

Oruç tutanlara 'su tüketin' çağrısı



(DHA)- **ÇUKUROVA Üniver-**sitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı Başkanı Prof.Dr. Muhsin Akbaba, Ramazan ayında oruç tutanların en az 2-2.5 litre su tüketmesi gerektiğini söyledi. Oruçlu kişilerin sağlık açısından beslenmelerine dikkat etmesini isteyen Prof.Dr. Muhsin Akbaba, vücudun ihtiyaç duyduğu kalori ve sıvı gereksinimlerinin dengelenmesi gerektiğini anlattı. Ramazan ayında günlük enerji ve besin ihtiyacının iftardan sahura dek geniş bir zamana yayılmasını öneren Prof.Dr. Akbaba, oruç tutanların mutlaka sahura kalkması gerektiğini aktardı.

ÖNERİLERİNİ SUNDU

Prof. Dr. Muhsin Akbaba, sahur ve iftara ilişkin beslenme önerilerini paylaşırken şunları söyledi:

"Sahurda kahvaltılık besinleri ve su oranı yüksek gıdaları tercih etmeliyiz. Peynir çeşitleri, süt, süt ürünleri ve yumurta gibi protein oranı yüksek olan gıdalar mideyi yormaz hem de daha uzun süre tokluk hissi verir. Yoğurt, ayran ve cacık

tüketimi de içerisindeki yararlı bakteriler nedeniyle bağırsakların düzenli çalışmasına yardımcı olur. Ayrıca sahurda sütlü tatlıların tüketilmesi gerekir, baklava gibi ağır yağlı tatlılar mideyi çok yorabilir. Süt, çay, taze sıkılmış meyve suyu, bitki veya meyve çayı tüketilebilir. İftarda ise hızlı bir şekilde yemek yenilmemeli. Çorba ile başlanılmalı, ana yemeklere devam edilmelidir. Yiyecekler, kızartma ve kavurma yerine, haşlama, ızgara yapma, buğulama veya fırında pişirme yöntemleri ile hazırlanmalı. Et, etli veya etsiz sebze yemekleri, pilav, makarna, esmer ekmek gibi tahıllar, kuru baklagil yemekleri, yoğurt, ayran, cacık, salata, meyve gibi lif oranı yüksek alternatiflerden 3 çeşit seçerek oluşturulan bir iftar yemeğinin sindirimi de daha kolay olur. İftar ile sahur arasında ise taze meyve, süt, yoğurt gibi alternatifler tüketilmesi daha yararlı olacaktır. İftardan sonra yürüyüş gibi aktiviteler yapılması sağlık açısından uygun olur."

iftarda Ve Sahurda Su Ve Ayrın Tüketin



ADANA (HA) - **Çukurova** Üniversitesi Tıp Fakültesi Balcalı Hastanesi Dahiliye Endokrinoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Murat Sert, iftarda ve sahurda gazlı, şekerli ve boş kalorili içeceklerden uzak durulmasını, bunların yerine su ve ayrın tüketilmesini tavsiye etti.

Prof. Dr. Murat Sert, Ramazan'da sadece hastaların değil sağlıklı kişilerin de beslenmesinin son derece

önemli olduğuna vurgu yaparak, ancak kronik rahatsızlığı olanların ve sürekli ilaç kullanan hastaların beslenmesinin daha da önemli olduğuna işaret etti. Ç hastalıkları yönünden şeker, hipertansiyon, kalp yetmezliği, karaciğer ve böbrek rahatsızlığı olan kişilerin eğer oruç tutacaksa çok dikkat etmesi gerektiğini ve mutlaka bir uzman hekime başvurmalarının şart olduğunu

belirtti. Prof. Dr. Sert, iftarda kesinlikle aşırı abartılı yenmemesi, şeker ve şekerli tatlılar tüketilmemesi, öğünlerin iftarla sahur arasında bölünerek yenmesi gerektiğini söyledi.

" FTAR VE SAHURDA BOL SU Ç N, GAZLI ÇEÇEKLERDEN UZAK DURUN"

enerjimiz düşebilir" dedi. Sert, iftarda ve sahurda gazlı ve şekerli içeceklerden, boş kalorili içeceklerden uzak durulmasını tavsiye ederken, bunun yerine geleneksel içeceklerden ayrının tercih edilmesini istedi.

