

۵۰۰۰۰ ریال

نفر۱

زندگی سالم Healthy Life

www.zendegisalem.com

نشریه پزشکی - پیراپزشکی | سال دوازدهم | شماره مسلسل ۹۹ |
دوره جدید شماره ۷۷ | اردیبهشت ۹۷

فواید ورزش در
دوران بارداری،
یکی دو تانیست

تحمل دردیامصرف مسکن؟

سرفه های طولانی
باید بررسی شوند

پوستی بهاری
داشته باشیم

کم تحرکی و خطر بروز سکته مغزی

استفاده از روروئک؛ مفید یا مضر؟

بازی های کودکان را جدی بگیریم

Exclusive
Healthy
Life

لاغری صنعتی



شکم، پهلوی، پشت، بازو، ران

یکشنبه و سه شنبه: صبح ۹-۱۳ عصر ۱۶-۲۰

پنج شنبه: ۹-۱۵ بعد از ظهر

آدرس مطب: توحید میانی، کوچه شماره ۳۱ (داروخانه دی)

مجتمع پزشکی زیتون، طبقه ۵، واحد ۱۲

تلفن های مطب: ۳۶۲۹۵۶۶۲ - ۳۶۲۹۱۰۵۸

همراه مطب: ۰۹۹۰۱۱۸۰۰۸۷



دکتر فرانک جلالیان

Dr. Faranak Jalalian

رادیولوژی تخصصی دهان، فک و صورت

دارای برد تخصصی

عضو انجمن رادیولوژی دهان، فک و صورت ایران

مجهز به دستگاه های دیجیتال با کیفیت برتر و

حداقل تابش اشعه ایکس

پذیرش: شنبه تا پنجشنبه، صبح و عصر

آدرس: خیابان جی - جنب تالار آفتاب - مجتمع کیان

طبقه دوم تلفن تماس: ۳۵۲۵۱۸۱۰



Royal Arena

fitness & gym club

لذت ورزش در مکانی خاص



WWW.ROYALARENA.IR
INFO@ROYALARENA.IR



آدرس: اصفهان، بلوار ملت
هتل پارسیان کوثر

تلفن: ۰۳۱ ۳۶۲۸۸۸۴۵-۶

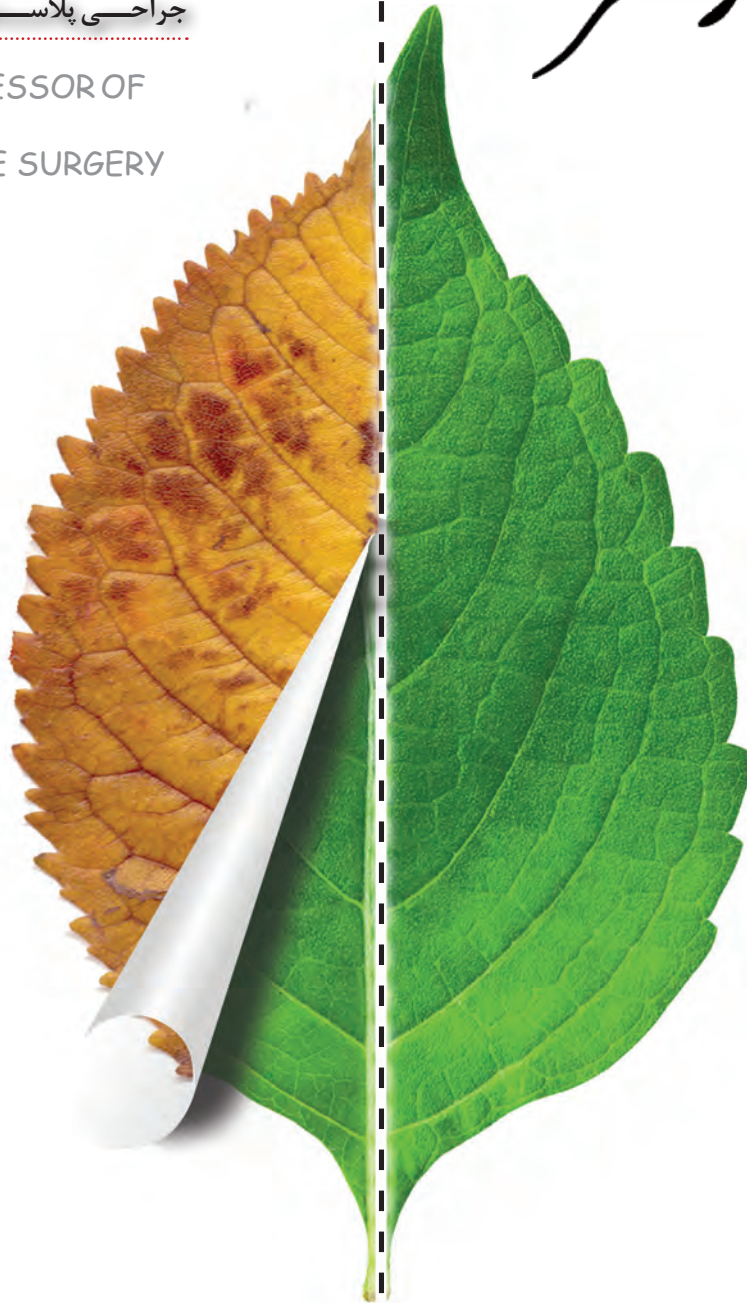


Hossein Abdali M.D

دکتر حسین ابدالی

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی فک و صورت
دارای فلوشیپ جراحی صورت و جمجمه از آمریکا
دانشیار و عضو هیئت علمی دانشگاه
عضو انجمن جراحان پلاستیک ایران و آمریکا
جراحی پلاستیک بینی، صورت، شکم و...

ASSOCIATE PROFESSOR OF
PLASTIC
& RECONSTRUCTIVE SURGERY



ابتدای چهارباغ بالا، مجتمع کوثر، فاز دوم، طبقه ۴،

واحد ۶۱۷

۳۶۲۰۵۰۵۰-۳۶۲۰۴۰۴۰

Email:abdali@med.mui.ac.ir



به مناسبت افتتاحیه مرکز لبخند توحید

تا عید نوروز، معاینه و مشاوره در خصوص اصلاح طرح لبخند با لامینیت های کامپوزیتی و سرامیکی و کلیه ی اعمال تخصصی دندانپزشکی ترمیمی و زیبایی به صورت رایگان انجام می گیرد.

Tohid smile
 Center

اصلاح طرح لبخند با لامینت های کامپوزیتی و سرامیکی بدون تراش دندانها

- درمان تغییر رنگ های دندان با انجام بلیچینگ (سفید کردن)
- بستن فضای بین دندانها و منظم نمودن دندانها
- جایگزینی دندانهای از دست رفته با ایمپلنت
- انواع روکش های PFM و تمام سرامیکی
- ترمیم (پر کردن) دندانهای به شدت تخریب شده
- درمان دندانهایی که بدشکل یا کوچکتر از حد طبیعی هستند

چهارراه پلیس. توحید میانی نبش کوچه 13 (بهار). ساختمان آریانا طبقه پنجم. واحد 23

031-3131 28 34 | 031-3131 28 35 | 0913 077 73 00

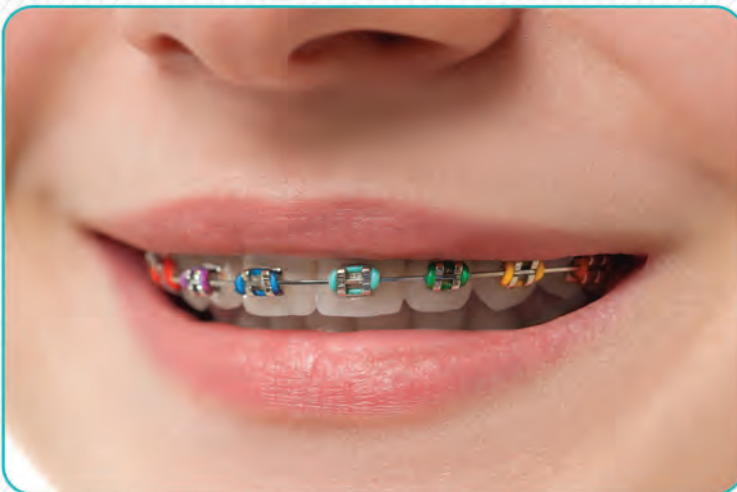
www.dratefat.com [@dratefat](https://www.instagram.com/dratefat)

متخصص ارتودنسی و ناهنجاریهای فک و صورت
 دارای بورس تخصصی / عضو هیأت علمی دانشگاه



Dr M.A.Naseri
 orthodontist

دکتر محمد علی ناصری



Tohid smile
 Center

چهارراه پلیس. توحید میانی. نبش کوچه 13 (بهار). ساختمان آریانا طبقه دوم. واحد 11

031-3131 38 44 | 031-3131 38 45 | 0913 021 13 13

www.dr.mohammadnaseri.com [@dr_m.a.naseri](https://www.instagram.com/dr_m.a.naseri)

معاینه رایگان به مناسبت افتتاحیه

- انجام کلیه درمانهای تخصصی ارتودنسی زیبایی
- درمانهای ارتودنسی برای جراحی فک
- درمان دندانهای رویش نیافته و نهفته
- ارتودنسی متحرک
- طراحی و اصلاح لبخند با توجه به تغییرات صورت در طی رشد
- ردیف کردن دندانهای نامنظم با آخرین متدهای روز دنیا برای تمام سنین
- درمانهای ارتودنسی با براکت های سرامیکی و سیستم های همرنگ دندان
- درمانهای ارتوپدی فکین برای اصلاح ناهنجاریهای فکین در دوران کودکی

دکتر الهه امیری

جراح و متخصص زنان،
لیزر ترمیمی و زیبایی زنان

همه چیز در مورد عمل لایبیا پلاستی

آیا لایبیا پلاستی درد دارد؟

خیر. لایبیا پلاستی بابتی حسی موضعی انجام می شود و کاملاً بدون درد است.

هزینه جراحی لایبیا پلاستی چقدر است؟

شما می توانید جهت گرفتن پاسخ سؤال خود از مشاوره رایگان بهره مند شوید. مشاوره به صورت حضوری در مطب به آدرس: خیابان آمادگاه، مجتمع پزشکی سپاهان ۲، طبقه ۴ همچنین می توانید به صورت تلفنی با شماره های ۳۲۳۱۹۸۳ و ۳۲۲۱۰۷۰۸ و ۳۲۲۰۷۹۴۶ تماس حاصل فرمائید.

در روز اول از کمپرس یخ هم استفاده می شود.

تا حدود پنج روز پس از عمل نیاز به استراحت دارید. جذب کامل بخیه ها دو هفته به طول می انجامد و بهتر است تا یک ماه رابطه جنسی نداشته باشید.

بعد از یک ماه می توانید روابط خود را از سر بگیرید و بدون شک نتیجه کار شما را شگفت زده خواهد کرد.

آیا لایبیا پلاستی باعث کم شدن لذت جنسی می شود؟

خیر. اعصاب جنسی زنانه در ناحیه کلیتورس قرار دارد، لایبیا پلاستی با این نواحی سرو کار ندارد و جراحی زیبایی روی لایبیاها انجام می شود و همین باعث بهبود روابط جنسی زوجین می شود.

آیا دختران باکره می توانند لایبیا پلاستی انجام دهند؟

بله، در لایبیا پلاستی فقط با قسمت بیرونی واژن کار داریم.

آیا لایبیا پلاستی نیاز به بیهوشی دارد؟

خیر. عمل جوان سازی واژن بابتی حسی موضعی همان ناحیه انجام می شود و این عمل هنگام جراحی کاملاً بدون درد است. درد بعد از جراحی هم با استفاده از مسکن قابل تحمل می شود.

بعد از عمل، چند روز استراحت نیاز است؟

دوره استراحت بعد از لایبیا پلاستی بصورت زیر است یک تا دو روز مصرف آنتی بیوتیک و مسکن داریم.

www.drelaheamiri.ir

جهت اطلاع از هزینه های عمل و گرفتن مشاوره به ربات مراجعه کنید
https://t.me/drelaheamiri_robot

<http://telegram.me/drelaheamiriii>
[Instagram/drelaheamiri](https://www.instagram.com/drelaheamiri)

آدرس: اصفهان، خیابان آمادگاه، مجتمع پزشکی سپاهان، ساختمان شماره ۲، واحد ۱۵
تلفن: ۳۲۲۱۰۷۰۸ (سه خط)

دکتر سلمان فلاح

بورد تخصصی طب فیزیکی و توانبخشی

دوره تکمیلی اینترنشنال درد
عضو انجمن جهانی طب فیزیکی و توانبخشی (ISPRM)
درمان های بدون جراحی درد های عضلانی، اسکلتی
مفاصل و دیسک های کمر گردن
نوار عصب و الکترومیوگرافی



برای کسب اطلاعات
بیشتر کد زیر را
شماره گیری فرمایید
*6655*1*913#

آدرس: اصفهان . خ حکیم نظامی . ابتدای محتشم کاشانی (دقیقی). ساختمان معین . طبقه چهارم
۰۹۳۰۳۹۷۰۰۲۰ - ۰۳۱۳۶۲۵۲۸۵۷
وبسایت: dr.salmanfallah drfallahclinic.ir



دکتر الهام فردین پور

متخصص زنان، زایمان و نازایی

- انجام اعمال جراحی زنان
- زایمان طبیعی و سزارین
- انجام اعمال زیبایی زنان
- انجام IUI و درمان نازایی



Dr. Elham
Fardin pour

شمس آبادی، چهارراه قصر
ساختمان قصر نور، طبقه ۳، واحد ۳۰۱
تلفن: ۳۲۲۴۱۷۵۲
همراه: ۰۹۳۸۶۸۰۶۸۶۹



۱۳۹۷

آسیاتک همراه شما در نوروز ۹۷



#هفت_سرویس_۹۷

سرویس ۳ ماهه، ۳۶ گیگ ۳۶,۰۰۰ تومان عیدانه



۱۵۴۴



asiatech.ir

آسیاتک

دکتر امین قاسمی



فوق تخصص آلرژی، آسم و بیماری‌های سیستم ایمنی

دارای بورس فوق تخصصی

عضوانجمن آسم و آلرژی ایران

عضوانجمن آسم و آلرژی اروپا

LISA HOLLO

آدرس: آمادگاه، ساختمان آزند، بلوک A، طبقه دوم، واحد ۲۰۲
پذیرش: عصرها به جز پنجشنبه‌ها ساعت ۱۵
تلفن: ۳۲۲۰۱۶۸۸

حتی پزشکان هم باید مراقب سلامتی خود باشند

زیر نظر اساتید دانشگاه و مربیان تحصیل کرده

طرف قرارداد با خانه پزشک

حرفش زندگی



مجموعه ورزشی - سلامتی

پالادیوم

آدرس: اصفهان، دروازه شیراز
ابتدای سعادت آباد، جنب ایران ایر

بانوان ۳۶۷۰ ۲۷۰۴

آقایان ۳۶۷۰ ۲۷۰۸

حرکات اصلاحی ۳۶۷۰ ۲۷۰۶

زندگ سالم

پزشکی، پیراپزشکی

صاحب امتیاز:

دکتر رضا محزونیه

مدیر مسئول:

دکتر رضا محزونیه

سر دبیر:

مرضیه ربیعی

رئیس شورای سیاست گذاری:

مهندس محمدحسین محزونیه

سرویس تحریریه:

دبیر تحریریه: لادن سلطانی

نویسندگان: لادن سلطانی، آیدا سپهری، کیمیا فرهنگ، مهناز

روشن، کیانا محمدی، آزاده محمدی، ندا زمانی، شیرین رحمانی، ناهید

جعفری، نگار دلیر

سرویس هنری:

مدیر هنری: سید مهدی رضوی

طراح و صفحه آرا: پژواک بهرامی، پگاه گودرزی

عکاس: محمد شریف

ویراستار: مریم ریاحی

همکاران بخش پزشکی مجله: دکتر محسن شریفی، دکتر مهران

رادی، دکتر عبدا... هادی، دکتر منصوره پژمان منش، دکتر نازیلا

کریمی، دکتر پویا دانشور، دکتر شاهرخ نوری، دکتر محمدرضا قرائتی،

دکتر هاشم زاده، دکتر فرشید علیزاده، دکتر بابائی، دکتر امیر سجادیه

خواجهی، دکتر محمدرضا دادخواه، دکتر محمدعلی نیلفروش زاده،

دکتر علیرضا مقتدری، دکتر حنیف اخوت، زهرا عارفیان، دکتر علیرضا

غزنوی، دکتر مجید کیوان فر، دکتر شهاب الدین طباطبائی، دکتر نیما

کوشاد، دکتر امیر محمد شاه کریمی، دکتر سید مسعود نبوی

دکتر حسین ابدالی (فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی) - دکتر

عندلیب (متخصص پوست، مو و زیبایی) - دکتر الهه امیری (متخصص زنان

و زایمان) - دکتر فرانک جلالیان (متخصص رادیولوژی دهان، فک و صورت)

- دکتر ابادری (لاغری به روش کرایولیپولیز) - دکتر مریم فروغی (متخصص

پوست، مو) - دکتر رامین قاسمی (فوق تخصص آلرژی، آسم) - دکتر مریم

ملکی (متخصص پوست، مو و زیبایی و لیزر) - دکتر فرهاد جالی - دکتر جعفر

پور قاسمیان (فوق تخصص طب فیزیکی و توانبخشی) - دکتر الهام فقیه ایمانی

(فوق تخصص غدد و متابولیسم) - دکتر رسول بحرینی (فوق تخصص

گوارش، کبد، آندوسکوپی) - دکتر محمد عاطفت (متخصص دندانپزشکی

ترمیمی و زیبایی) - دکتر محمدعلی ناصری (متخصص ارتودنسی و ناهنجاری

های فک و صورت) - دکتر علی غزل گو (جراح، دندانپزشک و متخصص درمان

ریشه) - دکتر محمدرضا فدایی (دندانپزشک و جراح) - دکتر سلمان فلاح (طب

فیزیکی و توانبخشی) - دکتر سعیده قریشی (دندانپزشکی کودکان و نوجوانان)

بازرگانی:

موسسه تبلیغاتی خورشید ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۶

۰۲۱-۸۸۰۱۹۱۳۹

مدیر بازاریابی: داود کیانی

گروه بازرگانی: محدثه آریافر، مریم مقصی، شکوه دهقان پور، الهام

اورک، زهرا السدی

دفتر:

تهران، بزرگراه جلال آل احمد، بین خیابان کارگر و اتوبان چمران،

کوی پروانه، پلاک ۲، واحد ۱

تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۱۹۱۳۹

فکس: ۰۲۱-۸۸۳۵۳۲۹۷

دفتر اصفهان:

میدان احمد آباد، ابتدای خیابان مفتاح، ساختمان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۹-۳۲۲۷۴۶۹۳

امور مشترکین: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۸

روابط عمومی: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۷۵۹

لینتوگرافی و چاپ: چاپ ۱۱۰ تلفن: ۰۳۱-۳۴۴۶۴۵۶۹

خانواده سالم



۱۴ بهترین راههای اصلاح عیوب انکساری
۱۶ کم تحرکی و خطر بروز سکنه مغزی
۲۲ تحمل درد یا مصرف مسکن؟

نسخه روز



۳۰ تاثیر نوع تغذیه بر باروری
۳۲ پوستی بهاری داشته باشیم

غنچه های زندگی



۴۸ علتیابی حالی وب تشدید کودکان
۵۰ استفاده از رورونک؛ مفید یا مضر؟
۵۴ بازی های کودکان را جدی بگیریم



Sms Center : 3000483020



info@zendegisalem.com



Instagram : zendegisalemag



Fax : 03132275050

سخن سردبیر

کنار هم باشیم نه نقطه مقابل هم

سیک درست زندگی در تأمین سلامت و نشاط افراد نقش اصلی را ایفا می کند. هر روز در صفحات سلامت سایت های مختلف خبری، خبرگزاری ها و روزنامه ها درباره شیوع بیماری های غیر واگیر مثل بیماری های قلبی، فشار خون، دیابت، بیماری های اسکلتی-عضلانی و حتی بیماری های روحی مطالب متنوع و آمار نگران کننده ای به چشم می خورد. طبق بررسی ها بسیاری از این بیماری ها به علت بی تحرکی و نداشتن تغذیه سالم و در یک کلام سبک نادرست زندگی به سراغ افراد می آیند. اینجاست که رسانه ها در قالب گزارش های میدانی، مصاحبه با پزشکان و اساتید دانشگاه و مقالات کارشناسان می توانند نقش مهمی در اطلاع رسانی به مردم ایفا کنند. برای داشتن جامعه ای سالم، شاداب و آگاه باید بین رسانه ها و مردم ارتباط قوی برقرار باشد که البته وجود اعتماد به رسانه ها می تواند به این پل ارتباطی استحکام بخشد.

البته در این مسیر، علاوه بر پزشکان و پرستاران، مسئولین و کارشناسان بخش بهداشت و درمان هم باید همراه رسانه ها باشند تا با انتشار مطالب علمی و به روز، دیگر فردی به نسخه های غیر علمی که در میهمانی ها توسط فامیل پیچیده می شود و حتی بعضاً می تواند خطرناک باشد، توجه نکند؛ بلکه برای دریافت اطلاعات دقیق جهت تأمین سلامت به سراغ رسانه های معتبر برود و در صورت ابتلا به بیماری با مراجعه به پزشک، مسیر درمان خود را طی کند. در یک کلام اگر رسانه ها و فعالان بخش بهداشت و درمان کنار هم باشند نه نقطه مقابل هم، رسیدن به هدف که همان اطلاع رسانی درست در جهت تأمین سلامت مردم است تحقق می یابد. در این راستا مجله زندگی سالم نیز در دور جدید فعالیت خود کمی با دیدی متفاوت نسبت به گذشته تصمیم دارد به بحث بهداشت و درمان به صورت تخصصی با مشورت و همراهی پزشکان، جراحان، کارشناسان و فعالان حوزه بهداشت و درمان دانشگاه های علوم پزشکی سراسر کشور بپردازد. امید است که این تیم بتواند این مسیر را بهتر از گذشته طی کند.

سرریز: مرصیه ربیعی



کد مطلب موردپسندان را به شماره زیر ارسال کنید تا یکی از برندگان اشتراک یکساله مجله زندگی سالم باشید.

info@zendegisalem.com

۳۰۰۰۴۸۳۰۲۰



ولادت
حضرت ولی عصر (عج)
کرامی باد

عیدِ ولادتِ امامِ علی

امام صادق علیہ السلام
خوشابہ حال پیروان قائم ما
آنها که به هنگام غیبت او چشم به راه
ظهورش هستند





فصل اول

خانواده سالم

healthy
family

بهترین راه‌های
اصلاح عیوب انکساری



به صفر
کم توجه نباشیم



ارتباط مستقیم چاقی
و ابتلا به پوکی استخوان



HealthyLife

77N01

در گفت و گو با دکتر نیما کوشا،
فلوشیپ تخصصی قرنیه عنوان شد:

بهترین راه‌های اصلاح عیوب انکساری

مهناز روشن | هنگامی که چشم ضعیف است یکی از ساده‌ترین راه‌ها استفاده از عینک است؛ اما برخی افراد یا دوست ندارند از عینک استفاده کنند یا اینکه به دلایلی عمل لیزیک انجام می‌دهند. در همین زمینه گفت و گویی ترتیب داده شده است با دکتر نیما کوشا، چشم‌پزشک و فلوشیپ تخصصی قرنیه که در ادامه می‌خوانید.

Healthy
Life



در نتیجه قدرت انکساری قرنیه به صورت دقیق تغییر داده می‌شود تا تصاویر به صورت شفاف روی شبکیه چشم فرد تشکیل شود. بد نیست به تاریخچه این اعمال اشاره کنم. اولین عمل‌ها با ایجاد برش روی قرنیه آغاز شد و طی سال‌ها پزشکان با تغییر در محل و اندازه و عمق برش‌ها در صدد بهبود نتایج عمل و کاهش عوارض آن بودند ولی هم چنان عدم ثبات دید، گرایش به عیب انکساری دوربینی و ایجاد نامنظمی در قرنیه پس از انجام برش‌ها دیده می‌شد. از حدود سال ۱۹۹۰ با پیدایش دستگاه‌های لیزر اگزایمر تحول عظیمی در اعمال جراحی عیوب انکساری رخ داد. در این

استفاده از لنزهای تماسی است که البته نیاز به مراقبت کامل و رعایت نکات بهداشتی جهت جلوگیری از آلوده شدن لنز و زخم قرنیه دارد.

آیا برای اصلاح عیوب انکساری، جراحی هم انجام می‌شود؟

به غیر از استفاده از عینک و لنز تماسی، می‌توانید با انجام یکی از عمل‌های اصلاح عیوب انکساری، دید مطلوب چشم خود را به دست آورید. در این جراحی‌ها با استفاده از لیزر انحنای ضخامت و

چه راه‌هایی برای اصلاح عیوب انکساری وجود دارد؟

اگر شما مبتلا به یکی از عیوب انکساری چشم (ضعیفی چشم) مانند نزدیک‌بینی، دوربینی یا آستیگماتیسم هستید اولین و ساده‌ترین راه برای حل این مشکل استفاده از عینک مناسب است. اما گاهی به دلیل عدم رضایت شخص، عدم تحمل عینک در شماره‌های بالا یا در تفاوت بالا بین شماره دو چشم، اشکالات استخوانی در صورت و بینی و جراحی اخیر بینی امکان یا تمایل به استفاده از عینک وجود ندارد. راه دوم اصلاح عیوب انکساری چشم

دیابت کنترل نشده کاندید مناسبی برای این عمل‌ها نیستند. دوران حاملگی و شیردهی، وجود بیماری‌های دیگر سیستم بینایی مانند آب‌مروارید، آب‌سیاه و تب‌خال چشمی هم از مواردی هستند که در آن‌ها انجام عمل جراحی عیب‌انکساری منع شده است.

❖ قبل از انجام عمل چه مراحل باید طی شود؟

کلیه افراد متقاضی انجام عمل می‌بایست معاینه کامل چشم‌پزشکی شامل ارزیابی دید و حدت بینایی، میزان و نوع عیب‌انکساری و فشار چشم و معاینه میکروسکوپی اجزا چشم را با دستگاه اسلیت انجام دهند. ارزیابی قرنیه با تصویربرداری از قرنیه توسط دستگاه‌های مخصوص انجام می‌شود و باید ضخامت کافی جهت انجام عمل روی قرنیه وجود داشته باشد. در صورت هرگونه شک به وجود قوز قرنیه از انجام عمل خودداری می‌گردد.

