

AKUPUNKTUR YARDIMCI UYGULAMALARI

- Ryodoraku • Elektroakupunktur
- Kupa • Moksa • Lazer Akupunktur

Dr. A. Bülent Çivitci

Hipokrat
Yayıncılık

© 2022 AKUPUNKTUR YARDIMCI UYGULAMALARI

ISBN: 978-625-7399-32-6

Tüm hakları saklıdır. 5846 ve 2936 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri yasası gereği; bu kitabın basım, yayın ve satış hakları Hipokrat Yayınevi'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bölümler içinde kullanılan resim ve bilgilerin sorumluluğu o bölümün yazar(lar)ına aittir.

Yazar

Dr. A. Bülent Çivitci

Yayıncı

Hipokrat Yayınevi

Grafik-Tasarım

Hipokrat Grafik Tasarım

Baskı - Cilt

Ankara Özgür Matbaacılık Basım Yayın Dağ. San. Tic. A.Ş.
1250 Cadde No: 25 Ostim OSB Yenimahalle / Ankara

Hipokrat
Yayıncılık

Süleyman Sırrı Cad. No:16/2 Sıhhiye
Tel: (0312) 433 03 05 - 15 ANKARA
www.hipokratkitabevi.com



*Beni yetiřtiren hocalarım, rahmetli annem ve babama,
Hayatımızı paylaştığımız, her türlü yardım ve desteğini esirgemeyen eşime
Hayatımızın anlamı ve geleceğimizi oluşturan oğlum ve kızıma
İthaf ediyorum*

Ben de holistik tıbbı inanan diğer hekim arkadaşlarım gibi zihin, beden ve ruhun bir bütün olarak sağlıklı olması gerektiği, birindeki herhangi bir sorunun diğerini etkilediği, tedavi edilirken bu üç insan bileşeninin birlikte değerlendirilmesi ve tedavi edilmesi gerektiğine inanıyorum.

Bu kitabı yazarken yaklaşık 30 yıllık akupunktur tecrübem sürecinde öncelikle kendimin ve bunun yanı sıra eğitim verdiğim akupunktura gönül vermiş hekim arkadaşlarımla merak ettiğim, tedavide ihtiyaç duyduğum, öğrenmek istediğim konuları derlemeyi hedefledim.

Akupunkturun bazı hastalıkları tek başına küratif tedavi edebildiğini, bazı hastalıkların tedavisinde büyük katkı sağladığını, bazı hastalıkların ise akupunktur ile tedavi edilemeyeceğini tüm hekim arkadaşların göz önünde bulundurduğuna inanıyorum. Akupunktur mucizevi bir tedavi yöntemi değildir. Ancak akupunktur uygulama becerisini elde etmek ve geliştirmek bize hastalıklarla mücadelede güçlü bir silah daha kazandırmaktadır. Bu kitapta eksiğiyle kusuruyla ayrıntılı bir şekilde anlatmaya çalıştığım akupunktura yardımcı olan uygulamalar ise yerinde, zamanında ve uygun bir şekilde kullanıldığında akupunkturun etkisini güçlendiren yöntemlerdir.

Bu kitapta anlatılan akupunktur yardımcı uygulamalarının dışında bazı hastalıklarda mutlaka diyet düzenlemesi, egzersiz, ergonomik düzenlemeler, psikolojik destekler, fitoterapötiklerin de kullanılması gerekmektedir. Bu uygulama konularında da yeterli bilgi ve beceriye sahip olan hekimler tedavilerinde daha başarılı sonuçlar alırlar. Ayrıca hekimin olumlu ve olumsuz yaklaşımları, davranışları, mimikleri, sözleri de hastaya yansımakta ve tedaviyi olumlu veya olumsuz etkileyebilmektedir. Hastanın hekime ve tedaviye güvenmesi ve o tedavinin kendisine yararlı olacağına inanması da tedavi başarısında olumlu yönde etki göstermektedir. Hastanın hekime ve tedavisine güvenmesini sağlayacak olan hekimin yaklaşımıdır. Bunu sağlamak için ilk görüşmede hastayla kendisini önemsediğimizi ve hastalığını ciddiye aldığımızı gösteren sıcak ve güven veren bir etkileşimin yanı sıra, hastanın şikayetlerini ve hikayesini dikkatle dinlemek, yeri geldiğinde bunlar hakkında açıklamalarını genişletici sorular sormak, dikkatli, ayrıntılı ve yeterli bir muayene yapmak, tetkikleri

