



TEMMUZ 2022 | SAYI 19 | CİLT 2

AYLIK ETKİNLİK VE HABER BÜLTENİ



15 TEMMUZ

*DEMOKRASİ VE
MİLLİ BİRLİK GÜNÜ*



Temmuz

2022

P	S	Ç	P	C	C	P
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1 Temmuz: Denizcilik ve Kabotaj Bayramı



15 Temmuz: Demokrasi ve Milli Birlik Günü



20 Temmuz: Kurban Bayramı



28 Temmuz: Dünya Hepatit Günü



İÇİNDEKİLER



- 04** SOSYAL MEDYA HESAPLARIMIZ
- 05** 2022 İLK YARI ÜNİVERSİTE PATENT BAŞVURU ŞAMPİYONU İGÜ OLDU!
- 06** İGÜ SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ TERCİH TANITIM GÜNLERİNDE YERİNİ ALDI!
- 07** ÇOCUK EDEBİYATINA FARKLI BİR BAKIŞ
- 09** UZMANINDAN UYARI: YAĞSIZ DİYET OLMAZ!
- 10** İLETİŞİM, DİL VE KONUŞMA BOZUKLUKLARI AYRIMI
- 11** ÖNEMİ GİDEREK ARTAN VİTAMİN! D VİTAMİNİ
- 13** YENİ TREND: YENİDOĞAN HEMŞİRELİĞİ
- 14** BU AYKİ KONUĞUMUZ
- 15** KİM KİMDİR?



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ, “KALİTELİ EĞİTİM” ALANINDA DÜNYADA 16’NCI, TÜRKİYE’DE 1’İNCİ!



Dünya üniversiteleri sıralama kuruluşu Times Higher Education (THE) Etki Sıralaması (Impact Ranking) 2022 açıklandı. Yapılan sıralamada dünyada 1180 üniversite arasında İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) “Kaliteli Eğitim” kategorisinde geçen yıl 24 olan başarı sıralamasını bu yıl 8 basamak artırarak 16’ncı sıraya yükseltti. Türkiye üniversiteleri arasında ise 1’inci sırada yer alarak geçen seneki başarısını korumaya devam etti.

İngiltere merkezli, dünyanın öncü yükseköğretim derecelendirme kuruluşu Times Higher Education (THE) 2022 sıralamasında yer alan, 1406 üniversitenin başvuru yaptığı listede İstanbul Gelişim Üniversitesi’nin (İGÜ) başarısı Birleşmiş Milletler Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri doğrultusunda beş farklı kategoride derecelendirildi.

Etki Sıralaması (Impact Ranking) 2022 listesinde “Kaliteli Eğitim” kategorisinde 1180 dünya üniversitesi arasında İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) derecesini 24’üncü sıradan 16’ncı sıraya yükseltirken, Türkiye üniversiteleri arasında 1’inciliğini korumaya devam etti. Haberin detayına ulaşmak için buraya tıklayınız.



igu_sbf



igu_sbf



İGÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi



Yeni Haber

Her türlü görüş, öneri, haber ya da yazınızı bize artık sbfbulten@gelisim.edu.tr adresinden iletebilirsiniz



**İSTANBUL
GELİŞİM
ÜNİVERSİTESİ
(İGÜ), 14
ÜNİVERSİTENİN
333 PATENT VE
FAYDALI MODEL
BAŞVURUSU
ARASINDA
BİRİNCİ SIRADA
YER ALDI.**

**2022 İLK YARI
ÜNİVERSİTE PATENT
BAŞVURU ŞAMPİYONU
İGÜ OLDU!**





İGÜ



SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ TERCİH TANITIM GÜNLERİNDE YERİNİ ALDI!

HANGİ BÖLÜMLERİMİZLE TANITIM
ALANINDAYIZ?



**BESLENME VE DİYETETİK (TR&İNG)
ÇOCUK GELİŞİMİ (TR&İNG)
DİL VE KONUŞMA TERAPİSİ
ERGOTERAPİ
FİZYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON (TR&İNG)
HEMŞİRELİK (TR&İNG)
PERFÜZYON
ODYOLOJİ
SAĞLIK YÖNETİMİ
SOSYAL HİZMET**

Çocuk Edebiyatına Farklı Bir Bakış

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Sağlık Bilimleri Fakültesi (SBF) Çocuk Gelişimi (TR) Bölümü, Çocuk Edebiyatı dersi kapsamında Öğretim Görevlisi Buse KERİGAN, öğrenciler ile birlikte 0-18 yaş grubu çocuklarına uygun olarak kitaplar tasarlanılmıştır.

