğer ve serviks kanseri ile ilişkilidir. Bu kanserleri önlemek için aşılar mevcuttur.

Radyasyon; Her tür iyonize radyasyona maruz kalmak, lösemi ve diğer malignite türlerinin riskini artırır. Sağlık hizmetlerinde radyasyonun güvenli ve uygun kullanımı kanser riskini azaltabilir.

Ultraviyole (UV) maruziyeti; UV ışınlarına maruz kalma, malign melanom gelişiminde rol oynayan en önemli çevresel faktördür. UV maruziyetinden kaçınmak, güneş kremi ve koruyucu giysi kullanmak etkili önleyici tedbirlerdir.

Erken teşhis ve tarama; Kanseri mümkün olan en erken aşamada tanılamak, tedavi maliyetini azaltmakta ve iyileşme olasılığını yükseltmektedir. Bu nedenle düzenli olarak kanser taramalarının yapılması gerekmektedir.

Kanser taramaları (Amerikan Kanser Birliği, 2020; CDC, 2020; Wardle ve ark., 2015):

Kolorektal kanserde gaita testleri (gaitada gizli kan testi, gaita immünokimyasal testi, gaita DNA testi), kolon ve rektum muayenesi (kolonoskopi, sigmoidoskopi) ve bilgisayarlı tomografik kolonografi;

Serviks kanserinde HPV DNA ve pap-smear testi;

Meme kanserinde kendi kendine meme muayenesi, klinik meme muayenesi, 40 yaş ve üzeri kadınlar için mamografi, yüksek riskli hastalarda manyetik rezonans (MR);

Prostat kanserinde prostat antijen testi (PSA);

Akciğer kanserinde özellikle sigara kullanan ve öncesinde akciğer hastalığı olan yüksek riskli bireylerde düşük doz bilgisayarlı tomografi, göğüs röntgeni ve balgam sitolojisi;

Over kanserinde kanda CA125 tümör markırı seviyesi ve transvajinal ultrasonografi;

Endometrium kanserinde menopoza giren kadınlara endometrium kanseri riskleri ve semptomları hakkında bilgilendirme ve anormal kanamaları olduğunda sağlık kuruluşuna başvurmaları önerilmektedir.

Arş. Gör. Dr. Kübra ERTURHAN TÜRK

Kaynaklar

American Cancer Society, 2020 Cancer Prevention & Early Detection Facts & Figures 2019-2020. Erişim adresi: file:///C:/Users/ASUS/Desktop/cancer-prevention-and-early-detection-facts-and-figures-2019-2020.pdf

Centers for Disease Control and Prevention. Erişim adresi: https://www.cdc.gov/cancer/dcpc/prevention/other.htm

Dünya Sağlık Örgütü, 2022. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer

International Agency for Research on Cancer, 2020. Erişim adresi: https://gco.iarc.fr/today/data/factsheets/cancers/39-All-cancers-fact-sheet.pdf

Siewierska, K., Malicka, I., Kobierzycki, C., Paslawska, U., Cegielski, M., Grzegrzolka, J., … and Wozniewski, M. (2018). The impact of exercise training on breast cancer. In Vivo (Athens, Greece), 32(2), 249–254.

Türkiye Sağlık Bakanlığı. Erişim adresi: https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/kanser-db/istatistik/Turkiye_Kanser_Istatistikleri_2017.pdf

Wardle, J., Robb, K., Vernon, S., and Waller J. (2015). American Psychological Association, 70(2), 119-133.

9 ŞUBAT SİGARAYI BIRAKMA GÜNÜ

Sigara bağımlılığı, hem sigara içen kişiye hem de çevresine zarar veren Dünya'nın ve Türkiye'nin en önemli halk sağlığı sorunlarından biridir. Sigara içme, içinde bulunan 4000'den fazla zehirli-zararlı madde nedeniyle başta akciğer kanseri, KOAH, kalp hastalığı gibi birçok önlenebilir hastalığa yol açmakta ve içen kişinin yaşam kalitesini olumsuz etkileyerek beklenen yaşam süresini kısaltmaktadır. Sigara bağımlılığının etkisi, sadece sigara içen kişiyle de sınırlı kalmayıp içtiği sigaranın dumanına maruz kalmaları nedeniyle çevresindeki insanlara da zarar vermektedir. Öyle ki pasif içicilik nedeniyle her yıl dünyada bir milyona yakın insan yaşamını kaybetmektedir. Hem sigara içilmesine hem de içen kişinin sigara dumanına maruz kalınmasına bağlı zararlı etkilerinden kurtulmanın en kesin yolu sigaranın bırakılmasıdır. Sigara içen bir kişi, hangi yaşta olursa olsun, bağımlılık düzeyi ne kadar yüksek olursa olsun sigarayı her zaman bırakılabilir. Sigarayı bırakmayı takiben saatlerle ifade edilebilecek bir süre içerisinde solunumunuz, nabız ve kan basıncınız normale dönmeye başlar, tat ve koku alma duyularınızda düzelmeler gerçekleşir. Bırakmayı izleyen beş yıl içinde, koroner kalp hastalığı ve ölüm riski yarı yarıya azalır, 10-15 yıl içinde ise neredeyse tümüyle ortadan kalkar.

