

editör'den

eczacı

DÜNYA'DA ve TÜRKİYE'DE

TEB II. BÖLGE

Ankara Eczacı Odası Adına

Sahibi

Ecz. HİLMİ ŞENER
(Başkan)

Yazı İşleri Müdürü

Ecz. Oğuz Ekincioglu
(Genel Sekreter)

Editör

Prof. Dr. EKREM SEZİK

Yayın Kurulu

Yrd. Doç. Dr. MUSTAFA ASLAN

Doç. Dr. ERDEN BANOĞLU

Ecz. ERHAN BAYDAR

Doç. Dr. TUNCER DEĞİM

Yrd. Doç. Dr. KUTAY DEMİRKAN

Ecz. KUBİLAY ÖĞREDİCİ

Ecz. UĞUR YAZGAN

Yönetim

Olgunlar Sk. No:32 06440 Kızılay/Ankara

Tel: (0-312) 425 08 07

Faks: (0-312) 425 42 96

Web: www.aeo.org.tr

E-posta: dergi@aeo.org.tr

Teknik Tasarım

Prof. Dr. Ekrem SEZİK

Ferhat SONKUR

Uygulama ve Baskı

ALP OFSET

Matbaacılık Makina Sanayi ve

Ticaret Ltd. Şti.

Tel: (0-312) 230 09 97

Faks: (0-312) 230 76 29

E-posta: alpofset@alpofset.com.tr

Web: www.alpofset.com.tr



Değerli Meslekdaşlarım,

Yaz mevsiminin bitmesi istenir mi ? Boğucu sıcaklar , yaz bitsin serin günler gelsin ve artık rahatlayalım dedirtiyor.Yazımı kaleme alırken dışarıdaki sıcaklık 32 derece. Dergi elinize ulaştığında Sonbahar başlamış olacak. Eylül ayında, acaba bildiğimiz iklim şartları mı geçerli olacak ? Yoksa sıcaklar sürecektir mi ? Çevrecilerin dedikleri çıkıyor. İnsanların tabiatı tahripleri arttıkça, dengeler bozuldukça, ısınma artıyor.Ne diyelim, Hayırlısı...

Bu sayımızda ülkemiz için halâ önemli bir problem olan doğum kontrolü ile ilgili bir makalemiz var. Ecz. Uğur Yazgan, bu makalede doğum kontrol hapları ile ilgili çok güzel bir derleme yaptı. Doğum kontrolü konusunda gelecek sayımızda diğer yöntemler sunulacak. Her ikisi de sizlere banko başında çok yararlı olacak makaleler.

Ecz. Uğur Yazgan yedeksubaylık görevini yapıyor. Ama Dergimizi ihmal etmiyor hatta daha çok yazıyor sizler için. İlaç-Besin Etkileşmesi yazısı da ona ait. Teşekkürler Uğur. Bu sayımızda yeni bir yazımız var : Yrd. Doç. Dr. Figen Tırnaksız. Şampuanları yazdı sizler için. Eminim okuduğunuzda eczanelerde şampuan satarken kullanabileceğiniz bütün bilgilerin bu makalede yer aldığını siz de göreceksiniz. Eczanelere gelen hastalar kan analizlerinin sonuçlarını sizlere danışıyorlar. Klinikte kullanılan Laboratuvar Tetkikleri adlı makalemiz hem normal değerlerin ne olduğu konusunda sizleri aydınlatıyor hem de yorumlar sunuyor.Yrd. Doç. Dr. Kutay Demirkan'ın 3 yazıda imzasını göreceksiniz.Klinik Eczacılık bunlardan biri. Çoğu kişi ne olduğunu tam bilmiyor.Bu konunun uzmanı ve uygulayıcısı olan

meslekdaşımız, konuyu çok güzel anlatan bir yazı hazırladı.Diğer yazısı ile emzirmede ilaç kullanımına devam ediyor. Kutay'a da teşekkürler.

Dekonjestan maddeler taşıyan burun damlalarını hastalarımıza elden çok veriyor.Acaba doğru mu? Nasal Dekonjestanlar adlı makaleyi muhakkak okuyunuz. Çocukluğumuzda "Norveçya'nın hakiki balık yağı"na limon sıkıp içirirdik bizlere.Kemiklerimiz daha kuvvetli olsun vitamin alalım diye! Balık yağının kötü, bulandırıcı kokusu bu satırları yazarken bile canlandı hafızamda. Balıkyağı , daha sonra unutuldu ve bir kenara atıldı . Son 5-6 yıldır tekrar meşhur oldu.Omega yağ asitleri yazımız , bu konuya açıklık getiriyor.