Kalp yetmezliği, hipertansiyon ve ödemi olan hastaların, tuz kısıtlı

ise aç karnına olduğu için ilaçlarını sahurda alabileceklerini söyledi.

Sert, yemekten hemen sonra tok karnına ağır spor yapılmasının, mesela iftardan hemen sonra halı saha maçına çıkmanın sakıncalı olduğuna değinerek, iftar ya da sahurda hazır raftan alınan gıdalar yerine basit de olsa evde pişirilen çorbalar ve tencere yemeklerinin tercih edilmesinin vücudu yormayacağını belirtti.

Yemekten 1-2 saat sonra yapılan hafif bir yürüyüşün gün içerisinde ihmal edilen

hareketsizliği bir nebze de olsa giderebileceğine işaret eden Prof. Dr. Murat Sert, özellikle sahurda susatacak aşırı şekerli, tuzlu, konserve türü gıdalardan uzak durulmasını, meyve suları yerine çok abartmadan meyvenin kendisinin tüketilmesi gerektiğini, hastalar için ilaçların aç ve tok karnına alınması durumuna son derece dikkat edilmesinin önemli olduğunu, aksi durumda ilaç etkinliğinin ortadan kaybolabileceğini sözlerine ekledi.



Mutlaka bol su alınması gerektiğini de öneren Prof. Dr. Murat Sert, "Çünkü gündüz oruçtuyken vücut susuz kalıyor. Bu kayıp iftar ve sahurda telafi edilmeli yoksa gün içerisinde

beslenmesine dikkat etmesi gerektiğine de işaret eden Sert, oruç tutmak isteyen bu hasta gruplarında ilaçların mutlaka doktor kontrolünde alınmasını, tiroit hastalarının





ORUÇ TUTANLARA 'SU TÜKETİN' ÇAĞRISI

➤ **ÇUKUROVA Üniversitesi** Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Muhsin Akbaba, Ramazan ayında oruç tutanların en az 2- 2.5 litre su tüketmesi gerektiğini söyledi. Oruçlu kişilerin sağlık açısından beslenmelerine dikkat etmesini isteyen Prof.Dr. Muhsin Akbaba, vücudun ihtiyaç duyduğu kalori ve sıvı gereksinimlerinin dengelenmesi gerektiğini anlattı. Ramazan ayında günlük enerji ve besin ihtiyacının iftardan sahura dek geniş bir zamana yayılmasını öneren Prof.Dr. Akbaba, oruç tutanların mutlaka sahura kalkması gerektiğini aktardı.

ÖNERİLERİNİ SUNDU

Prof. Dr. Muhsin Akbaba, sahur ve iftara ilişkin beslenme önerilerini paylaşırken şunları söyledi: "Sahurda kahvaltılık besinleri ve su oranı yüksek gıdaları tercih etmeliyiz. Peynir çeşitleri, süt, süt ürünleri ve yumurta gibi protein oranı yüksek olan gıdalar mideyi yormaz hem de daha uzun süre tokluk hissi verir. Yoğurt, ayran ve cacık tüketimi de içerisindeki yararlı bakteriler nedeniyle bağırsakların düzenli çalışmasına yardımcı olur. Ayrıca sahurda sütlü tatlıların tüketilmesi gerekir, baklava gibi ağır yağlı tatlılar mideyi çok yorabilir. Süt, çay, taze sıkılmış meyve suyu, bitki veya meyve çayı tüketilebilir. İftarda ise hızlı bir şekilde yemek yenilmemeli. Çorba ile başlanılmalı, ana yemeklere devam edilmelidir. Yiyecekler, kızartma ve kavurma yerine, haşlama, ızgara yapma, buğulama veya fırında pişirme yöntemleri ile hazırlanmalı. /DHA



ORUÇ TUTANLARA 'SU TÜKETİN' ÇAĞRISI

➤ **ÇUKUROVA Üniversitesi** Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Muhsin Akbaba, Ramazan ayında oruç tutanların en az 2- 2.5 litre su tüketmesi gerektiğini söyledi. Oruçlu kişilerin sağlık açısından beslenmelerine dikkat etmesini isteyen Prof.Dr. Muhsin Akbaba, vücudun ihtiyaç duyduğu kalori ve sıvı gereksinimlerinin dengelenmesi gerektiğini anlattı. Ramazan ayında günlük enerji ve besin ihtiyacının iftardan sahura dek geniş bir zamana yayılmasını öneren Prof.Dr. Akbaba, oruç tutanların mutlaka sahura kalkması gerektiğini aktardı.

