



Başkanın Mesajı

atlatılmak için büyük önem taşımaktadır. Yaratılan hiçbir şey sebepsiz olmadığından, kış mevsiminin sebze meyvesi vücudumuzun ihtiyaçlarını karşılayacak vitamin ve mineralleri içermektedir. Yeterli ve dengeli beslenme hayatımızın her döneminde çok önemlidir. Kış mevsiminde terlemenin azaltılmasıyla beraber vücudun su isteği de azalmaktadır. Bu mevsimde genelde içimizi ısıtacak sıcak içecekleri tercih ederiz. Bu noktada günde en az 8 bardak su tüketilmeli, yanında ıhlamur, adaçayı gibi bitki çayları tercih edilmelidir.

Hayvansal kaynaklı yağlar yerine sıvı yağları, kahvaltılarda ekmeğin üzerine tereyağı, kaymak sürmek yerine omega 3 açısından zengin cevizi tercih edin. Mevsimin meyve ve sebzelerinden tüketin. Haftada 2-3 kez balık tüketin. Somon, ton balığı, uskumru gibi yağlı balıklar omega 3 açısından zengin balıklardır. Yumurta, kırmızı et, tavuk da omega 3 içermektedir ancak kolesterol içeriklerinden dolayı bazı hastalıklarda sınırlı tüketilmesi gerekebilir. Şeker ihtiyacını öncelikle meyve sebzelerden karşılayın. Süt, yoğurt, size tokluk verecek gruptur. Yoğurdun tok tutucu

ve kilo vermeye yardımcı etkisi vardır. Yüksek miktarda kalsiyum ve fosfor içermektedir. Bazı B grubu vitaminleri de içermektedir. Kışın güneşten daha az faydalanabildiğimiz için diş ve kemik yapımızın gelişimi ve mineral ihtiyacının karşılanması için kışın düzenli süt ve yoğurt tüketimi önemlidir. Tahıl grubu yani ekmeğe, baklagiller, bulgur, kepekli makarna; yüksek lif içeriği sebebiyle uzun süre tok kalmanızda faydalı olacaktır. Beyaz ekmeğe yerine tahıllı ekmeğe gruplarını, pirinç yerine bulgur veya kepekli makarnayı tercih edin. Bu önemli bilgilerden sonra sizlere hastanemiz hakkında açıklamalar yapmak isterim. Çalışan tüm arkadaşlarım, başta başhekim ve hemşire hizmetleri koordinatörü olmak üzere tıbbi ve idari kadro olarak, güler yüzleriyle hastanemize güç katmaktadır.

İlkemiz insana yatırım ve insana saygı. Sağlıkla kalın, Sevgiyle kalın, Hoşçakalın...

Saygılarımla
Yaşar Abuaf
Başkan

Sevgili Okurlar,

Her mevsimin kendine göre güzellikleri var elbette.

Ancak yine de kış mevsiminde inaktif olan viral ve bakteriyel enfeksiyonlar ortam sıcaklığının düşmesiyle beraber vücudumuzda harekete geçmektedir. Salgın şeklinde yayılan bu hastalıkların bireylerin üzerindeki belirtileri aynı olsa da hastalığı geçirme şiddetleri farklıdır. Bu noktada bağışıklık sisteminin güçlü olması ve beslenmenin bağışıklık sistemi üzerindeki etkileri hastalığı en hafif şiddette



Op. Dr. İlker Yalçın yönetiminde göz kliniğimizde göz tomografisi, göz anjiosu, görme alanı, topografi, optik biyometri uygulamaları yapılmaktadır.



Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. Aytac Akbaşak hastanemizde çalışmaya başladı.

Or-Ahayim'den Yenilikler



Or-Ahayim Hastanesi
facebook ve twitter'da

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



Bilgi ve Randevu : **0 212 491 00 00**

Uz. Dr. Sadi Rüştü Vural
İç Hastalıkları Uzmanı

Kış hastalıklarından akut bronşit ve zatürre

Akut bronşit

Genellikle üst solunum yolu enfeksiyonunun ardından gelişen bronşit, bronşların iltihaplanması sonucu ortaya çıkıyor. Akut bronşite genellikle influenza gibi bronşlara yerleşen virüsler neden oluyor. Soğuk algınlığı ve grip geçiren kişilerin bronşite daha yatkın olduğu belirtiliyor. Öte yandan, uzun süre kapalı ortamlarda kalanlar ve havalandırması olmayan yerlerde çalışanlar da risk grubunu oluşturuyorlar. Ayrıca beden dirençleri daha düşük olduğu için sigara içen kişiler de daha kolay bronşit oluyorlar ve tedaviye daha zor yanıt veriyorlar.

