

Sağlıkla

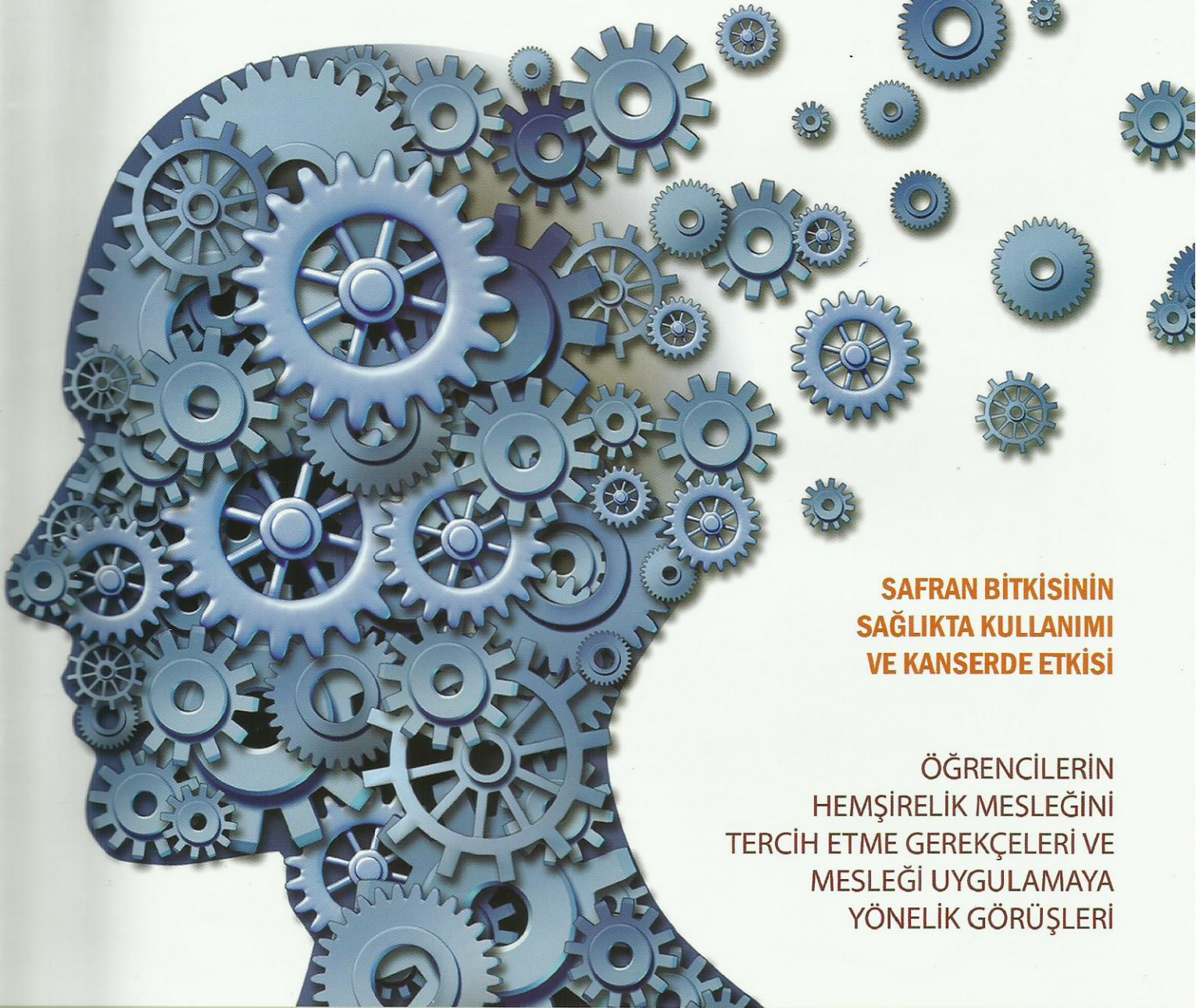
Hemşirelik Dergisi



ALZHEİMER

**DİYABET
HEMŞİRELİĞİ**

**İNCİTİL(ME)MİŞ
KADIN**



**SAFRAN BİTKİSİNİN
SAĞLIKTA KULLANIMI
VE KANSERDE ETKİSİ**

**ÖĞRENCİLERİN
HEMŞİRELİK MESLEĞİNİ
TERCİH ETME GEREKÇELERİ VE
MESLEĞİ UYGULAMAYA
YÖNELİK GÖRÜŞLERİ**

HEDEF CS Basın Yayın Adına Sahibi

Uğur Hakkı CANBAZ

Editör

Prof. Dr. Füsün TERZİOĞLU

Editör Yardımcıları

Yrd. Doç. Dr. Figen ARI İNCİ

Yrd. Doç. Dr. Handan BOZTEPE

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Başak AKKAYA

Yazı İşleri

Burcu SARPHELLİ

Grafik Tasarım Uygulama

Suat ŞAHİN

Satış Direktörü

Buğra SARPHELLİ

Abonelik İşleri

Deniz IŞIK

Dil Danışmanı

Arş. Gör. Yusuf UYAR

Alan Editörleri

Prof. Dr. Aytolan YILDIRIM

Prof. Dr. Emine EFE

Prof. Dr. Füsün TERZİOĞLU

Prof. Dr. Hatice TEL AYDIN

Prof. Dr. Selma DOĞAN

Prof. Dr. Zuhâl BAHAR

Doç. Dr. Dilek SARI

Doç. Dr. Nadiye ÖZER

Yıllık Abonelik

8 sayı Yurt içi Abonelik: 100 TL

8 sayı Yurt Dışı Abonelik: 125 TL

Baskı

Matsa Basımevi

İvedik Org. San. 558. Sk. No: 42

Tel: 0312 395 20 54 ANKARA

Baskı Tarihi 07.12.2015

Yayın Türü Süreli yayım

Hedef CS Basın Yayın

Müh. ve Dan. Hiz. Tic. A.Ş.