ciddiyetle değerlendirmek, hastaya hastalığı ve uygulayacağımız tedavi yöntemi/ yöntemleri hakkında ayrıntılı bilgi vermek ve tedavi için iznini almamız gerekmektedir. Ayrıca uygulayacağımız tedavi sürecinde kendisinin neleri yapması, neleri yapmaması, nelere dikkat etmesi gerektiğini de anlatmalıyız. Tedavinin başarılı olması için hastanın tedaviye bedenlen, ruhen ve zihnen hazır olması ve bu üç unsuruyla tedaviyi ve kendi üzerine düşenleri yapmayı kabul etmesi gerekir. Ben hastama bu şekilde yaklaşırım, kendisi bizzat tedaviyi isteyen ve kabul eden hastayı tedaviye alırım. “Eh, hadi bakalım, bir de senin tedavini deneyelim” şeklinde yaklaşımı olan bir hastayı tedaviye almayı kabul etmiyor, bu şekilde yaklaşan bir hastada tedavinin başarılı olacağına inanmıyorum.

Titiz ve özenli bir şekilde hasta değerlendirildikten sonra doğru bir tedavi planlanması ve uygun tedavi modalitelerinin kombine edilerek kullanılması tedavinin başarısını belirgin bir şekilde artırmaktadır. Akupunktur ile birlikte bu kitapta anlatılan ek uygulamaların doğru bir şekilde, yerinde ve zamanında kullanılması yüz güldürücü sonuçlar sağlamaktadır. Paylaştığım bilgilerin hekim arkadaşların tedavilerine katkıları sağlması ve bilgi okyanusuna bir damla daha eklenmiş olması dileğiyle...

Önsöz	v
Kısaltmalar	xiii
Giriş.....	xvii

Bölüm 1

Ryodoraku

Ryodorakunun Tanımı	1
Ryodorakunun Tarihsel Gelişimi	1
Otonom Sinir Sisteminin Fonksiyonları	1
İç Organlarla Vücut Yüzey Refleksleri Arasındaki İlişki	2
Cilt İletim Direnci	3
Ryodoten (Elektrik Geçirgen Noktalar)	4
Reaktif Elektrik Geçirgen Noktalar	4
Ryodoraku	5
Meridyenlerde İyonların Taşınması ve Ryodoraku	5
Ryodoraku Görünüşü.....	6
Ryodorakunun İlişkili Hatları.....	6
Ryodoraku Ölçümü	10
Otonom Sinir Uyarımı Ölçüm Cihazı.....	10
Toplam Ryodoraku Ölçümü	10
Ryodoraku Ölçüm Yöntemi	11
REPP Nasıl Bulunur	12
Ryodoraku Tedavisi	12
1. REPP Tedavisi	12
2. Toplam Ryodoraku'nun Genel Düzenleyici Tedavisi	14
İğnenin Derinliği ve Yönü	15
Uyarımın Yoğunluğu	16
Uyarımın Miktarı	16

Kontrendikasyon ve Dikkat Edilmesi Gereken Durumlar.....	17
İğnelenmemesi Gereken Yerler	17
İğneler	17
Ağrı Tedavisi	18
Banyo	18
Cinsel İlişki	18
Alkol ve Kafeinli İçecek Alımı.....	18
Hastada İletkenliği Etkileyen Faktörler	18
Tedavi Zamanı ve Sırası	19
Aralık.....	19
Ryodoraku'nun Tanı ve Tedavide Kullanılması.....	19
Kas İskelet Sistemi Hastalıklarında Ryodoraku	20
Nöroloji Hastalıklarında Ryodoraku.....	21
İç Hastalıklarında Ryodoraku.....	21
Psikiyatride Ryodoraku	22
Ürolojide Ryodoraku.....	23

Bölüm 2

Elektroakupunktur

Elektrik Akımları ve İnsan Vücuduna Etkileri	25
Temel Elektrik Bilgisi.....	25
Sinir ve Kasın Elektrik Akımıyla Uyarılması	27
Dalga Türlerinin Endikasyonları ve Seçimi	28
Tens (Transkutan Elektriksel Sinir Uyarımı) ve Akupunktur Benzeri Tens	29
Dalga Şekli	30
Dalga Genişliği.....	30
Frekans	30
Akım Şiddeti	31
Etki Mekanizması.....	31
Uygulama Yöntemi	31
Tens ile Akupunktur Noktasının Uyarılması	31
Akupunktur Benzeri Tens	32
Elektroakupunktur Hakkında Genel Bilgiler.....	33
Genel Bilgi	33
Tarihsel Gelişim	34
Kullanılan Akımın Özellikleri ve DEQİ Elde Edilmesi.....	34
Uygulama Şekli.....	37
Dikkat Edilmesi Gereken Konular	38

