



## Başkanın Mesajı

### Sevgili Okurlar,

İlkbahar! Belki de mevsimlerin en sevileni. Hava ısınır, doğa tazelenir. Çevreye bir renk, canlılara pozitif enerji gelir. Çünkü bahar gelmiştir.

Pozitif psikoloji açısından insanlar ikiye ayrılıyor.

Optimistler ( iyimser kişiler, bardak yarı dolu)  
Pesimistler ( kötümser kişiler, bardak yarı boş)

Hmm... Ben hangisiyim acaba? diye düşünmeye başladınız belki.

Aslında çok önemli değil bu sorunun cevabı. Optimistseniz hayat sizin için daha kolay.

Pesimistseniz, hayatla daha iyi başa çıkabilmek için optimist olmayı öğrenebilirsiniz.

Bu sefer paylaşmak istediğim, sınıırım 60+ ile alakalı ancak hepimizin bilmesinde fayda vardır.

#### İHTİYARLIK KAÇ YAŞINDA BAŞLAR?

Mimar Sinan, Süleymaniye camisini bitirdiğinde 70 yaşını geçmişti. Selimiye camisini tamamladığında ise 86 olmuştu.

Galileo, ayın günlük ve aylık çizimlerini yaparken 73 yaşındaydı.

Charlie Chaplin, 76 yaşında film yönetmenliği yaparak hala işinin başındaydı.

Goethe, en büyük eseri Faust'u ölümünden bir yıl önce, yani 82 yaşında bitirmişti.

Nobel ödüllü Alman doktor Albert Schweitzer 88 yaşına rağmen Afrika hastanelerinde durmaksızın çalışarak ameliyat yapıyordu.

Ressam Titian 99 yaşında hayata gözlerini yumdu."Lepanto Savaşı"adlı ünlü tablosunu ölümünden bir yıl önce tamamladı.

Dört defa İngiltere başbakanı seçilen Gladstone, son kez göreve geldiğinde yaşı 83'dü.

Kristof Kolomb Amerika'yı keşfe çıktığı ilk yolculuğunda 50 yaşını çoktan aşmış durumdaydı.

Pasteur kuduz aşısını bulduğunda 60 yaşındaydı.

Gençlik hayatın belli bir çağı ile ilgili değildir.

İnsan, kendine olan güveni derecesinde genç, şüphesi derecesinde yaşlıdır.

Cesareti derecesinde genç, korkuları derecesinde yaşlıdır.

Ümitleri derecesinde genç, ümitsizliği derecesinde yaşlıdır.

Hiç kimse fazla yaşamış olmakla ihtiyarlamaz. İnsanları ihtiyarlatan, ideallerinin gömülmesidir. Seneler cildi buruşturabilir. Fakat heyecanların teslim edilmesi ruhu buruşturur. İnsanlar yaşadıkça yaşlandıklarını sanırlar, halbu ki yaşamadıkça yaşlanırlar.

İnsan ihtiyar olmaya karar verdiği gün ihtiyardır.

Güzelliği görme yeteneğini kaybetmeyen asla yaşlanmaz.

Yaşlanmak bir dağa tırmanmak gibidir. Çıktıkça yorgunluğunuz artar. Nefesiniz daralır ama görüş alanınız genişler.

**"Beynimiz yeni tecrübeler keşfettiği sürece insan genç sayılır."**

Şimdilik bu kadar. Bardağın dolu tarafına bakmayı ihmal etmeyin, huzur ve mutluluğun sırrı da yarı dolu bardakta...

Bahar yaklaşırken hastanemiz bahçesinde kuş cıvıltıları eşliğinde kafeteryamızdan mutlaka çay kahve içmeyi, tadım yapmayı, doğadaki canlıları beslemeyi ihmal etmeyiniz..

İlkemiz **"İnsana Saygı, İnsana Yatırım"**

Bu vesileyle 8 Mart Kadınlar Gününü ve 14 Mart Tıp Bayramını kutlarım.

Temizlik, mesafe,maske yaşamımızın bir parçasıdır. Aman ihmal etmeyelim!!

Şifa almaya gelenlere geçmiş olsun dileklerimle..

Sağlıkla kalın,  
Sevgiyle kalın,  
Hoşçakalın,

Saygılarımla  
**Yaşar Abuaf**  
Başkan

## or-ahayim'den Haberler



BİLEDİĞİNİZ ZAMAN  
MOBİL UYGULAMANIZLA  
RANDEVU ALIN!



or-ahayim Hastanesi

facebook, twitter, youtube  
ve instagram'da

### Web sitemiz yenilendi.

Android cihazlara uyumlu mobil uygulamamızı cep telefonunuza indirebilirsiniz. Hastane ile ilgili tüm bilgileri inceleyebilir, online randevu alabilir, laboratuvar sonuçlarınızı görebilir, adres ve yol tarifi alabilirsiniz. Ayrıca web sitesi adresimizde whatsapp üzerinden hastanemizle ilgili sorularınız cevaplanmaktadır.

[www.balathastanesi.com.tr](http://www.balathastanesi.com.tr)

**Uzman hekim gözetiminde**  
**Görüntüleme ve Laboratuvarımız**  
**24 saat hizmetinizdedir...**

## or-ahayim'den Yenilikler



Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji Uzmanı  
**Uz. Dr. Melahat Cengiz** hastanemizde görevine başladı.

**Bilgi ve Randevu :** Tel: 0212 491 00 00 (pbx)  
[www.balathastanesi.com.tr](http://www.balathastanesi.com.tr)

# Anemia

## Kansızlığın (Anemi) Yol Açtığı Sağlık Sorunları

Halsizlik, çabuk yorulma, çok üşüme, baş ağrısı gibi şikayetleriniz varsa, yeni doğum yapmışsanız veya hamileyseniz ya da genç kızlık dönemine yeni girdiyse; sizde de kansızlık olabilir!

Anemi, alyuvar sayısının veya hemoglobin içeriğinin azalmasıdır. Üç nedeni vardır:

- Kan kaybı,
- Alyuvar (Eritrosit) yapım bozukluğu,
- Alyuvarların yıkımında artma.

Anemi düşünülen bir hastada, ilk olarak, söz konusu olan hastalığın gerçekten bulunup bulunmadığını tespit etmek gerekir. Bunun için eritrosit sayımı, hematokrit ve hemoglobin araştırmasına başlanır. İkinci olarak, aneminin hangi tipte olduğunu bulmak esastır. Zira nedeni bulmak için alyuvarların büyük mü küçük mü olduğunun ve içlerindeki hemoglobin miktarının tayinine ihtiyaç vardır. Retikülosit denilen eritrosit öncü hücrelerinin sayımı, lökosit sayımı ve formülü, kemik iliği incelemesi, demir ve demir bağlama kapasitesi tayini, coombs testi, hemoglobin elektroforezi, B12 ve folik asit tayini de yapılacak diğer testlerdir.