❖ درباره روش‌های انجام جراحی رفع عیوب انکساری توضیح دهید.

اعمال جراحی رفع عیوب انکساری به سه روش کلی انجام می‌شود:

۱. با ایجاد برش در قرنیه مانند عمل رادیال کراتوتومی که این روش به دلیل غیرقابل پیش‌بینی بودن نتایج و نوسانات میزان دید حتی در طی ساعات شبانه‌روز، سال‌هاست که کنار گذاشته شده است. در موارد محدود از این روش برای اصلاح آستیگماتیسم حین یا بعد از سایر عمل‌های جراحی چشم مانند آب‌مروارید و یا پیوند قرنیه استفاده می‌شود.

۲. اصلاح عیب انکساری به وسیله لیزر. این عمل به اشکال مختلف قابل انجام است:

■ در این روش سطحی‌ترین لایه قرنیه (اپی‌تلیوم) برداشته شده و سپس اشعه لیزر بر قرنیه تابانده شده تا شکل مناسب قرنیه جهت رفع عیب انکساری حاصل شود. یک لنز تماسی بانسجمان برای حدود یک هفته روی چشم قرار می‌گیرد تا لایه سطحی قرنیه مجدداً ترمیم شود.

■ Lasik: در این روش ابتدا یک فلپ نازک به کمک میکروکراتوم و یا لیزر فمتو از سطح قرنیه برداشته شده و پس از اعمال لیزر به سطح زیرین آن، فلپ مجدداً به جای اولیه خود بازگردانده می‌شود.

■ Lasek: در این روش سطحی‌ترین لایه قرنیه (اپی‌تلیوم) با کمک الکل و ابزار خاصی به نام ترفاین برداشته شده، سطح زیر آن لیزر شده و لایه سطحی مجدداً به جای اولیه خود بازگردانده می‌شود. یک لنز تماسی موقت بر روی سطح چشم قرار داده می‌شود.

۳. لنزهای داخل چشمی: در افرادی که به دلیل کم‌بودن ضخامت قرنیه و یا بالا بودن مقدار عیب انکساری قادر به انجام لیزیک یا PRK نمی‌باشیم، با استفاده از کاشت دائمی این لنزها در داخل چشم، عیب انکساری اصلاح می‌شود.

❖ کدام یک از روش‌های ذکر شده برای بیمار مناسب است؟

انتخاب اینکه کدام روش برای شما مناسب‌تر است به معاینات چشم شما، میزان عیب انکساری، ضخامت قرنیه و شغل شما بستگی دارد و در نهایت جراح چشم با توجه به کلیه این موارد، بهترین روش را به شما پیشنهاد خواهد کرد.



یکی از مهم‌ترین موارد در انجام جراحی، انتخاب صحیح فرد کاندید جراحی است.

عمل جراحی در افراد بالای ۱۸ سال قابل انجام است ولی اکثر چشم‌پزشکان برای مطمئن شدن از ثبات شماره چشم عمل جراحی را بعد از سن ۲۰ سالگی توصیه می‌کنند. قبل از جراحی حتماً باید شماره چشم به مدت یک سال ثابت شده باشد به این معنا که در سال قبل کمتر از ۰/۵ دیوپتر تغییر در شماره چشم داشته باشیم.

افراد مبتلا به خشکی چشم، بیماری‌های روماتیسمی کنترل نشده،

روش به جای استفاده از برش روی قرنیه با استفاده از لیزر اگزایمر با طول موج ۱۹۳ نانومتر، تغییر دلخواه در انحنا و قدرت انکساری قرنیه داده می‌شود. از آن زمان تاکنون پیشرفت‌های زیادی برای افزایش دقت و کاهش زمان جراحی حاصل شده است و هم‌اکنون این جراحی‌ها به یکی از کم‌خطرترین و دقیق‌ترین جراحی‌ها تبدیل شده است.

❖ چه افرادی کاندید مناسبی برای انجام این نوع جراحی‌ها هستند؟

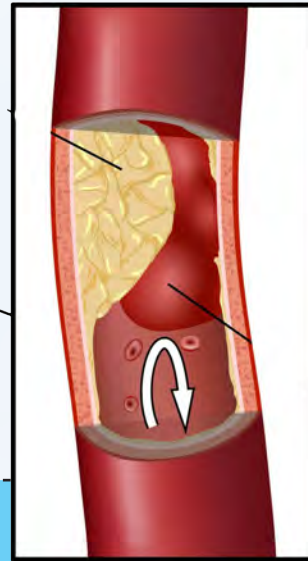
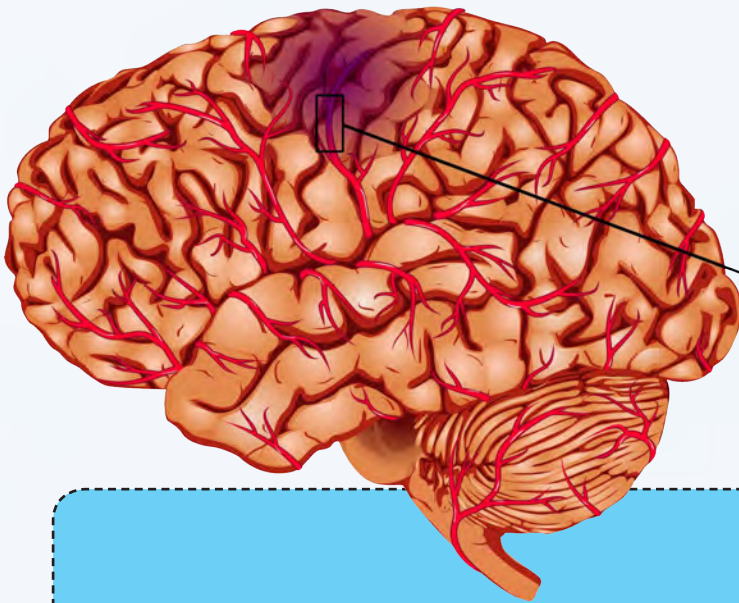
کم تحرکی و خطر بروز سکته مغزی

آزاده محمدی | کم تحرکی یکی از فاکتورهای مهم خطر ایجاد سکته قلبی و مغزی شناخته شده است. طبق تحقیقات، خانم هایی که کم تحرک هستند استعدادشان به لخته شدن خون بیشتر از آقایان است. طبق بررسی ها آمار بروز انواع سکته رو به افزایش است. از آنجا که علائم سکته قلبی را اکثر افراد می شناسند اقدام به درمان به موقع هم صورت می گیرد؛ اما با علائم سکته مغزی افراد، کمتر آشنایی دارند. لذا برای درمان، دیر مراجعه می کنند و این موضوع مشکلاتی را هم برای بیمار و هم اطرافیان ایجاد خواهد کرد. اینکه علت ایجاد سکته مغزی چیست و چه علایمی دارد؟ موضوع گفت و گو با دکتر سید شهاب الدین طباطبایی، متخصص مغز و اعصاب است؛ و اما پرسش ها و پاسخ پزشک:

Healthy
Life

تندرستی





چه تفاوتی بین سکته‌های قلبی و مغزی وجود دارد؟

سکته‌های قلبی شایع‌ترند و اگر منجر به فوت نشوند در اکثر موارد، بیمار بعد از گذراندن دوره نقاهت بیماری می‌تواند به انجام کار و فعالیت روزمره خود ادامه دهد. چون قسمت‌های دیگری که از بافت قلب سالم ماندند اکثراً می‌توانند کار آن قسمت از قلب را که در اثر سکته از بین رفته را انجام دهند. اما سکته مغزی این طور نیست. اگر در قسمتی از مغز آسیب یا مرگ سلولی اتفاق بیفتد به راحتی سلول‌های دیگر نمی‌توانند عملکرد سلول‌های آسیب‌دیده را جبران کنند چون در مغز هر قسمت از سلول‌ها تخصص ویژه‌ای شامل بینایی، حرکت، حس تعادل، گفتار و... دارند و هیچ‌گاه کلی عمل نمی‌کنند. لذا اگر بیمار از سکته مغزی نجات پیدا کند در خیلی از موارد یک عارضه ماندگار یا تقریباً طولانی مدت در بدنش باقی می‌ماند و حتی در بسیاری از مواقع بیمار بعد از دوره نقاهت نمی‌تواند به آن کار یا فعالیت قبلی خود برگردد عملاً تبدیل به یک شخص وابسته می‌شود. به عبارتی یک خانواده و حتی جامعه را از نظر اقتصادی، اجتماعی و روحی دچار مشکل می‌کند.

منجر به سکته مغزی می‌شود.

کم تحرکی تاجه اندازه در ایجاد سکته نقش دارد؟

کم تحرکی یکی از فاکتورهای خطر ایجاد سکته‌های قلبی و مغزی محسوب می‌شود؛ زیرا باعث می‌شود تصلب شرایین، بر جسته‌تر و واضح‌تر شود. از طرفی سبب اضافه وزن و کندی جریان خون در رگ‌های بدن شده و در نتیجه خون مستعد لخته شدن خواهد شد. با توجه به ورود ماشین‌های اتوماتیک در زندگی، در بسیاری از موارد اگر افرادی که اضافه وزن دارند به مدت طولانی رانندگی کنند چون پاها حرکت ندارند خون در پاها لخته می‌شود. همچنین افرادی که به عللی مجبورند مدت طولانی بستری باشند مثلاً آن‌هایی که دچار شکستگی در ناحیه پا، لگن و کمر شده‌اند به ویژه خانم‌ها، خون در رگ پاهاشان لخته می‌شود.

اتفاق را آمبولی گویند. لذا بیمارانی که مشکلی در دریچه‌های قلب یا سکته قلبی داشته‌اند باید بدانند که ممکن است گاهی اوقات در معرض لخته شدن خون در رگ قلب قرار بگیرند. اولین رگ بزرگی که از قلب (آئورت) جدا می‌شود رگ مغز است. لذا ۹۰ درصد این لخته مستقیم وارد رگ‌های مغز می‌شوند و ایجاد سکته می‌کنند.

آیا بیماری‌ها و قرص‌ها در بروز سکته نقش دارند؟

سومین علت بروز سکته، بیماری‌های مربوط به خون است. خون برخی افراد تمایل به لخته شدن دارد و این یک نوع بیماری است؛ یعنی بیماری‌هایی که منجر به لخته شدن زود و غیر طبیعی خون می‌شوند. گاهی اوقات خود افراد باعث این اتفاق می‌شوند. مثلاً خانم‌هایی که اضافه وزن و میگرد دارند و قرص‌های جلوگیری از بارداری هم مصرف می‌کنند. عوارض این قرص‌ها این است که تمایل خون به لخته شدن را زیاد می‌کند و به همین خاطر خون، خودش در رگ‌ها لخته شده و

چه وقت تصلب شرایین، علت ایجاد سکته است؟

با توجه به تعریف سکته که به اختلال خون رسانی گفته می‌شود لذا علت بروز آن را باید در خون پیدا کرد یا در رگ‌هایی که خون را به عضو می‌برند؛ یعنی سیاهرگ‌ها یا شرایین و همچنین رگ‌هایی که در حال تخلیه خون از عضو هستند و می‌خواهند دوباره آن را به سمت قلب بیاورند که به آن سیاهرگ یا ورید گفته می‌شود. سرخرگ یا شرایین یک خاصیت ارتجاعی دارند یعنی وقتی قلب، خون را داخل آن‌ها پمپاژ می‌کند این اعضا ابتدا کمی گشاد شده و کمی خون را می‌پذیرند. سپس به خاطر خاصیت ارتجاعی به جای اولیه بر می‌گردند و خون را به سمت جلو هل می‌دهند. در اثر سن، عوامل ژنتیکی، عوامل تغذیه‌ای، فشار خون بالا، بیماری قند، استعمال دخانیات، بی تحرکی و چاقی خاصیت ارتجاعی دیواره رگ از بین می‌رود و خون به خوبی در رگ حرکت نمی‌کند و در این صورت لخته می‌شود و این لخته رگ را می‌بندد. به این اتفاق تصلب شرایین گفته می‌شود که مهم‌ترین علت ایجاد سکته است.

آیا ممکن است مشکلات قلبی منجر به سکته مغزی شوند؟

گاهی اوقات رگ‌های خود مغز سالم‌اند اما به دلیل وجود مشکلی در جایی مثل قلب، لخته‌هایی در این عضو ایجاد شده و سپس کنده می‌شوند و به سمت رگ‌های مغز می‌روند. این

آیا در باره سکته‌های مغزی درمان اورژانسی هم انجام می‌شود؟

در واقع تفاوت دیگر سکته مغزی با قلبی در درمان اورژانسی است. بطوریکه پیشرفت‌های علمی بسیار شگرفی در درمان اورژانسی سکته‌های قلبی ایجاد شده است. هنگامی که بیمار در ساعات اولیه سکته قلبی مراجعه کند رگش را باز کرده، لخته را حل می‌کنند، فنر در رگ‌های بسته می‌گذارند و حتی جراحی اورژانسی انجام می‌دهند؛ اما این کارها در مورد سکته مغزی به دو دلیل انجام نمی‌شوند:

۱. از آنجاکه مردم از علائم سکته مغزی با اطلاعات کافی ندارند یا اهمیت نمی‌دهند لذا به موقع به پزشک مراجعه نمی‌کنند. از طرفی سکته مغزی با درد همراه نیست در حالی که افراد درد سکته قلبی را می‌شناسند و به محض بروز آن به پزشک مراجعه می‌کنند اما در اکثر موارد بروز علائم سکته مغزی را به مواردی چون خستگی، پر خوری، علائم عصبی و سرماخوردگی نسبت می‌دهند لذا وقت طلایی درمان بیماری از دست می‌رود.

۲. دست کاری رگ‌ها و لخته‌هایی که در رگ‌های مغز است به راحتی رگ‌های قلب نیست؛ زیرا وقتی لخته رگ‌های مغز را با فنرها و سیم‌ها دست کاری می‌کنیم خون لخته ممکن است خرد شده و وارد چند رگ دیگر شود و در نتیجه چند سکته ریزتر ایجاد کند؛ اما با همه موارد گفته شده پیشرفت‌هایی در درمان سکته مغزی انجام شده است.



باقلا؛ متهم ردیف اول علت بیماری فاویسم

آیداسپهری | چند روز پیش خانمی با دفتر مجله تماس گرفت و درباره بیماری کودک سه ساله‌اش توضیحاتی داد. گویی وقتی از خرید به منزل بازگشت پس از جایگزینی مواد خوراکی خریداری شده اقدام به پاک کردن سبزی و باقلا کرد. از آنجا که کودک سه ساله‌اش نزدیک وی بود ناگهان متوجه رنگ پریدگی و سپس بی حالی و حالت تهوع وی شد. وقتی به پزشک مراجعه کرد به وی گفته شد که فرزندش بیماری فاویسم دارد و این حالات بر اثر وجود باقلا در نزدیک وی به وجود آمده است. وی از ما خواست که در مورد این بیماری که شاید برخی از آن اطلاع درستی ندارند و حتی خطر بیماری تهدیدشان می‌کند اطلاع‌رسانی کنیم. بهتر دیدیم در این شماره مجله به سؤالات مطرح شهروندان در باره بیماری فاویسم پاسخ داده شود.

تعریف بیماری فاویسم چیست؟

این بیماری ارثی خونی در اثر نقص یک آنزیم در غشاء گلبول‌های قرمز بدن ایجاد می‌شود که در اثر کمبود ارثی این آنزیم گلبول‌های قرمز بدن در معرض مواد اکسیدان که قرار می‌گیرند تخریب شده و از بین می‌روند و شخص با کم‌خونی شدید مواجه می‌شود که می‌تواند گهگاه بسیار خطرناک باشد و باعث ایجاد اختلال خون‌رسانی به اعضاء حیاتی مثل مغز یا قلب شود.

فاویسم با چه علائمی ظاهر می‌شود؟

اکثر بیماران در حالت عادی بدون علامت‌اند و حتی کم‌خون نیز نیستند ولی در مواجهه با مواد اکسیدان (که شایع‌ترین و رایج‌ترین مواد خوراکی که باعث این حالت می‌شوند باقلا

است) دچار کم‌خونی شدید، زردی پوست و ملتحمه چشم، تیره شدن ادرار، بی‌حالی و ضعف شدید و تهوع و استفراغ، افت فشار خون و تب و کاهش حجم ادرار و در موارد شدید شوک می‌شوند. در مواردی که فرد، بیماری زمینه‌ای قلبی یا کلیوی یا مغزی داشته باشد این کم‌خونی شدید می‌تواند بسیار خطرناک و حتی به مرگ بیمار بیانجامد.

مواد اکسیداتیو که می‌توانند باعث ایجاد بیماری شوند کدام‌اند؟

شایع‌ترین علت، مصرف باقلا و حتی در موارد شدید عبور از کنار مزارع باقلا می‌تواند باعث ایجاد بیماری شود. برخی انواع لوبیا، سویا، نخود، عدس، منتول و مشتقات آن مصرف ویتامین C به مقدار زیاد، رنگ‌های خوراکی مصنوعی، برخی نوشابه‌های الکلی، برخی داروها مثل آسپیرین، نیتروfurانتوئین و برخی آنتی‌بیوتیک‌ها و برخی حشره‌کش‌ها و نفتالین و ... از جمله علل بروز فاویسم هستند. این بیماران معمولاً لیست داروهای ممنوعه را از پزشک خانواده خود دریافت می‌کنند که مبادا به اشتباه جهت بیماری آن‌ها تجویز شود.

آیا فاویسم، بیماری ارثی است؟

این بیماری وابسته به کروموزوم X و مغلوب است بدین معنی که پسران بیشتر مبتلا می‌شوند چرا که با داشتن یک کروموزوم معیوب بیماری در آن‌ها ظاهر می‌کند ولی در دختران باید هر دو کروموزوم (از ۲ والد) درگیر باشد تا بیماری آشکار شود.

معمولاً فاویسم در چه سنی بروز می‌کند؟

اکثر این بیماران به دلیل مواجهه با مواد اکسیدان معمولاً تا ۱۰ سالگی تشخیص داده می‌شوند ولی گاهی تا ۴۰ سالگی نیز بیماری تشخیص داده نشده است.

فاویسم درمان می‌شود؟

در این بیماری در صورتی که فرد بیمار از قبل شناخته شده باشد هدف، پیشگیری است ولی بایست مواد اکسیدان را شناخته و از آن‌ها پرهیز کند. ولی در صورت برخورد یا مصرف تصادفی با این مواد درمان بیشتر حمایتی و با جهت پیشگیری از رسوب رنگ‌دانه هموگلوبین که از تخریب گلبول‌های قرمز حاصل می‌شود بر روی کلیه‌ها است. لذا مایع درمانی و در موارد شدید تزریق خون و قطع مصرف ماده اکسیدان از اهم اهداف است.



شناسایی عوامل ایجاد سنگ کیسه صفرا

به صفرا کم توجه نباشیم

مشکل خاصی آزادسازی صفرا از آن را کاهش دهد و یا مجاری را مسدود کند. عوامل متعددی وجود دارند که می توانند منجر به ایجاد این مشکلات کیسه صفرا شوند. از جمله عواملی که باعث بروز این مشکلات در کیسه صفرا می شود سنگ کیسه صفرا است. درباره علائم این بیماری و درمان آن گفت و گویی انجام شده است با دکتر محسن شریفی، فوق تخصص گوارش که در ادامه می خوانید.

می دهد، کسی متوجه حضور آن نمی شود و به آن اهمیت نمی دهد. خیلی وقت ها همین کم توجهی ها به کیسه صفرا و خواسته های اوست که با دردهای شدید، ناراحتی خود را اظهار می کند. آن وقت است که دیگر زندگی فرد مختل شده و تمام حواسش به همین کیسه صفرا جمع می شود. به عبارتی کیسه صفرا اندامی کوچک و بی آزار است که باعث ناراحتی و بیماری خاصی در فرد نمی شود، مگر زمانی که

لادن سلطانی | کیسه صفرا، کیسه ای کوچک است که صفرا تولید شده در کبد در آن نگهداری می شود. این کیسه در زیر کبد قرار گرفته و در پاسخ به غذایی که ما می خوریم، مخصوصاً غذاهای پر چرب، مقداری صفرا را از طریق مجاری صفراوی به داخل روده کوچک می ریزد و نقش بسیار مهمی در هضم و جذب چربی های غذایی بر عهده دارد. این عضو از بدن تا وقتی کارش را درست انجام

سونوگرافی در شرایط ناشتا با حساسیت و اختصاصیت بیشتر از ۹۰ درصد بهترین روش تشخیصی است.

درباره روش های درمانی سنگ های صفراوی توضیح دهید.
در موارد بدون علامت معمولاً جراحی توصیه نمی شود مگر رسوبات کلسیمی در دیواره کیسه صفرا مشاهده شود یا اینکه هم زمان پولیپ صفراوی وجود داشته باشد. درباره درمان دارویی هم باید گفت این نوع درمان می تواند در بیمارانی که شرایط ذیل را دارند مؤثر واقع شود که البته آن هم صدر صد نیست و می تواند بی اثر باشد. افرادی که فقط یک سنگ دارند و اندازه سنگ زیر یک سانتی متر است می توانند تحت درمان دارویی قرار گیرند. در این افراد پس از درمان احتمال عود نیز وجود دارد.

سنگ های صفراوی با چه علائمی ظاهر می شوند؟

اکثراً سنگ ها بدون علامت و بدون درد هستند و نیاز به جراحی ندارند فقط باید علل زمینه ساز برطرف شود، در صورتی که سنگ حرکت کرده و داخل مجرا شود و دهانه مجرای لوزالمعده را مسدود نماید باعث التهاب لوزالمعده شده و درد شدید طاقت فرسا ایجاد می کند که بیمار را به بیمارستان می کشاند، شروع درد معمولاً ناگهانی و به دنبال غذا خوردن حادث می شود.

بهترین روش تشخیصی سنگ های صفراوی چیست؟



دیگر مستعد کننده داروها هستند مثل داروهای پروژسترون، داروهای ضد بارداری و استروژن.

لجن صفراوی و اهمیت آن چیست؟

رسوبات کلسترول یا کلسیم بیلروبینات می تواند خود را به شکل لجن صفراوی نشان دهد که بعداً در صورت تراکم می تواند به شکل سنگ درآید. اهمیت لجن در این است که نسبت به سنگ شانس حرکت آن به داخل مجاری و احتمال ایجاد التهاب لوزالمعده بیشتر از سنگ های درشت است، لذا ما همیشه از سنگ های ریز بیشتر از سنگ های درشت نگران می شویم.

درباره شیوع و انواع سنگ های صفراوی توضیح دهید.

در مطالعات جوامع غربی شیوع سنگ های صفراوی حدود ۱۰-۲۰ درصد گزارش شده است و شایع ترین آن ها سنگ های کلسترولی و در درجه بعد سنگ های پی جویی کردنمانی یا رنگ دانه ای است.

فاکتورهای خطر ساز جهت تشکیل سنگ های کلسترولی کدامند؟
سن بالای ۴۰، جنسیت مؤنث، نژاد و قومیت، چاقی یا کاهش سریع وزن و رژیم های سخت جهت کاهش وزن بدن و چند زایی و حاملگی مکرر و بی حرکتی و افزایش تری گلیسیرید های خون از جمله عوامل خطر ساز هستند. رژیم های پر کربوهیدرات و کم فیبر و با پروتئین های گیاهی کم، شانس ایجاد سنگ را افزایش می دهند. عامل

پروستات غده‌ای است با وزن حدود بیست گرم که در تمام مردان وجود دارد و دور تادور قسمت ابتدایی مجرای ادراری را فرا گرفته است. این غده قسمتی از مایع منی و مواد مغذی برای اسپرم را تأمین می‌کند. همه مردان غده پروستات را دارند و در همه مردان، اندازه این غده از حدود چهل سالگی شروع به افزایش می‌کند و آنچه در بین مردم به عنوان بیماری پروستات رایج است در حقیقت همین «بزرگی پروستات» است.

علت بزرگ شدن پروستات

بزرگ شدن پروستات به علت تغییرات هورمونی است که در این سن در مردان ایجاد می‌شود و به عواملی از جمله میزان فعالیت جنسی و رژیم غذایی بستگی ندارد. اگر چه بزرگی پروستات در همه مردان رخ می‌دهد ولی همیشه و در همه افراد موجب ایجاد علامت نمی‌شود. علامت بزرگی پروستات عبارت‌اند از تکرر ادرار (به خصوص در شب)، باریک شدن و ضعیف شدن جریان ادرار، تأخیر در شروع ادرار، قطره قطره آمدن ادرار و گاهی سوزش ادرار و حتی احتباس ادراری (بند آمدن ادرار). معمولاً علامت بیمار در فصل سرما و با خوردن برخی داروها (مثلاً قرص سرماخوردگی) تشدید می‌شود. در موارد شدید ممکن است عوارضی از قبیل سنگ مثانه، عفونت‌های ادراری مکرر و برگشت ادرار به داخل کلیه‌ها و حتی نارسائی کلیه‌ها نیز به آن اضافه شود.

تشخیص بزرگی پروستات

تشخیص بزرگی پروستات بر اساس علامت بیمار، معاینه پروستات از راه مقعد و سونوگرافی انجام می‌شود. اغلب موارد بزرگی پروستات خوش خیم است ولی از آنجاکه تعداد اندکی از موارد بزرگی پروستات به علت بدخیمی پروستات است، برای افتراق این دو حالت از معاینه و همچنین آزمایش خونی به نام PSA استفاده می‌شود. باید دانست که بزرگی بدخیم پروستات نیز چنانچه در مراحل اولیه تشخیص داده شود کاملاً قابل درمان است و به همین جهت توصیه می‌شود در تمام مردان از چهل سالگی به بعد طی فواصل زمانی مشخص، آزمایش PSA و معاینه پروستات انجام شود.

