



MERSİN ECZACI ODASI

MART 2024

ÇALIŞMA RAPORU

Adres

Limonluk Mah. 18. Cad. No:83/A Kat:2-3
Yenişehir / Mersin

Telefon - Fax

444 1 329 - 0324 336 20 36

Elektronik Posta

yonetim@mersineo.org.tr

Web

www.mersineo.org.tr

KAHVALTI ETKİNLİĞİ

03 Mart

Meslektaşlarımızla pazar kahvaltısında bir araya geldik. Haftanın stresini atıp birlikte vakit geçirdiğimiz bu etkinliğimize katılım sağlayan tüm meslektaşlarımıza teşekkür ederiz.



MERSİN ÜNİVERSİTESİ ECZACILIK FAKÜLTESİ'NE ZİYARET

04 Mart

Oda Başkanımız Ecz. Aliye Akgül Aydın, Oda Genel Sekreterimiz Ecz. C. Oktay Aslan, Oda Yönetim Kurulu üyelerimiz Ecz. Eda Gökçe Köse ve Ecz. M. Betül Arslan; 14 Mayıs Eczacılık Günü etkinlikleri kapsamında Mersin Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Necmiye Canacankatan, Dekan Yardımcıları Prof. Dr. Seyhan Şahan Fırat ve Dr. Öğr. Üyesi Şerife Efsun Antmen'i ziyaret etti. Üniversitemiz ile birlikte yapılacak etkinlikler değerlendirilerek planlaması yapıldı ve fakültemizin akreditasyon sürecinde Odamız ile birlikte yapılacak çalışmalar görüşüldü.



GEKVİZYON 2024 SATIŞ ETKİNLİĞİ

07 Mart

Antalya ilinde gerçekleşen GEK Vizyon Satış Etkinliği 'ne katılım sağlandı.



DÜNYA EMEKÇİ KADINLAR GÜNÜ

08 Mart

8Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü'nde tamamı kadın emeği ile hazırlanmış sukulentleri, sağlığın her alanına değer katan ve emeğiyle şifa dağıtan kadın eczacılarımıza sunduk.



DÜNYA GLOKOM GÜNÜ

12 Mart

DÜNYA GLOKOM GÜNÜ 12 MART

- Glokom, genellikle belirti vermeden gizlice ilerleyen yaygın bir göz hastalığıdır.
- Glokomda, göz içerisindeki sıvı basıncı, görme yeteneği için gerekli olan göz sinirine zarar verecek düzeyde yüksektir.



📍 mersineczaciodasi 📞 03124010000 🌐 mersineczaciodasi.org.tr 📧 mersineczaciodasi@mersineczaciodasi.org.tr

GLOKOM BELİRTİLERİ NELERDİR?

- Şiddetli baş ağrısı
- Şiddetli göz ağrısı
- Mide bulantısı ya da kusma
- Görüşte bulanıklık
- Işık çevresinde renkli halkalar görülmesi
- Göz kızarıklığı
- Göz bebeklerinin irileşmesi



📍 mersineczaciodasi 📞 03124010000 🌐 mersineczaciodasi.org.tr 📧 mersineczaciodasi@mersineczaciodasi.org.tr

TEDAVİSİ VAR MI?

- Glokomda, göz tansiyonunun değerinin çok üst sınırlarda olmadığı durumlarda ilaç tedavisiyle göz tansiyonu normal sınırlara çekilirse hasta ömür boyu ilaç kullanmaya devam eder.
- Göz tansiyonunun ilaç tedavisine rağmen düşmediği durumlarda ise cerrahi yöntemlere başvurulabilmektedir.
- Glokomun ilaçlı ya da cerrahi tüm tedavilerinde amacın, gözün mevcut durumunu korumak olduğu unutulmamalıdır.



📍 mersineczaciodasi 📞 03124010000 🌐 mersineczaciodasi.org.tr 📧 mersineczaciodasi@mersineczaciodasi.org.tr

ERKEN TEŞHİS

- 40 yaş üzeri herkes yılda en az 1 kez muayene olmalı ve göz tansiyonunu ölçtürmelidir.
- Hastalığın neden olduğu görme kayıplarının geri dönüşü olmadığı aklıda tutularak rutin göz muayeneleri ihmal edilmemelidir



📍 mersineczaciodasi 📞 03124010000 🌐 mersineczaciodasi.org.tr 📧 mersineczaciodasi@mersineczaciodasi.org.tr

TIP BAYRAMI

14 Mart

TIP BAYRAMI

Katla Olsun

“
Beni Türk Hekimlerine Emanet Edin.
Mustafa Kemal ATATÜRK
”



[@mersineczaciodasi](#) [@eczaneguvendir](#) [@mersineczaciodasi](#) [@25BolgeMersinEO](#)

SGK ADANA SSGM İL MÜDÜRLÜĞÜ ZİYARET EDİLDİ

18 Mart

Oda Başkanımız Ecz. Aliye Akgül Aydın, Oda Genel Sekreterimiz Ecz. Cemil Oktay Aslan, Oda Yönetim Kurulu Üyelerimiz Ecz. Burçin Fidancı ve Ecz. Burak Kurubaş; görevine yeni başlayan Adana SSGM İl Müdürü Ecz. Hüseyin Ateş'i makamında hayırlı olsun dileklerinde bulunarak, Adana SSGM İl Müdür Yardımcısı Ecz. Belma Demir ve Kurum Şefi Ecz. Kurtuluş Kaplan'ı yeni görev binasında ziyaret etti.



