۵۰،۰۰۰ ریال

نسل فردا

زندگی سالم Healthy Life

www.zendegisalem.com
نشریه پزشکی-پیراپزشکی
سال دوازدهم | شماره مسلسل ۹۹
دوره جدید شماره ۸۱ | شهریور ۹۷

آب مروارید را به موقع جراحی کنید

مبتلایان به زانودرد در استخر راه بروند

دختر سالم امروز، مادر شاداب فردا

استقبال از پائیز با دکور اسیونی متفاوت

Exclusive Healthy Life

نگاه ظریف «آپاندیس» به دردسر استفاده از دفترچه بیمه دیگران

آپاندیس دردسر ساز

لاغری موضعی

شکم، پهلو، 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 علی علوی راد

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی

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

اصفهان، میدان آزادی ، مجتمع سپهر ، طبقه ۵ واحد ۲۴ | تلفن : ۳۶۶۹۸۸۵۳ ، ۳۶۶۸۲۸۳۳

@Dralavirad dr.alavirad dralavirad.com

آرتین
کلینیک تخصصی
پوست، زیبایی
کاشت مو
لیزر و لاغری
۰۳۱۳۴۴۴۰۰۱۵
۰۹۱۳۶۵۴۳۷۷۸
@ArtinClinic
کاشت مو [سر-ابرو-ریش-سبیل]
لیزر موهای زائد
لاغری تک جلسه ای
جوانسازی و لیفتینگ
لیفتینگ واژن بالیزر و نخ پروما ایتالیا
لیزر ترمیمی و وایتنینگ زنان
انیمیشن های آرتینا را در شبکه های اجتماعی دنبال کنید
کلینیک -خیابان کاوه ۰۳۱۳۴۴۴۰۰۱۵ ۰۹۱۳۶۵۴۳۷۷۸
مطب - خیابان بزرگمهر ۰۳۱۳۲۶۸۳۵۴۰ ۰۹۱۹۴۵۵۶۵۵۲

دکتر سوسن صادقیان
متخصص ارتودونسی
عضو هیئت علمی دانشگاه
دارای ۲۰سال سابقه در درمان
ناهنجاریهای فکی دندانی
آدرس: چهارباغ بالا-روبروی زمزم- مجتمع پارسیان-طبقه اول- واحد ۳۰۴
تلفن: ۳۶۲۴۰۱۹۸

Hossein Abdali M.D
دکتر حسین ابدالی
فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی فک وصورت
دارای فلوشــــیپ جراحی صورت و جمجمه از آمریکا
دانشـــیار و عضـــو هیئـــت علمـــی دانشـــگاه
عضو انجمن جراحان پلاســـتیک ایـــران و آمریکا
جراحـــی پلاســـتیک بینی، صـــورت، شـــکم و...
ASSOCIATE PROFESSOR OF
PLASTIC
& RECONSTRUCTIVE SURGERY
ابتدای چهارباغ بالا، مجتمع کوثر، فاز دوم، طبقه ۴،
واحد ۶۱۷
۳۶۲۰۵۰۵۰-۳۶۲۰۴۰۴۰
Email:abdali@med.mui.ac.ir

Liosa studio | Baby & pregnancy

آتلیه vip کودک لیوسا

اولین و مجهزترین آتلیه vip کودک و بارداری در اصفهان

(همراه با فضای باز اختصاصی)

قاضی عسکر 09120821030-40
36684040 36691030-40

liosastudio
@liosastudio
www.liosastudio.com

خیابان شیخ صدوق جنوبی، جنب بانک صادرات

دکتر الهه امیری

جراح و متخصص زنان
لیزر ترمیمی و زیبایی زنان

سلامت واژن

سلامت واژن فقط بر زندگی جنسی شما اثر ندارد. سلامت واژن بخش مهمی از سلامت عمومی خانم‌ها را در بر می‌گیرد. مشکلات واژن می‌تواند بر باروری، میل جنسی و توانایی ارگاسم خانم‌ها اثر بگذارد. ادامه یافتن مشکلات واژن می‌تواند بر سایر جنبه‌های زندگی شما نیز اثر بگذارد، موجب استرس یا ایجاد مشکل در روابط زناشویی شما شده و بر اعتمادبه‌نفستان نیز تاثیر بگذارد. دانستن علائم و نشانه‌های مشکلات واژن و راهکارهای برطرف کرن آن می‌تواند از سلامت واژن شما محافظت کند.واژن کانال عضلانی بسته‌ای است که از فرج (خارج اندام تناسلی زنان) تا گردنه رحم امتداد دارد.

■ علائم و نشانه‌های مشکلات واژن

در موارد زیر حتماً با پزشکتان مشورت کنید:
تغییر در رنگ، بو و میزان ترشحات واژن مخصوصاً وقتی همراه با تب باشد.
قرمز شدن واژن، خارش و ناراحتی در این ناحیه
خونریزی واژن بین دوره‌های ماهیانه، پس از رابطه جنسی و بعد از یائسگی
توده یا برآمدگی در واژن
حس فشار یا سنگینی در ناحیه واژن
بعد از هر بار سوزش و ترشح واژن نیاز به رفتن نزد پزشک نیست، به‌ویژه اگر در گذشته عفونت قارچی واژن برایتان تشخیص داده شده باشد. اما اگر از داروهای بدون نسخه استفاده کردید و علائمتان برطرف نشد، حتماً به پزشک مراجعه کنید

www.drelaheamiri.ir

جهت اطلاع از هزینه های عمل و گرفتن مشاوره به دایرکت در اینستاگرام مراجعه کنید
Instagram/drelaheamiri
http://telegram.me/drelaheamirii
https://t.me/drelaheamiri_robot

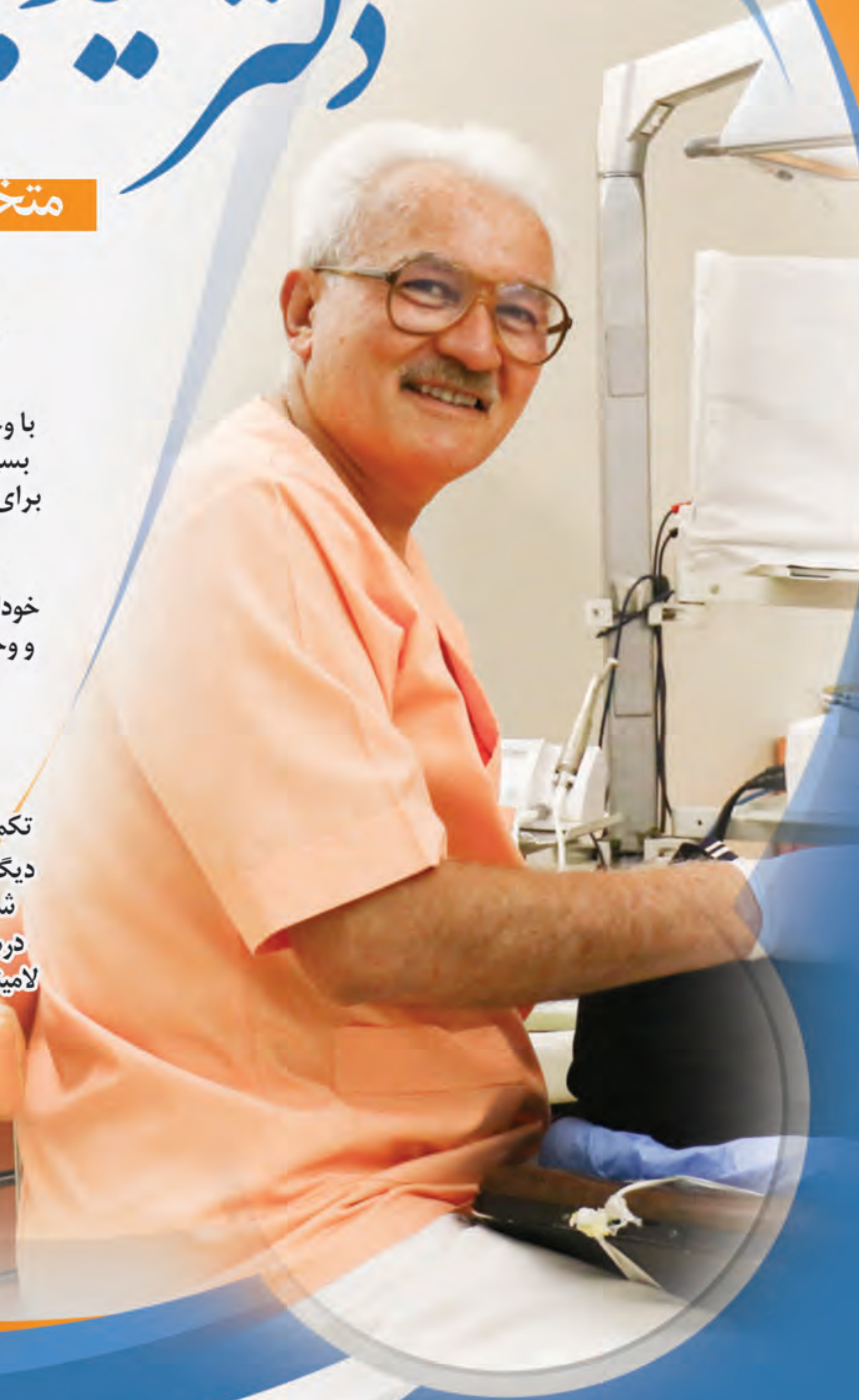
آدرس: اصفهان، خیابان آمادگاه، مجتمع پزشکی سپاهان، ساختمان شماره ۲، واحد ۱۵
تلفن: ۳۲۲۱۰۷۰۸ (سه خط)

دکتر حمید بحرینیان

متخصص جراحـــی و درمان ریشـــه

عضو سابق هیئت علمی دانشکده
دندانپزشکی اصفهان،شهید بهشتی تهران

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



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

دکتر 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

٤ - در قدم نهایی، در صورتیکه انجام درمان به صورت سرپایی برای کودک از نظر سلامت روانی یا جسمی مقدور نباشد، درمان با کیفیت در حداقل زمان ممکن تحت بیهوشی عمومی

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

حتی پزشکان هم باید مراقب
سلامتی خود باشند
زیر نظر اساتید دانشگاه و مربیان تحصیل کرده
طرف قرارداد با خانه پزشک
حس خوش زندگی
Palladium
Health
Sport
club
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 امین قاسمی
فوق تخصص آلرژی، آسم
و بیماری‌های سیستم ایمنی
دارای بورد فوق تخصصی
عضو انجمن آسم و آلرژی ایران
عضو انجمن آسم و آلرژی اروپا
آدرس: آمادگاه، ساختمان آژند، بلوک A، طبقه دوم، واحد ۲۰۲
پذیرش: عصرها به جز پنجشنبه‌ها ساعت ۱۵
تلفن: ۳۲۲۰۱۶۸۸

کلیه غذاها همراه با سوپ رایگان سرو می شوند

تمامی غذاها در ظروف آلومینیومی و کاملا بهداشتی سرو می شوند

سفارشات پذیرفته می شود

غذای دلپذیر

قیمت استثنایی

غذای خانگی

تیله

غذای روزانه:

- کباب کوبیده
- جوجه زعفرانی
- زرشک پلو با مرغ
- قیمه بادمجان
- قیمه
- قورمه سبزی

- چلو ساده (ایرانی/هندی)
- عدس پلو
- هویج پلو
- لوبیا پلو کوکو سبزی
- استنبولی
- دم پختک ماش
- دم پختک با تن ماهی

- مرغ آلوچه
- آبگوشت
- کتلت
- ماکارونی
- ماهی
- کباب تابه
- کباب بند انگشتی

سرویس رایگان در محدوده TILLE CATERING

آدرس: خیابان سجاد- بعد از چهارراه ارباب -غذای تیله

تلفن: ۰۳۱۳۶۶۰۴۵۰۶-۰۹۱۳۳۰۳۲۹۹۶-۰۹۱۳۸۷۵۸۸۱۸

دکتر علی غزل گو

جراح، دندانپزشک و متخصص درمان ریشه

دارای بورد 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

۰۹۱۳۰۹۶۰۹۱۷ تلفن: ۰۳۱۳۶۲۵۲۳۴۰-۰۳۱۳۶۲۸۹۲۷۹

Ghazalgoo@dnt.mui.ac.ir

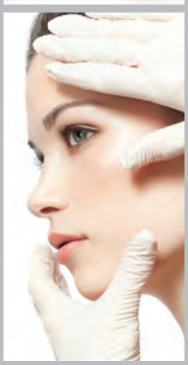
زندگی سالم

پزشکی، پیراپزشکی

صاحب امتیاز:
دکتر رضا محزونیه
مدیر مسئول:
دکتر رضا محزونیه
سردبیر:
مرضیه ربیعی
رئیس شورای سیاست گذاری:
مهندس محمدحسین محزونیه
سرویس تحریریه:
دبیر تحریریه: لادن سلطانی
نویسندگان: لادن سلطانی، بهاره فدایی، مهناز مهنام، ندا عارفی، مهری صادقی، الهام زندی، سحر افرا، علی گلبالا، لاله سلیمانی، سپیده مهرپور، پریناز سینایی، سارا مخمدی، شیما رازقی، نغمه رسولی، لیدا عارفی، زیبا صفایی، نداسعادت،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 امیررضا سجادیه خواجویی، دکتر محمدعلی نیلفروش زاده، دکتر علیرضا مقتدری، دکتر محسن شریفی، دکتر علیرضا وریانی، دکتر طاهری، دکتر سید مرتضی شهشهان، لیدا اسماعیلی و بهارک فرخی، دکتر عبدالله هادی.
دکتر حسین ابدالی(فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی)،دکتر الهه امیری(متخصص زنان و زایمان)،دکتر اباذری(لاغری به روش کرایولیپولیز)، دکتر مریم طباطبائیان(متخصص جراحی عمومی)،دکتر رامین قاسمی(فوق تخصص آلرژی، آسم)، دکتر فرهاد رجالی، دکتر علی فرخانی، دکتر جعفر پور قاسمیان(فوق تخصص طب فیزیکی و توانبخشی)،دکتر علی غزل گو(جراح، دندانپزشک و متخصص درمان ریشه)،دکتر سعیده قریشی(دندانپزشکی کودکان و نوجوانان)، دکتر فریبرز سعادت(متخصص پروتزهای دندانی و ایمپلنت)،دکتر احمدمتقی(متخصص جراحی فک وصورت)،دکتر علیرضا پور صیرفی(متخصص جراحی گوش،بینی، گلو)،دکتر اخوت(متخصص جراحی گوش، حلق و بینی)، دکتر بحرینیان(متخصص جراحی و درمان ریشه)،دکتر ایمان محمدی(متخصص جراحی فک و صورت و زیبایی)
بازرگانی: محدثه آریافر، مریم مقضی، شکوه دهقان پور، فرحناز غنی، معصومه قائلی

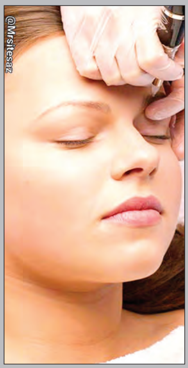
موسسه تبلیغاتی خورشید ۳۲۲۷۴۵۱۶ - ۰۳۱
۸۸۰۱۹۱۲۹ - ۰۲۱
مدیر بازارسازی: داود کیانی
دفتر: تهران ، بزرگراه جلال آل احمد، بین خیابان کارگر و اتوبان چمران، کوی پروانه، پلاک ۲، واحد ۱
تلفن: ۸۸۰۱۹۱۲۹ - ۰۲۱
فکس: ۸۸۳۵۳۲۹۷ - ۰۲۱
دفتر اصفهان:
میدان احمدآباد، ابتدای خیابان مفتح، ساختمان امام رضا(ع)
تلفن: ۳۲۲۷۴۶۹۳-۳۲۲۷۴۵۰۹-۰۳۱
امور مشترکین: ۳۲۲۷۴۵۰۸ - ۰۳۱
روابط عمومی: ۳۲۲۷۴۷۵۹ - ۰۳۱
لیتوگرافی و چاپ: چاپ ۱۱۰ تلفن: ۳۴۴۶۴۵۶۹ - ۰۳۱

خانواده سالم



بیماران قلبی در مسافرت، مدارک پزشکی به همراه داشته باشند ۱۶
هپاتیت درمان دارد؟ ۱۸

نسخه روز



استخر خوب باید؟ ۳۰
بایدها و نبایدها در پاک کردن تاتو ۳۲

سبک زندگی

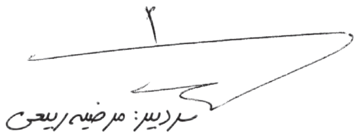
استقبال از پائیز با دکوراسیونی متفاوت ۳۸
بفرمایید ذرت مکزیکی ۴۰
آپاندیس دردسرساز ۴۶

Sms Center : 3000483020
info@zendegisalem.com
Instagram : zendegisalemmag
Fax : 03132275050

سخن سردبیر

اشتغال زنان، آری یا خیر؟

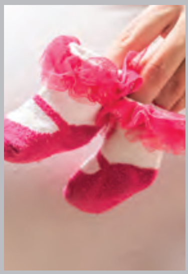
از دیرباز بانوان مسئولیت رسیدگی به امور داخلی منزل و تربیت فرزندان را برعهده دارند. اما این روزها بخشی از این قشر، اشتغال در بیرون از منزل را در کنار انجام امور منزل پذیرفته اند. در واقع مسئولیت‌های شغلی نیز به مسئولیت‌های قبلی آنان افزوده شده است. با این حال بانوان از تعهدات خانوادگی خود دست نکشیده‌اند. اما آیا این روند به سلامت زنان به ویژه از لحاظ روانی کمک می کند یا اینکه می تواند مضر باشد؟ وقتی با برخی از خانم های خانه دار صحبت می کنیم از عدم ارتباط با اجتماع گله مند هستند و می گویند کار نیمه وقت بیرون، هم از لحاظ اقتصادی و هم از لحاظ اجتماعی می تواند مفید باشد. البته کار برای بانوان فقط در محیط اداره یا دفتر تعریف نمی شود. مثلا فراگیری کارهای هنری و اشتغالی که از این طریق ایجاد می شود هم منبعی برای کسب درآمد و هم کاری متنوع است که معمولا به رسیدگی به امور منزل و تربیت فرزندان هم آسیب نمی رساند. این روزها در فضای مجازی معرفی هنرهای مختلف و راههای کسب درآمد از طریق عرضه محصولات هنری بسیار به چشم می خورد و در کانالهایی که معمولا خانم ها عضو آن هستند اطلاع رسانی می شود. این نوع اشتغال نه تنها برای سلامت روان زن خانه دار مضر نیست بلکه احساس داشتن استقلال مالی و اینکه می تواند کمکی برای همسرش باشد باعث رضایت و آمشش می شود. حال اگر از این فضا بیرون بیاییم و اشتغال زن را در محیط اداری در نظر بگیریم کمی متفاوت است. برای این گروه هم اگر کار از صبح تا ساعت ۱۴ و نهایتا ۱۶ تعریف شود می تواند مفید باشد البته در صورتیکه پس از این ساعت، کار دفتر برای انجام به منزل برده نشود تا زمان استراحت و کنار خانواده بودن هم حفظ گردد. نکته مهمی که برای اشتغال زنان باید مدنظر قرار گیرد انجام امور منزل با همکاری اعضای خانواده به ویژه همسر است. اگر زن کمک، همراهی و همدلی همسرش را احساس کند خستگی کار روزانه بر روحیه اش تاثیر زیادی ندارد چرا که احساس می کند پشتیبان و کمک همسر مهربان و فرزندانش را دارد. در محیط کار هم اگر مدیران و کارفرمایان کمی موقعیت بانوان به ویژه افراد متاهل و مادران را در نظر بگیرند وظایف محول شده به این قشر بهتر انجام خواهد شد.



غنچه‌های زندگی

PKU رایج‌ترین اختلال وراثتی سوخت‌وساز ۵۰
فرزندمان را برای رفتن به مدرسه آماده کنیم ۵۴

اورژانس



ردپای تیروئید در دستگاه‌های مختلف بدن ۵۸
منظم ورزش کنید ۶۰

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

۳۰۰۰۴۸۳۰۲۰

info@zendegisalem.com

81N05

81N04

81N03

81N02

81N01

زندگی سالم
نسل فردا
باشگاه مخاطبان نسل فردا
خیریه حضرت محمد(ص)
صندوق قرض الحسنه نسل فردا
خورشید
موسسه فرهنگی هنری
سیاحان
نسل فردا ورزشی
NasleFarda.net

فصل اول

خانواده سالم

healthy family

بیماران قلبی در مسافرت مدارک پزشکی به همراه داشته باشند

هپاتیت درمان دارد؟

مبتلایان به زانودرد در استخر راه بروند

HealthyLife

81N01

گفتگو با دکتر امیررضا سجادیه خواجویی، فلوشیپ فوق تخصصی آنژیوپلاستی

بیماران قلبی در مسافرت، مدارک پزشکی به همراه داشته باشند

لادن سلطانی: بیماری‌های قلبی و عروقی از جمله بیماری‌هایی هستند که به علل مختلف درصد قابل توجهی از افراد را گرفتار خود کرده‌اند. با اینکه بارها از علائم و نحوه پیشگیری از این بیماری‌ها گفته‌شده اما همچنان نمودارها از روند صعودی ابتلا به بیماری‌های قلبی و کاهش سن مبتلایان خبر می‌دهند. با توجه به اینکه تابستان به ویژه ماه شهریور ایام مسافرت است بهتر دیدیم که علاوه بر مروری بر علت و علائم بیماری‌های قلبی، به نکاتی که باید همه مردم به‌ویژه بیماران قلبی رعایت کنند تا شادمانی سفر خود و خانواده‌شان به درد و ناراحتی تبدیل نشود در قالب توصیه از زبان یک پزشک در این شماره ماهنامه اشاره کنیم. دکتر امیررضا سجادیه خواجویی، متخصص قلب و عروق و فلوشیپ فوق تخصصی آنژیوپلاستی بدین شرح پاسخگوی سؤالات ما بود:

بیماری‌های قلبی و عروقی به چند دسته تقسیم می‌شوند؟

بیماری‌های قلبی به سه دسته کلی تقسیم می‌شوند:

01 بیماری‌های ناشی از گرفتگی یا تنگی عروق کرونر که عروق تغذیه‌کننده قلب هستند

02 بیماری‌های عضله قلب که کار پمپاژ خون را انجام می‌دهد

03 بیماری‌های دریچه‌های قلب

علائم گرفتگی عروق چیست؟

به‌طور کلی علائم بیماری‌های قلبی چهار شکل کلی دارد که شامل درد قفسه سینه، تنگی نفس، تپش قلب و سنکوپ است. اما علائم گرفتگی رگ‌های قلب یا همان عروق کرونر می‌تواند در ابتدا به‌صورت سنگینی سینه یا خستگی زودرس در حال فعالیت باشد که متأسفانه بسیاری از مواقع در این مرحله از آن غفلت می‌شود و علائم فوق به‌حساب سن بالا یا مشکلات ریوی گذاشته می‌شود. در مرحله پیشرفته‌تر علائم به‌صورت درد واضح‌تر در ناحیه سینه، پشت کتف، بازوها بوده و در حال استراحت یا با حداقل فعالیت ایجاد می‌شود و مدت طولانی‌تری طول می‌کشد و درنهایت سکته‌های قلبی و ایست قلبی که بعضاً می‌تواند اولین علامت باشد.

عوامل خطرساز بیماری‌های قلبی و عروقی را بیان کنید؟

عوامل شناخته‌شده خطرساز گرفتگی عروق کرونر به دو گروه عوامل قابل‌پیشگیری و عوامل غیرقابل پیشگیری طبقه‌بندی می‌شوند:

01 عوامل قابل‌پیشگیری که عبارت‌اند از پرفشاری خون، دیابت، چربی خون بالا، سیگار، بی‌تحرکی و استرس و تغذیه نامناسب.

اگر حین مسافرت حمله قلبی رخ دهد چه اقدامات اولیه‌ای باید انجام شود؟

در مورد حملات قلبی در حین مسافرت در جاده مهم‌ترین اقدامات لازم عبارت است از توقف در کنار جاده در اسرع وقت در صورت وقوع علائم قلبی و ادامه ندادن به رانندگی. این توصیه به‌خصوص در مورد رانندگان وسایل حمل‌ونقل عمومی و ماشین‌های سنگین اهمیت مضاعف دارد، گذاشتن قرص نیتروگلیسیرین زیرزبانی و تماس با اورژانس ۱۱۵ تا در اسرع وقت اقدامات پیشرفته‌تر درمانی شروع شود و توسط آنها به مراکز درمانی منتقل شوند.

02 عوامل غیرقابل پیشگیری عبارت‌اند از سن، جنس، زمینه فامیلی.
از آنجایی که عوامل غیرقابل پیشگیری اجتناب‌ناپذیر و غیرقابل تغییر هستند عمده تمرکز بر روی مداخله روی عوامل قابل تغییر و پیشگیری باید متمرکز باشد که شامل تشخیص به‌موقع و درمان صحیح این موارد است. نکته مهم در اغلب این بیماری‌ها بی علامت بودن است که ممکن است تا مدت‌ها و حتی در موارد پیشرفته علائم واضحی نداشته باشند و در زمان بروز عوارض تأخیری تشخیص داده شوند. لازم به یادآوری است پرفشاری خون را با کنترل‌های دوره‌ای فشارخون می‌توان تشخیص داد، چربی و قند خون بالا هم در آزمایش‌های دوره‌ای مشخص می‌شوند.

آیا فرزندان والدینی که بیماری قلبی دارند حتماً به این بیماری مبتلا خواهند شد؟

فرزندان افرادی که دچار بیماری‌های قلبی بوده‌اند در معرض خطر بالاتر بیماری‌های قلبی هستند. به‌خصوص بروز سکته‌های قلبی در فامیل درجه‌یک شامل پدر، مادر، خواهر و برادر در سنین زیر ۵۵ سال در مردان و زیر ۶۵ سال در زنان مطرح کننده خطر بالاتر است. ولی مطلب مهمی که باید مدنظر باشد این است که اولاً این احتمال صد در صد نیست و ثانیاً با کنترل عوامل خطر قابل‌پیشگیری می‌توان حتی در این گروه پرخطر هم ریسک وقوع حملات قلبی را به حداقل رساند.

به بیماران قلبی در ایام مسافرت چه توصیه‌ای دارید؟

توصیه‌ها به بیماران قلبی شامل رعایت رژیم مناسب و پرهیز از مصرف ترکیبات پرنمک، چرب و مواد قندی و با کالری بالا است. لازم به ذکر است بیماران با نارسایی قلبی با مصرف غذاهای شور و آجیل‌های پرنمک دچار تشدید تنگی نفس و افزایش فشارخون و ورم می‌شوند. همچنین بیماران دیابتیک باید اعتدال را در مصرف شیرینی‌ها رعایت کنند.

توصیه بعدی ادامه فعالیت‌های بدنی و پرهیز از بی‌تحرکی است. در زمان سفر، بیماران قلبی لازم است ضمن به همراه داشتن مقدار کافی از داروهای خود خلاصه‌ای از مدارک قلبی را برای شرایط خاص همراه داشته باشند. در ضمن از انجام فعالیت‌های سنگین به‌خصوص در نواحی مرتفع و با فشار اکسیژن پایین مانند مناطق کوهستانی خودداری کنند.

در زمان سفر، بیماران قلبی لازم است ضمن به همراه داشتن مقدار کافی از داروهای خود خلاصه‌ای از مدارک قلبی را برای شرایط خاص همراه داشته باشند. در ضمن از انجام فعالیت‌های سنگین به‌خصوص در نواحی مرتفع و با فشار اکسیژن پایین مانند مناطق کوهستانی خودداری کنند

سی تی آنژیوگرافی قلب چه کاربردهایی دارد؟

زندگی سالم: از جمله پیشرفته‌ترین فناوریهای علمی در تصویربرداری از قلب، تصویربرداری با کمک سی تی اسکن مولتی اسلایس است. در ادامه گفتگوی‌مان با دکتر امیررضا سجادیه خواجویی فلوشیپ فوق تخصصی آنژیوپلاستی به کاربردهای سی تی آنژیوگرافی نیز اشاره شد. وی در اینباره گفت: این دستگاه به صورتی طراحی شده است که علاوه بر انجام سی تی‌های معمولی توانایی‌های اختصاصی جهت تصویربرداری از قلب را نیز دارا است. وی موارد کاربرد سی تی آنژیوگرافی قلب را این گونه شرح داد:

01 تشخیص بیماری‌های عروق قلب در افرادی که دارای عوامل خطرزای پایین یا متوسط هستند. موارد خطرزا عبارت‌اند از: سن (مردها بالاتر از ۴۵ سال و زن‌ها بالاتر از ۵۵ سال)، وجود بیماری‌های قلبی در خانواده، چربی خون (کلسترول و تری گلیسرید) بالا، استعمال دخانیات، فشارخون، بیماری قند یا دیابت، فشارهای عصبی، استرس، ...

02 ارزیابی وضعیت اقدامات قلب انجام شده جهت بیماری‌های عروق قلب مانند جراحی عروق کرونر (بای پس)، عروق باز شده به‌وسیله بالن (آنژیوپلاستی)، و استنت گذاری قبلی

03 تشخیص اختلالات مادرزادی قلب

04 تعیین وضعیت بیمارانی که دارای آزمایش‌های مشکوک به وجود بیماری‌های قلب و عروق هستند (مانند تست ورزش - پزشکی هسته‌ای - علائم بالینی مشکوک و...)

دکتر سجادیه در پاسخ به این سؤال که چه مواردی با سی تی آنژیوگرافی قلب تشخیص داده می‌شود؟ تصریح کرد:

01 تشخیص بیماری‌های ایسکمیک قلب

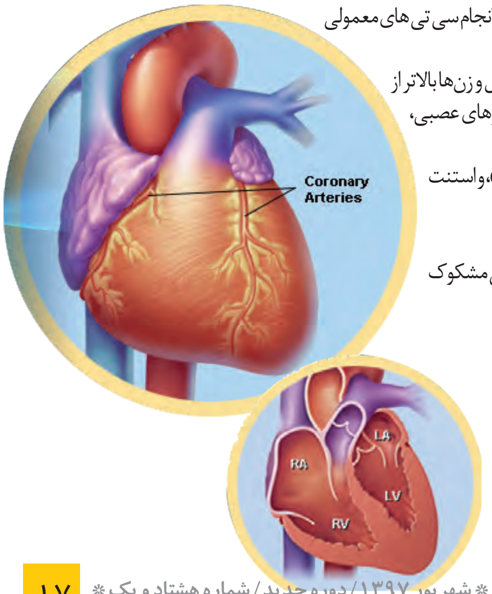
02 تشخیص مراحل اولیه وجود پلاک‌های عروق کرونر و میزان آن

03 بررسی وضعیت عروق کرونر از نظر وجود تنگی و درصد آن

04 ارزیابی و پیگیری وضعیت بعد از عمل جراحی بای پس عروق کرونر و استنت‌های داخل عروقی

05 بررسی سایر قسمت‌های قلب شامل بطن، دهلیز، دریچه‌ها و ساختمان‌های اطراف قلب

وی درباره دقت سی تی آنژیوگرافی قلب افزود: دقت سی تی آنژیوگرافی قلب در تائید سالم بودن عروق قلب بین ۹۵ الی ۱۰۰٪ و در تشخیص صحیح تنگی عروق کرونر در حدود ۸۰٪ است.



گاهی هپاتیت‌ها منشا ویروسی ندارد و می‌تواند در اثر برخی داروها به‌ویژه داروهای غیرقانونی و تهیه‌شده از کانال‌های ماهواره‌ای ایجاد شود که گهگاه کشنده خواهد بود و درمان ندارد.

هپاتیت درمان دارد؟

دکتر محسن شریفی: هپاتیت به معنای تورم و التهاب سلول‌های کبدی است که می‌تواند همراه با یا بدون اختلال کارکرد سلول‌های کبدی باشد. از نظر سبب‌شناسی این بیماری علل مختلفی دارد که می‌تواند ویروسی، عفونی و باکتریایی و یا دارویی یا در زمینه بیماری‌های خود ایمنی یا به علل ژنتیکی باشد.

علائم بیماری هپاتیت

گاهی این بیماری با تظاهرات بالینی شدید گاهی خفیف و گاهی بدون تظاهرات بالینی و صرفاً در آزمایش‌های بدان پی برده می‌شود که این دقیقاً وابسته به علت ایجادی است. اولین و شایع‌ترین علامت این بیماری به هر دلیلی که ایجاد می‌شود بی‌اشتهایی است و جالب است که افراد سیگاری حتی به استعمال دخانیات بی‌علاقه می‌شوند.
بی‌اشتهایی حتی می‌تواند تنها علامت در روزهای نخستین ابتلا باشد و سؤال از بیمار در این خصوص الزامی است. شاید آن‌قدر این علامت مهم است که داشتن اشتها به گونه‌ای تشخیص را زیر سؤال می‌برد.
تظاهرات دیگر بیماری بسته به علت ایجادی متنوع و مختلف هستند از جمله در هپاتیت‌های ویروسی قبل از بروز علائم کبدی شخص بیمار ممکن است علائمی شبیه سرماخوردگی پیدا کند و دچار تب و لرز و بدن‌درد و دردهای عضلانی شود و چند روز بعد دچار علائم ناشی از اختلال کارکرد کبدی از جمله زردی - ادرار تیره‌رنگ - درد ناحیه بالا و راست شکم و مدفوع بی‌رنگ و شواهد خونریزی در مخاط و پوست و حتی گوارشی و .... شود.
گاهی آن‌قدر هپاتیت شدید و برق‌آسا است که سریعاً با اختلال کارکرد سلول‌های کبدی نارسایی کبدی ایجاد و فرد را سریعاً به سمت کما و اغمای کبدی می‌کشاند و گاهی نجات این فرد ممکن نیست و در عرض چند روز سریعاً فرد را به کام مرگ می‌کشاند مگر آنکه به‌موقع فرد پیوند کبد شود که همیشه و در همه‌جا امکانات آن میسر نیست.

