



ortonorm
ortodonti tedavi merkezi

e-bülten

Ekim 2007- 7

Ortodontist

Dr. Med. Dent.
Benan OĞUZ

Dr. Med. Dent.
Cem CANIKLIOĞLU

www.ortonorm.com

KADINLARDA AĞIZ ve DİŞ SAĞLIĞI

Kadınların ergenlik, mensturasyon, hamilelik, emzirme ve menapoz dönemlerinde vücutlarındaki cinsiyet hormonları seviyesinde bazı dalgalanmalar olmaktadır. [Devamı için tıklayın](#)

AĞIZ KURULUĞU

Dişhekimliğinde bu hal için "xerostomia" terimi kullanılır. Tükürük bezlerinin tükürük salgılama fonksiyonlarının azalması sonucunda oluşur. [Devamı için tıklayın](#)

DiŞ Fırçalamanın Püf Noktaları

İngiliz bilim adamları, dişleri uzun süre ve sert şekilde fırçalayarak daha çok bakteri öldürüldüğü inancının yanlış, dişleri bu şekilde fırçalamanın zararlı olduğunu bildirdiler. [Devamı için tıklayın](#)

HORLAMA DEYİP GEÇMEYİN

Horlama nedir ?

Üst hava yollarındaki tıkanıklık ve daralmalara bağlı oluşan sestir. Bu ses soluk alma sırasındaki hava akımının yarattığı titreşimden kaynaklanmaktadır. [Devamı için tıklayın](#)

SIRT AĞRILARI

Sırt ağrıları milyonlarca insanın ortak sorunu... Yapılan çok sayıda bilimsel araştırma sonucu; her beş insandan biri sırt ağrısı çektiğini göstermektedir. Özellikle gelişmiş ülkelerde sırt sorunları önemli bir probleme dönüştü. Bunun için sırt sağlığına özen göstermeliyiz. [Devamı için tıklayın](#)

SONBAHARDA SAÇ DÖKÜLMESİ..

Bu dönemde görülen saç dökülmeleri mevsimseldir, saçlarda görülen günde 100-150 tel dökülme normaldir. Bu dönemde iyi beslenemiyoruz, sebze ve meyvenin azalmasından dolayı yeterince vitamin alamıyoruz. [Devamı için tıklayın](#)



Web sitemize kullanıcı adınızı ve parolanızı girerek, başlangıç ve bitiş fotoğraflarınıza ulaşabilirsiniz.

www.ortonorm.com



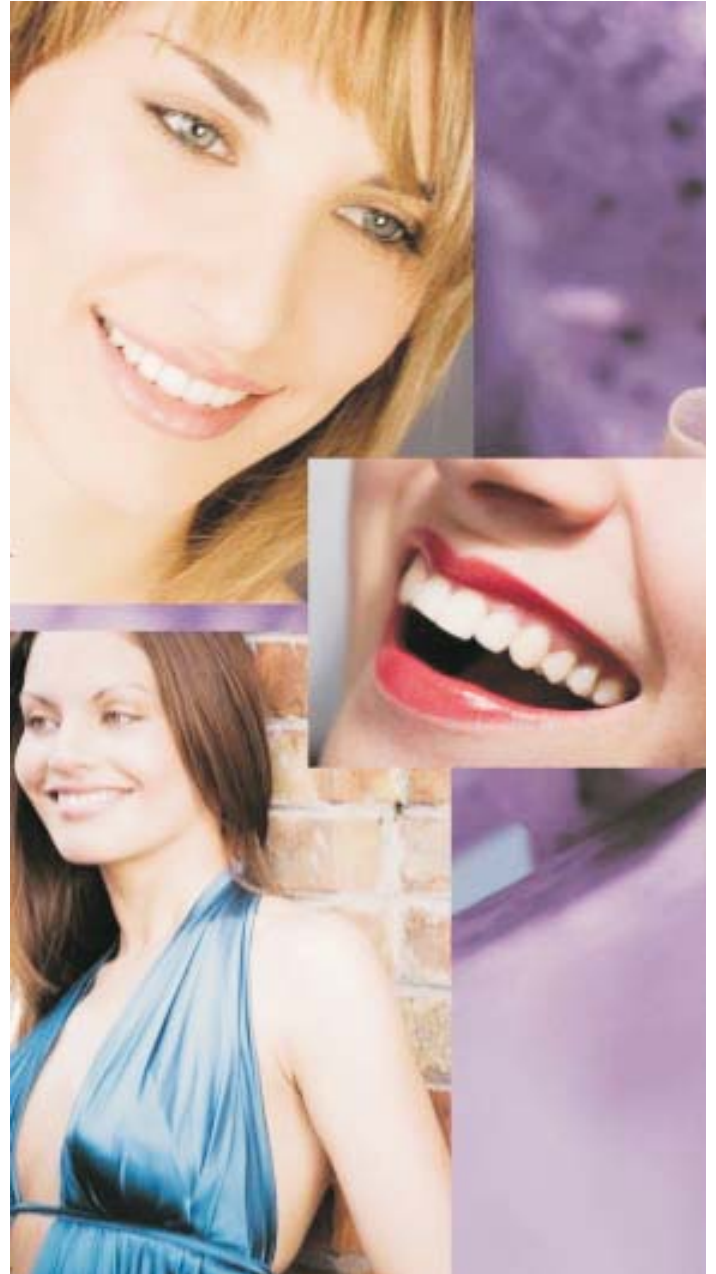
Kadınların ergenlik, mensturasyon, hamilelik, emzirme ve menapoz dönemlerinde vücutlarındaki cinsiyet hormonları seviyesinde bazı dalgalanmalar olmaktadır. Bu hormonal değişiklikler doğrudan ya da dolaylı olarak ağız ve diş sağlığını etkileyebilmektedir.