Sigara bırakma ile ilgili önemli bir nokta, sigara bağımlılığının bir hastalık olarak algılanması ve bu anlayış ile tedavi edilmesidir. Her şeyden önemlisi, düzenli olarak sigara içen bir kişinin sigara bağımlısı olduğunu, bağımlılığın bir hastalık olduğunu kabul etmesi ve içinde bulunduğu durumun farkında olmasıdır. Dünya Sağlık Örgütüne göre, düzenli olarak son 30 gün boyunca günde en az bir adet sigara içen bir kişi "sigara bağımlısı" dır. Sigarayı mümkün olan en kısa sürede bırakmanız, başta kendi sağlığınız olmak üzere yakınlarınızın sağlığı için yapabileceğiniz en iyi şeydir. Sigarayı kendi kendinize de bırakabilmekle birlikte, uzun süreli bir bırakma başarısı için sağlık çalışanlarından bırakma desteği alabilirsiniz. Bu noktadan hareketle, sigara bıraktırma desteği sunan "Sigara Bıraktırma Poliklinikleri"ni randevu alıp ziyaret edebilir ve sigara bırakma konusunda profesyonel destek alabilirsiniz. Sigara bıraktırma polikliniklerı; sigara bağımlılığı olan bireylere hem davranış hem de farmakolojik tedavinin birlikte verildiği, danışanların yakından izlenerek bırakma yönünde motive edildikleri yerlerdir. Üstelik bu polikliniklerde, sigara bağımlılığı tedavisinde kullanılan ilaçlar sizin gibi sigarayı bırakmak isteyen bireylere ücretsiz olarak sağlanmaktadır. Sigarayı bırakmak için sigara bıraktırma polikliniğine başvurmanın bırakma başarısını artırdığı bildirilmektedir. Ayrıca, Sağlık Bakanlığı tarafından sigarayı bırakmak isteyen kişileri teşvik etmeye yönelik oluşturulan "Alo 171 Sigara Bırakma Hattı"nı da arayarak, sigarayı nasıl bırakabileceğiniz konusunda danışmanlık desteği alabilirsiniz. Alo 171 Sigara Bırakma hattı, sabit hatlardan ücretsiz olarak aranmakta ve 7 gün, 24 saat canlı operatörlerle kesintisiz olarak hizmet vermektedir.

Önemli olan kendinizin ve sevdiğiniz insanların sağlığını düşünerek sigarayı bırakmaya karar vermenizdir. Bu kararı kendiniz alıp "Sigara Bıraktırma Polikliniğine" başvurabileceğiniz gibi, polikliniğe giderek sağlık çalışanlarından danışmanlık ve destek alarak da "Sigara Bırakma Tarihinizi" belirleyebilirsiniz. Sigara içen bireyleri sigarayı bırakmaya teşvik etmek için Dünya Sağlık Örgütü öncülüğünde düzenlenen "9 Şubat Sigarayı Bırakma Günü" etkinliğini fırsat olarak düşünerek sigarayı bırakabilirsiniz. Sigarasız bir yaşam sürmeniz dileğiyle….

Dr. Öğretim Üyesi Semra ZORLU

Kaynaklar

Aksoy R. (2012). Sağlık görevlileri ve bağımlılık, Yeşilay Aylık Sağlık, Eğitim ve Kültür Dergisi, 88.Yıl, 946 Sayı, s:26, Kasım 2012, İstanbul

Argüder E. (2016). Pasif içicilik (Passive smoking). Güncel Göğüs Hastalıkları Serisi, 4 (1), 56-68.

Durmuş A, Teber M, Akyılmaz D, Yardım FK, Işılak-Durmuş H. (Editör) (2016). Sigara Vücudun Düşmanı. Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı, TBM Alan Kitaplığı Dizisi: 8, 6. Baskı, Kültür Sanat Basımevi, İstanbul.

Kocataş S, Güler N. (2019). Tüm Boyutlarıyla Tütün Bağımlılığı. Semra Kocataş, Nuran Güler (Editörler). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Yayın No: 1, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Matbaası, Sivas. ISBN 978-605-7902-14-6.

Özcan S, Taş HY, Çetin Y. (2013). Sigara ile mücadelede toplumsal bilinç. HAK-İŞ Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi, Yıl:2, 2 (4), 152-175. ISSN: 2147-3668

https://www.gov.mb.ca/health/tobacco/secondhand.html (Erişim Tarihi:16 Şubat 2022)

https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/tubatis.html (Erişim: 16 Şubat 2022) https://tubatis.saglik.gov.tr/Forms/NewUserApplication.aspx (Erişim: 16 Şubat 2022)

www.ssuk.org.tr/file_upload/savefiles/sigarayi.pdf Sigarayı Bırakma Metodları, Önemi ve Ülkemizdeki Durum, Prof. Dr. Nazmi Bilir Hacettepe Üniversitesi, Halk Sağlığı Enstitüsü. (Erişim Tarihi: 16 Şubat 2022)

Doğru Bilinen Yanlışlar

Bel Ağrısı ile Doğru Bilinen Yanlışlar

Omurga hastalıklarına karşı farkındalığı sağlamak amacıyla her yıl 16 Ekim Dünya Omurga Günü olarak anılmaktadır. Vardiyalı çalışan, gece nöbet tutan ya da çalışma süresi uzun olan kişilerde artan iş yükü ile bel sağlığı için risk oluşturmaktadır. Masa başında çalışma saatlerinin uzun olması vücut mekaniğinin yanlış kullanılması sonucunda gelişmiş toplumlardaki kişilerin neredeyse dörtte üçünün bel ağrısı yaşadığı ve bu ağrının kronikleştiği görülmektedir.