علل شایع هپاتیت

شایع‌ترین علل آن ویروسی است که می‌تواند از طریق آب یا غذای آلوده یا از طریق خونی و استفاده از تیغ یا سرنگ یا آلات برنده آلوده ایجاد شود یا آنکه از راه دریافت فراورده‌های خونی آلوده و یا از طریق مقاربت جنسی حاصل

شود که بسته به نوع ویروس یکی از این راه‌ها می‌تواند فرد را آلوده کند.
انواع هپاتیت‌های شایع ویروسی شامل:

01 هپاتیت A: این ویروس معمولاً از راه آب یا غذای آلوده یا از طریق استنشاق پارتیکل های الوده ناشی از عطسه یا سرفه فرد الوده وارد بدن شده و فرد را مبتلا می کند و پس از دوره کمون یا نهفتگی خود را به شکل ضعف و بی‌حالی و بی‌اشتهایی و درد بالای راست شکم و زردیِ و ادرار تیره و ... نشان می‌دهد، معمولاً افراد جوان و بچه‌ها را گرفتار کرده و معمولاً پس از یک یا دوهفته علائم بیمار کاملاً خوب شده و آثاری بر جا نمی گذاردِ گرچه می‌تواند در بدن یک حالت ازمان پیدا کرده و عودکننده باشد ولی معمولاً کشنده نیست و عارضه کبدی ماندگار ایجاد نمی‌کند. تشخیص این افراد بر اساس شرح‌حال و آزمایش‌های خونی مسجل شده و درمان صرفاً حمایتی است و درمان ضدویروسی لازم ندارد. رعایت بهداشت و پرهیز از برخورد با سرفه و عطسه فرد مبتلا جهت جلوگیری از گسترش بیماری توصیه می‌شود.

02 هپاتیت B: این نوع هپاتیت معمولاً از طریق جنسی یا خونی منتقل می‌شود، بی‌بندوباری جنسی می‌تواند باعث ابتلا شود. مراجعه به آرایشگاه‌ها و دندانپزشکی‌های آلوده و غیر استریل و استفاده از لوازم مشترک از راه‌های انتقال است.

انتقال از طریق فرآورده‌های خونی آلوده در کشـور ما تقریباً نزدیک به صفر اســت چراکه بانک خون تمامی این فرآورده‌ها را چک و سپس در اختیار قرار می‌دهد.
گاهی نیز انتقال از طریق مادر آلوده به فرزند از طریــق جفت صورت می‌پذیرد که در مناطق روستایی و همچنین در اتباع افغانی مهاجر بیشتر یافت می‌شود و در این نوزادان متولدشده از مادر آلوده باید واکسن و ایمنوگلوبولین هم‌زمان تزریق شود تا از ابتلا نوزاد جلوگیری به عمل آید. این ویروس پس از ورود به بدن می‌تواند تظاهر بالینی مشخص پیداکرده و هپاتیت حاد ایجاد نماید یا آنکه به شکل مزمن درآید و تظاهر بالینی حادی نداشته باشد که به آن هپاتیت مزمن گویند یا آنکه در بدن حالت نهفته داشته باشد و فرد صرفاً حامل بوده و خطر سرایت به دیگران را داشته باشد ولی خود شخص علائمی نداشته باشــد. در موارد حاد خفیف نیز مثل هپاتیت Aدرمان لازم نداشته و خودمحدودشونده خواهد بود.
در صورتی که مزمن شود و بیش از ۶ ماه از بدن پاک نشود ممکن است درمان دارویی لازم داشته باشد و اگر صرفاً در بدن نهفته باشد و علائمی ایجاد نکند درمان دارویی لازم ندارد. مشــکلی که این افراد دارند چه هپاتیت مزمن یا حاملین این ویروس افزایش شانس سرطان کبد است که باید جهت جلوگیریِ از بروز آن هر ۶ ماه تستهای آزمایشگاهی مخصوص انجام شود. سرطان کبد معمولاً در افرادیکه دچار سیروز یا نارسایی کبدی شده‌اند ایجاد می‌شود ولی هپاتیتBاز این قاعده مستثنی بوده و در مراحل اولیه نیز می‌تواند زمینه‌ساز سرطان کبد شود.

03 هپاتیت C: این نوع هپاتیت بیشتر از طریق خونی و کمتر ارتباط جنسی منتقل می‌شود، جمعیتی که بیشتر افراد مبتلا را شامل می‌شود معتادین تزریقی هستند که سابقه استفاده از سرنگ‌های مشترک را دارند و در زندانیان به‌وفور یافت می‌شود و در این افراد می‌بایست دنبال ابتلا به ایدز نیز گشت. این ویروس پس از دوره کمون علائم چندانی نمی‌دهد ولی معمولاً مزمن شده و در صورت عدم درمان در درصدی از موارد سیروز و نارسایی کبدی را به دنبال دارد و فرد را به کام مرگ می‌کشاند.
تاکنون چهار ژن و تیپ از این نوع ویروس شناسایی شده است که تیپ یک و چهار بیشترین بیماری‌زایی را دارند. با آزمایش‌های خونی ابتلا به این ویروس و نوع ژن وتیپ مشخص و فرد تحت درمان قرار می‌گیرد.

درمان هپاتیت

شاید دو سال پیش درمان خیلی مشکل و داروهای موجود به فرم تزریقی با عوارض بسیار زیاد از جمله بدن درد شـدید، عوارض خونی، عوارض جلدی، عوارض عصبی عضلانی و حتی افسردگی و اقدام به خودکشی همراه بود ولی خوشبختانه امروزه داروهای خوراکی به شکل قرص با تأثیر حداکثری بدون عوارض چشمگیر در دسترس هستند و بیماران می‌توانند از آن بهره ببرند. مدت درمان معمولاً بین ۳-۶ ماه و شانس موفقیت درمان حدود ۹۸ در صد است. با توجه به اینکه در این بیماران نیز شانس ابتلا به سرطان کبد چندین برابر است هر ۶ ماه تســتهای غربالگری سرطان کبد انجام می‌شود.

04 هپاتیت E این نوع هپاتیت نیز همانند هپاتیت Aخودمحدودشونده است و معمولاً مزمن نمی‌شود مگر در موارد پیوند عضو یا افراد با نقص ایمنی.
تا ۶۰ در صد موارد می‌تواند زردی طول کشیده ایجاد کند که همراه درد شکم و بی‌اشتهایی و تب و تهوع است . لازم به ذکر است گاهی می‌تواند برق‌آسا شده و باعث مرگ شود که این مورد بیشتر در خانم‌های حامله دیده می‌شود.
در افرادی کــه بیماری‌های زمینه‌ای کبدی نیــز دارند مرگ‌ومیر شایع‌تر است.
روش تشخیص سرولوژی است که می‌توان با آزمایش PCR این بیماری را کشف کرد.

راه‌های پیشگیری از هپاتیت

در مورد هپاتیت A رعایت بهداشــت فردی و جمعی وِ پرهیز از تماس با افراد مبتلا مورد تأکید اســت مضافاً بر اینکه به نزدیکان فرد مبتلا می‌توان ایمونوگلوبولین تزریق کرد.
در مورد هپاتیت B و C: پرهیز از بی‌بندوباری جنسی و عدم مراجعه به آرایشگاه‌های غیربهداشــتی و دندانپزشکی و مراکز تزریقات آلوده از اهم واجبات اســت مضافاً بر اینکه از سرنگ مشترک و تیغ و وسایل مشترک برنده استفاده نشود.
هپاتیت B جهت پیشــگیری واکســن دارد که در فواصل ۰-۱-۶ ماه تزریق می‌شود و توصیه می‌شود در افرادیکه بیماری مزمن زمینه‌ای کبدی به دلیل دیگری دارند یا بستگان هم‌خانواده آنها مبتلا به هپاتیت B هستند تزریق شود(مثل فرزندان یا همسر)
در مورد هپاتیت c متأســفانه واکسیناسیون وجود ندارد و توجه به نکات پیشگیری بسیار حائز اهمیت است.

هپاتیت‌های غیر ویروسی

گاهی هپاتیت‌ها منشا ویروسی ندارد و می‌تواند در اثر برخی داروها به‌ویژه داروهای غیرقانونی و تهیه‌شــده از کانال‌های ماهواره‌ای ایجاد شــود که گهگاه کشنده خواهد بود و درمان ندارد.
از انــواع نادر ولــی بالقوه کشــنده هپاتیــت می‌توان از هپاتیت‌های ناشی از داروهای گیاهی که امروزه توسط افراد غیر کارشناس به‌وفور تجویز می‌شــود نام برد لذا توصیه می‌شود از مصرف داروهای گیاهی ناشناخته و دست‌ســاز و بدون شماره ثبت و شناسه جدا پرهیز شود.

فوق تخصص گوارش و کبد

گفتگو با دکتر علیرضا وریانی، فوق تخصص جراحی زانو

مبتلایان به زانودرد در استخر راه بروند

لادن سلطانی: بارها دیده‌اید افرادی را که مدام از درد زانو شکایت دارند. زمانی این درد افراد مسن را عاجز کرده بود اما در سال‌های اخیر تعداد جوانانی که از این مشکل می‌نالند کم نیستند. انجام نادرست ورزش‌ها، پشت‌میزنشینی‌های طولانی، اضافه‌وزن، اختلال محور مکانیکی اندام، عفونت و تومورهای استخوانی، استرس‌های شغلی، ضربه و... از جمله مواردی هستند که بارها پزشکان بر آنها به‌عنوان دلایل زانودرد تأکید می‌کنند. برای اطلاعات بیشتر از آسیب‌هایی که این عضو حیاتی را تهدید می‌کند و توصیه‌های ورزشی گفتگویی با دکتر علیرضا وریانی، متخصص ارتوپدی و فوق تخصص جراحی زانو ترتیب دادیم:

نرمشی برای ستون فقرات تا ساق پا

چگونه زانو آسیب می‌بیند؟

برخی حوادث و افزایش وزن زانو را دچار آسیب‌هایی مانند نرمی غضروف، سایید گی مفصل، تومورهای استخوانی، پارگی مفصل و... می کنند.

چرا برخی افراد به محض ایستادن یا نشستن طولانی دچار درد زانو می‌شوند؟

اگر فردی دچار اضافه‌وزن باشد با ایستادن به مدت طولانی دچار فرسایش غضروف می‌شود. حتی افرادی که به مدت زیاد روی زانوهایشان می‌نشینند و یا وسیله‌ای را بلند می کنند بطوریکه زانو بیش از ۹۰ درجه خم شود با وارد آوردن فشار بر زانو دچار آسیب غضروف خواهند شد. در مواردی هم آسیب رباط‌های صلیبی منجر به ساییدگی و نرمی غضروف و درنتیجه زانودرد می‌شود. آسیب مینیسک، وجود کیست و تومور در دیواره استخوانی زانو یا بافت نرم به نام ساینومیوم، ضربه به زانو و شکستگی های داخل مفصلی و دردهای ارجاعی نیز به درد زانو منتهی می‌شوند.

آیا پایین آمدن از پله به اندازه بالا رفتن از آن برای زانوها ضرر دارد؟

بله. برای افرادی که دچار زانو درد یا کمردرد هستند بالا و پایین رفتن از پله ضرر دارد و دردشان را تشدید می کند ولی از آنجاکه افراد به علت موقعیت مکانی منزل و محل کار و.. ناگزیرند از پله استفاده کنند توصیه اکید داریم که این کار را کمتر انجام دهند.

چه ورزشی برای مبتلایان به زانودرد مفید است؟

همان گونه که بارها تأکید شده ورزش علاوه بر ایجاد نشاط در فرد سبب تقویت مفاصل می‌شود اما این نکته را هم باید در نظر داشته باشیم که برخی بیماران برای انجام ورزش محدودیت دارند مثلاً فردی که از ابتدا دچار زانودرد باشد نه اینکه درد از کمر به زانو منتقل شده باشد در انجام ورزش کمی محدود است و حرکتی که می تواند بسیار برایش مفید باشد پیاده‌روی در استخر است. البته ورزش‌های ایزومتریک(ورزش‌هایی که در آن مفصل خم و راست نمی‌شود) و پیاده‌روی برای مبتلایان به زانودرد مشکلی ایجاد نمی کند.

برای پیشگیری از پوکی استخوان چه ورزشی انجام دهیم؟

زندگی سالم: برای پیشگیری از پوکی استخوان و داشتن بدنی آماده انجام تعدادی نرمش بسیار کمک کننده خواهد بود. این نرمش‌ها را می‌توان بدین شرح تقسیم‌بندی کرد.

■ **نرمش دیواری:** در فاصله یک‌وجبی مقابل دیوار ایستاده و پاهای خود را به‌اندازه یک وجب از هم دور نگه دارید. در حالی که یک نفس معمولی می کشید دست‌های خود را بالا برده و روی دیوار قرار دهید. نفس خود را بیرون داده و دست‌ها را به حالت اول باز گردانید. درحالی که دو بار نفس می کشید یک دست خود را بالا برده و روی دیوار قرار دهید. نفس خود را بیرون داده، دست خود را به حالت اول باز گردانید و آنگاه این عمل را با دست دیگر تکرار کنید. هر یک از حرکات فوق را پنج بار تکرار کنید. (در روزهای بعد به‌تدریج دفعات حرکات را به ۱۰ بار برسانید.)

■ **چانه عقب دادن:** به‌طور صحیح روی صندلی بنشینید و به روبرو نگاه کنید، بدون این که سر و گردن خود را خم کنید چانه‌تان را به عقب حرکت دهید. دست‌هایتان را روی ران‌هایتان فشار داده و ستون فقرات خود را راست نگه‌دارید دو تا سه ثانیه در همان حالت باقی بمانید و سپس چانه را به جلو برانید. (این عمل را پنج تا ۱۰ بار تکرار کنید.)

■ **نرمش شانه:** به صور صحیح روی صندلی بنشینید. دست‌های خود را از طرفین در سطح شانه‌ها باز کنید. درحالی که بازوها در همان سطح نگه داشته شده‌اند دست‌ها را از ناحیه آرنج خم کنید و سپس مجدداً باز کنید. (این عمل را پنج تا ۱۰ بار تکرار کنید.)

■ **کشش سینه:** به‌طور صحیح روی صندلی بنشینید. دست‌ها را از ناحیه آرنج در پهلوها خم کرده و دست‌هایتان را مشت کنید. بازوها را تا حدامکان به عقب بکشید و برای پنج ثانیه در همان حالت نگه‌دارید و سپس به حالت اول باز گردانید. (این عمل را پنج تا ۱۰ بار تکرار کنید.)

■ **نرمش کمر و شکم:** به پشت روی زمین دراز کشیده و زانوها را به‌اندازه ۹۰ درجه خم کنید و دست‌ها را به حالت نیمه‌باز در روی زمین بگذارید فقط کمر خود را از روی زمین کمی بلند کنید و شکمتان را سفت کنید (از پاها، دست‌ها و عضلات باسن استفاده نکنید) سپس پنج ثانیه کمر را شل کنید تا به کف زمین برسد. (این عمل را پنج تا ۱۰ بار تکرار کنید.)

■ **نرمش پشت:** به‌طور صحیح روی صندلی بنشینید. انگشتان دست‌ها را پشت گردن به هم قفل کنید. درحالی که عمل دم را انجام می‌دهید. آرنج‌ها را تا حدامکان و راحتی عقب دهید و دو تا سه ثانیه در همان وضعیت باقیمانده و سپس به حالت اول باز گردید. (این عمل را نیز پنج تا ۱۰ بار تکرار کنید.)

■ **نرمش ران:** به‌طور صحیح نزدیک لبهٔ صندلی بنشینید. یک پای خود را از روی زمین بلند کرده و تقریباً به سطح افق برسانید و دو تا سه ثانیه در همان حالت نگه‌دارید و پا را به حالت اول بازگردانید. این عمل را با پای دیگر تکرار کنید. (این تمرین را با هر پا پنج تا ۱۰ بار تکرار کنید.)

■ **نرمش ساق پا:** پشت یک صندلی بایستید و دست‌هایتان را روی پشتی آن بگذارید. زانوی یک پایتان را کمی خم کنید و پای دیگر را به‌اندازه‌ای که پاشنه پا از زمین بلند نشود به عقب برانید و دو تا سه ثانیه در همان حالت بمانید. به حالت اول بازگشته و تمرین را با پای دیگر تکرار کنید. (این تمرین را با هر پا پنج تا ۱۰ بار تکرار کنید.)

■ **نرمش سر شانه:** پشت یک صندلی ایستاده و یک دست را روی پشتی صندلی قرار دهید و پای مخالف را به‌اندازه یک‌قدم عقب دهید و در دست دیگرتان یک وزنه یک کیلوگرمی نگه‌دارید وزنه را به‌آرامی عقب برانید و برای دو تا سه ثانیه عقب نگه‌دارید و سپس به حالت اول بازگردانید. این عمل را پنج تا ۱۰ بار تکرار کنید و سپس جای دست‌وپاها و وزنه را عوض کنید و با طرف مقابل این عمل را پنج تا ۱۰ بار تکرار کنید. به‌مرورزمان ظرف چند هفته می‌توانید به‌تدریج از وزنه‌های سنگین‌تر استفاده کنید ولی نباید بیش از دو کیلوگرم شود.

کمردردی‌ها از شیرجه زدن خودداری کنند

شنا یکی از ورزش‌های مفید برای بسیاری از کمردرد‌هاست. فشار آب روی عضلات بدن باعث قوی و مستحکم شدن آنها می‌شود. آب باعث کاهش وزن بدن شده و فشار بر ستون فقرات کم می‌شود. از طرفی آب در برابر حرکات بدن مقاومت می‌کند و انجام حرکات، نیاز به قدرت بیشتری دارند. این دو موضوع باعث می‌شود تا انجام حرکات در آب برای کسانی که دچار آسیب دیسک‌های بین مهره‌های کمر شده‌اند بسیار مفید باشد. زیاد شنا کردن، زمانی که کمر دچار درد شده است به‌احتمال‌زیاد باعث افزایش درد می‌شود. کارشناسان توصیه می کنند: درصورتی که شنا یا حرکتی باعث افزایش درد شد از انجام آن خودداری کنید. به گفته آنها هنگامی که برای درمان کمردرد به استخر می‌روید آب استخر باید گرم باشد تا باعث گرفتگی عضلات شما نشود.

هشدار

توجه کنید که از موتورسواری، دوچرخه‌سواری، باز کردن پنجره اتومبیل و ... که باعث باد خوردن کمر می‌شوند خودداری کنید. به گفته کارشناسان بهترین نرمش در آب حرکت از سمت جلو، پشت، چپ و راست به شکل قدم زدن است. سایر حرکاتی که می‌توانید در آب انجام دهید اگر باعث احساس درد و ناراحتی شدند از انجام آنها خودداری کنید.

گفتگو با دکتر سید مرتضی شهشهان، جراح و متخصص بیماری‌های چشم

آب‌مروارید را به‌موقع جراحی کنید

پریناز سینایی: نابینائی و کم بینائی از عوارض بسیار شایع آب‌سیاه است و سومین علت نابینائی در دنیا آب‌سیاه محسوب می‌شود. اینکه علت این بیماری چیست و چگونه درمان می‌شود موضوع گفتگوی این شماره ماهنامه زندگی سالم با دکتر سید مرتضی شهشهان، جراح و متخصص بیماری‌های چشم است. حال سؤالات و پاسخ پزشک:

علت بروز آب‌سیاه چیست؟

مهم‌ترین علت بروز آب‌سیاه افزایش سن است. بطوریکه در افراد بالای ۴۰ سال بین ۰.۱٪ – ۰.۴٪ دیده می‌شود و هرچقدر سن بالاتر برود به‌تدریج بیشتر می‌شود. مثلاً در هفتادسالگی حدود ۱۰٪ افراد دارای آب‌سیاه هستند. زمینه ارثی، دومین عامل بروز آب‌سیاه اســـت. مثلاً افرادی که در فامیل درجه‌یک آنها فرد مبتلا به آب‌سیاه است ۱۰ برابر بیشتر از سایر افراد هم سن به این بیماری دچار می‌شوند. اعمال جراحی، ضربه به چشم، بیماری‌های مادرزادی چشم و اختلالات ساختمانی چشم نیز از سایر علل آب‌سیاه است. معمولاً در این بیماری، افزایش فشار داخل چشم باعث تخریب اعصاب بینایی و درنهایت نابینایی می‌شود گرچه گاهی آب‌سیاه می‌تواند با فشار طبیعی چشم نیز ایجاد شود.

آب‌سیاه با چه علائمی ظاهر می‌شود؟

به علت اینکه در مراحل پایانی آب‌سیاه، کاهش بینایی اتفاق می‌افتد، بیمار تا مراحل پیشرفته فاقد علائم است یعنی شایع‌ترین علامت آب‌سیاه، بی علامتی اســـت و در مراحل پیشرفته، بیمار متوجه می‌شود که قسمتی از میدان بینائی خود را ازدست‌داده است و در انتها باعث کاهش دید مرکزی و نابینائی خواهد شد. اگر فشـــارهای داخل چشـــمی ناگهان افزایش یابد می‌تواند باعث افزایش قرمزی چشـــم و کاهش دید، چشم‌درد، سردرد یک‌طرفه و حتی تهوع و استفراغ شود که کمتر از ۱۰٪ از انواع آب‌سیاه همراه علائم حاد و ناگهانی است و سایر موارد بدون علامت است و فقط با معاینه فشار داخل چشمی و روئیت عصب بینایی توسط چشم‌پزشک می‌توان به‌صورت زودرس به تشخیص رسید.

آیا این بیماری در سن و جنس خاصی اتفاق می‌افتد؟

همان‌طور که در بالا گفته شد افراد مسن بیشتر به آب‌ســـیاه مبتلا می‌شوند .بعضی از انواع آن در خانم‌ها شایع‌تر است. نوعی از آب‌سیاه نیز مخصوص نوزادان است و از بدو تولد بروز می‌کند.

آیا نوع آب‌وهوا در بروز آب‌سیاه نقش دارد؟

آب‌وهوا نقشی در بروز یا تشدید بیماری ندارد البته در آب‌سیاه نوع زاویه بسته معمولاً شروع علائم و افزایش فشار داخل چشم با تاریک شدن هوا که باعث بزرگ شدن مردمک می‌گردد شروع می‌شود.

تاچه اندازه زمینه ارثی در بروز آب‌سیاه نقش دارد؟

زمینه ارثی در بروز آب‌ســـیاه بسیار قوی اســـت . گرچه در بعضـــی انواع آن بخصوص در نـــوزادان می‌تواند به علت جهش ژنتیکی و بدون ســـابقه فامیلی اتفاق بیفتد. البته همان‌طور که قبلاً گفته شـــد نقش افزایش سن مهم‌تر است حداقل ۸۰٪ افراد دارای آب‌ســـیاه فاقد هرگونه سابقه فامیلی آب‌سیاه هستند.

آیا آلودگی هوا در بروز آب‌سیاه نقش دارد؟

آلودگی شـــهرهای صنعتی به‌صورت مستقیم روی بروز یا تشدید آب‌سیاه تأثیری ندارد گـــر چه بـــا افزایش بیماری‌های قلبی و عروقی شـــیوع آب‌سیاه نیز بیشتر می‌شود.

آ یا در همه موارد، آب‌مروارید به آب‌سیاه تبدیل می‌شود؟

اگر آب‌مروارید به‌موقع جراحی نشود می‌تواند به آب‌ســـیاه تبدیل شود که خوشبختانه اخیراً این اتفاق در کشور ما بسیار کم شده اســـت .عکس این مطلب درست نیست.

درباره روش درمان آب‌سیاه توضیح دهید.

شایع‌ترین روش درمانی آب‌ســـیاه، استفاده از قطره‌های کاهش‌دهنده فشار داخل چشمی است. البته در آب‌سیاه نوزادان و آب‌ســـیاه مادر یا مواردی که به درمان داروئی پاسخ مناسب نداشته باشیم از انواع جراحی و لیزر استفاده می‌شود.

آیا ممکن است فرد مبتلا به آب‌سیاه به پیوند قرنیه نیاز پیدا کند؟

اگر فشار بسیار بالای داخل چشمی به قرنیه آسیب بزند ممکن است قرنیه نیاز به پیوند پیدا کند.

چگونه می‌توان قبل از به وجود آمدن خطر جدی، آب‌سیاه را تشخیص داد؟

معاینات ادواری چشم‌پزشکی بخصوص بالای ۴۰ سالگی تنها راه کشف آب‌سیاه قبل از ایجاد عوارض آن است.

اگر آب‌مروارید به‌موقع جراحی نشود می‌تواند به آب‌سیاه تبدیل شود

شناسایی نشانه‌های خاموش تنبلی چشم

چشمان دلبندم تنبل است

گروه زندگی ســـالم: تنبلی چشم یکی از بیماری‌هایی است که تشخیص آن ســـاده نیست و باید با نشـــانه‌هایش آشنا باشید. دکتر کرمانی در مقاله‌ای به علائم و درمان این بیماری بدین شرح اشاره کرده است:

یک بیمار با مشـــکل آمبلیوپی (تنبلی چشم) عدم تقارن بالایی بین بینایی دو چشم دارد و همین باعث می‌شـــود دید یک‌چشم به خاطر عدم اســـتفاده کاهش پیدا کند. نشـــانه‌های آمبلیوپی کم هستند و تشخیصشان نیز دشوار اســـت. یکی از انواع تنبلی چشم که تشـــخیصش ســـاده‌تر است دوبینی است و زمانی پیش می‌آید که مسیر چشم مرتباً یا به‌صورت متناوب به‌طـــرف داخل یا خارج تغییـــر می کند. تشـــخیص این مشـــکل برای والدین ساده است چون منحرف شدن چشم کودک را می‌بینند. تنبلی چشم معمولاً فقط یکی از چشم‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد، امـــا گاهی می‌تواند روی هر دو تأثیر بگذارد. پزشکان چشـــم توصیه می کنند والدین کودک از شش‌ماهگی چشمانش را مورد معاینه قـــرار دهند تا اگر مشکلی بود سریع متوجه شوند. بعـــد از حـــدود چهارماهگی اگر چشمان کودک به‌خوبی نایستد، غیرطبیعی است و باید معاینه شود.

اگر کودک،سرش را هنگام تماشای تلویزیون می‌چرخاند

اگر متوجه شدید فرزندتان در حال تماشای تلویزیون مرتب سرش را می‌چرخاند ممکن است علت یکی از نشانه‌های تنبلی چشم باشد. آن‌هایی که مشکل تنبلی چشم دارند یکی از چشم‌هایشان بر آن یکی چیره است و برای دیدن بهتر روی آن چشم حساب می‌کنند. کودکان معمولاً برای به کار گرفتن چشـــم چیره، هنگام فعالیت‌هایی نظیر تماشای تلویزیون سر خود را می‌چرخانند.

***اگر کودک،مدام چشمانش را تنگ می‌کند یا می‌مالد**

بستن یک چشم هنگامی که بیرون زیر نور خورشید اســـت، نگاه کردن به دوردست و یا مرتباً تنگ کردن چشم‌ها می‌تواند از نشانه‌های آمبلیوپی باشد. مرتب مالیدن یا گرفتن یک چشم با دست می‌تواند نشانه این باشد که یک‌چشم از چشم دیگر ضعیف‌تر است و کودک تلاش می‌کند تنظیم کند که دیدش بهبود بیابد.

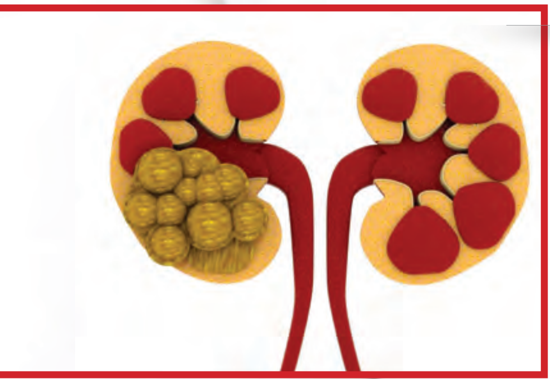
نگذاریم کلیه‌هایمان عفونی شوند

فشارخون بالا و از کار افتادن کلیه‌ها

سارا محمدی: بیماری کلیه و عفونت ادراری از جمله موارد شایع در تمام سنین است . در این بخش دکتر فرزان حیدری ، نفرولوژیست در این‌باره به سؤالات ما پاسخ داده است که در ادامه می‌خوانید.

علت افزایش فشارخون در بیماران کلیوی چیست؟

فشارخون بالا و کنترل نشده خود می‌تواند باعث آسیب کلیه‌ها شده و یا اینکه آسیب و کم‌کاری کلیه‌ها باعث ایجاد فشارخون می‌شود که در بیماران کلیوی به دلیل اختلال در دفع آب و نمک اضافی بدن ورم ایجاد می‌شود. و تجمع آب و نمک اضافی باعث فشارخون بالا در این بیماران می‌شود. لذا یکی از درمان‌های فشارخون در این بیماران تجویز داروهای دفع‌کننده مایعات اضافی بدن با افزایش ادرار است.
از علل دیگر فشارخون در این بیماران کاهش خون‌رسانی به کلیه‌ها به دلیل مشکلات عروق درشت و ریز کلیه‌ها می‌باشد و به دنبال آن ترشح برخی هورمون‌ها رخ می‌دهد که باعث بالا رفتن فشارخون می‌شود لذا در این بیماران داروی ضد فشارخونی تجویز می‌شود که خون‌رسانی کلیه‌ها را بیشتر می کند یا به اصطلاح آنژوپلاستی تنگی را برطرف می کند.



فشارخون بالا باعث ایجاد بیماری کلیه می‌شود؟

فشارخون بالا به‌تدریج باعث آسیب عروق ریز کلیه‌ها و کم‌کاری آن شده و سپس باعث از کارافتادن کلیه‌ها می‌شود که این مشکل همراه با درد نبوده و فقط از طریق آزمایش عملکرد کلیه‌ها مشخص می‌شود . در آزمایش‌ها دفع پروتئین در ادرار و افزایش اوره و کراتنین داریم .

آیا داروهای کنترل فشارخون می توانند به کلیه آسیب برسانند؟

با توجه به مکانیزم فشارخون در بیماران کلیوی ،داروهایی برای کنترل فشارخون در این بیماران انتخاب می‌شود که اضافه مایعات بدن را کم کنند وخونرسانی به کلیه‌ها را بهتر کنند و مانع از جمع شدن و افزایش نمک بدن شوند . لذا اگر داروها به‌درستی انتخاب شوند عارضه‌ای برای کلیه‌ها ندارند و عملکرد آن را نیز بهتر می کنند. در سایر مواردی که فشارخون بالا با بیماری کلیوی همراه نیست تجویز داروهای ضد فشارخون تحت نظر پزشک باعث آسیب به کلیه‌ها نمی‌شود و حتی در صورت کنترل مناسب فشارخون بالا نقش محافظتی از آسیب کلیه را دارد.

به‌جز دارو چه راهکارهای درمانی وجود دارد؟

در بیماران با کم کاری کلیه‌ها جهت کنترل بهتر فشارخون توصیه می‌شود مصرف کم مایعات و نمک داشته باشند و از مصرف آب‌میوه، میوه‌ها و مواد غذاهای حاوی پتاسیم بالا خودداری کنند. همچنین مسکن‌ها نیز باعث تشدید فشارخون می‌شود که از مصرف آنها حتی‌المقدور خودداری شود و کنترل دوره‌ای فشارخون داشته باشند و به پزشک خود برای آزمایش‌های دوره‌ای مراجعه نمایند.

فشارخون بالا به‌تدریج باعث آسیب عروق ریز کلیه‌ها و کم‌کاری آن شده و سپس باعث از کارافتادن کلیه‌ها می‌شود

حال در بخش دیگر گفتگو به بحث عفونت‌های ادراری که بیماری شایعی در خانم‌ها محسوب می‌شود بپردازیم.

عفونت ادراری با چه علائمی خود را نشان می‌دهد؟

این دسته از عفونت‌ها مربوط به قسمت‌های پایین مجاری ادراری شامل مثانه هستند که در خانم‌ها شایع‌تر است. عفونت‌های سیستم ادراری به دو دسته قسمت‌های پائینی مجاری ادراری شامل مثانه و قسمت‌های بالائی شامل کلیه‌ها تقسیم می‌شوند. عفونت‌های ادراری درصورتی که محدود به مثانه باشند باعث تکرر و سوزش ادراری و احساس بی‌اختیاری ادراری همراه با درد در ناحیه زیر شکم و یا خونریزی ادراری می‌شوند و اگر این عفونت به کلیه‌ها نیز برسند به‌جز علائم ذکرشده با تب و لرز، درد محل کلیه‌ها (پهلوها) و تهوع و استفراغ نیز همراه هستند.

