

### 3. TRAKYA AİLE HEKİMLİĞİ KONGRESİ

benzer opasite izlenmiş. Devlet Hastanesinde bronkoskopik işlemle çıkarılması planlanmış ancak ek hastalıkları nedeniyle üniversite hastanesine yönlendirilmiş. TA: 150/76 mmHg, nabız:62/dk, akciğer oskültasyonu normal olan hastaya lokal anestezi ve toplam 1 cc midazolam eşliğinde, oral yoldan fiberoptik bronkoskopik işlem yapıldı. Pürülan sekresyonlar aspire edildikten sonra sağ akciğer alt lob posterior segment içindeki yabancı cisim (diş protezi) forseps biyopsi pensi ile çıkarıldı. İşlem komplikasyonsuz tamamlandı.

Erişkinlerde YCA nadir görülmektedir, erken dönemde çıkarılması ile sonuçlar başarılıdır. Semptomsuz olgularda klinik olarak yabancı cisim aspirasyonundan şüphelenmek tanı koymada önemlidir. Özellikle düşkün, yutma refleksi azalmış hastalarda riskin yüksek olduğu akılda tutulmalı ve bu hastaların nonspesifik solunum yolu şikayetlerinde YCA akla getirilmelidir.

B-12

#### DİYETLE KALSİYUM ALIMININ OBEZİTE ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

*Nalan Hakime Noğay*

*Kırklareli Üniversitesi, Sağlık Yüksekokulu, Beslenme ve Diyetetik Bölümü*

Amaç: Bu çalışmanın amacı adolesanlarda kalsiyum alımı ile obezite arasındaki ilişkiyi değerlendirmektir.

Yöntem: Çalışma yaşları 10-18 yıl arasında değişen 80 erkek, 165 kız olmak üzere toplam 245 adolesan ile yapılmıştır. Bireylerin vücut ağırlığı, boy uzunluğu, beden kitle indeksi (BKI), bel çevresi, triseps deri kıvrım kalınlığı (TDKK), supskapular deri kıvrım kalınlığı (SDKK), vücut yağ oranları (%) ölçülmüştür. 2 gün hafta içi, 1 gün haftasonu olmak üzere toplam 3 günlük besin tüketim kayıtları alınmıştır. Bireyler, CDC'nin (Centers for Disease Control and Prevention) belirlediği yaşa ve cinsiyete göre BKI persentilleri kullanılarak <85 persentil normal kilo, ≥85 ve <95 persentil arası kilolu ve ≥95 persentil obez olarak kategorize edilmiştir.

Bulgular: Bireylerin 131'inin kilosu normal, 66'sı hafif kilolu ve 48'i ise obezdir. Kızların % 66.7'si, erkeklerin ise % 39.33'ü obezdir. Erkeklerin vücut ağırlığı, BKI, TDKK, SDKK ve vücut yağ oranları kızlara kıyasla önemli şekilde yüksektir (p<0.05). Erkeklerin günlük ortalama kalsiyum alımları ve önerilen

kalsiyum miktarını karşılama oranları kızlara kıyasla yüksek olup istatistiksel olarak önemli değildir. Obezlerin ise günlük kalsiyum alımları ve önerilen kalsiyum miktarını karşılama oranları, kilosu normal olan ve hafif kilolu olan gruplara kıyasla önemli şekilde düşüktür. Kalsiyum alımı ile vücut ağırlığı, BKI, bel çevresi, TDKK, SDKK ve vücut yağ oranı arasında kızlarda negatif yönde anlamlı ilişki (p<0.01) saptanırken erkekler de ise önemli bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Sonuç: Kızlarda kalsiyum alımı arttıkça BKI, bel çevresi, TDKK, SDKK ve vücut yağ oranının azalması, ayrıca obez olan grubun kalsiyum alımının, kilolu ve normal kilodaki bireylere kıyasla düşük olması kalsiyumun ağırlık artışı üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Diyet kalsiyumu, kemik sağlığının yanı sıra vücut ağırlığı kontrolü üzerinde de etkili olabilmektedir. Bu nedenle kalsiyumun yaşa ve cinsiyete göre gereksinim kadar tüketilmesi sağlanmalıdır.

B-13

#### DOĞUM YÖNTEMİ VE POSTPARTUM DEPRESYON İLİŞKİSİ

*Can Öner<sup>1</sup>, Mehmet Celalettin Güneri<sup>2</sup>, Berrin Telatar<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>İstanbul Bilim Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği AD, İstanbul, <sup>2</sup>Almus Aile Sağlığı Merkezi, Tokat*

Giriş: DMS IV kriterlerine göre doğumu takip eden 4 hafta içersinde gelişen psikotik olmayan bir durum olan doğum sonrası depresyonu endüstrileşmiş toplumlarda doğum yapan kadınların %10-15'inde görülen bir durumdur. Bu dönem içersinde kadınlar gerek kendilerine\* ve gerekse bebeklerine zarar verebilmektedir. Bu nedenle loğusa izlemlerinde önemle değerlendirilmesi gereklidir.

Yöntem: Bu çalışma Dr Lütfi Kırdar Kartal Eğitim Araştırma Hastanesi Kadın doğum kliniklerinde 2008 yılı Ocak – Mart döneminde doğum yapan ve doğum sonrası kontrole gelen kadınların sözlü onamları alındıktan sonra yapılmıştır. Kadınlara PHQ-9 depresyon değerlendirme anketi kontrol muayenesi sırasında uygulanmış, elde edilen puanlara göre depresyon sınıflanması yapılmıştır. Veriler SPSS 16.0 ile analiz edilmiştir.

