

Tatil Yaparken, Sağlığınızı Göz Ardı Etmeyin!

While on vacation, do not ignore your health!



Kolan British Hospital

Op. Dr. Alper Dursun Şağban

Bütün bir yıl beklediniz ve sonunda hak ettiğiniz tatile çıkıyorsunuz. Tüm bir senenin yorgunluğunu atacak ve yeni sene için enerji depolayacaksınız. Tatil boyunca keyfimizin kaçmasını hiçbirimiz istemeyiz.

Tatil döneminde karşılabilecek sağlık sorunlarının iki ana başlığa toplayabiliriz:

1. Şeker hastalığı, yüksek tansiyon, kalp ve damar rahatsızlıkları gibi düzenli ilaç kullanımı gerektiren kronik rahatsızlıklar.

2. Güneş yanıkları, ishal, sıvı kaybı, enfeksiyon, travma ve kazalar gibi tatil bölgelerinde karşılaşılabileceğimiz akut rahatsızlıklar.

Siz tatile çıktığınızda rahatsızlıklarınızın tatile çıkmadığını bilmeniz gerekir.

Mevcut kalp rahatsızlığınızın, tansiyon ya da şeker hastalığınızı tatil öncesi durumunu mutlaka kontrol ettirin. Kullandığınız ilaçlarınızı özen ile yanınızda bulundurun.

Havaların ısınması ile birlikte uzun süre güneş ışınlarına maruz kalınması ciddi sıvı kayıplarına neden olabilir. Aşırı sıvı kaybedilmesi tansiyon düşmesine, bayılmaya ya da kalp rahatsızlığının artış göstermesine sebep olabilir. Bol sıvı tüketimi ve güneşten korunma önem taşır. Özellikle 11.00- 15.00 saatleri arasında dikkatli olmanız gerekir. Güneş yanıklarından korunmak için multifaktör korumalı güneş kremleri kullanılmalıdır.

After waiting all year, you deserve that well won vacation. Your energy from the New Year has now become tired and you deserve to enjoy the escape that a holiday offers you.

Many health problems can be of concern, these can be placed in 2 categories:

1. Diabetes, high blood pressure, heart and vascular disorders, and chronic conditions that require the use of regular medication.

2. Sun burns, diarrhea, fluid loss, infection, trauma and accidents can be a source of concern whilst at your holiday resort as well as acute ailments.

While on vacation, do not ignore your health!

You go on holiday knowing if you have any chronic current ailments you can take your medication with you. Your existing heart condition, high blood pressure or diabetes have been pre-holiday checked and you know your present status. You know about the drugs you are taking along with you for your health and well being.

As the weather gets warmer and the sun's rays get hotter, staying in the sun a long time can cause severe fluid loss. Excessive fluid loss causes a decrease in blood pressure, often dizziness and fainting, and in severe cases can lead to heart failure. You must drink plenty of fluids and sun protection is vitally important. This is especially true between the hours of 11:00 to 15:00 when you must be careful to protect yourself from sunburn, using a multi factor sunscreen at all times to protect your skin.



Farklı bölgelere seyahat edilmesi farklı bakteri floraları ile karşılaşılması anlamına gelmektedir. Turist diyaresi (ishal), konjunktivit, otit ve sistit en sık karşılaşılan enfeksiyon hastalıklarıdır. Farklı yiyecekler, farklı bakteri florası turist diyaresinin en önemli sebepleridir.

Temizliğinden emin olmadığınız yerlerden yemek yenmemesi, el ve tuvalet hijyenine özen gösterilmesi önemlidir.

Konjunktivit (göz) ve otit (kulak), havuz ve deniz kullanımı ile gelişen enfeksiyon hastalıklarıdır. Havuz veya deniz gözlüğü kullanımı, kulak temizliği önem arz etmektedir.

Kaza, yanlışlıkla meydana gelen, olumsuz sonuçlara yol açabilen olay anlamına gelmektedir. Çoğunlukla düşündüğümüz ancak uygularken gerçekleştirmediğimiz, yani düşüncelerimizle düşüncelerimiz arasında eşlik edememesi sonucu oluşur. Koşacağımızı düşünürüz ama düşeriz; yüzeceğimizi düşünürüz ama batırız. Bir elmayı keseceğimizi düşünürüz ama elimizi keseriz. Tabii ki kazaları önlemek için dikkat önemli ama kendi vücudumuzu tanımak, yapabileceğimiz ve yapamayacağımız hareketleri iyi değerlendirmekle, bir kazanın oluşmasını % 50 oranında önleyebiliriz.

Sağlıklı ve mutlu bir tatil geçirmeniz dileğiyle...
Sağlıkla kalın.

When travelling to different countries or regions you will encounter different bacterial flora. Travelers' diarrhea (diarrhea), conjunctivitis, otitis, and cystitis are the most common infectious diseases. Different foods and different bacterial flora are the most important causes of diarrhea for tourists.

Ensuring are that you eat in places that are clean, ensure that you regularly wash your hands particularly when visiting the toilet are so important when away from home.

Conjunctivitis (eye), and otitis media (ear) inflammation are emerging diseases, which often emerge when you are using a pool or going in the sea. The use of goggles, and of ear cleaning is important.

An accident is an error or event that occurs that can then lead to negative consequences. The majority of times you do not think about the things you do, you run not thinking you are going to fall, but you do with consequences. You cut an apple and do not think you will cut your hand. Of course pay attention to what you are doing and this might avoid an accident by 50%, listen and be aware of your body's reactions.

We hope you have a healthy and happy holiday.