علت شیوع عفونت‌های ادراری در خانم‌ها چیست؟

یکی کوتاه‌تر بودن مجرای ادراری خانم‌ها نسبت به آقایان باعث انتقال آسان‌تر عفونت به مثانه می‌شود همچنین نزدیک بودن این مجرا به واژن و مقعد احتمال آلودگی را افزایش می‌دهد.

چگونه کلیه عفونی می‌شود؟

انتقال عفونت معمولاً از دو طریق انجام می‌شود یکی از راه مجاری ادراری که عفونت از پایین به سمت بالا انتقال می‌یابد یعنی عفونت از مجرای ادراری به مثانه و سپس در صورت عدم درمان از راه حالب ها می‌تواند به کلیه‌ها برسد و راه دوم، انتقال عفونت از راه خون و سیستم لنفاوی به کلیه‌ها است . راه اول انتقال عفونت شایع‌تر است و علل آن می‌تواند تماس‌های جنسی، عدم رعایت بهداشت فردی، دست‌کاری‌های مجاری ادراری مانند سوند گذاری و عمل‌های جراحی این ناحیه، دیابت، ضعف سیستم ایمنی در فرد، سنگ‌های مثانه، ضایعات نخاعی، یبوست شدید و مداوم و اختلالات سیستم ادراری باشد.

آیا عفونت ادراری می تواند نشانه وجود یک بیماری زمینه‌ای باشد؟

این بیماری در افراد دیابتی ، افراد دارای ضعف سیستم ایمنی و سرطان و بیماران دارای اختلالات اکتسابی و مادر زادی سیستم ادراری بیشتر دیده می‌شود.

چگونه عفونت کلیه درمان می‌شود؟

در اکثر موارد به مصرف دارو به‌طور سرپائی نیاز است که لازم است فرد به پزشک مراجعه و درمان لازم را دریافت کند و در موارد شدید که بیماری با تب و لرز و حال بد بیمار همراه است نیاز به بستری است. در صورت به تعویق افتادن درمان یا عدم درمان می‌تواند آسیب جدی به کلیه‌ها وارد و باعث از کارافتادن آنها شود. همچنین فرد را مستعد عفونت مکرر در آینده می کند. همچنین در بچه‌ها می‌تواند باعث برگشت ادراری از مثانه به کلیه‌ها شده که تدریجاً باعث از کارافتادن کلیه‌ها می‌شود.

درباره راه‌های پیشگیری از عفونت ادراری توضیح دهید

در ابتدا به افراد توصیه می‌شود که بهداشت فردی را رعایت کنند. از طرفی مصرف زیاد مایعات در همه سنین،انجام مراجعات دوره‌ای به پزشک برای تشخیص و درمان زودرس بیماری در کودکان بسیار لازم است. همچنین در خانم‌هایی که رابطه زناشویی دارند توصیه می‌شود بعد از نزدیکی، تخلیه ادراری داشته باشند تا احتمال عفونت کمتر شود. در خانم‌های یائسه توصیه می‌شود جهت جلوگیری از عفونت با نظر پزشک زنان از کرم‌های استروژن واژینال استفاده کنند و در آقایان انجام ختنه به جلوگیری از عفونت کمک می کند. لازم به یادآوری است استفاده از کاندوم در جلوگیری از عفونت نقش مهمی دارد. در آقایان مسن نیز درمان‌های لازم تحت نظر پزشک برای بزرگی پروستات توصیه می‌شود.

استعمال دخانیات تهدیدی برای کلیه

شیما رازقی: به گفته دکتر محمدرضا قرائتی، فلوشیپ پیوند کلیه عوامل محیطی که ارتباط آنها با تومور کلیه اثبات شده است کم هستند. از میان این عوامل، دخانیات اثبات شده تر از همه است.مصرف دخانیات شانس ابتلا به سرطان کلیه را در هر دو جنس افزایش می‌دهد. وی افزود: چاقی و فشارخون بالا هم از عواملی هستند که خطر ابتلا به بدخیمی کلیه را کمی افزایش می‌دهند البته ارتباط آنها با تومور کلیه به اندازه دخانیات نیست.

دکتر قرائتی تصریح کرد: برخی عوامل محیطی دیگر هم هستند که احتمالا در بروز سرطان کلیه نقش دارند ولی اثبات این رابطه نیاز به مطالعات بیشتر دارد.این عوامل عبارت‌اند از:تماس شغلی با مشتقات سرب،کادمیوم و آزبستوز،هیدروکربن‌های آروماتیک،لاستیک و مواد چاپ،رژیم غذایی حاوی چربی و پروتئین زیاد و میوه و سبزی‌های کم.سابقه رادیوتراپی شکم در گذشته هم ممکن است با ایجاد سرطان کلیه در آینده مرتبط باشد. در مبتلایان به برخی از سندرم‌ها و بیماری‌ها(مانند سندرم فون-هیپل لیندا و توبروس اسکلروز) و همچنین نارسایی کلیه هم شیوع سرطان کلیه بیشتر است.

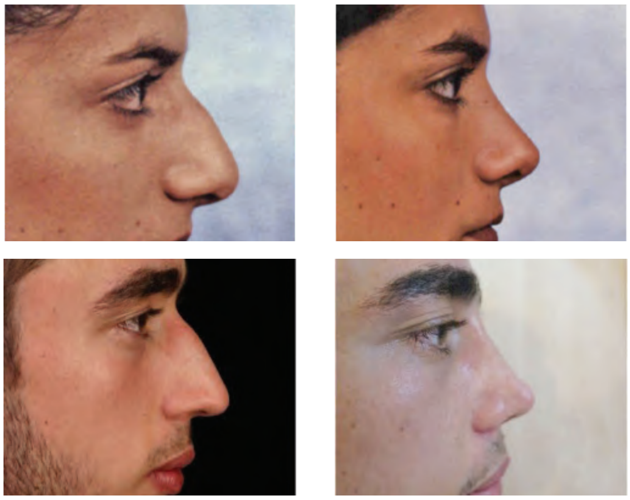
وی در پاسخ به این سوال که آیا بین ابتلا به تومور کلیه و نارسایی کلیه ارتباطی وجود دارد؟ خاطرنشان کرد: بله. شیوع بدخیمی کلیه در مبتلایان به نارسایی کلیه که دیالیز می‌شوند بیشتر است (به‌خصوص گروهی از آنها که پس از مدتی کیست‌های متعدد کلیه پیدا می کنند)به‌طوری که شیوع بدخیمی کلیه در این گروه ۵ تا ۲۰ برابر جمعیت عادی است.

فلوشیپ پیوند کلیه درباره روش درمانی تومور کلیه گفت:

بهترین روش درمان تومور بدخیم کلیه عمل جراحی است و اگر تومور کوچک باشد شاید بتوان فقط تومور را برداشت ولی اگر تومور کلیه بزرگ باشد باید تمام کلیهٔ مبتلا را با بافت‌های اطراف کلیه و غدد لنفاوی مربوط به آن برداشت. اگر تومور کلیه کوچک و محدود به کلیه باشد نتیجه عمل بسیار خوب است و حتی امکان بهبودی کامل نیز وجود دارد. سایر روش‌های درمان سرطان‌ها مثل شیمی‌درمانی و پرتودرمانی در مورد بدخیمی کلیه کاربرد چندانی ندارند. دکتر قرائتی در خاتمه درباره پیشگیری از ابتلا به تومور کلیه تصریح کرد: تومور بدخیم کلیه ارتباط چندانی با عوامل محیطی ندارد. البته با توجه به اینکه مصرف سیگار و چاقی ممکن است در ابتلا به این بیماری نقش داشته باشند،پرهیز از مصرف دخانیات و استفاده از رژیم غذایی حاوی گوشت و چربی کمتر و میوه و سبزی‌های بیشتر ممکن است از این بیماری پیشگیری کند.با توجه به شیوع کم این بیماری غربالگری کل جمعیت برای تشخیص زودرس آن توصیه نمی‌شود.

رینو پلاستی پیشرفته

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



عمل جراحی زیبایی بینی یا رینوپلاستی یکی از شایع‌ترین اعمال جراحی زیبایی در دنیا و ایران است و اهمیت این عمل به این دلیل است که علاوه بر زیبایی باید عملکرد فیزیولوژیک بینی نیز حفظ شود.

بینی به عنوان عضو مرکزی صورت که در زیبایی چهره نقش مهمی دارد، تاثیر زیادی در دوعملکرد مهم تنفس و حس بویایی دارد که حفظ این دو وظیفه منحصربه‌فرد بعد از عمل زیبایی بینی کمتر از زیباتر کردن صورت نیست.

جراحی یک هنر اســـت و این حالت در جراحی پلاستیک بیشـــتر نمود پیدا می کند و شـــاید بتوان گفت یکی از پیچیده‌ترین و مشکل ترین و حســـاس ترین اعمال جراحی عمل رینوپلاستی است؛ به همین دلیل این عمل بایستی توسـط پزشکی انجام شود که تخصص و تجربه کافی را داشته باشد. قبل از اقدام به پذیرش برای جراحی بایستی بررسی کاملی از وضعیت بیمار از نظر کلی و همچنین وضعیت تنفسی و ظاهری انجام شود و لازم است فوتوگرافی ظاهر بینی در وضعیت‌های مختلف گرفته شود و بر اساس طراحی قبل از عمل تغییرات ایجادشده بعد از عمل برای بیمار به‌طور کامل توضیح داده شود تا بتوان میزان تغییرات ظاهری پیش‌بینی شده در طراحی قبل از عمل را با توقعات فرد از عمل جراحی به هم نزدیک کرد. رینوپلاستی به دو روش باز و بسته انجام می‌شود که انتخاب نوع آن بر اســـاس وضعیت ظاهری و عملکردی بینی و نظر جراح پلاستیک است. این عمل باید تحت بی هوشی عمومی و در بیمارستان یا کلینیک مجهز انجام شود و به‌طور متوسط بیماران ۱۲ تا ۲۴ ساعت بســـتری می‌شوند. ساختمان بینی از پوست استخوان و غضروف ساخته شده است و ما در حین عمل بیشترین کار را روی غضروف و استخوان‌ها انجام می دهیم و پس از بازسازی اسکلت استخوانی و غضروفی پوست روی آن قرار می گیرد و فرم اسکلت زیرین را به خود می گیرد؛ لذا وضعیت پوست بیمار در نتایج بعد از عمل بسیار مهم است. به‌طور کلی درافرادی که دارای پوستی بسیار نازک یا ضخیم هستند نتایج ایده‌آل بعد از عمل به‌دست نمی‌آید. این عمل زیبایی را می‌توان همراه با عمل اصلاح انحراف تیغه وسط بینی انجام داد که در درمان انسداد بینی و سینوزیت موثر است. بهترین سن عمل رینوپلاستی در دختران، بالای ۱۷ ســـال و در آقایان، بالای ۱۸ سال است: یعنی زمانی که رشد استخوان صورت کامل شده باشد. انتخاب صحیح بیمار و بررسی کافی و دقیق قبل از عمل و ارائه توضیحات کافی به بیمار و اطرافیان و دقت کافی در حین عمل و همچنین رعایت نکات و مراقبت‌های بعد از عمل می تواند باعث رسیدن به نتیجه مطلوب شود و بیمار و جراح از نتیجه عمل راضی باشند.

فصل دوم

نسخه روز

Prescribing day

- رانندگی طولانی برای مبتلایان به فتق دیسک مضر است
- بایدها و نبایدها در پاک کردن تاتو
- دختر سالم امروز، مادر شاداب فردا

HealthyLife

به گفته دکتر عبدا... هادی، فلوشیپ جراحی ستون فقرات

رانندگی طولانی برای مبتلایان به فتق دیسک مضر است

چند روغن برای کمردرد

01 مخلوط روغن واکلیل کوهی و روغن زیتون

02 ۱۰۰ گرم مرزنجوش خشک را کوبیده و آن را در نیم لیتر روغن زیتون ریخته و مخلوط کنید. مخلوط را همراه ظرف خود در ظرف بزرگ‌تری که در آن، آب جوش است قرار دهید. بزرگی ظرف‌ها و مقدار آب جوش به شکلی باشد که آب جوش وارد ظرف حاوی دارو نشود. اکنون ظرف بزرگ‌تر را روی شعله قرار دهید. منظور این است که حرارت مستقیم به دارو نرسد. حدود دو ساعت ظرف آب جوش را حرارت دهید. سپس دارو را خارج کرده و آن را به‌وسیله پارچه نرمی صاف کنید. روغن به‌دست‌آمده را درون ظرف شیشه‌ای دربسته‌ای نگه‌داری کنید. این روغن جهت کمردرد مخصوصاً سیاتیک (کمردردی که درد آن تا پاها ادامه پیدا می کند)

لادن سلطانی: قانون‌های مکانیکی در ساختارها و سازه‌های دست بشر بدان گونه است که سازه بر روی بن یا پی خود قرار دارد و احتمال سرنگونی آن بسیار کم است. در بدن انسان به‌ویژه ستون فقرات نیز همین قانون مطرح است. به‌نحوی که همواره کمترین مصرف انرژی و کمترین اعمال نیروی نگه‌داری در موقعیتی است که سر بر روی لگن باشد (head on pelnS) این قانون در هر شرایطی صادق است و باید رعایت شود. به گفته دکتر عبدا... هدی، فلوشیپ جراحی ستون فقرات در ایستادن، نشستن، مطالعه، رانندگی و هنگام کار با گوشی و تبلت همواره باید سر بر روی لگن قرار داشته باشد. وی افزود: کاربران رایانه که دائماً به سمت صفحه نمایش خم هستند و از ناحیه کمر به سمت جلو قوز می کنند و یا کاربران تلفن همراه یا تبلت که دائماً سر به سمت زمین خم است به تدریج دچار خستگی مزمن، اسپاسم عضلات کمری و گودی شده و به تدریج مبتلا به فتق دیسک و آرتروز خواهند شد. جراح ستون فقران تأکید کرد بیماران مبتلا به دردهای ستون فقرات و گردن باید هر چند دقیقه از موقعیت اولیه غیر مطلوب خارج شوند و به عضلات خود استراحت بدهند. دکتر هادی با بیان اینکه رانندگی طولانی حتی اگر با نشستن اصولی باشد برای بیماران مبتلا به فتق دیسک کمری و گردن مضر است تصریح کرد: بهترین نوع مسافرت برای بیماران آسیب ستون فقرات سفرهای هوایی یا ریلی است. اما در صورت الزام به سفر با اتومبیل، صندلی های جلو بهتر است به عقب کشیده شوند و در محل گودی کمر یک بالش کوچک بگذارند تا دائماً قوس کمر باقی بماند. همچنین در سفرها باید ساعات استراحت مکرر در نظر گرفته شود.

درمان کمردرد با گیاهان داروئی

ندا عارفی: داروهای گیاهی بسیاری وجود دارند که جهت درمان کمردرد به کار می‌روند. بعضی از این داروها به شکل خوراکی و گروهی دیگر به شکل پماد یا روغن مصرف می‌شوند. در مجموعه روش‌های پیشگیری و درمان کمردرد به تعدادی از این داروها اشاره شده است.

داروی اول

مقداری زیره و گل بابونه را به‌خوبی بکوبید تا خوب نرم شود. اکنون این مخلوط را به‌وسیله زرده تخم‌مرغ به شکل خمیر درآورید. تکه‌ای پارچه کرباس آب‌ندیده (تابه‌حال شسته نشده است) را برداشته و خمیر را روی آن بگذارید. بهتر است در جایی خمیر را تهیه کنید که مقداری گرم باشد، مثلاً هنگام مخلوط کردن زرده تخم‌مرغ و پودر زیره و گل بابونه، ظرف را روی بخاری بگذارید و خمیر را همراه با پارچه کرباس روی قسمتی از کمر که درد گرفته، بچسبانید. بهتر است کمی اطراف محل درد را نیز به‌وسیله دارو بپوشانید. اکنون کمر خود را با شال یا پارچه‌ای ببندید و اجازه دهید تا دارو از شب تا صبح روی کمر شما باقی بماند. صبح دارو را از کمر خود برداشته و درصورتی که نیاز است داروی جدیدی روی کمر گذاشته و تا شب صبر کنید. پس از چند بار عوض کردن دارو به حمام بروید و بدن خود را با آب گرم بشویید. حتی اگر نیاز مجدد به گذاشتن دارو دارید باز هم باید به حمام رفته و بدن خود را بشویید. چنانچه حمام رفتن برای شما ممکن نیست محل قرار دادن دارو را به‌وسیله اسفنج و آب گرم تمیز کرده و با حوله آن را خشک کنید.

داروی دوم

مقداری کلم را در ظرف آبـــی ریخته و حرارت دهید تا به‌خوبی پخته شـــود. مقدار آب را به‌اندازه‌ای بگیرید که پس از پخته شدن کلم، آبی باقی نماند. کلم را کوبیده تا به‌خوبی له شود. مقداری آرد جو، کمی سرکه و ۱۰ گرم روغن گل سرخ به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید. اکنون این مخلوط را با زرده تخم‌مرغ به شکل خمیر درآورید. این خمیر را روی پارچه‌ای نفوذناپذیر، پلاستیک و یا قطعه‌ای چرم قرار داده و دوی محل کمردرد و اطراف آن گذاشته و آن را ببندید. این پماد جهت درمان دردهای سیاتیک (کمردردهایی که تا پشت پا کشیده می‌شوند) مفید است.

داروی سوم

۲ مثقال سیاه‌دانه را بو دهید. ۲ مثقال بادیان، یک مثقال فرفیون و ۴ مثقال برگ سداب را با آن مخلوط کنید این مخلوط را آسیاب کرده تا به‌خوبی نرم شود. یک مثقال انغوزه را در آب گرم حل کنید و به این مخلوط اضافه نمایید. سپس مقداری روغن سداب به آن اضافه کرده و خوب هم بزنید. این مخلوط را کمی حرارت دهید و در حال حرارت دادن آن را هم برنید. کمی از این مخلوط را بر محل درد و اطراف آن بمالید. و کمر خود را با شال یا پارچه‌ای بلند ببندید.

داروهای گیاهی خوراکی که در درمان کمردرد مؤثر هستند

یکی از سؤالاتی که اکثر بیماران مبتلا به کمردرد می‌پرسند این است که چه گیاهان خوراکی در درمان این درد مؤثر هستند؟ چند نمونه از این داروها عبارت‌اند از:

۱/ ۲۰۰ گرم برگ‌های خشـــک اکلیل کوهی را به‌خوبی سائیده تا نرم شود و آن را با عسل مخلوط کنید. هر روز یک قاشق مرباخوری از این عسل را مصرف کنید.

۲/ سیر یکی از موادی است که جهت درمان کمردرد، درد سیاتیک و کمردردهای ناشی از سرما و محیط رطوبتی مفید است. اگر از بوی سیر بدتان می‌آید می‌توانید سیر رنده یا پودر سیر را درون کپسول ریخته و مصرف کنید. یا از قرص سیر که به‌صورت آماده موجود است استفاده کنید. اگر سیر را بو داده و همراه کمی انجیر و مغز گردوی تازه له‌شده بخورید، اثر درمانی بیشتری دارد.

۳/ ۳۰ گرم ریشه ریوندی چینی را در یک لیتر آب به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید سپس آن را صاف کنید. آب صاف شده را با مقداری عسل مخلوط کرده و مصرف کنید.

درون کپسول البته این نکته را هم در نظر داشته باشید که استفاده از درمان‌های گیاهی باید با مشورت پزشک باشد چراکه در برخی موارد درمان اصلی ممکن است به تعویق بیفتد و به ضرر بیمار باشد.

روان‌درمانی

روان‌درمانی باعث کاهش درد و افزایش مقاومت در برابر درد می‌شود. یکی دیگر از اقدامات روان‌درمانی این است که به شما اطمینان می‌دهد که می‌توانید برای همیشه از کمردرد نجات پیدا کنید. این اطمینان باعث می‌شود تا مراحل درمانی را به‌خوبی طی کنید و از دوره درمان نتیجه کامل بگیرید.

جایگزینی افکار مثبت به‌جای افکار منفی می‌تواند بسیار مؤثر باشد. هنگام کمردرد ممکن است فکرهای منفی به سراغ شما بیاید. اینکه نمی‌توانم از این درد نجات پیدا کنم، از ای به بعد نمی‌توانم به‌طور عادی زندگی کنم، پس‌ازاین باید خیلی از کارها را کنار بگذارم، تا آخر عمر باید بسوزم و بسازم، همیشه باید بااحتیاط عمل کنم، نکند این درد مرا زمین گیر کند و سایر فکرهایی به این شکل ممکن است سراغ شما بیایند و آزارتان دهند. این فکرها را باید با فکرهای مثبت عوض کنید. به‌زودی کمردرد من بهبود می‌یابد و به زندگی عادی برمی‌گردم، پس از چند روز دوباره فعالیت‌ها را از سر می‌گیرم، کمردرد بیماری ساده‌ای است که به‌راحتی درمان می‌شود و... را به‌جای فکرهای قبلی قرار دهید. هرگاه که فکرهای منفی سراغ شما آمدند سریعاً با خود بگویید که این فکرها صحیح نیست و سپس افکار مثبت را زمزمه کنید. همچنین کسب اطلاعات صحیح که باعث امیدواری شما می‌شود، پرت کردن حواس به موضوعی دیگر، پرداختن به تکنیک‌های آرام‌بخش و انجام تلقین‌های مثبت نیز از دیگر راه‌های روان‌درمانی است که می‌تواند مؤثر باشد.

روان‌درمانـــی به شـــما اطمینان می‌دهـــد کـــه می‌توانیـــد برای همیشه از کمردرد نجات پیدا کنید. ایـــن اطمینان باعث می‌شود تا مراحل درمانی را به‌خوبی طی کنید و از دوره درمان نتیجـــه کامـــل بگیرید.

اهمیت محافظت از کمر در دوران کودکی

زندگی سالم: کودکی که تازه به دنیا آمده دارای عضلات ضعیفی است. در این موقع باید مواظب باشید تا هنگام بلند کردن و آغوش گرفتن کودک با دست‌های خود، ستون فقرات کودک را حمایت کنید. محسن احمدی، کارشناس در این مورد در مجموعه‌ای با عنوان روش‌های پیشگیری و درمان به مواردی بدین شرح اشاره کرده است.

- حرکات سریع و ناگهانی کودک، بدون آنکه با دست‌های خود پشت کمر او را نگه‌داشته باشید باعث آسیب ستون فقرات کودک می‌شود.
- با افزایش سن، کم‌کم کودک می‌تواند بنشیند و بایستد. وقتی کوک تازه نشستن یا ایستادن را آموخته و با کمک شـــما می‌تواند به این حالت‌ها درآید باید مواظب باشید که بیش‌ازحد در حالت نشسته یا ایستاده باقی نماند.
- ممکن است کودک نتواند خودش حالت نشسته یا ایستاده را به هم بزند و یا به خاطر چیزهایی که در اطراف او گذاشته‌اید این کار امکان‌پذیر نباشد. بنابراین پس از مدتی خودتان به نوزاد کمک کنید تا دراز بکشد. البته اگر خودش دوست داشت دوباره او را به حالت نشسته یا ایستاده درآورید.
- وقتی کودک راه افتاد اقدامات ایمنی را به کار ببرید تا کودک از جایی نیفتد یا چیزی را روی خود نیندازد. به‌طور مثال برای راه‌پله‌های خانه محافظ تهیه کنید.
- از همان دوران کودکی روش‌های صحیح راه رفتن، نشستن، ایستادن و... را به کودکان خود بیاموزید. مخصوصاً یادگیری روش صحیح نشســـتن بسیار مهم است. زیرا کودکان مشغول تحصیل و درس خواندن هستند و مدت زیادی را صرف نشستن می‌کنند.

مفید است.

03 چهار مثقال قسط تلخ، سه مثقال زنجبیل، سه مثقال میوه زبان گنجشک و چهار مثقال پیاز سوسن را باهم مخلوط کرده و آنها را نیم کوب کنید. این مخلوط را در یک لیتر آب بجوشانید تا نصف آب بخار شود. آب را به‌وسیله پارچه نرمی صاف کرده و آن را با ۲۰۰ گرم روغن زیتون مخلوط کنید. این مخلوط را بجوشانید تا همه آب، بخار شود و فقط روغن زیتون باقی بماند. روغن را در ظرف شیشه‌ای یا پلاستیکی نگه‌داری کنید و در زمان کمردرد، هر روز سه مرتبه به‌وسیله آن کمر را چرب کنید.

04 سیر را رنده کنید و آن را با روغن کامفره مخلوط نمایید. این روغن جهت برطرف کردن کمردرد، دردهای رماتیسمی و درد سیاتیک مفید است.

مهری صادقی: یکی از مهم‌ترین مشکلات بهداشتی و درمانی جامعه بانوان بیماری‌های مربوط به دستگاه تناسلی است. به گفته کارشناسان بهداشت آب، با توجه به اهمیت سلامت خانواده و اجتماع و پیشگیری از عواقب و زیان‌های جسمی و اقتصادی، تنها راه مطمئن و منطقی، پیشگیری از آلودگی‌های مذکور به‌ویژه در محیط استخرهای شنای عمومی است چراکه در محیط‌هایی که افراد زیادی به‌طور مشترک از امکانات آن استفاده می‌کنند شرایط ابتلا به انواع آلودگی‌ها و عفونت‌ها تشدید می‌شود. طبق بررسی‌ها در صورت آلودگی آب استخرها و عدم رعایت مسائل بهداشتی، زمینه ابتلا به انواع عفونت‌ها، بیماری‌های پوستی و قارچی در شناگران به وجود می‌آید که می‌تواند عواقب خطرناکی به همراه داشته باشد. لذا آموزش‌های بهداشتی و یا آگاهی‌های بهداشتی به کلیه بانوان به دلیل مساعد بودن شرایط محیطی جهت ابتلا و تشدید آلودگی‌ها باید ارائه شود

Healthy Life

نکات ایمنی و بهداشتی که شناگر باید رعایت کند

01 از شنا کردن بلافاصله پس از بارش باران در آب‌های آزاد خودداری کنید. باران عمدتاً آلودگی‌ها را شسته و به نزدیکی زمین‌های اطراف دریاچه‌ها، رودخانه‌ها، دریاها و نهرها می‌آورد.

02 مراقب وجود لوله‌های پوسیده در کنار دریا باشید و هرگز در نزدیکی آنها شنا نکنید چراکه آبی که از این لوله‌ها خارج می‌شود حاوی آلودگی‌های بسیاری است.

03 از شنا کردن در آب‌های حاوی زباله، مواد چربی و سایر پس‌مانده‌های جامد خودداری کنید، این آب‌ها حاوی میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا هستند

عفونت‌هایی که شناگران را تهدید می‌کند

استخر خوب یا بد؟

اصلی‌ترین نکات بهداشتی هنگام استفاده از استخر

۱/ شناگران موظف هستند که قبل از ورود به استخر، بدن خود را با آب گرم و صابون بشویند. هم‌چنین بعد از استفاده از آب استخر همین عمل را انجام دهند تا از آلودگی‌های احتمالی پیشگیری به عمل آید.

سلامت شناگران قبل از فعالیت ورزشی

کارشناسان بهداشت با اشاره به اهمیت لزوم کنترل سلامتی و مراجعه مکرر و منظم به کلینیک‌های زنان حداقل هر ۶ ماه یک‌بار می‌گویند: بیشتر عفونت‌های مربوط به رحم و واژن زنان به‌صورت نامشخص باقی می‌ماند مثلا تریکوموناس واژینیس ۷۰ درصد ناشناخته باقی می‌ماند. همچنین جهت پیشگیری از ابتلا به انواع سرطان‌های شایع در زنان باید حداقل هر ۶ ماه یک‌بار به پزشک زنان مراجعه کرده و نسبت به انجام آزمایش پاپ اسمیر اقدام شود. آنها تأکید می‌کنند: شناگران حتماً باید قبل از انجام فعالیت ورزشی در استخر از سلامت کامل خود اطمینان حاصل کنند.

طبق تحقیقات، بسیاری از تک‌یاخته‌ها مانند تریکوموناس واژینالیس و قارچ‌ها مانند کاندیدا آلبیکانس آمار شیوع بالایی دارند. اگر آب در زمان استفاده از استخر شنا فاقد کلر باشد و همچنین استفاده از مایوی مرطوب دیگران می‌تواند زمینه ابتلا به بیماری را فراهم کند. طبق نظر کارشناسان بهداشت آب درباره اثرات کلر موجود در آب بر دستگاه تناسلی، کلر در غلظتی مازاد بر حد پیشنهادی سازمان‌های بهداشت ممکن است باعث تحریک مخاط واژن شده و سبب تضعیف و یا نابودی اپتیلیوم سطحی شود و زمینه را جهت دست یافتن ارگانیسم‌هایی مانند تریکوناودوکاندیدا-اپی تلیوم عمقی‌تر یا زیر مخاط فراهم کرده و به دنبال آن سبب ایجاد آماس شدید، ترشح و سایر نشانه‌ها می‌شود. این مسئله احتمالاً آلودگی‌های قبل را تشدید و زمینه ابتلا سایر افراد را فراهم می‌سازد.

آنها ضمن اشاره به اهمیت آموزش مختصر در مورد آناتومی و فیزیولوژی دستگاه تناسلی تأکید دارند که با شناخت صحیح از چگونگی ساختمان و عملکرد دستگاه تناسلی مراقبت‌های بهداشتی به‌صورت اصولی و منطقی صورت می‌پذیرد و مسائل طبیعی از غیرطبیعی بازشناخته می‌شوند مثلا در مورد یائسگی و بارداری، اشخاص باید بدانند به دلیل تغییرات هورمونی و پی اچ محیط واژن باید یک سری مراقبت‌های ویژه و اختصاص انجام شود.

به بیانی شناخت بیماری‌ها و آلودگی‌های دستگاه تناسلی و طرق انتقال و آگاهی از شیوه‌های پیشگیری بسیار مهم است. چراکه این شناخت موجب ایجاد حساسیت و توجه به موارد غیرطبیعی شده و در پیشگیری و درمان زودرس بیماری‌ها بسیار حائز اهمیت است.

آموزش اصول بهداشت فردی و عمومی

بسیاری از اصول ساده بهداشتی می‌توانند در پیشگیری از ابتلا به انواع آلودگی‌های واژن و رحم نقش مهمی را ایفا کنند این دستورات بدین شرح‌اند:

01 لزوم شستن و تمیز بودن: این مورد خود به دو بخش تقسیم می‌شود یکی شامل شستشوی کامل بدن قبل از ورود به استخر با آب و صابون و شامپو است. تحقیقات نشان داده است بیشترین درصد عوامل میکروبی از طریق مقعد و واژینال شناگران وارد آب می‌شود. مورد دیگر توالت رفتن قبل از استخر که به‌ویژه در مورد بچه‌ها به‌طور اجباری توصیه‌شده است.

02 بهداشت دوران قاعدگی: در مورد استخرهای شنا توصیه می‌شود در دوران قاعدگی از انجام شنا خودداری شود زیرا از طرفی به دلیل باز بودن دهانه رحم احتمال نفوذ عوامل بیماری‌زا به قسمت‌های بالاتر مهیا است و شنا به‌خصوص در آب‌های سردتر موجب اسپاسم عضلات رحم و ایجاد درد می‌شود و همچنین کلر به قسمت‌های بالایی نفوذ

کرده و موجب سوزش و تحریک می‌شود و از طرفی خروج خون و ترشحات از واژن موجب آلوده شدن آب استخر می‌شود.

متصدیان استخر نکات بهداشتی را رعایت کنند

01 آب استخر، به‌طور مرتب تصفیه و گندزدایی شود.

02 از پذیرش مراجعان بیش از حد ظرفیت استخر جلوگیری به عمل آید.

03 حوضچه اطراف استخر، محل‌های رخت‌کنی و دوش‌ها به‌طور مرتب نظافت و ضدعفونی شود.

04 حوضچه کوچکی برای ضدعفونی کردن پای شناگران قبل از ورود به استخر به‌منظور مبارزه با بیماری خارش انگشتان پای شناگران احداث شود.

05 شناگران قبل از ورود به استخر از نظر سرماخوردگی، هرگونه جوش، بیماری‌های پوستی، التهاب چشم و یا هر عفونت دیگری، معاینه‌ی ظاهری شده و در صورت داشتن هر یک از موارد فوق از ورود آن‌ها به استخر جلوگیری به عمل آید.

06 برای بازدیدکننده باید ورودی و خروجی جداگانه تعبیه شود.

07 درجه حرارت مناسب برای آب استخر باید رعایت شود.

اصلی‌ترین نکات بهداشتی هنگام استفاده از استخر

01 شناگران موظف هستند که قبل از ورود به استخر، بدن خود را با آب گرم و صابون بشویند. همچنین بعد از استفاده از آب استخر همین عمل را انجام دهند تا از آلودگی‌های احتمالی پیشگیری به عمل آید.

02 قبل از ورود به استخر، حتماً پاهای خود را در حوضچه‌ی ضدعفونی به مدت یک دقیقه قرار دهند.

03 شناگران قبل از ورود به استخر، باید مثانه خود را تخلیه کنند.

04 در صورت استفاده از توالت در محوطه استخر شنا، شناگر باید قبل از ورود به استخر، بدن خود را با آب و صابون بشوید و از حوضچه کلر عبور کند.

05 شناگر از ورود به استخری که به‌طور کامل پر آب نیست و یا نجات‌غریق در محوطه نیست، خودداری کند.