Bulgular: Çalışmaya alınan 193 kadından 38 (%19,7) tanesi sezeryan ile 155 (% 80,3) tanesi ise

### 3. TRAKYA AİLE HEKİMLİĞİ KONGRESİ

normal yollardan doğum yapmıştır. Ortalama yaş tüm grup için  $26,70 \pm 5,67$  dir. Ortalama gebelik sayısı  $2,24 \pm 1,54$  ve ortalama doğum sayısı  $0,92 \pm 1,03$  idi. Tüm grup için Doğum Sonrası Depresyon oranı %38,3 ( n=74) olarak hesaplanmıştır. Ciddi depresyonu olan olgu sayısı ise 14 kişidir (%7,3). Sezeryan ile doğum yapanlarda depresyon oranı %28,3 iken normal doğum yapanlarda bu oran % 14,2 dir (p=0.01).

Sonuçlar: Sezeryan doğum yapanlarda normal doğum yapanlara göre anlamlı olarak doğum sonrası depresyon daha sıktır. Bu nedenle sezeryan doğum yapan kadınlarda loğusa muayenesinde doğum sonrası depresyon öncelikli olarak sorgulanmalıdır.

#### B-14 EGZERSİZ

*Özlem Özer, Turan Set, Kenan Taştan*

*Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Erzurum*

Amaç: Sağlıklı bir yaşam için düzenli fiziksel aktivite önemlidir. Düzenli fiziksel egzersiz; obezite başta olmak üzere kardiyovasküler rahatsızlıklar, diyabet ve bazı kanser türleri gibi birçok hastalığın tedavisinde ve önlenmesinde önemli bir etkidir. Bu çalışmada egzersiz tipleri hakkında bilgi verilmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Egzersiz ve tipleri ilgili çeşitli kaynaklar okunarak yorumlandı.

Bulgular: Fiziksel egzersiz, fiziksel durumu geliştirmek veya sürdürmek ve sağlık amacıyla yapılan bazı aktivitelerin icrasındır. Fiziksel egzersiz, günlük yaşam içinde kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcaması ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Egzersiz tipine, şiddetine ve kas gruplarının kasılma şekline göre temelde üç gruba ayrılır. Tipine göre egzersiz çeşitleri aerobik ve anaerobik olmak üzere iki gruba ayrılır. Aerobik egzersiz, kasların uzatılmış zaman aralıklarıyla orta düzeyde zorlandığı ve yüksek kalp atım oranının korunduğu egzersizleri içermektedir. Maraton koşusu gibi dayanıklılık sporları, uzun mesafe bisiklete binme, yüzme, dans, yürüme, koşma ve merdiven çıkma gibi aktiviteler örnek olarak verilebilir. Anaerobik egzersiz ise vücutta enerji üretiminin oksijensiz olarak gerçekleştiği egzersiz tipidir. Başlıca kısa, kuvvete

dayalı egzersizlerdir. Vücut geliştirme, ağırlık kaldırma, kısa mesafe koşma ve yüksek atlama gibi aktiviteler buna örnek olarak verilebilir. Egzersizler şiddetine göre hafif, orta ve ağır olmak üzere üç gruba ayrılır. gezi, yavaş yürüme ve orta yoğunlukta ev işi hafif egzersizlere; hızlı yürüme ve çim biçme orta şiddette egzersizlere; koşma ve ağır işte çalışma şiddetli egzersizlere örnek olarak verilebilir. Kas gruplarının kasılmasına göre ise egzersizler izotonik (dinamik), izometrik (statik) ve izokinetik olmak üzere üçe ayrılır. Serbest ağırlık kaldırma izotonik, hareket etmeyen bir objeyi örneğin duvan itmek izometrik egzersize örnek olarak verilebilir.

Tartışma: Günlük hayatımızda en çok yer edinen aerobik egzersizdir. Aerobik egzersizlerle kalori etkin bir şekilde yakılır ve bunun sonucunda vücut ağırlığı kaybedilir. Şahsın egzersiz ihtiyacına, mevcut kronik hastalık varlığına veya lökomotor sistemle ilgili problemlerine bağlı olarak önerilebilecek veya önerilemeyecek çeşitli egzersiz tipleri mevcuttur. Örneğin; sabit bir dirence karşı kuvvet uygulanması esasına dayanan izometrik egzersizler genellikle fizik tedavi ve rehabilitasyon programlarında kullanılır. Bu egzersizler semptomatik kalp hastaları için tehlikelidir. Çünkü bu egzersiz esnasında kişiler nefeslerini tutma eğilimindedirler ve eğer bunu glottis kapalı iken yaparlarsa kalbe dönüş azalır ve kan basıncı artışına neden olur. Bu nedenle egzersiz önerilecek bir kişiye diğer faktörler de değerlendirilerek öneride bulunulmalıdır.

Sonuç: Çeşitli egzersiz tipleri mevcut olup farklı durumlarda endikasyonları vardır. Egzersizin yaşam şekli haline dönüştürülmesi, daha aktif bir yaşam şeklinin benimsenmesi önemlidir. Ve biz hekimlere düşen görev, hastanın mevcut durumu gözetilerek sedanter bir yaşam ile oldukça aktif bir yaşam tarzı arasında nerede bulunması gerektiğine yardımcı olmak ve bundan sonraki adım için ilerlemesini sağlamaktır.

#### B-15 EKLEM AĞRISI, ŞİŞLİĞİ VE ATEŞ ŞİKAYETİYLE GELEN MİLİYER TÜBERKÜLOZ VE TÜBERKÜLOZ MENENJİTİ OLGUSU

*Selin Haliloğlu<sup>1</sup>, Gamze Sarıkaya<sup>2</sup>, Nilgün Selçuk Duru<sup>2</sup>,  
Mustafa Uzan<sup>3</sup>*