

## YENİ YIL SAĞLIK GETİRSİN. KENDİNİZE VE SEVDİKLERİNİZE CHECK-UP HEDİYE EDİN!

Yeni umutlarla gelen yeni yıl için aldığınız kararlara sağlığı da ekleyin! Yeni yıla sağlıklı bir başlangıç yapmak isteyen, kaliteli ve iyi bir yaşam hedefleyenler için Academic Hospital olarak check-up fırsatları sunuyoruz. Siz ve sevdikleriniz için hazırladığımız check-up paketleri ile 2023'e sağlıklı bir merhaba diyebilirsiniz.

Sağlıkta güvenin adresi Academic Hospital; günümüzde gencinden yaşlısına her yaşta ve cinsiyetten insanın koruyucu sağlık hizmetlerinden yararlanmasını, hastalık riskini azaltıp, sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemesini hedeflemektedir. Academic Hospital, hastalanma riskini azaltmak, hastalıkları erken teşhis etmek, tedavide geç kalınmasının önüne geçmek ve yaşam kalitesini artırmak için check-up paketleri sunmaktadır. Academic Hospital check-up paketleri,

yeni yıla sağlıklı bir başlangıç yapmak isteyenler için önemli fırsatlar sunmaktadır. Kendinizi sağlıklı hissetmeniz bile olası tıbbi sorunları tespit etmek, gelecekteki tıbbi problemlerin riskini değerlendirmek, sağlıklı bir yaşam tarzı için kendinize ve sevdiklerinize yeni yılda check-up hediye edebilirsiniz. Academic Hospital olarak siz ve sevdikleriniz için hazırladığımız farklı alternatifler içeren check-up paketlerinden size uygun birini seçerek 2023'e sağlıklı bir merhaba diyebilirsiniz.

### CHECK-UP NEDEN YAPILMALI?

Her sağlıklı bireyin yılda bir kez check-up yaptırmayı son derece önemlidir. Sağlıklı bireylerin sağlık durumlarının genel değerlendirilmesi ve henüz şikâyetle yol açmamış olası bir hastalığın tarama ile erken tanımı mümkündür. Check-up yaptırmak kişinin kendine ve sağlığına özen göstermesidir. Bazı hastalıklar ve özellikle kanserde erken teşhis son derece önemlidir. Bu nedenle check-up taramaları sonucunda bu tür hastalıkların erken teşhisi, tedavinin başarısını da artırmaktadır. Check-up yaptırmamanın bir diğer amacı da yaşın, cinsiyetin, sigaranın, özellikle kadınlarda hormonal dönemlerin (menopoz vb.) getirdiği olası hastalık risklerinin belirlenmesi, ailesel kaynaklı olan diyabet, koroner arter hastalığı, inme ve kanser riskinin araştırılmasıdır.

### CHECK-UP KİMLERE YAPILIR?

40 yaşını geçmiş herkesin standart yaptırmayı gereken testlere ek olarak göz, kardiyoloji ve kanser tetkiklerini ailesel riski olsun olmasın yaptırmayı önerilmektedir. Ailesel riski olanlar ise bu testleri yaptırmak için 40 yaşını beklememelidir. Risk grubunda olanlar 30'lu yaşlarından itibaren taşıdıkları risklerle ilgili ek testlerini yaptırmalıdır. Ailesinde kanser öyküsü olanlar yılda bir PAP smear testi - meme ultrasonografisi - mamografi (kadınlar), prostat spesifik antijen testi (erkekler) yaptırmalı, solunum fonksiyon testleri ve bilgisayarlı akciğer tomografisi yaptırmalıdır. Kendinize önem verin, yeni yıla hazırlık yaparak sağlık durumunuzun farkında olun!

Academic Hospital Check-Up paketleri ile yeni bir yıla daha sağlıklı girmek için 444 0 353 numaralı çağrı merkezimizden bilgi alabilirsiniz.



Hacer ERAYHAN

Gökben ACAR

## ACADEMIC SAÇ EKİM hair clinic MERKEZİ HİZMETİNİZDE!

Çeyrek asırdır dünya standartlarında sağlık hizmeti veren Academic Hospital, hastalarının tüm ihtiyaçlarına karşılık verebilmek hedefiyle geniş hizmet yelpazesine bir yenisini daha ekledi. Academic Hospital'ın çatısı altında kurulan saç ekim merkezi hizmete girdi. Academic Hospital Hair Clinic Saç Ekim Uzmanımız Hacer Erayhan, "Psikolojik ve estetik sorunlara neden olan saç kayıpları yaşayanlar, sağlıkta güvenin adresi olan hastanemizde, güven içinde saç ekimi işlemi yaptırabilecek" dedi.