Bölüm 3

Kupa-Miyofasiyal Dekompresyon

Tanım	39
Tarihsel Gelişim	39
Kupa Tedavisinin Türleri	41
Kupa Yerleştirme Teknikleri	43
Kupanın Endikasyonları	44
Kupanın Kontrendikasyonları	45
Kupa Uygulamasında Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar	45
Kupa Uygulamasının Etkileri ve Etki Mekanizmaları	45
Geleneksel Çin Tıbbına Göre Etkileri ve Etki Mekanizmaları	46
Unani ve İslami Tıbbı Göre Etkileri ve Etki Mekanizmaları	47
Naturopatik Tıbbı ve Modern Tıbbı Göre Etkileri ve Etki Mekanizmaları	50
Kupanın Yan Etkileri	59

Bölüm 4

Moksa

Moksanın Tanımı ve Genel Bilgiler	61
Moksanın Tarihsel Gelişimi	62
Artemisia Vulgaris	63
İlaç Olarak Kullanımının Tarihsel Gelişimi	64
Dünya Çapında Geleneksel Tıpta Kullanılması	64
Modern Fitoterapide Kullanılması ve Resmi Avrupa Tıbbındaki Durumu	65
Geleneksel Çin Tıbbında Kullanılması	66
Moksanın Etki Mekanizması	67
Meridyen Sistemi	67
Moksa ve Ateş	67
Moksa Uygulaması Üzerine Yapılan Araştırmalar	68
Moksanın Etkileri	71
Meridyenleri Isıtmak ve Soğuğu ve Rüzgarı Kovmak	72
Qi ve Kan Dolaşımını Geliştirmek ve Ağrıyı Hafifletmek	72
Şişlikleri Kontrol Altına Almak ve Kitleleri Ortadan Kaldırmak	72
Yang'ı Kollapstan Korumak İçin Güçlendirmek	72
Moksa Endikasyonları	73
Moksanın Kontrendikasyonları	73
Moksanın Yan Etkileri	74
Kullanım Güvenliği	74
Yan Etkiler	74
Alerji	74

Yanıklar	74
Enfeksiyon	75
Bebekte Oluşan Zararlar	75
Diğer Yan Etkiler.....	75
Sık Uygulanan Moksa Teknikleri	75
Moksa Konisiyle Moksa Uygulaması	75
Moksa Çubuğuyla Moksalama.....	78
İğneyi Isıtarak Moksalama.....	79
Hızlı Yakarak Moksalama.....	80
Ham Herbal Moksalama.....	81
Moksanın Sıklıkla Kullanıldığı Noktalar	81
Güçlendirici ve Zayıflatıcı Moksa Tedavisi	83
Moksa Uygulamasında Dikkat Edilmesi Gereken Konular.....	84

Bölüm 5

Lazer Akupunktur

Lazerle İlgili Genel Bilgiler	87
Lazer Türleri.....	88
Lazerin İnsan Vücuduna Etkileri ve Etki Mekanizmaları	90
Lazer Dozları.....	93
Lazer Frekansları ve Nitelikleri	94
Nogier Frekansları.....	94
Bahr Frekansları.....	95
Reininger Frekansları (Meridyen Frekansları).....	95
LA'un Endikasyonları.....	95
Lazerin Yan Etkileri ve Kontrendikasyonları.....	96

Bölüm 6

Akupunktur Yardımcılarının Seçimi ve Kombinasyonu

Akupunktur Yardımcılarının Genel Değerlendirilmesi.....	97
Aşırılık, Yetersizlik ve Komplike Durumların Tedavisinde Moksa, Akupunktur ve Kupanın Kullanım Tercihleri.....	97
Kas İskelet Sisteminin Dış Sendromları Hakkında Genel Bilgi.....	99
Ağrı, Enflamasyon ve İmmünite Üzerine Akupunktur Yardımcılarının Etkileri	100
Egzersiz Performansı, Eklem Sertliği ve Kas Gücüne Akupunktur Yardımcılarının Etkisi	104
Elektroakupunkturun CVS Üzerine Etkileri	106

