

۵۰۰۰۰۰ ریال

نفس فردا

زندگی سالم Healthy Life

www.zendegisalem.com

نشریه پزشکی-پیراپزشکی | سال دوازدهم | شماره مسلسل ۹۹
دوره جدید شماره ۷۹ | تیر ۹۷

مثل ثقل و ثبات مسکن نخور

چالش‌های پرستاری از
پدر یا مادر بیمار

بفرمایید کوکی اسپایسی

تأثیر مثبت ورزش بر بانوان

Exclusive
Healthy
Life

نگاهی کوتاه به فیلم ناخواسته

ناخواسته‌هایی که به سرنوشت‌مان گره خورده‌اند



شکم، پهلوی، پشت، بازو، ران

یکشنبه و سه شنبه: صبح ۹ - ۱۳ عصر ۱۶ - ۲۰ / پنج شنبه: ۹ - ۱۵

توحید میانی، کوچه شماره ۳۱ (داروخانه دی) مجتمع پزشکی زیتون، طبقه ۵، واحد ۱۲
تلفن های مطب: ۳۶۲۹۵۶۶۲ - ۳۶۲۹۱۰۵۸ / همراه مطب: ۰۹۹۰۱۱۸۰۰۸۷

دکتر سعیده قریشی

دارای بورد 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

Dr.sghoreishi

دکتر علی غزلگو

جراح، دندانپزشک و متخصص درمان ریشه
دارای بورده تخصصی / عضو هیات علمی دانشگاه



Dr. Ali Ghazalgoo

Always find a reason to smile



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: ۰۹۱۳۰۹۶۰۹۱۷ : ۰۳۱۳۶۲۵۲۳۴۰ - ۰۳۱۳۶۲۸۹۲۷۹

Ghazalgoo@dnt.mui.ac.ir

Hossein Abdali M.D



دکتر حسین ابدالی



فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی فک و صورت
دارای فلوشیپ جراحی صورت و مجسمه 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
۳۶۲۰۴۰۴۰-۳۶۲۰۵۰۵۰
Email:abdali@med.mui.ac.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 ۱۳۰
تلفن: ۳۲۲۴۱۷۵۲
همراه: ۰۹۳۸۶۸۰۶۸۶۹



دکتر سلمان فلاح

بورده 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



آدرس: اصفهان، خ حکیم نظامی، ابتدای محتشم کاشانی (دقیقی)، ساختمان معین، طبقه چهارم

وبسایت: dr.salmanfallah

drfallahclinic.ir

۰۹۳۰۳۹۷۰۰۲ - ۰۳۱۳۶۲۵۲۸۵۷

دکتر الهه امیری

جراح و متخصص زنان، لیزر ترمیمی و زیبایی زنان

ترشحات زیاد زنان

ترشحات زنانه به طور کلی امری طبیعی است که در دوران مختلف کم و زیاد می شود اما گاهی این ترشحات باز یاد شدنشان هشدار می باشد به همراه دارنده که بایستی جدی گرفته شود.

مایعی که از غدد داخل واژن و دهانه رحم خارج می شود در واقع باکتری ها و سلول های مرده را به بیرون دفع می کند. این مسئله مسلماً نقش به سزایی در پاکیزگی واژن و جلوگیری از بروز عفونت دارد. در اغلب موارد وضعیت ترشحات واژن کاملاً نرمال است. مقدار این ترشحات در زنان مختلف متفاوت است و علاوه بر رنگ آن نیز می تواند از حالت شفاف تا سفید شیری متغیر باشد و این بسته به زمان دفع در چرخه قاعدگی است.

همچنین ممکن است تغییراتی در مقدار و رایحه ترشحات مشاهده شود برای مثال در هنگام تخمک گذاری، شیردهی و برانگیختگی جنسی مقدار ترشحات بیشتر خواهد شد. همچنین در هنگام حاملگی یا در صورت عدم رعایت بهداشت شخصی رایحه ای متفاوت احساس خواهد شد.

همه آنچه تاکنون راجع به تغییرات ترشحات واژن گفته شد تقریباً تشریح وضعیت نرمال بود و چندان

نگران کننده به نظر نمی رسد. ولی چنانچه رنگ، بو و محتوای ترشحات به طور قابل ملاحظه ای غیر طبیعی شد، به خصوص اگر سوزش و خارش در محل واژن نیز احساس شود، نیازمند بررسی دقیق است.

دلیل و علل ترشحات زیاد واژن زنان:

هرگونه تغییر در مقدار نرمال باکتری موجود در واژن می تواند بو، رنگ و ترکیب ترشحات را تحت تاثیر قرار دهد. مواردی که می تواند این توازن را بر هم زند عبارتند از:

۱. استفاده از آنتی بیوتیک یا استروئید
۲. عفونت باکتریایی مهبل که اغلب در زنان بارداری زبانی که چند شریک جنسی دارند مشاهده می شود.
۳. قرص ضد بارداری
۴. سرطان رحم
۵. کلامید یا سوزاک که نوعی بیماری عفونی ناشی از آمیزش است
۶. دیابت
۷. استفاده از حمام حباب، لوسیون با صابون معطر و دوش زنانه
۸. عفونت لگنی بعد از عمل جراحی

۹. بیماری التهابی لگنی

۱۰. تریکومونیازیس (آلودگی به نوعی انگل که باعث التهاب مهبل می شود و در نتیجه آمیزش های بدون ایمنی ایجاد می شود)

۱۱. تحلیل واژن در دوران یائسگی که در این حالت دیواره واژن دچار خشکی می شود و کوچک می گردد.

۱۲. التهاب مهبل

۱۳. عفونت کپکی

روش تشخیص علت ترشحات زنان توسط متخصص

زنان

دکتر برای شروع درمان ابتدا سوالاتی راجع به پیشینه سلامتی و علائمی که ملاحظه می کنید بیان می کند، آنچه برای یک پزشک در ارتباط با تشخیص این نوع بیماری مهم است، عبارتند از:

چه زمانی ترشحات غیر نرمال شروع شده است؟

رنگ ترشحات چگونه است؟

آیا بوی خاصی از آن استشمام می شود؟

آیا هیچ گونه احساس خارش، درد یا سوزش در محل

واژن احساس می شود؟

آیا بیش از یک شریک جنسی دارید؟

www.drelaheamiri.ir

جهت اطلاع از هزینه های عمل و گرفتن مشاوره به دایرکت در اینستاگرام مراجعه کنید



Instagram/drelaheamiri

آدرس: اصفهان، خیابان آمادگاه، مجتمع پزشکی سپاهان، ساختمان شماره ۲، واحد ۱۵

تلفن: ۰۷۰۸۳۲۲۱ (سه خط)



<http://telegram.me/drelaheamiriii>

https://t.me/drelaheamiri_robot

دکتر اسین قاسمی

فوق تخصص آلرژی، آسم
و بیماری های سیستم ایمنی



دارای بورد فوق تخصصی
عضو انجمن آسم و آلرژی ایران
عضو انجمن آسم و آلرژی اروپا

آدرس: آمادگاه، ساختمان آرژند، بلوک A، طبقه دوم، واحد ۲۰۲
پذیرش: عصرها به جز پنجشنبه ها ساعت ۱۵
تلفن: ۳۲۲۰۱۶۸۸



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



بدون محدودیت مکانی
قابل استفاده فوری

اینترنت پرسرعت ثابت
#شتاب بگیر!

دارنده مجوز FCP به شماره ۱۶-۹۴-۱۰۰۰ از سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی



☎ ۱۵۴۴



asiatech.ir

آسیاتک 

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

زندگی 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، پریسا موسوی، نگار مهرپور، مهرناز زمانی،

سعیده زمانی، سحر آرمانی، مریم سینایی، بیتا محمدی، مینا صدری،

سمیرا بهرامی، لاله سلطانی، نگین محمدی، سمیه جاوید

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 مهران رادی، دکتر زهرا پارین

هدایتی، دکتر مهتاب ضرغام، مجید هادی زاده، دکتر شاهرخ نوری،

دکتر داریوش دائر، دکتر محمدجواد میرزاییان، دکتر امیررضا سجادی

خواجویی، دکتر مهران بابایی، دکتر بهار شاکریان، دکتر حافظ

باجغلی، دکتر احمد رضا خلیلیان، دکتر محمدعلی تحریریان، دکتر

محمدسالکی، دکتر پیمان نصری، دکتر محمد رضا ساوج، دکتر حسین

ابدالی (فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی)، دکتر الهه امیری (متخصص

زنان و زایمان)، دکتر ابازری (لاغری)، به روش کرایبولیپولیز، دکتر مریم

طباطبائی (متخصص جراحی عمومی)، دکتر رامین قاسمی (فوق تخصص

آلرژی، آسم)، دکتر فرهاد رجالی، دکتر علی فرخانی، دکتر جعفر پور

قاسمیان (فوق تخصص طب فیزیکی و توانبخشی)، دکتر علی غزل گو (جراح،

دندانپزشک و متخصص درمان ریشه)، دکتر سلمان فلاح (طب فیزیکی و

توانبخشی)، دکتر سعیده قریشی (دندانپزشکی کودکان و نوجوانان)، دکتر الهام

فردین پور (متخصص زنان، زایمان و نازایی)، دکتر فریبرز سعادت (متخصص

پروتزهای دندانسی و ایمپلنت)، دکتر احمد متقی (متخصص جراحی فک و

صورت)، دکتر علیرضا پور صیرفی (متخصص جراحی گوش، بینی، گلو)، دکتر

اخوت (متخصص جراحی گوش، حلق و بینی)، دکتر بحرینیان (متخصص

جراحی و درمان ریشه)، دکتر کاظمی زاده (متخصص دندانپزشکی زیبایی

و ترمیمی)، دکتر ایمان محمدی (متخصص جراحی فک و صورت و زیبایی)

بازرگانی:

موسسه تبلیغاتی خورشید ۳۱۶-۳۲۲۷۴۵۱۶-۳۱

۰۲۱-۸۸۰۱۹۱۲۹

مدیر بازاریابی: داود کیانی

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

دفتر: تهران، بزرگراه جلال آل احمد، بین خیابان کارگر و اتوبان

چمران، کوی پروانه، پلاک ۲، واحد ۱

تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۱۹۱۲۹

فکس: ۰۲۱-۸۸۲۵۳۲۹۷

دفتر اصفهان:

میدان احمدآباد، ابتدای خیابان مفتح، 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 آرتروز: دردی که به مسکن جواب نمی دهد
۱۶ چرا ورزش در آب؟
۲۰ مثل نقل و نبات مسکن نخور

نسخه روز



۲۸ چالش های پرستاری از پدر یا مادر بیمار
۳۲ تاثیر مثبت ورزش بر بانوان

سبک زندگی



۳۶ بهترین چیدمان برای سالن نشیمن
۳۸ باقالا قاتیق نوش جان کنید
۴۲ ناخودآسته های که به سر و نشتمان ...



Sms Center : 3000483020



info@zendegisalem.com



Instagram : zendegisalemag



F a x : 0 3 1 3 2 2 7 5 0 5 0

سخن سردبیر

فراز و نشیب های بازار دارو

یکی از مباحث حساس در حوزه سلامت، تأمین دارو و فضای موجود در بازار دارویی است. بیماری که هر لحظه زندگی اش با درد و رنج ناشی از بیماری می گذرد وقتی با کمبود دارو یا افزایش قیمت ها روبه رو می شود بار سنگینی بر دردهایش اضافه می شود. این روزها حرف و نقل زیادی در مورد وضعیت دارویی و آینده این بازار است. افزایش قیمت دارو در سال گذشته بر اساس نرخ تورم حداکثر تا ۹ درصد اعمال شد و تقریباً قیمت ۱۵ قلم دارو تغییر کرد. مواردی چون افزایش نرخ ارز و سیاست شرکت های بیمه فشاری را بر بیماران برای تهیه دارو تحمیل می کند. به گفته مدیرعامل یکی از شرکت های واردات دارو «آماري که مسئولان اعلام کرده اند این است که ۹۷ درصد داروهای مورد استفاده در کشور، تولید داخل هستند و ۳ درصد باقی مانده آن وارد می شود اما واقعیت این است که ۸۰ درصد از داروها در داخل تولید شده و ۲۰ درصد از نیاز دارویی کشور از خارج وارد می شود که این ۲۰ درصد معادل ۵۰ درصد ارزش ارزی بازار دارو می شود چرا که داروهای وارداتی اغلب داروهای مهم و گرانی هستند که مورد نیاز بیماران خاص مانند مبتلایان به سرطان و بیماری های خونی است». طبق بررسی ها اگر آمارهای ارائه شده مسئولان صحت داشته باشد و ۳ درصد داروها وارداتی باشد در نتیجه نباید فشاری به مردم وارد شود اما باید توجه کرد که ماده اولیه داروهای تولید داخل هم از خارج وارد می شود و در نتیجه افزایش نرخ ارز نه تنها سه درصد داروهای وارداتی را گران می کند بلکه منجر به افزایش قیمت داروی تولید داخل هم می شود. البته به گفته دبیر انجمن داروسازان درباره تأمین داروی بیماران خاص، تا زمانی که ذخایر دارو و مواد اولیه تأمین باشد، تغییر نرخ در قیمت دارو ایجاد نمی شود. داروهای بیماران خاص به دلیل قرارداد میان سازمان غذا و دارو و شرکت های تأمین کننده دارو، تأمین می شوند، اما برخی اقلام دارویی کمی دچار مشکل است. اگر مسیر به صورتی باشد که شرکت های دارویی سهمیه خاصی داشته باشند، خود به خود سیستم قطره چکانی در تأمین دارو پیش می آید که ما الآن دچار این مشکل هستیم. با توجه به نرخ ارز و مشکلات نقدینگی زنجیره دارویی، آینده بازار دارو از شش ماه تا یک سال آینده مشخص نیست. این فضا به کمک بانک مرکزی و سازمان غذا و دارو باید به سمتی پیش رود که شرکت های وارد کننده دارو بتوانند، یک تا دو سال آینده خود را پیش بینی کنند. در یک کلام با تثبیت شرایط و تسهیل آن، نگرانی کمتر می شود و این سبب تولید راحت تر مواد اولیه و سپس واردات می شود.

سردبیر: مرصیه ربیع



۵۰ کودک با دیدن غریبه گریه می کند
۵۲ بیوست، اختلال شایع گوارشی در کودکان

۵۶ راه های پیشگیری از آب آوردن ریه
۵۸ درمان درد دیسک کمر بدون جراح

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

info@zendegisalem.com

۳۰۰۰۴۸۳۰۲۰





نسل فردا

روزنامه

همه دوست دارند ار 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

فصل اول

خانواده سالم

healthy
family

آرتروز، دردی که به
مسکن جواب نمی دهد



چراورزش در آب؟



مثل نقل و نبات مسکن نخور



HealthyLife



درمان‌هایی که برای آرتروز استفاده می‌شود ابتدا درمان‌های دارویی، فیزیوتراپی و تغییرات سبک زندگی است. اگر هیچ‌یک از این موارد جواب نداد جراحی تنها راهکار درمانی است. ابتدا بیمار باید روش زندگی را تغییر دهد، مثلاً حتی الامکان از دستشویی فرنگی استفاده کند، روی صندلی بنشیند و از دو یا چهارزانو زدن بپرهیزد زیرا بیشترین فشاری که روی مفصل زانو وارد می‌شود زمانی هست که زانو از ۹۰ درجه بیشتر خم می‌شود و اگر وزن بیمار هم بالا باشد در این حالت بین هفت تا هشت برابر وزن بدن به زانو فشار می‌آید. بیماران همچنین باید تا حد امکان از پله روی و مسیرهای ناهموار

سبک نادرست زندگی عامل اصلی ابتلای بیشتر افراد به آرتروز

آرتروز، دردی که به مسکن جواب نمی‌دهد



بپرهیزند و ورزش‌هایی مثل پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری ملایم و راه رفتن در آب را جهت کاهش درد انجام دهند. اگر این راهکارها بعد از مدتی جوابگو نبود از روش‌های دیگری مانند فیزیوتراپی به مدت سه تا شش ماه استفاده می‌کنیم. در این روش با استفاده از اشعه ماوراءبنفش، اشعه صوتی و تحریک پوستی-عصبی، عضله چهار سر تقویت شده و حرکت زانو نرم‌تر می‌شود. در نتیجه علاوه بر کاهش درد و کاهش تورم زانو، بدشکلی، خالی و قفل کردن این عضو نیز کمتر می‌شود. اگر از این روش هم نتیجه حاصل نشد سراغ تزریق داخل مفصل و در نهایت عمل جراحی تعویض مفصل می‌رویم.

فکر انجام جراحی تعویض مفصل از سال ۱۹۷۰ برای اولین بار در آمریکا ایجاد و سپس پروتز آن ساخته شد. بعد از آن تقریباً هر سال روش‌ها و پروتزهای جدید با سطوح مفصلی و تکنیک‌های جراحی ابداع شد. در جراحی تعویض مفصل که بین ۱/۵ تا دو ساعت به طول می‌انجامد ابتدا مفصل را باز کرده، آن سطوح غضروفی که بین ۸ میلی‌متر تا یک سانتیمتر است و تخریب‌شده از ابتدای استخوان ران و هم از انتهای ساق پا به‌طور کامل برداشته می‌شود و جای آن پروتز قرار می‌گیرد. بعد از عمل جراحی در داخل زانو برخی بیماران وسیله‌ای که خون را تخلیه می‌کند با نام درن (drain) گذاشته‌شده و زانو بند بسته می‌شود. از فردای عمل، درن خارج‌شده و بیمار با عصا و زانو بند شروع به راه رفتن می‌کند. البته در برخی بیماران زانو بند استفاده نمی‌شود. کم‌کم بیمار شروع به راه رفتن می‌کند. از دو روز بعد از عمل که تورم و درد کم شد حرکات زانو شروع می‌شود. معمولاً بعد از یک ماه عصا و زانو بند کنار گذاشته می‌شود و فیزیوتراپی هم در حدی انجام می‌شود که زانو را بتوانیم بین ۱۱۰ تا ۱۲۰ درجه خم کنیم. در جراحی تعویض مفصل زانو باید در نظر داشته باشیم که هدف نهایی، میزان حرکتی که بعد از عمل به دست می‌آوریم از ۱۰۰ تا نهایتاً ۱۲۰ درجه است و هیچ‌گاه حرکت زانو کامل نخواهد بود، زیرا نوع پروتز به‌گونه‌ای است که به‌زبان اجازه خم شدن کامل را نمی‌دهد؛ و امکان همین میزان خم شدن که برای زندگی روزمره بیمار لازم است از قبیل راه رفتن، نشستن روی صندلی و بالا و پایین رفتن از پله به دست می‌آید.

طول عمر پروتزی که در جراحی تعویض مفصل

برای بیمار گذاشته می‌شود چقدر است؟

طول عمر پروتزها بستگی به میزان رعایت بیمار دارد. اگر بیمار مواظب باشد که وزنش زیاد نشود، دیابت نداشته باشد و عضله چهار سر را تقویت کند، پروتز حتی تا ۲۰ سال عمر می‌کند ولی در غیر این صورت بیشتر از هشت سال نمی‌توان انتظار طول عمر از پروتز را داشت.

چه رفتار نادرست تغذیه‌ای فرد را مستعد ابتلا به

آرتروز می‌کند؟

کم‌مصرف کردن مواد لبنی، میوه‌ها و سبزی‌های تازه، استفاده زیاد از شیرینی‌ها و مواد چربی مثل گوشت قرمز به علت اینکه وزن افراد را بالا می‌برد و فشار روی مفصل زانو وارد می‌کند، احتمال ابتلا به آرتروز را بالا می‌برد. همچنین کمبود ویتامین D و کلسیم باعث انحنای زانو شده و این انحنای می‌تواند ابتلا به آرتروز را در افراد تشدید کند.

چگونه می‌توان از ابتلا به آرتروز پیشگیری

کرد؟

چون مفصل زانو مفصلی است که بیشترین فشار بر آن وارد می‌شود و بیشترین حرکت را دارد لذا کارهایی که سبب شوند فشار روی این مفصل کم شود احتمال بروز آرتروز را کم می‌کنند. این مراقبت‌ها مثل کم بودن وزن، پله روی کمتر، تقویت عضله چهار سر، پیاده‌روی مداوم، راه رفتن در استخر و پرهیز از انجام ورزش‌های خطرناک که به مفصل زانو فشار می‌آورند مانند صخره‌نوردی و کوه‌نوردی در شیب‌های تند و همچنین ترمیم لیگامان یا مینیسک آسیب‌دیده است.

آرتروز با چه علائمی خود را نشان می‌دهد؟

علائم آرتروز به‌صورت تورم، محدودیت حرکت و دردهای شبانه است که معمولاً با مصرف مسکن هم خوب نمی‌شوند. حتی ممکن است بیمار گاهی به علت ساییدگی مفصلی که پیدا کرده تکه‌هایی از غضروفش در مفصل آزاد شده باشد، یا اینکه دچار آسیب مینیسک یا لیگامان صلیبی هم باشد. حتی ممکن است بیمار از گیر کردن یا قفل کردن زانو هم شکایت داشته باشد.

آرتروز معمولاً در چه سنی بروز پیدا می‌کند؟

اگر بیمار مشکل زمینه‌ای نظیر روماتیسم، شکستگی قدیمی، آسیب لیگامانی یا مینیسک در سنین پایین نداشته باشد، آرتروز در سن بین ۵۰ تا ۵۵ سال شروع و بالای سن ۶۰ سالگی خودش را نشان می‌دهد. آرتروز اولیه زانو در خانم‌ها شایع‌تر است. آرتروز مفصل زانو رابطه مستقیمی با وزن بیمار دارد. هرچه وزن بیمار بالاتر باشد درگیری و شدت آرتروز بیشتر است و سن درگیری هم پایین‌تر خواهد بود. البته ورزشکارانی هم هستند که در سنین پایین دچار پارگی رباط و مینیسک می‌شوند. ممکن است افرادی که بر اثر تصادف در سن کم دچار شکستگی داخل مفصلی شده‌اند هم آرتروز در سن بین ۳۰ تا ۳۵ به سراغشان بیاید.

آیا این بیماری جنبه ارثی دارد؟

در آرتروز اولیه، ژنتیک کاملاً نقش دارد، افرادی که در خانواده‌شان اقوام درجه یک مثل پدر و مادر دچار آرتروز هستند احتمال بروز بیماری در آنها زیاد است.

چه مشاغلی بیشتر در معرض ابتلا به آرتروز

هستند؟

مشاغلی که فشار روی زانویشان بیشتر است، مثل کارمندان و کارگرانی که در محیط کار پله روی زیادی دارند، کارگران ساختمانی، افرادی که وسایل سنگین حمل می‌کنند و ورزشکاران حرفه‌ای که مدام عضلاتشان را تقویت نمی‌کنند بیشتر از سایرین در معرض ابتلا به آرتروز هستند.

آیا ابتلا به دیسک کمر یا روماتیسم می‌تواند

پیش‌زمینه بروز آرتروز باشد؟

ممکن است بیمار مبتلا به درد دیسک کمر باشد اما مبتلا به آرتروز هم باشد. این دو ارتباطی باهم ندارند. اما دیسک کمر می‌تواند به علت تحلیلی که در عضله چهار سر ایجاد می‌کند و سبب تحرک کمتر بیمار می‌شود به‌مرور زمان پیش‌زمینه بروز آرتروز شود، ولی علت آن محسوب نمی‌شود. بیماری‌های روماتیسمی و التهاب مفاصل که پرده مفصل یا غشای ثانویه را به‌مرور زمان درگیر می‌کنند و غضروف مفصل را از بین می‌برند در نهایت ممکن است به آرتروز منتهی شوند، خصوصاً در افرادی که در سنین پایین دچار روماتیسم می‌شوند و بیماری را با درمان دارویی کنترل نمی‌کنند.

آرتروز چه اندام‌هایی را درگیر می‌کند؟

اندام‌هایی که وزن را تحمل می‌کنند بیشتر در معرض بروز آرتروز قرار دارند، اندام‌هایی مثل مفصل لگن، مفصل زانو، ستون فقرات، مفصل مچ پا و اندام فوقانی نظیر گردن.

آیا تعویض مفصل به‌عنوان آخرین روش درمانی

آرتروز مؤثر است؟

لادن سلطانی

آرتروز به معنای

از بین رفتن

غضروف‌های بین

سطوح مفصلی است که

ممکن است بر اثر آن بخشی

یا همه مفصل تحلیل

رفته باشد و با تغییرات

شکلی مفصل زانو مانند زانوی

پرانتری با محدودیت حرکت

و تورم همراه باشد. اینکه چه

رفتارهایی احتمال ابتلا به این

بیماری را افزایش می‌دهند و آیا

درمان‌پذیر است یا نه از جمله

مباحثی است که در این گفتگو

دکتر مهران رادی، فوق تخصص

جراحی زانو به آن پرداخته

است. این گفتگو را در ادامه

می‌خوانید:



دکتر محمد سالکی، متخصص طب ورزشی پاسخ داد

چرا ورزش در آب؟



ندا زمانی: تکنیک‌های التیام در آب به ۲۴۰۰ سال قبل از میلاد مسیح نسبت داده می‌شود. ولی از اواخر قرن نوزدهم تمرینات آب در مانی در زمینه بالینی به کار گرفته شدند. در حال حاضر ورزش در آب در درمان بسیاری از بیماری‌های ارتوپدی، دردهای مزمن، بیماری‌های سیستم عصبی مثل بیمار مولتیپل اسکلروزیس (MS) و سایر بیماری‌ها استفاده می‌شود. درباره مزیت‌های ورزش آب، دکتر محمد سالکی متخصص طب فیزیکی و مدرس دانشگاه علوم پزشکی اصفهان به سوالات زندگی سالم پاسخ داده است که در ادامه می‌خوانید.

Healthy Life

زندگی سالم

به چه دلایلی ورزش در آب مفید است؟

ورزش در آب به‌عنوان یک روش حمایتی و پیشگیری‌کننده جهت تناسب بدنی و مهارت‌های خاص ورزشی برای ورزشکاران پذیرفته شده است. بسیاری از افراد حداقل به خاطر یکی از دلایل زیر به ورزش در آب می‌پردازند:

- ۱/ تناسب و سلامت جسم
- ۲/ جنبه‌های درمانی
- ۳/ رهایی از تنش‌های زندگی
- ۴/ تفریح و شادی

چرا پزشکان ورزشی، ورزش در آب را توصیه می‌کنند؟

پزشکان ورزشی، ورزش در آب را به دلایل زیر توصیه می‌کنند:

۵۱/ وقتی فرد تاگردن در آب غوطه‌ور است یعنی ۹۰٪ وزن او کم شده است و این باعث کاهش فشار وزن بر روی مفاصل و استخوان‌ها و عضلات می‌شود.

۵۲/ در افرادی که دچار آسیب‌دیدگی و تورم در بخشی از بدن هستند فشار آب روی بدن از شدت تورم و درد می‌کاهد.

۵۳/ در داخل آب نیاز بدن به انرژی افزایش یافته و این می‌تواند عاملی برای افزایش قدرت و کاهش وزن فرد باشد به‌طور مثال صرف انرژی برای دویدن در آب چهار برابر دویدن بدن در سطح خشکی است.

۵۴/ در فرد آسیب‌دیده آب محیطی فراهم می‌کند تا فرد بدون ترس از زمین خوردن بتواند فعالیت خود را از سر بگیرد.

۵۵/ تحریک تماسی ناشی از تلاطم آب در حین حرکت به‌عنوان یک ماساژ خوب برای عضلات و مفاصل عمل کرده و باعث بهبود حفظ تعادل شده و برگشت حس مفاصل

تنش‌ها و استرس‌ها و ایجاد آرامش
 ■ خانم‌های باردار
 ■ افراد سالخورده
 ■ مبتلایان به بیماری‌های عصبی

ورزش در آب برای چه کسانی توصیه نمی‌شود؟

- در افراد مبتلا به بیماری‌های پوستی و کسانی که دارای زخم باز روی پوست هستند
- در کسانی که از آب ترس دارند
- در موارد تب، عفونت مجاری ادراری، آلرژی به مواد شیمیایی آب استخر
- در افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی کنترل نشده
- افراد مبتلا به صرع کنترل نشده

آسیب‌دیده را تسریع نموده و باعث آرامش بدن و کاهش درد می‌شود.

۵۶/ گرمای آب به انبساط و شل شدن عضلات دچار گرفتگی کمک می‌کند.

۵۷/ در آب به علت فشار هیدروستاتیک بازگشت وریدی به قلب افزایش یافته و باعث افزایش حجم ضربه‌ای قلب و کاهش تعداد ضربان قلب و در مجموع بهبود سلامت قلب و عروق می‌شود.

۵۸/ چون آب محیطی متراکم‌تر از هواست هر حرکتی در آب مقاومتی از ۴۴-۴ درصد بیشتر از مقاومت هوا را تجربه می‌کنید و این مثل این است که با وزنه‌های متصل به اندام‌ها ورزش می‌کنید و این باعث افزایش قدرت و توان عضلات می‌شود.

۵۹/ ورزش در آب سطح اعتماد فرد را افزایش داده و اضطراب را کاهش می‌دهد

۱۰/ به علت کاهش نیروی جاذبه در آب، آن دسته از حرکات کششی که انجام آن در خشکی ممکن نیست در آب راحت‌تر انجام می‌شود.

ورزش در آب برای چه کسانی مناسب‌تر است؟

- افراد مبتلا به بیماری‌های مفصلی به‌ویژه آرتروز زانو و لگن
- افراد مبتلا به چاقی و اضافه‌وزن
- برای توان بخشی و شروع فعالیت بعد از جراحی‌ها و یا آسیب‌های ارتوپدی
- در افرادی که دارای ضعف عضلات ران و ساق پاهستند
- در ورزشکاران برای تقویت عضلات و افزایش عملکرد و دوری از



مبتلایان به زانو درد می توانند به راحتی در آب ورزش کنند

سحر آرمانی: یکی از روش هایی که به سلامت زانو کمک می کند پیاده روی در آب است. بسیاری از حرکت های ورزشی که افراد مبتلا به زانو درد نمی توانند در حالت عادی انجام دهند در آب به راحتی انجام می پذیرد. ورزش زانو در آب نکاتی دارد که باید رعایت شود. در این بخش به حرکت های زانو در آب در قالب چند نکته اشاره می کنیم.

■ به جلو قدم بردارید

عمود بایستید. زانو و لگن یک طرف را خم کنید. ساق را صاف و مچ پا را به پشت خم کنید و روی پاشنه پا فرود آید به طرف جلوروی انگشتان پا بلند شوید. حال تکرار این حرکت را با پای دیگر انجام دهید.

■ به عقب قدم بردارید

عمود ایستاده در حالی که لگن و زانوی یک طرف خم است ساق پا را پشت بدن قرار دهید. مچ پا را به جلو خم کرده و روی انگشتان فرود آید و به آرامی به سمت پاشنه بچرخید. با پای دیگر تکرار کنید.

■ **به پهلو قدم بردارید:** به صورت عمود بایستید در حالی که پاها صاف هستند یک پا را دور کنید و سپس آن را کف استخر قرار دهید.

■ **پشت ساق پا را بکشید:** به سمت دیوار استخر بایستید. در حالی که آرنج صاف است کف دست را به دیوار استخر بچسبانید و با یک پا یک قدم به جلو بردارید. حال کل بدن را به سمت جلو هدایت کنید. مفصل ران را به جلو کشیده و پاشنه پای عقب را به سمت پایین فشار دهید.