Nasıl bulaşıyor?

Akut bronşitte virüs ya solunum yoluyla ya da hasta kişiyle el sıkışma gibi yakın temasta bulaşıyor.

Belirtileri:

Kuru öksürük bronşitin tipik belirtisini oluşturuyor. Özellikle geceleri yoğunlaşan öksürük bazen günlerce sürebiliyor. Bronş içinde yerleşmiş bulunan hücreler yeterli sıvı alınıp ıslatılmadığı takdirde balgam gelişiyor. Halsizlik ve göğüs ağrıları yine sık

görülen belirtilerin başında yer alıyor. Bronşitte mutlaka yüksek ateş olması gerekiyor. Akut bronşit ile zatürre de aynı yakınmalara yol açabiliyor. Dolayısıyla yüksek ateşiniz varsa, kendinizi halsiz hissediyorsanız ve öksürüğünüz de sürüyorsa ayırıcı tanı için bir doktora başvurmayı ihmal etmeyin.

Tedavisi: Bronşların tedavisinde antibiyotik kullanılmasına gerek duyulmuyor. Öksürük yakınmasına karşı öksürük kesici ilaçlar veriliyor. Ancak balgamla seyreden bronşitte genellikle antibiyotikten yararlanılıyor. Yüksek ateş ve ağrısı olan hastalarda tedaviye ağrı kesici ekleniyor. Su, ıhlamur çayı veya meyve suları gibi bol bol sıvı tüketilmesi de bronşların nemlenmesinde oldukça yarar sağlıyor. Akut bronşitin tedavisi ortalama 10 gün sürüyor. Ancak yorgunluk, sigara tüketimine devam etme, yetersiz beslenme ve tedavi olmama hastalığın ilerleyerek akciğer iltihabına dönüşmesine yol açıyor. Bu nedenle hastanın mutlaka tedavi olması ve vücudunun yeniden direncine kavuşması için mutlaka bir hafta dinlenmesi gerekiyor.

Nasıl korunmalı?

- Hava kirliliğinin yoğun olduğu günlerde mümkün olduğunca sokağa çıkmayın
- Kapalı ve iyi havalandırılmayan ortamlardan uzak durun.
- Bronşite yakalanmış kişilerle yakın temas kurmaktan kaçının.
- Sigara tüketmeyin, içilen mekanlarda da bulunmayın.
- Elinizi sık sık sabunlu suyla yıkayın.

Zatürre

Kış mevsiminde daha sık görülen zatürre, bakteri



ya da virüslerin yol açtığı ciddi bir akciğer enfeksiyonu olarak nitelendiriliyor. Günümüzde gelişen tanı ve tedavi yöntemlerine rağmen zatürre hala en sık ölüme neden olan hastalıklardan birini oluşturuyor. Zatürre her yaşta görülmekle birlikte bebek, küçük çocuklar ve ileri yaşta bireyleri daha çok etkiliyor. Tüm zatürre olgularının yarısından pnömokok bakterisi sorumlu tutuluyor. Bu bakteriden oluşan zatürre özellikle ileri yaşta bireylerde, bağışıklık sistemini bozan herhangi bir hastalığı olanlarda, diyabet, böbrek veya karaciğer sirozundan yakınarlarda ölümle sonuçlanabilecek tablolara neden olabiliyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün verileri, dünyada her yıl bin kişiden 10 – 15'inin zatürre'ye yakalandığını ortaya koyuyor. Sağlık Bakanlığı'nın istatistiklerine göre de ülkemizde her yıl 90 bin zatürre vakası görülüyor ve 2500 kişi hayatını kaybediyor. Ancak uzmanlar Türkiye için gerçek rakamın çok daha yükseklerde seyrettiğini ve her yıl yaklaşık 500 bin kişinin zatürre'ye yakalandığı belirtiyor. Yine Sağlık Bakanlığı'nın verilerine göre, ülkemizde 1 – 4 yaş arasındaki çocuklarda en sık görülen ölüm nedeninin yüzde 22'sini bu hastalık oluşturuyor.

