

۵۰۰۰۰ ریال

نفر۱

زندگی سالم Healthy Life

www.zendegisalem.com

نشریه پزشکی-پیراپزشکی
سال دوازدهم | شماره مسلسل ۹۹
دوره جدید شماره ۸۰ | مرداد ۹۷

دندان‌های ردیف و یک‌کوه اعتماد به نفس

ابتلا به افسردگی
در زنان بیش از مردان است

تابستان را
به سلامت بگذرانیم

می‌خواهم ۱۰ سال جوان‌تر شوم

به بهانه اکران خانگی فیلم تازه ابراهیم ایرج‌زاد

تابستان داغ یعنی گذشت پررنگ

Exclusive
Healthy
Life



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
Instagram: Dr.sghoreishi

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

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

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

دکتر الهه امیری

جراح و متخصص زنان
لیزر ترمیمی و زیبایی زنان



زگیل تناسلی

ویروس HPV عامل ایجاد کننده زگیل است. HPV نوع های متفاوتی دارد. نوع خوش خیم یا کم ریسک معمولاً ایجاد ضایعات پوستی می کند. خاصیت سرطانی شدن ندارد ولی اگر نوع پر خطر و ریسک بالا وارد مخاط تناسلی شود می تواند پس از چند سال به بدخیمی تبدیل شود. خوشبختانه سیستم ایمنی و دفاعی بدن باعث پاک شدن و از بین رفتن بسیاری از ویروس ها می شود. فقط تعداد کمی از افراد هستند که ویروس در مخاطشان پایدار بوده و باعث بدخیمی می شود. مجموعه ما با انجام پاپ اسمیر هدفمند و با کمک از تکنولوژی پیشرفته لیزر، سلامتی را به بانوان نوید می دهد. ما را همراه و همراه خود بدانید

www.drelaheamiri.ir

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



[Instagram/drelaheamiri](https://www.instagram.com/drelaheamiri)

http://t.me/drelaheamiri_robot

https://t.me/drelaheamiri_robot

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

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

مرکز باروری و ناباروری اصفهان

مرکز باروری و ناباروری اصفهان در بهمن ۱۳۷۲ با هدف ارائه آخرین امکانات علمی و ابزاری به بیماران در زمینه ناباروری و اعمال جراحی زنان به عنوان یکی از اولین مراکز باروری و ناباروری در ایران تأسیس شد.

این مرکز دومین مجموعه مجهز به تصویر برداری پیشرفته برای انتخاب بهترین جنین که **TIME LAPSE** نامیده می شود در ایران است. در روش های نوین درمان نازایی از جمله **IVF** (لقاح آزمایشگاهی) و **ICSI** (میکرو اینجکشن) تعداد زیادی جنین بر اساس تعداد تخمک تولید شده برای هر زوج در یک سیکل تشکیل می شود که میزان محدودی از آنها قابلیت رسیدن به مرحله **بلاستوسیست** (جنین ۵ روزه) را دارند، جهت کشت جنین تا مرحله بلاستوسیست نیاز به بررسی و مشاهده روزانه جنین ها خارج از دستگاه انکوباتور است، امروزه دستگاه های تصویر برداری داخل انکوباتور مهندسی شده که می تواند هر ۱۰ دقیقه یک بار از جنین های درون انکوباتور تصویر برداری نماید و در انتهای روز پنجم، فیلم رشد جنین را در اختیار آزمایشگاه قرار دهد بدون اینکه نیازی به خارج کردن جنین از دستگاه و بررسی مکرر روزانه آنها باشد. این روش، تصویر برداری پیشرفته زمان گریز (**TIME LAPSE**) برای انتخاب بهترین جنین است.



در این مرکز بیش از ۵۰ پزشک متخصص به صورت مقیم و مهمان مشغول فعالیت می باشند که شامل: متخصصین زنان، اورولوژیست، امبریولوژیست، نوزادان، قلب و عروق، رادیولوژیست، و روانپزشک می باشد.

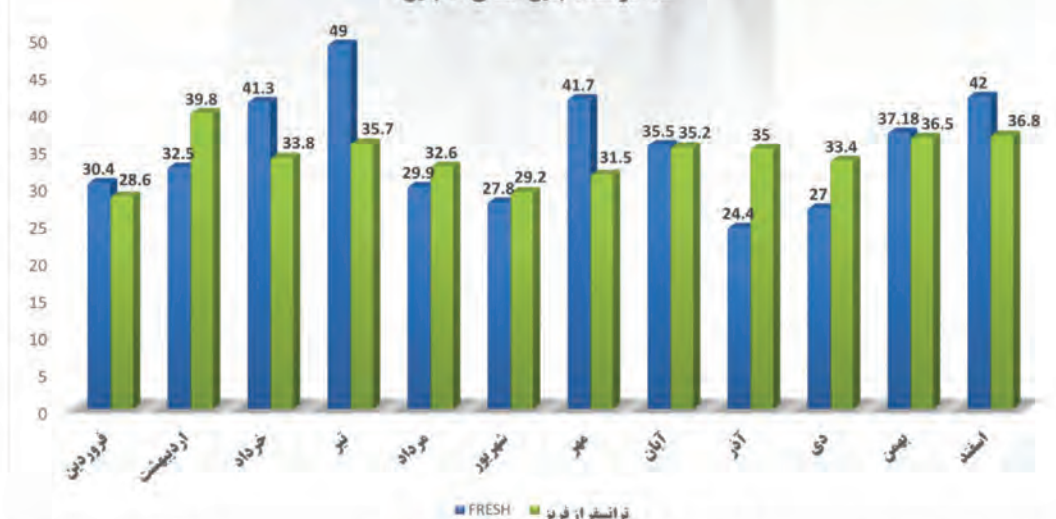
یکی از بخشهای این مرکز، **بانک نگهداری جنین، تخمک و اسپرم فریز** شده است که تا کنون بیش از ۵۰ هزار نفر از بیماران نسبت به نگهداری جنین های خود در شرایط فریز اقدام نموده اند، بدیهی است این جنین را می توان سال ها در شرایط فریز نگهداری نمود و با نظر والدین به ایشان انتقال داد. بالاترین آماری که از تولد جنین های فریز شده در این مرکز داریم، ۱۴ سال پس از فریز جنین می باشد که یک رکورد و موفقیت جهانی محسوب می شود.

اعمال و روشهای نوین باروری که در این مرکز انجام می شود شامل: **IUI** (تزریق اسپرم به داخل رحم)، **IVF** (لقاح آزمایشگاهی)، **ICSI** (تزریق مستقیم اسپرم به داخل تخمک)، **ET** (انتقال جنین به داخل رحم)، **ZIFT** (انتقال جنین به داخل لوله فالوپ)، **SEX SELECTION** (انتخاب جنسیت)، **PGD** (تشخیص ناهنجاریها قبل از انتقال جنین) و همچنین اعمالی در زمینه بیماریهای زنان و مامائی شامل: سونوگرافی ابدومینال و واژینال و ترانس رکتال، لاپاراسکوپی تشخیصی و درمانی، لیزر لاپاراسکوپی، ویدئو لاپاراسکوپی، هیستروسکوپی تشخیصی و درمانی، آمنیوسنتز، **CVS** و اعمال پریناتولوژی و اعمالی در زمینه بیماریهای مردان و اورولوژی شامل: وازوواستومی، وازکتومی، واریکوسل، بیوپسی، وازوپایدیدموستومی و **FNA**

میزان نتایج حاملگی این مرکز بر اساس آمار ثبت شده، حدود ۳۵ درصد بوده است که با آمار موجود در کشورهای پیشرفته جهان مطابقت دارد. (در شکل زیر آمار مربوط به سال ۹۴ درج شده است)

آمار سال ۱۳۹۵ مرکز باروری و ناباروری اصفهان

حداکثر تعداد جنین انتقالی: ۲ جنین



اصفهان - میدان بزرگمهر - خیابان سلمان فارسی (مشتاق دوم) - جنب خیابان بهشت - شماره ۲۳

کدپستی: ۸۱۵۸۸۵۸۱۵۱ تلفن: ۸۱ - ۳۲۶۷۹۰۸۰ و ۳۱ - ۳۲۶۷۰۰۳۰



اولین مرکز پزشکی
مستقر در
شهرک سلامت اصفهان



کلینیک و آزمایشگاه
پورسینای حکیم



- اندوسکوپی، کلونوسکوپی، انتروسکوپی، ERCP
- پولیپکتومی، بالن دیلاتاسیون
- هیدروکولون تراپی
- PH متری، مانومتری، بیوفیدبک
- مجهز به آزمایشگاه تشخیص طبی، پاتولوژی و پزشکی مولکولی
- مشاوره تغذیه جهت لاغری و برای بیماران مبتلا به اختلالات گوارشی، دیابت و ...
- مشاوره روانشناسی و روانپزشکی
- تخصص های داخلی، گوارش و کبد، جراحی سرطان و انکولوژی
- مرکز تحقیقات بیماریهای گوارش

تلفن: ۳۵۱۱۲۰۵۱-۵
وبسایت: www.ihsorg.ir

نشانی: اصفهان، اتوبان شهید آقابابایی، خروجی شهرک سلامت
بلوار سپهر شهرک سلامت اصفهان، طبقه سوم



دکتر سلمان فلاح

بورد تخصصی طب فیزیکی و توانبخشی

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

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

وبسایت: dr.salmanfallah

[drfallahclinic.ir](https://www.instagram.com/drfallahclinic)

۰۹۳۰۳۹۷۰۰۲ - ۳۱۳۶۲۵۲۸۵۷

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

دکتر علی علوی راد

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی



- جراحی بینی و صورت
- جراحی پلک، سینه، شکم
- انواع لیپوساکشن
- (کلاسیک، لیپوماتیک، لیپولیزر)
- تزریق ژل برای زاویه سازی فک
- اصلاح چانه و گونه و گودی زیر چشم ها
- اصلاح گودی شقیقه



ویزیت روزهای زوج هفته

۸-۴ عصر با وقت قبلی

آدرس: اصفهان، میدان آزادی
ساختمان سپهر، طبقه ۵، واحد ۲۴
تلفن: ۳۶۶۸۲۸۳۳ - ۳۶۶۹۸۸۵۳

کانال تلگرام: @Dralavirad
اینستاگرام: Dr.alavirad
سایت: www.dralavirad.com

آسیاتل

تلفن ثابتِ نسل نو!!!



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

زندگ سالم

پزشکی، پیراپزشکی

صاحب امتیاز:

دکتر رضا محزونیه

مدیر مسئول:

دکتر رضا محزونیه

سر دبیر:

مرضیه ربیعی

رئیس شورای سیاست گذاری:

مهندس محمدحسین محزونیه

سرویس تحریریه:

دبیر تحریریه: لادن سلطانی

نویسندگان: لادن سلطانی، ندا زمانی، مینا صادقی، مهران علیزده، لاله

سلطانی، مریم عطایی، آیدا سپهری، سمیرا نجاتی، مهرانه سعادت،

سمیرا محمدی، سعیده زمانی، نغمه هاشمی، فرانک امینی، نسیم

رضایی، کیاناسپهری نیا، سپیده نیازی، ستاره سعیدی

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 امیر میر محمدصادقی، دکتر

محسن شریفی، دکتر مهران رادی، دکتر حدادی، دکتر حسن رادمهر،

دکتر جمشیدیان، دکتر علیرضا مقتدری، دکتر محمد رضا ساوج، دکتر

جعفرزاده، دکتر محمد رضا دادخواه، دکتر خیر آبادی، دکتر مهربار

مهرکش، دکتر نیلوفر حاجی زاده، دکتر یحیی مدیحی، دکتر آلاله

قیصری، دکتر پریناز پورصفا، ناهید شاهقلیان، زهرا عارفیان

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

امیری (متخصص زنان و زایمان)، دکتر ابادری (لاغری به روش کرایولیپولیز)،

دکتر رامین قاسمی (فوق تخصص آلرژی، آسم)، دکتر فرهاد جالی، 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)

بازرگانی:

موسسه تبلیغاتی خورشید ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۶

۰۲۱-۸۸۰۱۹۱۲۹

مدیر بازاریابی: داود کیانی

گروه بازرگانی: محدثه آریافر، مریم مقضی، 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: ۰۲۱-۸۸۳۵۳۲۹۷

دفتر اصفهان:

میدان احمدآباد، ابتدای خیابان مفتاح، ساختمان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۹-۳۲۲۷۴۶۹۳

امور مشترکین: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۸

روابط عمومی: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۷۵۹

لینتوگرافی و چاپ: چاپ ۱۱۰ تلفن: ۰۳۱-۳۴۴۶۴۵۶۹

خانواده سالم



۱۴ مراقبت های قبل و بعد از عمل پیوند قلب
۱۶ می خواهم ۱۰ سال جوان تر شوم
۱۸ چه هوایی تنفس می کنیم؟

نسخه روز



۲۶ سردردی که منشأ گردنی دارد
۲۹ چه سنی برای ارتودنسی مناسب است؟

سبک زندگی



۳۸ خواب آرام، اتاق آرام
۴۴ تابستان را به سلامت بگذرانیم
۴۶ تابستان داغ یعنی گذشت پرتنگ



Sms Center : 3000483020

info@zendegisalem.com

Instagram : zendegisalemmag

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

سخن سردبیر

بانوی ایرانی! به فکر سلامتی خودت باش

اکثر مردم بر این موضوع که ورزش بخش مهمی از سبک زندگی سالم را تشکیل می دهد واقف هستند. در گذشته وقتی صحبت از دردهایی چون کمر درد، زانو درد و دست درد می شد بلافاصله در ذهن شنونده، تصویر یک فرد مسن و سالخورده نقش می بست و اتفاقاً هم همین طور بود. اکثر افراد پا به سن گذاشته از این دردها شکایت داشتند؛ اما در سال های اخیر این بیماری ها سنین پایین و به ویژه بانوان را هدف گرفته است. در مطب ها و کلینیک های جراحان از توپدی و مغز و اعصاب بسیار دیده می شوند خانم هایی که سن زیادی هم ندارند اما با مشاهده ام آر آی آنها به غیر از دارو با ایشان فیزیوتراپی و لیزر درمانی تجویز می شود یا در مراحل پیشرفته باید جراحی شوند که البته با پیشرفت علم، جراحی های با زهم کمی کمتر شده و با روش هایی چون اپیدورال درمان صورت می گیرد؛ اما سؤال اصلی اینجاست که چرا این دردها در خانم ها شایع شده است؟ پزشکان، سبک زندگی غلط، عدم تحرک، وزن بالا، استرس و مشکلات روحی و روانی را دلیل بروز این بیماری ها در سن پایین از جمله بانوان ذکر می کنند. بر همین اساس بسیاری از ما برای پیشگیری از این دردها و یا اگر مبتلا هستیم برای برطرف شدن درد تصمیم به کاهش وزن می گیریم؛ و در گام اول رژیم های غذایی متفاوت و انجام ورزش را امتحان می کنیم؛ اما باید توجه داشته باشیم که بیشتر اوقات همین رژیم های سخت غذایی نه تنها کاری از پیش نمی برند بلکه مشکلات روحی مانند افسردگی و مشکلات گوارشی را هم به دردها اضافه می کنند. در مورد ورزش هم همین طور است. ورزش های غیر اصولی به ویژه ورزش هایی که با دستگاه انجام می شوند حتی می تواند فشار زیادی بر کمر و پا وارد کند. لذا باید این برنامه ها زیر نظر متخصص انجام پذیرد. مثلاً برای دردهای مکانیکی کمر که معمولاً بعد از ۴۰ سالگی خود را نشان می دهند و دردهای شدیدی هستند که در طول روز و با کار کردن شدت پیدا می کنند استراحت توصیه می شود. همچنین دردهای التهابی که بین ۱۵ تا ۳۰ سالگی و به تدریج بروز می کنند و در طول شب و نزدیک صبح میزان شدت بیشتری دارند بر انجام حرکات ورزشی تأکید می شود چرا که به تسکین درد کمک می کند. به گفته پزشکان انجام ورزش با برنامه ریزی بسیار مهم است. ورزش منظم، سلامت جسمی و ذهنی را حفظ می کند و قادر است خطر پیدایش بیماری های مزمن را کاهش دهد، امید به زندگی را بیشتر کند و کیفیت زندگی را در طول سال های آینده بهبود بخشد. این مهم در مورد بانوان که سلامت خانواده هم به این قشر متصل است باید بسیار مورد توجه واقع شود. بانوان اگر ورزش را جزئی از برنامه روزمره خود قرار دهند متوجه خواهند شد که انرژی بیشتری برای انجام فعالیت های روزانه معمولی مثل خرید، کار منزل، مراقبت از کودک و ایجاد فضایی شاد برای خانواده دارند. فعالیت فیزیکی منظم برای بیشتر دستگاه های بدن مفید است به ویژه دستگاه قلبی-عروقی، دستگاه عضلانی-اسکلتی و دستگاه تنفسی. تحرک داشتن همچنین با فراهم کردن انبساط خاطر، کاهش استرس و ایجاد تغییراتی که باعث خوش خلقی می شوند، برای سلامت روانی هم مفید است. نکته دیگری که باید در مورد ورزش بانوان مدنظر قرار گیرد بحث رعایت بهداشت است. از آنجاکه ورزشی مانند شنا و پیاده روی در آب، هم توصیه پزشکان است و هم مورد علاقه بانوان اما باید توجه داشت که به دلیل مساعد بودن شرایط محیطی جهت انتشار آلودگی در استخرهای شنا آموزش های بهداشتی به کلیه بانوان ارائه شود تا افراد به بیماری های پوستی و انواع عفونت های دستگاه تناسلی مبتلا نشوند. هر چند که بهداشت استخرها توسط بخش بهداشت محیط معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مورد بازرسی قرار می گیرد اما خود بانوان هم حتماً باید مسائل بهداشت فردی را به صورت دقیق رعایت کنند.

سرمد مرصیه ربیعی



۵۶ عفونت های ادراری در چه افرادی شایع است؟
۵۸ می خواهم چشم هایی سالم داشته باشم
۶۰ اینفوگرافیک / سرطان ریه

۵۰ نقش والدین در پرورش خلاقیت هوشی کودکان
۵۲ علت بروز سنگ کلیه در کودکان

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

info@zendegisalem.com

۳۰۰۰۴۸۳۰۲۰





میلاد با سعادت امام رؤف
حضرت علی ابن موسی الرضا (ع)
مبارک باد



باده آتش در آتش
خمار در غم لعل و صفا





فصل اول

خانواده سالم

healthy
family

مراقبت‌های قبل و بعد از
عمل پیوند قلب



می‌خواهم ۱۰ سال جوان‌تر شوم



چه هوایی تنفس می‌کنیم؟



HealthyLife

مراقبت‌های

قبل و بعد از عمل

پیوند قلب

Healthy
Life

مینا صادقی: اولین عضو از بدن انسان که شکل می‌گیرد قلب است. عضوی که از ابتدا آهنگ منظم ضربانش نشانه سلامت جنین است و در مراحل بعدی هر ثانیه از عمر انسان با تپش آن سپری می‌شود. در مسیر زندگی گاه اتفاقاتی سلامت این عضو حیاتی را به خطر می‌اندازد و گاه آن قدر وضعیت وخیم می‌شود که حتی درمان‌های دارویی هم نتیجه‌بخش نیستند. اینجاست که تنها راه زندگی بخشیدن به بیمار انجام عمل پیوند است.

تپ‌سالم

ورزش و بیماری‌های قلبی

بیماری که عمل جراحی قلب شده است برای ورزش کردن محدودیت‌هایی دارد که باید رعایت کند. توصیه همه متخصصین و جراحان برای تأمین سلامتی افراد انجام ورزش است. به‌عنوان مثال پزشکان برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، تحرک داشتن را عامل اصلی می‌دانند. حتی برای بیماران هم تحرک لازم است چرا که به شادابی روحیه و سپس بهبود وضعیت بیمار کمک می‌کند. اما تحرک و ورزش برای این گروه محدودیت‌هایی دارد. از جمله این محدودیت‌ها را می‌توان برای افرادی که تحت عمل جراحی قلب قرار گرفته‌اند نام برد. فوق تخصص جراحی قلب در این باره گفت: دو ماه پس از عمل جراحی، بیمار برای انجام ورزش محدود است که جراح وی را به مرکز باز توانی قلب معرفی می‌کند و دستورات لازم تحت نظر باز توان قلب و فیزیوتراپ انجام می‌شود. دکتر حسن رادمهر افزود:



اولین پیوند قلب انسان به انسان در سال ۱۹۶۷ در شهر کیپ‌تاون آفریقای جنوبی توسط پرفسور برنارد انجام شده است و از آن پس در مراکز متعددی در سراسر جهان در حال انجام است. اولین پیوند قلب در شهر اصفهان در تیر ماه ۱۳۸۱ در بیمارستان قلب شهید چمران انجام شده است که در حال حاضر به عنوان یکی از مراکز فعال پیوند قلب کشور شناخته می‌شود برای آشنایی بیشتر با مراحل پیوند قلب و مراقبت‌های پس از آن گفتگویی با امیر میر محمدصادقی، فوق تخصص جراحی قلب بدین شرح ترتیب دادیم:



بیماری کاندید پیوند قلب می‌شود که مبتلایه نارسایی قلبی پیشرفته باشد و به حداکثر درمان دارویی پاسخ ندهد

چهار بیماری کاندید پیوند قلب می‌شود؟

به طور کلی بیماری کاندید پیوند قلب می‌شود که مبتلایه نارسایی قلبی پیشرفته باشد و به حداکثر درمان دارویی یا جراحی پاسخ ندهد. در صورت وجود چنین شرایطی بیمار از نظر امکان انجام پیوند قلب بررسی خواهد شد.

برای چه بیمارانی پیوند قلب ممنوع است؟

موارد منع پیوند قلب عبارت‌اند از: بدخیمی اخیر، بیماری مزمن انسداد ریوی، انفارکت یا آمبولی ریوی اخیر یا خوب نشده، دیابت با آسیب ارگان‌های انتهایی، بیماری عروق محیطی یا بسته‌های مغزی، زخم معده فعال، دیورتیکولیت فعال، بیماری‌های سیستمیک دیگر که سبب محدودیت طول عمر شده، چاقی یا لاغری شدید، مصرف الکل یا سایر مواد مخدر، بیمارانی دچار اختلالات روانی که به خوبی داروها را مصرف نکنند و عدم حمایت اجتماعی.

مراحل پیوند قلب را توضیح دهید

مراحل پیوند قلب بدین شرح است: تیم هماهنگ کننده واحد فراهم آوری اعضا در معاونت درمان به واحدهای پیوند اعضای مختلف اعم از قلب، کلیه، کبد و... مشخصات فرد

اهداننده اعضا را اعلام می‌کند سپس مراحل مختلف بررسی مناسب بودن قلب دهنده انجام می‌گیرد که شامل سه مرحله است: اسکرینینگ اولیه، بررسی توسط جراح قلب یا کاردیولوژیست و مهم‌ترین مرحله که بررسی تیم جراحی در زمان هاروست است. سپس قلب دهنده عضو هاروست شده و به مرکز جراحی قلب در کمترین زمان ممکن ارسال می‌شود. طی عمل جراحی چندین ساعته، قلب بیمار گیرنده برداشته شده و قلب سالم دهنده به وی پیوند می‌شود.

تیم جراحی پیوند متشکل از چه متخصصانی است و عمل چه مدت طول می‌کشد؟

دو تیم در عمل پیوند قلب دخیل هستند: 01 تیم هاروست قلب دهنده شامل: یک جراح قلب، یک متخصص بیهوشی، سه تکنسین اتاق عمل و یک تکنسین بیهوشی 02 تیم پیوند قلب به بیمار گیرنده شامل: دو جراح قلب، یک متخصص بیهوشی قلب، چهار تکنسین اتاق عمل، دو تکنسین بیهوشی و دو پمپست. شایان ذکر است از زمان هاروست قلب تا اتمام مراحل اصلی پیوند قلب یک فرصت سه‌الی چهار ساعته وجود دارد. همچنین عمل پیوند قلب دهنده به گیرنده حدود چهارالی پنج ساعت طول می‌کشد.

چه مراقبت‌هایی قبل از عمل جراحی باید انجام شود؟

بررسی‌های قبل از پیوند گسترده‌اند که به اختصار شامل: تست‌های آزمایشگاهی، بررسی‌های قلبی، بررسی‌های عروقی، بررسی‌های کلیوی، بررسی‌های ریوی، بررسی‌های گوارشی، بررسی‌های متابولیک،

بررسی‌های نورولوژیک و بررسی دندان‌ها است. چه موقع بدن بیمار پیوند دارد می‌کند؟

اکثر بیماران یکی دو نوبت رد خفیف یا شدید قلب پیوند شده را تجربه می‌کنند. البته بعضی از بیماران پس از پیوند دچار رد پیوند نشده و بعضی دیگر که تعدادشان محدود است دچار رد مکرر پیوند می‌شوند. اینکه کدام سیر برای کدام بیمار رخ می‌دهد رانمی‌توان قبل از پیوند پیش‌بینی کرد. در کل مکانیسم رد پیوند واکنش سیستم ایمنی بدن گیرنده بر ضد عضو ناشناخته جدید یعنی قلب دهنده است که در مان‌های خاص خود دارد.

چه داروهایی باید پس از عمل جراحی مصرف شوند؟

داروهای مصرفی روتین پس از عمل جراحی پیوند قلب عمدتاً شامل سرکوب‌کننده‌های ایمنی، آنتی‌بیوتیک‌ها، داروهای ضد ویروس، مکمل‌ها و آسپرین هستند که به تدریج طی ۶ ماه دوز آنها یا کاهش می‌یابند و یا قطع می‌شوند. البته بعضی از این داروها باید مادام‌العمر تحت نظر پزشک مصرف شوند.

درباره مراقبت‌های پس از عمل پیوند توضیح دهید.

مراقبت‌های پس از عمل پیوند بسیار مهم هستند که شاید اشتباه نباشد اگر اهمیت آنها را از خود عمل جراحی بیشتر بدانیم. در این میان همکاری بیمار و همراهانش و اجرای تمام دستورات از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. مراقبت‌های بهداشتی، حمایت‌های روانی و اجتماعی از بیمار، مصرف به موقع داروها، پیگیری به موقع آزمایش‌ها و مراجعه به موقع از جمله آن موارد هستند.

شریان از جمله بیماری‌هایی است که برای درمان آن نوزاد را در ماه اول تحت عمل جراحی قرار می‌دهند. همچنین تنگی در ریچه نیز از دیگر مواردی است که در ماه‌های اول زندگی نسبت به آنها اقدامات درمانی انجام می‌شود.

عوامل خطر در ابتلا به بیماری‌های قلبی

دکتر رادمهر داشتن زمینه ارثی از یکی از مهم‌ترین عوامل خطر در بروز بیماری‌های قلبی نظیر گرفتگی شریان‌ها، تصلب شرایین و... دانست و در مورد دیگر فاکتورها تصریح کرد: چاقی، بی‌حرکی و یا کم‌تحرکی، دیابت، فشارخون بالا و تغذیه نامناسب و استرس‌های شغلی از دیگر عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی محسوب می‌شوند. وی سبک زندگی فعلی مردم را در ابتلا به بیماری‌های قلبی مؤثر دانست و افزود: به عنوان مثال مصرف بیش از حد فست فودها و نیز مصرف زیاد نمک به ترتیب چربی و فشارخون را افزایش می‌دهد که هر کدام از این فاکتورها پیش‌زمینه بروز بیماری‌های قلبی به شمار می‌روند. فوق تخصص

داروهای لاغری مغرب در ریچه قلب هستند

ندازمانی: گرفتگی عروق کرونر شایع‌ترین بیماری قلبی است که حدود ۶۰ تا ۶۵ درصد بیماران قلبی گرفتار این عارضه هستند. دکتر حسن رادمهر، فوق تخصص جراحی قلب در گفت‌وگو با زندگی سالم، ضمن بیان این مطلب گفت: از دیگر بیماری‌هایی که قلب را دچار عارضه می‌کند تب روماتیسمی است که البته کنترل شده است. وی افزود: گرفتاری در ریچه‌های قلب در اثر تب روماتیسمی در ایران مثل سایر کشورها کاهش پیدا کرده است. دکتر رادمهر ضمن اشاره به اینکه برخی بیماری‌های در ریچه‌ای با علت مادرزادی در سن خاصی بروز می‌کنند درباره بیماری‌های مادرزادی نیز خاطر نشان کرد: این بیماری‌ها از زمان تولد با کودک همراه است که البته بسیاری از آنها در نوزادی و اوایل شیرخوارگی به عمل جراحی نیازی ندارند. استفاده از بالن جهت باز کردن آنورت و برطرف کردن تنگی رگ آنورت یکی از روش‌های درمانی است. فوق تخصص جراحی قلب گفت: جابجایی عروق بزرگ

جراحی قلب در مورد میزان بروز بیماری‌های قلبی در خانم‌ها و آقایان گفت: قبل از دوران یائسگی به دلیل ترشح استروژن، میزان ابتلا به بیماری انسداد عروق کرونر در خانم‌ها نسبت به آقایان کمتر است اما پس از این دوران، میزان ابتلا در خانم‌ها و آقایان برابر است. دکتر رادمهر در پاسخ به این سؤال که آیا مصرف داروها و قرص‌های لاغری در عملکرد قلب اختلال ایجاد می‌کند خاطر نشان کرد: قرص‌های لاغری پس از مدتی مصرف سبب کاهش اشتها می‌شوند و ثابت شده که در درازمدت فرد را درگیر بیماری در ریچه‌ای قلب می‌کند و سبب تخریب در ریچه‌های قلب می‌شود. دکتر رادمهر افزود: افراد به جای استفاده از داروهای لاغری باید به دو فرمول یعنی مصرف غذاهای کم‌کالری و استفاده مناسب از میوه و سبزی و نیز تحرک و سوزاندن انرژی توجه کنند و بداند از طرف دیگر نمی‌توان به وزن مطلوب رسید و اگر موردی را به عنوان کاهنده وزن معرفی می‌کنند حتماً به اعضای دیگر بدن آسیب خواهد رساند.



بیمار ابتدا می‌تواند ورزش‌های سبک انجام دهد و پس از بهبودی و طی مدت زمان تحت نظر متخصص و جراح قلب و عروق و فیزیوتراپ حتی دوچرخه‌سواری و کوهنوردی کند. وی با تأکید بر اینکه تمام این اقدامات باید به تشخیص پزشک انجام شود تصریح کرد: استفاده از دستگاه تردمیل و سایر وسایل ورزشی هم باید با نظر متخصص باشد. دکتر رادمهر در بخش دیگر درباره علت تپش قلب گفت: تپش قلب ممکن است نشانه بیماری قلبی باشد و امکان دارد زمینه هورمونی داشته باشد. استرس هم می‌تواند منتهی به این عارضه شود که باید تمامی موارد مورد بررسی قرار گیرند. ولی نمی‌توان به طور قطع گفت هر تپش قلبی نشانه یک نوع بیماری قلبی است.

بهترین عمل جراحی زیبایی در مرحله اول انجام می‌شود

می‌خواهم ۱۰ سال جوان‌تر شوم



تبدیل سالم

امواج التریکی
تزریق بوتاکس

لادن سلطانی: همه ما دوست داریم صورتمان همیشه جوان به نظر برسد و اثری از چین و چروک در آن نباشد. با تکنیک‌های جدید و زیر نظر متخصص این امر امکان‌پذیر است. یک فوق تخصص جراحی و غیر جراحی تقسیم کرد. روش‌های غیر جراحی شامل بوتاکس، پیلینگ بالابه برداری، لیزر و یا استفاده از پرکننده‌ها است. دکتر حدادی ابیانه تصریح کرد: روش‌های جراحی نیز به دو دسته کم‌تهاجمی و غیر‌تهاجمی تقسیم می‌شوند که معمولاً از روش‌های لیفتینگ آندوسکوپیک هستند و اکثر آرد لیفتینگ‌های پیشانی استفاده می‌شود و روش‌های معمولی که برش‌های بزرگ‌تری ایجاد می‌کنند و معمولاً در نقاطی این برش‌ها داده می‌شوند که به وضوح دیده نمی‌شوند.

Healthy
Life

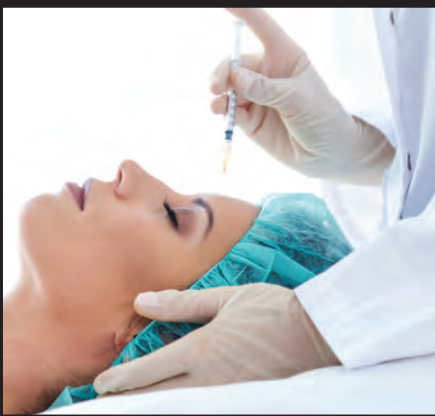


عمودی تر که گویی از تونلی در حال گذراست که در آن باد مخالف می‌وزد؛ اما اگر این کار با تکنیک‌های درست و توسط متخصصی که علم این کار را داشته باشد انجام شود این نتیجه نامطلوب به دست نمی‌آید.

وی در مورد برش‌های جراحی گفت: آن قسمتی که مربوط به لیفت پیشانی است معمولاً در موقار می‌گیرد و با روش‌های آندوسکوپیک این برش‌ها به حداقل می‌رسد و برش لیفتینگ ناحیه صورت و گردن نیز در محل‌هایی انجام می‌شود که در معرض دید نیست مثل رستگانه‌ها یا در قدام و خلف گوش و یا ناحیه گردن که این اندازه برش بسته به شدت مشکل و نیاز بیمار دارد.

توصیه‌های قبل از عمل جراحی

متأسفانه برخی پزشکان عمومی در مطب عمل لیفتینگ را انجام می‌دهند که اگر از آناتومی صورت و خطرات یک کار ناعالمانه اطلاع کافی داشته باشند دست به این کار نمی‌زنند چرا که بیمار یک چهره غیر طبیعی و بادوام خیلی کم پیدا می‌کند. فوق تخصص جراحی پلاستیک ضمن بیان این مطلب افزود: بارها شده بیمارانی مراجعه می‌کنند که می‌گویند شش ماه پیش نزد یک متخصص عمل لیفتینگ را انجام داده‌اند و اکنون از برش‌های نامطلوب و همان‌شلی‌ها و ریختگی‌های صورت شاکی هستند و این کار متخصص جراحی پلاستیک را سخت‌تر می‌کند. دکتر حدادی با اشاره به اینکه بهترین عمل جراحی زیبایی، عملی است که در مرحله اول انجام شود گفت: اگر افراد تصمیم به انجام این عمل دارند باید با مطالعه کامل و بررسی، فردی را که علم و تجربه این کار را دارد پیدا و در کلینیک‌هایی که مجوز وزارت بهداشت را دارند نسبت به عمل اقدام کنند و اگر هدفشان استفاده از جراحی پلاستیک است می‌توانند به سایت انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی مراجعه کنند تا ببینند جراحی را که انتخاب می‌کنند حتماً جراح پلاستیک باشد. وی ادامه داد: همچنین افراد به مشاوره‌های قبل از جراحی توجه کامل داشته باشند، خواسته‌هایشان را مطرح کنند، حرف پزشک را بشنوند، توقعات غیر منطقی نداشته باشند و بدانند که عمل لیفتینگ صورت این‌گونه نیست که بعد از یک هفته بتوانیم نتیجه را ببینیم ممکن است تا چند هفته و حتی تا چند ماه طول بکشد تا آن نتیجه نهایی و مطلوب جراح و بیمار به دست آید. این فوق تخصص جراحی پلاستیک در خاتمه یادآور شد: یک نکته مهم دیگری که باید بیمارانی قبل از جراحی بدان دقت کنند آن است که حتماً اطلاعات مربوط به داروهایی که استفاده می‌کنند و یا بیماری‌هایی که دارند و یا کارهایی که قبل از جراحی صورت‌شان انجام شده را در اختیار پزشک قرار دهند. همچنین اگر فردی سیگار می‌کشد باید این موضوع را با جراح در میان بگذارد چرا که حتماً سه تا شش هفته قبل از عمل باید سیگار کشیدن قطع شود.