### KANSIZLIĞIN BELİRTİLERİ

- 1 - Yorgunluk, halsizlik, baş dönmesi, çabuk yorulma
- 2 - Çalışma kapasitesinde azalma
- 3 - Sık hastalanma
- 4 - İştahsızlık, bulantı
- 5 - Ciltte, göz kapaklarının iç kısmında ve avuçta solukluk
- 6 - Çarpıntı ve nefes darlığı
- 7 - Daha fazla üşüme
- 8 - Konsantrasyon bozukluğu

### 1 - Kan kaybı

Kan kaybı akut, yani birdenbire veya kronik, yani yavaş yavaş olabilir. Çeşitli nedenlerle oluşan büyük çapta kanamalar, mide kanamasına, kazalara, dış gebeliğe, kanama pıhtılaşma bozukluklarına ve kan tükürmeye bağlı olabilir. Kanamayı izleyen ilk tehlike şoktur. Hasta 1-1.5 litre kan kaybetmişse şok kaçınılmazdır. Bir anda 2-2.5 litrelik kayıplarda ise hasta ölü. Yüklü miktarda kan kaybeden hastanın



Uz. Dr. Sadi Rüştü Vural  
İç Hastalıkları Uzmanı

demir depoları dolu ise anemi 4-5 haftada düzelir. Demir depoları eksik kişilerde ise düzelme gecikir. Akut kanama iç kanama şeklinde gerçekleşirse sarılık oluşur. Böylesi bir durumda, damar dışına çıkan hemoglobinin parçalanması sonucu indirekt bilirübin artmıştır. Kanamalar sırasında böbrek kanlanması da bozulduğu için böbrek testleri (üre, kreatinin) kötüleşebilir ve idrar miktarı azalabilir. Ancak zamanla hepsi düzelir. Kanama eğer yavaş yavaş oluyorsa, kronik kan kaybından söz etmek gerekir. Sonuçta demir eksikliğine bağlı kansızlık (anemi) ortaya çıkar. Midedeki asit ortamı ve C vitamini, demir emilimini kolaylaştırır. Organizmanın demir ihtiyacına göre, ince barsak mukozası demir emilimini artırıp azaltabilir. Normal koşullarda günlük demir kaybı 0.5-1 miligramdır. Normal diyetten emilen demir (ortalama 1 miligram) bunu karşılamaya yeterlidir. Demir ihtiyacının arttığı durumlarda bu miktar yetersiz kalır ve demir eksikliği anemisi oluşabilir. Bu nedenle büyüme çağındaki çocuklarda, ergenliğe giren kızlarda, sık doğum ve düşük yapan kadınlarda demir ihtiyacının artmasına bağlı demir eksikliği ortaya çıkabilir. Gebelikte, vücudun günlük demir ihtiyacı

2-3 kat artar. Bunun başlıca sebepleri, hem annenin kendi dolaşımındaki kan hacminin artması, hem de bebeğin kendi doku ve organlarının gelişimi için gerekli demiri anneden temin etmesidir.

Gebelik dışında 1-2 mg. demir yeterli iken, erken gebelikte bu miktar 2,5 mg'a doğuma yakın dönemde ise 6-7 mg'a kadar yükselir.

Besinlerle alınan demir, ihtiyacı karşılayabilir. Ancak genellikle demir takviyesi gerekli olacaktır. Anemi şiddetli ise verilmesi gereken demir miktarı da artacaktır.

Aneminin birçok istenmeyen sonucu vardır. Öncelikle kişinin performansını olumsuz etkiler. Çabuk yorulma, halsizlik, baş dönmesi ilk belirtileridir. Özellikle ağız, göz mukozası renginde solukluk dikkati çeker. İş yaparken nefes kesilmesi ve sık sık nefes alma ihtiyacı, çarpıntı diğer bulgulardır.

Anemili kişilerin bazı hastalıklara daha kolay yakalandıkları da bilinmektedir.

Bebek, demir ihtiyacını anneden karşılamaktadır. Demir eksikliği annede çok belirgin olduğunda, bebeğin büyüme-gelişmesi de olumsuz etkilenecektir.

Çoğul gebeliklerde demir eksikliği daha sık görüldüğünden özellikle dikkat edilmelidir.

Gebeliğinizin erken dönemlerinden itibaren size beslenmeniz ile ilgili önerilerin yanı sıra, vitamin ve demir takviyesi genellikle önerilmektedir. Tüm besin gruplarından yeterince alabiliyorsanız multivitaminlerin kullanımı da gerekmez.

Buna karşın bazı şiddetli anemi durumlarında demir ilacının ağızdan alınması yetmeyecek, enjeksiyonlar gerekebilecektir.

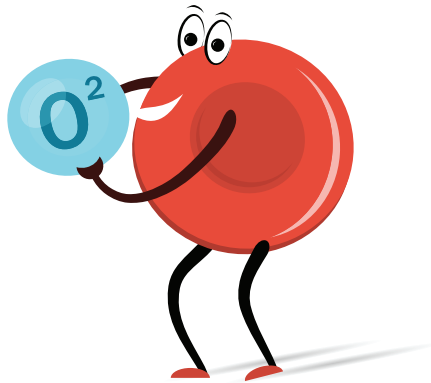
Gebelikte karşımıza çıkan anemilerin %90'ı demir eksikliğine bağlıdır. Bunun dışında folat, B12 eksikliğinde, nadiren çinko gibi eser elementlerin eksikliğinde, talasemide (Akdeniz anemisinde) anemi görülebilir. Bu durumların birbirinden ayırımı klinik ve laboratuvar muayeneleri ile yapılabilir.

Erişkinlerde demir eksikliği ise daha çok kronik kan kaybına bağlıdır. Başlıca kronik kanama nedenleri mide ülseri, mide fitiği, yemek borusu varisi, kalın barsak polipleri, kolit, basur, kanamalı barsak parazitleri, idrar yolu kanamaları, sürekli aspirin kullanımına bağlı kanamalar ve akciğerden olan kanamalardır (kan tükürme). Bu nedenle anemisi olan erişkinlerde, bu sistemler detaylı kontrol edilmelidir. Mide

barsak sisteminin muayenesinde, dışkıda kan araması, parazit yumurtası tetkiki ve endoskopik metodlar tercih edilmelidir.