Belirtileri:

Belirtiler genellikle üst solunum yolları enfeksiyonunun ardından ani olarak başlıyor. Yüksek ateş, üşüme - titreme, öksürük, balgam, nefes alırken batır tarzda göğüs ağrısı, nefes darlığı, iştahsızlık gibi yakınmalar hastayı yatağa düşürüyor. Ancak hastalık sinsi bir şekilde ilerleyebilir; kuru inatçı bir öksürüğe karşılık göğüs ağrısı,



nefes darlığı ve balgam gibi diğer belirtilere rastlanmayabiliyor. Pek çok hastada da baş ve eklem ağrıları, deri döküntüleri kusma ve ishal gibi akciğer dışı organlara ait yakınmalar gelişebiliyor.

Nasıl bulaşıyor?

Pnömonoklar hasta kişiyle yakın temas sonucu bulaşıyor. Bakteriler tek başına veya damlacıklar içinde solunum yoluyla vücuda giriyorlar.

Tedavisi:

Zatürree mutlaka antibiyotikle tedavi edilmesi gereken bir hastalık. Günümüzde hemen her bakteriye karşı etkili antibiyotikler mevcut. Tedavide önemli olan antibiyotiğin doğru seçilmesi, yeterli doz ve sürede kullanılması. Ancak pnömonokların gün geçtikte penisilin ve başka antibiyotiklere karşı direnç kazanmaları tedavide sorun yaratabiliyor. Gribin aksine zatürree de yüksek ateşin düşmesi bir haftayı bulabiliyor. Zatürree hastasının ateşi düştükten sonra da antibiyotik tedavisine doktorun önerdiği süre devam etmesi gerekiyor. Tedavide ayrıca öksürüğü hafifleten, ateş düşüren, balgamı sulandıran ve çıkarılmasını kolaylaştıran ilaçlardan da yararlanılıyor. Yatak istirahati vücut direncinin yeniden kazanılmasında önemli rol oynuyor. Zatürree'nin tedavi süresi 1-3 hafta sürüyor.

Nasıl korunmalı?

- Pek çok bakteri ve virüs yol açtığı için zatürree'den kesin olarak önleyecek bir korunmak yöntemi mevcut değil. Zatürree'yi önlemenin tek yol ise aşı yaptırmak. Bu amaçla uygulanan iki tür aşı mevcut;

bu bunlardan biri grip aşısı diğeri ise pnömonok aşısı. Grip aşısının her yıl yinelenmesi gerekirken, pnömonok aşısı ile 5 yıl boyunca süren bağışıklık elde ediliyor. Özellikle kalp, akciğer, kan, böbrek ve diyabet hastaları, dalağı alınmış kişiler, 65 yaşın üzerindeki gibi yüksek risk taşıyan kişilerin mutlaka zatürree aşısı yaptırmaları öneriliyor. Uzmanlar hamilelere ve 2 yaş altındaki çocuklara zatürree aşısının yapılmasının doğru olmadığını belirtiyorlar.

Kışın genel tedbirler...



Bol C vitamini alın; C vitamini içeren meyve ve sebzeleri tüketin. Mevsimine uygun giyinin. Bol ılık sıvı gıdalar tüketin. İstirahat edin. Bu sayede hem daha kısa zamanda iyileşirsiniz hem de hastalığın çevreye yayılmasının önüne geçersiniz.

Grip veya soğuk algınlığının hapşırma yoluyla damlacık eneksiyonları aracılığı ile bulaşmasının önüne geçmek için kalabalık ortamlardan uzak durmaya çalışın.

Hapşırırken kullandığınız mendilleri tekrar kullanmayın.

El hijyenine dikkat edin, ellerinizi bol sabunlu suyla yıkayın.

Grip aşısı olun.

Soğuk hava kalbe ekstrasdan yük bindirir. Kalp hastalığı ya da yüksek tansiyonunuz varsa doktorunuza danışmadan soğuk havada dışarıda ağır işler yapmayın. Eğer iş görmeniz gerekiyorsa iyi giyinin ve yavaş hareket edin. Unutmayın ki vücudunuz ısını korumak için zaten gereğinden fazla çalışmaktadır, yükünü bir de siz artırmayın.