Dünya üzerinde milyonlarca insanın en büyük sorunlarından biri zamansız dökülen saçları oluyor. Saç dökülmeleri, insan hayatını psikolojik açıdan olumsuz etkiliyor ve saç kaybı yaşayanlar bu sorun için çözüm arıyor. Academic Hospital, saç kayıpları için çözümler arayanlara Academic Hospital Hair Clinic'i hizmete sundu. Sağlık, güzellik ve kaliteli yaşam için ihtiyaç duyulan tüm hizmetleri güvenli hastane ortamında, her biri alanının en iyisi güçlü akademik kadrosuyla sunmayı hedefleyen Academic Hospital, bu kez de Academic Hospital Hair Clinic'i hizmete açtı. Saç kaybı sorunu yaşayanların sağlıkta güvenin adresi olan Academic Hospital'da, güvenli uzmanların kontrolünde hizmet alma fırsatı bulacaklarına dikkat çeken Academic Hospital Hair Clinic Saç Ekim Uzmanımız Hacer Erayhan, saç ekimiyle ilgili sorularımızı yanıtladı:

### GENETİK SAÇ DÖKÜLMESİNE ÇÖZÜM

#### Saç kök hücre tedavisindeki son gelişmeler nelerdir?

Elimizdeki mevcut tedaviler genetik saç dökülmesini durduraktan çok ancak yavaşlatabilmektedir. Son yıllarda kök hücre veya diğer ismi ile otolog hücre transferi tedavileri umut vadetmektedir. Bu tedavi ile bir evreye kadar genetik saç dökülmesi olan hastalar fayda görmektedir.

#### Saç kök hücre tedavilerinin sonuçları ne zaman görülmeye başlar?

İşlemden bir ay sonra nakledilen kök hücreler etkisini göstermeye başlar, maksimum sonuçlar 6-12 ayda görülür.

#### Saç kök hücre tedavisi hangi yaşta sonra yapılabilir?

Tedavi için bir yaş sınırı henüz yoktur. Önemli olan, saç dökülmesi ilerlemeden yapılmasıdır.

#### Kök hücre saç ekiminin avantajları nelerdir?

- Kök hücre tedavisi, saç dökülmelerini engeller.
- Donör bölgesinde az saçlı olan kişilerde de saç ekimi yaptırabilmesini sağlar.
- Ekilen saçların tutma oranı yükselir.
- Ekilen saçlar daha güçlü ve daha gür çıkar.
- Aynı anda hem saç dökülme tedavisi hem de saç ekimi işlemi uygulanır.
- Doğal saç büyümesini destekler.
- Alerjik reaksiyonlar, enfeksiyon veya saç derisinin tahrişi gibi diğer tedavilerin yan etkileri yoktur.
- Zayıf veya yaşlı folikülleri uyarır.
- Saç foliküllerini güçlendirir.
- Saç dökülmesi sürecini durdurabilir.
- İnce ve hasarlı saçları iyileştirebilir.
- Mevcut saçları güçlendirir.

#### Saç için ozon tedavisi hangi amaçla uygulanır?

Saç ekimi sırasında uygulanan ozon terapi, ekim yapılacak bölgenin kanlanmasını ve oksijenlenmesini artırarak ve greft tutulum oranını artırır. Bunun sonunda zayıf ve güçsüz kalan saç üreten folliküller uyarılır. Dereceli olarak tamiri başlayan folliküllerden saç üretimi yavaşça başlar.

