



Başkanın Mesajı

Sevgili Okurlar,

İlkbahar genelde insanlar üzerine bir tembellik getirir. Bu tembellik bahar yorgunluğu olarak adlandırılır. Kıştan çıkıp yazı merhaba denen bu mevsimde insanlar halsiz ve yorgun hissedebilir.

Dünyada dört mevsimi de yaşayabilen şanslı insanlardanız. Baharın kıymetini bilmeli, yavaş yavaş ısınan havaların tadını çıkarmalıyız. Geri dönen kuşların cıvıltılarını dinlemeli, baharın eşsiz kokusunu içimize çekmeli ve rengarenk çiçeklerin büyümelerini izlemeliyiz. İşte o zaman hayatın mucizelerinin farkına varırız.

İlkbahar hepimizin sevdiği, coşkuyla dolduğu, kendimizi dışarı atıp doğanın içinde olmak istediğimiz bir mevsim,

bütün canlılarda bir "Yeniden başlama" zamanı.

Bu güzel günlerde neler yapabilirsiniz?

Yürüyüş yapın, yürüyüşe çıkın. Kendinizi dışarı atın ve doğanın değişimini izleyin. Filizlenen ve çiçek açan ağaçları seyredin. Hem soğuk kış günlerinden sonra temiz hava almış, hem de hareket etmiş olursunuz.

Bahçenizle ilgilenin, bahçenize çıkın ve kontrol edin. Bu sene neler ekmek istiyorsunuz? Bahçenizle ilgili ne gibi planlarınız var? Eğer bahçeniz yoksa balkonunuzdaki ve pencere içlerinizdeki saksılara neler ekeceksiniz? Bir, iki saksıya, maydanoz, fesleğen, kekik gibi taze otlar da ekmeyi unutmayın, saksıdan kesip yemeğe, salataya katmanın zevki bambaşka olur. Unutmayın, toprakla ilgilenmek insana müthiş bir enerji verir.

Emirgan Parkı'na gidin, laleleri seyredin. Boğazda dolaşın, erguvanların muhteşemliğine şahit olun. İstanbul baharda daha bir güzel!

Hastanemiz bahçesindeki çiçekleri keşfetmeyi, deniz havası solumayı, demli çay içmeyi ihmal etmeyin, benden söylemesi.

Mart, yazı hazırlık ayıdır. Hafif beslenmeye ve diyet yapmaya başlamanın tam zamanıdır. Mart, aynı zamanda ilkbahara geçiş ayıdır. Bu nedenle hafif, bir o kadar da direnç verici besinleri tüketmeye özen göstermek gerekir. Şimdi camınızı açın, temiz havayı içinize çekin ve şu andan itibaren ilkbaharın tadını çıkarmaya başlayın.

Hastanemiz hakkında kısa bilgi vermek isterim;

Görüntüleme merkezimiz, 2017 son model Siemens cihazları (Manyetik rezonans 1,5 tesla – Bilgisayarlı Tomografi 16 kesit) ile yenilenmiştir.

"İlkemizin İnsana Yatırım ve İnsana Saygı" olduğunu tekrar belirtmek isterim.

Sağlıkla kalın,
Sevgiyle kalın,
Hoşçakalın ,

Saygılarımla,
Yaşar Abuaf
Başkan

or-ahayim'den Haberler



Online Randevu

İNTERNETTEN
ONLINE RANDEVU ALMA
SİSTEMİMİZ AÇILMIŞTIR....

www.balathastanesi.com.tr

Hastanemizde Axa Hayat ve Mapfre Sigorta ile Tamamlayıcı Sağlık Sigortası yapılmıştır. Poliçe sahiplerinden ayakta ve yatarak tedavide fark ücreti alınmamaktadır.



or-ahayim'den Yenilikler



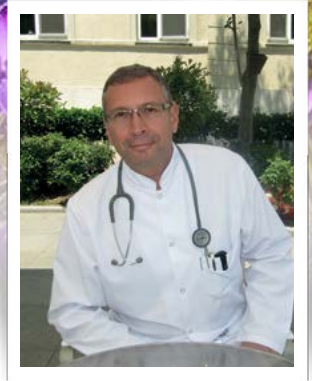
Görüntüleme merkezimizde 2017 son model Siemens Magnetom cihazları (Manyetik rezonans 1,5 tesla – Bilgisayarlı Tomografi 16 kesit) hizmetinizdedir.



or-ahayim Hastanesi
facebook ve twitter'da



Baharda Yorgunluk Daha çok Hissediliyor



Uz. Dr. Sadi Rüştü Vural
İç Hastalıkları Uzmanı

Hava ve mevsim değişikliği insan biyoritmini olumsuz etkiliyor.. Bahar aylarında havadaki elektrik yükü artıyor. Pozitif iyonların artması vücuda zindelik sağlarken, negatif yüklü iyonların artması ise yorgunluk, halsizlik ve gerginliklere neden oluyor.. Artan negatif iyon yükü mevcut şikayetlerimizi de tetikliyor ve alerjik reaksiyonlar, solunum yolu hastalıkları, kalp ve dolaşım sistemi hastalıkları, romatizma ve mide rahatsızlıkları bahar aylarında artış gösteriyor.

Bahar Yorgunluğunun Nedenleri:

- Beslenme alışkanlığı bozuklukları
- Besinlerle yeterli miktarda vitamin, mineral alınmaması
- Tembel bir yaşam biçimi
- Tiroid bezinin çalışma düzensizlikleri. Özellikle bu bezin az çalışması yorgunluk belirtilerini artırıyor. Bu durumlarda hafıza zayıflaması, uyku eğilimi, adale ağrıları normalden fazla görülüyor.
- Birçok enfeksiyon hastalığı yorgunluk belirtilerini artırıyor.