Güneş yüzünü giderek daha ender gösteriyor. Günlük kısıyor. Yağmur ve kar yaklaşıyor. İnsan vücudunda da doğadakin benzer bir yorgunluk görülüyor, depresif hal hakim olabiliyor. Mevsim değişiklikleri insanların psikolojilerini etkiliyor. Ruhumuzun yanında vücutlarımızda da bazı değişiklikler başlıyor. Günlük enerji, vitamin ve mineral gereksiniminde artış oluyor.

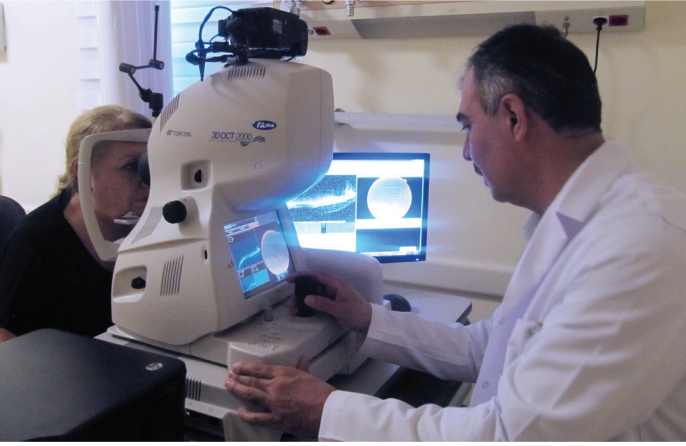
Mevsimsel değişikliklere bağlı enfeksiyonlardan korunmak, vücut direncini artırmak ve doğru beslenmek denince akla ilk olarak vitaminler geliyor. Vitaminler, pek çok önemli işlevi ve koruyucu özelliği olan, vücut tarafından üretilmediği için dışarıdan takviye edilmesi gereken maddeler. Dengeli beslenme vücut ısını korumanıza yardımcı olur. Isı kaybını artıracığından alkollü içki kullanmayın. Bunun yerine sıcak içecekler için ve sağlığınız açısından bir engel yoksa içine şeker koyun. Spor yapmakta vücut direncini artırır. Düzenli spor yapın.



Op. Dr. İlker Yalçın
Göz Hastalıkları Uzmanı

Multifocal lensler

Lens teknolojisi son yirmi yılda oldukça geliştirilmiştir. Hatta bu alanda yeni bir sanayi doğmuştur.Yapıları ve tasarımları oldukça değişken yüzlerce göz içi lensi (Gil – kontak lenslerle) karıştırmamak gerekir.Kontak lensler gözün dışına takılır ve tamamen farklı maddelerden üretilir. En son geliştirilen lensler ise multifocal adı



verilen çok odaklı kırıcılığa sahip lenslerdir. Bunların standart lenslerden farkı aynı zamanda hem uzak görmeyi hem de yakın görmeyi sağlamalarıdır.Zira eski tip lensler tek parçadan oluşmakta idi ve hasta "0" numara yapıldığında yakın mesafe (50 cm) için bir ilave gözlük ihtiyacı doğuyordu. Eğer -3.00 numara yapılırsa hasta yakını gözlüksüz okuyabiliyor ama uzak için gözlük ihtiyacı doğuyordu.Multifocal lensler hem uzağı hem de yakını gözlük ihtiyacı olmadan görebilmeyi sağlayabilmektedir. Bu lensle kataraktı olmayan kırma kusuru olan hastalarda da (yüksek miyoplar , hipermetroplar ,astigmat ve presbiyoplar) refraktif amaçlı da kullanılmaktadır. Özellikle 40 yaş üzeri ve lazer için uygun olmayan hastalarda yeni bir alternatif oluşturmuşlardır. Göz içine takılmaları oldukça kolaydır ve standart katarakt cerrahisinden farkı yoktur.

Yeni Göz Cihazlarımız

OCT (Göz Tomografisi):

Gözün tomografisini çeken bu cihaz retina kısmının 7 ayrı tabakasını da çekerek bize sonuçlarını veriyor. Alzheimer, MS hastalıklarının erken teşhisinde kullanılan

en önemli cihazlardan bir tanesidir. Öyle ki; bu hastalıkların belirtileri henüz ortaya çıkmadan göz arkasına yapılan testlerle bu hastalıkların teşhisi konulabilmekte. Ayrıca göz tansiyonu dahil 23 adet hastalığın da teşhisinde güvenle kullanılan bir cihazdır.