06 شناگران از بردن مواد غذایی، ظروف مختلف به‌ویژه شیشه به محوطه‌ی استخر خودداری کنند.

07 هر شناگر باید دارای وسایل اختصاصی شنای تمیز باشد.

08 اگر به بیماری اسهال مبتلا هستید از رفتن به داخل آب خودداری کنید. توجه به این امر به‌ویژه برای کودکانی که هنوز پوشک می‌شوند مهم است، چراکه ممکن است در صورت وارد شدن به داخل آب، محیط را آلوده کرده و دیگران را بیمار کنند.

09 آب استخر را به‌هیچ‌وجه وارد دهان نکنید.

10 بهداشت خود را به‌دقت رعایت کنید. پیش از شنا حتماً دوش بگیرید و دست‌های خود را پس از اجابت مزاج بشویید. آلودگی‌های پوست بدن شما به‌راحتی در آب منتقل می‌شود.

11 حتماً کودکان خردسال خود را در فواصل زمانی کوتاه حمام کرده و پوشک آنها را عوض کنید. اگر منتظر بمانید تا خود آنها اعلام نیاز کنند، حتماً دیر شده است.

12 پوشک کودکان را در کنار استخر عوض نکنید و حتماً به سرویس بهداشتی مراجعه کنید، چراکه آلودگی از روی سطح و اجسام قابل انتقال است.

13 کودکان را قبل از وارد شدن به آب با آب و صابون تمیز بشویید.

14 هر فرد شناگر باید از مایو، کلاه شنا، حوله و دمپایی مجزا و مخصوص به خود استفاده کند.

15 شناگران قبل از ورود به استخر از نظر سرماخوردگی، هرگونه جوش، بیماری‌های پوستی، التهاب چشم و یا هر عفونت دیگری، معاینه ظاهری شده و در صورت داشتن هر یک از موارد فوق از ورود آن‌ها به استخر جلوگیری به عمل آید.

در گفتگو با دکتر محمدعلی نیلفروش زاده، رئیس مرکز تحقیقات پوست و سلول بنیادی تهران عنوان شد:

بایدها و نبایدها در پاک کردن تاتو

الهام زندی: قرار گرفتن مواد رنگی با فشار خارجی در زیر پوست باعث تغییرات رنگی می‌شود که به خالکوبی یا تاتو معروف هستند. تاتو می‌تواند به دلیل یک رفتار فرقه‌ای و مذهبی و یا به خاطر زیبایی و یا به دلیل یک عقیده خاص خیابانی باشد. تمایل روبه رشد اخیر بین جوانان و نوجوانان، درخواست بی‌شماری از بیماران را جهت انجام تاتو به دنبال داشته و پیرو آن بیش از نیمی از این افراد به دلایل مختلف از جمله تغییر مد و یا ناراضی بودن از شکل تاتو درخواست پاک کردن تاتو را دارند. در این بخش دکتر محمدعلی نیلفروش زاده، رئیس مرکز تحقیقات پوست و سلول بنیادی تهران به سؤالاتی در این زمینه پاسخ داده است که در ادامه می‌خوانید.

درباره انواع و نحوه انجام تاتو توضیح دهید؟

تاتوها می‌تواند به‌صورت نقاشی روی پوست باشد و یا جهت زیبایی حاشیه لب‌ها، پلک و ابرو و گاهی اوقات به توصیه پزشک و به‌منظور اصلاح منظره ناخوشایند مربوط به‌جای زخم ایجاد شود. گاهی تاتو به‌صورت طبیعی پس از تصادفات به دلیل سنگریزه یا آسفالت و یا مواد رنگی در پوست ایجاد می‌شود و در زمان جنگ هم به دلیل وجود ترکش و ذرات باروت به دنبال انفجار های، تاتو ایجاد می‌شد.

چرا پس از انجام تاتو در برخی موارد نارضایتی پیش می آید؟

اغلب خانم‌هایی که به دنبال تاتو می‌روند، خواستار پاک کردن آن هستند و شایع‌ترین علت آن پشیمان شدن آن‌هاست. حتی مشاهده‌شده ۷۰٪ این افراد یک ساعت پس از خالکوبی از این عمل پشیمان می‌شوند.

علت عمده دیگر عدم قرینگی خط چشم یا ابرو و یا عدم تطابق آن با طرح ایده آل بیمار است. در بعضی افراد به دنبال واکنش حساسیت رنگ تاتو لازم می‌شود که آن را از پوست خارج کرد.

چه روش‌هایی برای از بین بردن تاتو وجود دارد؟

روش‌های متعددی برای از بین بردن تاتو مطرح‌شده است. در گذشته برای از بین بردن خالکوبی از روش‌هایی مثل سایش پوست، سرما درمانی یا حتی روش‌های تخریبی مانند ساییدن با نمک و مواد اسیدی استفاده می‌شد که اغلب با نمای ناپسندی همراه بود.

خالکوبی های سطحی‌تر و قدیمی‌تر راحت‌تر پاک می‌شوند. البته شرایط دارد مثلاً اینکه هر چه رنگ بکار رفته حرفه‌ای‌تر باشد، پاک کردن آن سخت‌تر است و برخی رنگ‌ها مثل سیاه، آبی و قهوه‌ای بهتر از رنگ‌هایی مثل قرمز قابل پاک شدن هستند.

از جمله لیزرهای مورداستفاده Q-suitched است که بدون ایجاد زخم از طریق تکه‌تکه کردن قطعات رنگ موجود در پوست، سلول‌های ایمنی پوست را در زدودن رنگ خالکوبی کمک می کند. البته گاهی تا ۱۰ جلسه لیزر لازم است.

انواع دیگر لیزر که لیزرهای لایه‌بردار نیز هستند، لیزرهای اربیوم و CO_2 هستند. که به تعداد جلسات کمتری احتیاج دارند. گاهی دیده می‌شود که آرایشگران برای پاک کردن تاتو به رنگ‌های همرنگ پوست متوسل می‌شوند که می تواند از آن به‌عنوان بزرگ‌ترین اشتباه نام برد چراکه پاک کردن این رنگ‌ها توسط لیزر با اشکالاتی همچون تغییر رنگ تیره صورت می گیرد و وضع بدتر از قبل می‌شود.

آیا پس از اقدام به پاک کردن تاتو، کاملاً محو می‌شود؟

بیمار ایده آل در پاک کردن تاتو، بیمار با پوست روشن و غیر برنزه با تیپ پوستی I و II و تاتو آبی تیره یا سیاه است که حداقل به مدت یک سال وجود داشته باشد. غالباً ۲۰-۵ جلسه درمان برای بی‌رنگ کردن واقعی یا محو تاتو لازم است و حتی پس از جلسات متعدد بعضی تاتوها نمی‌توانند به‌طور کامل با تکنیک‌های فعلی لیزر از بین بروند و حتی موقعی که محو شدن کامل یا نزدیک به کامل ایجاد شد، هنوز یک هاله «روح مانند» از رنگ‌ها از شکل اصلی تاتو به نظر می‌رسد.

درباره کرم‌های پاک‌کننده تاتو توضیح دهید.

امروزه تبلیغاتی را در مورد پاک کننده‌های تاتو به شکل محلول یا کرم می‌بینیم. کرم‌های پاک کننده تاتو که از آنها به‌عنوان جایگزین لیزر یا جراحی، نام برده می‌شود اغلب دو شکل اصلی دارند:

انواعی که حاوی TCA (تری کلرواستیک اسید) هستند که نوعی اسید شیمیایی پیلینگ است و بیشتر به فرم محلول یافت می‌شود ولی اشکال ژل یا کرم آن نیز وجود دارد که با سوزاندن لایه فوقانی پوست عمل می کند ولی ریسک بروز اسکار را به همراه دارد و از آن نمی‌توان در مواردی مثل لب، چشم یا سایر نقاط حساس استفاده کرد که به دلیل بروز تحریک در آن نواحی می‌باشد و فقط در افراد با پوست بسیار روشن قابل استفاده است و می‌تواند منجر به بروز عوارض جدی در افراد با پوست گندمی و یا تیره شود. و کرم‌های غیر TCA که شامل ترکیبات روشن کننده، لایه‌بردار و سفید کننده هستند. این کرم‌ها برای روشن کردن تاتو در مدت‌زمان طولانی استفاده می‌شوند و تاتو را با هل دادن جوهر تزریق‌شده به سطح پوست محوتر می‌کنند.

ولی در اثربخشی این کرم‌ها بسیار کند است. البته اثرات منفی آنها از کرم‌های دارای TCA کمتر است. دقت کنید بعضی از این کرم‌ها حاوی هیدروکینون نیز هستند که طبق نظر اتحادیه اروپا احتمال بروز سرطان را به همراه دارد.

پوستتان را عسلی کنید

گروه زندگی سالم: عسل علاوه بر خواص درمانی ،نقش مهمی در سلامت پوست دارد.در این بخش به چند کاربرد عسل برای زیبایی و سلامت پوست اشاره می کنیم:

ماسک عسل

عسل خالص را روی صورتتان بمالید و اجازه دهید که مدتی روی پوستتان باشد تا زمانی که خشک شود. تقریباً پانزده دقیقه برای خشک شدن عسل بر روی پوستتان کافی است. وقتی که خشک شد صورتتان را با آب گرم بشویید.

پوستی روشن با حمام عسل

برای رطوبت، نرمی و داشتن پوستی روشن، در حمام بعدی‌تان از یک شیشه عسل استفاده کنید. عسل را به پوستتان بمالید و برای مطمئن شدن از خشک شدن عسل بر روی پوست از دستتان کمک بگیرید، در این حالت بااینکه عسل پوست شما را چسبناک کرده است اما به نرمی و راحتی دست شما روی پوستتان حرکت می کند. سپس بدنتان را با آب بشویید. نتیجه این کار گردش خون عالی، زیبایی و روشنی پوست خواهد بود.

وان عسل

برای خوش بویی و نرمی پوستتان، یک‌چهارم تا یک‌دوم فنجان عسل به آب وان اضافه کنید.

ماساژ عسل

یک قاشق چای‌خوری عسل به همراه کمی پودر بادام را در کف دستتان مخلوط کنید و به‌آرامی روی صورتتان بمالید. سپس این معجون عسل و بادام را با آب گرم بشویید.

تمیزکننده روزانه صورت

مخلوطی از یک قاشق چای‌خوری عسل با پودر شیر تهیه کنید، از این محلول به‌عنوان تمیزکننده مواد آرایش و زدودن کثیفی پوست صورت می‌توانید استفاده کنید و بعد با آب گرم صورتتان را بشویید.

استفاده از کرم پودر و ضد آفتاب تداخل نداشته باشد

گروه زندگی سالم: پزشکان، ضد آفتاب‌های رنگی را محصولاتی متنوع و فاقد عوارض جانبی می‌دانند و می گویند : بهتر است کرم پودرها به میزان کمتری استفاده شوند؛ چراکه به پوست آسیب وارد می کنند. علاوه بر آن، این محصولات با ضد آفتاب‌ها نیز تداخل دارند و در صورت استفاده از آنها، فرد نمی‌تواند از محصولات ضد آفتاب استفاده کند. متخصصان پوست با تأکید بر لزوم مشورت با متخصصان پوست برای انتخاب لوازم‌آرایشی معتبر و متناسب با هر نوع پوست، هشدار می‌دهند که محصولاتی متنوع و بدون مجوز وزارت بهداشت در سطح بازار موجود است، بنابراین بهتر است تهیه لوازم‌آرایشی از داروخانه‌ها و با توجه به مجوز وزارت بهداشت صورت گیرد.

طبق تحقیقات اغلب لامپ‌های صنعتی، نوری مشابه نور آفتاب و اشعه UV تولید می کنند لذا به افراد دارای پوست‌های روشن و حساس توصیه می‌شود که در منزل نیز از ضد آفتاب استفاده کنند تا اثرات مضر این لامپ‌ها موجب آسیب به پوست آنها نشود.

همچنین متخصصان، استفاده از لوازم‌آرایشی برای سنین پایین‌تر از ۱۸ سال را مناسب ن نمی‌دانند و می گویند: ضد آفتاب‌ها نقش حفاظتی دارند و در گروه لوازم‌آرایشی محسوب نمی‌شوند. طوسی در پایان یادآور شد: درمجموع استفاده از ضد آفتاب‌ها در تمام فصول و از سن ۶ ماهگی برای همه افراد توصیه می‌شود.

گفتگو با دکتر منصوره پژمان منش، جراح و فوق تخصص ناباروری

اختلال تخمک‌گذاری علت شایع ناباروری خانم‌ها

زیبا صفایی: ناباروری یکی از مشکلاتی است که برخی از زوج‌ها با آن مواجه هستند. عوامل مختلفی سبب بروز این مشکل می‌شود که باید بررسی شوند. اینکه مشکل ناباروری از مرد باشد یا زن، زوجین را وادار به درمان و رفع این مشکل می‌کند. بکار گرفتن روش درمانی درست و پیگیری آن بسیار کمک‌کننده است. در این شماره زندگی سالم دکتر منصوره پژمان منش، بورد تخصصی جراحی زنان و زایمان و فوق تخصص ناباروری، IVF و لاپاراسکوپی در این‌باره توضیحاتی را ارائه کرده است. حال، مشروح این گفتگو:

به چه زوجی نابارور گفته می‌شود؟

باروری به‌طور طبیعی در زوج‌هایی که هیچ مشکلی ندارند و رابطه زناشویی مکرر بدون روش پیشگیری دارند در ۸۵ درصد پس از یک سال رخ می‌دهد. بنابراین هرگاه بعد از ۱۲ ماه باروری اتفاق نیفتد، آن زوج نابارور هستند. البته اطلاق این لفظ در همه موارد صحیح نیست چراکه برخی افراد در طی ۲ سال خودبه‌خود باردار می‌شوند و اصطلاح دیر بارور برای آنها مناسب‌تر است. در برخی افراد مثلاً در خانم‌های بالای ۳۵ سال این مدت ۶ ماه در نظر گرفته می‌شود. بنابراین با توجه به تعریف فوق‌الذکر، شیوع ناباروری ۱۰ تا ۱۵ درصد است.

علت بروز ناباروری چیست؟

حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد ناباروری ممکن است به دلیل مشکلات مردانه باشد. طبق بررسی‌ها ۵۰ تا ۵۵ درصد ناباروری‌ها علت زنانه دارند و برای ۱۰ تا ۱۵ درصد توجیه مشخصی وجود ندارد گاهی هم ترکیبی از علل مردانه و زنانه دخیل است.

در مورد خانم‌ها شایع‌ترین علت، اختلال تخمک‌گذاری است که بیشتر آن‌هم مربوط به تخمدان پلی کیستیک و یا تنبلی تخمدان است. ناهنجاری‌های رحم، انسداد لوله‌ها، چسبندگی‌های لگن، اندومتریوز، افزایش سن و یا مشکلات غدد درون‌ریز مثل کم‌کاری تیروئید هم از علل دیگر هستند. در مورد آقایان هم ممکن است مشکل در تعداد، تحرک و یا شکل اسپرم‌ها باشد که در آزمایش اسپرموگرام مشخص می‌شوند.

آیا عوامل محیطی در بروز ناباروری دخیل هستند؟

عوامل محیطی به‌عنوان علت اصلی ناباروری مطرح نیستند ولی به‌طور غیرمستقیم بر فاکتورهای مربوطه اثر می‌گذارند مثلاً سیگار باعث کاهش کیفیت اسپرم و تخمک می‌شود و یا استرس باعث بی‌نظمی هورمون و بی‌نظمی سیکل قاعدگی و اختلال تخمک‌گذاری می‌شوند. برخی شغل‌ها و تماس با مواد شیمیایی نیز بر اسپرم تأثیرگذار هستند.

آیا مسائل ژنتیکی در بروز ناباروری مؤثر هستند؟

بله. مسائل ژنتیکی و ارثی در صد بسیار کمی از علل ناباروری را شامل می‌شوند. درصورتی که اشکال کروموزومی وجود داشته باشد و یا نارسایی زودرس تخمدان (یائسگی زودرس) که بخشی از آن می‌تواند ارثی باشد و یا بعضی عقب‌ماندگی‌های ذهنی خانوادگی که مشکل کروموزومی دارند از علل ناباروری محسوب می‌شوند.

آیا امکان تشخیص ناباروری قبل از ازدواج وجود دارد؟

بله. در مورد آقایان، می‌توان با انجام آزمایش اسپرم و مشاهده شکل و تحرک غیرطبیعی اسپرم ناباروری را تشخیص داد اما در مورد خانم‌ها نمی‌توان به‌طور قطعی ناباروری را تشخیص داد چراکه وضعیت لوله‌ها که با هیستروسالپنگوگرافی یا همان عکس رنگی رحم مشخص می‌شود قبل از ازدواج قابل‌بررسی نیست. اما درهرحال کسانی که سن بالایی ندارند و سیکل‌های مرتبی دارند می‌توانند تا حدودی مطمئن باشند که مشکل ناباروری نخواهند داشت. توصیه می‌کنم کسانی که تخمدان پلی کیستیک دارند حتما تحت نظر پزشک متخصص باشند و بعد از ازدواج هم زودتر برای بارداری اقدام کنند.

آیا قرص‌های LD باعث ناباروری می‌شوند؟

باور عمومی بر این است که قرص‌های **LD** باعث ناباروری می‌شوند درصورتی که این روش‌ها موقتی هستند و بعد از قطع آنها درصورتی که مشکل دیگری وجود نداشته باشد فرد باردار خواهد شد البته زمان آن در افراد مختلف، متفاوت است.

بهترین سن باروری چه سنی است؟

اوج سن باروری در خانم‌ها ۲۵-۲۰ سال است ولی تا ۳۵ سال معمولاً مشکلی برای باروری نخواهد بود. در سن بالای ۳۵ سال (مخصوصاً بالای ۴۰ سال) به‌علت کاهش ذخیره فولیکولی تخمدان‌ها و کیفیت تخمدان‌ها بارداری با تأخیر اتفاق می‌افتد.

مصرف غذاهای گیاهی سپری در برابر سرطان سینه است

دختر سالم امروز، مادر شاداب فردا

لیلا اسماعیلی (کارشناس تغذیه): نقش تغذیه در سلامت زنان از زمان کودکی تا سنین سالمندی کاملاً انکارناپذیر است. اغلب عادات غلط و شیوه زندگی نامتعادل می‌تواند در فاکتورهای اولیه زندگی زنان پایه‌گذاری شده و شکل گیرد و متأسفانه در آینده عادات غذایی آموخته‌شده از مادر عیناً به فرزندان ازجمله دختربچه امروز و مادر آینده منتقل می‌گردد مثل گرایش به بیش خوردن –عادت به طعم شوری و شیرینی یا بد خوری و استفاده از روغن‌ها و چربی‌ها و غذاهای سرخ کرده به میزان زیاد.

در دوران کودکی عدم برخورداری دختربچه‌ها از تغذیه متناسب با سن و نیاز آنها و همچنین متعادل و متنوع، کودکان را به‌طرف سو تغذیه و کندی و یا توقف رشد جسمی و ذهنی سوق می‌دهد و نتیجه دیگر آن بانوان میان‌سال و یا سالمندانی در آینده هست که با انواع بیماری‌ها مواجه می‌شوند.

در سنین جوانی و میان‌سالی زنان بیشتر از مردان دچار برخی از بیماری‌ها ازجمله کم‌خونی فقر آهن و سرطان پستان می‌گردند که نوع تغذیه در بروز آنها بی‌تأثیر نیست.

اهمیت مصرف غذاهای گیاهی و حیوانی حاوی آهن

مصرف غذاهای حاوی آهن مثل انواع گوشت،جگر، تخم‌مرغ، غلات و حبوبات به‌ویژه جوانه‌زده آنها، سبزی‌ها ازجمله اسفناج ،مغزها و خشکبار می‌تواند به کاهش بروز کم‌خونی فقر آهن کمک کند ، به‌خصوص اگر منابع گیاهی و حیوانی حاوی آهن در کنار هم و همراه با میوه و سبزی‌های تازه خورده شوند مصرف این غذاها قبل و در زمان قاعدگی نیز به کاهش عوارض عصبی و دردهای این دوران کمک می کند.

توصیه می‌شود چای و قهوه و دم‌کرده‌های گیاهی و لبنیات یک ساعت قبل و دو ساعت بعد از غذاخورده شوند تا از جذب آهن ممانعت نگردد.

نقش تغذیه در پیشگیری از سرطان‌سینه

یک رژیم غذایی بر پایه منابع گیاهی در مقایسه با رژیم‌های پرچرب و حاوی منابع زیاد حیوانی می‌تواند تا حد زیادی در پیشگیری از سرطان پستان در زنان مؤثر باشد بنابراین افزایش مصرف میوه و سبزی تازه و استفاده از منابع غذایی حاوی اسیدفولیک مثل سبوس –جوانه گندم -مارچوبه – کلم بروکلی ، اسفناج ،لیمو،موز، طالبی و توت‌فرنگی توصیه می‌شود .همچنین کاهش مقدار کل چربی‌های رژیم به‌خصوص چربی‌های اشباع و کاهش مصرف بیش‌ازاندازه گوشت قرمز، به حداقل رساندن اضافه‌وزن و چاقی و افزایش فعالیت بدنی به مدت حداقل چهار ساعت در هفته کمک شایانی به جلوگیری از بروز این سرطان می‌نماید.

تغذیه سالم در دوران بارداری و شیردهی

بارداری و شیردهی دو مرحله مهم از زندگی زنان به شمار می‌رود که سلامت مادر، جنین و کودک در این دو دوران تا حد زیادی به نوع تغذیه مادران بستگی دارد .در این دوره‌ها نیاز به انرژی و مواد مغذی به‌خصوص آهن ،ید ، اسیدفولیک، کلسیم ،ویتامین‌های ث و گروه ب و اسیدهای چرب مفید و همچنین پروتئین بیش از قبل است نیاز به ویتامین آ در دوره شیردهی بیشتر است اما در دوران بارداری مصرف زیاد خوراکی‌های حاوی ویتامین آ به جهت ایجاد مسمومیت توصیه نمی‌شود رعایت تنوع و تعادل و تناسب در رژیم غذایی مادران ضروری است. جهت کاهش احتمال خطر سقط‌جنین یا نواقص مادرزادی یا مرده زایی بهتر است در خوردن برخی از خوراکی‌ها در دوران بارداری احتیاط شود ،ازجمله ماهی‌های بزرگ و کوسه‌ماهی ، تخم‌مرغ عسلی و کهنه یا نپخته، پنیر نرم گوشت نیم‌پز، قهوه و الکل و جگر.

سلامت در دوران سالمندی

دوران سالمندی در زندگی زنان علاوه بر احتمال به همراه داشتن بیماری‌های شایع سالمندی نظیر چاقی ،اضافه‌وزن و دیابت و اختلال چربی خون و فشارخون ،بیماری‌های قلبی و عروقی و ..... با پدیده یائسگی و بروز اختلالات مرتبط با آن ازجمله گر گرفتگی همراه است بروز برخی بیماری‌ها ازجمله پوکی استخوان نیز در زنان سالمند شایع‌تر از مردان سالمند است استفاده از

یک رژیم غذایی سالم و داشتن عادات غذایی صحیح به همان اندازه که برای دختربچه‌ها و زنان جوان مهم است برای زنان مسن و سالمند نیز اهمیت دارد و در کاهش احتمال

بروز این بیماری‌ها و اختلالات دوران سالمندی اثر به سزایی دارد .ازجمله پرهیز از مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ‌کرده و فست فودها ،شیرینیجات و نوشابه‌های گازدار.

بالعکس مصرف انواع غذاهای پر فیبر مانند سبزی‌ها ،میوه‌ها ،نان و غلات سبوس‌دار، حبوبات، لبنیات کم‌چرب و گوشت‌های بدون چربی به‌ویژه مرغ و ماهی مخصوصاً کیلکا و ساردین و همچنین مغزها در سلامت سالمندان به‌ویژه زنان مؤثر است رژیم‌های غذایی ملایم و منظم در صورت اضافه‌وزن و چاقی می‌تواند علاوه بر کاهش وزن مناسب از تسریع فرایند پوکی استخوان جلوگیری کند. مصرف کافی لبنیات کم‌چرب ،کلم و کرفس جهت تأمین کلسیم موردنیاز در دوران سالمندی مؤثر است .استفاده از نور خورشید حدود ۱۰ دقیقه در روز و حداقل ۲ بار در هفته به تأمین ویتامین دی کمک می کند.

دکتر علی غزل گو
جراح، دندان‌پزشک و متخصص درمان ریشه دارای بورد تخصصی و عضو هیئت علمی دانشگاه:

در بارداری یکی از مشکلات خانم‌ها، مراجعه به دندان‌پزشک جهت عصب‌کشی (درمان ریشه) است. بارداری به خودی خود منجر به از دست رفتن دندان‌ها نمی شود و با مراقبت‌های قبل و حین بارداری می توان 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 می توان به موارد تغییرات هورمونی در دوران بارداری و مصرف بیشتر مواد قندی در این دوران،رفلاکس و افزایش اسیدیته دهان به دنبال آن، کاهش بهداشت زنان باردار به دلیل خستگی و کم‌حوصلگی و... اشاره کرد. به همین دلیل مراقبت‌های بهداشتی و مراجعه به دندان‌پزشک قبل از تصمیم به بارداری برای تمام خانم‌ها ضروری است.

اقدامات دندان‌پزشکی حین و قبل از دوران بارداری

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 از ارائه خدمات به افراد باردار مخصوصا در سه ماهه اول و سوم خودداری می کنند. حقیقت این است که درمان عصب کشی برای زنان باردار در تمام دوران بارداری (با رعایت اصول و احتیاط‌های ضروری و لازم) قابل انجام است. هرچند ترجیح داده می شود این درمان ها بیشتر در سه ماهه دوم صورت گیرند.

اقدامات اولیه در مراجعه خانم‌های باردار به دندان‌پزشکی

به منظور اقدامات درمانی برای فرد باردار، دندان‌پزشک از پزشکی که خانم باردار تحت نظارت او قرار دارد یک نامه مشاوره مکتوب درخواست می کند. در این نامه معمولا باید در خصوص امکان انجام درمان دندان‌پزشکی، زمان مناسب، طول درمان مناسب، ماده بی حسی و انجام رادیوگرافی و برخی ملاحظات دیگر توضیحاتی داده شود. دندان‌پزشکان برای درمان زنان باردار آموزش لازم را دیده اند و نحوه درمان را به خوبی می دانند؛ اما اولا 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 مجوز مکتوب انجام درمان می شود.

رادیوگرافی:

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

بی حسی موضعی:

بی حسی موضعی معمول دندان‌پزشکی برای زنان باردار سالم و جنین‌شان هیچ زیان شناخته شده ای ندارد. در مراحل پایانی بارداری ممکن است خانم های باردار مشکل فشار خون پیدا کنند و نوع بی حسی گاها به ندرت برای آنان تغییر پیدا می کند.

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 معالج صورت گیرد.

توصیه های کلی برای خانم های 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 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 می دهند. در نهایت در فقدان همه این ها یک متخصص درمان ریشه مطمئنن درمان شما را انجام خواهد داد. سعی نکنید با مصرف طولانی مدت داروهای مختلف، درد را تحمل کنید. داروها احتمالا زیان های بیشتری متوجه خود شما و به‌طبع فرزند آینده شما خواهند کرد. سه ماهه دوم بارداری بهترین زمان برای مراجعه به دندان‌پزشکی است؛ ولی هر زمانی که درد داشتید کنترل درد شما با درمان های معمول دندان‌پزشکی قابل انجام است. قبل از مراجعه به دندان‌پزشک می توانید با پزشک معالجی که در دوران بارداری تحت نظر او هستید (مثلا متخصص زنان و زایمان خود) ارتباط برقرار کنید و توضیحات مکتوب از او برای آغاز درمان دندان‌پزشکی خود بگیرید.

اصفهان، خیابان توحید میانی، چهار راه مهرداد، پشت داروخانه دی، ساختمان تخصصی دندان‌پزشکی زیتون، طبقه چهارم، واحد ۹
۳۶۲۸۹۲۷۹- ۳۶۲۵۲۳۴۰- ۰۹۱۳۰۹۶۰۹۱۷

فصل سوم

سبک زندگی

life style

استقبال از پائیز با دکوراسیونی متفاوت

بفرمایید ذرت مکزیکی

آپاندیس دردسرساز

Healthy Life

استقبال از پائیز با دکوراسیونی متفاوت

علی گلبالا، کارشناس ارشد طراحی داخلی و مجری سازه‌های معماری: بیایید با خودمان صادق باشیم. بی تعارف واقعیت این است که افسردگی پاییز و زمستان گریبان خیلی‌ها را می‌گیرد. کوچک و بزرگ هم ندارد. حتی گرمای عجیب‌وغریب این چندساله هم نتوانسته نظر پاییز را کمی عوض کند. شاید به همین خاطر است که پاییز؛ عروس فصل‌ها را خیلی‌ها دوست ندارند. اما این یک طرف داستان است چون با راهکارهایی می‌توان اختلالات خلقی فصل‌های سرد سال را کمی کمتر کرد و از هوای ابری و برگ‌های نارنجی هم لذت برد. مهمترین عامل این افسردگی هم کاهش نور است. نور، عامل انرژی است.

نور را دست کم نگیرید

یکی از درمان‌هایی که برای این اختلال پیشنهاد می‌شود نوردرمانی است که باعث می‌شود از ترشح زیاد ملاتونین در بدن جلوگیری کند. در موارد پیشرفته این اختلال از نور سفید فلورسنت استفاده می‌شود اما اگر اختلال شما یک افسردگی گذرا و خفیف است می‌توانید خودتان را بیشتر در معرض نور قرار دهید. سعی کنید ساعتی را در طول روز زیر آفتاب راه بروید یا در تعطیلات آخر هفته از فضاهایی که آفتاب و نور بیشتری دارند استفاده کنید. حتماً در طول روز پرده‌های اتاق و محل کارتان را کنار بزنید تا از نور بی‌نصیب نمانید.

روی چند شمع جدید زیبا سرمایه‌گذاری کنید

زمانی که روزها کوتاه‌تر می‌شود و آفتاب زودتر در عصرهای پاییزی در آسمان محو می‌شود، با استفاده نور چند شمع جدید در اطراف خانه فضایی دل‌نشین و گرم و صمیمی برای اعضای خانواده به وجود آورید. برای جذابیت بیشتر، شمع‌های عطری، با بویی گرم و شیرین و یا بوی موردعلاقه خودتان انتخاب کنید.

زمان و کیفیت خواب

زمان خواب و کیفیت خواب هم در این زمینه مؤثر است. بی‌برنامه نباشید و زمان خواب‌وبیداری منظمی برای خودتان داشته باشید.

از رنگ‌ها غافل نشوید

از رنگ‌ها غافل نشوید. رنگ‌های روشن و گرم باعث تقویت روحیه و احساس شادی می‌شوند. در لباس‌های پاییزی‌تان یا در دکور خانه از این رنگ‌ها استفاده کنید تا روحیه بهتری داشته باشید.

تغذیه و بهبود اختلال

تغذیه هم مهم است تغذیه در روند بهبود اختلال افسردگی فصلی خیلی اهمیت دارد. حتی با بهبود شرایط تغذیه می‌توانید از بروز این اختلال پیشگیری کنید. کمبود آهن، امگا ۳ و اسیدفولیک تأثیر مستقیمی با بروز علائم افسردگی دارد.ویتامین گروه B که در گوشت قرمز، جگر، تخم‌مرغ، غلات، دانه‌های خوراکی و ماهی هستند، در رژیم غذایی‌تان بگذارید. مصرف قهوه و شکر را در روز کمتر کنید چون هردوی این‌ها تأثیر ویتامین گروه B در بدن کم کرده و علائم افسردگی را شدیدتر می‌کند. خوراکی‌های حاوی ویتامین C مثل پرتقال و کیوی را هم فراموش نکنید. موز هم به دلیل داشتن ویتامین‌های B۶، C و منیزیم و گلوسیدها که انرژی‌بخش هستند و آجیل‌ها به دلیل داشتن امگا ۳، پتاسیم و آهن و ویتامین‌های گروه B، برای پیشگیری و درمان اختلال افسردگی پاییزی توصیه شده‌اند. یک نکته خوراکی و دوست‌داشتنی دیگر اینکه شکلات بخورید! شکلات سیاه به دلیل داشتن منیزیم نشاط‌آور و ضد خستگی است و حال و احوال شما را بهتر می‌کند. اما یادتان باشد اگر با رعایت همه این نکته‌ها باز هم حال و احوالتان بد است و نمی‌توانید با هوای پاییزی کنار بیایید به روانشناس یا روانپزشک مراجعه کنید. شاید شما نشانه‌های افسردگی داشته باشید و لازم باشد هرچه زودتر درمان جدی را آغاز کنید تا دچار مشکلات بیشتر نشوید.

خانه را متحول کنیم

این روزها بعد از تجربه شور و هیجان تعطیلات تابستانی، به روزهای مدرسه و کار نزدیک می شویم. تحول در دکوراسیون داخلی منزل با فرا رسیدن فصل جدید می‌تواند چالشی لذت‌بخش باشد. با خانه‌ای گرم و نرم به همراه افزایش بهره‌وری از انرژی خانه، خود را برای ماه‌های سرد پیش رو آماده کنید و شروعی تازه را تجربه کنید:

از جمع دوستان و خانواده غافل نشوید

حالا که به فصل پاییز نزدیک می شویم و احتمالاً هنوز افسردگی‌تان بالا نزده، برنامه‌هایی برای دیدار با دوستان و وقت‌گذرانی با خانواده بریزید. این کار نشاطتان را بیشتر می کند و نمی‌گذارد در تنهایی خود فرو بروید. یک ممیزی انرژی بازدهی انرژی خانه شما را برای بهبود آن تشخیص می‌دهد؛ گرفتن درزهای درب و پنجره، افزایش عایق و ارتقاء لوازم از کارهایی است که می‌توانید انجام دهید.