میزان استفاده از ژل و لیزر به جای جراحی

وی با اشاره به اینکه به‌طور کل روش‌های جراحی و غیر جراحی هیچ‌وقت رقیب هم نیستند و هر کدام کاربردهای خاص خود را دارد افزود: چه‌بسیار برخی اوقات این روش‌ها لازم و ملزوم هم هستند. در شروع روند پیری که معمولاً در صورت از ۳۴ یا ۳۵ سالگی است شاید روش‌های غیر جراحی جایگاه بیشتر داشته باشند اما از ۴۵ سال به بعد معمولاً استفاده از روش‌های جراحی و غیر جراحی عدد و رقم خاصی ندارند و بسته به نیاز، تغییرات هورمونی و ... کاملاً متفاوت هستند. دکتر حدادی درباره جراحی صورت در سن بالا گفت: به اصطلاح جراحان صورت در سنین بالاتر لایه‌پده است یعنی آمادگی دارد که یک پروسه جراحی روی آن انجام پذیرد. معمولاً صورت‌هایی که همراه با ریختگی یا کمبود حجم هستند به روش‌های لیزر یا بوتاکس جواب نمی‌دهند.

علت پیری صورت

وی خاطر نشان کرد: از سطح تا عمق صورت شامل لایه‌های مختلفی از جمله پوست، چربی زیر پوست، لایه غلاف بالای عضلات و سپس عضلات هستند. دکتر حدادی روند ایجاد چروک صورت را این‌گونه شرح داد: با افزایش سن، چروک‌های ظریف با کاهش حجم و یک سری ریختگی‌ها همراه هستند و این ریختگی‌ها معمولاً شروعشان از ناحیه زیر پلک تحتانی و گونه‌هاست و به مرور خط‌خنده را عمیق می‌کنند و پس از مدتی در دو طرف چانه احساس می‌شوند و کم‌کم پرده‌ها یا چین‌های عمودی ناحیه گردن به وجود می‌آیند. وی تصریح کرد: در واقع موارد گفته‌شده مجموعه تظاهر ناشی از اثر پیری روی کل لایه‌های صورت محسوب می‌شوند و متخصص بررسی می‌کند که اختلال مربوط به چربی زیر پوست است یا شل شدن عضلات و سپس اقدام به جراحی می‌کند.

مدت زمان دوام جراحی

دکتر حدادی با اشاره به اینکه به تعبیری روش‌های جراحی دائم است افزود: با انجام جراحی لیفتینگ، بیمار سوار بر ماشین زمان، متوسط ۷ تا ۱۰ سال به عقب بازمی‌گردد و همیشه ۱۰ سال از سن واقعی‌شان نام‌های جوان‌تر دیده می‌شود. البته به این معنا نیست که در همان سن فریز شود بالاخره ممکن است در طی سال‌های بعد کمی تغییر در چهره ایجاد شود. وی در پاسخ به این سؤال که چرا افراد از نتیجه عمل جراحی کمی ترس دارند گفت: تصویری که در ذهن مردم هست کاملاً منطقی است چرا که افرادی را دیدند که یا در سال‌های گذشته با روش‌های قدیمی یاد زمان حال توسط افراد غیرمتخصص تحت عمل جراحی قرار گرفتند ولی نتیجه نامطلوبی عایدشان شده است. مثلاً عمل جراحی لیفتینگ صورت تنها کشیدن پوست نیست. اگر این جراحی با تکنیک غلط انجام شود تمام وزن لایه‌های مختلف را می‌خواهند با کشیدن پوست جبران کنند بنابراین جهت کشیدگی

آیدا سپهری: بوتاکس دارویی است که از نوعی سم به نام بوتولینوم به دست می‌آید. این سم خود توسط یک باکتری به نام کلستریدیوم بوتولینوم تولید می‌شود. از تزریق سم بوتولینوم که به اصطلاح آن را بوتاکس می‌نامند برای کاهش سؤال مطرح است که آیا همه افراد می‌توانند بوتاکس تزریق کنند؟ در این شماره به این سؤال پاسخ داده می‌شود.

چه افرادی نباید بوتاکس تزریق کنند؟
۱/ افرادی که دچار افتادگی پلک هستند. ۲/ افرادی که در نزدیکی ناحیه تزریق، مشکلات پوستی دارند ۳/ مبتلایان به ضعف عضلانی یا ام اس ۴/ زنان باردار

عوارض جانبی تزریق بوتاکس

۱/ ریزش اشک از چشم ۲/ سردرد ۳/ کبودی و قرمزی در ناحیه تزریق ۴/ ناراحتی و قرمز شدن چشم بعد از آنکه تزریق انجام شد تا چهار ساعت دراز نکشید و از فشار دادن ناحیه تزریق بپرهیزید.

بررسی تحقیقات انجام شده درباره هوای اصفهان

چه هوایی تنفس می کنیم؟

Healthy Life

دکتر پریناز پورصفا دکترای مهندسی محیط زیست مرکز تحقیقات محیط زیست، پژوهشگر پیشگیری اولیه از بیماری های غیر واگیر، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان: سال هاست که عوارض آلاینده های زیست محیطی بر سلامت مشخص شده است و آمار کشورهای غربی بیانگر ارتباط سطح آلاینده های هوا با افزایش میزان ابتلا و مرگ و میر ناشی از بیماری های تنفسی، قلبی و برخی بیماری های بدخیم بوده است. از حدود شش دهه پیش مشخص شده که روند بیماری های مزمن در سن های بزرگ سالی از اوایل عمر شکل می گیرد و هر چند اختلالات و بیماری هایی مانند تصلب شرائین، پرفشاری خون، سکته های قلبی و مغزی، دیابت (مرض قند)، پوکی استخوان، چاقی و برخی بیماری های بدخیم در سن های میان سالی علامت دار می شوند، ولی شکل گیری این بیماری ها و عوامل خطر زای آنها از اوایل زندگی است؛ این قبیل بیماری ها و اختلالات معمولاً در مان و بهبودی قطعی ندارند و تنها در مان های نگه دارنده برای آنها انجام می شود. در سالیان اخیر، مجموعه مطالعاتی در اصفهان انجام شده و ارتباط قرار گرفتن در معرض آلاینده های هوا با شروع روند عوامل خطر زای بیماری های مزمن را مورد بررسی قرار داده است. این تحقیقات بنیادی - کاربردی علاوه بر کمک به شناخت عوامل زمینه ساز بیماری ها، برای دستیابی به راهکار های پیشگیری اولیه و کنترل هر چه زودتر این بیماری ها کمک می کند. خلاصه ای از این تحقیقات به شرح ذیل است:



ارتباط آلاینده های محیطی با بروز چاقی

امروزه اضافه وزن و چاقی به صورت یک معضل جهانی در آمده و در سنین مختلف به سرعت رو به افزایش بوده است.

تماس با برخی مواد آلاینده محیطی (که به اصطلاح به آنها چاق کننده یا *obesogen* می گویند) می تواند اثراتی بر روی غدد درون ریز بدن و در نتیجه تغییر تنظیم سوخت و ساز بگذارد و سبب بروز چاقی شود.

این مواد شیمیایی متعدد بوده و در محیط زندگی و محل کار افراد وجود دارند. همچنین، قرار گرفتن در معرض برخی از آلاینده های محیطی با بروز کبد چرب ارتباط دارد.

این مجموعه تحقیقات نشان داد که قرار گرفتن در معرض آلاینده های هوا علاوه بر عوارض حاد، می تواند در شروع روند بیماری های مزمن نقش داشته باشد و تلاش همه جانبه در زمینه کنترل آلاینده های محیطی و کاهش بیش از پیش تماس افراد آسیب پذیر با آلاینده ها را ایجاب می کند.

ارتباط آلاینده های هوا با کمبود ویتامین دی

کمبود ویتامین دی در جامعه ما بسیار شایع است به نحوی که بر اساس تحقیقات مختلف انجام شده در اصفهان بیش از نیمی از مردان و بیشتر زنان و همچنین بیش از نیمی از کودکان و نوجوانان در جه های مختلفی از کمبود ویتامین دی دارند. کمبود ویتامین دی علاوه بر عوارض استخوانی، با افزایش احتمال بروز بسیاری اختلالات از قبیل پرفشاری خون، بالا رفتن چربی های مضر و کاهش چربی های مفید در خون، قلبی عروقی و برخی بیماری های بدخیم و بیماری های خود ایمنی از قبیل بیماری مولتیپل اسکلروز یا بیماری ام اس (MS) ارتباط دارد. منبع اصلی ویتامین دی تماس با طول موج های خاصی از نور خورشید و ساخت این ویتامین در لایه های پوست است. علل مختلفی برای کمبود ویتامین دی در مناطق آفتاب خیز مطرح و در برخی از تحقیقات نقش آلودگی هوا در این زمینه عنوان شده است. دو تحقیق در شهر اصفهان نشان داد که سطح بالای آلودگی هوا مانع تماس طول موج های مؤثر نور خورشید با پوست شده و این موضوع با کمبود ویتامین دی در خون مادران باردار، خون بند ناف جنین و همچنین خون کودکان خردسال، که در تماس کافی با نور آفتاب بودند، ارتباط معنی دار داشت.

ارتباط آلاینده های هوا با عوامل مؤثر در شروع بیماری دیابت

تحقیقی که بر روی گروهی از نوجوانان سالم ساکن در نواحی مختلف شهر اصفهان انجام شد، نشان داد که قرار گرفتن در معرض آلاینده های هوا به ویژه ذرات معلق باعث افزایش مقاومت به انسولین و در نتیجه افزایش استعداد ابتلا به بیماری دیابت می شود. همان گونه که در بیانیه انجمن قلب آمریکا ذکر شده، این تحقیق نخستین پژوهش در نوع خود در جهان بوده است. به دنبال آن، تحقیقاتی در کشورهای دیگر این یافته ها را تأیید کردند و در حال حاضر، قرار گرفتن در معرض آلاینده های هوا به عنوان یک عامل خطر زای ابتلا به دیابت شناخته شده است.

ارتباط آلاینده های هوا با عوامل مؤثر در شروع تصلب شرائین

علت زمینه ای بیشتر بیماری های قلبی عروقی از جمله سکته های قلبی و مغزی، پرفشاری خون و خون رسانی ناکافی به اعضای مختلف بدن، تصلب شرائین یا تنگی سرخرگ هاست. این روند از اوایل عمر شکل می گیرد. تحقیقات انجام شده در شهر اصفهان نشان داده است که قرار گرفتن در معرض آلاینده های هوا در دوران کودکی و نوجوانی با اختلال عملکرد سرخرگ ها و همچنین افزایش استعداد به تشکیل لخته در رگ ها ارتباط دارد.

ارتباط آلاینده‌های هوا با عوامل التهابی و استرس اکسیداتیو

تحقیق انجام شده روی نوجوانان سالم شهر اصفهان همچنین نشان داد که قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا با افزایش عوامل التهابی و استرس اکسیداتیو در خون ارتباط مستقیم دارد که ممکن است در درازمدت منجر به بروز بیماری‌های مختلف شوند.

ارتباط آلاینده‌های هوا با اختلالات خونی

مطالعه انجام شده بر روی گروهی از کودکان و نوجوانان ساکن شهر اصفهان نشان داد که سطح بالاتر آلاینده‌های هوا با شاخص‌های کم‌خونی و همچنین افزایش شاخص‌های التهابی همراه بوده است.

ارتباط آلاینده‌های هوا با عوامل ژنتیکی

دو مطالعه انجام شده در رابطه با تأثیر آلاینده‌های هوا بر عوامل ژنتیکی در شهر اصفهان انجام شد که دو مورد از این تحقیقات نشان دادند در برخی زمینه‌های ژنتیکی، استعداد ابتلا به عوارض آلاینده‌های هوا بیشتر می‌شود. این نتایج در راستای برخی مطالعات دیگر است که نشان داده‌اند تأثیر آلاینده‌های هوا بر عوامل ژنتیکی ممکن است به نسل‌های بعدی هم منتقل شود (trans-generational).

ارتباط آلودگی هوا با زایمان زودرس و وزن کم تولد

قرار گرفتن خانم‌های باردار در معرض آلاینده‌های هوا با افزایش احتمال زایمان زودرس و تولد نوزاد نارس ارتباط دارد. همچنین، قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا می‌تواند باعث کم‌وزنی نوزاد، حتی نوزادان رسیده (فول ترم) در زمان تولد باشد. همه این اختلال‌ها بویژه کم‌وزنی زمان تولد می‌تواند زمینه‌ساز بروز عوارض درازمدت از جمله افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، فشار خون و چاقی باشد.

گیاهان خانگی، هوارا پاک می‌کنند

تحقیقات نشان داده است برخی گیاهان خانگی می‌توانند آلاینده‌های سمی را حذف کنند مثلاً در مدت ۲۴ ساعت می‌توانند تا ۹۰ درصد مواد سمی موجود در هوا را به خود جذب کنند. گیاهان مواد شیمیایی خطرناک در هوا را از طریق حفره‌های نازک بر روی برگ‌ها جذب می‌کنند؛ ریشه و باکتری موجود در خاک نیز در حذف مواد سمی دخالت دارند. بر اساس تحقیقات ناسا، یک گیاه در فضای ۹ مترمربع خانه یا محل کار دارای اثربخشی مناسب در پاک‌سازی و تصفیه هوا است. اما چه گیاهانی به فرار ما از آلودگی هوا کمک می‌کنند؟

01 فیلودندرون

این گیاه می‌تواند فرمالدئید و بسیاری مواد شیمیایی سمی دیگر را از بین ببرد. نگهداری این گیاه بسیار آسان است و بهتر است در مکان‌های کم‌نور نگهداری شود. حواستان باشد که فیلودندرون برای کودکان و حیوانات بسیار مضر است.

02 لوتوس

لوتوس بهترین راه برای از بین بردن بنزن و فرمالدئید در خانه است. اما به یاد داشته باشید که این گیاه یک گیاه سمی است که باید از دسترس کودکان دور نگاه داشته شود.

03 بامبو

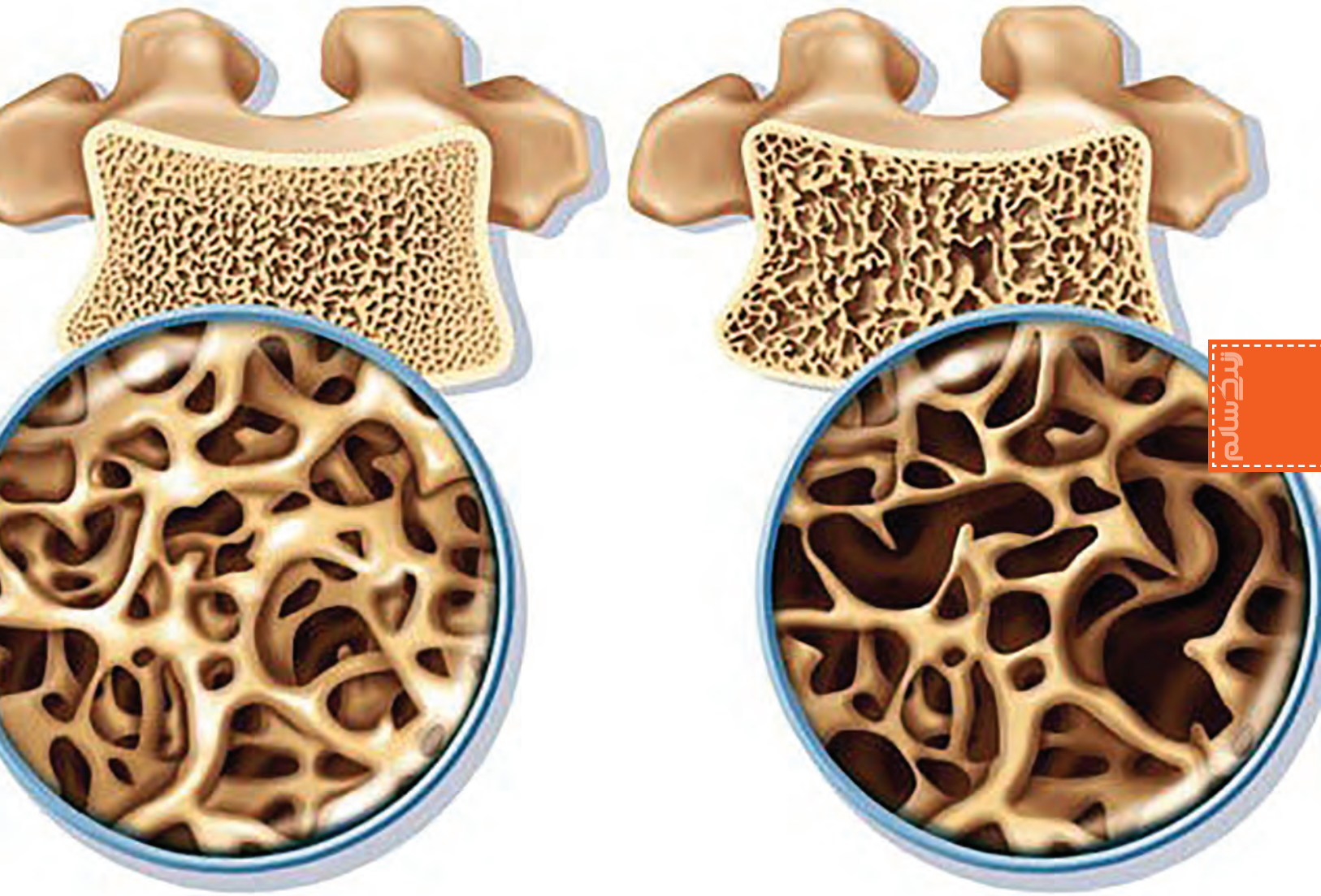
چند برگ سبز بامبو رطوبت لازم برای هوای داخل خانه را به‌خصوص در فصل زمستان که هوا خشک است تأمین می‌کند. این گیاه همچنین آلاینده‌های ناشی از بنزن، تری کلرواتیلن و فرم آلدهید را که از طریق پاک‌کننده‌های شیمیایی، مواد پلاستیکی، جوهر پرینتر و فرش در هوای خانه پخش می‌شود جذب کرده و تجزیه می‌کند. این گیاه همیشه‌سبز به نور فراوان نیاز ندارد اما نیازمند هوای مرطوب است. الدئید موجود هوا را از بین می‌برد. شیره و دانه‌های این گیاه سمی هستند.



پوکی استخوان تهدیدی برای ۵۰ سال به بالاها



لاله سلطانی: به گفته دکتر مهران رادی، فوق تخصص جراحی زانو پوکی استخوان معمولاً در سن بالای پنجاه سال اتفاق می افتد. خانم های سفید پوست و چاق اغلب بیشتر از آقایان مبتلا می شوند. به طور کلی از هر پنج نفر فرد بالای ۵۰ سال، چهار نفر از خانم ها و یک نفر از آقایان درگیر پوکی استخوان می باشند. وی افزود: خانم ها معمولاً بعد از سن یائسگی دچار این بیماری شده مگر اینکه دچار بیماری های هورمونی یا غددی باشند که در این صورت زودتر پوکی استخوان اتفاق می افتد.



خانواده سالم

علائم پوکی استخوان

علائم پوکی استخوان معمولاً به صورت دیررس اتفاق می افتد؛ یعنی تا کاهش منابع کلسیم و بافت استخوانی، علائم اتفاق نمی افتد. دکتر رادی درباره علائم این بیماری تصریح کرد: علائم معمولاً به صورت درد، تورم در مفاصل و در مراحل انتهایی به صورت شکستگی است. همچنین علامت خطر در پوکی استخوان شامل درد پیش رونده در مفاصل و ستون فقرات، خمیدگی بیش از حد ستون فقرات کمری و پشتی که می تواند به علت شکستگی های مهره باشد و همچنین درد اطراف مفصل لگن و شکستگی مفاصل لگن و مچ دست می توانند از علائم خطرناک پوکی استخوان باشند. اما باید توجه داشت که علائم پوکی استخوان قبل از پیشرفت بیماری اتفاق نمی افتد. پس همواره باید به فکر پیشگیری از این بیماری بود. وی با اشاره به اینکه علت بروز پوکی استخوان کاهش منابع کلسیم و مواد معدنی استخوان است گفت: منظور این است که هم باید منابع کلسیم کاهش یابد و هم مواد معدنی استخوان؛ که علت آن می تواند کاهش دریافت کلسیم به علت کمبود تغذیه یا نداشتن نور کافی و یا کاهش جذب در دستگاه گوارش و همزمان افزایش متابولیسم استخوانی و برداشت کلسیم و مواد معدنی از استخوان باشد. فوق تخصص جراحی زانو با بیان این که توارث یکی از عوامل تشدید کننده بیماری است ولی علت اصلی نیست خاطر نشان کرد: معمولاً این بیماری در مناطق سردسیر و مناطقی که از نور کمتر خورشید برخوردارند بیشتر است، بالطبع آلودگی آب و هوا نیز در نرسیدن نور کافی و ایجاد پوکی استخوان بسیار مؤثر است.



استخوان‌هایی سالم با سبک زندگی درست

گروه زندگی سالم: تغییرات ساده در سبک زندگی و رژیم غذایی می‌تواند از کاهش تراکم مواد معدنی استخوان و تبدیل شدن آن به پوکی استخوان پیشگیری کند. به این نکات توجه کنید: به میزان کافی کلسیم مصرف کنید (لبنیات ارگانیک، ماهی ساردین، سبزی‌های سبز تیره مانند بروکلی، محصولات غنی‌شده سویا مانند میوه‌های خشک شده)

01 مصرف ویتامین D را افزایش دهید (تخم‌مرغ، ماهی سالمون، ماهی ساردین، شمشیر ماهی و مواد غذایی غنی‌شده مانند غلات صبحانه و آب‌پر تقال، همچنین، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قرار گرفتن در معرض نور خورشید)

03 سیگار کشیدن را ترک کنید

02 فعال باشید و حداقل روزی ۳۰ دقیقه ورزش کنید

04 کافئین کمتری مصرف کنید

ورزش کنید تا استخوانتان پوک نشود

سعی‌ده سعادتی: علاوه بر مصرف کلسیم و ویتامین D کافی، ورزش یکی از مهم‌ترین عوامل در پیشگیری از پوکی استخوان محسوب می‌شود. چه ورزش‌هایی می‌توانند از ابتلای افراد به این بیماری پیشگیری کنند؟ دکتر علیرضا مقتدری، فلوشیپ فوق تخصصی درد به چند مورد از این ورزش‌ها و نحوه انجام آنها اشاره کرده است که در ادامه می‌خوانید:

01 استفاده از صندلی

صندلی باید طوری قرار گیرد که پشتش به دیوار باشد. زانو‌ها را خمید کرده و طوری که کف پاها بر روی زمین و پاها به عرض لگن باز باشند روی صندلی بنشینید. کف دست‌ها را به حالت ضربدری بر روی شانه‌ها قرار داده، به پشتی صندلی تکیه دهید. سر، گردن و پشت را در خطی مستقیم قرار داده، نیمه بالایی تنه را بلند کنید. سپس به آهستگی بر روی دو پا بایستید. اندکی مکث کنید. سپس به همان شیوه که بلند شدید، بنشینید و در همان وضعیت اولیه قرار بگیرید. این کار را ۸ تا ۱۵ بار تکرار کنید. زمانی که از آمادگی بیشتری برخوردار شدید، وزنه‌ای در هر دست بگیرید و دست‌هایتان را به حال ضربدری بر روی سینه قرار دهید. انجام برخی تمرینات خم شدن مانند درازونشست، خطر شکستگی ستون فقرات را در افرادی که در آنها احتمال پوکی استخوان وجود دارد، افزایش می‌دهد.

02 کار با وزنه

یک صندلی محکم با پشتی و نشیمنگاه مناسب، کفش ورزشی مناسب با پاشنه‌های ضد سر خوردگی، حصیر مخصوص تمرینات ورزشی (یک گلیم یا حوله تمیز ضخیم نیز کافی است) و وزنه‌هایی برای تمرینات دست‌ها و مچ دست‌ها داشته باشید. مناسب‌ترین وسایل عبارت‌اند از: وزنه‌های دمبل شکل دستی و قوزک بندهای جیب‌دار برای قرار دادن وزنه‌های اضافی. برای شروع حداقل ۵ تا ۱۰ دقیقه تمرین کنید تا عضلاتتان گرم شده و از حالت سختی و سفتی بیرون آید. می‌توانید به قدم زدن (در

بیرون یا داخل منزل و یا بر روی تردمیل) پردازید، یا از ماشین‌های پارونزی، پله‌های مصنوعی، یا هر وسیله دیگر ویژه ورزش‌های داخل منزل استفاده کنید. برای آنکه بهترین نتیجه را بگیرید، هفته‌ای دو یا سه بار اقدام به این کار کنید تا عضلات تا ۴۸ ساعت وقت برای بازیابی در فاصله بین ورزش‌ها داشته باشد.

03 ورزش‌های تعادلی

اگر شرایط خاصی ندارید قبل از شروع ورزش‌های تعادلی، حتماً با پزشک خود مشورت کنید. ورزش‌های تعادلی بهتر است روزی یک‌بار و در بیشتر روزهای هفته انجام شوند.

04 نحوه انجام ورزش‌های تعادلی

■ ساق پا را به‌طرف جلو بلند کنید
برای این ورزش و سایر ورزش‌های تعادلی، نیاز به یک تکیه‌گاه مانند میز، دیوار یا یک صندلی سنجین دارید تا با یک دست و در حالت ایستاده به آن تکیه دهید. در حالت ایستاده با انگشتان دست به یک سطح تکیه دهید. اگر نمی‌توانید به‌جایی تکیه کنید، از کسی بخواهید که شما را کمک کند.
یکی از پاهای خود را به‌آرامی از روی کف زمین بلند کنید و به مدت ۵ ثانیه نگه‌دارید. این عمل را ۵ بار تکرار کنید و سپس پای خود را عوض کنید.
حالا سعی کنید بدون تکیه‌گاه این ورزش را تکرار کنید.
■ سعی کنید این ورزش را یک‌بار هم با چشم‌بسته، بدون تکیه به‌جایی انجام دهید.
■ پنجه دست به‌طرف جلو
پاها را به‌اندازه عرض شانه از هم باز کنید. دست‌ها را به‌اندازه شانه بالا آورید، طوری که کف دست‌ها به‌طرف جلو باشد.
دست راست را از شانه تا نوک انگشت کشیده و پای چپ خود را به‌طرف جلو بگذارید و درحالی که پنجه پا با سطح زمین تماس دارد، پنجه پای چپ را به‌طرف پایین متمرکز کنید.
این عمل را با دست و پای مخالف هم حداقل ۵ بار تکرار کنید.
■ ایستادن روی یک پا

05 ورزش تای چی

ورزش تای چی نوعی ورزشی رزمی ملایم چینی است که باعث سلامتی، افزایش طول عمر و آرامش روحی می‌گردد. این ورزش معمولاً به‌صورت گروهی هنگام صبح انجام می‌شود.
تای چی ورزشی آرام، غیررقابتی و راه رفتنی است. برای انجام ورزش تای چی بایستید و یک سری حرکات مشخص و آرام را بدون توقف انجام دهید. مطالعات نشان داده است که تای چی تعادل بدن را بهبود می‌بخشد و مانع افتادن افراد مسن می‌شود. تمرین‌های تای چی در بلندمدت عملکرد تعادلی زانو را بهبود می‌بخشد.
اگرچه تای چی عموماً ورزش سالمی است، اما قبل از شروع آن با پزشک خود مشورت کنید. این ورزش برای رفع مشکلات مفاصل، ستون فقرات و قلب مناسب است.

06 خط قرمز برای مبتلایان به پوکی استخوان

■ مبتلایان به پوکی استخوان باید از تمریناتی که در آنها کمر خم می‌شود، اجتناب کنند.
■ انجام منظم برخی تمرینات خم شدن مانند درازونشست، خطر شکستگی ستون فقرات را در افرادی که در آنها احتمال پوکی استخوان وجود دارد، افزایش می‌دهد.
■ اگر یک فرد شکستگی چندگانه‌ای را در ستون فقرات نشان داد، یا توده استخوانی کم یا درد کمر داشت، شرکت در فعالیت‌های تمرینی تحمل وزن باید محدود شوند.

پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان

فوق تخصص جراحی زانو درباره نقش تغذیه و ورزش در پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان تأکید کرد: جهت جلوگیری از بروز بیماری بهتر است تغذیه مناسب داشته، از مواد لبنی تازه، سبزی‌های تازه بخصوص کلم بروکلی، اسفناج و جعفری استفاده کرد. داشتن پیاده‌روی منظم تقریباً نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه در روز، کاهش وزن، عدم استعمال دخانیات، عدم مصرف نوشیدنی‌های گازدار و عدم مصرف بیش از حد قهوه نیز در پیشگیری کمک‌کننده است.

تشخیص و درمان بیماری

دکتر رادی، روش مناسب برای تشخیص پوکی استخوان را انجام دانسیتومتری استخوان عنوان و تصریح کرد: در این روش با سی تی اسکن از ستون فقرات، مفصل لگن و مچ دست دانسیتومتری (تراکم) بافت استخوانی نسبت به افراد نرمال سنجیده و میزان کاهش بافت استخوانی نسبت به افراد نرمال و ریسک شکستگی مشخص می‌شود. وی در پاسخ به این سؤال که آیا این بیماری درمان قطعی دارد افزود: پوکی استخوان با درمان مناسب به‌طور کامل و قطعی درمان‌پذیر خواهد بود. همچنین با پیشگیری از عوامل خطر که قبلاً توضیح داده شد امکان درمان افزایش می‌یابد.

داروهای مکمل کلسیم و ویتامین دی و همچنین داروهای مهارکننده برداشت کلسیم که به‌طور کلی به بیس فسفونات‌ها (Alendronate) معروف می‌باشند و داروهای تزریقی مانند Acalasta نیز مؤثر هستند.

مریم عطایی: به گفته سید مؤید علویان، فوق تخصص گوارش و کبد برخی اوقات وقتی ویروس وارد بدن می شود سیستم ایمنی بدن، ویروس را مهار می کند و کبد آسیب نمی بیند در این حالت ویروس در بدن وجود دارد و فرد ناقل ویروس است. البته همه افراد مرتب باید بررسی کنند زیرا برخی اوقات ممکن است سیستم ایمنی بدن مختل شود و ویروس غلبه کند. اینجا ممکن است ویروس آسیب بزند. وی افزود: کبد عضو مهم بدن است. اگر وجود نداشته باشد نمی توان به زندگی ادامه داد زیرا کارخانه عظیمی است که هزاران فعالیت دارد و بیماری این عضو از یک بی علامتی تا علائم شدید ظاهر می شود مثل خستگی، ضعف، بی اشتها، ی، ورم اندام تحتانی مثل پا، ورم شکم، زردی صورت، کبودی های خودبه خودی در اندام و در موارد شدید حتی ممکن است فرد را به اغما ببرد. لذا پزشک با معاینه و بررسی و انجام آزمایش های می تواند به وجود بیماری کبد و شدت آن پی ببرد. وی تصریح کرد: ما می گوییم افراد آزمایش



تبدیل سالم

80N01

در گفتگو با دکتر محسن شریفی، فوق تخصص گوارش و کبد عنوان شد

سوزش زبان شکایتی شایع



کیانا سپهری نیا: سوزش زبان مورد شایعی است که بیمار از سوزش دائمی یا متناوب زبان شکایت می کند و کنترل این علامت مشکل و بستگی به بررسی و یافتن علت واقعی آن دارد. دکتر محسن شریفی، فوق تخصص گوارش و کبد ضمن بیان این مطلب تصریح کرد: از نظر سبب شناسی، علت هایی هستند که می توانند باعث سوزش زبان شوند و مهم ترین رکن در تشخیص علت این مشکل اخذ شرح حال دقیق است که متأسفانه علی رغم اینکه بیمار از این معضل رنج می برد و در صدد درمان است با بی توجهی یا کم توجهی پزشک مواجهه می شود و ممکن است صرفاً این جمله را بشنود که این علامت مهمی نیست!

Healthy Life

بدهند و چکاپ شوند و اگر در معرض ابتلا به هیپاتیت هستند زندگی کنند اما دنبال درمان بیماری باشند چرا که اگر در مان به تعویق بیفتد ممکن است بیماری پیشرفت کند و کبد آسیب ببیند و در قدم‌های بعدی شاید تنها راه حل، پیوند کبد باشد. به گفته علویان البته پیوند کبد در ایران امکان پذیر است و مراکز پیوند ایران جزء مراکز قوی در سطح منطقه است اما دوست نداریم مردم به سمت پیوند کبد پیش روند. علویان خاطر نشان کرد: شعار از کبد خود محافظت کن عملی‌انگیز این موضوع است که افراد برنامه غذایی درستی داشته باشند. وی افزود: شایع‌ترین بیماری کبدی، کبد چرب است. چند شغله بودن، بی تحرکی، شهرنشینی، استفاده از غذاهای آماده، چاقی و اضافه وزن از مواردی هستند که به ابتلا به بیماری‌های کبدی کمک می‌کنند. وی درباره پیشگیری از آسیب‌های کبدی گفت: برای پیشگیری باید مصرف میوه و سبزی را بیشتر کنیم، مصرف شیرینی‌ها را کاهش حتی حذف کنیم و نوشابه‌های گازدار مصرف نکنیم. لبنیات کم چرب استفاده کنیم و استعمال دخانیات و الکل را ممنوع کنیم. در یک کلام باید مراقب خود باشیم.

فوق تخصص گوارش، علت‌های ایجاد سوزش

زبان را در چند بند بدین شرح عنوان کرد:

- برخی موارد آلرژی‌های غذایی عامل ایجاد آن هستند یا حتی آلرژی به خمیر دندان یا دهان شویه‌ها باید مدنظر واقع شود و در شرح حال مورد سؤال قرار گیرد.
- کشیدن سیگار و مصرف نیکوتین یا تنباکو از جمله عوامل شایع است
- بهداشت پایین دهان و دندان و باردار بودن زنان و تغییر در فلور میکروبی حفره دهان از دیگر عوامل هستند، ممکن است در این موارد بوی بد دهان نیز همراه آن دیده شود.
- مصرف الکل خیلی از موارد با سوزش زبان همراه خواهد بود.
- جرم دندان‌ها و بیماری‌های لثه و دندان‌های مصنوعی نامناسب می‌توانند توجیه‌کننده سوزش زبان باشند.
- کمبود آهن و ویتامین‌ها به‌ویژه کمبود ویتامین B12 از علل شایع سوزش زبان هستند. در این موارد به علائم دیگر کم‌خونی مثل رنگ پریدگی، ریزش مو، خستگی زودرس و ... باید توجه شود.
- برخی داروها می‌توانند باعث سوزش زبان شوند، اخذ شرح حال دارویی بسیار مهم است.
- کاهش بزاق و خشکی دهان که خود می‌تواند محصول دیابت، فشار خون بالا، اضطراب، داروهای ضد فشار خون و داروهای اعصاب و ضد تشنج باشد ممکن است سوزش زبان را نیز همراه داشته باشد.
- زبان‌های همراه با شقاق یا ترک می‌تواند از علل شایع سوزش زبان باشند چرا که مواد غذایی بین این شیارها جمع

شده و فساد این‌ها می‌تواند باعث سوزش زبان شود. مهم‌ترین رکن درمانی در این بیماران این است که شب‌ها قبل از خواب مسواک نرم را از عقب به سمت جلو روی زبان و بین شیارها کشیده و بهداشت زبان را تأمین کنند.

■ یکی از علل شایع این مشکل ریفلاکس معدی مروی است و گاهی می‌تواند تنها علامت ریفلاکس باشد.

■ عفونت‌های قارچی حفره دهان و زبان به‌ویژه در افراد با نقص ایمنی و تحت شیمی درمانی و یا افراد دیابتی می‌تواند این علامت را ایجاد کند.

■ بیماری‌های روماتیسمی و سندرم شوگرن که باز منشأ کمبود بزاق را مطرح می‌کنند از جمله علت‌ها هستند.