FFA (Göz Anjiosu):

Başta şeker hastalığı olmak üzere göz damarlarını etkileyen bütün hastalıkların teşhis ve tedavilerinde (beşçet,damar tıkanıklığı) aktif olarak kullanılan cihazdır.

Görme Alanı:

Göz tansiyonunun teşhis ve takibinde kullanılan bu sistemle; kullanılan göz tansiyonu ilaçlarının tedaviye cevap verip vermediğini anlamada ve uygun tedavi stratejisi belirlemede kullanılır. Pek çok nörolojik hastalıkta ve hipofiz tümörlerinin



göz sinirlerine etkisini anlamada kullanılırken bunun yanında beyin kanaması geçirmiş kişilerde kanamanın görmeyi olumsuz olarak etkileyip etkilemediği kolayca anlaşılabilir.

Topografi :

Korneanın yapısını anlamamızda kullanılan bu cihaz kontakt lens kullanacak hastaların ve lazer tedavisi ile gözlüklerinden kurtulmak isteyen hastaların bu tedavilere uygun olup olmadıkları hakkında bilgiler verir. Ayrıca günümüzün sinsi hastalıklarından biri olan keratokonus hastalığının teşhisinde kullanılmaktadır.

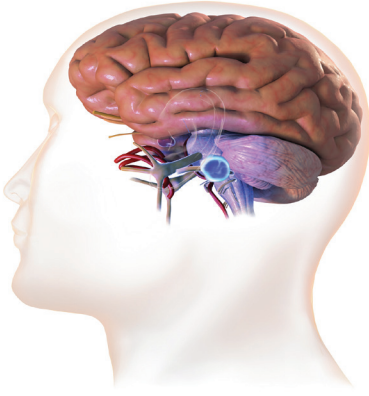
Optik biyometri:

Göz içi merceği takılacak hastalarda el değmeden hastaya ameliyat sırasında kullanılacak merceğin hesaplamasını yapan ve bu doğrultuda en kesin ve güvenilir sonuçları veren bir cihazdır.



Doç. Dr. Çetin Evliyaoğlu
Beyin Cerrahisi Uzmanı

Günümüzde beyin tümörlerine daha sık rastlanıyor.



Teknolojik gelişmeler, olumsuz çevre şartları, radyasyon ve GDO'lu gıdalar nedeniyle günümüzde beyin tümörlerinin görülme sıklığı maalesef arttı, doğal beslenerek beyin tümörü riski azaltılabilir. Beyin tümörlerini beyin dokusunun içinde ya da dışında beyne baskı yapan tümörler şeklinde sınıflandırabiliriz bunlar beyin dokusunun içinden, beyin zarından ya da kafatasının iç kısmından gelişebilmektedir. Hastanın nörolojik ve göz muayenesinin ardından

merkezleri etkilemesine göre de özel bulgular verir. Tümör, konuşma merkezine yakın bir yerde ise hastanın konuşması bozulur. Görme merkezine yakın ise, hastanın görmesi bozulur.

Beyin tümörleri çeşitli yaş gruplarına ve cinsiyete göre değişebilir. Küçük yaş gruplarında, orta yaş grubunda ve ileri yaş grubunda görülen tümörler birbirinden farklılıklar gösterir. Günümüzde beyin tümörlerinin tanısını daha kolay bir şekilde koymaya başladık. Görüntüleme tekniklerimiz sayesinde artık tümörleri başlangıç düzeyinde bile teşhis edebiliyoruz. Beyin tümörlerinin cinsine göre hastada izlenecek tedavi değişiklik gösteriyor, vakaları onkologlarla birlikte değerlendiriyoruz. Eğer tümör ameliyat gerektiriyorsa, ameliyatı gerçekleştiriyoruz daha sonra radyoloji onkolojisi devreye giriyor. Tümörün tamamen beyindeki yerleşim yerine bağlı olarak izlenecek yol değişiyor.



