



Başkanın Mesajı

“bahar yorgunluğu” şikayetleri de artmaya başlar. Çoğu zaman “**yataktan kalkacak halim bile yok**” diyenlerin sayısı baharda hiç de azımsanmayacak kadar çoktur. Hatta kimileri bu yorgunluk halinden yaptıkları diyeti sorumlu tutabiliyor ve bunu bahane ederek diyeti bırakabiliyor. Oysa beslenme düzeninde ve bedensel aktivitelerde yapılacak bazı değişikliklerle bahar yorgunluğuna karşı koymak ve yaza sağlıklı bir başlangıç yapmak mümkün.

Soluduğumuz havadaki negatif iyonların artmasıyla kendisini hissettiren “bahar yorgunluğunu” beslenme ve günlük aktivitemizde küçük değişikliklere yer vererek atlatabilirsiniz. Bahar geçişlerinde metabolizmamızda ve ruhsal durumlarımızda meydana gelen dalgalanmaları, yaşam kalitenizi artırarak geçirebilirsiniz. İşte bu noktada sağlıklı bir uyku, sizi ertesi güne hazırlayan en önemli adımdır!

Hastanemiz cihaz parkuru ile alakalı kısa bir bilgiyi paylaşmak isterim, Ocak 2015 itibarı ile Radyoloji bölümü Ultrason - Doppler cihazımızı (Siemens –Acuson X700) yeniledik.

İlkemizin insana yatırım ve insana saygı olduğunu bir kez daha ifade etmek isterim.

Hastanemiz bahçesinde mutlaka zaman bulup güzel Haliç’imizi seyrederek çayınızı yudumlamayı, doğayı seyretmeyi ihmal etmeyin.

Sağlıkla kalın ,
Sevgiyle kalın ,
Hoşçakalın...

Saygılarımla
Yaşar Abuaf
Başkan

Sevgili Okurlar,

Baharın gelişiyle kendinizi yorgun, mutsuz ve dikkatsiz hissediyorsanız beslenmeniz ve bedensel aktivitelerinizde bazı değişiklikler yapabilirsiniz. Böylece hem bahar yorgunluğuna teslim olmazsınız hem de yaklaşan yaz aylarına sağlıklı bir başlangıç yapabilirsiniz!

Havaların ısınmasıyla, baharın yüzünü göstermesiyle keyfimiz yerine gelse de

Hastanemizde Axa Hayat ve Mapfre Sigorta ile tamamlayıcı sağlık sigortası anlaşması yapılmıştır.

Tamamlayıcı Sağlık Sigortası (TSS) SGK mensubu emekli ve çalışanlar ile bakmakla yükümlü oldukları bağımlıları için isteğe bağlı olarak yaptırabildikleri, SGK anlaşmalı özel hastanelerde fark ve benzeri ücret ödmeden sağlık hizmeti almayı sağlayan devlet destekli özel bir sağlık sigortasıdır. Ayakta tedavi kapsamındaki; doktor muayenesi, tahlil ve tetkiklerle birlikte yatarak tedavi kapsamındaki medikal ve cerrahi yatışlarınız, ameliyat ve doğumlar Axa Hayat ve Mapfre tamamlayıcı sağlık sigortası poliçelilerinden fark ücreti alınmadan sunulmaktadır.



Or-Ahayim'den Yenilikler



Or-Ahayim Hastanesi
facebook ve twitter'da

yenilenen web sitemizi ziyaret ediniz.
www.balathastanesi.com.tr



Op. Dr. Bülent Yılmaz

K.B.B - Baş ve Boyun Cerrahisi Uzmanı

K. B. B. sağlığınızla ilgili merak ettiğiniz sorular

Kulak burun boğaz hastalıkları nelerdir?

Aslında kulak burun boğaz hastalıkları ve baş boyun cerrahisinin çok uzun bir geçmişi yok. Daha önceleri sadece kulak burun boğaz hastalıkları olarak geçerdi. Fakat boyun, gırtlak hatta tiroid dokularının cerrahisini de yaptığımız için baş boyun cerrahisi uzmanlığının eklenmesi öngörüldü.

Orta kulak basınç rahatsızlığı nedir, neden kaynaklanır?

Orta kulak rahatsızlığı ve basınç özellikle atmosferdeki basınç değişikliklerine kulağımızın verdiği bir tepkidir. Dış ortamla orta kulaktaki basıncın farklı olması nedeniyle zarda meydana gelen hareketlerdir. Kulağımızda hem ağrı olarak hem de basınç değişimlerine bağlı olarak işitme kaybı şeklinde kendini gösterir. Özellikle yüksekten inişlerde dışarıdaki basınç arttığı için orta kulaktaki basınçla farklılık gösterir.

ta basınç değişikliğinin neden olduğu rahatsızlığa yakalanıyoruz.