- Tansiyon, kalp hastalığı, alerji, nezle ve bazı ağrı kesici ilaçların kullanımı
- Tansiyonda sık sık inip çıkmalar, kan şekeri düşmeleri, gürültülü ortamlar, fazla sıcak ya da soğuk ortamlar, stresli iş ortamı, kirli hava gibi durumlar da yorgunluğa yol açıyor.
- Fazla kafein, yoğun sigara kullanımı, aşırı alkol ve madde alışkanlıkları da yorgunluk tetikleyen durumlar arasında yer alıyor.

Alınacak Önlemler:

Yorgunluk sorunu olan hastalarda B ve C vitaminlerinden, magnezyum, potasyum ve çinko desteğinden faydalanılır. Gevşeme egzersizleri, meyve, sebze ağırlıklı beslenme ve günlük içilen su miktarını 3 litre civarında tutulması alınacak önlemlerin başında gelmektedir. İyi ve kaliteli bir uyku düzenini sağlamak için

stres azaltılmalı, sigara, alkol ve kafeinden mümkün olduğunca uzak durulmalıdır. Yorgunluğu giderir ve rahatlatır düşüncesiyle aşırı alkole başvurmak yanlış olur. Bu tedbirler yeterli olmazsa yatarken alınan anti depresan veya uyku düzenleyen ve kas gevşeten ilaçlardan yararlanılabilir. Uzun süre devam eden bahar yorgunluğu, kronik yorgunluk sendromuna dönüşmeden dahiliye ve psikiyatri doktorlarına başvurulmalıdır.



“SAFRA TAŞI” Deyip Geçmeyin !

Meslek hayatımda hastalarımın rahatlaması ilk amacım oldu her zaman. Hastanın mevcut hastalıkla ilgili bildiği, duyduğu veya şimdilerde internetten öğrendiği bilgilerin hemen tamamı onun korkmasına ve huzurunun kaçmasına sebep olur.

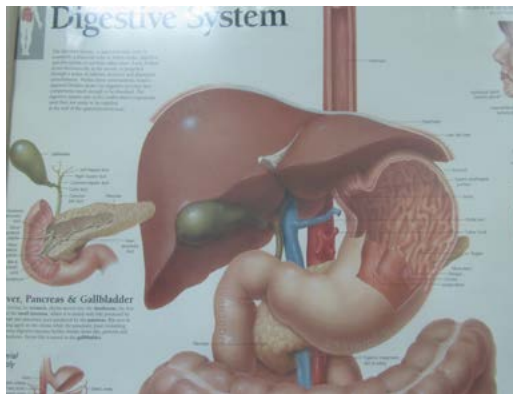
İnternet yararlı ama çok kirli bir bilgi ortamı hele konu sağlık olduğunda. Kişinin aklında kalan, bu hastalığın sonunda kansere döneceği oluyor. Her bu şekilde gelenin sorularından ilk ya da ikincisi 'kansere olacağımı mı?'. Hastalık mide fitiği veya reflü hastalığı ya da memede fibrokistik özellik olsun fark etmiyor.

Şimdi bu girizgaha ne gerek var? Safra taşı deyip niye buralara geldik? Çünkü safra taşı ile ilgili olarak bazı şeyleri ciddiye almanızı sağlamak istiyorum. Aslında korkacak bir yanı yokken ihmal veya önemsememe yüzünden gerçekten önemli sağlık problemlerine sebep olabilen bir hastalıktır bu.

Safra kesesi taşı hanımlarda erkeklere göre iki kat daha fazla görülür; ama erkeklerde kadınlara göre iki kat daha problemlidir. Kırk yaş üstünde ve kilolu insanlarda daha sık görülür; fakat 8 yaşındaki çocukta da olabilir.

Şimdi resimde de görüldüğü gibi safra karaciğerde imal edilir ve safra kanalı ile dışarı çıkar, safra kesesi kanalı ile

birleşir sonra oniki parmak barsağına (duodenuma) gider. Burada kanalın ağzını açıp kapatan bir adele gurubu vardır. Normal zamanda kanalın ağzı kapalıdır ve safra, kanalı geçerek safra kesesine dolar. Yemek yendiğinde safra kesesi kasılır, bu kanalın barsaktaki ucu açılır ve safra barsağa dökülerek hazma yardımcı olur.



Safra kesesinde taş olduğunda iki problem olasıdır.

Birincisi safra kesesinin içindeki taşın tahrişi ile iltihaplanma ve safra kesesinin şişip ağrılı bir apseye dönmesi. Kişide ağrı, ateş ve kusma olabilir. Ve bazen hastaneye yatırılarak 3-5 günlük ilaçlı tedaviden bir ay sonra safra kesesi ve etrafındaki iltihap azalınca ameliyata alınabilir. Hemen ameliyata alınırsa hastanın yarasının iltihaplanması, gibi komplikasyonlara ve kapalı (bıçaksız) ameliyatın yerine açık



Op. Dr. Aziz Eryavuz
Genel Cerrahi Uzmanı

ameliyata dönülmesine sebep olabilir.

İkincisi de safra kesesindeki küçük bir taş veya kum safra yoluna girerse bu yolun sonundaki dar kısımda takılıp sarılık, ağrı kusma gibi şikayetlerle kişiyi hastane bakımına muhtaç eder. Oluşan sarılığın giderilmesi için ERCP dediğimiz bir müdahale ile ağızdan mide ve duodenuma giren bir alet kullanarak taşın buradan alınması gerekir.

Her iki şekilde de hastayı bedenen çok yıpratır; ikincisinde hayatını tehdit eden bir durum oluşmaktadır. Bunların tedavisi için daha çok acı-ağrı, zaman, para gerekir.

Halbuki safra kesesinde taş olduğunu tesadüfen bir check-up esnasında ya da başka amaçlı bir tetkik esnasında öğrenen hasta cerraha müracaatla basit, kısa ve ağrısız bir şekilde laparoskopik (bıçaksız/kapalı) ameliyatla bu sıkıntıdan kurtulur. Yukarıda saydığım tatsız komplikasyonları ve acıları yaşamaz.