Tümörler, genetik ve çevresel faktörlere bağlı oluyor. Genetik özellikler üzerinde bir oynama yapamıyoruz ama çevresel faktörleri aza indirerek bu hastalıktan korunmak mümkün. Bunlar, sigara kullanmamak, doğal besinleri tercih etmek, spor yapmak gibi önlemleri içeriyor. Hastalığa yakalanmamak için doğal beslenmeliyiz. Özellikle doğal yiyecekler, spor kısacası doğadan kopmadan yaşamak hastalığa yakalanma riskini azaltıyor. Tümörün tekrarlama olasılığı da yüksektir. Tekrarlama riski tümörün cinsine göre değişir. İyi huylu tümörlerde tekrarlama düşükken, kötü huylu tümörlerde cerrahi radyoterapi, kemoterapiye rağmen tekrarlama olasılığı çok yüksektir. Ağır kötü huylu tümörlerde tekrarlama görüyoruz. Biz sadece yaşam kalitesini biraz daha arttırmak ya da süreyi biraz daha arttırmak için elimizden geleni yapıyoruz.

mr, tomografi, eeg gibi tetkiklerle tanısı konulur. Hastaların genel olarak baş ağrısı, bulantı, kusma, nörolojik bulgular, elini ayağını tutamaması, dikkatsizlik, yorgunluk, halsizlik gibi şikayetlerle gelirler. Tümörün beyinde bulunduğu bölgeye göre, şikayetler de değişir. Genel bulgular baş ağrısı, bulantı, kusma gibi kafa içi basıncını arttıran bulgulardır. Tümör, beyindeki bulunduğu



Op. Dr. Cem Atalay
Üroloji Uzmanı

İdrar yolu enfeksiyonlarının tedavisi

İdrar yolu enfeksiyonunun nedenleri



Bakteriler:

İdrar yolu enfeksiyonu genellikle sindirim sisteminde mevcut olan bakterilere bağlı olarak gelişir. Şayet bu bakteriler idrarı dışarı atmaya sağlayan üretraya kadar ulaşırsa enfeksiyon kaçınılmaz olabilir.

Böbrek taşları:

İdrar yollarında tıkanma meydana geldiği zaman idrar yolu enfeksiyonu açığa çıkabilir. İdrar yolu tıkanmasının en önemli nedenlerinden biri böbrek taşlarıdır. Oluşan böbrek taşları bakterilerin çoğalacağı bir alan oluşturmuş olabilir.

Kabızlık:

Düzenli aralıklarla tuvalete çıkmak, idrarı tutmamak ve mesaneyi tam olarak boşaltmak idrar yolu enfeksiyonunu önlemek için önemli bir ayrıntıdır. İdrarın düzenli atılımı sağlanırsa idrar yolu daha temiz kalır. Fakat bazı durumlarda idrar düzeni bozulabilir. Özellikle kabızlık enfeksiyon için tetikleyici bir faktördür.

Mesanenin tamamen boşalmaması:

Şayet mesane tamamen boşaltılamıyorsa ve idrar mesanede çok fazla kalıyorsa bu sorun enfeksiyona yol açan bakterilerin artmasını sağlayabilir.

Genital hijyen:

Tuvalet temizliğine gerektiği kadar özen göstermemek enfeksiyon riskini artırır. Aynı zamanda genital temizlik tuvalet dışında da çok önemlidir. Pamuklu çamaşır kullanmak, kullanılan pedin sık sık değiştirilmesi idrar yolu enfeksiyonunu önlemek adına yararlı olacaktır.

İdrar Yolu Enfeksiyonunda Tanı:

İdrar yolu enfeksiyonuna tanı koymak oldukça kolaydır. Uygulanacak laboratuvar testleri ve idrar kültürü tanı için çoğu zaman yeterli olur. İdrar tahlilinde çoğu zaman lökosit ve bakteri görülmesi doğaldır. Tanı için önemli olan idrarın kirlenmemesidir. Tanı için ilk gelen idrar boşa akıtılmalı, daha sonra ufak bir miktarı idrar kabına alınmalıdır. Bu tip idrarlara "orta akım" idrar adı verilir. Antibiyogram ve kültür testinin amacı enfeksiyon ve bakterinin türünü tespit etmektir. Dolayısıyla kullanılacak antibiyotiğe karar verilir. İnatçı enfeksiyonlarda öncelikli olarak altta yatan neden tespit edilmeli, idrar akım ölçümleri alınmalı, sisteskopi ve ilaçlı böbrek filmi uygulanmalıdır.