Bu kişilerin uçağa binmelerine izin veriyor musunuz?

Özellikle gribal enfeksiyon geçiren ya da üstaki borusunda rahatsızlığı olan hastalara uçağa binmeden önce mutlaka bazı tavsiyelerde bulunuyoruz. Burun açıcı spreyler kullanabilirler, çiklet çiğneyerek üstakiyi çalıştırabilirler.

Yatarak, dinlenerek tedavi edilebiliyor mu yoksa tedavi için herhangi bir yöntem kullanıyor musunuz?

Yatarak dinlenmeye gerek yok. Oluşmuş gribal enfeksiyonu düzeltmeye çalışıyoruz, oluşturduğu rahatsızlıkları gidermeye çalışıyoruz. Çok gerekirse ilaç tedavisini de ekleyebiliriz.

Kulak iltihaplanmalarının özel bir



Şiddetli baş dönmesiyle de başlayabiliyor mu?

Kulaktaki rahatsızlıklar denge sistemini de içerdiği için mutlaka dengemizde de bozulmalar meydana getirebiliyor, baş dönmesi, uğultular olabiliyor. Dalgıçlarda da aynı rahatsızlıklar oluyor üstaki borusu yoluyla bu basınç değişikliğini dengeleriz. Eğer üstaki borusunda bir rahatsızlık varsa, bir nezle, grip hali varsa bu dengelemeyi çok kolay yapamıyoruz ve buna bağlı olarak

sebebi var mı? Havuz suyu kulak iltihabına neden oluyor mu?

Kulağı birkaç bölüme ayırabiliriz. Dış kulak yolu hastalıkları, orta kulak hastalıkları ve iç kulak hastalıkları olarak. Dış kulak yolu hastalıkları daha çok yazın gördüğümüz, havuz, deniz ve kulağın sürekli nemli kalmasıyla ortaya çıkan rahatsızlıklardır. Bunlar mantar hastalıkları veya bakteriyel hastalıklar olabilir. Kulak hijyenine dikkat ederek bunlardan korunabiliriz. İkinci



olarakta girdiğimiz havuzun temizliği çok önemli.

Hangi durumlarda kulak temizliği yaptırmak gerekiyor?

Kulakta serumen dediğimiz bir salgı vardır. Bu salgı sürekli üretilir. Dışarıdan gelen nemli tozu tutan bir salgıdır. Bazı kişilerin serumen üretimi çok fazladır veya atılımı azdır. Buna bağlı olarak da kulakta tıkanıklık olabilir. Bu tıkanıklık eğer işitmemizi engelliyorsa ve arkasında da bir enfeksiyon oluşturuyorsa o zaman mutlaka temizlenmesi gerekir.

Kulak çubuğu zararlı mıdır?

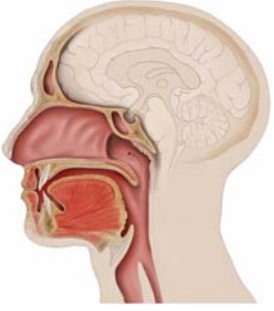
Biz kulak çubuğunu hiç kimseye önermiyoruz. Çünkü kulak çubuğuyla kulak temizliği yapmaya imkânsız denilebilir. Kulak çöpü sadece oluşan kiri ileri doğru iterek tıkanıklığa ve oluşan zedelenmeyle de bir enfeksiyona yol açabilir. O yüzen kulak çöpünü kullanmayın diyebiliriz.

Kulak temizliği için kulak burun boğaza hangi periyotlarda gitmemiz gerekiyor?

Kulağımızda bir tıkanıklık hissetmiyorsak veya herhangi bir ağrı yoksa kulağımızı temizletmemiz gerekmez. Ama rahatsızlığı olanlarda belirli periyotlarda temizlik gerekiyor.

Bademcik neden şişer? Hangi yaşlarda daha çok görülür?

Bademcik ve geniz eti günümüzde çocuklarda en sık rastladığımız hastalıklardan. Geniz etinin ve bademciğin doğumsal olarak vücutta koruyuculuk görevi vardır. Bademcik ağızdan gelen mikropların ilk engellendiği yerdir. Geniz eti ise burundan gelen mikropların ilk engellendiği yerdir. İkisi de bağışıklık sisteminin bir parçasıdır.