## 2- Eritrosit (alyuvar) yapım bozukluğu

Anemi sadece demir eksikliğinden oluşmaz. B12 vitamini ve folik asit eksikliğinde de anemi oluşur. Ayrıca akut kan kanseri, C vitamini eksikliği, karaciğer hastalığı, alkolizm, kanser tedavilerinde kullanılan ilaçların etkisiyle ve diğer tüm kronik hastalıklarda da anemi oluşabilir. Halsizlik, dilde yanma, el ve ayaklarda karıncalanma uyuşma, iştahsızlık, mide bulantısı, kalp şikayetleri, nefes darlığı, çarpıntı, baş dönmesi ve ağrısı, kulak çınlaması, B12 eksikliğine bağlı kansızlıkta görülen başlıca şikayetlerdir. Karaciğer ve dalakta büyüyebilir. Folik asit eksikliği özellikle hamilelerde çok sık görülür. Gebeliğin son üç ayında günlük folat ihtiyacı 50 mkg'den 800 mkg'ye kadar çıkabilir. Kemik iliği yetersizliğine bağlı kansızlıklarda, demir, B12 ve folik asit verilmesine rağmen anemi düzelmez. Bu durumda ya kemik iliğindeki hücrelerde ya da hücrelerin kemik iliğinde olduğu ortamda bozukluk vardır. Radyasyon, kimyasal maddeler, ilaçlar, hepatit virüsü veya bilinmeyen bazı



faktörler kemik iliği yetersizliğine neden olabilir.

3- Kan hücrelerinin yıkımında artma da kansızlık oluşturabilir. Bunlara hemolitik anemiler denir. Ayrıca kalıtsal bazı hastalıklarda kansızlığa neden olabilir.

Bu sayılan hastalıkların teşhisi ancak tam teşekküllü bir hastanede yapılacak tetkiklerle konabilir.

## KANSIZLIĞIN YOL AÇTIĞI SORUNLAR

Kansızlık, tedavi yapılmadığında ya da geciktirildiğinde önemli sonuçlara neden olabilir.

## Gebelerde;

- Bebek ölümleri artabilir.
- Düşük kilolu bebek doğurma riski artar.
- Erken doğum riski artar.
- Vücut direnci düşer ve hastalıklar daha sık görülür.
- Doğum sonrası lohusalık dönemi problemleri artar, doğumda kan verilmesi (transfüzyon) gerekebilir.

## Bebek ve çocuklarda;

- Büyüme olumsuz etkilenir genelde yavaşlar.
- Fiziksel aktivite azalır.
- Hastalıklar daha sık görülür.
- Algılama, öğrenme ve yorumlama fonksiyonları azalır, dikkat dağılması, yorgunluk ve ilgisizlik artar (okul başarısı düşer).

## Yetişkinlerde;

- Sürekli yorgunluk hissi vardır, halsizlik oluşur, iş gücü azalır.
- Hastalıklar daha sık görülür.

## Beslenme Önerileri:

- Tüm besin gruplarının diyetinizde yer alması önemlidir.
- Eğer vejeteryansanız, bu durumu doktorunuza iletmeniz ve birlikte buna uygun bir diyet programı uygulamanız anemiden korunmak için gereklidir.
- Demir emilimi özellikle süt gibi gıdalarla birlikte alındığında azalır. İdeal olarak sabah hafif bir kahvaltıdan 1 saat sonra alınmalıdır.
- Aç karnına demir ilacı alınması, bazı mide-barsak yakınmalarına neden olabilir. Kabızlık, dışkı renginin koyulaşması söz konusu olabilir. İlacı kesmeden önce doktorunuza bu yakınmalarınızı iletmeniz önemlidir. Size uygun olan bir başka ilaç ile bu şikayetler ortaya çıkmadan tedaviye devam etmek mümkündür.
- Gebelik boyunca günlük ortalama demir ihtiyacınız 4 mg'dır. Ağızdan alınan tüm demir kana geçmez, büyük bir kısmı dışkı ile atılır. Bu nedenle ağızdan alınması gereken elementer demir miktarı 60 mg'dır.

**KENDİNİZDE BU HASTALIĞIN OLDUĞUNU DÜŞÜNÜYORSANIZ MUTLAKA DOKTORUNUZA DANIŞINIZ.**



**Uz.Dr. İlknur Altaylı Ener**  
Nöroloji Uzmanı

## **Parkinson, Alzheimer ve Nörodegeneratif** Hastalıkların tedavisinde ve önlenmesinde **GLUTATYON**

# Glutatyon Nedir? Ne İşe Yarar?

Sağlıklı yaş almak hepimizin en büyük isteği. Günümüzde gerek, maruz kaldığımız ve kaçamadığımız çevresel faktörler, toksinler, mikroplar, kanser yapıcı maddeler, biriken ve atılmayan serbest radikaller nedeni ile, gerekse yaşla birlikte düşen savunma sistemimiz, hücrelerimizde meydana gelen işlev bozuklukları,degenerasyonlar bizi başta Bunama, Parkinson, Kanser, Kalp Damar hastalıkları, hızlı yaşlanma olmak üzere birçok hastalığa açık hale getirir. Sağlam bir vücut tüm bu etkenleri zararsız hale getirecek savunma mekanizması ile donatılmıştır. Bu savunma mekanizmalarının zarar görmesi ile hastalıklar başlar. Bizim, maruz kaldığımız toksinlerden, tükettiğimiz katkı maddeli, hormonlu, GDO' lu besinlerden, evimizde kullandığımız deterjanlar,etrafımızı kuşatan manyetik alanlar, kullandığımız cep telefonlarından, baz istasyonları, hava kirliliği, petrol ürünleri gibi modernizmin hayatımıza kattığı bir çok etkenden kaçmamız olanaksız... Bu durumda günümüz insanının her gün vücuduna birçok serbest radikal oluşumu için davetiye çıkarılmakta . Bu hastalıklara yol açan serbest radikallerin vücuttan atılması ise günümüzde giderek artan **GLUTATYON** gereksinimine yol açmaktadır.

Yaşlılığı başlatan, hücrelerimizde biriken serbest radikallerdir. Serbest radikal vücudumuzda ne kadar az olursa o kadar hastalısız ve geç yaşlanırsınız. Vücudumuzda serbest radikalleri yok eden en güçlü madde **GLUTATYONDUR**. Normalde vücudumuz her gün 10 gr glutatyon sentezlediği halde hem yaşla birlikte hem de maruz kaldığımız çevresel faktörler dolayısı ile bu miktar azalmakta ve hastalıklara, yaşlanmaya karşı açık hale gelmekteyiz. insanların hastalıklardan korunması ve sağlıklı bir yaşam sürmesi için gerekli olan vücuttaki en önemli moleküllerden birisidir glutatyon. Sistein, glisin ve glutamin aminoasitlerinden oluşur. Glutatyon bizi kanser, kalp- damar hastalıkları, yaşlanma, bunama (Alzheimer demans), Parkinson gibi birçok kronik, dejeneratif hastalıktan korur.