İdrar Yolu Enfeksiyonu Tedavisi:

İdrar yolu enfeksiyonu tedavisinde antibiyotik tedavisi ile hastaların %80'inde iyileşme sağlanabilir. Bazı vakalarda kültüre ihtiyaç duymadan ya da kültür sonucuna göre farklı türlerden antibiyotik reçete edilebilir. Ağrıyı hafifletmek için spazm çözücü ve ağrı kesici ilaçlar reçete edilir. Bol sıvı tüketilerek mekanik hijyen sağlanır ve tedavinin başarı oranı artırılabilir. Üst idrar yolu enfeksiyonu vakalarında hasta hastaneye yatırılarak antibiyotik tedavisi uygulanır. Nükseden enfeksiyon problemlerinde ilk olarak altta yatan sorunun çözümü için cerrahi gerekebilir. Kasık bölgesinde hakim olan ağrı için sıcak su torbasından yararlanılabilir. Uygulanan sıcak su torbası ile idrarın daha ağrısız bir şekilde dışarı atılması sağlanabilir.



Prof. Dr. Aytaç Akbaşak
Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı

Boyun ağrıları

Boynunuzun hassas yapısı ağrıyı davet eden bir unsur; boyna inanılmaz bir hareket yeteneği veren dokular artrit denilen hastalıktan, boyun fıtıklarından, travmalardan kolaylıkla etkilenir ve sonuç boyun ağrısıdır. Ateş ve baş ağrısı ile birlikte görülen, beyin zarlarının iltihabının neden olduğu menenjit hastalığında ve bazı beyin kanamalarında da boyun ağrısı mevcuttur. Boyun ağrısı ile birlikte boynunuzda sertleşme olur ve çene ucunu göğsünüze kadar yaklaştıramaz duruma gelerseniz derhal bu konu ile ilgili bir doktora başvurmanız gerekir.

Boyun Ağrısının Nedenleri

Adale spazmı:

Boyun adalelerinin fazla yorulması, örneğin uzun süre araba kullanmak, adale spazmına yol açar. Boyun adaleleri, özellikle ensedekiler, yorulur ve spazma neden olur. Adalelerin sık olarak uzun süreli kullanımı kronik boyun ağrısının yerleşmesine neden olur. Yatarak okumak ya da dişleri sıkarak çok basit hareketler bile boyun ağrısına neden olabilir.

Artrit:

Vücuttaki diğer eklemler gibi boyun eklemleri de yaş arttıkça bozulabilir.

Disk hastalıkları:

Siz yaşlandıkça omurlar arasında yastık görevi yapan disk suyunu kaybeder, aralıklar daralır ve sinirler sıkışır. Bazen de fıtıklaşarak ciddi problemlere neden olur.



Yaralanma:

Trafik kazalarında arkadan çarpmalar boynun ani öne ve arkaya gidip gelmesine neden olarak dokuların aşırı gerilmelerine neden olur. Bu durum ciddi boyun ağrılarına, hatta bazen kırıklara neden olur.

Korunma Yolları:

Boyun ağrılarının çoğunluğu duruş bozukluklarından kaynaklanır. Amaç başı omurganın üzerinde, tam ortada tutmaktır, böylelikle yer çekimi başınızı destekler. Aksi



arasına sıkıştırarak kullanmayın.

Sık hareket edin:

Sık sık omuz ve kollarınıza gerinme hareketi yaptırın.



halde boyun adaleleri başın ağırlığını taşımak zorunda kalır. Bazı basit önlemler günlük yaşamda yararlıdır:

Sık ara verin:

Uzun süre araç kullanmak zorunda iseniz, ya da uzun süre bilgisayar kullanıyorsanız başınızı arkaya doğru tutmaya çalışın. Dişlerinizi sıkırmaktan kaçınin.

Masa, bilgisayar ve iskemlenizi ayarlayın:

Böylece ekran göz seviyenizde olur. Dizler kalçadan hafifçe yüksek olmalıdır. Koltuğunuzda kol dayama yerleri olsun.