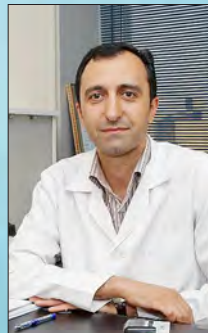
درمان بزرگی پروستات

برای درمان بزرگی خوش خیم پروستات، هم درمان دارویی و هم درمان جراحی انجام می‌شود که هر یک جایگاه خود را دارند. نکته مهم این است که برای انتخاب نوع درمان، اندازه پروستات مهم نیست بلکه علامت بیمار از اهمیت زیادی برخوردار است. امروزه داروهایی وجود دارند که باعث گشادشدن مجرا و یا کوچک شدن پروستات می‌شوند و برخی از بیماران مبتلا به بزرگی خوش خیم پروستات را می‌توان در مراحل اولیه با این داروها درمان کرد و علامت بیمار در حد زیادی بهبود می‌یابد. در بیمارانی که با درمان دارویی بهبود یابند گاهی می‌توان در طول زمان مقدار دارو را کم کرد یا آن را به طور متناوب استفاده نمود ولی گاهی نیز لازم است که تا پایان عمر از دارو استفاده کنند. داروهای گیاهی هم در برخی افراد مفید هستند و در سایر نقاط دنیا نیز از داروهای گیاهی در کنار داروهای استاندارد درمان بزرگی پروستات استفاده می‌شود.

در چه مواردی برای درمان پروستات از جراحی استفاده می‌شود؟

در صورتی که بزرگی پروستات با دارو درمان نشود یا همراه با سنگ مثانه، برگشت ادرار به داخل کلیه، عفونت‌های ادراری مکرر یا خونریزی مکرر ادراری باشد یا مکرراً موجب احتباس ادراری شود و همچنین در برخی موارد دیگر، نیاز به جراحی وجود دارد. جراحی پروستات به دو روش باز و بسته (اندوسکوپیک) قابل انجام است. هر دو روش پس از بیهوشی عمومی یا بی‌حسی از کمر انجام می‌شود. جراحی باز از طریق قسمت پائینی جدار شکم انجام می‌شود و کل پروستات خارج می‌گردد ولی جراحی بسته یا TURP که اشتباهاً به جراحی لیزری معروف شده است از طریق مجرای ادراری انجام می‌شود. در این روش، پروستات به صورت لایه لایه تراشیده می‌شود. باید توجه داشت که این روش برای تمام بیماران مناسب نیست و انتخاب نوع عمل (باز یا بسته) توسط جراح و برحسب اندازه پروستات و یافته‌های موقع معاینه و سیستوسکوپی (مشاهده مثانه با دستگاه مخصوص) که بلافاصله قبل از عمل انجام می‌شود، مقدور است.

بزرگی پروستات کاملاً درمان می‌شود؟



دکتر محمد رضا قرائتی
متخصص جراحی کلیه و فلوئشیپ
فوق تخصصی پیوند کلیه

متخصص درد چگونه سردرد را در مطب درمان می‌کند؟

از پیشرفت‌های جدید در درمان سردرد، بلوک اعصاب اکسی پیتال است و بسیاری از بیماران که با این روش درمان شده‌اند بسیار راضی بوده‌اند و می‌گویند حال، زندگی جدیدی را تجربه می‌کنند. از دلایل انواع مختلف سردرد مانند سردرد خوشه‌ای یا کلاستر، میگرن، سردرد عصبی یا تنش و سردردهای با منشأ گردن، التهاب اعصاب پس سر یا اکسی پیتال و بافت‌های اطراف آن است. حال اگر به روشی بتوانیم این التهاب را برطرف کنیم سردرد درمان می‌شود. در روش درمانی که برای درمان سردرد در کلینیک‌های سرپایی و مطب به راحتی انجام می‌شود پس از استریل کردن پوست ناحیه پشت سر و علامت‌گذاری محل دقیق اعصاب اکسی پیتال در هر طرف سر دو نقطه علامت‌گذاری می‌شود و در مجموع چهار تزریق کوچک در پس سر انجام می‌شود که با این تزریقات، بیمار احساس می‌کند سردرد به کلی برطرف شده یا اینکه بسیار کم شده است.

داروی تزریقی پس از چه مدت تأثیر خود را نشان می‌دهد؟

داروی تزریق شده مخلوطی از یک داروی ضدالتهاب و یک بی‌حس کننده موضعی است. داروی بی‌حس کننده موضعی دارای اثر بسیار سریع است که همان‌طور که اشاره شد پس از تزریق به سرعت عمل می‌کند ولی جزء ضدالتهاب از روز دوم یا سوم اثر می‌کند که کاهش سردرد به دلیل آن بسیار طولانی‌تر خواهد بود. لازم به یادآوری است بعد از تزریق، فرد قادر خواهد بود به کارهای روزمره خود برسد و سرکار برود و فعالیت‌های عادی خود را داشته باشد.

چه موقع نیاز به تزریقات بعدی است؟

اگر سردرد دومر تبه شروع نشود بیمار به تزریقات بعدی احتیاج دارد و معمولاً به فاصله یک تا دو هفته تزریق دوم و سپس تزریق سوم انجام می‌شود. در کل باید گفت این کار بسیار ایمن است و عوارض جدی ندارد. در مجموع به‌طور خلاصه باید اذعان کرد با اینکه در مورد میگرن، ناشناخته‌های علمی هنوز زیاد هستند ولی بلوک اعصاب اکسی پیتال، پنجره‌ای به سوی درمان باز کرده است و در درصد زیادی از بیماران شاهد برطرف شدن سردرد یا حداقل کاهش جدی و فراوان سردرد هستیم.

چرا روش درمانی میگرن در کلینیک درد بهترین انتخاب است؟

داروهایی که برای درمان یا پیشگیری از میگرن بکار می‌روند بالطبع دارای عوارض هستند و بدن نسبت به بسیار از داروها از جمله مسکن‌ها مقاومت پیدا می‌کند و مجبور به افزایش دوز و مقدار دارو هستیم که با این کار عوارض کلیوی و کبدی به وجود می‌آید. لذا منطقی است که بلوک اعصاب اکسی پیتال نیز در مراحل درمانی به عنوان یک انتخاب در نظر گرفته شود.

در گفت‌وگو با دکتر شاهرخ نوری، متخصص درد عنوان شد:

بهترین روش درمان میگرن



شایع‌ترین علت درد مزمن در دنیا سردرد است. این درد بیشتر اوقات آن قدر شدید است که حتی مصرف مسکن هم تأثیر ندارد و فرد را از انجام کارهای روزمره باز می‌دارد. راه‌هایی برای درمان انواع سردرد وجود دارد که از آن جمله می‌توان به درمان این درد توسط متخصص درد اشاره کرد.

دکتر شاهرخ نوری، متخصص درد درباره بهترین روش درمان میگرن در پاسخ به سؤالات ما توضیحاتی را بدین شرح ارائه کرده است.

Healthy Life

77N02

خطر دردهای فریبنده شکمی

تحمل دردیامصرف مسکن؟

Health
Life

نشان مانی به گفته فوق تخصص گوارش، وقتی افراد درد خفیفی را در ناحیه شکم احساس می کنند نباید آن را بی اهمیت بدانند و خودسرانه قرص های مسکن مصرف کنند. همه ما احساس درد در ناحیه شکم را در طول زندگی تجربه می کنیم. بررسی هانشان داده است برخی از دردهای شکمی مربوط به قسمت های دیگر است که در ناحیه شکم خود را نشان می دهند و حتی می توانند بسیار خطرناک باشند. دکتر بابایی، فوق تخصص گوارش در این باره گفت: اگر درد شکم خیلی حاد باشد و فرد را نگران کند دلیل بر این نیست که این درد از آپاندیس باشد و بیمار به جراحی نیاز داشته باشد. برعکس اگر برخی اوقات فردی دردهای خفیفی را احساس می کند دلیل بر بی اهمیتی درد نیست.

تشخیص علت درد

بعضا دردهای ناحیه شکم با دردهایی نظیر آپاندیس یا لگن اشتباه گرفته می شوند. فوق تخصص گوارش در این باره تصریح کرد: بیمار به محض مراجعه به پزشک بلافاصله ابراز می کند معده درد دارد و نقطه درد را نشان می دهد که ممکن است خودش و پزشک را به اشتباه بیندازد. دکتر بابایی افزود: حتی مواردی هم هست که فرد به صورت اورژانسی مراجعه می کند و از درد ناحیه شکم شکایت دارد اما پس از بررسی، سکنه قلبی برای وی تشخیص داده می شود. مورد دیگری که ممکن است با درد ناحیه شکم اشتباه گرفته شود دردهای ناشی از عفونت ریوی یا ستون فقرات است. فوق تخصص گوارش افزود: برخی اوقات درد شکم، علل متابولیک دارد یعنی افرادی که چربی یا قند خونشان بالاست با افزایش این دو فاکتور ممکن است درد شکم به وجود آید.

درد ناشی از اعضای داخل شکم

دکتر بابایی در ادامه دردهای گوارشی را یکی دیگر از علل درد در ناحیه شکم خواند و گفت: مثلاً اگر بیماری دچار زخم معده باشد در صورت سوراخ شدن زخم، درد آن قدر حاد خواهد بود که بیمار به صورت اورژانسی به پزشک مراجعه می کند. وی همچنین درد سنگ کیسه صفرا یا انسداد مجاری صفراوی و درد لوزالمعده (که ممکن است به علت ورم لوزالمعده باشد) را از دیگر دلایل بروز دردهای شکمی عنوان کرد.

درد را تسکین دهیم

فوق تخصص گوارش ضمن بیان اینکه درد به شدت، محل، مدت، بیماری زمینه ای و علائم همراه بستگی دارد گفت: امکان دارد درد، علائمی مثل تب و لرز، تهوع و استفراغ، بی حالی به دنبال داشته باشد که به خودی خود بیمار را مجبور به مراجعه به مراکز درمانی می کند. دکتر بابایی در پاسخ به این سؤال که آیا به محض بروز دردهای شکمی مجاز هستیم از مسکن استفاده کنیم؟ تصریح کرد در گذشته تأکید داشتند که بیمار تا زمان مراجعه به پزشک درد را تحمل کند و از هیچ مسکنی استفاده نکند اما اکنون اینکه روشی برای تسکین درد بکار گیریم مشکلی به وجود نمی آورد اما اینکه با استفاده از چه مسکنی درد را تسکین می دهیم مهم است. مثلاً اینکه افراد برای معده درد از بروفن استفاده کنند نادرست است چرا که نه تنها دردشان تسکین نمی یابد بلکه زمینه برای شدت درد فراهم می شود. فوق تخصص گوارش بر این نکته نیز تأکید کرد که استفاده از مسکن برای تسکین درد نباید به صورت مکرر باشد بطوریکه به محض بروز معده درد مدام از راینیتیدین یا سایر مسکن ها استفاده کنند زیرا این گونه زمان تشخیص برای علت و سپس درمان درد را به تعویق می اندازند تا جایی که بعضاً وضعیت فرد وخیم و کارش به بیمارستان می کشد. آنجاست که تشخیص سرطان دستگاه گوارش داده می شود که یا باید جراحی شود یا حتی آن قدر دیر است منجر به مرگ فرد می شود.



دکتر بابایی

پوسیدگی دندان چیست؟

مهم‌ترین عامل ایجاد پوسیدگی دندان، بیماری‌های لثه‌ای، پلاک میکروبی است. پلاک میکروبی همان لایه‌های چسبنده و بی‌رنگی است که در اثر مسواک‌نزدن و رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان بر روی سطوح دندان می‌ماند که با کشیدن ناخن بر روی سطح این گونه دندان‌های توان آن لایه و جرم میکروبی را در زیر ناخن مشاهده کرد.

چه عواملی در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند؟

چهار عامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان بدین شرح است:

۱. میکروب‌های موجود در پلاک
۲. مواد قندی مورد نیاز میکروب‌ها
۳. زمان لازم جهت انجام فرآیند پوسیدگی
۴. مقاومت و ژنتیک دندان

بنابر این میکروب‌های موجود در پلاک با تغذیه از مواد قندی در زمان لازم جهت ایجاد پوسیدگی وارد عمل شده و سطح مینای دندان را تخریب می‌کنند که به مرور زمان تخریب بیشتر و بزرگ‌تر می‌شود. سیر پیشرفت پوسیدگی دندان بستگی به مقاومت و ژنتیک فرد دارد که در افراد مختلف، متفاوت است.

چه نوع قندهایی سریع‌تر باعث پوسیدگی دندان می‌شوند؟

عامل بیشتر پوسیدگی‌های دندان، مصرف مواد قندی است. زیرا میکروب‌هایی که در پلاک وجود دارند از مواد قندی تغذیه می‌کنند به‌ویژه قندهای ساده که برای شیرین کردن نوشیدنی‌ها و شیرینی‌ها استفاده می‌شوند و حتی قندهای مرکب نظیر قند موجود در میوه‌ها، نان و امثال آن که اگر برای مدت طولانی و یا مکرر خورده شوند و دندان‌ها مسواک و یا حداقل شسته نشوند، سرعت پوسیدگی دندان بالایی می‌رود.

چه مدت زمانی طول می‌کشد تا مواد قندی اثر تخریبی بر دندان‌ها بگذارند؟

فرآیند تجزیه و تخریم مواد قندی سبب تولید اسیدی می‌شود که به سطح دندان آسیب می‌رساند و سبب تخریب آن می‌شود. نکته مهم این است که بعد از هر بار استفاده از مواد غذایی و قندی، باکتری‌های موجود در پلاک میکروبی دندان فعال می‌شوند و حداقل ۳۰ دقیقه تا دو ساعت فعالیت تولید اسید دارند. به همین دلیل تعداد دفعات استفاده از مواد غذایی و قندی در ایجاد پوسیدگی دندان نقش مهمی را ایفا می‌کند. لذا بهتر است پس از استفاده از این گونه مواد حداقل تا زمان دسترسی به مسواک با آب ساده یا آب نمک رقیق دهان را شستشو دهیم و در حالت بهتر با انگشت تمیز روی دندان‌ها را نیز ماساژ دهیم و محیط اسیدی دهان را به محیط قلیایی تبدیل کنیم البته افرادی نیز هستند که از مسواک و نخ دندان استفاده می‌کنند ولی باز در معرض پوسیدگی دندان قرار می‌گیرند که علت آن همان تعداد دفعات استفاده از میان وعده‌ها و مواد قندی است که این موجب بالا رفتن PH و اسیدی شدن محیط دهان می‌شود که برای پیشگیری باید نکته‌های بالا را رعایت و محیط را قلیایی کرد.



رژیم غذایی غلط و تنقلات قندی

عامل اصلی پوسیدگی دندان

پیشگیری بهتر از درمان است

کیانا محمدی | برای پیشگیری از هر بیماری باید عامل یا

عوامل آن را شناخت تا بتوان با برنامه‌ریزی‌های پیشگیرانه

فردی و اجتماعی از وقوع آن بیماری جلوگیری کرد. علم

پزشکی جهت درمان بیماری‌ها با شناخت و تحقیق از بیماری

و عوامل بیماری‌زا سعی در ساختن واکسن و دارو دارد تا از

وقوع بیماری و آلودگی آن در اجتماع پیشگیری کند. اما در

علم دندانپزشکی تنها راه پیشگیری از پوسیدگی که یکی از

مشکلات اصلی است، بهداشت دهان و دندان فردی و اجتماعی می‌باشد که در ادامه

بیشتر به آن اشاره خواهد شد. دکتر محمدرضا دادخواه، دندانپزشک و مدیر عامل

کلینیک دندانپزشکی فرهنگیان اصفهان درباره عوامل پوسیدگی دندان در این شماره

مجله به پرسش‌های ما پاسخ داده است که در ادامه می‌خوانید:



تقویت زانو با انجام حرکات ورزشی

کیانا محمدی | زانو یکی از اندام‌های کلیدی در حرکت افراد است که برخی از اتفاقات و سبک نادرست زندگی می‌تواند سلامت این عضو مهم بدن را به خطر بیندازد. لذا داشتن اطلاعاتی که به تأمین سلامت زانو کمک می‌کند مانند نوع ورزش، نوع تغذیه و همچنین نکاتی که باید افراد در طول روز مدنظر داشته باشند بسیار مهم است. دکتر مهران رادی، فوق تخصص جراحی زانو در این زمینه به پرسش‌های ما پاسخ داده است که در ادامه می‌خوانید.





نشستن طولانی مدت هنگام کار با لپ تاپ یا کامپیوتر چه مشکلاتی برای زانو به وجود می آورد؟

نشستن طولانی مدت هنگام کار با لپ تاپ یا کامپیوتر به علت زاویه ای که برای زانو درست می کند سبب ایجاد درد مفصل می شود و احتمال اینکه فرد را در آینده مستعد درد آرتروز کند وجود دارد. به همین دلیل توصیه می شود اولاً زاویه صندلی و کامپیوتر طوری باشد که افراد مجبور نباشند زانو را زیاد خم کنند. همچنین بهتر است از زیربایی استفاده شود. بیش از یک ساعت و نیم پشت کامپیوتر ننشینند و پس از این مدت استراحت کنند و چند حرکت ورزشی انجام دهند تا از میزان درد و تورم کاسته شود.

چه ورزش هایی برای تقویت زانو مفید است؟

از جمله ورزش هایی که برای تقویت زانو خوب هستند عبارتند از: پیاده روی ملایم، دوچرخه سواری در سطوح صاف که البته زین صندلی هم خیلی کوتاه نباشد تا زیاد زانو خم نشود، شنا، پیاده روی در آب، گلف و همچنین دویدن سبک.

افرادی که دچار درد زانو هستند یا جراحی شده اند چه ورزش هایی می توانند انجام دهند؟

به افرادی که عمل جراحی کرده اند توصیه می شود که ورزش های تقویت عضلات چهار سر که شامل انقباض و انقباض مکرر عضله است، پیاده روی در آب، دوچرخه سواری ثابت یا متحرک در سطوح صاف که البته زین، خیلی کوتاه نباشد می توانند انجام دهند.

آیا مبتلایان به درد زانو می توانند از دستگاه های ورزشی خانگی یا وسایل ورزشی که در پارک ها نصب هستند استفاده کنند؟

برای مبتلایان به درد زانو بهتر است دستگاه ورزشی که استفاده می کنند دستگاه مشخصی باشد مثلاً در منزل از تردمیل بدون سطح شیب دار با سرعت پایین، همچنین دوچرخه ثابت به شرطی که زین آن خیلی پایین نباشد و دورش سبک باشد می توانند استفاده کنند. سایر وسایل ورزشی که همراه با وزنه هستند درد زانو را تشدید می کنند و بهتر است استفاده نشوند. کار با دستگاه الپتیکال برای افرادی که دچار درد هستند چه جراحی انجام داده باشند و چه جراحی نشده باشند مناسب نیست. همچنین به این افراد توصیه می شود که از وسایل ورزشی داخل پارک ها مطلقاً استفاده نکنند چرا که این وسایل محکم هستند و به حرکت در آوردنشان سبب ایجاد فشار به مفصل و سپس تشدید درد زانو می شود.

آیا تغذیه در تقویت و پیشگیری از ابتلا به درد زانو نقش دارد؟

نوع تغذیه در پیشگیری از درد زانو بسیار مهم است. مواد غذایی حاوی کلسیم مانند شیر و لبنیات، میوه ها و سبزی های تازه بسیار کمک کننده است. مواد غذایی که کربوهیدرات و چربی زیاد دارند به علت ایجاد اضافه وزن و فشار به زانو مناسب نیستند. بهتر است افراد، کمتر گوشت قرمز مصرف کنند و بیشتر استفاده از گوشت سفید به ویژه ماهی را در برنامه غذایی خود قرار دهند. به این نکته هم باید توجه داشت که مبتلایان به دردهای التهابی به هیچ وجه از گوشت قرمز استفاده نکنند.



نوع تغذیه در پیشگیری از درد زانو بسیار مهم است. مواد غذایی حاوی کلسیم مانند شیر و لبنیات، میوه ها و سبزی های تازه بسیار کمک کننده است.

علت درد زانو در سنین مختلف چیست؟

طیف وسیعی از دردهای زانو از کودکی تا بزرگسالی وجود دارند که بر اساس هر سنی می توان تشخیص افتراقی برای بیماران گذاشت. مثلاً در کودکان و بچه های کمتر از ۱۲ سال دردهای زانو اغلب به علت رشد است. در این گروه، صفحات رشد به دلیل فعالیت استخوان سازی و غضروف سازی که وجود دارد بعد از انجام برخی فعالیت ها دچار درد می شوند که حتی شب ها ممکن است بیمار را از خواب بیدار کند. البته این دردها با مصرف مسکن بهتر می شوند؛ اما دردهایی در ناحیه زانو ممکن است ایجاد شوند که به هیچ مسکنی جواب نمی دهند که ممکن است همراه با تورم باشد که در این افراد باید بررسی بیشتری صورت گیرد. علت دردهایی که بین سنین ۱۷ تا ۲۵ سالگی رخ می دهد معمولاً التهاب کشکک یا به اصطلاح کندر و مالمسی است که در نشستن های طولانی مثلاً هنگام مسافرت در ماشین اتفاق می افتد و گاهی به صورت قفل شدن زانو ظاهر پیدا می کند. در سنین بالای ۳۵ سال دردهای زانو معمولاً به علت آرتروز یا ساییدگی مفصل همراه با تغییر شکل، پراکنندگی و یا زردی شدن زانو، ایجاد می شوند و کم کم ناتوانی فرد در راه رفتن را در سنین بالاتر به دنبال دارد و در این حالت نیاز به انجام عمل جراحی تعویض مفصل می باشد.

هنگام نشستن و برخاستن صدایی در زانو ایجاد می شود. این صدا می تواند علامت پوکی استخوان باشد؟

در برخی افراد به علت آناتومی خاص زانو هنگام نشستن و برخاستن ممکن است صدایی در کشکک ایجاد شود که نگران کننده نیست. این حالت بیشتر در خانم ها اتفاق می افتد؛ اما اگر همراه با درد، تورم، محدودیت حرکت و تغییر شکل زانو باشد زنگ خطری است که باید بررسی شود. ولی به طور کلی صدای زانو به تنهایی بیشتر در افراد لاغر و اغلب در خانم ها رخ می دهد مشکلی محسوب نمی شود و این نوع صدا و حتی درد کشکک علامت پوکی استخوان نیست.

سرماخوردگی یا آلرژی؟

دکتر حنیف اخوت، متخصص گوش و حلق و بینی | بسیار دیده شده افرادی که مدام سرفه و عطسه می کنند و حتی با مشکلات تنفسی مواجه هستند و تأکید دارند سرماخورده اند اما پس از مراجعه به پزشک متوجه می شوند دچار آلرژی شده اند. البته این مورد در فصل بهار شیوع بیشتری دارد. متأسفانه در برخی موارد افراد بدان علت که در گام اول تصور می کنند سرماخورده اند به خود درمانی می پردازند و در نتیجه بیماری پیشرفت می کند. بنابراین تفاوت میان آلرژی و سرماخوردگی نکته ای است که باید در مورد آن بدانیم.

تجدید سالم

تفاوت سرماخوردگی و آلرژی

سرماخوردگی برخلاف آلرژی به دنبال تهاجم ویروس های اختصاصی به بدن اتفاق می افتد. اگر چه بعضی از علائم مانند پر خونی مخاط های تنفسی و افزایش ترشحات میان سرماخوردگی و آلرژی مشترک هستند اما ماهیت عفونت و ویروسی به شکلی است که اغلب با علائم عمومی مثل سردرد، بدن درد، تب، احساس کسالت و ضعف و خستگی همراه است. همچنین علامت گلودرد که در سرماخوردگی شایع است در آلرژی غیر معمول است. نکته قابل توجه و مهم وجود بیماری دیگری به نام رینیت غیر حساسیتی است که تقریباً علائم مشابه آلرژی دارد اما در بروز آن هیچ ماده حساسیت زایی دخیل نیست. در این بیماری علت بروز علائم گرفتگی و احتقان و ترشحات آبکی، مواردی مثل تغییر دمای محیط (مثلاً ورود از محیط گرم اتاق به فضای سرد حیاط)، غذا خوردن، تغییرات احساسی و هیجانی و... است. آنچه که به اشتباه سرماخوردگی تلقی می شود در بسیاری از موارد رینیت غیر آلژیک است.

نکاتی که بیماران دچار آلرژی فصلی باید رعایت کنند

در بیماران دچار آلرژی فصلی مهم ترین راه پیشگیری، تلاش برای اجتناب از برخورد با ماده حساسیت زاست؛ اما این کار چنان سخت و در بسیاری از موارد نشدنی است که اغلب درمان دارویی راهی عملی تر و کم هزینه تر خواهد بود.



در بیماران دچار آلرژی فصلی مهم ترین راه پیشگیری، تلاش برای اجتناب از برخورد با ماده حساسیت زاست



تمیز نگه داشتن محیط های گرم و مرطوب مثل پشت یخچال و خارج کردن مخازن قارچ و کپک مثل گلدان های خانگی است. از منابع قابل توجه آلرژی های غیر فصلی می توان به تشک، پتو و بالش خواب اشاره کرد. شستشوی مرتب و حتی بعضی اوقات تعویض موارد ذکر شده باعث بهبود قابل توجه علائم آلرژی می شود. همچنین مو یا پر حیوانات (به ویژه پرندگان خانگی) از علل قابل پیشگیری آلرژی های دائمی است. کولر های پوشالی از منابع دیگر رشد آلرژن هستند که تعویض سالانه پوشال ها و تمیز نگه داشتن مخازن آب تاحدی جلوی انتشار این مواد حساسیت زار می گیرد.