ÖNERİLERİNİ SUNDU

Prof. Dr. Muhsin Akbaba, sahur ve iftara ilişkin beslenme önerilerini paylaşırken şunları söyledi: "Sahurda kahvaltılık besinleri ve su oranı yüksek gıdaları tercih etmeliyiz. Peynir çeşitleri, süt, süt ürünleri ve yumurta gibi protein oranı yüksek olan gıdalar mideyi yormaz hem de daha uzun süre tokluk hissi verir. Yoğurt, ayran ve cacık tüketimi de içerisindeki yararlı bakteriler nedeniyle bağırsakların düzenli çalışmasına yardımcı olur. Ayrıca sahurda sütlü tatlıların tüketilmesi gerekir, baklava gibi ağır yağlı tatlılar mideyi çok yorabilir. Süt, çay, taze sıkılmış meyve suyu, bitki veya meyve çayı tüketilebilir. İftarda ise hızlı bir şekilde yemek yenilmemeli. Çorba ile başlanılmalı, ana yemeklere devam edilmelidir. Yiyecekler, kızartma ve kavurma yerine, haşlama, ızgara yapma, buğulama veya fırında pişirme yöntemleri ile hazırlanmalı. /DHA

İlaç saklarken yapılan büyük hata!

İlaçların muhafaza edilmesiyle ilgili uyarılarda bulunan Doç. Dr. Eda Karabal Kumcu, ilaçların uygun saklanmadıkları takdirde kimyasal yapılarının bozulduğunu, etkilerinin azaldığını hatta ortadan kalkabildiğini söyledi.

Çukurova Üniversitesi (ÇÜ) Eczacılık Fakültesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Eda Karabal Kumcu, ilaç saklama koşullarına yönelik doğru bilinen yanlışlar hakkında önemli açıklamalarda bulundu. İlaçların büyük bir çoğunluğunun kimyasal yapıda olduğunu hatırlatan Doç. Dr. Kumcu, "Bu nedenle uygun koşullarda muhafaza edilmedikleri takdirde, kimyasal yapıları değişime uğrar, etkinlikleri azalabilir ya da ortadan kalkabilir" diye konuştu.

'ODA SICAKLIĞINDA SAKLAYIN' YAZIYORSA...

İlaçların esasını oluşturan etken maddelerin ve etken maddenin hastaya sunulacak forma girebilmesi için kullanılan yardımcı maddelerin ışıktan, ısıdan ve nemden etkilenmediğini belirten Doç. Dr. Kumcu, ilaçların öncelikle prospektüsleri ile birlikte ve kendi ambalajları içerisinde muhafaza edilmeleri



gerektiğini söyledi. Böylelikle ilacın bozulmasının önlenmesinin yanı sıra yanlış ilaç kullanımının da engellenmiş olacağına dikkat çeken Doç. Dr. Kumcu, "Çoğu evde ilaç mutfak veya banyo dolaplarında saklanır ancak bu ortamlarda ısı ve nemin evin diğer bölgelerine oranla daha fazla olması sakınca teşkil etmektedir. İlaçların büyük bir çoğunluğu oda ısısında etkinliğini korur. Eğer ilacın üzerinde 'Oda ısısında saklanmalıdır' ibaresi var ise bu ifade oda ısısının 15-25 derece arasında bulunması gerektiğini belirtir" dedi.

'SERİN YERDE SAKLAYIN' YAZIYORSA...

Evde çocukların ulaşamayacağı bir yerde duvara monte edilmiş bir ecza dolabının oda ısısında muhafaza edilmesi gereken ilaçlar için en güvenli yer olduğunu hatırlatan Doç. Dr. Kumcu, ilaçların bir kısmının ise serin yerde muhafaza edilmesi gerektiğini söyledi. Bu tip ilaçlar için ortam ısısının 8-15 derece arasında olması gerektiğini belirten Doç. Dr. Kumcu, bu ilaçların kesinlikle buzdolabına konulmaması gerektiğini de vurguladı. Doç. Dr. Kumcu sözlerini şöyle sonlandırdı:

"Ambalajı üzerinde '2-8 derece arasında saklayınız' ibaresi bulunan ilaçlar ise evde buzdolabında saklanabilir. İlacın bozulmaması için eczacınızın size bu ilacı buz aküsü eşliğinde teslim etmesi gerekmektedir. İlaç eve ulaştınca hemen buzdolabına yerleştirilmeli ve sadece kullanılacağı zaman buzdolabından alınmalıdır. Bu tip ilaçların buzdolabının dondurucu bölümüne konulması kesinlikle yanlıştır ve ilacın etkinliğini bozar."