Yayın İdare Merkezi

Sokullu Mehmet Paşa Mah.

Çetin Emeç Bulvarı

No: 41/2 Çankaya/ANKARA

Tel: 0.312 433 23 63 - 433 23 21

Fax: 0 312 482 23 21

saglikladergisi@gmail.com

saglikladergisi@hedefcs.com.tr



www.hedefcs.com.tr

İÇİNDEKİLER

4

ATAÇ - ALZHEİMER

- Alzheimer Hastalığına Genel Bir Bakış
- Alzheimer Hastasının Hemşirelik Bakımı: Günlük Yaşam Aktivitelerini Sürdürmek ve Desteklemek
- Alzheimer Hastasının Hemşirelik Bakımı: Ruhsal ve Davranışsal Sorunları Yönetme
- Alzheimer Hastasına Bakım Verenlerin Güçlendirilmesinde Hemşirenin Rolü
- Alzheimerli Hastalar İçin Teknoloji Destekli Güvenlik Uygulamaları

19

CERRAHİ HEMŞİRELİĞİ

Böbrek Nakli Sonrası Üriner İşlevlerin İzlemi

21

DOĞUM VE KADIN HASTALIKLARI HEMŞİRELİĞİ

İncitil[me]miş Kadın

23

HEMŞİRELİK ESASLARI

İntramüsküler İlaç Uygulamalarında ShotBlocker Kullanımı

25

RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI HEMŞİRELİĞİ

Öğrencilerin Hemşirelik Mesleğini Tercih Etme Gereksinimleri ve Mesleği Uygulamaya Yönelik Görüşleri

28

HALK SAĞLIĞI HEMŞİRELİĞİ

Total Diz Protezi Planlanan Hastalarda Hemşirenin Eğitici Rolü

31

HEMŞİRELİKTE YÖNETİM

Örgütsel Sessizlik Sağlık Çalışanlarının Sesi? Sessizliği?

