

İLAÇ KULLANIMLARINDA TÜKETİLEN BESİNLER RİSK OLUŞTURABİLİR!

Yeterli ve dengeli miktarda besin almak sağlıklı bir vücudun olmazsa olmazları arasında yer alıyor. Beslenmenin önemi giderek daha iyi anlaşılırken, konuyla alakalı birçok çalışma da yapılıyor. Besin ve ilaç etkileşimi ile ilgili açıklamalarda bulunan İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Huri Özkarabulut, ilaçların çok sayıda etkileşime maruz kalmasının büyük riskler oluşturduğunu belirterek, bazı ilaçların kullanımında tüketilmemesi gereken besinlere dikkat çekti.

Çoğu zaman, kullanılan ilaçlar ile tüketilen besinlerin risk oluşturabileceği tahmin edilemiyor. Besin ve ilaç etkileşimine sıklıkla rastlanıyor olup; bu durum hastaların tedavi sonuçlarını da olumsuz yönde etkileyebiliyor. Özellikle çok sayıda ilaç kullanan hastalarda, belirgin ilaç etkileşiminin görülme olasılığının daha yüksek olduğuna dikkat çeken İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Sağlık Bilimleri Fakültesi (SBF) Beslenme ve Diyetetik Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Huri Özkarabulut; hastaların bilgilendirilmesinde eczacının rolünün büyük olduğunu belirterek, doktor ve diyetisyenlerin de mutlaka komplikasyonlar konusunda hastaları uyarması gerektiğini ifade etti.

“BİRÇOK İLACIN ETKİNLİĞİ, KİŞİNİN O ANDA AÇ VEYA TOK OLMASIYLA DEĞİŞEBİLİR”

Besin ve ilaç etkileşimleri çok yönlü olarak ele alınıyor. Bu etkileşimlerin; fiziksel, kimyasal, fizyolojik ve fizyopatolojik boyutlarda olabileceğini ifade eden Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Huri Özkarabulut, “Besinin içinde bulunan bazı besin öğeleri, bazı ilaçlarla aynı anda ağızdan alınırsa ilacın emilimi ve tedavi etkinliği değişebilir. Besin öğeleri ilaçla etkileşime girip beklenmeyen ya da istenmeyen yan etkilere neden olabilir. Birçok ilacın etkinliği, kişinin o anda aç veya tok olmasıyla değişebilir. İlaçların kullanımında muhakkak aç veya tok kullanılacağı belirtilmelidir. Bazı ilaçlar, kişinin beslenme durumunu ve besin öğelerinin vücutta kullanımını engelleyerek; vücuttan atılmasını değiştirebilir, beslenme yetersizliğine neden olabilir.” dedi.

KANIN PIHTILAŞMASINI ÖNLEYEN İLAÇLAR BU BESİNLERLE TÜKETİLMEMELİ!

Antibiyotiklerin; asitli besinler, meyve suları, kafein ve domates ile alındığında mide asidini artırdığını ve emilimi etkilediğini belirten Dr. Özkarabulut, “Bazı antibiyotiklerin süt ürünleri ile aynı öğünde tüketilmemesi gerekir. Kanın pıhtılaşmasını önleyen ilaçlar aç veya tok karna alınabilir. Onda da K vitaminine dikkat edilmesi gerekiyor. İlacı daha az etkin hale getirir. K vitamininden zengin; patates, muz, kayısı, brokoli, lahanası, karalahana, ıspanak, kıvırcık ve turp gibi

yiyecekleri tüketirken dikkatli olunmalı. Yaban mersini tüketilmemeli. Antidepresanlar da aç veya tok karna alınabilir. İlaç bütün yutulmalı, çiğnenmemelidir. Thiaminden zengin besinlerle etkileşime girer. Eski peynir, sosis, sucuk, incir, bakla, lahana turşusu, dana ciğeri ile tüketilmemeli. Thiamin, kan basıncını ölümcül seviyeye çıkarabilir. Baş ağrısı, kusma ve ölüme neden olabilir. Bu bilgilerin daha yaygın olarak duyurulması büyük önem teşkil ediyor.” şeklinde ifade etti.