#### Saç için ozon tedavisi nasıl uygulanır?

Ozon ile saç tedavisi çok etkili bir yöntemdir. Saç köklerini uyarır ve hücre çoğalmasını sağlar. Saç hücrelerini besleyerek saç dökülmesini azaltır, saçların hızlı uzamasını sağlar ayrıca elektriklelen ve kuruyan saçların yumuşamasına yardımcı olur. Bu tedavi yöntemi, saçlı deride oluşan deri hastalıklarını (dermatik, seboroik ve alerjik reaksiyonlar gibi) tedavi eder. Saçın özelliğini belirleyerek, ihtiyacını tespit eder. Saçın ihtiyacını belirledikten sonra hazırlanan solüsyonla saç derinlemesine masaj yapılır. Ozon terapi, saç derisini dezenfekte eder ve gözeneklerin açılmasını sağlar; kısıca peeling etkisi yaptığını da söyleyebiliriz.



## ACADEMIC HOSPITAL CLINIC

Pek yakında

Bağdat Caddesi  
Suadiye No:468'de

Hizmetinizde



Sağlıkta güvenin adresi Academic Hospital deneyimli kadrosu, tıpta çağın en ileri teknolojisiyle yakında Bağdat Caddesi'nde Suadiye Clinic ile hizmete giriyor. Academic Hospital güçlü, profesyonel ve fark yaratan akademik kadrosu ile sağlık sektöründeki özel yerini ve yükselişini sürdürüyor. 1997 yılından bu yana faaliyetlerini kesintisiz olarak sürdüren ve dünya standartlarında sağlık hizmeti veren Academic Hospital tecrübesini Bağdat Caddesi'ne taşıyor! Türkiye'nin en tecrübeli ve alanında uzman sağlık kadrosuyla, duayen hocalarıyla, tıpta çağın en ileri teknolojisiyle ve A Plus sağlık hizmetiyle fark yaratan Academic Hospital çok yakında Suadiye Clinic'te kapılarını açıyor.

Ana ve yan dallarda 100'ün üzerinde öğretim üyesi bulunan Academic Hospital'ın kadrosunda, bugüne kadar kendi alanında pek çok ilke imza atan bilim insanları yer almaktadır. Academic Hospital, ulusal ve uluslararası bilim çevrelerinde tanınan, haklı bir gurura sahip olan öğretim üyesi kadrosu, uzman hekimleri ve 300 personeliyle 7/24 hizmet vermektedir.

## ŞİMDİ TAM ZAMANI: GLUTATYON İLE BAĞIŞIKLIĞINIZI GÜÇLENDİRİN!

Nezle, grip vakalarının arttığı mevsim geçişlerinde glutatyon tedavisi ile bağışıklığınızı güçlendirebilirsiniz. Vücutta detoks etkisi yaratan glutatyon uygulaması, hücrelerde biriken ağır metalleri, toksik maddeleri ve serbest radikalleri uzaklaştırarak bağışıklık sisteminin korunmasına yardımcı olur. Hava sıcaklıklarının hızla düştüğü bugünlerde bağışıklığınızı güçlü tutmak, sizi hastalıklardan koruyacaktır.

### Glutatyon nedir?

Glutatyon, içeriğinde Glutamik asit, Glisin ve Sistein olmak üzere 3 farklı aminoasit barındıran hücre yenileyici özellikteki bir bileşiktir. Vücutta detoks etkisi yaratan Glutatyon uygulaması, hücrelerde biriken ağır metalleri, toksik maddeleri ve serbest radikalleri uzaklaştırarak bağışıklık sisteminin korunmasına yardımcı olur.

### Hangi etkilere sahiptir?

Kanserden erken yaşlanmaya Parkinson'dan enfeksiyonlara kadar birçok hastalığı önleyen, karaciğer tarafından üretilen ve her hücrede bulunan, en önemli antioksidandır. Glutatyon, doku oluşturma ve onarımında, vücutta ihtiyaç duyulan kimyasalların ve proteinlerin yapımında ve bağışıklık sistemi işlevinde yer alır. Glutatyon, kurşun ve diğer toksinleri vücuttan daha kolay atabileceği şekilde dönüştürür.

### Ne zaman takviye gerekir?

Antioksidanlar, vücudu sağlıklı bir dengede tutmaya yardımcı oldukları için kritik öneme

sahiptir. Glutatyon, vücutta doğal olarak sentezlenen bir moleküldür. Ancak çeşitli koşullar altında vücutta üretilen Glutatyon miktarı düşebilir. Yetersiz beslenme, böbrek ve kalp hastalıkları gibi kronik hastalıkların varlığı, şeker hastalığı, vücuttaki enfeksiyonlar, stresli yaşam tarzı, yetersiz ve kalitesiz uyku ile yaşlılık glutatyon miktarını düşürebilir.