Bel ağrısının nedeni bel fıtığıdır. (YANLIŞ)

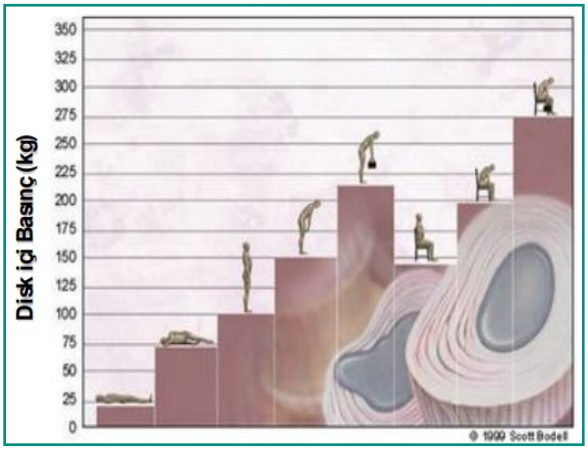
Hafif başlayan ağrı, kas gerginlikleri, yetersiz hareket ve hatalı hareket alışkanlıklarını işaret eder. Omurga çevresindeki yapıların fazla kullanımı, travmaya uğramaları sonucu bu ağrı meydana gelir. Paraspinal kaslar, diskler, bağlar gibi yapıların gerilmesi, dejenere olması, burkulması gibi olaylar sonucu ağrı meydana gelmektedir. Bel ağrısının bir diğer nedenine bakıldığında omurgaya binen yüklerin bel bölgesinde biyomekanik değişikliklere neden olduğu görülür. Bel bölgesinde diske 90 derecede gelen kompresif yükler karın ve omurlar arası kaslarda gerilmelere neden olur. Omurlar diskler ile kıyaslandığında bu yüklere karşı daha dayanıksızdır. Omurların esnekliği ve lumbal bölgenin hareketliliği intervertebral disk sayesinde gerçekleşir. İntervertebral disk yürüme, oturma, ağırlık kaldırma esnasında oluşan sarsıntıyı absorbe eder ve omurga üzerine binen yükü dengeli biçimde dağıtarak yükü alt segmentlere uygun şekilde iletir. Ağrının diğer nedenleri yer değiştirmiş diskler, sıkışmış sinirler ve hatalı duruş alışkınlıkları olabilir.

Bel ağrınız olduğu sürece hareket etmeyin. (YANLIŞ)

Birkaç günlük yatak istirahati ile bel ağrısı azaltılabilir. Ancak uzun süren yatak istirahatinden kaçınılmalıdır. Bel ağrısının temel nedenleri arasında hareketsiz yaşam tarzı yer almaktadır. Çünkü uzun süren yatak istirahati sonucu kaslarda kuvvet kaybı meydana gelir ve bu durum iyileşme süresini uzatır. Pek çok hastalık için, yatak istirahatinin ağrıyı gidermeye yardımcı olduğu doğru bir bilgi olabilir ancak bel ağrısı için bu geçerli değildir. Omurlarımız arasındaki disk su ve besin maddelerine olan ihtiyaçlarını ancak yeterli fiziksel aktivite olduğunda temin edebilir.

Diskler için oturmak ayakta durmaktan daha faydalıdır. (YANLIŞ)

Birçok kişi disklere binen yükü azaltmak için oturmayı, ayakta durmaya kıyasla daha yararlı görse de gerçekte bu böyle değildir. Omurgaya binen yükler vücut ağırlığı, kas aktivitesi, ligamentlerin pasif gerginliği ve yerçekimini de içeren kuvvetlerdir. İntervertebral disk üzerindeki yükler, gevşek oturma pozisyonunda ve öne eğilerek yük kaldırma sırasında artmakta, sırt üstü yatış pozisyonda ise en az olmaktadır.



Şekil 1. Postüre bağlı disk içi basınç değişimi

Sert yataklar bele iyi gelir. (YANLIŞ)

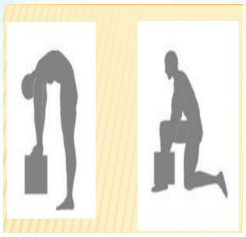
Çok sert uyku zeminleri uyku esnasında bel bölgesinin boşlukta kalmasına ve kas gerginliklerine neden olur. Bunu kronik ağrı ve uyku bozuklukları takip eder. Çok yumuşak yataklar ise sırtı yeterince iyi desteklemezler. Yatak seçiminde orta derecede sertlik daha uygundur.

Fazla yüklemelerin olduğu fiziksel aktivite bele zarar verir. (YANLIŞ!)