Ergenlik çağında..

Cinsiyet hormonu seviyesindeki dalgalanmalar, özellikle mensturasyon dönemlerinde, diş eti kızarıklıklarına ve dişeti kanamalarına neden olabilmektedir. Bu dönemde ağız içerisinde herpes tipi viral lezyonlara ve ülserasyonlara sıklıkla rastlanılmaktadır.

Hamilelik döneminde..

Bu dönemde kadınlarda " progesterone" ve "estrogen" hormonlarındaki değişiklikler diş eti hastalıkları riskini artırmaktadır. Bu hormonal değişiklikler ağız içerisinde hassasiyet ve diş etlerinde kızarıklık ve kanamalara neden olabilmektedir. Hasta tarafından yapılan kişisel ağız ve diş bakımı ile bu sorunların hafif olarak atlatılması sağlanabilmekle birlikte genellikle profesyonel yaklaşım gerekebilmektedir. Hamilelik sırasında oluşan uzun süreli diş eti hastalığı erken doğuma neden olabilmektedir. Hamilelik sırasında diş etlerinde oluşabilen "hamilelik tümörü" hamileliğin son döneminde ya da doğumdan sonra kendi kendine iyileşmektedir. hamile kadında bulantı sonucunda oluşan kusma ağız ortamındaki asiditeyi artırır. Bu asitler dişlerde erozyonlara yol açabilmektedir. Karbonatlı su ile gargara yapılarak asidin nötralize olması sağlanabilir. Eğer böyle bir uygulama olanaksız ise sadece su ile ağız çalkalanarak asidik ortamın uzaklaştırılması sağlanabilir.



Doğum kontrol ilaçları..

Bu ilaçlar içerdikleri hormonlar nedeni ile hamilelikte oluşan ağız içi değişikliklere benzer semptomların neden olurlar. Doğum kontrol haplarının uzun süreli kullanımları dişeti iltihaplarına yol açabilmektedir. Doğum kontrol ilaçlarının kullanımı "Çekim Sonrası Alveoliti"="Kuru Soket" oluşumu riskini üç kez artırır. Bu nedenle cerrahi operasyon öncesi diş hekiminin bu durumu göz önüne alması gerekmektedir.

Menapoz kadınların yaşamında oldukça önemli bir süreçtir. Bu periyot sırasında kadınlarda hormonal ve psikolojik değişiklikler olabilmektedir. Doğal olarak bu etkileşimden ağız dokuları ve dişler de paylarını almaktadır. Menapoz esnasında kadınlık hormonu "estrogen" seviyesinde ciddi bir değişiklikler olur ve "estrogen" seviyesi en az düzeye iner.