### Serumla glutatyon takviyesi nasıl olur?

Beslenme dışındaki bir diğer yöntem, dışarıdan glutatyon almaktır. Vücutta bulunan glutatyon miktarı yüzde 70'in altına düştüğü zaman bağışıklık sisteminde ciddi problemler ortaya çıkmaya başlar. Bu tür durumlarda glutatyon takviyesi gerekir. Glutatyon damardan serum olarak da alınabilir. Uygulanacak doz serum ile karıştırılarak hazırlanır. Hazırlanan serum damardan 15-20 dakika içinde vücuda verilir. Hekimin önerisi doğrultusunda ortalama 8-10 seans haftada 1-2 kez olacak şekilde uygulanır.

## FAYDALARI SAYMAKLA BİTMİYOR!



- Enfeksiyon hastalıklarıyla daha kolay mücadele edilmesini sağlar.
- Yaşlanmanın etkileri en aza indirilebilir.
- Hücrelerdeki oksidatif stres seviyesi azaltılabilir.
- Beyin hücrelerinin korunmasına katkı sağlar.
- Akciğer ve solunum yollarının sağlığı için gereklidir.
- Kaygı, depresyon ve stresten korur.

## ACADEMIC HEALTH HİZMETLERİMİZ

### Fonksiyonel Tıp Muayenesi

#### Ozon Terapi

- Majör/Minör Uygulama
- Lokal Uygulamalar
- Eklem İçi Ozon Terapisi
- Ozonlu PRP

### Damar İçi Uygulamalar

- Glutatyon
- NAD+
- Myer's Kokteyli
- Alfa Lipoik Asit
- C vitamini

### Akupunktur

### Medikal Estetik Uygulamaları

- Botoks
- Dolgu
- Mezoterapi
- PRP (Yüz, el, eklem, saç)

### Osteopati

### Kayroprakti

### Medikal Yoga

### Cupping

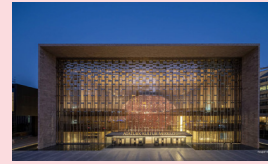
### Beslenme Danışmanlığı

## ARALIK'TA KÜLTÜR-SANAT

### 1-Ödüllü "Alice" Müzikali Geri Döndü!

18, 19, 25, 26 Aralık 20:00 Zorlu PSM Center, İstanbul

İlk kez 7 Şubat 2019'da perde açan, pek çok kez kapalı gişe oynayan, 23. Afife Tiyatro Ödülleri'nde "Halidun Dorman Özel Ödülü" ve "En İyi Koreografi Ödülleri"nin sahibi olan Alice Müzikali, uzun bir aranın ardından yeniden seyirciyle buluştu. "ALICE" adı ile izleyicisiyle buluşan müzikalde Serenay Sankaya "Alice" olarak izleyicisinin karşısına çıkarken, Ezgi Mola "Kraliçe", Enis Arıkan "Tavşan", Şükrü Özyıldız "Şapkaçı", İbrahim Selim "Kral", Merve Dizdar ise "Kedi" rolü ile başrolleri paylaşıyor.



### 2-Klasik Müzikle Tanışma Atölyesi

4, 11, 18, 25 Aralık 11:00-12:00 Atatürk Kültür Merkezi, İstanbul

Klasik Müzikle Tanışma Atölyesi; 6-10 yaş aralığındaki çocuklara uygun şekilde hazırlanmış, Klasik Batı Müziği'nin temel taşlarından kabul edilen önemli bestecileri ve önemli eserlerinden örnekleri içeren 40 dakikalık 4 atölyeden oluşuyor. Çocukların klasik müzik eserlerinden örnekleri canlı olarak dinlerken bestecileri daha yakından tanıyarak eserlere söz, hareket, vücut perküsyonu ve oyunlarla eşlik ederek müzik estetiklerini ve müzik repertuarlarını geliştirmeyi hedefliyor.

## BİZDEN HABERLER

ACADEMIC

ACADEMIC

### AYIN KİTABI

## KADIN OLMAK & ÖTESİ

"Kadınlar; daha sağlıklı, daha mutlu bir dünyayı, bedenimizin gücünü fark ederek yaratalım! Yanlışlardan sıyrılıp, çoğu zaman hayat kurtaran doğrulara ulaşmak için özel rehberleri seçelim..."