■ عضله جلوی ران را بکشید

رو به سمت دیوار استخر ایستاده و بدن را صاف نگاه دارید و تانی توانید یکی از زانو ها را خم کرده و پاشنه پای دیگر را به سمت پایین فشار دهید.

■ عضله پشت ران را بکشید

مچ یکی از پاها را به سمت پشت خم کنید و به سمت جلو خم شوید. در این حالت سر و تنه را به سمت جلوروی پا قرار دهید و عضلات پشت پایی که مچش خم شده را بکشید و نگاه دارید و سپس شل کنید.

■ عضله پشت پا را بکشید

در حالی که پشت به دیوار استخر ایستاده اید دیوار را با دست نگاه دارید و یکی از پاها را بالا آورده بطوریکه لگن این پا زاویه ۹۰ درجه داشته باشد. در همین حالت مرتب زانو را خم و راست کنید.

■ حرکت دوچرخه انجام دهید:

باز دست دیوار استخر را نگه داشته و روی یک پای ایستاده و پای دیگر را خم و دوچرخه بنزید جهت عکس را هم انجام دهید.

■ در کنار دیوار استخر کمی با فاصله ایستاده و با دست دیوار را نگه داشته و یک پا را صاف و پای دیگر را از کنار بدن به پای کناری دور و نزدیک کنید.

در گفتگو با دکتر بهار شاکریان، متخصص زنان، زایمان و ناباروری عنوان شد

علت بروز ناباروری در زنان و مردان

❧ عوامل خطر ساز ناباروری در مردان شامل چه مواردی است؟

- ناهنجاریهای مادرزادی دستگاه تناسلی (مانند عدم نزول بیضه ها) و بیماریهای ژنتیک که باعث تشکیل ناقص سلولهای اولیه اسپرم ساز می شوند.
- واریکوسل (واریس شدید بیضه که منجر به گرمای بیش از حد اطراف بیضه ها و نتیجتاً تولید اسپرمهای با شکل و عملکرد غیر طبیعی می شود)
- عفونتهای دستگاه تناسلی منتقل شونده از طریق تماس با فرد آلوده.
- ضربه شدید به بیضه که منجر به التهاب و از بین رفتن بافت شود.
- فاکتورهای شغلی مانند نشستن طولانی (نظیر رانندگی مداوم)، کار در محیطهای گرم (نزدیک به تنور و کوره) کار با مواد شیمیایی (نقاشی صنعتی و رنگکاری) جوشکاری، کار با اسید

تأثیر اختلالات جنسی روی زندگی اجتماعی و فردی

لادن سلطانی: به طور کلی اختلالات جنسی در مردان شامل اختلال در میل جنسی اختلال در نعوظ یا سفت شدن آلت یا اختلال در انزال مانند انزال زودرس است. متخصص جراحی کلیه و مجاری ادراری و دارای مدرک ناباروری پژوهشگاه رویان تهران و مرکز ناباروری یزد ضمن بیان این مطلب گفت: ناتوانی جنسی (Impotence or Erectile Dysfunction) در مردان به ناتوانی دائمی یا گذرا در رسیدن به نعوظ (Erection) کافی و یا حفظ آن برای فعالیت جنسی گفته میشود. این مشکل به ویژه در سنین ۴۰ تا ۷۰ سالگی بسیار شایع است.

دکتر پیمان صالحی به اثرات اختلالات جنسی بر زندگی افراد اشاره و تصریح کرد: اثرات و عوارض این مشکل می تواند بسیار عمیق باشد و علاوه بر اثرگذاری بر اعتماد به نفس، روحیه و خلق فرد ممکن است باعث ایجاد اختلاف یا تعارض در ارتباط با شریک جنسی و حتی در برخی موارد منجر به جدایی شود. به گفته وی گاهی مشاهده می شود که شریک جنسی بیمار به دلیل برآورده نشدن خواسته هایش به سمت ارتباط با افراد دیگر کشیده می شود که این مسئله خود عوارض جدی و مخربی برای هر دو طرف و بنیان خانواده دارد. پس باید نظر گرفتن مجموع این نکات می توان دریافت که تشخیص و درمان زود هنگام این بیماری و پیگیری پس از آن بسیار ضروری و مهم است.



کاهش ذخیره

تخمندان به دلیل

سن بالاتر از ۳۵

سال، سابقه

جراحی روی

تخمندانها، شیمی درمانی

و پرتودرمانی، سابقه

یائسگی زودرس در فامیل

درجه ۱ و ۲، بیماریهای

عفونی و ژنتیکی همراه با کاهش

بافت و ذخیره تخمدانی.

اختلال عملکرد لوله های رحمی

ناشی از عفونتهای شدید دستگاه

تناسلی، آندومتر یوز (که خود نیاز به شرح

مفصل در قسمتهای بعدی دارد). بستن لوله های رحمی، جراحی های لگنی (خصوصاً جراحی روی لوله های رحم، تخمدانها و یا جراحی آپاندیس) و جراحی های وسیع لگن (مثل جراحی روده ها خصوصاً در دوران کودکی)

■ بیماریهای رحم (میوم های رحمی و یا نقایص مادرزادی اندازه و شکل رحم)

■ بیماریهای گردن رحم (سیرویکسی) مانند عفونتهای شدید

■ اختلالات هورمونی (خصوصاً بیماریهای تیروئید و دیابت) و اختلالات سیستم ایمنی (که مانع از لانه گزینی و رشد جنین در داخل رحم می شوند)

■ مصرف دخانیات، آلودگی های محیطی (تماس با سموم دفع آفات نباتی و کودهای شیمیایی از طریق مصرف میوه و سبزیهای غیر ارگانیک و تماس با مواد نگهدارنده در انواع لوازم آرایشی و مواد غذایی با ماندگاری طولانی نظیر سوسیس و کالباس، کنسرو و کمپوت، تن ماهی و اغلب خوراکیهای جذاب موجود در قفسه های سوپرمارکتها که در دمای محیط نگهداری می شوند)

■ تومورهای دستگاه تناسلی

➤ **نکاتی که زوجهای جوان حتماً باید قبل از تصمیم به پیشگیری از بارداری رعایت کنند عبارتند از:**

اولاً باید از سلامت باروری خود اطمینان حاصل کنند که این کار از طریق انجام آزمایش بررسی اسپرم برای آقایان و معاینه اولیه رحم و تخمدانها و انجام آزمایش خون از نظر بیماریهای بی علامت غدد درونریز برای بانوان انجام می شود. همچنین با مشاوره قبل از ازدواج یا قبل از بارداری بایستی وجود عوامل خطر ساز باروری نیز بررسی شود.

علت افزایش شیوع ناباروری در جوامع امروزی چیست؟

افزایش شیوع ناباروری علتهایی دارد که عبارتند از:

01 بالا رفتن سن ازدواج و بنابراین سپری شدن دوران طلایی باروری در خانمها که بهطور متوسط بین ۲۰ تا ۳۰ سال است.

02 اشتغال و تحصیلات عالی زنان که معمولاً با افزایش دوران پیشگیری از بارداری همراه است.

03 دستیابی به خدمات تنظیم خانواده و محدود شدن تعداد افراد خانواده.

04 افزایش شیوع عوامل محیطی و بیماریهایی که عوامل خطر ناباروری محسوب میشوند.

چند درصد از افراد جامعه دچار ناباروری هستند؟

گرچه آمار دقیق در جوامع مختلف اندکی متفاوت است ولی به طور کلی ۱۰ تا ۱۵ درصد زوجها مبتلا به ناباروری هستند.

چه نکاتی در ارزیابی زوج نابارور بسیار اهمیت دارند؟

مانند هر بیماری دیگری، ناباروری هم ناشی از عوامل خطر سازی است که پیشگیری از آنها میتواند احتمال ابتلا و در نتیجه نیاز به درمان را کاهش دهد؛ بنابراین شناسایی و اصلاح علل خاص و ارزیابی و درمان مناسب، مهمترین اصل است. همچنین اطلاع رسانی و آگاهسازی دقیق افراد جامعه و از میان بردن اطلاعات نادرستی که به طور شایع از دوستان و بعضاً از رسانه ها دریافت می کنند یکی از مهمترین گامهای پیشگیری خواهد بود. از آنجاکه احساس ناتوانی در صاحب فرزند شدن میتواند منجر به کاهش اعتماد به نفس زوج و افزایش فشار روانی بر آنها و حتی خانواده دو طرف شود، حمایت روانی طی دوره تشخیص و درمان بسیار مهم است.

چه عواملی می تواند موجب ناباروری شود؟

بهطور کلی ۱۰ درصد علل ناباروری هنوز ناشناخته است یعنی علیرغم طبیعی بودن نتیجه معاینات فیزیکی و تستهای آزمایشگاهی، باز هم بارداری صورت نمی گیرد (البته این امر به دلیل محدودیت توانایی ابزارهای تشخیصی تا به امروز است و قطعاً هر سال با پیشرفت علم، از درصد علل ناشناخته کاسته خواهد شد). از ۹۰ درصد علل ناباروری، ۶۰ تا ۷۰ درصد مربوط به فاکتورهای زن (اختلال تخمک گذاری، اختلال عملکرد رحم، لوله های رحمی و دهانه رحم) و ۳۰ تا ۴۰ درصد مربوط به فاکتورهای مرد (اختلالات مربوط به تعداد، حرکت، شکل و قدرت لقاح اسپرم) هست.

عوامل خطر ناباروری در زنان شامل چه مواردی است؟

■ اختلال در تخمک گذاری به دلیل بیماری تخمدان پلی کیستیک که به تبیلی تخمدان معروف است خود حاصل ترکیبی از فاکتورهای ژنتیک و علل محیطی است.

لیلا صادقی:

به طور کلی

ناباروری به

عدم وقوع

بارداری پس

از یک سال مقاربت

منظم بدون پیشگیری

اطلاق می شود.

در صورت تیکه

قبلاً حداقل یک بارداری

صرفنظر از نتیجه آن (نظیر

سقط، حاملگی خارج از رحم

و یا تولد نوزاد زنده) وجود

داشته باشد ناباروری ثانویه و

در غیر این صورت ناباروری

اولیه نامیده می شود. البته

این تعریف در موارد خاصی

قابل تغییر است مثلاً اقدامات

درمان ناباروری در خانمهایی

که سن بالا داشته و یا به هر

دلیلی ذخیره تخمدانی آنها

رو به اتمام است بایستی زودتر

از یک سال آغاز شود و یا در

زوجهای جوانی که به دلیل

شرایط شغلی یا خانوادگی دور

از هم زندگی می کنند مدت

بیشتر از یک سال مهلت در

نظر گرفته می شود. اینکه چرا

ناباروری در جوامع امروز شیوع

پیدا کرده و چه عواملی سبب

ناباروری می شوند؟ موضوع

گفتگوی زندگی سالم با دکتر

بهار شاکریان، متخصص زنان،

زایمان و ناباروری است که در

ادامه می خوانید:

(باطریساز) و سموم کشاورزی (سمپاشی)

■ مصرف دخانیات اعم از سیگار، قلیان و... که موجب اختلال در شکل و حرکت اسپرم می شود.

■ بیماریهای غدد درونریز (بیماریهای تیروئید، دیابت، اختلالات هیپوفیز)

■ داروها (بعضی آنتیبیوتیکها، هورمونهای آنابولیک و ترکیبهای مصرفی به عنوان حجم دهنده عضلات در باشگاههای بدنسازی، شیمی درمانی و رادیوتراپی)

■ عوامل محیطی نظیر آلودگی هوا، امواج الکترومغناطیسی مجاورت برق فشار قوی و مخابراتی

■ تومورهای بیضه

79N01

علت بروز دردهای
خطرناک شکم

مثل نقل و نبات مسکن نخور

مینا صدقی: درد شکم، دردی است که همه افراد

آن را تجربه می کنند. در این میان دردهایی هم هستند که به صورت درد شکم بروز می کنند و حتی می توانند بسیار خطرناک باشند. یک فوق تخصص گوارش در اینباره گفت: اگر درد شکم خیلی حاد باشد و فرد را نگران کند دلیل بر این نیست که این درد از آپاندیس بوده و بیمار به جراحی نیاز داشته باشد. برعکس اگر

برخی اوقات فردی دردهای خفیفی را احساس می کند دلیل بر بی اهمیتی درد نیست. دکتر مهران بابایی افزود: برخی افراد به محض شروع درد به سراغ قرص های راینیتیدین می روند که نباید به طور مکرر این طور باشد چرا که پس از مدتی آن قدر وضعیت فرد حاد می شود که وی را راهی بیمارستان می کنند آنجاست که تشخیص وجود نوعی سرطان در دستگاه گوارش برای وی داده و باید جراحی شود. حتی در مواردی به علت دیر مراجعه کردن بیمار به پزشک و پشت گوش انداختن درد، وی فوت می کند.

Healthy
Life

تندرست





دردهای ناشی از عضوهای داخل شکم

وی خاطر نشان کرد: اینکه درد شکمی حاد باشد یا از مدت ها قبل وجود داشته باشد می تواند ناشی از عضوهای داخلی شکمی باشد یا اینکه ارتباطی به این عضوها نداشته باشد. دکتر بابایی ضمن اشاره به تشخیص اشتباه بیمار از علت درد تصریح کرد: افراد معمولاً وقتی به پزشک مراجعه می کنند می گویند معده مان درد می کند و با گفتن و تأکید این جمله و نشان دادن ناحیه ای از معده به عنوان نقطه درد ممکن است خودشان و پزشک را به اشتباه بیندازند. مثلاً درد آپاندیس که معمولاً با درد اطراف ناف شروع می شود یا دردهای ناشی از لگن که با درد شکم اشتباه گرفته می شود. فوق تخصص گوارش افزود: یکی از مواردی که در اورژانس با آن مواجه هستیم این است که فرد با درد شکمی مراجعه

می کند اما با دقت در می یابیم که وی سکت قلبی کرده است. این یعنی اینکه درد انفکتوس قلبی می تواند با درد شکمی خودش را نشان دهد. دردهای ناشی از عفونت ریوی یا ستون فقرات هم به شکل درد شکمی خود را نشان می دهند.

علت متابولیک درد شکم

فوق تخصص گوارش با اشاره به اینکه برخی اوقات درد شکم، علت متابولیک دارد افزود: در افرادی که دچار افزایش چربی خون یا بیماری قند هستند افزایش این دو فاکتور ممکن است به صورت درد شکمی بروز کند به عبارتی درد شکمی ممکن است از ارگان های خارج از بدن که علت متابولیکی دارد ایجاد شود و یکی از علل این نوع دردها، عضوهای داخلی شکمی است مثل دردهای گوارشی شامل زخم معده یا ناراحتی معده که اگر این زخم سوراخ شود

ممکن است به شکل یک درد حاد خود را نشان دهد اینجاست که فرد فوراً به پزشک مراجعه می کند. لازم به یادآوری است: حتی درد سنگ کیسه صفرا یا انسداد مجاری صفراوی نیز ممکن است به شکل درد شکم بروز کند. دکتر بابایی درباره ارتباط درد شکم با درد لوزالمعده تصریح کرد: درد لوزالمعده هم به شکل درد شکم ظاهر می شود. چند روز پیش فردی به علت درد شدید قفسه سینه در CCU بستری شده بود که در مورد وی مشکوک به انفکتوس قلبی بودند ولی با معاینه دقیق متوجه شدیم که ورم لوزالمعده دارد. ورم لوزالمعده می تواند دردش را هم در شکم و هم در قفسه سینه نشان دهد.

تسکین درد از طریق درمان خانگی

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 قرص های ضد درد استفاده کنیم یا نه افزود: قبلاً می گفتند به محض درد از مسکن و آنتی بیوتیک استفاده نکنید و تا زمانی که به پزشک مراجعه شود درد را تحمل کنید. اما حال می گوئیم باید درد را تا آنجایی که ممکن است تسکین دهیم این کار مشکلی ایجاد نمی کند. اما نوع مسکنی که استفاده می کنیم مهم است به عنوان مثال اگر برای درد معده از بروفن استفاده کنیم نه تنها تسکین پیدا نمی کند بلکه زمینه برای شدت درد فراهم می شود.

فشارخونی ها آب غوره بخورند یا نخورند؟

زندگی سالم: بارها دیده اید افرادی که به فشارخون بالا مبتلا هستند به محض بروز علائم بیماری به سرعت به سراغ آب غوره می روند و اگر دسترس نبود سرکه می خورند. اما این جای سؤال است که آیا مصرف این مایعات در کاهش فشارخون مؤثر است یا نه؟ یک متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در این باره گفت: اینکه افراد آب غوره و سرکه را در رژیم غذایی خود قرار می دهند مفید است اما این بدان معنا نیست که خوردن این مایعات فشارخون را کنترل می کند. این ها در واقع قند خون را کاهش می دهند و چون کاهش قندخون و کاهش فشارخون علائمی شبیه هم دارند مبتلایان به فشارخون بالا تصور می کنند با خوردن این خوراکی ها فشارخونشان پایین آمده است.

دکتر رضاراست منش در بخش دیگر توصیه های خود بابیان اینکه استفاده از روغن های زیتون و ماهی سبزی هایی مانند جعفری می توانند در کنترل و کاهش فشارخون نقش داشته باشند افزود: مصرف پتاسیم و منیزیم بسیار به مبتلایان به فشارخون بالا تأکید می شود و از جمله میوه هایی که منبع سرشار پتاسیم است می توان به موز اشاره کرد البته باید این را هم در نظر داشت که به علت وجود هیستامین در موز زمینه برای تحریک سردردهای میگرنی فراهم خواهد شد لذا بیماران میگرنی می توانند بجای موز به سراغ گروهبازی ها رفته و جعفری را جایگزین کنند. متخصص تغذیه همچنین خوردن آجیل خام و خرما را به مبتلایان به فشارخون بالا توصیه کرد و گفت: این خوراکی ها منبع سرشاری از منیزیم هستند. راست منش در خاتمه تصریح کرد: قرار دادن خوراکی هایی مثل گریپ فروت، زرشک و عناب در رژیم غذایی برای کاهش و کنترل فشارخون بسیار کمک کننده است.



علت درد ناحیه صورت

66

دکتر محمد جواد میرزاییان: اصطلاح درد ناحیه صورت یا Trigeminal neuralgia اینگونه تعریف می‌شود که اگر عصب پنجم در جایی که از ساقچه مغز خارج می‌شود تحت فشار شریان یا وریدی باشد دردهایی در صورت ایجاد می‌کند. معمولاً این فشار شریان یا ورید به عصب پنجم بدون وجود ضایعه دیگری در آن ناحیه ایجاد می‌شود. حتی ممکن است به دنبال تومور مغزی به وجود آمده باشد. اما احتمال بروز حالت اول بیشتر است.

ناحیه درد ناشی از بیماری «Trigeminal neuralgia»

این بیماری اکثراً علایم یک طرفه دارد. ممکن است درد صورت در یکی از سه شاخه‌ای که در سوال اول توضیح داده شد یا حتی دو یا سه شاخه احساس شود. این درد بصورت ناگهانی (درد تیز) ایجاد و بین چند ثانیه تا نهایتاً چند دقیقه طول کشیده و سپس برطرف می‌شود. به مرور زمان، طی چند سال، بیمار دردهای مکرری را احساس می‌کند که علاوه بر علایم گذشته دردهای مقطعی (دقیقه‌ای و ثانیه‌ای) هم به این حالت اضافه می‌شوند. لازم به یادآوری است این دردها با عواملی چون مسواک زدن، غذا خوردن، دست زدن به صورت و اصلاح صورت حتی صحبت کردن تحریک می‌شوند.



مبتلایان به Trigeminal neuralgia به چه تخصصی مراجعه کنند؟

اگر درد در ناحیه فک و گونه باشد بیماران معمولاً به دندانپزشک مراجعه می‌کنند و انتظار دارند بهبود یابند و درد توسط دندانپزشک درمان شود ولی اگر بیماری بهبود نیافت به متخصصین داخلی یا جراح مغز و اعصاب مراجعه می‌کنند. در این حالت پزشک پس از دریافت شرح بیماری و انجام معاینات روی بیمار، بررسی می‌کند که آیا به Trigeminal neuralgia مبتلا است؟ در این مرحله باید M.R.I انجام شود. در صورت عدم وجود ضایعه تومور یا ضایعه جانبی، بیمار نیاز به درمان دارویی دارد. نکته مهم این است درد ناحیه صورت با مشخصاتی که گفته شد مربوط به بیماری اعصاب و روان نیست. طبق بررسی‌ها یک تا ۶ درصد مبتلایان به ام اس دچار بیماری Trigeminal neuralgia هستند.

سن بروز بیماری Trigeminal neuralgia

Trigeminal neuralgia معمولاً از ۴۰ سال به بعد خود را نشان می‌دهد و



تربیت سالم

۳/ روش تزریقی: در روش درمان تزریقی، با تزریق مایعی در ناحیه عصب سه‌قلو و یا انجام عمل بالن در ناحیه عصب سه‌قلو بصورت تسکینی و مقطعی تا حدی علایم بیماری بهبود می‌یابد. این روش معمولاً برای بیمارانی که نمی‌توان برای جراحی، آنها را بی‌هوش کرد انجام می‌شود.

* **بورد تخصصی جراحی مغز و اعصاب و عضو هیئت علمی**
دانشگاه هانوفر آلمان

جوابگو نباشد و عوارض جانبی داشته باشد وی کاندید درمانهای غیر دارویی می‌شود که یکی از بهترین گزینه‌ها عمل جراحی است. این عمل جراحی اگر توسط یک جراح ماهر انجام شود در بهبودی کامل، مداخله رگ و عصب در ناحیه ساقچه مغز برطرف شده و پس از جراحی کاملاً درد برطرف می‌شود.

۲/ پرتودرمانی: گامانایف (پرتودرمانی) روش درمانی دیگر بیماری است که در یک جلسه انجام می‌شود اما چندین ماه و سال طول می‌کشد که نتیجه دهد.

مدت زمان بروز علایم بیماری تا مراجعه به متخصص و جراح مغز و اعصاب معمولاً حداقل یک تا ۱۵ سال طول می‌کشد. اما نکته حساس قضیه این است که در صورت مراجعه سریعتر بیمار به متخصص مغز و اعصاب از هزینه‌های درمانی اضافی کاسته می‌شود.

درمان Trigeminal neuralgia

۱/ جراحی: در صورت درمان دارویی، اکثر بیماران مدت زمانی بهبود پیدا می‌کنند. در صورتی که بیمار این دارو را تحمل نکند و یا دارو

تاثیر روان درمانی در کاهش درد

لادن سلطانی: روان درمانی باعث کاهش درد و افزایش مقاومت در برابر درد می‌شود. یکی از خواص روان درمانی این است که به فرد اطمینان می‌دهد که می‌تواند برای همیشه از دردهایی مثل کمردرد نجات پیدا کند. این اطمینان باعث می‌شود تا فرد مراحل درمانی را به خوبی طی کرده و از دوره درمان نتیجه کاملی بگیرد. به گفته متخصصان، یکی از اقدامات روان درمانی، جایگزینی افکار مثبت به جای افکار منفی است. هنگام درد ممکن است افکار منفی با این مضمون که نمی‌توانم از این درد خلاص شوم یا اینکه از این به بعد نمی‌توانم به زندگی عادی خود برگردم، تا آخر عمر باید بسوزم و بسازم و... به سراغ بیمار می‌آیند. متخصصان می‌گویند باید این افکار جای خود را به افکار مثبت دهند. مثلاً من بهبود پیدا می‌کنم و به زندگی عادی برمی‌گردم. دردمن درد ساده‌ای است که به راحتی درمان می‌شود و... در نتیجه هرگاه فکر منفی به سراغ شما آمد بلافاصله با خود بگویید این افکار صحیح نیست و سپس افکار مثبت را زمزمه کنید.



فصل دوم

نسخه روز

Prescribing
day

موسیقی غمگین
شادتان می کند



چالش های پرستاری از
پدر یا مادر بیمار



تأثیر مثبت ورزش
بر بانوان



HealthyLife

تخفیف در دباشنیدن موسیقی

موسیقی غمگین شادتان می کند

79N02

Healthy
Life

پریسا موسوی

بارها شده که از همه چیز خسته شده ایم و دل مان گرفته است. این حالت فقط در غروب های جمعه پیش نمی آید. در طول هفته هم بعضا دچار این حال می شویم. دوست داریم یک جای خلوت به دور از همه بنشینیم و موزیک گوش دهیم و برای چند لحظه همه اتفاقات را فراموش کنیم. ظاهرا این گونه سبک می شویم. اما در این حالت چه موسیقی می تواند آرامان کند؟



فعالیت مغز با شنیدن موسیقی

بعضی از طراحان بازی، در حال آزمایش و بررسی تکنیکهای جدیدی برای ورزشکاران هستند که حین ورزش آنها را وارد دنیای تخیلی کنند. مثلاً فرار زامبی ها! این بازی در قالب یک اپلیکیشن، از شنونده یا همان ورزشکار که حالا در یک سفر ماجراجویانه قرار دارد می خواهد که برای نجات جاناش فرار کند، شنونده خودش را در حال دویدن برای جمع کردن تجهیزات و فرار و دفاع برای به انجام رساندن مأموریت های گوناگون تصور می کند.

اکنون دانشمندان می دانند با وجود اینکه نواحی متفاوتی در مغز انسان، مختص پردازش حواس متفاوت است (شنیداری، بینایی، لامسه) اما مغز از اطلاعاتی که از یک حس دریافت می کند برای کمک به فهم حسی دیگر استفاده می کند. موزیک و حرکت در مغز باهم درگیر می شوند، پژوهشها نشان داده حتی زمانی که فرد نشسته و کاملاً بیحرکت است، گوش دادن به موزیک مور دلاقه، فعالیت الکتریکی در نواحی گوناگون مغز را که برای هماهنگ کردن حرکات لازم است افزایش می دهد.

کاهش استرس با تماشای پرندگان

زندگی در مجاورت درختان و درختچه‌ها همراه با صدای آواز پرندگان احتمال بروز اضطراب یا استرس را کاهش می‌دهد. به گزارش مهر، به گفته محققان دانشگاه اکستر و دانشگاه کوئینز لند انگلستان، میزان کمتر افسردگی، اضطراب و استرس با تعداد پرندگانی که افراد میتوانند به هنگام عصر ببینند مرتبط است. محققان در این مطالعه به فواید سلامت روان ناشی از تماشای پرندگان، درخت و درختچه‌ها در اطراف خانه‌ها پی بردند.

«دانیل کوکس» عضو تیم تحقیق، در اینباره می‌گوید: «این مطالعه با این هدف آغاز شد که برخی از اجزای اصلی طبیعت در سلامت روان ما نقش دارند. پرندگان اطراف خانه و در کل طبیعت نقش پیشگیرانه برای سلامت دارند، و شهرها را تبدیل به محلی سالمتر و شادتر برای زندگی می‌کنند.» تحقیقات قبلی هم نشان داده‌اند که ساکنان دارای منظره آب از استرس کمتری برخوردار هستند.



رنجی که واقعی نیست

برخی اوقات بدون برنامه ریزی قبلی به سراغ موسیقی غمگین می‌رویم. جالب است که برعکس تصور اکثر افراد آرام می‌شویم. زیرا در این حالت چندان بدتان نمی‌آید که کمی احساس غم را تجربه کنید. به همین خاطر گوش دادن به یک موسیقی غم انگیز می‌تواند در شما باعث ایجاد حس آرامش شود.

موسیقی که نقش مشاور را دارد

بیشتر اوقات موسیقی غمگین در حالت ناراحتی نقش مشاور را بازی می‌کند. زیرا از طریق شنیدن موسیقی غمگین، هیجان تان تخلیه می‌شود و با تمرکز بیشتری به دنبال راه حل برای مشکلاتتان خواهید بود.

جنس درد موسیقی غمناک متفاوت است

غمی که از طریق گوش دادن به یک موسیقی غم انگیز

توسط شخص دیگری به صورت آشکار به زبان موسیقی درآمده است بسیار خوشحال می‌شویم و این موضوع، فشار ناشی از مشکلات را کاهش می‌دهد.

تخلیه هیجانی با موسیقی غمناک

طبق تحقیقات، اغلب کسانی که در هنگام ناراحتی به گوش دادن موسیقی غم انگیز پرداخته‌اند شنیدن موسیقی غم انگیز در آنها باعث تخلیه احساسات شده و درد و رنج حاصل از عامل بیرونی را فراموش کرده‌اند و در حالت آرام تری قرار گرفته‌اند. شنونده در خلال موسیقی غم انگیز، خود را به جای خواننده گذاشته و در نتیجه احساس می‌کند که خود، خواننده مرثیه غمناک زندگی‌اش است و این حس ذهنی سبب کاهش درد او خواهد شد.

در ما ایجاد می‌شود با غمی که به واسطه یک اتفاق بیرونی ما را غمگین و افسرده می‌کند بسیار متفاوت است. تحقیقات بر روی افراد مختلف نشان می‌دهد که جنس این نوع غم شیرین و دل نشین تر از تحمل غم در دنیای واقعی است. بعضی از انواع موسیقی‌های غمگین نوعی حس نوستالژی را بار دیگر در ما زنده کرده و ما را به یاد اتفاقات گذشته می‌اندازد. مرور خاطرات نیز نوعی تسکین دردها و مشکلات افراد به حساب می‌آید که گوش کردن به موسیقی غمگین این مزیت را دارد.

مشکلات اجتماعی و موسیقی غمناک

گاه مشکلات اجتماعی و فقدان هایی را در جامعه خود مشاهده می‌کنیم و جایی را برای ابراز آنها پیدا نمی‌کنیم. وقتی این مشکلات با آهنگ خاص و غمناک خوانده می‌شود از اینکه احساسات ما

اعلام کند. موسیقی با باز خورد روانی نسبت به این توجه هشیارانه مغز مبارزه می‌کند. همچنین موسیقی معمولاً دریافت و درک افراد از میزان تلاش خودشان را تغییر می‌دهد: انگار با گوش دادن و توجه به موسیقی هیجانانگیزی که پخش می‌شود، بهتر می‌توانیم ۱۰ مایل بدویم یا تکرار چند حرکت سخت را بالا ببریم!

موسیقی با حفظ احساسات قدرتمند در افراد، مقاومتشان را بالا می‌برد. معمولاً گوش دادن به موسیقی یک تجربه واقعی لذتبخش است و آهنگهای ویژه‌ای می‌توانند موانع ذهنی را که در شرایط زندگی روزمره افراد حاکم هستند کنار بزنند. اگر با احساسات و نگرش خواننده همذات پنداری کنید، آن آهنگ بیشتر و بیشتر انگیزه بخش خواهد شد.

موسیقی گوش دهید و ورزش کنید

تحقیقات جدید نه تنها مشخص کرده که چه نوع موسیقی برای تمرین بهترین است بلکه معلوم کرده که موسیقی چطور افراد را تشویق به ورزش کردن میکند؛ حواسپرت کردن یکی از این توجیهات است. به گزارش scientificamerican

بدن انسان مدام در حال کنترل خودش است. بعد از مدتی ورزش کردن، خستگی جسمی شروع می‌شود که البته زمان آن در هر فرد متفاوت است.