Sonuç: Safra kesenizde taş olduğunu öğrendiğinizde ' benim şikayetim yok, niye ameliyat olacağımı ki' demeyin.

Size şikayetiniz olursa giderseniz doktora diyenlerin sözüne itibar etmeyiniz. Cerrahi polikliniğine uğrayıp en kolay şekilde ameliyatınızı olun.



Uz. Dr. Tülin Şenova

Dermatoloji Uzmanı

Dermokozmetik uygulamalarımız

Botoks Uygulaması

Botoks özellikle üst yüzde alın, kaş ortası, göz çevresi, burun kenarlarındaki çizgilerde, kaş düşüklüğünde kullanılan ince uçlu iğneler ile kaslara yapılan bir enjeksiyon uygulamasıdır. Ayrıca üst dudak çizgilerinin hafifletilmesi, burun ucunun ve aşağı doğru sarkmış dudak köşelerinin kaldırılması, boyun ve dekolte bölgesindeki kırışıkların giderilmesi gibi değişik alanlarda kullanılır.

Uygulamalokalanestezikkremlerleağrısız olup, sosyal hayatı etkilememektedir.

Kırışıklıklarda iyileşme 48 saat sonra gözlemlenmeye başlanıp 15 günde istenilen etki görülmektedir. Kişinin kas yapısı göz önünde tutularak, doğru noktalara ve doğru dozlarda yapıldığında mimikleri ve ifadeyi bozmadan kırışıklıkların giderilmesi mümkün olabilmektedir. Botoks uygulamasının etkileri 6-8 ay sürmektedir.

Terlemenin giderilmesinde botoks'un etkilerinden faydalanılır.

Dolgu Uygulaması

Dolgu maddeleri sıklıkla, hyaluronik asit içeriklidir. Yaşlanma ve yer çekimi etkisi ile oluşan kırışıklıkların tedavisinde, ciltteki elastikiyet kayıpları sonucu oluşmuş alanların doldurulmasında kullanılır. Dolgular hacim problemi olduğu düşünülen bir bölgeye hacim vermek amacıyla uygulanır. Ayrıca dudak üzeri, göz kenarı gibi alanlarda oluşan ince çizgilerde de kullanılır. Uygulama lokal

anestezik kremler ile ağrısız olmaktadır. Sonuç uygulamadan hemen sonra görülür. Etkisi 8 ay ile 2 yıl süren dolgu uygulamaları tercih edilmektedir.

Dudak Dolgusu

Temelinde yine hyaluronik asit bileşenlerinin bulunduğu maddeleri de dudaklara istenilen şeklin verilmesidir. Bu uygulamada kişinin istekleri ve doğal görünüm göz önünde bulundurularak kalıcılığı 1.5 yıl-2 yıl süren ve cerrahi izler bırakmayan bir yöntemle istenilen sonuç elde edilir.

Gözültü Işık Dolgusu

Yaşla beraber ve bazen de genetik olarak göz altında oluşan çukurlar ve renk koyuluğunu giderebilen en uygun yöntemlerden biridir. Kişiyi yorgun, sağlıksız, mutsuz ve olduğundan daha yaşlı gösteren bu sorunun bu basit uygulamayla giderilmesi son yıllarda medikal estetik alanındaki en önemli gelişmelerden biridir.

Yüzün diğer alanlarında kullanılan dolgular sıklıkla ödem yaptıkları için göz

altında kullanılmazlar. Son yıllarda göz altı için özel geliştirilmiş olan hyaluronik asit göz altı ışık dolgusu aynı zamanda iyileştirici vitaminler ve aminoasitlerde içerir.

Göz altı dolgusu elmacık kemiğinin üzerinde girilerek ince bir kanülle dolgu maddesinin göz altı çukuruna verilmesi şeklinde uygulanır.

Tecrübeli eller uyguladığında uygulama basit ve ağrısızdır, 15-20 dakikada uygulama tamamlanır. Sonuç hemen görülür ancak 10 gün içinde giderek daha iyi bir hal alır.

Morluk oluşmaz, hemen sosyal hayata geri dönülebilir.

Göz altı dolgusu göz altında oluşan hafif torbalanmaların giderilmesinde de kullanılabilir. Kalıcılığı 1.5-2 yıl kadardır. Çökmenin fazla olduğu ve yanağa kadar indiği durumlarda yanakların da doldurulması ile desteklenebilir.

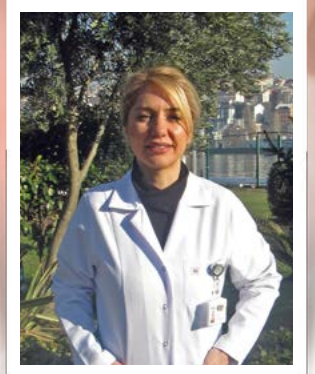
Tüm hyaluronik asitli dolgularda olduğu gibi, gerektiğinde hyaluronidaz enzimi enjekte edilerek eritilebilir.



ÖNCE



SONRA



Op. Dr. Betül Kaskan
Göz Hastalıkları Uzmanı

Bebeklerde Ve Çocuklarda Göz Bozukluğu Nasıl Anlaşılır?

Bebegin görme duyusu geliştiğinde, iki gözden gelen görüntü beyinde çakışır ve beyinde derinlik, yani üç boyutlu görüş başlar. Üç boyutlu görüş çok önemlidir; doğuştan katarakt, doğuştan tek gözde göz tansiyonu yüksekliği, iki gözde farklı düzeylerde görme kusuru (bir göz 0, bir göz +3 gibi) ve gözde belirgin kayma varsa üç boyutlu görüş tam olarak sağlanamaz. Doğuştan katarakt mevcutsa belirti verir ve gözde beyaz bir leke fark edilir. Doğuştan göz tansiyonu mevcutsa, etkilenen göz irileşir. Ne var ki, iki göz arasında +2'den fazla görme kusuru mevcutsa, çocukta bu durumun mevcut olduğunu algılamak mümkün olmayabilir. Bir göz bulanık, bir göz net görüyor ise, beyin bulanık olanı yok farz eder. Göz kaymalarında da bir karışma dönemi olur, aile fark etmez ama çocuk o sırada çift görüyordur. Konfüzyon=karmaşa döneminde beyin, kayan görüntüyü yok sayar ve bu durum göz tembelliğine neden olur.