Bu sadece belli koşullarda geçerlidir. Örneğin tek taraflı hareketlerle uzun süreli spor yapan herkesin omurgasına hasar verme olasılığı vardır. Tenis ve golf gibi sporlar buna örnektir. Yüksek performans sporcuları ve fiziksel strese fazla maruz kalan profesyonellerin daha fazla risk altında olduğunu söylenmek mümkün olsa da araştırmalar fiziksel stres nedeniyle bel ağrısı yaşayanların oranını sadece %5 olarak veriyor. Unutulmamalıdır ki; bel ağrısının en büyük nedeni hareketsiz yaşamdır. Yaşlılarda özellikle zorlayıcı fiziksel aktivite bel ağrısı riskini artırmaktadır. Kim ve arkadaşlarının bir çalışmasında haftada 5 veya daha fazla gün 30 dakika boyunca yürüme ve haftada 2 gün veya daha fazla güçlendirme egzersizleri bel ağrısı riskini düşürmekte olduğu görülmüştür. Skoffer ve arkadaşları bel ağrısının vaktini uzun süre televizyon veya video izleyerek geçirenlerde arttığı, yüzme ve futbol gibi düzenli sportif faaliyetlerde bulunanlarda ise bel ağrısının azaldığını bildirmiştir. Sri-Lanka'da yapılan bir çalışmada yürüme ve haftada en az 3 gün 20 dakika boyunca koşu gibi fiziki aktivitelerin bel ağrısı için koruyucu rol oynadığı bildirilmiştir.

Kontrolsüz yapılan egzersizlerin vücut yapılarına zarar verebilir. Özellikle lumbal bölge hareketli bir bölge olmasından kaynaklı kontrolsüz egzersiz yapılması sonucunda bel fıtığına ve omurga sakatlıklarına neden olabilir. Bu yüzden mutlaka fizyoterapist tarafından hazırlanmış kişiye özel programlar uygulanmalıdır.

Vücut Mekaniğini Korumak İçin Öneriler



Hafif dahi olsa yerden bir cismi alırken dizlerinizi kırarak çömelerek alınız. Belden eğilmeyiniz. Yükü belinizden değil, bacaklarınızla kaldırınız.

Cisimlerin bir yerden başka bir yere taşırken belinizin eğik değil de dik pozisyonda olmasına dikkat ediniz

Ağır bir yükü kaldırmayı denmeyiniz. Kaldırmak zorundaysanız başkalarından yardım isteyiniz.

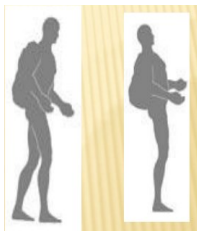
Herhangi bir ağrılığı taşımanız gerekirse yükü vücudunuza simetrik olarak paylaştırınız.

Bir eşyayı taşırken de onu gövdenize yakın tutunuz. Taşınacak eşya vücudunuza ne kadar yakın olursa omurganıza binen yük o kadar azalacaktır.

Yük elinizde iken dönmeniz gerekiyorsa belinizle değil, ayaklarınızın yerini değiştirerek dönünüz.

Ayakta iken belinizi sağa veya sola doğru rotasyon yaptırıp eğilerek yerden bir şey almayınız.

Ağır bir cismi bir yerden bir yere çekerek veya iterek tek başınıza götürmeyiniz. Böyle bir işi mutlaka yapmanız gerekiyorsa çekmek yerine dizlerinizi hafif bükerek itmeyi tercih ediniz.



Beliniz geriye doğru eğilmiş vaziyetteyken sırtınıza ağırlık yüklemeyiniz. Mutlaka yüklemeniz gerekiyorsa dizleriniz biraz kırılmalı ve vücudunuz öne doğru hafif eğik olmalıdır.

Arş. Gör. Kübra ÇAYLAN

Kaynaklar
Chou R, Shekelle P. Will this patient develop persistent disabling low back pain? JAMA - J Am Med Assoc. 2010; 303(13): 1295–1302
Bridwell K. Intervertebral Discs, Spineuniverse.com, 2009
Borenstein D. Mechanical low back pain—a rheumatologist's view, Nat Rev Rheumatol, 2013, 9(11): 643
Tanrıkut A. Ergonomi. http://www.fizik-tedavi.org/ergonomi-2. 26 Mayıs 2018.
Karunanayake AL, Pathmeswaran A, Kasturiratne A, Wijeyaratne LS. Risk factors for chronic low back pain in a sample of suburban Sri Lankan adult males, Int J Rheum Dis, 2013, 16:203-210
Lee HJ, Lim WH, Park JW, Kwon BS, Ryu KH, et al. The Relationship between Cross Sectional Area and Strength of Back Muscles in Patients with Chronic Low Back Pain, Ann Rehabil Med, 2012, 36:173-181
Kaya S. Ergonomi ve Çalışanların Verimliliği Üzerine Etkileri, İzmir: İzmir Ticaret Odası Ar-Ge Bülteni, 2008.
Plouvier S, Chastang JF, Cyr D, Bonenfant S, Descatha A, Goldberg M, et al. Occupational biomechanical exposure predicts low back pain in older age among men in the Gazel Cohort, Int Arch Occup Environ Health, 2015, 88 (4):501-510.
Maher, C., Underwood, M., & Buchbinder, R. (2017). Non-specific low back pain. *The Lancet*, *389*(10070), 736-747.

Dünyadan Bir Pencere

Tuba Hocam ilk sorum olarak Erasmus hakkında bilgi verebilir misiniz? Nasıl oluyor? Şartları nelerdir? Neler yapmamız gerekiyor?