یاد آن دوستان و خاطره‌هایشان

چه شما دوست داشته باشید که یک آلبوم دستی خودتان درست کنید یا یک آلبوم بخرید و یا اینکه با چند کلیک ساده آن‌ها را پرینت بگیرید ؛ انجام این کار زمانی که خاطرات شما هنوز تازه هستند بهترین راه برای نگه‌داشتن جریان بی‌پایان عکس‌های خانوادگی شماست. اگر در تعطیلات تابستان به مکان‌هایی به‌یادماندنی رفته‌اید می‌توانید برخی از عکس‌های موردعلاقه خودتان را چاپ کنید و به دیوار خانه بزنید یا روی میز آشپزخانه قرار بدهید. اگر آن‌ها را در گوشی یا کامپیوتر خود ذخیره می‌کنید برای اسم هر عکس عبارتی کمک‌کننده قرار بدهید تا بازیابی آن‌ها بعدها آسان‌تر باشد.

کاج‌ها و برگ‌ها را در برنامه داشته باشید

انجام این کار بسیار ساده و آسان است. چند شاخه برگ کوچک از درخت حیاط خود جدا کنید و آن را داخل گلدان شیشه‌های روی میز قرار دهید. یا میوه درخت کاج را جمع‌آوری کنید و در یک سینی زیبا بچینید. اگر شما در شهر زندگی می کنید گل‌های پاییزی گلدانی را برای تازه کردن و آوردن فضای پاییزی به کار ببرید. کدوحلوایی یکی از نشانه‌های رسیدن فصل پاییز است. می‌توانید خود کدوحلوایی را با ایده‌های خلاقانه تزئین کنید یا اینکه مانند این عکس کدوحلوایی حصیری و شیشه‌ای خریداری کنید.

پارچه‌های گرم و نرم‌تر

اولین روزی که نشانه‌های آمدن سرما را حس کردید، ملافه‌ها ، روتختی‌ها، روبالشی‌ها و پتوها را عوض کنید و گزینه‌ای ضخیم‌تر و گرم‌ونرم‌تر را جایگزین کنید.

به سراغ وسایل گرمایشی حرارتی بروید

حفظ و نگهداری دودکش‌ها و سیستم‌های گرمایشی امری ضروری است. به سراغ آن‌ها بروید و مشکلات احتمالی آن‌ها را برطرف کنید. هم برای ایمنی و هم برای بازدهی. اگر در خانه خود شومینه دارید قبل از روشن کردن آن در این پاییز آن را تمیز کنید.

فضایی را برای انجام تکالیف تعبیه کنید

اگرچه بعضی از بچه‌ها ترجیح می‌دهند که تکالیف مدرسه خود را در محیط ساکت و آرام اتاقشان انجام دهند اما برخی از آن‌ها هم هستند که جایی نزدیک‌تر به شما مثل روی میز آشپزخانه یا غذاخوری تکالیفشان را انجام دهند ، بنابراین اگر شما در خانه‌تان بچه‌های مدرسه‌ای دارید یک میز کوچک را در فضای خانه برای آن‌ها در نظر بگیرید ؛ به‌علاوه این فضای کار برای آن‌ها بسیار جذاب خواهد بود. یک میز کار تروتمیز و مرتب ، یک صندلی راحت و چند قفسه کوچک جهت نگه‌داری لوازمشان برای این ترفند لازم است.

بفرمایید

ذرت مکزیکی

مواد لازم

کنسرو ذرت ۱ عدد
قارچ خردشده ۵۰ گرم
کره گیاهی ۳۰ گرم
پودر سیر ۱ قاشق چای‌خوری
پودر آویشن ۱ قاشق چای‌خوری
فلفل سیاه به میزان لازم
آب‌لیموی تازه ۱ قاشق سوپ‌خوری
مایونز در صورت دلخواه

طرز تهیه

۱/قارچ را ورقه‌ای خردکنید و همراه کمی کره گیاهی تفت دهید.
۲/کنسرو ذرت را به آن اضافه کنید و به مدتِ ۵ دقیقه در ظرف را ببندید تا ذرت کاملاً داغ شود.
نکته :البته اگر ذرت تازه یا فریز شده را در دسترس داشته و بپزید بهتر است.
۳/مواد را به ظرف دیگری منتقل کنید و بگذارید کمی خنک شود.
۴/ کره، پودر سیر، پودر آویشن، فلفل سیاه، مایونز و آب‌لیمو را به آن اضافه کرده و خوب مخلوط کنید و سپس سرو نمایید.
۵/ دقت داشته باشید که این پیش‌غذا به‌صورت نیمه گرم سرو می‌شود و نباید کره زمانی که مواد داغ است اضافه شود، چراکه کره از مواد جدا می‌شود.

خواص مواد غذایی استفاده‌شده در تهیه ذرت مکزیکی

۱/طلایی به نام ذرت

ذرت نه‌تنها کالری موردنیاز برای متابولیسم روزانه را فراهم می‌کند بلکه غنی از ویتامین **A**، ویتامین **B**، ویتامین **E** و بیشتر مواد معدنی است. محتوای بالای فیبر در این ماده نقش مهمی در پیشگیری از یبوست، شرایطی همچون هموروئید و سرطان روده بزرگ بازی می‌کند. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن به‌عنوان یک عامل ضد سرطانی عمل می‌کند و از بیماری آلزایمر پیشگیری می‌نماید. ذرت به خاطر مواد مغذی باکیفیتی که در خود دارد مزایای زیادی برای سلامتی فراهم می‌کند. علاوه بر اینکه ذرت ماده خوشمزه‌ای برای افزودن به وعده‌های غذایی است، غنی از مواد شیمیایی گیاهی است و می‌تواند از بدن در برابر برخی از بیماری‌های مزمن محافظت نماید.

۲/قارچ دوست‌داشتنی

قارچ کلسترول و چربی ندارد و میزان کربوهیدراتش هم کم است؛ پس مقدار زیادی پروتئینِ کم‌چرب به بدنتان می‌رساند. یکی دیگر از خواص قارچ این است که فیبر و آنزیم‌های خاصی در آن وجود دارند که به کاهش سطح کلسترول خون کمک می‌کنند. تازه، پروتئین کم‌چربی که در قارچ وجود دارد، موقع هضم به سوختن کلسترول بیشتر کمک می‌کند. توازن و تعادل بین سطح کلسترول بد (LDL) و کلسترول خوب (HDL) برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی مثل تصلب شرایین، حمله‌ی قلبی و سکته ضروری است.

کسانی که کم‌خونی دارند درواقع سطح آهن خونشان پایین است، درنتیجه همیشه احساس خستگی و سردرد دارند، عملکردِ سیستم عصبی‌شان کاهش می‌یابد و مشکل سوءِهاضمه دارند. قارچ یک منبع خوب آهن است و ۹۰ درصد این آهن توسط بدن جذب می‌شود. با جذب آهن، خون می‌تواند گلبول‌های قرمز بیشتری تولید کند که باعث می‌شود یکی دیگر از خواص قارچ، کمک به‌سلامتی و افزایش قدرت فرد باشد.

قارچ سرشار از بتاگلوکان و اسید لینولئیک کُنژوگه (Conjugated Linoleic Acid) است. این مواد خاصیت ضد سرطانی دارند و برای پیشگیری از سرطان سینه و پروستات خیلی مفید هستند. به‌علاوه اسید لینولئیک آثار مضر استروژن اضافی در بدن را هم متوقف می‌کند. مقدار زیاد و اضافی استروژن بعد از یائسگی مهم‌ترین دلیل سرطان سینه در خانم‌هاست. از طرف دیگر بتاگلوکان از رشد سلول‌های سرطان پروستات جلوگیری می‌کند و تحقیقات زیادی خواص ضدتومور قارچ را اثبات کرده‌اند.

یکی دیگر از خواص قارچ مبارزه با دیابت است. قارچ یک رژیم غذایی کم‌انرژی عالی برای افراد مبتلا به دیابت محسوب می‌شود. این گیاه چربی و کلسترول ندارد، سرشار از پروتئین، ویتامین، مواد معدنی، فیبر و آب است و کربوهیدرات کمی هم دارد. به علاوه قارچ مقدار زیادی انسولین و آنزیم‌های طبیعی دارد که به شکستن قند و نشاسته‌ی موجود در غذا کمک می‌کنند. قارچ ترکیبات پیچیده‌ی دیگری هم دارد که عملکرد کبد، لوزالمعده و غده‌های درون‌ریز دیگر را هم بهتر می‌کنند و به علاوه باعث تقویت تشکیل انسولین و تنظیمِ سطح آن در بدن می‌شوند. افراد مبتلا به دیابت معمولاً با مشکلات عفونی مواجه هستند مخصوصاً در ناحیه‌ی اندام‌های حرکتی. این عفونت‌ها برای مدت طولانی فرد را آزار می‌دهند. آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی موجود در قارچ به درمان این عفونت‌ها و دردها کمک می‌کنند.

قارچ یک منبع غنی از کلسیم است. این ماده برای قدرت و استحکام استخوان فایده‌ی زیادی دارد. اگر قارچ را به‌طور مداوم در رژیم غذایی‌تان بگنجانید خطر ابتلا به پوکی استخوان، درد مفاصل و کاهش تحرک را کاهش می‌دهید. ویتامین D به‌سختی در سبزی‌ها پیدا می‌شود و درواقع شکل خوراکی این ویتامین خیلی کم است. اما قارچ سرشار از ویتامین D است و این ویتامین به جذب و متابولیسم کلسیم و فسفر کمک می‌کند. به‌علاوه قارچ مقدار زیادی کلسیم و فسفر هم دارد. حالا که می‌دانید قارچ حاوی چه مواد و ویتامین‌های مفیدی است و با خواص قارچ برای سلامتی آشنا هستید باید هر وقت توانستید قارچ بخورید.

ارگوتیونین یک آنتی‌اکسیدان قوی است که در قارچ وجود دارد. این ماده از شما در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند و قدرت سیستم دفاعی بدنتان را هم بالا می‌برد. ارگوتیونین در واقع آمینواسیدی است که سولفور دارد. جالب است بدانید اگر بدنتان کمبود سولفور داشته باشد، اصلاً متوجه نمی‌شوید و علائمش را نمی‌بینید. خیلی از مردم این مشکل را دارند و خودشان اصلاً نمی‌دانند. این آنتی‌اکسیدان خیلی مهم فقط در قارچ وجود دارد و می‌تواند حسابی قدرت سیستم دفاعی بدنتان را تقویت کند. ارگوتیونین به حذف رادیکال‌های آزاد هم کمک می‌کند. رادیکال‌های آزاد ترکیب‌های پیچیده‌ای هستند که حین فرایند متابولیسم سلول‌ها آزاد می‌شوند و می‌توانند آزادانه در بدن بچرخند و به‌سلامتی‌تان آسیب برسانند. پس آنتی‌اکسیدان‌ها مثل ارگوتیونین برای سلامتی خیلی مهم هستند.

قارچ آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی (شبیه پنی‌سیلین که از خود قارچ به‌دست می‌آید) هم دارد که از رشد باکتری‌ها و دیگر عفونت‌های قارچی جلوگیری می‌کند. پلی‌ساکاریدها و بتاگلوکان‌های مشابه می‌توانند سیستم دفاعی بدن‌تان را تنظیم و تحریک کنند. آنها برای درمان زخم‌های غشایی و جلوگیری از ایجاد عفونت هم مفید هستند. ترکیب خوبی هم از ویتامین‌های A، Bکمپلکس و ویتامین C در قارچ وجود دارد که به تقویت سیستم دفاعی بدنتان کمک می‌کند.

تحقیقات زیادی نشان می‌دهند که قارچ مقدار زیادی پتاسیم دارد. این ماده به گشاد شدن رگ‌ها کمک می‌کند و کشش و فشار رگ‌ها را کاهش می‌دهد، درنتیجه فشارخون پایین می‌آید. فشارخون بالا عوارض و خطرهای مرگ‌آوری مثل سکته و حمله‌ی قلبی دارد. پتاسیم با افزایش جریان خون و اکسیژن به مغز، فعالیت اعصابتان را تحریک می‌کند و باعث می‌شود هوشیاری و آگاهی‌تان بیشتر شود. تحقیقات نشان داده‌اند که با افزایش سطح پتاسیم، هوشیاری و دانش هم بالا می‌رود.

مس برای سلامتی مفید است و در قارچ هم وجود دارد. مس، جذب آهن موجود در غذا را تنظیم می‌کند. آهن در اندام‌هایی مثل کبد ذخیره می‌شود و با کمک مس می‌تواند آزاد شود. قارچ مقدار زیادی آهن هم دارد. پس با مصرف قارچ یک تیر و دو نشان زده‌اید: سلامت استخوان و مبارزه با کم‌خونی.

سلنیوم موجود در قارچ یکی از مهم‌ترین عناصری است که معمولاً به‌سادگی از کنار آن می‌گذرند. شاید مهم‌ترین منبع سلنیوم پروتئین حیوانی باشد اما قارچ یکی از بهترین راه‌های تأمین مقدار سلنیوم موردنیاز برای گیاه‌خوارهاست. سلنیوم به مقدار زیاد در قارچ وجود دارد و با تقویت استخوان به‌سلامتی کمک می‌کند. تازه برای سلامتی دندان، ناخن و مو هم مفید است. به‌علاوه این ماده‌ی مغذیِ مهم یک آنتی‌اکسیدان قوی هم هست که بدن را از شر رادیکال‌های آزاد راحت می‌کند و قدرت سیستم دفاعی بدن را افزایش می‌دهد. میزان دسترسی سلنیوم موجود در قارچ به خون، به عامل‌های مختلفی بستگی دارد اما اغلب قارچ‌های موجود در بازار مقدار زیادی مواد معدنی دارند.

قارچ آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی (شبیه پنی‌سیلین که از خود قارچ به‌دست می‌آید) دارد که از رشد باکتری‌ها و دیگر عفونت‌های قارچی جلوگیری می‌کند

آیا می‌دانستید یک رژیم غذایی کم‌چربی برای کاهش وزن و ماهیچه‌سازی عالی است؟ یکی دیگر از خواص قارچ داشتن پروتئین کم‌چرب است، به‌این‌ترتیب بیشتر چربی‌های موجود در آن برای هضم پروتئین‌های غذایمان مصرف می‌شوند. به علاوه پروتئین موجود در قارچ کربوهیدرات کمی دارد و فاقد چربی و کلسترول و سرشار از فیبر است. با این ترکیب فوق‌العاده، قارچ به کاهش وزن خیلی کمک می‌کند. با توجه به تراکم بالای مواد مغذی موجود در قارچ، این ماده از خیلی از میوه‌ها و سبزی‌های دیگر بهتر است و محققان اعتقاد دارند که این گیاه جزو معدود موادی است که می‌توانید هرچقدر دوست داشتید بخورید و از خواصش استفاده کنید. عارضه‌ی جانبی خاصی هم ندارد.

یک تحقیق نشان داده است اگر هرروز گوشت قرمز را با یک فنجان قارچ جایگزین کنید به‌راحتی در یک بازه‌ی زمانی استاندارد وزن کم می‌کنید و لاغر می‌شوید. تازه برخلاف بقیه رژیم‌های لاغریِ دیگر، می‌توانید وزنتان را به‌راحتی حفظ کنید.

هشدار

قارچ می‌تواند خطرناک هم باشد! قارچ‌ها انواع مختلفی دارند که خیلی‌هایشان سمی هستند و نمی‌شود آنها را خورد اما، ظاهر آنها با انواع خوراکی‌شان مو نمی‌زند. پس الآن که خواص قارچ برای سلامتی را می‌دانید، نباید هیجان‌زده شوید و هر نوع قارچی را که در جنگل دیدید بخورید؛ مگر اینکه از قبل برای شناخت قارچ‌ها آموزش دیده باشید. قارچ‌ها می‌توانند به‌خوبی، مواد خوب یا بدی را که در محل رشدشان وجود دارد، جذب کنند. این قابلیت باعث می‌شود که خواصِ قارچ برای سلامتی هم این‌قدر زیاد باشند و هم، این‌قدر خطرناک. خیلی از قارچ‌هایی که در زمین‌های غیر کشاورزی پیدا می‌شوند فلزهای سنگین دارند که از راه آلودگی هوا و آب به آنها منتقل شده‌اند. پس فقط به فروشنده‌های معتبر اعتماد کنید و همیشه از شرکت‌های معتبر خرید کنید یا خودتان از یک فروشگاه قابل‌اعتماد بذر قارچ را بخرید و تحت شرایط کنترل‌شده این گیاه را پرورش بدهید.

یک قارچ سمی در غذا می‌تواند خیلی‌ها را مسموم کند و باعث بیهوشی، مسمومیت گوارشی، تهوع، استفراغ، تشنج، و درد شدید شود. حتی بعضی از انواع قارچ می‌توانند کشنده باشند. پس قارچ‌هایی را که رنگشان عوض شده یا با رنگ قارچ‌های معمولی متفاوت است، اصلاً نخورید.

آرامش را به خود هدیه دهیم

آرام بنوش

هیچ چیز بهتر از یک فنجان دمنوش گیاهی آرامشبخش در یک روز سرشار از ترافیک کاری نیست. اما دمنوش در کنار دم دست بودن و برخوردار بودن از گرمابخشی، طعم خوب و عاری بودن از کافئین، خواص درمانی شگفتانگیزی دارد. از آرام کردن درد شکم گرفته تا درمان بیخوابی و افکار آشفته. دمنوشها قدرت شفابخشی به تمام معنا دارند. همچنین نوشیدن دمنوشهای گیاهی بهترین منبع تأمین‌کننده ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند.

دمنوش گیاهی چیست؟

دمنوش گیاهی لزوما از گیاه چای بدست نمیآید. فرانسویها از کلمه «تیسانه» استفاده میکنند که معنی دقیقتری برای دمنوش گیاهی اسـت از آنجایی که دمنـوش یعنی گرفتن عصاره برگ، ریشه، پوست و... گیاه به‌وسیله دم کردن آن در آب داغ است. با نوشیدن یک دمنوش که به درستی تهیه شده در واقع ما تمام منفعتهای گیتی را به‌صورت یک مایع زودهضم دریافت میکنیم.

منفعتهای دمنوش گیاهی

ماریان بیکن گیاه‌شناس اهل تورنتو میگوید: در بسیاری از مواقع ما میتوانیم از یک دمنوش اورگانیک بیشتر از قرصهای ویتامین سـود ببریم. او ادامه میدهد: شما از نظر تأمین آب بدن نیز سود خواهید برد. از نظر اجتماعی نیز شما میتوانید دمنوش را با دیگران سهیم شوید. وقتی شما دمنوش گیاهی مینوشید از آروماتراپی(رایحه درمانی) نیز سود میبرید چیزی که در قرصها یافت نمیشود. این همان دلیلی است که مارسیا دیکسون گیاه شناس اهل تورنتو میگوید: دمنوش گیاهی باید همیشه در یک ظرف در بسته دم شود تا روغن‌های مفید آن حفظ شود. در غیر این صورت اتاق شما خوشبو میشود ولی شما خواص درمانی آن دمنوش را دریافت نمیکنید.

چه دمنوشی بنوشیم؟

۰۱ دمنوش نعناع

کالین هوسکا گیاه‌شناس، نوشیدن دمنوش نعناع را به دلیل رفع علائم باد معده و نفخ همچنین تسکین گرفتگی عضلات توصیه می کند. بعلاوه این دمنوش بـرای رفع حالت تهوع مناسـب بوده باعث بالا بردن دمای بدن و تعریق می‌شود.

هرچند دیکسون استفاده از دمنوش نعناع را برای کسانی که سوزش سر دل و سوءهاضمه را هم‌زمان تجربه می‌کنند منع می‌کند. دم کردن چای نعناع می‌تواند با استفاده از گیاه تازه باشد که یکی از گیاهانی است که به‌راحتی می‌توان پرورش داد.

۰۲ دمنوش زنجبیل

دیگر درمان عالی سوء هاضمه زنجبیل است که می‌توان در جلوگیری از حالت تهوع، استفراغ، معده درد و تهوع درحرکت(اتومبیل یا هواپیما) از آن استفاده کرد. ریشه زنجبیل تازه را به‌آرامی به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بجوشانید تا دمنوش زنجبیل به دست آید سپس به آن کمی لیمو و عسل اضافه کنید تا از یک ترکیب قوی برای مقابله با میکروب‌ها و سرماخوردگی بهره‌مند شوید. بیکن همچنین توصیه می‌کند از پودر زنجبیل دمنوش درست کنید تا سرما را از خود دور کنید.

۰۳ دمنوش بابونه

این دمنوش که از گل تهیه می‌شود بسیار آرامش‌بخش و تسکین‌دهنده است و برای بی‌خوابی مفید است. نوشیدن این دمنوش بعد از یک وعده غذایی به هضم کمک می‌کند. این گیاه توسط هوسکا برای درمان سرفه و برونشیت در زمان سرماخوردگی و تب یا به عنوان قرقره برای کاهش التهاب دهان توصیه شده است. اطمینان حاصل کنید گیاه قبل از دم کردن خوب خیسانده شده باشد تا حداکثر بهره را ببرید.

۰۴ دمنوش رویبوس(نوعی گیاه در آفریقای جنوبی)

این گیاه سرشار از ویتامین سی و مواد معدنی است که از هر نظر تأمین کننده سلامتی است. تهیه این دمنوش بسیار ساده است. در آفریقای جنوبی به فراوانی یافت می‌شود و به علت خواص آنتی‌اکسیدانی که دارد موردستایش است. نوشیدن دمنوش این گیاه انواع امراض را دفع کرده و باعث از بین رفتن علائم پیری می‌شود. همچنین این گیاه برای درمان مشکلات معمول پوستی مانند اگزما استفاده می‌شود. گیاهی که پرورش آن آسان بوده و مصرف آن باعث افزایش روحیه می‌شود. دیکن می‌گوید: این گیاه کرختی در زمستان را برطرف می‌کند و تمرکز را افزایش می‌دهد. او اضافه می‌کند که مصرف بادرنگبویه برای کودکان مجاز بوده و مصرف آن قبل از خواب می‌تواند از دیدن کابوس جلوگیری کند. از این گیاه چای سرد نیز تهیه می‌شود که می‌تواند با لیمو یا شربت افرا طعم دار شود.

۰۵ دمنوش خارمریم و قاصدک

این دمنوش اگر به‌صورت دم‌کرده مصرف شود پاک‌کننده کبد است. همان‌طور که هوسکا می‌گوید گیاه خارمریم باعث بازیابی و عملکرد بهتر کبد می‌شود. استفاده این گیاهان باعث تولید صفرا می‌شود که خود بهبود فرآیند هضم را در پی دارد.

میوه گل رز یکی از بهترین منابع ویتامین C است. این ویتامین عملکرد مهمی در سیستم ایمنی بدن، پوست و عملکرد آدرنال(غدد فوق کلیوی) دارد

۰۶ دمنوش میوه گل رز

این گیاه همان میوه گیاه رز است که یکی از بهترین منابع ویتامین سی است. این ویتامین عملکرد مهمی در سیستم ایمنی بدن، پوست و عملکرد آدرنال(غدد فوق کلیوی) دارد. در موردهای بعدی که نیاز به افزایش سلامتی خود دارید این گیاه را در نظر بگیرید.

۰۷ دمنوش عناب

عناب که به خرمای چینی اشاره شده، نوعی میوه است که جزو رژیم غذایی چینی ها نزدیک به ۲۰۰۰ سال بوده است که در طب سنتی کاربرد زیادی دارد. از میوه عناب نیز نوشیدنی‌هایی درست می‌شود. درحالی که تحقیقات محدود است، دمنوش عناب سرشار از آنتی‌اکسیدان است و ممکن است یبوست را کاهش دهد. این هم ظاهراً برای اضطراب و بی‌خوابی مفید است.

عناب درختچه‌ای است متوسط که ارتفاع آن تا ۱۰ متر نیز می‌رسد. عناب بومی مناطق گرمسیر بوده و برگ‌های کوچک سبزرنگ، بدون کرک و تخم‌مرغی شکل آن در زمستان می‌ریزد. میوه زیتونی شکل عناب که دارای خواص دارویی بسیار زیادی است در ابتدا سبز بوده و پس از رسیدن به رنگ قرمز درآمده و چروک می‌خورد. عناب را «خرمای قرمز» و «خرمای چینی» نیز می‌نامند.

نام علمی Ziziphus jujuba طبیعت: عناب از نظر طب سنتی ایران طبیعتی معتدل دارد و به عقیده ابوعلی سینا کمی سرد است.

خواص برای رفع استرس و اضطراب مفید است.به علت دارا بودن آنتی‌اکسیدان‌ها، روند پیری پوست را کاهش می‌دهد.عناب به دلیل داشتن لعاب زیاد، نرم‌کننده سینه و ملین است. کاهش‌دهنده فشارخون است. کمک به هضم غذا می‌کند و تصفیه‌کننده خون است.گرفتگی صدا را برطرف می‌کند و موجب تقویت دستگاه گوارشی می‌شود. با توجه به مطالعات اخیر، عصاره عناب مهارکننده سلول‌های سرطان خون است زیرا به علت داشتن ویتامین C و آنتی‌اکسیدان، مانع از رشد و حرکت رادیکال‌های آزاد و درنتیجه کمک به کنترل و رشد تومور و سلول‌های سرطانی است. موارد منع مصرفافرادی که از نفخ بیش‌ازحد، انگل‌های روده‌ای و خلط بیش‌ازحد رنج می‌برند، بهتر است قبل از مصرف عناب با پزشک مشورت کنند. مصرف عناب برای زنان باردار باید با آگاهی پزشک انجام شود.مصرف زیاد آن برای افرادی که دچار غلظت خون می‌باشند توصیه نمی‌شود.

طرز تهیه عناب را شسته و خیس کنید سپس هسته آن را بیرون آورده و میوه خردشده را داخل یک قوری ریخته و آب با دمای ۸۰ درجه سانتی گراد به آن اضافه کنید و اجازه دهید که به مدت ۱۵ دقیقه دم بکشد. به علت شیرین بودن دانه‌های عناب نیازی به شیرین کردن نیست و در صورت تمایل می‌توانید چند قطره آب لیموترش به آن اضافه کنید.

۰۸ دمنوش زرشک

نام علمی Barberry یا Berberies vulgaris

طبیعت: از نظر طب سنتی ایران این گیاه طبیعتی سرد و خشک دارد.

خواص دمنوش زرشک

- دم‌کرده زرشک مناسب برای درمان ورم و زخم معده و روده است.
- همچنین مناسب جهت درمان اسهال‌های خونی یا زخم روده می باشد.
- به دلیل وجود ویتامین B فراوان در زرشک، دم‌کرده میوه آن در پیشگیری از سرماخوردگی نقش بسزایی دارد.
- دمنوش آن ادرارآور و خلط‌آور است و برای خوشبو شدن دهان نیز استفاده می‌شود.
- دمنوش زرشک نیز دارای خاصیت تصفیه‌کننده و ضدعفونی کننده خون، منقبض کننده عروق می‌باشد.
- تقویت‌کننده قلب و کبد است.

توصیه‌های تغذیه‌ای برای روزهای گرم تابستان

روزهای گرم سال را هنوز طی می کنیم. به نظر شما با این افزایش شدید دمای هوا باید در رژیم غذایی‌مان نیز تغییری اعمال کنیم؟ بله پاسخ به این پرسش مثبت است؛ زیرا به این ترتیب از بروز مشکلاتی نظیر کم‌آبی و گرمازدگی پیشگیری می کنیم. این موضوع به‌خصوص برای کسانی که در این روزها قرار نیست تعطیل باشند و همچنان بیرون از خانه مشغول کار و فعالیتند، اهمیت زیادتری دارد. در ادامه توصیه‌های دکتر محمدرضا وفا، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران در مورد رژیم غذایی تابستان را می‌خوانیم.

■ در فضای خنک غذا بخورید

هنگامی که وقت خوردن غذا می‌رسد، محیط اطراف را خنک کنید یا در فضای خنک غذا بخورید. غذا خوردن زیر آفتاب در هوای گرم اصلاً مناسب نیست. حتماً جای سایه و خنک را انتخاب کنید. غذاها هم نباید در معرض نور مستقیم خورشید قرار گیرند. نور مستقیم آفتاب مواد حیاتی غذاها مثل ویتامین‌ها را از بین می‌برد که به‌خصوص در مورد میوه‌ها و آب‌میوه‌ها بیشتر صدق می‌کند.

■ از این مواد غذایی کمتر بخورید

در هنگامی که درجه حرارت هوا از ۲۰ درجه سانتی‌گراد رو به فزونی گذاشت، باید مصرف غذاهایی مثل گوشت پرچرب، ماهی‌های چرب، تخم‌مرغ، آجیل و انواع مغزها و دانه‌ها کاهش یابد. این بدان معنا نیست که مصرف مواد غذایی ذکر شده را کلاً قطع کنیم. جالب است بدانید که اتفاقاً این غذاها در بدن یک نوع احساس رضایت ایجاد می‌کند. مصرف این غذاها به مقدار کم باعث می‌شود از پرخوری، ریزه‌خواری و خوردن اسنک‌ها و میان وعده‌های ناسالم جلوگیری شود.

■ غذاهای سبک و کم‌حجم بخورید

در گرم‌ترین حالت‌های هوای تابستان حتماً به غذاهای سبک‌تر و کم‌حجم‌تر توجه کنید و آنها را مصرف کنید. سعی کنید به طرق مختلف مقدار زیادی مایعات وارد بدن خود کنید. این موضوع می‌تواند از طریق مصرف سوپ، سبزی‌ها، انواع نوشیدنی‌های گیاهی مثل چای سبز، عرقیات گیاهی و غیره تأمین شود.

■ همراه غذاهای سرخ‌کرده میوه و سبزی بخورید

با بالا رفتن درجه حرارت هوا به بالاتر از ۲۰ درجه سانتی‌گراد، غذای اصلی مصرفی نباید غذاهای داغ و گرم باشد. غذاهای گرم عمدتاً متعلق به بهار، پاییز و زمستان هستند. حتماً متوجه شده‌اید که غذاهای سرخ‌کرده و غوطه‌ور در روغن و چربی به سیستم هضم انسان آسیب می‌زنند. مایعات بسیار سرد به دستگاه‌های مختلف بدن آسیب وارد می‌کنند و به‌خصوص کار طبیعی کبد و معده را دچار اختلال کرده و گاهی در مسیر گوارش انسداد ایجاد می‌کند. اگر در تابستان خواستید غذاهای سرخ‌کرده مصرف کنید، یادتان باشد که حتماً در کنار آنها از سبزی و میوه‌های سرد و مرطوب مثل گوجه‌فرنگی، خیار، کیوی، انبه و آناناس که آبدار هستند، استفاده کنید. اینها هم می‌توانند همراه گوشت پخته شوند و یا به صورت دورچین غذا و یا سالاد در کنار غذا مصرف شوند.

■ مایعات و غذاهای خیلی سرد، کم بخورید

استفاده از مایعات با درجه حرارت معمولی در تابستان بسیار مناسب‌تر از آب و مایعات بسیار سرد است. مایعات بسیار سرد به دستگاه‌های مختلف بدن آسیب وارد می‌کنند و به‌خصوص کار طبیعی کبد و معده را دچار اختلال کرده و گاهی در مسیر گوارش انسداد ایجاد می‌کنند. در هوای گرم باید از مصرف غذاهای چرب و سنگین در وعده‌های غذایی اجتناب کرد، زیرا این نوع غذاها در گردش خون نیز خلل وارد می‌کنند. با بالا رفتن درجه حرارت معمولاً افراد سبزی، سالاد، آب‌میوه و میوه بیشتری استفاده می‌کنند. دسرهای غذایی سرد معمولاً باعث ضعیف شدن سیستم گوارش می‌شوند. پس به طور کلی باید از مصرف غذاها و نوشیدنی‌های بسیار سرد در تابستان اجتناب کرد. این نوع غذاها علاوه بر اثرات سوئی که بر کبد می‌گذارند ناراحتی‌های معده و مری ایجاد می‌کنند. همچنین مصرف غذاها و نوشیدنی‌های بسیار سرد باعث می‌شود که عمل هضم غذا متوقف‌شده و فقط هنگامی که طحال و کلیه‌ها معده را گرم کنند، مجدداً به عمل هضم ادامه می‌دهد. اگر مصرف نوشیدنی‌ها و غذاهای سرد به صورت عادت درآید، می‌تواند کاملاً سیستم هضم را از کار بیندازد. غذاها و نوشیدنی‌های سرد همچنین باعث جلوگیری از عرق کردن می‌شوند. اگر به هر حال با مصرف این نوع غذاهای سرد عرق می‌کنید، شما ذخایر انرژی قبلی در بدن را می‌سوزانید.