“Çocuk Edebiyatı” dersi kapsamında 0-18 yaş aralığındaki çocuklara öğrencilerle birlikte kitaplar tasarlanılmıştır. Öncelikle her öğrencinin hangi yaş grubuna uygun ve nasıl bir kitap tasarlamak istediği ile ilgili planlama yapılmıştır. Planlama yapıldıktan sonra uygun malzeme seçici konusunda araştırmalar yapılmış ve öğrencilerin yaratıcılıklarını kullanabilecekleri şekilde çalışmalarına başlamaları için yönlendirmeler gerçekleştirilmiştir. Bu kitaplar içerisinde çocukların bilişsel, dil, sosyal-duygusal ve öz bakım becerilerini destekleyen faaliyetler de bulunmaktadır. Kitaplar yaş grubuna göre farklılaşmaktadır. 0-2 yaş grubu için tasarlanan kitaplar ABC Kitapları olarak isimlendirilirken yapımında çocuklara zarar vermeyecek, keçe, eva, polar, kumaş gibi malzemelerle yapılmış olup makine ya da el dikişinden meydana gelmiştir. 3-6 yaş grubu kitapları arasında hikayelerin öğrenciler tarafından yazılıp, çizildiği ve boyandığı akabinde kitap formatına getirildiği örnekler bulunmaktadır.

“Çocuk Edebiyatı” dersi kapsamında 0-18 yaş aralığındaki çocuklara öğrencilerle birlikte kitaplar tasarlanılmıştır. Öncelikle her öğrencinin hangi yaş grubuna uygun ve nasıl bir kitap tasarlamak istediği ile ilgili planlama yapılmıştır. Planlama yapıldıktan sonra uygun malzeme seçici konusunda araştırmalar yapılmış ve öğrencilerin yaratıcılıklarını kullanabilecekleri şekilde çalışmalarına başlamaları için yönlendirmeler gerçekleştirilmiştir. Bu kitaplar içerisinde çocukların bilişsel, dil, sosyal-duygusal ve öz bakım becerilerini destekleyen faaliyetler de bulunmaktadır. Kitaplar yaş grubuna göre farklılaşmaktadır. 0-2 yaş grubu için tasarlanan kitaplar ABC Kitapları olarak isimlendirilirken yapımında çocuklara zarar vermeyecek, keçe, eva, polar, kumaş gibi malzemelerle yapılmış olup makine ya da el dikişinden meydana gelmiştir. 3-6 yaş grubu kitapları arasında hikayelerin öğrenciler tarafından yazılıp, çizildiği ve boyandığı akabinde kitap formatına getirildiği örnekler bulunmaktadır.



Çocuk Edebiyatına Farklı Bir Bakış

Çocuk edebiyatı, 2-14 yaş arası çocukların ihtiyacını karşılamak amacıyla, bu yaş aralığındaki kişilerin hayal, duygu ve düşüncelerine yönelik hazırlanan sözlü ve yazılı eserlerin tümüdür. Çocukların büyüme ve gelişmelerine; hayallerine, duygularına, düşüncelerine, yeteneklerine ve zevklerine hitap eden, eğitirken eğlenmelerine katkıda bulunan sözlü ve yazılı verimlerin tamamıdır. Çocuk için kitap her zaman ilgi çekicidir. 0-6 yaş çocuk-kitap ilişkisine bakıldığında her yaşta farklı özelliklerin önem kazandığı görülmektedir. Çocuk edebiyatının kapsamı içerisinde;

- İki yaşa kadar (ilk kitaplar olarak adlandırılır), daha çok çevresinde gördüğü, tanıdığı, kullandığı nesnelerin resimlerinden oluşan «tek figürlü», bir hikayesi olmayan adeta onun için oyuncak özelliği taşıyan karton veya bez kitaplar ilgisini çeker.

- 2-3 yaşta ise dilini geliştirme çabası yoğunlaşan çocuk sözcük hazinesini geliştirir. Dilin temel yapısını öğrendiği, çok sözcüklü birleşimler yaptığı, işaret sıfatları, işaret zamirleri, olumsuz yapıları ve soruları kullanmaya başlar. Bu dönemde ses tekrarlarının olduğu, tekerleme tarzı ürünleri defalarca dinlemeyi tercih ettikleri görülmektedir.

- 3-4 yaşta artık çocuk dilin temel yapısını öğrenmiştir. Duygu ve düşünceleri, ilişkilerini dil yoluyla ifade edebilir. Yaşadığı olaylar ile ilgili resimli kitaplara ilgi duyar. Anlatılan olay ile resim arasında ilişki kurmaya başlar. Kendisine okunan kısa resimli hikayeyi dikkatle dinler ve tekrar tekrar okunmasını ister.

- 4-5 yaşlarında ise dil doğru ve kolayca kullanılan bir iletişim aracı haline gelmiştir. Sözcük sayısında artış vardır. Dilbilgisi kurallarına uygun konuşma başlamıştır.

- 4-5 yaşta daha çok hayal gücüne dayanan hikayelerden hoşlanırken, 6 yaşta gerçeğe ait şeyler öğrenmek ister. Doğa olayları, uzay, hayvanların yaşantıları, makinalar çocukların ilgisini çeken konulardır. Ayrıca kendilerine hikaye yaratmaktan çok hoşlanırlar.

Çocuk Edebiyatı Neden Önemlidir?