1915 ÇANAKKALE ZAFERİ'NİN 109. YIL DÖNÜMÜ KUTLU OLSUN!

18 Mart

Çanakkale'de kahramanlık destanını yazan tüm şehitlerimizi saygı ve minnetle anıyoruz...
Çanakkale geçilmez!



ANAMUR İLÇESİ İFTAR YEMEĞİ

18 Mart

Anamur temsilciliğimiz tarafından organize edilen iftar yemeğinde meslektaşlarımızla bir araya gelerek mesleki ve güncel konularda görüş alışverişinde bulunuldu.



TARSUS İLÇESİ İFTAR YEMEĞİ

20 Mart

Tarsus temsilciliğimiz tarafından organize edilen iftar yemeğinde meslektaşlarımızla bir araya gelerek mesleki ve güncel konularda görüş alışverişinde bulunuldu.



DOWN SENDROMU FARKINDALIK GÜNÜ

21 Mart

Dünya Down Sendromu FARKINDALIK GÜNÜ

Down sendromlu çocukların da diğer çocuklar gibi eşit haklara sahip olduğunu unutmayalım.

[f /mersineczaciodasi](#) [t /25BolgeMersinEO](#) [i /mersineczaciodasi](#) [v /eczaneguvendir](#)

DÜNYA SU GÜNÜ

21 Mart

Evde Su Tasarrufu

22 MART DÜNYA SU GÜNÜ

- ### Duş Başlığınızı Değiştirin!

Duş başlığınızı su tasarruflu bir modelle değiştirerek, günlük su kullanımınızı azaltabilirsiniz. Su tasarrufu duş başlıkları, normal duş başlıklarına göre daha az su harcar ve aynı zamanda su basıncını da artırır.
- ### Musluklarda su basıncını azaltın!

Musluklarda yüksek su basıncı, daha fazla su tüketimine neden olur. Su basıncını azaltarak, su tasarrufu sağlayabilirsiniz.
- ### Sulama için Yağmur Suyunu Kullanın

Sulama için yağmur suyunu kullanın. Bahçenizdeki bitkileri sularken yağmur suyunu kullanın. Yağmur suyu, toprağa daha iyi nüfuz eder ve bitkiler için daha sağlıklıdır.
- ### Bulaşık Makinesi Kullanın ve Tam Doldurun!

Bulaşık makinesini doldurduktan sonra çalıştırın. Bulaşık makinesi boş çalıştırılırsa, su tasarrufu sağlanamayacaktır.

[f /mersineczaciodasi](#) [t /25BolgeMersinEO](#) [i /mersineczaciodasi](#) [v /eczaneguvendir](#)

MEZİTLİ BELEDİYE BAŞKANI NEŞET TARHAN'I ZİYARET

22 Mart

O da Yönetim Kurulu üyemiz Ecz. Meryem Betül Arslan ve Mezitli İlçe Temsilcilerimiz Mezitli Belediye Başkanı Neşet TARHAN'ı makamında ziyaret etti.



SİLİFKE İLÇESİ İFTAR YEMEĞİ

27 Mart

Silifke temsilciliğimiz tarafından organize edilen iftar yemeğinde meslektaşlarımızla bir araya gelerek mesleki ve güncel konularda görüş alışverişinde bulunuldu.



'KİM KİMDİR?' KONULU SEMİNER

28 Mart

Tarsus temsilciliğimizde, Odamız üyesi Ecz. F. Neşe Yılmaz Çetinkaya tarafından 'Kim Kimdir?' konulu seminer gerçekleştirildi.

HAYSİYET DİVANI TOPLANTILARI

Ay içerisinde yapılan toplantılarda Yönetim Kurulu tarafından havale edilen üç dosya görüşülerek iki dosya hakkında 15 katı para cezası kararı verilmiş olup, diğer bir dosyanın işlemleri devam etmektedir.

AÇILAN ECZANELER

Ecz. Cansu KORKMAZ

Zeytin Eczanesi

Mezitli

Faaliyete başlayan eczacılarımıza meslek hayatlarında başarılar dileriz.

KOMİSYON TOPLANTILARI

SGK KESİNTİ İTİRAZ KOMİSYONU TOPLANTILARI

22.02.2024 – 28.03.2024 tarihleri arasında yapılan SGK Kesinti İtiraz Komisyonu toplantılarında, 135 reçete kesintisi görüşülmüş olup; 115 reçetenin ödenmesine, 18 itirazın reddine ve 2 reçete kesintisinin Üst İtiraz İnceleme Komisyonu'na havale edilmesine karar verildi.

ECZANE ARAŞTIRMA KOMİSYONU TOPLANTILARI

Komisyonun 05.03.2024 – 25.03.2024 tarihleri arasında gerçekleştirdiği toplantılarda; bir devir, bir nakil dosyası ile İl Sağlık Müdürlüğü tarafından tekrar değerlendirilmesi için gönderilen bir il dışı nakil dosyası görüşülmüştür.