■ به غذاهای خود ادویه بیفزایید

اگر دچار ناراحتی معده نیستید، می‌توانید در روزهای خیلی گرم از ادویه‌های تند استفاده کنید. این امر باعث می‌شود شما بهتر عرق کنید. البته بهتر است ادویه‌ها و سبزی‌های تند مثل فلفل را همراه با میوه و سالاد مصرف کنید. استفاده از مواد غذایی مثل تربچه، کاهو و میوه‌ها به همراه سبزی‌ها و ادویه‌های تند از تأثیرات منفی آن‌ها خواهد کاست.

طرز تهیه شیرینی‌های خوشمزه و خانگی

کیک پلوپزی

مواد لازم:

شیر	۱ لیوان
روغن مایع	۱ لیوان
شکر	۱ لیوان و نیم
آرد سفید	۳ لیوان
تخم‌مرغ	۵ عدد
بکینگ پور	۱/۲ قاشق غذاخوری
وانیل	۱/۴ قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

با همزن تخم‌مرغ‌ها را به همراه شکر و وانیل هم می‌زنیم تا کرم‌رنگ شود، سپس شیر و روغن را اضافه می کنیم و به هم زدن ادامه می‌دهیم. آرام آرام آرد را اضافه می کنیم (از قبل آرد و بکینگ پودر را مخلوط و دو بار الک می کنیم) و با قاشق هم می‌زنیم تا مایع یکدست شود.

کف قابلمه پلوپز را چرب کرده و آرد پاشی می کنیم و مواد را داخل پلوپز می‌ریزیم و به مدت ۵۰ دقیقه پلوپز را روشن می کنیم. همچنین جهت تزیین کیک مقداری از مواد را جدا کرده و پودر کاکائو داخل آن می‌ریزیم و مخلوط می کنیم. بعد از ریختن مواد سفید این مواد را ریخته و با یک خلال دندان شکل می‌دهیم و سپس برای پخت می گذاریم.

کیک ۵ دقیقه‌ای در دستگاه ساندویچ ساز

مواد لازم:

شیر	۳ قاشق غذاخوری
روغن مایع	۲ قاشق غذاخوری
شکر	۴ قاشق غذاخوری
آرد سفید	۵ قاشق غذاخوری
تخم‌مرغ	۱ عدد
بکینگ پودر و وانیل	به مقدار لازم

طرز تهیه:

در یک کاسه تمامی مواد را با هم مخلوط کرده (در حین آماده کردن مواد دستگاه ساندویچ ساز را روشن می کنیم تا گرم شود.) پس‌از آنکه مواد کاملاً یکدست و دستگاه گرم شد. مثلث های دستگاه را چرب کرده و از مواد به‌اندازه یک قاشق غذاخوری داخل هر مثلث ریخته و در را می‌بندیم. بعد از ۵ دقیقه کیک شما آماده است.

نکته: این مقدار مواد به‌اندازه یک دستگاه ساندویچ ساز ۸ عددی است.

نگاه ظریف «آپاندیس» به دردسر استفاده از دفترچه بیمه دیگران

آپاندیس دردسرساز

آپاندیس فیلمی به کارگردانی حسین نمازی و تهیه‌کنندگی مقصود جباری است. این فیلم برنده جایزه بهترین فیلمنامه از چهل و هفتمین جشنواره مونترال کانادا شده است.

عوامل فیلم

بازیگران

آنا نعمتی، امیرعلی دانایی، رضا اکبرپور، سیمون سیمونیان، پردیس منوچهری، مرجان مؤمنی، محمدعلی کیانی، جمشید بهادری، مرتضی علی عباس میرزایی، محسن میری، پگاه پور ضرابیان، علی مهربانی، اشکان نجاتی، بهرام نوری، سحر مهرانی، صحرا اسدالهی، حمیرا مهدوی، شیوا سرمست و نیوشا عبدالرحیمی در «آپاندیس» به ایفای نقش پرداخته اند.

سایر عوامل

نویسنده و کارگردان: حسین نمازی، تهیه کننده: مقصود جباری، مجری طرح: مجتبی پیری، مدیر فیلمبرداری: مهدی ایل بیگی، مدیر تولید: محمدعلی کیانی، طراح چهره پردازی: محسن ملکی، پیام آزادی آهنگساز، سازنده تیتراژ: سلمان خورشیدی، دستیار اول کارگردان: سهیل برخورداری، صدابردار: مسیح حدپور سراج، تدوین: عماد خدابخش، طراحی و ترکیب صدا: آرش قاسمی، منشی صحنه: آرزو قربانی، مدیر برنامه ریزی: سعید ریاحی فر، طراح صحنه و لباس: محمد محمدی، حسن شجاعی: عکاس و مشاور رسانه‌ای: میثم محمدی

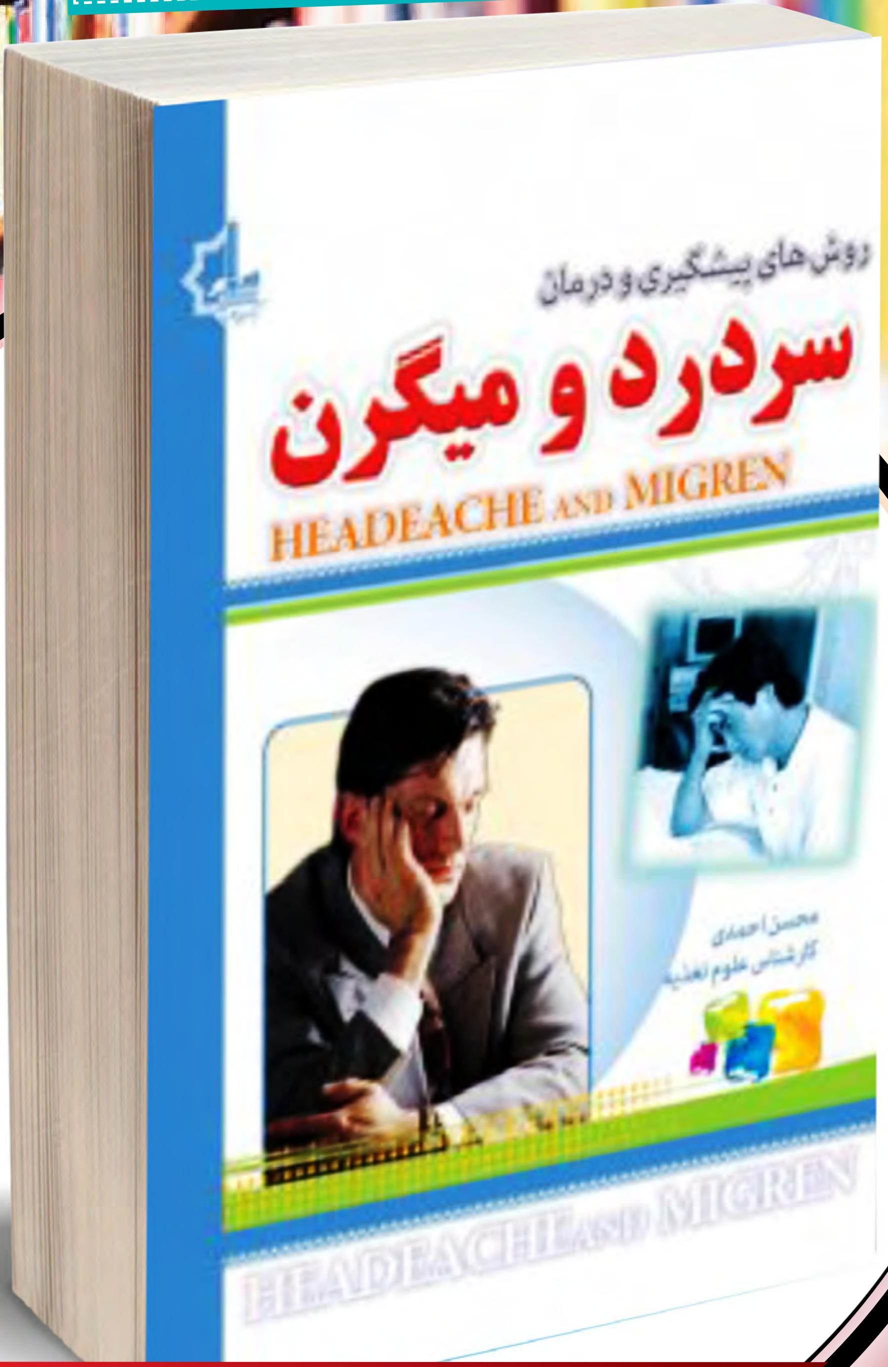
خلاصه

داستان فیلم، اثری اجتماعی است و وقایع روز اجتماع در آن روایت می‌شود. فیلم در بیمارستان می‌گذرد و از این لوکیشن خاص که پر از اضطراب و نگرانی است به مسائل جامعه اشاره دارد. در این فیلم به دردسرهایی که ممکن است در صورت استفاده از دفترچه بیمه درمانی شخص دیگر اتفاق بیفتد اشاره می‌شود.

به نظر می‌رسد فیلم با یک چرایی برای فیلم‌ساز تبدیل به یک ایده شده است چیزی که این روزها انسان‌ها نمی‌توانند از آن استفاده کنند و آن کلمه (نه) هست، لیلا اگر در همان ابتدا به رضا نه می‌گفت و دفترچه بیمه‌اش را برای عمل زری به رضا نمی‌داد هیچ اتفاقی کسی را تهدید نمی‌کرد اما دقیقاً نقطه حساس و مرکزی فیلم آپاندیس نداشتن جسارت در پاسخ یک نیاز است، شاید زمانی که فیلم به پایان می‌رسد به این فکر کنیم اساساً چرا لیلا دفترچه بیمه‌اش را به رضا می‌دهد. او اگر می‌خواست به‌عنوان یک دوست به زری و رضا کمک کند می‌توانست هزینه عمل آپاندیس و ویزیت آزاد را به رضا بدهد اما این یک عمل انجام‌شده است که لیلا در آن قرار می‌گیرد یعنی هر انسانی اگر در موقعیت لیلا قرار داشت مطمئناً دادن دفترچه را به پرداخت هزینه درمان، ترجیح می‌داد به این دلیل که شاید لیلا فکر کرده رضا چند ماهی است که بیکار شده چگونه می‌خواهد این قرض را پس بدهد؟ یا اصلاً طور دیگری فکر کنیم کسی از تخلف و ارتکاب جرم استفاده از دفترچه بیمه دیگران باخبر نیست و در جامعه این گونه جا افتاده است که اساساً می‌شود از دفترچه دیگران هم استفاده کرد، اما حسین نمازی با پرداختی مهم از سطحی ترین چیزی که فکرش را نمی‌توانیم بکنیم به یک بحران اشاره می‌کند بحرانی که لیلا در آن گیر می‌افتد از سوی رضا شکل می‌گیرد این بحران دامن گیر محسن می‌شود که در همان بیمارستان کار می‌کند و...

فیلم آپاندیس با توجه به شرایط قصه‌پردازی و پرداخت ساختاری‌اش تماشاگر را وارد یک قصه دیالوگ محور می‌کند اما قبل از آن استفاده از محیط بیمارستان که معنای بیماری و شفا و مرگ در آن نهفته است استفاده شده انگار فیلمساز محیط بیمارستان را به جامعه‌ای کوچک تشبیه کرده و تمامی موضوعات مضمونی که در این فیلم به آنها اشاره می‌شود اتفاق‌های گسترده‌ای است که باعث ویرانی زندگی‌ها می‌شود. حتی خودکشی یک دختر نوجوان هم که فیلمساز اشاره کوچکی به آن می‌کند بخش مهمی از فیلم است. در آپاندیس بیشتر قاب ها بسته است و فیلمساز سعی کرده با قاب های بسته فضای فیلم را ملموس تر کند.

از فیلم آپاندیس به‌عنوان یک فیلم محترم می توان یاد کرد فیلمی که نمی‌خواهد بی‌خود و بی‌جهت جیب تماشاگرش را خالی کند، آپاندیس از نظر محتوایی فیلمی مهم محسوب می‌شود زیرا که بعد از پایان آن می‌شود چندساعتی به جزئیات آن فکر کرد.



کتابی درمان کنیم

Healthy Life

روش‌های پیشگیری و درمان سردرد و میگرن

سردرد یک نشانه است، یک علامت است و می‌خواهد با ما سخن بگوید. سردرد می‌خواهد به ما تذکر دهد که درجایی از بدن یا در قسمتی از روش‌های زندگی و یا گوشه‌ای از روان ما، مشکلی ایجادشده است. آنگاه ما را مجبور می‌کند که به دنبال راه‌حل بگردیم و مشکل را برطرف سازیم. البته گاهی اتفاق می‌افتد که ما زبان سردرد را نمی‌فهمیم و به‌جای اینکه حرف او را گوش دهیم، زبانش را قطع و او را خاموش می‌کنیم.

در کتاب روش‌های پیشگیری و درمان سردرد میگرن به نوشته محسن احمدی، ابتدا به انواع سردرد و تفاوت‌هایی که باهم دارند پرداخته‌شده است. این موضوع سبب می‌شود که بتوانید علت سردرد را مشخص نمایید و تشخیص دهید که آیا سردرد شما خطرناک است یا خیر؟ آیا نیاز به مراجعه به پزشک و انجام معاینه و آزمایش دارید یا نه؟ قسمتی از کتاب به روش‌های پیشگیری از سردرد اختصاص دارد. این قسمت به شما می‌گوید که چگونه از ضربه به سر، سینوزیت، حمله‌های میگرن و... پیشگیری کنید.

فصل چهارم

غنچه های زندگی

Life buds

- فرزندمان را برای رفتن به مدرسه آماده کنیم
- نگرانی‌های توران خانم از نگاه دوربین
- PKUرایج ترین اختلال وراثتی سوخت‌وساز

ضایعات پوستی وپوست و موی روشن از علائم ابتدایی PKU به شمار می‌روند

PKU رایج‌ترین اختلال وراثتی سوخت‌وساز

ندا سعادت:

رایج‌ترین اختلال ذاتی سوخت‌وساز، بیماری فنیل کتونوری (PKU) است. این اختلال یکی از صدها اختلال وراثتی است که بر سوخت‌وساز اسیدهای آمینه اثر می‌گذارد. سایر اختلالات علاوه بر اسیدهای آمینه بر سوخت‌وساز کربوهیدرات، چربی و ویتامین نیز اثر می‌گذارد.

عامل ایجاد PKU

PKU در اثر فقدان آنزیم تبدیل کننده اسیدآمینه ضروری فنیل آلانین به تیروزین به وجود می‌آیـد. بدون این آنزیم حجم زیـاد و غیرطبیعی فنیل آلانین و سایر ترکیبات وابسته مانع تکامل طبیعی دستگاه عصبی می‌شـوند. در همین زمان بدن نمی‌تواند اسـیدآمینه تیروزین و سایر ترکیباتی که در حالت طبیعی از آن مشتق می‌شوند (مانند هورمون اپی نفرین) را بسازد. در این شرایط تیروزین یک اسید آمینه ضروری می‌شود یعنی بدن نمی‌تواند آن را بسازد بنابراین رژیم غذایی باید آن را تأمین کند.

تشخیص PKU

به گفته پزشکان **PKU** یک بیماری پنهان است که به هنگام تولد علامتی از آن مشاهده نمی‌شود، درصورتی که تشخیص و درمان در چند روز اول زندگی آغاز شـود می‌توان جلوی عوارض بسیار شـدید آن را گرفت. به همین دلیل و ازآنجاکه **PKU** رایج‌ترین اختلال وراثتی سوخت‌وساز است در بسیاری از کشورها از همه نوزادان تازه متولدشده پس‌ازآنکه چندین نوبت شیر یعنی تغذیه حاوی پروتئین دریافت کردند آزمایش غربالگری انجام می‌شود.

به گفته پزشـکان در ابتدا تنها علائم بیماری، ضایعات پوستی و پوست و موی به رنگ روشن و گاهی چشم‌های آبی‌رنگ (بدون وجود سابقه فامیلی آن) است. پس از مدتی که به‌طورمعمول سـه تا شش ماه طول می‌کشد علائم تأخیر تکامل ظاهر می‌شوند. شیرخوار تحریک‌پذیر شده نمی‌تواند به‌راحتی بخوابد و حالت عصبی پیدا می‌کند، دچار اسـتفراغ‌های شدید شده و تا یک‌سالگی آسـیب برگشـت‌ناپذیر مغز و عقب‌افتادگی ذهنی به‌وضوح مشخص می‌شود.

درمان غذایی PKU

در این موارد لازم است که میزان فنیل آلانین رژیم غذایی را تا حدی که غلظت خونی آن را در حد بی‌ضرر نگه دارد کاهـش داد. ازآنجاکه فنیل آلانین یک اسیدآمینه. ضروری اسـت نباید به‌طور کامل از رژیم غذایی حذف شود. در غیر این صورت کودکان دچار اختلالات استخوانی، پوستی و خونی، عقب‌ماندگی ذهنی، اختلال رشد و حتی مرگ می‌شوند.
بنابراین رژیم غذایی باید متعادل باشـد تا برای حمایت از رشد طبیعی و سـلامتی مقادیر کافی فنیل آلانین نیز فراهم کند. پزشکان می‌گویند مشکل این نیست که کودکان مبتلا به pku نسبت به سایرین به مقدار کمی از این اسیدآمینه نیاز دارند بلکه آنها نمی‌توانند مقادیر اضافی آن را بدون اثرات زیان‌آور کنترل کنند. برای اطمینان از این که غلظت فنیل آلانین

و تیروزین کودکان مبتلا به pku در حد بی ضـرر باقی می‌ماند، باید در فواصل منظم آزمایش خون داده و در مواقع لزوم رژیم غذایی‌شان تغییر داده شود.

رژیم غذایی بیماران

تحقیقات نشان داده است با کنترل مصرف فنیل آلانین، کودکان مبتلا به pku می‌توانند زندگی طبیعی داشته باشند. شیر خشک‌های خاص با مقادیر کم این اسیدآمینه، منابع اصلی انرژی و پروتئین برای شیرخواران مبتلابه بیماری مذکوراست. غذاهای سرشار از پروتئین مانند گوشت، ماهی، مرغ، پنیر، تخم‌مرغ، شیر، مغزها، لوبیا و نخود باید از رژیم غذایی حذف شوند. به‌طور کلی رژیم غذایی مناسب این بیماران اجازه مصرف آن دسته غذاهایی را می‌دهد که حاویِ مقدار کمی از این اسیدآمینه هستند مانند میوه‌ها، سبزی‌ها و غلات و غذاهایی که اصلاً این اسیدآمینه را ندارند مثل چربی‌ها، قندها و ژله‌ها . واضح است که تهیه چنین رژیم غذایی بسیار مشکل است و بایستی مراقب بود تا این کودکان دچار کمبود مواد معدنی نشوند.

مدت‌زمان استفاده از رژیم غذایی

به گفته پزشکان در طی سال‌های اول زندگی که سیستم اعصاب مرکزی تکامل می‌یابد رژیم غذایی بسیار محدود لازم است تا مانع از عقب‌ماندگی ذهنی غیرقابل‌برگشت شود مدت‌زمانی که سیستم عصبی از بیماری PKU آسیب‌پذیر است به‌طور کامل مشخص نیست. متأسفانه هرچند میزان آسیب اعصاب نسبت به سنین اولیه شدت کمتری دارد اما تجمع زیاد فنیل آلانین در کودکان بزرگ‌تر مشکلاتی مانند اختلال هوشیاری کوتاه مدت، کاهش حافظه و ضعف هماهنگی بین چشـم و دست را به وجود می‌آورد. بدون ادامه رژیم غذایی کنترل‌شده، کودک مبتلا به PKU ممکن است دچار مشکلاتی در انجام تکالیف مدرسه، خلق‌وخو و رفتار شـود. به این دلایل امروزه کودکان را به ادامه دادن رژیم غذایی با فنیل آلانین به مدت نامحدود تشویق می‌کنند. ازسرگیری رژیم غذایی محدود در نوجوانان یا بزرگ‌ســالان بعد از چندین ســال استفاده از رژیم‌های غذایی بدون محدودیت نیاز به بررسی زیاد دارد و در بیشتر موارد بی‌فایده است. در برخی موارد ازسرگیری یک رژیم غذایی کنترل‌شده اگر موفقیت‌آمیز باشد تجمع فنیل آلانین خون، رفتار و میزان هوشیاری را بهبود می‌بخشد.

لازم به یادآوری است درمان موفق برای PKU و سایر اختلالات مشابه فراتر از تغذیه است و شامل مشاوره روان‌شناختی نیز است. افرادی که دچار اختلال ژنتیکی هستند. در سراسر زندگی، سایر اعضای خانواده را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهند. برخی اعضای خانواده ممکن است حامل ژن PKU باشند و برای خانم‌هایی که قصد باردارشدن دارند دانستن این موضوع حائز اهمیت است.

حامل چه کسی است؟

حامل کسی اســت که یک ژن معیوب و یک ژن طبیعی به ارث می‌برد. PKU تنها زمانی ظاهر می‌شود که شخص دو ژن معیوب به ارث می‌برد. حتی اگر هیچ‌یک از والدین بیماری واضح PKU داشتــه باشند. این بیماری می‌تواند در فرزندشان اتفاق بیفتد زیرا پدر و مادر هر دو ممکن است حامل باشند. فرد حامل ممکن است از داشــتن ژن معیوب بی‌اطلاع باشد زیرا علائم به‌طورمعمول خفیف هستند یا وجود ندارند.

کودکان به چه خوراکی‌هایی حساسیت دارند؟

زندگی سالم: کودکان از لحاظ نشان دادن واکنش به غذاها که بیشتر موارد از آن به عنوان آلرژی نام برده می‌شــود با یکدیگر متفاوت‌اند. برخی از خوراکی‌هایی که کودکان در طول روز از آنها استفاده کنند در برخی کودکان دیگر ایجاد حساسیت می‌کند. ازجمله این غذاها می‌توان به شیر گاو اشاره کرد. تحقیقات نشان داده است ۲ درصد نوزادان به پروتئین شیر گاو آلرژی دارند. همچنین یک‌سوم نوزادان نیز به تخم‌مرغ حساسیت دارند. این آلرژی نسبت به مواد غذایی دیگر از قبیل ســویا، بادام‌زمینی، برخی خشکبار و ماهی دانه‌های کنجد، آب‌میوه، مرغ ، لبنیات، نیز دیده شده است.

ارتباط سابقه فامیلی و آلرژی

اگر در فامیل نسبت به غذا و خوراکی ســابقه آلرژی وجود داشته باشد این حساســیت در کودکان آن خانواده هم دیده می‌شــود. البته تا زمان شش‌ماهگی نوزاد به علت تغذیه با شــیر مادر، از واکنش به مواد غذایی پیشگیری می‌شود این نکته را هم نباید ازنظر دور داشت که مادر در زمان شــیردهی به نوزاد خود نباید غذاهای آلرژی‌زا بخورد. پزشکان توصیه می‌کنند تا شش‌ماهگی فقط با شیر مادر تغذیه شــود. البته برخی دادن غذای تکمیلی را از قبل از شش‌ماهگی به کودک خود را آغاز می‌کنند ولی متخصصان اطفال تأکید می‌کنند در کودکان مســتعد آلرژی به‌هیچ‌وجه نباید غذای تکمیلی قبل از شش‌ماهگی داده شود. از طرفی برای این دسته کودکان که اگر از شیر مادر تغذیه نمی‌کنند شیرهای مخصوص وجود دارد. حتی در برخی کودکان تا یک‌سالگی هم نباید از غذاهایی که آلرژی ایجاد می‌کنند استفاده کرد حال کودک مستعد باشد یا نباشد.

علائم آلرژی

وقتی کودکی به غذایی حساسیت داشت معمولاً حالت‌هایی چون تهوع، دل‌درد، اگزما، جوش، ورم اطراف دهان، مشکلات تنفسی، اسهال و حتی آسم در وی دیده می‌شــود. برخی کودکان نسبت به خشکبار حساسیت شدیدی از خود نشــان می‌دهند که آن را آنافیلاکسی می‌نامند. این نوع آلرژی بیشتر نســبت به بادام زمینی وجود دارد. متخصصان اطفال دادن بادام‌زمینی به کودک زیر یک سال را منع کرده‌اند البته دیگر انواع آجیل به علت آنکه احتمال خفگی در نوزاد را ایجاد می‌کنند نیز نباید زیر یک سال به کودک داده شوند.

محو شدن آلرژی

در بسیاری از کودکان حساسیت به مواد غذایی مربوط به یک مقطع سنی خاص است و باگذشت زمان این آلرژی از بین می‌رود مثل حساسیت به شیر و بادام‌زمینی اما این حالت در مورد همه مواد غذایی صدق نمی‌کند مثل حساسیت به گندم و دانه‌هایی که حاوی گلوتن هستند و تا پایان عمر با فرد همراه است تحقیقات نشان داده اســت در ۹۰ درصد کودکانی که به شیر گاو حساسیت دارند تا ۳ سالگی این حالت برطرف می‌شود. برخی مادران به خاطر ایجاد آلرژی در کودک خود وی را از مصرف غذاهای مختلف منع می‌کنند درحالی که این گونه خطر سوء تغذیه را به سمت کودک خود سوق می‌دهند. به این مادران توصیه می‌شود غذاهای مختلف را به کودک خود داده و وی را با طعم‌های مختلف آشنا کنند و از خطر بروز آلرژی نترسند. اما مشورت با پزشک را هیچ‌گاه فراموش نکنند.

فرزندمان را برای رفتن به مدرسه آماده کنیم

راهکارهای غلبه بر استرس

برای غلبه بر استرس والدین باید راهکارهایی را بیان کرد که فرزندان در بدو ورود به مدرسه دچار اضطراب ناشی از نگرانی والدین نشوند. این کار با تمرکز بر روی مسائل و مشکلاتی که فرزندان دارند نیز کمک بسیاری می کند.

01 بسیاری از پدر و مادرهایی که فرزند کلاس اولی دارند، نیاز دارند تا زمانی را صرف گذراندن با فرزند در مدرسه کنند. این کار باعث می‌شود تا بتوانید با آرامش از کودکانشان جدا شوند و شاهد گریه و استرس کودک خود نباشند.

02 در ابتدای ورود کودک به مدرسه، بسیار مناسب خواهد بود تا برای هر عملی که در راســتای انجام تکالیف، جمع و جور کردن کتاب و دفتر یا مرتب کردن لباس‌ها و لوازم مدرسه از سوی کودک انجام می‌شود به‌وفور او را مورد تشویق قرار دهید.

03 اولیای دانش آموزان بجای تحمیل استرس به فرزندان خود، باید سعی کنند با آنها منطقی برخورد کنند و درعین‌حال

بهارک فرخی: ورود کودک به سیستم آموزشی نیاز به آمادگی دارد البته کودکانی که روابط اجتماعی خوبی دارند و به‌آسانی دوست‌یابی و با محیط جدید ارتباط برقرار می کنند، به‌خوبی فضای مدرسه را می‌پذیرند. ترس از مدرسه بیشتر در کودکان مقطع دبستان که ترس از جدایی از والدین در آن‌ها وجود دارد، مشاهده می‌شود. خودداری از رفتن به مدرسه طیفی دارد که یک سر آن گاهی مدرسه رفتن است و سر دیگر آن به زور مدرسه رفتن یا برای همیشه مدرسه نرفتن. علائم اضطراب آنان به اشکال مختلف مانند سردرد، تهوع، گیجی، تب و... بروز می کند.

چرا هراس از مدرسه؟

اصطلاح «هراس از مدرسه» اصطلاحی جامع و فراگیر است. ریشه بیشتر این حالت همان ترس از ترک خانه است و اگر کودک را وادار به مدرسه رفتن کنیم، اضطراب او به هراس تبدیل می‌شود. بروز این گونه ترس‌ها که اغلب موقتی است با رفتار درست و صحیح والدین و کادر مدرسه برطرف می‌شود. والدین با ریشه‌یابی علل ترس فرزند خود و شناخت دقیق آن، به او کمک می کنند تا بر این ترس غلبه کند.

ترس‌های مفرط و غیرمعقول از مدرسه معمولاً برای اولین بار در دوره پیش‌دبستانی، کودکستان یا کلاس اول نمایان می‌شوند و در کلاس دوم به اوج خود می‌رسند، بااین‌حال رفتار خودداری از رفتن به مدرسه می‌تواند در هر سنی رخ دهد و معمولاً هم پس از یک دوره ماندن در خانه که طی آن کودک بیش از حد معمول، نزد پدر یا مادر خود بوده است ظاهر می‌شود.

واقعیت این است که درمان کودک مدرسه هراس بسیار بااهمیت است و والدین نباید نسبت به آن بی تفاوت باشند، چراکه مدرسه نرفتن تأثیرات بدی بر کودک و خانواده می‌گذارد. برای مثال موجب اختلافات خانوادگی و به هم ریختن خانواده می‌شود، مشکلات تحصیلی ایجاد می کند، تعاملات اجتماعی کودک را کم می کند و زمینه ساز بزهکاری، اضطراب و افسردگی می‌شود و عواقب اقتصادی دارد.

کودک را با فضای مدرسه آشنا کنید

ترس از مدرسه در ۴ مرحله خود را نشان می‌دهد؛ مرحله اضطراب ناشی از جدایی، مرحله امتناع از مدرسه رفتن، مرحله آشفتگی مرضی درونی و بالاخره مرحله احساس درد، تهوع و به هم خوردگی دل که البته اساس آن اختلال اضطراب جدایی است. برای بسیاری از کودکان ترس از رفتن به مدرسه درواقع دور شدن از والدینشان است. در مواردی هم ترس کودک از این ترس شدید و غیرمنطقی ناشی می‌شود که تصور می کند در جمع، ارزیابی می‌شود یا خجالت می کشد، زیرا مجبور است در کلاس درس جواب دهد. بهتر است قبل از آغاز مدرسه ، فرزندان با فضای آنجا آشنا شوند. حتی ترتیبی دهید که با معلمان و مسئولان مدرسه برخورد داشته باشد و چندکلمه‌ای میانشان ردوبدل شود. در صورت امکان، وقت بگذارید فرزندان مدتی در حیاط و راهروها و کلاس‌ها چرخی بزنند و بازی کنند تا قبل از ورود رسمی به آن محیط با آنجا آشنا شده باشد. شرایط باید طوری فراهم شود که فرزندان تا قبل از باز شدن مدارس، روزانه اوقاتی را به دور از مراقب اصلی (می‌توانید دورادور مراقبش باشید) در کوچه و محله و پارک به بازی‌های مختلف با همسالان خود بگذراند تا جدا شدن از مادر و دوری از محیط خانه را تجربه کرده باشد.

حتی المقدور کودک با همبازی‌های محله و دوستان قبل خود در یک مدرسه و یک کلاس ثبت‌نام شود، تا در محیط جدید، احساس غریبی نکند و فضای جدید را همراه با دوستان قدیم خود ببیند و این تازگی موجب ترسش نشود. خوب است که والدین خاطرات خوشی از دوران مدرسه خود را برای این گونه فرزندان تعریف کنند و ذهن آنها را به جنبه‌های شاد و خوشایند مدرسه متوجه سازند، همچنین داستان‌هایی درباره محاسن مدرسه و بازی‌های مدرسه‌ای برای فرزند خود تعریف کنند.

والدین گاهی در ایفای نقش والدینی خود و پذیرفتن مسئولیت‌های توأم با آن دچار استرس می‌شوند

نکاتی که باید در نظر بگیرید

-صحبت کردن در مورد مزایای درس خواندن و باسواد شدن،
_کمک و یاری کودک برای حل مشکلات مدرسه‌ای
_القاء به کودک که مدرسه ترسی ندارد
-بالا بردن جرات و اعتمادبه‌نفس کودک برای غلبه بر مشکلات درسی
-بیشتر کردن رابطه بین مدرسه و خانه و یاری خواستن از معلمان
-یاری کردن کودک در انجام تکالیف درسی و تحسین و تمجید به‌موقع وی
_سهل و آسان جلوه دادن ضوابط و مقررات مدرسه
-دادن جایزه به کودک و تشویق وی
-نادیده گرفتن برخی از خطاهای کودک و به‌اصطلاح «مته به خشخاش نگذاشتن» -گاهی رفتن به مدرسه با کودک، روحیه دادن و محبت به کودک
-از میان بردن عوامل نفرت از مدرسه مانند تنبیه و سرزنش و سخت جلوه دادن تکالیف.

عوامل استرس‌زا

استرس، ازجمله مشکلاتی است که دستاورد زندگی به‌اصطلاح، متمدن بشر امروزی است و افراد در همه عرصه‌های زندگی با آن دست‌به‌گریبان هستند. این عامل ازلحاظ جسمانی، هیجانی، شناختی و رفتاری تأثیرات مخربی بر انسان از خود به‌جا می‌گذارد. ازجمله اثرات رفتاری مخرب این عامل، ایجاد اختلال در کارکردهای اجتماعی است. از مظاهر کارکردهای اجتماعی می توان به تعاملات والد - کودک اشاره کرد. پذیرفتن نقش والدین، یکی از مهم‌ترین عوامل استرس‌زا در سطح خانواده است.بی‌تردید همه والدین گاهی در ایفای نقش والدینی خود و پذیرفتن مسئولیت‌های توأم با آن دچار استرس می‌شوند. این استرس از منابع مختلفی سرچشمه می‌گیرد که ممکن است مربوط به کودک، والدین یا جامعه باشد. در مورد مدرسه رفتن کودکان، در برخی اوقات والدین خودشان به حدی مضطرب هستند که این نگرانی را به فرزندشان منتقل می کنند. به عبارتی والدین این‌قدر در زمان جدایی کودک از آنها اضطراب دارند که سبب می‌شوند فرزندشان احساس امنیت نکند.