33

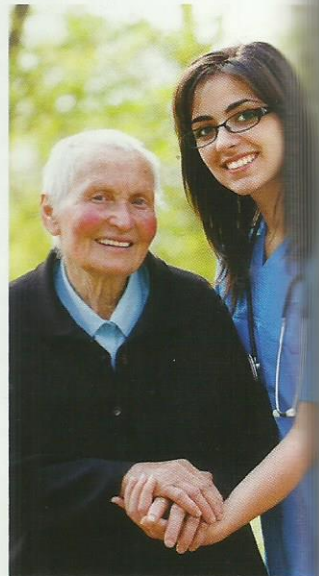
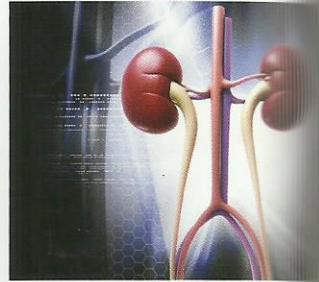
ÇOCUK HASTALIKLARI HEMŞİRELİĞİ

Yenidoğanın Taburculuk Sonrası Rehospitalizasyonu ve Nedenleri

36

FİZİKSEL MUAYENE

Meme Tanılaması
Bölüm -1-
Anatomi ve Fizyoloji





38 Olgu Sunumu

Eğitimin Alzheimer'li Hastanın Bakım Vericisinde Bakım Yükü ve Yaşam Kalitesine Etkisi

Solunum Sıkıntısı İle Acil Servise Başvuran Hastanın Orem'in Öz Bakım Teorisine Göre Değerlendirilmesi

45 TAMAMLAYICI TIP

Safran Bitkisinin Sağlıkta Kullanımı ve Kanserde Etkisi

46 MATE BİTKİSİNİN SAĞLIKTA KULLANIMI VE OBEZİTE ÜZERİNE ETKİSİ

48 ÖĞRENCİ ETKİNLİKLERİ

50 BESLENME

Besinlere Uygulanan Isıl İşlem Sonucu Oluşan Zararlı Bileşikler

53 KARIYER GELİŞİMİ

Diyabet Hemşireliği

55 HEMŞİRELİKTE GELİŞMELER

Alzheimerli Hastalar İçin Teknoloji Destekli Güvenlik Uygulamaları

57 DERNEKLERİMİZİ TANİYALIM

AMERİKAN HEMŞİRELER BİRLİĞİ (AMERICAN NURSES ASSOCIATION-ANA)