Vücutta üretilen glutatyon, mitokondri dediğimiz hücreye enerji sağlayan yapıların işlevini yerine getirmesinde önemlidir. Kanserleşme ve yaşlanma

süreçlerinde hasarlanan mitokondrilerin payı büyüktür. Biriken toksinlerin( serbest radikallerin) hücreden atılmasında ve mitokondrilerin normal işlevlerinin yerine getirebilmesinde glutatyon gereklidir ve sağlıklı bir vücut elde etmek, hastalıkları önlemek, yaşlanmanın etkilerinden korunmak, performansı artırmak, bağıışıklığı artırmak, kanser oluşumunu önlemek ve enflamasyonun kontrolü için vücutta glutatyon düzeylerini yüksek tutmak gerekmektedir.

### **GLUTATYON HANGİ HASTALIKLARDA VE DURUMLARDA KULLANILIR?**

**1) Parkinson** hastalığı'nda (Parkinson hastalığının semptomlarını azaltır. Parkinson hastalığı titreme ve katılık, yavaşlama semptomları ile giden beyindeki hareket merkezinde hücrelerin dejenerasyonu ve kaybı ile giden bir hastalıktır. Yapılan çalışmalar ile beyinde dopamin salgılayan substantia nigradaki hücrelerde glutatyon seviyeleri düşük

bulunmuş. Ayrıca glutatyon eksikliği durumlarında ise Parkinson hastalığı gelişmesi riski fazla bulunmuştur.. ayrıca Amerika ve Avrupa merkezli birçok çalışmada glutatyon tedavisinin Parkinson bulguları ve semptomlarında belirgin düzelmeye neden olduğu belirtilmiştir.)

**2) Alzheimer Hastalığı'nda** (hem hastalık ta hem korunmada kullanılmak-tadır.)

**3) Multipl Skleroz ve Diğer Nörodegeneratif Hastalıklarda**

**4) Uyku Apnesinde**

**5) Corona Virüs Enfeksiyonundan Korunmada ve Enfeksiyon Sonrası Gelişen Nörolojik Komplikasyonlarından Korunma ve Azaltmada** (Beyin sisi, kronik yorgunluk, beyin damar hastalıkları ve davranış değişiklikleri, uyku bozuklukları gibi uzun dönem etkilerin tedavisi ve korunmasında

**6) Karaciğer Yağlanmasında**

**7) Otoimmün Yani Romatizmal Hastalıklarda** (Romatoid artrit, çölyak hastalığı, lupus gibi...)

**8) Oksidatif Stresin Etkin Olduğu Durumlardan Korunmada** (diabet, kanser ve her tür romatizmal, dejeneratif hastalık oluşumunu engellemede)

**9) Bağımsızlık Sistemini Güçlendirmede, Enfeksiyon Hastalıklarından Korunmada**

**10) Kronik Yorgunluk Sendromunda**

**11) Fibromiyalji**

**12) Cilt Kalitesini Artırmada ve Cilt Hastalıklarında**

### GLUTATYON EKSİKLİĞİ NEDEN OLUR?

Glutasyon, insan vücudu için kronik hastalıkların ve kronik hastalıkların semptomlarını azaltabilen çok önemli bir antioksidandır. Peki glutasyon eksikliği neden olur? Vücuttaki glutasyon içeriğindeki azalma iç veya çevresel faktörlere bağlı olabilir.

### İÇ FAKTÖRLER;

- Yaşlandıkça vücutta üretilen glutasyon miktarı her yıl belirgin oranda azalır.

- Vücutumuzda bağımsızlık, DNA onarımı, oksidatif stresten korunma gibi gereksinimlerin arttığı durumlar

- Her gün maruz kaldığımız TOKSİK ve ZARARLI maddeler gibi dış faktörlerin vücuttan uzaklaştırılması gereksinimi glutasyon ihtiyacını artırır. Bu toksik maddelerden bazıları şunlardır. Asetaminofen (parasetamol), aseton, çözücüler, ağır metaller (civa, diş dolguları, aşılar, dövmeler, kurşun kadmiyum vb) akaryakıt ve yan ürünleri, yapay tatlandırıcı aspartam, ev temizlik ürünleri (deterjanlar, yumuşatıcılar, oda kokuları beyazlatıcılar vb) sentetik gıda boyaları, mutfak malzemeleri (teflon tavalar, plastik saklama kapları, karton ambalajların iç kaplamaları vb) klorlu su, UV radyasyon, elektromanyetik alanlar, alkol, sigara dumanı, mangal dumanı, fotokopi ve printer toner mürekkepleri, endüstriyel atıklar,

- Diğer dış faktör olarak **Yetersiz Beslenme** de glutasyon sentezinde gerekli kofaktörler olan vitamin ve minerallerin eksikliği sonucunda glutasyon sentezi yetersiz kalır, başka antioksidanların yetersizliği de

glutasyonun aşırı harcanmasına neden olur.

-Kronik stres, depresyon,

-Vücutumuzdaki melatonin miktarını azaltan gece fazla ışığa maruz kalma, cep telefonu, tablet, başucu lambaları.

- Ayrıca 20 yaşından itibaren vücutta glutasyon üretimi her yıl ortalama %15 azalır.

Peki biz vücudumuzun yaşlanma ve hastalıklara karşı primer savunmasında rol alan glutasyonu nasıl artırabiliriz;

beslenmemizde soğan, sarımsak, brokoli, lahanagiller, su teresi, karnabahar, radika, şalgama bol miktarda yer verebiliriz (ama tabii ki temiz ve hormonsuz bir şekilde ise)

NAC glutasyon üretimini uyaran bir destek tir.

Folat, vitamin B6 ve B12 desteği alabiliriz

Melatonin hormonu

Magnezyum, selenyum ve çinko desteği

C ve E vitaminleri içeren besinleri tüketebiliriz.

### INTRAVENÖZ GLUTATYON NEDEN UYGULAMALİYİZ?

Glutasyonun ağızdan alınması, hücrelere geçmesi ve vücutta etkin olması için yeterli olmamaktadır. Glutasyonun vücuda alınmasının ve aktif olarak kullanılmasının en başarılı yolu damar yoluyla vücuda alınmasıdır. Bu nedenle ihtiyaç halinde damardan yani IV uygulanması gerekmektedir. Etkileri 4-6 aya kadar devam eder.

Uygulama damar yoluyla ağrısız bir şekilde 10-15 dk. kadar sürer.

Haftada bir kez olmak üzere toplamda 5 kez uygulanır.

İhtiyaç halinde zaman kısıtlaması olmadan tekrarlanabilir. Ya da ayda 1 idame tedavisi yapılabilir. Glutasyon tedavisi ömür boyu kullanılabilir.

**Kimlere uygulanamaz;** kanser tedavisi esnasında kemoterapi alınan dönemlerde, hamile ve emziren annelerde, küçük yaş çocuklarda.