DİŞ ÇÜRÜĞÜ KAYNAKLI AĞIZ KOKUSUNA KARŞI SAHURDA PEYNİR TÜKETİN ÖNERİSİ

Ramazan ayında oruç ibadetini gerçekleştirmek isteyen vatandaşlar için ciddi bir problem olan ağız kokusunun önüne geçilebilecek önerilerde bulunan Diş Hekimi Öğr. Gör. Nuri Yeniev, içerdiği bazı mineraller bakımından diş çürümesini engelleyen peynirin, çürüme kaynaklı meydana gelen ağız kokusu için etkili olabileceğini belirtti.

Ramazan ayında uzun süre susuzluk durumunun tükürük tamponlama etkisini düşürmesiyle oluşabilecek çürük, apse ve diş taşı gibi ağız ve diş sağlığı problemlerine karşı öncelikle mutlaka bir hekime görünmenin faydalı olacağını kaydeden İstanbul Gelişim Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Öğr. Görevlisi Nuri Yeniev, bu süreçte ağız sağlığını korumak için önemli bilgiler paylaştı.

Ağız bakımının düzenli yapılmamasının diş sağlığına olumsuz etkilerinin olabileceği gibi ağız kokusunun sosyal hayatı etkileyen problemleri de meydana getirebileceğini aktaran Yeniev, iftar ve sahurda tüketilen besinlerin de diş sağlığı için etkili olduğunu söyleyerek, “Sahurda peynir tüketmek ağız kokusunu önlemede önemli. Peynirin içerdiği bazı mineraller, çürüğün oluşumunu engelliyor. Çürük meydana gelmeyen sağlıklı dişler ağız kokusunun oluşmasını da engellemiş oluyor” önerilerinde bulundu.

ÇÜRÜK VE DİŞ ETİ RAHATSIZLIKLARINA KARŞI DİKKAT!

Ramazan ayında en sık karşılaşılan ağız ve diş sağlığı problemlerinden bahseden Öğr. Görevlisi Nuri Yeniev, “En sık karşılaşılan sorun ağız kokusudur. Bunun yanı sıra beslenme alışkanlıklarımızın değişmesiyle birlikte çürük görülme riskinde de artış meydana gelebilir. Çünkü ağızdaki tükürük oranının düşmesi, besinler yoluyla sağlanan fiziksel temizliğin azalmasıyla birlikte çürük ve bazı diş eti rahatsızlıklarının da önü açılmış oluyor” dedi.

AĞIZ KOKUSUNDAN KURTARACAK ÖNLEMLER

Ağız kokusuyla alakalı alınacak önlemleri sıralayan Yeniev, “Ramazan ayında ağız kokusunun önüne geçilmesi için bazı önlemler alınabilir. Dişlerin fırçalanmasına mutlaka dikkat edilmesi gerekiyor. Sabah ve akşam olmak üzere

iki kez diş fırçalamayı öneriyoruz. Bununla birlikte dil ve çevre dokuların, yanakların, dudakların yani komple ağız bölgesinin temizliğine dikkat etmek gerekiyor. Bunu sağlamak için dil fırçaları kullanılabilir. Özellikle gargara kullanımı çok önemli. Gargara kullanmak istemeyenler için tuzlu su ile gargara yapmalarını öneriyoruz” şeklinde konuştu.

SAHURDA “PEYNİR” TÜKETİN

Tüketilen besinlerle de ağız kokusundan kurtulmanın mümkün olduğunu belirten Yeniev, “Çay, kahve ve sigaranın fazla kullanılmasıyla ağızda bir kuruluk meydana geliyor. Ağız kuruluğunun meydana gelmemesi için ramazan ayı boyunca iftar ile sahur arası bol bol su tüketilmeli. Ağız kuruluğu meydana geldiği zaman ağız kokusu da oluşuyor. Sahurda peynir tüketmek ağız kokusunu önlemede önemli. Çünkü peynirin içindeki bazı mineraller, çürüğün oluşumunu engelliyor. Çürük meydana gelmeyen sağlıklı dişler ağız kokusunun oluşmasını da engellemiş oluyor. Bunun dışında ramazandan önce ağız ve diş kontrollerinin profesyoneller tarafından yapılmasında da fayda var.” dedi.

GÜN İÇİNDE UYGUN BAKIM NASIL OLMALI?