Çocuklarda özellikle ilk yıllarda geniz etinin doğumsal olarak büyük olması, hatta bademciğinde büyük olarak buna eklenmesi nedeniyle

ağız açık uyumalar, horlamalar, nefes alma zorlukları, nefesin durması gibi bazı rahatsızlıklarla karşılaşmaktayız. Bu durum çocuğun beslenmesini bile engelleyebilmektedir. Çocuk herhangi bir enfeksiyon geçirmemiş olsa bile bademcikler doğuştan büyük olabilir. Bazı alerjik durumlarda bademcik büyüyebilir.

Bademciklerin şişmesi başka hastalıkları çağırır mı?

Daha az sıklıkla gördüğümüz bazı kötü hastalıklar vardır. Örneğin lösemi hastalığında da bağışsıklar şişmektedir. Bu tek taraflı veya iki taraflı şişmeler olabilir. Boyunda bazı dokuların ele gelmesiyle de o tür hastalıklar daha kolay anlaşılabilir.

Bademcik alınır mı?

Geniz eti ve bademcik vücudun savunmasında önemli organlardır. Biz özellikle 3 yaşına kadar çok mecbur kalmadıkça bademcikleri almıyoruz. Vücudun savunma sistemi 3 yaşında belirli olarak oturmuş oluyor ve ondan sonra daha rahatlıkla bademcikleri alabiliyoruz.

Sinüzit tedavi edilmezse çocuklarda işitme kaybına neden olabiliyor mu?

Çocuklarda sinüsler erişkinlerde ki kadar gelişmemiştir. Bu yüzden sinüs hastalıkları çocuklarda çok gürültülü seyretmez. Daha çok bir burun iltihabı gibi bir rahatsızlık görürüz. Sinüslerde ki enfeksiyonlar işitmeyi şu şekilde etkiler: östaki borusunun ağzında ödem oluşturur. Buna bağlı olarak da orta kulaktaki basınç değişikliği, içerde sıvı birikimi ve işitme kaybı ortaya çıkabilir.

Kulak darbeyle de duyma yetisini kaybedebiliyor mu?

Darbenin şiddetine bağlı olarak kulakta çeşitli rahatsızlıklar ortaya çıkabiliyor. Bunlardan birincisi kulak zarında yırtılmalar, ikincisi kemikçiklerin zedelenmesi işitmeyi engelleyebiliyor.

Kulak zarının yırtılmasının da tedavisi var mı?

Günümüzde kulak zarının yırtılması müdahaleyle veya müdahalesiz olarak onarılabilmektedir. Eğer kulak zarında çok büyük bir yırtık yoksa biz ilk üç hafta kulağın kendisini tamir etmesini bekleriz. Eğer yırtık kendini onaramayacak kadar büyükse veya altta herhangi başka bir enfeksiyon geliyorsa o zaman tıbbi müdahalelere başvurabiliriz.

Boyun ağrıları neden olur?

Boyun ağrılarının nedenleri çok fazladır. Bu yüzden de bir çok branş bu konuyla ilgileniyor. Ortopedi, nöroloji, fizik tedavi ve kulak burun boğaz. Boyun ağrılarını tek bir rahatsızlığa bağlamak doğru olmaz. Boynumuzda bulunan bütün organların etkilenmesine bağlı olarak bazı hastalıklar çıkabilir. Bunlar kaslar olabilir, sinirler olabilir, kemik yapıları olabilir veya boynumuzda bulunan organların rahatsızlıkları boyun ağrılarına neden olabilir.

Boyun tümörlerinin sebepleri nelerdir?

Kötü tümörlerin oluşumunda birinci neden sigara, alkol, kötü hijyendir. Geçmeyen kronik enfeksiyonlar, genetiğin belirli bir rolü var. Bunlara bağlı olarak tümörler ortaya çıkıyor.

Peki tedavileri var mı ? yoksa kötü sonuçlanabiliyor mu?

Günümüzde tedavilerde eskiye oranla çok daha iyi sonuçlar

almaktayız. Çünkü rahatsızlıklar erken teşhis edilebiliyor. Işın tedavileri, ameliyatlara veya kemoterapiyle bu tümörlerin tedavisi yapılabiliyor.

Neden ses kısılır?

Ses kısıklığında en sık karşılaştığımız neden enfeksiyonlar. İkinci nedenler de tümörler, sesi kötü kullanmayla ortaya çıkabilecek rahatsızlıklar, yine ses tellerinde tahrişe yol açan kötü alışkanlıklar olabilir.

Bu konuda neler tavsiye ediyorsunuz?