-Üniversitemiz bünyesinde, Avrupa Birliği kapsamında Erasmus programları mevcuttur. Benim gittiğim program öğretim üyeleri yani hocalar için olan kısımdaydı. Öğrenciler için olan Erasmusta vardır. Aslında üniversitemizdeki ismi Erasmus+ olarak geçiyor. Öğrenciler ve öğretmenler için ayrı zaman ve ayrı başvuru tarihlerinde başvuru yapılabilmektedir. Öğretim üyeleri için K103(Ders verme) ve K107(Ders alma) olmak üzere iki farklı çeşidi vardır. Öğretim üyesi olan hocalar K103(Ders verme)'e gidebilmektedir. Araştırma görevlileri ise K107(Ders alma)'ye gidebilmektedir. Bu programların süresi 3 ila 5 gün sürmektedir. Ben K107 (Ders alma) kapsamında Karadağ Üniversitesine gittim. Eğitim alma programında gidilecek olan üniversiteler bellidir. Üniversitemiz ile gidilecek olan üniversiteler arasında anlaşmalar mevcuttur. Ben Erasmus'a hak kazandığım zaman hangi üniversite ve şehre gideceğim belliydi. Üniversitenin duyurular kısmında K103 ve K107 programlarına başvurular açılıyor. Başvuruda yabancı dil puanı baz alınıyor ve başvuru ilk ise ek bir puan veriliyor. Sıralamaya göre en yüksek puandan en düşük puana doğru hak kazananlar gidebiliyorlar. Ben Karadağ Üniversitesine gittim. 5 günlük bir programdı. Bizim üniversitemiz ile gideceğim üniversite arasında anlaşma olduğu için başvuru aşamasında sorun yaşamadım. Yerleştiğim belli olunca Karadağ Üniversitesi Uluslararası İlişkiler Ofisi ile mail üzerinden iletişime geçip uygun tarihleri belirledik. Uygun tarihler belli olunca kabul mektubu istendi. Diğer işlemleri bizim üniversitemizin Erasmus ofisi ile yaptık. Anlatırken ya da insanlara bahsederken uzun ve zorlu bir süreçmiş gibi geliyor ama aslında öyle değil. Üniversitemizin anlaşması varsa gitmek çok çok kolay. Karadağ, Balkan ülkesi olduğu için Türkiye'yi özellikle İstanbul'u Türk yemeklerine aşina oldukları için gittiğim ülkede herhangi bir zorluk yaşamadım.

Peki gittiğiniz ülke hakkında bize bilgi verebilir misiniz? Üniversitesi nasıldı? Hocalar ve dersler nasıldı?

-Karadağ Balkan ülkesi ve yaklaşık 200.000 nüfusu var. Bizim ülkemize göre kat kat düşük bir nüfusa sahip olduğu için üniversitesi de küçük. Üniversite başkent Potgoritsa da bulunmaktadır. Kampüsü bizim üniversite kampüsüne göre oldukça küçüktür. Benim gördüğüm belli başlı fakülteler var. Bir Teknik Fakülte, bir Tıp Fakültesi, Hukuk Fakültesi gibi 3-5 fakültesi vardır. Kampüsü şehrin merkezinde yer alıyor. İş merkezi (Business Center) denilen bir yerde. Bizim kampüse kıyasla küçük bir yerde. Erasmusla giderseniz öncelikle kendi alanınızla bağlantılı bir yeri seçmeniz gerekmektedir. Karadağ Üniversitesinde direkt Beslenme ve Diyetetik bölümü olmadığı için en yakın gidebileceğim bölüm Tıp Fakültesinde bulunan Halk Sağlığı Enstitüsüydü. Ben orada 5 günlük eğitim alma programına katıldım. Olanak olarak bize benzerlik göstermektedir. İmkan olarak da orda ki laboratuvar şartları ya da bina şartları, bütçeleri yani konuştuğun orda ki olaylar bize benziyor. Bizden pek ilerde değiller fakat Avrupa'da ve Balkanlar'da olduğu için AB ülkelerine çok yakın olduğu için Erasmusla Karadağ'dan çok gelmiyorlar. Daha çok AB'ye yakın olan İtalya, Fransa'yı tercih ediyorlar. Halk Sağlığı Enstitüsünde 5 günlük bir eğitim alma programına katıldım.

Halk Sağlığı Enstitüsü Genel Koordinatörü ile tanıştım. Kendisi çok güzel karşıladı. Hazırlamış olduğumuz programa uygun bir şekilde her gün yeni bir hoca ile iletişime geçip halk sağlığını etkileyen sağlık problemleri ile özellikle diyabet, obezite konusunda hem bilgi aldık hem de güncel bilgileri konuştuk. Onların hazırladıkları kendi ülkelerine özgü rehber hakkında konuştuk. Karadağ'da obezite ve diyabet konusundaki veriler ile bizim ülkemizdeki veriler benzerlik gösteriyor. Obezite sıralamasında onlarda da Avrupa'da 6. Sıradalar. Biz ise 2. Sıradayız. Bizde maalesef oranlar yüksek ama onlarda çocukluk çağı obezitesi, kırsal kesimde obezite çok yaygın. Ve bu süreçte ordaki hocalarla bu konular hakkında fikir alışverişi yaptık. Orda tanıştığım bütün hocalar Türkiye'yi biliyorlar. Özellikle İstanbul ve Antalya'ya pek çok kez gidip gelmişler. Türkiye'yi ve Türkleri seviyorlar. Hani hem akademik olarak hem de sosyal çevre konusunda pek bir olumsuzlukla karşılaşmadım.