Her sayımızda , eczacı büyüklerimiz hakkında bir yazı yer alıyor. Bu büyüklerimizi bulup onlarla söyleşi yapan, resimlerini temin eden meslekdaşımız Ecz. Erhan Baydar.Bu sayıda da bir büyüğümüzü yazdı sizler için.

Dergimizin son kısmını 4 yıldır Odamız Başkanlığı yapan Ecz Hilmi Şener ' e ayırdık. Dergimizin sorularına Başkan'dan aldığımız cevapları size naklediyoruz. Ayrıca hayat hikâyesi ve bazı resimlerle de yazımızı süsledik.Gelecek sayılarımızda daha önceki oda başkanları ile yapılmış söyleşilere yer vereceğiz.

Dergimizin makalelerini hazırlayan gençlerin hepsine teşekkür ederek yazımı bitirmek istiyorum.

Çalışmalarınızda başarılar diler,sağlıklı ve mutlu bir sonbahar geçirmenizi içten temenni ederim.

Sevgilerimle.

Prof. Dr. Ekrem Sezik
Editör

öz bilgiler

NİASİN (B3 VİTAMİNİ)

Faydaları

Bazı enzimlerle birlikte çeşitli metabolik işlemlere katılmaktadır. Karbohidrat, yağlar ve proteinlerin enerji kaynağı olarak kullanılabilmesi için vücudun kullanabileceği hale dönüşümünü sağlamaktadır. Yüksek dozlarda total kolesterolü düşürmektedir ve HDL (yüksek dansiteli lipoprotein-iyi huylu kolesterol) değerini artırmaktadır.

Eksikliğinde

Ciltte çatlaklar, pullaşma, siyah noktacıklar, İshal, Sinir sistemi üzerine etkiler (anksiyete, depresyon, titremeler, kaslarda zayıflık ve konfüzyon) görülebilir.

Aşırı alınması halinde

Sıcak basması
Ciltte karıncılanma, kaşıntı, döküntü,
Baş ağrısı, bulantı, ishal,
Kan şekerinde artış, ülser, karaciğer hasarı, kalp atışında bozukluk görülebilir

Günlük İhtiyaç

Çocuklarda: 5-15 mg
Yetişkinlerde: 15-20 mg

Niasin İçeren Bazı Besinler

Siğır, tavuk ve hindi eti/ciğeri,
Kayısı, armut,
Avokado, ançüez.

PRİDOKSİN (B+ VİTAMİNİ)

Faydaları

Aminoasitlerin proteinlere dönüştürülmesi için gereklidir, Triptofan oluşumu ve triptofanın niasine dönüştürülmesine yardım eder, Hemoglobın oluşumu için önemlidir, Glikojenin (glikozun vücutta depolanmış hali) glikoza dönüştürülmesi için gereklidir.

Eksikliğinde

Bağışıklık sisteminde bozukluk,
Ağızda ve dilde iltihap,
Anemi,
Baş dönmesi, bulantı, kusma,
konvülsiyon görülebilir.

Aşırı alınması halinde

Ellerde ve ayaklarda uyuşma ve karıncılanma,
Yürüme zorluğu,
Dermatit görülebilir.

Günlük İhtiyaç

Çocuklarda: 1-1.5 mg
Yetişkinlerde: 1.5-2 mg

Pridoksin İçeren Bazı Besinler

Siğır, tavuk ve hindi eti/ciğeri,
Muz,
Avokado, havuç, patates.

KOBALAMİN (B12 VİTAMİNİ)

Faydaları

Kemik iliğinde alyuvarların yapılması ve gelişmesi için gereklidir, Vücudun folik asidi uygun olarak kullanabilmesi için gereklidir, Sinir sisteminin uygun olarak işlev gösterebilmesi için gereklidir, Karbohidrat, yağ ve protein metabolizması için çeşitli kimyasal reaksiyonlarda yer alır.

Eksikliğinde

Anemi,
Ellerde ve ayaklarda uyuşma,
Yürüme zorluğu görülebilir

Aşırı alınması halinde

Yayınlanmış veri bulunmamaktadır

Günlük İhtiyaç

Çocuklarda: 0.7-1.4 mikrogram
Yetişkinlerde: 2 mikrogram

Niasin İçeren Bazı Besinler

Siğır, tavuk ve hindi eti/ciğeri,
Ançüez,
Sazan balığı, alabalık, midye, yengeç,
uskumru,
Yoğurt.



Yrd. Doç. Dr. Kutay DEMİRKAN

Hacettepe Üniversitesi,
Eczacılık Fakültesi