İlk olarak sesimizi iyi kullanmamız gerekiyor, yani çok fazla bağırma, çok kısık sesle konuşmama, bulunduğumuz ortamı temiz havayla doldurmalıyız. Aşırı sigara kullanımı, aşırı çay, kahve içimi varsa bu alışkanlıklardan uzak durmaya çalışalım. Bunları yaparak sesimizi koruyabiliriz.

Kulak çınlaması neden kaynaklanır?

Kulak çınlamasının nedenleri de çeşitlidir. Kulak rahatsızlıklarında kulak çınlaması olur. Kafa içindeki bazı rahatsızlıklar da kulak çınlaması veya genel rahatsızlıklarda kulak çınlaması olabilir.



Uz. Dr. Esen Hachhaliloğlu
İç Hastalıkları Uzmanı

Şişmanlığın yol açtığı sağlık sorunları

İnsan vücudu ve organlarının belli aralıklarda ki kilo düzeylerinde daha sağlıklı olduğu, insanlık tarihi ve bilimin yardımıyla uzun süredir bilinmektedir. İnsan vücudu kişinin beslenmesine gelişir. Az veya çok, sağlıklı ya da sağlıksız gıdaların tüketilmesi tabii ki vücudu olumlu ya da olumsuz etkileyeceği için, beslenmede yapılan yanlışlar hastalıkların başlaması için de tetikleyici olabilecektir. Mesela hepimizin bildiği normalin üstü tuz tüketimi hipertansiyon oluşumunu, fazla kalori alımı ki bu daha çok unlu ve tatlı gıdalar ile olur şeker hastalığı başlangıcını, yağ tüketim fazlalığı kandaki yağ oranlarının artması ile damar duvarında yağın yerleşip damarları daraltmasını, ağır baharatlı, kızartılmış, aşırı soslu yiyeceklerinde sindirim sistemini zorlayarak mide ve bağırsak hastalıklarını tetikleyebileceğini düşünürsek ki buna benzer yeme şeklinin başlatabileceği daha pek çok hastalıkta vardır, beslenmenin sağlık için ne kadar önemli olduğunu anlamak hiçte zor değildir. Ek olarak kilo fazlalığının vücuda ağırlık getirmesi nedeni ile kas ve iskelet sistemini zorlayarak, kas ve kemik ağrıları, hareket zorluğu gibi rahatsızlıkları da başlatacağını söyleyebiliriz. Bu da hareket etmeyi azaltarak kilo almayı daha da arttıracak ve olay kısır bir döngü haline gelecektir.



Kalp damar hastalıkları şişman bireylerde ölümlerin en önemli nedenlerindedir. Özellikle yirmi beş yaşından sonraki ağırlık artışı kalp damar hastalıkları riski üzerinde en büyük etkiyi göstermektedir.

Genellikle, şişman bireylerin kanlarında trigliseritler, toplam kolesterol ve düşük

yoğunluktaki lipoprotein (LDL) yüksek olarak, yüksek yoğunluktaki lipoprotein (HDL) ise düşük olarak bulunmaktadır. Bunun yanı sıra, beden kütle indeksinin artması ile birlikte inme ve kardiyak yetersizlik riski de artmaktadır.

Hipertansiyon ile şişmanlık arasında bir ilişki bulunmaktadır. Şişmanlık yüksek kan basıncı için bağımsız ve güçlü bir risk faktörüdür. Şişman bireylerde hipertansiyon görülme oranı zayıf bireylerde görülme oranından oldukça yüksektir.

Özellikle santral şişmanlığa sahip (vücudun üst bölgelerinde yağ toplanan) bireylerde bel/kalça oranı daha çok artmakta, insülin direnci ve buna bağlı olarak glikoz intoleransı (bozulmuş kan şekeri düzeyleri) görülmektedir. Ayrıca şişman bireylerin kanlarında ürik asit miktarları artmakta ve buna bağlı olarak gut hastalığına bir yatkınlık oluşmaktadır.

Aşırı kilo, meme, endometriyum, mide ve kolonu içeren çeşitli tipte kanser gelişimi ile ilişkilidir. Şişmanlığın çoğunlukla hormonlar üzerinde yaptığı etkiyle kanser riskini artırdığı düşünülmektedir.

Safra taşları oldukça ağırlı bir durumdur ve en çok şişman bireylerde zayıf bireylere göre daha sık görülmektedir.

Özellikle kilo değişimleri, sık aralıklarla kilo alıp vermeler safra taşı oluşumunda en önemli etkindir.

Yağlı karaciğer, yağlı hepatit ve yağlı siroz gibi karaciğer hastalıkları ile şişmanlık arasında ilişki bulunmaktadır.

Fazla kilonun derecesine göre karaciğer hastalığının şiddeti değişmektedir.