سطوح بالای استرس والدین پیامدهایی نامطلوبی برای کودکان به همراه دارد و چه‌بسا بر سلامت آنها اثرات بلندمدت داشته باشد.از سوی دیگر مطالعات، تأثیر استرس والدین را در افزایش افسردگی و اضطراب کودکان آشکار ساخته‌اند.افزایش استرس مادر بر تحول هیجانی و رفتاری کودکان تأثیر مهمی دارد.

دغدغه‌های والدین شاغل

والدین شاغل بیشتر تحت تأثیر مسائل مرتبط با آغاز سال تحصیلی جدید قرار می گیرد چراکه هماهنگ کردن برنامه کاری آنها با زمان رفت‌وبرگشت فرزندشان به مدرسه به‌مراتب دشوارتر می‌شود. برای برخی از والدین شاغل استرس مدارس از تغییر در برنامه‌های روزمره نشات می گیرد. برخی از والدین مجبور هستند به فرزندانشان اجازه دهند تا تنها از مدرسه بازگردند. همچنین مواظبت از کودکان و دانش آموزان خردسال در ساعات پس از بازگشت به خانه از مدرسه یکی دیگر از دغدغه‌های مهم والدین است. همچنین برخی از والدین استرس ناشی از بازگشایی مدارس را به این دلیل می‌دانند که در کنترل انجام تکالیف و عملکرد تحصیلی فرزندشان مسئولیت دارند و نگران هستند غفلت آنان از فرزندشان به بازده تحصیلی او آسیب بزند.

کارشناس ارشد روانشناسی

شرایطی را در محیط خانه فراهم کنند تا بجای تشدید استرس و اضطراب، آنها با آمادگی و اعتمادبه‌نفس به مدرسه بروند و نتیجه‌مطلوبی را کسب کنند.

04 استفاده و کمک گرفتن از سیستم‌های حمایت خانواده‌ها اهمیت بسیار زیادی در روال غلبه بر استرس والدین دارد. داشتن یک حامی اجتماعی می تواند به کاهش استرس پدر و مادر کمک بسیار زیادی کند.

مشاوره گرفتن از یک کارشناس خانواده می‌تواند برای راهنمایی والدین و کاهش استرس آنها و حتی دانش آموزان بسیار مؤثر باشد.

05 طراحی درمان ترکیبی خانواده- محور با بهبود کارکرد تحولی خانواده برای کاهش استرس در هر دو قلمروی کودک و والدین.

06 انجام بازی‌درمانی فلورتایم مبتنی بر خانواده مؤثر بر نشانه‌های رفتاری کودکان و استرس والدگری.

نگرانی‌های توران خانم از نگاه دوربین

درباره فیلم

توران میرهادی، معمار نهادهــای کودکی و مادر علم تعلیم و تربیت نوین در ایران و بنیان گذار مدرسه فرهاد، شورای کتاب کودک و فرهنگنامه کودکان و نوجوانان است. در فیلم توران خانم، تلاش‌ها و نگرانی‌های توران خانم در واپسین سال‌های زندگی‌اش را برای تداوم کارها و رشــد کودکان این سرزمین خواهید دید.

توران خانم! جایتان سبز

از ســال ۱۳۹۱ این شــانس را پیدا کردم که به بهانه ساخت فیلم مستند «توران خانم» به اتفاق مجتبی میرطهماسب، در سال‌های پایانی عمر پربار «توران میرهادی» از نزدیک با ایشان آشنا شوم.

تفکُر آموزه‌های خانم میرهادی در تعلیم و تربیت نوین و ادبیات کودکان برای دغدغه‌مندان و متخصصان حوزه کودک آشــنا و الهام‌بخش است، اما در طول پنج سال ساخت فیلم «توران خانم» هر زمان که حضور بی بدیل‌شــان در قاب دوربین قرار می گرفت، حسرتی عمیق بر دلم می‌نشست که اگر از کودکی شانس شاگردی ایشان را داشتم بی‌شک انسان بهتری بودم و مادری شایسته‌تر.

شخصیت خانم میرهادی خود الگوی انسان آزاده و وارسته بود، نمادی که برای هر پدر و مادری آرزوی تربیت فرزندانی این چنین است. هرچند دیر، ولی از ایشان بســیار آموختم و ترجیع‌بند همیشگی‌شان که شــکر نعمت‌های هرچند کوچک بود را به کار می گیرم که خدا را شــکر این فرصت را یافتیم تا ذره‌ای از دریای وجود و شخصیت ایشان را در فیلم «توران خانم» ثبت و ماندگار کنیم.

«رخشان بنی‌اعتماد»

همچنان این جمله درخشان همایون صنعتی‌زاده که مشکلات ما، سرمایه ماست، در فیلم «بانوی گل سرخ» چراغ راه من است. ما که سرمایه‌دارترین مستندسازان جهانیم! باز با نداشته‌هایمان شروع کردیم: سرمایه‌ی تولیدی که نبود و نبودنش مانع چهار سال همراهی با توران خانم نشد.

تلویزیونی که همچنان چشمش را نه بر فیلم‌های ما که بر مردم این کشور بسته است و معبرهایش برای پخش دیگر فیلم‌های کارستان هم گشوده نشــد. راه‌های اکران همچنان در گروه سینمای هنر و تجربه خلاصه شده که آن‌هم دیگر رمق ندارد.

و...

اما، داشته‌هایمان فقط «توران خانم» بود و همین کافی بود...

توران میرهادی یک جهان دارایی است، اگر بشناسیدش. دارایی‌مان تقدیم شــمایی که با دیدن «توران خانم» سهمی در عشق به کودکان این ســرزمین خواهید داشت.

«مجتبی میرطهماسب»

عوامل مستند توران خانم

کارگردان: رخشان بنی‌اعتماد و مجتبی میرطهماسب

تدوینگر: شیرین برق‌نورد

آهنگساز: پیمان یزدانیان

طراحی و ترکیب صدا: امیرحســین قاسمی

طراح هنری: امیر اثباتی

فیلمبرداران: مجید گرجیان، محمدرضا جان‌پناه

صدابرداران: یدالله نجفی، نظام کیایی، مازیار شیخ‌محبوبی، حسن شبانکاره

رنگ آمیــزی تصاویــر: حمیدرضــا فطوره‌چیان، سیندخت رحیمیان

تهیه کننده: مجتبی میرطهماسب

توران میرهادی، آموزگاری بود که بیش از شــش دهه از عمر خود را صرف کار و اندیشه برای کودکان و نوجوان و تعلیم و تربیت آن‌ها کرده بود. پیشــگامی در بنیان گذاری مدرسه‌ای با روش تربیتی نوین و آموزگاری بــا روش‌های خلاق در مدرسه‌ها و دانشگاه‌ها، تلاش برای افزایش کیفیت کتاب‌هــای کودکان و نوجوانان در ســطح ملی، تلاش برای تدوین نخستین فرهنگ‌نامه ایرانی برای کودکان و نوجوانان، تأســیس شورای کتاب کودک و فراهم آوردن زمینه برای آمادگی پذیرش ادبیات کودک و نوجوان ایران از سوی محافل جهانی و... همه و همه بخشی از فعالیت‌های او در راستای اعتلای تعلیم و تربیت کودکان بوده است.

نگاه بانوی ادبیات کودک ایران به آموزش زنان

میرهادی به‌عنوان شخصیتی که چندین دهه از عمر خود را وقف امر تعلیم‌وتربیت کودکان و نوجوانان این مرزوبوم کرده و همواره انتقادهایی به‌نظام آموزش‌وپرورش تحمیلی داشته است، دیدگاه خاصی نسبت به زن و خانواده داشت.

او در مقایسه زنان امروز و زنان نسل گذشــته، از نوع آموزش و تربیت دختران امروز انتقاد می کند و معتقد است که دختران ایران در گذشته نقش مدیریت خانه و خانواده را یاد می گرفتند، اما امروز یادگیری چنین مهارت‌هایی کم‌رنگ شده و همین مسئله در سست کردن بنیان خانواده‌ها نقش مؤثری داشته است: «من به زنان روستایی و عشایر و به زنان روستایی نگاه می کنم، نسل قبلی خودمان و به این نتیجه می‌رسم که مدیریت بسیار قوی را خانم‌ها داشته‌اند که با حقوق اندک شوهرانشان، آن‌ها را به نحوی آبرومندانه اداره می کردند... کاری که زنان قدیم شهر تهران یا شهرهای دیگر می کردند، یک اقتصاد بسیار حساب‌شده بود و بسیار خوب خانواده را اداره می کردند، نه آن‌قدر درصد طلاق داشتیم و نه این‌قدر زدوخورد. چون زنان ما در نقش مدیریت خانه و خانواده درست عمل می کردند، بلد بودند و دخترها یاد می گرفتند. الآن همه‌اش باید بروند درس بخوانند و مادرهایشان هم کار می کنند. پس کی مدیریت خانواده را دارد و یاد می دهد؟... حالا لیسانس داشته باشد یا دکتر باشد یا همه‌چیز باشد، اما نقش اصلی را دارد و باید هم تمرین کند و اگر به مشکلی برخورد کند، خانواده از بین می‌رود.»

اهمیت حفظ دندان های شیری

دکتر قریشـــی، دارای بورد 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 صـــورت 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 نا زیبای دندان های دائمی و افزایش نیاز کودک به درمان های ارتودنسی می شد.

امروزه خوشـــبختانه با افزایش آگاهی مردم و پیشرفت روش های نوین دندانپزشکی کودکان درعرصه جهانی و همراه با ان 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 ســلامت دندان های دایمی مبتنی بر حفظ سلامت دندان های شیری می باشد. در صورت عفونت دندان شـــیری و عدم رســـیدگی به آن ها، جوانه دندان دایمی دچار اختلال شـــده و ممکن اســـت دندان دایمی با مینای ضعیف و بد شکل رویش یابد.

در صورت کشـــیدن زودهنگام دندانهای شیری، دندان دایمی جایگزین راهنمای صحیحی نداشـــته و در محل مناسب رویش نخواهد یافت

بنابراین حفظ سلامت دندان های شیری تا زمان افتادن طبیعی آن ها برای داشـــتن دندان های دایمی ســـالم و مرتب ضـــرورت دارد.معاینه دندانپزشـــکی در کودکان باید حداکثر در یک ســـالگی آغاز گردد تـــا با همکاری و راهنمایی دندانپزشـــک و تلاش والدیـــن، رعایت تغذیه و بهداشت مناســـب ســـلامت آینده دندان های کودک تضمین گـــردد. معاینات منظـــم و متوالی کـــودک از ســـنین پایین توسط دندانپزشـــک متخصص نه تنها به ســـلامتی دهان و دندان کودک کمک میکنـــد، بلکه از ایجاد ترس و اضطراب های دندانپزشـــکی نیز جلوگیری می کند.

فصل پنجم

اورژانس

Emergency

ردپای تیروئید در دستگاه‌های مختلف بدن

منظم ورزش کنید

سوزش سر دل را برطرف کنیم

HealthyLife

پاسخ به سؤالات رایج درباره تیروئید و عملکرد آن

ردپای تیروئید در دستگاه‌های مختلف بدن

Healthy Life

خطرات درمان نامناسب عفونت گلو

بهاره فدایی: یکی از بیماری‌هایی که معمولاً کودکان ۳ تا ۶ ساله به آن دچار می‌شوند عفونت گلو است که اگر درست درمان نشود می‌تواند به آبسه پشت حلقی منجر شود. یک متخصص گوش و حلق و بینی در اینباره گفت: بین مری و ستون فقرات یک فضای خالی بین بافتی قرار دارد که وقتی گلو دچار عفونت شده و غدد لنفاوی گردن متورم می‌شود به دنبال یک درمان نامناسب ،آبسه پشت حلقی در این فضا ایجاد می‌شـــود. دکتر ابراهیم رزم‌پا به چند عامل میکروبی بیماری آبسه پشت حلقی اشاره کرد که عبارت‌اند از: میکروب‌های نوع استافیلوکوک،استرپتوکوک و هموفیلوس آنفلوانزا.

مهناز مهنام: در بدن ما و اکثر موجودات، گروه‌های سلولی تخصصی یافته‌ای وجود دارند که دورهم جمع شده و بافت خاصی را تشکیل می‌دهند و یک یا چند ماده شیمیایی آلی تولید و ترشح می‌کنند. به این تشکیلات بافتی غده(Land g) گفته می‌شود ویکی از مهم‌ترین و بزرگ‌ترین آنها در بدن، غده تیروئید یا غده ترقی است. تیروئید در جلو گردن در زیر ناحیه‌ای به نام سیب آدم (نقطه برجسته و برآمده در جلوی گردن) بر روی نای قرار دارد. در بالغین سالم وزن آن بین ۱۵ تا ۲۵ گرم بوده و حدود شش سانتیمتر پهنا، پنج سانتیمتر ارتفاع دارد همچنین ضخامت غده تیروئید در قسمت‌های متفاوت از دو تا پنج میلی‌متر متفاوت است. گروه دکتر سید اصغر ساداتیان، دکتر فرهاد حسین پناه فوق تخصص غدد، دکتر زینب تمنایی، دکتر مرضیه بابایی و دکتر سیده هدی علویان در مجموعه شناخت بیماری‌ها و توصیه‌های پزشکی به سؤالات رایج درباره غده تیروئید و وظایف آن پاسخ داده‌اند. در این شماره به بخش اول این مبحث اشاره کرده‌ایم.

هورمون‌های تیروئید مسئول اصلی تنظیم سوخت‌وساز سلول‌ها و مصرف انرژی در بدن هستند. علاوه بر این در دوران جنینی و نوزادی نقش بسیار مهمی در تمایز و تکامل سلول‌های عصبی (مغز)، استخوانی و عضلانی دارند

آیا در حالت طبیعی غده تیروئید قابل لمس است؟

اگرچه طول و عرض تیروئید زیاد است ولی در حالت طبیعی ضخامت قسمت قابل معاینه و لمس کمتر از دو تا سه میلی‌متر بوده وتوسط چربی زیر جلوی و عضلات قسمت اعظم آن پوشیده شده است و معمولاً قابل روئیت و لمس نیست. البته پزشک می تواند با معاینه، قسمت فوقانی تیروئید را به‌سختی لمس و مشخص کند. همچنین در برخی افراد لاغر به‌ویژه خانم‌ها که تیروئیدشان کمی بالاتر از محل اصلی خود قرار دارد ممکن است به‌راحتی دیده و لمس شود ولی تیروئید بزرگ‌تر از حد معمول نیست.

آیا ممکن است غده تیروئید در جای دیگری از گردن وجود داشته باشد؟

بله-در، درصد کمی از افراد قسمتی از تیروئید (معمولاً) یا تمام آن (نادر) در ناحیه دیگری همچون ریشه یا زیر زبان یا نقاط دیگر گردن و قفسه سینه وجود دارد. خوشبختانه اکثر این موارد به‌ندرت مسئله‌ساز هستند.

غده تیروئید در اواخر ماه اول جنینی (در داخل شکم مادر) تشکیل می‌شود و از حوالی هفته ۱۱ تا ۱۲ حاملگی (تشکیل) نطفه فعالیت خود را آغاز می کند. بر اساس بررسی های سال‌های گذشته از هر ۴۰۰۰ تا ۱۲۰۰۰ (در ایران ۱۱۰۰۰) نوزادی که به دنیا می آید در یک نفر تیروئید تشکیل نشده است که در اصطلاح پزشکی به آن آلرژی تیروئید گفته می‌شود که در صورت عدم درمان (مصرف هورمون‌های تیروئید) این کودکان دچار کم کاری تیروئید شدید و عقب‌ماندگی ذهنی خواهند شد.

وظایف و اعمال غده تیروئید چیست؟

کار غده در بدن تولید مواد شیمیایی موسوم به هورمون است. غده تیروئید نیز از طریق تولید و ترشح دو هورمون اصلی تیروکسین وتری ید تیرونین عمل می کند و نقش بسیار مهمی در رشد و تکامل بدن در دوران جنینی و کودکی و تنظیم سوخت‌وساز بافت‌ها در دوران پس از کودکی دارند. البته در داخل بافت تیروئید سلول‌های موسوم به سلول‌های سی وجود دارند که عمل آن‌ها متضاد عمل غدد پاراتیروئید در تنظیم کلسیم خون و استخوان بوده و هورمونی به نام کلسی تونین ترشح می کنند.

چه رابطه‌ای میان ید و غده تیروئید وجود دارد؟

هورمون‌های اصلی تیروئید t۴ و t۳ هستند و در ساختمان هورمون t۴ چهار مولکول ید و در t۳ سه مولکول ید شرکت می کند. ید یک عنصر حیاتی برای بدن بوده و در صورت کمبود آن در بدن مقدار تولید و ترشح هورمون‌های تیروئید کاهش خواهد یافت. برای این که غده تیروئید فعالیت طبیعی داشته باشد و به مقدار کافی هورمون تولید کند باید روزانه ۱۰۰ تا ۲۰۰ میکروگرم ید خورده شود.

ترشح هورمون‌های تیروئید چگونه تنظیم می‌شود؟

فعالیت اکثر غدد در بدن توسط یک غده دیگری به نام غده صنوبری یا هیپنوتیزم که در زیر مغز داخل یک محفظه استخوانی در کف جمجمه قرار دارد تنظیم و کنترل می‌شود. یکی از هورمون‌های غده هیپوفیز هورمون محرک تیروئید است. درپی کاهش هورمون‌های تیروئید به‌طور واکنشی مقدار هورمون محرک تیروئید TSH افزایش یافته و این هورمون با اثر بر روی تیروئید باعث تحریک غده تیروئید و افزایش تولید و ترشح هورمون‌های تیروئید می شود و برعکس. وقتی مقدار هورمون‌های تیروئید افزایش می‌یابند تولید و ترشح tsh کاهش می‌یابد. به این روند، پدیده فیزیک منفی گفته می‌شود.

هورمون‌های تیروئید روی قلب و دستگاه عصبی و دستگاه گوارش و... چه اثراتی دارند؟

هورمون‌های تیروئید مسئول اصلی تنظیم سوخت‌وساز سلول‌ها و مصرف انرژی در بدن هستند. علاوه بر این در دوران جنینی و نوزادی نقش بسیار مهمی در تمایز و تکامل سلول‌های عصبی (مغز)، استخوانی و عضلانی دارند. ارگان‌های مختلف بدن به‌قرار زیر است:

- **قلب و عروق:** هورمون‌های تیروئید باعث افزایش قدرت انقباض و تا حدی تعداد جریان قلب می‌شود به همین دلیل افراد مبتلا به پرکاری تیروئید معمولاً دچار تپش قلب بوده و فشارخون حداکثر کمی افزایش می‌یابد. از طرف دیگر هورمون‌های تیروئید باعث می‌شوند تا عروق محیطی متسع شوند که ماحصل آن جریان خون بیشتر بافت‌ها و از جمله پوست است و به همین دلیل افراد مبتلا به کم کاری تیروئید معمولاً پوست‌شان کمی سرد است و برعکس افراد پرکاری تیروئید گرمایی بوده و پوستشان کمی گرم‌تر است.
- **دستگاه عصبی:** در دوران جنینی هورمون‌های تیروئید باعث تمایز و تکامل سلول‌های عصبی مغز می‌شوند و کاهش یا فقدان آن در دوران منجر به عقب‌ماندگی ذهنی ماندگار خواهد شد. در سایر سنین هورمون‌های تیروئید باعث تحریک پذیری سلول‌های عصبی شده و در صورت افزایش هورمون‌ها شخص دچار عصبانیت، اضطراب و پرخوری می شود(اگرچه به دلیل افزایش سوخت‌وساز بدن، این افراد لاغر می شوند).
- **دستگاه گوارش:** افزایش هورمون‌های تیروئید باعث افزایش حرکات روده و درنتیجه اسهال و کاهش آن باعث یبوست می‌شود.
- **عضلات:** هورمون‌های تیروئید باعث افزایش راندمان عضلانی می شوند.
- **بافت چربی:** هورمون‌های تیروئید بر روی بافت چربی باعث تجزیه و آزادسازی کلسترول و مصرف آنها توسط سلول‌ها می شود. به همین دلیل کلسترول و تری گلیسرید خون مبتلایان به کم کاری تیروئید افزایش می‌یابد.
- **بافت استخوانی:** همانند سایر بافت‌ها سوخت‌وساز در استخوان‌ها نیز افزایش یافته و تکامل استخوانی را باعث می شود(در کودکان).

نکته: همچنین هورمون‌های تیروئید بسته به کم کار یا پرکار بودن روی پوست و مو نیز تأثیرات واضح و زیادی دارند که در شماره‌های آتی ماهنامه در این مورد توضیح داده می‌شود.

آیا مصرف هورمون‌های تیروئید برای درمان چاقی مناسب است؟

بسیاری از ترکیبات تجاری برای لاغر کردن دارای هورمون‌های طبیعی یا مصنوعی تیروئید هستند. اگرچه مصرف آنها می‌تواند باعث لاغری شود ولی در مقابل، تمامی اثرات شبیه پرکاری تیروئید نیز در شخص به وجود خواهد آمد و لذا مضرات آن بیش از منافعش است و به‌هیچ‌وجه استفاده از آنها برای این منظر توصیه نمی‌شود.

وی درباره علائم بیماری تصریح کرد: وقتی کودک دچار آبسه پشت حلقی می‌شود علاوه بر ورم ناحیه پشت حلق و درد غدد لنفاوی گردن دچار گرفتگی صدا، تنفس همراه با صدا، سرفه و تب شود. همچنین کودک میل کمتری به غذا خوردن دارد و هنگامی که اقدام به غذا خوردن می کند این کار با درد همراه است. متخصص گوش و حلق و بینی بر این نکته تأکید کرد که علاوه بر نشستن، قرار دادن گردن کودک به گونه‌ای که سرش به جلو باشد بسیار خطرناک است. رزم‌پا بستری کردن کودک، اکسیژن‌رسانی و حتی در مواردی لوله‌گذاری داخل ریوی جهت جلوگیری از آسپیره کردن و استفاده از آنتی‌بیوتیک را از راه‌های درمانی بیماری عنوان کرد. وی همچنین در خاتمه تأکید کرد والدین حتماً باید برای تخلیه ترشحات چرکی با متخصص گوش و حلق و بینی مشورت کنند.

81N05

منظم ورزش کنید

Healthy Life

سحر افرا: شاید گزینه‌های چندانی همچون ورزش وجود نداشته باشد که احساس سلامت و تندرستی را در شما بهبود دهد. ورزش به شما کمک می کند از نظر جسمی و احساسی حس خوبی به خود داشت باشید. برای بسیاری، ورزش به شکل بخشی گرانبها و غیر قابل جایگزین در آمده است.

ورزش با تردمیل انتخاب ایده آل من

دکتر علیرضا مقتدری

تنها گروهی که نمی توانند از تردمیل استفاده کنند افرادی هستند که دچار مشکلات استخوانی و مفاصل در پا هستند. به دلیل فشاری که در هنگام دویدن یا پیاده‌روی به پاها وارد می‌شود افرادی که پایشان آسیب‌دیده است یا مفاصل آنها خشک است، ورم دارد یا درد می کند نباید بر روی تردمیل پیاده‌روی کنند. بنابراین تردمیل برای تمامی افراد دیگر مناسب است.حتی افرادی که بیماری‌های قلبی دارند نیز می توانند از تردمیل استفاده کنند البته قبل از شروع ورزش با تردمیل، حتماً باید با پزشکشان در مورد حداکثر شدت دویدن و ضربان قلب مجاز مشورت کنند. تردمیل حتی می تواند برای بازتوانی افرادی که دچار سکته مغزی و در نتیجه ضعف عضلات شده‌اند،مورد استفاده قرار گیرد.

فواید تردمیل

اولین دلیلی که مردم تردمیل را برای ورزش انتخاب می کنند، راحتی است. تردمیل به شما اجازه می‌دهد حتی در هوای برفی و بارانی، خیلی سرد یا خیلی گرم،در زمان طوفان و تاریکی، بدوید. با تردمیل دیگر در ترافیک سنگین شهری وقتتان را برای رسیدن به باشگاه ورزشی هدر نمی‌دهید. می توانید در هر زمانی از روز، چه صبح زود و چه آخر شب ورزش کنید. دلیل دیگری که به‌خصوص برای خانم‌ها اهمیت دارد، ایمنی است زیرا با حوادث غیرمترقبه خارج از خانه، مواجه نمی‌شوند.

فایده ورزش منظم

01 ورزش منظم میزان خطر بیماری قلبی ،سکته مغزی، فشارخون بالا، چاقی و پوکی استخوان را کاهش می‌دهد.
02 ورزش منظم به کنترل وزن از راه سوزاندن کالری‌ها، متابولیسم و سرکوب اشتها کمک می کند.
03 ورزش منظم تنش و اضطراب را کاهش می‌دهد.
04 ورزش منظم به خواب بهتر کمک می کند.
05 ورزش منظم به قدرت عضلات و انعطاف مفاصل کمک می کند.
06 ورزش منظم می‌تواند سطح انرژی را افزایش دهد.
07 ورزش منظم احتمال افسردگی را کاهش می‌دهد .
08 افرادی که ورزش می کنند حس بهتری به خود دارند.

فعالیت روزمره ، ورزش محسوب می‌شود؟

بعضی افـراد فکر می کنند چـون در طول روز فعال هستند دیگر نیازی به انجام ورزش ندارند. آن‌ها بر این باورند کـه باغبانی،راه رفتن هنگام کار روزانه یا انجام کارهـای خانه معادل ورزش قابل توجه اسـت. ولی ممکن اسـت شـما در طول روز خیلی فعال باشید و خیلی هم خسته شـوید ولی ورزش چندانی نکرده باشید.اغلب فعالیت‌های روزمره‌ای که انجام می‌دهیم ماهیت مقطعی دارند و مستمر نیستند. ورزش واقعی مسـتلزم افزایش ضربان قلب به مدت طولانی اسـت.این امر فقط هنگام ورزش مسـتمر رخ می‌دهد . هدف برنامه ورزشی برای سلامت قلب جلسـه‌های روزانه تحرک ۳۰ تا ۴۰ دقیقه‌ای است.

چگونه ورزش را شروع کنیم؟

اگر برای مدت‌ها غیرفعال بوده‌اید برای شـروع به‌آرامی ورزش کنید و به‌تدریج دفعه‌ها یا مدت هر جلسه ورزش را افزایش دهید. شما می‌توانید به‌جای هرروز، به شکل یک روز درمیان ورزش کنید. کمی درد و کوفتگی عضلات درصورتی که به‌ورزش عادت نداشته باشید کاملاً طبیعی است. ولی یک قانون کلی این اسـت که اگر روز بعد از ورزش دردزیاد، سختی یا خستگی حس می کنید زیاد از حد ورزش کرده‌اید و به‌طور موقت باید از مقدار آن کم کنید. لازم است به یاد داشته باشید که ورزش در شش تا هشت هفته اول ممکن است مفرح و جذاب نباشد ولی هنگامی که به سطح مناسبی از آمادگی برسـید از ورزشی که انجام می‌دهید لذت خواهید برد. صبور باشید، تلاش کنید و در مراحل اولیه کنار نکشید. بلندمدت فکر کنید.

نکاتی که قبل از ورزش باید رعایت کنیم

قبل از شروع تمرینات بهتر است با پیاده‌روی با ورزش‌های درجا به‌تدریج ضربان قلب را بالا برد و سپس با انجام حرکات کششی، انعطاف‌پذیری بدن را افزایش داد. بالا بردن درجه حرارت بدن و عرق کردن نشانه آمادگی برای شروع تمرینات سنگین‌تر است.

قبل از انجام تمرینات باید بدن گرم شـود و به اعضای بدنتان بیش‌ازاندازه محدوده حرکتی آن عضو فشار وارد نکنید . همچنین هرگز نباید در تمرینات کششی احسـاس درد داشته باشید. اگر در انجام حرکات دچار ناراحتی شدید انجام آن حرکت را متوقف سـازید و اجازه آرام شدن به عضلات تحت‌فشـار را بدهید. پس از انجام ورزش با کاستن از شدت حرکات به مدت چند دقیقه و تنفس عمیق اقدام به سرد کردن کنید که این امر موجب خارج شـدن متابولیت های مضر و اسیدلاکتیک از عضلات شده و از میزان درد و گرفتگی عضلانی پس از ورزش کاسـته می‌شود.

ورزش منظم و کاهـش ابتلا به ۵ بیماری

انجام فعالیت‌های منظم ورزشی از ابتلای افراد به پنج بیماری می کاهد. محققان دانشگاه واشنگتن می گویند: اگر منظم و زیاد ورزش کنید کمتر به دیابت، سرطان سینه، سرطان روده، بیماری قلبی و سکته مغزی مبتلا می‌شوید. لر آنجا که شاخص MET سوخت‌وساز مقدار انرژی در زمان فعالیت بدنی را اندازه می گیرد با سه تا چهار هزار MET در هفته می‌توان سلامتی را تا حد زیادی حفظ کرد. این مهم با انجام فعالیت‌های روزانه چون بالا رفتن از پله‌ها(۱۰ دقیقه)، جاروبرقی کشیدن(۱۵ دقیقه)، باغبانی(۲۰ دقیقه)، دویدن(۲۰ دقیقه)، و پیاده‌روی یا دوچرخه‌سـواری(۲۵ دقیقه) به دست می‌آید.

ضرورت آمـوزش نکات تخصصی پزشکی به مربیان ورزش

در کلاس‌های ورزشـی باید شرایط و عواملی را به وجود آورد که ورزشـکاران بدون هیچ‌گونه صدمه‌ای شروع به ورزش کنند و در حین و بعد از ورزش هیچ‌گونه ناراحتی نداشته باشند لذا نوع، مدت، شدت، تعداد جلسات تمرین در هفته باید متناسب با سطح آمادگی جسمانی فرد تعیین شود بنابراین فرد قبل از شروع هر گونه فعالیت ورزشی بایسـتی با توجه به ویژگی‌های بدنی و فعالیتی که قصد انجـام آن را دارد مورد معاینه قرار گیرد و شرح‌حال کاملی از مشکلات قبلی و بیماری‌های فعلی او گرفته شـود که هدف از آن مشخص شدن مشکلاتی است که ورزشکار را در معرض خطر آسـیب‌دیدگی قرار می‌دهد که این امر با آگاهی مربیان و برگزاری دوره‌های آموزشی مستمر و ارسـال جزوه‌های آموزشی از طرف سـازمان تربیت‌بدنی و فدراسیون‌های ورزشی و پزشکی ورزشـی امکان‌پذیر است و درصورتی که مربیان با هرگونه شک و شبهه‌ای در مورد مشکلات فرد مواجه شوند از پزشکان، مشاوره بگیرند. در کل بیماران دارای مشکلات قلبی عروقی و تنفسـی باید با اجازه و مشورت پزشک معالج اقدام به ورزش کنند. از طرفی بهتر است از پزشک خود دستورالعملی راجع به میزان و نحوه مجاز انجام ورزش‌هـا دریافت کرده و به مربی خود ارائه دهند. در بیماران دچار مشکلات عضلانی و اسـکلتی و بخصوص در کمر و زانو ورزش‌های تقویتی در کاهش مشکل سودمند است به شـرطی که انجام ورزش موجب بروز تحریک والتهاب و شدید شدن بیماری نشود.

هنگامی که روی تردمیل ورزش می کنید، می‌توانید هم‌زمان تلویزیون تماشا کنید، تلفنی با دوستانتان صحبت کنید و یا به موسیقی دلخواهتان گوش دهید. دلیل دیگری که افراد تردمیل را ترجیح می‌دهند این است که بدون آماده‌سازی زیاد قبلی می‌توانند در هر زمان از روز که دوست داشتند با تردمیل پیاده‌روی کنند و یـا بدوند. همچنین برای افرادی که ترجیح می‌دهند در خلوت‌خانه‌شان و به دور از هیاهوی بیرون ورزش کنند، تردمیل یک انتخاب ایده آل است.

امروزه، تردمیل های مدرن، برنامه‌های پیاده‌روی و دویدن متنوعی را با اسـتفاده از تغییر دادن شـیب و تغییر دادن سرعت دسـتگاه، ایجاد می کنند تا یک ورزش مؤثر انجام داده باشید و به تناسـب‌اندام برسید. تردمیل های مدرن، با استفاده از کنترل ضربان قلب شما به‌صورت مداوم، به شما اجازه می‌دهند تا ورزش خود را به یک ورزش علمی و موثر تبدیل کنید.

یک عملکرد ویژه این تردمیل ها این اسـت که با توجه به میزان ضربان قلب شما سرعت خود را کم‌وزیاد می کنند تا به سیستم قلب و عروق شما فشار زیادی وارد نشود. همچنین صفحه تردمیل از جنسـی اسـت که برخلاف آسـفالت و موزاییک از آسیب‌های وارده به پا جلوگیری می کند. یکی از مشکلات و خطرهایی که در کار با تردمیل وجود دارد، آسیب عضلات اندام تحتانی به‌ویژه در ناحیه ران و پشت ران و ساق پاست. این موضوع نیز به علت کار کشیدن زیاد از این گروه از عضلات در هنگام کار با تردمیل است چون در هنگام کار با تردمیل، مسافت پیموده شده از نظر ظاهری مخفی می‌ماند.