- Günümüz toplumlarında çocuğun başlangıçta aile çevresi sınırlanan dünyası arkadaş çevresi, görsel ve işitsel kitle iletişim araçlarıyla radyo, televizyon, sinema, gazete ve kitap gibi uyarıcılarla da gelişmektedir. Çocukların çeşitli araç-gereçlerle oyuncak ve kitaplarla dokunarak, oyun oynayarak, uyarıcı ve geliştirici bir ortamda büyümeleri gelişim ve uygarlık düzeyini de arttırmaktadır. Gelişmiş ülkelerin bu ortamın oluşmasında çağdaş eğitimin gereği olarak üzerinde titizlikle durdukları, bilimsel yaklaşımlarla ele aldıkları bir alan haline gelen çocuk kitapları ve dergiler birer eğitim aracıdır. Bunlar çocuğun duyum, algı ve beğenilerini kalıcı biçimde etkiler.

Erken çocukluk döneminde kitap deneyiminin yararları;

- Bebeğin gözlerini bir yere odaklamasına ve çevresindeki nesnelere tanınmasına, dil gelişimine, dinleme becerisinin artmasına yardımcı olur.
- Duygusal bilincin oluşmasını, temel kavramların pekiştirilmesini, düşüncenin uyarılmasını, deneyimlerin artmasını sağlar.
- İyi bir okuma modeli oluşturur ve çocuğun sosyal-duygusal gelişimi için önemli olan fiziksel yakınlığı kurar.
- Kurduğu okuyucu-çocuk bağıllığı ile yetişkinle iletişim kurma becerisini olumlu yönde destekler.
- Çocuğun dünya ile olan iletişimini kuvvetlendirir.
- Erken dönemde yaş, gelişim ve ilgisine uygun edebiyat türleri ile karşılaşan çocuğun dil ve zihinsel gelişimi, duygusal ve sosyal gelişimi olumlu yönde etkilenir.

[Haberin detayı için buraya tıklayınız.](#)



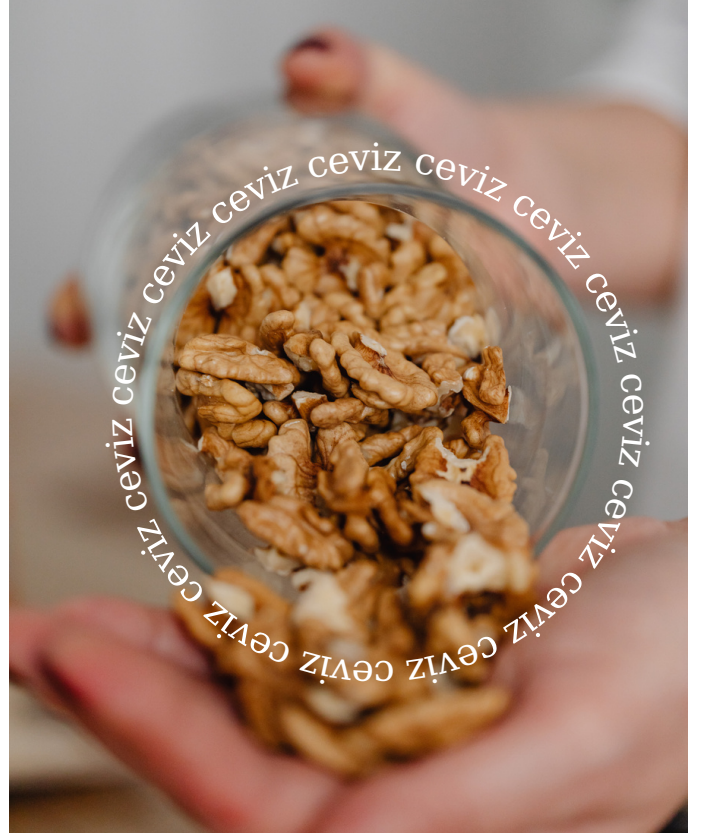
Uzmanından uyarı: Yağsız diyet olmaz!

Beslenme düzeninde oldukça önemli bir konumda bulunan yağ tüketimi, diyet yapanların akıllarında soru işaretlerine sebep oluyor. İstanbul Gelişim Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Huri Özkarabulut, “Yağda eriyen vitaminleri vücudumuza alabilmemiz için az da olsa yağ tüketmemiz gerekir. Bitkisel yağlara alternatif olarak balık tüketimini artırabilir, yağlı tohumlarla da yağ ihtiyacımızın bir kısmını karşılayabiliriz. Aynı zamanda günlük tüketeceğimiz 10-15 fındık, çiğ badem veya 5-6 cevizle de vücudun yağ ihtiyacı karşılanabilir.” dedi.

“BİTKİSEL YAĞLAR, KOLESTEROLÜ KONTROL ALTINDA TUTUYOR”

Zeytinyağı, ayçiçeği yağı, soya ve mısır özü yağı gibi omega açısından oldukça değerli olan yağların mutlaka dışarıdan alınması gerektiğine vurgu yapan İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Huri Özkarabulut, “Eğer vegan değilseniz, doymuş yağları hayvansal gıdalardan alabilir, ekstra katı yağ tüketiminin önüne geçebilirsiniz. Ancak doymamış yağ dediğimiz omega-3 ve omega-6 yağ asitleri kolesterolü kontrol altında tutarken, ayçiçeği yağı gibi bitkisel yağların da kolesterolü düşürücü etkisi bulunuyor. Bu yüzden bu yağ çeşitlerinin mutlaka dengeli olacak şekilde dışarıdan alınması gereklidir.” dedi.