58 ANI DEFTERİ

60 KÜLTÜR-SANAT

62 ALANDAN HABERLER

64 BULMACA



Hakem Kurulu

- Prof. Dr. Ayfer KARADAKOVAN
Prof. Dr. Ayfer TEZEL
Prof. Dr. Ayişe KARADAĞ
Prof. Dr. Ayşe BEŞER
Prof. Dr. Behice ERCİ
Prof. Dr. Besti ÜSTÜN
Prof. Dr. Deniz ŞELİMEN
Prof. Dr. Emine Ümit SEVİĞ
Prof. Dr. Fatma ETİ ASLAN
Prof. Dr. Gülşen TERAKYE
Prof. Dr. Gürsel ÖZTUNÇ
Prof. Dr. Hediyeler ARSLAN ÖZKAN
Prof. Dr. Kamile KUKULU
Prof. Dr. Nedime KÖŞGEROĞLU
Prof. Dr. Nevin ŞANLIER
Prof. Dr. Nezihe KIZILKAYA BEJİ
Prof. Dr. Nuran KÖMÜRCÜ
Prof. Dr. Nursen ÇINAR
Prof. Dr. Sabire YURTSEVER
Prof. Dr. Sebahat GÖZÜM
Prof. Dr. Sevim ÇELİK
Prof. Dr. Türkân Ö. PASİNLİOĞLU
Prof. Dr. Ülkü BAYKAL
Prof. Dr. Yavuz YAKUT
Prof. Dr. Yurdagül ERDEM
Doç. Dr. Aygül AKYÜZ
Doç. Dr. Ayla AKKAŞ GÜRİSOY
Doç. Dr. Ayla ÜNSAL
Doç. Dr. Ayla YAVA
Doç. Dr. Ayşe ÇİL AKINCI
Doç. Dr. Celale TANGÜL ÖZCAN
Doç. Dr. Evşen NAZİK
Doç. Dr. Fatma CEBECİ
Doç. Dr. Gül PINAR
Doç. Dr. Gülbeyaz CAN
Doç. Dr. Gülsüm ANÇEL
Doç. Dr. Hatice BAL YILMAZ
Doç. Dr. İlknur AYDIN AVCI
Doç. Dr. Meral KELLEÇİ
Doç. Dr. Meryem YILMAZ
Doç. Dr. Nefise BAHCECİK
Doç. Dr. Nuran TOSUN
Doç. Dr. Papatya KARAKURT
Doç. Dr. Sevbhan ARSLAN
Doç. Dr. Sevil İNAN
Doç. Dr. Sezer KISA
Doç. Dr. Tülay YAVAŞ
Doç. Dr. Yasemin KUTLU
Yrd. Doç. Dr. Ahmet UHRİ
Yrd. Doç. Dr. Arzu KARABAĞ AYDIN
Yrd. Doç. Dr. Arzu Kader HARMANCI SEREN
Yrd. Doç. Dr. Aygül KISSAL
Yrd. Doç. Dr. Besey ÖREN
Yrd. Doç. Dr. Cantürk ÇAPIK
Yrd. Doç. Dr. Dilek TUNALI
Yrd. Doç. Dr. Emine ERDEM
Yrd. Doç. Dr. Emine TÜRKMEN
Yrd. Doç. Dr. Fatma ORGUN
Yrd. Doç. Dr. Fatma ERSİN
Yrd. Doç. Dr. Funda ÖZDEMİR
Yrd. Doç. Dr. Gülçin AVŞAR
Yrd. Doç. Dr. Nihal GÖRDES AYDOĞDU
Yrd. Doç. Dr. Neslihan GÜNÜŞEN
Yrd. Doç. Dr. Serap BALCI
Yrd. Doç. Dr. Serap EJDER ALPAR
Yrd. Doç. Dr. Sevcan ATAY
Dr. Betül SÖNMEZ

MATE BİTKİSİNİN SAĞLIKTA KULLANIMI VE OBEZİTE ÜZERİNE ETKİSİ



Hüseyin Muhammed KAYA

Gaziantep Özel Medikal Park

Yrd. Doç. Dr. Ayfer BAYINDIR ÇEVİK

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sağlık
Yüksekokulu

Mate bitkisinin obesite üzerine olumlu etkisi nedeniyle, son yıllarda medyanın da katkısı ile mate bitkisine Türk insanının ilgisi artmaktadır. Bu çalışmada mate bitkisinin farklı toplumlarda kullanım alanlarının ve şeklinin belirlenmesi, en sık kullanımı olan obezitenin önlenmesinde etkinliğinin değerlendirilmesi amaçlandı.

Mate bitkisi, çobanpüsküller ailesinden ve latince "Ilexparaguariensis" olarak adlandırılan Güney Amerika da yerli kutsal bir bitkidir. Mate bitkisi, İspanyolca Yerba mate, Portekizceerva mate, erveira, Paraguay çayı, (Arçarı ve ark., 2009) Türkiye'de ise mate çayı gibi isimlerle adlandırılmaktadır (Marank A ve Maranki E, 2008).