تزیین انرژی با موسیقی

بدن، علائم خستگی زیاد را شناسایی میکند مثلاً بالا رفتن میزان اسیدلاکتیک در عضلات، ضربان تند قلب، تعریق زیاد و ... و طبق این علائم تصمیم میگیرد نیاز به استراحت را



ارتباط بانورونهای شنیداری و حرکتی

برخی محققان فکر می‌کنند تداخل عصبی، اساس گرایش افرادی که حرکت کردن با شنیدن موسیقی است. ارتباطات مستقیمی بین نورونهای شنیداری و نورونهای حرکتی وجود دارد، وقتی شما یکصدای بلند میشنوید، پیش از اینکه حتی پردازشش کنید از جا می‌پرید. این یک مدار رفلکسی است و معلوم شده که می‌تواند با صداهای غیر ناگهانی مانند موسیقی نیز فعال شود.

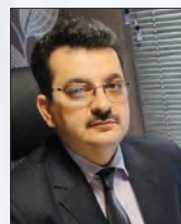
مغز انسان با این واکنش تکامل یافته است که: هر جا موزیک است، حرکت هم هست. ضرب و ریتم تند، حرکات تند را می‌طلبد و صدای بم و بلند هم انرژی و نیروی زیادی می‌طلبد. به عبارت دیگر، موسیقی مصداق گسترده‌تری از بدن انسان است و شاید مغز با چنین واکنشهایی این موضوع را یادآوری می‌کند.



موهای دکلره و رنگ شده به مراقبت زیادی نیاز دارند

از ریزش مو تا طاسی سر

لادن سلطانی: یکی از مشکلاتی که افراد چه زن و چه مرد از آن رنج می‌برند ریزش مو است که می‌تواند علت‌های مختلفی داشته باشد. دکتر داریوش دائر، متخصص پوست و مو در گفتگو با زندگی سالم به عوامل ایجادکننده ریزش مو در مردان و زنان اشاره کرده است که در ادامه می‌خوانید:



چه نوع شامپویی برای موها مناسب است؟

وقتی می خواهید شامپو انتخاب کنید به این نکته توجه داشته باشید که با ذات پوست و مو و وجود یا عدم وجود بیماری پوست سر از قبیل پسوزیا، پس یا آگزما، سر سازگاری داشته باشد. اینکه حتماً گران قیمت یا خارجی باشد دلیل بر خوب بودن نیست. شامپوی خوب باید سطح موها را کاملاً پاکیزه کرده و چربی اضافه پوست سر را از بین ببرد و عوارضی چون خارش، شوره یا سرخی بر پوست سر ایجاد نکند. شامپوی انتخابی باید متناسب با موی چرب یا خشک یا معمولی انتخاب شود.

موها چند بار در هفته باید شسته شوند؟

بر اساس ذات موها تعداد دفعات شستشو مشخص می شود، اگر مو خشک باشد یک تا دو بار شستشو در هفته کافی است، اما برای موهای چرب شستشوی روزانه ممکن است نیاز باشد.

رنگ و دکلره کردن موها ممکن است

سبب ریزش شود؟

رنگ موهای موجود در بازار که طبق ضوابط وزارت بهداشت تولید شده یا وارد کشور می شوند، مورد اطمینان هستند و نفس رنگ کردن موها باعث ریزش آنها نمی شود، ولی نکته مهم در استفاده از رنگ موها استاندارد بودن آنها و عدم استفاده بیش از حد و غیر ضروری از آنهاست. گرچه احتمال بروز حساسیت نسبت به مواد شیمیایی موجود در رنگ موها در هر بار استفاده کردن از آنها وجود دارد، ولی رنگ کردن موهای سفید در حد هر یک تا دو ماه یکبار آسیب چندانی به مو و پوست سر نمی رساند. رنگ کردن در فواصل کوتاه تر از این زمان و بخصوص دکلره کردن جزو علل آسیب رسانی به ساقه مو و ایجاد حساسیت پوستی در سر هستند؛ اما چون دکلره کردن ساقه مو را خشک و شکننده می کند باعث ریزش شده و از نظر پزشکی بهتر است انجام نشود و در صورت لزوم نیز بیش از یکبار در طول شش ماه نباشد.

برای موهای رنگ شده چه مراقبت هایی

باید انجام شود؟

مراقبت های بیشتری برای موهای دکلره یا رنگ شده باید صورت گیرد. مثلاً نباید در حمام موها را شانه یا برس کشید، برای خشک کردن هم بهتر است از سشوار استفاده نشود بلکه با پیچیدن حوله به دور سر و به آرامی باید موها را خشک کرد، اگر از سشوار استفاده می کنید با درجه پائین و باد کم سشوار و از فاصله سی سانتی متری موها را خشک و حالت دهید. اگر ساقه مو خشن است یا موخوره دارد می توان از نرم کننده های مناسب پس از شامپو زدن استفاده کرد. همچنین استفاده از ماسک مو هم می تواند کمک کننده باشد زیرا ماسک های مو با تأمین رطوبت و چربی مورد نیاز لایه خارجی ساقه مو می توانند ظاهر بهتری به موهای رنگ شده بدهند البته نمی توانند ریزش مو را درمان کنند.



هورمون ها تا چه اندازه در ریزش مو تأثیر دارند؟

از بین مهم ترین و شایع ترین عوامل ایجاد ریزش مو به ریزش موی هورمونی یا آندروژنتیکی می توان اشاره کرد که هم در زنان و هم در مردان با درجات متفاوت وجود دارد. هفت نوع عمده ریزش مو یا طاسی آندروژنتیکی در مردان رخ می دهد. در نوع اول ریزش مو به صورت مختصر است و پس روی خط رویش اتفاق نمی افتد، ولی در انواع پیشرفته تر طاسی بیشتر و گسترده تر است؛ اما در زنان نیز سه نوع عمده طاسی وجود دارد که میزان ریزش در هر نوع بیشتر و گسترده تر است. علل دیگر ریزش مو عبارتند از: اختلالات هورمون های تیروئید، کم خونی های گوناگون، رژیم های غذایی سسنگین و غیر علمی، استرس های شدید از قبیل بارداری، زایمان و شیردهی، خونریزی های شدید، سوختگی، جراحی های بزرگ و طولانی.

ریزش مو در مردان و زنان چه تفاوتی دارد؟

در مردان معمولاً از خط رویش موها یا از ناحیه پس و قله سر، ریزش مو شروع و گسترش می یابد، ولی در خانم ها وقتی ریزش مو رخ می دهد اغلب خط رویش در جلوی سر باقی می ماند اما موهای پشت سر کم پشت شده و این کم پشتی گسترش پیدا می کند. ریزش مو در مردان از تأثیر هورمون تستوسترون یا هورمون مردانه بر ریشه موها در ناحیه جلویی و میانی سر ناشی می شود. البته سطح هورمون مردان طاسی بیش از سایر افراد جامعه نیست ولی میزان حساسیت موهای آنها به همان سطح طبیعی هورمون مردانه بیشتر از افراد فاقد طاسی است و علت عمده این حساسیت نیز ناشی از ژنتیک و وراثت است. مردانی که در خانواده از سمت پدر یا مادر ژن طاسی داشته باشند احتمال بیشتری دارد که طاس شوند؛ اما در زنان باید گفت در افرادی که مشکلات تخمدانی مانند کیست های متعدد تخمدانی دارند یا اختلالات غده فوق کلیوی اتفاق افتاده است و به این دلایل سطح هورمون تستوسترون آنها بالاست، در آنها طاسی رخ می دهد. به این نکته هم باید توجه کرد که درمان در مردان و زنان متفاوت است.

درباره ریزش منطقه ای و درمان آن توضیح

دهید؟

ریزش سکه ای یا منطقه ای نوع دیگر ریزش مو به شمار می رود و علل متفاوتی دارد ولی وجود اختلال ایمنی بدن مهم ترین دلیل ایجاد آن است. تزریق داروهای کورتونی یا مصرف داروهای موضعی راه درمان طاسی منطقه ای است. اما این نکته را هم باید در نظر داشت که برخی مواقع به مرور زمان این حالت درمان می شود و مو در منطقه ای که ریزش سکه ای رخ داده رشد می کند؛ بنابراین در درمان نباید عجله کرد.

سشوار کشیدن یا انواع شامپوهای می توانند

ریزش دائمی مو ایجاد کنند؟

استفاده از برس، اتوی مو یا سشوار به صورت مکرر و طولانی و همچنین استفاده از صابون بجای شامپو یا استفاده از شامپوهای نامناسب سبب تخریب ساقه مو و سرانجام ریزش آن می شود.



در گفت‌وگو با دکتر حافظ باجغلی، روان‌پزشک عنوان شد:

چالش‌های پرستاری از پدر یا مادر بیمار

مهرناز زمانی: هر رفتار یا رابطه‌ای که به «فردیت» ما آسیب برساند و عملکرد اجتماعی ما را مختل کند غیرطبیعی است. دکتر حافظ باجغلی، روان‌پزشک ضمن بیان این مطلب گفت: یکی از چالش‌های بزرگ در روابط بین فردی، پرستاری از پدر یا مادر سالمند و بیمار است. گاهی این توجه و رسیدگی از «پرستاری» فراتر می‌رود و به «وقف شدن» یا «قربانی شدن» منجر می‌شود.

اگر پدرم بمیرد خودم را نمی‌بخشم

وی در ادامه به وضعیت یکی از مراجعانش اشاره و تصریح کرد: «یکی از مراجعان من آقای جوانی بود که پدرش سرطان داشت. از دو سال گذشته به خاطر بیماری پدر شغلش را کنار گذاشته بود، خیال ازدواج و رابطه عاطفی را از سر بیرون کرده بود و تمام ذهنش متوجه بیماری پدرش بود. مراقبت از پدر و تهیه داروها و بردن او به مطب پزشک‌های مختلف به کار تمام وقت او تبدیل شده بود. مراجع من در این دو سال به دنبال بیماری پدرش دچار افسردگی و خستگی مزمن شده بود و از من انتظار داشت کمکش کنم که انرژی اولیه‌اش را برای کمک به پدر دوباره به دست آورد. وقتی از او پرسیدم چرا برادرها و خواهرهایش در مراقبت از پدر سهیم نمی‌شوند گفت من هیچ‌کس دیگر را قبول ندارم و پدرم فقط با من راحت است. در اینجا بود که متوجه شدم احتمالاً مسئله عمیق‌تری در پشت این احساس «مسئولیت‌پذیری» پنهان شده است. از او خواستم با احساس‌هایش روبرو شود و تصور کند اگر از زمانی که برای مراقبت از پدرش می‌گذارد کم کند و در عوض به کارهای شخصیش بپردازد چه احساسی پیدا می‌کند. مراجع گفت در این صورت عذاب وجدان شدیدی پیدا می‌کند و اگر خدای نکرده پدرم بمیرد هیچ‌وقت خودم را نمی‌بخشم. در اینجا بود که متوجه شدم علت همه این وقف کردن‌ها و قربانی شدن‌ها، احساس گناه است که نسبت به پدرش دارد.»

احساس گناه پس از مرگ عزیزان

دکتر باجغلی با بیان اینکه احساس گناه یکی از نشانه‌های سوگ است خاطر نشان کرد: سوگ معمولاً پس از مرگ عزیزان اتفاق می‌افتد؛ اما در آن‌هایی که پدر یا مادر مبتلا به سرطان یا بیماری صعب‌العلاج دیگری دارند، سوگ معمولاً پیش از مرگ آن‌ها اتفاق می‌افتد. به همین دلیل احساس

گناه در این افراد پدیده شایعی است. وی به شرح وضعیت مراجعه‌کننده دیگرش پرداخت و گفت: «یکی دیگر از مراجعانم خانم جوانی است که تمام زندگی‌اش را وقف نگهداری و رسیدگی به مادرش کرده که مبتلا به سرطان است. یک سال است که شوهرش را تنها گذاشته و به شهرستان محل سکونت مادرش رفته است. همه زندگی‌اش را وقف مادر کرده اما با این حال احساس عذاب وجدان می‌کند. عذاب وجدان او به این دلیل است که نمی‌تواند با «اشتیاق» و «صفای باطن» به مادرش خدمت کند. باینکه تلاش می‌کند روی فکرهایش مسلط شود اما نمی‌تواند خاطرات کودکی‌اش را فراموش کند. مادرش در گذشته نسبت به او سخت‌گیری‌های زیاد داشته و همیشه او را با دیگران مقایسه می‌کرده است. همه این‌ها جلوی «اشتیاق» او را از پرستاری مادر می‌گیرد و این کار را فقط از سر وظیفه انجام می‌دهد و همین مسئله برایش عذاب‌آور است.»



نیاز خانواده‌های بیماران به روان‌پزشک

به گفته این روان‌پزشک، احساس‌های متناقض در فرزندی که مراقبت از پدر یا مادر سالمند را بر عهده دارد پدیده شایعی است. وی افزود: من معتقدم به همان اندازه که یک بیمار سالمند نیاز به کمک تخصصی روان‌پزشکی دارد، خانواده او هم نیاز به کمک و حمایت دارند. احساس مسئولیت‌پذیری بیش از اندازه به پدر یا مادر یعنی ما خودمان را نادیده گرفته‌ایم. دکتر باجغلی تأکید کرد: وابستگی‌های بیمارگونه که فردیت و هویت ما را نقض می‌کنند غیرطبیعی هستند و نیاز به درمان دارند. باید حواسمان باشد که وابستگی بیمارگونه، سوگ حل نشده یا احساس گناه را با مفاهیم همه‌پسند مانند «عاطفی بودن» اشتباه نگیریم. هیچ‌چیزی نباید کرامت انسانی، آزادی اندیشه، استقلال و زندگی شخصی ما را خدشه‌دار کند.

به همان اندازه
که یک بیمار
سالمند نیاز به
کمک تخصصی
روان‌پزشکی دارد،
خانواده او هم نیاز
به کمک و حمایت
دارند



تأثیر رژیم غذایی بر پیشگیری از ابتلا به آلزایمر



Healthy
Life

گروه زندگی سالم: بیماری

آلزایمر، یک اختلال پیش رونده مغزی است که به تدریج حافظه شخص و توانایی یادگیری، استدلال کردن، قضاوت، برقراری ارتباط و انجام فعالیت‌های روزانه را مختل می‌کند. به هنگام پیشرفت بیماری آلزایمر، افراد ممکن است تغییراتی در شخصیت و رفتار از قبیل اضطراب و تشویش، بدگمانی، آشفتگی و همچنین توهمات و خیالات را تجربه کنند. در حال حاضر، درمانی برای این بیماری وجود ندارد، اما درمان‌های جدید نشان از افق فکری جدید درباره بیولوژی این بیماری دارد. عوامل خطر، احتمال ابتلا به این بیماری را افزایش می‌دهند. سن و ژنتیک، دو فاکتور خطر بسیار مهم هستند. اغلب افراد مبتلا به این بیماری بالای ۶۵ سال هستند، اما لازم به ذکر است که پروسه بیماری سال‌ها قبل از شروع تخریب حافظه و ادراک فرد آغاز می‌شود. فرم خانوادگی بیماری (FAD) که نسل به نسل منتقل می‌شود، حدود هفت درصد از کل شیوع آلزایمر را دربر می‌گیرد و بیشتر موارد بیماری، علت قابل شناسایی مشخصی ندارد.

کارشناسان در حال مطالعه هستند که چگونه رژیم غذایی ممکن است زمان شروع و پیشرفت بیماری آلزایمر را تحت تأثیر قرار دهد. آخرین تحقیقات راجع به این بیماری را با هم مرور می‌کنیم:

اسیدهای چرب امگا-۳

بسیاری از تحقیقات، بیانگر ارتباط بین رژیم غذایی حاوی میزان بالایی ماهی و اسیدهای چرب امگا-۳ و کاهش پیشرفت آلزایمر بوده‌اند.

ویتامین‌های گروه B: سطح بالای هموسیستئین در خون با خطر زوال عقل در ارتباط است. تحقیقات نشان داده‌اند که افزایش مصرف فولات و ویتامین‌های B۶ و B۱۲، باز بین بردن هموسیستئین در ارتباط هست که می‌تواند از بروز آلزایمر پیشگیری کند.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای: اخیراً مطالعاتی توسط محققان بخش مغز و اعصاب در مرکز پزشکی دانشگاه کلمبیا در نیویورک انجام شده که در مورد رژیم‌های غذایی معمولی مردم کشورهای اطراف مدیترانه هست. رژیم غذایی مدیترانه‌ای شامل انواع میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات، ماهی، روغن زیتون، برخی فرآورده‌های لبنی و گوشت و مرغ آن هم به میزان کم هست. اگر چه مطالعات بیشتری نیاز است، اما نتایج این مطالعات، بیانگر کاهش خطر ابتلا به آلزایمر و کاهش مرگ و میر این بیماران بوده است. **آنتی اکسیدان‌ها:** غذاهایی که دارای آنتی اکسیدان‌های زیادی هستند، عبارت‌اند از توت‌ها، سبزی‌ها با برگ سبز تیره و سبزی‌های نارنجی رنگ، آجیل‌ها و لوبیاها. به طور خاص، مطالعات نشان

الکل هستند که می‌تواند دهان شما را خشک کند. از پزشک یا دندان‌پزشک‌تان درباره فرآورده دیگر دهان‌شویه سؤال کنید.

از پزشک‌تان درباره فرآورده‌های بزاق مصنوعی سؤال کنید. این فرآورده با تجویز پزشک از تمام داروخانه‌ها قابل دسترسی‌اند.

نگهداری و ثبات وزن

سوءتغذیه و کاهش وزن در بیماران مبتلا به آلزایمر بسیار دیده می‌شود.

به‌منظور رفع این مشکل:

غذای کمتری را در تعداد وعده‌های بیشتری بخورید. خوردن پنج تا شش بار غذا در روز آسان‌تر از خوردن همان تعداد غذا در سه وعده اصلی است.

از مکمل مولتی‌ویتامین/مینرال روزانه استفاده کنید.

مکمل‌های رژیم غذایی مایعات ممکن است کمک‌کننده باشد.

نیاسین در رژیم غذایی ممکن است از آلزایمر جلوگیری کند؛ یک مطالعه جدید نشان می‌دهد خطر بیماری آلزایمر در افرادی که به میزان کافی نیاسین از رژیم غذایی‌شان دریافت می‌کنند، ۷۰ درصد کمتر است.

غذاهای غنی از نیاسین شامل: گوشت ماهی، لوبیاها و عدس، مغزها، غلات غنی شده، نان تهیه‌شده از گندم کامل و قهوه است.

همچنین ثابت شده است که امگا ۳ علاوه بر اینکه خطر بیماری‌های قلبی-عروقی را کاهش می‌دهد، می‌تواند اثرات مفیدی بر بیماران مبتلا به آلزایمر داشته باشد.

راهکارهای مؤثر برای پیشگیری از آلزایمر

دکتر گری اسمایل رئیس بخش تحقیقات سالمندی دانشگاه UCLA می‌گوید: اعتقاد به اینکه آلزایمر یک بیماری ارثی است که به هیچ وجه نمی‌شود از آن پیشگیری کرد غیرقابل قبول‌ترین ایده‌ای است که ابراز شده است. امروزه محققین می‌دانند که آلزایمر مانند بیماری‌های قلبی و سرطان در طی دهه‌ها و تحت تأثیر شیوه زندگی فرد گسترش می‌یابد. به همین دلیل عواملی مانند میزان کلسترول، فشارخون بالا، چاقی، افسردگی، تحصیلات، تغذیه، خواب و شرایط روحی، فعالیت‌های فیزیکی و اجتماعی بر آن اثر می‌گذارند. در اینجا به چند راه‌اصلی اشاره می‌کنیم که ممکن است در عین سادگی از ارتباط آنها با بروز آلزایمر شگفت‌زده شوید: **خوردن قهوه:** تحقیقات زیادی که در اروپا انجام شده نشان داده‌اند که مصرف روزانه ۳ تا ۵ فنجان قهوه، در سنین میان‌سالی می‌تواند احتمال بروز آلزایمر را در سالمندی تا ۶۵ درصد کاهش دهد. گری ارنداش محقق دانشگاه فلوریدای جنوبی معتقد است نوشیدن قهوه باعث کاهش کم‌حافظگی آمیلوئید در حیوانات می‌شود. به همین دلیل توصیه می‌کند قهوه بنوشید مگر اینکه پزشکتان مصرف آن را برای شما ممنوع کرده باشد.

نخ زدن دندان: سلامت دندان‌ها و لثه‌های شما شاخص خوبی برای پیش‌بینی امکان کاهش حافظه در سال‌های آتی است. پژوهش دانشگاه کالیفرنیا جنوبی مشخص شده که بیماری‌های دهان و دندان قبل از ۳۵ سالگی احتمال ابتلا به از دست دادن حافظه را ۴۱ برابر افزایش می‌دهد.

تحقیقات دیگری نشان داده‌اند که افراد مسن‌تری که مشکلات دندان و لثه دارند در آزمایش حافظه و هوش امتیاز کمتری کسب می‌کنند. متخصصین معتقدند که التهابات ناشی از بیماری‌های دهان و دندان به مغز سرایت می‌کنند. **جستجو در اینترنت:** گری اسمایل از دانشگاه یوسی‌ا ال‌ای می‌گوید جستجو در اینترنت بیشتر از خواندن یک کتاب مغز مسن شما را به تحرک وادار می‌کند. او در این مورد به نتایج به‌دست آمده از آ‌ای استناد می‌کند. نکته شگفت‌انگیز این است که کاربران تازه‌کار ۵۵ تا ۷۰ ساله اینترنت تنها پس از یک هفته استفاده از اینترنت به مدت ۱ ساعت در روز، کلید فعال کردن منطقه یادگیری و حافظه را روشن می‌کنند.

پرورش سلول‌های جدید مغزی: دانشمندان عادت دارند بگویند چنین چیزی غیرممکن است. امروزه اعتقاد بر این است که هزاران سلول مغزی به‌طور روزانه به وجود می‌آیند. کلک این است که ما بتوانیم این سلول‌ها را زنده نگه‌داریم. برای این کار باید چه کنیم؟ ورزش هوازی مثل یک پیاده‌روی ۳۰ دقیقه‌ای روزانه شاد و سرحال؛ تقویت عضلات، خوردن سالمون و سایر ماهی‌های چرب و جلوگیری از چاق شدن، استرس‌های مزمن و محرومیت از خواب، کمبود ویتامین ب و مصرف زیاد الکل **نوشیدن آب سبب:** آب سبب می‌تواند ساخته‌شدن ماه شیمیایی حافظه به نام استیل کولین را تحریک کند. دکتر لوکاس شی از دانشگاه ماساچوست می‌گوید این دقیقاً همان کاری است که داروهای تجویز شده برای این بیماری انجام می‌دهند. او زمانی که دریافت موش‌های پیری که به آنها آب سبب داده می‌شد حافظه و یادگیری بهتری نسبت به موش‌هایی دارند که به آنها آب دانه می‌شد، تعجب کرد.

سایر عوامل خطر شامل:

عادت‌های غذایی ناسالم، دیابت، فشارخون بالا، کلسترول بالا، سکتة مغزی، چاقی، استرس، بیماری‌های التهابی مزمن، تاریخچه پزشکی افسردگی - MCI (نبود ادراک خفیف)، فعالیت فیزیکی اندک، موقعیت اجتماعی، اقتصادی پایین، فعالیت‌های مغزی ناکافی، تحصیلات پایین، آسیب مغزی مثل ورزشکاران رشته بوکس، سیگار کشیدن، کمبودهای تغذیه‌ای مثل کمبود ویتامین B۱۲ و فولات.

تغذیه بیماران مبتلا به آلزایمر

رژیم غذایی خاصی برای مبتلایان به بیماری آلزایمر مورد نیاز نیست، مگر اینکه این بیماران، از بیماری دیگری نیز رنج ببرند، مثل دیابت که در این صورت لازم است از رژیم غذایی خاص دیابتی‌ها پیروی کنند. در هر حال یک رژیم غذایی متعادل بسیار سودمند خواهد بود. در زیر اصول یک تغذیه خوب یادآوری می‌شود:

خوردن انواع مواد غذایی از گروه‌های غذایی

- تثبیت وزن از طریق برقراری یک تعادل صحیح میان فعالیت و خوردن.
- انتخاب مواد غذایی که چربی‌های اشباع و کلسترول کمتری دارند.
- محدودیت مصرف قند و شکر - مصرف متعادل نمک.
- نوشیدن هشت لیوان آب در روز (مگر اینکه فرد به علت مشکل پزشکی دیگری مثل نارسایی احتقانی قلب محدودیت داشته باشد).

پیشگیری از یبوست

- غذاهای غنی از فیبر میل کنید. منابع خوب فیبر شامل میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل است. فیبر و آب به عبور مدفوع در کولون کمک می‌کنند. اغلب فیبر میوه‌ها در پوست آن‌هاست.
- غلات سبوس‌دار بخورید یا سبوس آن‌ها را به سایر مواد غذایی اضافه کنید، مثل سوپ و ماست.
- هشت لیوان آب یا سایر مایعات در روز بنوشید (مگر اینکه محدودیت مصرف مایعات داشته باشید).
- ورزش کنید.

نکات عمومی

به آرامی غذا بخورید. غذای‌تان را به قسمت‌های کوچک تقسیم کنید و آن را به‌طور کامل بجوید. سعی نکنید بیشتر از یک‌دوم قاشق غذاخوری از غذایی‌تان در یک لحظه (در آن واحد) بخورید.

در صورت خشکی دهان چه کنیم؟

هشت لیوان یا بیشتر آب در روز بنوشید و در صورت احساس عطش، این تعداد را به ۱۰ لیوان یا بیشتر افزایش دهید. نان، تست، کلوچه یا کراکر را در شیر، شکلات داغ یا قهوه به‌منظور نرم کردن آنها بخیسانید.

بعد از هر لقمه غذا به‌منظور مرطوب شدن دهان‌تان و همچنین بلعیدن راحت‌تر غذا، مقدار اندکی نوشیدنی بنوشید. برای نرم‌تر و مرطوب‌شدن غذاها به آن‌ها سس اضافه کنید، مثل آب گوشت یا کره آب شده.

اثر آب‌نات ترش یا بسترنی میوه‌ای برای افزایش بزاق دهان و مرطوب‌شدن محیط دهان‌تان استفاده کنید.

از دهان‌شویه‌های تجاری استفاده نکنید این دهان‌شویه‌ها اغلب حاوی

داده‌اند که پس از انجام آزمایش‌های مختلف بر روی موش‌های صحرایی و موش‌های آزمایشگاهی به‌منظور مطالعه روند توسعه بیماری آلزایمر، دیده شد که عملکرد ذهنی آنها پس از استفاده از زغال‌اخته، توت‌فرنگی و توت‌ها، بهبود یافته است. چای سبز نیز از منابع مهم آنتی‌اکسیدان‌ها است. با این وجود هنوز به‌طور خاص ثابت نشده که برای پیشگیری از آلزایمر مفید است یا خیر، اما ثابت شده که استفاده از چای سبز آن هم به تعداد ۵ فنجان در روز، بروز بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

برخی از علائم دیمانسی (زوال عقل) عبارت‌اند از تکرار یک سؤال به‌صورت دائم، مشکل داشتن در هجی کردن کلماتی که به‌صورت عادی در روز استفاده می‌شوند و از دست دادن کنترل فرد در رابطه با رفتار و احساساتش که آرام آرام زندگی فرد و نیز زندگی اطرافیان او را تخریب می‌کنند. بیماری آلزایمر شایع‌ترین علت دیمانسی در افراد ۶۵ سال به بالا است. طبق گزارش آکادمی (انجمن) آلزایمر بیش از ۵/۳ میلیون نفر آمریکایی از این بیماری رنج می‌برند و هر ۷۰ ثانیه یک نفر به آلزایمر مبتلا می‌گردد؛ در حالی که گمان می‌رود آلزایمر یا دیگر اشکال دیمانسی از اثرات جانبی اجتناب‌ناپذیر پیری باشند، اما برخی تحقیقات نشان می‌دهند که ملاحظات غذایی ممکن است به محافظت از بدن در برابر زوال عقل و حتی جلوگیری از بیماری‌های زایل‌کننده مغز کمک کنند. چون دیمانسی با التهاب طولانی مدت رابطه دارد، مواد غذایی که اثرات ضدالتهابی طولانی مدت دارند هنگامی که به رژیم غذایی فرد اضافه می‌گردند ممکن است اختلالات حاصل از پیری را به تأخیر بیندازند.



ثابت شده است
که امگا ۳ علاوه
بر اینکه خطر
بیماری‌های قلبی
عروقی را کاهش
می‌دهد، می‌تواند
اثرات مفیدی روی
بیماران مبتلا به
آلزایمر داشته
باشد

تمرین منظم ورزشی دارای فواید مشابهی در زنان و مردان است

تأثیر مثبت ورزش بر بانوان

گروه زندگی سالم: از آنجاکه

بر روی ورزشکاران زن پژوهش‌های دقیق و گسترده‌ای صورت گرفته

است یک اتفاق نظر و تفاهم کلی

در باره سطح عملکرد آن‌ها وجود

ندارد. وجود اختلافات فیزیولوژیک

و نیز ساختاری بین جنس زن و مرد

هم مزید بر علت شده است. در اینجا به تعدادی

از ویژگی‌های جنس مؤنث در ارتباط با ورزش و

فعالیت بدنی اشاره می‌کنیم.

Healthy Life

بیماران زیر نظر متخصص طب فیزیکی ورزش کنند

گروه زندگی سالم: درد پس از جراحی دیسک علل متعددی دارد از لحاظ زمانی می‌توان آن را به صورت زیر دسته‌بندی کرد:

۱. اشکالات تشخیصی ۲. مشکلات عمل جراحی

هشدار: اگر بیمار بلافاصله پس از عمل هنوز درد دارد: این حالت ممکن است به علت آسیب قبلی عصب باشد. بیمار دیر مراجعه کرده و دیسک آسیب زیادی به عصب زده. این مورد با انجام نوار عصب و عضله مشخص می‌شود.

اگر درد پس از عمل کم شده و بعد از چند هفته پیدا شود: این درد ممکن است به علت عفونت باشد.

اگر درد چند ماه بعد پیدا شود.

اگر درد بعد از چند سال بروز پیدا کند: ورزش‌های بعد از عمل جراحی ستون فقرات بسیار اختصاصی هستند و فقط با نظر پزشک معالج و متخصص طب فیزیکی انجام شود.

جدید آنها که تعادل مناسبی از هورمون‌های استروژن و پروژسترون است، دارای عوارض کمتری هستند. از جمله فواید دیگر آنان می‌توان به رفع علائم دردناک پیش از قاعدگی، کاهش آنمی فقر آهن، ضایعات خوش خیم پستان، بیماری‌های التهابی لگن، کیستهای تخمدان و روماتیسم مفصلی اشاره کرد. به هر حال در صورت نیاز از طریق مشاوره با پزشک نوع و نحوه مصرف دارو معلوم خواهد شد.

❖ ورزش در دوران بارداری

انجام تمرینات منظم بدنی در طی بارداری سبب بهبود خواب، بالا رفتن حس اعتماد به نفس، کاهش شدت و یا بروز درد کمر و وریدهای واریسی، جلوگیری از افزایش بیش از حد وزن و حفظ سطح آمادگی بدنی مادر می‌شود. اگرچه از لحاظ تئوریک، ورزش شدید در جریان حاملگی می‌تواند سبب ایجاد آسیب‌هایی به نوزاد و یا مادر شود. با توجه به این پوش‌ها، لزومی به کاهش شدت ورزش در زنان باردار حس نمی‌شود.