Günlük yaşamda ise salatalara sıvı yağ yerine ceviz koyarak veya kahvaltılarda 10-15 adet zeytin tüketerek sağlıklı yağ alımı sağlanabiliyor.



FAZLA YAĞ TÜKETİMİ KANSER YAPIYOR

Çoklu doymamış yağların %10-25'inin omega-3 olarak alınması kalp hastalıklarını önlenmesinde, kanser riskinin azalmasında ve sağlıklı beslenmede önerilen miktardır.

Fazla yağ tüketimi, kolesterol düzeyini artırarak damar çeperlerinde kolesterol birikimine, damarın daralmasına neden oluyor. Bu daralma kalbe giden kan miktarını azaltacağından kalp krizine neden olabilir. Aynı zamanda yapılan araştırmalarda özellikle meme kanseri ile yağ tüketimi arasında ilişki bulunduğunu belirten Özkarabulut, çok fazla kızarmış yağ tüketimi kanser(mide)oluşma riskini artırdığının da altını çizdi.

[Haberin detayı için buraya tıklayınız.](#)



İLETİŞİM, DİL VE KONUŞMA BOZUKLUKLARI AYRIMI

ÖĞR. GÖR. BETÜL ÖZSOY TANRIKULU

Istanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Sağlık Bilimleri Fakültesi (SBF) Dil ve Konuşma Terapisi Bölümü Öğretim Görevlisi Betül ÖZSOY TANRIKULU "İletişim, Dil ve Konuşma Bozuklukları Ayrımı" hakkında bilgiler aktardı.

Bozuklukları Adlandırırken Neden Ayrı Terimler Kullanılır?

İletişim, bireyin bir topluluk içinde çevresiyle etkileşim ihtiyacından doğmuş; bilgi, duygu, düşünce ve gereksinimlerini aktarmak amacıyla ortaya çıkmıştır. Sözel iletişimi gerçekleştirmek için dili kullanırız. Dil; anlam aktarmada kullandığımız, kurallı bir sistemdir. Başka bir deyişle onu kullanan toplum bireylerinin paylaştığı bir koddur. Konuşma ise, düşüncelerimizi ifade etme aracı olarak kullandığımız sözel dilin, gerekli organlar yoluyla seslere dönüştürülmesi eylemidir. Bu üç terimden en geniş olanı iletişim; konuşma ve dili de içerir. İletişim ayrıca vurgu, konuşma hızı ve ezgisi gibi ipuçlarıyla birlikte jestler, beden dili, yüz ifadeleri ve göz teması gibi sözsüz bilgileri de barındırır.

İletişim, dil ve konuşma gelişimi her zaman birlikte gitmez. Bununla birlikte bir alandaki bozukluk, başka bir alandaki gelişimi veya yetkinlikleri etkileyebilir. Örneğin; konuşma sesi bozukluğu olan bir çocuk, sınırlı sayıda konuşma sesini doğru olarak üretir, bu da konuşmasının anlaşılmasını zorlaştırır. Konuşmasının karşısındaki bireyler tarafından anlaşılabilmesi ise iletişim becerisini olumsuz etkiler. Yine de çocuk tipik dil becerilerine sahip olabilir; başkalarının söylediklerini anlayabilir ve dilbilgisel açıdan yaşına uygun içerik ve karmaşıklıkta cümleler kullanabilir. Ayrıca, bozuk konuşmasını jestlerle tamamlayarak ve anlaşılacak için sözel çıktısını yeniden biçimlendirerek iletişimini destekleyebilir. Dil bozukluğu olan bir çocuk da, her zaman konuşma seslerini üretmekte zorluk çekmeyebilir. Ancak iletişim becerisi; başkalarının söylediklerini anlamaması, sınırlı sözcük dağarcığı ve basit cümleler kullanması nedeniyle sınırlı olabilir. Bazı çocuklar ise kusursuz bir telaffuza ve çok geniş bir sözcük dağarcığına sahip olabilir.

Kendilerini uygun ve kurallı cümleler kullanarak ifade edebilirler. Ancak iletişim becerileri; teğetsel konuşma, konudan uzaklaşma, içeriği yeniden organize edememe gibi özelliklerle sınırlıdır. Bu yüzden dil ve konuşma terapistleri, çocuğun yaşadığı en belirgin zorluğu vurgulamak için üçü arasında bir ayrım yaparlar. İletişim bozukluğu tanımlaması şemsiye terim olarak düşünülebilir. Bunun altında konuşma ve dil bozuklukları da yer alır. Çocuk eğer söylenenleri anlamakta ve kendini sözel olarak ifade etmekte zorluk yaşıyorsa bu durum "dil bozukluğu" olarak adlandırılır. Dil bozukluğu olan bazı çocuklar sözcük oluşturmada, bazıları sözcükleri birbirine bağlamada, bazıları dilin ses sistemini organize ederek üretmede, bazıları da dilin kullanımına yönelik problem yaşarlar. Dil bozuklukları kimi zaman eşlik eden diğer bozukluklara (işitme kaybı, zihinsel yetersizlik vb..) bağlı olarak ortaya çıkar. Kimi zaman ise belirli hiçbir nedene dayanmaz diğer bozukluklardan bağımsız olarak görülür. Bu durum ise gelişimsel (özgün) dil bozukluğu olarak tanımlanır. Gelişimsel sözcüğü nedeni bilinmeyen bir durumu ifade etmek için kullanılmaktadır. Bu çocuklar belli bir sebep olmaksızın kendi ana dillerini anlamakta ve kullanmakta sıkıntı yaşarlar.