"İlaçlar etken maddelerin özelliğine göre saklanmalı"



ADANA (İHA) - **Cukurova Üniversitesi** (ÇÜ) Eczacılık Fakültesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Eda Karabal Kumcu, ilaç saklama koşullarına yönelik doğru bilinen yanlışlar hakkında önemli açıklamalarda bulundu. İlaçların büyük bir çoğunluğunun kimyasal yapıda olduğunu hatırlatan Doç. Dr. Kumcu, "Bu nedenle uygun ko-

şullarda muhafaza edilmedikleri takdirde, kimyasal yapıları değişime uğrar, etkinlikleri azalabilir ya da ortadan kalkabilir" diye konuştu.

İlaçların esasını oluşturan etken maddelerin ve etken maddenin hastaya sunulacak forma girebilmesi için kullanılan yardımcı maddelerin ışıktan, ısıdan ve nemden etkilenebildiğini belirten Doç. Dr. Kumcu, ilaçların öncelikle prospektüsleri ile birlikte ve kendi ambalajları içerisinde muhafaza edilmeleri gerektiğini söyledi.

Böylelikle ilacın bozulmasının önlenmesinin yanı sıra yanlış ilaç kullanımının da engellenmiş olacağına dikkat çeken Doç. Dr. Kumcu, "Çoğu evde ilaç mutfak veya banyo dolaplarında saklanır ancak bu ortamlarda ısı ve nemin evin diğer bölgeleri-

ne oranla daha fazla olması sakınca teşkil etmektedir. İlaçların büyük bir çoğunluğu oda ısısında etkinliğini korur. Eğer ilacın üzerinde 'Oda ısısında saklanmalıdır' iba-



Evde çocukların ulaşamayacağı bir yerde duvara monte edilmiş bir ecza dolabının oda ısısında muhafaza edilmesi gereken ilaçlar için en güvenli yer olduğunu hatırlatan Doç. Dr. Kumcu, ilaçların bir kısmının ise serin yerde muhafaza edilmesi gerektiğini söyledi. Bu tip ilaçlar için ortam ısısının 8-150C arasında olması gerektiğini belirten Doç. Dr. Eda Karabal Kumcu, bu ilaçların kesinlikle buzdolabına konulmaması gerektiğini de vurguladı.

Cukurova Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Eda Karabal Kumcu, "Ambalajı üzerinde '2-80C arasında saklayınız' ibaresi bulunan ilaçlar ise evde buzdolabında saklanabilir. İlacın bozulmaması için eczacımızın size bu ilacı buz aküsüsünde teslim etmesi gerekmektedir. İlaç eve ulaşınca hemen buzdolabına yerleştirilmeli ve sadece kullanılacağı zaman buzdolabından alınmalıdır. Bu tip ilaçların buzdolabının dondurucu bölümüne konulması kesinlikle yanlıştır ve ilacın etkinliğini bozar" şeklinde konuştu.

resi var ise bu ifade oda ısısının 15-250C arasında bulunması gerektiğini belirtir" dedi.



İftarda ve sahurda su ve ayran tüketin

Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Balcalı Hastanesi Dahiliye Endokrinoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Murat Sert, iftarda ve sahurda gazlı, şekerli ve boş kalorili içeceklerden uzak durulmasını, bunların yerine su ve ayran tüketilmesini tavsiye etti.