Periferik Sinir Zedelenmesinin Tedavisinde Göz Önünde Bulundurulması Gerekenler	106
SVO'da Akupunktur	108
Nöronal Kök Hücre Gelişimini Artırmak İçin Elektroakupunktur	109
Kupanın Bilişsel ve Emosyonel Etkileri	109
Akupunkturun Diabetes Mellitus Üzerine Etkisi	109
Kas İskelet Sistemi Hastalıklarında Akupunktur Yardımcıları	110
Bel Ağrısı	110
Boyun Ağrısı	114
Meraljia Parestetika	116
Fibromiyalji Sendromu ve Miyofasiyal Ağrı	117
Diz Ağrısı	120
Omuz Ağrısı	124
Dirsek Ağrısı	126
Ayak Ağrısı	127
TME Hastalıkları	128
Herpes Zoster	130
Romatoid Artrit	132
Ankilozan Spondilit	134
Osteoporoz	135
Nörolojik Hastalıklarda Akupunktur Yardımcıları	136
SVO'da Elektroakupunktur	136
Bell Palsisi	141
SCI'da Elektroakupunktur	143
Periferik Sinir Zedelenmesi	144
Multibl Sklerozis	147
Parkinson Hastalığı	148
Alzheimer	150
Epilepsi	151
Migren	152
Trigeminal Nevraljide Elektroakupunktur	153
Psikiyatrik Hastalıklarda Akupunktur Yardımcıları	154
Depresyon	154
İnsomnia	157
Şizofreni	159
Nikotin Bağımlılığında Elektroakupunktur	160
İç Hastalıklarında Akupunktur Yardımcıları	161
Hipertansiyon ve Aritmi	161
Obezite	163
Diabetes Mellitus	165
Mide Hastalıkları	166
Barsak Hastalıkları	168
Göğüs Hastalıkları	172

Kronik Yorgunluk Sendromu	174
Ödem	175
Genel Cerrahi Hastalıklarında ve Anesteziye Akupunktur Yardımcıları.....	176
Akut Abdomen Sendromu	176
Postoperatif Sorunlar	177
Kadın Hastalıkları ve Doğumda Akupunktur Yardımcıları	179
İnfertilite	179
PCOS	183
Dismenore	184
Doğum	186
Menapozal Sendrom	187
PID	189
KBB Hastalıklarında Akupunktur Yardımcıları	190
Tinnitus	190
Soğuk Algınlığı	191
Alerjik Rinit	192
Üroloji Hastalıklarında Akupunktur Yardımcıları	193
BPH	193
Prostatit	194
İdrar İnkontinansı	194
Sistit	196
Göz Hastalıklarında Akupunktur Yardımcıları	196
Glokom	196
Cilt Hastalıkları ve Estetikte Akupunktur Yardımcıları	197
Kronik Ürtiker	197
Akne	198
Psöriazis	200
Egzema	202
Diğer Cilt Hastalıklarında Akupunktur Yardımcıları	202
Erizipelde Kupa	202
Alopesia Areata Tedavisinde Moxsa	202
Vitiligoda Moxsa	203
Estetikte Akupunktur Yardımcıları	204
Kaynaklar	205
Dizin	225

Kısaltmalar

xiii

5HT	5 Hidroksi Triptofan
AA	Alopesia Areata
AC	Alternan akım
AAMI	Amerikan Tıbbi Cihaz Birliđi
AS	Ankilozan Spondilit
ATP	Adenozin Trifosfat
BL	Mesane
BMI	Vücut Kitle İndeksi
BPH	Benign Prostat Hipertrofisi
CCK	Kolesistokinin
CP	Serebral Palsi
CPC	Kupa yerleştirme, Çizme ve Kupa yerleştirme
CPM	Kořullu Ağrı Modülasyonu
CRP	C reaktif protein
CT	Bilgisayarlı Tomografi
CTS	Karpal Tünel Sendromu
CVS	Kardiyovasküler Sistem
DC	Düz Akım
DKEA	Dense kranial EA
DM	Diabetes Mellitus
DNIC	Yaygın Zararlı İnhibitör Kontroller (Diffuse Noxious Inhibitory Control)
EA	Elektroakupunktur
EDA	Elektrodermal Aktivite
EEG	Elektroensefalografi
EHA	Eklemler Hareket Açıklığı
EHK	Elektronları Harekete Geçirici Kuvvet
EKG	Elektrokardiyografi
EKT	Elektrokonvülsif Tedavi
EMG	Elektromiyografi
EPP	(Electro Permeable Points) Elektrik Geçirgen Noktalar
EPD	Elektriksel Potansiyel Farkı