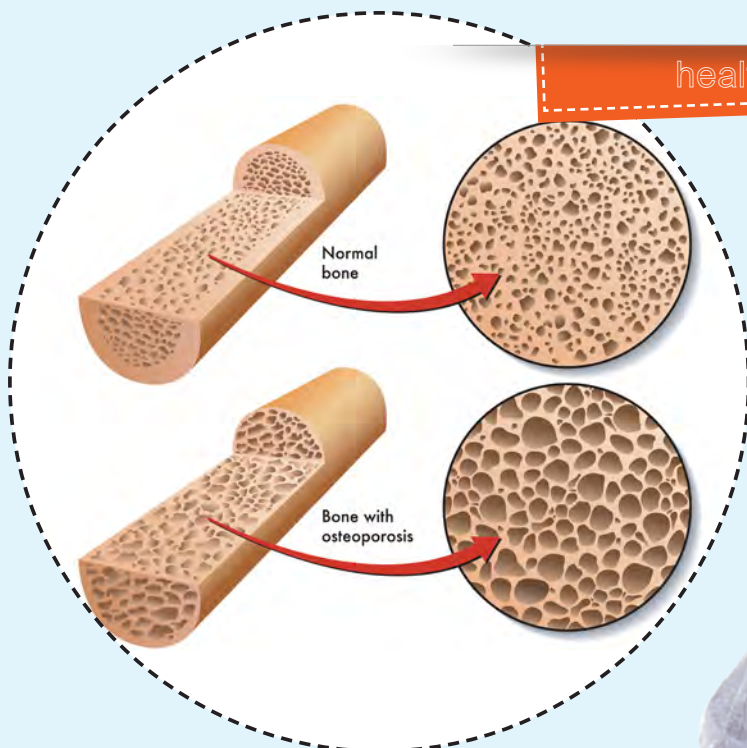
درمان آلرژی

در بسیاری از موارد با افزایش سن از شدت آلرژی کاسته می شود. با این حال تنها درمان قطعی آلرژی انجام پروسه حساسیت زدایی است که به صورت عمومی به عنوان واکسن آلرژی شناخته می شود. در این روند طی یک دوره ۳ تا ۵ ساله فرد به تدریج با غلظت های افزایش دهای از ماده حساسیت زای تماس داده می شود تا در بدن وی مقاومت ایجاد شود. این درمان به طور کلی علیرغم هزینه زیاد با نتایج متوسطی همراه است. در اغلب موارد درمان توصیه شده پیشگیری از برخورد با ماده حساسیت زای علاوه بر درمان دارویی است. درمان دارویی معمولاً شامل یک داروی خوراکی ضد حساسیت (انواع آنتی هیستامین ها) و اسپری کرومولین سدیم و سرم شستشوی فیزیولوژیک است. البته در موارد شدیدتر به درمان های موضعی ضد التهاب و حتی در موارد نادر و شدید به درمان های سیستمیک ضد التهاب نیاز است.

در صورتی که فرد می داند به چه ماده ای حساسیت دارد راحت ترین کار تلاش برای اجتناب از آن است. در آلرژی فصلی برای کاهش تماس با گرده گیاهان بهتر است فرد بعد از ظهر از منزل خارج شود. در روز هایی که باد می وزد در منزل بماند و پنجره ها را بسته نگه دارد. هنگام نشستن در ماشین نیز پنجره ها را ببندد و از سیستم تهویه مطبوع ماشین استفاده کند. در زمان کوتاه کردن چمن ها در پارک حضور نداشته باشد و پس از بازگشت به منزل چشم ها و درون بینی را با محلول شستشوی فیزیولوژیک (سرم شستشو) شستشو دهد. در مواردی که شخص نمی داند عامل حساسیت چیست می توان با انجام تست پوستی، آن را مشخص کرد. در این تست مقدار بسیار کمی از شایع ترین مواد حساسیت زار را روی پوست قرار داده و واکنش بدن به آن را می سنجیم. در موارد شدید حساسیت (فصلی یا دائمی)، استفاده از سیستم های تهویه با فیلتر های مخصوص که توانایی به دام انداختن ذرات بسیار ریز معلق در هوا را دارند (فیلتر های HEPA) کمک قابل توجهی به کاهش علائم حساسیت خواهد کرد. همچنین افزایش رطوبت محیط در تنه نشین کردن ذرات آلرژن و کاهش علائم آلرژی فصلی مؤثر است. باید توجه داشت که رطوبت معمولاً با فراهم کردن محیط مناسب برای رشد قارچ و کپک ها باعث تشدید علائم رینیت غیر فصلی در دراز مدت خواهد شد.

راه های پیشگیری از آلرژی های دائمی

در مورد آلرژی غیر فصلی (دائمی) درمان پیشگیرانه، مشتمل بر گردوغبار گیری مرتب فرش ها و مبلمان،



ارتباط مستقیم چاقی و ابتلا به پوکی استخوان

به گفته جراح چاقی به دنبال بیماری‌هایی که افراد در اثر چاقی به آنها مبتلا می‌شوند تمام سیستم‌های بدن متأثر از چاقی خواهند شد. مثلاً فشار خون بالا می‌رود، سکنه قلبی بیشتر می‌شود، سردرد، سرگیجه و تومورهای مغزی افزایش می‌یابند، نازایی و اختلالات جنسی و زناشویی بیشتر شده و نارسایی کبد به دلیل کبد چرب شدیدی می‌شود. دکتر مجتبی هاشم زاده تصریح کرد: علاوه بر بیماری‌های ذکر شده آرتروز زانو، کوتاهی قد و دیسک کمر در افراد چاق بیشتر است.



همچنین از نظر مشکلات روحی و روانی، افسردگی و اضطراب در نیمی از بیماران چاق دیده می‌شود. وی افزود در کل باید گفت: جایی از بدن نیست که متأثر از چاقی نشود برای همین است که توصیه می‌شود بیماران چاق ریسک و خطر عمل جراحی‌های چاقی را بپذیرند و از مبتلا شدن به این همه عارضه پیشگیری کنند. جراح چاقی در پاسخ به این سؤال که آیا چاقی با بروز پوکی استخوان ارتباط دارد خاطر نشان کرد: بله چون هورمون‌هایی که از پوکی استخوان جلوگیری می‌کنند در بافت چربی رسوب می‌کنند و به استخوان‌ها نمی‌رسند لذا پوکی استخوان اتفاق می‌افتد. دکتر هاشم زاده در ادامه درباره ورزش کردن افرادی که دچار آرتروز زانو یا رماتیسم هستند و در عین حال به چاقی موضعی مبتلا هستند گفت: این افراد باید ورزش‌هایی مثل شنا که کمتر روی زانو فشار وارد می‌کنند را انجام دهند و اگر ضریب چربی آنها بالای ۳۰ است با جراحی به وزن ایده آل برسند. البته درست خوردن به مراتب مهم‌تر از حتی ورزش است که این موارد را پزشکان تغذیه می‌توانند آموزش دهند. جراح چاقی در پاسخ به این سؤال که آیا قرص‌های امگا ۳ یا آمپول دگزا متازون می‌تواند سبب چاقی موضعی شود تصریح کرد: امگا ۳ باعث چاقی موضعی نمی‌شود اما دگزا متازون باعث چاقی می‌شود. بنابراین به افرادی که این دارو را مصرف می‌کنند توصیه می‌شود با مشورت دکتر از داروهای جایگزین استفاده کنند. دکتر هاشم زاده در بخش دیگر این گفتگو درباره استفاده از دستگاه‌های ورزشی گفت: قدم زدن بهترین ورزش است که برای هیچ‌کس ممانعتی ندارد و آن‌هایی که توان دویدن روی تردمیل را ندارند می‌توانند دستگاه را برای قدم زدن تنظیم کنند و وی افزود: در مجموع هر نوع ورزشی و هر نوع دستگاهی که منجر به افزایش سوخت‌وساز در بدن شود به بیماران چاق توصیه می‌شود. دکتر هاشم زاده در خاتمه در پاسخ به این سؤال که آیا مصرف سیب، چای سبز و مخلوط سرکه سیب و غسل در آب شدن چربی‌های اضافی مؤثر است تصریح کرد: این خوراکی‌ها و ترکیبات برای کسانی که زیاد چاق نیستند و برای پیشگیری از چاقی تمایل به مصرف آنها دارند کمک‌کننده است ولی بر روی چربی که در بدن رسوب کرده است و فرد دچار چاقی مفرط است تأثیری ندارند.

در گفت‌وگو با دکتر عبدالله هادی، جراح ستون فقرات عنوان شد:

لغزندگی مهره؛ بیماری اکتسابی و مادرزادی

Healthy
Life

ناهید زمانی | مهره‌های کمر حالت تقریباً مکعبی شکلی دارند که روی هم مانند چند آجر چیده می‌شوند. این مهره‌ها بنا به دلایل گوناگونی دچار لغزندگی می‌شوند؛ اینکه به چه علت مهره‌ها دچار لغزندگی شده و چگونه درمان می‌شوند موضوع گفت‌وگوی این شماره مجله زندگی سالم با دکتر عبدالله هادی، فوق تخصص جراحی ستون فقرات است که در ادامه می‌خوانید.

زنجیره پستی می‌شود. این سر خوردگی معمولاً سبب تنگی کانال اصلی نخاعی و سوراخ‌های بین مهره‌ای خواهد شد. بعضاً بدون علامت است ولی به تدریج سبب درد پاها و کمردرد و اختلال حس اندام تحتانی و در موارد نادر اختلال کنترل ادرار و روده می‌شود. این بیماران تا متراژ مشخصی را قابلیت راه رفتن دارند و به تدریج حین راه رفتن خم می‌شوند و نهایتاً مجبورند که بنشینند.

چه موقع لغزندگی مهره رخ می‌دهد؟

لغزندگی مهره‌ای به جابه‌جایی روبه‌جلوی یک مهره بر روی مهره زیرین خود گفته می‌شود. این رخ داد معمولاً در مهره‌های پایین ستون فقرات (ناحیه کمری) و به‌خصوص در دو مهره آخر رخ می‌دهد. در بعضی مواقع این جابه‌جایی سبب فشار به عناصر عصبی موجود در کانال بین مهره‌ای و سوراخ‌های بین مهره‌ای می‌شود.



نوع علائم لغزندگی مهره در بزرگسالان و کودکان یکسان است؟

بروز علائم در کودکان نسبت به والدین متفاوت است. اغلب این‌ها بدون علامت هستند و درد و سفتی عضلات ساق و ران، اختلال راه رفتن و کمردرد می‌تواند رخ دهد.

چه روش‌های درمانی برای این اختلال وجود دارد؟

در لغزندگی‌های تکاملی و در سنین کم و موارد شکستگی حاد تیغه بین مفصلی، سه ماه کمربند طبی و در موارد مزمن رفتارهای صحیح حرکتی و ورزش مناسب توصیه می‌شود. در موارد اندک بعد از یک سال از درمان اولیه و یا لغزندگی بیشتر از ۵۰ درصد درمان جراحی لزوم پیدا می‌کند. در لغزندگی‌های اکتسابی (سنین بالا) نیز تغییر رفتارهای زندگی روزمره اعم از نشستن روی زمین و کاهش وزن توصیه می‌شود. تقویت عضلات با فیزیوتراپی همواره در ابتدای درمان کمک‌کننده است و در اغلب موارد هم بهبودی حاصل می‌شود و در صورت عدم بهبودی، درمان جراحی که معمولاً همراه با پیچ گذاری و خشک کردن دو مهره ناپایدار است جایگاه پیدا می‌کند.

آیا روش جراحی هم در درمان لغزندگی مهره نقش دارد؟

اکثر لغزندگی‌های بین مهره‌ای چه در سنین کم و یا سنین بالا با رعایت اصول رفتاری و حرکتی و تقویت عضلات، بدون علامت یا کم علامت می‌شوند و نیاز به مداخله جراحی نیست.

علت بروز اختلال لغزندگی مهره چیست؟

مهره‌ها در پشت مثل حلقه‌های زنجیر، با مفاصل کوچک در همدیگر قفل می‌شوند. هر گونه نقص در امتداد یا استحکام این مفاصل یا تیغه بین این مفاصل سبب از هم گسیختگی این انسجام شده و در نهایت به سر خوردگی مهره می‌انجامد.

لغزندگی مهره، اکتسابی است یا علت مادر زادی هم می‌تواند داشته باشد؟

در کل این لغزندگی‌ها به دو گروه تقسیم می‌شوند:
۱. تکاملی
۲. اکتسابی.

در حالت تکاملی که بعضاً مادرزادی هم گفته می‌شود نقص مفصل یا تیغه بین آن از ابتدای تولد وجود دارد و با رشد کودک تکمیل می‌شود. بعضی ورزش‌ها و رفتارهای رو به عقب کمری در کودکان با زمینه قبلی (والیبال یا بسکتبال و...) سبب شکستگی حاد یا مزمن تیغه پشت مهره‌ای می‌شود و اغلب ترمیم نمی‌یابد و نهایتاً سبب علائم می‌شود. آخرین مهره کمری معمولاً در این گروه گرفتار شده و تنگی سوراخ بین مهره‌ای سبب ایجاد علامت خواهد شد. آمار مبین آن است که ۵ تا ۶ درصد سربازان در بررسی رادیولوژی این مشکل را دارند.

در گروه اکتسابی شایع‌ترین حالت لغزندگی مهره‌ای در بیماران آرتروز ستون فقرات در سنین بالا، معمولاً در خانم‌ها و معمولاً در مهره ۴/۵ (یکی به آخر) رخ می‌دهد و گاه شکستگی‌های ناشی از ضربات یا التهابات یا تومورها سبب این از هم گسیختگی



فصل دوم

نسخه روز

Prescribing
day

تأثیر نوع تغذیه
بر باروری



پوستی بهاری
داشته باشیم



فواید ورزش در دوران
بارداری، یکی دو تا نیست



HealthyLife

77N03

توصیه‌های غذایی به زوج‌هایی که قصد بچه‌دار شدن دارند

تأثیر نوع تغذیه بر باروری

🔗 چه فلزات و ویتامین‌هایی در باروری مؤثر هستند؟

روی یکی از مهم‌ترین فلزاتی است که هم برای مرد و هم برای زن ضروری می‌باشد. تقسیم سلولی را تسهیل کرده و هورمون‌های لازم برای باروری را تنظیم می‌کند. این فلز در آقایان بسیار مهم بوده و به‌طور مستقیم، باروری را تحت تأثیر قرار می‌دهد و روی کیفیت و تحرک اسپرم اثر مثبت دارد. ویتامین‌هایی مانند E و C نیز اثر ثابت‌شده‌ای بر باروری دارند. این ویتامین‌ها آنتی‌اکسیدان‌های قوی بوده و مصرف آنها به‌صورت مکمل و یا در رژیم‌های تغذیه‌ای روزانه توصیه شده است. ویتامین D نیز به‌عنوان یک فاکتور مهم در امر لانه‌گزینی جنین و بارداری موفق مطرح شده است.



طبق تحقیقات انجام شده تغذیه نقش مهمی در دوران بارداری و سلامت جنین و مادر دارد. بررسی ها نشان داده است ویتامین ها و ریزمغذی ها در عملکرد صحیح هورمون ها و آنزیم های مختلف بسیار مؤثرند. عوامل تغذیه ای گرچه جزء علل اصلی ناباروری محسوب نمی شوند اما قطعاً بر قدرت باروری و

عملکرد سیستم تولیدمثل و سلول های جنسی نقش بسزایی دارند. برای اطلاع بیشتر از نقش تغذیه در دوران بارداری گفت و گویی انجام دادیم با دکتر منصوره پژمان منش، متخصص جراحی زنان، زایمان و فلوشیپ نازایی که در ادامه می خوانید.

و تخمک دارند.



چهار برنامه غذایی را به زوج هایی که قصد بچه دار شدن دارند توصیه می کنید؟

■ توصیه می شود زوج ها از سه ماه قبل از اقدام به بچه دار شدن به تغذیه شان توجه بیشتری کرده و مصرف مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان، روی و اسید فولیک را در اولویت قرار دهند.

■ شکر و شیرین کننده های مصنوعی، انواع مربا و نوشابه ها از دیگر موادی هستند که این افراد باید از مصرف آن در طی دوره درمان پرهیز کنند.

■ مصرف غذاهای تازه مانند میوه و سبزی ها همچنین مصرف روغن ماهی به صورت هفتگی برای این افراد تأکید می شود. روغن کبد ماهی که به صورت کپسول های نرم امگا ۳ در بازار وجود دارد حاوی مقادیر کافی از این ماده است که البته مصرف انواع فاقد جیوه آن توصیه می شود.

■ برای افراد مبتلا به تنبلی تخمدان یا تخمدان پلی سیستیک استفاده از ویتامین B۶، کمپلکس و منیزیم توصیه می شود.

■ مغزهایی همچون بادام، بادام زمینی، گردو و کنجد بهترین منبع تأمین کننده ویتامین E هستند که به عنوان آنتی اکسیدان عمل کرده و بدن را در مقابل عوامل آسیب رسان محافظت می کنند. ■ روغن های گیاهی همچون روغن زیتون، کانولا، بادام زمینی، آفتابگردان و کنجد و همچنین بسیاری از مغزها و تخمه های خوراکی و نیز میوه آو کادو می تواند تا حدود زیادی ریزمغذی های ضروری و امگا-۳ مورد نیاز بدن را برای بارور شدن تأمین کند.

دهد. البته مصرف انواع دخیانیات (مخصوصاً سیگار) و مواد مخدر نیز در بروز ناباروری تأثیر دارد. قلیان نیز به دلیل دارا بودن آرسنیک، کروم، سرب و کبالت موجب تغییرات ژنتیکی در نطفه شده و تولید اسپرم را کاهش می دهد. سیگار از علل اصلی بروز جهش های ژنی و DNA بوده و با همین مکانیسم باعث ایجاد اسپرم های غیر طبیعی، کیفیت پایین تخمک، بروز ناهنجاری های جنینی، سقط، عوارض بارداری مثل وزن کم جنین و مرده زایی و نیز سرطان های می شود.



علاوه بر موارد اشاره شده چه نوع تغذیه ای می تواند سبب بروز ناباروری شود؟

مصرف گوشت هایی که به دام آن هورمون تزریق شده باشد، ماهی هایی که از آب های آلوده صید می شوند و حاوی میزان زیادی فلزات سنگین مانند جیوه هستند و یا غذای آلوده به برخی مواد شیمیایی موجود در پلاستیک ها و آفت کش ها می تواند در بروز ناباروری به خصوص در مردان دخیل باشد. مصرف گوشت های هورمونی در مردان باعث دریافت مقادیر بالای استروژن و کاهش تولید اسپرم شده و در زنان ایجاد کیست های تخمدانی کرده که باعث ناباروری می شود. همچنین برخی از مطالعات مواد کافئین دار را در ناباروری دخیل می دانند. در بین مواد خوراکی حاوی کافئین مانند نوشابه ها، نوشیدنی های انرژی زا، قهوه، نسکافه، چای، شکلات ها و حتی برخی داروها حاوی بیشترین کافئین است. طبق بررسی ها شکر و کربوهیدرات های فراوری شده اثر منفی روی کیفیت اسپرم



میزان مصرف اسید فولیک در دوران بارداری چه مقدار باید باشد؟

اسید فولیک فاکتور ضروری در رشد و تکامل سیستم عصبی جنین است که مصرف روزانه دوز مناسب آن توصیه شده است. در آخرین تحقیقات انجام شده به نقش مصرف دوزهای بالای آن توسط مادر در پیدایش بیش فعالی و اوتیسم در کودکان اشاره شده است. به نظر می رسد بهتر است مادران از مصرف غیر ضروری و دوزهای بالای اسید فولیک که هم به صورت قرص های مجزا و هم به صورت ترکیبی در انواع مولتی ویتامین ها در دسترس است خودداری کنند.



چرا مصرف نوشیدنی های الکلی و دخیانیات سبب بروز ناباروری در مردان می شود؟

بر اساس تحقیقات انجام شده، مصرف مکرر نوشیدنی های الکلی در بروز ناباروری مردان مؤثر است. این تحقیقات نشان داده است مصرف مشروبات الکلی می تواند مقدار تستسترون و اسپرم را در مردان پایین آورده و مقدار اسپرم های غیر طبیعی را افزایش

■ منابع غذایی حاوی روی نظیر صدف خوراکی، لوبیا پخته، گوشت لخم گاو و قسمت تیره گوشت مرغ بسیار مفید است.

■ جایگزینی روغن های مایع و غیر اشباع به جای روغن های جامد هیدروژنه که دارای اسیدهای چرب ترانس هستند حائز اهمیت است.

■ ویتامین C نوعی آنتی اکسیدان است و به جلوگیری از ایجاد نقص در اسپرم کمک کرده و تحرک آن را افزایش می دهد. مصرف حداقل ۹۰ میلی گرم ویتامین C روزانه از طریق مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین C (مرکبات، کلم بروکلی، توت فرنگی، طالبی، انبه، فلفل قرمز، سیب زمینی شیرین و گوجه فرنگی) توصیه می شود.

■ توصیه می شود مردان و زنان مصرف قهوه را به حداکثر یک فنجان در روز محدود کنند.

■ مصرف ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم و ۴۰۰ واحد (۱۰ میکروگرم) ویتامین D در روز می تواند قدرت باروری در مردان را بالا ببرد. منابع خوب کلسیم عبارت اند از شیر، ماست کم چرب و کلم بروکلی و از منابع ویتامین D می توان به شیر، تخم مرغ و ماهی آزاد و روغن کبد ماهی اشاره کرد. اشعه آفتاب تولید ویتامین D را در بدن تحریک می کند.

■ آب برای عملکرد نرمال اعضای بدن و جذب بهتر مواد مغذی، الزامی است؛ بنابراین مصرف آب فراوان توصیه می شود.

■ مصرف آهن و اسید فولیک مخصوصاً اسید فولیک الزامی است. دوز ۴۰۰ میکروگرم در روز کافی است.

■ جهت داشتن بارداری سالم و موفق توصیه می شود از مصرف انواع محصولات کارخانه ای که اصولاً حاوی مواد نگهدارنده با دوز بالا هستند خودداری کنید.

■ در کنار تغذیه صحیح، فعالیت بدنی متعادل داشته باشید و ورزش را در برنامه روزانه خود بگنجانید. در صورت افزایش وزن، با اصلاح روش زندگی و رژیم غذایی جهت کاهش وزن اقدام کنید. در مورد نقش آلودگی های محیطی و امواج وای فای و تلفن های همراه، اشعه و گرما در ناباروری و سقط نیز اشاراتی شده که بهتر است تا حد امکان از آنها دور بود.

تحقیقات بسیاری به تأثیر بد کمبود ویتامین D بر استخوان ها و مفاصل اشاره دارند. کمبود این ویتامین در دوران بارداری چه خطراتی به دنبال دارد؟

پدیده شده که در موارد کمبود ویتامین D، سقط مکرر و بیماری های خود ایمنی (از جمله بیماری های تیروئید) نسبت به افراد با قابلیت باروری طبیعی شایع تر است. کمبود ویتامین D در افراد باردار باعث عوارض و مشکلات بارداری مانند مسمومیت و فشار خون بارداری، دیابت بارداری، عفونت های باکتریایی و زایمان زودرس و نیز وزن کم جنین می شود. در سقط مکرر نیز کمبود ویتامین D و بیماری های خود ایمنی و آنتی بادی بیماری های بافت همبند بیشتر دیده شده است.

پوستی بهاری داشته باشیم



Healthy Life

شیرین رحمانی | همه افراد دوست دارند همانند هوای لطیف و طبیعت زیبای بهاری، پوستی شاداب، لطیف و زیبا داشته باشند. بالطبع برای رسیدن به این آرزو باید نکاتی را برای مراقبت از پوستشان رعایت کنند. دکتر محمدعلی نیلفروشی زاده، رئیس مرکز تحقیقات پوست و سلول بنیادی تهران نسخه‌ای را برای مراقبت از پوست بدین شرح ارائه کرده است:

مرطوب کننده بزنید

همیشه قبل از انجام کارهای روزانه دستکش بپوشید و بعد از آن هم پس از شستشوی دست‌ها حتماً از مرطوب کننده استفاده کنید. اگر خانم‌ها و آقایان فقط به همین یک نکته، یعنی استفاده مرتب از مرطوب کننده دقت کنند متوجه می‌شوند به راحتی از بسیاری مشکلات پوستی پیشگیری کرده‌اند و با صرفه جویی در هزینه توانسته‌اند تنها با یک محصول ساده آرایشی-بهداشتی فواید زیادی ببرند. این محصول باید همراه هر خاتمی یا آفتابی باشد. پس در کیف دستی و چمدان سفرتان مرطوب کننده را فراموش نکنید. اگر دنبال این هستید که بهترین مرطوب کننده را معرفی کنم باید تأکید کنم بیشتر مرطوب کننده‌ها با تشکیل یک لایه پوششی روی پوست مانع از هدر رفتن آب آن می‌شوند. تنها نکته مهم در پاره مرطوب کننده استفاده همیشگی از آن به خصوص هنگامی است که هنوز دست‌هایتان مرطوب و پوست کاملاً خشک نشده است.

ضد آفتاب خوب بزنید

توصیه می‌کنم کسانی که پاهای سن گذاشته‌اند حتی در انتخاب ضد آفتاب هم دقت کنند و انواعی را بخرند که حاوی مرطوب کننده باشد. نمی‌توان از خشکی پوست به دلیل بالا رفتن سن پیشگیری کرد و باید با مراقبت از پوست خشک و چرب کردن مداوم آن شادابی آن را برگرداند. همه خانم‌ها، آقایان و حتی بچه‌ها باید از ضد آفتاب مناسب خود استفاده کنند. چه به سواحل دریا سفر می‌کنید، چه به کوه و دشت می‌روید و چه در شهر تردد می‌کنید و به مهمانی می‌روید باید حتماً ضد آفتاب بزنید. ضمناً پس از استفاده، اعتماد کامل به ضد آفتاب نداشته باشید. برخی گمان می‌کنند حالا که ضد آفتاب دهان به سلاحی مجهز شده‌اند که می‌توانند ساعت‌ها زیر آفتاب بمانند. کسانی که به نقاط کوهستانی و دریایی روند حتماً باید علاوه بر کرم ضد آفتاب، از ضد آفتاب‌های فیزیکی مانند پوشاندن پوست با لباس مناسب بهره بگیرند.

کسانی که پوست چربی دارند باید از ضد آفتابی استفاده کنند که بدون چربی باشد. تأکید می‌کنم ترجیح ما استفاده از ضد آفتاب‌های بدون رنگ است نه آن‌هایی که مانند کرم پودر رنگ دارد. کسی که پوست چربی دارد باید اول ضد آفتاب بی‌رنگ بزند و سپس برای مهمانی روی آن کرم پودر مخصوص پوست‌های چرب و جوش دار استفاده کند. این کرم‌ها حتی آرایش را روی پوست بهتر و بادوام بیشتر نگه می‌دارند. استفاده از ضد آفتاب‌های حاوی ضد لک به کسانی که پوستشان لک دارد یا تحت درمان‌های پوستی لک بوده‌اند توصیه می‌شود. این افراد با استفاده از چنین ضد آفتاب‌هایی می‌بینند در طول روز پوستشان روشن تر هم به نظر می‌رسد.

قبل از خواب صورتتان را بشویید

حتماً قبل از خواب صورتتان را بشویید و با آرایش نخوابید. استفاده از شوینده‌های غیر صابونی که در انواع مختلف برای انواع پوست در بازار موجود است بر شستن صورت با صابون‌های قلیایی ارجح است. صابون‌ها پوست شما را خشک و مستعد چروک می‌کنند. اگر مجبور به استفاده صابون بودید، حتماً کرم مرطوب کننده بزنید.