18-24 ay dönemi çocuklarda rutin göz muayenesi şarttır. Bu dönemde bahsettiğimiz tüm bu sorunları yakalama ve tedaviye başlama şansımız çok

yüksektir.

Üç yaşında da bu sorunları yakalarız ama ne var ki göz tembelliğinin tedavisi 7 yaşa kadardır. Beyin 7 yaşından sonra görmeyi öğrenemez. Bir göz tembel ise, gözlük ve tembelleşen gözü zorlamak için sağlam gözü kapama tedavisi ile tembelleşen gözü beyne hatırlatmamız gerekmektedir. 7 yaşından sonra beyin, görme ile ilgili bu tarz egzersizleri artık kabul etmediğinden, 7 yaşa kadar ne kadar uzun bir eğitim süremiz olursa o kadar başarı şansımız yükselmektedir. Tüm bu nedenlerle tüm çocukların 1.5 – 2 yaş arasında rutin göz muayenesinden geçmeleri şarttır.

Bebeklerde göz enfeksiyonları ve gözyaşı kanal tıkanıkları nasıl düzeltilir ?

Her tür göz enfeksiyonunda göz hekimi muayenesi gerekmektedir. Bebek ya da çocuk hangi ayda olursa olsun, her iki gözde olan kızarıklık ve çapaklanma durumunda göz hekimi muayenesine götürülmelidir.

Doğuştan göz yaşı kanalı tıkanıklığı

demek olan dakriyosistit durumu bebeklerin yaklaşık olarak %8'inde gözlenir. Bu durumda, göz yaşını alıp genize akıtan kanal tıkalıdır. Gözyaşı, gözyaşı kesesinden yukarıya doğru geri akar ve iltihaplanma ve çapaklanmaya neden olur. Bu durumda antibiyotiklerle tedavi gerekir, ayrıca göze masaj uygulanmalıdır.



Masaj, iki burun köküne emme basma tulumba şeklinde basınç uygulayıp bırakma şeklinde olmalıdır. Böylece gözyaşı kanalını tıkayan zar üzerinde basınç uygulanmış olur. Eğer tıkalı olan gözyaşı kanalı, bebek 1 yaşına geldiğinde kendiliğinden açılmazsa, genel anestezi altında bir gümüş çubuk yardımıyla açılır. Bu işlem, beş dakika zamanımızı alan çok basit bir işlemdir.



20 yıl önce neydi ?

20 yıldır Or-Ahayim'de fizyoterapist olarak çalışan Uz.Fizyoterapist Hayrettin Horoz ile fizyoterapi ve tedavide güncel yaklaşımlar hakkında konuştuk.

1) 20 yılı aşkın bir süredir Or-Ahayim'de fizyoterapist olarak çalışıyorsunuz, 20 yıl önce neydi, şimdi ne ? Hem hastane hem fizik tedavi açısından ?

20 yıl önce Or-Ahayim birkaç branştan oluşan bir geriatri merkezi görünümündeydi. Şimdi ise yirmiye yakın branşta, kalp-damar cerrahisi dışında neredeyse her türlü tedaviyi başarıyla uygulayan köklü, tarihi kimliği olan, butik bir hastane artık. İlk yıllarda sadece yatan hastalara uyguladığımız fizyoterapi hizmeti, birkaç cihaz alımıyla ayaktan gelen 3-5 hasta ile sınırlı iken, şu an günde yüze yakın hastaya hizmet veren nicelik ve nitelik bakımından iddialı, iki katlı bir kliniğe dönüştü. Bu 20 yıl sürecinde hastanenin gelişiminde gelip geçen her idarenin, her gönüllü personelin, her çalışanın emeği yadsınmaz.

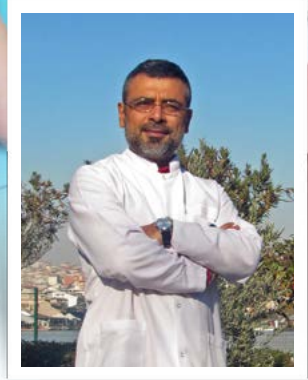
2) Hastalarınızın beklentileri nelerdir ?

Toplumun giderek yaşlanmasına paralel

olarak, kas-iskelet sistemi problemlerinin ortaya çıkması, fizyoterapiye olan ihtiyacın artmasına sebep oluyor. Bununla beraber; gittiğiniz merkezde beklentiniz güvenilir, eksiksiz ve reel fizyoterapi hizmeti aldığınıza inanıp, doğru iletişim kurabileceğiniz sabırlı ve güler yüzlü uzmanlarla muhatap olmak. Biz bunu başarabildiğimize inanıyoruz.

3) Bize biraz ekipten bahseder misiniz?

Benim meslekte 25. yılım. İstanbul Üniversitesi'nden mezun olduğumdan beri eğitimlerimi sürekli güncelledim. Kaplıca uzmanıyım. Manuel terapi'den klinik bantlamaya, hipnoterapiden hidroterapiye kadar sayısız eğitimlere katıldım. Kongre, toplantı ve bilimsel yayınlar... Öğrendiğim her yeni tekniği hastalarımıza uygulamayı, onlara şifa dağıtmayı görev bildim. Birlikte çalıştığım uzman doktorum Kayıhan Tanju Özsönmez sürekli kendini geliştiren, sonuç odaklı çalışan, hasta iyileşmesini hedefleyen bir doktor. Sadece muayene etmekle kalmıyor, yaptığı PRP, kuru iğneleme gibi tekniklerle, tedavi sürecinde de biz fizyoterapistlerle yan yana yer alıyor.