**Uz.Dr. İlknur Altaylı Ener**  
Nöroloji Uzmanı

## GLUTATYON Bilinen En Güçlü Antioksidan !

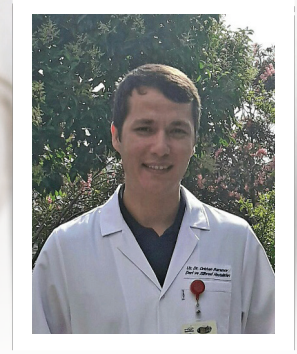
- Parkinson,
- Alzheimer,
- Kalp Rahatsızlıkları,
- Karaciğer Hastalıkları
- İltihaplı Hastalıklar,
- Astım,
- Kanser,
- Cilt Hastalıklarına Karşı Bağımsızlığınızı Güçlendirir.

RANDEVU TEL | WHATSAPP

+90 212 491 00 00

+90 533 150 17 32

or-ahayım  
ÖZEL BALAT HASTANESİ



**Uz. Dr. Orkhan Bairamov**  
Dermatoloji Uzmanı

## Son Dönem Uyuz Vakalarında Artışın Sebepleri

Uyuz *sarcoptes scabiei* denilen mikroskobik bir deri akarının neden olduğu bulaşıcı hastalıktır. Bu akar uzun süreli deri temasıyla, etkilenmiş kişilerin eşyalarını kullanmakla bulaşabilir. Akarlar derinin üst tabakalarında kendilerine silion denilen yuvalar oluşturur yumurtalarını, atıklarını oraya bırakır. Hem hareketi, hem atıklar sayesinde deride yanma, kaşıntı hissi meydana çıkar. Hastalar kaşındığı için deride açık yaralar oluşabilir ki, bu yaralar kaşıntıyı daha da alevlendirir. Uzun yıllar boyunca seyrek görülse de günümüzde bölgesel küresel göç atakları ve pandemi sürecinde evlerde birlikte zaman geçirme sıklığında artış ile uyuz tekrardan önemli bir konu haline gelmiştir.

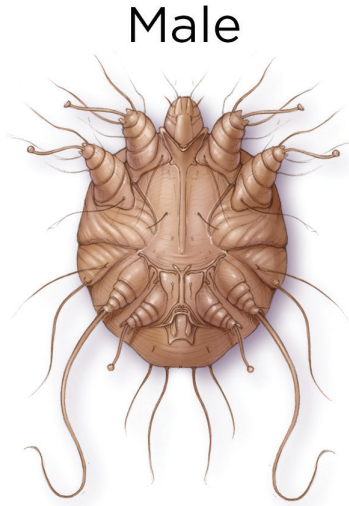
Akarlar el, parmak araları, dirsekler, karın, kasık neredeyse vücudumuzun her yerinde görülebilmektedir.

Uyuz tanısı çoğunlukla çıplak gözle konulabilmektedir. Tanıyı doğrulamak için birçok hastada dermatoskopi işlemi önemli rol oynar. Bu işlem akarların kendilerini, yuvalarını büyüterek gösterir. Bazen tanıyı doğrulamak için deriden örnek alınıp incelenebilir.

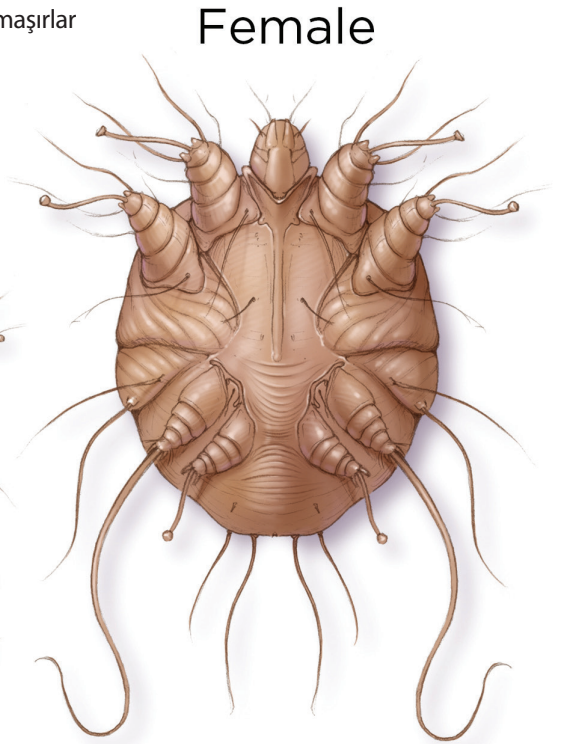
Uyuz tedavisinde şampuan, losyon, majistral karışımlar sıklıkla kullanılmaktadır. Bu ilaçlardan özellikle permetrin grubu

ilaçlara Türkiye’de belirgin direnç gelişmiştir. Majistral ilaçlardan kükürtlü ve katranlı karışımlar sıklıkla kullanılır. Hastalar yıkandıktan sonra kremi 3 gün sabah akşam tüm vücuda uygularlar. Dördüncü gün yıkanılır. Bu uygulamayı gerektiğinde birkaç hafta arayla bir kür daha uygulayabilirler. Ayrıca çamaşırlar

giysiler 60 derecede yıkanır ütülenir. Bazen tedaviye takiben kontakt dermatit, deri kuruluğu gelişebiliyor ki bunun içinde nemlendiriciler, steroidli kremler kullanılabilir.

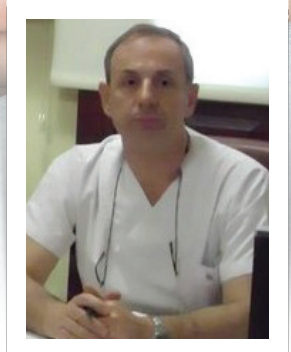


Male



Female

0.1 mm



Op. Dr. İsmet Karlık

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

## Histerektomi (Rahmin Alınması)

### Ameliyatı Hangi Durumlarda Yapılır ?

Histerektomi için en önde gelen neden rahimin myomlarıdır. Ameliyat kararı hastanın yaşı ile ilgili olarak değişir. Rahim myomları kadınlarda en sık karşılaşılan iyi huylu tümörlerdir ve bu yüzden histerektomilerin çok geniş bir bölümünden sorumludurlar. Myomlar için histerektomi uygulanması kararı genellikle anormal kanama, pelvik ağrı gibi şikayetlerin tedavi gerekliliğine dayanmaktadır.

Histerektomilerin yüzde 20'sinde neden hormonal nedenlere bağlı düzensiz kanamalardır. Bu tür hastalarda ilaç tedavisi etkili olmazsa veya hasta ilaç tedavisini kabullenemezse ameliyat düşünülür.

Histerektominin gerekliliklerinden diğer bir neden, kronik kasık ağrıları, rahim sarkması, kanser öncesi belirtilerdir; rahimden kaynaklandığı düşünülen kronik kasık ağrıları, rahim ağzında görülen kanser öncüsü lezyonlar, rahimin sarkması hastalarında histerektomi yapılabilir.