Bazı çocuklar ise, sözel dili fiziksel olarak seslere dönüştürmekte zorluk yaşarlar. Bu çocuklar konuşma seslerini doğru, anlaşılır ve akıcı bir şekilde üretemezler. Bu durum "konuşma bozukluğu" olarak adlandırılır. Konuşma bozuklukları içinde sesletim (artikülasyon) ve sesbilgisel bozukluklar, motor konuşma bozuklukları, akıcılık bozuklukları ve ses bozuklukları yer alır.

Çocuklara uygun yaklaşımlarla etkili bir dil ve konuşma terapisi planlayabilmek için altta yatan nedenlere bakmaksızın, iletişim zorluklarının neler olduğunu, çocuğun hangi alanlarda sorun yaşadığını bilmek gerekir. Bir iletişim müdahale programını tanımlayacak olan şey, iletişimsel yeterliliğin ayrıntılı açıklamasıdır. Bu nedenle bir dil ve konuşma terapisti, dil ya da konuşma sorunuyla başvuran bir çocuk için bu üç kavram içinde yer alan beceri alanlarını tek tek ayrıntılı olarak değerlendirir. Çocuğun en çok zorluk yaşadığı alana göre sorunun bir dil bozukluğu mu, konuşma bozukluğu mu, yoksa bir iletişim bozukluğu mu olduğunu belirler. Dil bozuklukları ve konuşma bozuklukları çocuklarda ayrı ve birbirinden bağımsız görülebileceği gibi bir arada da karşımıza çıkabilmektedir.

[Haberin detayı için buraya tıklayınız.](#)

Önemi Giderek Artan Vitamin!

D Vitamini

Dr.Öğr.Üyesi Ayşe Huri ÖZKARABULUT

D vitamini yağda eriyen bir vitamindir.

Gıdalarla alınan D vitamini bağırsaklardan yağların yardımıyla emilir. Gıdalarla alınan D vitamini, vücudumuzda bulunan toplam D vitamininin %10'unu teşkil eder. Yumurta sarısı, dana karaciğeri, balık yağı bilinen en iyi D vitamini kaynaklarıdır. Eğer birey vejetaryen ise D vitamini eksikliği olma riski daha fazladır.

D vitamininin en büyük kaynağı güneş ışınlarıdır.

İnsan vücudunda bulunan D vitamininin büyük çoğunluğu (%90) ise güneş ışınları etkisiyle cildimizde sentezlenir.

D vitamini düzeyi düşerse ne olur?

Bir insanda kanda bulunan D vitamini düzeyi düşerse paratiroid hormon salgısı artar ve kemiklerden kalsiyum sökülerek kana verilir ve bu şekildeki düzenleme mekanizması ile kanda kalsiyum seviyesinin azalması engellenir. Şayet eksik olan D vitamini düzeyleri ilaç verilerek düzeltilmez ise paratiroid hormonun fazla salgılanması devam eder ve kemik kistleri, kemik kırıkları oluşur. Bu aşamada kan kalsiyumu da düşer. Bu sebeple kişilerde D vitamini taraması yapılmalı ve D vitamini eksikliği tespit edilenlere vitamin takviyesi yapılarak paratiroid hormonun fazla salgılanmasının (sekonder hiperparatiroidi) önüne geçilmelidir.

İnsan vücudundaki D vitamini durumu?

İnsan vücudundaki D vitamini durumu, kanda 25-hidroksivitamin D,25-(OH) D düzeyi ile değerlendirilmektedir. Serum 25-(OH)D düzeyi, güneş ışığına maruziyet, yaşanan bölgenin deniz seviyesinden yüksekliği, derideki pigmentasyon yoğunluğu, yaş ve beslenme ile alınan D vitamini miktarına göre değişim göstermektedir.

D vitamini yetersizliği

D vitamini yetersizliği ile birçok hastalık riski artışı arasında bağlantı bulunmaktadır. Örneğin; kanser, kardiyovasküler hastalıklar, osteoartrit ve oto immün hastalıklar hatta tip-2 diyabet, depresyon, multiple skleroz, D vitamini eksikliği ile bağlantılıdır. Güneş ışınlarının kişiyi depresyondan koruduğu araştırmalarla belirlenmiştir. Güneş ışınları beyin tarafından salgılanan melatonin azaltıcı, mutluluk hormonu diye bilinen serotonin artırıcı etki yapmaktadır. Bu nedenle D vitamininin yeterli alınması çok önemlidir ve bu eksikliğin azaltılabileceği düşünülmektedir. İnsan vücudu D vitamini kolesterolden sentezleyebilir, kolesterol halkasının açılması için ; 290 to 315 nm dalga boyundaki UVB güneş ışınlarının deriye ulaşması gerekir.