"Estrogen" aynı zamanda kalsiyumun emilmesi için gerekli olan bir maddedir. Noksanlığı kemikteki kalsiyum seviyesinin düşmesine neden olur dolayısı ile kemik erimelerine ve "osteoporez"a yol açar. Kemik erimesi vücuttaki tüm kemiklerde görülmektedir. Dişi çevreleyen kemik dokusunda oluşan erime bazen dişlerin destek dokularını yitirmelerine ve sonuçta dişlerin sallanarak kaybedilmesi ile sonuçlanabilmektedir. Menapoz döneminde yüksek oranda kalsiyuma ihtiyaçları vardır (1200 mg/gün). Günlük diyet ile bu miktarda kalsiyum alımı mümkün değildir. Bu neden ile hekim tarafından kalsiyum preparatları ile kalsiyumun emilimin arttırılması için D vitamini önerilmektedir. Menapoz nedeni ile değişen kalsiyum dengesini tekrar kurabilmek için aynı zamanda hormon terapisi de uygulanmalıdır.

Menapoz döneminde ağız ortamında oluşabilecek değişiklikler : Menapoz sırasında kadınların ağız ortamlarında çok değişik belirtiler gözlemek mümkündür Bu belirtilerin tümü aynı anda bir kişide görülebildiği gibi biri ya da birkaçı birlikte da görülebilmektedir.



AĞIZ KURULUĞU

Dişhekimliğinde bu hal için "xerostomia" terimi kullanılır. Tükürük bezlerinin tükürük salgılama fonksiyonlarının azalması sonucunda oluşur. Tükürük salgısındaki azalma ağızda oldukça ciddi sorunların oluşmasına yol açabilmektedir.

Sebepleri :

Biyolojik yaşlılık : Bu etkili bir faktördür, tek başına etkili değildir.
Sistemik hastalıklar : Romatizmal hastalıklar(Sjogren's sendromu), Bağışıklık sistemi hasarı (AIDS), Hormonal bozukluklar (şeker hatası), Nörolojik bozukluklar (Parkinson)
Çiğneme kabiliyetinin azalması : Eğer beslenme alışkanlıklarınızda sıvı ve yumuşak gıdalar ağırlıktaysa çiğneme fonksiyonu azalır.
Tükürük bezlerinin cerrahi olarak çıkarılması
Radyoterapi (Radyasyon tükürük bezlerinde kalıcı hasar yapar.
İlaçlar (400'ün üstünde ilaç türü ağız kuruluğu yapar : Deconjestanlar, diüretikler, tansiyon ilaçları,antidepresanlar, antihistaminikler,...)
Kafein ve alkol tüketimi

Belirtileri :

Dilde yanma hissi
Özellikle kuru yiyecekler için yeme zorluğu
Konuşma zorluğu
Sık susama
Protez kullanmada zorluk
Dudaklarda çatlaklar ve kuruluk
Tat bozukluğu
Kötü ağız kokusu



Ağız kuruluğu nelere yol açar ?

Tükürüğün az olması ciddi problemleri de beraberinde getirebilir. Bakteri plağı ve yiyecek artıkları kolayca birikir. Bu, dişeti hastalıkları ve çürüğü hızlandırır. Tükürüğün kendi başına yıkama-temizleme mekanizması diş yüzeylerini temiz tutmaya yardımcıdır. Tükürük çürükleri önler, diş yüzeyini temizler ve asitleri nötralize eder. Böylece çürük önlenir.

Ağız kuruluğu nasıl kontrol altına alınır ? nasıl tedavi edilir ?

Sık sık yudum yudum su içilmeli. Gece yatarken yanında sıvı içecek, su bulundurulmalı
Şekersiz sakız çiğnenmeli
Sigara, alkol, şekerli yiyeceklerden uzak durulmalı
Yaşanılan mekanın nemi ayarlanmalı
Gerekirse eczanelerden temin edilebilen yapay tükürük tabletleri kullanılmalı
Bakteri plağı kontrol altına alınmalı
Floridli diş macunu, jel, gargara kullanılmalı
C vitamini kullanılmalı
Bileşiminde alkol ve sodyum lauryl sülfat bulunan ağız ve diş bakım ürünlerini kullanmamalı.
Xerostomia, ciddi ağız rahatsızlıklarına yol açabilir; ihmal edilmemelidir !