Kalça, diz ve omurga osteoartritin en sık görüldüğü yerlerdir. Aşırı kilolu bireylerde zayıf bireylere kıyasla kalçada osteoartrit olma olasılığı iki kat daha fazla bulunmaktadır. Aşırı kilo eklem üzerine



ek bir yük bindirerek harabiyete neden olmaktadır.

Bunların dışında; fiziksel hareket zorlukları ve çeşitli kazalar, solunum ile ilgili sorunlar, çalışma veriminin düşmesi gibi yaşam kalitesini etkileyen birçok sorun da şişmanlık ile birlikte ortaya çıkmaktadır.

Uzun süredir şişmanlık obezite adı altında tıp dünyasında en önemli hastalıklardan biri olarak kabul edilmektedir. Sağlıksız beslenmenin oluşturduğu bu durum ciddi hastalıklara temel zemin hazırlayarak onları davet etmektedir. Kilo fazlalığı olan kişilerde yaşamsal riskler oluşturan hipertansiyon, diyabet, hiperlipidemi, kalp ve beyin damar hastalıkları, böbrek hastalıkları daha yüksek oranlarda ortaya çıkmakta ve kişinin yaşamını da zorlaştırmaktadır. Bu da bize sağlıksız beslenmenin bizi nasıl yaşamsal risklere götüreceğini ve bu önemli ve tehlikeli hastalıklarla karşılaşma olasılığımızı azaltmak için sadece sağlıklı ve dengeli beslenme ile ne kadar iyi sonuçlar alınabileceğini göstermektedir. Çoğumuzun hazır gıda sektörünün maalesef bu sağlıksız beslenmeyi nasıl kışkırttığını, çocuklarımızı nasıl olumsuz etkilediğini de kolayca görebilmekteyiz. Çocuk yaşta başlayan şişmanlığın da kişinin sağlığını çok olumsuz etkilemesi elbette ki açık ve acı bir gerçektir.

Aslında ülkemiz topraklarında tarım ve hayvancılık için en uygun koşullar bulunduğundan bu bizim için en büyük şanstır diyerek herkesi sağlıklı ve doğal beslenmeye çağırarak istiyorum.

Uz. Dr. Mustafa Arıca
Cildiye Uzmanı

Deri hastalıklarıyla ilgili halk arasında yanlış bilinenler

Egzema, sivilce, kaşıntı vb. hastalıklar karaciğer bozukluklarından kaynaklanır.

YANLIŞ! Sarılık başlangıcı ve karaciğerin ileri derecede bozuklukları gibi çok özel bir iki durum dışında karaciğerle ilgili hiçbir deri hastalığı yoktur.

Ürtiker (kurdeşen), kaşıntı, egzema vb. deri hastalıkları İç Hastalıkları uzmanları tarafından takip ve tedavi edilir.

YANLIŞ! Deride görülen her tür belirtinin çözüm yeri Cilt Hastalıkları Uzmanıdır.

Fazla yedirilen çikolata, muz, çilek kaşıntılı alerjik döküntüler yapar.

YANLIŞ! Bu maddelere alerjisi olanlar dışında böyle bir etkileri yoktur. Bu alerjiler ve buna bağlı deri belirtileri çok az görülmele birlikte bu yiyecekler böcek ısırıkları da dahil pek çok hastalık için suçlanmaktadır.

Kaşıntılı hastalıklarda, sert kaşıyarak deri yırtılıp pis kan akıtılınca kaşıntı durur.

YANLIŞ! Kaşıma eylemiyle ağrının ortaya çıkması kaşıntıyı azaltır. Kanın da bu anlamda pisi, temizi yoktur.

Kurbağaya değenlerde siğiller oluşur.

YANLIŞ! Prensese tarafından öpülen kurbağaların yakışıklı bir prensese dönüşmeleri ne kadar mantıklıysa, bu düşünce de o kadar mantıklıdır.

Frenji, tedavisi olmayan çok tehlikeli bir hastalıktır.

YANLIŞ! Günümüzde frenji, tedavisi çok kolay olan hastalıklardandır. Yeter ki hastalarımız doğru adresi bulsunlar.

Cüzzam çok bulaşıcı, korkunç bir hastalıktır.

YANLIŞ! Cüzzam eşler arasında bile çok zor bulaşan, yavaş da olsa tedavi olabilen ve hem yurdumuzda hem de dünyada

sayısı giderek azalan bir hastalıktır.

Yıllancık taşı, yıllancık hastalığının olduğu alana konur ve yapışarak düşmeden kalırsa, hastalık kendiliğinden geçer.