در جریان حاملگی، ورزش‌هایی با شدت کم تا متوسط انجام می‌شود، ورزش منظم (حداقل ۳ بار در هفته) به شکل‌های مقطع ترجیح داده می‌شود. بعد از سه ماه اول حاملگی از ورزش در حالت خوابیده به پشت خودداری ورزند. چراکه این حالت سبب کاهش برون ده قلبی در برخی زنان می‌شود. در ضمن دوره‌های طولانی مدت ایستادن هم توصیه نمی‌شود.

در صورت احساس خستگی باید ورزش را قطع کنند. اصولاً فعالیت تا حدی توصیه می‌شود که به خستگی نینجامد. ورزش‌های بدون وزنه مثل دوچرخه‌سواری و شنا با حداقل خطر آسیب به مادر و جنین همراه بوده و می‌توانند تا پایان دوره حاملگی ادامه یابند.

انجام هرگونه ورزش که با خطر برخورد ضربه و آسیب به شکم همراه باشد، ممنوع است. به‌ویژه در سه‌ماهه آخر حاملگی، با توجه به وزن رحم حامله و نیز اضافه‌وزن، مادر باید مراقب از دست دادن تعادل بدن، ناشی از تغییر در محور ثقل باشد.

باید رژیم غذایی مناسب و ورزش در جریان حاملگی تأمین شود. به‌علاوه تأمین آب مورد نیاز بدن دارای اهمیت است.

ورزش‌های دوران حاملگی وابسته به وضعیت هر فرد تفاوت خواهد کرد. نوع این ورزش‌ها بسته به سطح آمادگی قبلی خانم باردار، وضعیت پزشکی وی، در دسترس بودن وسایل تفریحی و ترجیح خود وی است.



هیچ محدودیت سنی برای شرکت در ورزش‌های استقامتی وجود ندارد؛ حتی زنان ۸۰ ساله هم توانایی شرکت منظم در دویهای ماراتن را دارند

متمایل شده و ساق پاها انحنای کمتری دارند. این ویژگی‌های از جمله مواردی هستند که احتمال ایجاد برخی از آسیب‌ها مانند درهای کشککی - رانی را بالا می‌برند.

ورزشکاران زن در صد بالاتری از چربی بدن داشته و قدرت عضلانی کمتری نسبت به مردان دارند که به‌ویژه مربوط به اندام فوقانی است؛ اما در هر صورت به رشته ورزشی خاصی بستگی دارد تا اینکه جنسی خاص عامل آن باشد.

تمرینات منظم ورزشی دارای فواید مشابهی در زنان و مردان است؛ یعنی کاهش فشارخون، پائین آوردن تعداد ضربان قلب و افزایش ظرفیت هوازی همراه با کاهش درصد چربی بدن، تمام موارد به پیشگیری از آترواسکلروز و بیماری‌های قلبی کمک می‌کنند. به‌علاوه ورزش‌های توأم با اعمال وزن روی بدن، سبب تقویت استخوان‌ها و جلوگیری از پوکی استخوان می‌شوند.

❖ موارد منع ورزش در بانوان

زمانی تصور می‌شد که ورزش شدید به سیستم تولیدمثل زنان آسیب می‌رساند. در ضمن عقیده داشتند که زنان به‌ویژه در جریان عادت ماهیانه نباید ورزش کنند. امروزه خلاف هر دوی این موارد ثابت شده است.

زنان ورزشکار مستعد اختلالات قاعدگی از جمله تأخیر در شروع آن، فقدان اولیه و ثانویه، افزایش فاصله بین دو سیکل قاعدگی و فقدان تخمک‌گذاری می‌باشند. به‌عنوان مثال، فقدان قاعدگی در سه تا پنج درصد کل جمعیت رخ می‌دهد اما در ۶۰-۱۵ درصد زنان ورزشکار مشاهده می‌شود. از جمله علل آن، وزن پائین بدن، از دست دادن سریع وزن، شروع سریع ورزش‌های سنگین، تغذیه ناکافی در مقایسه با احتیاج به انرژی و وجود استرس‌های فیزیکی و روانی است. در صورت فقدان قاعدگی به مدت طولانی، خطر کاهش دانسیته استخوانی و ایجاد پوکی استخوان زودرس وجود دارد. به نظر می‌رسد سایر اختلالات قاعدگی خانم‌ها از هر ورزش هم در کاهش دانسیته استخوان در درازمدت مؤثر باشند. فقدان هورمون استروژن، لااقل به‌صورت تئوریک سبب بالا رفتن چربی‌های خون و ایجاد آترواسکلروز زودرس می‌شود. پس درمان مناسب اختلالات قاعدگی اهمیت به سزایی دارد.

❖ بهترین راه جلوگیری از بارداری در یک زن ورزشکار در سنین باروری

یکی از قابل‌پذیرش‌ترین این روش‌ها، استفاده از قرص‌های ضدبارداری است که با توجه به نسل

اگرچه بر اساس نظر سنجی‌ها، اکثر ورزشکاران زن معتقد به افت عملکرد بدنی در دوران قاعدگی هستند؛ اما از لحاظ فیزیکی زانی بوده‌اند که در طی زمان قاعدگی قادر به شکستن رکوردهای جهانی شده‌اند.

فعالیت ورزشی شدید سبب کاستن سطح استروژن خون می‌شود، اما لزوماً بر سطح عملکرد بدنی اثری ندارند.

در تمرینات با شدت برابر، اختلافی در میزان بروز آسیب‌های ناشی از ورزش در زن و مرد دیده نمی‌شود. قرص‌های ضدبارداری هرچند ممکن است سبب تغییرات چشمگیر فیزیولوژیک در بدن زن شوند، اما تأثیر عمده‌ای روی عملکرد فرد نخواهند گذاشت. حاملگی در ۲ تا ۳ ماه اول، اثر منفی روی عملکرد نمی‌گذارد، لایه می‌دانید در المپیک سال ۱۹۵۶ میلیون، ۳ تن از برندگان مدال طلا حامله بودند. حتی بعد از طی حاملگی اگر وضعیت جسمی و شکل پیش از حاملگی زن باز گردد، مشکلی در رقابت‌های ورزشی نخواهد داشت.

ورزش سبب بهبود دانسیته (تراکم) استخوان زنان نمی‌شود بلکه فقط سبب حفظ آن می‌شود. در صورت مصرف مقادیر کافی کلسیم، ورزش احتمالاً در شکل‌گیری استخوان‌های قوی‌تر کمک خواهد کرد.

هیچ محدودیت سنی برای شرکت در ورزش‌های استقامتی وجود ندارد. حتی زنان ۸۰ ساله هم توانایی شرکت منظم در دویهای ماراتن را دارند، اگرچه مدت زمان طی شده بیشتر خواهد بود. دقیقاً معلوم نیست که آیا زنان سریع‌تر می‌دوند یا مردان؟ فقط می‌دانیم که در ازای هر دهه عمر، زنان توانایی سرعت بخشی در دویدن به میزان ۱۴ متر در دقیقه دارند. در حالی که این رقم برای مردان ۷ متر در دقیقه است. البته با توجه به اختلالات فیزیکی به نظر نمی‌رسد که زنان توانایی غلبه بر مردان در مسافت‌های کوتاه را داشته باشند؛ اما، عکس این موضوع در دویهای با مسافت طولانی صدق می‌کند که به نظر می‌رسد به علت چربی بالاتر موجود در بدن زنان است و به‌عنوان منبع انرژی عمل می‌کند. به‌علاوه تعریق در دمای بالاتر بدن، سبب حفظ و نگهداری بیشتر آب بدن خواهد شد.

❖ تفاوت فیزیولوژیک بین زنان و مردان ورزشکار

این اختلافات در زمینه سیستم اسکلتی و عوامل بیومکانیکی نمود دارند، ورزشکاران زن به‌طور معمول (ولی نه همیشه) کوچک‌تر و کوتاه‌تر بوده، لگنی پهن‌تر دارند، زانوهای داخل

❖ ریه سالمندان از پس ورزش برمی‌آید

مطالعات نشان می‌دهد که اگر افراد سالمند بخواهند یک برنامه ورزشی پر شدت را پیش بگیرند، به احتمال زیاد ریه آنها با افزایش تقاضا کنار خواهد آمد. به گزارش سلامانه، محققان جهت تعیین ظرفیت ریه برای تبادل اکسیژن و کربن دی‌اکسید (ظرفیت انتشار ریه) در طی فعالیت فیزیکی، به ارزیابی افراد پیر و جوان پرداختند. این تبادل بین ریه‌ها و خون باعث رساندن اکسیژن به سراسر بدن می‌شود؛ اما به‌طور معمول با افزایش سن، کاهش می‌یابد. این مطالعه شامل چهار گروه بود. یکی جوانان با میانگین سنی ۲۷ سال که تناسب اندام طبیعی داشتند. گروه دوم، بزرگسالان با تناسب بالا و میانگین سنی ۲۷ بودند. گروه سوم از افراد بالای ۶۹ سال با تناسب طبیعی تشکیل شده بود. گروه آخر نیز افراد مسن با تناسب بالا و میانگین سنی ۶۵ سال بودند. داوطلبان این مطالعه روی دوچرخه‌های ثابت به انجام ورزش‌های سخت پرداختند. در حین ورزش، محققان ظرفیت انتشار ریه آنها را اندازه گرفتند. افزایش ظرفیت انتشار ریه در هیچ کدام از این چهار گروه محدودیت نداشت.

در گفتگو با دکتر مهتاب ضرغام؛ متخصص اورولوژی عنوان شد

خانمها بیشترین مبتلایان به بیش فعالی مثانه

تربیت سالم

Health Life



سایه سلیمانی: بیش فعالی مثانه از جمله بیماریهایی است که مبتلایان را دچار مشکلاتی از جمله بی اختیاری ادرار می کند. این اختلال زمانی مطرح می شود که فرد دچار علائم تحریکی ادراری شامل تکرر ادرار و احساس تعجیل برای ادرار کردن است. در برخی بیماران بی اختیاری فوریتی یا نشت ادرار هم ایجاد می شود. این اصطلاح، ترجمه over active bladder است و سندرم تکرر و تعجیل (Urgency frequency syndrome) برای ادرار کردن هم نامیده می شود.

به یادآوری است: برخی تعاریف بیماری هم شامل مواردی است که علت زمینه ساز شناخته می شود مثلاً اگر علت بروز این مشکل اختلالات عصبی مثانه است (مثلاً بیمار، مبتلا به ام.اس است یا مشکل دیسک کمر دارد) باید درمان بیماری زمینه ای را تحت نظر متخصصین اعصاب (نورولوژیست ها) انجام داد. اگر بیماری ناشی از عفونتهای مکرر یا غیر معمول سیستم ادراری است باید بیمار تحت نظر یک اورولوژیست باشد.

دکتر ضرغام در خاتمه افزود: نکته قابل توجه اینجاست که زنان مبتلا به مثانه بیش فعال بیشتر دچار نشت ادرار و بی اختیاری ادراری می شوند و آقایان با اینکه دچار علائمی مانند تکرر ادرار و تعجیل برای ادرار کردن می شوند اغلب خشک اند و دچار نشت ادرار نمی شوند.

مثلاً ناشی از عارضه ای در سیستم عصبی یا عفونتی در مثانه و یا تضعیف عضلات کف لگن است که باید به طور جداگانه درمان شوند؛ اما خود بیش فعالی سبب بی اختیاری ادراری و احساس نجاست می شود.

کنترل بیش فعالی مثانه

متخصص اورولوژی به کنترل بیش فعالی مثانه اشاره و خاطر نشان کرد: برای درمان بیماری که از علائم بیش فعالی مثانه رنج می برد و آرامش خود را به دلیل احساس مزاحم میل به ادرار کردن و حتی خیس کردن و نشت ادرار از دست داده است، اول توجه کنید که غالباً بیماری زمانی مطرح می شود که علت زمینه ای وجود نداشته است (ایدیوپاتیک) در این شرایط داروهای مختلف را می توان در این زمینه توصیه کرد و نتایج درمانی هم خوب و امیدوار کننده است. درمانهای کمک کننده و مفید دیگر، استفاده از

فیزیوتراپیهای مخصوص عضلات کف لگن، کنترل وزن و چاقی و در نهایت تزریق داروهای داخل مثانه و عمل جراحی است. لازم

علت ایجاد بیش فعالی مثانه

به گفته دکتر مهتاب ضرغام، متخصص اورولوژی و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه اصفهان علت اصلی ایجاد بیش فعالی مثانه غالباً انقباضات غیر ارادی مثانه است. این انقباضات ممکن است در زمینه برخی بیماریها مانند عفونت ادراری، یا تحریکات اعصاب مثانه، یا به طور خودبه خود ایجاد شده باشند.

وی افزود: بیشترین مبتلایان به بیش فعالی مثانه، خانمها هستند ولی در مردان هم دیده می شود و در هر دو جنس احتمال ابتلا با افزایش سن افزایش می یابد. متخصص اورولوژی تصریح کرد: دفعات ادرار کردن یک فرد سالم بستگی به مقدار آب مصرفی و همچنین مقدار تعریق او به دنبال گرمی هوا یا فعالیت دارد؛ اما در شرایط معمولی فواصل ادرار کردن بین دو تا چهار ساعت متفاوت است.

نشانه بیش فعالی مثانه

دکتر ضرغام درباره نشانه بیش فعالی مثانه گفت: فرد مبتلا در زمانی که مشغول کار روزانه است احساس میل اجتنابناپذیری برای ادرار کردن پیدا می کند به طوریکه مجبور است کارش را تمام کرده یا نیمه تمام رها کند و برای دفع ادرار به دستشویی برود. گاهی پیش از رسیدن به دستشویی خودش را خیس می کند یا همگی ادرارش تخلیه می شود. به گفته وی، درواقع پرکاری مثانه، خود عارضه ای از یک اختلال زمینه ای است





فصل سوم

سبک زندگی

life style

بهترین چیدمان
برای سالن نشیمن



باقالاتق
نوش جان کنید



ناخواسته‌هایی که به
سرنوشت‌مان گره خورده‌اند



HealthyLife

بهترین چیدمان برای سالن نشیمن



دکوراسیون
گل‌گلی یکی
از پرطرفدارترین
دکوراسیون‌ها به خصوص
برای خانم‌های جوان
است؛ اما اینکه چگونه به
بهترین شکل دکوراسیون
گل‌گلی را مهمان‌خانه
خود کنیم نکته‌ای است
که می‌خواهیم به آن
پیردازیم؛ پس با ما همراه
باشید تا نکات داشتن یک
دکوراسیون گل‌گلی زیبا را
بررسی کنیم.

استفاده از بافت‌های نرم

بافت‌های نرم مانند فرش‌های پرزدار و نرم در سالن نشیمن فضای گرمی را ایجاد می‌کنند بطوریکه افراد به‌طور ناخودآگاه دوست دارند ساعت‌ها در این مکان باهم گفتگو کنند. همچنین میلمانی راحت که نشیمنگاه بسیار حجیم و نرمی دارد و با کوسن‌های زیبا و پنبه‌ای تزئین شده است، نظر اهل خانه را به سالن نشیمن جلب می‌کند تا در آنجا بعد از ظهر خود را همراه خانواده سپری کنند، نه در اتاق‌های جداگانه خود. جنس و شکل میلمان راحتی باید به گونه‌ای باشد که از لحاظ بصری خطوط نرمی را در فضا ایجاد کند، چراکه این خود سبب صمیمیت و گرمای بیشتر منزل می‌شود.

ایجاد فضای بازی برای بچه‌ها

یکی از موارد مهم در چیدمان سالن نشیمن مهم است در نظر گرفتن فضایی برای سرگرمی و بازی بچه‌هاست. می‌توان برای ایجاد چنین فضایی میزهای کوچک و کم‌ارتفاعی را تهیه کرد که کودکان بتوانند از آنها برای بازی و نقاشی کشیدن استفاده کنند. میزهای جلومبلی کوچک که روکش بافتنی دارند نیز برای نشستن کودکان، انتخاب خوبی هستند. حتی می‌توانید فضایی را جهت قرار دادن اسباب‌بازی کودکان تعبیه کنید. وقتی بزرگ‌ترها می‌خواهند از نشیمن برای گفتگو باهم استفاده کنند اسباب‌بازی بچه‌ها در اینجا قرار می‌گیرند و دیگر پراکنده نیستند. از کف پوش‌های سخت و میلمانی با روکش‌های قابل شستشو و تعویض استفاده کنید.



داد و با تمهیدات دیگر این تورفتگی‌ها را به کانونی برای توجه و خوشایند خانواده تبدیل کرد. درواقع با این روش یک فضای پرت را که می‌توانست آزاردهنده باشد به فضایی دل‌نشین تبدیل می‌کنید که نشستن در کنار آن حس خوبی به افراد القا می‌کند.

داشتن وسایل به اندازه کافی

طراحان داخلی، پیمانکاران و مهندسان باید در طراحی و ساخت منزلی که در مناطق بارانی هستند، دقت فراوانی به خرج دهند تا با کمبود پنجره مواجه نشوند و بتوانند به اندازه‌ی کافی از نور طبیعی بهره ببرند.

نظم در فضا

اگر مایل هستید از قفسه‌هایی برای جا دادن اشیاء مختلف در سالن استفاده کنید دو گزینه پیش روی شماست، می‌توانید از کمد و کشوهای با ارتفاع زیاد استفاده کنید که فضای بیشتری در اختیار شما قرار دهد. اما اگر کمد یا کنسولی را انتخاب کردید که ارتفاعش تا کمر است و سطح رویی آزادی دارد، می‌توانید از یک گلدان یا اشیاء آنتیک برای تزئین سطح آن بهره ببرید. اما حواستان باشد که تزئین سطح به قیمت شلوغ شدن و از دست رفتن فضای آزاد آن تمام نشود. هرچه فضا منظم‌تر باشد، آرامش فکری بیشتری فراهم می‌شود.

فنگ شویی در خانه

فنگ شویی یکی از راه‌حل‌های آسان و کم‌هزینه برای کاهش استرس و افزایش آرامش منزلتان است. در این روش، دکوراسیون و چیدمان منزل با توجه به روحیات افراد و بر اساس جایگاه اشیاء در جهان هستی، میزان انرژی مثبتی که از خود ساطع می‌کنند و همچنین تأثیر رنگ‌ها بر روان انسان، شکل می‌گیرد. مثلاً آینه‌ها انرژی زیادی از خود تولید می‌کنند و وجود آن‌ها در محیط

گروه زندگی سالم: یک

روز کاری را سپری کرده‌اید. خسته به منزل آمدید و می‌خواهید در کمال آرامش استراحت کنید. طبق تحقیقات فقط سکوت یا شنیدن موسیقی شما را آرام نمی‌کند بلکه یک چیدمان خوب وسایل منزل هم می‌تواند آرام‌بخش باشد. وقتی درب خانه را باز می‌کنید و چشمتان فضای منزل را می‌نگرد، نوع چیدمان و دکوراسیون می‌تواند هم تزیین کننده آرامش و شادی باشد و یا برعکس افسرده‌تان کند. از آنجاکه همه اعضای خانواده می‌خواهند از فضای منزل انرژی مثبت بگیرند در چیدمان هم باید سلاقی همه در نظر گرفته شود.

چیدمان سالن نشیمن

از آنجاکه سالن نشیمن محل جمع شدن و گفتگوی اعضای خانواده و میهمانان است یکی از مکان‌های مهم خانه محسوب می‌شود. لذا نکاتی چون فضای نشستن کافی، استفاده از بافت نرم، پیش‌بینی فضایی برای بازی بچه‌ها، ایجاد فضای صمیمی این‌ها را باید در نظر بگیریم. در این بخش به توضیح هر یک از این نکات می‌پردازیم.

فضای نشستن

خانه‌های با متر اژ کوچک معمولاً فضای کافی برای صندلی اضافی ندارند. در اینجا یک عسلی روکش دار یا چرمی می‌تواند نقش یک صندلی را ایفا کند. حتی از این عسلی روکش دار می‌توان برای چرت‌های عصرگاهی و گذاشتن پاهای آن، استفاده کرد. جالب است بدانید میزهای عسلی خاص، محیطی بسیار صمیمی برای اهل منزل ایجاد و به خانه گرما می‌بخشد.

* فضایی شاد برای خانواده

تورفتگی‌های دیوار می‌تواند فضای شادی برای اهل منزل ایجاد کند. می‌توان بخاری کوچکی که طرح ویژه‌ای دارد را در این تورفتگی‌ها جا

سالن، خستگی روزانه افراد خانواده را کمتر می‌کند. استفاده از عود و خوشبوکننده‌های ملایم دیگر در محیط منزلتان نیز سبب آرامش و شادی اعضای خانواده می‌شود.

استفاده از الگوها

حتماً در طراحی و دکوراسیون منزل از الگو استفاده کنید. اگر قصد دارید از کاغذدیواری‌های طرح دار استفاده کنید، سعی کنید مبلمان تان یکدست و یک‌رنگ باشد البته عکس این مورد هم خوب است و فضای نشیمن، شلوغ نشان داده نمی‌شود.



برخوردار بودن

نشیمن از نور کافی

داشتن نور کافی بر سلامت روح و روان تأثیر مثبت دارد. داشتن منزلی راحت که برای افراد خانه شادی‌آور باشد، امری بسیار ضروری است. اگر سالن نشیمن در نزدیکی پنجره‌ای بزرگ و قدی با درهای فرانسوی باشد، روشنایی فضا در طول روز از نور طبیعی تأمین می‌شود. همچنین اگر منظره زیبایی پشت پنجره باشد، تصویری شگرف به محیط اضافه می‌شود. اما اگر منزلتان پنجره کافی ندارد، از طریق رنگ روشن دیوار و مبلمان و کنار کشیدن پرده و کرکره‌ها در طول روز می‌توانید باز هم می‌توانید فقدان روشنایی را تا حدودی جبران کنید.



ایجاد صمیمیت در فضا

اکثر اعضای خانواده‌های امروزی سرشان گرم کار خودشان است، پس برای آنکه اعضای خانواده را از لاک خود بیرون آورید، بهترین کار این است که اتاق نشیمن را به گونه‌ای طراحی کنید که شوق نشستن و دورهمی در این فضا ایجاد شود. می‌توان قسمتی از خانه را با ترفندهای مختلف چیدمان از سایر فضاها جدا کنید و یک محیط آزاد و مستقل برای گفت‌وگو ایجاد کنید. همچنین باید گفت که چیدمان صمیمی مبلمان یکدست و راحت، خود می‌تواند باب یک گفت‌وگوی دوستانه را باز کند. سایه‌ی دیوارهای سفید بارگه‌های آبی و صورتی که بر محیط سوار است، جوی صمیمی و دوستانه را ایجاد می‌کند.



استفاده از وسایل تزئینی برای پر کردن فضا

می‌توان از عکس‌های خانوادگی و قاب عکس‌های تزئینی برای پر کردن فضای نشیمن استفاده کرد. دیوار خالی بالای مبلی یا میز کوچک کنار مبلی ایده آل‌ترین نقطه برای نصب تصاویر است. انتخاب قاب‌های یک‌اندازه و یک‌رنگ و همچنین چیدمان عکس‌ها، از لحاظ بصری تأثیر بسیاری در فضا دارد. از قفسه‌های ساده و متحرک برای پر کردن فضای پشت میز تلویزیون و همچنین نگهداری وسایل به صورت کاملاً منظم، استفاده کنید. البته این قفسه‌ها نباید انباشته از شیء‌های گوناگون شوند، دقت کنید که هر آنچه درون آن‌ها قرار می‌گیرد، می‌بایست ترتیب خاصی داشته باشد. رنگ دیوار نشیمن هم مهم است. بهتر است برای دل‌باز نشان دادن محیط، رنگ دیوار یا کاغذدیواری و نیز رنگ مبلمان روشن باشد.

باقالاقاتق

نوش جان کنید



مواد لازم برای تهیه باقالا قاتق شمالی

پاچ باقالا یا لوبیای کشاورزی ۲ پیمانه

سیر ۳-۴ حبه

شوید خشک ۳ قاشق غذاخوری

تخم مرغ ۲ عدد

نمک، فلفل، زردچوبه به میزان لازم طرز پخت:

۱/ ابتدا باید پاچ باقالاها یا لوبیای کشاورزی را پوست کنده و بشویید.

۲/ در یک ظرف مناسب مقداری روغن یا کره ریخته و صبر کنید تا داغ شود.

۳/ سپس باقالا و سیر خرد یا رنده شده را با روغن یا کره داغ شده تفت دهید.

۴/ حال شوید خشک، نمک، فلفل و زردچوبه را اضافه کرده و کاملاً هم بزنید.

۵/ سپس ۲ لیوان آب سرد را به قابلمه اضافه کرده و اجازه دهید باقالاها پخته شوند.

زیاد خورشت را هم نزنید زیرا این کار سبب له شدن باقالا می شود.

۶/ وقتی مواد نرم شد در پایان تخم مرغها را به آرامی در گوشتای از خورشت، داخل قابلمه شکسته و درب ظرف را بگذارید تا تخم مرغها پس از یک جوش خوردن بسته شوند. باقالا خورشت شمالی آماده است. نوش جان.

مکدر بکتر:

۱. برای تزیین این غذا، می توانید از مقداری دانه؟؟ بریزید و سرو کنید.

شریانی خوردن سیر توصیه می شود. خوردن سیر هنگام غذا باعث باز شدن اشتها می شود. برای درمان ورم روده و تقویت معده حتماً سیر بخورید. برای افرادی که دچار فراموشی شده اند و آن هایی که آسم دارند و همچنین مبتلایان به رماتیسم خوردن سیر بسیار مفید است. اگر در جای گرم و خشک زندگی می کنید و بوی سیر آزارتان می دهد می توانید با خوردن جعفری یا کمی چای خشک و یا جویدن دو دانه قهوه بوی سیر را برطرف کنید.

❖ شوید

خوردن شوید سرفه و تنگی نفس را بهبود می دهد. شوید تازه، از منظر طب سنتی، تحلیل برنده اخلاط بدن، بازکننده انسداد عروق، اشتها آور، مدر و قاعده آور است و می تواند با افزایش ترشح انسولین، سطح قند خون را در بیماران دیابتی کاهش دهد. فراموش نکنیم که در مقاله های طب نوین هم تأکید شده است که استفاده از شوید تازه باعث کاهش سطح تری گلیسرید و کلسترول خون می شود.

❖ تخم مرغ

عمده ترین ویژگی تخم مرغ و وجه تمایز آن نسبت به سایر مواد غذایی، ترکیب پروتئینی و مواد مغذی موجود در آن نظیر کولین، لوتئین و تولید بسیار کم انرژی است. تخم مرغ حاوی ویتامین های مهم و مورد نیاز بدن از جمله ویتامین های EDAB12، اسید فولیک، ریبوفلاوین و به ویژه کولین است و به لحاظ داشتن ویتامین های مختلف، منبع غذایی مغذی و مناسبی برای تأمین نیازهای بدن به شمار می رود. به جز ریبوفلاوین که عمدتاً در سفیده است تمام ویتامین های تخم مرغ در زرده آن وجود دارند. در رژیم غذایی روزانه، مصرف آهن برای بچه ها، مردان و زنان توصیه می شود. البته نوع آهن مصرفی برای جذب در بدن بسیار اهمیت دارد. زرده تخم مرغ یکی از منابع خوب آهن است ولی آهن آن در مقایسه با آهن Haem موجود در گوشت، از قابلیت جذب کمتری برخوردار است. وجود زرده تخم مرغ در برنامه غذایی کودکان، بخشی از آهن مورد نیاز آنها را تأمین می کند.

لوبیا سبز است و از خانواده لوبیاچیتی. مردم استان های دیگر می توانند از لوبیای کشاورزی که به صورت بسته بندی در فروشگاه ها موجود است برای طبخ این خورش استفاده کنند.

❖ خواص مواد اصلی باقالا

قاتق

❖ باقالا یا لوبیای

کشاورزی

باقالا در خانواده حبوبات جای می گیرد و به عنوان یکی از منابع غذایی فیبر و پروتئین شناخته شده است. در ۱۰۰ گرم باقالا، ۲۶ گرم پروتئین وجود دارد و می توان گفت که خوردن این ماده غذایی نیز به تأمین پروتئین مورد نیاز بدن کمک می کند. به این دلیل است که خوردن آن را به همراه برنج، به عنوان یک تکمیل کننده پروتئین توصیه می کنند، زیرا این ماده غذایی تمامی اسیدهای آمینه ضروری بدن را ندارد و با ترکیب شدن با غلات می تواند کامل شود. علاوه بر پروتئین، کلسیم و پتاسیم این ماده غذایی نیز بالاست، به این ترتیب که هر ۱۰۰ گرم از آن ۱۰۰ میلی گرم کلسیم و ۱۰۹ میلی گرم پتاسیم دارد که می تواند از ابتلا به پوکی استخوان جلوگیری کرده و به کنترل فشار خون بالا کمک کند.

سیر

سیر طبعی گرم و خشک دارد. اگر می خواهید ظاهری شاداب و زیبا داشته باشید حتماً از سیر استفاده کنید. برای درمان فشار خون

❖ سمیه جاوید: در راستای

معرفی غذاهای سنتی کشورمان، سعی داریم انواع غذاهای محلی استان های مختلف را با ریزه کاری ها و جزییات خاص آن ها به شما آموزش دهیم. این بار غذایی از خطه سرسبز شمال را انتخاب کرده ایم. وقتی اسم غذای شمالی به میان می آید محال است که به یاد کباب ترش، میرزا قاسمی و باقالا قاتق نیفتید. این غذاها و ده ها غذای دیگر شمالی، جزو محبوب ترین غذاهای ایرانی هستند و به نوعی برند غذایی گیلان محسوب می شوند. در این شماره قصد داریم طرز پخت باقالا قاتق را به شما آموزش دهیم. باقالی خورش یا خورش گل در چمن نام های دیگر این غذا هستند. پاچ باقالا یا باقالای کشاورزی، سیر، شوید مواد اصلی مورد نیاز برای تهیه این خورش گیلانی است. بانوان هنرمند گیلانی معمولاً این خورش را در ظرفی به نام گمج که از جنس گل و سفال است طبخ می کنند اما در ظرف دیگر هم می شود این غذا را درست کرد. گیلانی ها معتقدند که طبخ غذاها در گمج هم طعم خوبی به غذا می دهد و هم باعث لعاب آن می شود. حال اگر گذرتان به خطه گیلان افتاد بد نیست این ظرف گلی را خریداری و برای آشپزی از آن استفاده کنید؛ و اما پخت باقالا قاتق. ماده اصلی این خورش به زبان محلی پاچ باقالا یا همان باقالای پاکوتاه نام دارد که در واقع شبیه



هر ۱۰۰ گرم باقالا ۱۰۰

میلی گرم کلسیم

و ۱۰۹ میلی گرم

پتاسیم دارد که

می تواند از ابتلا به

پوکی استخوان

جلوگیری کرده و به

کنترل فشار خون

بالا کمک کند



❖ ماهی شور یا دودی نخورید

اکثر مردم شمال همراه غذاهای محلی ماهی شور یا دودی مصرف میکنند و اما بارها پزشکان و متخصص تغذیه در مورد مضرات این نوع ماهی برای سلامتی هشدار داده اند. استفاده از نمک زیاد و چوبهای نامعلوم برای دودی کردن از جمله دلایلی است که خاصیت سرطانی به ماهیهای شور و دودی میدهند. از طرفی اغلب ماهیهایی که به صورت تازه فروخته نمی شوند و بر روی دست فروشندگان می مانند برای شور کردن و دودی کردن مورد استفاده قرار می گیرند، به همین دلیل است که استفاده از این ماهیها اصلاً توصیه نمی شود.