Diş Fırçalamanın Püf Noktaları

İngiliz bilim adamları, dişleri uzun süre ve sert şekilde fırçalayarak daha çok bakteri öldürdüğü inancının yanlış, dişleri bu şekilde fırçalamanın zararlı olduğunu bildirdiler.

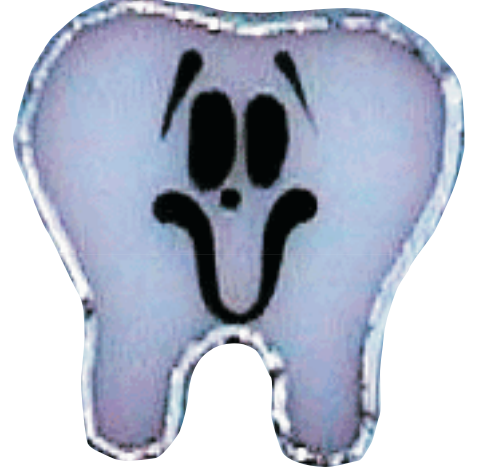
Newcastle Üniversitesi'nde görevli bilim adamı Peter Heasman ve ekibinin gönüllüler üzerinde 4 hafta süreyle yaptığı araştırmada, 2 dakikayı aşan fırçalamanın daha çok bakteri öldürmediği tespit edildi.

Dişlerin sert şekilde fırçalanmasının diş minesine ve etine zarar verebileceğini belirten Heasman, bakterilerin belirli bir süre içinde öldüğünü, dişlerin bu süreden daha uzun ve sert şekilde fırçalanmasının olumlu etkisinin bulunmadığını, hatta zararlı olabileceğini kaydetti.

Araştırmada 16 değişik diş fırçalama kombinasyonunun etkisi incelendi. 30, 60, 120 ve 180 saniye ile 75, 150, 225 ve 300 gramlık basınçları kombine eden bilim adamları, gönüllülerin basınç ve süreyi ölçmek için bilgisayara bağlı diş fırçaları kullandığını belirttiler.

Her uygulamadan sonra diş plağının ne kadar temizlendiği ölçüldü. Araştırma sonucunda, ideal sürenin 2 dakika ve dişlere uygulanan en uygun basıncın 150 gram olduğu ortaya çıktı. Sürenin kolaylıkla ölçülebileceğini kaydeden bilim adamları, basınç konusunda emin olmayan kişilere en uygun tekniği diş hekimlerinden öğrenmeyi, dişleri çok sert fırçalamamayı, diş ipi kullanmayı ve dişleri günde en az bir kez fırçalamayı önerdi.

Bilim adamları, deneyin elektrikli diş fırçalarıyla yapıldığını, fakat sonucun normal diş fırçaları için de geçerli olduğunu söylediler.



Birazda gülelim

Doktorun biri, yıllardır ilgilendiği ve sevdiği bir hastasının yanında uyku hapları taşıdığını görmüş ve onu uyarmak istemiş:

"Haluk Bey, kullandığınız uyku haplarını gördüm, zaman zaman ihtiyacınız olabilir ama ben sizi uyarayım; o haplar çok etkilidir ve bağımlılık yaparlar."

Hasta bunun üzerine ukela ukela gülümsemiş:

"Yok doktorcum, sen yanlış biliyorsun. 17 senedir bu ilacı kullanırım, bağımlılık filan yaptığını görmedim!"



HORLAMA DEYİP GEÇMEYİN

Op.Dr. Denizhan ÖZKAYA

Horlama nedir ?

Üst hava yollarındaki tıkanıklık ve daralmalara bağlı oluşan sestir. Bu ses soluk alma sırasındaki hava akımının yarattığı titreşimden kaynaklanmaktadır. Günümüzde 20 yaş üzerindeki her 10 erkekten 4-5' inin zaman zaman, 3' ünün ise sürekli horladığı gösterilmiştir. Kadınlarda ise, 40 yaş sonrası menopoz ile birlikte benzer oranda horlama geliştiği saptanmıştır.