FD	Fonksiyonel Dispepsi
FDA	Amerikan Gıda ve İlaç Kurumu
FEV	Zorlu Ekspirasyon Hacmi
FFA	Serbest Yağ Asitleri
FMS	Fibromiyalji Sendromu
fMRI	Fonksiyonel MRI
GABA	Gamaaminobütirik asit
Ga-Al-As	Galyum Alüminyum Arsenid
GÇT	Geleneksel Çin Tıbbı
GB	Safra Kesesi
GIS	Gastrointestinal Sistem
GrRH	Gonadotrop Releasing Hormon
GYA	Günlük Yaşam Aktiviteleri
H	Kalp
HCV	Hepatit C Virusu
HeNe	Helyum Neon
HF	Yüksek Frekans
HPA	Hipotalamo-hipofizo-adrenal
HRV	Kalp Atış Hızı Değişkenliği
Hz	Hertz, frekans birimi
ITIC	İzotermal Geçici İyonik Akım
IR	İnfrared
I/R	İskemi Reperfüzyon
İBS	İrritable Bowel Syndrome
İL	İnterlökin
İVF	İnvitro Fertilizasyon
J	Joule (Jül)
Kid	Böbrek
KOAH	Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı
L	Lumbal
LA	Lazer Akupunktur
LF	Düşük Frekans
LI	Lazer Işını
LI	Kalın Barsak
Liv	Karaciğer
LLL	Low Level Laser
LM	Lokal Meridyen
Lu	Akciğer
MA	Manuel Akupunktur
MEC	Meridyen Elektrik İletkenlik
MEAD	Meridyen Enerji Analiz Cihazı
MI	Kalp Krizi

mA	Miliamper
msn	Milisaneye
µsn	Mikrosaniye
mV	Milivolt
mW	Milivat
MRI	Manyetik Rezonans Görüntüleme
MS	Multibl Sklerozis
MTX	Methotrexate
NE	Norepinefrin
nm	Nanometre
NO	Nitrik Oksid
N/OFG	Nociceptin/orphanin
NPY	Nöropeptid Y
NSAID	Nonsteroid Antiinflamatuvar İlaçlar
OA	Osteoartroz
ÖÇB	Ön Çapraz Bağ
P	Perikard
PC	Çizme ve Kupa yerleştirme
PCOS	Polikistik Over Sendromu
PİD	Pelvik İnflamatuvar Hastalık
PMD	Premenstrüel Gerilim Sendromu
PTSD	Posttravmatik Stres Bozukluğu
RA	Romatoid Artrit
RCT	Randomize Kontrollü Çalışma
REPP	(Reactive Electro Permeable Points) Reaktif Elektrik Geçirgen Noktalar
RF	Romatoid Faktör
ROS	Reaktif Oksijen Türleri
S	Sakral
SAIS	Subakromiyal İmpingement Sendromu
SCI	Spinal Kord Yaralanması
SG	Substansiya Jelatinoza
SI	İnce Barsak
SJ	Üçlü Istıcı
SLE	Sistemik Lupus Eritematosus
SOD	Süperoksit Dismutaz
SP	Dalak
SSS	Santral Sinir Sistemi
ST	Mide
SVO	Serebrovasküler Olay
TAT-SOD	TAT peptidi ile kaynaşmış SOD
Tbc	Tüberküloz

TEA	Transkutanöz EA
TENS	Transkutan Elektriksel Sinir Uyarımı
T Hücresi	Geçiş Hücresi
Th	Torakal
TLT	Transkraniyal Lazer Tedavisi
TME	Temporomandibular Eklem
TNF	Tümör Nekrozis Faktör
US	Ultrason
VAS	Vizüel Analog Skor
VKİ	Vücut Kitle İndeksi