❖ ترشی زیاد نخورید

یکی دیگر از تنقلاتی که در خطه شمال همراه غذاهای محلی استفاده میشود ترشیهای متنوع است. البته این ترشیها اشتها را باز می کند اما مصرف زیاد این ترشیها می تواند مشکلاتی چون سرطان دستگاه گوارش ایجاد کند. لذا با رعایت نکات تغذیه ای مزه لذیذ غذاهای ایرانی را تلخ نکنیم.

کاهل

هل در طب سنتی به عنوان ضد اسهال و دل‌درد و شل‌آب شناخته می‌شود. لذا در طول روز که ساعات پراسرس را می‌گذرانیم و مضطرب هستیم خورد هل می‌تواند کمک‌کننده باشد. مزاج هل گرم و خشک است لذا مصرف زیاد آن برای گرم‌مزاجان می‌تواند سردرد ایجاد کند. بوی دهان را از بین می‌برد و تقویت‌کننده گوارش و کبد است.

مصرف هل مخصوصاً در فصل‌های سرد برای افرادی که دچار دردهایی در ناحیه زیر دنده‌چپ می‌شوند، بسیار خوب است.

زنجبیل

زنجبیل حاوی ترکیبات بسیار قوی ضد التهابی (gingerols) است. این خاصیت زنجبیل تأثیر فوق‌العاده‌ای برای تسکین درد و کاهش التهاب آرتروز و آرتیت روماتوئید دارد. طبق تحقیقات زنجبیل نقش مؤثری در پیشگیری از رشد سرطان روده بزرگ دارد و می‌تواند در کنار شیمی‌درمانی، به درمان این نوع سرطان، کمک کند. همچنین می‌تواند با تحریک غدد عرق بدن، به سم‌زدایی و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. ترکیبات فنلی موجود در زنجبیل (جینجرون، شوگول و زینجرون) عملکرد دستگاه گوارش را بهبود می‌بخشد، بزاق را افزایش می‌دهد، باعث بهبود تولید صفرا می‌شود و از انقباضات مضر معده جلوگیری می‌کند. زنجبیل برای درمان سرماخوردگی و آنفولانزا مفید است و در پی‌رود و قاعدگی‌ها کاهش می‌دهد.

کنجد

کنجد گرفتگی صدا را از بین می‌برد. نرم‌کننده معده و روده است. فشار خون بالا را کاهش می‌دهد. ضد روماتیسم است و برای رفع ناراحتی کیسه صفرا مفید است. روغن کنجد برای رفع تنگی نفس، سرفه خشک و زخم‌ریه مفید است. روغن

کنجد سوزش ادرار را رفع می‌کند. از روغن کنجد به جای روغن زیتون در سالاد استفاده کنید. کنجد با تمام فوایدی که دارد برای معده ضعیف مناسب نیست. زیرا هضم آن سنگین است. این گونه اشخاص باید آن را با عسل و سرکه بخورند.

عسل

مصرف عسل با کتری‌هایی را که آکنه ایجاد می‌کند، از بین می‌برد. با استفاده از عسل به صورت موضعی می‌توان زخم‌های دیابتی را درمان کرد. سلول‌های مرده پوست را از بین می‌برد و باعث نرمی آن می‌شود. خط‌های ایجاد شده روی صورت را کاهش می‌دهد و خشکی آرنج و پاشنه پا را برطرف می‌کند. نرم‌کننده حاوی عسل، از ایجاد موخوره جلوگیری می‌کند و باعث براقی موی می‌شود. روند سوخت‌وساز را تسریع می‌بخشد و باعث کاهش وزن می‌شود. مصرف عسل میزان اضطراب را کاهش می‌دهد و مانند مسکن عمل می‌کند. آرامش و خواب آرام ایجاد.

جوز

جوز هندی برای درمان و تسکین بسیاری از دردها مفید شناخته شده است. در طب سنتی، دانه و روغن جوز هندی را برای درمان بیماری‌های مربوط به اعصاب و سیستم گوارش تجویز می‌کنند. از روغن جوز هندی مانند روغن دانه میخک برای کاهش موقتی دردهای دندان نیز می‌توان استفاده کرد. دانه جوز هندی با افزایش مواد معدنی دریافتی به ویژه مس و منگنز فواید زیادی برای بدن دارد. مس و منگنز موجب تقویت ساختار اسکلتی بدن و حفظ سلامت آن می‌شوند. همچنین منگنز به سنتز هورمون‌های جنسی کمک می‌کند و مس سیستم ایمنی را تقویت می‌کند. همچنین دانه جوز هندی حاوی مواد شیمیایی است که با رشد سرطان مقابله می‌کند.

بفرمایید

کوکی اسپایسی

مواد لازم

کره	۱۲۵ گرم
پودر شکر	۱۲۵ گرم
پودر هل	۱/۲ قاشق چای خوری
پودر دارچین	۱/۲ قاشق چای خوری
زنجبیل	۱/۴ قاشق چای خوری
جوز	۱/۴ قاشق چای خوری

زرد تخم مرغ ۲ عدد

آرد ۲۲۵ گرم

مواد لازم رویه کنجدی:

کنجد برشته کرده	۱۵۰ گرم
کره	۳ قاشق سوپ خوری
عسل	۳ قاشق سوپ خوری
مارمالاد	۳ قاشق سوپ خوری
پودر پسته	چفت ترین
غنچه گل سرخ	چفت ترین

روش تهیه:

کره و پودر شکر را هم بزنیید تا صاف و یکدست شود. ادویه‌ها و زرد تخم مرغ‌ها را افزوده و مخلوط کنید. اینک آرد را بیفزایید تا خمیر نرمی به دست آید. خمیر را روی سطح آرد پاشیده باز کنید و برش بزنیید و در سینی بچینیید کوکی‌ها را در فر از قبل گرم کرده بادمای ۱۹۰ درجه سانتی گراد بپزید. همین که خنک شدند روی آنها را کمی مارمالاده و رویه کنجد را روی آن قرار دهید و با کمی پسته و گل سرخ بپارایید. برای تهیه رویه، کنجد را برشته و طلایی کنید سپس کره و عسل را افزوده و مخلوط کنید تا مواد چسبیده شوند. اینک آن را روی فویل چرب کرده ریخته و برش بزنیید. شیرینی کوکی آماده است. بفرمایید میل کنید.



نکته بکتر:

سرا امیری

یکی از تقارنات مورد علاقه افراد شیرینج است که هم در میوه‌مانی‌ها و هم در دوز همی‌ها یک خودمانی و یا به عنوان میان وعده مصرف می‌شود. بارها گفته شده که مصرف شیرینج می‌تواند به سلامت ضرر ببرد. بله البته اگر به اندازه مصرف شود در تهیه آن از مواد طبیعی استفاده شود ضرر نیست. چه بهتر که بتوان یک شیرینج سالم را در منزل تهیه کرد و اعضای خانواده از خوردن آن لذت ببرند. در این شماره زندگی سالم دستور پخت کوکی اسپایسی که با رویه کنجد آمیزش دارد می‌شود.

کارهایی که بعد از بیدار شدن در صبح نباید انجام دهیم

سحر عطایی: شاید شما هم به این نتیجه رسیده باشید که اگر صبح را خوب آغاز کنید در طول روز کارها را با شادابی و انرژی بیشتر انجام خواهید داد و حتی بعضا احساس خستگی زیاد هم نمی کنید. وقتی از خواب بیدار می شوید بهتر است نکاتی را رعایت کنید یا بهتر بگوییم کارهایی را انجام ندهید که انرژی را از شما سلب کند. به ۷ مورد از این کارها اشاره می کنیم:

Healthy Life

Healthy Life

چک کردن ایمیل

بسیاری از ما پس از بیداری از خواب بلافاصله ایمیل و یا پیام های گوشی را چک می کنیم. از امروز دیگر این کار را انجام ندهیم. زیرا خواندن یک پیام بد و غیرمنتظره در آغاز صبح سبب به هم ریختگی روحیه مان می شود. آغاز تلخی را برایمان رقم می زند.



لباس پوشیدن در تاریکی

وقتی صبح زود از خواب بیدار می شوید و هوا هنوز هوا تاریک است حتما لامپ را روشن کنید و در تاریکی لباس نپوشید. بنابراین اگر لامپ روشن نشود ساعت بدن احساس می کند هنوز تاریک و شب است و به شما احساس گیجی می دهد.



بیچیدن رختخواب به دور خود

بسیاری از افراد وقتی از خواب بیدار می شوند میل ندارند از رختخواب جدا شوند. بهتر است بدن خود را در رختخواب کش و قوس دهید. تحقیقات روانشناسی نشان داده است کش و قوس در رختخواب پس از بیداری، اعتماد به نفس فرد را افزایش می دهد.



خاموش کردن آهنگ هشدار گوشی یا ساعت

اگر عادت دارید که با صدای زنگ ساعت یا گوشی از خواب بر خیزید آن را خاموش نکنید و با همان زنگ اول از رختخواب جدا شوید زیرا در غیر این صورت به احتمال زیاد ممکن است دوباره خوابتان ببرد.



تصمیم گیری در رختخواب

در رختخواب و یک دفعه تصمیم نگیرید. بلند شوید و یک لیوان آب بنوشید تا انرژی را دریافت کنید. بهتر است شما از روز قبل تصمیمتان را گرفته باشید تا صبح زود به فکر انجام آن باشید نه تازه تصمیم گیری کنید.



زندگی سالم

79N03

نگاهی کوتاه به فیلم ناخواسته

ناخواسته‌هایی که به سرنوشت‌مان گره خورده‌اند

هر از گاهی اتفاقاتی می‌افتد، خوب، بد که اگر جاده زندگی‌مان را تغییر ندهد، پیچ و تابش گریزناپذیر است. ما خواسته، کاری می‌کنیم برای دوری از ناخواسته‌های سرزده، ولی گهگاه سرنوشت‌مان رقم می‌خورد، با همین ناخواسته‌ها.

انرژی مثبت، بهترین سپر دفاعی در برابر ناخواسته‌ها

ترک کنیم این است که در غیر این صورت انرژی ما نیز منفی خواهد شد. با منفی شدن انرژی ما، با توجه به اینکه انرژی محیط نیز منفی است، دو میدان انرژی منفی در کنار هم قرار خواهند گرفت. این مسئله باعث خواهد شد که انرژی منفی به شدت افزایش یابد. به گونه‌ای که دیگر هیچ احساس مثبت و خوشایندی نتواند در آن شرایط ایجاد شود. در مجموع با کنار هم قرار گرفتن دو میدان انرژی منفی شرایط به سمت بحرانی شدن پیش خواهد رفت.

■ تأثیر ارتباط با انسان‌های با انرژی مثبت

وقتی در کنار افراد سرشار از شادی، احساس خوب و در کل افراد با انرژی مثبت قرار می‌گیریم، کاملاً می‌توانیم احساس کنیم که شادی و احساس خوب آن‌ها بر ما نیز تأثیر می‌گذارد. انسان‌های دوست‌داشتنی و صمیمی در اکثر مواقع احساسی خوب و مثبت دارند. میدان انرژی اطراف این افراد به قدری مثبت است که تمام انسان‌ها و اتفاقات اطرافشان را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ بنابراین ما نیز هر چه انرژی مثبت بیشتری داشته باشیم و هر چه بیشتر عشق و محبت را در وجودمان رشد دهیم، توانایی جذب انسان‌ها و موقعیت‌های مثبت بیشتری را خواهیم داشت. این مسئله باعث خواهد شد که تمام روابط و نعمت‌های مناسب و دلخواه‌مان را به دست آوریم.

اگر انرژی ما همواره مثبت باشد، در مقابل ارتعاشات و انرژی‌های منفی به شدت مقاوم بوده و حتی در صورت منفی بودن نزدیکان و محیط اطرافمان نیز می‌توانیم به خواسته‌هایمان برسیم. درواقع اگر همواره احساس و انرژی مثبت داشته باشیم، میدان مغناطیسی اطراف ما مانند سپری محافظ عمل می‌کند که نمی‌گذارد انرژی‌های منفی در ذهن و روح ما نفوذ کنند؛ بنابراین در این حالت دیگر چندان فرقی ندارد که انرژی‌های ارسالی دیگران به سمت ما چقدر منفی و ناخوشایند است. چراکه هیچ‌یک نمی‌تواند بر روی ما تأثیر بگذارد. با مثبت بودن انرژی و احساس ما، ارتعاشات منفی به میدان انرژی مثبت ما برخورد کرده و بازمی‌گردند.

■ نقشه راه رسیدن به احساس خوب

در برخی مواقع ممکن است انرژی ما خیلی مثبت نباشد. در این شرایط ما انرژی‌های منفی ارسالی به‌سوی خود را متوجه شده و احساس می‌کنیم. این مسئله به این معناست که میدان انرژی اطراف ما ضعیف شده است. ما به این دلیل در این گونه مواقع انرژی‌های منفی ارسالی به‌سوی خود را احساس می‌کنیم که آن‌ها می‌توانند از میدان مغناطیسی ما عبور کنند. بهترین روش در چنین شرایطی این است که دلیلی پیدا کرده و مؤدبانه محیط را ترک کنیم. دلیل اینکه در چنین شرایطی باید محیط را

گذری بر فیلم «ناخواسته»

فیلم سینمایی «ناخواسته» به کارگردانی برزو نیک‌نژاد و تهیه‌کنندگی سید امیر سیدزاده پس از ۵ سال انتظار از هفتم خردادماه علاوه بر تهران در شهرستان‌ها نیز به نمایش در آمد. «ناخواسته» اولین فیلم برزو نیک‌نژاد در مقام کارگردان است که در ژانر اجتماعی ساخته شده است. این فیلم در سال ۹۲ در بخش مسابقه فیلم‌های اول سی و دومین جشنواره فیلم فجر به نمایش در آمد و نامزد دریافت سیمرغ کارگردانی بخش نگاه نو شد و دیپلم افتخار بهترین فیلمبرداری را برای مسعود سلامی به ارمغان آورد. مهتاب کرامتی، مهرداد صدیقیان، ستاره اسکندری، محمد مهدی فقیه منفرد، فرهاد قائمیان، الناز حبیبی و محمد سیدزاده بازیگران فیلم «ناخواسته» هستند.



سایر عوامل فیلم ناخواسته عبارت‌اند از:

کارگردان و نویسنده: برزو نیک‌نژاد، تهیه‌کننده: سید امیر سیدزاده، مشاور کارگردان: محمدحسین لطیفی، مدیر فیلمبرداری: مسعود سلامی، طراح صحنه و لباس: محسن نصرالهی، صدابردار: علیرضا غفاری نژاد، طراح گریم: ایمان امیدواری، مدیر تولید: مهدی چراغی، تدوین: امیر شیبان خاقانی، دستیار اول کارگردان و برنامهریز: احسان سجادی حسینی، مشاور رسانه‌ای: مریم قربانی‌نیا، دستیار اول فیلمبردار: مصطفی سیفری، منشی صحنه: محمدحسین گل‌فشان، عکاس: محمد بدرلو، گروه فیلمبرداری: امیدرخ افروز، دستیار دوم کارگردان: نوید صلاحی، گروه صحنه و لباس: جواد فاضلی، جواد داودی، سامره جوانمرد، دستیار صدا: علی قاسمی، گروه گریم: میثم قراگوزلو، سمانه مرادیان، مدیر تدارکات: آرش صالحی، گروه تدارکات: محمدرضا آهی، ابوالفضل لطفی، حامد آزادی، محمدرضا حق‌گو، همچنین شرکت پخش «رسانه فیلمسازان» به مدیریت حبیب اسماعیلی پخش فیلم «ناخواسته» را بر عهده دارد.



گزش حشرات در گرمای تابستان



دکتر رامین قاسمی
فوق تخصص الرژی، آسم و بیماری های سیستم ایمنی



کپیر گزش: Popular urticaria

هر ساله با آغاز فصل گرما و خروج حشرات از مخفیگاه های خود شاهد انواع حشره گزیدگی ها هستیم. فعلا در این قسمت به انواع غیر زهری آن اشاره خواهیم کرد و در مبحثی جدا به موارد زهر دار نیز خواهیم پرداخت.

۱. گزش کک: Flea bite

کک حشره بسیار ریز در حد ۲ تا ۳ میلی متر است که معمولا از طریق حیوانات مثل پرندگان، گربه و یا سگ وارد وسایل انسان مثل البسه و یا ملحفه های شود و نهایتا باعث گزش انسان میشود. از مشخصات گزش این حشره بدون بال که فقط از طریق پرش خود را به پوست انسان میرساند، گزشهای بسیار ریز چند میلیمتری و شدیداً خارش دار است که بیشتر نقاط باز بدن مثل مچ پاها و دستها، پشت گوش و بازو و نیز دور کمر و پهلوی ها می باشد.

۲. گزش ساس: Bedbug

این حشره حدوداً ۵ تا ۷ میلی متری از خون انسان تغذیه می کند و محل زندگی آن در اتاق خواب انسان از جمله تخت، میل و نیز در محل نگهداری حیوانات خانگی میباشد. گزش آن بسیار نا محسوس است زیرا از نوعی ماده بی حس کننده استفاده میکند و به هیچ وجه قربانی متوجه آن نمی شود و معمولا پس از ۲۴ تا ۴۸ ساعت محل گزش بشدت خارش دار، قرمز و متورم میشود. گزشهای این حشره ردیفی و در کنار هم است. محل های گزش عمدتاً پشت، ناحیه باسن و گاه مچ پاها میباشد. از دیگر مدارک وجود این حشره وجود لکه های سیاه روی ملحفه های سفید است.

۳. حشره گال یا سارکوپس: Sarcopes scabies

این حشره حدوداً ۰.۳ میلی متری که با چشم غیر مسلح دیده نمی شود باعث ایجاد طولانی ترین نوع خارش در بین حشره گزیدگی هاست و در سابق به آن بیماری خارش ۷ ساله میگفتند. این حشره نیز در وسایل خواب انسان و قالی ها و مبلمان یافت می شود. این حشره وارد پوست انسان شده و در همان محل لانه گزینی میکند. از زمان برخورد با این حشره تا زمان بروز علائم حدود ۲ هفته بطور متوسط زمان لازم است. محل های گزش شامل دور ناف، مچ دستها و بندهای انگشتان، زیر بغل، زیر شکم و آلت تناسلی، کف پاها و در خانمها زیر پستان ها می باشد. خارش آن در خواب و زیر آب گرم تشدید میشود. در محل گزش یک تونل خطی بصورت زیگزاگ دیده میشود که ناشی از نفوذ زیر پوستی این حشره است.

۴. گزش حشره دراکولا

این حشره که به اندازه مورچه است و بدلیل بال قرمز آن آنرا به شتل دراکولا تشبیه کرده اند در ایران بیشتر مناطق شمالی کشور خصوصاً استان گیلان یافت میشود این حشره هیچگونه گزشی انجام نمی دهد و فقط در هنگام له شدن این حشره در سطح پوست ماده ای بسیار سمی بنام pederin از بدن این حشره خارج می شود که ایجاد تاولهای بسیار شدیدی در سطح پوست انسان می نماید.

۵. مورچه آتشین: Soma lepsis

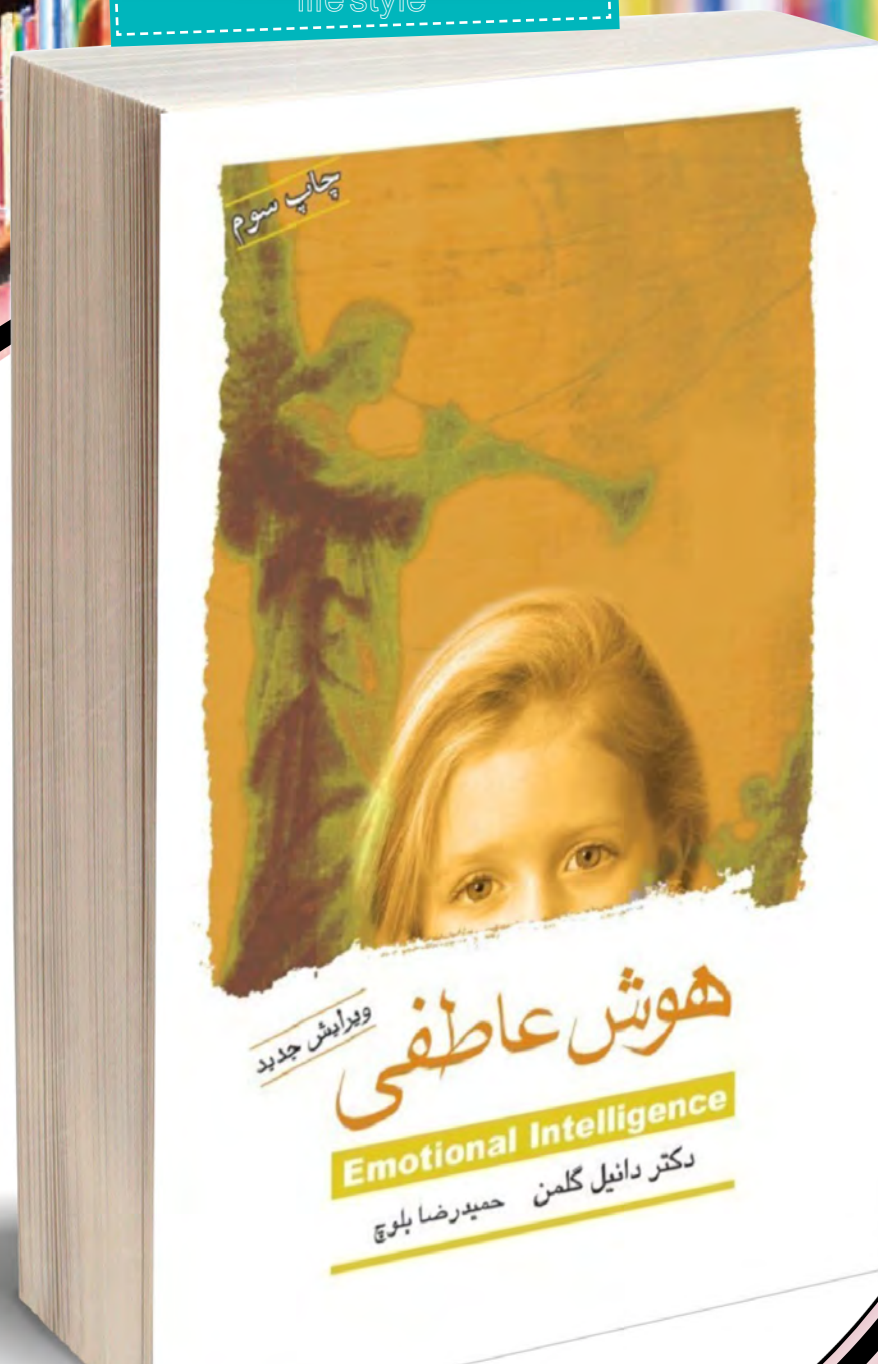
این مورچه معروف به آتشین بدلیل گاز گرفتن پوست انسان بدلیل داشتن سموم قلیایی در بزاق خود ایجاد واکنشهای شدیداً آلرژیک می نماید که از حد یکسری تاول در محل گزش تا فرو بردن بیمار در شوک آنافیلاکسی پیش میرود. این مورچه در ایران در مناطق جنوبی از جمله بندرعباس گزارش گردیده است.

راه های حذف و مقابله:

- 01 سمپاشی داخلی خصوصاً زیر تختها و خارجی منزل
- 02 شستن دوره ای ملحفه ها با آب گرم ۵۵ درجه
- 03 حذف وسایل اضافه از اتاق خواب
- 04 عدم استفاده از وسایل خواب دیگران
- 05 استفاده از حشره کش در مسافر تنها بخصوص در هتل و مسافر خانه ها
- 06 استفاده از پشه بندهایی که غیر قابل نافذ باشند و توری برای درب و پنجره ها
- 07 حذف حیوانات خانگی و یا استفاده از حشره کشهای مخصوص این حیوانات
- 08 پوشیدن لباسهای پوشیده در اماکنی همچون مناطق روستایی که دارای حیوانات اهلی می باشد
- 09 استفاده از کرم های دافع حشرات پوستی که البته در کودکان کمتر توصیه میشوند

درمان:

- 01 هرگز حشره را روی پوست له نکنید و بلکه با ضربه نوک انگشت آنرا از سطح پوست بپرانید
- 02 محل گزش را با آب سرد و صابون بشوید
- 03 روی محل گزش کرم کالامین دی و نیز کرم هیدروکورتیزون روزی دو بار تا ۵ روز بمالید
- 04 جهت کاهش خارش از قرص یا شربت های آنتی هیستامین طبق نظر پزشک استفاده کنید



هوش عاطفی

صحبت از هوش می شود، معمولاً تعبیر مردم، ریاضی، توانایی حل مسائل مهندسی، داشتن حافظه نقشه است. این دیدگاه در مورد هوش انسان، بسیار تنگ نظرانه نحوه عملکرد ما در زندگی، نقش تعیین کننده دارند، در بر نمی گیرد. هوش ریاضی، تنها یک جنبه از هوش فراگیری است که به گونه ای انسان امکان بقا داده است. جنبه دیگر و بسیار مهمی از هوشمندی بشر، هوش عاطفی است. دانیل گلن روانشناس آمریکایی در کتاب هوش عاطفی به تفصیل در مورد شناخت هوش عاطفی و نحوه فراگیری و تقویت آن صحبت می کند. آیا هوش، موهبتی تغییرناپذیر است؟ بدان حد که معتقدیم، خیر. آنچه کتاب پر جاذبه و روشنگر دانیل گلن مطرح می کند، آن است که مهارت های هوش عاطفی قابل رشد و پرورش هستند و این رشد تا پایان عمر قابل تداوم است. دانیل گلن با مطرح ساختن پژوهش های خارق العاده ای که در زمینه مغز و رفتار انجام شده است، نشان می دهد که عواملی نظیر خودآگاهی، اشتیاق و انگیزش، پس زدن یأس، همدلی و مهارت های اجتماعی دست اندر کارند که گلن آنها را هوش هیجانی یا به طور عمومی تر هوش عاطفی می خواند. مهم ترین موضوعی که در هوش عاطفی مطرح است، خودآگاهی است. خودآگاهی یعنی اینکه احساسات و عواطف خود را بشناسیم و یک مجموعه ی واژگان برای بیان آنها تشکیل دهیم و حلقه ی ارتباط میان اندیشه ها، احساسات و واکنش های خود و پیامد انتخاب های مختلف را مشاهده کنیم و این بصیرت را برای تصمیم گیری در موضوعات مختلف از قبیل مواد مخدر، سیگار کشیدن، خشونت و سکس به کار ببریم. خودآگاهی همچنین شناخت نقاط ضعف و قوت خویش است. اینکه خویش را از دیدگاهی مثبت و واقعی به دور از هر نوع غلو و خودبزرگ بینی مشاهده کنیم. موضوع دیگر کنترل احساسات است: درک این که پشت هر احساس چه چیز نهفته است. برای مثال آیا چون حسادت می کنیم، خشمگین هستیم یا عاملی دیگر در کار است. اینکه یاد بگیریم چگونه با نگرانی، خشم، غم و یأس خود مقابله کنیم و بیاموزیم مسئولیت خود را در مورد تصمیمات و اعمال خود بپذیریم و در قبال آنها متعهد باشیم. مطالعه این کتاب و کار در زمینه شناخت و فراگیری مهارت های هوش عاطفی و هیجانی را به همه هم وطنان توصیه می کنیم.

در اطراف ما، وقتی سرعت در عملیات قوی، یا طرح ریزی و اجرای یک است و بسیاری از توانایی های مهمی را که در

Healthy Life

بفرمایید شربت خنک

گروه زندگی سالم: وقتی در این روزهای گرم تابستان از کار روزانه یا خرید به خانه بازمی گردید هیچ چیز مثل یک شربت سرد نمی چسبد؛ اما چه شربتی درست کنیم که هم عطش ما را کاهش دهد و هم برای سلامتی مفید باشد؟

شربت ریحان

یک ونیم فنجان شکر را با یک و نیم فنجان آب سرد مخلوط کنید و روی حرارت بگذارید. ۵ دقیقه صبر کنید تا شکر کاملاً حل شود. آن را از روی حرارت بردارید و ۱۰ برگ ریحان در آن بریزید. وقتی سرد شد، ریحان‌ها را خارج و شربت را با آب رقیق کنید و به همراه یخ و چند برگ ریحان تازه سرو کنید.

خواص ریحان:

دارای خواص آرام بخشی است. مقوی معده و روده و تقویت کننده قلب است. ضد اسهال، بادشکن و ضد عفونی کننده دهان و دستگاه گوارش است. ریحان ضد گریپ و آنژین، ضد تشنج، ضد التهاب و ضد اسپاسم است. خواب‌آوری و ضد سردرد و میگرن از دیگر خواص میگرن است. ریحان ملین، تونیک، مقوی و محرک اشتها است. کمک به هضم غذا و شیر افزا بودن از دیگر خواص ریحان است. ریحان مدر است. جهت انسداد عروق مغزی، تحلیل ورم‌های جمیع اعضا و تنگی نفس مفید است.

شربت شاه توت

شاه‌توت را درست مثل آلبالو لایه لایه به همراه شکر در قابلمه بریزید و روی حرارت بگذارید. بعد از اینکه پخت، می‌توانید از شاه‌توت‌ها برای مریا استفاده کنید. شربت به جامانده را صاف کرده، به همراه یخ و آب سرد رقیق و سرو کرده و می‌توانید با یک قاشق بستنی شاه‌توت آن را تزئین کنید.

خواص شاتوت:

شاتوت خواص مفیدی برای سلامت دارد، از جمله جلوگیری از عفونت‌های دستگاه ادراری، سرطان، بیماری‌های وابسته به سن و سکنه مغزی. شاتوت‌ها، گوشتی و خوشمزه هستند و دارای کالری پایینی بوده (در هر ۱۰۰ گرم، ۴۳ کالری) و سرشار از خواص سلامتی برای بدن هستند. این نوع توت حاوی منبع خوبی از ویتامین B و آنتی‌اکسیدان بالایی است. مصرف غذاهای سرشار از ویتامین B مقاومت بدن را در برابر عوامل عفونت‌زا افزایش داده و التهاب را از بین برده و با رادیکال‌های آزاد مضر برای بدن مبارزه می‌کنند. شاتوت‌ها حاوی مقدار مناسبی از ویتامین B و ویتامین B هستند. شاتوت‌ها منبع خوبی از آهن هستند که بندرت در دیگر انواع توت‌ها پیدا می‌شود. این میوه همچنین سرشار از پتاسیم، منگنز و منیزیم است. پتاسیم بخش مهمی از سلول و مایعات بدن است که میزان ضربان قلب و فشار خون را کنترل می‌کند.