D vitamini eksikliği için risk unsurları

Yaşam şeklimiz yaş, ırk ve diğer faktörler D vitamini eksikliği için risk oluştururlar. Güneş öncelikle derimizden alınmalıdır. Pencere camları UVB dalga boyundaki ışığı absorbe ettiği için camdan geçen güneş ışını ile vücudumuzun D vitamini üretmesi mümkün değildir. Camlar, UVB ışınlarını önler. Fakat fazla güneşe maruz kalındığında da cilt kanseri riski artmaktadır. Bu konuda birçok insan çalışması yapılmaktadır. Güneş altında kalınan süre arttıkça risk artmaktadır.

Önemi Giderek Artan Vitamin! D Vitamini

Dr.Öğr.Üyesi Ayşe Huri ÖZKARABULUT

Koyu tenli insanlarda D vitamini?



Derisi koyu renkli olanlarda daha fazla melanin pigmenti vardır. Melanin derimizin güneşten D vitamini alım becerisini azaltır. The Journal of American Medical Association araştırmalarına göre Amerika ve Avrupada 65 yaş üzeri yaşlıların %40-100'ü arasında D vitamini yetersizliği olduğu tahmin edilmektedir. Ayrıca düşük D vitamini seviyesi ile demans ve diğer bilişsel hastalıklar birlikte bulunmuştur. Mayo klinik çalışmalarında yaşlılar düzenli güneşe maruz kalsalar da onların derilerinin D vitamini gençlerden %75'ten daha az ürettiği bildirilmiştir. Ayrıca sayısız çalışma, vitamin D eksikliği ile obezite arasında bağlantı olduğunu göstermektedir. Journal of Nutiriton çalışmalarında düşük D vitamini seviyesi ile obezite arasında yüksek prevelans not edilmiştir. The American Journal of Clinical Nutrition obez insanlarda D vitamini biyoyararlılığının daha az olduğunu çalışmalarında göstermiştir.

Sindirim sistemi hastalığı olanlarda?

Sindirim sistemi hastalığı olanlarda, örneğin Crohn's, çölyak ve diğer bağırsak hastalıklarında düşük D vitamini seviyeleri ile karşılaşmaktadır. Bu hastalıklar besin kaynaklarından alınan D vitamininin zor emilmesine neden olurlar. Kronik karaciğer hastalığı olanlarda vücuttan D vitamini emilimi ve kullanımı daha zor olabilmektedir. D vitamini suplement olarak verilmelidir.

D vitamini eksikliği varsa?

Eğer D vitamini eksikliği varsa kas, kemik ağrıları, yorgunluk ve halsizlik, depresyon görülebilmektedir. Çocuklarda en bilinen belirtisi bacak eğriliği şeklinde ortaya çıkan raşitizm hastalığıdır. Yetişkinlerde ise kolay kemik kırılması ile ortaya çıkan osteomalasiadır.

D vitamini eksikliği için risk unsurları

Doktor tarafından kan testlerinin incelenmesi risk faktörlerinin belirlenmesi ve kişiye yardım edilmesi gerekir. Standart D vitamini eksikliğini tedavisi suplemen verilmesi şeklindedir. Doğru yiyeceklerin verilmesine rağmen çoğu bilim adamları gıdalarla eksikliğin giderilemeyeceğini düşünmektedir. Eğer D vitamini supleman olarak alınacaksa yağlı yiyeceklerle alınması emilimi artıracığı için daha yararlı olmaktadır. Alınacak miktar doktor tarafından önerilmelidir. D vitamini fazla alındığında yağda çözüldüğünden vücutta birikebilir ve zehirlenmeye yol açabilmektedir.. Uzun süre güneşte kalmak zehirlenme yapmaz, deri kanseri riskini artırır



YENİ TREND: YENİDOĞAN HEMŞİRELİĞİ

Bebeğini yeni kucağına almış ebeveynler, özellikle hastaneden çıktıktan sonra bebeğin bakımı konusunda endişe yaşıyorlar. Kulaktan dolma bilgilerle bebeğine zarar vermeden bakmak isteyen anne ve babalar doğumdan sonra evde yenidoğan bakım hizmeti alıyor. İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ), Hemşirelik Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Bahar Nur Kanbur, yenidoğan bebeğin bakımının nasıl olması gerektiği ve yenidoğan hemşireliği hakkında bilgi verdi.

Yenidoğan bakımı hem ebeveynler için hem de bebek için oldukça sancılı bir süreç. Doğum sonrası hastaneden çıkıp, anne ve babaların bebekle baş başa kalması ile başlayan süreçte yenidoğan hemşireleri bebeğin ve annenin ilk 28 günlük süreçte tüm ihtiyaçlarının nasıl karşılanması gerektiği ile ilgili destek sağlıyor.