تغذیه بهاری

Healthy Life

ندا زمانی | در فصل بهار علاوه بر ایجاد تغییر در طبیعت و محیط اطراف زندگی ما بدن هم دچار تغییر می شود بطوریکه این تحول بر چگونگی و عملکرد اندام ها و دستگاه های درونی بدنمان نیز مؤثر است.

برخی معتقدند که مزاج بهار گرم و تر است. با این وجود طب سنتی اسلامی، بر پاک سازی بدن از مواد زائدی که از خوردن غذاهای انرژی زا و گرم در فصل زمستان ایجاد شده اند و با گرم شدن تدریجی هوا در بهار و تابستان تبدیل به سموم و مواد شدیداً مضر می شوند، تأکید دارد. به همین منظور متخصصان برای لذت بردن از طراوت بهاری و جلوگیری از سستی و افزایش غلظت خون، پیش رفتن به سمت یک تغذیه و رژیم غذایی سبک را توصیه می کنند.

کم خوری در فصل بهار

طبق بررسی ها کم خوری در فصل بهار، توصیه خوبی است. به طور کلی، با گرم تر شدن هوا و عبور از زمستان، اخلاط بدن کم کم حالتی سفت و منجمد پیدا می کند. مزاج، حرارت و میزان رطوبت بدن در بهار به گونه ای تغییر می کند که شانس ابتلا به جوش، دمل و حساسیت را افزایش می دهد بنابراین، بهتر است در فصل بهار و با کاهش قدرت هضم و جذب در سیستم گوارش، ورودی بدن کم شود. کم خوری در بهار باعث می شود بدن ما

و چرب تر را هم خط بکشیم زیرا سیستم گوارشی ما با خروج گرما از اندام های داخلی، ضعیف تر می شود و دیگر قدرت کافی برای هضم غذاهای سنگین نخواهد داشت. به همین دلیل در بهار و تابستان، بیشتر از پاییز و زمستان با حس پری بیش از حد و مشکلات گوارشی ناشی از آن مانند نفخ و ریفلاکس مواجه می شوید. توصیه ما در فصل بهار و تابستان، همواره مصرف غذاهای سبک و خنک و پرهیز از مصرف غذاهای چرب و پر ادویه است.

بتواند خودش را راحت تر با شرایط تطبیق دهد و دچار مشکلات کمتری شود. از طرف دیگر، ورودی خوراکی هایی با مزاج گرم به بدن در فصل بهار باید به حداقل ممکن برسد. بهتر است در فصل بهار از مصرف ادویه های فراوان همراه غذا که معمولاً دارای مزاج گرمی هستند، پرهیز کنید.

مضرات مصرف غذاهای چرب

هر چه به فصل گرما نزدیک تر می شویم، باید دور مصرف غذاهای سنگین تر



دارویی به نام چغاله بادام

Healthy
Life

ناهید جعفری | چغاله بادام، میوه بادام درختی است که در نواحی مرکزی و غربی آسیا از جمله افغانستان، ایران، سوریه و فلسطین پرورش می‌یابد. میوه درخت بادام در ابتدای رویش تا حدودی سفت بوده و قشر خارجی آن سبز رنگ و پوشیده از کرک ظریفی است. در داخل آن نیز روکشی قرار دارد که سفید و نرم بوده و مغز آبکی و نازک بادام را در خود نگهداری می‌کند. به مرور پوسته‌های رویی و داخلی بادام سخت‌تر شده و مغز بادام نیز شکل نهایی خود را می‌یابد. از زمانی که میوه جوان است و هنوز رشد کامل نکرده و کال است، به آن چغاله بادام گفته می‌شود.



- خوراکی‌های خیلی کمی مانند چغاله بادام قادر به مبارزه با لیپوپروتئین کم‌چگالی یا کلسترول بد هستند. اگر به‌طور منظم از این مغز استفاده کنید، خیلی راحت می‌توانید سطح کلسترول خود را کنترل کنید.
- محتوای فسفری چغاله بادام برای دندان‌ها و استخوان‌های ما بسیار مفید است. می‌تواند با تقویت دندان‌ها



چغاله‌های تلخ خطرناک هستند

این میوه نارس سبب تقویت لته و ریشه دندان‌ها می‌شود و برای خشکی دهان مفید است. چغاله‌هایی که مقداری تلخی دارند حاوی مقدار بسیار کمی اسیدسیانیدریک و ترکیبی از سم خطرناک سیانور هستند که مصرف زیاد آن می‌تواند منجر به مسمومیت در مصرف کننده شود. و گاهی دچار عوارضی از قبیل دل درد، تهوع، اسهال و سردرد می‌شود.

بادام مغذی تر است یا چغاله بادام؟

به‌طور کلی مواد مغذی میوه کال و نارس بادام کمتر از میوه‌های رسیده است و از نظر کلسیم، آهن و به‌طور کلی املاح معدنی در سطح پایین‌تری قرار دارد. رسیده این میوه افراد را در برابر بیماری‌هایی، چون پوکی استخوان، افزایش کلسترول، کم‌خونی و چسبندگی روده‌ها محافظت می‌کند، اما تا وقتی کال است از این ویژگی‌ها برخوردار نیست. درواقع میوه سبزرنگی نظیر چغاله بادام که کال و نارس است سرشار از کلروفیل است. کلروفیل داخل بدن در مسیر کانال گوارشی به تولید متیزیم کمک شایانی می‌کند و از آنجاکه متیزیم برای کاهش گرفتگی عضلات نقش بسزایی دارد، خوردن متعادل آن می‌تواند تا حدی در بهبود گرفتگی عضلات مفید واقع شود. این میوه اغلب هضم سنگینی دارد و از آنجاکه باهدف کسب سود بیشتر توسط باغداران با وسوسه دلالتان و واسطه‌ها زود هنگام عرضه می‌شود بیش از حد کال و نارس بوده و طبیعت آن بسیار سرد است به گونه‌ای که فرد با مصرف بیش از اندازه آن به اصطلاح عامیانه سردی می‌کند



چغاله بادام

سرشار از مواد

مغذی ضروری

است که برای

سیستم عصبی ما

بسیار مفید است.

آل کارتینین و

ریبوفلاوین، دو

عنصر اصلی موجود

در این نوع بادام

هستند که تغذیه

مناسب سلول‌های

مغزی و عصبی ما را

تامین می‌کنند

اگر افراط کنید

این میوه در صورت عدم افراط و رعایت برخی نکات بهداشتی فایده مهمی، چون جلوگیری از گرفتگی عضلات دارد. از سوی دیگر این نوبرانه ترکیبات اسیدی دارد که وجود آن‌ها در معده مانع آسیب رسیدن به بافت معده و بروز سرطان معده می‌شود.

خواص مهم چغاله بادام

■ چغاله بادام برای قلب ما بسیار مفید است. این بادام (به‌ویژه پوست آن) حاوی مقدار زیادی فلاونوئید یا بیوفلاونوئید است که قدرت آنتی‌اکسیدان‌ها را در بدن ما افزایش می‌دهد. گروهی از محققان دانشگاه تافتس اثبات کردند که فلاونوئیدها با ویتامین E کار می‌کنند و از این طریق، از دیواره‌های سلول‌های خونی بدن ما در برابر پارگی یا آسیب محافظت می‌کنند. در نتیجه، ما می‌توانیم از بیماری‌های قلبی عروقی کشنده مانند حمله قلبی پیشگیری کنیم.

■ چغاله بادام سرشار از آنتی‌اکسیدان است. می‌تواند سموم را از بدن ما دفع کرده و فعالیت‌های سیستم ایمنی ما را تقویت کند؛ بنابراین، می‌توانیم تعدادی از بیماری‌ها و عفونت‌ها را رفع کنیم.

■ وقتی مسئله حفظ تعادل pH در بدنمان به میان می‌آید، چغاله بادام به‌عنوان یک درمان طبیعی عالی عمل می‌کند. گاهی اوقات، سیستم کلی بدن ما به دلیل ترشح مایع اسیدی معده و روده، اسیدی می‌شود؛ اما این ممکن است به مشکلات شدیدی منجر شود (مانند پوکی استخوان، کمبود انرژی، ضعف سیستم ایمنی و افزایش وزن) چراکه بدن ما همیشه به قلیایی بودن تمایل دارد. بادام سبز به دلیل اینکه یک پروتئین قلیایی است، می‌تواند به قلیایی ماندن بدن ما کمک کند.

■ چغاله بادام سرشار از مواد مغذی ضروری است که برای سیستم عصبی ما بسیار مفید است. آل کارتینین و ریبوفلاوین، دو عنصر اصلی موجود در این نوع بادام هستند که تغذیه مناسب سلول‌های مغزی و عصبی ما را تامین می‌کنند؛ بنابراین، با گنجاندن این مغز در رژیم غذایی منظم، می‌توانیم عملکرد مغز و سطح ذهنی خود را به گونه‌ای مؤثری تقویت کنیم.

■ چغاله بادام حاوی مقادیر زیادی فیبر است که برای آسان کردن عمل هضم و درمان یبوست مزمن ضروری است.

■ چغاله بادام سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های مفید است. ویتامین E مهم‌ترین عامل آنتی‌اکسیدانی موجود در این مغز است که می‌تواند از طریق دفع کامل رادیکال‌های آزاد و مواد سمی جمع‌شده به دلیل آلودگی، بدن ما را پاک‌سازی کند. در نتیجه، ما پوستی صاف و تمیز با درخششی طبیعی خواهیم داشت.



و لته، از سلامت دهان و دندان ما محافظت کند. همچنین، کارایی دستگاه اسکلتی ما نیز به شکل قابل توجهی افزایش می‌یابد. ■ بعد از هر وعده غذایی، سطح گلوکوز (قند) در جریان خون ما بالا می‌رود که برای سلامتی ما خوب نیست. در این وضعیت، بادام سبز می‌تواند با افزایش ترشح هورمون انسولین و تنظیم سطح قند بدن به ما کمک کند.

دیابت را کنترل کنیم

زهر اعریان | هدف از درمان دیابت این است که قند خون را تا حد امکان به میزان طبیعی ۷۰-۱۱۰ در دسی لیتر خون نزدیک کنیم. به این ترتیب پیشرفت عوارض دراز مدت دیابت که نتیجه آسیب رسیدن به بعضی از اعضای و جوارح بدن است کند یا متوقف می شود و شخص می تواند به زندگی خود ادامه دهد. بنابراین کنترل دیابت در واقع عبارت است از ایجاد تعادل بین غذا، فعالیت بدنی، انسولین و مقدار قند موجود در خون است. در افراد غیر دیابتی این تعادل خود به خود برقرار می شود ولی در دیابتی ها این نظام



خود کار مختل می شود و فرد باید شخصا این تعادل را برقرار سازد. کنترل موفقیت آمیز دیابت زمانی میسر است که با توجه به شیوه زندگی فرد، بهترین رژیم غذایی و در صورت نیاز، روش تزریق انسولین برای وی تجویز شود. بنابراین فرد دیابتی در کنترل دیابت خود نقش بسیار مهمی دارد.





غذا و دیابت

در ابتدا این نکته مهم را یاد آوری می کنیم که «چیز ثابتی به نام رژیم غذایی دیابتی وجود ندارد». رژیم غذایی دیابتی در واقع شامل یک برنامه سالم و صحیح برای همه افراد است، بنابراین لازم نیست برای یک فرد دیابتی غذای جداگانه تهیه شود. پیروی از رژیم غذایی سالم برای همه افراد مفید و ضروری است؛ بنابراین لازم است که توصیه های زیر را به کار گیرید:

میان وعده

در مبتلایان به دیابت نوع ۲ مصرف میان وعده ها الزامی نیست ولی در بیماران دیابت نوع ۱، افزایش وعده غذایی از ۳ وعده اصلی به ۵ یا ۶ وعده (صبحانه، میان وعده صبح، ناهار، میان وعده عصر، شام و میان وعده بعد از شام) و با حجم کمتر در کنترل قند خوشن مؤثر تر است.

صبحانه	میان وعده ۱	ناهار	میان وعده ۲	شام	میان وعده ۳
ساعت ۷-۸	ساعت ۱۰	ساعت ۱ بعد از ظهر	ساعت ۵-۶	ساعت ۹	ساعت ۱۱-۱۰

بزرگسال و با رعایت تنوع مصرف از مواد غذایی موجود در هر گروه می توانید اطمینان داشته باشید که در صورت سالم بودن و نداشتن بیماری های خاص دستگاه گوارشی (مانند سیلیاک، سندروم سوء جذب، بیماری کرون، کولیت اولسراتیو...) کلیه مواد غذایی مورد نیاز روزانه را از طریق غذا خوردن دریافت کرده اید و تنها از میان املاح معدنی ۳ ریزمغذی به نام های «روی» و «کروم» و «ویتامین دی» در بهبود علائم افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ و ۲ و عملکرد انسولین در بدن از اهمیت ویژه ای برخوردارند.

برای افراد دیابتی توصیه به مصرف مواد غذایی حاوی «روی» و یا مکمل غذایی حاوی روی و ویتامین ث در برنامه غذایی روزانه و مصرف مواد غذایی حاوی «کروم» همراه با غذا در وعده غذایی نهار و شام در بهبود علائم دیابت بسیار مؤثر است.

راه کارهایی که در بهبود علائم دیابت مؤثر هستند

بر اساس مطالعات صورت گرفته مواد غذایی فیبر محلول به همراه وعده غذایی کربوهیدراتی نهار و شام در کاهش جذب گلوکز بسیار مؤثر بوده و در تنظیم قند خون تأثیر دارد مانند:

- مصرف ۱/۲ حبه سیر خام روزانه صبح ناشتا همراه با یک لیوان آب ولرم
- مصرف یک حبه سیر خام به صورت رنده شده در ۱/۲ لیوان ماست کم چربی
- مصرف ۳۰ گرم پیاز خام همراه با وعده غذایی اصلی نهار و شام

- مصرف روزانه یک الی سه عدد بامیه آب پز شده و یا بامیه خام همراه با غذای برنجی یا باین وعده ها
- مصرف یک الی دو قاشق غذاخوری حبوبات پخته شده همراه با غذاهای طبخ شده از برنج
- مصرف کلم بروکلی پخته شده نصف لیوان روزانه همراه با شام یا نهار به جای سبزی خورن یا سالاد، به عنوان منبع غنی کروم

- میل کردن سه بار در هفته سوپ جو (جو بلغور یا جو پوست کنده کامل) به عنوان منبع غذایی کروم.

عسل، آبنمیه های تجاری، شربت و امثال آنها را مصرف نکنید.

- حتی الامکان غذاهای روزانه را به صورت آب پز، بخارپز و کبابی تهیه کنید
- از مصرف دخانیات پرهیزید.

- از فشارهای روانی دوری کنید و در شرایط استرس زا آرامش خود را حفظ کنید.

کربوهیدرات ها

از مواد نشاسته ای مثل برنج، سیب زمینی، گندم، جو و ماکارونی فقط به میزانی که موجب افزایش وزن نشود استفاده کنید.

- معمولاً مواد غذایی در سه دسته طبقه بندی می شوند غذاهای با اندیس گلیسمی پایین، متوسط و بالا. همواره به دیابتی ها توصیه می شود انتخاب هایی در محدوده اندیس گلیسمی کمتر از ۷۰ داشته باشند.

- در افرادی که بیشتر از غذاهای با اندیس گلیسمی پایین استفاده می کنند سرعت افزایش قند خون کندتر است بعلاوه جذب روده ای کربوهیدرات هضم شده نیز کند شده و از ترشح انسولین می کاهد و به این ترتیب کلسترول و تری گلیسیرید کمتری نیز ساخته می شود. در نتیجه به بهبود پروفایل لیپیدی و نیز کاهش وزن کمک می کند. بعلاوه تحقیقات اثرات مفید نمایه گلیسمی در تمرینات ورزشی را نشان داده است. مصرف مواد غذایی با نمایه گلیسمی پایین پیش از فعالیت های طولانی سبب افزایش کارایی و سطح مناسب گلوکز در خون می شود.

- به طور کلی غذاهای نشاسته ای تهیه شده از برنج و گندم و ذرت و جو، هر چقدر بیشتر دم بکشند یا آب پز شوند یا حرارت ببینند، به علت از شکسته شدن ساختار پیچیده نشاسته و آزاد شدن گرانول های نشاسته ای از هضم و جذب آسان تری برخوردارند و به این ترتیب زودتر نیز قند خون را بالا می برند:

مکمل های غذایی و بهبود دیابت

در صورت مصرف واحدهای مناسب از گروه های غذایی مختلف هر م راهنمایی غذایی افراد

قابل توجه افراد مسن: اگر بعد از مصرف سبزی یا سالاد دچار نفخ معده یا روده می شوید برای جلوگیری از نفخ می توانید بعد از وعده غذایی اصلی، نصف قاشق چای خوری زیره سیاه یا را در دهان جویده و یا ۲ قاشق مرباخوری عرق زیره میل کنید. مصرف سبزی ها مانند سبزی خور دن، سالاد، خیار، کاهو، کدو، لوبیا سبز به صورت خام و متنوع همراه غذا برای کنترل قند و چربی بسیار مفید است. برای حفظ مواد غذایی و کاهش وزن و چربی خون، غذاها را به صورت آب پز یا بخارپز یا کبابی مصرف کرده و مصرف غذاهای سرخ شده را به یک بار در هفته محدود کنید.

- از مصرف غذاهای چرب و غذاهای آماده مانند سوسیس، کالباس، اسنک و پیتزا و همچنین کله پاچه، سیرابی، شیردان، دل، جگر، قلوه (به ویژه خوش گوشت) و کلیه غذاهایی که اطمینانی از نوع چربی و روغن مصرفی آن ندارید پرهیزید.

- مقدار روغن توصیه شده در رژیم را از روغن مایع انتخاب کنید. روغن های خوراکی به ترتیب اولویت: روغن زیتون، روغن کانولا (کلسزا) و در صورت در دسترس نبودن دو روغن اول روغن های مایع مثل آفتابگردان و ذرت.

- در صورت بالا نبودن چربی خون می توانید در هفته ۳ وعده تخم مرغ کامل (زرده و سفیده) مصرف کنید.

لبنیات

از آنجایی که گروه مبتلا به بیماری دیابت افراد بالای ۳۰ تا ۳۵ سال هستند توصیه شده است که روزانه دو واحد از گروه لبنیات به صورت شیر یا ماست یا دوغ مصرف کنید.

در هنگام مصرف لبنیات به صورت ماست یا دوغ از مصرف هم زمان آن با وعده غذایی اصلی مانند نهار یا شام (جهت کاهش تداخلات غذایی و افزایش جذب مواد غذایی) خودداری نمایید، بهتر است ماست را در میان وعده ها همراه با کمی نعناع یا پونه یا آویشن میل کنید.

- قند و شکر و انواع شیرینی (آبنبات، شکلات، گز، سوهان، شیرینی خشک، شیرینی تر، کیک و

وعده غذایی قبل از خواب (میان وعده بعد از شام) برای بیمارانی که انسولین تزریق می کنند الزامی است. تمام مقدار انسولین های تزریق شده در طول روز، آخرین زمان اثرشان بر بدن در انتهای شب یا اوایل صبح هست بنابراین با مصرف میان وعده قبل از خواب از کاهش شدید قند خون و عوارض احتمالی ناشی از آن مانند: بیهوشی در خواب و ضعف شدید ابتدای صبح هنگام بر خواستن از خواب خودداری کنید.

همچنین مصرف میوه هایی مانند انگور و خربزه و توت و خرما و خشکبار شیرین: توت خشک، کشمش، خرما و قیسی را محدود کنید.

توصیه شده است که برای استفاده بهتر بدن از میوه ها آنها را به صورت خام و تازه میل نمایید.

برای جذب بهتر مواد مغذی موجود در میوه ها مانند ویتامین ها و املاح تا حد امکان از پختن میوه ها (کنسرو و کمپوت) اجتناب نمایید و در صورت عدم توانایی در جویدن میوه تازه به هر دلیلی از قبیل: دندان مصنوعی و یا خ مزخ در دهان می توانید از رنده کردن یا له کردن میوه ها با مخلوط کن یا آسیاب یا غذاساز استفاده کنید.

توصیه می شود که میوه ها را تا حد امکان با پوست مصرف کنید چرا که پوست میوه ها در اثر تماس بیشتر با آفتاب خواص مفیدتری را به بدن می رساند تا گوشت میوه.

چربی ها

یکی از عوارض دیابت در هر دو نوع آن افزایش چربی های خون است از جمله کلسترول و تری گلیسیرید و LDL. بنابراین بهتر است الگوی غذایی خود را اصلاح کنید.

- همراه نهار و شام حتماً از سبزی خوردن و یا سالاد کاهو و کلم با روغن زیتون و آب لیمو در زمستان یا خیار و گوجه با سرکه و نعناع و فلفل سیاه در تابستان میل ن کنید. بهتر است مواد غذایی را در فصل خود مصرف کنید.

- بهتر است برای کاهش وزن و کاهش دریافت کربوهیدرات سالاد قبل از صرف غذای اصلی میل شود.

۲۰ دقیقه در روز در معرض نور آفتاب باشید

راه‌های پیشگیری از بروز کمر درد

ریحانه فدایی | اکثر افراد در دوران زندگی خود کمر درد را تجربه می‌کنند. هنگامی که جسم سنگینی بلند می‌کنیم یا طولانی مدت و بدون حرکت می‌نشینیم دچار کمر درد می‌شویم. در واقع بیشترین علت بروز کمر درد سبک نادرست زندگی است. البته علت‌های دیگری هم دخیل هستند. در این شماره زندگی سالم، دکتر پویا دانشور، پزشک ورزشی و دکترای تخصصی حرکات اصلاحی و ورزش درمانی به سوالاتی در این زمینه پاسخ داده است:



■ وجود بیماری‌های دیگر: بسیاری از بیماری‌ها کمر درد ایجاد می‌کنند از جمله آرتروز (Osteoarthritis)، اسپوندیلوآرتريت آنکیلوزانت، عفونت‌های مهره‌ها و دیسک‌های کمر و سرطان‌هایی که به استخوان سرایت کرده باشند (متاستاز استخوانی).

■ سیگار کشیدن: با آنکه سیگار کشیدن مستقیماً ایجاد کمر درد نمی‌کند ولی خطر کمر درد و کمر دردهای همراه با درد سیاتیک را زیاد می‌کند. سیگار کشیدن از رسیدن مواد غذایی به دیسک‌های بین مهره‌ای جلوگیری می‌کند. سرفه‌های مکرر ناشی از سیگار کشیدن ممکن است سبب کمر درد شود.

سیگاری‌ها ممکن است فعالیت بدنی کمتری نسبت به غیر سیگاری‌ها داشته باشند و به این دلیل در معرض کمر درد قرار گیرند. سیگار کشیدن خطر بروز پوکی استخوان را نیز زیاد می‌کند. در پوکی استخوان شکستگی‌های در دناک در مهره‌ها اتفاق می‌افتد. سیگار کشیدن التیام یافتن آسیب‌های ناشی از تصادفات جراحی و شکستگی‌ها را آهسته کرده و دوره درد را طولانی می‌کند.

چگونه می‌توان از بروز کمر درد پیشگیری کرد؟

■ بار عایت موارد زیر می‌توان تا حد زیادی از بروز درد کمر پیشگیری کرد:

- ورزش
- رژیم غذایی
- کم کردن وزن در کسانی که اضافه‌وزن دارند
- مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم و ویتامین D: مواد لبنی کم چرب سبزیجات با برگ‌های سبب تیره مثل کلم بروکلی؛ شلغم ماهی ساردین؛ آزاد و قزل‌آلا سویا و نوشیدنی‌هایی که به آن‌ها کلسیم اضافه شده باشد. برای جذب کافی کلسیم از روده‌ها و ویتامین D مورد لزوم می‌باشد. بر اثر تابش اشعه خورشید ویتامین D در پوست بدن ساخته می‌شود. اگر مقداری از پوست بدون استفاده از کرم ضد آفتاب به مدت ۲۰ دقیقه در روز در معرض نور آفتاب قرار گیرد ویتامین D کافی مورد نیاز بدن ساخته می‌شود. غذاهایی که به طور طبیعی ویتامین D دارند کم هستند. این غذاها عبارت‌اند از: ماهی‌های چرب و روغن ماهی.
- اجتناب از بلند کردن اجسام سنگین در وضعیت نامناسب: اگر مجبور به بلند کردن جسم سنگینی هستید به طرف جسمی که می‌خواهید آن را بردارید خم نشوید بلکه کمر را صاف نگه داشته و به آن جسم نزدیک شوید و با فشار آوردن بر روی ران‌ها آن را بردارید.
- نشستن و ایستادن و خوابیدن صحیح.

کمر درد به چند دسته تقسیم می‌شود؟

کمر درد به دودسته تقسیم‌بندی می‌شود:

- کمر درد حاد: به سرعت ایجاد شده و به سرعت هم برطرف می‌شود. دوره درد در کمر درد حاد کمتر از ۶ هفته است. کمر دردهای حاد شایع‌ترین نوع کمر دردها هستند.

- کمر درد مزمن: دردی است که ممکن است به سرعت و یا به تدریج ایجاد شود و برای مدت طولانی باقی بماند اگر کمر درد بیشتر از ۳ ماه طول بکشد کمر درد مزمن نامیده می‌شود.

چه عواملی سبب بروز کمر درد می‌شود؟

- سن و جنس: معمولاً اولین حمله کمر درد در سنین ۳۵ تا ۵۰ سالگی اتفاق می‌افتد.
- زنان بیشتر از مردان دچار کمر درد می‌شوند.
- وضعیت بدنی: در کسانی که وضعیت بدنی نامناسبی دارند کمر درد بیشتر دیده می‌شود. ضعیف بودن عضلات کمر و شکم باعث می‌شود که این عضلات نتوانند ستون فقرات را به خوبی حمایت کنند و کمر درد عارض می‌شود.
- افرادی که بدون آمادگی بدنی فقط گاه‌گاهی ورزش سنگین می‌کنند (مثلاً در روزهای تعطیل) بیشتر از افرادی که به طور مرتب ورزش‌های ملایم انجام می‌دهند دچار کمر درد می‌شوند. مطالعات نشان داده است که ورزش‌های سبک آئروبیک برای پیشگیری از آسیب‌های دیسک‌های بین مهره‌ای مفید هستند.
- رژیم غذایی: مصرف غذاهای پر کالری و پر چربی در کسانی که فعالیت بدنی چندانی ندارند موجب چاقی و کمر درد می‌شوند.
- عوامل ارثی: در بعضی از کمر دردهای ناشی از بیماری‌های روماتیسمی مانند اسپوندیلوآرتريت آنکیلوزانت (Ankylosing Spondylitis) عوامل ژنتیکی نقش دارند.
- عوامل شغلی: در شغل‌هایی که مستلزم بلند کردن هل دادن و یا کشیدن اجسام سنگین باشد کمر درد شایع است. از طرف دیگر کسانی هم که کارهای نشسته انجام می‌دهند پشت‌میز نشین‌ها را یا رانندگی طولانی می‌کنند هم در معرض ابتلا به کمر درد هستند بخصوص اگر طرز نشستن و صندلی هم نامناسب باشد. شغل‌های پراسترس هم از عوامل خطر برای بروز کمر درد هستند.