Gün içinde oruç ibadetini tehlikeye sokmayacak ağız bakımı için bazı rutinlerin de geliştirilebileceğini ifade eden Yeniev, “ Sahur ve iftar olmak üzere dişlerin iki kez fırçalanmasını yeterli buluyoruz. Önemli olan ağız ve dişlerin fiziki temizliğinin yapılmasıdır. Bu bakımdan misvak kullanılabilir. Gün içinde misvak ile fiziki bir temizlik sağlanabilir. Ayrıca herhangi bir macun kullanılmadan fırçalama ile temizlik sağlanmış olur” diye konuştu.

DOĞRU DİŞ FIRÇALAMA NASIL OLMALI

Diş fırçalama yapıları anlatan Yeniev, “Kesinlikle diş ipi kullanılmalı. Doğru fırçalama ise diş etinden dişe doğru 45 derecelik açı ile hafif süpürme hareketleri yapılarak olur. Yanlış bilinen aşağıdan yukarı fırçalama diş eti sağlığı için sıkıntı oluşturabiliyor. Bu bakımdan üst çenede yukarıdan aşağıya, alt çenede ise aşağıdan yukarıya diş etinden dişe doğru hafif süpürme hareketleriyle fırçalama yapılmalı. Çiğneme yüzeylerinde de fırçayı çok fazla bastırmadan dişler fırçalanmalı” diyerek sözlerini sonlandırdı.

İĞÜ'LÜ ÖĞRENCİLERİN PROJELERİNE TÜBİTAK DESTEĞİ

TÜBİTAK Bilim İnsanı Destekleme Programları Başkanlığı tarafından yürütülen, 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Desteği Programı kapsamında İstanbul Gelişim Üniversitesi öğrencilerinin 5 projesi desteklenmeye hak kazandı.

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ), “Araştırma Üniversitesi” vizyonu ile ilerleyerek; öğrencilerinin bilimsel, teknolojik, araştırma ve geliştirmeye yönelik çalışmalarına imkân sağlıyor. TÜBİTAK Bilim İnsanı Destekleme Programları Başkanlığı (BİDEB) tarafından yürütülen 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı 2022/2. dönemi çağrısı sonuçlarına göre İGÜ’lü öğrencilerin 5 projesi desteklenmeye hak kazandı.

DESTEK ALMAYA HAK KAZANAN PROJELER

Program, üniversitelerde öğrenim görmekte olan lisans ve ön lisans öğrencilerini projeler yoluyla araştırma yapmaya teşvik etmeyi amaçlıyor. Öğretim üyeleri ve öğrencilerin geliştirdiği projelerin desteklendiği programda İstanbul Gelişim Üniversitesi; Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrenci ve akademisyenlerinin geliştirdiği 5 proje TÜBİTAK tarafından desteklenmeye hak kazandı. TÜBİTAK 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı 2022/2. dönemi çağrısı sonucunda başarılı bulunarak desteklenen öğrenci projeleri şu şekilde sıralandı:

-Dr. Öğr. Üyesi Sevcan Kahraman danışmanlığında, Sorumlu Araştırmacı Öğrenci Samet Tuzlupınar'ın "İnsansız Hava Araçlarında (İha) Fpga Tabanlı Hızlı Görüntü İşlemenin Gerçeklenmesi" adlı projesi,

-Dr. Öğr. Üyesi Kenan Şentürk danışmanlığında, Sorumlu Araştırmacı Öğrenci Furkan Onur'un "Görme Engelli Bireyler için Yapay Zekâ ve Siber Güvenlik Özelliklerine Sahip Akıllı Gözlük" adlı projesi,

- Prof. Dr. Osman Ergüven Vatandaş danışmanlığında, Sorumlu Araştırmacı Öğrenci Hüseyin Furkan Çelik'in "Dikey Kalkış ve İniş Özellikli Elektrikli Fan Motoru Tahrikli İnsansız Hava Aracı" adlı projesi,

-Dr. Öğr. Üyesi Gülşah Ünsal Jafarov danışmanlığında, Sorumlu Araştırmacı Öğrencimiz İslam Sevgin ve Yardımcı Araştırmacı Öğrenciler; Songül Narin, Umut Güngör, Nihal Akak'ın "Hemşirelerin Kültürlerarası Duyarlılık Düzeylerinin Bakım Davranışlarına Olan Etkisi" adlı projesi,

-Öğr. Gör. Tunay Doğan danışmanlığında, Sorumlu Araştırmacı Öğrenci Feyzi Can Öztekin'in "Meme ve Over Kanseri Hastalarda İnterlökin-4 (IL4) Geni Vntr Polimorfizminin Araştırılması" adlı projesi destek hakkı kazandı.