چای سرد

یک قوری چای رقیق دم کنید و بعد از اینکه آن را از روی حرارت برداشتید، چند برگ نعناع تازه در آن بریزید. بعد از اینکه چای سرد شد، مقداری شکر در آن بریزید، سپس چند لیوان را از یخ و پودر یخ پر کنید و چای را روی یخ‌ها بریزید. با چند برگ نعناع ریحان‌ها را تزئین کنید.

خواص چای:

برگ چای، دارای کلسیم، منیزیم، سدیم، پتاسیم، پیگمان‌های فلاونیک، بازهای پوریک، تئوفیلین، ویتامین، کلروفیل، تانن و کافئین است. چای از تشکیل لخته‌های خونی در سرخرگ‌های اصلی جلوگیری می‌کند. پلاک‌ها در واقع ترکیبی از چربی خطرناک و کلسترول هستند. محققان هلندی به این نتیجه رسیدند که فالونوئید داخل چای سیاه باعث کاهش LDL - کلسترول بد خون می‌شود که می‌تواند منجر به حمله قلبی و مغزی شود. علاوه بر آن، مردهایی که بیش از ۴ فنجان چای سیاه در روز می‌نوشند، نسبت به مردانی که فقط دو یا سه فنجان چای سیاه در روز می‌نوشند، به مراتب در معرض خطر کمتری برای سکته مغزی هستند.



قهوه سرد

در قهوه جوش، به ازای هر فنجان آب، یک قاشق چای خوری قهوه و یک قاشق شکر بریزید. قهوه جوش را روی حرارت بگذارید تا جوش بیاید، سپس آن را خاموش کنید. قهوه را به آرامی در یک ظرف بریزید و یک لیموترش تازه روی آن بچکانید. آن را در فریزر بگذارید و هر چند دقیقه یک بار با چنگال هم بزنید تا شبیه یخ در بهشت شود.

خواص قهوه:

یکی از خواص قهوه، کاهش وزن در افراد است. قهوه حاوی منیزیم و پتاسیم است که این مواد معدنی در تنظیم سطح قند خون، استفاده صحیح بدن از انسولین، کاهش ولع مصرف شیرینی و تنقلات تأثیر مثبتی دارند. در نتیجه مصرف قهوه، اشتها را کاهش داده و موجب کاهش وزن فرد می‌شود. همچنین یکی دیگر از خواص قهوه کمک به سوزاندن چربی در بدن است. در واقع کافئین موجود در قهوه، به سلول‌های چربی بدن کمک می‌کند تا چربی‌های بدن را در جهت مصرف فعالیت‌های ذهنی و آموزشی بسوزانند. همچنین مصرف مناسب و به اندازه کافئین موجود در قهوه، موجب بالا رفتن تمرکز و بهبود هوشیاری ذهنی بدن می‌شود. از این رو یکی از مهم‌ترین خواص قهوه به شمار می‌آید.



شربت آلبالو

هسته‌های آلبالو را درآورید و یک لایه از آن کف قابلمه پهن کنید. مقداری شکر روی آنها بپاشید و بعد لایه دیگر آلبالوها را بریزید. قابلمه را روی حرارت ملایم بگذارید تا آلبالوها آب بیندازد و پخته شود. آلبالوها را می‌توانید برای آلبالوپلو کنار بگذارید و شربت باقیمانده را به همراه آب و یخ سرو کنید.

خواص آلبالو:

کسانی که بیماری کلیه دارند، اشخاصی که رماتیسم دارند اگر آلبالو بخورند از بروز نقرس در آنها جلوگیری خواهد شد. کسانی که بیماری قلبی دارند چون آلبالو ادرار آور است پتاسیم آن از باقیمانده نمک در عروق جلوگیری می‌کند و به صورت ادرار آن را خارج می‌کند و در نتیجه به قلب کمک می‌کند. خانم‌هایی که می‌خواهند دارای رنگ درخشانی شوند و زیبایی چهره آنها مورد توجه قرار گیرد برای صاف شدن خون خود باید آلبالو بخورند.



فصل چهارم

غنچه های زندگی

Life buds

قورباغه ای نشستن کودک
یک علامت هشدار دهنده
است



کود کم بادی دن غریبه
گریه می کند



یبوست، اختلال شایع گوارشی در
کودکان



HealthyLife

گفتگوی زندگی سالم با دکتر محمدعلی تحریریان، جراح ارتوپدی اطفال

قورباغه ای نشستن کودک یک علامت هشدار دهنده است

79N04

زندگی سالم



لادن سلطانی: به گفته دکتر محمدعلی تحریریان، جراح ارتوپدی اطفال یکی از مشکلات شایع در میان کودکان، انحراف محور اندام هاست و خیلی از والدینی که مراجعه می کنند نگران هستند از اینکه پای کودکشان هنگام راه رفتن یا ظاهر پرنانزی (ضربدری) دارد یا اینکه پایه داخل چرخیده است. خطاب به این والدین باید گفت که خوشبختانه اغلب این حالت ها نگران کننده نیست و تنها یک روند تغییری در سیر تکاملی و رشد کودکان است.

پای پرنانزی، لزوماً بیماری نیست

وی تصریح کرد: بسیاری از موارد پای ضربدری یا پای پرنانزی مشکل فیزیولوژیک است و مشکل پاتولوژیک یا بیماری نیست. در واقع بچه هایی که این مشکل را دارند وقتی به دنیا می آیند تا حدود دوسالگی ظاهر پا حالت پرنانزی دارد و وقتی سن بالاتر می رود این محور صاف می شود و تبدیل به حالت ضربدری یا به اصطلاح X می شود. البته این حالت ضربدری تا ۴ سالگی به حداکثر می رسد و بعد از سن هفت یا هشت سالگی محور طبیعی اندام تحتانی مثل یک فرد بالغ می شود. دکتر تحریریان بابیان اینکه موارد پاتولوژیک را باید از موارد فیزیولوژیک افتراق دهیم گفت: اگر پای کودک، ضربدری بود در صورتی که قرینه باشد نه یک طرفه و کودک، بیماری متابولیک خاصی نداشته باشد این، انحراف محور فیزیولوژیک است و تا ۸ سالگی عموماً اصلاح می شود. از بعد از هشت سالگی باید توجه کنیم که آیا نیاز به درمان خاصی هست؟ وی تأکید کرد: اما از حدود سه سالگی به بعد انتظار نداریم کودک، پای پرنانزی داشته باشد ولی اگر چنین موردی مشاهده شود یکی از مواردی که باید توجه کنیم بررسی اختلالات متابولیک است که در رأس آن کمبود ویتامین D قرار دارد که در ایران هم بسیار شایع است و باید زود درمان شود. مورد دیگر که نادر هم هست ولی باید نسبت به درمان آن خیلی سریع اقدام کرد بیماری بلانت است. در ضمن هر گونه اختلال غیر قرینه در محور اندام ها نیاز به بررسی ویژه دارد. به گفته ارتوپد اطفال، این بیماری ها هیچ یک درد ندارند و تنها از روی ظاهر راه رفتن بیمار می توان پی به وجود بیماری برد چرا که یا پا پرنانزی است یا ضربدری.

علت قورباغه ای نشستن بچه ها

دکتر تحریریان در ادامه این گفتگو درباره علت قورباغه ای نشستن برخی بچه ها نیز گفت: وقتی کودک قورباغه ای می نشیند یک علامت هشدار دهنده و تشخیصی مهم مبنی بر وجود یک اختلال است. وقتی والدین می گویند بچه شان قورباغه ای

می نشیند و در موقع راه رفتن، پایش را به داخل می گذارد یعنی اینکه چرخش لگن بیش از حد طبیعی وجود دارد. وی افزود: البته انتظار داریم این اختلال تا حدود هشت سالگی به تدریج خوب شود. ممکن است بسیاری از پزشکان تأکید کنند که کودک، قورباغه ای نشیند و چهارزانو بنشیند. ولی واقعیت این است که

وقتی این اختلال پیشرفته است کودک به هیچ وجه نمی تواند چهارزانو بنشیند و کودکی که به راحتی می تواند چهارزانو بنشیند یعنی اینکه چرخش لگن قابل توجهی ندارد. به طور معمول ما تشویق می کنیم که قورباغه ای نشیند اما ثابت نشده که اگر کودک قورباغه ای بنشیند در آینده خوب نمی شود.



میز مطالعه مناسب انتخاب کنیم

زندگی سالم: یکی از وسایلی که در سلامت ستون فقرات و حتی پاها نقش دارد میز مطالعه است. این سوال مطرح است که یک میز مطالعه مناسب باید چه ویژگی داشته باشد؟ برای مطالعه یا نوشتن انتخاب می کنید باید به سمت پایین شیب داشته باشند تا هنگام مطالعه یا نوشتن به سمت جلو خم نشوید. اگر سطح میز شما صاف است و یا به هر علتی نمی توانید از میزهای تحریر شیب دار استفاده کنید هنگام مطالعه با دسته ای خود کتاب را به حالت شیب دار در آورید و اگر لازم است آن را بالاتر بیاورید. یعنی به جای اینکه کمر خود را خم کرده و سر خود را پایین ببرید کتاب را به سمت بالا بیاورید.

همچنین برای نوشتن بهتر است از وسیله ای استفاده کنید که سطح شیب دار را ایجاد کند. اگر چنین وسیله ای در دسترس شما نیست چند کتاب روی هم چیده و با قرار دادن یک زیردستی روی آن ها سطح شیب دار را بسازید به طوری که یک زیردستی را روی کتاب ها و سر دیگر را روی میز قرار دهید.

کهنسالی نیز بسیاری را گرفتار می کند. بد قرار گرفتن بدن بخصوص هنگام نشستن، تلویزیون دیدن، کار کردن با کامپیوتر یا حتی انجام تکالیف از سوی دانش آموزان از دلایل اصلی قوز کردن است.

پیری با قوز کردن همراه میشود

متأسفانه افراد مسن به دلیل ضعف عضلانی هنگام ایستادن، نگران آن هستند که نتوانند تعادل خود را حفظ کنند و به همین علت قوز میکنند و این برایشان عادت میشود. به علاوه، پوکی استخوان و فرسودگی استخوانها نیز به ضعف عضلانی آنها دامن میزند و آنها را ناگزیر به استفاده از عصا میکند که در بسیاری موارد به علت کوتاه بودن به وضع قرار گیری بدن حالت قوز کرده می بخشد.

اصلاح الگوی زندگی یعنی نحوه نشستن و راه رفتن، استفاده از عصا با طول قد مناسب، انجام ورزشهایی برای تقویت عضلات و نیز اصلاح داروهای مصرفی که به درمان پوکی استخوان کمک کند، در جلوگیری از قوز کردن افراد مسن بسیار مؤثر است. در برخی موارد نیز استفاده از قوز بند و در موارد حاد، جراحی ضروری می شود.

یکی از چالشهای بسیاری از والدین با فرزندانشان است، قوز کردن کودکان و نوجوانان هنگام نشستن، تماشای تلویزیون و حتی در حال ایستادن است.

قوز کردن عادت بسیار غلطی است چرا که گذشته از نامناسب بودن وضعیت فیزیکی فرد باعث فشار آمدن به ریه و قلب می شود و همچنین قد فرد را کوتاه تر نشان میدهد. قوز کردن مشکلی است که خیلیها با آن درگیر هستند خصوصاً خانمها. لازم است بدانید در ستون فقرات سه انحنا وجود دارد که ستون فقرات را به شکل S نشان می دهد. وقتی که انحنا پشت از حد معمول خود خارج شد و بدن به شکل C در آید به آن قوز میگویم. اصطلاح قوز کردن یک اصطلاح عامیانه برای این ناهنجاری است چرا که در واقع نام اصلی این ناهنجاری کیفوز است. قوز کردن همیشه به شیوه و الگوی غلط زندگی باز نمیگردد، بلکه در برخی موارد علت بروز آن مادرزادی یا شخصیتی است و در سنین

صاف بنشین

درست نشستن یکی از توصیههایی است که همه والدین به کودکان میگویند تا در بزرگسالی پشتش خمیده نشود و نشستن صحیح را به کودکان یاد میدهند؛ اما این روزها قوز کردن شاید بسیار بیشتر از گذشته مهم تلقی شود چون استفاده زیاد از کامپیوتر، تلویزیون و... باعث میشود بسیاری از افراد قوز کنند.

قوز نکن! صاف بنشین. اگر به دوران کودکی خود فکر کنید شاید به خاطر بیاورید که بزرگترها همیشه به بچه ها تذکر می دادند که درست بنشینید تا به قوز کردن عادت نکنند.

اما امروزه قوز کردن



قانون همه یا هیچ

تحریر برسان همچنین خاطر نشان کرد: اما در درصد کمی از افراد بعد از هشت سالگی نیز چرخش پا به داخل به دلیل عدم اصلاح خود به خودی، چرخش لگن را دارند.

گاهی والدین می پرسند چه کار کنیم که در آینده فرزندمان در راه رفتن دچار مشکل نشود؟ در پاسخ می توان گفت:

تأثیر دارد؟ گفت: در مجموع هیچ راهی برای اینکه اختلالات مذکور را زودتر از سنین عنوان شده درمان کنیم وجود ندارد. موارد مطرح شده در سؤال حتی در خیلی از موارد برای بیمار آزار دهنده است. این اطمینان خاطر را به والدین می دهیم که به تدریج مشکل برطرف می شود و نیاز به زمان است ولی باید تحت نظر پزشک باشند.

اختلالات مذکور در آنها با گذشت زمان خوب نمی شود و حتی ممکن است بدتر هم شود لذا درمان در این موارد ممکن است زودتر از هشت سالگی انجام می پذیرد.

جراح ار توپد اطفال در خاتمه در پاسخ به این سؤال که آیا استفاده از پریس یا کفش مخصوص و حتی گچ گرفتن در برطرف کردن مشکل اختلالات پا

در این مورد قانون همه یا هیچ وجود دارد یا هیچ کار خاصی نمی خواهد و فقط باید صبر کرد یا اینکه اگر دفورمیتی یا اختلال محور زیاد بود باید جراحی انجام شود که البته عمل جراحی هم باید بعد از هشت سالگی انجام شود و درمان حد واسطی در این میان وجود ندارد؛ اما در مورد بچه های دچار فلج مغزی بررسی ها نشان داده که

زمان نقش بستن تصویر مادر
در ذهن کودک

کود کم با دیدن غریبه گریه می کند

مریم سینایی: اضطراب جدایی یک رفتار خاص از رشد کودک است. گرچه در زمان های کوتاهی، مادر، شیرخوار خود را تنها می گذارد ولی نباید از او جدا باشد بلکه باید کودک را زیر نظر بگیرد.

اضطراب جدایی رفتار تکامل یافته ای است که کودکان در سن هفت تا هشت ماهگی از خود نشان می دهند. یک پزشک در این باره گفت: کودک حتی ممکن است هنگامی که

برای چند دقیقه از دید او دور می شوید به شدت اعتراض کند. دکتر شریعت پناهی افزود: من این تئوری را با دیدن رفتارهای اضطراب جدایی یک کودک کامل کردم. او مرتب سر خود را می چرخاند تا وجود مادر و پدر را در کنار خود کنترل کند. هنگامی که پدر و مادرش را پیدا نمی کرد گریه سر می داد و یا زمانی که پدر و مادر از اتاقش بیرون می رفتند گریه می کرد. وی خاطر نشان کرد: این رفتار هنگامی آشکار می شود که کودک مهارت های حرکتی پیدا می کند. اگرچه کودک قدرت جدا شدن از دیگران را پیدا می کند ولی از این کار به شدت می ترسد. این پزشک تصریح کرد: اگر پدر و مادر هنگام کم شدن ارتباط چشمی با کودک شروع به صحبت نموده و ارتباط کلامی با او برقرار کنند این رفتار کودک آرام تر خواهد شد. دکتر شریعت پناهی بابیان اینکه اکثر بچه های هفت تا هشت ماهه هنوز تداوم دید پیدا نکرده اند افزود: این بدان معنی است که اگر آنها نتوانند شما را ببینند یا صدای شما را بشنوند فکر می کنند که شما وجود ندارید. وی گفت: در این هنگام تداوم دید دیرتر تکامل می یابد یعنی تا زمانی که کودک خاطره کافی پیدا می کند تا به این حقایق برسد که شما می توانید در معرض دیدش نباشید ولی وجود داشته باشید. شایان ذکر است: اگر شما از کودک خود دور هستید باید مرتباً اسم او را صدا بزنید و او را از وجود خود مطمئن کنید.



غذای تکمیلی قبل از شش ماهگی داده شود. از طرفی برای این دسته کودکان که اگر از شیر مادر تغذیه نمی کنند شیرهای مخصوص وجود دارد. حتی در برخی کودکان تا یک سالگی هم نباید از غذاهایی که آلرژی ایجاد می کنند استفاده کرد حال کودک مستعد باشد یا نباشد.



کودکان به چه خوراکی هایی حساسیت دارند؟

زندگی سالم: کودکان از لحاظ واکنش نشان دادن به غذاها که بیشتر موارد از آن به عنوان آلرژی نام برده می شود با یکدیگر متفاوت اند. برخی از خوراکی هایی که کودکان در طول روز از آن ها استفاده کنند در برخی کودکان دیگر ایجاد حساسیت می کنند. از جمله این غذاها می توان به شیر گاو اشاره کرد. تحقیقات نشان داده است ۲ درصد نوزادان به پروتئین شیر گاو آلرژی دارند. همچنین یک سوم نوزادان نیز به تخم مرغ حساسیت دارند. این آلرژی نسبت به مواد غذایی دیگر از قبیل سویا، بادام زمینی، برخی خشکبار و ماهی دانه های کنجد، آب میوه، مرغ، لبنیات، نیز دیده شده است.

علائم آلرژی

وقتی کودکی به غذایی حساسیت داشت معمولاً حالت هایی چون تهوع، دل درد، اگزما، جوش، ورم اطراف دهان، مشکلات تنفسی، اسهال و حتی آسم در وی دیده می شود. برخی کودکان نسبت به خشکبار حساسیت شدیدی از خود نشان می دهند که آن را آنافیلاکسی می نامند. این نوع آلرژی بیشتر نسبت به بادام زمینی وجود دارد. متخصصان اطفال دادن بادام زمینی به کودک زیر یک سال را منع کرده اند البته دیگر انواع آجیل به علت آنکه احتمال خفگی در نوزاد را ایجاد می کنند نیز نباید زیر یک سال به کودک داده شوند.

محو شدن آلرژی

در بسیاری از کودکان حساسیت به مواد غذایی مربوط به یک مقطع سنی خاص است و با گذشت زمان این آلرژی از بین می رود مثل حساسیت به شیر و بادام زمینی اما این حالت در مورد همه مواد غذایی صدق نمی کنند مثل حساسیت به گندم و دانه هایی که حاوی گلوتن هستند و تا پایان عمر با فرد همراه است تحقیقات نشان داده است در ۹۰ درصد کودکانی که به شیر گاو حساسیت دارند تا ۳ سالگی این حالت برطرف می شود.

برخی مادران به خاطر ایجاد آلرژی در کودک خود وی را از مصرف غذاهای مختلف منع می کنند در حالی که این گونه خطر سوء تغذیه را به سمت کودک خود سوق می دهند. به این مادران توصیه می شود غذاهای مختلف را به کودک خود داده و وی را با طعم های مختلف آشنا کنند و از خطر بروز آلرژی نترسند. اما مشورت با پزشک را هیچ گاه فراموش نکنند.



ارتباط سابقه فAMILIAL و آلرژی

اگر در فامیل نسبت به غذا و خوراکی سابقه آلرژی وجود داشته باشد این حساسیت در کودکان آن خانواده هم دیده می شود. البته تا زمان شش ماهگی نوزاد به علت تغذیه با شیر مادر، از واکنش به مواد غذایی پیشگیری می شود این نکته را هم نباید از نظر دور داشت که مادر در زمان شیردهی به نوزاد خود نباید غذاهای آلرژی زا بخورد. پزشکان توصیه می کنند تا شش ماهگی فقط با شیر مادر تغذیه شود. البته برخی دادن غذای تکمیلی را از قبل از شش ماهگی به کودک خود را آغاز می کنند ولی متخصصان اطفال تأکید می کنند در کودکان مستعد آلرژی به هیچ وجه نباید

ارتباط مادر و کودک

دکتر شریعت پناهی گفت: تا هنگامی که مهارت شناختی کودک به حدی برسد که بتواند در ذهن خود تصویر مادرش را داشته باشد نباید به طور کامل از مادرش جدا شود. وی افزود: توانایی های حرکتی و ذهنی باهم پیشرفت می کنند هر کدام متقابلاً روی هم اثر می گذارند. این پزشک تأکید کرد: هنگامی که جدایی فیزیکی بین مادر و کودک پیش می آید پیشرفت های شناختی کودک به او اجازه می دهد تا بفهمد که او از مادر دور نیست. این نزدیکی از طریق تصویر ذهنی کودک از مادر به دست می آید تا کودک به سن یک سالگی برسد.

اضطراب در اثر تماس با افراد بیگانه

بعضی از کودکان بین شش تا نه ماهگی در مقابل افراد نا آشنا دچار اضطراب می شوند حتی بعضی از آنها بسیار حساس هستند و از چهار ماهگی این رفتار را بروز می دهند. دکتر شریعت پناهی در این باره خاطر نشان کرد: در این موارد کودک به طور کاملاً واضح به مادر یا فرد آشنا می چسبد و با تعجب و ترس نگاه می کند و حتی وقتی شخص غریبه به او نزدیک می شود گریه می کند. وی افزود: این واکنش در صورتی کمتر بروز می کند و آرام تر رخ می دهد که مادر با حفظ فاصله سریعاً با فرد غریبه شروع به صحبت کند و در هنگام نزدیک شدن به غریبه، سعی کند به همراه لبخند و خوشامدگویی یک صحبت دوستانه و محبت آمیز با شخص نا آشنا داشته باشد. دکتر شریعت پناهی گفت: یکی از راهکارهای مهم در این سن روبرو شدن تدریجی از افراد آشنا به افراد غریبه است. کودک به علت قبول داشتن پدر و مادر، روی رفتار آنان با فرد نا آشنا دقت می کند و بر اساس واکنش شما ذهنیت او شکل می گیرد. گفتنی است: اگر شخص غریبه با شما رفتار خوبی داشته باشد پس با کودک هم طبعاً رفتار خوبی خواهد داشت. وی با اشاره به اینکه کودکان از پدر و مادر به عنوان الگوی استاندارد در ارزیابی غریبه ها استفاده می کنند تصریح کرد: در هنگام احساس غریبی کودک در مقابل پدر بزرگ و مادر بزرگ و یا دوستان صمیمی خود به کودک پر خاش نکنید اما به او اجازه دهید که خودش سرانجام این مرحله را به پایان برساند و به جمع شما وارد می شود. دکتر شریعت پناهی گفت: می توانید به شخص غریبه پیشنهاد کنید که با یک اسباب بازی مورد علاقه کودک وارد عمل شده و توجه کودک را به خود جلب کند. این کار می تواند به کودک شما کمک کند تا با فرد غیر آشنا، آشنایی پیدا کند و این هنگامی میسر می شود که او طالب اسباب بازی دلخواه خود باشد.



کودکان از پدر و مادر به عنوان الگوی استاندارد در ارزیابی غریبه ها استفاده می کنند



فرزندتان غذای فیبردار بخورد و ورزش کند

یبوست، اختلال شایع گوارشی در کودکان

بیبا محمدی: یکی از اختلالات گوارشی کودکان که بیشتر والدین از آن شکایت دارند و سلامت جسمی و روانی کودک را هم تحت تأثیر قرار می دهد، بروز یبوست است. دکتر پیمان نصری درباره علت و روش درمان این اختلال در کودکان به سؤالاتی در این زمینه پاسخ داد که در ادامه می خوانید:

و انسدادهای دستگاه گوارش باشد. معمولاً این بیبوست‌ها با درمان‌های دارویی ساده و اصلاح رژیم غذایی و فعالیت بدنی بهبود نمی‌یابند و رشد کودک را مختل می‌کنند. در مجموع بیبوست آرامش و سلامت جسمی و روانی کودک را مختل می‌کند.

والدین و کودک چه آموزش‌هایی باید ببینند تا بروز این حالت در کودک به حداقل برسد؟

اقدامات زیادی می‌توان انجام داد مثلاً در سن شیرخوارگی استفاده از شیر مادر بجای شیر خشک، در شش ماهگی با شروع غذای کمکی اضافه کردن روغن زیتون یا سبزی‌ها به غذای کودک، در سن ۲/۵ تا سه سالگی در زمان از پوشک گرفتن بچه، عدم تنبیه کودک، استفاده از روش‌های تشویقی در سنین مدرسه، آموزش کودک به این‌که وقتی دستشویی داشت از دستشویی مدرسه استفاده کند و خود را تا زمان بازگشت به خانه نگه ندارد و همچنین وجود تعداد کافی دستشویی در مدارس و نظارت اولیا مدرسه بر بهداشت دستشویی در این زمینه می‌توانند مؤثر باشند.

درباره درمان‌های اولیه خانگی و همچنین دارویی برای این اختلال توضیح دهید

به والدین کودکانی که از بیبوست کودکان شکایت می‌کنند توصیه می‌کنم از موارد زیر حتی‌الامکان کمتر استفاده کنند: موز به ویژه موز کامل، انار با هسته، سیب‌درختی به ویژه با پوست، تنقلات، تخمه به ویژه با پوست، نان با آرد بدون سبوس، انواع غذاهای صنعتی، ضمناً توصیه می‌کنم از انواع میوه‌های تابستانه، لواشک بهداشتی، آلبالو خشک، پرهلو، آب‌میوه طبیعی، کاهو، سالاد و زیتون بیشتر استفاده کنند.

در مورد درمان‌های دارویی توصیه می‌شود درمان را به تأخیر نیندازند و با مراجعه به متخصص کودکان دارویی مناسب‌تر را استفاده کنند.

مهدکودک که کودک مجبور است در جایی خارج از منزل دستشویی برود. ضمناً در سنین دیگر مثلاً وقتی که شیرخواری که شیر مادر مصرف می‌کرد، شیر خشک مصرف کند یا وقتی که شیر مادر به هر دلیلی قطع می‌شود هم بیبوست اتفاق می‌افتد.

آیا مصرف دارو هم می‌تواند موجب بروز بیبوست شود؟

بله بعضی از داروها مثل لوپرامید یا دیفنو کسلیات می‌تواند موجب بیبوست شود.

چرا در ایام مسافرت کودک دچار این اختلال می‌شود؟

اکثر بچه‌ها و حتی بعضی از بالغین در مسافرت دچار بیبوست می‌شوند. علل مختلفی دارد از جمله این‌که مثلاً در مسافرت با خودرو ساعات زیادی کودک از فعالیت و راه رفتن محروم می‌شود یا این‌که بیشتر در مسافرت مردم فراموش می‌کنند که میوه و سالاد و غذاهایی که فیبر کافی دارند استفاده کنند.

چه کنیم کودک دچار بیبوست نشود؟

به‌طور کلی استفاده از رژیم غذایی حاوی فیبر کافی و مایعات فراوان، به‌علاوه فعالیت بدنی کافی می‌تواند از بروز بیبوست کودکان جلوگیری کند. استفاده از میوه‌جات و آب‌میوه‌ها به ویژه میوه‌های تابستانه نیز از بروز این اختلال جلوگیری می‌کند. زندگی آپارتمانی، بازی‌های کامپیوتری و ساعت‌ها در یک محل نشستن باعث بیبوست می‌شود لذا ورزش، بیرون رفتن از شهر و دویدن در دشت‌ها و پارک‌ها به جلوگیری از بیبوست کمک می‌کند.

چه موقع بیبوست کودکان علامت خطر است؟

بیبوست می‌تواند نشانه خطر بعضی بیماری‌ها از جمله کم‌کاری تیروئید، حساسیت‌های غذایی، افزایش کلسیم خون



به‌طور کلی
استفاده از رژیم
غذایی حاوی فیبر
کافی و مایعات
فراوان، به‌علاوه
فعالیت بدنی کافی
می‌تواند از بروز
بیبوست کودکان
جلوگیری کند.

بیبوست به چه اختلال گوارشی گفته می‌شود؟

بیبوست به دفع کمتر از دو بار در هفته در شیرخواران یا کودکان کمتر از چهار سال و دفع کمتر از سه بار در هفته در کودکان بالای چهار سال گفته می‌شود. ضمناً این دفع مدفوع باید با علائم دیگری همچون بی‌اختیاری مدفوع یا شرح حال احتباس مدفوع، دردناک مدفوع یا مدفوع سفت یا قهقهه از خودداری از دفع یا ترس از دستشویی رفتن همراه باشد.

علائم بیبوست چیست و انواع این بیماری را توضیح دهید.

معمولاً بچه‌هایی که بیبوست دارند به دلیل خاطره دردناکی که از دستشویی دارند از دفع مدفوع امتناع می‌کنند و با قیچی کردن پاها، قایم شدن پشت دیوار یا پرده، حرکاتی جهت خودداری از دفع انجام می‌دهند. گاهی موقع دستشویی رفتن از درد به خود می‌پیچند و علاوه بر شکایت از سوزش مقعد، گاهی خون دفع می‌کنند. به‌طور کلی بیبوست بچه‌ها دو نوع است: ۱/ عملکردی ۲/ هیرشپرونک. البته موارد نادر دیگری هم وجود دارد.

علت بیبوست در کودکان چیست و بیشتر در چه سنی بروز می‌کند؟

در نوع هیرشپرونک که مادرزادی است نقص در شبکه عصبی انتهایی روده بزرگ وجود دارد، ولی در نوع شایع‌تر که عملکردی نام دارد و حدود ۹۸٪ موارد را شامل می‌شود نقص مادرزادی یا حسی در میان نیست و بیشتر به علت عادات غذایی نامناسب و ترس از دفع مدفوع، آموزش دستشویی کردن نامناسب و فعالیت بدنی کم و... است. معمولاً بیبوست عملکردی در سنین زیر اتفاق می‌افتد: ۱/ حدود سن شش ماهگی وقتی که غذای کمکی آغاز می‌شود ۲/ حدود سن ۲/۵ تا سه سالگی وقتی که بچه را از پوشک می‌گیرند ۳/ سن شروع مدرسه یا

هیچ نوع غذای فرآوری شده‌ای مصرف نکنیم؟

زندگی سالم: متخصصان تغذیه می‌گویند: بهتر است همه افراد از غذاهای تازه استفاده کنند و اگر بخواهند غذاهای فرآوری شده مصرف کنند باید به نوع ماده غذایی و روش فرآوری آن توجه کنند. بیشتر غذاهای فرآوری شده، ارزش غذایی کمتری نسبت به مواد غذایی تازه دارند. در واقع قرار گرفتن غذا تحت مراحل فرآوری طولانی از ارزش آن می‌کاهد؛ اما اینکه آیا به‌طور کامل باید از مصرف غذاهای فرآوری شده خودداری کنیم یا نه؟ سؤالی است که در ذهن بسیاری از افراد شکل می‌گیرد. به گفته متخصصان تغذیه در برخی شرایط استفاده از برخی مواد غذایی فرآوری شده مناسب است. به عنوان مثال بدن ما تنها ۶۰ میلی گرم ویتامین سی نیاز دارد حال اگر به یک لیوان آب پرتقال تازه که حدود ۱۲۴ میلی گرم ویتامین سی دارد دسترسی نداشته باشیم می‌توانیم از آب پرتقال فرآوری و بسته‌بندی شده که تنها حاوی ۷۶ میلی گرم ویتامین سی است بنوشیم زیرا میزان مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند. لذا در فصل‌هایی که پرتقال در دسترس نیست می‌توان از آب‌میوه‌های بسته‌بندی استفاده کرد. یکی دیگر از مواقعی که باید از آب پرتقال فرآوری شده استفاده کرد زمانی است که نیاز به نگهداری طولانی این نوشیدنی است؛ زیرا آب پرتقال تازه دارای آنزیم‌هایی است که می‌توانند سبب تخریب ویتامین سی شوند اما در نوع کنسروی یا یخ‌زده، این مورد پیش نمی‌آید. البته باید در نظر داشته باشیم که منظور از آب پرتقال بسته‌بندی شده انواع مصنوعی یا همان شربت پرتقال نیست.