Medikal Alanlarda Mate Çayının Kullanımı

Çoğu ülkede insanlar mate bitkisini metabolizmayı hızlandırıcı ve yağ eritme etkisinden dolayı kullanmaktadır (Gambero ve Ribeiro 2015). Bunun yanı sıra, yapılan çalışmalar matenin anti-di-yabetik antioksidan ve antiobezite etkilerini ispatlar niteliktedir (Arçarive ark., 2009; Prado Martin ve ark., 2013). Çalışmalarda matenin iştahı baskılayıcı yağ emilimini azaltıcı, hücre yenilemesine yardımcı ve antibakteriyel özellikte olduğu sonuçlarına da varılmıştır (Gambero ve Ribeiro 2015). Bunların dışında, hipokolesterolemik, hepatokoruyucu, merkezi sinir sistemini uyarıcı, diüretik ve kardiyov-

vasküler sistem yararına da olduğu gösterilmiştir. Bu etkilerinin yanı sıra fiziksel ve mental yorgunluğu gidermek amaçlı kullanılmaktadır (Heck ve Mejia, 2007).

Pasteur Enstitüsü'nün yaptığı araştırmalara göre mate, yaşam için neredeyse tüm mineralleri içermektedir. Yeşil çaydan çok daha fazla antioksidan, B ve C vitamini, çinko ve manganez de dahil olmak üzere bir çok vitamin ve minerale sahiptir. Mate bitkisi yüksek oranda kafein içermektedir. Ayrıca magnezyum, potasyum gibi vücudun enerjisini korumak ve konsantrasyonu geliştirmek için gerekli minerallerin de güçlü bir kaynağıdır (Lima ve ark., 2014).

Mate bitkisinin farklı kullanım alanları ile ilgili çalışmalara literatürde rastlamak mümkün olmakla birlikte, en çok obesite temelli çalışmaların bulunduğu belirlenmiştir. Mate bitkisinin yüksek yağlı gıdalar ile beslenen fareler üzerinde lipid düşürücü ve antikoolesteremik etkisi olduğu bildirilmektedir (Balzan et al., 2013). Benzer şekilde invivo modelli bir hayvan çalışmasında, yüksek yağ içeriği ile beslenen farelerde kolesterol, trigliserid seviyesini düşürücü, kilo kazanımını azaltıcı, obesiteyi ve diyabeti engelleyici etkisinden bahsedilmektedir (Kang ve ark., 2012). Hussein ve ark. tarafından yapılan (2011) çalışmada da mate çayının farelerde 3 haftalık kullanımı sonucunda aneroksik etkisi bulunduğu ve vücut ağırlığını, karaciğer

ve adipoz yağ dokusunu ve kan yağlarını azalttığı bildirilmiştir. Hayvan temelli bir çok çalışma mate bitkisinin adipogenesis, lipid düşürücü, antioksidan, antienflamatuar, ve insülin direncine yanıtı olduğunu göstermektedir (Balzan et al., 2013; Kang ve ark., 2012; Hussein ve ark., 2011; Gambero ve Ribeiro, 2015). Bu etkilerinden dolayı obesite ile ilişkili hastalıkların önlenmesinde kullanımı önerilmektedir (Gambero ve Ribeiro, 2015). Reis ve arkadaşlarının (2014) çalışmasında ise obesite konusunda bir etki belirlenmiş ve fareler üzerinde antidepresan etkiye benzer etkisinin olduğu bildirilmiştir.

Mate Çayının Hazırlanışı

Mate bitkisinin farklı şekillerde, farklı bitkilerle birlikte hazırlanarak tüketileme şeklinde kullanılmaktadır. Kurutulmuş mate bitkisi yaprakları üzerine kaynar vaziyette olmayan sıcak su eklenir. Çay bir iki dakika demlenmeye bırakılır. Genellikle sade olarak içilir ama şeker, şeker veya limon ile farklı bir lezzet olarak içilebilir (Maranki A ve Maranki E, 2008).