MÜZİK KULÜBÜ TOPLANTISI

01.03.2024 tarihinde gerçekleşen toplantıda; kulübümüze yeni dahil olan üyelerimiz ile çalışma gün ve saatleri belirlendi.



14 MAYIS ECZACILIK GÜNÜ ETKİNLİKLERİ KOMİSYONU TOPLANTISI

14 Mayıs Eczacılık Günü etkinlikleri kapsamında kurduğumuz komisyonumuzla bugün toplantımızı gerçekleştirdik. Meslektaşlarımızla birlikte düzenleyeceğimiz Eczacılarla Sohbet Günü ve diğer etkinliklerimizi görüşerek bir sonraki toplantımızı planladık.



BASINDA BİZ

4 Mart 2024 Pazartesi • Künye • İletişim • Yayın Politikası • Haber Arşivi • RSS Servisleri



ÖZEL • SİYASET • EKONOMİ • GÜNDEM • SAĞLIK • ASAYİŞ • EĞİTİM • KÜLTÜR SANAT • SPOR • VIDEO HABER • RESMİ İLANLAR

Mersin Eczacılar Odası, “Peki siz nasıl öksürüyorsunuz?”



Tarih: 2 Mart 2024 Cumartesi 19:08

Bilge Çakır

Mersin Eczacılar Odası, öksürük çeşitlerini, nedenlerini ve nasıl geçeceği ile ilgili bilgiler verdi. Sosyal medya üzerinden paylaşım yapan eczacılar odası, “Peki siz nasıl öksürüyorsunuz?” diye sordu.

Mersin Eczacılar Odası, öksürüğün 6 çeşit olduğundan bahsederek öksürmenize sebep olabilecek nedenleri sıraladı.

Mersin Eczacı Odası'nın sosyal medya üzerinden yaptığı paylaşımında şu bilgiler yer alıyor;

Öksürük;

Boğaz ve hava yollarının yabancı partikül, mikrobik etkenler, sıvılar veya mukus gibi maddeleri uzaklaştırmak için oluşturduğu doğal ve istemsiz bir reflekstir.

Peki siz nasıl öksürüyorsunuz?

KURU ÖKSÜRÜK; Balgam çıkmaz, Boğazda tahriş olur, Gıcık hissedilir

Nedenleri; Soğuk algınlığı, Bademcik iltihabı, Laranjit, Sinüzit, Reflü, Tansiyon düşürücü ilaçlar, Mevsim değişiklikleri, Alerji, Alerjik astım

BALGAMLI ÖKSÜRÜK; Sık sık tekrarlar, Hırıltı vardır, Balgam çıkarır, Nefesi dışarı vermekte



zorluk çekilir

Nedenleri; Bronşit, Astım, Sinüs iltihabı, Müzmin sinüzit, Kalp hastalıkları, Verem, Zatürre, Fazla sigara kullanımı

KRUP ÖKSÜRÜĞÜ; Aniden havlama şeklinde görülür, Sesli nefes alma, Nefes almada güçlük

Nedenleri; Krup hastalığı, 6 ay- 3 yaş arası çocuklarda sık görülür

HIRILTILI ÖKSÜRÜK; Hırıltıyla birlikte olur, Islık çalma şeklinde akciğerden ses gelir

Nedenleri; Astım, Broşiolit hastalıklar

PSİKOJENİK ÖKSÜRÜK; Tekrarlayan kuru öksürük, Farklı seste olur

Nedenleri; Fiziksel nedenlerle açıklanamaz Genellikle gribal enfeksiyon sonrası devam eder

BOĞMACA ÖKSÜRÜĞÜ; Boğulma şeklinde olur Öksürük krizleri yaşanır Öksürük sırasında kusma olabilir. 2-3 ay kadar sürer. Ateş ve burun akıntısı genelde birlikte olur.

Nedenleri; Boğmaca mikrobi, Gribal enfeksiyon





Öksürük;

Boğaz ve hava yollarının yabancı partikül, mikrobik etkenler, sıvılar veya mukus gibi maddeleri uzaklaştırmak için oluşturduğu doğal ve istemsiz bir reflekstir.


Peki siz nasıl öksürüyorsunuz ?




[/mersineczaciodasi](#)
[/25bolgeherturki](#)
[/mersineczaciodasi](#)
[/ezanegovendir](#)

KURU ÖKSÜRÜK

Balgam çıkmaz
Boğazda tahriş olur
Cıvık hissedilir



Nedenleri?

Soğuk algınlığı
Bademcik iltihabı
Laranjit
Sinüzit
Reflü
Tansiyon düşürücü ilaçlar
Mevsim değişiklikleri
Alerji
Alerjik astım


BALGAMLI ÖKSÜRÜK

Sık sık tekrarlar
Hintli vardır
Balgam çıkarır
Nefesi dışarı vermekte zorluk çekilir



Nedenleri?