■ گاهی در شرح حال نکته‌ای پیدا نمی‌کنید. در این موارد ممکن است استرس عامل اتیولوژیک باشد.

■ کاهش استروژن و شروع یائسگی باز از جمله عوامل است که کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد. از جمله علل، علاوه بر تغییرات هورمونی افزایش حساسیت گیرنده‌ها در دهان و تغییرات پرزهای زبانی است.

■ ترومای مکرر زبانی مثل افرادی که عادت دارند مرتب زبان را به لثه‌ها می‌سایند یا به کام فشار می‌دهند می‌تواند باعث سوزش زبان شود.

■ برخی بیماری‌های مغزی مثل پارکینسون و آلزایمر به دلیل افزایش حساسیت و تغییر فلور میکروبی از جمله عوامل هستند.

■ کم‌کاری تیروئید و دیابت دو بیماری غددی هستند که به‌طور شایع این علامت در آنها دیده می‌شود.

سبزی خوردن کنار غذا فراموش نشود

سبزی خوردن بزرگ زیبایی که دارد وقتی سر سفره غذا قرار می‌گیرد اشتیاق افراد به غذا میل کردن را بیشتر می‌کند. علاوه بر این هریک از سبزی‌ها خواصی دارند که به تأمین سلامت کمک شایانی می‌کنند. در این شماره به برخی از این خواص اشاره می‌کنیم:

تره

تره، کاهنده فشار و کلسترول خون است و به دلیل پتاسیم بالایی که دارد ادرار آور خوبی بوده و سموم را دفع و از فشار و کلسترول بد خون می‌کاهد. منیزیم آن از بروز سرطان روده و پروستات جلوگیری کرده و اگر به همراه غذا میل شود سوءهاضمه را درمان کرده، از سوزش معده کاسته و یبوست دائمی و بواسیر را بهبود می‌بخشد.

ترپچه

ترپچه با سلول‌های سرطانی می‌جنگد، به دلیل دارا بودن ید برای بیماران مبتلا به گواتر مفید است و با تنظیم سوخت و ساز بدن، گردش خون را بهبود می‌بخشد و برای دفع سنگ کلیه و کیسه صفرا مفید است.

ریحان

ریحان، آرامبخش و خواب‌آور است. این سبزی بسیار معطر و خوشبوست. ضد یبوست، ضد تشنج، رفع‌کننده سردردهای عصبی (میگرن) و سرگیجه است و به دلیل ترکیبات آرام‌بخش برای رفع بی‌خوابی‌های اضطرابی مؤثر بوده و مسکن خوبی به شمار می‌رود. البته خانم‌های باردار و شیرده باید با احتیاط ریحان بخورند. در دوران بارداری و شیردهی خانم‌ها نباید بیش از حد معمول ریحان بخورند؛ در حد همان سبزی خوردن ایرادی ندارد ولی مقادیر زیاد و طولانی مدت ممکن است خطرناک باشد.

شاهی

شاهی، محرک فعالیت کلیه‌ها است و به دلیل دارا بودن ویتامین‌های A و C جزء آنتی‌اکسیدان‌های قوی بوده و برای دفع رادیکال‌های مضر بدن مفید است.

جعفری

جعفری، خون‌ساز است. این سبزی سرشار از ویتامین و املاح معدنی آهن، کلسیم و فسفر است. جعفری، عادت ماهانه را تنظیم و خون را تصفیه می‌کند، همچنین روده‌ها را ضد عفونی می‌کند. توجه داشته باشید که جعفری گیاه قاعده‌آوری است. مقادیر زیادش، بیش از ۲۰۰ گرم در روز برای زنان باردار خطر سقط را به همراه دارد. ضمن این که بعضی افراد به گیاهان خانواده جعفری حساسیت دارند، به این ترتیب که اگر جعفری مصرف کنند و در معرض نور آفتاب قرار گیرند، روی پوستشان تاول و بثورات پوستی ظاهر می‌شود. به این عارضه حساسیت نوری می‌گویند و کسانی که این علائم را داشته باشند نباید گیاهان خانواده جعفری را مصرف کنند.

نعنا

مهم‌ترین خاصیت درمانی نعنا، اثر بخشی آن بر دردهای دستگاه گوارش شامل درد معده، روده، نفخ، دل‌پیچه، تهوع و اسهال است.



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 دندانی متعددی از جمله رویش نامرتب و نازیبای 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 مینای 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.



فصل دوم

نسخه روز

Prescribing
day

سرردی که منشأ گردنی
دارد



دندان های ردیف و یک
کوه اعتماد به نفس



چربی بسوزانیم



HealthyLife

سر دردی که منشأ گردنی دارد

Healthy
Life

دکتر نوید ابوالاحرار فلوشیپ فوق تخصصی درد:

در سال‌های اخیر گسترش زندگی شهری، اداری و ماشینی و در نتیجه کم‌تحرکی انسان‌ها و عادت (اجبار) به نشستن‌های طولانی برای انجام کارها و حتی تفریح، موجب شیوع روزافزون نوعی سردرد جدید و ناشناخته شده است که متأسفانه بسیاری از همکاران پزشک نیز آشنایی زیادی با آن ندارند و در نتیجه روش پیشگیری و درمان آن را هم نمی‌شناسند. این سردرد، سردرد با منشأ گردنی نامیده شده که معادل عبارت انگلیسی (Cervicogenic Headache) است و در این نوشتار به اختصار «سردرد گردنی» گفته می‌شود.



🔴 غذاهای مفید برای بیماران مبتلا به میگرن

مرغ، خروس و بوقلمون از دسته غذاهای کم‌چرب و غنی از پروتئین هستند. مصرف غذاهای پروتئینی منجر به نوسان میزان قند خون نمی‌شود. گمان می‌رود که کمبود میزان قند خون از جمله عوامل میگرن است. غذاهای پروتئین دار نظیر تخم‌مرغ، گوشت گاو و حبوبات باید در هر وعده غذایی گنجانده شود. مصرف میان وعده‌های حاوی پروتئین فراوان نیز مفید است. سیب، گلابی، گیلاس، زردآلو و انگور میوه‌هایی هستند که مصرف آن‌ها موجب افزایش منظم قند خون می‌شود این میوه‌ها میان وعده‌های غذایی بسیار خوبی برای حفظ و کنترل قند خون هستند. حلیم جو، نان جاودار و حبوباتی نظیر لوبیا قرمز، عدس سبز و قرمز، نخود و لوبیا همگی دارای فیبرهای محلول بوده و به تثبیت قند خون کمک می‌کنند. این غذاها منابع خوب کربوهیدرات بوده و حبوبات نیز منابع خوب پروتئین هستند.



سر درد گردنی در اثر بی حرکت ماندن سر و گردن به مدت طولانی در هنگام کار یا استراحت ایجاد می شود و به ویژه هنگام کار با لپ تاپ، تبلت و دستگاه هایی که سر و گردن به مدت طولانی در وضعیت خمیده و بی حرکت قرار می گیرند، شدیدتر و شایع تر است. درد به صورت سنگینی، فشار یا اسپاسم ابتدا در پشت مهره های گردنی و ماهیچه های اطراف ستون مهره های گردنی احساس می شود و به تدریج در اثر ادامه کار و وضعیت نامناسب هم شدت آن افزایش می یابد و هم به نواحی پس سر، پیشانی و گیجگاه گسترش می یابد. علت ایجاد این نوع سر درد، تورم و آرتروز مفاصل فاست (Facet) مهره های گردنی و سپس التهاب در اعصاب مجاور این مفاصل است که در مسیر این اعصاب به نواحی ذکر شده انتشار می یابد. درمان این سر درد که به وسیله همکاران من در کلینیک های درد انجام می شود، نخست کاهش درد و اسپاسم ماهیچه های گردن با درمان دارویی است. البته متأسفانه مسکن ها و داروهای ضد التهابی رایج مانند ایبوپروفن، دیکلوفناک و... در درمان این دردها تأثیر زیادی ندارند. در موارد آرتروز شدید و مقاوم به درمان های دارویی، می توان در اتاق عمل استریل و با راهنمایی اشعه ایکس، داروهای ضد التهابی را در مجاورت مفاصل و اعصاب آسیب دیده تزریق کرد.

نکته مهم تر از درمان، انجام روش های پیشگیری و رعایت قوانین کار با هر دستگاه است که توسط همکاران گرامی متخصص طب کار آموزش داده می شود و در اکثر محیط های کار بر اجرای صحیح آنها نظارت می شود. این قوانین کار، آگونومی نام دارند و شامل دستورالعمل هایی برای حفظ صحیح وضعیت بدن در هنگام انجام هر کار هستند تا ضمن حفظ سلامت و تندرستی، کار آبی و بازده فرد افزایش یابد. افراد می توانند برای آگاهی بیشتر از این دستورات، با جست و جو در اینترنت این آموزه ها را به شکل نوشتاری یا تصویری دریافت دارند. امید است با افزایش آگاهی مردم هر روز موارد کمتری از این بیماری را شاهد باشیم.

داروهای مختلف استفاده می شود مثل شل کننده عضلات یا ضد التهاب استروئیدی یا غیر استروئیدی

04 درد گردن معمولاً چه اندام هایی را به غیر از گردن درگیر می کند؟

درد گردن می تواند اندام های دیگر را درگیر کند نظیر شانه، بازو، آرنج و انگشتان دست که به شکل خواب رفتگی و گزگز انگشتان و ضعف عضلات خود را نشان می دهد.

05 آیا استفاده از تشک های مخصوص، ماساژور و گردنبند ها در درمان درد گردن تأثیر دارد؟

بر اساس اینکه چه علتی باعث ایجاد درد گردن باشد استفاده از ماساژورها و گردنبند می تواند کمک کننده باشد.

06 آیا درد گردن در سال های طولانی می تواند نشانه پوکی استخوان باشد؟

پوکی استخوان ایجاد درد نمی کند ولی اگر باعث شکستگی شود تولید درد می کند.

07 بیشتر چه افرادی به درد گردن مبتلا می شوند؟

افرادی که عمدتاً گردن خود را در حالت خم (فلکشن) به مدت طولانی نگه می دارند مثل دندان پزشکان، جراحان، نقاشان و هنرمندان صنایع دستی و...

08 برای پیشگیری از درد گردن چه مواردی باید رعایت شود؟

استفاده از پوزیشن های مناسب گردن و ورزش های مناسب برای تقویت عضلات گردن می تواند در پیشگیری از درد گردن مؤثر باشد.

باشند.

سؤالات متداول در مورد درد گردن

دکتر علی عندلیب، فوق تخصص جراحی ستون فقرات پاسخ می دهد:

01 منشأ دردهای پشت سر می تواند ناحیه گردن باشد؟

در مورد دردهای پشت سر باید گفت هرنی (فتق) دیسک های فوقانی گردن می تواند در ناحیه گردن ایجاد درد کند.



02 راه های تشخیص آرتروز گردن چیست؟

رادیوگرافی-ام آر آی وسی تی اسکن گردن از جمله راه های تشخیص آرتروز گردن محسوب می شوند.

03 با چه داروهایی می توان درد گردن را کاهش داد؟

بر اساس اینکه علت درد گردن چه باشد از

دارای این سه خوراکی هستند یافت می شود. اکتوپامین در مرکباتی مثل لیمو پرتقال، گریپ فروت و غیره یافت می شود. مواد غذایی نامبرده از گروه آمین ها باعث افزایش آزاد شدن سروتونین در مغز می شود و اعصاب مغز را تحریک کرده همچنین ایجاد سر درد می کند.

03 مس: گمان می رود که مس در متابولیسم آمین های فعال کننده رگ ها نقش داشته باشد و احتمال بروز حمله میگرن را افزایش دهد. آجیل ها، شکلات، جوانه گندم و صدف خوراکی از منابع غذایی حاوی مس به شمار می روند. پرتقال و گریپ فروت و نارنگی باید از رژیم غذایی حذف شوند. زیرا مرکبات جذب روده ای مس را افزایش می دهند و ممکن است در فرآیند آغاز حمله های میگرن نقش داشته باشند.

04 کافئین: زیاد مصرف کردن و یا کاهش کافئین در بدن نیز در تشدید میگرن مؤثر است. همچنین ترک ناگهانی مصرف چای و قهوه، که هر دو کافئین دارند، ممکن است در برخی اشخاص مستعد، زمینه ساز بروز میگرن باشد.

05 مواد غذایی چرب و سرخ شده:

مواد چرب و مواد غذایی ای که با روغن زیاد سرخ می شوند عامل تشدید میگرن هستند.

06 نیتريت: سوسیس و گوشت نمک سود که به آن ها ماده نگه دارنده نیتريت افزوده شده است، نباید مصرف شود، چون می توانند عامل بروز میگرن در افراد مستعد



خط قرمزهای غذایی برای مبتلایان میگرن

مبتلایان به میگرن علاوه بر دوری از استرس باید از نظر تغذیه ای هم نکاتی را رعایت کنند. عوامل غذایی تشدید کننده میگرن عبارتند از:

01 گلو تامات: نمک یا اسید آمینه ای که در بافت های عصبی موجود است. این ماده در محصولات آماده شده به میزان زیادی وجود دارد. این ماده در کنسروهای متفاوت و غذاهای یخی وجود دارد.

02 آمین ها: بعضی غذاهای حاوی آمین ها، فعال کننده رگ ها هستند و به نظر می رسد آغاز گر انقباض رگ های خونی در مغز باشند. تیر آمین در الکل، برخی پنیر های مانده، میوه ها و سبزی های کال و فاسد، خوراک کلم، مخمر ها، انواع آجیل، ماهی شور، کنسرو شاه ماهی، خامه ترش، آووکادو، سوسیس های تخمیری و گوشت های مانده یا چرب وجود دارد. فنیل اتیل آمین در کاکائو، شکلات، پنیر و مواد غذایی ای که

از ابتلا به افسردگی فصلی نگرانید؟

مردان و زنان زیادی در جهان وجود دارند که با نزدیک شدن فصل های سرد سال و کاهش تابش نور خورشید و تغییرات جوی افسردگی را تجربه می کنند. اگر احتمال می دهید افسردگی فصلی سراغ تان بیاید در کنار روش های درمانی مدرنی که تجربه می کنید، از نوشیدن دمنوش بهار نارنج نیز غافل نشوید. از دیدگاه درمانگران طب سنتی مصرف خوراکی و حتی استشمام عطر بهار نارنج یکی از بهترین شیوه های طبیعی برای درمان افسردگی، تسکین اعصاب و دور کردن تنش ها و استرس های ناشی از روزمرگی های زندگی است. علاوه بر این دمنوش نعنای و زعفران نیز یکی دیگر از نوشیدنی های طبیعی است که می تواند به افزایش نشاط و برطرف شدن اندوه کمک کند.

روش تهیه ۱: یک قاشق غذاخوری از برگ ها و گل های خشک بهار نارنج را درون یک لیوان آب جوش بریزید و اجازه دهید به مدت ۷ دقیقه دم بکشد. فراموش نکنید که با نعلبکی سر لیوان را بپوشانید.
روش تهیه ۲: ۲ قاشق برگ خشک شده و پودر شده نعنای را در ۲ لیوان آب جوش دم کنید و پس از صاف کردن آن یک لیوان از آن را با یک قاشق شکر و مقدار اندکی زعفران مخلوط کرده و به صورت سرد یا گرم میل کنید.

نامنظمی دندان‌ها

در روابط اجتماعی تأثیر منفی دارد

دندان‌های ردیف ویک کوه اعتماد به نفس

نغمه هاشمی: عدم هماهنگی در حرکت فکی، دردهای عضلانی در صورت، سردردهای شبه میگرنی، اشکال در جویدن و تکلم و اختلالاتی در مفصل گیجگاهی-فکی از جمله عوارض اختلال در اعمال دهانی-فکی است. محمدرضا دادخواه، دندانپزشک ضمن بیان این مطلب خاطر نشان کرد: دندان‌های نامنظم و بیرون زده، فک‌های نامتقارن جلو زده و یا عقب رفته مشکلاتی برای فرد ایجاد می‌کنند که عبارت‌اند از: مشکلات روحی-اجتماعی، اختلال در اعمال دهانی نظیر جویدن، بلعیدن و تکلم، همچنین احتمال ضربه پذیری بیشتر به دندان‌ها و ایجاد بیماری‌های لثه‌ای و زمینه برای ایجاد پوسیدگی‌ها.

مصرف برخی داروها، مشروبات الکلی، رژیم غذایی نامناسب مادر، بعضی از بیماری‌های مادر، ضربه‌های وارده به شکم مادر باردار به علل مختلف و...

تأثیر تتراسایکلین بر روی رنگ دندان‌ها

این دندانپزشک تصریح کرد: مصرف داروی تتراسایکلین (خوراکی) از چهار الی ۱۰ ماهگی زمان بارداری بر روی دندان‌های شیری کودک اثر می‌گذارد و باعث تغییر رنگ آنها می‌شود. دکتر دادخواه گفت: مصرف این دارو از سه ماهگی تا ۹ سالگی نیز بر روی دندان‌های دائمی کودک اثر می‌گذارد.

وی خاطر نشان کرد: مصرف کلرو تتراسایکلین در سنین مذکور باعث تغییر رنگ خاکستری تا قهوه‌ای بر روی دندان‌ها می‌شود. همچنین مصرف اکسی تتراسایکلین، دی متیل تتراسایکلین و تتراسایکلین سبب تغییر رنگ زرد تا قهوه‌ای می‌شود. گفتنی است: کمترین تغییر رنگ در اکسی تتراسایکلین است. دکتر دادخواه یادآور شد: بیشترین درصد ناهنجاری‌های مادرزادی شکاف در کام و لب است که موجب اختلالات فکی دندانی می‌شوند.

انواع ناهنجاری‌های فکی-دندانی ارثی

وی خاطر نشان کرد: ناهنجاری‌های فکی-دندانی ارثی دو گونه‌اند:

۱/ عدم تناسب بین اندازه دندان‌ها و فک: یعنی اگر عرض دندان‌ها بیشتر از اندازه قوس فکی باشد دندان‌ها فضای کافی برای رویش ندارند و در نتیجه به صورت نامنظم رویش می‌یابند و اگر عرض دندان‌ها کمتر از اندازه و فضای قوس فکی باشد دندان‌ها با فاصله نسبت به همدیگر در فک نمایان می‌شوند که در هر حال یک بی‌نظمی محسوب می‌شود.

۲/ عدم تناسب بین اندازه و شکل فک بالا و پایین: در این حالت ممکن است فک بالا نرمال ولی فک پایین کوچک و یا بزرگ باشد یا عکس این حالت. البته احتمال این که هر دو فک دچار ناموزونی باشند هست.

اختلالات مادرزادی

دکتر دادخواه تصریح کرد: این گونه اختلالات در اثر شرایط نامناسب زمان بارداری ایجاد می‌شود. وی افزود: بعضی از این شرایط عبارت‌اند از:

خویش است. به طوری که اگر به نحوه خنده و صحبت کردن آنها دقت کنید تا حدودی متوجه این موضوع می‌شوید؛ بنابراین توصیه می‌شود در مان ناهنجاری‌های فکی-دندانی در بچه‌ها سریع‌تر انجام شود.

احتمال ضربه پذیری بیشتر در دندان‌ها

این دندانپزشک افزود: دندان‌های پیشین جلو زده و نامنظم از احتمال ضربه‌پذیری بیشتری برخوردار هستند. دکتر دادخواه گفت: مراقبت و رعایت بهداشت صحیح از دندان‌های نامنظم قدری مشکل به نظر می‌رسد و می‌تواند سبب پیدایش پوسیدگی و بیماری‌های لثه‌ای شود؛ بنابراین افراد نیازمند مراقبت و رعایت بهداشت بیشتری هستند.

دکتر دادخواه در بخش دیگر این مصاحبه به علل عمومی و موضعی اشاره کرد و گفت: بحث عمومی شامل سه عامل درونی وراثت، اختلالات مادرزادی و تأثیرات محیطی است.

مشکلات روحی-اجتماعی

دکتر دادخواه افزود: اگر دندان‌های نامنظم در روابط اجتماعی افراد تأثیر منفی بگذارد یک نوع معلولیت اجتماعی محسوب می‌شود. وی تصریح کرد: دندان‌های منظم، لبخند زیبا و صورت موزون در یک فرد در برخورد‌های اجتماعی وی اعتماد به نفس ایجاد می‌کند و در راه کسب موفقیت‌هایی چون تحصیل، انتخاب شغل و انتخاب همسر مؤثر است. این دندانپزشک گفت: واکنش منفی اطرافیان نسبت به دندان‌های نامنظم و ناخوشایند یک فرد بر روی وضعیت رفتاری وی تأثیر می‌گذارد و درون او تنش ایجاد می‌کند. دکتر دادخواه با بیان اینکه میزان تأثیر منفی نواقص فکی-دندانی در روحیه فرد بستگی به تصویر ذهنی او با این نقیصه نیز دارد افزود: یک مشکل فکی-دندانی ممکن است برای فردی بی‌اهمیت و برای شخص دیگری یک مشکل بگرنج باشد. وی به وجود این مشکل در بچه‌ها اشاره کرد و گفت: بچه‌ها به لحاظ اقتضای سنی و روحی آنها در برابر برخورد‌ها و واکنش‌های اطرافیان بیشتر از بزرگسالان متأثر می‌شوند و اثرات سویی بر روحیه و اعتماد به نفس آنها وارد می‌آید. گفتنی است: برخی بچه‌ها ممکن است در برابر نقیصه خود تظاهر به بی‌تفاوتی کنند اما در درون ناراحت و فکرشان معطوف به ناهنجاری



درمان ناهنجاری‌ها در کمترین زمان و بدون درد چه سنی برای ارتودنسی مناسب است؟

مدت زمان درمان به روش ارتودنسی

وی بابیان اینکه میزان ناهنجاری‌های دندان و فک در درمان به روش ارتودنسی بستگی دارد افزود: اگر درمان در سن مناسبی انجام شود ممکن است یک سال طول بکشد و فرد به درمان در سنین بالا ندارد زیرا در سنین بالاتر طول درمان از ۶ ماه و بیشتر افزایش می‌یابد

انواع دستگاه‌های ارتودنسی

به گفته متخصص ارتودنسی و زیبایی هر یک از دستگاه‌های ثابت و متحرک در شرایط خاصی بکار می‌روند. در نوع متحرک، فرد می‌تواند خودش دستگاه را از دهانش خارج کند اما در نوع ثابت این دستگاه تنها توسط متخصص از دهان خارج می‌شود. دکتر جعفرزاده خاطر نشان کرد: در نوع متحرک که معمولاً برای کودکان استفاده می‌شود اگر کودک دور از چشم والدین دستگاه را از دهان خارج کند درمان با شکست مواجه می‌شود. لذا متخصصان ارتودنسی از دستگاه‌های متحرک به عنوان درمان کمکی و غالباً از آن برای پیشگیری استفاده می‌کنند.

آیا انجام ارتودنسی، دردناک است؟

دکتر جعفرزاده گفت: اینکه برخی از ارتودنسی می‌ترسند کاملاً بی‌مورد است با توجه به پیشرفت‌ها و وجود دستگاه‌های مدرن درمان ناهنجاری‌ها در کمترین زمان و بدون درد انجام می‌شود. وی درباره ترس برخی از افراد از کشیدن دندان نیز تصریح کرد: دستگاه‌های تازه درمانی در روش ارتودنسی احتمال کشیدن دندان برای درمان اختلالات ناهنجاری‌ها را به حداقل ممکن رسانده است بنابراین اگر افراد به یک متخصص ماهر مراجعه کنند نباید نگران باشند.



نامنظم بودن دندان‌ها سبب بلع قطعات بزرگ غذا و فشار به دستگاه گوارش می‌شود. همچنین علاوه بر ایجاد بوی بد دهان و خونریزی لثه در ظاهر فرد تأثیر دارد چراکه فردی با دندان‌های نامرتب، لبخند زیبایی نخواهد داشت و این مسئله ممکن است عادت‌هایی مانند منقبض کردن لب یا پوشاندن دهان با کمک دست را همراه داشته باشد

هستند که سبب تغییر فرم دندان و فک می‌شوند که شایع‌ترین آنها عبارت‌اند از: عوامل ژنتیک عادات، پوسیدگی و از دست دادن دندان‌های شیری زودتر از موعد، عدم هماهنگی ساین دندان‌ها با ساین فک، ضربه، کمبود فضا، رویش دندان‌های عقل، بیماری‌های لثه، بعضی از بیماری‌های بافت نرم و استخوان، تنفس دهانی ناشی از کیپ بودن بینی و رژیم‌های غذایی.

عوارض نامنظم بودن دندان‌ها

دکتر جعفرزاده خاطر نشان کرد: نامنظم بودن دندان‌ها سبب بلع قطعات بزرگ غذا و فشار به دستگاه گوارش می‌شود. همچنین علاوه بر ایجاد بوی بد دهان و خونریزی لثه در ظاهر فرد تأثیر دارد چراکه فردی با دندان‌های نامرتب، لبخند زیبایی نخواهد داشت و این مسئله ممکن است عادت‌هایی مانند منقبض کردن لب یا پوشاندن دهان با کمک دست را همراه داشته باشد و این موضوع سبب کاهش اعتماد به نفس او می‌شود.

مریم آملی: نامرتب بودن دندان‌ها و نامتقارنی فک بالا و پایین سبب بروز مشکلاتی در صحبت کردن، جویدن و بلع غذا می‌شود. برای ایجاد نظم در دندان‌ها و تقارن فک‌ها از روش ارتودنسی استفاده می‌شود. به گفته رامین جعفرزاده متخصص ارتودنسی و زیبایی در واقع روش ارتودنسی، نحوه تلفظ کلمات، الگوی بلع تنفس از راه دهان خروپف را اصلاح می‌کند.

سن مناسب برای ارتودنسی

متخصص ارتودنسی و زیبایی بابیان اینکه هم‌اکنون ارتودنسی برای همه گروه‌های سنی انجام می‌شود تصریح کرد: افراد در هر سنی که باشند در صورت بروز مشکلات فکی، دندان‌ها، عضلانی و حتی عادت‌ها می‌توانند برای درمان اقدام کنند. دکتر جعفرزاده افزود: البته این نکته را هم باید در نظر داشت که برخی مشکلات فکی باید پیش از بلوغ استخوانی و در سن ۹ تا ۱۱ سالگی برطرف شوند. همچنین برای رفع مشکلات دندان‌ها بهتر است از ۱۱ سالگی به بعد و برای رفع مشکلاتی چون ناخن جویدن یا مکیدن انگشت بهتر است بین سنین ۶ تا ۸ سالگی اقدام شود. البته این بدان معنا نیست که اختلالات در سنین بالاتر درمان نمی‌شوند زیرا با پیشرفت علم حتی در سنین بالا هم می‌توان برای درمان اقدام کرد اما درصد بهبودی کاهش پیدا می‌کند.

علت تغییر فرم دندان و فک

به گفته متخصص ارتودنسی و زیبایی عواملی

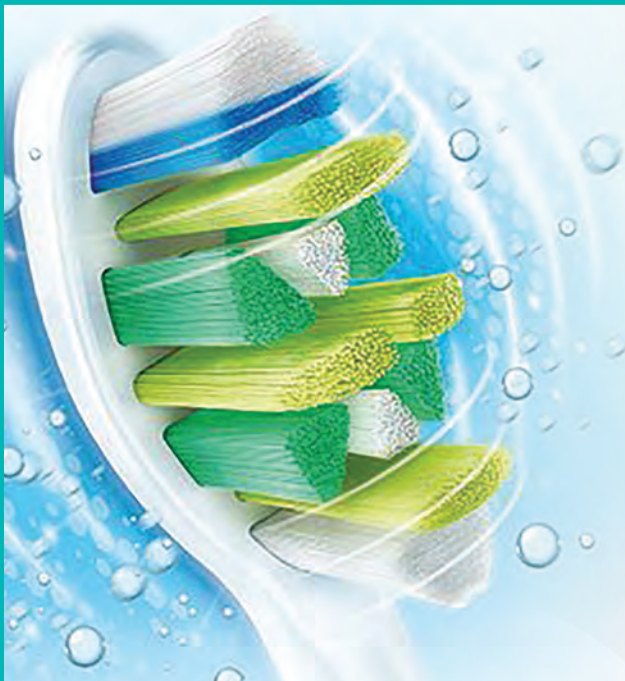
بهداشت مرواریدهای دهان را رعایت کنیم

فرانک امینی: یکی از وسایلی که در سلامت دندان نقش دارد مسواک است. ساین یک مسواک باید طوری باشد که بتواند آخرین دندان‌ها را تمیز کند. مارک مسواک هم مهم است. امکان دارد قیمت یک مسواک بسیار پایین باشد ولی قدرت پاک‌کنندگی ضعیفی داشته باشد. این مسواک‌ها را فقط برای مدت زمان محدود مثل مسافرت می‌توان استفاده کرد. برای استفاده روزانه باید مسواک را از برندهای معروف که استاندارد هستند انتخاب کنیم. همچنین باید به برشی که روی نایلون‌ها داده شده دقت کنیم چراکه برخی از این برش‌ها می‌توانند به مینای دندان و لثه مجاور آن آسیب برسانند. مسواک بچه‌ها هم متناسب با ساین دندان فرق می‌کند و باید از نوع نرم آن استفاده شود.

چه نوع خمیردندانی باید استفاده کنیم؟

خمیردندان را باید از نوع استاندارد و دارای فلوراید انتخاب کنیم البته اگر در طول هفته به‌طور یکنواخت تنها از یک خمیردندان استفاده نشود و انواع دیگر را هم استفاده کنیم خوب است. چراکه امکان دارد کاربرد یکنواخت یک خمیردندان نتواند میکروب‌زدایی را به‌خوبی انجام دهد.

از سن سه سالگی می‌توان از خمیردندان مخصوص کودک به میزان کم برای مسواک زدن استفاده کرد. البته باید مواظب باشیم که کودک خمیردندان را نخورد چراکه اگر کودک مقدار زیادی از فلوراید را بخورد از طریق دستگاه گوارش جذب شده و کودک دچار حالت مسمومیت می‌شود. از طرفی مقدار زیاد فلوراید سبب زردی دندان می‌شود. بهتر است از خمیردندان بزرگسالان برای کودکان استفاده نکنیم چراکه این خمیردندان‌ها دارای طعم‌های تند هستند که ممکن است کودک را از مسواک زدن منصرف کند.



مصرف طولانی مدت دارو و بروز افسردگی

ابتلا به افسردگی در زنان بیش از مردان است

نسیم رضایی: اختلال خلقی فصلی یا disorder affective seasonal یک اصطلاح است که در اصل برای توصیف نوعی از افسردگی به کار می رود که به طور منظم در وقت خاصی از سال بروز می کند. طبق تحقیقات این نوع افسردگی در اثر کاهش نور آفتاب به هنگام نزدیک شدن فصل زمستان و کوتاه شدن طول روز بروز می کند. اینکه بیشتر چه افرادی در معرض ابتلا به افسردگی فصلی هستند و اینکه چگونه در مان می شود موضوعی است که دکتر خیر آبادی، روان پزشک در این بخش به آن پرداخته است که در ادامه می خوانید:

Healthy Life

منظور از افسردگی فصلی چیست؟

به طور کلی تفاوتی بین افسردگی فصلی با نوع غیر وابسته به فصل از نظر نوع علائمی که بروز می کند دیده نمی شود. تفاوت اصلی در وابسته به فصل بودن این نوع افسردگی است که معمولاً در فصل بهار یا پائیز بیشتر بروز می کند. مکانیسم دقیق اثر فصل در بروز این نوع افسردگی نامشخص است. ولی نظریاتی مبنی بر کم شدن طول روز و کمتر قرار گرفتن در معرض نور در نوع با شروع در فصل پائیز ارائه شده و بر این اساس شیوه درمانی به نام نور درمانی در برخی مراکز انجام می شود که فرد در انتهای روز ساعاتی را در اتاقی با نوری تنظیم شده خاص قرار می گیرد و در پژوهش های انجام شده نتایج مثبتی نیز ارائه شده است.

افسردگی فصلی در خانم ها بیشتر است یا آقایان؟

به طور کلی افسردگی از هر نوع در تمامی جوامع در خانم ها حدود دو برابر آقایان دیده می شود که این موضوع در درجه اول به بالا بودن عوامل تنش زار در زندگی خانم ها مانند تعدد در نقش هایی که در زندگی روزمره به عهده دارد مانند همزمانی اداره امور درونی زندگی، تربیت فرزندان و شاغل بودن و در عین حال تنظیم روابط بین خانواده خود با خانواده والدین و وظایفی که از او در حوزه های مختلف انتظار می رود نسبت داده شده و در درجات بعدی به تفاوت های هورمونی بین زن و مرد نسبت داده می شود.

آیا نوع شغل در میزان ابتلا به افسردگی فصلی مؤثر است؟

نوع شغل به مفهوم اسمی آن نقشی در بروز افسردگی ندارد ولی عدم تناسب شغل با خصوصیات فرد و یا عدم توانایی فرد در انطباق با مقتضیات شغلی که دارد و تنش زو و طاقت فرسا بودن شغل در بروز افسردگی نقش دارد.

آیا منطقه یا نوع آب و هوا در بروز افسردگی فصلی مؤثر است؟

افسردگی از جمله بیماری هایی است که پراکندگی جغرافیایی خاصی ندارد، اگر چه در هر منطقه ای ممکن است دلایل ویژه ای برای افسردگی بیشتر دیده شود. مثلاً در مناطق روستایی کم شدن فعالیت فیزیکی و خانه نشین شدن در طول زمستان ممکن است نقشی در بروز افسردگی در این فصل داشته باشد و در مناطق خیلی گرم در تابستان ها چنین وضعیتی حاکم شود.

افراد بیشتر چه سنینی به افسردگی مبتلا می شوند؟

افسردگی در تمام سنین حتی در ماهها و سال های اولیه زندگی دیده می شود ولی بیشترین شیوع آن در بالغین جوان بین ۳۰-۴۰ سال دیده می شود که مقارن با سنین باروری در زنان و سنین افزایش مسئولیت های متعدد در زندگی مردان و زنان جوان است.

به همین دلیل افسردگی با هدف قرار دادن افراد در سنین جوانی که سنین خلاقیت، کارایی و اوج فعالیت های اقتصادی، علمی و اجتماعی افراد است، در صورت عدم مراجعه و عدم درمان بهنگام باعث صدمات جبران ناپذیری در زندگی افراد شده و تحمیل بار سنگینی بر جوامع را سبب می شود.

چه روش های درمانی برای درمان افسردگی فصلی ارائه می دهید؟

اصول کلی درمان، مشابه با سایر انواع افسردگی است ولی شیوه خاصی از درمان به نام نور درمانی وجود دارد که به دلیل عدم قطعیت در اثربخشی آن چندان مورد استفاده قرار نمی گیرد. توصیه کلی به افرادی که دچار افسردگی فصلی می شوند افزایش فعالیت های فیزیکی و ورزشی در فصل مربوطه است.



داروها مشخص شده است. نویسندگان این گزارش که در مجله پزشکی لنست منتشر شده، می گویند این نشان می دهد که افراد بیشتری می توانند از این داروها بهره ببرند.

چطور بدانیم افسردگی داریم یا نه؟

غم و اندوه و بی حوصلگی یا کج خلقی گاهی با افسردگی اشتباه می شود اما این حالت ها الزاما به معنای ابتلا به افسردگی نیستند. تشخیص بیماری افسردگی بر اساس ارزیابی معیارهای مختلف صورت می گیرد که فقط کار متخصصان است، با این حال کسانی که احساس می کنند افسرده هستند با یک خودآزمایی ساده و استاندارد می توانند ارزیابی کلی از وضعیت خود پیدا کنند. این تست را پروفیسور ویلیام زونگ در سال ۱۹۶۴ طراحی کرد و در سال ۱۹۶۵ منتشر شد و از آن زمان تاکنون در ارزیابی های روانشناسی و روان پزشکی کاربرد وسیعی داشته است. در نظر داشته باشید که این فقط یک راهنمای کلی است و تشخیص افسردگی فقط کار متخصصان است.