Tamamlayıcı Tıp uygulamalarına ilgilenmeye başladığım 1991 yılından bu yana, ülkemizde Elektroakupunktur, Kupa, Moksa, Lazer Akupunktur ve Ryodoraku ile ilgili kapsamlı ve doyurucu bilgi kaynağının olmamasının sıkıntılarını hissettim. Birçok meslektaşımın da bu konuda benimle aynı sıkıntıları yaşamış ve yaşamakta olduğunu işittim ve gözlemledim. Günümüze kadar bu uygulamaların tanımından, tarihsel gelişimine, etki mekanizmasından, endikasyon, kontrendikasyon ve komplikasyonlarına, uygulama tekniklerinden teorik temellerine, çeşitli hastalıklardaki uygulama doz ve sürelerine ve bunun yanı sıra akupunkturla ve birbirleriyle hangi durumlarda nasıl kombine edilmesi gerektiğine kadar ayrıntılı ve doyurucu bilgiyi bir araya toplamış bir kitaba rastlamadım. Bu güne kadar bu konularla ilgili bilgi açığımı çeşitli İngilizce ve Türkçe kitaplardaki kısa bölümlerden ve literatürdeki bilimsel çalışmaların sunum ve yorum kısımlarındaki açıklamalardan giderdim. Bu konularda aklıma takılan birçok konudaki küçücük bir bilgiyi elde etmek için saatlerce ve günlerce araştırma yaptığımı hatırlıyorum. Bu eksikliği bizden sonraki hekim arkadaşların daha az hissetmesi için bu konulardaki kitap bölümleri ve literatürden oluşan 400 civarındaki kaynağı inceledim, yorumladım ve karınca kararınca kendi tecrübelemimden de katkıda bulunup bir yılı aşkın bir süre uğraş vererek bu kitabı hazırladım.

Bu kitap dokuz bölümden oluşmaktadır. İlk beş bölümde Ryodoraku, Elektroakupunktur, Moksa, Kupa ve Lazer Akupunktur ile ilgili uygulamaların tanımından, tarihsel gelişimine, etki mekanizmasından, endikasyon, kontrendikasyon ve komplikasyonlarına, uygulama tekniklerinden teorik temellerine kadar, toplayabildiğim en geniş teorik bilgiyi derlemeye çalıştım. Bu beş bölümdeki bilgiler hem GÇT, hem de konvansiyonel tıptan oluşan İntegratif bir bilgi havuzunu oluşturmaktadır. Altıncı bölüm olan Akupunktur Yardımcılarının Seçimi kısmında modern tıbbın hastalıklarına GÇT'na göre yaklaşım, Literatürdeki uygulamalar anlatıldı, kendi bilgi ve tecrübe birikimimle yorumlandı. Bu bölümde hastalıkların açıklaması üç başlık altında yapıldı. (A) Geleneksel Çin Tıbbına Göre İlgili Hastalık: GÇT'na göre o hastalığın kategorizasyonu, etyopatogenezi ve o hastalıkta sık kullanılan noktalardan bahsedildi. (B) Literatürde İlgili Hastalık: Literatürde o hastalığın tedavisinde Ryodoraku, Elekt-

roakupunktur, Moksa, Kupa ve Lazer Akupunktur yaklaşımları incelendi. (C) Yazarın Yorumu: Bu başlık altında da ilgili hastalıkta tedavi yaklaşımlarından hangisinin hangi sıklıkta ve hangi kombinasyonda yapılabileceği konusunda kendi yorumlarım aktarılmaya çalışıldı. Kitabın son kısmındaki üç bölüm ise kitaptaki bilgilere ulaşmayı kolaylaştırmak ve daha ayrıntılı bilgiye ulaşmayı sağlamak amacıyla düzenlendi. Üç bölümden bir tanesini yararlandığım kaynaklara, bir diğerini indekse, üçüncüsünü de kısaltmalara ayırdım.

Sonuç olarak yaşadığımız pandemi döneminde evde ve sakin bir ortamda uzun bir süre geçirmemin de katkısıyla yaklaşık 1,5 yıllık bir sürede eksik ve kusurlarıyla birlikte böyle bir eser ortaya çıktı. Hatalarıyla sevaplarıyla bilim okyanusuna bir damla daha taşımaya çalıştım. Bilimde mutlak doğrunun olmadığına inanan bir hekim olarak, bu eseri bu konuda sonsuza uzanan bir merdivenin basamaklarından birisi olarak hekim arkadaşlarımın bilgisine sunuyorum. Genç meslektaşlarımın bunlardan daha iyilerini üreteceklerine inancım sonsuzdur.