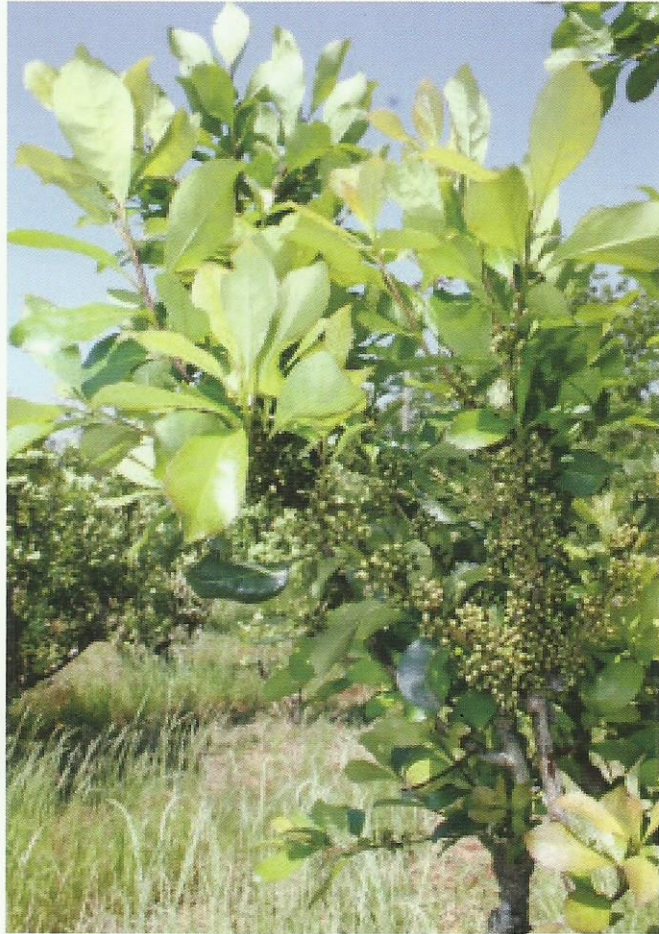
Mate Çayının Kontrendikasyonları

Mate çayını kullanımından doğan diyetetik etki gözlenmemiş olup olası yan etkilerden bazıları genellikle kafein içerdiğinden ve sıcak içilmesinden kaynaklanan kanser riskleri olduğu düşünülmektedir (Lotz ve ark., 2014; Stefanive ark., 2011). Kafein bir uyarıcı olduğu için nabız ve tansiyonda yükselmeye, kalp ritmini bozmaya yönelik zararlı bir etki gözlenebilir. Bu yüzden kardiyovasküler hastalığı olan kişilerde dikkatli kullanılmalıdır. Ayrıca aşırı uyarıcı etkisine bağlı olarak uykusuzluk ve sersemliğe yol açabilir (Maranki, 2008).

Amfetamin gibi uyuşturucular veya uyarıcılar ile alınması ritim bozukluğu, yüksek tansiyon gibi riskli sonuçlara sebep olabilmektedir. Yine kafein içeriğinden dolayı hamile kadınlarda fetüsün sağlığını tehlikeye atacak durumlar gözlenebileceğinden hamile kadınlarda dikkatli kullanılmalıdır (Heck ve de Meija, 2007).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, yapılan denek hayvan çalışmaları ve taramalar sonucunda, mate çayının obezite ve glukoz metabolizması üzerinde olumlu etkisi ve obezite ile savaşta kullanılabilir olduğu görülmektedir. Uzun süreli ve sıcak kullanımında kanser riski olduğu için uzun süreli kullanılmaması ve sıcak olarak içilmemesi önerilmektedir. Bununla birlikte yapılan çalışmaların çoğu denek hayvan ve hücre bazda olduğundan insanlar üzerinde etkisinin tam anlaşılabilmesi için mate çayının insanlar üzerinde etkisini araştıran çalışmalar gerekmektedir. Bi-



zim taramalarımız sonucunda Türkiye'de mate çayı ve obezite üzerine yapılan çalışmalar yapılmadığı belirlenmiştir. Türk Toplumun da mate çayı kullanım oranı ve etkinliğini belirlemek için bu yönde çalışmalara ihtiyaç bulunmaktadır.