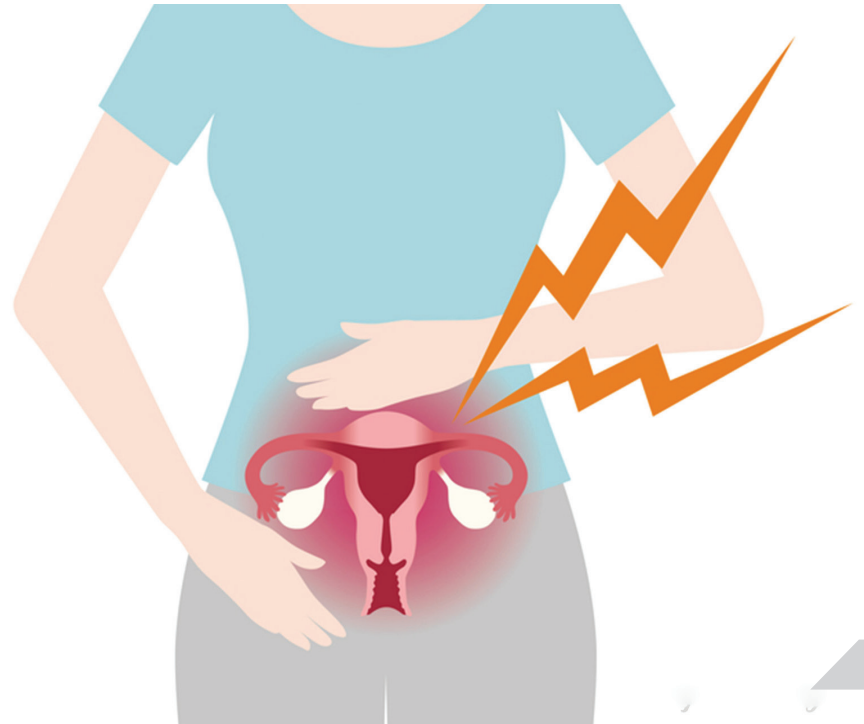
Doğum komplikasyonları: acil histerektomiler daha çok doğumla ilgili komplikasyonlarda uygulanır. Doğum sonrası rahim kanamasının durdurulamaması (atoni), tamir edilemeyen rahim yırtıkları, bebeğin eşinin-plasentanın ayrılmaması gibi sorunlarda gerekli olabilir.

Ayrıca; endometriozis/adenomyozis (rahim içinde bulunması gereken zarın rahim dışında/ rahmin kas tabakasında bulunması), rahim ve yumurtalık kanseri, iyi huylu yumurtalık tümörlerinde histerektomi yapılabilir.

#### **Histerektomi ameliyatı geçiren hastalar nelere dikkat etmelidirler?**

İlk ve ikinci hafta çok yorucu aktivitelerden kaçınmalı ve aktivite seviyesini yavaş yavaş arttırmalıdır.

Histerektomi sonrası kadın adet göremez. Histerektomi sadece rahmin çıkarılmasıdır. Birlikte yumurtalıklar çıkarılmadığı takdirde adet görülmediği halde menopoza ait belirti ve komplikasyonlar oluşmaz yani adet görmese de menopoza girmiş sayılmaz. Şayet birlikte yumurtalıklar da çıkarılmış ise operasyon sonrası cerrahi menopoz tablosu gelişir ve hormon tedavisi başlanabilir.



# Boyun Fıtığı Gençler Arasında Giderek Artıyor

Akıllı telefon kullanım süresi arttıkça, başı öne eğerek telefona bakma süresindeki uzama da sağlık sorunları açısından alarm veriyor. Daha fazla genç insan boyun problemleri ile kliniğimize başvurmaya başladı. Gün içinde başı öne eğerek uzun süreler telefona bakmak, boyunda mikro travmalara yol açarak, disk dejenerasyonları ve boyun fıtığı gibi mekanik problemleri de beraberinde getiriyor. Şöyle ki; başın normal dururken omurgaya bindirdiği yük ortalama 5 kilo iken, öne eğdiğimizde bu yük 20-27 kilolara çıkıyor. Süre uzadıkça da boyunla ilgili şikayetler baş edilemez hale geliyor.



Eskiden masa başı çalışan bankacılar, memurlar ve beyaz yaka çalışanlarında görülen boyun problemlerinin, öğrenciler ve gençler arasında görünme sıklığının artması endişe verici boyutlara ulaştı. Özellikle sırt ve boyunda görülen miyofasiyel ağrılar, buna halk arasında kulunç da deniyor, basit fizik tedavi yöntemleri, dinlenme ve egzersizlerle

tedavi edilirken, bu dejenerasyon, problem arttıkça boyun fıtığı sorununa dönüşerek daha komplike bir hal alıyor.

Boyun fıtığı, bel fıtığı gibi omurga problemlerinde en etkili tedavi ergonomi ve koruma eğitimidir. Omurgayı nasıl kullanacağımızı iyi bilirsek onu nasıl daha uzun yıllar sakatlanmadan ve fonksiyonel olarak tutmayı başarabileceğimizi biliriz. Bu yüzden daha ilköğretim düzeyinde bile çocukların omurga taramaları yapılmalı, belli aralıklarla ergonomi eğitimi verilmelidir. İş yerlerinde çalışanlar; oturan, ayakta çalışan ve ayakta yük taşıyanlar olarak guruplara ayrılarak ergonomi eğitimlerine tabi tutulmalı ve işyerleri çalışanların sağlığını koruyacak şekilde düzenlenmelidir. Örneğin masa boyları, bilgisayar yükseklikleri, sandalye seçimleri buna göre uyarlanmalıdır.

Boyun bölgesi problemlerinde özellikle omuz kuşağı kasları, sırt kasları güçlendirilmeli, kısalan pektorel kaslar gerilmeli ve böylece dik duruş korunmalıdır. Aynı şekilde bel problemleri için kalça kuşağı kasları güçlendirilmeli, hamstring ve aşil kasları gerilmelidir. Bel ağrılarında ayakkabı seçiminin bile etkili olduğu unutulmamalıdır. Boynu korumak için telefon kullanım süreleri kontrol altına alınmalı, sosyal medya platformlarında ve telefon oyunları gibi uygulamalarda çok zaman geçirilmemeli ve aralıklı süreler uygulanmalıdır. Telefonu mümkün mertebe göz hizasına yükseltmek alışkanlık

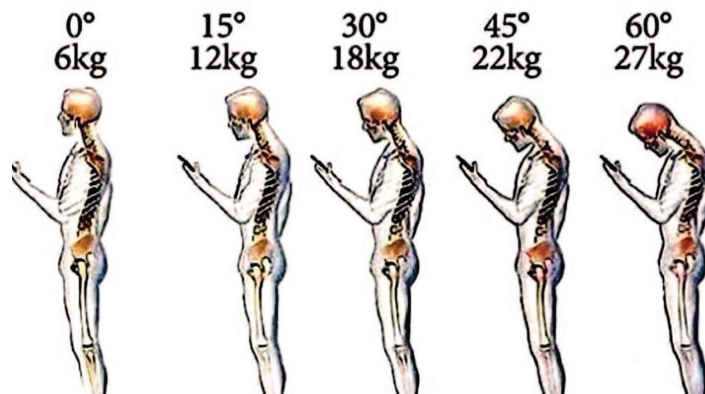


**Uz. Fzt. Hayrettin Horoz**  
Uzman Fizyoterapist

olarak geliştirilmelidir.

