

## Sağlıklı Yaşam Tıbbı ve Tedavi Tıbbı Arasındaki Farklar

Sağlıklı yaşam tıbbı ile klasik tedavi tıbbı birbirinin karşıtı değil, birbirini tamamlayan iki önemli yaklaşımdır. Sağlıklı yaşam tıbbı; hastalık oluşmadan önce sağlığı korumaya, riskleri azaltmaya ve yaşam kalitesini artırmaya odaklanırken, tedavi tıbbı hastalıkların tanı, tedavi ve komplikasyon yönetiminde vazgeçilmez bir role sahiptir.

Karşılaştırma Başlığı	Sağlıklı Yaşam Tıbbı (Fonksiyonel / Önleyici / Yaşam Tarzı Tıbbı)	Tedavi Tıbbı (Klasik / Semptomatik / Hastalık Odaklı Tıp)
Temel Yaklaşım	Sağlığı korumayı, hastalığı önlemeyi ve dengeyi sürdürmeyi amaçlar.	Hastalığı teşhis edip tedavi etmeye odaklanır.
Zaman Perspektifi	Uzun vadeli iyilik hali ve sürdürülebilir sağlık.	Kısa vadeli iyileşme ve akut sonuç.
Fizyopatoloji Yaklaşımı	Fonksiyonel bozulmayı erken dönemde saptamaya çalışır	Hastalık geliştikten sonra patolojik bulgulara göre müdahale eder.
Biyobelirteç Değerlendirmesi	Optimal düzeyleri hedefler	Normal aralık içinde değerlendirir, alt sınır yeterlidir.
Tedavi Aracı	Beslenme, egzersiz, stres yönetimi, uyku düzeni, davranış değişikliği, detoks, mikronutrient optimizasyonu.	İlaç tedavisi, cerrahi, tıbbi prosedürler ve akut müdahaleler.
Klinik Yaklaşım	Kişiselleştirilmiş, bütüncül ve neden odaklı.	Standardize edilmiş, protokol ve kılavuz temelli.
Hasta Rolü	Aktif katılımcı; yaşam tarzı değişikliğini sahiplenir.	Pasif alıcı; reçeteye ve tedavi planına uyar.
Hekim Rolü	Rehber, koç, öğretici.	Uygulayıcı, karar verici otorite.
İletişim Biçimi	Ortak karar verme, danışmanlık temelli diyalog.	Direktif odaklı, hiyerarşik iletişim.
Kapsam ve Uygulama Alanı	Bulaşıcı olmayan hastalıklar, kronik yorgunluk, enerji dengesizliği.	Akut enfeksiyonlar, travmalar, cerrahi endikasyonlar, organ yetmezlikleri.
Uygulama Ortamı	Sağlıklı yaşam merkezleri, fonksiyonel tıp klinikleri, wellness birimleri.	Hastaneler, üniversite klinikleri, acil servisler.
Başarı Kriteri	Yaşam kalitesi, biyolojik yaş, fonksiyonel kapasite, dayanıklılık.	Semptom kontrolü, hastalık remisyonu, mortalite/morbidite oranı.
Veri Yaklaşımı	Kişiyi özel biyobelirteçler, genetik yapı, çevresel etkiler.	Popülasyon temelli ortalama değerler ve klinik rehberler.
Sonuç Felsefesi	Organizmayı bir bütün sistem olarak ele alır; önleyici ve düzenleyicidir.	Organizmayı parçalar üzerinden değerlendirir; onarıcıdır.