ارتباط سابقه خانوادگی و ابتلا به آلزایمر

ذهنی فعال داشته باشیم

آیدا سپهری | چمدان لباس مادر را بسته بودند. قرآن و تسبیح و جانماز، یک بسته کشمش و عکس بچه‌ها و نوه‌ها هم در یک ساک کوچکش گذاشتند. چادر را سرش کردند و دستش را گرفتند تا سوار ماشین شود. مادر برگشت نگاهی به حیاط و خانه کرد. چشمش پر از اشک شده بود. روبه پسر کرد و گفت: «من که با شما کاری ندارم. بگذارید پیش نوه‌هایم بمانم. دلم برایشان تنگ می‌شود». پسر که خود ناراحت بود گفت: «مادر من ما از صبح تا شب سر کار هستیم. بچه‌ها هم که مدرسه هستند. بارها شده که از منزل به قصد خرید بیرون می‌روید اما راه منزل را فراموش می‌کنید و ما باید ساعت‌ها بگردیم تا پیدايتان کنیم. خدای نکرده ممکن است اتفاق بدی مثل تصادف پیش بیاید. خود من همیشه سر کار نگران‌تان هستم. به تازگی حتی کارهای ساده روزمره را هم به خاطر فراموشی که دارید چند بار تکرار می‌کنید. مثلاً همین دیروز ۵ بار وضو گرفتید وقتی برای نماز آماده شدید پرسیدید من وضو دارم؟ مادر من شما آلزایمر دارید.»

مادر روبه پسر گفت: درست است که من همه چیز را فراموش می‌کنم. تو چی؟ تو چرا دچار فراموشی شدی پسر من؟
پسر خجالت کشید. چرا که مهری را که مادر سالهای سال نثارش کرده را از یاد برده بود. به خودش آمد. با خانه سالمندان تماس گرفت و گفت: «مادر من تمام زندگی من است من او را از خود دور نمی‌کنم حتی حالا که به آلزایمر مبتلاست». نمونه این بیماران کم نیستند. چند سالی است که تعداد مبتلایان به آلزایمر رو به افزایش است و این معضل در همه کشورها وجود دارد. چه کنیم که به آلزایمر مبتلا نشویم و برای آن‌هایی که مبتلا شده‌اند چه کار می‌توان کرد این‌ها سوالاتی است که در گفت‌وگو با دکتر سید مسعود نبوی، متخصص مغز و اعصاب مطرح و پاسخ داده شد که در ادامه مشروح این گفت‌وگو را می‌خوانید:



آیا زایمان در سن بالا ممکن است سبب بروز آلزایمر در فرزند شود؟

سن مادر هنگام تولد فرزند مهم است. اگر مادر در سن بالای ۴۰ سال فرزندی به دنیا بیاورد احتمال این وجود دارد که فرزند دچار آلزایمر شود. همچنین اگر پدر و مادری زیاد عمر کنند در فرزندانشان ریسک آلزایمر کمتر می شود.

تا چه اندازه ژنتیک در بروز آلزایمر در نسل ها نقش دارد؟

از نظر آمار ژنتیک حدوداً ۳۴ الی ۴۰ برابر ریسک اتفاق آلزایمر در کسانی که افراد درجه یک آن ها آلزایمر دارند بیشتر است. پس یک کمی ریسک بیشتر است. اگر فردی که پدر و مادرش آلزایمر دارد تا ۹۰ سالگی عمر کند تا حدود ۵۰ درصد این ریسک را دارد؛ یعنی تا ۵۰ درصد ریسک وجود ندارد و آن ۵۰ درصد ریسک را هم می شود تعدیل کرد که همان فاکتورهای پیشگیرانه ای که می توانیم بگوییم. مثل مطالعه خفلی فرق نمی کند چه مطالعه ای باشد. ذهن ما نیاز دارد که اکتیو و فعال باشد، معضل را حل کند، استدلال کند، قضاوت کند، بخواند و یادآوری کند؛ بنابراین با هر تحصیلات و هر مطالعه ای می توانیم از آلزایمر پیشگیری کنیم. این کار را بکنند تا سیناپس های ارتباطات سلول های مغز، نورون های خاکستری مغز را برقرار نگه دارد چون در آلزایمر به دلیل رسوب ماده ای، این سلول ها تخریب می شود و سلول ها را از بین می برد. این سیناپس های ارتباطات را از بین می برد و کم می کند و این علائم را به وجود می آورد.

در باره نقش ورزش و تغذیه در پیشگیری از آلزایمر توضیح دهید.

همان طور که فعالیت فکری می تواند مفید باشد، فعالیت جسمی هم می تواند مفید باشد. ورزش منظم بسیار خوب است. کسانی که در دوران کودکی این فاکتورهای پیشگیرانه را داشته اند در مقایسه با کسانی که این فاکتورهای پیشگیرانه را نداشته اند در سنین بالا کمتر به آلزایمر مبتلا شده اند. این ها پیش بینی های آینده نگر است. ما می توانیم رژیم غذایی خودمان را تغییر بدیم. می توانیم خیلی از چیزها را بخوریم یا نخوریم. سبزیجات بخوریم. غذایی است به نام غذای مدیریت کننده ای که مشتمل بر بروتین، سبزی های تازه و لیمو است که این ها خیلی مفید است. ماهی و روغن های غیر اشباع و امگا ۳ می تواند به ما کمک کند. الان در جامعه ما ویتامین D مصرفش پایین است. پس این ویتامین می تواند کمک کند. ویتامین B و E هم مفید است.

تمام دمانس ها عمدتاً بیماری سنین بالا هستند. آلزایمر سر دسته این ها است و مخصوص سن ۶۵ سال به بالا است. در سن ۶۵ سالگی شیوع آن خیلی متفاوت است. شیوع آن در جوامع بین ۱ تا ۳ درصد گزارش شده است ولی هر چه سن بالاتر می رود شیوع این بیماری بیشتر می شود. الان با افزایش هر ۵ سال بعد از سن ۶۵ سالگی شیوع بیماری دو برابر می شود. حتی آمارهایی هست که در سن ۸۰ سالگی آمار آلزایمر را تا ۴۰ درصد گزارش کرده اند. در مورد زن و مرد عمدتاً یکسان است. البته خانم های آلزایمری را در سن ۹۰ سال به بالا بیشتر می بینیم. ما به طور معمول زیر ۶۵ سال آلزایمر نداریم ولی نوعی آلزایمر است که به آن آلزایمر زودرس می گویند که این ها فرم های ژنتیک بیماری است. افرادی که دچار بیماری سندرم دان هستند یا منگولیست، این ها ممکن است که خیلی زود آلزایمر بگیرند. فرم های ژنتیکی هم هست که فرد در سن ۴۰ سالگی مان علائم فرد ۶۵ ساله را دارد که این ها ژنتیکی هستند.

چه عواملی با بیماری آلزایمر ارتباط مستقیم دارند؟

وجود هر کدام از عوامل خطر را عامل آن نیست که فرد حتماً آلزایمر بگیرد. مجموعه ای از این ها و یک زمینه ژنتیکی احتمالاً وجود دارد. یک تعاملی بین عوامل متعدد ژنتیک و عوامل محیطی وجود دارد که این بیماری را به وجود می آورند. فرد فکر نکند که هر کدام از این علت ها را دارد آلزایمر می گیرد. عواملی که با بیماری آلزایمر ارتباط دارند عبارتند از:

- سن: اگر به گونه ای شود که فرد بیش از ۱۲۰ سال عمر کند طبیعتاً این بیماری بیشتر می شود.
- تحصیلات: هر چه تحصیلات کمتر باشد این بیماری بیشتر دیده می شود. پس حتماً باید درس بخوانیم و ذهنمان فعال باشد. فعالیت ذهنی حتی از سن کودکی هر چه فکر بیشتر کار کند و معضل بیشتر حل کند احتمال رخداد این بیماری کمتر می شود.
- ازدواج: تحقیقاتی که در کشورهای اروپای شرقی انجام شده نشان می دهد در افرادی که ازدواج نکرده اند ۵۰ درصد ریسک بیشتر است. عدد خیلی بالایی است. ازدواج ذهن را فعال نگه می دارد و مسائل خاص خودش را دارد، تلاش برای معاش زندگی و بچه ها ذهن را بیدار نگه می دارد و این بیداری و تلاش ذهن به ما کمک می کند.
- لازم به یادآوری است: عامل های دیگری مثل افسردگی که برای این بیماری عامل مهمی است. افرادی که دائماً اختلال حافظه شاکلی هستند و علامت دیگری هم ندارند، بعضی از آن ها مخصوصاً در سن بالا تا ۴۰ درصد ممکن است که این علامت به آلزایمر تبدیل شود.

ابتدا درباره علائم بیماری آلزایمر توضیح دهید.

آنچه که در شروع بیماری آلزایمر دیده می شود از بین رفتن تدریجی حافظه است. به عبارتی می توان گفت آنچه که در آلزایمر خیلی بارز است شروع اختلال حافظه است. البته علامت های دیگری هم ظاهر می شود مانند از بین رفتن تدریجی قضاوت، توانایی و ... به مرور زمان که آلزایمر پیشرفت می کند جنبه های دیگر حتی حافظه بلند مدت هم درگیر می شود. در اوایل انسان احساس ذهنی دارد که مثل انسان سابق نیست و کمی نقص دارد و کمی یادش می رود. ولی این قضیه در آلزایمر پیش رونده است. همان طور که سن ما بالا می رود و توانایی های جسمی کمتر می شود توانایی ذهنی، تعقل و روحی مان هم کمتر می شود. پس حافظه یک فرد مسن مثل حافظه یک فرد جوان نیست. نکته مهم این است که در آلزایمر این اختلال پیش رونده است و جنبه های دیگر حافظه را درگیر می کند. اوایل نوسان هم دارد. البته

در دمانس های دیگر بیشتر است. فرد یک روزهایی بهتر است و یک روزهایی بدتر است. روزهایی تمرکز بهتری دارد. ولی به مرور پیشرفت می کند و حافظه بلند مدت را هم می گیرد و دیگر حتی ازدواج و فرزندانش را هم یادش نمی آید. کم کم این حالت پیشرفت کرده و قوای اجرایی اش را هم می گیرد یعنی هر چه که یاد گرفته بود را هم فراموش می کند نمی تواند انجام دهد. به عنوان مثال نمی تواند خوب غذا بخورد، نمی تواند تلویزیون را روشن و خاموش کند و در نهایت نمی تواند راه برود. حتی در شناخت افراد هم دچار مشکل می شود. اوایل یک کمی برای خودش در دناک است ولی به مرور زمان دیگر خودش نمی فهمد. از این به بعد برای دیگران همسر و فرزندانش سخت می شود زیرا ناتوانایی هایش زیادی می شود. و اینجاست که باید او را مثل یک بچه تر و خشک کنند.

آلزایمر بیشتر در چه گروه سنی و جنسیتی دیده می شود؟

گفت‌وگو با دکتر نازیلا کرمی:

فواید ورزش در دوران بارداری، یکی دو تا نیست

لادن سلطانی | در گذشته، مادران باردار را از هر نوع ورزش و تحرکی منع می‌کردند و حرکات نرمشی و پیاده‌روی را باعث سقط یا زایمان زودرس می‌دانستند. امروزه کاملاً مشخص شده که به جز در موارد خاص که پزشکان آن‌ها را تعیین می‌کنند، ورزش و حرکات بدنی در کنار رعایت اصول بهداشتی در دوران بارداری نه تنها برای مادران مفید است، بلکه بر سلامت جنین نیز آثار خوبی دارد. دکتر نازیلا کرمی، جراح و متخصص زنان و زایمان و نازایی درباره فواید ورزش در دوران بارداری در گفت‌وگو با زندگی سالم به پرسش‌ها پاسخ داد:

موارد منع مطلق ورزش در طول بارداری

• بیماری قلبی ثابت شده • بیماری ریوی محدود کننده • دهانه رحم نارسا • بارداری چند قلبی پر خطر • خونریزی مداوم در سه ماهه دوم و سوم • جفت سرراهی بعد از هفته ۲۶ بارداری • دردهای زایمان زودرس • پارگی کیسه آب • فشار خون بارداری - موارد منع نسبی ورزش در بارداری • کم خونی شدید • بعضی بیماری های قلبی یا ریوی به تشخیص پزشک • بیماری قند (دیابت) کنترل نشده • چاقی یا لاغری شدید • مصرف سیگار بیش از حد • بیماری تیروئید کنترل نشده و تعدادی از بیماری های دیگر به تشخیص پزشک.

علائم هشدار دهنده

در صورت بروز هر یک از علائم زیر در خانم های باردار بهتر است قبل از ورزش با پزشک معالج خود مشورت کنند:
• خونریزی از واژن • آبریزش مختصر (نشت مایع آمینوتیک) • علائم زایمان زودرس • تشنج • سردرد • درد در قفسه سینه • ضعف عضلانی • تنگی نفس قبل از انجام ورزش • درد یا تورم ساق پا.

آیا ممکن است ورزش برای مادر باردار، مضر و نامناسب باشد؟

برخی از خانم های باردار باید در زمان شروع ورزش مراقبت بیشتری از خود به عمل آورند و اساساً ورزش در برخی خانم های باردار منع مطلق یا نسبی دارد. تشخیص این موارد به عهده پزشک معالج بوده و لذا مشاوره بارداری در مورد شروع، نوع و شدت ورزش ضروری است. چگونه مادران در دوران بارداری باید تمرین های ورزشی را انجام دهند؟

هر تمرین ورزشی دارای سه مشخصه است: شدت، مدت و تعداد فعالیت.

شدت تمرین: شدت تمرین می تواند کم، متوسط یا شدید باشد. بهترین شدت تمرین توصیه شده برای تمرین های مفید برای سلامت، شدت متوسط می باشد. یکی از روش های محاسبه شدت تمرین، اندازه گیری تعداد ضربان قلب است ولی این روش برای خانم های باردار روش مناسبی نیست. به زبان ساده و کاربردی، تمرین یا شدت متوسط تمرینی است که در هنگام آن فرد قادر باشد با بغل دستی خود صحبت کند.

مدت و تعداد دفعات تمرین: زمان مناسب برای هر نوبت تمرین بین ۲۰ تا ۶۰ دقیقه می باشد که بهتر است حداقل سه بار در هفته انجام شود.

مرحله تمرین: بهتر است قبل از شروع تمرینات با حرکات کششی و ملایم به مدت ۵ دقیقه خود را گرم کنید، در دنباله ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ورزش نموده و نهایتاً ظرف ۵ دقیقه آرام آرام خود را سرد کنید.

انجام چه ورزش هایی در دوران بارداری مفید است؟

ورزش های هوازی مثل پیاده روی، دویدن آهسته، شنا و دوچرخه ثابت، ورزش های مناسبی هستند. ورزش شنا به دلایل مختلف ورزش خوبی برای بانوان باردار است. شنا جریان خون را بهبود می بخشد و کشیدگی طبیعی و توان ماهیچه ها را افزایش می دهد. در مورد تمام ورزش های دوران بارداری از جمله شنا، ورزش باید در حدی باشد که ایجاد خستگی نکند. نکته مهم اینکه از شیرجه زدن در زمان بارداری جدا خودداری کنید و در سه ماهه اول از وان گرم یا سونا استفاده نکنید. شاید در دسترس ترین ورزش مناسب برای بارداری پیاده روی یا دویدن آرام باشد. در سه ماهه اول گرمای زیاد برای بدن چندان مناسب نیست. بنابراین از پیاده روی زیاد به خصوص در هوای گرم و مرطوب پرهیز کنید. در سه ماهه دوم و سوم به دلیل بزرگ شدن شکم، حفظ تعادل سخت تر می باشد، بنابراین بایستی به خوبی احتیاط کرد. روی زمین های ناهموار پیاده روی نکنید و اگر تعادل خود را از دست دادید سعی کنید در جهت مناسب یعنی روی پهلو، دست و زانو ها و نه روی شکم بیفتید و بالاخره اینکه همیشه مقداری آب همراه داشته باشید و حتی قبل از بروز تشنگی از آن بنوشید. مطالعاتی هم گواه بر مفید بودن یوگا در دوران بارداری است.

انجام چه حرکات ورزشی در دوران بارداری می تواند خطرناک باشد؟

از آنجا که مفاصل مادر باردار نرم تر و شل تر از حالت عادی هستند، بهتر است از فعالیت هایی که می تواند موجب لیز خوردن یا به زمین افتادن شده و احتمال آسیب دیدن شکم را افزایش دهد، خودداری کند. اسب سواری، اسکی، کوهنوردی و اغلب ورزش های رزمی یا برخوردی مثل فوتبال، بسکتبال، هندبال و... به هیچ وجه توصیه نمی شود. همچنین بهتر است از ورزش های راکتی مثل پینگ پنگ، تنیس، بدمینتون، اسکواش و... نیز خودداری شود. زیرا این ورزش های می توانند برای زانو ها سنگین باشند.

سخن پایانی: ورزش یک فرصت طلایی برای حفظ سلامت و تندرستی انسان هاست. این فرصت برای مادران باردار و جنین آن ها هم وجود دارد، به شرط آنکه با رعایت نکات ساده ای که در بالا به آن ها اشاره شد از این فرصت به درستی و به بهترین نحو استفاده کنید.

انجام ورزش تا چه

اندازه بر سلامت سیستم

بدن مادر باردار مؤثر است؟

فواید ورزش در دوران بارداری، یکی دو تانیست. برخی از فواید ورزش و تحرک بدنی در طول این دوران مهم بدین شرح است:
■ ورزش موجب افزایش کشیدگی، قدرت و استقامت عضلات مادر می شود و در نتیجه به تحمل اضافه وزن دوران بارداری کمک می کند.

■ تقویت عضلات مادر او را برای فشار زایمان آماده تر کرده و فرایند زایمان را تسهیل می کند.
■ ورزش باعث کاهش بعضی مشکلات فیزیکی حین بارداری مانند کمردرد، تورم اندام ها، بیخوابی، خستگی و کوفتگی بدن، گرفتگی ساق پا و تنگی نفس می شود.

■ مطالعات زیادی مؤید نقش ورزش در پیشگیری و درمان افسردگی مادران باردار و افسردگی بعد از زایمان بوده است.

■ ورزش به بازگشت بدن به حالت اول بعد از زایمان کمک شایانی می کند.

■ بارداری انرژی قابل توجهی از مادران باردار می گیرد، که ورزش و تغذیه مناسب تا حد زیادی به جبران این انرژی کمک کرده و از احساس خستگی و خمودی مادران جلوگیری می کند.

■ ورزش گردش خون را افزایش داده و سیستم قلب و عروق را تقویت می نماید و تقویت این سیستم برای مادر و جنین بسیار مفید خواهد بود.

■ ورزش به مادر باردار کمک می کند که خواب بهتری داشته باشد. موضوعی که برای سلامت مادر و جنین مفید است.

■ شواهد علمی وجود دارد که ورزش تصور مادر از خود، شخصیت و اعتماد به نفس او را بهبود می بخشد.



قبل از شروع

تمرینات

با حرکات

کششی و

ملایم به مدت

۵ دقیقه خود

را گرم کنید

۱۴ توصیه مفید برای ورزش در دوران بارداری

- 01 از خم شدن کامل، پرش یا جهش و دراز نشست کامل خودداری کنید.
- 02 پس از سه ماهه اول، از ورزش کردن در حالی که روی پشت خود دراز کشیده اید، خودداری کنید.
- 03 از ورزش یا تمرین بیش از حد خودداری کنید.
- 04 اگر احساس ناراحتی، سرگیجه یا درد کردید، ورزش را متوقف کنید.
- 05 پیش از ورزش، در حین آن و پس از انجام تمرینات، مقدار کافی آب بنوشید.
- 06 در صورتی که روی زمین نشسته یا دراز کشیده اید، به آرامی از زمین بلند شوید.
- 07 در هوای خیلی گرم و یا بسیار مرطوب، از ورزش در هوای آزاد خودداری کنید.
- 08 گرم کردن ابتدایی و سرد کردن پایانی ورزش را فراموش نکنید.
- 09 ورزش را در یک مکان آرام شروع کنید.
- 10 قبل از هر تمرین چند نفس عمیق بکشید.
- 11 اگر در حین تمرین دچار درد، گرفتگی عضلانی و تنگی نفس شدید، تمرینات را قطع کنید. در صورت بروز این حالت به آرامی استراحت کنید.
- 12 روی زمین هموار و مسطح ورزش کنید.
- 13 سعی کنید همواره بالاتنه شما راست و مستقیم باشد.
- 14 در صورت نیاز به کمک یا احساس عدم تعادل، فوری به دیوار تکیه دهید.

شمع کیک تولد را فوت نکنید

فوت کردن شمع‌های کیک تولد، یکی از سنت‌های کهن و دوست‌داشتنی است که بسیاری از ما به آن علاقه داریم و هر سال تکرارش می‌کنیم. باین حال، محققان به یافته‌های تازه‌ای درباره این سنت دست پیدا کرده‌اند که شاید ما را به تجدیدنظر درباره آن وادار کند. این مطالعه نشان می‌دهد که فوت کردن شمع‌های کیک تولد می‌تواند میزان باکتری‌های روی کیک را ۱۴۰۰ درصد بیشتر کند. درواقع، فوت کردن شمع‌ها می‌تواند میکروب‌های دهان را مستقیماً به لایه فوقانی کیک انتقال بدهد و به این مشکل منجر شود. محققان دانشگاه کلمسون در این مطالعه، یک لایه کیک را روی فویل قرار دادند و بعد هم شمع‌های تولد را روی آن گذاشتند. آنان در ادامه برای تحریک بزاق دهان، از افراد شرکت‌کننده در این مطالعه خواستند تا یک تکه پیتزا بخورند و بعد شمع روی کیک را فوت کنند. در مرحله بعدی، محققان تصمیم گرفتند که لایه فوقانی کیک را با کمک آب استریل شده رقیق کنند و آن را در شرایط مناسب برای رشد باکتری‌ها قرار بدهند. آنها دریافتند فوت کردن شمع‌های کیک تولد میزان باکتری‌های روی کیک را ۱۴ برابر نسبت به حالت عادی افزایش می‌دهد.



ترتیب سالم

کلیس



امیدی برای درمان کوتاهی قد

گروهی از محققان در یکی از مطالعات اخیر توانسته‌اند ۸۳ ژن نادر را کشف کنند که همگی روی قد انسان‌ها تأثیر می‌گذارند. در این مطالعه عظیم که با مشارکت ۳۰۰ نفر از محققان و با استفاده از اطلاعات ژنتیکی مربوط به ۷۱۱ هزار و ۴۲۸ نفر از سراسر پنج قاره مختلف انجام شده است، مشخص شد که بعضی از این ژن‌ها می‌توانند بیشتر از ۲ سانتی‌متر به قد انسان‌ها اضافه یا از آن کم کنند. گزارشی از این مطالعه در Nature منتشر شده است.

یکی از این ژن‌ها STC2 نام دارد که بیشترین تأثیر را بر قد انسان‌ها باقی می‌گذارد. تصور محققان بر این است که تقریباً یک نفر در هر هزار نفر حامل این ژن خاص است و این افراد ۱ تا ۲ سانتی‌متر بلندتر از افراد دیگر هستند.

قد کاملاً به واسطه ژنتیک تعیین می‌شود و دانشمندان تا پیش از این مطالعه فقط قادر بودند که درباره ۱۰ درصد از تأثیر ژنتیک بر قد توضیح بدهند. یافته‌های این مطالعه جدید، آگاهی دانشمندان درباره اثرگذاری ژنتیک بر قد را به ۲۰ درصد رسانده است.

به گفته مسئولان این مطالعه، «کشف اخیر ما یعنی این که ما هم‌اکنون می‌توانیم درباره بیش از یک چهارم عوامل وراثتی مؤثر بر قد انسان‌ها آگاهی داشته باشیم». به نظر آنان، کشف ژن STC2 می‌تواند در آینده برای طراحی داروهای جدید مفید باشد و به درمان کوتاهی قد کمک کند.

مجله سلامتی

تأثیر گرسنگی بر کاهش دردهای مزمن

دانشمندان آمریکایی در پژوهش جدید خود دریافتند که احساس گرسنگی می‌تواند دردهای مزمن را از بین ببرد. به گزارش ایسنا، پژوهش جدید دانشمندان علوم اعصاب دانشگاه پنسیلوانیا نشان می‌دهد که می‌توان درد مزمن را با احساس گرسنگی سرکوب کرد. این تغییر تکاملی منحصر به فرد که با تعداد بسیار کمی از سلول‌های مغزی کنترل می‌شود، توانست اهداف جدیدی را برای درمان درد به پژوهشگران ارائه دهد. تمرکز این پژوهش بر بررسی روش‌های عصبی درک گرسنگی است. امبر ال‌هف، پژوهشگر فوق دکترای این تحقیق می‌گوید: انتظار نداشتیم که گرسنگی به‌طور خاص، احساس درد را تحت تأثیر قرار دهد، اما هنگامی که این رفتارها را مشاهده کردیم، به آن پی بردیم. پژوهشگران در تحقیقات اولیه، تفاوت‌های رفتاری در موش‌ها را هنگامی که در معرض درد حاد یا درد التهابی طولانی مدت قرار داشتند و پس از ۲۴ ساعت محرومیت غذایی، مورد بررسی قرار دادند. با اینکه اثر گرسنگی، تأثیر شدیدی بر احساس درد مزمن حیوانات نداشت، کاهش قابل توجهی در پاسخ به درد التهابی مشاهده شد. در این بررسی، واکنش اولیه به درد کاملاً بی‌نقص بود، اما درد التهابی به‌شدت سرکوب شد. در نهایت در این پژوهش مشخص شد که مولکول خاصی موسوم به نوروپپتید هیپوتالاموس (NPY) که یک انتقال‌دهنده عصبی است، می‌تواند احساس درد التهابی را متعادل کند. با توقف این مولکول، گرسنگی از بین می‌رود و احساس درد افزایش می‌یابد. اگر این مدار عصبی در انسان محقق و مؤثر واقع شود، روش نوینی برای کنار آمدن با درد التهابی مزمن خواهد بود. ال‌هف افزود: ما نمی‌خواهیم درد را به‌طور کامل خاموش کنیم. اگر چه دلایل زیادی برای درد وجود دارد، اما اگر بتوانیم درد التهابی را هدف قرار دهیم، نتیجه‌ای عالی خواهیم گرفت.