Prof. Dr. Murat Sert, Ramazan'da sadece hastaların değil sağlıklı kişilerin de beslenmesinin son derece önemli olduğuna vurgu yaparak, ancak kronik rahatsızlığı olanların ve sürekli ilaç kullanan hastaların beslenmesinin daha da önemli olduğuna işaret etti. İç hastalıkları yönünden şeker, hipertansiyon, kalp yetmezliği, karaciğer ve böbrek rahatsızlığı olan kişilerin eğer oruç tutacaksa çok dikkat etmesi gerektiğini ve mutlaka bir uzman hekime başvurmasının şart olduğunu belirten Prof. Dr. Sert, iftarda kesinlikle aşırı abartılı yenmemesi, şeker ve şekerli tatlılar tüketilmemesi, öğünlerin iftarla sahur arasında bölünerek yenmesi gerektiğini söyledi.

“İFTAR VE SAHURDA BOL SU İÇİN, GAZLI İÇECEKLERDEN UZAK DURUN”

Mutlaka bol su alınması gerektiğini de öneren Prof. Dr. Murat Sert, “Çünkü gündüz oruçluyken vücut susuz kalıyor. Bu kayıp iftar ve sahurda telafi edilmeli yoksa gün içerisinde enerjimiz düşebilir” dedi. Sert, iftarda ve sahurda gazlı ve şekerli içeceklerden, boş kalorili içeceklerden uzak durulmasını tavsiye ederken, bunun yerine geleneksel içeceklerden ayranın tercih edilmesini istedi.

Kalp yetmezliği, hipertansiyon ve ödemi olan hastaların, tuz kısıtlı beslenmesine dikkat etmesi gerektiğine de işaret eden Sert, oruç tutmak isteyen bu hasta gruplarında ilaçların mutlaka doktor kontrolünde alınmasını, tiroit hastalarının ise aç karnına olduğu için ilaçlarını sahurda alabileceklerini söyledi.

Sert, yemekten hemen sonra tok karnına ağır spor yapılmasının, mesela iftardan hemen sonra halı saha maçına çıkmanın sakıncalı olduğuna değinerek, iftar ya da sahurda hazır raftan alınan gıdalar yerine basit de olsa evde pişirilen çorbalar ve tencere yemeklerinin tercih edilmesinin vücudu yormayacağını belirtti.

Yemekten 1-2 saat sonra yapılan hafif bir yürüyüşün gün içerisinde ihmal edilen hareketsizliği bir nebze de olsa giderebileceğine işaret eden Prof. Dr. Murat Sert, özellikle sahurda susatacak aşırı şekerli, tuzlu, konserve türü gıdalardan uzak durulmasını, meyve suları yerine çok abartmadan meyvenin kendisinin tüketilmesi gerektiğini, hastalar için ilaçların aç ve tok karnına alınması durumuna son derece dikkat edilmesinin önemli olduğunu, aksi durumda ilaç etkinliğinin ortadan kaybolabileceğini sözlerine ekledi.(İHA)

İFTARDA VE SAHURDA SU VE AYRAN TÜKETİN

(İHA) - **Cukurova Üniver-**
sitesi Tıp Fakültesi Balcalı Hastanesi
Dahiliye Endokrinoloji Bölümü
Öğretim Üyesi Prof. Dr. Murat Sert,
iftarda ve sahurda gazlı, şekerli ve
boş kalorili içeceklerden uzak durul-
masını, bunların yerine su ve ayran
tüketilmesini tavsiye etti.

Prof. Dr. Murat Sert, Ra-
mazan'da sadece hastaların değil
sağlıklı kişilerin de beslenmesinin
son derece önemli olduğuna vurgu
yaparak, ancak kronik rahatsızlığı
olanların ve sürekli ilaç kullanan
hastaların beslenmesinin daha da
önemli olduğuna işaret etti. İç
hastalıklardan yönünden şeker, hiper-
tansiyon, kalp yetmezliği, karaciğer
ve böbrek rahatsızlığı olan kişilerin
eğer oruç tutacaksa çok dikkat
etmesi gerektiğini ve mutlaka bir
uzman hekime başvurmasının şart
olduğunu belirten Prof. Dr. Sert, if-
tarda kesinlikle aşırı abartılı yen-
memesi, şeker ve şekerli tatlılar
tüketilmemesi, öğünlerin iftarla
sahur arasında bölünerek yenmesi
gerektiğini söyledi.



