


# SAGLIK Raporu



## MODERN YAŞAM KALBİ YORUYOR

 Kalp-damar hastalıkları, günümüzde insan hayatını tehdit eden ve ölüme neden olan rahatsızlıkların başında yer alıyor. Yapılan araştırmalara göre, ülkemizde yaşam kayıplarının yüzde 42'sini koroner kalp hastalıkları oluşturuyor. Üstelik teknolojinin ve modern yaşamın oluşturduğu hareketsizlik, fast food tipi beslenme ve stres gibi sorunlar da hızla artarak bu hastalıklarla mücadeleyi zorlaştırıyor. Acıbadem Altınzade Hastanesi Kardiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Sinan Dağdelen: obezite, hareketsiz yaşam, hatalı beslenme alışkanlıkları, stres, öfke ve depresyon, sigara tüketimi, hipertansiyon, diyabet ve kandaki lipoproteinlerin bu hastalıkların artısında önemli rol oynadığını söylüyor.

## Gençliğin süresi uzayabilir mi?

Cildinin daha nemli, daha sıkı ve ısıtılı görünmesini kim istemez? Estetik ve Plastik Cerrahi Uzmanı Op. Dr. Gökhan Haytoğlu, "HIOO serumu" olarak tanımlanan antiaging uygulamasının içeriden dışarıya ısıtılı bir cilde sahip olup, gençliğin süresini uzatmaya yardımcı olabileceğini belirterek, "Bu serumla temel olarak, ciltteki hyalüronik asit miktarını arttırmak amaçlanıyor. İçerisinde; hem cilde volüm veren çapraz bağlı, hem de su ve nem veren saf hyalüronik asit formları bulunuyor. Böylece cildi doğal olarak nemlendiriyor. İhtiyaç duyulan bölgeye yapılan lokal anestezi sonrasında, cildin altına çok ince iğnelerle girilerek yaklaşık 15-20 dakikada HIOO serumu uygulanabiliyor. Serum; yüz, boyun, dekolte ve el sırtları başta olmak üzere kırışıklıkların ve sarkmaların olduğu alanlar ile cilt dokusunun gevşemeye başladığı noktalara tatbik edilebiliyor" diyor.



## Belki de sorun eksik dişinizdir

Çekilen ve yerine konulmayan eksik dişler, kişinin hem sağlığını hem de sosyal hayatını etkileyecek sonuçlara yol açabiliyor. Dt. Pertev Kökdemir, eksik dişlerin komşu dişlerin devrilmesine, bozulmasına, karşı dişlerin eksik diş bölgesine uzamasına ve dolayısıyla çiğneme fonksiyonunun azalmasına neden olabileceğine dikkat çekerek, "Tüm bu sebeplerden dolayı çiğneme düzeni de değişiyor. Sağlıklı bir çiğneme çift taraflı olurken, tek taraflı çiğneme sonucu çene eklemlerinde ağrı ve kilitlemeler oluşabiliyor. Bu durum, beslenme alışkanlıklarını etkilediğinden gıdaların iyi çiğnenmeden yutulmasına, daha hızlı yemek yenilmesine ve dolayısıyla kilo alımına neden olabiliyor" diyor.



## Alzheimer'a karşı yer fıstığı!

Zengin bir niacin kaynağı olan yer fıstığı, bu özelliğiyle beyin sağlığının korunmasına yardımcı oluyor. Uzmanlar, bu vitaminin sinir sisteminin sağlıklı çalışmasına katkıda bulunmasının yanı sıra Alzheimer riskini azalttığına da belirtiyor. Ancak yer fıstığının alerjik özelliğini ve yüksek kalorili olduğunu unutmayarak, günlük tüketimini 15-20 adetle sınırlamak gerekiyor.