علت اینکه مدام خواب یک نفر را می بینیم

به گفته یک روان شناس بالینی، رؤیاهای تکرار شونده درباره یک شخص خاص را نباید سطحی تفسیر کرد؛ فرقی نمی کند که شخص مورد نظر، بهترین دوستان باشد یا بدترین دشمنان. دیدن رؤیاهای تکرار شونده، پدیده شایعی است و حتی آمارها نشان می دهند که دوسوم از انسان ها این رؤیاهارا تجربه می کنند. چنین رؤیاهایی به این معناییستند که شما لزوماً درگیر آن فرد هستید، بلکه می توانید احساسات و نگرانی های شما را به حالت نمادین در بیاورند. به گزارش netdoctor، دکتر جان مایر، روان شناس بالینی می گوید: «مدل ذهن انسان بسیار شبیه به ایده کامپیوتر است. وقتی که ما به خواب می رویم، این کامپیوتر ویژه (ذهنمان) به فعالیت ادامه می دهد. پس خاموش و متوقف نمی شود. هنوز هم بعضی از افراد تصور می کنند که ذهن انسان در زمان خواب سفید و خالی است، اما واقعیت دقیقاً برعکس این تصور را نشان می دهد». رؤیابینی در زمان خواب می تواند به مغزمان کمک کند تا اطلاعات دریافت شده را طبقه بندی کند. به گفته دکتر مایر، رؤیابینی تکرار شونده و منظم درباره یک فرد خاص نباید سطحی تفسیر شود.

پژوهشگر

اضافه وزن یا چاقی؟

زندگی سالم: اضافه وزن (Overweight) به حالتی گفته می شود که فرد بیش از وزن مناسب و کمتر از حد چاقی، وزن داشته باشد. اضافه وزن بسیار شایع است (تا یک میلیارد نفر). به خصوص اگر سبک زندگی فرد دارای مصرف غذای زیاد و تحرک ناکافی باشد. از سویی چاقی یک بیماری چند علتی متشکل از عوامل ژنتیکی، محیطی و روانی است. از جمله تغییراتی که پس از پایان تعطیلات نوروزی در اکثر افراد دیده می شود افزایش وزن است که البته با ساعات استراحت طولانی و مصرف تنقلات دور از انتظار نیست. باید این نکته را هم مدنظر داشت که ابتلا به برخی بیماری ها هم در افزایش وزن بی تأثیر نیست. کارشناس رژیم درمانی می گویند: در بیشتر موارد، چاقی هنگامی اتفاق می افتد که انرژی دریافتی، بیش از انرژی مصرفی باشد. البته در مواردی هم چاقی در اثر بیماری هایی چون کم کاری تیروئید، سندرم کوشینگ، نارسایی تخمدان و ... و یا بر اثر استفاده از برخی داروها مانند استروئیدها بروز می کند. به گفته متخصصان، چاقی خود می تواند باعث بروز بیماری های مختلفی از جمله دیابت، بیماری های عروق کرونر قلب، برخی از انواع سرطان ها مانند سرطان پستان، تخمدان، کیسه صفرا، کولون، پروستات و رکتوم، استئوآرتریت (بیماری تحلیل برنده مفصل)، سنگ کیسه صفرا، اختلالات مربوط به تولیدمثل، قطع تنفس هنگام خواب (آپنه) و اختلالات روانی - اجتماعی (افسردگی و کاهش اعتماد به نفس) شود. گفتنی است: اضافه وزن یعنی افزایش وزن بدن که شامل تمام بافت های بدن مانند چربی و ماهیچه هاست. ممکن است فردی چاق باشد ولی ورزش در حد معمول و استاندارد قرار گرفته باشد و برعکس امکان دارد شخصی اضافه وزن داشته باشد اما چاق نباشد.



ضد نفخ های گیاهی

نفخ، تجمع گاز در دستگاه گوارش است که با باد کردن شکم، احساس پری و فشار در شکم پس از غذا خوردن و آروغ زدن مشخص می شود. نفخ از نشانه های سوء هاضمه است و معمولاً بر اثر خوردن برخی غذاها که بادزاو نفخ آورند پدید می آید. یکی از راه های برطرف کردن نفخ استفاده از گیاهان است.

*هل

هل گیاهی است که در مناطق حاره و گرم می روید. دانه های هل بویی قوی و طعمی مطبوع دارد. از مغز و پوستش برای درمان و معطر ساختن غذاها و پختن شیرینی استفاده می شود. هل از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. جویدن دانه های هل پس از صرف غذا به هضم و گوارش بهتر غذا کمک می کند و می تواند بوی نامطبوع دهان را از بین ببرد. مصرف هل تب را پایین می آورد، برای تسکین درد رماتیسم مفید است و تری معده را برطرف می کند. هل خواص گرمابخشی دارد و معده وروده ها را تقویت می کند. همچنین عمل هضم غذا را بهبود می بخشد و تقویت کننده قلب است. هل بادشکن است و گاز معده وروده را از بدن خارج می کند و تقویت کننده بدن است.

*نعناع

نعناع یکی از پرمصرف ترین گیاهان خوراکی دارویی جهان و اساس (رایحه) آن از پرمصرف ترین هادر صنایع دارویی و بهداشتی از جمله خمیر دندان هاست. از اساس نعناع (روغن معطر آن) برای ساخت داروهای ماساژ درمانی به وفور استفاده می شود. دو نوع نعناع به نام های «نعناع فلفلی» و «نعناع قمی» در ایران مصرف بیشتری دارند. محصولات گیاهی نعناع به صورت تازه، خشک، عصاره، عرق گیاهی، چای کیسه ای و تنتور مورد استفاده قرار می گیرند. البته این گیاه آثار قوی و ایده آل ضد نفخ، ضد درد (دل درد) و ضد اسپاسم دارد و بسیار زود اثر است.

زیاد

77N04

دکتر امیررضا سجادی، فوق تخصص آنژیوپلاستی عنوان کرد:

پرفشاری خون می تواند بی علامت باشد

نگار دلیرا بیماری عروق کرونر یا اسکیمیک قلب، شایع ترین مشکلات قلبی در زمان حال به شمار می آید. این بیماری از شروع تا زمانی که عوارض آن خودش را نشان دهد یک پروسه طولانی دارد. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره این بیماری و عوامل خطر ساز ایجاد کننده آن گفت و گویی با دکتر امیررضا سجادی به خوابی، فوق تخصص آنژیوپلاستی ترتیب دادیم که در ادامه می خوانید:

Health Life

باید در زمان های مختلف اندازه گیری شود. دستگاه های کنترل فشار خون وجود دارند که ۲۴ ساعته فشار خون را کنترل و نوسانات فشار را ثبت می کنند و تخمین دقیق تری از فشار به ما می دهند. از آنجاکه زندگی پر استرس و هیجانات بیش از حد سبب افزایش فشار خون می شوند باید از عوامل استرس زا دور باشیم. پنج واحد مصرف میوه در روز توصیه می شود. تاجایی که می توانیم باید مصرف نمک را کم کنیم. جلوی افزایش وزن را بگیریم. ورزش منظم روزانه ۴۵ دقیقه نظیر پیاده روی سریع، دوچرخه سواری، شنا و کوهنوردی هم باید در برنامه ریزی روزانه گنجانده شود. این در حالی است که برای جلوگیری از فشار خون بالا ورزش های قدرتی توصیه نمی شود؛ همچنین وضعیت قلبی و عروقی و مغزی باید مدام زیر نظر باشد.

■ **اینکه می گویند مصرف آب غوره فشار خون را پایین می آورد صحیح است؟**
مصرف آب غوره و آب گریپ فروت فقط به اندازه مصرف میوه و ترکیباتی که پتاسیم دارند مؤثرند و تأثیر دیگری ندارند.

■ **چه عواملی در زندگی روزمره سبب افزایش فشار خون می شوند؟**

بی تحرکی، افزایش وزن، تغذیه نامناسب (مصرف بالای نمک، کم مصرف کردن میوه و لبنیات و افزایش مصرف کالری (مواد چرب و قندی)) از عواملی هستند که با ایجاد چاقی فشار خون بالا را سبب می شوند.

■ **آیا پرفشاری خون می تواند بی علامت هم باشد؟**

مشکل عمده دیگر پرفشاری خون این است که در بسیاری از موارد بدون علامت است؛ به طوری که فرد زندگی معمول خود را طی می کند، از درد و تنگی نفس هم شاکی نیست و تا وقتی برای کنترل فشار مراجعه نکند متوجه نمی شود فشار خودش بالاست.

■ **فشار خونی ها چه نکاتی را باید رعایت کنند؟**
فشار خون در طول شبانه روز نوسان دارد؛ اما در ساعات اول صبح بیشتر است. اما در مجموع

■ **در چه صورت فشار خون افزایش پیدا می کند؟**

وقتی قلب ما تپش دارد و خون در عروق حرکت می کند لازمه این حرکت و جریان خون این است که فشار فیزیکی بر ای این حرکت وجود داشته باشد که البته این خودش بیماری نیست، اما این فشار به دلایلی می تواند بیش از حد افزایش پیدا کند.

نرمال حد پایین فشار خون بر ای افراد بالغ ۸۰ میلی متر جیوه و حد بالای آن ۱۲۰ میلی متر جیوه است. حال اگر میزان فشار خون از حد بالا بیشتر شود پرفشاری خون محسوب می شود.

■ **چگونه فشار خون بالا منجر به انسداد عروق کرونر می شود؟**

افزایش فشار خون به هر میزان منجر به افزایش حوادث قلبی و مغزی و حتی دیگر ارگان های می شود که یکی از آن ها انسدادی است که در عروق ایجاد شده و تنگی عروق را تشدید و تصلب شرائین ایجاد می کند و حتی به صورت عوارض کلیوی هم خود را نشان می دهد.

■ **ابتدا درباره روند بیماری عروق کرونر توضیح دهید.**

شروع بیماری به صورت رسوب چربی در جدار قلب است که با افزایش سن شدت پیدا می کند و در نهایت یک سری عوامل باعث تشدید ایجاد رسوبات و تنگی های می شوند که به آن ها عوامل خطر قلبی می گویند. این پروسه منجر به انسداد عروق قلب شده و عواملی سبب تشدیدش می شوند.

■ **چه عواملی سبب تشدید انسداد عروق قلب می شود؟**

۱. فشار خون بالا
۲. چربی خون بالا
۳. دیابت
۴. استعمال دخانیات
۵. بی تحرکی

که البته این عوامل تغییر پذیرند؛ ولی مواردی هم هستند که قابل تغییر نیستند؛ مثل افزایش سن، جنس، سابقه فامیلی مثبت از نظر ابتلا به بیماری عروق کرونر. لازم به یادآوری است عمده درمان های مداخله ای روی عوامل خطر قابل تغییر است.



فصل سوم

غنچه های زندگی

Life buds

علت بی حالی و تب شدید
در کودکان



استفاده از روروئک؛ مفید
یا مضر؟



بازی های کودکانه را جدی
بگیریم



HealthyLife

عفونت های گوارشی ویروسی در مدت کوتاهی همه گیر می شوند

علت بی حالی و تب شدید در کودکان

کیانا محمدی | بیماری‌های ویروسی از آن دسته بیماری‌هایی هستند که معمولاً اکثر افراد به ویژه کودکان در ایام مختلف سال به آن مبتلا می‌شوند. انگل‌ها، ویروس‌ها یا باکتری‌هایی می‌توانند باعث عفونت‌های دستگاه گوارش شوند. آن‌ها موجودات زنده‌ای هستند که در اطراف ما زندگی می‌کنند. آن‌ها در آب و خاک، در سطح مواد غذایی که می‌خوریم و روی سطوحی مانند کانتر حمام یا آشپزخانه نیز وجود دارند. باکتری‌ها و ویروس‌هایی می‌توانند در خارج از بدن انسان گاهی اوقات برای ساعت‌ها یا چندین روز زندگی کنند.



**مسمومیت غذایی
که در نتیجه مصرف
مواد غذایی
آلوده به سموم
میکروبی است
به عنوان یکی از
علل بیماری‌های
گوارشی در مراکز
عمومی و در
مهدکودک‌ها و
بین دانش آموزان
مطرح است**

⬅ علائم بروز عفونت‌های گوارشی ویروسی

به گفته دکتر سیدمحمد امیرشاه کرمی، متخصص بیماری‌های کودکان و نوزادان، عفونت‌های گوارشی ویروسی در مدت کوتاهی همه‌گیر می‌شوند و معمولاً بعد از خوردن وعده غذایی بروز می‌کنند. در مواردی که عامل عفونت ویروسی باشد از جمله علائم این بیماری می‌توان به دل‌درد، اسهال، تب و تهوع اشاره کرد. وی بایان اینکه علائم این نوع عفونت معمولاً طی ۲۴ تا ۴۸ ساعت از بین می‌رود، افزود: در این مواقع معمولاً تب خفیفی وجود دارد و نیازی به درمان آنتی‌بیوتیکی نیست و با جایگزین کردن مایعات و مصرف داروهایی که درد را کاهش می‌دهند بیمار بهبود پیدا می‌کند. نکته مهم این است که این نوع عفونت‌ها خیلی زود به درمان جواب می‌دهند و فرد خیلی سریع بهبود می‌یابد.

⬅ علائم مسمومیت‌های غذایی در کودکان

دکتر شاه کرمی درباره مسمومیت‌های غذایی در کودکان نیز تصریح کرد:

مسمومیت غذایی که در نتیجه مصرف مواد غذایی آلوده به سموم میکروبی است به عنوان یکی دیگر از علل بیماری‌های گوارشی در مراکز عمومی و در مهدکودک‌ها و بین دانش آموزان مطرح است. در عرض ۳ تا ۲۴ ساعت پس از مصرف غذای آلوده بسته به نوع سم علائم مسمومیت شامل دردهای شکمی، تب، استفراغ و اسهال آغاز می‌شود. وی تأکید کرد: اگر اسهال و استفراغ بیشتر از شش ساعت ادامه داشته باشد و نتوانید آن‌ها را صرفاً با دادن مایعات کنترل کنید بی‌درنگ به دکتر مراجعه کنید. در اغلب موارد هیچ درمان خاصی به جز جایگزین کردن مایعات و نمکی که از طریق اسهال و استفراغ دفع می‌شود، وجود ندارد. اگر کودک شما در معرض کم‌آبی (دهیدراتاسیون) باشد، ممکن است پزشک، وی را به بیمارستان ارجاع دهد تا مایعات را از طریق سرم دریافت دارد. به گفته متخصص کودکان چنانچه کودک به تب شدید و طولانی مبتلا باشد یا خون در اسهال مشاهده شود باید علل باکتریایی یا انگلی نیز مدنظر قرار گیرد.

و در این زمان مراجعه به پزشک الزامی است.
دکتر شاه کرمی در پاسخ به اینکه آیا بیماری‌های ویروسی که سبب عفونت گوارشی می‌شوند واگیردار هستند؟ افزود: در بیشتر مواردی که عامل ویروسی یا میکروبی وجود دارد، احتمال انتقال ممکن است. بهترین راه جلوگیری از اینکه فردی که اسهال دارد یا علائم عفونت دستگاه گوارشی دارد این بیماری را به دیگران منتقل نکند، رعایت بهداشت فردی هم از طرف بیمار و هم از طرف خانواده است. وی ضمن تأکید بر اینکه تمامی عفونت‌های گوارشی از طریق دهانی - مدفوعی قابل سرایت هستند، خاطر نشان کرد: اگر شما یک بیمار مبتلا هستید کافی است با دستان آلوده خود کمی میوه برای اعضای خانواده پوست بکنید یا به آن‌ها در پخت غذا کمک کنید تا آن‌ها را در کوتاه‌ترین زمان در بیماری خود شریک کنید. شستن و تمیز نگاه داشتن دست‌ها و آنچه با دهان کودک در تماس است می‌تواند به میزان قابل ملاحظه‌ای احتمال بروز اسهال را کاهش دهد.

⬅ در صورت ابتلا به بیماری‌های ویروسی چه باید کرد؟

افراد بیمار باید از مصرف نوشابه، کمپوت، آبمیوه مصنوعی و هر ماده شیرین دیگری که دفع آب را افزایش می‌دهد، خودداری کنند. بدن فردی که دچار اسهال و استفراغ شده به جز آب، الکترولیت‌ها از جمله سدیم، کلر، پتاسیم و... را نیز از دست می‌دهد که برای جبران

آن بهتر است از آبمیوه خانگی مانند آب گوجه فرنگی، آب هویج و... استفاده شود. در موارد عفونت‌های گوارشی مصرف آبمیوه‌های آماده به هیچ وجه توصیه نمی‌شود چون اسمولاریته بالاتری دارد و این باعث می‌شود اسهال بدتر شود. اگر قرار است فرد از آبمیوه استفاده کند باید از آبمیوه طبیعی استفاده کند که البته آن هم باید با آب رقیق شده و بعد استفاده شود. عموماً اسهال پس از چندین ساعت به خودی خود برطرف می‌شود؛ اما اگر چند روز ادامه داشت باید به پزشک مراجعه کنید. مهم‌ترین عارضه اسهال از دست رفتن آب مورد نیاز بدن است. پس اگر با علائمی نظیر خشکی پوست، گریه بدون اشک و بی حالی شدید کودک مواجه شدید یا اینکه ادرارش خیلی غلیظ‌تر از همیشه بود و دیر به دیر ادرار می‌کرد نیز باید به متخصص مراجعه کنید؛ همچنین در مواردی چون ابتلا به تب به مدت بیشتر از ۲۴ ساعت، وجود خون در مدفوع و اسهال و استفراغی که به طور توأم بیش از ۲۴ ساعت ادامه داشته باشد مشورت با پزشک لازم است.



استفاده از روروئک؛ مفید یا مضر؟

Healthy Life

زندگی سالم

دکتر علیرضا مقتدری: متخصص طب فیزیکی و الکترو دیگنوز و فلوشیپ فوق تخصصی درد؛ خیلی از پدر و مادرها اولین هدیه زیبای که برای فرزندشان می خرند، یک روروئک زیبا است؛ چون دوست دارند زودتر راه رفتن بچه خود را ببینند. با توجه به تجملات و رنگ های زیبایی که در ساخت روروئک به کار می برند، حتی بزرگ ترها هم دوست دارند با این وسیله بازی کنند، چه برسد به کودک.



مصدوم شدن نوزاد به علت برخورد به اشیاء، پرت شدن از آن و غیره شود. دولت کانادا در سال ۲۰۰۴ قانونی تصویب کرده که هرگونه خرید و فروش و تبلیغات روروئک را ممنوع کرده است؛ لذا به والدین گرامی توصیه می کنم از روروئک استفاده نکنند و اجازه دهند مراحل رشد نوزاد به طور طبیعی سپری شود و به جای پول خرج کردن برای خرید این وسیله، کودک را تا آنجا که امکان دارد در کف زمین قرار دهند، اطرافش اسباب بازی قرار دهند و از طی شدن مراحل رشد طبیعی کودک خود لذت ببرند.

می کند؛ بنابراین برای انجام هر یک از این مراحل، به مرور ماهیچه ها و مغز نوزاد رشد می کند و برای مرحله بعدی آماده می شوند؛ اما قرار دادن نوزاد در روروئک، باعث می شود مراحل رشد بدنی او دچار اختلال شود و زمانی که هنوز ماهیچه ها و ذهنش برای گام برداشتن آماده نیستند، مجبور به انجام این کار می شوند. خیلی از وقت ها نوزاد مجبور است روی نوک انگشتان پاهایش راه برود که می تواند منجر به کوتاه شدن عضله ساق های پای او شود؛ همچنین عدم طی شدن این مراحل رشد می تواند در آینده باعث آسیب های حرکتی زیادی برای نوزاد شود. افزون بر این، استفاده از روروئک می تواند باعث

حال این پرسش مطرح است که استفاده از این وسیله برای کودک



مفید است یا مضر؟

خداوند اعضای بدن نوزاد را به گونه ای آفریده است که به طور طبیعی مرحله به مرحله رشد کنند تا او بتواند راه برود. کودک در ابتدا سرش را بلند می کند، برای بلند شدن به خودش فشار می آورد، می نشیند، سینه خیز می رود، چهار دست و پا می رود، به کمک وسایل یا دیوار سعی می کند بلند شود و در نهایت گام های اولیه خود را برمی دارد و شروع به راه رفتن



استفاده از روروئک می تواند باعث مصدوم شدن نوزاد به علت برخورد به اشیاء و پرت شدن از آن شود



راه‌های پیشگیری از عفونت‌های ادراری

دکتر فرشید علیزاده، متخصص و جراح کلیه و مجاری ادراری، فلوشیپ ارولوژی کودکان و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان:
عفونت‌های ادراری دومین نوع عفونت از نظر شیوع در بدن بعد از عفونت‌های تنفسی هستند. علت ۴۰ درصد عفونت‌های بیمارستانی، عفونت دستگاه ادراری است.



توصیه بسیار مهم

هرگاه کودک دچار تب بدون علت شد، حتماً آزمایش ادرار انجام شود و در صورت تأیید عفونت، درمان مناسب انجام و پس از آن، بررسی دستگاه ادراری توسط سونوگرافی و در صورت لزوم، عکس‌رنگی مثانه توسط پزشک صورت گیرد.



دائمی کلیه و ابتلا به پرفشاری خون یا حتی از کار افتادن کلیه شود.

عوامل خطر

۱. ضایعات عصبی مثل آسیب نخاع یا میلو مننگوسل که سبب بالا رفتن فشار مثانه شوند.
۲. اختلالات مادرزادی دستگاه ادراری که سبب انسداد در مسیر یا برگشت ادرار از مثانه به کلیه شوند.
۳. نقص سیستم ایمنی (دیابت، شیمی درمانی، داروهای پیوند اعضا).
۴. ختنه نشدن در پسرها و چسبندگی لایب‌ها در دخترها.
۵. یبوست.
۶. سفت کردن غیرارادی عضلات کف لگن در حین ادرار کردن.
۷. دیر به دستشویی رفتن و نگه داشتن ادرار (عامل بسیار مهم).

عفونت ادراری در خانم‌ها شایع‌تر اما در آقایان خطرناک‌تر است. بیش از ۵۰ درصد خانم‌ها در طول عمر حداقل یک بار دچار عفونت ادراری می‌شوند. عفونت در زنان باردار شایع‌تر نیست، اما احتمال اینکه از مثانه به کلیه سرایت کند بیشتر است و می‌تواند برای مادر و جنین خطرات جدی ایجاد کند. علائم عفونت ادراری عبارت‌اند از: سوزش ادرار، تکرر، احساس فوریت یا بدون تب.

عفونت ادراری در کودکان

عفونت‌های ادراری از عفونت‌های شایع دوران کودکی هستند. ۵ درصد دخترها و ۲-۱ درصد پسرها تا سن پنج‌سالگی حداقل یک بار عفونت می‌گیرند. عفونت ادراری قبل از یک‌سالگی در پسرها و پس از این سن، در دخترها شایع‌تر است. در کودکان زیر پنج سال در صورتی که عفونت به کلیه سرایت کند و به سرعت تشخیص داده و درمان نشود، می‌تواند باعث آسیب

علائم

عفونت ادراری

۱. در نوزادان:

تب، ضعف و بی‌حالی، خوب شیر نخوردن، اسهال و استفراغ، زرد شدن.

۲. در کودکان نوپا: تب بدون علت، وجود خون در ادرار، بدبو شدن ادرار، دل درد.

۳. در کودکان بزرگ‌تر: مشابه بالغین است.

راه‌های پیشگیری

۱. تغذیه با شیر مادر در شش ماه اول زندگی برای تقویت سیستم ایمنی.

۲. دخترها خود را از جلو به عقب بشویند.

۳. مصرف میزان کافی از مایعات و رفتن به دستشویی به‌طور مرتب، حداقل هر سه ساعت یک‌بار.

۴. درمان یبوست.

۵. استفاده از لباس‌های زیر نخی و عدم استفاده از صابون‌های معطر و نشستن در لگن یا وان پر از کف صابون.

۶. در پسرها ختنه انجام شود.

کیمیا فرهنگ | سرفه شایع‌ترین علت مراجعه به مطب یک فوق تخصص ریه کودکان است که البته در این میان سرفه مزمن در کودکان بخش مهمی از علت مراجعه افراد را تشکیل می‌دهد. از آنجاکه در گذشته مثلاً ۵۰ یا ۶۰ سال قبل کودکان به خاطر یک عفونت تنفسی ریه یا به اصطلاح عامیانه سینه

77N05

اسپری‌های استنشاقی
کم‌عارضه‌ترین داروهای ساخت بشر

سرفه‌های طولانی باید بررسی شوند

زندگی سالم

پهلو، فوت می کردند هنوز هم به محض شنیدن اصطلاح سرفه مزمن ترسی ناخود آگاه در خانواده ها ایجاد می شود؛ اما آیا سرفه مزمن خطرناک است؟ دکتر مجید کیوانفر، فوق تخصص ریه و بیماری های تنفسی کودکان و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان به پرسش هایی در این زمینه پاسخ داده است که در ادامه می خوانید:

عاداتی که بیماری انسداد ریه را بدتر می کنند

اگر بیماری مزمن انسداد ریه دارید با یک سری تغییرات، شیوه زندگی خود را آسان تر و احساس راحتی کنید. به گزارش everydayhealth، برخی عادات هستند که می توانند سلامت شما را به خطر بیندازند.

01 اگر ورزش نکنید، به زودی بدھیکل می شوید و حتی انجام کارهای روزانه برای تان سخت می شود. اهمیت دیگر ورزش کردن این است که به کاهش علائم افسردگی در افراد مبتلا به انسداد ریه کمک می کند.