لکنت زبان در هر سنی درمان می‌شود؟

Health
Life

زبان سالم

مهرناز فرهنگ: میزان شیوع لکنت در جمعیت کلی حدود یک درصد است. همچنین لکنت زبان در بین پسرها ۳-۴ برابر دخترهاست و سیر بیماری نیز در بین پسرها طولانی‌تر است. حال این سؤال مطرح است که آیا لکنت زبان درمان می‌شود؟ برای پاسخ به سؤالاتی از این دست گفتگویی با مجید هادی زاده، کارشناس در رشته گفتار درمانی از دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران ترتیب دادیم:

علت ایجاد لکنت زبان چیست؟

مشاهده می‌شود البته در دوران قبل از مدرسه اختلال دیگری نیز وجود دارد که با نام ناروانی طبیعی شناخته می‌شود و می‌بایست به صورت دقیق از لکنت کودکان تشخیص داده شود زیرا درمان هر کدام از این دو متفاوت است و تشخیص نادرستی می‌تواند یک ناروانی طبیعی را به لکنت تبدیل کند.

بهبتر است ابتدا تعریف دقیقی از لکنت داشته باشیم لکنت زبان نوعی آشفتگی و اختلال در روانی گفتار است که به صورت تکرار صداها، کشش صداها، قطع روانی کلام، تکرار کلمات، مکث بین واژه‌ها، ناموزونی تکلم و جایگزین کردن واژه‌ها به منظور جلوگیری از کشش صداها در بین کودکان و نوجوانان

لکنت زبان بر اثر مجموعه‌ای از علل و

عوامل به وجود می‌آید از جمله:

- (۱) عوامل ژنتیکی و عصب‌شناسی
- (۲) عوامل بیولوژیک
- (۳) عوامل روان‌شناختی
- (۴) عوامل محیطی

آیا لکنت زبان درمان می‌شود؟

البته در خصوص درمان لکنت باید به این موضوع توجه داشته باشیم که در خصوص کودکان قبل از سن ۶ سال با روش‌های جدید و با فراهم نمودن تمام موارد اشاره شده در روش می‌توان به یک درمان کامل دست یافت ولی این موضوع در خصوص کودکان پس از این سن نمی‌تواند به صورت کامل باشد.

اگر لکنت زبان کودک زیر ۶ سال درمان نشود، با ورود به مدرسه و بالا رفتن میزان آگاهی او از مشکلش و مشخص شدن تفاوتش با دیگر بچه‌ها کودک دچار استرس و اضطراب شده و درمان آن نیز سخت‌تر خواهد بود. پس در خصوص درمان لکنت مراجعه به موقع و پیگیری درمان می‌تواند تأثیر بسزایی داشته باشد و حتماً بایستی به یک گفتار درمانگر مراجعه کنند.

در ادامه روند درمان با پیشرفت کودک و ایجاد روانی در گفتار کنترل عوامل مؤثر بر لکنت کودک و پیروی از روش‌های درمانی از موارد مهم است و خانواده‌ها نباید درمان کودک را یکباره قطع کنند چون لکنت یک بیماری دورهای است و در مقطعی کودک خیلی خوب و روان صحبت می‌کند و در برهه‌ای از زمان ناروان می‌شود با این که لکنت از کودکی و در سنین زیر ۶ سال شروع می‌شود، اما گاهی ممکن است درمان نشود و تا بزرگسالی ادامه پیدا کند.

اگر این اختلال پیگیری نشود چه تبعاتی

در پی دارد؟

به نظر من موفقیت انسان‌ها ۱۰۰ درصد در گرو گفتار آن‌هاست. پس در خصوص کودکان با مشکل لکنت می‌تواند بر روی پیشرفت‌های تحصیلی و اجتماعی و رفتاری آنها تأثیر مستقیم و بسزایی داشته باشد.

مشکلات روحی و روانی و پایین بودن اعتماد به نفس در این کودکان به خصوص با بالا رفتن سن کودک افزایش می‌یابد و مانع بزرگی بر سر راه پیشرفت کودک خواهد بود که تأثیرات بیشتر آن را در سنین نوجوانی و جوانی خواهیم داشت

والدین در برطرف کردن لکنت زبان چه

نقشی دارند؟

چنانچه والدین بتوانند شرایطی را که موجب کاهش و یا افزایش لکنت زبان کودک می‌شود تشخیص دهند، می‌توانند نقش بسزایی در درمان او ایفا کنند. به کودکی که به لکنت مبتلاست، نباید اضطراب و نگرانی خود را منتقل کنید و با این کار نه تنها کمکی به او نکرده بلکه سبب ایجاد ترس و دلهره در او می‌شوید. کاهش موارد استرس‌زا و تقویت اعتماد به نفس کودک و عدم مقایسه کودک خود با دیگر کودکان هم سن و سالش و توجه به صحبت‌های کودک و با دقت و حوصله به حرف‌هایش گوش دادن تا او احساس نگرانی و دلهره نداشته باشد و حذف تمام رفتارهای پر خاشگرانه با کودک و توجه به پیشرفت‌های او و استفاده از پاداش‌دهی به موقع نمونه‌ای از وظایف والدین در برابر کودکی با مشکل لکنت است که البته نقش یک گفتار درمانگر در این زمینه ارائه مشاوره مناسب و مؤثر در خصوص نحوه برخورد با کودک و رفتار مناسب با وی است.





فصل پنجم

اورژانس

Emergency

راههای پیشگیری از آب
آوردن ریه



درمان درد دیسک کمر
بدون جراحی



دیگر به سنگ کلیه مبتلا
نمی شوید



HealthyLife

نگار مهرپور: این اصطلاح که ریه یک بیمار آورده است را بارها شنیده ایم. متخصصان به این اصطلاح، ادم ریه می گویند. برای بسیاری این سوال مطرح است که آیا ادم ریه بیماری قلبی است یا خیر؟ برای پاسخ به این سوال و بررسی علل و راههای پیشگیری از بیماری گفتگویی با دکتر امیررضا سجادیه خواجویی، متخصص قلب و عروق و فوق تخصص آنژیوپلاستی بدین ترتیب دادیم:

79N05

آیا آب آوردن ریه نشانه بیماری قلبی است؟

راههای پیشگیری از آب آوردن ریه

زینب سالم

بیماریهای زمینه‌ای که منجر به ادم ریه قلبی می‌شوند عبارت‌اند از:

۱/ نارسایی قلب یا افت کارکرد پمپاژ قلب یکی از شایع‌ترین دلایل ادم ریه است ۲/ فشار خون کنترل نشده و افزایشهای ناگهانی فشار منجر به ادم ریه می‌شود ۳/ بیماریهای دریچه‌ای مثل تنگی‌های روماتیسمال دریچه میترال و آنورت ۴/ نارسایی کلیه و عدم دیالیز یا دیالیز ناکافی ۵/ اسکته‌های قلبی یا تنگی شدید عروق کرونر با از کار انداختن بخشی از عضله قلب منجر به ادم ریه می‌شود.

آیا آب آوردن ریه نشانه بیماری قلبی است؟

ادم ریوی یا در اصطلاح عوام آب آوردن ریه‌ها یکی از تظاهرات بیماریهای قلبی و غیر قلبی شدید است که برای بیمار بسیار آزار دهنده است.

ادم ریوی با چه علایمی ظاهر می‌شود؟

این مشکل با تنگی نفس که از شدت خفیف تا حالات بسیار شدید و همراه حالت خفگی و با خروج کف از دهان است می‌تواند بروز کند. در صورت عدم درمان با خستگی تنفسی منجر به نارسایی تنفس و ایست قلبی ریوی می‌شود.

آیا بیماری‌های غیر قلبی هم منجر به ادم ریه می‌شوند؟

بله. بیماری‌های غیر قلبی هم منجر به ادم ریه می‌شوند عبارت‌اند از:

- 01 خونریزی و سکت‌های مغزی
 - 02 تروما و تصادفات شدید
 - 03 عفونتهای شدید سیستمیک
- چه اقدامات درمانی برای ادم ریه باید انجام شود؟

■ در صورت بروز علائم اولیه مثل تشدید تنگی نفس و یا ادم محیطی لازم است بیمار به پزشک خود مراجعه کند تا افزایش دوز داروهای ادرار آور از ادم ریوی جلوگیری شود

■ در صورت افزایش شدید فشار خون اقدامات درمانی و افزایش دوز داروهای فشار خون صورت گیرد

■ در صورت وجود بیماری عروق کرونر یا تنگی‌های دریچه‌ای قلب اقدامات درمانی جراحی و مداخله‌ای قبل از بروز حملات ادم ریه شروع شود.

چگونه از ادم ریه جلوگیری کنیم؟

راههای پیشگیری از ادم ریه بدین شرح‌اند:

- کنترل عوامل خطر قلبی عروقی شامل دیابت فشار خون و چربی بالا
- به هیچ وجه سر خود و بدون اطلاع پزشک داروهای قلبی و فشار خون کم یا قطع نشود

■ در صورت تغییر در وضعیت علائم قلبی و یا تشدید علائم مثل درد سینه یا تنگی نفس یا تپش قلب مراجعه پزشکی داشته باشند

■ کنترل میان مصرف نمک و مایعات.



اقدامات اورژانسی هنگام بروز ایست قلبی
 بارهادر اخبار، خبرهای ناگواری از مرگ ناگهانی افراد مختلف اعم از ورزشکاران، هنرمندان و... در سنین مختلف بر اثر ایست قلبی می‌شنویم. نشانه‌های این بیماری چیست و به محض بروز چنین حادثه‌ای برای بیمار چه اقدامی باید انجام شود؟

نشانه‌های ایست قلبی ناگهانی و شدید عبارت‌اند از:

- غش کردن ناگهانی
 - نداشتن نبض
 - قطع تنفس
 - از دست رفتن هوشیاری.
- گاهی اوقات علائم و نشانه‌های دیگری هم پیش از ایست قلبی دیده می‌شوند. برای مثال، خستگی، از هوش رفتن، سرگیجه، درد قفسه سینه، تنگی نفس، ضعف، تپش قلب یا استفرغ جزء آن دسته از علائمی هستند که پیش از ایست قلبی به وجود می‌آیند؛ اما ایست قلبی اغلب بدون هیچگونه هشدار قبلی اتفاق می‌افتد.



در برخورد با ایست قلبی چه باید کرد؟

اگر دچار درد یا احساس ناراحتی گاه و بیگاه در ناحیه قفسه سینه هستید، تپش قلب یا ضربان قلب نامنظم یا سریع دارید، خستگی سینه یا تنگی نفسی دارید که نمی‌توانید به درستی آن را شرح دهید، مدام از حال می‌روید یا احساس سبکی سر یا سرگیجه می‌کنید، سریعاً

به پزشک مراجعه کنید. اگر این نشانه‌ها ادامه دارند، با اورژانس تماس بگیرید.
 وقتی قلب از حرکت می‌ایستد، کمبود اکسیژن خون، تنها در چند دقیقه می‌تواند باعث آسیب مغزی شود. مرگ یا آسیب پایدار مغزی ممکن است بین چهار تا شش دقیقه اتفاق بیفتد. این مسئله زمانی اهمیت زیادی پیدا می‌کند که شما در حال کمک به شخص بی‌هوشی هستید که نفس نمی‌کشد. در این مواقع، باید به سرعت این اقدامات را انجام دهید:

01 با اورژانس تماس بگیرید

اگر با کسی روبرو به شدید که ناگهان افتاده یا واکنشی نشان نمی‌دهد، سریعاً با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید. اگر آن شخص، کودک است و شما هم دست تنها هستید، سعی پی آر انجام دهید یا فقط روی سینه اش فشار بیاورید. این کار را به مدت دو دقیقه انجام دهید و اگر پاسخی نگرفتید، می‌توانید از الکترود شوک استفاده کنید.

02 سعی پی آر انجام بدهید

سریعاً تنفس شخص بی‌هوش را بررسی کنید. اگر به طور طبیعی نفس نمی‌کشد، سعی پی آر انجام دهید. فشارهای سخت و سریعی روی سینه او وارد کنید. این فشارها باید ۱۰۰ تا ۱۲۰ بار در دقیقه باشند. اگر آموزش سعی پی آر دیده‌اید، راه تنفس او را بررسی کنید و پس از هر ۳۰ فشاری که وارد می‌آورید، تنفس دهان به دهان بدهید.

اگر آموزش این کار را ندیده‌اید، فقط به وارد کردن فشار روی سینه ادامه دهید. بین این فشارهای سخت و سریع، بگذارید سینه کاملاً بالا بیاید. این کار را آنقدر ادامه بدهید تا دستگاه الکترود شوک با اورژانس از راه برسد.

03 از دستگاه الکترود شوک استفاده کنید

اگر آموزش استفاده از دستگاه شوک قابل حمل یا دفیبریلاتور را ندیده‌اید، احتمالاً اپراتور اورژانس می‌تواند برای استفاده از آن راهنماییتان کند. در چنین مواقعی یک شوک بدهید و بعد سریعاً شروع به سعی پی آر کنید، یا به مدت دو دقیقه، روی قفسه سینه فشار بیاورید.

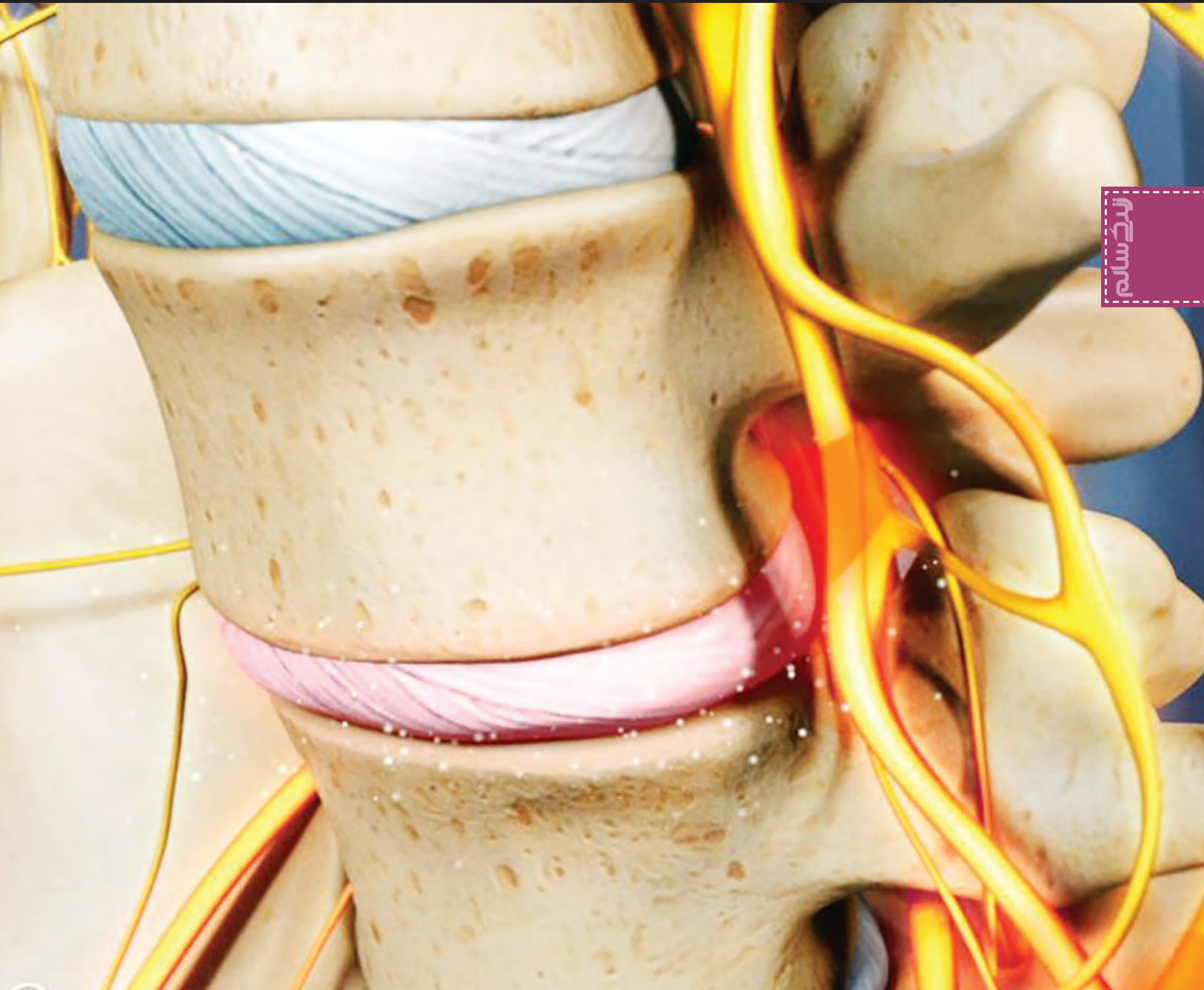
04 استفاده از دفیبریلاتور

با استفاده از دفیبریلاتور، ریتم قلب شخص مورد نظر را بررسی کنید. اگر لازم است، یک شوک دیگر با دستگاه بدهید. این چرخه را آنقدر ادامه دهید تا شخص هوشیار شود یا اورژانس از راه برسد.

دفیبریلاتور قابل حمل خود کار معمولاً در مکانهای عمومی همچون فرودگاهها، سینماها و مجتمع‌های خرید قابلدسترس هستند. در ضمن می‌توانید برای منزلتان هم از این دستگاه‌ها تهیه کنید. این دستگاهها دفترچه راهنما هم دارند که می‌توانید مطالعه کنید. آنها طوری برنامه ریز شده‌اند که تنها در صورت نیاز اجازه شوک می‌دهند...

در گفتگو با دکتر شاهرخ نوری، متخصص درد عنوان شد

درمان درد دیسک کمر بدون جراحی



زینت سالم

آیا بیرون زدگی دیسک هم با روش مذکور قابل درمان است؟

بیرون زدن قسمت میانی دیسک باعث التهاب در ریشه‌های عصبی ناحیه کمر می‌شود و این التهاب و به علاوه آن اثرات فشاری دیسک بیرون زده روی ریشه‌های عصبی باعث درد فراوان در ناحیه کمر و بیشتر از آن در ناحیه پاها می‌شود که درد ناحیه پاها به سیاتیک معروف است. با تزریق داروی ضدالتهاب که گاهی با یک داروی بی حس کننده موضعی نیز همراه است در ناحیه اپیدورال، التهاب ریشه‌های عصبی رفع می‌شوند و در عرض حدود ۱۰ الی ۱۵ دقیقه درد ناحیه کمر و پاها از بین می‌رود که این رفع یا کاهش درد مربوط به جزء بی حس کننده است و داروی ضدالتهاب نیز به مرور اثرات خود را ظاهر می‌کند که معمولاً بعد از سه روز داروی ضدالتهاب نیز به حداکثر خود می‌رسد.



بهار رضایی: با پیشرفت علوم و دانش بشری هرروزه شاهد هستیم که با اکتشافات و اختراعات جدید سعی دانشمندان ایرانی بر این بوده است که سطح و کیفیت زندگی افراد ارتقاء داده شود. علوم پزشکی نیز از این قاعده مستثنا نیست و تلاش پزشکان مجرب بر این بوده است که با روش‌هایی غیر از عمل جراحی که تهاجم کمتری برای بدن داشته و ایمن تر باشد بیماری‌ها درمان شوند. در این راستا رشته فوق تخصصی درد یکی از رشته‌هایی است که در این زمینه پیشرو بوده و به قولی علم روز دنیا است و به کمک پزشکان رشته‌های دیگر پزشکی آمده است. به همین منظور در کشورهای پیشرفته دنیا شاهد افزایش چشمگیر تعداد کلینیک‌های درد هستیم که در آن پزشکان از رشته‌های مختلف پزشکی و به سرپرستی پزشک فوق تخصص درد که یکی از زیرشاخه‌های بیپوشی یا آنستزیولوژی است باهم همکاری می‌کنند. پزشکان دیگری که در کلینیک همکاری و مشاوره می‌دهند شامل رشته‌های نورولوژی (مغز و اعصاب)، جراحی مغز و اعصاب، ارتوپدی و روانپزشکی هستند. در مجموع باید گفت در اکثر مواقع می‌توان با اعمال جراحی خیلی کوچک و سرپایی که اصولاً بی‌حسی موضعی انجام می‌شود جلوی اعمال جراحی خیلی بزرگ که بالطبع خطرات زیادی نیز ممکن است داشته باشد گرفته شود و بیمار خیلی راحت تر بهبود پیدا کند. آسیب دیسک، بیماری‌های مفاصل، شکستگی‌ها و دردهایی که بعد از عمل جراحی موجب ناراحتی بیمار می‌شوند نظیر چسبندگی فضای نخاع از طریق فوق تخصص درد، قابل درمان هستند. گفتگویی ترتیب دادیم با دکتر شاهرخ نوری، فلوشیپ درد که در ادامه می‌خوانید:

مؤثر برای درمان و کنترل درد بیماران، تکنیک اپیدورال کم‌ری است.

چگونه فلوشیپ درد بدون جراحی،

درد دیسک کمر را درمان می‌کند؟

درمان درد دیسک کمر از طریق روش

اپیدورال به این شرح است:

در روش اپیدورال، بیمار با مراجعه به کلینیک درد، با شرایط استریل برای این کار آماده می‌شود. این روش بدون بیپوشی عمومی یا تزریق داروی آرام‌بخش انجام می‌گیرد و پس از بی‌حسی موضعی در ناحیه پوست کمر، باید به مدت چند دقیقه صبر کرد تا اثرات داروی بی‌حسی کامل شود. پس از اطمینان از بی‌حس شدن پوست، به وسیله یک سوزن مخصوص از طریق پوست وارد شده و پس از عبور این وسیله از عضلات و لیگامان‌های آن منطقه وارد فضای اپیدورال می‌شویم. این عمل در بعضی از کلینیک‌ها زیر گاید و راهنمایی XRay انجام می‌شود اما اگر متخصص درد تجربه و مهارت کافی در این عمل داشته باشد بدون گاید XRay هم می‌تواند انجام شود.

فلوشیپ در چگونه تنگی کانال نخاع

را درمان می‌کند؟

درباره درمان تنگی کانال نخاع نیز باید گفت: اگر تنگی، شدید یا گسترده بوده و چندین فضای بین مهره‌ای را درگیر کرده باشد تکنیک اپیدورال کم‌ری همراه با تزریق داروی ضدالتهاب که توسط متخصص درد انجام می‌شود روش بسیار مؤثری است و با یک بی‌حسی موضعی در ناحیه کمر در عرض ۱۵-۱۰ دقیقه قابل انجام است. روش اپیدورال معمولاً به صورت سه تزریق بافاصله دو هفته‌ای برنامه‌ریزی می‌شود.

مزیت روش درمانی فلوشیپ درد

نسبت به جراحی باز در چیست؟

مزیت روش اپیدورال نسبت به جراحی باز این است که عوارض عمده‌ای ندارد. از طرفی در این روش نیاز به بیپوشی عمومی نیست و بسیار ساده‌تر از عمل جراحی در عرض ۱۰ الی ۱۵ دقیقه انجام می‌گیرد.

ماساژ و اقدامات حمایتی دیگر برطرف می‌شوند. گاهی اسپاسم عضلات کمر به دلیل مشکلاتی در قسمت‌های عمقی تر مانند دیسک بین مهره‌ای یا درگیری ریشه‌های نخاعی کمر ایجاد می‌شود.

چگونه فتق دیسک سبب بروز

کمر درد می‌شود؟

فتق یا بیرون زدگی دیسک بین مهره‌ای کمر به صورت آسیب حاد، باعث کمر درد شدید می‌شود. در این وضعیت بیمار از دردهای بسیار شدید مانند فرو کردن خنجر و چاقو در قسمت کمر شکایت می‌کند که معمولاً به قسمت‌های پایین تر مانند قسمت داخلی یا خارجی پاها و انگشتان پا تیر می‌کشد که ممکن است بیمار از ضعف عضلات پاها نیز شکایت داشته باشد.

علت بروز تنگی کانال نخاع چیست؟

تنگی کانال نخاع کمر به دلایل مختلف مانند فتق دیسک‌های بین مهره‌ای، استئوفیت‌ها، تغییرات تخریبی در ستون فقرات کمری و از دست رفتن راستای طبیعی ستون فقرات به دلیل جابجایی مهره‌ها است.

تنگی کانال نخاع بیشتر چه افرادی را

گرفتار می‌کند؟

تنگی کانال نخاع علت شایع دیگر کمر درد مزمن است که به افزایش سن مربوط است. اکثر افراد بالای ۶۰ سال در جاتی از تنگی کانال نخاعی را دارند.

تنگی کانال نخاع با چه علائمی ظاهر

می‌شود؟

در تنگی کانال نخاع، بیماران معمولاً از درد ناحیه کمر که به ناحیه باسن و پاها تیر می‌کشد شکایت دارد. این درد معمولاً هنگام ایستادن و راه رفتن تشدید می‌شود که برای برطرف شدن، بیمار باید چند دقیقه پس از پیاده‌روی یا ایستادن طولانی مدت بنشیند تا درد برطرف شود.

چه موقع روش‌های فلوشیپ درد به

داد کمر دردی‌ها می‌رسد؟

اگر مشکل فتق دیسک کمر یا تنگی کانال نخاع با اقدامات حمایتی ساده مانند استراحت یا استفاده از مسکن و ماساژ بهبود نیابد یکی از روش‌های بسیار

در ابتدا تعریفی از درد ارائه دهید.

درد به طور کلی به دوشاخه اصل تقسیم می‌شود: ۱/ درد حاد: درد حاد دردی است که پس از آسیب به نقاط مختلف بدن و پس از اعمال جراحی به وجود می‌آید

۲/ درد مزمن: درد مزمن دردی است که بیشتر از دو ماه طول بکشد مانند سردرد، کمر درد و...

علت آسیب‌های ستون فقرات

چیست؟

ستون فقرات به طور کلی از مهره‌ها و دیسک‌های بین مهره‌ای تشکیل شده است که مهره‌ها به شکل ظریف و خارق‌العاده‌ای از ناحیه گردن تا ناحیه خاجی طوری قرار گرفته‌اند که کانالی را برای عبور نخاع فراهم می‌آورند این در حالی است که نخاع از ناحیه گردنی تا قسمت تحتانی مهره اول کمری امتداد دارد. حال هر عاملی که باعث تخریب یا تغییر مهره‌ها یا دیسک‌های بین مهره‌ای و یا باعث از بین رفتن امتداد طبیعی کانال نخاعی شود به ستون فقرات آسیب می‌رساند مانند بیرون زدگی یا فتق قسمت میانی یا ژلاتینی دیسک بین مهره‌ای که عامه مردم به آن دیسک یا در ناحیه کمر به آن سیاتیک می‌گویند. همچنین شکستگی و دررفتگی مهره‌ها.

درباره علت‌های مختلف بروز یکی از

شایع ترین درد یعنی کمر درد توضیح

دهید؟

کمر درد پس از سردرد شایع‌ترین ناراحتی است که در کلینیک‌های درد با آن مواجه می‌شویم. حدود ۶۰ تا ۸۰ درصد جمعیت ایالات متحده حداقل یک‌بار در طول زندگی کمر درد را تجربه کرده‌اند در ایران نیز این درد یکی از دردهای شایعی است که گاهی زندگی افراد را با مشکل مواجه می‌کند. شایع‌ترین علل کمر درد کشیدگی یا اسپاسم عضلات، دیسک کمر، درگیری ریشه‌های نخاعی کمر و تنگی کانال نخاعی هستند. کشیدگی یا اسپاسم عضلات کمر معمولاً با آسیب حاد در قسمت پایین کمر همراه است و در معاینه، عضلات کمر حساس هستند و معمولاً با اقداماتی مانند استفاده از مسکن‌های ساده،

آیا در روش اپیدورال با یک‌بار تزریق التهاب به طور کامل برطرف می‌شود؟

به منظور ریشه کن شدن کامل التهاب ریشه‌های عصبی توصیه اکید بر این است که عمل اپیدورال به فاصله دو هفته تکرار شود و این روش به صورت یک ست که شامل سه تزریق است برنامه‌ریزی می‌شود. به عبارت دیگر سه تزریق اپیدورال که کلاد در عرض شش هفته صورت می‌گیرد علامت بیماران را معمولاً از بین می‌برد ولی حتی پس از تزریق اول علامت به طور چشمگیری از بین می‌رود و حتی روز پس از تزریق، بسیاری از بیماران می‌توانند سر کار خود رفته و فعالیت معمول داشته باشند. ولی باید از تغییر وضعیت ناگهانی مانند خم شدن به جلو و ایستادن و نشستن‌های طولانی پرهیز کنند.

درصد موفقیت در درمان کامل درد دیسک کمر چقدر است؟

یک فوق تخصص درد مجرب در زمینه ستون فقرات تا ۸۰ درصد دیسک‌های کمری را می‌تواند درمان کند.



تنگی کانال نخاع

علت شایع دیگر

کمر درد مزمن است

که به افزایش سن

مربوط است. اکثر

افراد بالای ۶۰ سال

در جاتی از تنگی

کانال نخاعی را دارند.

گفتگوی زندگی سالم با دکتر احمد رضا خلیلیان، جراح چشم و فوق تخصص قرنیه

شستشوی سطح چشم اولین اقدام درمانی سوختگی شیمیایی



آید اسپهری: سوختگی های شیمیایی چشم یکی از مهم ترین اورژانس های چشم پزشکی محسوب می شوند. از نظر شدت آسیب می توان این دسته از سوختگی ها را خفیف در حد تحریک و آبریزش چشم تا موارد شدیدی که موجب صدمات قرنیه و حتی نابینایی گردد، تقسیم کرد. در این شماره ماهنامه زندگی سالم، دکتر احمد رضا خلیلیان جراح چشم و فوق تخصص قرنیه به موارد گوناگون سوختگی چشم و درمان این عضو از بدن در پاسخ به سؤالات اشاره کرده است؛ و اما مشروح این گفتگو:

Healthy Life

کناری قرار می گیرد و سلول های دیگر را نیز نابود می کنند که در صورت عدم درمان این فرایند تا روزها پس از مواجهه اولیه ادامه می یابد. در مقابل اسیدها باعث آسیب پروتئینی می شوند که این پروتئین ها به صورت سدی محافظ از نفوذ بیشتر اسید جلوگیری می کنند و از طرفی خاصیت بافری بافت های مجاور از گسترش اسید جلوگیری کرده و آسیب را موضعی نگه می دارند. با این حال اسیدها در غلظت زیاد می توانند سبب صدمات شدید و نفوذ عمیق تر به داخل چشم شوند.