Hayrettin Horoz

Uzman Fizyoterapist

Ekibin diğer iki fizyoterapisti Nihat Dağ, 5 yıldır geriatri ve nörolojik rehabilitasyon, solunum rehabilitasyonu alanlarında, özellikle yatan hastalara hizmet verirken, Elif Huskalar; sporcu sağlığı ve manuel terapi konusunda aldığı eğitimleri hastalarımıza başarıyla uyguluyor. Tekniker ve hasta kabul görevlilerimizin de bu pozitif yaklaşımın içinde önemli bir yer tuttıkları yadsınmaz ayrıca.

4) Size ne tür hastalar başvuruyor ?

Gaziosmanpaşa- Alibeyköy den tutun, Nişantaşı-Zekeriyaköy'e kadar her semtten, her kesimden hasta portföyüne sahibiz. Hatta geçenlerde bir hastamız Kopenhag'dan günü birlik gelip Eswt (şok dalga tedavisi) tedavisini olup, akşam uçağıyla geri döndü. İşin özü; kas-iskelet sistemi rahatsızlığı olan her hasta bize başvurup, danışmanlık hizmeti de alabilir. Biz ekip olarak gerektiğinde hastalarımızı, ortopedi, beyin cerrahisi ve nöroloji kliniklerine yönlendirip, sonucunu da takip ederek, çözüm odaklı çalışmamızı sistematik hale getirmiş durumdayız.

5) Son zamanlarda Eswt (şok dalga tedavisi)' den sıkça bahsediliyor,

örneğin bu röportaja sebep olan bir hastanın tek bir seansta yapışık omzunun (donuk omuz mu diyorsunuz) neredeyse tamamen açıldığından söz etti, bu uygulamayı biraz anlatır mısınız, hangi hastalıklarda uyguluyorsunuz?

Eswt (şok dalga terapisi) vücut dışında oluşturulan güçlü ses dalgalarının, bir aplikatör yardımıyla vücudun istenilen bir bölgesine odaklanmasına dayanan girişimsel olmayan yeni bir tedavi şeklidir. Yüksek basınç ve yüksek enerjili çok kısa süre içerisinde uygulama imkanı sağlayarak, birkaç seansta yüksek başarı ile tedavi olanağı sağlıyor. Topuk dikenini, plantar fasiit, tenisçi dirseği, golfçü dirseği, aşil tendiniti, omuz kalsifik tendiniti gibi rahatsızlıklarda yüz güldürücü sonuçlar almaktayız. Bahsettiğiniz hasta omuz kalsifiye tendiniti rahatsızlığı olan hastadır. Direk grafide tendinit belirgin olarak görünmekte idi. Hasta ilk seansta ağrı ve hareket kısıtlılığı açısından rahatladı.

6) Farklı olarak Eswt yi başka hangi rahatsızlıklarda uyguluyorsunuz?



Sırtta fibrozit kaynaklı yumuşak doku ağrılarında, fibromiyalji, medial plika sebebiyle oluşan diz ağrılarında, kronik tendon yapışma yeri zorlamalarında ve kaynaması gecikmiş kırıklarda etkin sonuçlar almaktayız. Kemik iliği ödemi, tetik parmak ve dupuytren kontraktürü gibi el problemlerinde de uygulamalarımız oldukça başarılı.

7) Kaç seans uyguluyorsunuz. Bu uygulamanın her hangi bir yan etkisi veya zararı var mıdır ? Avantajları nelerdir?

Şok sayısı, frekans ve enerji seviyesine göre ortalama 3-5 günde bir , 3-6 seans arasında uyguluyoruz. İlk seanstan itibaren ağrılarda hissedilir derecede azalma görülüyor. Eswt tedavisinde amaç, ağrıların geçici giderilmesi değil, kalıcı olarak bir tedavi sağlanmasıdır. Ciltte hafif kızarıklık ve şişlik dışında önemli bir yan etkisi bulunmuyor. Hastalar tedavi seanslarından sonra günlük işlerine devam edebiliyorlar. Eswt ağrısızdır, anestezi gerekmez, uygulaması kolaydır. Hasta ayakta tedavi olur, hızlı ve olumlu sonuç alınır. Ulaşılabilir olmakla birlikte ekonomik bir tedavi yöntemidir.

8) Fizik tedavi merkezinde özellikle uzmanlaştığınız bir alan var mı? Yeterli ekipman ve donanıma sahip misiniz ?

Geriatri ve inme rehabilitasyonu

konusunda , Gerek nörolojik gerek ortopedik rehabilitasyon konusunda uzun yıllara dayanan bir tecrübeye sahibiz. Çağın hastalığı olan bel ve boyun ağrılarında, skolyoz ve postür bozukluklarında gerek tedavi gerekse hastanın eğitimi konusunda deneyimden öte yeni bilgi ve yeni yaklaşımları uygulamayı kendimize prensip edindik. Elektroterapi ekipmanları ve tıbbi teçhizat konusunda yüzün üzerinde alete sahip olduğumuzu ve her yıl dünyanın değişik ülkelerinde düzenlenen medikal fuarlarda yer alarak güncelleme yaptığımızı ve alet parkurumuza yeni cihazlar kattığımızı belirtmek isterim.

9) Or-Ahayim fizyoterapi kliniği için gelecek planlarınız nelerdir?

Or-Ahayim; anlamı itibarıyla hayat ışığı demek. Bazı dostlarım buraya "hayat ışığı hastanesi" diyor. Ben de çok anlamlı buluyorum bu ismi. Bizim bir sloganımız vardır: "Hekimler hayat kurtarır, biz o hayata anlam katarız "deriz. Verdiğimiz fizyoterapi hizmeti ile hayata anlam katmaya daha uzun yıllar devam etmek istiyoruz.