Bronşit
Astım
Sinüs iltihabı
Müzin sinüzit
Kalp hastalıkları
Verem
Zatürre
Fazla sigara kullanımı



[/mersineczaciodasi](#)
[/25bolgeherturki](#)
[/mersineczaciodasi](#)
[/ezanegovendir](#)




PSIKOJENİK ÖKSÜRÜK
Tekrarlayan kuru öksürük
Farklı sese olur



Nedenleri?
Fiziksel nedenlerle
açıklanamaz
Genellikle gribal enfeksiyon
sonrası devam eder


BOĞMACA ÖKSÜRÜĞÜ
Boğulma şeklinde olur
Öksürük krizleri yaşanır
Öksürük sırasında
kusma olabilir
2-3 ay kadar sürer
Ateş ve burun akıntısı
genelde birlikte olur

Nedenleri?
Boğmaca mikrobu
Gribal enfeksiyon




[/mersineciacioldasi](#) [/2506@mersin0](#) [/mersineciacioldasi](#) [/eczaneqamdir](#)

KRUP ÖKSÜRÜĞÜ
Aniden havlama
şeklinde görülür
Sesli nefes alma
Nefes almada güçlük




Nedenleri?
Krup hastalığı
1-6 ay - 3 yaş arası
çocuklarda sık görülür

HIRILTILI ÖKSÜRÜK
Hırıltıyla birlikte olur
Isık, calma şeklinde
akciğerden ses gelir



Nedenleri?
Astım
Bronşit hastalıklar



[/mersineciacioldasi](#) [/2506@mersin0](#) [/mersineciacioldasi](#) [/eczaneqamdir](#)





**Öksürükten
kurtulmak için
eczacımıza
danışmayı
unutmayın!**

[/mersineczaci0dasi](#) [/258046876000](#) [/mersineczaci0dasi](#) [/eczangemide](#)



Etiket: mersin eczacılar odası, öksürük, bronşit, sağlık



[f](#) [X](#) [i](#) [v](#) [g+](#)

[ilan.gov.tr](#) [\(e\)](#)

ANASAYFA
KÜNYE
İLETİŞİM
YAYIN POLİTİKASI
RSS SERVİSLERİ

ÖZEL HABER
SİYASET
EKONOMİ
GÜNDEM
SAĞLIK

Siteden yararlanırken yayın politikamızı okumanızı tavsiye ederiz. cukurovagazetesi.com © Copyright 2019-
linsiz ve kaynak gösterilemeden yayınlanamaz, kopyalanamaz, kullanılamaz. cukurovagazetesi.com basın v

URA MEDYA



Mersin Eczacı Odası'ndan Uyuz Hastalığı Hakkında Bilgilendirme



Tarih: 16 Mart 2024 Cumartesi 13:09

Bilge Çakır

Mersin Eczacı Odası, uyuz hastalığı (skabiyez) ile ilgili bilgiler verdi.

GAZETEMİZ



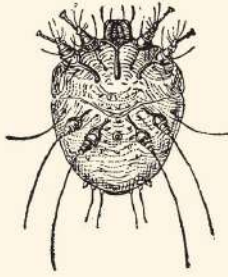
Uyuz hastalığının ne olduğunu anlatan Mersin Eczacı Odası, bilimsel olarak skabies olarak tanımlanan hastalığın uyuz hastalığı uyuz böceği olarak bilindiğini söyledi.

Mersin Eczacı Odası, Sarcoptes cinsi akarın neden olduğu her yaşta görülebilen bulaşıcı bir deri hastalığı olduğunu belirtti. Uyuz hastalığının 1687'de hastalığı 1687'de İtalyan hekim Giovan Cosimo Bonomo ile Eczacı Diacinto Cestoni tarafından tanımlandığını anlatan Mersin Eczacı Odası, uyuz hastalığı ile ilgili detayları aktardı.

UYUZ HASTALIĞI NEDİR?

Bilimsel olarak skabies olarak tanımlanan uyuz hastalığı uyuz böceği olarak bilinen Sarcoptes cinsi akarın neden olduğu her yaşta görülebilen bulaşıcı bir deri hastalığıdır.

Uyuz hastalığı 1687'de İtalyan hekim Giovan Cosimo Bonomo ile Eczacı Diacinto Cestoni tarafından tanımlanmıştır.



f /mersineczaciiodasi t /25069MersinEO i /mersineczaciiodasi r /eczangovende

UYUZ HASTALIĞI NASIL BULAŞIR

Uyuz hastalığının bulaşıcı olduğunun altını çizen Mersin Eczacı Odası, "Doğrudan temasla, Cinsel temas yoluyla, Enfekte olmuş eşyaların ortak kullanımı" ile bulaşacağını söyledi.

NASIL BULAŞIR?

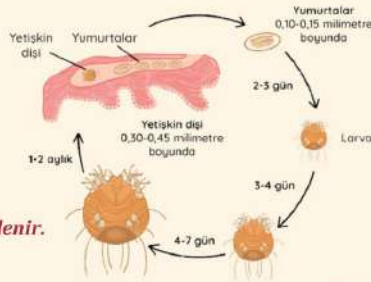
- Doğrudan temasla
- Cinsel temas yoluyla
- Enfekte olmuş eşyaların ortak kullanımı

UYUZ NASIL TEŞHİS EDİLİR?

Uyuzun teşhisi genellikle hastane ortamında hekiminiz tarafından konur.

CİLTTE

- **Şiddetli kaşıntı,**
- **Döküntüler,**
- **Kabarcıklar,**
- **Kaşıntıya bağlı yaralar gözlenir.**



f /mersineczaciiodasi t /25069MersinEO i /mersineczaciiodasi r /eczangovende



UYUZ HASTALIĞININ BELİRTİLERİ NELERDİR?