Tuba Hocam öğrencilerin en çok merak ettiği konulardan biri olan ödenek ve yardım kısmı, oraya gittiğimiz zaman konaklamayı falan biz mi ayarlıyoruz yoksa onlar mı ayarlıyor? Nasıl oluyor?

-Şimdi benim gittiğim programda uçak bileti, konaklama, ulaşım vs. bize ait. Öğrenci kısmında tabii ki Erasmus kapsamında öğrencilere destek olunuyor ama yine aynı şekilde konaklama, ulaşım, transfer bunları öğrenciler kendileri yapıyor. Oradaki birimler sadece yazışma ya da resmi evrak konusunda yardımcı oluyorlar. Ama öğrenciler açısındann şöyle bir artı var: Karadağ Üniversitesi kampüsünde öğrenci yurtları mevcuttur. Yani bir öğrenci Erasmus ile Karadağ'a gidecek olsa yurt imkanları ya da oradaki bir yurdu ayarlamak daha kolay. Çalışan kısmında yani öğretim üyesi kısmında böyle bir imkan bulunmamaktadır. Herkes nerde kalacaksa otel vs kendisi ayarlamaktadır.

Öğrenciler arasında bizim öğrencilerimizden böyle bir talep gelse Erasmusa hak kazanmış olsa biz buradan öğrencinin kalması için uçak bileti, transferine elimizden gelen yardımı yaparız. Yurt ayarlama ve kalacak yer ayarlama konusunda destek oluruz.

Erasmus programı akademik açıdan ne gibi bir yararı vardır?

-Akademik açıdan şöyle söyleyebilirim. Yani aslında bizim konumumuzu kıyaslama açısından Türkiye'deki şartlar, laboratuvarlar, çalışma ortamları burada ne boyutta orada ne boyutta kıyaslama açısından güzel bir şey oldu. Karadağ açısından konuşacak olursak onlar yüksekte olabiliriz. Çalışma gücü olarak, insan gücü olarak daha fazla imkana sahibiz ama biz bu potansiyelimizi değerlendiremiyoruz yani akademik açıdan konuşacak olursak. Onlar coğrafi konumları çok

iyi kullandıkları için ilişkileri Avrupa ile daha iyi. Bizde daha iyi çalışırsak daha iyi bir seviyeye gelebiliriz. Çok bariz ve net. Bizden daha ilerde daha iyi teknolojiye sahip değiller Karadağ üzerinden konuşacak olursak. Onlardan daha iyi konumda olabiliriz. Bu seviyeyi görmeyi sağlıyor yani dil konusunda İngilizce konusunda biz çok iyi durumda değiliz ama onlarda kendi dilleri Karadağlıca olarak geçiyor Sırpçaya benzeyen Boşnakça karışımı bir konuşmaları var. Ana dilleri İngilizce olmadığı için onların da konuşma seviyeleri çok iyi değil.

Yani bizi biraz daha motive ediyor. Yani en kötü biz değiliz hani diğer ülkelerde de akademik dildeki İngilizce hani gittiğimde İngilizcemle bir sorun yaşamadım. İllaki çok çok iyi konuşuyor olsalardı hani biraz sorun olabilirdi. Hani İngilizce konusunda biz ne seviyedeyiz onu kıyaslamayı da sağlamış oluyor. Onun dışında orada tanıştığım 2 doktor arkadaş vardı. Biri çocukluk çağı obezitesi üzerinde çalışıyordu ve Türkiye'de bir çalışması vardı. Tıp fakültesinden yine başka bir araştırma görevlisi ama doktorasını yapmış bir arkadaş moleküler biyoloji ve kanser üzerinde çalışıyordu. Onlarla çalışma fırsatı buldum. İlerleyen zamanlarda hani ortak bir proje, bir AB projesi, bir TÜBİTAK projesi farklı ülkelerin ve farklı branşların dahil olduğu bir proje yapılabilir ya da uzun süreli bir Erasmus programı kapsamında gitmenin yolunu da açmış olabilir. Akademik anlamda bunları da bu bakış açısını açmış oluyor. İlk bir 5 günde olsa başka bir ülkeyi gidip görmek farklı şeyler düşündürüyor ya da ilerleyen süreçte daha uzun süre gidebilirim belki 2-3 aylık staj programlarıyla belki başka programlarla gidebilirim. Gitmek zor olmadığı ve Erasmusla gitmek hem benim hem de öğrenciler açısından stresim vardı. Hani bir sorun olur mu, bir sıkıntı yaşar mıyım? Çıktıktan ve Erasmusla gittikten sonra o kadar zor olmadı ya da herhangi bir olumsuz durum olmadığı için yapılabilecek bir şey oldu. Onu göstermiş oldu.

Erasmusla gitmek isteyen öğrencilere tavsiyeleriniz nedir?