Kaynaklar

- Arçari DP., Bartchewsky W., dos Santos TW., Oliveira KA., Funck A., Pedrazzoli J., de Souza MF., Saad MJ., Bastos DH., Gambero A., Carvalho Pde O., Ribeiro ML. Antiobesity effects of yerbamaté extract (Ilexparaguariensis) in high-fat-diet-induced obese mice. *Obesity*. 2009; 17(12):2127-33.
- Balzan S., Hernandez A., Reichert CL., Donaduzzi C., Pires VA., Gasparotto A Jr., Cardozo EL. Lipid-lowering effects of standardized extracts of Ilexparaguariensis in high-fat-diet rats. *Fitoterapia*. 2013; 86:115-122.
- Gambero A., Ribeiro ML. The positive effects of yerba maté (Ilex paraguariensis) in obesity. *Nutrients*. 2015; 7:730-750.
- Heck CI., de Meija EG. Yerba Mate Tea (Ilexparaguariensis): a comprehensive review on chemistry, health implications, and technological considerations. *J. Food Sci*. 2007; 72(9):138-51.
- Hussein GM., Matsuda H., Nakamura S., Hamao M., Akiyama T., Tamura K., Yoshikawa M. 2011. Mate Tea (Ilexparaguariensis) Promotes Satiety and Body Weight Lowering in Mice: Involvement of Glucagon-Like Peptide-1. *Biol Pharm Bull*. 2011; 34(12): 1849-55.
- Lotz GP., Menezes HS., Zettler CG., Alves Vargas RJ., Chacur R., Buzzatti C., DE Oliveira MD., Montes Tiago HM., Hübner M., Zettler EW. Mate (Ilex Paraguariensis) as an Etiological Agent of Neoplasia in the Aerodigestive Tract. An Experimental Study. *Biomed Res Int*. 2014; 958209. doi: 10.1155/2014/958209.

- Kang YR., Lee HY., Kim JH., Moon DI., Seo MY., Park SH., Choi KH., Kim CR., Kim SH., Oh JH., Cho SW., Kim SY., Kim MG., Chae SW., Kim O., Oh HG. Anti-obesity and anti-diabetic effects of Yerba Mate (Ilexparaguariensis) in C57BL/6J mice fed a high-fat diet. *Lab. Anim. Res*. 2012; 28(1):23-29.
- Lima ME., Colpo AC., Salgueiro WG., Sardinha GE., Avila DS., Folmer V. Ilexparaguariensis Extract Increases Lifespan and Protects Against the Toxic Effects Caused by Paraquat in *Caenorhabditis elegans*. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2014; 11: 10091-10104.
- Maranki, A. ve Maranki, E. 2008. Şifalı Bitkiler. Mozaik yayınları, 2. Baskı, ISBN: 978-975-8821-32-7. s: 175-76.
- Prado Martin JG., Porto E., de Alencar SM., da Glória EM., Corrêa CB., Ribeiro Cabral IS. Antimicrobial activity of yerbamate (Ilexparaguariensis St. Hil.) against food pathogens. *Rev Argent Microbiol*. 2013; 45(2): 93-98.
- Reis Ede DM., Schreiner Neto FW., Cattani VB., Peroza LR., Busanello A., Leal CQ., Boligon AA., Lehmen TF., Libardoni M., Athayde ML., Fachineto R. Antidepressant-like effect of Ilexparaguariensis in rats. *Biomed Res Int*. 2014; 958209.
- Stefani ED., Moore M., Aune D., Deneo-Pellegrini H., Ronco AL., Boffetta P., Correa P., Acosta G., Mendilaharsu M., Luaces ME., Silva C., Landó G. Maté consumption and risk of cancer: a multi-site case-control study in Uruguay. *Asian Pac J Cancer Prev*. 2011; 12(4): 1089-93.