مردان هم «یائسه» می شوند؟

بعضی مردان ممکن است در دهه چهل و پنجاه زندگی دچار افسردگی، کاهش میل جنسی، اختلال



نعوظ و مشکلات عاطفی شوند. علائم ممکن دیگر:

- تلاطم خلق و کج خلقی و زود از کوره در رفتن
- از دست رفتن حجم عضلات و کاهش توانایی در ورزش
- کاهش انرژی
- خستگی و کم خوابی یا بی خوابی
- تمرکز کم و ضعف حافظه کوتاه مدت

اما اصطلاح یائسگی در مورد مردان درست نیست زیرا مشکل به علت کاهش تستوسترون نیست هرچند که با افزایش سن ترشح تستوسترون در مردان کم می شود. دلیل در اغلب موارد سبک زندگی یا مشکلات روان شناختی است. مثلا کاهش میل جنسی یا اختلال نعوظ ممکن است به علت اضطراب و افسردگی باشد. در مورد اختلال نعوظ ممکن است مشکلات عروقی یا روان شناختی دخیل باشند.

مشکل روان شناختی ممکن است معمولا ناشی از مشکلات شغلی و کاری یا مشکل در روابط مثل طلاق، مشکلات مالی یا نگرانی درباره پدر و مادری سالمند باشد. در اینجا ممکن است بحران میان سالی هم دخیل باشد، زمانی که مردان احساس می کنند به میانه زندگی رسیده اند و از دستاوردهای زندگی شان راضی نیستند یا به این فکر می کنند با بقی زندگی خود باید چه کنند و این ممکن است باعث افسردگی شود.



غم و اندوه و بی حوصلگی یا کج خلقی گاهی با افسردگی اشتباه می شود اما این حالت ها الزاما به معنای ابتلا به افسردگی نیستند

آیا بیماری ها و مصرف قرص در بروز افسردگی مؤثر است؟

بسیاری از داروهای با مصرف طولانی مدت و بسیاری از بیماری های مزمن می تواند سبب بروز افسردگی در افرادی که زمینه بروز بیماری را دارند شوند که این موضوع در مراجعه به روان پزشک معمولا مد نظر قرار می گیرد و در مواردی با تغییر دارو به روند درمان کمک می شود. افرادی که دچار افسردگی شده و به روان پزشک یا پزشکان عمومی مراجعه می کنند لازم است داروهایی را که افراد مصرف می کنند به پزشک مربوطه یادآوری کرده و در مورد ادامه مصرف یا تغییر دارو از او راهنمایی بخواهند.

چرا طی سال های اخیر میزان بروز افسردگی افزایش پیدا کرده است؟

اگرچه آمار قابل اعتماد و دقیقی از میزان افزایش افسردگی در سال های اخیر نداریم ولی پژوهش های پراکنده گویای چنین افزایشی می باشد. از عوامل مهم در بروز افسردگی تنش های غیر قابل مدیریت در زندگی روزمره، یا توانایی پائین افراد در مدیریت تنش های معمولی و روزمره زندگی است. بررسی های دقیق و علمی لازم است تا دلایل واقعی این افزایش احتمالی افسردگی در سال های اخیر را تبیین کرد.

آیا میزان تحصیلات در بروز افسردگی نقش دارد؟

اگر تحصیلات بالا مهارت افراد را در مدیریت زندگی و استرس های جاری زندگی بالا ببرد می تواند نقشی در پیشگیری از بروز افسردگی داشته باشد ولی در بیشتر مطالعات انجام شده در ایران چنین رابطهای دیده نشده است.



تنهایی افسردگی می آورد؟

گروه زندگی سالم: با این که تنهایی معمولا احساسی موقت است اما واقعیت این است که وقتی به شکل مزمن درمی آید، عواقبی جدی به همراه خواهد داشت. تنهایی مزمن می تواند به سلامت آسیب بزند، کیفیت خواب را پایین بیاورد و باعث احساس غم و ناامیدی شدید شود. حتی ممکن است فرد را وارد چرخه های خطرناک کند به این ترتیب که او همه فعالیت های اجتماعی اش را کنار بگذارد و در نتیجه بیشتر احساس تنهایی کند.

تحقیقات نشان می دهد احتمال بروز نشانه های افسردگی در کسی که یک سال است احساس تنهایی می کند، بیشتر است. بر اساس تحقیقاتی که در فنلاند انجام شده، افرادی که تنها هستند در مقایسه با کسانی که در کنار خانواده زندگی می کنند، ۸۰ درصد بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی قرار می گیرند. در بخشی از این تحقیقات آمده است که شرایط مسکونی بد برای زنان و نبود حمایت های اجتماعی برای مردان از عوامل اصلی ابتلا به افسردگی در افرادی است که تنها زندگی می کنند.

تشدید بیماری ها بر اثر افسردگی

افسردگی ممکن است روی تمام بدن تأثیر بگذارد و باعث ابتلا یا بدتر شدن بیماری های دیگر شود. سال گذشته نشریه پزشکی بریتانیا پس از بررسی پرونده پزشکی بیش از یکصد و شصت هزار فرد بالغ ساکن انگلستان و وول به این نتیجه رسید که کسانی که خود را مبتلا به افسردگی توصیف کرده بودند، بیش از سایرین به سرطان، به خصوص سرطان روده بزرگ، پروستات و لوزالمعده مبتلا شدند.

همچنین، ابتلا به سرطان خون و سرطان مری نیز در میان این گروه بیشتر بوده است. پژوهشگران در نتیجه گیری از این مشاهدات احتیاط به خرج داده

و گفته اند که وجود ارتباط آماری به معنای رابطه علت و معلولی نیست و نمی توان با قاطعیت گفت که حالات روحی خاصی به سرطان منجر می شود.

تشخیص میزان شدت افسردگی

اول باید مشخص شود آیا فرد افسردگی دارد یا نه. اگر دارد شدت افسردگی اش چقدر است. هیچ آزمایشی برای تشخیص افسردگی در حال حاضر وجود ندارد هر چند تحقیقات اخیر احتمال اینکه بتوان با آزمایش خون افسردگی را تشخیص داد مطرح کرده است. تشخیص افسردگی به عهده پزشک است که با معاینه پزشکی و آزمایش هایی مثل آزمایش خون و ادرار ابتدا احتمال بیماری های دیگر را بررسی می کند و در صورتی که که بیماری دیگری وجود نداشته باشد پزشک سال های فراوانی درباره سبک زندگی و سلامت عمومی خواهد پرسید و احتمال دارد از بیمار بخواهد پرسشنامه ای را پر کند. در صورتی که افسردگی خفیف باشد احتمال دارد پزشک ابتدا توصیه به ورزش و همچنین مشاوره کند، یا به بیمار توصیه کند به گروه هایی که افراد دارای مشکل مشابه تشکیل می دهند و درباره آن صحبت می کنند، ملحق شود یا توصیه به رفتار درمانی شناختی کند. پزشک معمولا بعد از دو هفته دوباره بررسی می کند تا ببیند آیا به درمان دارویی نیاز هست یا نه. در افسردگی متوسط یا شدید پزشک ممکن است درمان دارویی را هم اضافه کند.

بیش از سی داروی ضد افسردگی وجود دارد اما تصمیم گیری برای انتخاب داروی مناسب کار پزشک است که بر اساس ویژگی های فرد، علائم و عوامل دیگر دارو را انتخاب می کند.

برای تشخیص افسردگی شیوه های مختلفی وجود دارد. ارزیابی های روانشناسی و روان پزشکی دقیق برای تشخیص افسردگی ضروری است. پس از تشخیص، انتخاب دارو هم کاری بسیار تخصصی است که روان پزشک باید در نظر گرفتن عوامل زیادی برای هر بیمار انتخاب می کند. در کنار دارو مشاوره روانشناسی مثل رفتار درمانی شناختی هم ممکن است به تنهایی، یا همراه با دارو درمانی توصیه شوند. اخیرا دانشمندان با مطالعه ۱۵۲۲ آزمایش که در آن ۱۱۶ هزار و ۴۷۷ نفر شرکت کرده بودند دریافتند که ۲۱ نوع معمول قرص های ضد افسردگی بیشتر از دارونماها (قرص های ساختگی) در کاهش علائم افسردگی حاد در بزرگسالان مؤثر بوده است. در این مطالعه همچنین تفاوت های زیادی در تأثیر انواع

پاسخ به سؤالات افرادی که می‌خواهند تناسب اندام داشته باشند

چربی بسوزانیم

علت اصلی چاق شدن ران‌ها چیست؟
دلیل اصلی چاق شدن ران، شکم و هر جای دیگر بدن، نحوه غذا خوردن ما است. به خاطر داشته باشید با پر خوری و عدم فعالیت بدنی، مواد غذایی اضافی به صورت چربی در بدن ما انباشته می‌شوند و دچار چاقی و اضافه وزن می‌شویم. پس تنها راه خلاص شدن از این چربی‌ها اضافی، تغییر عادات غذایی غلط و کمتر خوردن است، مخصوصاً مصرف کمتر چربی. به این صورت که:
۱/ چربی‌های اشباع مثل روغن نباتی جامد، کره و چربی گوشت را به مقدار خیلی کم مصرف کنید.
۲/ از خوردن غذاهای پر چرب و سرخ‌شده مثل انواع ساندویچ‌های سوسیس و کالباس سس دار، پیتزا (مقدار زیادی پنیر پیتزا دارد) خودداری کنید.



چرا برخی با وجود تمام تلاشی که می کنند، لاغر نمی شوند؟

گاهی به چند دلیل که شاید انتظارش را نداشته باشید:

- ۱/ ورزش سنگین
چون زیاد ورزش کرده اید و مثلاً ۷۰۰ کالری سوزانده اید، دلیل نمی شود که هر چه دلتان خواست، بخورید. همچنین نباید هر چیزی که به دستتان رسید، بخورید، با این توجیه که بعداً در سالن ورزش آن را می سوزانید.
- ۲/ مشکل تیروئید
۳/ کم غذا می خورید اما در وعده های زیاد (هر ۲ یا ۳ ساعت یک بار)
- ۴/ قند زیاد

ممکن است بدون اینکه خودتان بدانید، قند زیادی مصرف کنید. غذاهای فرآوری شده یا حتی ماست هم قند دارند. برچسب روی خوراکی ها را بخوانید و به تدریج از قند مصرفی تان کم کنید.

۵/ استرس
یک بررسی نشان داده، خانم ها وقتی زیر فشار روحی هستند، حدود ۲/۵ کیلو در سال وزن زیاد می کنند.

۶/ چربی کم
بدن شما برای سوزاندن چربی ها، به چربی نیاز دارد؛ بنابراین مهم این است که نوع درستی از چربی را بخورید. چربی سالم در ماهی، آووکادو، روغن نارگیل، روغن زیتون، خشکبار (بادام و...) و... پیدا می شود.

۷/ کمبود ویتامین دی
۸/ دیر غذا خوردن
۹/ سم

سموم محیطی همه جا هستند و می توانند هورمون های بدن شما را به هم بریزند. نمی توانید به طور کامل از شر آنها خلاص شوید اما فیبر، پروتئین و سبزی های زیاد بخورید.

۱۰/ کم خوابی

کم خوابی، هورمون کورتیزول (هورمون استرس) را افزایش می دهد و باعث گرسنه شدن شما می شود. همچنین باعث مقاومت در برابر انسولین شده و بدن راحت تر چربی ذخیره می کند.

۱۱/ تمرکز را روی سلامتتان بگذارید، نه وزن کردن.



یک بررسی نشان داده، خانم ها وقتی زیر فشار روحی هستند، حدود ۲/۵ کیلو در سال وزن زیاد می کنند

تناسب اندام زنان چه تفاوتی با تناسب اندام مردان دارد؟

۱/ تستوسترون

مردان سطوح تستوسترون بالاتری نسبت به زنان دارند و زنان دارای سطوح استروژن بالاتری نسبت به مردان هستند. تستوسترون، هورمونی است که به بدن انسان کمک می کند عضله بسازد، در حالی که استروژن باعث رشد سلول های چربی و تمام نشانه های دیگر جنسیتی زنان می شود.

۲/ کاهش وزن

مؤثرترین راه برای سوزاندن چربی و کاهش وزن چیست؟ عضله بسازید! هر چه عضلات بیشتری در بدن تان داشته باشید، هر روز کالری بیشتری خواهید سوزاند و متابولیسم شما سریع تر خواهد شد. از آنجاکه مردان آسان تر از زنان می توانند عضلات بزرگ تر و فعال تر بسازند، پس بدیهی است که کاهش وزن نیز برای آن ها آسان تر باشد.

۳/ انعطاف پذیری

این، بخشی است که همیشه زنان در آن پیشی می گیرند. زنان به طور طبیعی انعطاف پذیرتر از مردان هستند زیرا استخوان های آنها کوتاه تر است و زوایای ظریف تری دارند. بدن زنان معمولاً گردتر است و استخوان های اطراف لگن آن ها، انعطاف پذیرتر از استخوان های لگن مردان می باشد.

۴/ توده عضلانی

مردان به طور طبیعی به علت سطوح بالاتر تستوسترون، توده عضلانی بیشتری دارند. اگر شاخص توده بدنی یک مرد معمولی و یک زن معمولی با همان وزن را اندازه بگیرید، مرد معمولاً شاخص توده بدنی پایین تری دارد که نشانه توده عضلانی بیشتر است. چرا بعد از خدا حافظی با ورزش چاق می شوید؟ این موضوع که عضله تبدیل به چربی شود یا برعکس امکان پذیر نیست، در واقع باید این گونه برای شما مثال بزنیم که دو ماده جداگانه مثل چوب و آهن را تصور کنید، همان طور که این دو ماده قابل تبدیل شدن به یکدیگر نیستند، بافت عضلانی و چربی نیز به یکدیگر تبدیل نمی شوند.

اما اتفاقی که پس از ترک ورزش رخ می دهد:

■ شامل برداشته شدن تحریک عضلات برای رشد، کاهش مصرف انرژی و بالا بودن دریافت غذایی بر اساس عادات قبلی است

■ بعد از برداشته شدن تحریک تمرینی، بدن نیازی به حفظ عضلات در خود نمی بیند و شروع به تجزیه آنها می کند. از طرفی بالا بودن انرژی دریافتی منجر به ذخیره چربی خواهد شد

■ پس اگر به هر علتی به طور موقت یا دائم تمرینات خود را ترک کردید با مراجعه به یک متخصص تغذیه مجرب، برنامهریزی جدیدی برای تغذیه خود داشته باشید تا کمترین تحلیل عضلانی و انباشت چربی را داشته باشید.

برای کنترل چربی تمرینات ایروبیک بهتر است یا تمرینات باوزنه؟

■ واقعیت این است که توأم کردن تمرینات ایروبیک و تمرینات باوزنه بهترین اثر را در جلوگیری از افزایش چربی بدن ایفا می کند.

■ در ورزش های هوازی (ایروبیک) بدن جهت تأمین انرژی از سلول های چربی استفاده می کند در صورتی که در تمرینات باوزنه بدن جهت تأمین انرژی از گلیکوژن قند ذخیره شده در بافت های عضلانی و کبد استفاده می کند.

■ افرادی که به بدن سازی و تمرینات باوزنه می پردازند حجم عضلاتشان افزایش می یابد و این یعنی افزایش سرعت متابولیسم بدن که با سرعت بیشتر کار می کنند و کالری بیشتری در تمام روز می سوزانند.

■ ۴۵ دقیقه تمرینات هوازی و ثابت نگاه داشتن ضربان قلب در یک حد معین باعث سوختن کالری بیشتری در قیاس با تمرینات باوزنه می شود که در آن هر چند لحظه باید استراحت کرد و دوباره به تمرین پرداخت.

بهترین ورزش های چربی سوزی چه ورزش هایی هستند؟

- هر ساعت طناب زدن ۱۰۷۴ کالری
- هر ساعت تکواندو ۹۳۷ کالری
- هر ساعت تمرین تاباتا ۹۰۰ کالری
- هر ساعت شنای سرعتی ۸۹۲ کالری
- هر ساعت اسکی صحرانوردی ۸۵۰ کالری
- هر ساعت ورزش روی پله ها ۸۱۹ کالری
- هر ساعت پارو زنی سرعتی ۸۱۰ کالری
- هر ساعت کیک بوکسینگ ۷۶۹ کالری
- هر ساعت بسکتبال ۷۲۸ کالری
- هر ساعت اسکیت سواری ۶۸۳ کالری
- هر ساعت ایروبیک پیشرفته ۶۶۴ کالری
- هر ساعت پاتیناژ ۶۳۷ کالری
- ۵ کیلومتر دویدن ۵۵۵ کالری
- هر ساعت اسکی روی آب ۵۴۶ کالری
- تمرین شنای آرام ۵۲۸ کالری
- هر ساعت دوچرخه سواری ۵۰۸ کالری
- هر ساعت ایروبیک آبی ۵۰۱ کالری
- هر ساعت تمرین های مقاومتی ۴۵۵ کالری
- هر ساعت تمرین ایروبیک مقدماتی ۳۹۹ کالری
- هر ساعت راه رفتن سریع ۳۹۱ کالری
- هر ساعت رقص ۳۷۰ کالری
- هر ساعت یوگای قدرتی ۳۶۴ کالری
- هر ساعت والیبال ۳۶۴ کالری
- هر ساعت بولینگ ۲۷۳ کالری
- هر ساعت پیاده روی ۱۶۷ کالری

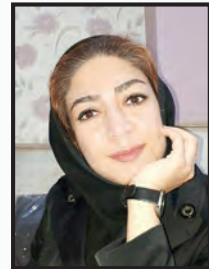


چند تا میوه در طول روز بخوریم؟ کاهش ابتلا به بیماری‌ها با خوردن میوه‌های فصل

80N02

مهرانه سعادت: به گفته زهرا عارفیان، کارشناس تغذیه و رژیم درمانی در کلیه فصول، بهترین زمان مصرف میوه‌ها در میان وعده‌های غذایی (صبح تا ظهر و یا ناهار تا شام) است. بر اساس نظریات پزشکان طب سنتی، افراد پس از تولد تا لحظه مرگ، دارای طبع ذاتی و مزاج‌های متفاوتی هستند و این طبع و مزاج فردی، حتی در یک فرد نیز در طول کل عمرش ثابت باقی نمی‌ماند و بر حسب جنس، موقعیت جغرافیای محل سکونت، ویژگی‌های هورمونی و شرایط فیزیولوژیک مانند بارداری و حتی در فصول مختلف سال و یا سنین مختلف عمر قابل تغییر است. و به کرات دیده می‌شود یک فرد در بیشتر طول عمر خود دارای یک طبع غالب (سرد یا گرم، خشک یا تر) بوده ولی در برخی از اندام‌های درونی‌اش مانند قلب، ریه، کلیه، مفاصل، استخوان‌ها و... دچار سوء مزاج شده باشد.

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه بر اساس طب سنتی، افراد به لحاظ طبع ذاتی غالب در ۴ گروه ساده و ۵ گروه ترکیبی قرار می‌گیرند که ویژگی‌های رفتاری و آداب تغذیه و خواب و زندگانی متفاوتی از هم دارند افزود: بر اساس اصول این طب مواد غذایی نیز (اعم از لبنیات، پروتئین، سبزیجات، چربی‌ها، ادویه جات و میوه‌ها) در ۴ گروه اصلی قرار گرفته که بر اساس طبع ذاتی هر کسی مصرف یکسری مواد غذایی مناسب با طبعش بیشترین سلامت جسمی و روحی را در خود حفظ می‌کند. زهرا عارفیان تصریح کرد: هر کدام از میوه‌ها دارای یک طبع ذاتی خاص (گرم و خشک، گرم و تر، سرد و خشک، سرد و تر) بوده و نمی‌توان یک میوه خاص برای چند فرد با چند مزاج ذاتی و سوء مزاج درونی خاص، در ساعاتی ثابت از شبانه روز توصیه کرده و انتظار واکنش بدنی و عملکرد یکسانی را از آن‌ها داشت.



کره... و پروتئین (انواع گوشت‌های قرمز، ماهی و مرغ و حبوبات و تخم مرغ) و کربوهیدرات (نشاسته پیچیده از قبیل نان، برنج، ماکارونی، سیب زمینی و...) فیبر (سالاد و سبزیجات). زمانی که ترکیب این درشت مغذی‌ها در غالب غذای پخته وارد دستگاه گوارش می‌شود جهت تکمیل مراحل هضم، نیاز به انواع مختلفی از آنزیم‌های گوارشی دارند که پس از آمیخته شدن با ترکیبات غذایی، روند هضم اولیه و ثانویه برخی مواد غذایی صورت گرفته و پس از آن غذای یک روند آهسته در طول زمانی یک الی یک و نیم ساعت به طور کامل از معده وارد روده شده و مابقی روند هضم

چه نوع غذاهایی را با چه غذاهایی باید و نباید مصرف کنیم و بر اساس تغذیه کلاسیک این است که: غذاها را با چه فاصله زمانی مصرف کنیم تا کمترین تداخل بین انواع ریز مغذی و بهترین هضم و جذب گوارشی را در پی داشته باشد. بر اساس فرهنگ و سنت ما ایرانیان از دیر باز، یکی از دسرهای بسیار سالمی که بلافاصله بعد از وعده غذایی ناهار و شام سرو می‌شود میوه است از قبیل: خربزه، طالبی، انگور، خرما و... غذاهایی که در وعده غذایی ناهار و شام به عنوان غذای پخته مصرف می‌کنیم ترکیبی است از: چربی (روغن‌های مایع، جامد،

اهمیت ترتیب غذا خوردن

سمیرا محمدی: طبق مطالعات و بررسی‌های انجام شده، هر دو طب سنتی و کلاسیک بر این باورند که صرفاً غذا خوردن باعث تأمین نیاز بدن به ریز مغذی‌ها نمی‌شود و شاید یکی از مسایل قابل توجه که در کنار رعایت تنوع غذایی منجر به هضم و جذب صحیح غذای مصرف شده می‌شود ترتیب غذا خوردن است. منظور از ترتیب غذا خوردن از دیدگاه طب سنتی این است که:

کارشناس تغذیه، زمان و نوع میوه هایی که باید در طول سال خورده شوند را اینگونه دسته بندی کرد:

وی ادامه داد: در حالت کلی هر ۱ واحد میوه زمستانی در قالب وزنی ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم با پوست، معادل با یک واحد میوه در نظر گرفته شده که بر حسب اندازه میوه ها تعداد ۱ الی ۲ عدد است و هر یک واحد میوه حاوی تقریباً ۶۰ کیلو کالری انرژی بوده که از این میزان ۱۰-۱۵ کیلو کالری از قند فروکتوز حاصل می شود. خود این قند در صورت مصرف بیشتر از حد نیاز در طی روز توسط یک فرد باعث افزایش سطح تری گلیسرید خون و به تبع آن بیماری های با سر منشاء سطح بالای چربی خون و همچنین مقاومت به انسولین می شود.

کارشناس تغذیه گفت: بهترین توصیه برای مصرف میوه ها براساس سن و جنس و میزان فعالیت و شرایط فیزیولوژیکی فرد متفاوت بوده و در حداقل ۲ تا حداکثر ۴ واحد میوه در روز مجاز است، با افزایش دریافت کالری بر حسب نیاز در افراد ورزشکار و مادران باردار نیاز به مصرف میوه ها نیز افزایش می یابد.

میوه ها: گرم و تر (دم) - بهاری: (صبح)	میوه ها: گرم و خشک (صفر) - تابستانی: (ظهر)
میوه ها: انجیر تازه و خشک، انگور، خرما، سیب شیرین، قیسی، گیلان، گلابی، موز، مویز، بالنگو، اقمام نوت و کشمش	میوه ها: انبه، به، زیتون و نارگیل
میوه ها: سرد و خشک (سودا) - پاییزی: (عصر)	میوه ها: سرد و تر (بلغم) - زمستانی: (شب)
میوه ها: شاه توت، تمشک، آلبالو، ازگیل، انار، ترش، بالنگ، تمر هندی، زالزالک، زرشک، ذغال اخته، سنجد، غوره، کنار، گریب فروت، لیمو عمانی، نارنج، به ترش، لیمو ترش و سیب ترش	آناناس، توت فرنگی، آلو، آلوچه، انار شیرین، پرتقال، زرد آلو، شفتالو، شلیل، کیوی، لیمو شیرین، نارنگی، هلو، آب فشرده انار

❖ میوه هر فصل درای امراض همان فصل است؟

عارفیان در باره رابطه خوردن میوه و درمان بیماری های فصلی افزود: *میوه های سرد زمستانی نظیر پرتقال، لیمو شیرین، نارنگی، کیوی، انار، خرمالو، لیمو ترش، گریب فروت، به، و حتی و سیب و موز هر کدام به تنهایی حاوی کلیه املاح ریز مغذی ضروری هستند و بر اساس احتمال ابتلا به بیماری های عفونی و نیاز به تقویت سیستم ایمنی، این گروه میوه ها در مقایسه با سایر میوه ها حاوی ویتامین ث بسیار بالاتری بوده که علاوه بر خاصیت آنتی اکسیدانی، در راستای تقویت سیستم ایمنی و کاهش ابتلا به امراض زمستانی بسیار مفید است. وی خاطر نشان کرد: میوه های هر فصل مطابق با شرایط آب و هوایی همان فصل دارای ریز مغذی و درشت مغذی های متفاوتی هستند که نیاز انسان را در سلامتی تامین می کنند. برای مثال جهت مقابله با کم آبی در فصل تابستان، تمامی میوه های تابستانی آب فراوان تری دارند و بهترین حالت این است که میوه های هر فصل، در فصل رویش خود تناول شود تا از کلیه فواید آن بهترین بهره برد.

کارشناس تغذیه همچنین میزان ریز مغذی های برخی از میوه ها در وزن ۱۰۰ گرم را در جدولی بدین شرح دسته بندی کرد:

ویتامین ث	سدیم	پتاسیم	آهن	کلسیم	فولات
(میلی گرم)	(میلی گرم)	(میلی گرم)	(میلی گرم)	(میلی گرم)	(میکروگرم)
۹۸	۵	۳۳۱	۰/۴	۲۶	۳۸
۶۶	۳۱۰	۳۱۰	۲/۵	۲۷	۷/۵
۱۵	۴	۱۹۶	۰/۷	۱۰	۳
۹	۱	۳۹۶	۰/۳۱	۶	۱۹

❖ توصیه در مورد خوردن میوه ها

- (۱) میوه ها در نوع تازه و سالم، حتی المقدور با پوست، (نه آب گرفته، نه پوره شده، نه خشکبار) میل شود
- (۲) میوه ها را قبل از مصرف از یخچال بیرون قرار داده تا دمای نزدیک به محیط را گرفته و از میل کردن میوه های بسیار خنک اجتناب کنید
- (۳) جهت دریافت کلیه مواد ریز مغذی، بهتر است روزانه چند نوع میوه مختلف در طول روز مصرف شود
- (۴) در هر میان وعده غذایی صرفاً از یک نوع میوه انتخاب شود و تا حد امکان از مصرف هم زمان میوه ها با هم اکیداً خودداری کنید
- (۵) در هر میان وعده در صورت تمایل به مصرف بیش از یک نوع میوه، بین مصرف میوه های انتخابی از انواع مختلف، یک ساعت فاصله را رعایت کنید.



زود هضم بودن آماده خروج از معده می باشد، هنوز هضم کامل غذای پخته صورت نگرفته عدم هضم غذای پخته از خروج میوه از معده جلوگیری می کند بنابر این میوه در معده دچار تخمیر اسیدی می شود و در نهایت احساس پری و سیری و ترش کردن و نفخ را برای فرد در پی خواهد داشت، قابل ذکر است که افرادی که دارای مشکلات گوارشی از قبیل التهاب معده، زخم معده، زخم اثنی عشر و ترشح بالای اسید معده هستند بهتر است از مصرف هر نوع میوه با معده پر اجتناب کنند.

بالا و فرایند پیچیده شکستن و تبدیل به ریز مغذی ها نبوده و در مدت بسیار کوتاهی از معده وارد روده می شوند و سرعت تخلیه میوه از معده بستگی به میزان فیبر آن دارد.

❖ اگر میوه بعد از غذای پخته اصلی میل شود

حال اگر فردی میوه را بعد از غذای پخته اصلی ناهار و شام میل کند: از آنجایی که هر کدام از غذاهای مصرف شده میزان ترشح آنزیم های گوارشی خاصی را لازم دارد، زمانی که میوه به علت

را طی می کند، بر اساس درصد چربی و کربوهیدرات و پروتئین بکار رفته در غذای صرف شده، مدت زمان ماندگاری غذا در معده و سرعت تخلیه معده به روده متفاوت است به نوعی که با افزایش درصد چربی و کربوهیدرات در غذا، احساس سیری بیشتری برای فرد ایجاد شده و معده دیر تر تخلیه می شود.

حال آنکه میوه ها در حالت کلی حاوی کربوهیدرات های ساده (گلوکز و فروکتوز)، املاح، ویتامین ها، فیبر و آب فراوان می باشند که برای هضم شان در دستگاه گوارش نیاز به غلظت

دکتر علی غزل گو
جراح، دندان پزشکی و
متخصص درمان ریشه
دارای بورس تخصصی
و عضو هیئت علمی
دانشگاه:



در بارداری یکی از مشکلات خانم‌ها، مراجعه به دندان پزشکی جهت عصب کشی (درمان ریشه) است. بارداری به خودی خود منجر به از دست رفتن دندان‌ها نمی‌شود و با مراقبت‌های قبل و حین بارداری می‌توان از مشکلات دهان و دندان در دوران بارداری جلوگیری کرد.

دلایل مختلفی وجود دارد که میزان مشکلات دهان و دندان در دوران بارداری برای خانم‌ها افزایش می‌یابد. از این دلایل می‌توان به موارد تغییرات هورمونی در دوران بارداری و مصرف بیشتر مواد قندی در این دوران، رفلاکس و افزایش اسید پسته دهان به دنبال آن، کاهش بهداشت زنان باردار به دلیل خستگی و کم‌حوصلگی و... اشاره کرد. به همین دلیل مراقبت‌های بهداشتی و مراجعه به دندان پزشکی قبل از تصمیم به بارداری برای تمام خانم‌ها ضروری است.

اقدامات دندان پزشکی حین و قبل از دوران بارداری

دلیل آن هم باورهای غلط بیماران است (از ارائه درمان برای شما خودداری کنند؛ اما همکاران و مراکز دیگری هستند که حتما درمان مورد نیاز شما را ارائه می‌دهند. در نهایت در فقدان همه این‌ها یک متخصص درمان ریشه مطمئن درمان شما را انجام خواهد داد. سعی نکنید با مصرف طولانی مدت داروهای مختلف، درد را تحمل کنید. داروها احتمالا زیان‌های بیشتری متوجه خود شما و به‌طبیع فرزند آینده شما خواهند کرد. سه ماهه دوم بارداری بهترین زمان برای مراجعه به دندان پزشکی است؛ ولی هر زمانی که درد داشتید کنترل درد شما با درمان‌های معمول دندان پزشکی قابل انجام است. قبل از مراجعه به دندان پزشکی می‌توانید با پزشک معالجه‌ای که در دوران بارداری تحت نظر او هستید (مثلا متخصص زنان و زایمان خود) ارتباط برقرار کنید و توضیحات مکتوب‌تان را برای آغاز درمان دندان پزشکی خود بپذیرید.

اصفهان، خیابان تو حید میانی، چهارراه مهر داد، پشت دارو خانه دی، ساختمان تخصصی دندان پزشکی زیتون، طبقه چهارم، واحد ۹
 ۰۳۶۲۵۲۳۴۰ - ۰۳۶۲۸۹۲۷۹
 ۰۹۱۳۰۹۶۰۹۱۷



شناخته شده‌ای ندارد. در مراحل پایانی بارداری ممکن است خانم‌های باردار مشکل فشار خون پیدا کنند و نوع بی‌حسی گاهی به ندرت برای آنان تغییر پیدا می‌کند.

داروها:

مسکن توصیه شده در دوران بارداری استامینوفن و آنتی بیوتیک توصیه شده آموکسی سیلین است؛ ولی با این حال مصرف هر نوع دارو در دوران بارداری باید با مشورت پزشک معالجه صورت گیرد.

توصیه‌های کلی برای خانم‌های باردار دارای دندان درد:

از عصب کشی در دوران بارداری نترسید. در مراجعه به برخی از همکاران ما ممکن است آنان به دلیل محافظه کاری بیش از حد (که

عصب کشی در بارداری

در موارد نیاز به عصب کشی در دوران بارداری به خاطر دیدگاه اشتباهی که از سوی بیماران وجود دارد، بسیاری از مراکز ارائه خدمات به افراد باردار مخصوصا در سه ماهه اول و سوم خودداری می‌کنند. حقیقت این است که درمان عصب کشی برای زنان باردار در تمام دوران بارداری (با رعایت اصول احتیاط‌های ضروری و لازم) قابل انجام است. هر چند ترجیح داده می‌شود این درمان‌ها بیشتر در سه ماهه دوم صورت گیرند.

اقدامات اولیه در مراجعه خانم‌های باردار به دندان پزشکی

به منظور اقدامات درمانی برای فرد باردار، دندان پزشکی از پزشکی که خانم باردار تحت نظارت او قرار دارد یک نامه مشاوره مکتوب درخواست می‌کند. در این نامه معمولاً باید در خصوص امکان انجام درمان دندان پزشکی، زمان مناسب، طول درمان مناسب، ماده بی‌حسی و انجام رادیوگرافی و برخی ملاحظات دیگر توضیحاتی داده شود. دندان پزشکان برای درمان زنان باردار آموزش لازم رادیوگرافی و نحوه درمان را به خوبی می‌دانند؛ اما اولاً به دلایل حقوقی (چون فرد باردار در درجه اول تحت نظر یک پزشک

دیگر است) و همچنین به دلیل اینکه شاید مورد خاصی در پرونده پزشکی بیمار باشد که مداخله خاصی را ایجاب کند، از پزشک معالج درخواست مکتوب انجام درمان می‌شود.

رادیوگرافی:

با رعایت اصول ایمنی و با کمک فناوری‌های تصویربرداری دیجیتال و کاهش دوزهای تابشی به حداقل ممکن و استفاده از روپوش‌های سربی حین انجام رادیوگرافی منع مطلق برای تهیه گرافی ضروری در حین بارداری وجود ندارد.

بی‌حسی موضعی:

بی‌حسی موضعی معمول دندان پزشکی برای زنان باردار سالم و جنین‌شان هیچ زیان

فصل سوم

سبک زندگی

life style

خواب آرام، اتاق آرام



تابستان را به سلامت
بگذرانیم



تابستان داغ
یعنی گذشت پررنگ



HealthyLife

بهترین چیدمان برای اتاق خواب

خواب آرام، اتاق آرام

سمیرا نجاتی: وقتی از کار روزمره فارغ می شویم و دلمان لک می زند برای یک استراحت دل چسب به سمت اتاق خواب می رویم تا جسم و روح آرامش پیدا کنند. علاوه بر سکوت منزل نوع چیدمان و رنگ های بکار رفته در دکوراسیون اتاق می تواند در تزریق آرامش به ما تأثیر فراوان داشته باشد. وقتی از خواب بیدار می شویم چشمانمان باید به روی رنگ هایی باز شود که آراممان کند. در نتیجه باید در انتخاب رنگ دکوراسیون اتاق دقت کنیم. برخی از رنگ ها برای دکوراسیون اتاق خواب اصلاً مناسب نیستند. همچنین نور ورودی اتاق خواب هم باید مناسب باشد. اما چه نکاتی را باید در چیدمان اتاق خواب در نظر بگیریم؟

جداسازی فضاها در دکوراسیون اتاق خواب

در طول روز، ترافیک کاری افراد زیاد است ولی وقتی به اتاق خواب می‌روند می‌خواهند آرامش داشته باشند. بهتر است تا حد امکان کارهای روزانه و پرفت‌وآمد را در اتاق خواب خود به حداقل برسانید. اتاق خواب باید به یک محل آرام برای شما تبدیل شود و این احساس خوب در طی روز هم همراه شما باشد.