Bel ağrısına dikkat !

Bel Ağrısının Sebepleri Nelerdir?

Bel ağrısının ek sık sebebi mekanik denilen kaslarda bağ denilen yapılarda ve eklemlerde oluşan ağrılardır. Bunlar ani zorlanma, ani hareket, ani ağır kaldırma ve ters hareketler sonucu oluşan ağrılardır. Bunun dışındaki ağrılar eklem arasından kaynaklanan ağrılar olabilir; Kaslarda görünen oldukça kronik oluşan kasılmalara ve spazmlara bağlı; aşırı gerginlik, stres gibi durumların görüldüğü insanlarda daha çok görülen bir hastalıktır. Buna bağlı olarak omurga ağırlıklarında bel fıtığı denilen disklerde oluşan tıkanıklığa bağlı hemen omurganın arkasında sinir hücrelerinin sıkışması sonucu bel fıtığı meydana gelir.

Bel Fıtığı'nın Belirtileri Nelerdir?

Bel Fıtığı omur ilikteki disklerin dışı doğru, sinire doğru baskı yapmasıyla oluşur. Bu durumda sinire baskı yapması sonucu sinirde hafif iltihaplanma olur ve sinir baskı etkisi altında beslenmesi bozulur ve bacağa doğru etki gösterdiği kaslarda; kuvvetsizlik, ağrı ve uyuşma şeklinde kendini gösterir. Bel fıtığının şiddetli olduğu durumlarda; idrarını tutamama, idrarını yapamama gibi şikâyetlerde olabilir.

Bel Ağrısının Tedavisi Nasıl Yapılır?

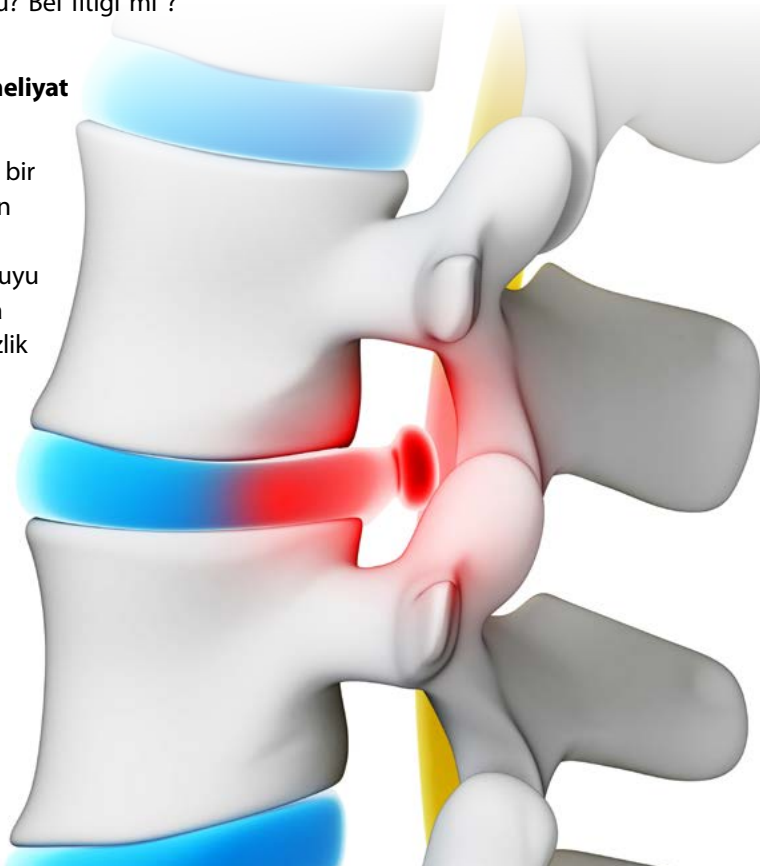
Mekanik bel ağrısında bir iki gün istirahat etmek, Ağrı kesici, kas gevşetici kullanmak; ağrının kısa sürede geçmesini sağlar. Fakat ağrı 6 haftayı geçiyorsa o zaman kronik ağrıdan söz edilebilir ve mutlaka bir doktora görünmek gerekir. Ağrının nedenleri araştırılmalı; Ağrılar iltihaptan mı? tümör mü? Bel fıtığı mı ? bunlar araştırılmalıdır.

Bel Fıtığı Ne Zaman Ameliyat Gerektirir?

Ağrı geçmiyorsa, şiddetli bir ağrı varsa, bacak ağrısının geçirilmesi için ameliyat yapılmalıdır. Kuvvet ve duyu kaybı yaşanmışsa, ayakta düşme denilen kuvvetsizlik meydana geldiyse bu durumlarda ameliyat şarttır.



Doç. Dr. Çetin Evliyaoğlu
Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı





Görüş ve Düşünceleriniz

SICACIK OR-AHAYİM AİLESİ

Konuğunuz olarak 3 gün ağırladığınız hastanenede kendimi adeta tatil ortamında hissettim.ameliyatımı gerçekleştiren doktorum op.dr.cem bey ameliyat sonrası dinlenmemi sağlayan 2.servis ekibine , hastabakıcı hayri bey'e en samimi duygularıyla teşekkür ediyorum.

Yoğun iş tempomun arasında kendime ayırabildiğim 3 gün geçirdim hastanenede hem bedensel hem de ruh sağlığımı tazeledim..

Bu arada, dün dünya sigarayı bırakma günümü. 40 yıllık arkadaşımı da burada bırakıyorum ona iyi bakmayın ama :) Her şey ama her şey mükemmeldi.

Bir yerde okumuştum ,

"Mükemmele üzerine konulacak bir şey kalmadığında değil , eksiltecek bir şey kalmadığında ulaşılır."

Mükemmelsiniz..iyi ve sağlıklı günlerde görüşmek üzere...