“ÖĞRENCİLERİMİZİN POTANSİYELLERİNİ ORTAYA ÇIKARTACAKLARI BİLİMSEL DESTEK PROGRAMLARI İÇİN İMKÂN SAĞLAMAYA HER ZAMAN HAZIRIZ”

Öğretim üyelerinin ve öğrencilerin başarılarından gurur duyduklarını ifade eden İstanbul Gelişim Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Bahri Şahin, “Yeni teknolojilerin üretimine katkı sağlayacak prestijli bir ‘Araştırma Üniversitesi’ olma yolunda Ar-Ge çalışmalarına öncelik veriyoruz. Öğrencilerimizin potansiyellerini ortaya çıkartacakları bilimsel destek programları için imkân sağlamaya her zaman hazırız. Sadece bugünü değil, geleceği de düşünerek topluma bilim yoluyla katkı sağlama hedefinde olan; projelere destek veren değerli akademisyenlerimizin ve öğrencilerimizin çalışmaları çok kıymetli. Bilimsel iş birliği oluşturmak, araştırma desteği sağlamak ve toplum bilinci oluşturarak sürekli öğrenmeyi teşvik etmek amacıyla hayata geçireceğimiz birçok projenin planlamaları yapıldı. TÜBİTAK’ın öğrencilere sunmuş olduğu destek programında öğrencilerimize rehberlik eden tüm akademisyenlerimizi ve projeleri kabul edilen öğrencilerimizi bilime yönelik faaliyetleri ve başarılarından ötürü kutluyorum.” şeklinde belirtti.

TÜBİTAK 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı'nda emeği geçenler;

1) Dr. Öğr. Üyesi Sevcan Kahraman danışmanlığında, Sorumlu Araştırmacı Öğrenci Samet Tuzlupınar’ın "İnsansız Hava Araçlarında (İha) Fpga Tabanlı Hızlı Görüntü İşlemenin Gerçeklenmesi" adlı projesi destek hakkı kazanmıştır.

2) Dr. Öğr. Üyesi Kenan Şentürk, danışmanlığında Sorumlu Araştırmacı Öğrenci Furkan Onur’un ve projenin kabulünde emeği geçen Dr. Öğr. Üyesi Serkan Gönen ve Arş. Gör. Tunay Acıman’ın çok büyük katkıları ile "Görme Engelli Bireyler için Yapay Zekâ ve Siber Güvenlik Özelliklerine Sahip Akıllı Gözlük" adlı projesi destek hakkı kazanmıştır.

3) Prof. Dr. Osman Ergüven Vatandaş danışmanlığında, Sorumlu Araştırmacı Öğrenci Hüseyin Furkan Çelik’in "Dikey Kalkış ve İniş Özellikli Elektrikli Fan Motoru Tahrikli İnsansız Hava Aracı" adlı projesi destek hakkı kazanmıştır.

Bu lisans bitirme çalışmasında elektrik fan motorlu dikey iniş kalkış (VTOL) özelliğine sahip, 20 kilogram ağırlığında insansız hava aracı tasarımı yapılmaktadır. Bu insansız hava aracında dikey ve yatay uçuş için itkiyi yönlendiren bir sistem ile uçuş rejimleri arasında geçiş sağlanması amaçlanmaktadır.

4) Dr. Öğr. Üyesi Gülşah Ünsal Jafarov danışmanlığında, Sorumlu Araştırmacı Öğrenci İslam Sevgin ve Yardımcı Araştırmacı Öğrenciler Songül Narin, Umud

Güngör, Nihal Akak'ın "Hemşirelerin Kültürlerarası Duyarlılık Düzeylerinin Bakım Davranışlarına Olan Etkisi" adlı projesi destek hakkı kazanmıştır.

5) Öğr. Gör. Tunay Doğan danışmanlığında, Sorumlu Araştırmacı Öğrenci Feyzi Can Öztekin'in "Meme ve Over Kanserli Hastalarda İnterlökin-4 (IL4) Geni Vntr Polimorfizminin Araştırılması" adlı projesi destek hakkı kazanmıştır.

Programda, Dr. Öğr. Üyesi Arzu Özgen'in de değerli destekleri bulunmuştur.