YANLIŞ! Yıllancık hastalığı mikrobik bir hastalıktır ve geç de olsa kendiliğinden geçebilir. Mikroplar taşın yapışıp yapışmadığını fark etmezler.

Ayak parmak aralarındaki mantar hastalıklarının (mayasıl) tedavi edilerek kaşınma ve sulanmanın kesilmesi kötüdür .(başka taraftan teper, örneğin dizlerde, ayaklarda ağrılar olur.)

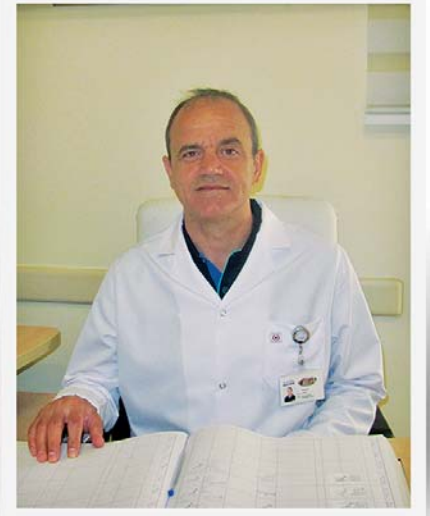
YANLIŞ! Mantar mikrobik bir hastalık olup, asıl tedavi edilmezse başka sorunlara yol açabilir.

Yağlı ve pis ellerin başa sürülmesi bit oluşumuna yol açar. (Özellikle ilkokul çocuklarının beslenme çantaları suçlanır.)

YANLIŞ! Bitler insandan insana, doğrudan veya eşyalar aracılığıyla bulaşır, eğer bulaşma yoksa saçlara her gün yağ sürülse de bit olamaz.

Kuru yemişler, çikolata, kızartmalar, kolalı içecekler ergenlik sivilcelerini artırır.

YANLIŞ! Bu yiyeceklerin hiçbirinin etkisi ispatlanamamıştır ve sivilceler için zararları yoktur.



Ergenlik sivilceleri mikrobiktir, bulaşır ve kurcalayınca artar ve yayılır.

YANLIŞ! Doğrudan mikrobik bir hastalık değildir.

Saçlar kökünden kazınırsa eskisinden daha gür ve sağlıklı uzar.

YANLIŞ! Sadece saçsız gezdiğinizle kalırsınız; budanan ağaçların gelişmesine benzetilmemelidir.

Doğuştan olan benler kanser olmaz.

YANLIŞ! Sonradan oluşanlara göre kanserleşme tehlikeleri daha fazladır.

Benlerin alınması kanserleşmeye yol açar, tehlikelidir.

YANLIŞ! Uzun süre ihmal edilip, ancak kanserleştikten sonra alınan benlerin neden olduğu yanlış bir inanıştır.

Psikolojik sıkıntı ve gerginlikler, deri hastalıklarına yol açmaz.

YANLIŞ! 30'a yakın oranda psikolojik etkenlerden kaynaklanan deri hastalığı vardır.



Op. Dr. Taner Toprak
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

Bu bilgiler her gebeye lazım!



Gebelikte Diş Bakımı Nasıl Yapılmalıdır?

Gebelikte; kalsiyum eksikliğine bağlı çürük oluşumu ve her gebeliğin bir dişin kaybına neden olduğu düşüncesi yanlıştır.

Gebelikte; tükürük birleşimindeki değişiklik, gebelik öncesinde var olan çürüklerin ilerlemesini hızlandırır. Diş etleri kolay kanar. Diş eti kanamasına rağmen, dişler düzenli fırçalanmalıdır.

Gebelikte; her türlü diş tedavisi (diş apse tedavisi, diş çekimi) yapılabilir. Uzun sürecek

tedaviler (kanal tedavisi gibi) 6. aydan sonraya bırakılır.

Gebe Banyo Yaparken Nelere Dikkat Etmelidir?

- Gebelikte banyo duş şeklinde yapılmalıdır.
- Çok sıcak veya soğuk olmayan su tercih edilmelidir.
- Sık duş almaya özen gösterilmelidir.
- Vajenin içi asla yıkanmamalıdır.
- Temiz olmak şartıyla gebelik boyunca suda yüzülebilir.
- Ancak dalmak tehlikelidir.

Gebe Seyahate Çıkabilir mi?

Gebelik sırasında; düşük tehdidi, erken doğum bulguları yoksa; otomobil, tren, otobüs, uçakla yapılacak seyahatler gebelik için tehlikeli değildir. Ancak uzun süren yolculuklarda araç içinde (uçak ve tren seyahatlerinde) veya molalar (otobüs



seyahatlerinde) sırasında yürüyüş yapılarak bacaklarda dolaşımın düzenlenmesi sağlanmalıdır.