"İFTAR VE SAHURDA BOL SU
İÇİN, GAZLI İÇECEKLERDEN
UZAK DURUN"

Mutlaka bol su alınması
gerektiğini de öneren Prof. Dr.
Murat Sert, "Çünkü gündüz
oruçluyken vücut susuz kalıyor. Bu
kayıp iftar ve sahurda telafi edilmeli
yoksa gün içerisinde enerjimiz düşe-
bilir" dedi. Sert, iftarda ve sahurda
gazlı ve şekerli içeceklerden, boş
kalorili içeceklerden uzak durul-

masını tavsiye ederken, bunun yer-
ine geleneksel içeceklerden ayranın
tercih edilmesini istedi.

Kalp yetmezliği, hipertan-
siyon ve ödemi olan hastaların, tuz
kısıtlı beslenmesine dikkat etmesi
gerektiğine de işaret eden Sert, oruç
tutmak isteyen bu hasta gruplarında
ilaçların mutlaka doktor kon-
trolünde alınmasını, tiroit hasta-
larının ise aç karnına olduğu için
ilaçlarını sahurda alabileceklerini

söyledi.

Sert, yemekten hemen
sonra tok karnına ağır spor yapıl-
masının, mesela iftardan hemen
sonra halı saha maçına çıkmanın
sakıncalı olduğuna değinerek, iftar
ya da sahurda hazır raftan alınan gı-
dalar yerine basit de olsa evde pişir-
ilen çorbalar ve tencere
yemeklerinin tercih edilmesinin
vücudu yormayacağını belirtti.

Yemekten 1-2 saat sonra
yapılan hafif bir yürüyüşün gün
içerisinde ihmal edilen hareketsizliği
bir nebze de olsa giderebileceğine
işaret eden Prof. Dr. Murat Sert,
özellikle sahurda susatacak aşırı şeker-
li, tuzlu, konserve türü gıdalardan
uzak durulmasını, meyve sulan yer-
ine çok abartmadan meyvenin ken-
disinin tüketilmesi gerektiğini,
hastalar için ilaçların aç ve tok
karnına alınması durumuna son
derece dikkat edilmesinin önemli
olduğunu, aksi durumda ilaç etkin-
liğinin ortadan kaybolabileceğini sö-
zlerine ekledi.

İFTARDA VE SAHURDA SU VE AYRAN TÜKETİN

Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Balcalı Hastanesi Dahiliye Endokrinoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Murat Sert, iftarda ve sahurda gazlı, şekerli ve boş kalorili içeceklerden uzak durulmasını, bunların yerine su ve ayran tüketilmesini tavsiye etti.

Prof. Dr. Murat Sert, Ramazan'da sadece hastaların değil sağlıklı kişilerin de beslenmesinin son derece önemli olduğuna vurgu yaparak, ancak kronik rahatsızlığı olanların ve sürekli ilaç kullanan hastaların beslenmesinin daha da önemli olduğuna işaret etti. İç hastalıkları yönünden şeker, hipertansiyon, kalp yetmezliği, karaciğer ve böbrek rahatsızlığı olan kişilerin eğer oruç tutacaksa çok dikkat etmesi gerektiğini ve mutlaka bir uzman hekime başvurmasının şart olduğunu belirten Prof. Dr. Sert, iftarda kesinlikle aşırı abartılı yenmemesi, şeker ve şekerli tatlılar tüketilmemesi, öğünlerin iftarla sahur arasında bölünerek yenmesi gerektiğini söyledi.

"İFTAR VE SAHURDA BOL SU İÇİN, GAZLI İÇECEKLERDEN UZAK DURUN"

Mutlaka bol su alınması gerektiğini de öneren Prof. Dr. Murat Sert, "Çünkü gündüz oruçluyken vücut susuz kalıyor. Bu kayıp iftar ve sahurda telafi edilmeli yoksa gün içerisinde enerjimiz düşebilir" dedi. Sert, iftarda ve sahurda gazlı ve şekerli içeceklerden, boş kalorili içeceklerden uzak durulmasını tavsiye ederken, bunun yerine geleneksel içeceklerden ayranın tercih edilmesini istedi.

Kalp yetmezliği, hipertansiyon ve ödemi olan hastaların, tuz kısıtlı beslenmesine dikkat etmesi gerektiğine de işaret eden Sert, oruç tutmak isteyen bu hasta gruplarında ilaçların mutlaka doktor kontrolünde alınmasını, tiroit hastalarının

ise aç karnına olduğu için ilaçlarını sahurda alabileceklerini söyledi.