Boyun ağrıları istirahatte devam edip basit ağrı kesicilerle azalmıyorsa bir hekime görünmek gerekebilir. Hekimin teşhisi ve önerileri doğrultusunda fizyoterapist desteği almak oldukça önemlidir. Fizyoterapist size yukarıda saydığımız koruyucu eğitimler verme konusunda yardımcı olmak bir yana, ağrıyla baş etme yöntemleri ve ağrı tedavisi konusunda destek olacaktır. Fizik tedavi uygulamalarında derin ısıtıcılar, yüzeysel ısıtıcılar ve elektriksel akımların yanı sıra manuel terapi ve egzersiz tedavisi konusunda fizyoterapistler, lisans eğitimi almış sağlık profesyonelleridir. Dolayısıyla geleneksel yöntemlerle, kulaktan dolma eğitimsiz kişilere omurga sağlığını teslim etmeniz ne kadar doğru olacaktır, taktirinize sunulur.

Sonuç olarak, günümüz pandemi koşullarında iyice sporsuz, egzersizsiz, fiziksel aktivitesiz kalan gençler maalesef sanal ortamlarda daha çok vakit geçirmekte ve omurgaları negatif etkilenmektedir. Bu bağlamda gençleri daha çok egzersize, spora yönlendirmek hem hükümetlerin, hem de toplumun gelecek nesillerin sağlığı açısından boynunun borcudur.





## Görüş ve Düşünceleriniz

Hastanenize fitik şikayeti için başvurduğum. İlk andan itibaren yoğun bir ilgi ve sevgi gördüm. Başta doktorum genel cerrah Op. Dr. İlker bey ve ameliyat ekibine, hastane Başhekiminiz Op. Dr. Tunç bey'e ve değerli ekibine sonsuz teşekkür ederim.

Hastanemiz diyorum zira kendimi evimde hissettim çok iyiyim, çok sıhhatliyim, sonsuz teşekkürler.

### A. K.

Kıymetli Balat Hastanesi; Geçirmiş olduğum iki ameliyat için Sayın Dr. Yıldıray Deveci'ye ve Op. Dr. Cem Atalay'a çok teşekkür ederim. Hemşirelerin yakın ilgisi özellikle Nazmiye ve Hamide hemşirelere, hastabakıcı Hatice hanıma çok teşekkür ederim. İyi ki varsınız.

### N. G.

Nöroloji Uzmanı Dr. İlknur Altaylı Ener'e, Birsen ve Filiz hemşire olmak üzere tüm ekibe sonsuz teşekkür ederiz. İlknur Hocam iyi ki varsınız.

### S. G.

Kıymetli Balat Hastanesi; Doktorum beyin cerrahisi uzmanı Op. Dr. Bülent Karakaya layıkıyla işini yapan güler yüzlü bir doktor. Tavsiye üzerine geldik çok memnun kaldık. Başta doktorumuz olmak üzere tüm çalışanlara çok teşekkür ederiz. Sağlıklı günlerde görüşmek üzere

### N. S.

4 yaşındaki oğlumuz Çınar'ımızın geniz eti ve kulak tüpü ameliyatı yapıldı bugün öncelikle kulak burun boğaz uzmanı Op. Dr. Sinan Oduncu'ya sonrasında tüm Balat Hastanesi ekibine sonsuz teşekkür ederiz. Gerçekten insanı evinde gibi hissettiren ekibiniz ve her konuda destek olan cevap veren hekimlerinize harikasınız. Sonsuz teşekkürler her şey için, sevgiler...

### P. Ö.

Sezeryan doğumumuzu planlayan ve yöneten öncelikle Op. Dr. Mehmet Aygün'e ve ekibine sonsuz teşekkür ediyoruz. Daha önce iki kez ciddi operasyon geçirdiğimiz

bu özel hastaneden çok mutlu ve memnun ayrılıyoruz. Hemşireler ve diğer çalışanların sabrı ve güler yüzleri için minnettarız.

### H. Ö.

Kıymetli Balat Hastanesi; Hastanenize eşimin çok şiddetli ve ağır seyreden safra kesesi iltihabı ile geldik. Eşimin mitral kapağındaki sorun ve kan sulandırıcı ilaç kullanması bu süreyi bir hayli uzattı ve doktorlarımızı yordu ama onların olağanüstü gayreti ve çabalarıyla kötü günler geride kaldı. Bize bu süreçte canı gönülden yardımcı olan genel cerrah Op. Dr. İlker Özdemir hocamıza ayrıca Op. Dr. Yıldıray hocamıza ve Uz. Dr. Özkan Bey'e minnettarız. Böyle doktorlara sahip olduğumuz için kendimizi çok şanslı hissettik. Melek hemşirelerimiz bize her konuda yardımcı oldular, çok başarılılar. Sizleri çok sevdi. Sevgiler.

### N. B.

Anneme gösterdikleri ilgi, alaka ve harika bakım için hepimize tek tek teşekkür etmek isterim. Başta iç hastalıkları uzmanı Uz. Dr. Sadi Rüştü Vural ve tüm hemşirelere, muhasebe departmanına gösterdiğiniz yakın ilgi ve alaka için çok teşekkür ederim.

### F. B.

Ameliyatımı gerçekleştiren Üroloji uzmanı Op. Dr. Cem Atalay'a çok teşekkürler. Hemşireler ve hastabakıcılar gayet ilgili ve yardımcı. Gece hemşiresi Yasemin hanım'a, hasta bakıcı Hayri bey'e özellikle teşekkürlerimi sunarım.

### G. M.

Özel Balat Hastanesinde bu sabah eşim akıllı lens için göz ameliyatı oldu. Dr. İlker Yalçın bu süreçte bizi çok rahatlatmış ve verdiği bilgilerle hem rahatladık hem de karar aşamasında çok etkili oldu. Göz koordinatörü Adem bey ve Edibe hanım'da bizi hiç yalnız bırakmadılar güler yüzlü ve her konuda son derece yardımcı oldular. Herşey için çok teşekkürler. Sevgilerimizle,

### C. Ö.

Ablamın ameliyatını gerçekleştiren ortopedi uzmanı Op. Dr. Nikola Azar'a ve asistanı Öznur hanım'a ve tüm hemşire, hastabakıcılara çok teşekkür ederiz.