Gebelikte Sigara İçilebilir mi?

Gebelikte fazla sigara içimi; düşük doğum tartılı bebek doğumuna, ölü doğuma, plasentanın önde yerleşmesi ve erken ayrılmasına neden olur. Anne adayı gebeliği süresince sigarayı bırakmalıdır.

Gebelikte Alkol Almak Doğru mudur?

Alınan alkol miktarına bağlı olarak, bebekte gelişme bozuklukları ortaya çıkar. Gebelikte alkol alınmamalıdır.



Prof. Dr. M. Levent Erkan
Göğüs , Allerji ve İç Hastalıkları Uzmanı

Bahar Allerjisi

Bahar mevsiminin gelmesiyle tabiatta önemli değişiklikler oluşur. Bu değişikliklerin en önemlilerinden biri bitkilerin yeşermesi, çiçek açması ve ortaya çıkan polenlerinin rüzgara karışmasıdır. Çayır, ot ve ağaç polenleri havaya karışarak sadece yakın çevreye değil, yüzlerce kilometre uzaklara bile ulaşabilirler. İşte polenlerin bulunduğu bu atmosferle karşılaşan insanların bir kısmında daha önceden hassasiyet oluşmuşsa bahar allerjisi kendini gösterir. Karşılaşma gözlerde, burun zarlarında ve alt solunum yollarında meydana gelmektedir. Sonuçta gözlerde kızarma, şişme, kaşıntı ve sulanma; burunda kaşınma, tıkanma, aksırık, su gibi burun ve geniz akıntısı; bazı insanlarda da bunlara ek olarak astım belirtileri kendini gösterir.

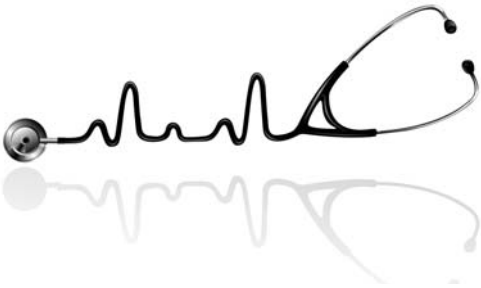
Polenlerden korunmak çoğu kez başarılı olmamaktadır. Ancak ilkbaharda kapı ve pencerelerin kapalı tutulması, ev ve otomobillerin havalandırma sistemlerinde



polen filtresi kullanılması, özellikle sabah erken saatlerde sokağa çıkılmaması, eve gelince duş yapılması gibi önlemler yararlı olabilir.



Diğer taraftan bahar allerjileri birkaç ay kadar kısa sürmektedir. Bu süre içinde antihistaminik ilaçlar, antihistaminikli göz ve burun damlaları, gerekirse steroidli göz damlaları, steroidli burun spreyleri ve astım ilaçları kısa sayılabilecek bu sürenin rahat geçmesini sağlarlar.



Bundan başka ilkbaharda ısıtıcıların durdurulmasıyla birlikte bazı evlerde nem artar. Nemin artması ev tozu akarlarında "mite" artışına neden olabilir. Sonuçta solunum yolları allerjilerinde akarlarla bağlı da artış olabilmektedir. Polen ve "mite" allerjileri deri testleriyle kolayca ortaya konulabilir.





Hastalarımızın görüş ve düşünceleri

Ülkemi bunun için seviyorum.Hayırsaver Museviler dünyanın dört bir yanından yüz yıldır Haliç'in kıyısında sadece bir sağlık merkezi değil küçük bir "Medeniyet" kurmuş. Buraya emek , alın teri , göz nuru döken kapısına bir çivi çakan , temeline bir kürek harç koyan herkese teşekkürler. Bu sağlık müessesinde "Gelenek" oluşturan tüm sağlık personeline Doç.Dr.Çetin Ayhan Evliyaoğlu'na teşekkür ederim.