DOĞUMDAN SONRAKİ İLK 28 GÜN ÇOK ÖNEMLİ!

Doğumdan sonraki ilk bir aylık dönem, anne ile bebek arasındaki iletişimin kurulduğu en önemli dönemdir. Bu dönemde hem annenin bedensel ve duygusal durumunda hem de ev ortamı ve sosyal hayatta değişikliklerin en yoğun yaşandığı dönem oluyor. Kadınların özellikle bu dönemde çevresindekilerin desteğine ihtiyaç duyduğunu belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ), Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Bahar Nur Kanbur:

“2018’de yapılan çalışmada annelerin doğum sonrası dönemde bebek bakımı ve beslenmesi konusunda desteğe ihtiyaç duyduğu ortaya çıktı. Ailelerin, doğum sonrası hastanede geçirilen sürede kapsamlı hizmet alamadıkları dönemler oluyor. Bununla birlikte taburcu edildikten sonra evde annenin dinlenmesi, evdeki güncel yaşantının devam etmesi, bebeğin aileye uyum sağlaması gibi durumlar göz önüne alındığında yenidoğan hemşireleri aileye destek sağlamaktadır.” dedi.

Bebeğin olası sorunlarının belirlenmesine yardım eden ve çözüm üreten yenidoğan hemşireleri, yenidoğan konusunda pratik tecrübeye sahip oldukları için anneye emzirmede, bebek bakımında ve sağlık takibi konusunda yardımcı oluyor.

BEBEĞİN BESLENME, BAKIM VE GELİŞİM SÜREÇLERİNE DESTEK OLUYORLAR!

Yenidoğan bakımında, bebek bakımı, uyku düzeni, tam ve yeterli emme oldukça büyük bir öneme sahip. Yenidoğan hemşireleri, anne ve bebek için uygun ev ortamının (uygun oda ısısı, nem oranı, ihtiyaçların belirlenmesi) hazırlanmasını sağlar. Bebeğin gelişim sürecinde kilo, boy, baş çevresi ve aşı takibini yapılmasına yardımcı olur. Aynı zamanda bebeğin beslenmesi, banyosu, masajları, gaz ve pişik bakımı ve acil durumlarda yapılması gerekenler hakkında da aileye pratik bilgiler verir. Dr. Öğr. Üyesi Bahar Nur Kanbur, yenidoğan hemşirelerinin; annenin, bebeğin beslenme, bakım ve gelişim süreçlerine hâkim hale getirilmesini sağladığını, bu yüzden ailelerin bilinçli bir destek almak için bu işin eğitimini almış yenidoğan hemşirelerinden yardım alabileceklerini vurguladı.

[Haberin detayı için buraya tıklayınız.](#)

BU AYKI KONUĞUMUZ

Prof. Dr. Rifat MUTUŞ



Fransız yazar Marcel Proust'un yarattığı karakterlerle sohbet ettiği, onlara sorular sorduğu söylenir.

"Proust Anketi" olarak da bilinen bu soruları 13 yaşında yazdığı ve 20 yaşındayken kendisinin de cevapladığı ifade edilir.

Onun hazırladığı bu sorulardan yararlanarak biz de her sayımız için deneyimli öğretim üyemize bu soruları yöneltiyoruz.

1-Diyelim ki yeni bir toplum kurmaya karar verdiniz ve güzel bir ada keşfettiniz. Yerine koyduğunuz ilk kural ne olurdu?

"Pozitif disiplin ve nitelikli eğitim" ile toplumun ahlaki ve entelektüel kapasitesinin geliştirilmesini sağlardım

2-İcat edilen buluşlardan hangisinin mucidi olmak isterdiniz?

"İnternet" sayesinde bilgiye ulaşılabilirlik inanılmaz derecede kolay hale geldi

3-Geçmiş ya da gelecekte herhangi bir olaya şahitlik edebilecek olsanız hangi olayı seçerdiniz?

"Cumhuriyet'in" kurulduğu o ilk yıllara tanıklık etmek isterdim. Her yönden kuşatılmış bir toplumun savaş yaralarını nasıl sardığına ve o dönüşüm yıllarına şahitlik etmek isterdim

4-Bir kitap yazacak olsaydınız adı ne olurdu?

"Beynin Evreni"

5-Hayatınız hakkında bir film yapmış olsalardı sizi hangi aktörün/aktristin canlandırmasını isterdiniz?

"Brad Pitt"

6-Sizi en iyi tanımlayan 5 kelime nedir?

"Sorumlu, gerçekçi, dürüst, açık sözlü, sıcakkanlı ve güleryüzlü"

7-Ne tür bir yeteneğe sahip olmak isterdiniz?

Herkes kendinde eksik olanı istermiş. Ben de **"herhangi bir müzik enstrümanı çalmak"** isterdim

8-Kahramanınız kimdir?

Tartışmasız **"Mustafa Kemal Atatürk"**

9-En sevdiğiniz yazar hangisidir?

"David Eagleman"

10-Yaşadığınız yılların özeti hangi kelime olurdu?