Hastalığın teşhisini hastane ortamında hekim tarafından konulduğunu ifade eden Mersin Eczacı Odası, uyuz hastalığının belirtilerinden bahsetti. Mersin Eczacı Odası, " Şiddetli kaşıntı, Döküntüler, Kabarcıklar, Kaşıntıya bağlı yaralar" ile gözleneceğini anlattı.

NASIL BULAŞIR?

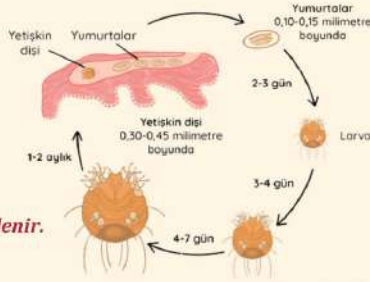
- Doğrudan temasla
- Cinsel temas yoluyla
- Enfekte olmuş eşyaların ortak kullanımı

UYUZ NASIL TEŞHİS EDİLİR?

Uyuzun teşhisi genellikle hastane ortamında hekiminiz tarafından konur.

CİLTTE

- **Şiddetli kaşıntı,**
- **Döküntüler,**
- **Kabarcıklar,**
- **Kaşıntıya bağlı yaralar gözlenir.**



📍 /mersineczaciodasi 📍 /25bolgeMersinEOD 📍 /mersineczaciodasi 📍 /eczahogovende

UYUZ HASTALIĞI VÜCUTTA NERELERDE GÖRÜLÜR ?

Uyuz hastalığının vücutta görüldüğü yerlerle ilgili bilgi veren Mersin Eczacı Odası, " Yetişkinlerde uyuz belirtilerin görüldüğü vücut bölgeleri, Parmakların ve ayak parmaklarının arasında, Koltuk altlarında, Bel çevresinde, Bileklerin iç kısımlarında, Dirsek içlerinde, Ayak tabanlarında, Göbek etrafında, Kalçaların üzerinde, Bebeklerde ve küçük çocuklarda yaygın uyuz bölgeleri aşağıdaki gibidir: Parmaklar, Yüz, saçlı deri ve boyun, Ellerin avuç içleri, Ayak tabanları" ifadelerini kullandı.

UYUZ VÜCUTTA HANGİ BÖLGELERDE GÖRÜNÜR?

Yetişkinlerde uyuz belirtilerin görüldüğü vücut bölgeleri aşağıdaki gibidir:

- Parmakların ve ayak parmaklarının arasında,
- Koltuk altlarında,
- Bel çevresinde,
- Bileklerin iç kısımlarında,
- Dirsek içlerinde,
- Ayak tabanlarında,
- Göbek etrafında,
- Kalçaların üzerinde,

Bebeklerde ve küçük çocuklarda yaygın uyuz bölgeleri aşağıdaki gibidir:

- Parmaklar,
- Yüz, saçlı deri ve boyun,
- Ellerin avuç içleri,
- Ayak tabanları,



📍 /mersineczaciodasi 📍 /25bolgeMersinEOD 📍 /mersineczaciodasi 📍 /eczahogovende



UYUZ HASTALIĞI NASIL TEDAVİ EDİLİR ?

Uyuz hastalığının tedavisinden bahseden Mersin Eczacı Odası, "Uyuz tedavisindeki asıl amaç uyuz akarlarının, yumurtalarının ve larvalarının ortadan kaldırılmasıdır. Tedavideki ikinci adım ise semptomların tedavisidir. Hekiminiz genellikle krem, tablet ve losyonlardan oluşan bir tedavi düzenlemektedir. Şiddetli kaşıntıdan kaynaklanan enfeksiyon oluşması durumunda da kişiye eş zamanlı olarak antibiyotik tedavisi uygulanabilmektedir. Temaslı kişilerle bu dönemde eşyalar ortak kullanılmamalıdır. Kıyafetler sık sık değiştirilip yüksek sıcaklıklarda yıkanmalı ve ütülenmelidir" dedi.

UYUZUN TEDAVİSİ

- Uyuz tedavisindeki asıl amaç uyuz akarlarının, yumurtalarının ve larvalarının ortadan kaldırılmasıdır.
- Tedavideki ikinci adım ise semptomların tedavisidir. Hekiminiz genellikle krem, tablet ve losyonlardan oluşan bir tedavi düzenlemektedir.
- Şiddetli kaşıntıdan kaynaklanan enfeksiyon oluşması durumunda da kişiye eş zamanlı olarak antibiyotik tedavisi uygulanabilmektedir.
- Temaslı kişilerle bu dönemde eşyalar ortak kullanılmamalıdır.
- Kıyafetler sık sık değiştirilip yüksek sıcaklıklarda yıkanmalı ve ütülenmelidir.