استفاده از رنگ‌های بی‌روح در اتاق خواب، ممنوع!

روانشناسان تأکید دارند که رنگ‌ها بر خلق و خوی افراد بسیار تأثیر می‌گذارد. بر همین اساس بسیاری از طراحان داخلی توصیه می‌کنند که برای دکوراسیون اتاق خواب به سراغ رنگ‌های بی‌روح و ساده‌ای که سرتاسر اتاق را فرا بگیرند نروید. پس در انتخاب رنگ دکوراسیون اتاق خواب خود حوصله و دقت زیادی به خرج دهید؛ مثلاً استفاده از رنگ‌های آبی، سبز، زرد و صورتی می‌تواند از نظر روحی حس و حال فوق‌العاده‌ای به شما منتقل کند.

جنس پارچه‌های کالای خواب

یکی دیگر از مسائل مهم و اثرگذار در دکوراسیون اتاق خواب به شما خواب راحتی هدیه می‌دهد، جنس پارچه‌هایی است که از آنها به عنوان کالای خواب، ملحفه، پتو و... استفاده می‌کنید. گرمی، لطافت و راحتی آنها ملاک اصلی‌شان خواهد بود. معمولاً پیشنهاد می‌شود که از ابریشم و کتان استفاده کنید، باین حال سلیقه و عادات هر فردی هم با دیگری متفاوت است.

اتاق خوابی رنگارنگ داشته باشیم

اگر تصمیم دارید که دکوراسیون اتاق خواب رنگارنگی داشته باشید یکی از پیشنهادهایی که برایتان داریم آن است که روتختی خود را از طرح‌های ساده انتخاب کرده و برای طرح کوسن‌ها به سراغ نقوش شلوغ و رنگارنگ بروید. فراموش نکنید که اگر سادگی به شما احساس بهتری می‌دهد می‌توانید به سراغ رنگ‌های ملایم ساده‌ای مثل صورتی، نارنگیلی و یا رنگ‌های خنثی بروید. مهم آن است که شما چگونه راحت‌تر خواهید خوابید. برخی افراد از روتختی روی تخت خوابشان استفاده نمی‌کنند و معتقدند همان حالت ساده تشک سبب می‌شود آرامش داشته باشند. البته سلیقه‌ها متفاوت است.

نور مناسب برای اتاق خواب

نورهای بسیار زیاد و خشن به هیچ وجه با خواب شبانه راحت، هماهنگی نخواهد داشت. به سراغ چراغ‌های کم‌نور بروید. این فضا می‌تواند آرامش قبل از یک خواب راحت را برای شما فراهم کند. به ترکیبی از نورهای سقفی و زمینی هم فکر کنید. کنید مطمئن‌ا ایده خوبی خواهد بود.

تشک مناسب برای یک خواب راحت

اگر فردی به صورت طاق باز بخوابد و دست‌ها را از زیر کمر به سمت پشت ببرد و در این حالت دودست راحت به هم برسند یعنی اینکه تشک، سفت است و اگر دست‌ها به سختی به هم برسند یعنی تشک بسیار نرم است. تشکی طبی است که وقتی دودست از پشت

نه به سختی و نه به راحتی در ناحیه گودی کمر به هم برسند. ما اگر تشکی را به عنوان تشک طبی بخواهیم انتخاب کنیم باید شرایطی داشته باشد به این صورت که وقتی می‌خوابیم تمام ستون فقرات مثل یک خط در یک راستا باشد. اما وقتی یک تشک فوق‌العاده نرم مثلاً تشک ابری انتخاب می‌کنیم همه بدن ما تابع آن شده و ستون فقرات ما موقع خوابیدن کج می‌شود و یا اگر یک سطح سفتی مثل زمین را انتخاب کنیم بر جستگی‌های بدن بالا می‌ماند و ستون فقرات حالت کج به خود می‌گیرد همچنین بهترین نوع خوابیدن، خوابیدن به پهلو است و خوابیدن به روی شکم، بدترین نوع خوابیدن است.

پتو و روتختی راحت

انتخاب یک پتوی خوب با الیاف مناسب می‌تواند از شکل‌گیری هرگونه آلرژی جلوگیری

کرده و به شما اجازه تنفس آسان‌تری را بدهد. معمولاً بیشتر افراد با کشیدن یک پتوی نسبتاً کلفت و سنگین بر روی‌شان احساس امنیت و آرامش بیشتری پیدا می‌کنند، پس انتخاب یک پتوی مناسب هم مسئله حائز اهمیت است.

بالشت مناسب برای یک خواب راحت

بالشت شما از مهم‌ترین قسمت‌های داشتن یک خواب عمیق و راحت است و حساسیت بسیاری از افراد هم در این مورد افزایش می‌یابد. تا جایی که همه ما با عبارت «من فقط روی بالش خودم می‌توانم بخوابم!» آشنا هستیم. بالشت راحت باید به گونه‌ای باشد که فاصله بین سر و گردن را به خوبی پر کند. پیشنهاد می‌کنیم که به سراغ پارچه‌هایی بروید که به کاهش تعرق‌تان کمک کرده و خواب راحت و عمیق‌تری به شما هدیه دهد.

اما حال ببینیم چه رنگ‌هایی را برای دکوراسیون اتاق خواب نباید انتخاب کنیم

رنگ قرمز روشن

اگر طالب فضایی آرام و بدون استرس هستید اصلاً رنگ قرمز را انتخاب نکنید. چون اکثر ما فضای رمانتیک را دوست داریم می‌توانیم برای برخی از قسمت‌های اتاق رنگ قرمز را در نظر بگیریم نه همه اتاق.

رنگ زرد

هنگامی که رنگ زرد به چشم می‌خورد تقریباً توجه ما جلب شده و به آن وسیله زرد رنگ خیره می‌شویم. اما این رنگ در طولانی مدت می‌تواند ما را خسته کند. لذا برای همه اتاق از این رنگ استفاده نکنید. اگر اتاق نور زیادی داشته باشد که اصلاً رنگ زرد را انتخاب نکنید. اگر به این رنگ علاقه بسیاری دارید می‌توانید برای قسمت‌هایی از اتاق خواب از رنگ زرد روشن و یا شتری روشن استفاده کنید.

رنگ سفید

اگر رنگ سفید در اتاق خواب زیاد استفاده شود فضای اتاق بسیار کسل‌کننده می‌شود. اگر هم به این رنگ سفید بسیار علاقه دارید می‌توانید رنگ قهوه‌ای را در وسایل اتاق به کار ببرد تا اتاق از حالت کسالت‌آور بیرون بیاید.

رنگ پرتقالی

پرتقالی یا نارنجی پرنرنگ هم یکی دیگر از رنگ‌های تند است که برای اتاق خواب اصلاً مناسب نیست. این رنگ می‌تواند شما را در اتاق خواب عصبی کند و آرامش را از شما سلب کند.

رنگ قهوه‌ای

بیشتر ما در اتاق خواب به‌ویژه سرویس خواب از رنگ قهوه‌ای استفاده می‌کنیم اما باید این نکته را در نظر داشت که قهوه‌ای اگر برای دکوراسیون اتاق خواب به‌درستی استفاده نشود می‌تواند کسالت‌آور باشد. مثلاً اگر برای همه لوازم و حتی دیوار اتاق از این رنگ استفاده شود بعد از چند روز خوابیدن در این اتاق خواب احساس افسردگی خواهید کرد. بهترین پیشنهاد ترکیب رنگ‌هاست. رنگ قهوه‌ای را با رنگ‌هایی مانند سبز روشن و آبی ترکیب کنید. اینگونه، اتاق خواب خسته‌کننده نخواهد بود.



استفاده از رنگ‌های آبی، سبز، زرد و صورتی می‌تواند از نظر روحی حس و حال فوق‌العاده‌ای به شما منتقل کند

قابل توجه همه اعضای خانواده به ویژه خانم خانه

باسلیقه‌ها



زندگی سالم

80N03

گیاهان آپارتمانی شادابی داشته باشیم

خیلی از خانم‌های خانه‌دار و حتی آقایان علی‌رغم نداشتن جای مناسب برای پرورش گل و گیاه و سبزی‌ها، داخل کاشانه خود گل پرورش می‌دهند؛ اما همیشه در این کار موفق نیستند. در ادامه چند دلیل پُرمرده شدن و از بین رفتن گیاهان آپارتمانی را بیان می‌کنیم.

- بیش از اندازه به گیاهان آب می‌دهید. گیاهان آب دوست دارند ولی قرار نیست آنها را در آب غرق کنیم. از طرفی باید مطمئن شوید گلدان شما سوراخ به اندازه کافی در کف دارد. همیشه گلدان‌هایی را انتخاب کنید که سوراخ‌های مناسبی برای بیرون رفتن آب اضافی گلدان داشته باشند. زیر آنها هم همیشه زیر گلدانی بگذارید.
- گیاهان خود را هرس نمی‌کنید. همیشه حواستان به هرس کردن و چیدن گل‌ها و برگ‌های اضافی باشد.



جوهر نمک طبیعی در خانه درست کنید

تمیز کننده‌های همه کاره یکی از بهترین‌ها در خانه هستند که می‌توان برای همه مصارف از آن‌ها استفاده کرد. در خانه شما می‌توانید یک تمیز کننده همه کاره را خودتان بسازید تا ضرر کمتری برای سلامتی داشته باشد. با توجه به ظرفی که می‌خواهید مایع را در آن درست کنید باید ۹/۱۰ آب و مابقی آن را سرکه سفید بریزید سپس با ترکیب آن‌ها شما بهترین تمیز کننده را دارید. پودرهای تمیز کننده کاشی و سنگ که بانام جوهر نمک نیز شناخته می‌شوند یکی از سمی‌ترین مواد شوینده هستند اما می‌توان با چند ترفند یک جوهر نمک طبیعی در خانه درست کرد. برای ساخت این تمیز کننده تنها کافی است مقداری جوش شیرین، آب جوش و سرکه سفید را باهم ترکیب کنید. با ریختن این محلول در نقاط سنگی و کاشی تمامی لکه‌ها به سرعت از بین می‌رود.



تخته‌های آشپزی را با دقت تمیز کنید

تمیز کردن تخته آشپزخانه یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های خانم‌هاست. برخی برای احتیاط، تخته آشپزی که برای مرغ و گوشت استفاده می‌کنند را جدا شستشو داده و حتی از تخته دیگری برای میوه‌ها و سبزی‌ها استفاده می‌کنند. برخی فکر می‌کنند تخته پلاستیکی بهتر از نوع چوبی است چون منافذ و خلل و فرج ندارد، اما نباید این نکته را از یاد برد که پلاستیک از مواد مصنوعی ساخته شده اما چوب خود یک بافت زنده و سازگار با محیط است. اگر می‌خواهید تخته چوبی آشپزخانه‌تان همیشه تمیز و عاری از هرگونه میکروب باشد توصیه‌های زیر را بکار ببرید:

پس از استفاده از تخته، سریعاً آن را زیر آب بگیرید تا سطح آن شستشو داده شود. با این کار باکتری‌های موجود در سطح تخته به طرز قابل توجهی کاهش می‌یابند.

01 بدترین راه شستشوی تخته چوبی آشپزخانه، شستن آن در ماشین ظرف‌شویی است؛ زیرا تخته در حجم زیادی از آب غوطه‌ور می‌شود و باکتری‌های موجود روی آن، در آب پخش می‌شوند و علاوه بر اینکه باعث آلوده شدن فضای ماشین ظرف‌شویی و بقیه ظروف موجود در دستگاه می‌شود، بافت متخلخل چوب این آب آلوده را به خود جذب می‌کند و ترک می‌خورد.

02 یک محلول ضد عفونی کننده مثل آب‌اکسیژنه ۳٪ روی سطح تخته بریزید و به کمک یک اسفنج تمیز آن را در تمام سطح تخته پخش کنید و برای چند دقیقه اجازه دهید تا

آب‌اکسیژنه روی تخته بماند سپس با یک اسفنج تمیز تخته را بشویید و هر زمان که لازم دیدید این کار را انجام دهید.

03 بخشی از آلودگی‌های روی تخته را می‌توانید با جوش شیرین تمیز کنید. به این ترتیب که سطح تخته را شسته و کاملاً خشک کنید و روی آن مقداری جوش شیرین بپاشید. با یک اسفنج یا برس که آن را در آب گرم زده‌اید تخته جوش شیرین را روی تخته بمالید.

04 بوی بد تخته را با استفاده از سرکه سفید از بین ببرید. هر چند وقت یکبار با یک اسفنج تمیز و خشک که روی آن سرکه سفید ریخته‌اید روی تخته را تمیز کنید.

05 به وسیله یک سفید کننده قوی شده تخته را ضد عفونی کنید. هر چند وقت یکبار تمیز کردن اساسی تخته لازم است. به خصوص زمانی که گوشت، مرغ یا ماهی را روی آن خرد کرده باشید. یک قاشق مایه جوش سفید کننده را به یک لیوان آب اضافه کنید و تخته را در آن غوطه‌ور کنید. اجازه دهید تا در آن بماند، سپس تخته را با آب داغ آب بکشید.



لباس‌ها را با کمترین میزان آب بشوئیم

ماشین لباسشویی خود را به مدل جدیدتر ارتقا دهید. مدل‌های جدیدتر ماشین لباسشویی از نظر مقدار مصرف انرژی و آب به‌طور کلی کارآمدتر طراحی شده‌اند. به همین دلیل، خرید یک مدل جدیدتر به تنهایی می‌تواند به‌طور قابل توجهی مصرف آب خانگی شما را کاهش دهد.

درب جلوها را اولویت

در موقع خرید مدل‌های درب جلو را به مدل‌های بشکه‌ای اولویت دهید. به‌طور کلی میزان مصرف آب مدل‌های بشکه‌ای ۲/۳ بیشتر از مدل‌های درب جلو است. با توجه به بهبود در طراحی، این مدل می‌تواند به‌طور قابل توجهی مصرف آب را کاهش دهد.

لکه‌های سخت را بشوئید

قبل از شستشوی لباس، لکه‌های سخت را بشوئید. برخی از لکه‌ها برای تمیزی به تکنیک خاص نیاز دارند. برای پاک کردن لکه، آن‌ها را با دست ماساژ دهید. برای لکه‌های خیلی سخت، باید لکه را با برس روی لباس بمالید. پیش شستشوی لکه‌ها باعث می‌شود که لکه‌ها در دور اول شستشو از بین بروند.

کاملاً پر

برای شستشوی لباس‌ها، لباس شویی را زمانی که کاملاً پر شده است روشن کنید. شستشو با حداکثر حجم لباس باعث صرفه‌جویی آب می‌شود. مدل‌های جدیدتر ماشین لباسشویی تنظیمات خاصی دارد که امکان تعیین مقدار آب مورد استفاده را فراهم می‌کند.

غذاهای سنتی مصرف کنیم

علت شیوع بیماری کبد چرب به هم خوردن بالانس دریافت و سوخت انرژی است امروزه انرژی دریافتی ما خیلی بیشتر از آنچه هست که می‌سوزانیم و در نتیجه دچار اضافه وزن و چاقی می‌شویم. به دنبال اضافه وزن، سوخت و ساز چربی‌ها و قند در کبد دچار اشکال شده و سلول‌های کبد مملو از چربی می‌شوند که این روند سبب جایگزین شدن بافت سفت به جای بافت کبد طبیعی می‌شود. متخصصین گوارش ضمن توصیه به انجام ورزش روزانه جهت پیشگیری از ابتلا به کبد چرب تأکید می‌کنند: افراد باید از خوردن غذاهای فست فود، پر کالری، کم‌ارزش و کم فیبر پرهیز نمایند و سعی کنند به سمت سفره‌های سنتی که مملو از غذاهای باارزش و پر فیبر هستند روی بیاورند. همچنین افراد باید از مصرف سرخود داروها اکیداً پرهیز کنند چرا که خیلی از داروها خود سبب بروز کبد چرب می‌شوند. کنترل چربی و

قند خون هم از مواردی است که نباید فراموش شود. پزشکان درباره نوع گوشت مصرفی افراد می‌گویند: گوشت‌های سفید مثل گوشت شتر مرغ و ماهی به‌ویژه ماهی قرمز و گریل شده باید بجای گوشت‌های قرمز و سرخ‌شده در سبد خانوار و رژیم غذایی قرار داده شوند.

کپک را از یخچال دور کنیم



میوه، نان و هر خوردنی دیگری پس از مدتی کپک می‌زند؛ بنابراین توصیه ما به شما این است که به دنبال یاد گرفتن راه‌هایی باشید که کپک به مواد غذایی یخچالتان راه پیدا نکند یا حداقل اگر سر و کلاهش درون یخچالتان پیدا شد، نتواند همه مواد را نابود کند و با در بسته یخچال منزل شما در مقابل خودش روبه‌رو شود.

رطوبت نان را بگیرد

نان از آن دسته مواد غذایی است که بعید است در یخچال خانه‌ای کپک نزده باشد! کپک نان به سرعت در بافت نان نفوذ می‌کند و اگر تعدادی نان روی هم چیده شده باشد، همه آن‌ها را آلوده و غیر قابل مصرف می‌کند. وقتی نان کپک زد، راهی جز دور انداختن آن وجود ندارد اما برای این که این اتفاق نیفتد پیش از سرد شدن کامل نان‌ها، نباید آن‌ها را روی هم چید. پس برای این که کپک، نان‌های شما را از بین نبرد آن‌ها را در پارچه‌های سفید و تمیز که بهتر از کیسه‌های پلاستیکی است و باعث جذب رطوبت نمان می‌شود، قرار دهید.



- خاک گلدان خود را تغذیه نمی‌کنید. هرگز فکر نکنید که خاک گلدان به‌خودی‌خود کافی است. همواره خاک گلدان را به روش‌های مختلف تغذیه کنید. هفته‌ای یکبار خاک گلدان را با کود مایع و امولسیون ماهی تغذیه کنید.
- خیلی بلند پرواز و ساده خیال بوده‌اید. پرورش گل از دانه به یک گل کامل کار راحتی نیست که همان بار اول به ثمر بنشیند.
- درباره گل‌های خود اطلاعات کافی ندارید. باید بدانید که همه گل‌ها رفتاری مشابه لازم ندارند. گل با گل از حیث نور، آب، تغذیه و هرس متفاوت است.
- گیاهان شما نور کافی ندارند. اگر نزدیک‌ترین پنجره به گلدان شما رو به شمال است و یا اینکه گل شما در طی روز حداقل ۴ ساعت نور کافی دریافت نمی‌کند حتماً جای آن را تغییر دهید.

برنج سبزیجات میل کنید

سحر فرشادی: شاید برای شما مصرف غذاهایی که از مرغ و گوشت تهیه می شوند تکراری شده و یا اینکه تصمیم گرفتید که تنوعی به آشپزی تان بدهید. پیشنهاد این شماره زندگی سالم ترکیب سبزی ها با برنج است که هریک از این مواد برای سلامتی بسیار مفید هستند.



زندگی سالم

خواص مواد استفاده شده در پخت برنج سبزیجات

کنجد

کنجد دارای پروتئین، ویتامین های E، D، B، F۱ و لسیتین است. مقدار روغن آن در حدود ۵۰ درصد است. روغن کنجد مرکب از حدود ۷۰ درصد اسیدهای چرب اشباع نشده مانند لینولئیک اسید، اولئیک اسید و مقداری اسیدهای چرب اشباع شده مانند اسید پالمیتیک و آراشیدیک اسید است. روغن کنجد یکی از روغن های اشباع نشده و مفید برای بدن است که در آمریکای شمالی و کانادا به مقدار زیاد مصرف می شود، زیرا این روغن نه تنها کلسترول خون را افزایش نمی دهد، بلکه آن را کاهش نیز می دهد. خواص مفید کنجد برای بدن عبارت اند از:

- ۱/ برای چاق شدن و تقویت نیروی جنسی مؤثر است.
 - ۲/ برای رفع قولنج کنجد را آسیاب کرده و با سرکه مخلوط کنید و به مقدار نصف وزن کنجد، مغز بادام پوست کنده را به آن اضافه کنید. سپس آنها را پودر کنید و هر روز به مقدار یک قاشق سوپ خوری از آن بخورید.
 - ۳/ کنجد گرفتگی صدا را از بین می برد.
 - ۴/ نرم کننده معده و روده است.
 - ۵/ کره کنجد که در کانادا بنام تاهیتی معروف است و شبیه ارده است، غذای خوبی برای رشد بچه هاست.
 - ۶/ برگ کنجد را اگر به سر بمالید، باعث رشد و سیاهی موی سر می شود.
 - ۷/ ارده نرم کننده معده و روده هاست.
 - ۸/ کنجد فشار خون بالا را کاهش می دهد.
 - ۹/ کنجد ضد رماتیسم است.
 - ۱۰/ برای رفع ناراحتی کیسه صفرا مفید است.
 - ۱۱/ دم کرده برگ کنجد، اسهال خونی را برطرف می کند.
 - ۱۲/ روغن کنجد برای رفع تنگی نفس، سرفه خشک و زخم ریه مفید است.
 - ۱۳/ روغن کنجد سوزش ادرار را رفع می کند.
 - ۱۴/ از روغن کنجد به جای روغن زیتون در سالاد استفاده کنید.
- نکته: 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.

مواد لازم:
برنج دم نشده ۲ پیمانه
کره یک سوم پیمانه
سویا ۲ قاشق چای خوری
هویج نگینی خرد شده ۲ عدد
فلفل دلمه ای نگینی خرد شده ۲ عدد
پیازچه ۱۰ عدد
نخود سبزی یک سوم پیمانه
زرت یک دوم پیمانه
کنجد و نمک و فلفل به مقدار لازم

روش تهیه:

ابتدا کره را در تابه داغ کرده. سپس سبزی ها شامل هویج نگینی شده، پیازچه خرد شده، زرت و نخود سبزی و فلفل دلمه ای نگینی نگینی خرد شده را درون تابه تفت می دهیم. حال، سویا، کنجد و نمک و فلفل را اضافه می کنیم. در تابه دیگر مقدار کره را حرارت داده و برنج دم شده را با سویا تفت می دهیم و در آخر سبزی ها که تفت داده شده را به آن اضافه کرده و مخلوط می کنیم. غذای ما آماده است. در ظرف مناسب ریخته سرو می کنیم.





فلفل دلمه‌ای قرمز

فلفل دلمه‌ای قرمز، همان فلفل دلمه‌ای سبز رسیده است. فلفل دلمه‌ای سبزرنگ وقتی خیلی رسیده می‌شود به رنگ قرمز تبدیل می‌شود که رسیده‌تر، شیرین‌تر و با طعمی ملایم‌تر است. ویتامین C و کاروتنوئیدها در حالت رسیده بیشتر هستند. همچنین ظرفیت آنتی‌اکسیدانی در فلفل دلمه‌ای قرمز رنگ بیشتر از فلفل دلمه‌ای سبز است. به منظور تهیه فلفل دلمه‌ای قرمز، باید توجه کرد که رنگ آن روشن باشد و پوست سفتی داشته باشد. ولی فلفل‌هایی که پوست کدر و چروکیده دارند، به سمت فرایند فساد پیش می‌روند و مواد مغذی‌شان به شدت افت می‌کند. با وجود اینکه فلفل دلمه‌ای سبز و زرد هم منابع خوبی از ویتامین C می‌باشند، اما فلفل دلمه‌ای قرمز بیشترین میزان ویتامین C را دارا است. به گونه‌ای که دو برابر نیاز روزانه به ویتامین C را تأمین می‌کند. ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان بسیار قوی است. ویتامین C در تسریع روند بهبود عفونت‌ها، ترمیم زخم‌ها و جراحات پوستی، تولید کلاژن موجود در غضروف‌ها و مفاصل استخوانی، تأمین سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها و استحکام رگ‌های خونی مؤثر است. فلفل دلمه‌ای قرمز ۵۵ تا ۷۵ درصد نیاز روزانه بدن به مواد مغذی مورد نیاز در سلامت استخوان را تأمین می‌نماید. این مسئله به دلیل دارا بودن مقادیر فراوانی از ریزمغذی‌هایی چون: کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم و روی است که همگی، از مواد مغذی مورد نیاز در استحکام و حفظ بافت استخوانی می‌باشند.

هویج

هویج علاوه بر اینکه خوشمزه و دل‌چسب است برای سالاد و آبمیوه و سوپ نیز همیشه به کار می‌آید و برای سلامتی کلی بدن و پوست و چشم و دستگاه گوارش و دندان‌ها کاربرد دارد. جوانی و شادابی پوست با هویج ممکن است. این ماده‌ی غذایی نه فقط برای عضوهای داخلی بدن خاصیت بخش است بلکه برای بهتر شدن وضعیت پوستمان تأثیر گذار است. تفاوتی ندارد که هویج خام یا پخته و یا رنده شده یا به صورت پوره‌ای باشد. راه‌های متفاوتی برای وارد کردن هویج به برنامه غذایی روزانه وجود دارد. این ماده‌ی غذایی نارنجی رنگ لبریز از خواص غیر باور کردنی است که کمک بزرگی به سلامتی جسم شما می‌کند چون می‌تواند مشکلات بینایی، کم‌خونی، اسهال و... را برطرف کند. این سبزی نارنجی از شبکه‌ی مراقبت می‌کند.

نخودسبز

نخودفرنگی حاوی موادی است که برای سلامت استخوان مناسب می‌باشند. آنها منبعی غنی از ویتامین K۱ هستند که استئوکلستین که اصلی‌ترین پروتئین در استخوان است را فعال می‌سازد. استئوکلستین مولکول‌های کلسیم درون استخوان را جذب می‌نماید؛ بنابراین بدون ویتامین K۱ به اندازه کافی، میزان استئوکلستین کافی نیست و معدنی شدن استخوان صورت نمی‌گیرد. نخودفرنگی منبعی از فولیک اسید و ویتامین B۶ نیز است. این دو ویتامین در کاهش ساخت هموستتین که مولکول خطرناکی است کمک می‌کنند. مطالعه‌ای نشان داده است که زنان یائسه‌ای که از کمبود میزان فولیک اسید خود اطلاعی ندارند به وسیله مکمل‌هایی که فولیک اسید دارند، میزان هموستتین در آنها کاهش می‌یابد. هموستتین رگ‌های خونی را تخریب می‌کند و باعث گرفتگی رگ‌ها می‌گردد.

ذرت

ذرت از جمله سبزی‌های نشاسته‌ای است که در بسیاری از کشورها یکی از منابع اصلی تأمین‌کننده غلات کامل در رژیم غذایی مردم محسوب می‌شود و علاوه بر این، فواید و مزایای بسیاری برای حفظ سلامت بدن دارد. البته این ماده غذایی را مبتلایان به دیابت باید محتاطانه مصرف کنند. ذرت به علت اینکه منبع خوبی از فیبر است، رشد باکتری‌های مفید در روده را افزایش می‌دهد. این باکتری‌ها با تولید اسیدهای چرب مزایای متعددی را برای دستگاه گوارش به همراه دارند؛ زیرا سوخت سلول‌های کولون را تأمین می‌کنند و باعث کاهش ریسک ابتلا به سرطان کولون می‌شوند.

ذرت سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و فیتونوترینت‌های بسیار قوی و کارآمد است که برای کاهش گرفتگی عروق مؤثر است. همچنین برخی آنتی‌اکسیدان‌های موجود در ذرت آنزیم مبدل آنژیوتانسین را مهار می‌کنند و به نوعی مانند داروهای کاهنده فشارخون عمل می‌کنند.

در نتیجه فشارخون کاهش می‌یابد. ذرت سرشار از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی از جمله انواع ویتامین‌های گروه B و نیز ویتامین C است. همچنین دارای املاحی چون: پتاسیم، فسفر و منگنز است. انواع فیبرهای محلول و نامحلول به فراوانی در ذرت یافت می‌شوند و هر ۱۰۰ گرم از آن ۵ درصد نیاز روزانه فیبر را تأمین می‌کند که در کاهش کلسترول خون و سرطان کولون کارآمد است. ذرت زمانی که به همراه حبوبات مصرف شود ارزش غذایی بالایی برخوردار است و می‌تواند نیاز پروتئینی بدن را تأمین کند. در هر فنجان از آن ۵-۶ گرم پروتئین وجود دارد. ذرت یکی از غلات فاقد گلوتن است که می‌تواند منبع مناسبی از نشاسته برای بیماران مبتلا به سلیاک باشد.



پیازچه

آلیل پروپیل دی سولفاید ترکیب موجود در پیازچه است که سطوح قند خون را کاهش می‌دهد. آلیل پروپیل دی سولفاید این کار را با افزایش میزان انسولین در دسترس انجام می‌دهد. به این ترتیب که به دلیل داشتن دی سولفاید با انسولین رقابت می‌کند و جای انسولین در کبد را اشغال می‌نماید؛ انسولین در کبد غیرفعال است.

همچنین کوئرستین موجود در پیازچه دارای فواید ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی است. از طرفی پیازچه غنی از کروم است. کروم نوعی ماده معدنی ضروری است که بدن از آن برای تنظیم گلوکز، سوخت و ساز بدن و ذخیره‌سازی ماکرونوترینت‌ها استفاده نمی‌نماید. در واقع کروم جزئی از فاکتور تحمل گلوکز است. همچنین کروم باعث کاهش کلسترول تام همراه با افزایش کلسترول خوب (HDL) و کاهش

تری‌گلیسیرید می‌شود. پیازچه غنی از این ویتامین C است. ویتامین C به ارتقاء سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند و از بدن در برابر بیماری‌های قلبی - عروقی، بیماری‌های چشمی و چین‌وچروک‌های پوستی محافظت می‌نماید.

فلفل دلمه‌ای سبز

فلفل دلمه‌ای سرشار از ویتامین C است و به درمان سرماخوردگی کمک می‌کند. ویتامین C جلوی آسیب‌های رادیکال‌های آزاد را می‌گیرد و از سلول‌ها محافظت می‌کند. برای همین هم می‌تواند از بروز مشکلات چشمی پیشگیری کند. این ویتامین به میزان زیاد در خود عدسی چشم وجود دارد و از فشار داخلی چشم افرادی که از بیماری کوری تدریجی رنج می‌برند می‌کاهد. همچنین فلفل دلمه‌ای به پیشگیری از زخم معده، بیماری‌های عفونی و سرطان کمک می‌کند.



خنک بنوشید

تابستان را به سلامت بگذرانیم

گروه زندگی سالم:

گرم‌زدگی یکی از بیماری‌های شایعی است

که همه افراد را در

فصل گرم تابستان تهدید

می‌کند. با بروز کم‌آبی

فرد دچار سرگیجه،

بدن

حالت تهوع و استفراغ، کم‌اشتهایی و

اسهال می‌شود. همچنین حرف زدن‌های

بی‌ربط، گیجی، رفتار پر خاشاک، آشفتنگی

و هیجان، توهم و بی‌حالی، رخت و

بی‌حسی (واکنش‌های بدن بیش از حد

آرام و آهسته می‌شود) و تشنج از علائم

روحی روانی گرم‌زدگی هستند.

از دیدگاه طب سنتی، شربت‌هایی که

ضد عطش هستند می‌توانند از بروز

گرم‌زدگی پیشگیری کنند.

Healthy Life

شربت آبلیمو

شربت آبلیمو برای رفع گرم‌زدگی و دفع سموم بدن مفید است.

شربت خاکشیر

خاکشیر نیز ضد عطش و گرم‌زدگی است. خاکشیر التهاب کلیه را برطرف کرده و برای از بین بردن کپیر و التهابات پوستی مفید است. خاکشیر خاصیت ضد میکروبی دارد و حاوی ویتامین ث است و برای بیماری‌های روده‌ای و رفع اسهال مفید است. با اضافه کردن انواع عرقیات گیاهی به خاکشیر می‌توان شربت با طعم‌های متفاوت برای اعضای خانواده تهیه کرد.

شربت تخم شربتی

شربت تخم شربتی نیز در فصل تابستان برای رفع عطش استفاده می‌شود و خاصیت ضد یبوست دارد. انرژي‌زا و دارای آنتی‌اکسیدان قوی است و برای رفع التهاب مجاری ادراری بسیار مناسب است. ماده ژله‌ای تخم شربت رفع عطش می‌کند و دارای آهن، کلسیم، پتاسیم و پروتئین فراوان است. اگر گلاب هم به آن اضافه شود اثر مفیدی مثل ضد اسهال و ضد نفخ خواهد داشت.

شربت سکنجبین

شربت سکنجبین، طبع سرد و خنکی دارد و التهابات ناشی از گرما

را کاهش می‌دهد و همچنین صفرا بر بوده و از التهاب حرارت معده می‌کاهد و بلغم معده و روده را خارج می‌کند.

شربت بیدمشک

شربت بیدمشک بهترین و مناسب‌ترین انتخابی است که همگان می‌توانند به راحتی آن را تهیه کنند که یکی از پرطرفدارترین نوشیدنی‌ها محسوب می‌شود.

شربت بیدمشک خاصیت آرام‌بخشی و تقویت قلب داشته و چون اشتها آور بوده در فصل گرما که اشتهاى افراد کم می‌شود مؤثر است.

شربت بهار نارنج

شربت بهار نارنج آرام‌بخش و برای تسکین اعصاب، سردرد، افسردگی، تپش قلب مفید است و به عنوان شربت خنک و خوشبو در خانواده‌ها مرسوم شده است.

آب‌میوه

مصرف آب‌میوه‌هایی مثل طالبی، خربزه و هندوانه جلوی گرم‌زدگی و عطش را می‌گیرد.

نکته: اضافه شدن انواع عرقیات گیاهی به شربت‌های خانگی به آنها خواص درمانی می‌بخشد.

عجاز عرقیات

توصیه‌هایی برای فصل تابستان

پیشگیری از آفتاب‌سوختگی

آفتاب‌سوختگی نیز یکی از ناراحتی‌های شایع پوستی در فصل تابستان است. تشعشعات فرابنفش خورشیدی موجب آسیب‌دیدگی و به اصطلاح سوختگی پوست می‌شود و علت آن قرار گرفتن طولانی مدت در برابر تابش مستقیم خورشید است. از علائم مهم آفتاب‌سوختگی، تغییر رنگ و تیره شدن پوست است.

برای پیشگیری از آفتاب‌سوختگی توصیه می‌شود که در روزهای خیلی گرم و آفتابی به‌ویژه از ساعت ۱۰ صبح تا چهار بعدازظهر که اوج تابش خورشید است در فضای سرپوشیده بمانید.

درمان آفتاب‌سوختگی

همچنین برای درمان آفتاب‌سوختگی می‌توانید آب شش عدد خیار پوست‌کنده را با دو فنجان پودر شیر و دو قاشق سوپ‌خوری گل خشک‌شده گیاه «اسطوخودوس» مخلوط کرده و این ترکیب را به‌صورت یک خمیر شفابخش مستقیماً روی نواحی از پوست که دچار سوختگی شده بمالید. همچنین ترکیب این خمیر طبیعی با مقداری آب ولرم می‌تواند به تسکین و نرمی پوست کمک کند.

درمان تعریق و افزایش رطوبت پاها در داخل کفش

تعریق و افزایش رطوبت پاها در داخل کفش که در این فصل بیشتر می‌شود نیز می‌تواند موجب بروز عفونت‌های پوستی در پاها شود. اگر به این عارضه مبتلا شدید، می‌توانید از پودرها و کرم‌های آنتی‌باکتریال موجود در بازار برای درمان استفاده نمایید. اگر مشکل شما جدی‌تر شد حتماً به متخصص پوست مراجعه کنید.

شاتره و کاسنی

شاتره و کاسنی به‌عنوان دو عرق گیاهی قوی هستند که خاصیت بسیار خنک‌کننده دارند. عرق شاتره و کاسنی برای همه افراد عادی و عامه مردم تجویز نمی‌شود بلکه برای آن دسته از افرادی که شغل آنان به‌نوعی با منبع حرارتی مانند نانوایان، ریخته‌گران، کارگران و کسانیکه ساعت‌های طولانی در زیر نور خورشید مشغول به فعالیت هستند مناسب است.