### S. A.

Öncelikle sevgili doktorum Op. Dr. Meltem Özben'e sonsuz teşekkür ediyorum. Sevgili doktorum her sorunumla bizzat ilgilendi iyi ki tercihimizi Op. Dr. Meltem hanımdan yana kullanmışım. Verdiğiniz hizmetten çok memnun kaldık. Gerek personeliniz, gerek hemşireleriniz çok ilgiliydi doğum gibi önemli bir süreçte insan kendini güvende hissetmek istiyor. Fazlasıyla beklentimin üstünde ilgi gördük. Herşey için çok teşekkür ederiz. Meltem hocam özellikle size çok teşekkür ederiz, beni güzel kızıma kavuşturdu.

### D. A.

Değerli Balat Hastanesi Yönetimi, doktorları, sağlık ekibi ve tüm personeline, Annemizi safra kesesi ağrısı ile hastanenize getirdiğimizde hızlıca muayenemizi ve tetkiklerimizi yaparak teşhisi koyan iç hastalıkları Uz. Dr. Sadi Rüştü Vural hocamıza ve tedavi takibini, ameliyatını ve iyileşme sürecini takip eden genel cerrah Op. Dr. Yıldıray Deveci hocamıza gösterdikleri ilgi, samimiyet ve yardımlarından dolayı sonsuz teşekkür ederiz. Üç sene önce de hastanenizde tedavi gören eşim taburcu olduğunda da aynı duyguları, samimiyeti hissetmiştik. Bizi her zaman evimizde gibi hissettiriyorsunuz. Ailemizin her bireyi hastanenizi tercih ediyor ve tüm tanıdıklarımıza da düşünmeden tavsiye ediyoruz. Ayrıca pandemi sürecinde gösterdiğiniz özen içinde, Op. Dr. Yıldıray hocamızın annemizin rahatsızlığını çizmelerle detaylı bir şekilde anlatarak tedavisi hakkında detaylı bilgi verdiği ve Uz. Dr. Sadi hocamızın ilgi, alaka ve desteği için Hamide hanım ve diğer hemşirelerimizin emekleri için çok çok teşekkür ederiz. Sevgilerimizle...

### E. A.







## Kitap Önerisi

### KALEM FIRÇA VE NEŞTER

**Yazar: Aaron Baruch / Yayınevi: Gözlem Gazetecilik**

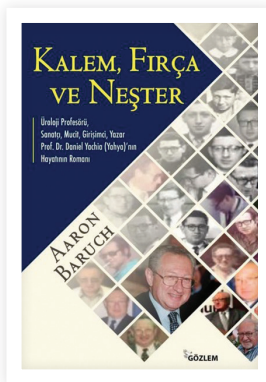
Dünyaca ünlü Üroloji Profesörü, Sanatçı, Mucit, Girişimci, Yazar Daniel Yachia (Yahya)'nın 'hayatının romanı'...

Bu kitap, hayallerinden ödün vermeyen, muhteşem başarılarının ve başarısızlıklarının ardından tekrar ve tekrar baştan başlayabilen, azmi başarıya dönüştürebilen sanatçı, doktor, mucit ve girişimci, adına ameliyat teknikleri olan ve dünya çapında pek çok patent sahibi Profesör Doktor Daniel Yachia'nın (Yahya) kendi ağzından anlattığı, filmlere konu olacak kadar ilginç gerçek hayat hikâyesi, şimdinin ve geleceğin gençlerine armağan ettiği bir pusuladır.

"Kalem Fırça ve Neşter" Kasım ayının başında Gözlem Yayıncılık'ta satışa sunuldu. Dünyaca ünlü Üroloji Doktoru, Sanatçı, Mucit, Girişimci, Yazar Prof. Dr. Daniel Yachia (Yahya)'nın, filmlere konu olacak kadar ilginç -tabiri caizse- 'hayatının romanı'. Aaron Baruch'un akıcı bir üslupla kaleme aldığı roman tadındaki bu biyografi, 'kahramanımızın' büyükanne ve büyükbabalarının ilginç yaşam öykülerinden önemli tarihi kesitlerle başlıyor. Yazar, aile öykülerini aktarırken o dönemde dünyada ve ülkemizdeki siyasi, toplumsal iklimi de birlikte işliyor.

Prof. Yachia, Tıp Fakültesi'nden mezun olduktan sonra 23 Ağustos 1969 günü, 30 yaşındayken göç ettiği İsrail'de üroloji profesörü oldu, 66 yaşında emekli olana kadar hekimlik yaptı.

Dünyanın tanıdığı bir doktor, pek çok ameliyat tekniği, tıp aletleri ve gereçlerinin mucidi, çok sayıda patent sahibi bir yaratıcı, tıp kitapları yazarı, gazeteci, eşyle birlikte ödüllü bir sanatçı, hayallerini hakikate çeviren bir girişimci olan Prof. Yachia bugün 82 yaşında ve halen aktif; yaratıcı fikirlerini gerçekleştirmek için yoğun bir tempoda çalışmakta...



## 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 - Yardımseverler 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 karşıtı 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 - Büyüklü değnek - Eskiden pabuçların altına çakılan ve tabanın geç yıpranmasını sağlayan top başlı çivilerden her biri 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 işitmek 7. İkleme gerek 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 plaj giysisi - Kısa olmayan - Bir uzvumuz

## Müzik Önerisi



### BEST OF DEAN MARTIN

Onun yıldızı yaklaşık 35 yıl boyunca sadece müzik sahnelerini değil, televizyon ve sinemayı da aydınlattı. Kendine has vokal tekniğiyle adeta mırıldanarak seslendirdiği şarkılar tüm dünyaya yayıldı. 'Cool'un Kralı' lakabıyla tanınan sanatçı aynı zamanda 'The Rat Pack' olarak bilinen ve Amerikan eğlence endüstrisini uzun yıllar derinden etkileyen bir grubun da üyesiydi. Martin, oldukça karizmatik görüntüsü eşliğinde seslendirdiği Volare, That's Amore ve Sway gibi unutulmaz şarkılarıyla hayranlarının kalbindeki yerini korumaya devam ediyor.

Best of Dean Martin Plak - Parça Listesi

- |                                    |                                 |                                     |
|------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| 1. That's Amore                    | 8. Dream A Little Dream Of Me   | 15. Arrivederci Roma                |
| 2. Memories Are Made Of This       | 9. What A Difference A Day Made | 16. The Man Who Plays The Mandolino |
| 3. Sparklin' Eyes                  | 10. Besame Mucho                | 17. On An Evening In Roma           |
| 4. Sway                            | 11. V olare                     |                                     |
| 5. Ritorna Me                      | 12. Magic Is The Moonlight      |                                     |
| 6. Kiss                            | 13. Amor                        |                                     |
| 7. The Whole World Smiles With You | 14. In Napoli                   |                                     |