Horlamaya yol açan sebepler nelerdir ?

Üst hava yollarında daralma yapan tüm sebepler horlamaya yol açabilir :

Burun tıkanıklığı yapan nedenler :

- Burun eğriliği,
- Sinüzit,
- Konka hipertrofisi,
- Alerjik rinit (saman nezlesi),
- Geniz eti (özellikle çocuklarda)
- Küçük dil ve yumuşak damak sarkıklığı
- Büyük bademciklerin olması,
- Alt çenenin küçük olması,
- Dilin normalden büyük olması,
- Aşırı kilo (obezite),



Horlama bir hastalık mıdır ?

Horlama, sosyal bir problem olduğu gibi ciddi bazı hastalıkların da öncül belirtisidir. Horlayan kişiler gerek aile içerisinde gerekse toplumda alay konusu olmaktadır. Bu hastaların eşlerinin ortalama bir saat daha kısa ve konforsuz uydukları bilinmektedir. Bu sorun boşanmaya kadar giden aile içi problemlere yol açmaktadır. Son yıllarda yapılan anketssel bir çalışmada, boşanan çiftlerden %86' sında boşanma sebepleri arasında horlamanın yer aldığı gösterilmiştir.

Bunların yanı sıra horlama uykuda solunum bozukluğuna yol açan ve ölüme kadar gidebilen ciddi bir hastalığın belirtisidir. Bu hastalıkların en önemlisi "Tıkayıcı uyku apnesi" dir.

Tıkayıcı Uyku Apnesi nedir ?

Uykudayken solunumun 10 sn veya daha uzun süre ile kesilmesine "apne" adı verilmektedir. Hava yolundaki darlığa bağlı olarak uyku esnasında saatte 5 defa veya daha fazla tekrarladığında "Tıkayıcı uyku apnesi" olarak tanımlanır. Bu hastalık yüksek tansiyondan kalp krizine, erken bunamadan ani ölüme kadar çok ciddi rahatsızlıklara yol açan çok önemli bir klinik tablodur.

Horlamanın değerlendirilmesinde hangi tetkikler uygulanabilir ?

Horlama yakınması olan bir kişinin hastalığının önemini ve oluşabilecek sonuçları bilmesi ve bir Kulak Burun Boğaz hekimine başvurması gerekmektedir. Kliniğimize başvuran hastalarımızın yakınmalarını mutlaka eşleri ile birlikte dinlemekteyiz.

Bu hastaların muayenesinde detaylı bir endoskopik muayene şarttır. Tüm burun ve boşlukları, geniz bölgesi, küçük dil, yumuşak damak ve bademcik ile dil kökü ve gırtlak incelenmelidir. Böylelikle hava yollarında daralmaya yol açan bölgeler belirlenir. Uykuda solukta kesilme, gündüz uykululuğu, sabah yataktan yorgun kalkma ve aşırı gürültülü horlama yakınması olan hastalara mutlaka “uyku testi-polisomnografi” yapılmalıdır.

“Uyku testi” nedir ?

Hastanın bir gecelik normal uykusu esnasında beyin dalgalarının (EEG), kalp aktivitesinin (EKG), solunum hareketlerinin , vücut pozisyonunun, kas ve göz hareketlerinin (EMG ve EOG) kaydedilerek değerlendirilmesidir. Kliniğimiz bünyesinde de iki yıldır uyguladığımız uyku testi bu hastalığın tanısında mutlaka gerekli olan altın standart bir tanı yöntemidir.

Horlama ile ilgili hastanın alabileceği önlemler nelerdir ?

Horlama hastasının kilo verme yönünde çaba göstermesi ve mutlaka zayıflaması gerekmektedir. Boy kilo oranının (vücut kitle indeksi) bozuk olması horlamayı tetiklemektedir. Burun tıkanıklığına yol açan sigara da horlama üzerinde etkilidir. Horlayan kişilerin sigarayı bırakmaları önerilmektedir.