(آب باطری اتومبیل)، اسید فسفریک، اسید هیدروکلریک (جوهر نمک) و پاک کننده هایی مانند وایتکس (که نه اسیدی و نه باز هستند) نیز از جمله اسیدهای رایجی هستند که می توانند صدمات جدی به چشم وارد کنند.

اسید خطرناک تر است یا باز؟
به طور کلی سوختگی های قلیایی خطرناک ترند. بازها با چربی غشای سلولی ممزوج سپس وارد سلول شده و آن را از بین می برند. به دنبال آن در مجاورت با سلول

(هیدروکسید کلسیم) برای چشم کارگران به شمار می روند. موارد قلیا یا اسیدپاشی جنایی که اغلب از مواد قوی می باشند هم از جمله شدیدترین موارد سوختگی های چشمی هستند.

چه قلیاها و اسیدهایی سبب سوختگی چشم می شوند؟
رایج ترین قلیاها که سبب سوختگی چشم می شوند عبارتند از قلیای صابون پزی (KOH, NaOH)، آمونیاک و آهک (CAOH) همچنین اسیدسولفوریک

مواد شیمیایی آسیب رسان به چشم به چند دسته تقسیم می شوند؟

ماده شیمیایی آسیب رسان می تواند جامد، مایع، گاز و حتی به شکل پودر یا بخار باشد. صدمات شیمیایی می تواند به طور شایعی در خانه در مواجهه با انواع پاک کننده ها، ضد عفونی کننده ها، سفید کننده ها و یا مواد آرایشی-زیبایی رخ دهد. در بخش کشاورزی نیز کودها و سموم ضد آفت آسیب رسان هستند. همچنین گچ و سیمان از عوامل شایع سوختگی شیمیایی با خاصیت قلیایی

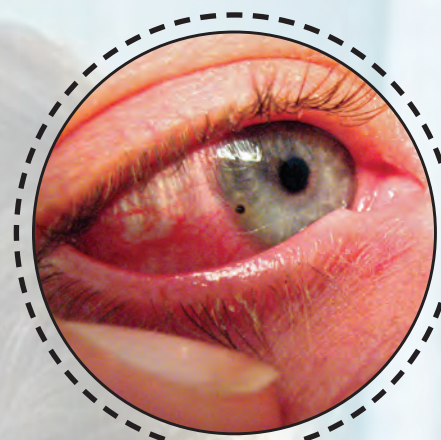
می باشند. پس از درجه بندی آسیب توسط متخصص چشم درمان های دارویی و جراحی انجام می گیرد.

پس از اقدامات درمانی چه زمان بینایی بیمار باز می گردد؟

لازم به ذکر است که بیماران و همراهان آنها بایستی به این نکته توجه کنند که اقدامات درمانی اولیه به منظور نجات و حفظ چشم صورت می گیرد و در این مرحله هدف الزاماً بر گرداندن بینایی بیمار نیست و ممکن است در این مرحله بینایی فرد به شدت مختل باشد. بدیهی است پس از بهبود مرحله حاد بیماری می توان اقداماتی برای بهبود بینایی انجام داد. این مرحله ممکن است چند ماه طول بکشد، لذا بیمار باید صبر و حوصله داشته باشد.

نکته پایانی

در آخر متذکر می شویم که مانند هر گونه آسیبی که از عوامل محیطی به انسان می رسد، پیشگیری نقش عمده دارد. باید مسائل امنیتی را در محیط کار کاملاً رعایت کرده و خود را در معرض آسیب قرار ندهیم. همچنین باید حواسمان به کودکان باشد و از آنها در مقابل آسیب ها مراقبت کنیم. در مورد وقوع جرائمی چون اسید پاشی نیز مسؤولین باید اقدامات پیشگیرانه جدی برای حفظ امنیت شهروندان انجام دهند.



بخش تخصصی و اورژانس نیز شستشو را باید تا نرمال شدن PH چشم ادامه داد.

چه عواملی بر دید بیمار تأثیر گذار هستند؟

نوع اسید یا باز و غلظت آن، درجه سوختگی چشم، مدت تماس، شستشوی کافی در دقایق اولیه و شدت آسیب عروق اطراف قرنیه (لیمبوس) و نیز میزان نفوذ ماده شیمیایی به درون چشم تعیین کننده وضعیت نهایی چشم و بینایی بیمار

در مواقع سوختگی شیمیایی چشم چه اقدامات اولیه ای باید انجام شود؟

اولین و مهم ترین اقدام درمانی، شستشوی سطح چشم در اسرع وقت با مقدار زیادی از سرم های شستشو، تزریقی و یا آب است. در صورت در دسترس نبودن آب می توان از سایر مایعات غیر سمی مانند آب معدنی نیز استفاده کرد. در هر حال از تأخیر در شستشو باید جلوگیری کرد. برای شستشوی بایستی پلک های بیمار کاملاً باز و داخل چشم به خوبی شستشو داده شود. در صورتی که ماده شیمیایی هنوز در تماس با بیمار باشد باید از وی دور شود، مثلاً لباس آغشته خارج و یا محلی که آغشته به اسید و قلیا هست نیز شستشو داده شود. مناطق حساس مانند چشم ها و صورت بایستی در اولویت شستشو قرار گیرند، ولی در صورت امکان و وجود کمک افراد بیشتر، می توان شستشوی سایر قسمت ها را نیز همزمان انجام داد. شستشو بایستی در محل حادثه شروع و تا زمانی که بیمار به اورژانس چشم پزشکی منتقل می شود ادامه پیدا کند. مهم این است که در مواجعه با چنین حوادثی افراد کمک کننده، خونبسی خود را حفظ کنند و به اصطلاح دستپاچه نشوند و همزمان سایر افراد جهت انتقال بیمار به نزدیک ترین مرکز چشم پزشکی با مرکز اورژانس تماس گرفته و در مسیر نیز شستشو را ادامه دهند. در صورتی که عدم دسترسی به اورژانس چشم، بیمار بایستی به سایر مراکز اورژانس برده شود. در

علت بروز آب مروارید در سنین مختلف



فلوشیپ پیوند قرنیه در پاسخ به این سؤال که آیا آب مروارید درمان قطعی دارد؟ افزود: درمان مؤثر آب مروارید به روش جراحی انجام می شود. اگر شدت آب مروارید کم باشد و باعث عیب انکساری شده باشد برای اصلاح دید می توان به طور موقت از عینک استفاده کرد ولی اگر آب مروارید باعث اختلال عملکرد شش و کاهش قابل توجه دید شده باشد نیاز به جراحی خواهد داشت. دکتر پیمان خاطر نشان کرد: با درمان مناسب مشکل آب مروارید به طور قطعی و دائمی برطرف می شود و عیب انکساری شخص نیز همزمان اصلاح خواهد شد. بعد از جراحی اغلب بیماران بهبود قابل توجه دید خواهند داشت. البته چند سال بعد از عمل جراحی کدر شدن لایه پشت لنز داخل چشمی ممکن است باعث کاهش دید شود.

در باره ارتباط بیماری ها و بروز آب مروارید تصریح کرد: بعضی بیماری های متابولیک یا بیماری های عفونی مادر باردار در نوزاد ممکن است باعث ایجاد آب مروارید شود. بیماری هایی که به مدت طولانی تحت درمان با داروهای کورتیکواستروئید هستند در معرض ایجاد کاتاراکت زودرس هستند و آب مروارید در افراد مبتلا به دیابت بیشتر دیده می شود. دکتر پیمان در باره تأثیر تغذیه در بروز آب مروارید گفت: تغذیه طبیعی، استفاده منظم از سبزی ها و میوه ها و استفاده از مواد غذایی آنتی اکسیدان و زندگی منظم و سالم ممکن است باعث کاهش بروز کاتاراکت شود. به گفته وی، علت اصلی بسیاری از موارد آب مروارید نامشخص باقی می ماند و نمی توان علت مستقیم و قطعی برای آن تعیین کرد.

نگین محمدی: داخل چشم انسان برای ایجاد تصویر واضح روی شبکیه، عدسی یا لنز محدب وجود دارد که پرتوهای نور را روی بخش حساس به نور یا همان شبکیه متمرکز می کند. آب مروارید یا کاتاراکت به بیماری کدورت عدسی یا لنز طبیعی داخل چشم گفته می شود. در این بیماری کدر شدن عدسی در داخل چشم باعث کاهش دید می شود. آب مروارید علت های مختلفی دارد. شایع ترین نوع آب مروارید نوع سنی آن است یعنی در بسیاری از افراد آب مروارید فقط به علت افزایش سن ایجاد شده و علت خاص دیگری ندارد، در این حالت علائم بعد از ۵۰ سالگی و به تدریج ایجاد می شود. ولی در تمام سنین به علل متفاوتی اشخاص ممکن است دچار آب مروارید شوند. دکتر علیرضا پیمان، فلوشیپ پیوند قرنیه در باره برخی از علل بروز آب مروارید گفت: تماس طولانی با اشعه ماوراء بنفش که معمولاً منشاء آن نور خورشید است در ایجاد آب مروارید نقش دارد و افرادی که به مدت طولانی در محیط باز و معرض نور مستقیم آفتاب هستند بیشتر به آب مروارید دچار می شوند. در بعضی موارد کاتاراکت با علت ژنتیک در چند نفر از اعضای یک خانواده دیده می شود ولی این حالت در کاتاراکت نوزادان شایع تر است. همچنین آب مروارید می تواند به علت ضربه مستقیم یا غیر مستقیم به عدسی چشم در حوادث ایجاد شود. وی



Healthy Life

اهمیت حفظ دندان های شیری



دکتر قریشی، دارای بورس تخصصی دندانپزشکی کودکان و نوجوانان: در گذشته

دندان های شیری را با فرض این که این دندان ها طول عمر کوتاهی داشته و دندان های دائمی به صورت

جایگزین رویش می یابند در صورت درد و پوسیدگی می کشیدند که این باور غلط باعث ناهنجاری های دندان های متعددی از جمله رویش نامرتب و نازیبا دندان های دائمی و افزایش نیاز کودک به درمان های ارتودنسی می شد. امروزه خوشبختانه با افزایش آگاهی مردم و پیشرفت روش های نوین دندانپزشکی کودکان در عرصه جهانی و همراه با آن در ایران اهمیت حفظ دندان شیری در دیدگاه عموم بهبود یافته است. دنیای امروز بر اهمیت پیشگیری



از بیماری های دهان و دندان تاکید دارد. والدینی که انتظار رویش دندان های سالم و مرتب برای کودکان خود دارند باید بدانند که حفظ سلامت دندان های دائمی مبتنی بر حفظ سلامت دندان های شیری می باشد. در صورت عفونت دندان شیری و عدم رسیدگی به آن ها، جوانه دندان دائمی دچار اختلال شده و ممکن است دندان دائمی با

میانی ضعیف و بد شکل رویش یابد. در صورت کشیدن زودهنگام دندانهای شیری، دندان دائمی جایگزین راهنمای صحیحی نداشته و در محل مناسب رویش نخواهد یافت

بنابراین حفظ سلامت دندان های شیری تا زمان افتادن طبیعی آن ها برای داشتن دندان های دائمی سالم و مرتب ضرورت دارد. معاینه دندانپزشکی در کودکان باید حداکثر در یک سالگی آغاز گردد تا با همکاری و راهنمایی دندانپزشک و تلاش والدین، رعایت تغذیه و بهداشت مناسب سلامت آینده دندان های کودک تضمین گردد. معاینات منظم و متوالی کودک از سنین پایین توسط دندانپزشک متخصص نه تنها به سلامتی دهان و دندان کودک کمک میکند، بلکه از ایجاد ترس و اضطراب های دندانپزشکی نیز جلوگیری می کند.



دکتر حسین ابدالی
فوق تخصص جراحی
پلاستیک و زیبایی
دانشیار دانشگاه
علوم پزشکی
عضو انجمن جراحان
پلاستیک آمریکا
فلوشیپ جراحی
جمعیه و صورت از
آمریکا

کشیدن پوست صورت (face lift)

صورت، یکی از قسمت‌های مهم بدن است که در جوان‌سازی باید به آن توجه شود. تغییرهای بافتی به دنبال افزایش سن، بر قسمت‌های مختلف بدن اثر می‌گذارد که مهم‌ترین آن‌ها به علت در معرض دید بودن، در صورت است. صورت از لایه‌های مختلفی مانند پوست، لایه‌های نگه‌دارنده پوست، عضله‌ها و استخوان تشکیل شده است که در پروسه افزایش سن، تمام این لایه‌ها تحت تأثیر قرار می‌گیرند و باعث ظاهر پیر می‌شوند و پوست دچار افتادگی می‌شود و این امر با ایجاد چین و چروک و افتادگی‌ها در قسمت‌های مختلف صورت، از پیشانی گرفته تا ناحیه فک و گردن ادامه پیدا کرده و به تدریج با افزایش سن، شدت پیدا می‌کند و از چین و چروک‌های ظریف شروع و در نهایت، چین و چروک‌های عمیقی ایجاد شده و سرانجام باعث افتادگی پوست به خصوص در قسمت‌هایی مانند اطراف چشم، پلک‌ها و ناحیه فک تحتانی می‌شود.

کنند تا باعث تسریع و زودرس شدن پروسه پیری نشوند. برای درمان چین و چروک و افتادگی‌ها، روش‌های مختلف درمانی توصیه می‌شود که از انواع تزریق‌ها، لیزر و اعمال جراحی می‌توان نام برد. در موارد شدید که چین و چروک‌ها عمیق شده و در حالت معمولی نیز دیده می‌شود و افتادگی پوست زیاد است، بهترین روش درمان، جراحی افتادگی صورت یا لیفت صورت است که این جراحی می‌تواند شامل پیشانی، ابروها، قسمت میانی صورت و گردن شود و بحث ما راجع به قسمت میانی صورت است.



پرهیز و از کلاه یا کرم‌های ضد آفتاب استفاده کنند؛ همچنین باید از مصرف دخانیات مانند سیگار و قلیان خودداری

در این پروسه، علاوه بر پوست لایه‌های نگه‌دارنده پوست و همچنین عضلات صورت نیز دچار افتادگی می‌شوند و علاوه بر آن، استخوان‌های صورت که اسکلت صورت را می‌سازند نیز تغییر فرم داده، در بسیاری از موارد، کوچک می‌شوند و این عامل، می‌تواند باعث بیشتر شدن افتادگی پوست و چین و چروک‌ها شود.

عوامل مختلفی باعث تسریع و بروز زودتر پیری می‌شود که مهم‌ترین آن‌ها ژنتیک، نور خورشید و دخانیات هستند؛ همچنین تغذیه، نقش مهمی در پیشرفت یا تسریع روند پیری دارد. از این عوامل که قابل پیشگیری هستند، مسئله نور خورشید و مصرف دخانیات است؛ افرادی

ادامه در شماره بعد...

دیگر به سنگ کلیه مبتلا نمی شوید

دکتر زهرا پارین هدایتی، فوق تخصص بیماری کلیه: اگر اگر کلیه شما سنگ ساز است یا در خانواده‌ای قرار دارید که استعداد ابتلا به سنگ کلیه وجود دارد، بهتر است با اصلاح رژیم غذایی خود احتمال ابتلا به بیماری سنگ کلیه را به حداقل برسانید:

دخیل باشند
۱۰ مشخص شده که با افزایش وزن بدن و شاخص توده بدن (BMI) و افزایش دور میج دست، خطر تولید سنگ کلیه هم افزایش می‌یابد. جنس سنگ در این گروه از افراد نسبت به عموم مردم متفاوت بوده و شیوع سنگ‌های اسید اوریک یکی بیشتر است
۱۱ دیابت نوع ۲ می‌تواند منجر به بروز سنگ کلیه به‌ویژه سنگ‌های اسید اوریک شود
۱۲ نوشابه‌ها به خاطر داشتن فروکتوز، ساکروز و اسید فسفریک، خطر سنگ‌های کلسیمی و اسید اوریک را بالا می‌برند. در مورد نوشابه‌های ورزشی و انرژی‌زا به نظر می‌رسد این نوشابه‌ها به دلیل این که غنی از سدیم، کربوهیدرات و کافئین هستند لذا خطر سنگ کلیه را بالا می‌برد.

به حدود ۱۰۰۰ میلی گرم در روز برسد
۰۶ مصرف پتاسیم را زیاد کنید. میوه‌جات حاوی مقادیر زیادی پتاسیم هستند
۰۷ مصرف نصف فنجان آب‌لیمو در روز سبب افزایش سیترات ادرار می‌شود. سیترات از مواد مهم مهار کننده سنگ‌سازی است. برعکس آب سیب، آب گریپ‌فروت و قره قاط حاوی مقدار زیادی اگزالات هستند
۰۸ وزن خود را در حد ایده آل نگه داشته و روزانه به‌طور منظم و در هوای باز ورزش کنید
۰۹ سنگ کلیه و وقایع استرس‌زا در زندگی: زندگی پر استرس با خطر بالاتر سنگ کلیه همراه است. این مسئله به‌ویژه در زنان به اثبات رسیده است. استرس نه تنها خطر شروع بیماری را افزایش می‌دهد بلکه دفعات دفع سنگ را نیز بالا می‌برد. به نظر می‌رسد پاسخ‌های هورمونی به استرس در این امر

حجم ادرار روزانه بیش از دو لیتر باشد میزان عود سنگ به‌طور قابل توجهی کاهش می‌یابد. برای رسیدن به این میزان حجم ادرار بایستی حدود ۳ لیتر آب در روز نوشید
۰۲ اگر سنگ کلیه از جنس اگزالات کلسیم دارید، از غذاهایی که حاوی اگزالات زیاد هستند پرهیز کنید. مواد زیر سرشار از اگزالات هستند:
 ریواس، چغندر، بامیه، اسفناج، گوجه‌فرنگی، نوشابه، آجیل، چای، شکلات
۰۳ از رژیم غذایی کم‌نمک استفاده کنید
۰۴ مصرف گوشت خود را محدود کنید، برای تأمین پروتئین مورد نیاز بدن، بیشتر از پروتئین‌های غیر حیوانی استفاده کنید
۰۵ رژیم غذایی حاوی کلسیم استفاده کنید ششیر و محصولات لبنی را در حدی بنوشید که میزان دریافت کلسیم روزانه شما

۰۱ مقدار زیادی در روز آب مصرف کنید و این مصرف را برای سرتاسر روز تقسیم کنید. بیماران دارای سنگ کلیه باید روزانه ۲-۲/۵ لیتر ادرار داشته باشند. شما باید هر از چند گاهی میزان ادرار ۲۴ ساعته خود را اندازه‌گیری کنید. برای این کار از ساعت ۶ صبح یک روز تا ساعت ۶ صبح فردا ادرار خود را در ظرفی جمع‌آوری و اندازه‌گیری نمایید. بسیاری از افراد که معتقد هستند به میزان کافی ادرار دارند، موقع اندازه‌گیری حجم ادرار متوجه می‌شوند که میزان آن کافی نیست. اگر شما در آب و هوایی زندگی می‌کنید که گرم و خشک است، میزان مایعات مورد نیاز شما بیشتر خواهد بود؛ همچنین اگر شما دارای شغلی با فعالیت بدنی بیشتر و در محیط گرم هستید، باز میزان مایعات مورد نیاز شما بیشتر خواهد بود. مطالعات نشان می‌دهند که اگر

مصرف مکمل گیاهی کاملاً بدون عوارض است؟

دکتر شیرین سادات بدری
 استفاده از مکمل‌های گیاهی، سابقه طولانی داشته و به هزاران سال قبل بازمی‌گردد. در باور بسیاری گیاهی به‌وفور و به‌راحتی در دسترس هستند؛ با این حال، این همیشه به معنی «ایمن» از مردم استفاده از گیاهان دارویی یکی از بی‌عرضه‌ترین و مطمئن‌ترین روش‌ها برای تسکین دردها و درمان بسیاری از اختلالات جسمانی است، در حالی که از دیدگاه درمانگران و متخصصان درمانی سنتی این باور چندان درست نیست.
 آیا فرآورده‌های «طبیعی» واقعا بی‌خطر هستند؟
 به گفته شیرین سادات بدری، عضو هیئت علمی دانشکده داروسازی مکمل‌های گیاهی در اشکال بسیار مختلفی شامل برگ خشک‌شده جهت تهیه دمنوش، پودر، قرص یا کپسول، محلول و... به فروش می‌رسند. مصرف کنندگان این فرآورده‌ها باید آگاه باشند که اگر چه بر چسب روی این فرآورده‌ها (اگر وجود داشته باشد)

«طبیعی» بودن فرآورده را عنوان می‌کند، با این حال این فرآورده‌ها همیشه ایمن و بی‌خطر نیستند.

وی افزود: اگر چه مکمل‌های گیاهی از منابع طبیعی گیاهی استخراج می‌شوند، برخی از مواد مؤثر آنها در واقع ترکیبات شیمیایی قدرتمندی هستند. به این دلیل، مکمل‌های گیاهی هم می‌توانند با سایر داروها، حتی با سایر گیاهان دارویی و یا با غذا تداخل داشته باشند.

عضو هیئت علمی دانشکده داروسازی تصریح کرد: متأسفانه این فرآورده‌ها اغلب فاقد بر چسب حاوی هشدارهای ایمنی هستند و مصرف کنندگان نیز آگاهی کافی در زمینه تداخلات این مکمل‌ها با سایر فرآورده‌ها ندارند.



YOUR
AD
HERE

فصل ششم

بیلبرد

Billboard

HealthyLife

دکتر حمید بحرینی

متخصص جراحی و درمان ریشه

عضو سابق هیئت علمی دانشکده
دندانپزشکی اصفهان، شهید بهشتی تهران

با وجودیکه امروزه ایمپلنت های دندانی به عنوان یک جایگزین بسیار خوب برای دندانهای از دست رفته محسوب می شوند و برای اکثر بیماران قابل انجام هستند، ولی هنوز بیماران زیادی به دلایل مختلف از این درمان محرومند که از جمله می توان دلایلی مانند مشکلات پزشکی (دیابت، تیروئید، بیماری های خود ایمنی، اعتیاد شدید به دخانیات) و نیز مسائلی مانند ترس و وحشت از عمل جراحی و یا هزینه زیاد آن را نام برد. بسیاری از بیماران وقتی اعتمادشان به یک دندانپزشک جلب شد ترجیح میدهند که کلیه کارهای دندانی شان توسط همین شخص انجام شود به طوریکه در برخی موارد معرفی و فرستادن بیمار به مطب همکاران دندانپزشک دیگر، برای تکمیل درمانشان بسیار مشکل و بعضا ناممکن میگردد. از سوی دیگر، دندانپزشکی محافظه کارانه (conservative dentistry) شامل درمانهایی است که به حفظ دندان منتهی می شود. این درمانها شامل: درمان ریشه، ترمیم تاج، کران کردن دندان، لامینت و سفید کردن (بلیچینگ) دندان و تمام اعمالی که از کشیده شدن دندان جلوگیری کند میشود که به این ترتیب بیمار دیگر نیازی به ایمپلنت نخواهد داشت.

آدرس: چهارباغ بالا، بعد از کارخانه زمزم، کوچه ۳۷، ساختمان اسکان
تلفن ۳۶۶۱۱۰۹۱ - ۳۶۶۳۸۵۱۱

دکتر ایمان محمدی

- متخصص جراحی فک و صورت و زیبایی
- هیات علمی دانشگاه اصفهان
- درمان ناهنجاریهای صورت
- جراحیهای زیبایی صورت

آدرس: توحید میانی-نبش بن بست اذین-بالای بانک پاسارگاد
ساختمان نگار - ۱ طبقه ۶
واحد - ۲۱ ۳۶۲۵۸۷۱۸

فصلی برای حمایت از محرومین و ایتم



موسسه خیریه حضرت محمد(ص) - نقش جهان ۱۳۸۰

خیریه محمد نقش جهان

تلفن: ۰۳۱ - ۳۲۲۷۴۵۰۵

دکتر سید حنیف اخوت

بورد تخصصی جراحی گوش، حلق و بینی، جراح زیبایی بینی و صورت



- زیبایی بینی و صورت
- جراحی آندوسکوپی سینوس

تلفن ۳۲۲۲۷۸۴۵

آدرس: اصفهان، خیابان آمادگاه، ساختمان پزشکان، ورودی ۲

www.dr-okhovat.ir

آزمایشگاه دکتر مهاجری

تبلوری از دقت - سرعت - کیفیت
تکنولوژی برتر را از ما بخواهید



آدرس: اصفهان - خیابان بزرگمهر - تقاطع هشت بهشت - ساختمان سارا
تلفن: ۳۲۶۵۲۵۲۳ تلفکس: ۳۲۶۵۲۵۲۱

مرکز سمعک ماهان

بزرگ‌ترین مرکز فروش سمعک
در استان اصفهان



- ارائه سمعک‌های دیجیتال، هوشمند و فراهوشمند
- نمایندگی سمعک زیمنس آلمان در استان اصفهان و برترین برندهای جهانی
- ساخت سمعک‌های داخل‌گوشی نامرئی با دو تا پنج سال گارانتی و خدمات پس از فروش
- تعویض سمعک‌های قدیمی با سمعک‌های به‌روز با شرایط پرداخت عالی
- تعمیر انواع سمعک
- یک‌ماه استفاده رایگان و ویزیت در منزل برای افراد کم‌توان جسمی



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



آزمایشگاه تشخیص طبی و آسیب شناسی

دکتر برادران

مسئول فنی: دکتر شهرزاد برادران - دکتر آذر برادران
متخصص کلینیکال آناتومیkal پاتولوژی



ما شما را به فضای جدید آزمایشگاه
دکتر برادران دعوت می کنیم

آدرس: اصفهان، چهارراه فلسطین، اول خیابان فردوسی، ساختمان حکیم، جنب بانک رفاه
فکس: ۳۲۲۲۹۲۸۴ تلفن: ۳۲۲۴۰۴۳۳-۳۲۲۲۹۲۸۴، ۳۲۲۳۲۰۳۸ همراه: ۰۹۱۳۳۲۸۷۸۰۱
www.dr_baradaran_lab.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

شماره توبه: ۰۹۳۳۶۰۱۲۶۴۴ و ۰۹۱۰۶۶۴۲۶۴۴ / 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 توبه: ۰۹۳۳۶۰۱۲۶۴۴

دکتر فریبرز سعادت

متخصص پروتزهای دندانی و ایمپلنت

عضو هیئت علمی دانشکده
دندان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی
اصفهان

نشانی: خیابان سعادت آباد، کوچه شهید نورائیان،
کوچه شهید رفیعیان، پلاک ۱۱، ساختمان زنبق،
طبقه سوم، تلفن: ۳۶۶۳۵۷۱۲ و ۳۶۶۳۵۷۱۵



دکتر احمد متقی

دارای فلوشیب لیزر از دانشگاه جنوا ایتالیا

- متخصص جراحی فک و صورت
- زیبایی بینی
- ایمپلنت



نشانی: دروازه شیراز، خیابان سعادت آباد،
ساختمان شطرنج طبقه فوقانی، آژانس شکوبا
تلفن: ۳۶۶۴۰۲۳۰ و ۳۶۶۲۰۲۶۲

مهرماه



■ دارای به روزترین تجهیزات و دندانپزشکان متخصص آماده ارائه خدمات در بخش های جراحی دهان فک و صورت، جراحی لثه، پروتز و ایمپلنت های دندانی، ارتودنسی، درمان ریشه، ترمیمی و زیبایی، لیزر تراپی، دندانپزشکی کودکان و دندانپزشکی بیمارستانی ...

بیمه های طرف قرارداد: خدمات درمانی نیروهای مسلح، بیمه های سلامت، ایران، دانا، آسیا، کوثر و ذوب آهن، بانک های ملی، ملت، سپه، کشاورزی و مسکن

نشانی: اصفهان، چهارراه سپهسالار، ابتدای خیابان ارباب، جنب پارکینگ شهرداری

تلفن: ۳۶۶۲۵۴۸۱ و ۳۶۶۲۵۷۵۸ و ۳۶۶۲۵۴۵۷

دکتر جعفر پور قاسمیان

{ مرکز جامع طب فیزیکی
{ و توانبخشی قصر



- درمان غیر جراحی دردهای عضلانی اسکلتی
- جدیدترین روش‌های درمان دیسک‌های 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
روبه‌روی بانک ملت - کوی ۲۶ (دهش)
تلفن: ۰۱۳۳۷۲۳۰۱
همراه: ۰۹۱۳۴۲۴۸۲۰۰

@parshealthmagazine

drpourghasemian

www.drpourghasemian.ir

دکتر سپیده کاظمی زاده

متخصص دندانپزشکی ترمیمی و زیبایی

به مناسبت افتتاحیه معاینه و مشاوره رایگان و کلیه درمانهای
تخصصی ترمیمی و زیبایی با ۲۰٪ تخفیف ارائه می‌گردد

- درمان تغییر رنگ های دندان
بابلچینگ (سفید کردن)
- بستن فضای بین دندانها و منظم نمودن دندانها
- درمان دندانهای بد شکل یا کوچکتر از حد طبیعی
- انواع روکش های PFM و تمام سرامیکی
- ترمیم (پرکردن) دندانهای به شدت تخریب شده

Dr.sepideh-kazemizadeh



آدرس: چهارباغ بالا - روبروی کارخانه زمزم

مجتمع پارسیان - طبقه ۴ - شماره ۶۱۳

تلفن: ۰۳۱ - ۳۶۲۶۷۴۷۳ - ۰۹۲۱۱۱۸۵۱۶۱

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

@iranianshealth



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 سیبیل 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

اناکویا

کلینیک پیشگیری و ارتقاء سلامت

بزودی اولین کلینیک جامع بیماریهای پستان استان (کلینیک اناکید) در شهرک سلامت اصفهان؛ بزرگترین و مجهزترین شهرک سلامت کشور پاسخگوی مراجعین شهر اصفهان و استانهای مجاور خواهد بود

- آموزشهای جامع پیشگیری؛ خودآزمایی، اصلاح شیوه زندگی
- معاینات دوره ای توسط باتجربه ترین پزشکان غربالگری پستان
- انجام فرایندهای تشخیصی، سونوگرافی؛ نمونه برداری در یکروز؛
- تشکیل تیم های تشخیصی و درمانی با حضور بهترین های تشخیص و درمان بیماریهای پستان استان اصفهان
- معاینه توسط متخصصین
- درمان تیمی سرطان پستان
- به روزترین امکانات بازتوانی
- مشاوره تغذیه، روانشناسی؛ طب سنتی، مشاوره خانواده...



خبرهای بزرگی در راه است

آزمایشگاه پاتوبیولوژی

کسری

کلینیکال - آناتومیکال 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

آزمایشگاه تخصصی کسری ۷۱

تلفن: ۳۲۲۴۰۹۶۵ فاکس: ۳۲۲۳۷۱۸۳

مجموعه تفریحی گردشگری هوایی

#یک هیجان - خوشمزه

ستاره آسمان

تجربه صرف غذا بصورت معلق در آسمان



منتظر افتتاحیه خاص ما باشید



رستوران و کافی شاپ هوایی

- صبحانه، نهار، شام و کافی شاپ
- برگزاری مراسمات (جشن عقد و تولد)

آدرس: خیابان آتشگاه، جنب کوه تاریخی آتشگاه مجموعه تفریحی باغ فردوس
رزرو آنلاین صندلی و سفارش غذا: starskyfood.ir

۰۹۱۲۴۴۴۲۴۶۸