02 شما مقدار زیادی مواد غذایی پر کالری می خورید. مصرف بیش از حد کالری می تواند به چاقی کمک کند و توانایی بدن برای تنفس و ورزش را کاهش دهد.

03 شما خودتان را بیش از حد خسته می کنید. به گفته متخصصین، در حالی که ورزش مهم است اما ورزش بیش از حد می تواند خطرناک باشد و باعث تشدید بیماری تان شود. افراد مبتلا به انسداد ریه دارای آستانه ورزش پایینی هستند؛ به این معنا که نمی توانند تا حد زیادی تمرین کنند؛ اما ورزش منظم و آرام ۳ یا ۴ بار در هفته حیاتی است.

04 هرگز گردگیری نکنید. گردوغبار مضر است و می تواند انسداد ریه را بدتر کند. شما همچنین باید از بوی رنگ و سایر مواد شیمیایی خانگی نیز اجتناب کنید.

05 نه تنها نوشابه های گازدار باعث افزایش وزن تان می شود، بلکه چون حاوی کربنات اند می توانند موجب تحریک معده شوند. هنگامی که معده شما متورم می شود، به پرده دیافراگم فشار می آورد و باعث می شود که نفس کشیدن برایتان سخت شود. گزینه های سالمی را برای آب رسانی به بدن خود انتخاب کنید.

در صورت بروز این اختلال بلافاصله باید به پزشک مراجعه کرد؟

بله. سرفه مزمن حتماً باید تحت نظر پزشک بررسی و تعیین تکلیف شود تا به تشخیص قطعی برسد. در این میان برخی علائم وجود دارد که نیاز به بررسی جدی و استفاده از روش های تشخیصی پیشرفته تر دارند؛ مانند سرفه ای که از دوران نوزادی یعنی قبل از یک ماهگی شروع شده باشد، سرفه ای که همراه با کاهش وزن قابل توجه باشد، سرفه ای که باعث سیاه شدن یا قطع تنفس کودک می شود، سرفه مزمن در کودکی که از نظر رشدی زیر منحنی نرمال برای سن است و کمبود وزن قابل توجه دارد، سرفه ای که به دنبال پریدن غذا یا جسم دیگری در گلو در گذشته شروع شده و ادامه پیدا کرده است، سرفه ای که همراه با خلط خونی باشد و سرفه مزمن خلط دار.

سرفه مزمن چیست؟

سرفه ای که بیشتر از یک ماه طول کشیده باشد در بیشتر منابع به عنوان سرفه مزمن در کودکان تلقی می شود؛ اما اگر سرفه ای بیش از سه هفته طول بکشد و در حال بهبودی نباشد، آن هم به عنوان سرفه مزمن باید بررسی شود.

سرفه مزمن خطرناک است؟

اگر بخواهیم در یک کلمه جواب دهیم جواب خیر است. شایع ترین علل سرفه مزمن اغلب علل خطرناکی نیستند، ولی این موضوع نباید اهمیت مسئله را مورد غفلت قرار دهد؛ چون بعضی از علل سرفه مزمن علل مهمی هستند که نیاز به بررسی جدی دارند. خوشبختانه در کودکان برخلاف بزرگسالان بدخیمی های ریه و راه های تنفسی بسیار ناشایع است و بدخیمی ها در آخر لیست علل سرفه مزمن در کودکان قرار دارند.

کودکانی که دچار خس خس سینه هستند و باید اسپری استفاده کنند در بزرگسالی ممکن است به آسم مبتلا شوند؟



آلرژی در کودکان طیفی وسیع دارد و همیشه سیر قابل پیش بینی ندارد؛ ولی بیش از ۷۰ درصد کودکانی که در سن زیر هفت سال مبتلا به خس خس سینه و آلرژی تنفسی هستند، پس از هفت سالگی بهبود می یابند، درصد دیگری هم تا چهارده سالگی بهبود می یابند و تنها تعداد اندکی از افراد بعد از چهارده سالگی نیاز به استفاده از اسپری دارند. البته در این میان بعضی فاکتورها وجود دارند که ممکن است باعث پایدار ماندن خس خس سینه شوند؛ مثل سابقه قوی آلرژی و آسم در نزدیکان درجه اول یا تماس با دود سیگار در کودکی.

استنشاقی برای کودک مضر باشد؟

شاید بتوان گفت یکی از کم عارضه ترین داروهای ساخت بشر اسپری های استنشاقی هستند. میزان جذب کورتون استنشاقی به گردش خون، بسیار ناچیز است و در مقادیر متعارف و دوره های کمتر از دو سال تقریباً هیچ عارضه قابل توجهی ندارد؛ البته ممکن است باعث قارچ موضعی در مخاط دهان شود که به همین دلیل توصیه می شود بعد از هر بار مصرف اسپری، کودک دهانش را با آب بشوید. توجه داشته باشید که اسپری ها در کودکان حتماً باید با استفاده از وسایلی مثل دمپار استفاده شوند و استفاده مستقیم در داخل دهان هیچ منفعتی ندارد. فراموش نکنید که استفاده ناصحیح از اسپری مهم ترین عامل عدم اثربخشی آن است و از پزشک بخواهید که روش صحیح استفاده از آن را برای شما توضیح دهد.

مصرف اسپری های استنشاقی می تواند موجب عادت به استفاده از آن ها شود؟

خیر. اگر شخصی را می شناسید که برای مدت طولانی و در بزرگسالی از اسپری استفاده می کند، به دلیل ماهیت بیماری تنفسی است که مبتلا است و اسپری های استنشاقی توانسته اند با مؤثرترین و کم عارضه ترین روش ممکن، زندگی این بیماران را متحول کنند.



در باره مراحل تشخیص و درمان سرفه مزمن توضیح دهید.

پس از مراجعه به پزشک، وی ممکن است بعد از معاینه، عکس رادیوگرافی از قفسه سینه یا تست تنفس برای کودک شما درخواست کند. بهتر است نتیجه بررسی ها را با یک پزشک پیگیری کنید و از مراجعه به پزشکان متعدد اجتناب کنید. ممکن است برای حصول نتیجه و رسیدن به تشخیص و درمان مناسب لازم باشد چندین جلسه به پزشک مراجعه کنید تا نتایج آزمایش ها و اقدامات تشخیصی را بررسی و اقدامات مرحله بعدی را برنامه ریزی کند؛ بنابراین تا تمام گذاشتن این روند و مراجعه به پزشک بعدی، باعث می شود این اقدامات تکرار شوند و آسیب این چندگانگی به کودک شما وارد شود؛ بنابراین به پزشک خود اعتماد کنید و برای رسیدن به نتیجه مناسب صبر داشته باشید.

آیا ممکن است مصرف اسپری

بازی های کودکان را جدی بگیریم

مهناز روشن | کودکان عاشق بازی هستند. در واقع بازی یکی از نیازهای اساسی کودک به شمار می رود. با انجام بازی با همسن و سالان، فرزند شما یاد می گیرد که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کند. حتی از این طریق قدرت تخیل و خلاقیتش هم افزایش می یابد. درباره فواید بازی کودکان و نقش آن در پرورش جسم و روح آنان، پژوهش های زیادی انجام شده است. کارشناسان و پژوهشگران به این نتیجه رسیده اند که بازی، نیاز اولیه و ضروری کودکان است. بازی های سالم و سازنده، فکر و ذهن کودک را پرورش داده و او را اجتماعی بار می آورند.

Healthy Life

زندگی سالم

ایجاد ارتباط با دیگران بار می آید؛ اما برعکس، با انجام بازی های گروهی بسیاری از امور اجتماعی مانند شیوه همکاری و نفوذ در گروه هم سالان، رعایت حقوق دیگران و زندگی گروهی را یاد می گیرد. کودکان به واسطه شرکت در بازی، به تقویت و توسعه نیروهای درونی خود می پردازند و زمینه های لازم برای خویشتن داری را کسب می کنند؛ البته برنامه ریزی و طراحی بازی های مناسب هم مهم است؛ زیرا موجب می شود کودکان به بلوغ اجتماعی رسیده، به نقش حقیقی خود در جامعه پی ببرند و آمادگی مقدماتی را برای پذیرش نقش های آینده به دست آورند. کودکان پس از گذران مرحله طفولیت و ورود به دنیای بیرون به بازی های گروهی می پردازند. انجام این بازی ها کودکان را با یکدیگر هماهنگ می کند.

تجربه زندگی اجتماعی با انتخاب بازی

به گفته روان شناسان، بازی عامل مهمی در ایجاد ارتباط متقابل میان کودکان است؛ زیرا آنان برای رسیدن به یک هدف واحد باهم متحد می شوند. کودکان با انتخاب نوع بازی و تعیین شرایط بازی و مقید کردن خود به رعایت قوانین بازی نوع خاصی از زندگی اجتماعی را تجربه می کنند و این باور را در خود پرورش می دهند.

هنگامی که کودکان به سنی رسیدند که بتوانند عضلات خود را کنترل کنند، راغب هستند با محیط ارتباط برقرار کنند؛ به طوری که می خواهند درباره مسائل اطراف خود کنجکاوی کنند. این امر سبب خروج کودک از دنیای فردی و ورودش به اجتماع می شود. در این میان انجام بازی های گروهی بسیار کمک کننده است. در بازی های گروهی که هدف مشترکی دارند و افراد شرکت کننده برای نیل به آن ناگزیرند تلاش ها و فعالیت های خود را با یکدیگر هماهنگ کنند کودک به نوعی تعامل و ارتباط اجتماعی دست می یابد؛ بنابراین کودکان با انتخاب نوع بازی، تعیین شرایط بازی و مقید کردن خود به اطاعت از اصول و قوانین آن، در حقیقت نوع خاصی از زندگی اجتماعی را تجربه می کنند و در سازمان دادن به این زندگی اجتماعی، این باور را در خود پرورش می دهند که به منظور پذیرش در گروه و بازشناسی از سوی هم بازی ها مجبور به اجرای قوانین بازی هستند؛ در واقع این بازی ها رعایت قوانین را به کودک می آموزند.

کودک بدون بازی خودخواه بار می آید

اگر کودک شما به سراغ هیچ بازی به ویژه نوع گروهی آن نرود طبق بررسی ها فردی خودخواه و فاقد توانایی لازم برای



YOUR
AD
HERE

فصل ششم

بیلورد

Billboard

HealthyLife



نسل فردا

روزنامه

همه دوست دارند / باشند

اولین

نسل فردا روزنامه اے متفاوت

تهران: بزرگراه جلال آل احمد بین خیابان کارگرو
 اتوبان چمران، کوی پروانه پلاک ۲، واحد ۱
 تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۱۹۱۲۹-۰۲۱ روابط عمومی: ۰۲۱-۸۸۳۵۶۲۸۱
 اصفهان: میدان احمد آباد، ابتدای خیابان شهید
 مفتاح، ساختمان امام رضا (ع)
 تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۰-۰۳۱ روابط عمومی: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۵

آزمایشگاه پاتولوژی کسری

کلینیکال - آناتومیkal پاتولوژی

طرف قرارداد با کلیه سازمان های بیمه گر
و بیمه های تکمیلی

- انجام کلیه تست های عمومی و تخصصی بالینی و آسیب شناسی
- انجام تست های غربالگری با تجهیزات پیشرفته
- نمونه گیری در منزل بصورت رایگان
- امکان ارسال جواب درب منزل
- امکان اخذ جواب بصورت Online

آدرس: خیابان شمس آبادی، روبه روی بیمارستان عیسی بن مریم، ساختمان ۷۱ آزمایشگاه تخصصی کسری
تلفن: ۳۲۲۴۰۹۶۵ فاکس: ۳۲۲۳۷۱۸۳



Always find a reason to smile

دکتر علی غزلگو

جراح، دندانپزشک
و متخصص درمان ریشه

دارای بورس تخصصی / عضو هیات علمی دانشگاه

درمان های تخصصی ریشه (عصب کشی)
و درمان های دندانپزشکی تحت آرام بخشی و یا بیهوشی عمومی

آدرس: اصفهان، توحید میانی، چهارراه مهرداد
پشت داروخانه دی، مجتمع دندانپزشکی تخصصی زیتون
طبقه ۴، واحد ۹
تلفن: ۰۳۱۳۶۲۵۲۳۴۰ - ۰۳۱۳۶۲۸۹۲۷۹
Ghazalgoo@dnt.mui.ac.ir



#تنیس-
محدودیت-
سختی- ندارد

خانه تنیس ملل
#melatennishouse

۰۳۱۳۶۷۰۱۸۰۱-۵



Instagram: @melal_tennis_house Telegram: @melatennishouse

اصفهان، خیابان هزارجریب، انتهای خیابان کارگر
www.melatennishouse.com



Beauty is Truth

دکتر علیرضا پور صیرفی

Ali R. Pourseirafi MD

Board certified Otorhinolaryngologist
Member of European Academy of Facial Plastic Surgery
(UAFPS)

دارای بورڈ تخصصی جراحی گوش ، گلو و بینی
عضو آکادمی جراحان پلاستیک بینی و صورت اروپا

جراحی پلاستیک بینی، اصلاح افتادگی پلک

۰۹۱۰۶۶۴۲۶۴۴ و ۰۹۳۳۶۰۱۲۶۴۴
۳۶۲۰۵۶۳۰ تماس روزهای زوج (۱۷ الی ۲۱)

چهارباغ بالا / مجتمع ماکان ۲ / طبقه اول / واحد ۳



www.Drpourseirafi.com



[drourseirafi](https://www.instagram.com/drourseirafi)

شماره موبایل: ۰۹۳۳۶۰۱۲۶۴۴

دکتر مریم فروغی

پوست، مو و زیبایی

Dr. Maryam
Foroghi

تزریق ژل و بوتاکس
جوانسازی و لیفت پوست با
جدیدترین تکنیک های
روز دنیا
رفع تاتو، کک و مک،
جای جوش، جای سالک و
جای بخیه
لاغری موضعی
درمان ریزش مو،
تحریک رشد مجدد مو
کاشت مو

مرداویج، جنب پارک مرداویج،
مجمع قائم، طبقه دوم، واحد ۵
تلفن: ۳۶۶۸۷۶۶۵

دکتر الهام فقیه ایمانی

فوق تخصص غدد و متابولسیم
بیماری های غدد درون ریز بدن
شامل اختلالات هیپوفیز،
تیروئید، فوق کلیه، دیابت و ...

آدرس: اصفهان - خیابان شریعتی
روبروی بیمارستان شریعتی
مجمع شریعتی - واحد ۴۳
تلفن: ۰۳۱۳۶۲۷۸۳۶۱
همراه: ۰۹۱۳۷۱۱۷۱۵۱

دکتر محمدرضا فدائی

■ ترمیم
■ زیبایی
■ درمان ریشه
■ پروتز
■ ایمپلنت

دندانپزشک
جراح از آلمان
نظام پزشکی: ۴۵۳۱۵



آدرس: دروازه شیراز - چهارباغ بالا - اول بهار آزادی - ساختمان پزشکی اداری بهار
تلفن: ۳۶۲۰۶۱۱۲

طبقه سوم - واحد ۳۰۱

دکتر جعفر پور قاسمیان

{ مرکز جامع طب فیزیکی
{ و توانبخشی قصر



- درمان غیر جراحی دردهای عضلانی اسکلتی
- جدیدترین روش های درمان دیسک های کمر و گردن
- درمان پیشرفته آرتروز با اوزون تراپی
- درمان خار پاشنه با شوک ویوتراپی
- درمان ناتوانی جنسی و اختلالات نعوظ
- درمان اختلالات کف لگن (بی اختیاری ادرار)

آدرس: اصفهان - خیابان شمس آبادی
چهارراه قصر
روبروی بانک ملت - کوی ۲۶ (دهش)
تلفن: ۰۱۳۳۷۲۳۰۰
همراه: ۰۹۱۳۴۲۴۸۲۰۰



@parshealthmagazine



drpourghasemian

www.drpourghasemian.ir

مرکز سمعک ماهان



بزرگ ترین مرکز فروش سمعک
در استان اصفهان

- ارائه سمعک های دیجیتال، هوشمند و فراهوشمند
- نمایندگی سمعک زیمنس آلمان در استان اصفهان و برترین برندهای جهانی
- ساخت سمعک های داخل گوشی نامرئی با دو تا پنج سال گارانتی و خدمات پس از فروش
- تعویض سمعک های قدیمی با سمعک های به روز با شرایط پرداخت عالی
- تعمیر انواع سمعک
- یک ماه استفاده رایگان و ویزیت در منزل برای افراد کم توان جسمی



آدرس: خیابان هشت بهشت غربی، رویه روی بانک مهر ایران، ساختمان فدک، واحد ۱۰۵
تلفن مشاوره و نوبت دهی: ۰۹-۳۲۶۸۳۳۶۸ (۰۳۱)
تلفن همراه: ۰۹۱۳۲۰۷۸۰۴۷
نوبت دهی آنلاین در سایت: www.mahansamak.com



مرکز جامع طب فیزیکی
وتوانبخشی قصر



دکتر علی فرحانی

با پیشرفته ترین دستگاه های

لیزر پرتوان

مگنت تراپی، فیزیوتراپی

شاک ویو

TMS (تحریک مغناطیسی مغز)

- دیسک های کمر و گردن
- تنگی کانال نخاع
- آرتروز
- آسیب های ورزشی
- خار پاشنه
- توانبخشی بیمار ان سکته مغزی
- وضربه مغزی

اصفهان | شمس آبادی | چهارراه قصر
کوچه ۲۶ | پلاک ۱۴۴

تلفن: ۳۲۳۶۷۴۶۵

@iranianhealth



drfarkhani



www.drfarkhani.ir

کاشت موی طبیعی بدون جراحی و برش

در مرکز تخصصی آفتاب با مجوز وزارت بهداشت
به مدیریت دکتر سید فرهاد رجالی
بورد بین المللی پیوند مواز آمریکا



- کاشت موی زنده، بدون برش و بخیه؛ بدون جراحی
- روش تک تک، با بهبود سریع و برگشت سریع به محل کار
- بیشترین میزان گرافت برداشت شده با بیشترین سطح پوشش و بالاترین تراکم
- انجام روش نواری فقط در مواردی که بیمار کاندید روش تک تک نباشد
- کاشت ابرو با حفظ خواب طبیعی و بدون هر گونه جراحی و برش
- انجام کلیه روش های پیشگیری از ریزش مو، PRP، NRP، کربوکسی تراپی
- مزوتراپی و درمان های جدید دارویی
- کاشت ریش و سبیل بدون جراحی و برش
- خدمات تخصصی کاشت رنگدانه در ابرو با جدیدترین متد

آدرس کلینیک: مرکز تخصصی آفتاب خیابان هشت بهشت، بین چهارراه حمزه و پیروزی تلفن: ۳۲۶۴۰۰۷۳-۳۲۶۴۰۰۷۲

آدرس مطب و دفتر مرکزی مشاوره: ابتدای خیابان آمادگاه، بعد از هتل عباسی مجتمع گلдіس، ورودی ۲، طبقه ۲، واحد ۲۲۶ تلفن: ۳۲۶۶۳۵۸۱

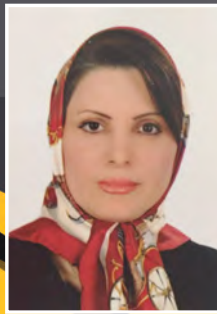
آدرس دفتر مشاوره: خیابان میر تلفن: ۳۶۲۸۹۴۷۱

دکتر مریم ملکی

متخصص پوست، پیوند مو و زیبایی و لیزر

دارای رتبه سوم کشوری در مورد تخصصی پوست، مو و زیبایی

دارای ثبت اختراع دستگاه سنجش عمر گرفت در پیوند مو



روش عمل لیفت سانترال لب

خود هماهنگ سازند.

■ اخیراً جراحی زیبایی را انجام داده و دریافت‌اند که فاصله لب بالای آنها بیش از حد زیاد است.

■ در افرادی که با هر با تزریق ژل لب بالا اردکی می شود

■ لب‌های آنها به طور طبیعی نازک، برگشته و یا تخت بوده، به طوری که تقریباً نامرئی هستند



⬇ عوارض عمل چیست؟

همه انواع عمل‌های جراحی دارای خطرات و عارضه‌های احتمالی هستند. لیفت لب به ندرت عوارض جدی دارد. این خطرات عبارت از باقی ماندن جای زخم (اسکار)، باز شدن زخم، ناراحتی و درد موقت، خونریزی، کبودی، از دست دادن احساس، عفونت (در موارد بسیار نادر) و آسیب دیدگی سلول‌های عصبی و رگ‌های خونی (که یک خطر معمول در تمام انواع عمل‌های جراحی است) هستند.

⬇ مراقبتهای پس از جراحی

شما باید حداقل یک هفته پس از انجام عمل لیفت لب از انجام تمرینات ورزشی اجتناب کنید و سیگار نکشید. سیگار کشیدن فقط روند بهبودی را به تأخیر می‌اندازد و می‌تواند باعث ایجاد مشکلات جدی در بدن شود.

که پوست برداشته می‌شود به اندازه‌ای باشد که لب بیش از حد کشیده نشود تا در صحبت کردن فرد اثر منفی نگذارد. مانند هر عمل دیگری باید این عمل به صورت استریل انجام شود و آنتی بیوتیک لازم تجویز شود تا خطر عفونت نزدیک به صفر شده باشد.

⬇ افراد مناسب برای لیفت لب چه کسانی هستند؟

کاندیدای مناسب برای جراحی لیفت لب بیمارانی هستند که:

پشت لب بلند دارند و یا تمایل به تزریق ژل ندارند و میخواهند لب بالا برجسته تر بنظر برسد

■ تمایل به نتایج دائمی تر از تزریق ژل‌های موقت (که تنها حجم لب‌ها را افزایش می‌دهد) دارند.

■ لب‌های آنها با افزایش سن، نازک، برگشته، بی‌شکل و یا شل شده است.

■ سایر جراحی‌های جوان‌سازی صورت را انجام داده‌اند و می‌خواهند لب‌های خود را با بقیه چهره

با بالا رفتن سن، علاوه

بر نازک شدن قسمت صورتی

لب‌ها، فاصله بین بینی و لب‌ها نیز

افزایش می‌یابد.

لب بالای مردان نیز عموماً بلندتر بوده، که این باعث می‌شود دندان‌های بالا اصلاً دیده نشده یا تنها کمی دیده شوند. اما در زنان جوان فاصله بین قاعده بینی و لب بالا کوتاه‌تر بوده و در نتیجه مقدار بیشتری از دندان‌های بالا دیده می‌شوند. این یکی از ویژگی‌های عمومی چهره زنان است که در عین حال یکی از نشانه‌های جوانی صورت نیز می‌باشد، چرا که بالا رفتن سن لب بالایی پایین افتاده و دندان‌ها را می‌پوشاند.

روش عمل ساده است و در عرض نیم ساعت تا یک ساعت زمان می‌برد. ابتدا پس از اینکه فرد گزینۀ مناسبی برای این عمل شناخته شد و فرد از نحوه عمل و نتیجه آن آگاه شد و پس از گرفتن شرح حال و سابقه پزشکی بیمار و تشکیل پرونده بیمار حال می‌توان پروسه لیفت سانترال لب را آغاز کرد.

ابتدا قسمت میانی لب بالا ببحسی موضعی اعمال می‌شود و سپس از قاعده سوراخ بینی تا کمی پایین تر به سمت لب علامت گذاری می‌شود. سپس این قسمت برداشته می‌شود و لبه‌های پایین و بالا با نخ بخیه ظریف به هم دوخته می‌شود. باید دقت کرد که بخیه در قاعده سوراخ بینی زده شود تا در دید نباشد. بعد از یک هفته بخیه‌ها کشیده می‌شود. باید مقداری

رژرو نوبت از طریق سایت

www.doctormaleki.com

اطلاعات و عکس‌های قبل و بعد را در سایت و اینستاگرام دنبال کنید

@drmalekclinic



hoorLaser_center



نشانی: اصفهان، چهار باغ بالا، جنب مجتمع پارک،

طبقه فوقانی بانک سپه

۰۹۳۰۸۵۵۸۳۰۰ همراه ۳۶۶۶۲۲۲۴ ۳۶۶۶۲۰۶۵

تماس از طریق پیامک و تلگرام

دکتر رسول بحرینی اصفهانی

فوق تخصص گوارش کبد آندوسکوپی



انجام آندوسکوپی و کلونوسکوپی همه روزه با بیهوشی

- درمان سرپائی هموروئید (بواسیر) با روش باندلیگاسیون و لیزر
- تعبیه بالون لاغری
- برداشتن پولیپ های دستگاه گوارش
- درمان بدخیمی های دستگاه گوارش
- با تعبیه استنت
- تعبیه گاستروستومی جهت بیماران مبتلا به اختلال بلع
- رفع تنگی های دستگاه های گوارش
- با کمک بالون دیلاناسیون
- ویدیو کپسول آندوسکوپی

آدرس: اصفهان - خیابان شمس آبادی - چهارراه قصر - مجتمع پزشکی قصر نور - طبقه ۵ - واحد ۵۰۸
تلفن: ۰۹۱۳۷۳۲۰۳۲۰ - ۰۹۱۳۵۵۴۰۵۵۴ - ۳۲۲۴۰۱۰۴ (نوبت دهی و ویزیت: شنبه تا چهارشنبه، ۳ الی ۸ شب)

دکتر سعیده قریشی

دارای بورس تخصصی دندانپزشکی کودکان و نوجوانان
مدرس دانشگاه علوم پزشکی اصفهان



آنچه والدین باید از دندانپزشک کودک خود انتظار داشته باشند:

- ۱- مشاوره با والدین جهت یافتن علل ابتلای کودک به پوسیدگی های زودرس و انجام اقدامات پیشگیری مناسب برای هر سن
- ۲- آشنایی با روانشناسی کودکان و تکنیک های مناسب کنترل رفتاری جهت کاهش ترس و اضطراب کودکان
- ۳- انجام اقدامات درمانی تخصصی در شرایطی آرام و بدون اضطراب برای کودک
- ۴- در قدم نهایی، در صورتیکه انجام درمان به صورت سرپایی برای کودک از نظر سلامت روانی یا جسمی مقدور نباشد، درمان با کیفیت در حداقل زمان ممکن تحت بیهوشی عمومی

آدرس: اصفهان، دروازه شیراز، ابتدای چهارباغ بالا، نرسیده به بانک صادرات، ساختمان احمد، طبقه اول
تلفن تماس: ۰۹۳۰۴۲۱۵۱۵۱ شماره مطب: ۰۳۱۳۶۶۲۷۵۱۰