C. K.

Burası insana neşe veriyor. Hastalığın can sıkıcı taraflarını unutturuyor. Enerjisi, çalışanları, manzarası.. Her şey çok nefis.

Prof. Dr.leon bey'in güler yüzü en nefisi ama ! Her şey için teşekkürler.

S. Ö.

Değerli Balat Hastanesi ,

Yönetiminizden ve tüm kadronuzdan kapıdan girdiğimiz andan itibaren sürekli pozitif elektrik almak içinde bulunduğumuz sıkıntılı durumu daha ilk andan itibaren huzura dönüştürüyor.has-

tanenizde ki tedavi süreci doktorlarınızın başarısı ve personelinizin ihtimamı ile moralimizi yükseltiyorsunuz. Bu başarılı süreçte başta dr.yltan bey'e ve hepinize sonsuz teşekkürler.

P. A.

Sevgili or-ahayim ailesi ,

Dün itibariyle bebeğim sağlıklı bir şekilde dünyaya geldi.emeği geçen herkese özellikle Sn. Op. Dr. Nevin Şençoban'a sonsuz teşekkürler. Kendisi son derece güven veren, hatta bize özel doktorumuzu değiştirecek kadar hassas, ilgili ve duruşu ile güven veren bir insandır. Kişiye bireysel olarak verdiği güven ve olumlu – olumsuz sonuçları bildirmesi gerçekten insanda özgüven sağlıyor.

Ebelerinizden Ünzile hanım'a çok teşekkürler. Kendisi de her konuda yardımcı ve doğumda eşime sonsuz destek vererek rahatlatan ve kolay bir doğum olması için tüm tetkikleri tek tek kontrol eden, saygılı hatta fevkalade bir insan.

Bu iki özel insandan ziyade şule hanım, gül hanım ve diğer herkese ayrı ayrı teşekkürler...

R. F. V.

Hastanenede ilgi ve alakasına çok teşekkür ederiz özellikle Dr. Sadi Vural ve Dr. Aziz bey' e çok teşekkür ederiz. Hayatımda ilk kez hastanede kalmak zorunda kaldım kendimi evimde gibi hissettim hastane korkumu da böylelikle yenmiş oldum. Her şey için çok teşekkürler.

H.M.

Ben bir hasta yakını olarak ağbime

göstermiş olduğunuz yakın ilgi ve alakadan dolayı son derece memnunum. başta doktorumuz uz.dr.sema hanım, fizyoterapistimiz nihat bey, acildeki doktorlarımıza ve tüm hemşirelerimize candan teşekkürlerimi sunarım.

F. D.

Değerli balat hastanesi yönetimi ;

Op. Dr. Meltem Özben'in poliklinik hastası olarak rutin kontrollerim için hastaneye gelmekteydim.ameliyat ihtiyacı doğduğunda başka bir hastane ve doktor arayışına girme gereği duymadan ameliyat tarihini belirledik.gerek doktor Meltem hanım ve tüm hastane personelinin ilgi ve güler yüzü bizi son derece memnun etti.anadolu yakasından kartal'dan uzun bir yolculuk yaparak geliyor olmamıza rağmen burada geçirdiğimiz tüm zamana değdi.her şey için teşekkür ederiz.

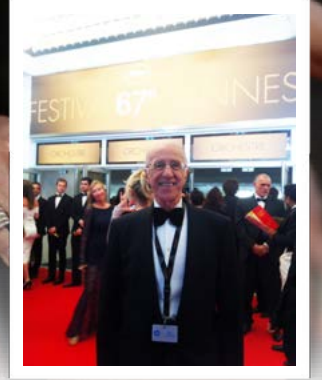
A. O.

DEĞERLİ BALAT HASTANESİ YÖNETİMİ VE OR-AHAYİM AİLEM

Evim gibi gördüğüm hastanemizde sayın hocamız Op. Dr. Hasan Kalafat'ın gerçekleştirdiği ameliyat esnasında ve sonrasında bana bir bebekmiş gibi muamele eden canım narkozitörümüz Dr. Çilsem ve tüm ekibine, değerli gündüz ve gece hemşirelerimize, her fırsatta hatırıma sormayı ihmal etmeyen başhekimimiz, baş hemşiremiz ve değerli başkanımıza binlerce teşekkür ederim.

Balat or-ahayim hastanesi'nin her zaman sağlık dağıtmaya vesile olması temennisiyle ...

M. K.



Cannes Festivalinin Demirbaşı

Viktor Apalaçi

Sinema yazarı ve film eleştirmeni

Cannes Film Festivallerinde yarım asrı aşan serüvenim arkasında birçok anı bıraktı. Dünya Sinemasına damgasını vuran yönetmen ve oyuncularını sanatlarını nasıl geliştirdiklerini, kariyerlerindeki Cannes durakları üzerinden takip ettim.

Bu deneyimim bana , sinema tarihinin son 50 yılını Cannes penceresinden bakma fırsatını verdi.Cannes Film Festivallerinde tanıma fırsatını bulduğum bu sanatçıların yaptıkları iyi işlerde kendi hayatlarını olduğu kadar başkalarının hayatlarını da nasıl zenginleştirdiğinin tanığı oldum.



Bu yazımda Cannes'da filmlerini dünya prömiyerlerinde izlediğim, basın konferanslarına katıldığım yönetmenlerin en renklisi olan Woody Allen ile ilgili anılarımı anlatacağım.

Sinemada Yahudi mizahının en önemli temsilcisi sayılan yönetmen, senarist stand up 'çı, müzisyen, oyun yazarı, öykücü Woody Allen'in bilinmeyen bir sıfatı var :

Kendisi Cannes Film Festivalleri tarihinin en çok sayıda yarışma dışı film ile katılan sanatçısı. Woody Allen Cote d'Azur'e olan sempatisini Mayıs aylarında festivallere sık sık gelerek kanıtıyor.