شاتره نشاط‌آور، خنک‌کننده، صفرا بر با طعم بسیار ملایم و بوی مطبوع است و عملکرد کبد را تقویت کرده و خاصیت ضد نفخ و اشتهاآوری دارد. شاتره طبع سردی دارد و در بهبود بیماری‌های پوستی و آگزما بسیار مفید است و در برطرف کردن زردی پوست، دفع سموم بدن، تنظیم هورمون‌ها و برطرف کردن تب و سرفه ناشی از گرمی‌ها و رفع التهابات بدن مؤثر است. عرق کاسنی نیز برای تصفیه خون، تقویت معده مناسب است و عملکرد کبد را بهبود بخشیده و برای انسداد مجاری صفراوی، نارسایی و قولنج‌های کبدی مفید است. عرق کاسنی برای ضعف اعصاب، ضعف چشم و فشار خون مفید است و طبیعت سردی دارد و از این عرق می‌توان برای رفع گرمادگی استفاده کرد.

خارشتر و بیدمشک

عرق خارشتر و بیدمشک از دیگر عرقیات سرد یا خنک‌کننده هستند. عرق خارشتر ادرارآور بوده و برای عملکرد کلیه و دفع سنگ کلیه بسیار مفید است و التیام‌بخش زخم‌ها محسوب می‌شود.



درمان شوره سر

مشکل شوره سر نیز در فصل تابستان تشدید می‌شود که علت آن گرما و تعریق زیاد است. شوره سر می‌تواند موجب ریزش مو شود و یک مشکل پوستی جدی است. در این مورد مصرف مواد غذایی خنک و آبکی مانند ماست، آب هندوانه و توت‌ها بسیار مفید خواهد بود. این خوردنی‌ها کالری کمی دارند و برای هضم آنها، انرژی کمتری مورد نیاز است. همچنین مصرف مواد غذایی حاوی املاح معدنی در این فصل بسیار توصیه می‌شود که شامل انواع مواد غذایی نظیر میوه‌ها، سبزیجات، شیر و غلات می‌شوند.

توصیه‌هایی برای دیابتی‌ها در فصل تابستان

گرمادگی و کم‌آب شدن بدن، عارضه‌ای تهدیدکننده برای همه افراد به‌شمار می‌رود اما در دیابتی‌ها همراه با یک خطر دیگر هم هست: افزایش ناگهانی سطح قند خون. به گزارش everydayhealth، کمبود آب بدن در شرایط خطرناک می‌تواند منجر به کتواسیدوز دیابتی شود؛ عارضه‌ای که

یک اورژانس پزشکی محسوب می‌شود و نیاز به درمان سریع دارد.

کنترل دیابت و پیشگیری از کم‌آبی بدن در دیابتی‌ها؛ نیاز به مصرف چند گزینه غذایی در تابستان دارد:

کرفس و خیار

هستید که قند خون را هم افزایش ندهند، باید به سراغ سبزی‌های غنی از آب بروید. این سبزی‌ها منبع خوبی از فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند و میزان کربوهیدرات آنها بسیار پایین است پس گزینه خوبی برای حفظ قند خون در محدوده سالم نیز به‌شمار می‌روند.

چیزی حدود ۹۵ درصد کرفس را آب تشکیل داده و این سبزی منبع خوب فیبر است. یک فنجان خیار خردشده نیز نه تنها ۱۶ کالری بیشتر ندارد بلکه منبع غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین ث، منگنز و ویتامین آ نیز محسوب می‌شود. خیار نیز یکی از گزینه‌های غذایی عالی برای آبرسانی به بدن است.

فلفل دلمه‌ای؛ یکی از سبزی‌های غنی از آب، ویتامین ث و فیبر است.

چیزی حدود ۹۴ درصد یک فلفل دلمه‌ای متوسط را آب تشکیل می‌دهد و تنها ۲۴ کالری و ۶ گرم کربوهیدرات دارد. فلفل منبع خوبی از پتاسیم است که برای تنظیم عملکرد قلب، بهبود هضم و عملکرد عضلانی ضروری است. پتاسیم همچنین یک الکترولیت است و در هیدراتاسیون بدن نقش مهمی دارد.

سبزی‌های تیره‌رنگ؛ در میان سبزی‌های

تیره‌رنگ، اسفناج منبع غنی از ویتامین K و پتاسیم بوده و کربوهیدرات کمی دارد. ۹۱ درصد اسفناج را آب تشکیل می‌دهد. گزینه‌های دیگر عبارت‌اند از کلم که ۸۴ درصد آن آب است. ضمن این که میزان زیادی کلسیم، منیزیم، ویتامین آ، ویتامین ث و ویتامین K دارد.

کوجه‌فرنگی؛ یکی از گزینه‌های هیدراته عالی

است.

نیم‌نگاهی به یک فیلم اجتماعی

تابستان داغ یعنی گذشت پررنگ

فیلم تابستان داغ، موضوع مهاجرت خانواده از شهرستان به تهران و مشکلات و سختی‌هایی که در این مسیر وجود دارد را به تصویر کشیده است. این فیلم اجتماعی، مشکلات دوزندگی متفاوت را نشان می‌دهد. نسرین که هنگام طلاق نمی‌تواند دختر ۶ ساله‌اش را از شوهرش بگیرد، زندگی‌اش را جمع می‌کند و بی‌اطلاع شوهر به گوشه‌ای از شهر پناه می‌برد. او برای گذران زندگی در مهد کودک بیمارستان شروع به کار می‌کند. در سوی دیگر زندگی زوج پزشکی به تصویر کشیده می‌شود که مرد می‌خواهد به شهر خود یعنی همدان بازگردد اما زن، ماندن در تهران را ترجیح می‌دهد و برای آنکه به عنوان پزشک دوباره مشغول به کار شود به دنبال پرستاری برای نگهداری از فرزندش می‌گردد که بانسرين آشنا می‌شود و حوادث پس از این آشنایی...

این فیلم روایت تلخی از یک اتفاق تلخ است؛ اتفاقی که در واقعیت و زندگی روزمره، احتمال رخ دادن آن وجود دارد. در بسیاری موارد تلخ‌ترین و دردناک‌ترین حوادث، ناشی از یک اتفاق ساده هستند.



بخشش، فراموش کردن نیست بلکه واگذاری به یک قدرت برتر است تا شانه‌ها احساس سبکی کنند. بسیاری از افرادی که از دردهای جسمانی شکایت دارند، دچار مسائل حل نشده روان شناختی هستند که آنها را دچار دردهای سایکوسوماتیک یا روان تنی کرده است. در حقیقت ریشه دردهای جسمانی آنها در روان فرد است که او را دچار بیماری‌های اضطرابی، افسردگی، وسواس، ناراحتی‌های گوارشی و قلبی و حتی اختلال در حافظه کرده است.

بخشش، مهارتی است که باید به تمام افراد جامعه آموخته شود این مهارت در هر دو سطح اول و دوم و حتی در سطح سوم نیز مؤثر است. بخشش راحت کردن روان از ناراحتی، کشمکش و استرس مزمن است با بخشش فرد به طرف مقابل لطف نمی‌کند بلکه خود را مورد لطف قرار می‌دهد ما می‌بخشیم تا خودمان سالم و رها بمانیم در واقع با بخشش سلامتی را برای خود به ارمغان می‌آوریم. به گفته شهرام ریاحی متخصص حوزه بهداشت روان، یکی از صفت‌هایی که مقابل بخشش قرار می‌گیرد خودخواهی است اینکه ما خودخواه باشیم و نظرات، نیازها و حقوق دیگران را زیر پا بگذاریم با اینکه خودمان را بخواهیم و مراقب خود باشیم متفاوت است خودخواهی مذموم یعنی تمایلات خود را بر خواسته‌های دیگران ترجیح دهیم در صورتی که در مورد مفهوم دوم ما به خود احترام می‌گذاریم، به نیازهایمان آگاهیم اما به خواسته، تمایلات و نظر طرف مقابل هم احترام می‌گذاریم.

وی خاطر نشان کرد: اگر ما آن قدر آگاه بوده، دیگران را نیز می‌فهمیم و می‌توانیم با آنها همدلی کنیم، همدلی یعنی اینکه خودمان را جای دیگران بگذاریم، همدلی یکی از پایه‌های بخشش است اگر ما وضعیت، نیازها و نظرات دیگران را شناسیم و نتوانیم خود را جای طرف مقابل بگذاریم چطور می‌توانیم ببخشیم بنابراین لازم به بخشش همدلی است.

بسیاری از تحقیقات نشان می‌دهد که بخشش به‌طور مستقیم بر هیجان عصبانیت به‌وسیله کاهش شدت آن در قلب و فکر اثر می‌گذارد. همچنین هر وقت بخشش نسبت به یک نارضایتی یا تجربه آسیب‌زای زندگی کسی به‌طور موفقیت‌آمیز به کار برده شود، از عصبانیت آن رنجش می‌کاهد. گذشت کردن علاوه بر این که یکی از عناصر کلیدی مراقبت مذهبی است، به‌عنوان یکی از عناصر روان درمانی هم مطرح شده است؛ اما مدل‌های ارائه‌شده، تأثیر اندکی بر درمان‌گری داشته‌اند. می‌توان گفت که یکی از محدودیت‌های عمده روش‌های مشاوره و روان درمانی غیرمذهبی، به تشخیص ندادن نقش کلیدی بخشش در شفای روان شناختی مربوط می‌شود. باین همه، ترغیب به بخشش، یکی از رایج‌ترین مداخله‌های معنوی است که روان درمانگران از آن استفاده می‌کنند. باید گفت برای این که بخشش اثربخش و شفا دهنده باشد، باید در وقت مناسب صورت بگیرد، هر چند که باین وجود نیز، گاه رنجیدگی و آسیب‌ورده آن چنان عظیم است که بخشش امکان‌پذیر نیست. وسیله درمانی قدرتمند بخشش نمی‌تواند یک راه حل واحد برای همه دردهای احساسی که از وقایع آسیب‌زای زندگی منتج شده است باشد، بلکه می‌تواند کمک کند تا درجه غم حاصل از آسیب‌های احساسی کاهش یابد. به نظر نمی‌آید که بخشش، ناامیدی و یأس و درد عمیقی را که شماری از مردم از خیانت، تجربه می‌کنند التیام ببخشد. همچنین بخشش نمی‌تواند به‌طور مستقیم عصبانیت یک شخص را که حاصل از ضعف شخصیت اوست مانند بی‌قراری اعتقاد نداشتن به ارزش‌های اخلاقی را اداره کند. بخشش، هر چند یک وسیله درمانی قدرتمند است اما به تنهایی نمی‌تواند راه حل کاملی برای تنفر شدید، خصومت شدید و کینه شدید باشد.

■ گذشت کنید تا سالم بمانید

گذشت و بخشش می‌تواند نخستین قدم در کنترل و مدیریت



خشم و عصبانیت باشد و بیشتر اوقات قوی‌ترین تکنیک برای بازایی کنترل بر زندگی است. بخشش به معنای چشم‌پوشی از اتفاقی که برای شما افتاده، نیست، بلکه بدین معناست که شما به‌نوعی نمی‌گذارید کنترل شما به دست خشم و هیجان منفی بیفتد. از سوی دیگر بخشش به معنای ضعف شما نیست. این که سرچشمه زندگی را به دست بگیرید و اجازه ندهید که گذشته کنترل شما را به دست بگیرد، نشان کاملی از قدرت است. دیگر این که بخشش به این معنا نیست که شما در همان سطحی هستید که شما را آزرده خاطر کرده است. بخشش و اطمینان به یک معنا نیست. زمانی که فردی موجب آزار شما می‌شود، شاید مدت زمانی لازم باشد که دوباره شما به سطح قبلی اطمینان دست یابید. درواقع اگر به فردی خسارت وارد آید، آسیب و صدمه حادث شده است. قصد نداریم چیز اشتباهی را صحیح نشان دهیم بلکه نمی‌خواهیم به‌وسیله حوادث و رخدادها کنترل شویم. بخشش یعنی گذشته را رها کردن تا بدین ترتیب بتوانیم به دنبال زندگی خود برویم. بخشش جزئی از زندگی است و کینه بخشی از طبیعت انسان است اما این حالت نه تنها سلامت روان، بلکه سلامت جسمی را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. «ادگار گابریلو»، روانشناس مرکز درمانی فیلا دلفیا، معتقد است که بخشش جایگزین بسیار مناسبی برای خشم و انتقام است او می‌گوید: خودخواهانه‌ترین کار برای خودتان، بخشیدن دیگران است.

■ تأثیرات بخشش روی افراد

نتایج تحقیقات حاکی از آن است که بخشش حداقل می‌تواند از ۲ طریق تأثیرات مطلوبی به‌جای بگذارد. یکی کاهش استرس ناشی از نبخشیدن (کینه‌توزی) است که آمیزه‌ای از ترشروی، عبوسی، خشم، خصومت، نفرت و ترس را ایجاد می‌کند. این حالات تأثیرات فیزیولوژیک خاصی مانند بالا بردن فشار خون و اختلالاتی همچون بیماری‌های قلبی - عروقی، اختلال در سیستم ایمنی بدن و احتمالاً اختلال در کارکردهای سیستم عصبی و حافظه را از خود بر جای می‌گذارد. درواقع هر گاه کینه را به دل خود راه بدهید خود را در معرض یک مسئله حاد جسمی قرار داده‌اید. بر اساس تحقیقات انجام شده، معلوم شده افرادی که با دوستان، آشنایان و بستگان خود ارتباط بهتر، بیشتر و مطلوب‌تری دارند، نسبت به دیگر افراد از سلامت بیشتری برخوردارند و این فایده دوم بخشش است. به‌طور کلی بخشش باید جزئی از زندگی انسان باشد و نه فقط پاسخی نسبت به شرایط یا اهانت‌های خاصی در زندگی آنان.

پیام فیلم

نکته خوبی که در پایان فیلم رخ می‌دهد پیام فیلم پس از تجربه کردن یک حادثه ناگوار است، اگر چه که در فطرت هر انسانی صفات نیک وجود دارد، اما شخصیت‌های قصه در درون خود گذشت، بخشش و انسانیت را کشف و از انتقام و کینه‌ورزی دوری می‌کنند. گذشت و بخشش، چه در مورد دیگران و چه آنکه فرد خاطی نسبت به خودش انجام دهد، موضوعی است که در جامعه عصبی کنونی حال حاضر کمتر می‌بینیم و بسیار به آن نیاز مندیم. اتفاقات و حوادث رخ می‌دهند و در بروز آن عوامل متعددی دخیل هستند. اما تنها حل و فصل کردن منطقی آنها چاره صحیح پشت سر گذاشتن یک بحران است. وقتی که ایمان شیشه جلوی ماشینی خود را تعویض می‌کند، گویی به‌نوعی دید خود را ترمیم و تصحیح می‌کند و برای یک شروع مجدد و تربیت صحیح فرزندی که همسرش در شکم دارد آماده می‌شود. از سوی دیگر خانواده نسرين و فرهاد هم کوله‌بار خود را جمع می‌کنند تا با فرهادی که خود را اصلاح کرده زندگی را دوباره آغاز کنند و هانیه آینده‌ای روشن و روح و روانی سالم داشته باشد. اگر چه که تابستان داغ فیلمی تلخ است، اما این تلخی به‌مانند برخی از فیلم‌های این ایام سینمای کشور، با سیاه نشان دادن جامعه و نابود کردن ارزش‌ها ایجاد نمی‌شود؛ بلکه روایتی باورپذیر از یک اتفاق تلخ است. همچنین در تابستان داغ فیلم در میان انبوه مشکلات و بدبختی‌های جامعه‌رها نمی‌شود و در نهایت با امید و اصلاح پایان می‌یابد.



عوامل تابستان داغ

کارگردان: ابراهیم ایرج‌زاد
نویسنده: پیام گرمی
تهیه‌کننده: جواد نوروزی‌بیگی
بازیگران: علی مصفا، پریناز ایزدیار، مینا ساداتی، یسنا میرطهماسب، صابر ابر، لیلی فرهادپور، سیاوش چراغی‌پور، رؤیا بختیاری، بهاره ریاحی، مانیا علیجانی و پرهام محمدی

ازون تراپی

جدیدترین راه درمان آرتروز و آسیب‌های ورزشی زانو



دکتر سلمان فلاح: بورده تخصصی طب فیزیکی و الکترودیاگنوز دوره تکمیلی اینترنشنال درد



از حدود سی سال پیش در درمان بیماری‌های مقاوم گوارشی شروع شد و امروزه از این گاز در درمان بسیاری از بیماری‌ها، بهبود زخم‌های مقاوم به درمان و درمان عفونت‌های مقاوم استفاده می‌شود.

ازون گازی است که از تغییر مولکولی گاز اکسیژن در دستگاه تولیدکننده ازون از ترکیب شدن سه اتم اکسیژن به دست می‌آید. خصوصیات شیمیایی گاز ازون به نحوی است که تزریق غلظت خاصی از آن به داخل مفاصل و تاندون‌ها سبب کاهش التهاب و بهبودی بیماران می‌شود. فعال شدن سیستم ضد التهابی بدن و مهار آزاد شدن واسطه‌های التهابی در داخل مفصل زمینه را برای رشد و ترمیم بافت آسیب‌دیده فراهم می‌آورد.

ازون تراپی علاوه بر کاهش التهاب سبب تعدیل سیستم ایمنی و فعال سازی مکانیسم‌های ترمیم بافت در محل تزریق می‌شود. فعال شدن سلول‌های کندروبلست یا سازنده مفصل در اثر مکانیسم تحرکی ازون بر بافت‌های داخل مفصل ایجاد می‌شود. ازون درمانی آرتروز زانو به صورت تزریق داخل مفصلی در مطالعات انجام شده از روش‌هایی مانند تزریق ژل یا پی‌آرپی تاثیر بیشتری را در درمان آرتروز زانو داشته است. استفاده از تزریق داخل مفصلی ازون در مطالعات انجام شده علاوه بر اثر ضد التهابی قوی فعالیت سیستم بازسازی را در داخل زانو فعال ساخته و بهبودی سریع و قابل ملاحظه‌ای را در درد و خشکی مفصلی بیماران مبتلا به آرتروز زانو داشته است.

علاوه بر این تزریق این گاز با تبدیل‌های بسیار کوچکی صورت می‌گیرد و درد هنگام تزریق از روش‌های دیگر به مراتب کمتر است. خاصیت ضد میکروبی گاز ازون در حدی است که از آن در ضد عفونی کردن هوا و آب استفاده می‌شود و به این دلیل شانس عفونت در اثر ازون درمانی نسبت به روش‌های دیگر کمتر است. علاوه بر مفصل زانو در درمان دردهای مفصلی عضلانی دیگر مانند التهاب تاندون آرنج، خارپاشنه، میچ دست و پا و آرتروز شانه و هر ناحیه‌ای که قبلاً از تزریق کورتون جهت درمان استفاده می‌شده انجام تزریق گاز ازون به عنوان جایگزین سالم و موثری مطرح شده و استفاده از آن به صورت روز افزون در حال افزایش است.

استفاده از تزریق داخل مفصلی یا تزریق اطراف بافت‌ها و تاندون‌های آسیب‌دیده روشی است که سالیان متمادی به عنوان روش موثری در کاهش درد و التهاب و درمان بیماران مبتلا به دردهای عضلانی اسکلتی کاربرد داشته و دارد.

کورتون به عنوان یک داروی جادویی امروزه در بسیاری از درمان‌های پزشکی جایگاه بی‌رقیبی دارد و به ندرت داروهای دیگر توانسته‌اند جایگزین مناسبی برای درمان با این داروی نه چندان سالم باشند. افزایش فشار خون، بالا رفتن قند خون، ضایعات پوستی، مشکلات قلبی، چشمی و نارسایی غده فوق کلیوی از عوارض استفاده از کورتون است که معمولاً در مصرف مزمن این دارو ایجاد می‌شود. تلاش‌های زیادی در به کارگیری روش‌هایی چون تزریق ژل‌های هیالورنیک اسید و اخیراً استفاده از پلاکت‌های تغلیظ شده که پی‌آرپی نامیده می‌شود به عنوان جایگزینی برای تزریق کورتون صورت گرفته که توانسته‌اند درمان‌هایی نسبتاً خوبی را برای آرتروزهای خفیف تا متوسط داشته باشند. جدیدترین دستاورد علم پزشکی در این زمینه استفاده از گاز ازون را به عنوان روشی سالم در درمان دردهای مفصلی و عضلانی مطرح کرده است. استفاده از این گاز در پزشکی



فصل چهارم

غنچه های زندگی

Life buds

نقش والدین در پرورش
خلاقیت هنری کودکان



علت بروز سنگ کلیه
در کودکان



مدرسه پرماجرا
بهترین فکر دنیا



HealthyLife

نقش والدین در پرورش خلاقیت هنری کودکان

سپیده نیازی: یکی از اصول مهم در تربیت کودکان خلاقیت است که باید مورد توجه قرار گیرد؛ زیرا اگر خلاقیت کودک در مسیر درست پرورش یابد وی اعتماد به نفس پیدا می کند و در سن بالاتر کلید حل مسائل در زندگی را به درستی پیدا می کند و به زندگی با نگاه زیبایی می نگرد. کودک خلاق به دور از هر گونه احساس بی معنی بودن زندگی، حس کنجکاوی و شخصیتش سازنده و پویا می شود. یکی از مهم ترین راه های پرورش خلاقیت، انجام کارهای هنری توسط کودک است. ولی مهم تر از آن، نقش والدین در مدیریت و حمایت از کارهای هنری کودکان است. درباره این که والدین چگونه می توانند با همیاری خود، موجب پرورش خلاقیت هنری در فرزندان شوند، به نکته هایی اشاره می کنیم که در ایجاد فضای سالم برای تربیت کودکان خلاق، مؤثر خواهند بود.

سلاقی خود را وارد کار هنری کودکان نکنید. دست بردن و اضافه کردن بعضی چیزها به آثار کودکان، موجب رنجش آن ها می شود. مافقط باید آن ها را تشویق کنیم؛ حتی اگر کار آن ها، زیبا نباشد.

تأکید نکردن بر استفاده از مواد اولیه گران قیمت در فعالیت های هنری

تشریفات و استفاده از وسایل گران قیمت، مورد پسند والدین است، نه کودکان. آن ها دوست دارند آزادانه و با احساس راحتی، به کار هنری خود بپردازند. این راحتی، شاید به قیمت تمام کردن رنگ ها و کثیف کردن لباسشان باشد اما در نهایت، احساس خوبی خواهند داشت. احتیاط و مواظبت از وسایل و ابزار هنری، روح آنان را درگیر مسائل حاشیه ای می کند و این مسئله، مانع خلاقیت است.

اهمیت دادن به آثار هنری کودکان و استفاده از آن ها در تزیین اتاق

وقتی نقاشی یا وسیله ای را که کودکان ساخته اند را در تزیینات منزل استفاده می کنید این کار، به معنی احترام گذاشتن و ارزش دادن والدین به کار کودکان است و تشویق خوبی برای آن ها است. آن ها یاد می گیرند که ساخته دستشان، ارزشمند است و از این راه، اعتماد به نفس به دست می آورند. آن ها یاد می گیرند که به فکر خلق آثار بهتری باشند و این روند مثبت، همچنان ادامه پیدا می کند.

کودکی را مقابل کودک دیگر قرار ندهید

خلاقیت، یک آفرینش منحصر به فرد است. مهم، کشف، ابداع و تولید کردن آثار هنری است. ارزش گذاری آثار هنری کودکان از طریق مقیاس های جهان بیرونی، کودک را مطیع شرایط بیرونی می کند و او، دیگر تلاش می کند که رضایت الگوهای بیرونی را به دست آورد تا عقب نماند. این مقایسه ها، بسیار مخرب خواهند بود. والدین باید یاد بگیرند که به کودکان، توجهی غیرم شروط را اهدا کنند؛ فارغ از این که آن ها، در چه سطحی قرار دارند و تا چه حد، سلیقه های والدین را برآورده می کنند.

امکان دسترسی کودکان به مواد مصرفی نقاشی و حجم سازی

همه والدین به رشد جسمانی کودک خود توجه ویژه دارند و به همین دلیل را مدنظر قرار می دهند؛ اما رشد خلاقیت هم به رشد کودک کمک می کند. انجام انواع بازی ها، نقاشی، کتاب خواندن و ... به رشد خلاقیت کودک کمک می کنند. برای کارهای هنری موادی که موجب رشد خلاقیت می شوند عبارت اند از: خمیر بازی، کاغذ، مداد رنگی و ... در واقع، این مواد، غذای ذهن کودک به حساب می آیند. با دسترسی بودن این مواد، کودک می تواند در تمام لحظات، به کشف دنیای درون و بیرون خود بپردازد و شخصیت خویش را کامل کند.

برخی از والدین مدام برای انجام کارها به کودک خود امر و نهی می کنند حتی برای آموزش کارهای هنری به کودک، خودشان تصمیم می گیرند و به علاقه بچه توجهی ندارند. این باعث می شود کودک نتواند تمایلات درونی خود را بروز دهد. همین مسئله، به مرور زمان، موجب انفعال، عدم تحرک و ضعف در قدرت بیان آن ها می شود. بهتر است اجازه دهیم تا جایی که ضرر زیادی به ما وارد نمی شود، از شور و شوق آن ها در کارهای هنری حمایت کنیم.

دخالت نکردن بزرگ ترها در فعالیت های هنری کودکان

بارها دیده ایم که کودکان نقاشی هایی می کشند که ترکیب رنگ ها در آن ها رعایت نمی شود یا اصلاً زیبا نیستند. مهم نیست که نقاشی کودکان زیباست یا نه مهم نیست یا اینکه چه قدر از رنگ استفاده می کنند و مهم نیست که انتظارات ما در نقاشی ها و کارهای هنری کودکان برآورده شود؛ مهم آن است که کودک، از کار هنری خود لذت ببرد، به کشف دنیای درون و بیرون خود بپردازد، احساس خوبی داشته و روح خود را آزاد کند. هرگز نباید از آن ها بخواهیم چیزی را که ما دوست داریم، بسازند. هیچ وقت

راز نقاشی کودک را کشف کنیم

گروه زندگی سالم: تحقیقات نشان داده است که نقاشی کودک بیانگر احساسات و نوع نگرش او به زندگی است. کودک اغلب درون خود را به وسیله کشیدن نقاشی عیان می‌سازد و علایق، عقده‌ها، کمبودها و تمایلات خود را ناخودآگاه در نقاشی‌هایش به کمک سمبل نشان می‌دهد. در واقع بچه‌ها از طریق نقاشی می‌توانند آنچه را که در ضمیر ناخودآگاهشان دارند و احتمالاً باعث ناراحتی‌ها، نگرانی‌ها، ترس‌ها و اضطراب آنان می‌شود، بیان کنند و با این روش بیرون بریزند. البته نقاشی تنها وسیله تشخیص و ناسازگاری کودک نیست، بلکه وسیله درمان مؤثر هم محسوب می‌شود.



کودک معمولاً خودش را نزدیک کسی نقاشی می‌کند که حس می‌کند در کنارش راحت است یا او را بیشتر از همه دوست دارد

نقاشی می‌تواند احساسات درونی کودک را بیان کند و باعث تخلیه هیجانی وی شود و همین تخلیه هیجانی نیز به درمان بچه‌های مشکل‌دار منتهی شود. نقاشی کودک نه تنها هوش و سطح تحول ذهنی او را نشان می‌دهد، بلکه باز کردن نوعی فرافکنی از هستی خود و دیگران است و ما را به مسائل روانی و تاریخی زندگی کودک رهنمون می‌شود.

قبل از هر چیز نقاشی کودکان را باید یک پیام بنیادی تلقی کنیم و اگر بتوانیم این پیام را که هر بار منحصر به فرد است از رمز در آوریم و درک کنیم، خواهیم توانست روابط خود را با کودک غنی‌سازیم و در راه حفظ تعادل عاطفی-روانی کودکان بکوشیم.

تأثیر روابط خانواده بر نقاشی کودکان

برخلاف آنچه تصور می‌شود، کودکانی که در یک خانواده به دنیا آمده و بزرگ شده‌اند، هر کدام به طرق مختلف توسط والدین خود تربیت و مورد محبت قرار می‌گیرند؛ البته این موضوع را والدین منکر می‌شوند و همیشه اطمینان می‌دهند که هیچ فرقی میان فرزندان نشان نمی‌گذارند. ترجیح دادن یک فرزند به دیگری، انگیزه‌های کم‌وبیش ناخودآگاه دارد و حتی اگر این موضوع را کنار بگذاریم، اختلاف در طرز رفتار با کودکان هرگز به اندیشه یا کم‌وبیش به تعلق خاطر داشتن پدر و مادر بستگی ندارد، بلکه به عوامل عینی دیگری مانند ترتیب تولد، جنسیت کودک و عوامل احتمالی دیگر

بستگی دارد؛ به عنوان مثال اگر مادری دلش پسر می‌خواسته، صاحب دختر شود، رفتار نسبت به نوزاد دختر کمتر محبت‌آمیز یا می‌توان گفت کمتر از مصمم قلب است یا در جوامع مردسالاری، پدران غالباً

نسبت به پسران خود سختگیری می‌کنند و بیشتر مراقب کار مدرسه و پیشرفت آنها هستند، در حالی که در مورد دخترانشان توجه کمتری نشان می‌دهند یا کودک یکی یک‌دانه و اولین فرزند خانواده، همیشه مورد توجه و مراقبت فراوان پدر و مادر است و چون رقیبی ندارد در روابط عاطفی انحصار طلب است. کودکان اول هم خیلی بیشتر از دیگر کودکان به خواهر و برادرانشان حسادت می‌ورزند و گاه نسبت به آنان مستبد هم می‌شوند و در کوچک‌ترها احساس کوچکی و زیردستی

به وجود می‌آورند. تمام این عوامل و تأثیر آنها در زمانی که ما از کودک می‌خواهیم یک نقاشی خانواده را بکشد، خود را نشان می‌دهد. اعضای یک خانواده هماهنگ در نقاشی کودکان همیشه با هم و دست در دست هم نشان داده می‌شوند. نزدیک شدن دو یا چند شخصیت در نقاشی کودک نشانگر انس و الفت واقعی آنها یا تمایل کودک به آن‌هاست.

کودک معمولاً خودش را نزدیک کسی نقاشی می‌کند که حس می‌کند در کنارش راحت است یا او را بیشتر از همه دوست دارد و وقتی کودک حس می‌کند کاملاً از دیگر اعضای خانواده جد است یا در صورتی که نسبت به آنها احساس خاصی نداشته باشد، در نقاشی‌هایش خود و دیگران را به طرق مختلف از هم جدا می‌سازد. در بیشتر نقاشی‌هایی که کودکان از خانواده خود می‌کشند، همیشه یک شخصیت اصلی وجود دارد که کودک بیشتر بار احساسی خود را چه به صورت عشق و ستایش و چه به صورت ترس و دلهره روی او مستقر می‌کند. این شخصیت اصلی و برجسته غالباً قبل از دیگران کشیده می‌شود، زیرا اولین کسی است که کودک به او فکر می‌کند و توجهش به او جلب می‌شود. این شخص گاهی در مرکز کاغذ ترسیم می‌شود و نگاه‌های دیگر اشخاص به طرف او برمی‌گردد، بزرگ‌تر از بقیه کشیده می‌شود و بیش از بقیه فضای روانی کودک را اشغال می‌کند. کودک در کشیدن اعضای منسوب به این شخص نهایت وقت را می‌کند و گاهی اوقات نیز تصویر این شخص ارزشمند (هم از پدر، مادر، عمو، خواهر، برادر و...) را چند بار می‌کشد. خلاف این اصل نیز صادق است؛ مثلاً کودکی که پدرش دائم او را تنبیه می‌کند، تصویر او در نقاشی حذف می‌شود یا شخصی که برای کودک ارزش ندارد، همیشه در آخرین لحظه و با کمترین جزئیات و کوچک‌تر از همه و گاهی خارج از گروه خانواده کشیده می‌شود. نقاشی خانواده که بسیار زیاد به عنوان وسیله‌ای برای تشخیص امراض روانی و تجزیه و تحلیل فردی کودک به کار گرفته می‌شود، در عین حال می‌تواند اطلاعات زیادی برای شناخت محیط اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی خانواده ارائه دهد.

نقاشی‌های با احساس

۱/ هیجان‌پذیری و هیجان‌ناپذیری: کودکان اغلب هیجان‌پذیری خود را با خطوط کمرنگ، مردد، از سر گرفته شده و گاهی لرزان نشان می‌دهند. کودکان هیجان‌پذیر معمولاً از رنگ‌های ملایم، کمرنگ، سایه‌دار و گاهی نیز از خاکستری و سیاه که گرایش به افسردگی را مشخص می‌کند، استفاده می‌کنند. نقاشی کودکان آرام و هیجان‌ناپذیر، دارای خطوط منظم و استوار است. قطع شدن خطوط غیر ضروری و لرزش در آن دیده نمی‌شود و نقاشی از رنگ آمیزی متعادل برخوردار است.

۲/ ملایمت، خشونت: در نقاشی کودکان ملایم، خطوط منحنی غلبه دارد و بیشتر از رنگ‌های ملایم و شاد بخصوص آبی و نارنجی استفاده می‌شود؛ اما در نقاشی‌های کودکان پر خاشاک معمولاً خطوط ترسیم‌شده زاویه‌دار، پررنگ و پراز تیزی است و جزئیات صورت آدمک‌هایی که می‌کشند، همه نشان‌دهنده خشم است؛ مثلاً چشم دریده، بینی با پره‌های باز، لب‌های کلفت و دندان‌ها و ناخن‌های مشخص و تیز، شانه‌های پهن و مشتهای گره کرده است. معمولاً کودکان پر خاشاک از رنگ‌های زنده تند مانند قرمز همراه با رنگ سبز (نشانه خشم) استفاده می‌کنند همچنین این رنگ‌ها همراه با رنگ سیاه (نشانه احساس گناه کاری توأم با میل به آزارگری) در نقاشی این دسته از کودکان غلبه دارد.

۳/ شادی، افسردگی و اضطراب: کودکی که شاد است با ریتم خوبی نقاشی می‌کند و تعادل کلی در شکل‌های نقاشی وی دیده می‌شود. رنگ‌های نقاشی وی صریح، متنوع، زنده و شاد است. صورت آدمک‌ها با حالت زنده و متعادل است. نمادهای خوشبختی مانند خورشید و گل نیز اغلب در نقاشی این کودکان دیده می‌شود؛ اما در نقاشی کودکان غمگین، خطوط مبهم بوده و غالباً به سمت پایین حرکت دارد. نقاشی‌ها کمرنگ، سایه‌دار و بدون رنگ و پاره‌ای از نواحی کاملاً سیاه است و اما در کودکان مضطرب ترسیم و نقاشی به کندی صورت می‌گیرد و گرایش به استفاده از مداد پاک‌کن زیاد است. خطوط یا بسیار کمرنگ یا بسیار پررنگ است و غالباً از سر گرفته می‌شود. آدمک در نقاشی این دسته از کودکان غالباً معلول، بدون تنه یا آن که اعضا به صورت ناقص و چسبیده به بدن ترسیم می‌شود، پاها کوچک و ناستوار است و نداشتن ایمنی را در این کودکان آشکار می‌کند. دهان آدمک‌ها به صورت خطی، نامنظم و گاهی دارای حالت خنده‌ای عصبی است، رنگ‌ها سرد و تیره است و گاه رنگ سیاه همراه با رنگ قرمز (نماد خون و پر خاشاگری) غلبه دارد.