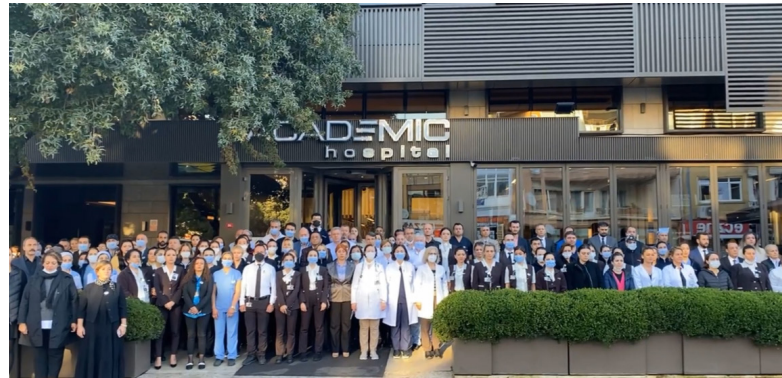


Bu satırlar, Academic Hospital Yönetim Kurulu Başkanı, Kadın Hastalıkları, Doğum ve Perinatoloji Uzmanı Prof. Dr. Neşe Kavak'ın topluma yönelik ilk eseri olan "Kadın Olmak & Ötesi" kitabına ait. Prof. Dr. Kavak, toplumu kadın sağlığı konusunda bilgilendirmek, bu alanda bir farkındalık oluşturmak amacıyla kaleme aldığı "Kadın Olmak & Ötesi" kitabında ergenlikten menopoza, ilk jinekolojik muayeneden riskli gebeliklere kadar kadın sağlığına ilişkin tüm birikimini aktarıyor. A'dan Z'ye kadın sağlığıyla ilgili tüm bilgilerin yer aldığı zengin içeriğiyle "Kadın Olmak & Ötesi", yalnızca kadınların değil ailelerin de başucu kitabı olma özelliği taşıyor. Siz de yeni yılda kendinize, sevdiklerinize bu kitabı armağan ederek, evlerin kütüphanesine önemli bir sağlık rehberi kazandırabilirsiniz, kadınların bu muhteşem biyolojik yolculuğu hakkında tüm bilgilere ulaşabilirsiniz.



## DOĞUM GÜNÜ

Uzun senelerdir hastanemizde yönetici asistanı olarak çalışan arkadaşımız İlknur Karadağlı'nın doğum gününü kutladık. Çalışma arkadaşımıza sevdikleriyle birlikte yaşayacağı sağlıklı, huzurlu, mutlu yıllar dileriz.



## ATAMIZI SAYGI ve ÖZLEMLE ANDIK!

Academic Hospital olarak aramızdan ayrılışının 84. yıldönümünde Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ü sonsuz saygı, özlem ve sevgiyle andık. Academic Hospital Ailesi, her yıl olduğu gibi bu yıl da 10 Kasım Atatürk'ü Anma Günü etkinlikleri kapsamında, Ulu Önder Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ü hastanenin önünde saygı duruşuyla andı. Saat 9'u 5geçe çalan sirenlerin çalmasıyla başlayan anma töreninde, tüm çalışanlarımızla ve ziyaretçilerimizle birlikte hastanemizin önünde saygı duruşumuzu gerçekleştirdik.

### Aralık Ayında Tüketilecek SEBZE ve MEYVELER

#### Meyveler

Mandalina, portakal, greylif, limon, elma, armut, muz, kivi, ayva, nar, bal kabağı, muşmula.

#### Sebzeler

Yer elması, kereviz, pırasa, beyaz lahanası, kırmızı lahanası, Brüksel lahanası, pazu, kırmızı turp, karnabahar, havuç, ıspanak, şalgam, pancar.

#### Yeşillikler

Kıvırcık salata, marul, roka, nane, tere, maydanoz, dereotu, fesleğen.



### Yeni Yıl Yemeği Fırında Hindi Dolması



**Malzemeler:** Bir adet büyük hindi, bir bardak süt, yarım limon, bir kaşık biber salçası, bir fincan zeytinyağı, üç diş sarımsak, tuz ve karabiber.