Sert, yemekten hemen sonra tok karnına ağır spor yapılmasının, mesela iftardan hemen sonra halı saha maçına çıkmanın sakıncalı olduğuna değinerek, iftar ya da sahurda hazır raftan alınan gıdalar yerine basit de olsa evde pişirilen çorbalar ve tencere yemeklerinin tercih edilmesinin vücudu yormayacağını belirtti.

Yemekten 1-2 saat sonra yapılan hafif bir yürüyüşün gün içerisinde ihmal edilen hareketsizliği bir nebze de olsa giderebileceğine işaret eden Prof. Dr. Murat Sert, özellikle sahurda susatacak aşırı şekerli, tuzlu, konserve türü gıdalardan uzak durulmasını, meyve suları yerine çok abartmadan meyvenin kendisinin tüketilmesi gerektiğini, hastalar için ilaçların aç ve tok karnına alınması durumuna son derece dikkat edilmesinin önemli olduğunu, aksi durumda ilaç etkinliğinin ortadan kaybolabileceğini sözlerine ekledi."ADANA"



İlaç saklarken yapılan büyük hata

Çukurova Üniversitesi (ÇÜ) Eczacılık Fakültesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Eda Karabal Kumcu, ilaç saklama koşullarına yönelik doğru bilinen yanlışlar hakkında önemli açıklamalarda bulundu.

İlaçların büyük bir çoğunluğunun kimyasal yapıda olduğunu hatırlatan Doç. Dr. Kumcu, "Bu nedenle uygun koşullarda muhafaza edilmedikleri takdirde, kimyasal yapıları değişime uğrar, etkinlikleri azalabilir ya da ortadan kalkabilir" diye konuştu.

'Oda sıcaklığında saklayın' yazıyorsa

ilaçların esasını oluşturan etken maddelerin ve etken maddenin hastaya sunulacak forma girebilmesi için kullanılan yardımcı maddelerin ışıktan, ısıdan ve nemden etkilenebildiğini belirten Doç. Dr. Kumcu, ilaçların öncelikle prospektüsleri ile birlikte ve kendi ambalajları içerisinde muhafaza edilmeleri gerektiğini söyledi. Böylelikle ilacın bozulmasının önlenmesinin yanı sıra yanlış ilaç kullanımının da

engellenmiş olacağına dikkat çeken Doç. Dr. Kumcu, "Çoğu evde ilaç mutfak veya banyo dolaplarında saklanır ancak bu ortamlarda ısı ve nemin evin diğer bölgelerine oranla daha fazla olması sakınca teşkil etmektedir. İlaçların büyük bir çoğunluğu oda ısısında etkinliğini korur. Eğer ilacın üzerinde 'Oda ısısında saklanmalıdır' ibaresi var ise bu ifade oda ısısının 15-25 derece arasında bulunması gerektiğini belirtir" dedi.

'Serin yerde saklayın' deniyorsa

Evde çocukların ulaşamayacağı bir yerde duvara monte edilmiş bir ecza dolabının oda ısısında muhafaza edilmesi gereken ilaçlar için en güvenli yer olduğunu hatırlatan Doç. Dr. Kumcu, ilaçların bir kısmının ise serin yerde muhafaza edilmesi gerektiğini söyledi.

Bu tip ilaçlar için ortam ısısının 8-15 derece arasında olması gerektiğini belirten Doç. Dr. Kumcu, bu ilaçların kesinlikle buzdolabına konulmaması gerektiğini de vurguladı. Doç. Dr.

Kumcu sözlerini şöyle sonlandırdı:

"Ambalajı üzerinde '2-8 derece arasında saklayınız' ibaresi bulunan ilaçlar ise evde buzdolabında saklanabilir. İlacın bozulmaması için eczacınızın size bu ilacı buz aküsü eşliğinde teslim etmesi gerekmektedir. İlaç eve ulaşınca hemen buzdolabına yerleştirilmeli ve sadece kullanılacağı zaman buzdolabından alınmalıdır. Bu tip ilaçların buzdolabının dondurucu bölümüne konulması kesinlikle yanlıştır ve ilacın etkinliğini bozar."



Doç. Dr. Eda Karabal Kumcu, ilaçların uygun saklanmadıkları takdirde kimyasal yapılarının bozulduğunu söyledi.