Bunların yanı sıra düzensiz yaşam, kasların gevşemesine yol açan uyku ilaçları ve alerji haplarının kullanılması ve alkol alınması horlamayı arttırır. Bu sebeple bu konuda gerekli önlemlerin alınması bu şikayetin azalmasına katkı sağlar.

Horlamanın tedavisinde neler yapılmaktadır ?

Horlamanın tedavisinde başarıyı yakalayabilmek için sebebin doğru olarak ortaya konması gerekir. Burun tıkanıklığına yol açan problemin gerek cerrahi gerekse ilaç tedavisi ile ortadan kaldırılması çoğu zaman horlamayı düzeltir. Çocuklarda geniz eti ve bademcik ameliyatı hırıltılı solunum ve horlama için tedavi edicidir.

Erişkinlerde ise, en sık rastlanan problem küçük dil, yumuşak damak ve bademcik bölgesinde olduğu için bu bölgeye uygulanan müdahalelere “horlama cerrahisi” adı verilmektedir. Bunların başlıcaları, klasik damak cerrahisi (uvulopalatofarengoplasti), lazer cerrahisi (LAUP) ve radyofrekans somnoplastidir.

● Uvulopalatofarengoplasti : Yaklaşık 30 yıldır yaygın olarak kullanılan bademcik, küçük dil ve yumuşak damağa klasik yöntemlerle uygulanan bir cerrahidir. Özellikle büyük bademcik ve sarkık damaklarda tercih edilir. Bu yöntem ameliyathane şartlarında yapılır, bir hafta 10 güne varan boğaz ağrısı ve yutma güçlüğü yapabilir.

● Lazer cerrahisi (LAUP) : Küçük dil ve yumuşak damağa lazer uygulamasıdır. 15-20 güne varan ciddi boğaz ağrısı ve yutma güçlüğüne yol açan bu teknik günümüzde popülaritesini yitirmiştir.

● Radyofrekans somnoplasti: Kliniğimizde 4 yıldır uyguladığımız radyofrekans somnoplasti küçük dil ve yumuşak damak problemlili hastalara muayenehane şartlarında uygulanan 10 dakikalık bir süreyi kapsayan, ağrı ve kanamaya yol açmayan günümüzün en popüler horlama tedavi yöntemidir. Radyocerrahi yüksek frekans ve düşük ısıli ses dalgaları ile yumuşak damak ve küçük dilin boyununun kısaltılması ve titreşim yeteneklerinin azaltılması esasına dayanır.



ortonorm
ortodonti tedavi merkezi

e-bülten

BASİT YAŞAMAK

Basit yaşayacaksın.

Mesela susayınca su içecek kadar basit.
Dört çıkacak, ikiyi ikiyle çarptığında.

Tek düğmesi olacak elindeki cihazın;
tek bir düğme, tek bir cümle gibi;
sevince lafı dolandırmadan söylediğin
“seni seviyorum” gibi.

Basit bir öpücük yetecek sana;
basit sıcak bir öpücük
ve o öpücükle dolacak tüm günlerin, tüm düşlerin.
O öpücük için yapacaksın hayatının kavgasını,
o öpücük için yiyeceksin hayatının dayasını.

Kabak çekirdeği verecek sana
rakamların veremediği mutluluğu.

El yazısıyla yazılmış eğri büğrü bir mektup olacak
en değerli kağıdın;
hep yanında taşıdığın,
atmaya kıyamadığın.

İki harekette giyiniverecek,
iki harekette soyunuvereceksin.
Kısacık olacak uyanman
ve yola çıkman arasında geçen süre;
kısacık olacak
sıcacık kollara dolanman
ve yolculuklara çıkman arasında geçen süre.

Kendin bile anlayabileceksin yazdıklarını;
bakışların bile anlatabilecek kendini.

Beklentilerin de basit olacak.
Kaf Dağı'nın önünde bekleyecek mutluluklar.
Bir ıslıkta bulabileceksin en uzun dostluk romanını;
ya da bir damla gözyaşı yaşatacak sana
en ucuz aşk romanını.

Pankreasının sağlığına dua edeceksin kapatırken gözlerini.
Zafer işareti yapacaksın tuvaletten çıkarken.