[f/mersineczaciodasi](#) [yt/51hdgetmersinEO](#) [ig/mersineczaciodasi](#) [es/eczagogovendir](#)

Etiket: mersin eczacı odası, uyuz hastalığı, skabiyez

ÇUKUROVA



ANASAYFA

KÜNYE

İLETİŞİM

YAYIN POLİTİKASI

RSS SERVISLERİ

ÖZEL HABER

SİYASET

EKONOMİ

GÜNDEM

SAĞLIK

EĞİTİM

KÜLTÜR SANAT

SPOR

HABER ARŞİVİ

BASIN İLAN

Siteden yararlanırken yayın politikamızı okumanızı tavsiye ederiz. cukurovagazetesi.com © Copyright 2019-2024 Tüm hakları saklıdır. İzinsiz ve kaynak gösterilmeden yayınlanamaz, kopyalanamaz, kullanılamaz. cukurovagazetesi.com basın ve yayın meslek ilkelerine uyar.

URA MEDYA

SOSYAL MEDYA

7 Mart

MAGNEZYUM

NEDEN ÖNEMLİ?

© mersineczaciodasi / @sibelgokcesmez / @mersineczaciodasi / #eczacigörmeli

MAGNEZYUM ZENGİNİ BESİNLER

 Ispanak 157 mg/1 kase	 Kabak çekirdeği 92 mg/1 avuç	 Pazı 154 mg/1 kase
 Yoğurt 50 mg/1 kase	 Avokado 58 mg/1 adet	 Badem 80 mg/1 avuç
 Muz 32 mg/1 adet	 İncir 50 mg/3 adet	 Bitter çikolata 95 mg/45 gr

© mersineczaciodasi / @sibelgokcesmez / @mersineczaciodasi / #eczacigörmeli

MAGNEZYUM EKSİKLİĞİ YARATAN İLAÇLAR

Kortizonlar Antibiyotikler Antiasitler

Epilepsi ilaçları **Kullanılan birçok ilaç vücut magnezyumunu düşürmektedir!** Ödem söktürücüler

Kolesterol ilaçları Mide Koruyucular Antialerjikler

© mersineczaciodasi / @sibelgokcesmez / @mersineczaciodasi / #eczacigörmeli

MAGNEZYUM EKSİKLİĞİ SEMPTOMLARI

Kas krampları Bulantı ve kusma Ritim bozuklukları Osteoporoz semptomları

Yorgunluk ve halsizlik Karıncalanma ve uyuşma İştahsızlık

Baş ağrısı Hafıza problemleri Kabızlık

© mersineczaciodasi / @sibelgokcesmez / @mersineczaciodasi / #eczacigörmeli

 **Yorgunluğun ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur.**

Enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur. 

 **Sinir sisteminin normal işleyişine katkıda bulunur.**

Normal kas fonksiyonuna katkıda bulunur. 

 **Psikolojik fonksiyonlara katkıda bulunur.**

© mersineczaciodasi / @sibelgokcesmez / @mersineczaciodasi / #eczacigörmeli

İhtiyacınız olan en doğru magnezyumu öğrenmek için eczacınıza danışınız.



Sağlıklı Günler

© mersineczaciodasi / @sibelgokcesmez / @mersineczaciodasi / #eczacigörmeli

08 Mart

mart

Dünya Emekçi
Kadınlar Günü
kutta olsun

 @mersineczaciodasi  @eczaneguvendir  @mersineczaciodasi  @25BolgeMersinEO



11 Mart

MAGNEZYUM

HANGİ FORMUNU
KULLANMALIYIZ?

f /mersineczaciodasi t /25BolgeMersinEO @ /mersineczaciodasi @ /eczanegruvendir



HANGİ MAGNEZYUM?

Magnezyum Oksit	Biyoyararlanımı çok düşüktür. Emilimi az olduğu için ishal yapıcı yan etkisi fazladır. Bu yan etkisinden faydalanılarak laksatif olarak da kullanılmaktadır.
Magnezyum Sitrata	Kaslar üzerine etkilidir. Beyin dokuya geçişi zayıftır.
Magnezyum Malat	Enerji vericidir. Fibromiyalji ve kronik yorgunluk sendromu gibi durumlarda fayda sağlar. Kaslara ve eritrositlere iyi ulaşır.
Magnezyum Glisinat	Glisin aminoasidi ile konjuge formdur. Glisin beyne ve kasa geçebilir. Beyinde sedatif etkilidir. Uyku kalitesini artırır.
Magnezyum N-Asetil Taurinat	Düşük dozda bile beyin dokuya geçebilir. Lipofilik olduğu için yüksek hücre membran geçişine sahiptir. Migren, anksiyete, uyku sorunu gibi beyin kaynaklı şikayetlerde fayda sağlar.

f /mersineczaciodasi t /25BolgeMersinEO @ /mersineczaciodasi @ /eczanegruvendir



15 Mart



UYUZ (SKABİYEZ) HASTALIĞINA YAKALANDIKTAN SONRA NELER YAPABİLİRİZ ?

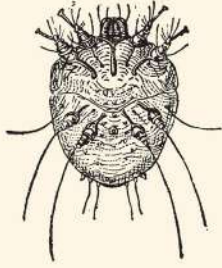


📞 /mersineczaciodasi 📱 /25bilge@mersin10 📧 /mersineczaciodasi 🌐 /eczaregenvedir

UYUZ HASTALIĞI NEDİR?

Bilimsel olarak skabies olarak tanımlanan uyuz hastalığı uyuz böceği olarak bilinen *Sarcoptes cinsi* akarın neden olduğu her yaşta görülebilen bulaşıcı bir deri hastalığıdır.