-Ben şöyle söyleyeyim lisans döneminde ben gitmediğim için çok çok pişmanım. Keşke o zaman da gitseydim. Bizden bir arkadaş Almanya'ya yaz döneminde 3 aylığına gitmişti. Ben gitmediğim için pişmanım. Öğrencilere tavsiyelerimde Erasmus programı İngilizce sınavına girsinler, İngilizcelerini geliştirmeye çalışsınlar. Mutlaka üniversitemizin Erasmus için yaptığı sınava girsinler. Hani ilkinde olmadı ikinci üçüncü kez yine bu şanslarını denesinler. Eğer imkanları varsa mutlaka ve mutlaka Erasmus programından yararlansınlar. Çünkü dediğim gibi bu özgüven artışı sağlıyor. Tek başına yurt dışında 3 ay kalıp farklı bir yer görmek hem akademik açıdan hem de İngilizceyi geliştirme açısından çok çok iyi. Öğrencilerin gittiği programlar en az 2-3 ay oluyor. Bu süre zarfında İngilizceyi geliştirmek için çok çok iyi bir süre. Dünyadaki dil ve özellikle akademik dil İngilizce. Bizim alanımız için konuşacak olursak beslenmede de her gün güncel yeni bir beslenme trendi demek istemiyorum ama öyle adlandırılıyor. Yeni beslenme şekilleri, diyet modelleri ya da farklı çalışmalar yapılıyor ve hepsi İngilizce. Bizim alanımız açısından konuşursak İngilizcenin iyi olması beslenme alanındaki gelişmeleri takip etmek olmazsa olmaz ya da başka bir şey içinde insanın yabancı dili olduğu sürece yabancı dili güzel konuştuğunda, güzel yazabildiği ve konuşabildiği sürece her türlü yani bir adım önde olacak. Diğerlerinden önde olacak. Farklı kültürleri yani sadece akademik ve dil açışından konuşmayalım farklı bir kültür görmek farklı bir yemek kültürü görmek bizim alanımızdan konuşacak olursak beslenme alanında oradaki yerel yemek ne, insanlar nasıl besleniyor, beslenme şekilleri ne, obezite piravelansı ne kadar, diyabet pirevelansı ney, ne kadar? İnsanlar spor yapıyor mu? Bunu bile gidip gördüğünüzde fark edilebilecek bir şey. Yani öğrencilerin kesinlikle gitmelerini tavsiye ederim.

Röportajı gerçekleştiren, Beslenme ve Diyetetik Bölümü birinci sınıf öğrencisi **Süleyman Mert ÖZBEY**

BiliYorum

İbn Sina*

Buhara yakınlarındaki Efşene köyünde (Özbekistan) 980 yılında dünyaya gelmiş ve Hamedan şehrinde (İran) 1037 tarihinde vefat etmiştir. Asıl ismi, Ebû Alî el-Hüseyn b. Abdillâh b. Alî b. Sînâ olup İslam dünyasında İbn Sina adıyla, batıda ise Avicenna olarak bilinmekte ve "filozofların prensi" diye nitelenmektedir. Çeşitli kaynaklarda Türk-İslâm bilim adamı olarak anılmıştır.

Üstün bir zekaya sahip olan İbn Sina, önce Kuran'ı ezberledi; dil, edebiyat, akaid ve fıkıh öğrenimi gördü. Bbabası Abdullah'ın bilgili bir insan olması ve evine çeşitli alanlardaki bilginleri davet ederek bilimsel tartışmalar yapması İbn Sina'nın küçük yaşta geometri, aritmetik ve felsefe konularında bilgi sahibi olmasına imkan tanımıştır. Babasının eğitimi konusundaki gayreti dikkat çekicidir. Ebû Abdullah en-Natili, İbn Sina'nın evdeki hocasıydı. Zira Buhara'ya gelince babası onu oğluna ders vermesi için evinde misafir etmiştir. Natili İbn Sina'daki cevheri görmüş ve babasına ilimden başka bir işle meşgul edilmemesi yönünde tavsiyede bulunmuştur. Natili'den aldığı derslerde mantık, matematik ve astronomi konularında bilgi sahibi olmuş okuduğu kitapları kavrama konusunda hocasını geçmiştir. Öyle ki kitapların ilk bölümlerini hocasıyla birlikte okuyor, geri kalan bölümleri kendi kendine çözebiliyordu. Natili Buhara'dan ayrılınca İbn Sina felsefi konulara yöneldi. Yaptığı çalışmalarla iyi bir felsefi bilgiye sahip olduktan sonra tıp eğitimine başlamıştır.

Kaynaklarda İbn Sînâ'nın tıp alanındaki hocaları arasında Ebû Sehl Îsâ b. Yahyâ el-Mesîhî ile Sâmânîler'in saray hekimi Ebû Mansûr Hasan b. Nûh el-Kumrî'nin isimleri zikredilmektedir. Öyle anlaşılıyor ki İbn Sînâ, diğer alanlarda olduğu gibi bu alanda da hocalarından bir müddet ders aldıktan sonra tıpla ilgili eserleri kendi kendine okumaya başlamıştır. Bu suretle tıp ve eczacılıkta da ileri bir düzeye ulaşan, kendi ifadesine göre daha on altı yaşında iken birçok tabibin onu bir tıp otoritesi sayarak bilgisinden faydalandığı İbn Sînâ, tıpta teoriden pratiğe geçerek bilgilerini daha da geliştirdi.

Felsefe ve tıp alanında oldukça ün kazanan İbn Sînâ, Sâmânî Hükümdarı Nûh b. Mansûr'un ağır bir hastalığa yakalanması üzerine saraya davet edildi. Saray doktorları ile yaptığı ortak çalışmalar sonucunda sultanın tedavisi konusunda nisbî bir başarı sağladı. Bu şekilde daha on sekiz yaşında iken saray hekimliğine getirilen İbn Sînâ, zengin saray kütüphanesine girerek tıpla ilgili eserleri okuma ve inceleme imkânına kavuştu. Bir müddet sonra yanıp harap olan bu kütüphanede daha önce ismini bile duymadığı pek çok tabip ve düşünürü okuma fırsatını elde etmişti.