M. K

Sağlık hizmetleri konusunda güvensizliğin , para odaklılığın olduğu böylesi karanlık bir dönemde "Or-Ahayim " Karanlığın içinde parlayan bir yıldız oldu benim için ... İkinci hamileliğim tüm tetkik ve muayeneleri, doğumum ve şimdi de yumurtalık kisti ameliyatım ve iyileşme sürecinde sizlerin hümanist ve profesyonel yaklaşımınız bana çok güven verdi.Küçük küçük yüzlerce ayrıntıda gizli olan incelikleriniz , bütünde çok büyük bir rol oynuyor şifaya kavuşmasında hastalarınızın ... Sağolun , Varolun! Ayrıca doktorum Op.Dr.Meltem Özben'e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Seviler ,

E. M

Hayat Işığım beni kavuşturan Or-Ahayim'e teşekkürlerimi sunarım. Tüm hizmetleriniz, temizliğiniz , yemeğiniz , doktorlarımızı söylemimize gerek bile yok.Herşey güzeldi. Özellikle ben hasta bakıcı Hatice Hanım'ı çok sevdim, benimle çok güzel ilgilendi. Bu inanılmaz anılarımı yaşadığım iki günü hayat boyu hatırlayacağım.

S. Ş

Or-Ahayim hastanesi çalışanlarına, doktorumuz Sn. Op. Dr. İsmet Karlık'a ve Sn. Uz. Dr. Ece Sennaroğlu'na bizleri evimizde gibi hissettirdikleri için teşekkür ederiz. Sağlık sektöründe bir türlü anlaşılabilen "insan odaklı" , "hizmet odaklı" olmak kavramının

en iyi örneklerine bu hastanede şahit olduk. Herkesin tüm enerjisiyle böyle devam etmesini dileriz.

D. K

Nöroloji Dr. Sema Hn ve İç hastalıkları Dr.Sadi Bey ve ekibinize , içtenlikle teşekkür ederim. Hastaneden ziyade otel konforundasınız.

F. K

Merhaba, Meslek hayatımda kimi zaman görev kimi zaman ziyaret amaçlı bulundum hastanelerde. İlk defa şahsımla ilgili bir yatış gerçekleştirdim.Bu ilk tecrübenin hastanenizde olması kafamdaki tüm katı tabuları yıkmama yetti! Sabahın ilk saatlerinde güvenlikte başlayan gülyüz ve samimiyet çıkış saatime kadar bütün personelde aynı samimiyette devam etti.Bu insani zinciri kuran, kollayan ve devam ettiren herkese teşekkür eder , hastane yönetimini yürekte kutlarım. Sevdiğilerimle ,

T. I

"Or-Ahayim""Hayat Işığı" ismi beni çok etkilemişti.Çünkü yaşam bizim için ve dünyaya gelen bebeğimiz için önümüzde uzun ve güzel bir gelecek var.Biz buradan yola çıkarak buraya geldik ve kadın doğum uzmanı Op.Dr. Taner Toprak ile tanıştık.Gayet profesyonel çalışan , sorularımızı cevaplayan , gerçekçi bir doktor. Personelin güler yüzü içimizi daha da rahatlatan bir unsur. Odalardan sorumlu Tülay Hanım'ın sıcak ve gülyüzlü tavrı ile hastanenizde bulunmaktan çok keyif aldık.Herşey yolunda gitti ve gayet güzeldi. Çalışmalarınızda başarılar diliyorum.

A. U

03.02.2015 Salı günü genel konumum itibariyle yaşam çizgimin bittiği anda hastanenizde genel cerrah Sn.Op.Dr.Yılan Devenci Hocamın ani ve güvenli kararı sonucu yaşamıma tekrar geri döndüm.Anestezi uzmanı Sn.Uz.Dr.Suat Bey'in katkısı , mesleki

bilgisi ve teknolojinin son imkanlarını uygulamanız ile kıvanç duydum.7 / 24 saat görev ifa eden bütün enerjilerini , mesleki bilgilerinizi bize aktiren tüm hastane çalışanlarına teşekkürü borç bilirim.İyi ki varsınız..

S. M



Balat Or-Ahayim Hastanesi Vakfı
adına sahibi
Dr. Tunç Çelebi

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Saadet Kandur

www.orahayim.com

Yönetim Yeri

Balat Or-Ahayim Hastanesi
Tel: 0212 491 00 00 - 635 92 80 (pbx)
Faks: 0212 635 90 80
Demirhisar Cad. No: 46/48
AYVANSARAY

Tasarım ve Dizgi

Mia Tanıtım Hizmetleri Tic. Ltd. Şti.
Tel: 0212 320 58 50 - 51

Baskı

Birmat Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. İst.
100. Yıl Mah. Matbaacılar Sitesi 1. Cad. No: 131
Bağcılar - İstanbul
Tel: 0212 629 05 60

Yayın Türü

Yerel, Süreli, 3 ayda bir

Yaşam Işığı, Or-Ahayim Hastanesi tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayımlanmaktadır. Yaşam Işığı'nda yayımlanan tüm yazı ve konuların her hakkı saklıdır. İzinsiz, kaynak gösterilerek de olsa alıntı yapılamaz.