Bir kaşarlı tost olacak aradığın
nasıl oturacağını bilemediğin sofrada;
parmakların olacak en kıymetli çatalın.
Yine, aynı parmaklar çözecek en karmaşık denklemleri.
İskender'in kılıcı duracak avukat rehberinin yanında.

Bir filarmoni orkestrası veremeyecek sana
kontrplak bir gitarda, doğru basılmış bir
“fa diyez”in mutluluğunu.

Makyajın ilk “a” sına kadar bilmen yetecek.
Temizlik kokacak en pahalı parfümün

“Bilmiyorum” diyebileceksin bilmediğinde
ve çok normal olacak onu da bilmeyişin.
Tek dereden su getirmen yetecek,
bir “istemiyorum” diyebilmeye.

Ne durduğu farketmeyecek abanın altında.

Saatın, sadece saati gösterecek;
Telefonunu sadece telefon etmek için kullanacaksın.
Küçük bir not defteri olacak bilgini en hızlı sayan.

Basit yaşayacaksın, basit.
Sanki yaşamın bir gün sona erecekmiş gibi
basit...

DR. Yalçın Ergir

İ
S
E
Ş
K
Ö
S
İ
R
S

SIRT AĞRILARI

Op.Dr. Aybars AKKOR

Sırt ağrıları milyonlarca insanın ortak sorunu... Yapılan çok sayıda bilimsel araştırma sonucu; her beş insandan biri sırt ağrısı çektiğini göstermektedir. Özellikle gelişmiş ülkelerde sırt sorunları önemli bir probleme dönüştü. Bunun için sırt sağlığına özen göstermeliyiz. Aksi takdirde bu ağrılar yaşamımızı olumsuz yönde etkiler ve işgücü kaybına uğratar. Bir çok hastalıkta da olduğu gibi sırt ağrılarında değil geç kalınmaktan korkulmalıdır. Amacımız ağrısız, hareket kısıtlılığı olmayan mutlu bir toplum yaratmaktır.

Sırtın yapısı :

Sırtın fonksiyonel yapısı; on iki omur, arkada faset eklemleri, omurlar arasında önde disk denen yastıkçılar ve arkada deliklerden çıkan spinal sinirlerden oluşur. Sırt omurga hareketleri; göğüs kafesinden dolayı, boyun ve bel omurga hareketlerine göre daha azdır.

Sırt ağrıları neden oluşur ve nasıl tedavi edilir ?

Sırt ağrılarının nedeni sırtımızda omurganın her iki yanında bulunan kasların gerilmesidir. Bu gerilmenin en önemli nedeni strestir. Strese girdiğimizde ilk önce boyun kaslarımız gerilir. Bu gerilme sonucunda "C" harfine benzeyen boyun omurgamız düzleşir, omuz ve sırta giden sinirlerin çıkışları daralır, sinirler baskı altında kalır. Bu baskı ile birlikte sırttaki kaslar gerilir. Bu yüzden ağrı duyarız. Kasların uzun süre gergin halde kalması kas topaklarına neden olur. Yani tıpta fibrozit dediğimiz oluşumlara neden olur. Bu fibrozitler en ufak bir yorgunlukta, ağır kaldırma sonucunda, klima veya vantilatör altında uzun süre kalmada ağrılar yaratır, dayanılmaz ağrılar çekeriz. Kas gerginliğini azaltmak için farkında olmadan sırtımızı kamburlaştırır, artık son dönemlerini yaşayan ihtiyarlara döneriz.



Bu ağrıları uzun zaman çekenler, avuç avuç ilaç alırlar, doktor doktor dolaşırlar, ömür boyu bu ağrılardan kurtulamayacaklarını düşünerek karamsarlığa kapılırlar.

Ağrılardan kurtulmak mümkün mü, kurtulmak için neler yapmalıyız, nerelere başvurmalıyız ?

1. İlk olarak ağrımızın nedeni belirlenmelidir. Ağrının boynumuzdan mı, sırt kaslarından mı kaynaklandığı yoksa başka bir hastalığımız mı olduğu tespit edilmelidir. Unutulmamalıdır ki akciğer hastalıkları, safra kesesi ve mide rahatsızlıkları da sırtta ağrı yapar. Teşhis öncelikle fiziki muayene, şikayetlerin dinlenmesi ile (ne yazık ki hastayı aktif olarak dinlemek çoğu zaman ihmal ediliyor ve yanlış sonuçlara yönlendiriliyor), sonra da MR, BT ve direkt grafi incelemeleri ile konur. EMG de bize yardımcı olur.