Uyuz hastalığı 1687'de İtalyan hekim Giovan Cosimo Bonomo ile Eczacı Diacinto Cestoni tarafından tanımlanmıştır.



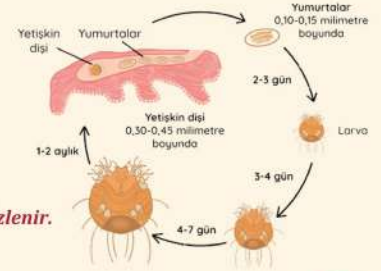
📞 /mersineczaciodasi 📱 /25bilge@mersin10 📧 /mersineczaciodasi 🌐 /eczaregenvedir

NASIL BULAŞIR?

- Doğrudan temasla
- Cinsel temas yoluyla
- Enfekte olmuş eşyaların ortak kullanımı

UYUZ NASIL TEŞİS EDİLİR?

Uyuzun teşhisi genellikle hastane ortamında hekiminiz tarafından konur.



CİLTTE

- **Şiddetli kaşıntı,**
- **Döküntüler,**
- **Kabarcıklar,**
- **Kaşıntıya bağlı yaralar gözlenir.**



📞 /mersineczaciodasi 📱 /25bilge@mersin10 📧 /mersineczaciodasi 🌐 /eczaregenvedir

UYUZ VÜCUTTA HANGİ BÖLGELERDE GÖRÜNÜR?

Yetişkinlerde uyuz belirtilerin görüldüğü vücut bölgeleri aşağıdaki gibidir:

- Parmakların ve ayak parmaklarının arasında,
- Koltuk altlarında,
- Bel çevresinde,
- Bileklerin iç kısımlarında,
- Dirsek içlerinde,
- Ayak tabanlarında,
- Göbek etrafında,
- Kalçaların üzerinde,

Bebeklerde ve küçük çocuklarda yaygın uyuz bölgeleri aşağıdaki gibidir:

- Parmaklar,
- Yüz, saçlı deri ve boyun,
- Ellerin avuç içleri,
- Ayak tabanları,



📞 /mersineczaciodasi 📱 /25bilge@mersin10 📧 /mersineczaciodasi 🌐 /eczaregenvedir

UYUZUN TEDAVİSİ

- Uyuz tedavisindeki asıl amaç uyuz akarlarının, yumurtalarının ve larvalarının ortadan kaldırılmasıdır.
- Tedavideki ikinci adım ise semptomların tedavisidir. Hekiminiz genellikle krem, tablet ve losyonlardan oluşan bir tedavi düzenlemektedir.
- Şiddetli kaşıntıdan kaynaklanan enfeksiyon oluşması durumunda da kişiye eş zamanlı olarak antibiyotik tedavisi uygulanabilmektedir.
- Temash kişilerle bu dönemde eşyalar ortak kullanılmamalıdır.
- Kıyafetler sık sık değiştirilip yüksek sıcaklıklarda yıkanmalı ve ütülenmelidir.



📞 /mersineczaciodasi 📱 /25bilge@mersin10 📧 /mersineczaciodasi 🌐 /eczaregenvedir

18 Mart



UYUZ (SKABİYEZ) HASTALIĞINA YAKALANDIKTAN SONRA NELER YAPABİLİRİZ ?



f /mersineczaciodasi t /25BolgeMersinEO i /mersineczaciodasi c /eczaneguvendir

NELERE DİKKAT ETMELİ?

- ⚠ Uyuz hastalığının teşhisi konulduktan sonra uygun tedavi yöntemine düzenli bir şekilde devam edilmesi gerekmektedir.
- ⚠ Eşyaların ortak olarak kullanılmaması gerekmektedir.
- ⚠ İç çamaşırlar yıkandıktan sonra kaynatılmalıdır.
- ⚠ Renkli çamaşırlar yıkandıktan sonra ters çevrilip dikiş yerlerinden kızgın ütüyle ütülenmelidir.



f /mersineczaciodasi t /25BolgeMersinEO i /mersineczaciodasi c /eczaneguvendir

- ⚠ Çarşaf ve nevresimler yüksek ısıda yıkanmalıdır.
- ⚠ Dezenfekte imkanı olmayan eşyalar ağzı kapalı bir torbaya konulup 1 hafta bekletilmelidir.
- ⚠ Kişisel temizliğe ve özellikle el hijyenine dikkat edilmelidir.
- ⚠ Tedavi devam ettiği sürece ve tedavi bittikten bir süre sonra da bu hususlara dikkat edilmesi gerekmektedir.



f /mersineczaciodasi t /25BolgeMersinEO i /mersineczaciodasi c /eczaneguvendir

25 Mart

Tuzun Sessiz Tehlikesi



Sağlıklı yaşam için tuz tüketimini kontrol etmek, vücudumuza yapabileceğimiz en değerli iyiliklerden biridir.

Bilinçli tercihlerle, sağlığımızı koruyabilir ve uzun vadeli sağlıklı bir yaşam sürdürebiliriz.