Babasının ölümünden sonra Buhara'yı terkeden İbn Sînâ, Hârizm'in Gürgenç (Ürgenç) kasabasına gitmiştir. Burada Bîrûnî, Ebû Sehl el-Mesîhî, İbnü'l-Hammâr ve İbn Irâk gibi âlimlerle tanışmıştır. Bazı siyasi sebeplerle buradan da ayrılan İbn Sîna, çeşitli yerlere seyahat ettikten sonra Cürcân'a gitmiştir. Burada öğrencisi olan ve biyografisini kaleme alan Ebû Ubeyd el-Cûzcânî ile tanışmıştır. Cürcân'da iki yıl kaldıktan sonra Rey'e, Kazvin'e oradan da Hemedan'a gitmiştir. Burada Büveyhî hükümdarı Şemsüddevle'yi yakalandığı kulunç (kolik) hastalığından tedavi etmiş ve hükümdarın teklif ettiği vezirlik görevini kabul etmiştir. Şemsüddevle'nin ölümünün ardından oğlu Semâüddevle'den gelen vezirlik teklifini reddetmiş ve bundan sonra bir takım siyasi problemler yaşamıştır. Muhtemelen 415/1024 tarihinde İsfahan'a gitmek için Hemedan'dan ayrılmıştır. İsfahan'da Alâüddevle tarafından vezirlik görevine getirilen İbn Sînâ, buranın Gazneliler tarafından alınmasına kadar sakin bir hayat sürmüştür. Ancak şehrin alınmasında evi ve kütüphanesi yağmalanan İbn Sînâ büyük bir sarsıntı geçirmiş sonrasında da sağlığı bozulmuştur. Alâüddevle ile Hemedan seferine çıktığında yolda hastalığı tekrar nüksetmiş ve Hemedan'da 428/1037 yılında vefat etmiştir. İbn Sina, tıp ve Felsefe alanına ağırlık verdiği değişik alanlarda 200 kitap yazmıştır. Tıp alanında yedi asır boyunca temel kaynak eser olarak süre gelen El-Kanun fi't-Tıb (Tıbbın Kanunu) adlı kitabı ile ünlenmiş ve bu kitap Avrupa üniversitelerinde 17. asrın ortalarına kadar tıp biliminde temel eser olarak okutulmuştur. İbn Sina'nın El-Kanun fi't-Tıb kitabının çevirisi Atatürk Kültür Merkezi Yayınlarında yer almaktadır.

*İbni Sina hakkında verilen bilgiler aşağıdaki kaynaklardan alıntı yapılarak oluşturulmuştur.

Kaynaklar:
https://tarihportali.net/ibn-i-sina-hakkinda-maddeler-halinde-bilgi
https://islamansiklopedisi.org.tr/ibn-sina
https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/50201/mod_resource/content/1/İbn%20Sînâ.pdf
https://www.akmb.gov.tr/Kitap.aspx?Id=636
Arslan Terzioğlu, Yeni Araştırmalar Işığında Büyük Türk-İslâm Bilim Adamı İbn Sînâ (Avicenna) ve Tababet, İstanbul 1998, s. 29.
Nihat Keklik, "Türk-İslâm Filozofu İbn Sînâ: Hayatı ve Eserleri", Felsefe Arkivi, sy. 22-23, İstanbul 1981, s. 2-44.

Etkinlikler

CÜSYÖK'den Aşağı Çakmak Köyü İlkokuluna Ziyaret

Sağlık Yönetimi Bölümü Öğrenci Topluluğu (CÜSYÖK) 13.12.2021 tarihinde Sivas'ın Yıldızeli ilçesine bağlı, 2 derslikli toplam 32 öğrencili Aşağı Çakmak Köyü İlkokuluna "sosyal sorumluluk" kapsamında Üniversitemizin sağladığı araç ile bir ziyaret gerçekleştirdi. Yapılan etkinliğe; Dr. Arş Gör. Canberk Aydın sorumluluğunda Sağlık Yönetimi Bölümünden 2 yüksek lisans öğrencisi ve 16 lisans öğrencisi katıldı.

Öğrencilere yönelik çeşitli kırtasiye malzemeleri, giyisi, ayakkabı, oyuncak ve temizlik malzemesi yardımı yapıldı.

CÜHEK'ten Sivas Lisesi'nde "COVID-19 ve Korunma Önlemleri" Eğitimi

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Öğrenci Kulübü (CÜHEK) tarafından, 02 Aralık 2021 tarihinde saat 14.00-16.00 arasında Sivas Lisesi'ndeki 9. ve 10. sınıf öğrencilerine yönelik "COVID-19 ve Korunma Önlemleri" konulu eğitim yapılmıştır.

Eğitim CÜHEK Akademik Danışmanı Dr. Öğr. Üyesi İlknur Yıldız danışmanlığında CÜHEK üyesi öğrenciler tarafından gerçekleştirilmiştir. Eğitimde COVID-19 hastalığı, belirtileri, bulaşma yolları, korunma önlemleri ve aşılar hakkında bilgi verilmiş, katılımcı öğrencilerin soruları cevaplandırıldı.

SİVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