علت بروز سنگ کلیه در کودکان

دکتر مهریار مهرکش *

سنگ های کلسیمی شایع ترین نوع سنگ های ادراری در کودکان را تشکیل می دهند. سنگ های ادراری در فصول تابستان و پاییز بیشتر مشاهده می شود. سنگ های کلیه از شایع ترین اختلالات دستگاه ادراری بوده و از تجمع و رسوب ذرات کریستالی که در ادرار وجود دارند تشکیل می شوند. بیشتر سنگ ها کوچک بوده و از طریق ادرار دفع می شوند، ولی برخی از سنگ ها در مسیر مجرای ادرار یا در کلیه گیر کرده، درد و آسیب نسج کلیه ایجاد می کنند. با توجه به اینکه مراحل درمان سنگ های کلیه در کودکان با درد و ناراحتی زیادی برای کودک و خانواده او همراه است، بنابراین پیشگیری از تشکیل و ابتلا به سنگ کلیه در کودکان بسیار ضروری است. رعایت الگوهای صحیح تغذیه ای از جمله مهم ترین راه های پیشگیری از ابتلا به سنگ کلیه است.



چه عواملی موجب افزایش تشکیل سنگ ها می شود؟

- مصرف کم آب و غلیظ شدن ادرار
- مصرف بالای نمک
- دفع بالای املاح به ویژه کلسیم از ادرار
- عفونت های ادراری مکرر
- اختلال تکاملی و انسداد در دستگاه ادراری
- عدم تخلیه منظم ادرار
- سابقه فامیلی مثبت
- چاقی و افزایش وزن
- مصرف بیش از حد مکمل های ویتامین



مثل بزرگ ترها باورفتار کنید.

- لباس های راحت تن او کنید (کودکی که توانایی بالا و پایین کشیدن لباس زیر یا شلوار خود را ندارد، هنوز آماده این کار نیست، پس عجلو نباشید)
 - حرف ها و توصیه های نا آگاهانه دیگران شما را مضطرب، نگران و گاهی به خطا خواهد برد.
 - پس در مواقع لزوم گوشی ناشنوا داشته باشید.
- فوق تخصص نفروولوژی اطفال**

به خوبی می دانید که چه چیز به وی آرامش می دهد و کدام شرایط باعث التهاب و کج خلقی او می شود، پس برای آموزش دستشویی موارد فوق را در نظر بگیرید و وی را مجبور و مواخذه نکنید. ■ به کودکان فرصت دهید، آموزش دهید، برایش یک صندلی توالت کوچک بخرید و به او یاد دهید که هر زمان احساس نیاز کرد، روی آن بنشیند. می توانید این صندلی را در حمام، دستشویی یا اتاق خود کودک قرار دهید. ■ ترس هایش را از بین ببرید و او را تشویق کنید و اطمینان دهید و

جهت آموزش دستشویی رفتن کودک خود عجله نکنید

دکتر یحیی مدیحی: هیچ سن مشخصی در این مورد تعیین نشده است. کودک باید هم از نظر ذهنی و هم از نظر جسمی آماده پذیرش و انجام این مسئله باشد و همین موضوع باعث ایجاد تفاوت بین کودکان از نظر زمان یادگیری توالت رفتن می شود. (اغلب کودکان بین ۲-۴ سالگی آماده آموزش این موضوع هستند) شما کودک خود را بهتر از هر کسی می شناسید، از علاقه و تنفر وی آگاهید. بر توانایی ها، نیاز ها، عادات، سرگرمی ها و خلق و خوی وی اشراف دارید.

علائم بالینی:

علائم بالینی به اندازه و محل سنگ، حرکت سنگ از کلیه و پیدایش انسداد دستگاه ادراری و وجود عفونت بستگی دارد. تظاهر بیماری معمولاً با سن کودک فرق می‌کند در شیرخواران بی‌قراری و استفراغ و در کودکان بزرگ‌تر درد پهلو و ادرار خونی مشاهده می‌گردد.

علائم شایع سنگ ادراری در کودکان عبارت‌اند از:

- وجود شن در ادرار
- عفونت ادراری
- ادرار خونی، با یا بدون درد
- تکرار خون در ادرار در آزمایش میکروسکوپی ادراری
- سنگ‌های بدون علامت که به صورت اتفاقی تشخیص داده می‌شوند
- سنگ‌های مثانه موجب تکرار ادرار و احساس ناراحتی یا سوزش در حین ادرار کردن می‌شوند
- درد شدید ناگهانی که از پشت شروع شده، به زیر شکم، ناحیه تناسلی



اگر ادرار کودک شما زرد رنگ است، میزان مایعات مصرفی کافی نبوده و باید افزایش یابد

یا کشاله ران انتشار یابد، که می‌تواند با بی‌قراری و تهوع و استفراغ همراه باشد در موارد زیر با پزشک خود تماس بگیرید:

- درد شدید مداوم
- تهوع و استفراغ به نحوی که کودک بیش از یک وعده غذایی را میل نکرده باشد
- تب بالای ۳۸/۵ درجه سانتی‌گراد

راه‌های پیشگیری از سنگ کلیه

جهت پیشگیری از عود سنگ، مصرف مایعات فراوان توصیه می‌شود. بهترین مایع برای پیشگیری از سنگ، «آب» است. اگر ادرار کودک شما زرد رنگ است، میزان مایعات مصرفی کافی نبوده و باید افزایش یابد. در صورت ورزش یا تعریق به هر شکل، میزان مصرف مایعات می‌باید افزایش یابد. آب معدنی موجب سنگ ادراری نمی‌شود. در کودکان ۱۰-۵ ساله روزانه حدود ۶ لیوان و در سن بالای ۱۰ سال روزی ۱۰ لیوان آب توصیه می‌گردد.

مصرف نمک باید محدود شود. از غذاهای حاوی نمک نظیر چیپس، غذای فوری، سیب‌زمینی

سرخ کرده، غذاهای کنسرو شده، و غذاهای گوشتی و پر چرب پرهیز شود. غذاهای کنسرو شده را در صورت امکان با آب بشوید تا بخشی از نمک آن گرفته شود. سبزیجات طبیعی در شربت آب‌لیمو وجود دارد، و مصرف آن در کودکان توصیه می‌گردد.

محدودیت شدید در مصرف کلسیم (لبنیات)، نه تنها در پیشگیری از سنگ کلیوی کمک‌کننده نیست، بلکه می‌تواند تشکیل سنگ را تشدید کند. توصیه می‌شود نوشابه و چای پررنگ کمتر مصرف شده و از مواد فیبردار مثل سبزی‌ها، نان سبوس‌دار و میوه‌ها بیشتر استفاده کنیم.

با توجه به احتمال عود سنگ کلیه توصیه می‌شود افراد مبتلا بعد از دفع سنگ، سالیانه کلیه‌های خود را چک کنند.

فوق تخصص نفرولوژی کودکان
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی
اصفهان

«سنگ کلیه» در کمین کودکانی که کم آب می‌نوشند



دکتر نیلوفر حاجی‌زاده کشور مادر کمربند سنگ کلیه قرار دارد و شیوع سنگ‌های کلیه در ایران زیاد است، ما باید برای پیشگیری به کودکانمان آموزش دهیم که آب زیاد بنوشند و تا آنجا که می‌شود از نمک اضافی بپرهیزند.

اصطلاح سرما خوردن کلیه یا گرم نگه داشتن کلیه پایه علمی ندارد چرا که خداوند کلیه را طوری قرار داده که بافت چربی و عضلات از آن محافظت کرده به‌طوری که درجه حرارت بیرونی روی کلیه تأثیر ندارد.

برای محافظت از کلیه کودکان باید به چند نکته توجه کرد؛ اولین نکته پیشگیری از عفونت ادراری است که شایع‌ترین مشکل در کودکان است و می‌تواند عوارض سویی بر کلیه به‌جای بگذارد.

برای پیشگیری از عفونت ادراری باید به کودکان مایعات فراوان خوراند شود همچنین به آنها یاد داد که هر زمان که احساس کردند مثانه‌شان پر است و نیاز به دستشویی پیدا کرده‌اند - چه در داخل منزل چه در خارج منزل - ادرار خود را نگه نداشته، هر چه سریع‌تر آن را تخلیه کنند.

علاوه بر این به پسر بچه‌ها توصیه می‌کنیم که برای ساعات طولانی از لباس زیر تنگ یا شلوار تنگ استفاده نکنند و دختر بچه‌ها نیز لباس زیر خود را خشک نگه دارند.

مصرف بعضی از داروها مثل پروفن و آنتی‌بیوتیک‌ها که به‌عنوان تب‌بر استفاده می‌شود به‌صورت سرخود و به‌طور مرتب می‌تواند عوارضی برای کلیه ایجاد کند.

شایع‌ترین مورد ابتلا به بیماری‌های کلیه در ایران، از دواج فامیلی و مشکلات ژنتیکی است. در خانواده‌هایی که سابقه بیماری کلیوی دارند، کودکان باید زیر نظر پزشک معالج قرار گیرند تا از نظر بیماری‌های کلیوی ارثی - ژنتیکی بررسی شوند.

فوق تخصص بیماری‌های کلیه کودکان



بیماری‌های کلیه، قلب و غدد درون‌ریز و سیستم مغز و اعصاب ضرورت دارد.

کنترل سالانه فشارخون در تمامی کودکان سالم بالای ۳ سال توصیه می‌شود. اما در صورتی که فرزندان مبتلا به مشکلات کلیوی، قلبی یا دیابت است و یا سابقه افزایش فشارخون دارد، بایستی در هر ویزیت پزشک، کنترل فشارخون نیز انجام گردد.

فوق تخصص بیماری‌های کلیه و مجاری ادرار کودکان

از عوامل خطر در بروز افزایش فشارخون در کودکان و نوجوانان باید به چاقی، دیابت، افزایش چربی خون و سابقه فامیلی مثبت پرفشاری خون اشاره کرد.

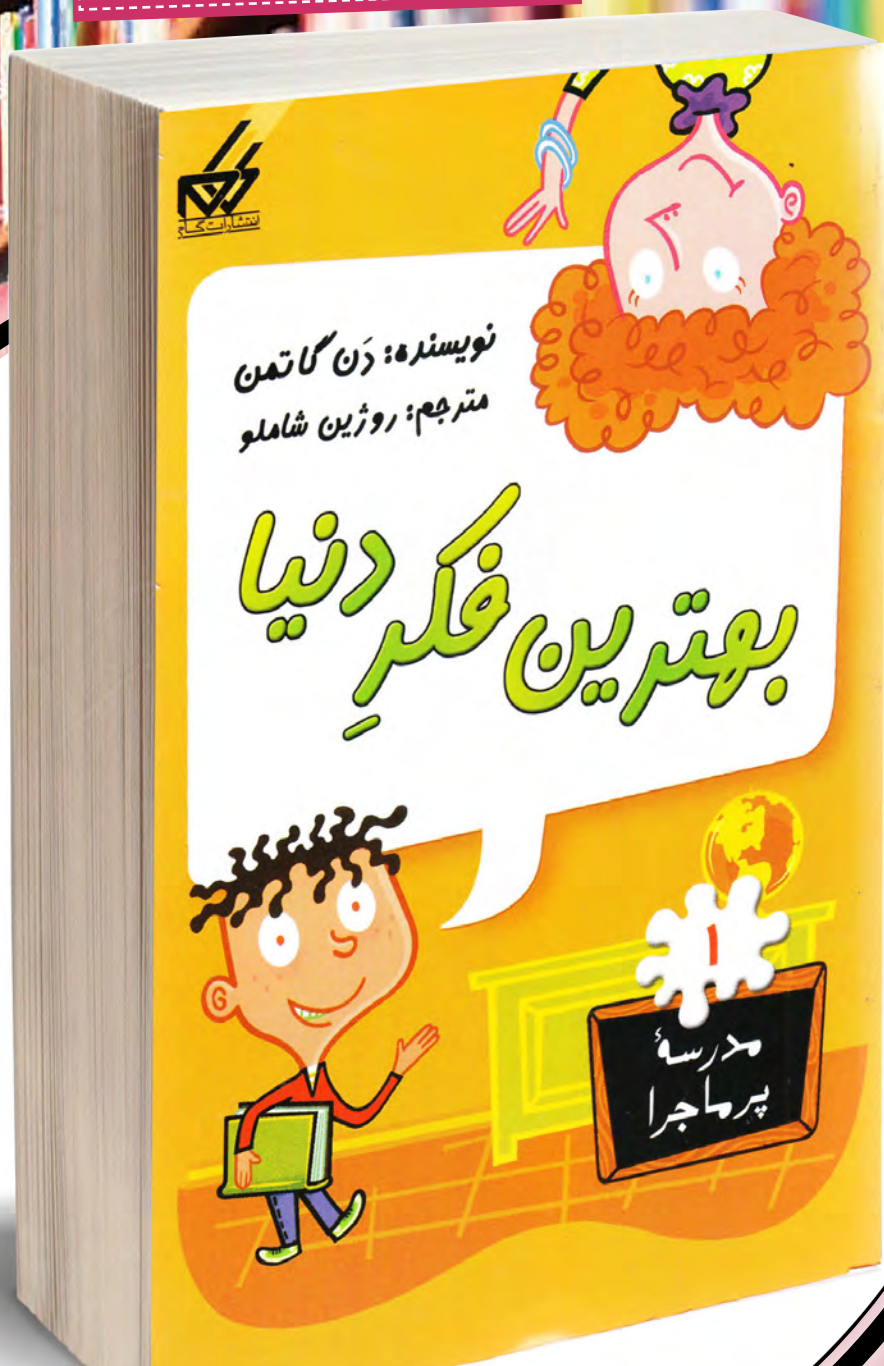
علت‌های افزایش فشارخون در کودکان و نوجوانان تا حد زیادی با بزرگسالان متفاوت است و در این گروه سنی باید به بیماری‌های زمینه‌ای که عامل بروز پرفشاری خون هستند بیشتر توجه شود، بنابراین در هر فرد زیر ۱۸ سال مبتلا به افزایش فشارخون، بررسی مشکلات شایع زمینه‌ای مرتبط با

پرفشاری خون در کودکان

دکتر آلاله قیصری: تصور عموم مردم بر این است که افزایش

فشارخون تنها در افراد بزرگسال دیده می‌شود. اما متأسفانه افزایش فشارخون تمام گروه‌های سنی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. افزایش فشارخون می‌تواند سبب آسیب رگ‌ها، قلب و سایر ارگان‌های حیاتی مثل کلیه و مغز گردد.

در کودکان و نوجوانان برای تعیین پرفشاری خون باید از چارت‌های مناسب برای جنس، سن، قد، و وزن استفاده کرد.



مدرسه پرماجرا بهترین فکر دنیا

«مدرسه پرماجرا» نوشته «دن گاتمن» به زبانی ساده مجموعه منتخب شورای کتاب کودک با رتبه چهار ستاره شده ساده و طنز آمیز، ماجراهایی که در مدرسه افتاده را، بیان می کند.

همه کتاب های این مجموعه از زبان «ای. جی» روایت می شوند که یکی از بچه های بازیگوش مدرسه «لامنتری» است. گرچه ای، جی همه کتاب های مجموعه را با جمله «اسم من ای. جی است و از مدرسه متنفرم» شروع می کند؛ اما شادترین لحظات خود را در مدرسه می گذراند؛ مدرسه ای که مدیرش «آقای کلاتر»، برای شادی دانش آموزان حاضر است، لباس بابانوئل بپوشد، اسکیت سواری کند و حتی از سقف آویزان شود! مستخدمش یعنی «خانم لازار» هم از دیوار راست بالا می رود و معلم هنرش با دستمال های کهنه برای خودش لباس می دوزد.

روز بچه های کلاس یک فکر تازه به ذهنشان می رسد: اجاره مدرسه برای یک شب و تبدیل کردن آن به یک مرکز بازی های کامپیوتری؛ اما پول اجاره مدرسه را از کجا تأمین کنند؟ داستان واقع گرای «بهترین فکر دنیا» که جلد نخست این مجموعه است، با موضوع آموزش به وسیله بازی و درون مایه تربیتی، از داستان هایی است که به کتاب و کتاب خوانی توجه ویژه ای دارد. مدیر مدرسه با یک روش خلاقانه اجاره یک شب مدرسه را خواندن یک میلیون صفحه کتاب توسط دانش آموزان تعیین می کند. داستان علاوه بر پرداختن به موضوع های مورد علاقه بچه ها مثل فوتبال، بازی های کامپیوتری، رفتن به کتابخانه و آموختن از راه بازی را تشویق می کند؛ زبان داستان شادی آفرین و طنز است و با شوخی های کلامی بسیاری همراه است. همچنین به سبب بیان شیوه های تدریس خلاق، خواندن آن برای مربیان تربیتی و آموزشی بسیار جذاب و مفید است.

مجموعه ۳۲ جلدی

و شیرین نوشته شده است. این

است. دن گاتمن در این مجموعه به زبانی

Healthy
Life



فصل پنجم

اورژانس

Emergency

عفونت‌های ادراری
در چه افرادی شایع است؟



می‌خواهم چشم‌هایی
سالم داشته باشم



نقش داروهای ضدبارداری در تشدید
حملات تشنجی



HealthyLife



مهرناز علیزاده: عفونت‌های ادراری از بیماری‌های بسیار شایعی است که در همه سنین از نوزادی تا سالخوردگی دیده می‌شود و آمار قابل توجهی از بیماران را که تحت درمان قرار می‌گیرند یا حتی در بیمارستان بستری می‌شوند را به خود اختصاص می‌دهد. اینکه علت بروز عفونت‌های ادراری چیست؟ و چه نکاتی را جهت پیشگیری از این بیماری باید رعایت کرد؟ موضوع مصاحبه زندگی سالم با دکتر بابک جمشیدیان، جراح و متخصص کلیه و مجاری ادراری است:



دکتر بابک جمشیدیان پاسخ می‌دهد

عفونت‌های ادراری در چه افرادی شایع است؟

زندگی سالم



علت ایجاد عفونت‌های ادراری چیست؟

این عفونت‌ها در اکثر موارد به علت نفوذ دسته خاصی از باکتری‌ها با اسم انگلیسی E-Coli به قسمت‌های مختلف دستگاه ادراری نظیر مثانه و کلیه‌ها ایجاد می‌شوند. شایع‌ترین راه انتقال باکتری‌ها از طریق مجرای ادراری و به صورت بالا رونده است و در کمتر موارد این درگیری از طریق خون صورت می‌گیرد. اتصال باکتری‌ها به سلول‌های پوششی سطحی قسمت‌های مختلف دستگاه ادراری و تکثیر آنها است که منجر به بروز علائم بالینی این عفونت‌ها می‌شود.

*** در باره علائم عفونت ادراری بزرگسالان و اینکه بیشتر در چه افرادی شایع هستند توضیح دهید؟**
عفونت‌ها به دو گروه بدین شرح تقسیم می‌شوند:

01 در عفونت حاد باکتریایی مثانه که سیستیت حاد گفته می‌شود، بیماران درد و فشار پایین شکم و گاهی پهلوه‌ها، سوزش شدید ادراری یا درد موقع ادرار کردن، تکرر ادرار و عدم تخلیه کامل مثانه را علیرغم داشتن احساس ادرار تجربه می‌کنند. عدم توانایی در کنترل ارادی مناسب ادرار و در نتیجه خیس شدن بیمار با ادرار می‌تواند از علائمی باشد که در افراد مسن شایع‌تر است. گاهی کدر شدن ادرار و بوی بد غیر معمول آن در این عفونت‌ها دیده می‌شود. در پاره‌های موارد، التهاب باکتریایی مثانه به قدری شدید است که منجر به خونریزی در ادرار و دفع لخته می‌شود که این موضوع معمولاً برای بیمار ترسناک و نگران کننده است. سیستیت حاد در خانم‌های متأهل بسیار شایع‌تر است که این موضوع به علت انتقال باکتری موجود در ناحیه تناسلی به مجرای ادرار در اثر رابطه جنسی اتفاق می‌افتد. شروع درمان ضد باکتریایی و تسکین دهنده به همراه مایعات فراوان به صورت سرپایی باعث بهبودی سریع می‌شود و نیاز به بستری شدن نخواهد بود. نکته مهم آن است که عفونت حاد باکتریایی مثانه یا سیستیت حاد در صورت عدم درمان به صورت خودبه‌خود بهبود می‌یابد ولی دوره بهبودی بسیار طولانی‌تر از درمان دارویی است.

01 عفونت حاد باکتریایی کلیه با نام علمی پیلونفریت حاد با سه علامت مهم تب، لرز و درد پهلوه‌ها مشخص می‌شود. شدت تکرر و

سوزش ادراری بیمار کمتر از عفونت حاد مثانه است ولی حال عمومی بیمار بدتر است و ضعف و بی‌حالی عمومی و گاهی تهوع وجود دارد. این عفونت در اشخاص مسن و با ایمنی بدنی ضعیف شایع‌تر است. بیمار مبتلا به پیلونفریت حاد و علائم شدید باید بستری شود و تحت درمان با آنتی‌بیوتیک‌های تزریقی قرار گیرد. نکته مهم آن است که این عفونت‌ها در غیاب هرگونه انسداد مجاری ادراری و یا سنگ‌های ادراری به ندرت می‌توانند موجب اختلال کارکرد کلیوی و یا نارسایی آن شوند.

در باره علائم عفونت‌های ادراری در نوزادان و کودکان توضیح دهید؟

از آنجاکه کودکان و نوزادان توانایی بیان درد و احساس را ندارند، این عفونت‌ها خود را به صورت بی‌قراری، تحریک پذیری، تب، بی‌خوابی و در موارد تکرار شونده و مزمن عدم رشد کافی نشان می‌دهند و بنابراین در بررسی هر کودک با عقب‌ماندگی رشد و وزن پایین، آزمایش ادرار و کشت آن برای تشخیص عفونت ادراری باید یک گام اساسی تشخیصی باشد. کلیه‌های اطفال و نوزادان نسبت به عفونت بسیار حساس‌تر از بزرگسالان هستند و ممکن است دچار تغییرات غیر قابل برگشت بخصوص در شیرخواران کمتر از یک سال شوند؛ بنابراین تشخیص به موقع و صحیح عفونت ادراری در اطفال و درمان و پیگیری آن، اهمیت و نقش اساسی در سلامت و رشد آنها خواهد داشت. تغذیه با شیر مادر در شش ماه اول تولد نقش پیشگیری کننده بسزایی در جلوگیری از عفونت‌های ادراری دارد. همچنین انجام ختنه نوزادی تازه در برابر

شانس این عفونت‌ها را کاهش می‌دهد. کودک زیر ۵ سال مبتلا به عفونت ادراری بخصوص عفونت تب‌دار حتماً باید تحت بررسی‌های تصویربرداری مناسب مانند سونوگرافی و دیگر بررسی‌ها در صورت صلاحدید قرار گیرد.

به عوامل مستعد کننده عفونت ادراری اشاره کنید.

در مجموع عواملی وجود دارند که زمینه را برای پیدایش عفونت مستعد می‌کنند که عبارتند از:

01 دیابت: افراد مبتلا به دیابت به علت ضعف ایمنی مربوط به صورت مکرر دچار عفونت ادراری می‌شوند. از آنجائی که علائم عفونت ادراری بیماران دیابتی و بخصوص مسن خیلی تشخیصی نیستند، بنابراین در بررسی ناخوشی عمومی این گروه همواره باید این عفونت‌ها را در نظر داشت و آزمایش‌های تشخیصی مورد نظر را انجام داد. جهت جلوگیری از عفونت‌های ادراری مکرر، استفاده پیشگیرانه از آنتی‌بیوتیک‌ها به مدت طولانی در این گروه ممکن است لازم شود.

02 عوامل مسدود کننده جریان ادرار از مثانه: هرگونه عاملی که موجب عدم تخلیه کامل ادرار از مثانه شود، شانس عفونت را به میزان قابل ملاحظه‌ای بالا خواهد برد. شایع‌ترین عوامل عبارتند از: بزرگی خوش خیم پروستات در آقایان، تنگی مجرا، مثانه عصبی، سنگ‌های مجرا و مثانه و هر نوع ضایعه یا توده در مجرا یا مثانه که می‌تواند موجب انسداد ادراری شود.

03 ناهنجاری‌های مادرزادی کلیه‌ها و مجاری ادرار: بسیاری از ناهنجاری‌های مادرزادی کلیه‌ها و مجاری ادراری می‌توانند ایجاد عفونت را تسهیل کنند و این‌ها بیشتر

شامل هرگونه تغییر شکل تنگی و اتساع غیرطبیعی مادرزادی هستند که موجب تغییراتی در تخلیه و جریان ادراری می‌شود و تکثیر میکروبی را شدت می‌بخشد بنا بر موارد بالا می‌توان نتیجه گرفت که در عفونت‌های ادراری مکرر، شدید و مقاوم به درمان، بیمار را باید از نظر این ناهنجاری‌ها بررسی کرد.

* از دیگر عوامل مستعد کننده عفونت ادراری می‌توان به حاملگی، یبوست، (مانند بیماران با ضایعه نخاعی و عصبی)، مثانه عصبی، بعضی جراحی‌های شکمی و سوند زدن اشاره کرد. در حاملگی به دلیل اتساع مختصر کلیه‌ها و میزناهای مربوطه و نیز تغییرات هورمونی، احتمال بروز عفونت ادراری وجود دارد. از آنجایی که این عفونت‌ها بخصوص در سه ماهه سوم حاملگی گاهی موجب سقط زودرس جنین می‌شوند، شک به آنها و تشخیص به موقع و درمان ضروری است.

جهت پیشگیری از بروز عفونت ادراری چه نکاتی را باید رعایت کرد؟

توصیه‌های عمومی جهت پیشگیری از عفونت ادراری عبارتند از: مصرف مایعات فراوان به خصوص آب‌میوه‌های طبیعی تازه از جمله آب تمشک یا زغال‌اخته و یا لیموترش تازه، تخلیه به موقع مثانه و پرهیز از نگهداشتن ادرار، اصلاح یبوست و حفظ بهداشت فردی بخصوص ناحیه تناسلی ادراری. لازم به یادآوری است گاهی علیرغم رعایت نکات بالا، بنا بر دلایل ژنتیکی و ایمنی مشخصی عفونت تکرار می‌شود که استفاده پیشگیرانه از آنتی‌بیوتیک‌ها یک‌بار در روز به تعداد کم و با مدت طولانی ممکن است ضرورت پیدا کند.

* کنترل فشارخون: فشارخون بالا از عوامل بسیار مهم در ایجاد مشکلات کلیوی است. همچنین سابقه خانوادگی فشارخون بالا در فرد دیابتی احتمال ابتلا به بیماری‌های کلیوی را زیاده‌تر می‌کند. فشارخون مطلوب برای یک بیمار دیابتی کمتر از ۱۳۰/۸۰ است. اگر مبتلا به فشارخون بالا هستید با رعایت نکات زیر می‌توانید آن را به حد طبیعی برسانید:

- ۱/ مصرف بسیار کم نمک: استفاده از مقادیر کم نمک در هنگام طبخ غذا، پرهیز از مصرف غذاهای شور نظیر چیپس، ترشی و فست‌فود
 - ۲/ کاهش وزن: در صورت اضافه‌وزن، وزن خود را کاهش دهید.
 - ۳/ مصرف کم پروتئین
 - ۴/ مصرف سیگار و الکل را ترک کنید
 - ۵/ انجام تمرینات ورزشی منظم و مداوم به مدت ۲۰ دقیقه الی نیم ساعت در روز
- مری دانشکده پرستاری دانشگاه علوم پزشکی

در بیشتر مبتلایان به دیابت نوع ۱، اولین نشانه‌های گرفتاری کلیه ۱۰-۵ سال بعد از شروع بیماری مشاهده می‌شوند. ولی در بیماران دیابتی نوع ۲، به علت معلوم نبودن زمان شروع بیماری، زمان بروز این واقعه هم قابل پیش‌بینی نبوده و ممکن است در ابتدای تشخیص بیماری نیز مشکل کلیوی وجود داشته باشد. عوامل مؤثر در پیشگیری از ایجاد یا پیشرفت بیماری کلیه

چند عامل در پیشگیری از ایجاد یا پیشرفت بیماری کلیه مؤثر هستند:

* کنترل نگه داشتن قند خون در محدوده طبیعی مهم‌ترین نکته در پیشگیری و یا به تأخیر انداختن عوارض کلیوی است. قند خون ناشتی کمتر از ۱۳۰ و قند خون دو ساعت پس از غذای کمتر از ۱۸۰ قابل قبول است. همچنین از شاخصی به نام هموگلوبین A1c (که وضعیت قند خون در سه ماه گذشته را نشان می‌دهد) می‌توان استفاده کرد که مقدار آن (در اغلب بیماران) باید کمتر از ۷٪ باشد.

چگونه از اختلال کار کلیه در مبتلایان به دیابت پیشگیری کنیم؟

ناهید شاهقلیان: مواد زائد بدن از طریق رگهای خونی کلیه به صورت ادرار از بدن خارج می‌شوند. رگهای خونی مثل یک صافی برای بدن عمل می‌کنند قند خون بالا می‌تواند این صافی را تخریب کند.

اولین مرحله مشکل کلیوی در مبتلایان به دیابت دفع آلبومین و ادرار است، که ابتدا مقدار آن کم است و اگر زود تشخیص داده شود با مراقبت می‌توان از بدتر شدن آن جلوگیری کرد. ولی اگر تشخیص داده نشود میزان دفع پروتئین در ادرار افزایش پیدا می‌کند و به دنبال آن کلیه‌ها نارسا شده و عملکرد خود را از دست می‌دهند و کلیه‌ها دیگر توان دفع مواد زائد بدن (مثل کراتینین و اوره) را ندارند و این مواد در داخل بدن جمع می‌شوند و برای خروج آنها باید بیمار دیالیز شود و یا پیوند کلیه دریافت کند.

می خواهیم چشم‌هایی سالم داشته باشیم



لادن سلطانی: برای اینکه چشم‌ها خوب ببینند، اشعه‌های نور باید توسط قرنیه و عدسی شکسته شوند، طوری که روی شبکیه، متمرکز شوند. شبکیه تصویری که توسط این اشعه‌های نوری تشکیل شده را دریافت و تصویر را از طریق عصب بینایی به مغز می‌فرستد. عیب انکساری به این معناست که شکل چشمان در این نوع بیماری شمانمی تواند نور مناسب را بشکند، لذا تصویری که بیمار می‌بیند تار است. یکی از روش‌هایی که برای رفع عیوب انکساری به کار می‌رود استفاده از لنزهای داخل چشمی است. برای اطلاع بیشتر از این روش، گفتگویی با دکتر علیرضا پیمان، فلوشیپ قرنیه و سگمان قدامی انجام دادیم که در ادامه می‌خوانید:

افرادی که آب‌مروارید یا سایر بیماری‌های چشمی در معاینه دیده شود، بهتر است تحت جراحی قرار نگیرند. معمولاً اگر از نظر شماره چشم و ضخامت قرنیه مشکلی نباشد می‌توان جراحی PRK یا لیزیک انجام داد که نسبتاً کم‌هزینه‌تر و ساده‌تر است، ولی اگر مقدار عیب انکساری بالا باشد یا به علت کم بودن ضخامت امکان جراحی قرنیه نباشد، می‌توان فرد را از نظر لنزهای داخل چشمی بررسی کرد.

چه بیمارانی می‌توانند از لنزهای داخل چشمی استفاده کنند؟

اگر دید با عینک قابل اصلاح باشد، معاینه چشم طبیعی باشد و فضای کافی در بخش جلوی چشم وجود داشته باشد می‌توان جراحی کاشت لنز را انجام داد. اگر به هر دلیلی دید با عینک قابل اصلاح نباشد گذاشتن لنز داخل چشمی هم مفید نخواهد بود. در

عیب انکساری استفاده از لنزهای ثابت داخل چشمی است که با جراحی داخل چشم قرار می‌گیرد. لنزهای داخل چشمی به‌طور معمول در بیمارانی که تحت عمل آب‌مروارید قرار می‌گیرند در چشم قرار داده می‌شوند؛ ولی وقتی صرفاً برای اصلاح عیب انکساری شخص تحت عمل جراحی قرار می‌گیرد، لنز بدون خارج کردن عدسی طبیعی در چشم گذاشته می‌شود.

درباره لنزهای داخل چشمی جهت رفع عیب انکساری و انواع آن توضیح دهید.

افرادی که به علت عیب انکساری دچار کاهش دید هستند می‌توانند از عینک یا لنزهای تماسی برای اصلاح دید استفاده کنند. در بیشتر موارد می‌توان از جراحی‌های قرنیه مانند لیزیک یا PRK نیز برای اصلاح عیب انکساری استفاده کرد. روش دیگر اصلاح

چگونه این لنزها در چشم قرار داده می‌شوند؟

بعد از محاسبه شماره لنز و آماده شدن لنز، می‌توان برای انجام جراحی برنامہ بزی کرد. جراحی در اتاق عمل چشم پزشکی انجام می‌شود و می‌توان با بی‌حسی موضعی یا بیهوشی، عمل را انجام داد.

آیا با استفاده از این لنزها عیب انکساری به‌طور کامل برطرف می‌شود؟

هدف از گذاشتن لنز اصلاح کامل عیب انکساری است که در بیشتر موارد در حد قابل قبول به این هدف می‌رسیم و اگر بخشی از عیب انکساری بعد از عمل باقی بماند معمولاً می‌توان برای رفع آن از جراحی قرنیه مانند PRK استفاده کرد. اگر مقدار استیگماتیسم بالا باشد از لنزهایی که به‌صورت ویژه استیگماتیسم را نیز اصلاح می‌کنند استفاده می‌کنیم.

چه افرادی نمی‌توانند از لنزهای داخل چشمی استفاده کنند؟

اگر دید با عینک در حد مورد انتظار بهبود نیابد لنزهای داخل چشمی هم کمکی به اصلاح دید نخواهند کرد. فضای بخش جلوی چشم برای گذاشتن لنز باید کافی باشد که در بررسی‌های قبل از عمل مشخص می‌شود. جراحی در افرادی که آب‌مروارید دارند توصیه نمی‌شود چون در آینده با بدتر شدن آب‌مروارید نیاز به عمل مجدد خواهد بود. در بسیاری از بیماری‌های چشمی دیگر هم بهتر است از گذاشتن این لنزها اجتناب شود.

چگونه لنزهای داخل چشمی عیب انکساری را برطرف می‌کنند؟

لنز در داخل چشم با شکست نور باعث شفافیت تصویر روی شبکیه می‌شود، دقیقاً به همان روشی که عینک باعث بهبود دید می‌شود.

آیا هر زمان که بخواهیم می‌توانیم این لنزها را از چشم خارج کنیم؟

در صورت لزوم می‌توان لنز را از داخل چشم خارج کرد که البته نیاز به جراحی مجدد هست.

آیا گذاشتن لنزهای داخل چشمی عواقبی هم دارد؟

در هر عمل جراحی ممکن است مشکلات ناخواسته‌ای پیش بیاید. در تمام جراحی‌های داخل چشمی امکان ایجاد عفونت یا التهاب در چشم هست که خوشبختانه در موارد نادر دیده می‌شود. امکان باقی ماندن عیب انکساری و عدم اصلاح کامل نیز وجود دارد. در افرادی که اندازه مردمک بزرگ‌تر باشد ممکن است حالت پخش نور به‌ویژه در تاریکی داشته باشند که ممکن است رانندگی در شب را با دشواری همراه سازد.

چه نکاتی را افراد بعد از قرار دادن لنز باید رعایت کنند؟

تا یک هفته بعد از جراحی باید توصیه‌های بعد از عمل با دقت اجرا شوند.

حتماً عینک آفتابی بزنید

۰۴

عینک آفتابی بزرگ‌تر، بهتر است
عینک آفتابی که دارای قاب بزرگ‌تر است بهتر از چشم‌ها حفاظت می‌کند، زیرا جلوی اشعه‌هایی را که از اطراف

می‌رسند، بیشتر می‌گیرد. شیشه‌های بزرگ‌تر سطح بیشتری از پوست اطراف چشم را دربر می‌گیرند. لذا عینک آفتابی که تا روی گونه‌ها را می‌پوشاند انتخاب مناسبی است.

۰۵

اگر مدت زیادی روی آب هستید، عینک آفتابی با شیشه پلاریزه بخرید

شیشه‌های پلاریزه، درخشش انعکاس نور خورشید از روی سطوح مانند آب و کف خیابان را کاهش می‌دهند. این عینک‌ها برای افراد قایق‌ران یا کسانی که در کشتی کار می‌کنند و یاسکی روی آب، گزینه مناسبی هستند.