**Pilav için malzemeler:** İki adet limon, iki adet soğan, üç su bardağı pirinç, 300 gram hindi ya da tavuk ciğeri, 25 gram dolmalık fıstık, yarım demet maydanoz, üç kaşık tereyağı, iki kaşık ayçiçek yağı, yenibahar, karabiber.

**Yapılışı:** Hindiyi limonla ovun. Süt, zeytinyağı, salça, ezilmiş sarımsak, tuz ve karabiberi derin bir kapta karıştırın. Hazırladığınız sosla, limonla ovdüğünüz hindiyi iyice harmanlayın, üzerini streç filmle kaplayın. Buzdolabında 3-4 saat bekleterek marine olmasını sağlayın. Pilav için pirinç yıkayın, üzerini geçecek kadar sıcak su ekleyerek, yaklaşık 20 dakika bekletin. Tencerede ikişer yemek kaşığı tereyağı ile ayçiçeği yağını ısıtıp, doğranmış soğanları kavurun. Üzerine minik küpler halinde ciğeri ve dolmalık fıstığı ekleyin. Suyunu süzdüğünüz pirinç de ekleyin ve iki dakika kadar kavurun. İki bardak su, tuz, karabiber ve yenibaharı da ekleyerek karıştırın. Pilav suyunu çekince ocaktan alıp üzerine kıyılmış maydanozu serpin. Hazırladığınız bu pilavı hindinin içine doldurun. Hindiyi geniş ve derin bir fırın tepsinde alın, kalan bir kaşık tereyağını üzerine sürün ve yarısına gelecek kadar su ekleyin. Üzerini yağlı kâğıt ile sararak, önceden ısıtılmış 200 derece fırında yaklaşık üç saat pişirin ve ardından servis edin.

## AYIN BURCU YAY

Özgürlüklerine çok düşkünlüdürler, kısıtlanmaya gelmezler, bağlanmak onlara göre değildir. Emredilmekten hoşlanmazlar. Dostluklara çok sadıktır, duygusal ve iyimserdirler. Çok açık sözlüdürler, insanları güldürmeyi severler.

Yönetici Gezegen: Jüpiter  
Renk: Mavi  
Uğurlu Taşı: Firuze, safir  
Şanslı Sayısı: 3  
Şanslı Günü: Perşembe  
Karşıt Burç: İkizler  
Şehirler: Nottingham, Stuttgart, Toledo, Sydney, Köln, Toronto, Budapeşte, Napoli

## Bu Ay Doğanlar

AHMET SAYGILI  
29 Aralık  
AYŞENUR KURTKAYA  
4 Aralık  
DUYGU AYDIN  
22 Aralık  
DUYGU EROĞLU  
12 Aralık  
EFE RAŞİM KURTKAYA  
12 Aralık  
ENGİN ÇEPNİ  
22 Aralık

ERSAN ARSLAN  
05 Aralık  
GİZEM SİLA BAYRAKTAROĞLU  
14 Aralık  
MEYREM DEMİREL  
16 Aralık  
SELVER CÜLEY ERTÜRK  
22 Aralık  
ŞULE KOCAMIŞ  
15 Aralık  
TÜRKAN ÖZER  
10 Aralık



Hasta Hizmetleri Müdürümüz, Erinc KÜÇÜN 21.11.2022 tarihinde, Şişli Meslek Yüksek Okulu'nda okuyan öğrencilere hasta memnuniyeti ve hastaların hastaneden beklentileri konusunda eğitim verdi.

### ACADEMIC HOSPITAL BÜNYESİNE KATILANLAR

Şeyma Nur Karakaş  
Kan Alma Hemşiresi  
Regaip İlhan  
Güvenlik  
Çiğdem Demir  
Anestezi Sorumlu Teknikeri  
Zülfıye Nureliyeva  
Doğumhane Sorumlu Ebisi  
Zeynep Karkan  
Kütüphane  
İbrahim Coşkun  
Dahiliye Hemşiresi

Kadriye Azak  
Ameliyathane Birim Sorumlusu  
Selin Saral  
Klinik Kalite Yetkilisi / Eğitim Hemşiresi  
Sevda Ekşi  
Pedolog / Sağlıkli Yaşam  
İlhan Enes  
Depo  
Eliçe Aydın  
Tıbbi Sekreter  
Aleyna Şimşek  
Acil Servis Hemşiresi