Telefon kullanımına özen gösterin:

Telefonu hiçbir zaman boyun ve kulak

Boyun kaidesini güçlendirin:

Omuz, göğüs ve sırt kaslarını güçlendirecek egzersiz hareketlerini doktorunuzdan öğrenin. Bu adalelerin güçlü olması boyun ağrılarını azaltır.

Yüz üstü yatmaktan kaçınin:

Bu pozisyon boyun adalelerinde gerginliğe neden olur. Yastığının boynunuzun normal eğimini sağlayacak tarzda olmasına dikkat edin.



Hastalarımızın görüş ve düşünceleri

Hastanenizde kaldığım süre içinde beni sağlığıma kavuşturan doktorlarınıza , hemşirelerinize ve bana her zaman sıcak davranan personelinize sonsuz teşekkürler. Çok iyi bir hastane olduğunu biliyordum çok daha iyi olmuş. Teşekkür Ederim.

S.B.

30.10.2014 Perşembe günü hastanenizde safra kesesinde taş ameliyatı olmak üzere yatış yaptım. Hastanenize geldiğimiz günden itibaren başta ameliyat eden doktorumuz genel cerrah Op.Dr.Yıldıray Deveci bey ve tüm personelin göstermiş olduğu yakın ilgiden dolayı çok teşekkür ederim. Ayrıca emeği geçen tüm personelinize çok teşekkür ederim.

C.D.

Hastaneye geldiğimiz günden itibaren başta beni ameliyat eden ortopedi doktorumuz Cüneyt Mirzanlı bey ve tüm personele göstermiş olduğu yakın ilgiden dolayı teşekkür ederim. Verilen hizmet , hijyenik ortam , yediğimiz yemeklerden çok memnun kaldık. İyi ki bu hastanede ameliyatımı ve iyileşme sürecimi geçirdiğimi için çok memnunum. Tüm Balat Hastanesi ailesine teşekkür ederim. Saygılarımla ,

Z.B.

Doktorum Sayın Cem Atalay bey ve tüm hastane çalışanlarından görmüş olduğum yakın ilgiden dolayı teşekkür ederim. Kaldığım süre içinde hiçbir sıkıntı yaşamadım. Teşekkürler...

Not : Yemekler ve serviste çok iyi

N.G.

Sevgili doktorumuz Yıldıray Bey'e çok teşekkür ederiz. Ayrıca hastanenizin güler yüzlü tüm ekibine yanımızda oldukları için teşekkürü bir borç biliriz.

V.P.

Sevgili Doktorum "Meltem Özben" hayatımda tanıdığım en iyi doktorsunuz. Tecrübeleriniz ve güler yüzünüz bizi çok memnun bıraktı. Beni çok rahat hissettirdiniz. Size ve ekibinize sonsuz teşekkür ederim. Ayrıca Or-Ahayım kusursuz hastane ödülü almalı . Doktorundan aşçısına kadar her şey mükemmeldi. Bizleri Ayaz Tuğra' mıza kavuşturduğunuz için tekrar teşekkür ederiz. Sevgi ve Saygılarımla ,

G.Ailesi

70 seneden beri cesaret edemediğim ameliyatımı Dr.Yıldıray Genç sayesinde bir çırpıda oluverdim. Doktorum ve hastanenizdeki sevgi dolu bakım sayesinde yeniden doğmuş gibiyim. Hayallerim gerçek oldu. Güler yüzlü , temiz ve titiz bakımınız sonucu , moral huzur ve sağlıklı olarak yuvama döneceğim. Başta bana oğul sıcaklığında ilgi ve alaka gösteren Dr.Yıldıray Bey , daha sonra tüm hastane çalışanlarına teşekkürü borç bilirim. Elinize Sağlık ...

T.B.

Karaaslan Ailesi olarak hastanenizde üç torun sahibi olarak dede oldum , artı sünnetlerini de burada yaptırдық. Şimdide eşimin ameliyatını burada yaptırđım. Hastanenizin en alt kademesinden en üst kademesine kadar ayrı ayrı teşekkür ederim. Dr.Yıldıray bey ve ekibine ayrıca çok teşekkür ederim.

B.K.



Balat Or-Ahayım Hastanesi Vakfı

adına sahibi

Dr. Tunç Çelebi

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Saadet Kandur

www.orahayim.com

Yönetim Yeri

Balat Or-Ahayım 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. Şti.

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-Ahayım 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.