1 / mersineczaciodasi 2 / 25BolgeMersinID 3 / mersineczaciodasi 4 / eczaneguvendir



Tuz tüketiminde dikkat edilmesi gereken bazı önemli noktalar ve kontrol yöntemleri

1. Etiket Okuma Akılcılığı:

• Hazır gıdalardaki tuz miktarını kontrol etmek için ürün etiketlerini dikkatlice okuyun.
• Özellikle "sodyum" ifadesine dikkat edin çünkü sodyum tuzun ana bileşenidir.

2. Tuzlu Yiyeceklerden ve İşlenmiş Gıdalardan Kaçınma:

• Günlük olarak aldığımız tuzun %80'i hazır işlenmiş besinlerden gelmektedir. Tuzlu atıştırmalıkları ve işlenmiş gıdaları mümkünse sınırlayın.
• Tuzlu soslar, salça ve turşu gibi tuz içeren yiyecekleri azaltın.

3. Ev Yemeklerinde Kontrollü Tuz Kullanımı:

• Evde yemek yaparken tuz kullanımını kontrol altında tutun.
• Yemeklere lezzet katmak için tuz yerine baharatlar, otlar veya limon gibi doğal tatlandırıcıları tercih edin.

4. Sıkça Yemek Yediğiniz Yerleri Bilinçli Seçme:

• Restoranlarda ve dışarıda yemek yediğinizde, tuz miktarını sorun ve tuzsuz veya düşük tuzlu seçenekleri tercih edin.



1 / mersineczaciodasi 2 / 25BolgeMersinID 3 / mersineczaciodasi 4 / eczaneguvendir

Peki, tuzun az bilinen ciddi etkileri nelerdir?

1. Osteoporoz-Kemik Erimesi Riski:

Aşırı tuz alımı, vücuttan kalsiyum atılımını artırabilir. Bu durum, kemik sağlığını olumsuz etkileyerek osteoporoz riskini artırabilir.

2. Mide Kanseri Riski:

Bazı çalışmalar, yüksek tuz alımının mide kanseri riskini artırabileceğini göstermiştir. Tuz, mide mukozasını tahriş edebilir ve bu da kanser gelişimine katkıda bulunabilir.

3. Diyabetle İlişkisi:

Yüksek tuz tüketimi, tip 2 diyabet riskini artırabilir. Tuz, insülin direncini artırarak diyabetle ilişkili sorunlara neden olabilir.

4. Beyin Sağlığı Üzerindeki Etkiler:

Yüksek tuz alımının, bilişsel fonksiyonlar üzerinde olumsuz etkileri olabilir. Bazı araştırmalar, yüksek tuzun yaşlanma sürecinde beyin sağlığını etkileyebileceğini öne sürmektedir.



1 / mersineczaciodasi 2 / 25BolgeMersinID 3 / mersineczaciodasi 4 / eczaneguvendir

Tuzun bilinen olumsuz etkileri nelerdir?

1. Yüksek Tansiyon (Hipertansiyon):

• Günlük tükettiğimiz sofraya tuzu - kimyasal adı ile NaCl (Sodyum Klorür) %10 oranında sodyum içerir. Aşırı tuz alımı, vücuttaki sodyum seviyelerini artırır. Bu da kan basıncını yükseltebilir.

2. Kalp ve Damar Hastalıkları:

Yüksek tansiyonun yanı sıra, aşırı tuz tüketimi kalp ve damar hastalıkları riskini artırabilir.

3. Böbrek Sorunları:

Aşırı tuz alımı, böbreklerin daha fazla çalışmasına neden olabilir. Bu durum, böbrek fonksiyonlarını zorlayabilir ve böbrek hastalıklarına yol açabilir.

4. Su Tutulumu ve Ödem:

Yüksek tuz alımı, vücutta su tutulumuna neden olabilir. Bu durum ödem ve şişkinlik sorunlarına yol açabilir.



1 / mersineczaciodasi 2 / 25BolgeMersinID 3 / mersineczaciodasi 4 / eczaneguvendir

5. Tuz Alımını Kaydetme:

Dünya Sağlık Örgütü tarafından önerilen tuz tüketim miktarı günlük 5 gr'dır. Ülkemizde ortalama tüketim miktarı 13 gr'ı geçmektedir. Günlük tuz alımınızı kaydetmek, tüketiminizi daha iyi izlemenize yardımcı olabilir.

6. Su Tüketimini Artırma:

Su içmek, vücuttaki fazla tuzu atmanıza yardımcı olabilir. Günlük su tüketimine dikkat ederek, vücudunuzu temizleyebilir ve hidrate edebilirsiniz.

Unutmayın ki herkesin tuz ihtiyacı farklıdır ve bazı insanlar belirli sağlık durumlarına göre tuz alımını daha fazla kontrol etmelidir.

BU KONULARDA MUTLAKA HEKİM VEYA ECZACINIZA DANIŞIN!



1 / mersineczaciodasi 2 / 25BolgeMersinID 3 / mersineczaciodasi 4 / eczaneguvendir

MERSİN

ECZACI ODASI



MART 2024

ÇALIŞMA RAPORU

Adres

Limonluk Mah. 18. Cad. No:83/A Kat:2-3
Yenişehir / Mersin

Telefon - Fax

444 1 329 - 0324 336 20 36

Elektronik Posta

yonetim@mersineo.org.tr

Web

www.mersineo.org.tr