2. Sonra sıra sırt kaslarının gevşetilmesine gelir. Kas gevşeticiler ve lokal etkili merhemler (bu merhemleri iyice yedirerek sürdükten sonra mutlaka en az on dakika ütüyle ısıtılmış havlu, sıcak su torbası veya saç kurutma makinesiyle sıcak uygulanmalıdır) kullanılır, ama sadece ilaç tedavisi yeterli

değildir. Mutlaka fizik tedavi veya alternatifi (masaj, manipulasyon, nöral terapi, akupunktur, soft lazer) uygulanmalıdır. Fibrozitler teker teker tespit edilip yok edilmelidir.

3. Fizik tedavi ile birlikte stres etkeni de ortadan kaldırılmalıdır. Mümkünse hastanın yaşamında stresi körükleyen unsurlarda radikal değişiklikler yapmak, tatile çıkmak, hobilere daha uzun zaman ayırmak oldukça faydalı olur. Eğer bu değişiklikler yeterli olmazsa bir psikiyatrisin veya psikologun yardımını almak yararlı olur.

4. Tedavi bitiminde doktorunuzun önereceği sırt kaslarını güçlendirecek egzersizleri yapmak gereklidir. Eğer gerekli ortam bulunursa sırtüstü yüzmek en iyi egzersizdir. Güneş, deniz, sıcak kum, kaplıcalar çok faydalıdır. Soğuktan mümkün olduğunca korunmak gereklidir.

5. Tüm bu tedaviler sırasında ve sonrasında bazı hareketlerden kaçınmak gereklidir. Yerden bir şey alırken öne veya yana eğilmek yerine çömelmek, yukarı doğru uzanmak yerine bir şeyin üstüne çıkıp işimizi görmek sırt ağrısı riskini azaltır. Ayrıca sürekli pozisyon değiştirmek, yani uzun süre oturmamız gereken bir iş yapıyorsak en geç yarım saatte bir dolaşmak, aynı yerde ayakta durmaktan kaçınmak, televizyon seyrederken veya gazete okurken sırtımızı ve başımızı dayayacak koltukları tercih etmek dikkat etmemiz gereken unsurlardandır.

6. Unutulmamalıdır ki keyifliyen yapacağımız ters hareketlerden bir sıkıntı doğmaz, ama stresliyen yapacağımız her ters hareket sağlığımızı ciddi olarak etkiler.

SONBAHARDA SAÇ DÖKÜLMESİ..

Bu dönemde görülen saç dökülmeleri mevsimseldir, saçlarda görülen günde 100-150 tel dökülme normaldir. Bu dönemde iyi beslenemiyoruz, sebze ve meyvenin azalmasından dolayı yeterince vitamin alamıyoruz.

İnsanlar sonbaharda “saçlarım döküldü” diye üzülmemelidir. Bu doğal bir durumdur ve sonbaharda dökülen saçların yerine, kış aylarında vücut soğuğa adapte olacağı için yenileri çıkmaya başlayacaktır. Çıkan yeni saçlar da ilkbaharda canlanarak, belirgin hale gelecektir.

Kış aylarında artan saç dökülmesi olduğunda bir cildiye doktoruna gitmekte fayda vardır. Sonbaharda saçlardaki dökülmeye kafa derisi altında içinde damar ve sinirlerin bulunduğu “saç soğanı” adı verilen kısmın daralması neden olmaktadır.

Soğukta her şey daralır. Sonbahar aylarında da havaların soğumaya başlamasıyla birlikte saç soğanı da daralır ve büzülür. Saç soğanı eski ölçüsüne göre daha küçük olunca içindeki saç besleyen damarlar da küçülür. Bu nedenle saç daha az beslenmiş olur. Bir süre sonra beslenme yeterli gelmeyince de saç dökülür.



ortonorm

ortodonti tedavi merkezi

info@ortonorm.com

www.ortonorm.com