"Çabalamak" diyorum, çünkü hayallere ulaşabilmek için bu kelime tek sihirli formüldür

KİM KİMDİR?

ORDİNARYÜS PROFESÖR TEVFİK SAĞLAM

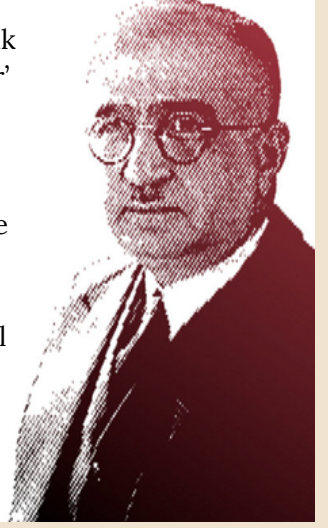
BULAŞICI HASTALIKLARA ÖMRÜNÜ ADAMIŞ BİR BİLİM İNSANI

Tevfik Sağlam, 27 Mayıs 1882 İstanbul'da doğdu. Babası Mehmet Salim Bey, annesi Nevber Hanım'dı. İstanbul'da askeri liseye gitti, ardından Askeri Tıp Okulu'na girdi; 1903 yılında Doktor unvanını aldı. İstanbul'da Gülhane Askeri Hastanesi'nde dahiliye eğitimi aldı. 1906'da yardımcı doçent oldu ve 1909'da İstanbul Tıp Fakültesi Dahiliye Klinik Laboratuvarları'nın başına getirildi.

Sağlam 1912- 1913 Balkan Savaşları sırasında, askeri hekim olarak Selanik'te görevlendirildi. Birinci Dünya Savaşı boyunca askeri hekim ve sağlık yöneticisi olarak hizmet etti. İstanbul'daki Osmanlı birlikleri arasında kolera salgını sırasında gösterdiği çabalar takdirle karşılandı ve 35 yaşında albay rütbesine terfi etti. Sağlam, I. Dünya Savaşı bittiğinde İstanbul'a döndü ve Gülhane Askeri Hastanesi'nde tıp profesörü oldu.

“Vakit vakit ağzında ‘Bana Tevfik Salim değil, Tevfik Zalim derler’ dediğini duyardık. Nerede ve nenin zalimi idi Paşa? Sadece tembelliğin, ihmalin, adam sendeciliğin bilhassa yalanın ve çıkarıcılığın karşısında.”

Öğrencisi Prof. Dr. Nüvit Tekül



Sağlam, 1919 yılında İstanbul'da veba salgını sırasında veba kontrol komitesinde görev yaptı. Bu dönemde bulaşıcı hastalık kontrolünde engin deneyim kazandı ve sıtma kontrolü için bir program düzenledi. 1921'de, o zamanlar işgal altındaki Osmanlı başkenti İstanbul'dan, Anadolu'daki Kurtuluş Savaşı'na katılmak için kaçtı. Kısa sürede yeni kurulan Türk ordusunda başhekim oldu. Savaşın sonuna kısa bir süre İzmir'de çalışan Sağlam, 1924'te İstanbul'a döndü.

Sağlam, 1929'da İstanbul Tabipler Odası'nın ilk başkanı seçildi. 1933'teki üniversite reformu sırasında ordinaryüs profesör unvanını aldı ve İstanbul Tıp Fakültesi'ne dekan seçildi, 1942-1946 yılları arasında İstanbul Üniversitesi'nin rektörlüğünü yaptı.



Dünyada ilk tifüs aşısını Erzurum'da yapan, 1927'de İstanbul Verem Savaş Derneği'ni kuran ve ömrünü verem ve tüm bulaşıcı hastalıklarla mücadeleye adanmış, maddi ve manevi tüm imkânlarını bu uğurda seferber eden, işine gitmek için hazırlandığı 1963 yılı 11 Temmuz sabahı hayata veda eden bir büyük bilim insanı...

Tevfik Sağlam eminim ki bugün yaşasa COVID-19 salgınıyla canları pahasına mücadele eden meslektaşlarıyla gurur duyardı. Bizlerde yakın tarihimizin, kısıtlı olanaklar içinde mucizeler yaratmış kuşağından anıtlamış ismi Tevfik Sağlam'ı dünyanın gözünün kulağının bilim insanlarına ve sağlık çalışanlarına yöneldiği bu günlerde sevgi, saygı ve özlemlerle anıyoruz.





İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

Prof. Dr. Rifat MUTUŞ
Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanı

Doç. Dr. S. Arda ÖZTÜRKCAN
Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekan Yardımcısı

Dr. Öğr. Üyesi A. Yüksel BARUT
Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekan Yardımcısı

BÜLTEN EKİBİ

Dr. Öğr. Üyesi Emrah TÜNCER

Dr. Öğr. Üyesi Gülay TAMER

Arş. Gör. Engin ÇAĞLAR

Arş. Gör. Rumeysa Nur AKBAŞ

Arş. Gör. Ümran ALTUNDAL

Arş. Gör. Tuğba TÜRKCAN



KÜNYE