Son 37 yıl içinde sanatçının hayatına giren bütün kadınları Cannes galalarında görmek mümkündür.İlk evliliğini 1954'te Helen Rosen ile , ikincisini " Bananas " filminde ki oyuncusu Louise Lassen ile yapan Allen , olay üçüncü evliliğini de , sevgilisi Mia Farrow 'un üvey kızı Soon-Yi

Previn ile yaptı.

Woody Allen'i ilke kez 1979'da "Manhattan" filminin galasında gördüm.Yanında ilham perisi , fetiş oyuncusu ve sevgilisi olan Diane Keaton vardı.

Cannes sokaklarında asla rastlayamayacağınız , Cannes 'da kaldığı günlerde oteliyle Festival Sarayı arasında mekik dokuyan mahcup W.Allen, basın konferanslarında ise son derece spiritüel, açık sözlü ve mükemmeliyetçi hüviyetiyle ön plana çıkan bir sanatçı.

Filmlerinin senaryolarını zeka dolu diyaloglar eşliğinde yazan Allen, basın konferanslarında bilinen mizah gücünü yansıtan seviyeli esprilerle renklendirerek gazetecileri eğlendirir.

Kendisine özgü benzersiz "humor'u aracılığıyla Yahudi ırkının özelliklerini beyaz perdeye taşıyan sanatçının, birçok filminin merkezine taşıdığı Yahudi ailelerle müthiş bir mizah geliştirdiği görülür.



Kitap Önerisi

Altın Değerinde Hikayeler

Sima Tovi / Gözlem Gazetecilik / 312 sf.

Herkesin anlatacak bir masalı, kendine has yaşanmış bir öyküsü vardır.

"Altın Değerinde Hikayeler"de zamanına özgü mekanlar, unutulmaya yüz tutmuş oyunlar, saf ve temiz duygular büyük bir içtenlikle dile gelmiş, sözlerden taşarak satırlara akmış...

Türk Musevi Cemaati'ndeki 65 yaş üzeri yaşlıların sosyal ve psikolojik yaşam kalitelerini yükseltmek için tamamen gönüllülük esaslarına göre çalışan "Golden Age" oluşumu, kaynaştırma toplantıları, geziler, moral günleri vs. düzenlemekte. Bu kitap, "Golden Age - Altın Yaş"larında olan bu yaşlılarımızın anlattıkları yaşam hikayelerinden derlendi. İçerikteki fotoğraflar, ekte yer alan yemek tarifleri ve Judeo Espanyol sözlük bölümüyle daha da zenginleşen kitap, okuyucuyu belli bir zaman diliminde hoş bir yolculuğa çıkartıyor.

"...Kitabı kaleme alırken, onların yaşanmışlıklarını, değişime uğramış ve bazıları günümüzde de uygulanan geleneklerimizi, tarih içinde başlarına gelen unutulmaz olayları ile bugüne kıyasla daha basit ve mutlu yaşam tarzlarını dinledikçe kendimize ne çok şey kattığımızı da fark ettik..." Lida Sarfati



Müzik Önerisi



Adele - 25

21'inci Grammy Müzik Ödülleri'nden 6 ödül kazanarak tarihe geçen İngiliz şarkıcı ve söz yazarı Adele, 4 yıl sonra '25' adlı yeni albümüyle geri dönüyor. Albümün adı, daha önceki albümlerinde olduğu gibi yine yaşına odaklandı ve 25 olarak adlandırıldı. Daha çıkarmış olduğu 19 ve 21 albümleri ile dünyanın en önemli şarkıcıları arasında yer edinen Adele 21 ile 2011 ve 2012 yıllarında dünyada en çok satılan albümüne imza attı ve alınabilecek tüm müzik ödüllerini topladı.

Bu göz kamaştırıcı başarısından da öte Adele 7'den 77'ye ve her coğrafyadan çok geniş bir kitlenin beğenisini kazanarak müzik dünyasında çok ender rastlanan bir düzeye ulaştı.

Bulmaca

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											

SOLDAN SAĞA

1. Cam eşya dükkanı 2. Bir şeye hayıflanmak - Kısaca Kara Kuvvetleri İdaresi 3. Bir olumsuzluk eki - Yardımsızlar için kullanılan bir san 4. Kısaca Ro Ro - Bir soyadı - Anadolu tabiriyle kayın birader 5. Bir göz rengi - Kıymetli ve zarif bir kumaş - En kısa zaman 6. Bir peygamber adı - Bir meyve 7. Eski bir uygarlık - Dağ lalesi 8. İnek tumanı 9. Kontrolsüz kas hareketi - Sağın karşısı 10. Silosu temel olan 11. Eski dilde kapı - Farsça dilinde razı olan kadın anlamında isim 12. Kırmızı renkli sofralık - Simge 13. Ana renklerden biri - Kısaca runüma - Bir soru sözü 14. Anacı olan - Bir işin eri olan

YUKARIDAN AŞAĞIYA

1. Bölük, takım - Alfabenin ilk harfi - Katman 2. Üzerlik satan - Saha 3. Bir bütünü oluşturan kısımlardan her biri veya Kur'an'ın bölünmüş olduğu otuz kısımdan her biri, Büyüdü değnek, Eskiden pabuçların altına çakılan ve tabanın geç yıpranmasını sağlayan top başlı çivilerden herbiri 4. Klorun simgesi - İlk harfimiz - Kafamızı kaplayan kıllar 5. Amerikalı gibi 6. Hayvan ticareti yapan kimse - Bir soru sözü - Gerçekte olmayan bir şeyi varmış gibi görmek veya iştirmek 7. İkleme gereği göstermemek anlamında bir söz 8. Kumla dolmuş - Kuzu sesi 9. Ek yapan - Hayvan bilimi 10. Özellikle düğünlerde kullanılan el boyası - Kısaca niçin nerede - Mondros Ateşkesinin imzalandığı adanın adı 11. İki parçadan oluşan kadın giysisi - Kısa olmayan - Bir uzumuz