عینک‌های پلاریزه، درخشش بیش از حد نور خورشید از روی سطوح صافی مثل کف جاده یا کاپوت ماشین را کاهش می‌دهند. لذا برای رانندگی در جاده نیز مناسب هستند. ولی باید بدانید خواندن اعداد و نوشته‌های موبایل، دستگاه جی پی اس، صفحه نمایش جلوی ماشین (اطلاعات مقدار بنزین و...) با عینک‌های پلاریزه سخت است.

در ضمن باید بدانید که ویژگی پلاریزه عینک آفتابی ربطی به جلوگیری از اشعه ماورای بنفش آن ندارد. لذا موقع خرید عینک آفتابی پلاریزه، به برچسب ضد اشعه ماورای بنفش بودن آن نیز دقت کنید.

۰۶

عینک باید قالب مناسبی داشته باشد

قاب عینک آفتابی باید به راحتی روی چشم‌ها و بینی قرار بگیرد و هیچ نوع سایشی روی پوست ایجاد نکند. برای جلوگیری از عبور نور از قسمت بالای عینک، باید قاب عینک از سمت بالا بسته باشد، ولی نه خیلی زیاد که به مژه‌ها آسیب برساند.

نکته

شاید قیمت‌های ارزان عینک آفتابی‌هایی که توسط دست‌فروش‌ها عرضه می‌شوند شما را وسوسه کند اما سلامتی خود را فدای این ارزانی نکنید و در هر صورت برای خرید یک عینک آفتابی مناسب و استاندارد بایستی به مغازه‌های معتبر فروش عینک‌های طبی مراجعه کنید و به فروشنده بگویید که با دستگاه UV سنج میزان حفاظت آن در برابر اشعه ماورای بنفش را اندازه بگیرید.

برای مراقبت از پوست معمولاً از کرم‌های مختلف و ضد آفتاب استفاده می‌کنیم. چشمان ما هم مانند پوست به مراقبت احتیاج دارند و حساس هستند. یکی از وسایل محافظ چشم، عینک آفتابی است. استفاده از عینک آفتابی در کودکان نیز مهم است، زیرا چشمان آنها در حال رشد و آسیب‌پذیرتر است. چشم ممکن است در اثر اشعه ماورای بنفش آسیب ببیند. لذا باید به استفاده از عینک آفتابی عادت کنید و این گونه فکر نکنید که این نوع عینک، وسیله‌ای برای خوش تیپی است، بلکه وسیله‌ای ضروری برای محافظت از چشمان شما در برابر آسیب‌های نور خورشید است. برای اینکه عینک آفتابی مناسبی بخریم به این توصیه‌ها توجه کنید:

عینک آفتابی باید به‌طور کامل جلوی عبور اشعه ماورای بنفش را بگیرد

عینک آفتابی بخرید که به‌طور کامل مانع عبور اشعه ماورای بنفش شود. برچسب این عینک آفتابی باید دارای یکی و یا بیشتر از موارد زیر باشد:

- لنز (شیشه) عینک تا ۹۹ درصد و یا ۱۰۰ درصد جلوی عبور اشعه ماورای بنفش نوع A و B را می‌گیرد.
- محافظت UV۴۰۰، یعنی اینکه این عینک جلوی عبور اشعه‌های نور خورشید تا ۴۰۰ نانومتر را می‌گیرد و نشان می‌دهد کوچک‌ترین اشعه‌ی ماورای بنفش هم به چشم نمی‌رسد.

۰۲

رنگ شیشه عینک آفتابی مهم است

شیشه عینک که جلوی عبور اشعه ماورای بنفش را می‌گیرد شفاف است، ولی شیشه تیره‌تر لزوماً بهتر از شیشه روشن‌تر نیست. اما رنگ شیشه عینک آفتابی نقش مهمی در تشخیص رنگ‌ها دارد. شیشه‌های با رنگ زرد و یا ته رنگ سرخ باعث می‌شوند تغییرات رنگ‌ها و نورها را به‌سختی تشخیص دهید. ولی شیشه‌های دودی، سبز و قهوه‌ای باعث می‌شوند در تشخیص رنگ‌ها کمتر دچار اشتباه شوید و برای رانندگی بهتر هستند.

۰۳

به کیفیت شیشه عینک آفتابی توجه کنید

چشم‌پزشکان معتقدند قیمت عینک آفتابی نشان‌دهنده میزان حفاظت آن در برابر اشعه ماورای بنفش نیست، ولی این را هم باید گفت که عینک آفتابی‌های خیلی ارزان هم به دلیل استاندارد نبودن، اثرات بدی روی بینایی شخص دارند. برای آزمایش کیفیت عینک آفتابی، باید بعد از زدن آن به چشم روی یک خط یا لبه عمودی تمرکز کنید. سپس سر خود را به عقب و جلو ببرید تا چشمان شما در همه طرف شیشه عینک حرکت کنند. اگر بعد از این کار هرگونه حرکتی در خط عمودی دیده شد، نشان می‌دهد که این عینک کیفیت مناسب را ندارد و باید عینک دیگری را انتخاب کنید.

اینفوگرافیک سرطان ریه و علائم آن

تهیه و اجرا:
سید مهدی رضوی

۳/۴۰۰ 

سالانه حدود ۳/۴۰۰ مرگ و میر
ناشی از سرطان ریه در ایالت
متحده آمریکا است

شغل افراد
تأثیر بسزایی در
ابتلا به سرطان
ریه دارد

زند سالم



آلاینده های
موجود در
محیط زیست

اورانیوم

نیکل

۱/۵ درصد

از مرگ و میرهای ناشی از
سرطان ریه به علت آلودگی
هواست

آزبست
(پنبه نسوز)

گاز
رادون

۱۵ درصد  ۱۵ درصد
درصد ابتلا به سرطان ریه
در افرادی که سیگار
نمی کشند



سرطان ریه به دلیل رشد و تکثیر کنترل نشده سلول در بافت های ریه است. اگر این بیماری درمان نشود، رشد سلولی می تواند در یک فرایند به نام متاستاز به بیرون از ریه گسترش یابد و به بافت های اطراف یا سایر اعضای بدن برسد.

سرطان ریه مسئول
۱/۳۸ میلیون مرگ و
میر در سال، طبق گزارش
سال ۲۰۰۸ است

۱/۳۸
میلیون



Healthy Life



استعمال
دخانیت به
ویژه در سنین
پایین احتمال
ابتلا به سرطان
ریه را افزایش
می دهد.



۳۰ درصد

احتمال خطر ابتلا به سرطان
ریه در افرادی که با یک فرد
سیگاری زندگی می کنند

۲۰ برابر

سیگار احتمال ابتلا به این بیماری
را تا ۲۰ برابر و آلودگی هوا تا دو
برابر افزایش می دهد

از دست
دادن اشتها

سرفه
شدید

تغییر رنگ
خلط سین

مشاهده
خون در
خلط سینه

نشانه های
سرطان ریه

خستگی
مفرط

سردرد

درد
استخوان
و مفاصل

عدم
تعادل

افسردگی

۹۰ درصد

دلیل ۹۰ درصد از
سرطان های ریه قرار گرفتن در
معرض دود دخانیات برای یک
مدت طولانی است

ورزش مهم‌ترین راه پیشگیری از زمین خوردن سالمندان

پزشکان معتقدند مصرف ویتامین‌ها و مکمل‌ها نمی‌تواند مانع از شکستگی استخوانی در سالمندان شود و این افراد باید ورزش کنند. به گزارش ایسنا، طبق دستورالعمل جدید منتشر شده در آمریکا، زمین خوردن دلیل اصلی مرگ‌ومیر ناشی از صدمه دیدن در میان افراد بالای ۶۵ سال است و سالمندان برای آن که بر اثر این قبیل حوادث دچار مشکلات متعاقب آن نشوند باید ورزش کنند؛ زیرا مصرف مکمل‌هایی همچون ویتامین D برای جلوگیری از افتادن در این افراد کافی نیست. در این بررسی آمده است، شواهد کافی وجود دارد که نشان می‌دهد مکمل‌های ویتامین D در پیشگیری از زمین خوردن در سالمندان فایده‌ای ندارند و حتی ممکن است خطر سنگ کلیه را در افرادی که از مکمل‌های ویتامین D و کلسیم مصرف می‌کنند، افزایش دهد. مصرف مکمل ویتامین D به تنهایی یا همراه با کلسیم در سالمندانی که کمبود ویتامین D یا پوکی استخوان ندارند در کاهش خطر شکستگی استخوانی بی‌تأثیر است.



مجله سلامتی

کیپ شدن گوش را درمان کنیم

گروه زندگی سالم: برای رفع کیپی گوش لازم است بدانید که در زمان بلع عضله‌ای فعال می‌گردد که هم‌زمان شیپور استنشاق باز می‌شود، وقتی آدامس می‌جوید یا آب‌نبات می‌مکید تولید بزاق و بلع شما افزایش می‌یابد، با این روش احتمال کیپ شدن گوش شما تا حد بسیار زیادی کاهش می‌یابد، همچنین اگر در زمانی که گوش‌هایتان کیپ شده چند باری خمیازه بکشید احتمال بسیار زیاد کیپی گوش‌تان برطرف می‌شود، اما اگر با وجود این ترفندها همچنان گوش‌تان کیپ بود، روش‌های زیر را امتحان کنید:

- سوراخ‌های بینی‌تان را با دست مسدود کنید
- با دهان دم عمیقی انجام داده و هوا را در سینه حبس کنید
- دهان را ببندید و سعی کنید هوا را از بینی مسدود خارج کنید، اگر صدای تق کوچکی شنیده‌اید، گوش شما باز شده و احتمالاً کمی بعد گوش‌درد شما آرام می‌شود.

■ اگر نوزاد یا کودکی همراه خود دارید لازم است او را مشغول مکیدن شیشه یا پستانک خود کنید، خصوصاً در هنگام فرود یا صعود حتماً کودک‌تان را بیدار نگاه داشته و مشغول شیر خوردن کنید تا این مشکل کمتر رخ دهد

به گزارش شبکه جئو تی‌وی، انجام حرکات ورزشی بیشتر همچنین می‌تواند از طریق کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکتته مغزی، دیابت نوع ۲، زوال عقلی و سرطان، وضعیت سلامت را بهبود دهد.



سالمندان

زندگی سالم

درمان



شیر احتمال ابتلا به پوکی استخوان را کاهش می‌دهد؟

گروه زندگی سالم: محققان سوئدی در تحقیقی که به تازگی انجام داده‌اند تأثیر مصرف شیر بر کاهش شکستگی‌های استخوانی و پوکی استخوان را زیر سؤال بردند. به گزارش Top sante به گفته محققان بررسی‌های ۲۰ ساله صورت گرفته روی زنان ۷۴ تا ۳۹ سال نشان می‌دهد میزان شکستگی استخوان در زنانی که اتفاقاً شیر خورده‌اند بر خلاف زنانی که سایر مواد لبنی را مصرف کرده‌اند بیشتر است. محققان توصیه می‌کنند گرچه مصرف سه لیوان شیر در روز خوب است اما سعی کنید به جای شیر از سایر مواد لبنی از جمله پنیر استفاده کنید و در برنامه روزانه غذایی از ویتامین A در حد زیاد استفاده نکنید زیرا افزایش میزان ویتامین A برای استخوان‌ها مضر است. محققان می‌گویند بافت استخوانی نهایتاً تا انتهای دوران نوجوانی به وجود می‌آید. از سوی دیگر تنها منبع دریافت کلسیم، مواد لبنی است و کلسیم نیز باید به صورت روزانه مصرف شود چون معمولاً از طریق تعریق، ادرار و مدفوع دفع می‌شود. در این میان اندازه‌گیری میزان ویتامین D نیز مهم است زیرا کمبود آن روی جذب کلسیم نیز اثر منفی می‌گذارد. بسیاری از خانم‌هایی که تا پیش از یائسگی شیر نمی‌خورده‌اند با ورود به دوران یائسگی نوشیدن شیر را شروع می‌کنند اما محققان می‌گویند چون این افراد مدت زیادی شیر نخورده‌اند، آن‌زیم لاکتاز را ندارند و نمی‌توانند شیر را به خوبی هضم کنند. به این افراد توصیه می‌شود از سایر مواد لبنی و سبزی‌های خشک و حتی آب‌های غنی شده برای دریافت کلسیم استفاده کنند، فاکتور مهم دیگر در پیشگیری از پوکی استخوان و شکستگی‌ها ورزش و فعالیت بدنی است. ۲۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه به تقویت ماهیچه‌ها کمک می‌کند.

تأثیر اسیدهای چرب رژیم غذایی در بیماری «ام.اس»



گروه زندگی سالم: انواع اسیدهای چرب در رژیم غذایی ممکن است شدت ام.اس و دیگر بیماری‌های خودایمنی را تحت تأثیر قرار دهد. به گزارش نچرال نیوز، تحقیقات محققان دانشگاه ارلانگن-نورنبرگ و روهر بوخوم دانشگاه، از آلمان نشان می‌دهد، اسیدهای چرب عاملی برای تشدید و یا کاهش علائم بیماری خودایمنی است. اختلالات مختلف خودایمنی عبارت‌اند از لوپوس، آرتریت روماتوئید (مفاصل) و اختلالات مؤثر بر سیستم عصبی مرکزی که می‌تواند مغز، نخاع و عصب بینایی چشم را تحت تأثیر دهد. شواهدی وجود دارد که میکروبیوم روده نقش کلیدی در ظهور بیماری و پیشرفت آن بازی می‌کند. برای این بررسی، محققان موش‌های مبتلا به آنسفالومیلیت (مدل حیوانی) را با توجه به نوع اسید چرب در رژیم غذایی بررسی کردند. این گروه دریافتند که اسیدهای چرب متوسط و بلند زنجیره، مانند اسید لوریک، موجب رشد و گسترش سلول‌های دیواره روده به سایر نقاط بدن، از جمله مغز، بدتر شدن علائم در موش‌ها شد.

پژوهشگر

تأثیر پدران عصبانی بر فرزندان

موقعیت‌هایی که کودک را در معرض خشم دائمی یکی از والدین (خصوصاً پدر) قرار می‌دهند، می‌توانند عواقب شدیدی برای رشد کودک داشته باشند. به گزارش Livestrong، این نوع از خشم مداوم در برخورد با کودک، به‌عنوان یکی از انواع بدرفتاری شناخته می‌شود که به آن بدرفتاری عاطفی می‌گویند. کودکان خردسالی که دائماً در معرض خشم پدر قرار می‌گیرند، ممکن است در محیط خانه احساس ترس شدیدی را تجربه کنند. حتی این امکان وجود دارد که آنان دائماً از انجام دادن کار یا گفتن حرفی که اشتباه باشد، یا مخالفت و خشم پدر را برانگیخته کند، بترسند. ترس دائمی از واکنش احتمالی پدر یا ترسیدن مداوم از عصبانیت او می‌تواند هر کودکی را (در هر سنی) با اضطراب و نگرانی بیش از حد مواجه کند و در نهایت به شکل‌گیری اختلال اضطرابی منجر شود. اختلال اضطرابی می‌تواند خودش را به شیوه‌های مختلفی نشان بدهد: وضعیت تحصیلی ضعیف، ناتوانی در ایجاد دوستی با دیگران، شب‌اداری، ترس از تاریکی و حتی فوبیا. این حالت در کودکانی که سن بیشتری دارند می‌تواند به افسردگی تبدیل شود و در برخی موارد به افکار خودکشی یا اقدام به آن منجر شود. قرار گرفتن مداوم در معرض خشم پدر می‌تواند کودک را در ادامه زندگی‌اش به فردی عصبانی و کینه‌توز تبدیل کند. این خشم نهاده‌ی می‌تواند در مشکلات رفتاری بروز پیدا کند و در برخورد با هم‌سالان یا معلم‌ها خودش را نشان بدهد. به عبارت دیگر، این کودکان با رفتارهای نگران‌کننده یا مخل آسایش در محیط‌های اجتماعی مختلف شناخته می‌شوند.



زیست



بوی نامطبوع موها را از بین ببریم

اما دلیل واقعی بوی بد موها که خیلی هم موضوع متداول و آشنایی نیست از چیست؟ به گزارش stylecraze، دلیل اصلی بوی بد موها که برخی افراد به آن دچارند وجود باکتری‌ها و قارچ‌های عفونی موجود بر روی پوست سر و یا عدم رعایت بهداشت و نظافت، آلودگی، سیگار کشیدن و یا پوست چرب است. خیلی زود کف سر شروع به خارش می‌کند و فرد دائماً در حال خاراندن آن است. همین موضوع خود یکی از متداول‌ترین عوامل ریزش موها و تورم است. در ادامه با چند درمان خانگی و ساده آشنا می‌شوید که می‌تواند بوی نامطبوع سر را برطرف کند.

■ روغن زیتون: قبل یا بعد از شستن موها، کمی روغن زیتون را به تمامی موهایتان و پوست سرتان بمالید و به آرامی ماساژ دهید.
■ روغن سیر: سیر، به‌طور طبیعی دارای خاصیت ضد قارچی است و می‌تواند در از بین بردن بوی بد موها معجزه کند. کمی روغن را (هر نوع روغنی که در دسترس دارید) با یک یا دو حبه سیر گرم کنید و به موهایتان بمالید.

■ آب گوجه‌فرنگی: با استفاده از آب گوجه‌فرنگی و پالپ‌های (گوشت نرم میوه و یا سبزی‌ها) موجود در آن می‌توانید یک ماسک عالی برای موها و کف سرتان آماده کنید و بعد به خوبی ماساژ دهید. بگذارید این ماسک به مدت ۳۰ دقیقه روی سرتان بماند و بعد با یک شامپو مناسب بشوید و خوب آبکشی کنید.

■ آب پیاز: آب پیاز را بگیرید و ۳۰ دقیقه قبل از اینکه موهایتان را با شامپو بشوید آب پیاز را به کف سرتان بزنید. پیاز خاصیت ضد قارچی و ضد چربی قوی دارد که برای رفع این مشکل یک درمانگر مفید و مؤثر به حساب می‌آید. * سرکه سیب: سرکه سیب با زین برون لایه چرب روی موها و کف سر بوی بد موها را برطرف می‌کند.

■ آب لیمو: می‌توانید کمی آب لیمو را به هر نوع روغنی که تمایل دارید برای روغن رزماری و یا زیتون اضافه کنید و روی موها و کف سرتان ماساژ دهید.

80N05

نقش داروهای ضدبارداری در تشدید حملات تشنجی

دکتر محمدرضا ساوج: صرع به عنوان اختلال ناگهانی در فعالیت الکتریکی مغز شناخته می شود که این اختلال باعث نشانه های بالینی مختلفی شده اما معمولاً در جاتی از اختلال هوشیاری همراه علائم است. یکی از انواع مهم صرع نوع صرع بزرگ آن بوده که شامل حرکات تونیک-کلونیک در عضلات است. انواع دیگر صرع از نوع صرع کوچک، موضعی ساده، موضعی پیچیده و ... است. صرع در زنان و مردان دارای مشترکات زیادی است اما با توجه به تفاوت های ساختاری در سیستم بدنی زنان یکسری ویژگی های اختصاصی مهم در این زمینه وجود دارد که به اختصار به آنها اشاره می شود:



مبتلایان به صرع به خوابشان

توجه کنند

سعیده زمانی: وجود هرگونه اختلال در مغز مثل وارد شدن ضربه، عفونت، خونریزی و سرطان‌های ناحیه مغز که همگی آنها سبب عبور عفونت از جمجمه و رسوب به مغز می‌شوند. همچنین کاهش یا افزایش مواد خون مثل قند خون یا حتی وقتی که فرد دچار سکت قلبی شده و اکسیژن کم می‌شود و خون به مغز نمی‌رسد و نیز مصرف برخی داروهای اعصاب به‌ویژه نوع خواب‌آور آنها یا حتی مصرف داروی ترامادول، زمینه‌های بروز تشنج و ابتلای فرد به صرع را ایجاد می‌کنند. البته بحث ژنتیک را هم باید به این عوامل اضافه کرد.

تأثیر استرس یا بی‌خوابی در تشدید صرع

طبق بررسی‌های بی‌خوابی عامل مهمی در بروز تشنج به شمار می‌آید لذا مبتلایان به صرع باید توجه کنند که خواب مناسبی داشته باشند و حتی برای تماشای تلویزیون و استفاده از لپ‌تاپ تنها یک مدت زمان دوساعته وقت بگذارند. همچنین استرس هم در بروز تشنج نقش مهمی دارد لذا باید از مواردی که باعث استرسشان می‌شود دور باشند. نکته‌ای که شاید در مورد زمینه‌های بروز تشنج، زیاد بدان توجه نشده‌نور است. مهتابی‌هایی که خاموش و روشن می‌شوند نیز عملکردشان در نزدیک فرد مبتلا سبب تشنج وی خواهند شد.

زمان حمله صرع

در اکثر موارد یک حمله منفرد صرعی به فرد مبتلا وارد شده اما زمان حمله بعدی مشخص نیست اما در هر صورت اگر بیمار، خودسرانه مصرف داروی تجویز شده را قطع کند دچار صرع مداوم خواهد شد که پایانی ندارد. این توقف درمان حتی ممکن است مرگ بیمار را در پی داشته باشد.

درمان صرع

در گام اول بیمار باید به پزشک مراجعه کند تا پس از معاینه و گرفتن نوار مغزی وجود بیماری صرع ثابت شود و پس از آن دوره درمانی و تجویز دارو توسط پزشک شروع می‌شود. البته برخی از این داروها ممکن است عوارضی مانند جاقی یا حتی عوارض خونی ایجاد کنند. لذا انجام معاینه بالینی و آزمایش‌های خونی ضروری است. از طرفی برخی داروهای ضد صرع اگر ناگهان قطع شوند ممکن است فرد را دچار تشنج کنند. لذا فرد بیمار نباید خودسرانه دارو را قطع کند.

است. در صورت الزام به دادن هورمون‌های پروژسترونی ارجح است و با دادن قرص‌های استروژنی انتظار افزایش در حملات تشنج می‌رود.

داروهای ضدبارداری خوراکی از روش دیگری نیز در افزایش حملات تشنج مؤثر هستند و آن ایجاد اختلال در جذب و افزایش دفع داروهای ضد تشنج است در نتیجه روش جلوگیری غیر هورمونی ارجح است.

بارداری و صرع

نکته مهم دیگر در زنان مسئله بارداری است. این مورد از دو نظر مهم است: اول انتخاب داروهای ضد تشنج با حداقل عوارض بارداری در زنان در سن باروری است و نکته دیگر در صورت لزوم به مصرف داروهای پر عارضه روش مناسب جلوگیری برای پرهیز از یک حاملگی پرخطر است. در بسیاری از موارد در صورت یک حاملگی برنامه‌ریزی شده و در شرایطی که بیمار تحت نظر پزشک اقدام به بارداری نماید در اکثر موارد ریسک بارداری مانند زنان غیر مصروع بوده و حاملگی با موفقیت به سرانجام می‌رسد.

تأثیر یائسگی در بروز حملات صرع

نکته مهم دیگر یائسگی در زنان است. زنان در زمان یائسه شدن دچار کاهش هورمون‌های جنسی می‌شوند و با توجه به کاهش استروژن در اغلب موارد کاهش در حملات تشنجی اتفاق می‌افتد. در صرع نوع وابسته به سیکل ماهانه ممکن است پس از یائسگی داروی تشنج بیمار قطع شود. نکته دیگر درمان داروهای جایگزینی هورمون استروژن در یائسگی است. با مصرف استروژن مکمل در یائسگی حملات تشنج افزایش یافته و دقت به این نکته در درمان بیماران اهمیت دارد. با توجه به این موارد می‌توان درمان بهینه‌تری برای زنان انتخاب کرد و در نتیجه بیمار زندگی باکیفیت بهتری داشته باشد.

متخصص مغز و اعصاب

در زنان یک نکته مهم تغییرات هورمونی زنانه در طول سیکل ماهانه است. در اول سیکل در هنگام شروع پرود هورمون‌های زنانه شامل استروژن و پروژسترون در حداقل میزان هستند. به تدریج استروژن افزایش یافته و در میانه سیکل به حداکثر می‌رسد. از این به بعد پروژسترون شروع به افزایش کرده و استروژن کم می‌شود تا مجدداً که این سیکل تکرار شود.

طبق تحقیقات انجام شده هورمون‌های زنانه نقش مهمی در بروز و تشدید و یا حتی کاهش حملات در صرع دارند. هورمون استروژن افزایش دهنده صرع بوده و پروژسترون کاهش دهنده حملات است و به این علت در میانه سیکل که استروژن حداکثر میزان را دارد حملات تشنج تشدید می‌شود. همچنین در موقع شروع پرود به علت نبود اثر محافظتی پروژسترون مجدداً افزایش در تعداد حملات صرع داریم.

این مطلب از چند جهت مهم است. ابتدا دانستن این زمان‌ها در تشدید حملات در درمان صرع و تنظیم داروی بیمار بسیار مهم است. در مواردی خاص حملات بیمار تنها در شروع یا در وسط سیکل است که به آن صرع وابسته به سیکل ماهانه گفته می‌شود و در این بیماران می‌توان داروی تشنج را در زمان مورد انتظار در زمان حمله به‌صورت مقطعی داد و یا با تغییر در هورمون‌ها با داروهای کاهنده استروژن و یا افزایش دادن پروژسترون بیمار را درمان کرد.

نکته مهم دیگر در زنان دادن داروی ضدبارداری و نمایش هورمونی است. با توجه به مطالب گفته‌شده در زنان روش جلوگیری غیر هورمونی ارجح

ورزش‌های مناسب برای افراد مبتلا به صرع

صرع باعث افزایش فشار خون و وضعیت پیشادایبی در شما می‌شود و ورزش می‌تواند در از بین رفتن و کاهش مشکلات سلامتتان بسیار تأثیرگذار باشد.

شاید برایتان جالب باشد که بدانید چه ورزش‌هایی می‌توانند تأثیر مثبتی روی بیماری‌تان داشته باشند. همان‌طور که می‌دانید صرع باعث افزایش فشار خون و وضعیت پیشادایبی در شما می‌شود و ورزش می‌تواند در از بین رفتن و کاهش مشکلات سلامتتان بسیار تأثیرگذار باشد. ورزش دشمنی کم‌شدن حجم استخوان است. یکی از عارضه‌های جانبی برخی داروهای ضد تشنج و از طرفی تعداد دفعات وقوع تشنج را هم کاهش می‌دهد. health برای ارتقای سطح سلامتتان ورزش‌های زیر را پیشنهاد می‌کند:

۱/ پیاده‌روی

قدم‌زدن عملی ساده است و به هیچ‌نوع تجهیزات خاصی نیاز ندارد به‌جز یک جفت کتانی خوب و محکم. از طرفی این ورزش می‌تواند اقدام مثبتی برای ارتقای سطح سلامتتان باشد. سعی کنید به‌طور مرتب و آهسته پیاده‌روی کنید تا بتوانید با این کار از قلب و ریه‌هایتان مراقبت کرده و وزن‌تان را کنترل کنید. این نکته بسیار حائز اهمیت است چون افرادی که دچار صرع می‌شوند خطر بروز بیماری‌های قلبی عروقی، آمفیوزم و جاقی هم در آنها بسیار بالاست.

۲/ دوچرخه‌سواری

دوچرخه‌سواری یکی از بهترین راه‌ها برای افزایش میزان سلامت و تناسب‌اندامتان است. همیشه موقع دوچرخه‌سواری سعی کنید کلاه ایمنی روی سر بگذارید. اگر تشنج‌تان به‌طور کامل کنترل نشده است، سعی کنید زیاد در مسیرهای پر رفت‌وآمد تردد نکنید و بیشتر در مسیرهای خلوت و خیابان‌های فرعی و مسیرهای مخصوص دوچرخه، رکاب بزنید.

۳/ شنا

شنا کردن و انجام حرکات ایروبیک در آب از بهترین راه‌ها برای تناسب‌اندام است. فقط سعی کنید مراقب خودتان باشید، چرا که بروز تشنج در آب می‌تواند خطرناک باشد. سعی کنید استخری انتخاب کنید که حتماً نجات‌غریق در اطراف آن حضور داشته باشد و حتماً از این مسئله مطمئن شوید که غریق نجات از وضعیت شما اطلاع داشته باشد. علاوه بر این بهتر است همیشه همراه با یکی از دوستان‌تان شنا کنید.

۴/ شوت توپ

ورزش‌های پر فعالیت مانند بسکتبال، فوتبال، و والیبال، از بهترین ورزش‌ها برای قلب و ریه شما محسوب می‌شوند. بسیاری از افراد که قادرند تشنج خود را به‌خوبی کنترل کنند می‌توانند این ورزش‌ها را انجام دهند. فقط سعی کنید پیش از انجام آنها حتماً با پزشک مشورت کنید.



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

جوان سازی با لیفت صورت

Healthy
Life

قسمت دوم: عمل لیفت صورت یکی از حساس ترین و دقیق ترین اعمال جراحی پلاستیک و زیبایی است که باید توسط جراح پلاستیک باتجربه و تبحر کافی صورت گیرد؛ همچنین باید در انتخاب بیمار دقت شود تا بتوان بهترین نتیجه را به دست آورد.

عمل لیفت صورت، در بیمارستان یا کلینیک مجهز و تحت بی هوشی عمومی صورت می گیرد که با ایجاد برش های جراحی در اطراف گوش و در موهای ناحیه پایه و پیشانی پوست و لایه های نگه دارنده پوست آزاد شده و قسمت های افتاده آن ها برداشته می شود. در واقع پوست و لایه های نگه دارنده به طرف بالا و عقب کشیده شده و به وسیله بخیه های زیر پوستی و پوست در محل های جدید فیکس می شوند. بعد از این عمل ورم و کبودی زیر پوستی و اطراف چشم وجود دارد که حدود ده تا چهارده روز ادامه می یابد و به تدریج با کاهش ورم ها حالت طبیعی صورت بعد از حدود سه تا شش ماه ظاهر می شود. هم زمان با این عمل جراحی می توان لیفت گردن را نیز انجام داد که با همان برش ها و وسعت بیشتر همراه با برش جراحی زیر گردن صورت می گیرد و می تواند باعث بهبودی افتادگی گردن و خط های عمودی و افقی غیر طبیعی گردن شود. این عمل جراحی در کلینیک یا بیمارستان مجهز با بی هوشی عمومی صورت می گیرد. به طور متوسط ۲۴ ساعت بستری کافی است و بقیه مراقبت ها در منزل انجام می شود. استفاده از کمپرس سرد به مدت ۴۸ ساعت، سپس کمپرس گرم به مدت دو هفته توصیه می شود. بعد از عمل جلوگیری از قرار گیری در برابر نور خورشید و تغذیه مناسب و مصرف میوه و سبزی ها تازه کمک کننده است. این عمل جراحی مانند سایر اعمال جراحی می تواند عوارضی داشته باشد که اگر بیمار خوب انتخاب و عمل توسط جراح پلاستیک مجرب و باتجربه و در محل مناسبی انجام شده باشد این عوارض بسیار نادر خواهد بود. به علت وجود اعصاب حرکتی مهم در صورت، رعایت اصول جراحی در نگهداری و حفظ این اعصاب مهم است؛ همچنین با رعایت اصول درمانی بروز عوارضی مانند عفونت پوستی و از بین رفتن پوست در لبه های زخم به ندرت دیده می شوند. بهترین سن برای انجام این عمل ۴۵-۶۵ سالگی است و در سنین بالاتر به علت افتادگی شدید تر پوست و از بین رفتن قوام استخوانی ممکن است نتیجه مطلوب کمتر باشد. به طور متوسط این عمل باعث ایجاد ظاهر حدود ده تا پانزده سال جوان تر در فرد شده و میزان باقی ماندن اثرات آن حدود پنج تا ده سال است. این عمل بیشتر در خانم ها انجام می شود؛ ولی در آقایان نیز قابل انجام است. نکته مهم، قطع مصرف دخانیات و دارو هایی است که بر انعقاد اثر می گذارند؛ مانند آسپرین، مسکن ها و بعضی از ویتامین ها بایستی حدود سه تا چهار هفته قبل از عمل و عدم مصرف آن ها تا شش هفته بعد از عمل توصیه می شود. در بیمارانی که فشار خون دارند کنترل فشار خون قبل از عمل می تواند باعث کاهش عوارض این عمل جراحی شود. خط برش عمل جراحی در کنار گوش و در محل رویش موها داده می شود که جلب توجه نکند؛ ولی بقایای آن باقی می ماند.

YOUR
AD
HERE

فصل ششم

بیلورد

Billboard

HealthyLife



گزش حشرات در گرمای تابستان



دکتر امین قاسمی
فوق تخصص آلرژی، آسم و بیماری های سیستم ایمنی



کهیر 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 ها می 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 بازوان و نیز دور کمر و پهلوی می باشد.

۲. گزش ساس: Bedbug

این حشره حدودا ۵ تا ۷ میلی متری از خون انسان تغذیه می کند و محل زندگی آن در اتاق خواب انسان از جمله تخت، مبل 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.

۲. حشره گال یا سارکوپس: sarcoptes scabiei

این حشره حدودا 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 شنل دراکولا تشبیه کرده اند در ایران بیشتر مناطق شمالی کشور خصوصا 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: sonalepsis

این مورچه معروف به آتشین بدلیل گاز گرفتن پوست انسان بدلیل داشتن سموم قلیایی در بزاق خود ایجاد واکنشهای شدید 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 مسافرتها 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 دوبار تا ۵ روز بمالید
 - 04 جهت کاهش خارش از قرص یا شربت های آنتی هیستامین طبق نظر پزشک استفاده کنید

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

دکتر فریبرز سعادت

متخصص پروتزهای دندانی و ایمپلنت

عضو هیئت علمی دانشکده دندانپزشکی
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، سینا، معلم، نوین و ذوب آهن، بانک های ملی، ملت، سپه، کشاورزی، مسکن، صادرات و بانک تجارت، مخابرات و خانه کارگر

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

تلفن: ۳۶۶۲۵۴۸۱ و ۳۶۶۲۵۷۵۸ و ۳۶۶۲۵۴۵۷

دکتر ایمان محمدی

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

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

{ مرکز جامع طب فیزیکی و توانبخشی قصر }

دکتر جعفر پور قاسمیان



- 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: ۳۲۳۷۲۳۰۱
همراه: ۰۹۱۳۴۲۴۸۲۰۰



@parshealthmagazine



drpourghasemian

www.drpourghasemian.ir

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

Dr. Fooladi
Pathobiology Laboratory

آزمایشگاه دکتر فولادی

Dr. Fooladi Pathobiology Laboratory

دکتر لطف الله فولادی متخصص کلینیکال، آناتومیکال، پاتولوژی

آسیب شناسی

ایمنی شناسی

میکروب شناسی

خون شناسی

بیوشیمی

✉ fooladilab@gamil.com 🌐 www.fooladilab.ir 📞 @fooladilab

خیابان آمادگاه، جنب میل آبنوس، ساختمان آژند، بلوک A، طبقه سوم، واحد ۳۰۱
تلفن: ۰۸ ۲۴ ۳۲ - ۱۰ ۲۹ ۲۳ ۳۲ | فکس: ۰۲۱ ۴۳ ۸۵ ۲۱ ۳۰

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، ۳۸، ۳۲۲۳۲۰ همراه: ۰۹۱۳۳۲۸۷۸۰۱
www.dr_baradaran_lab.com

مجموعه تفریحی گردشگری هوایی

ستاره آسمان

تجربه صرف غذا بصورت معلّق در آسمان



خوشمزه



هیجان



#یک

رستوران و کافی شاپ هوایی، زیپ لاین و بانجی جامپینگ

آدرس: خیابان آتشگاه، جنب کوه تاریخی آتشگاه

مجموعه تفریحی باغ فردوس

۰۹۱۲۴۴۴۲۴۶۸

رزرو آنلاین صندلی و سفارش غذا: starskyfood.ir