مضرات تردمیل

از جمله آسیب‌های ورزشـی‌ای که در کار با تردمیل بروز می‌یابد، آسیب زانو است. نقطه‌ای از بدن که بیشترین بار و وزن بدن را تحمل می کند، زانوهاست و وقتی در مدت‌زمان طولانی، فشار مداومی به آن وارد شود یا در مدت‌زمان کم، فشار زیادی بر آن تحمیل شود، دچار تغییرات شبیه آرتروز می‌شود، یعنی غضروف آن ساییده می‌شود و درد و مشکلات دامنه حرکتی مفصل به وجود می‌آید، یعنی زانو به‌سختی باز و بسته می‌شود.

فلوشیپ اینترونشنال درد

آزمایش‌های قبل و بعد از بارداری پزشك و مادر را از احتمال خطر مطلع می‌كنند

ضرورت انجام تست‌های غربالگری در دوران بارداری

نقش شیر مادر در پیشگیری از بیماری قلبی کودکان

لاله سلیمانی:

تعدادی از بیماری‌هـــای قلبـــی در مرحله جنینی قابل تشخیص هســـتند. برخی بیماری‌های قلبی در دوران جنینی ممکن است علائمی ایجاد کنند که از آن جمله می توان به تحت تأثیر قرار گرفتن ضربان قلب نوزاد و وجود آب در ریه و شکم اشاره کرد. با توجه به وجود تعدادی از علائم غیراختصاصی که نشانه بیماری قلبی نوزاد است متخصصین رادیوگرافی و سونوگرافی در صورت دقت در ساختمان قلب می توانند این مورد را تشخیص دهند که البته در ایران این دقت کمتر است اما در کشورهای خارجی اسکرین کرده و با سونوگرافی عادی که تصاویر قلب را بررسی می کند ۵۰ تا ۶۰ درصد موارد بروز بیماری‌های قلبی در دوران جنینی تشخیص داده می‌شوند.

ناهنجاری قلب جنین

از شایع‌ترین ناهنجاری‌های مادرزادی، ناهنجاری قلب جنین است. به‌طوری‌که ۲۰ تا ۵۰ درصد سقط جنین بر اثر مشکلات قلبی اتفاق می‌افتد. حال این سؤال مطرح است که چه موقع جراحی نیاز است؟ در موارد بسیار حاد مثل جابجایی سرخرگ اصلی بدن و هایپلازی، سوراخ‌های بطنی، سوراخ دهلیزی و باز بودن مجرای شریانی، قلب به جراحی نیاز پیدا می کند البته در برخی موارد نیاز به جراحی نیســـت و با آنژیوگرافی مورد برطرف می‌شود.

پیشگیری از بیماری قلبی مادرزادی

سپیده مهر پور: آزمایش‌های غربالگری دوران بارداری یا همان آزمایش تشخیص سلامت جنین هستند که بسیار اهمیت دارند.
بارداری دورانی است علاوه بر اهمیت سلامت مادر، سلامت جنین نیز بسیار مهم است. بیماری‌هایی هستند که جنین به آنها مبتلا می‌شود و در صورت بی‌اعتنایی و عدم آگاهی از آنها ممکن است نوزادی بیمار متولد شود. اینجاست که انجام آزمایش‌های قبل و بعد از بارداری می‌تواند پزشک و مادر را از احتمال خطر مطلع کند. دکتر طاهری امین، متخصص علوم آزمایشگاهی در این‌باره گفت: آزمایش‌هایی که خانم‌ها برای بارداری انجام می‌دهند به دو دسته تقسیم می‌شوند. دسته اول شامل آزمایش‌هایی است که باید قبل از بارداری انجام شود تا مطمئن شویم افراد از سلامت کامل برای بارداری برخوردارند یا خیر. پس از آن، آزمایش‌های مشاوره ژنتیک قبل از بارداری و حین بارداری قطعاً ضرورت دارند تا ببینیم امکان بارداری وجود دارد و اگر بارداری اتفاق افتاد خطرات بالقوه‌ای جنین را تهدید می‌کنند یا خیر.

ضرورت انجام آزمایش‌های حین بارداری

وی افزود: بعد از آن که بارداری اتفاق افتاد تعدادی آزمایش روتین باید انجام شود مثل اندازه‌گیری سطح گلبول خون برای تشخیص میزان کم‌خونی. متخصص علوم آزمایشگاهی درباره آزمایش‌های غربالگری گفت: این تست‌ها گروه اصلی آزمایش‌هایی که هستند که باید در دوران بارداری انجام شوند. این آزمایش‌ها از حدود ۱۰ سال پیش تاکنون در ایران انجام می‌شوند و پیشرفت خوبی داشته‌اند. دکتر طاهری تصریح کرد: آزمایش‌های غربالگری به ما می‌گویند که جنین یک خانم باردار تا چه حد ممکن است مشکلات ژنتیکی داشته باشد. وی افزود: از نظر بیماری‌های خاص که شایع‌ترین آن بیماری سندرم دان یا به عبارتی مونگولیسم است آزمایش‌ها به دو گروه تقسیم می‌شوند:

۱/ آزمایش‌های تهاجمی: آزمایش‌های تهاجمی خود چند نوع‌اند و به این صورت که از مایع اطراف جنین نمونه‌برداری و کشت سلولی و بررسی کروموزمی انجام می‌شود تا ببینیم آیا از نظر فرمول کروموزمی، جنین نرمال است یا خیر. این آزمایش‌ها چون تهاجمی هستند و امکان خطر برای جنین وجود دارد حتی ممکن است سبب سقط شوند.

۲/ آزمایش‌های غربالگری: آزمایش‌های غربالگری یک مرحله قبل از آزمایش‌های تشخیصی انجام می‌شوند که البته انجام آنها به شرایط بستگی دارد. این آزمایش‌ها خطری ندارند و بر روی خون مادر انجام می‌شوند اما به ما نمی‌گویند که جنین مبتلا به بیماری هست یا خیر. بلکه میزان احتمال ابتلای جنین به بیماری را نشان می‌دهند. بنابراین خط مرزی برای این احتمال گذاشته می‌شود. برای آن‌هایی که این احتمال بیش از یک به ۲۵۰ باشد انجام آزمایش تشخیصی نیاز است. اما اگر احتمال ابتلای جنین به سندرم دان کمتر از این مقدار باشد انجام آزمایش‌های تشخیصی و تهاجمی نیاز نیست.

آزمایش‌های غربالگری به ما می‌گویند که جنین یک خانم باردار تا چه حد ممکن است مشکلات ژنتیکی داشته باشد

تشخیص بیماری قبل از ورود آزمایش‌های غربالگری به ایران

دکتر طاهری خاطرنشان کرد: قبل از اینکه آزمایش‌های غربالگری در ایران انجام شوند خانم‌ها به دو گروه بالای ۳۵ سال و کمتر از ۳۵ سال تقسیم می‌شدند. پزشکان به گروه دوم می‌گفتند: لازم نیست آزمایش‌های تهاجمی انجام دهند ولی برای گروه اول انجام آزمایش‌های تهاجمی را ضروری می‌دانستند. در اینجا یک مشکل اساسی وجود دارد و آن اینکه ۸۰ درصد نوزادان مبتلا به مونگولیسم از خانم‌های باردار کمتر از ۳۵ سال سن متولد می‌شوند و این مورد با این مفهوم که هر چه سن مادر بالاتر برود احتمال ابتلای جنین به سندرم دان بیشتر می‌شود نباید مخلوط شود. چون تعداد زایمان‌ها در سنین زیر ۳۵ سال بیشتر از بالای ۳۵ سال است و احتمال این که جنین در یک زایمان بدون در نظر گرفتن سن به سندرم دان مبتلا باشد حدود یک به ۷۰۰ است در نتیجه تعداد نوزادان مبتلا به این سندرم که از مادران با سن کمتر از ۳۵ سال متولد می‌شود بیشتر است.

متخصص علوم آزمایشگاهی گفت: در گذشته قسمت اعظم موارد سندرم دان با وجود اینکه آزمایش‌های تهاجمی را باید برای تعداد زیادی انجام می‌دادیم تشخیص داده نمی‌شد و نمی‌توانستیم برای همه آزمایش‌های تشخیصی را انجام دهیم زیرا ممکن بود به سقط جنین منجر شود.

انجام تست غربالگری اجباری است یا خیر؟

دکتر طاهری در خاتمه تصریح کرد: وزارت بهداشت، بخشنامه‌ای برای تمام متخصصین زنان و زایمان، ماماها و آزمایشگاه‌ها صادر کرد مبنی بر اینکه پیشنهاد انجام تست‌های غربالگری از طرف پزشک به خانم باردار اجباری است و پذیرفتن یا نپذیرفتن انجام این تست با خانم باردار است.

پزشکان برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی مادرزادی توصیه می‌کنند: بهتر است از ازدواج فامیلی کمتر صورت گیرد مشاوره ژنتیکی انجام شود. همچنین خانم‌ها در دوران بارداری و پس از آن از عوامل خطر دور شوند. این موارد عبارت‌اند از: عوامل محیطی، استعدادهای ژنتیکی، استفاده مکرر از داروها، مواد شیمیایی در محیط، عفونت، دکل‌های فشار قوی برق، سیگار، مواد آرایشی حین حاملگی، گاز CO و سرب.
از سوی دیگر تغذیه کودک با شیر مادر در پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی مؤثر است. پس از تولد نوزاد والدین باید با مراجعه به مراکز بهداشتی و نیز متخصص اطفال در بدو تولد از سلامت قلب کودک خود اطمینان حاصل کنند.

بارها این سؤال مطرح شده که اگر پدر یا مادر دچار بیماری قلبی باشند به احتمال چند درصد کودکان به این بیماری مبتلا خواهند شد پزشکان می‌گویند: اگر پدر یا مادر دچار بیماری قلبی باشند به احتمال ۴ تا ۵ درصد بچه اول مبتلا خواهد شد اگر بچه اول سالم بود ۱۰ تا ۲۰ درصد این بیماری به بچه دوم به ارث می‌رسد. اما اگر بچه اول به بیماری قلبی مبتلا بود به احتمال ۳ تا ۴ درصد بچه دوم نیز دچار این بیماری خواهد شد و اگر بچه اول و دوم به بیماری قلبی مادرزادی مبتلا باشد به احتمال ۱۰ تا ۲۰ درصد، بچه‌های بعدی دچار ناهنجاری‌های قلبی مادرزادی خواهند شد.

سوزش سر دل را برطرف کنیم

نغمه رسولی: سوزش سر دل به‌صورت احساس سوزش سر معده حس می‌شود و تا قفسه سینه بالا می‌آید.این ناراحتی بیشتر پس از خوردن غذا،هنگام دراز کشیدن،افزایش فشار داخل شکمی (خم شدن یا بلند کردن چیزی) رخ می‌دهد. غذاهای چرب،غذاهای پر ادویه، نعناع، قهوه، شکلات، الکل و استعمال دخانیات می‌توانند سوزش سر دل ایجاد کنند.۹۰درصد افراد این سوزش را تجربه می‌کنند ولی عده‌ای دیگر در اکثر مواقع سوزش سر دل را تجربه می‌کنند. افرادی که سوزش شدید یا مکرر مبتلا هستند لازم باشد برای کنترل علائم به پزشک مراجعه و به‌طور مرتب دارو مصرف کنند. هرکس که سوزش سر دل دارد و بلع غذا با دشواری انجام می‌شود (لقمه گیر می‌کند یا آهسته پایین می‌رود)،باید به پزشک مراجعه کند.

علائم ممکن در تمام سنین

۰۱ احساس سوزش سرمعده و در پشت جناغ سینه(که باخم شدن،دراز کشیدن و با خوردن بدتر می شود)

۰۲ پس زدن غذا و طعم ترش و تلخ دهان(به‌خصوص با خم شدن)و یا تولید بیش‌ازحد بزاق

۰۳ علائم همراه می‌تواند شامل آروغ زدن بعد از غذا باشد.

توصیه‌های خانگی

۰۱ داروهای ضد اسید(آنتی‌اسید) که اسید معده را خنثی می کنند بدون نسخه قابل تهیه هستند . این داروها در دو شکل قرص و شربت در بازار موجود هستند. این داروها می‌توانند حاوی هیدروکسید منیزیم (که می‌تواند ایجاد اسهال کند)،هیدروکسید آلومینیوم (که می‌تواند باعث سبوست شود)باشند.میزان مصرف حدود ۳۰ میلی‌لیتر نیم ساعت بعد از غذا و موقع خواب است.برای رهایی سریع از علائم سورش سر دل می‌توان از ضد اسیدها استفاده کرد. این داروها اگر به‌طور منظم پس از غذا یا در هنگام خواب نصرف شوند می‌توانند به پیشگیری یا کاهش سوزش سر دل کمک کنند. ولی اثر بلندمدت ندارند.اگر برای کنترل علائم نیاز دارید بیش از دو بار در روز آنتی‌اسید مصرف کنید باید به پزشک خود مراجعه کنید.

۰۲ با ایجاد بعضی تغییرات در شیوه زندگی می‌توانید سبب کاهش بروز علائم شوید:

- پس از صرف غذا دو ساعت دراز نکشید.
- از مصرف غذا یا مایعات دو الی سه ساعت قبل از خواب خودداری کنید.
- سر تخت را ۱۵ سانتی‌متر بالا ببرید. بالا نگه‌داشتن سر با افزودن بالشت یا استفاده از بالشت بلند به‌اندازه بالا بردن سر تخت مؤثر نیست و می تواند خود مشکلاتی را ایجاد کند.
- کافئین را حذف کنید یا میزان مصرف آن را محدود کنید. کافئین در قهوه ،چای، شکلات و نوشیدنی‌های حاوی کولا وجود دارد. همچنین از مصرف نوشابه‌های گازدار نیز پرهیز کنید.
- از مصرف سیگار و الکل خودداری کنید.
- در صورت امکان مصرف آسپرین و داروهای ضدالتهابی را کاهش دهید یا قطع کنید. به‌جای این داروها از استامینوفن استفاده کنید.
- حتی‌الامکان از مصرف غذاهای پرچرب، گوشت‌های پرچرب،غذاهای سرخ‌شده،سس‌ها و غذاهای پر ادویه و ترش، گوجه‌فرنگی و نعناع خودداری کنید..
- اگر غذایی باعث ناراحتی می‌شود از مصرف آن پرهیز کنید.
- در صورت چاقی وزن خود را کاهش دهید.

۰۳ بعضی داروها می‌توانند علائم سوزش سر دل را تشدید کنند.

باکتری مشکل‌سازی به نام هلیکوباکتری

گروه زندگی سالم: هلیکوباکتر پیلوری یک باکتری گرم منفی است که محل اصلی زندگی آن جدار معده می‌باشد. این باکتری با مکانیسم‌های خاصی می‌تواند در محیط اسیدی معده زنده بماند که به‌وسیله همین مکانیسم‌ها به جدار معده آسیب می‌رساند. این باکتری می‌تواند هم از طریق طبیعی و هم از طریق سیستم ایمنی و تولید سیتوکینهای خاص باعث ایجاد التهاب معده شود. هلیکوباکتر پیلوری مهم‌ترین عامل التهاب مزمن بافت تولیدکننده معکوس معده، زخم معده، سرطان معده و التهاب آتروفیک معده (التهاب مزمن با تخریب غشای موکوسی و غده‌های اسید ساز معده) می‌باشد که التهاب آتروفیک معده می‌تواند منجر به عدم ترشح اسید و فاکتور داخلی معده شود و از آنجاکه عناصر دو ظرفیتی از قبیل کلسیم و آهن در محیط اسیدی بهتر جذب می‌شوند با کاهش ترشح اسید جذب این عناصر هم کاهش می‌یابد و نیز فاکتور داخلی عاملی است که برای جذب ویتامین B۱۲ ضروری می‌باشد. کمبود آهن و ویتامین B۱۲ هر دو می‌توانند باعث کم‌خونی نهفته شوند.

چه کسانی در معرض خطر هستند؟

افرادی که دارای سابقه فامیلی سرطان معده در خویشاوندان درجه اول خود هستند و افرادی که التهاب معده دارند. برخی از علائم عفونت با هلیکوباکتر پیلوری شامل: سوء هاضمه، درد و سوزش سر دل، نفخ همراه با درد، حالت تهوع، سیری زودرس همراه با نفخ، درد در ناحیه بالای شکم که یک ساعت یا بیشتر بعد از صرف غذا مشاهده می‌شود. از آنجا که این باکتری از طریق مدفوعی- دهانی منتقل شود بنابراین رعایت بهداشت فردی ضروری می‌باشد.

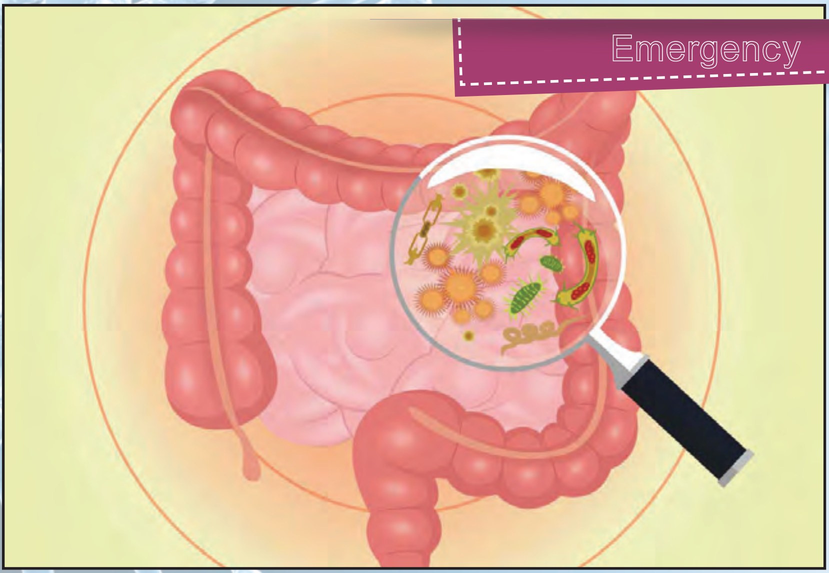
درمان

عفونت هلیکوباکتر پیلوری به‌طور خودبخودی قابل درمان نیست و در صورت عدم پیگیری و طولانی شدن عفونت عوارض می‌تواند گسترش پیدا کند تا جایی که منجر به آسیب جدی به معده و نهایتاً سرطان شود. مهم‌ترین روش درمانی در ایران درمان ۳ دارویی به مدت تقریباً ۲ هفته می‌باشد. این رژیم شامل تجویز هم‌زمان ۳ آنتی‌بیوتیک به همراه یک داروی خنثی‌کننده اسید معده است. مصرف به‌موقع داروها و کامل کردن دوره درمان برای ریشه‌کنی این باکتری ضروری است.

توصیه‌های غذایی

از آنجاکه ابتلابه عفونت هلیکوباکتر پیلوری بر اساس مدت و شدت عفونت می‌تواند. طیفی از علائم را از قبیل التهاب معده تا زخم معده را شامل شود بنابراین توصیه‌ها و پرهیزهای غذایی مشابه همه بیماران

عفونت هلیکوباکتر پیلوری به‌طور خودبخودی قابل درمان نیست و در صورت عدم پیگیری و طولانی شدن عفونت عوارض می‌تواند گسترش پیدا کند تا جایی که منجر به آسیب جدی به معده و نهایتاً سرطان شود



گوارش است:خوب جویدن غذا، وعده‌های کم و مکرر در طول روز، عدم مصرف وعده سنگین قبل از خواب می‌تواند در بهبود علائم این بیماران مؤثر باشد. میوه و سبزی‌های تازه و مواد غذایی حاوی سلنیوم از قبیل مغزها و خصوصاً بادام‌هندی، غذاهای دریایی، گوشت مرغ، گوشت گوسفند و جگر برای سلامت معده مفید است. در گذشته افراد مبتلا به زخم یا التهاب معده از خوردن غذاهای اسیدی منع می‌شدند اما درحال حاضر خوردن غذاهای اسیدی مانند مرکبات، گوجه‌فرنگی و... بر اساس تحمل فرد قابل توصیه می‌باشد.نوشیدنی‌های الکلی می‌توانند باعث وخیم‌تر شدن شرایط شوند و نوشیدنی‌های کافئینه از قبیل چای و قهوه می‌توانند باعث تشدید درد در این افراد شوند.مصرف پودر فلفل قرمز می‌تواند اثری دوگانه داشته باشد به‌طوری‌که مصرف زیاد آن باعث تشدید علائم و وخیم‌تر شدن بیماری و مصرف مقادیر کم آن باعث افزایش تولید موکوس و بهبود زخم معده شود.

مصرف بعضی غذاها می‌تواند از جدار معده در برابر هلیکوباکتر پیلوری محافظت کند و یا در کنار درمان دارویی به ریشه‌کنی این باکتری کمک کند:

۰۱ زردچوبه، عصاره زنجبیل و نیز مصرف مواد غذاهای حاوی مواد فنولیک از قبیل قره‌قاط می‌تواند در ریشه‌کنی این باکتری موثر باشند.

۰۲ تحقیقات نشان داده است که مصرف برخی از انواع عسل نیز برای درمان هلیکوباکتر پیلوری مؤثر است.

۰۳ غذاهای حاوی سولفورفان از قبیل انواع کلم یک باکتری‌کش قوی محسوب می‌شوند که می‌توانند بر ریشه‌کنی هلیکوباکتر پیلوری هم مؤثر باشند.

۰۴ مصرف سویا نیز ممکن است باعث کاهش تولید واسطه‌های التهابی (اینترلوکین ۱۰) ناشی از هلیکوباکتر پیلوری شود.

۰۵ پوه علاوه بر خاصیت آنتی اکسیدانی می‌تواند بر تخریب هلیکوباکتر پیلوری هم مؤثر باشد.

۰۶ مصرف میوه و سبزی تازه خصوصاً آن‌هایی که سرشار از ویتامین C، ویتامین E (انواع مغزها و دانه‌های روغنی)، لیکوپن (سبزی‌ها و میوه‌هایی که رنگ قرمز دارند) هستند نیز می‌تواند مفید باشد.

۰۷ مصرف پودر سیر نیز می‌تواند در کنار تجویز آنتی‌بیوتیک، به کاهش عفونت و ریشه‌کنی بیشتر این باکتری کمک کند.

سرطان پانکراس بی‌سروصدا می‌آید

لیدا عارفی: سرطان‌های ناحیه گوارش اغلب با علائمی چون حالت تهوع، کاهش وزن و بی‌اشتهایی همراه هستند. اما در برخی موارد بیماری علامتی ندارد و در مراحل پیشرفته فرد متوجه می‌شود. یکی از این بیماری‌ها سرطان پانکراس (لوزالمعده) است.

*انواع سرطان پانکراس (سرطان لوزالمعده)

سرطان پانکراس دومین تومور شایع بدخیم دستگاه گوارش در آمریکا و چهارمین علت مرگ ناشی از سرطان در مردان و زنان است. این تومور قبل از چهل‌وپنج‌سالگی نادر و بعداز این سن به‌شدت زیاد می‌شود. این تومور می‌تواند از مجاری پانکراس یا بافت پارانشیم آن منشأ بگیرد. اکثر تومورهای پانکراس در قسمت سر این غده قرار دارند.

*علت بروز سرطان پانکراس

علت بروز سرطان پانکراس چند عاملی است که از جمله آن می‌توان به عوامل ژنتیکی و ارثی که در برخی از موارد تا ۱۳۲برابر شانس را نسبت به جمعیت عمومی افزایش می‌دهد و همچنین عوامل محیطی از جمله استعمال دخانیات، رژیم‌های غذایی پرچرب و مصرف گوشت قرمز زیاد و نقش محافظتی سبزی‌ها و میوه‌های تازه، اشاره کرد.

*علائم بیماری

علائم این بیماری در بسیاری از موارد، مبهم و بدون سروصدا بوده و می‌تواند صرفاً با کاهش وزن، ضعف و بی‌حالی، بی‌اشتهایی و دل‌درد، خود را نشان دهد. ولی در بعضی از موارد با زردی، خارش، درد شدید بالای شکم، تهوع، استفراغ خود را نشان می‌دهد. نکته مهم اینکه در بیماران بالای ۵۰ سال با دیابتی که تازه شروع شده است، باید به فکر سرطان پانکراس بود.

پیام‌هایی که باید ملکه ذهن شوند

ستاره سعیدی: در طول روز اخبار مختلفی از آخرین کشفیات و مطالعات پزشکی از طریق رسانه‌های مکتوب، صوتی و تصویری می‌بینیم و می‌شنویم. اینکه چه دارویی برای چه درمانی کشف شده یا روش‌های پیشگیری و درمانی، انواع رژیم غذایی و توصیه‌های پزشکان در قالب خبر یا گفتگوی پزشکی ارائه می‌شوند. برخی اوقات فرصت خواندن یا شنیدن همه اخبار را نداریم؛ و دوست داریم به‌صورت نکته‌ای، نسخه‌های پزشکی را بخوانیم. در این شماره ماهنامه زندگی سالم سعی شده است تعدادی از توصیه‌ها و آخرین مطالعات پزشکی در قالب پیام‌های سلامت در تخصص‌های مختلف نظیر گوارش، تغذیه، ورزش، چشم، پوست و مو، دندان، طب سنتی و... ارائه شود که در ادامه می‌خوانید.

01 فواید برس زدن پوست قبل از حمام و یک‌بار در هفته عبارت است از:

*از بین بردن رسوبات چربی در زیر پوست
*کاهش سلولیت
*استرس را از بین برده و تنش عضلانی را کاهش می دهد
*از بین بردن چین‌وچروک پوست

02 مواد خوراکی که موجب تحریک کیست سینه می‌شوند:

*کاکائو و قهوه
*نوشابه‌های گازدار
*سوسیس و کالباس
اما مواد دارای ویتامین E به سلامت سینه کمک می‌کنند.

05 عوارض دیر خوابیدن در کودکان عبارت‌اند از:

*کاهش آمادگی بدنی و مغزی
*پوکی استخوان دختران
*تجمع مواد سمی در بدن
*کاهش هوش و یادگیری
*بدغذایی و بدخلقی
*کوتاهی قد کودک
*چاقی یا لاغری

کاکائو، قهوه نوشابه‌های گازدار سوسیس و کالباس سبب تحریک کیست سینه می‌شوند

03 درمان اورژانسی فشار خون

*جویدن سیاه‌دانه
* فشار بین انگشت شصت و سبابه به مدت ۵دقیقه
* نوک انگشت را سوزن زده تا چند قطره خون بیاید
*خوردن ترشی هایی مثل سرکه، آب لیمو، آب غوره و آب نارنج

04 علائم بیماری افتادگی رحم عبارت‌اند از:

*کمردرد
*پهلودرد
*اسهال
*یبوست‌های شدید
*افزایش ترشحات
*انجام تمرینات کیگل (تمرینات دیافراگم لگنی) که نقش بسیار مؤثری در پیشگیری از افتادگی رحم دارد.

/۶
مصرف غذای سرشار از انگور به سلامت چشم کمک شایانی می‌کند. سلول‌های شبکیه در کسانی که مصرف انگور زیادی دارند، به میزان سه برابر، بهتر از دیگر افراد ، به نور واکنش نشان می‌دهند. محققان می‌گویند که انگور به خاطر داشتن آنتی آکسیدان های لازم می‌تواند از چشم‌ها محافظت و به پیشگیری از بروز بیماری تخریب ماکولایی وابسته به سن (AMD) کمک کند.

/۷
*مطالعات مختلف و روزافزون به قدرت زنجبیل در برابر باکتری‌ها و ویروس‌ها اشاره دارند که حتی در مواردی که داروهای آنتی‌بیوتیک با شکست مواجه شده‌اند، زنجبیل سربلند از آزمایش‌ها خارج شده است. در مطالعه‌ای که در نشریه پزشکی تغذیه منتشر شد، پژوهشگران دریافتند که زنجبیل توانایی بالایی برای مهار باکتری دارد. از آنجایی که با روند نگران کننده مقاومت ابر باکتری‌ها در برابر آنتی‌بیوتیک‌ها مواجه هستیم، این قبیل اخبار بسیار مهم محسوب می‌شوند.

/۸
*خواب زیاد یکی از مهم‌ترین دلایل احساس خستگی در طول روز است. هفت تا ۹ ساعت خواب برای افراد ۲۶ تا ۶۴ ساله و هفت تا هشت ساعت خواب برای افراد ۶۵ سال به بالا توصیه‌شده است.

/۹
*افسردگی و اضطراب تأثیر مستقیمی بر خلق‌وخو و انرژی بدن دارد. یکی از مؤثرترین روش‌های غلبه بر این مشکل، فعالیت‌های ورزشی منظم است. استفاده از مکمل‌های ویتامین D در رفع افسردگی و استرس مؤثر است.

/۱۰
*بر اساس تحقیقات، زنانی که از شیوه‌های هورمونی برای کنترل بارداری استفاده می‌کنند، نظیر قرص‌های ضدبارداری، در معرض ریسک بالاتر ابتلا به افسردگی قرار دارند. به گفته محققان دانمارکی، یافته‌های این مطالعه رابطه بین شیوه‌های هورمونی کنترل بارداری و علائم افسردگی را تائید می‌کند.

/۱۱
ورزش فاکتور اصلی برای کنترل وزن نیست. داشتن فعالیت فیزیکی نمی‌تواند از افزایش وزن شما جلوگیری کند.

گزش حشرات در گرمای تابستان

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

کهیر گزش: Popular urticaria

هر ســاله 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 خواهم کرد و در مبحثی جدا به موارد زهر دار نیز خواهم پرداخت.

۱.گزش کک: Flea bite

کک حشــره بســیار ریز در حد ۲ تا ۳ میلی متر است که معمولا از طریق حیوانات مثل پرندگان، گربه و یا ســگ 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 شدیدا خارش دار است که بیشتر نقاط باز بدن مثل مچ پاها و دستها، پشت گوش و بازوان و نیز دور کمر و پهلو ها می باشد.

۲.گزش ساس: Bedbug

این حشــره 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 اســتفاده میکند و به هیچ وجه قربانی متوجه آن نمی شــود و معمولا پس از ۲۴ تا ۴۸ ســاعت محل گزش بشدت خارش دار، قرمز و متورم میشود. گزشهای این حشره ردیفی و در کنار هم اســت. محل های گزش عمدتا پشت، ناحیه باسن و گاه مچ پاها میباشد. از دیگر مدارک وجود این حشره وجود لکه های سیاه روی ملحفه های سفید است.)

۳.حشــره گال یــا sarcopes scabies

این حشــره حدودا ۰,۳ میلی متــری که با چشم غیر مسلح دیده نمی شود باعث ایجاد طولانی ترین نــوع خارش در بین حشــره گزیدگی هاســت و در ســابق به آن بیماری خارش ۷ ســاله میگفتند. این حشره نیز در وسایل خواب انسان و قالی ها و مبلمان یافت می شود. این حشــره 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 ناشــی از نقوز 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 پوســت 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 بدنبال گاز گرفتن پوست انسان بدلیل داشتن سموم قلیایی در بزاق خود ایجاد واکنشــهای شدیدا آلرژیک می نماید که از حد یکســری 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 خصوصا 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 ومسافرخانه 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 بشویید
03 روی محــل گزش کــرم کالامیــن دی و نیز کرم هیدروکورتیزون روزی دو بار تا ۵ روز بمالید
04 جهت کاهش خــارش از قرص یا شــربتهای آنتی هیستامین طبق نظر پزشک استفاده کنید

فصل ششم

بیلبورد

Billboard

HealthyLife

دکتر ایمان محمدی
متخصص جراحی فک و صورت وزیبایی
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

فصلی برای حمایت از محرومین و ایتام
موسسه خیریه حضرت محمد(ص)–نقش جهان
۱۳۸۰
خیریه محمد نقش جهان
تلفن : ۳۲۲۷۴۵۰۵ - ۰۳۱

در هر مناســــبتی پیشرو باشید

طرح هدیه نسـل فـردا این امکان را به شـما می دهـد تولدها، سالگردها و همه خاطرات خوشی را که با عزیزان تان دارید پیش از آنها به یاد بیاورید.

باعضویت در این طرح امکان ارسال رایگان هدیه به هر نقطه از استان وچاپ آگهی تبریک در روزنامه با شرایط ویژه را خواهید داشت.

با این طـرح می توانید همـه عزیزان تان را در همه مناسـبت ها غافلگیر کنید.

hedieh@naslefarda.net ۳۲۲۷۵۰۵۰

@hediehnaslefarda

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

آسیاتِل
تلفن ثابتِ نسل نو!!!
دارنده مجوز FCP به شماره ۱۰۰-۹۴-۱۶ از سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی
۱۵۴۴
asiatech.ir
آسیاتک

دکتر فریبرز سعادت
متخصص پروتزهای دندانی و ایمپلنت
عضو هیأت 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 فلوشیپ لیزر از دانشگاه جنوا ایتالیا
متخصص جراحی فک و صورت
زیبایی بینی
ایمپلنت
نشانی: دروازه شیراز، خیابان سعادت آباد،
ساختمان شطرنج طبقه فوقانی، آژانس شکیبا
تلفن: ۳۶۶۲۰۲۶۲ و ۳۶۶۴۰۲۳۰

کلینیک تخصصی دندانپزشکی
مهروماه
دارای بـه روزترین تجهیزات و دندانپزشـکان متخصص آماده ارایـه 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

Beauty is Truth

دکتر علیرضا پور صیرفی

Ali R.Pourseirafi MD

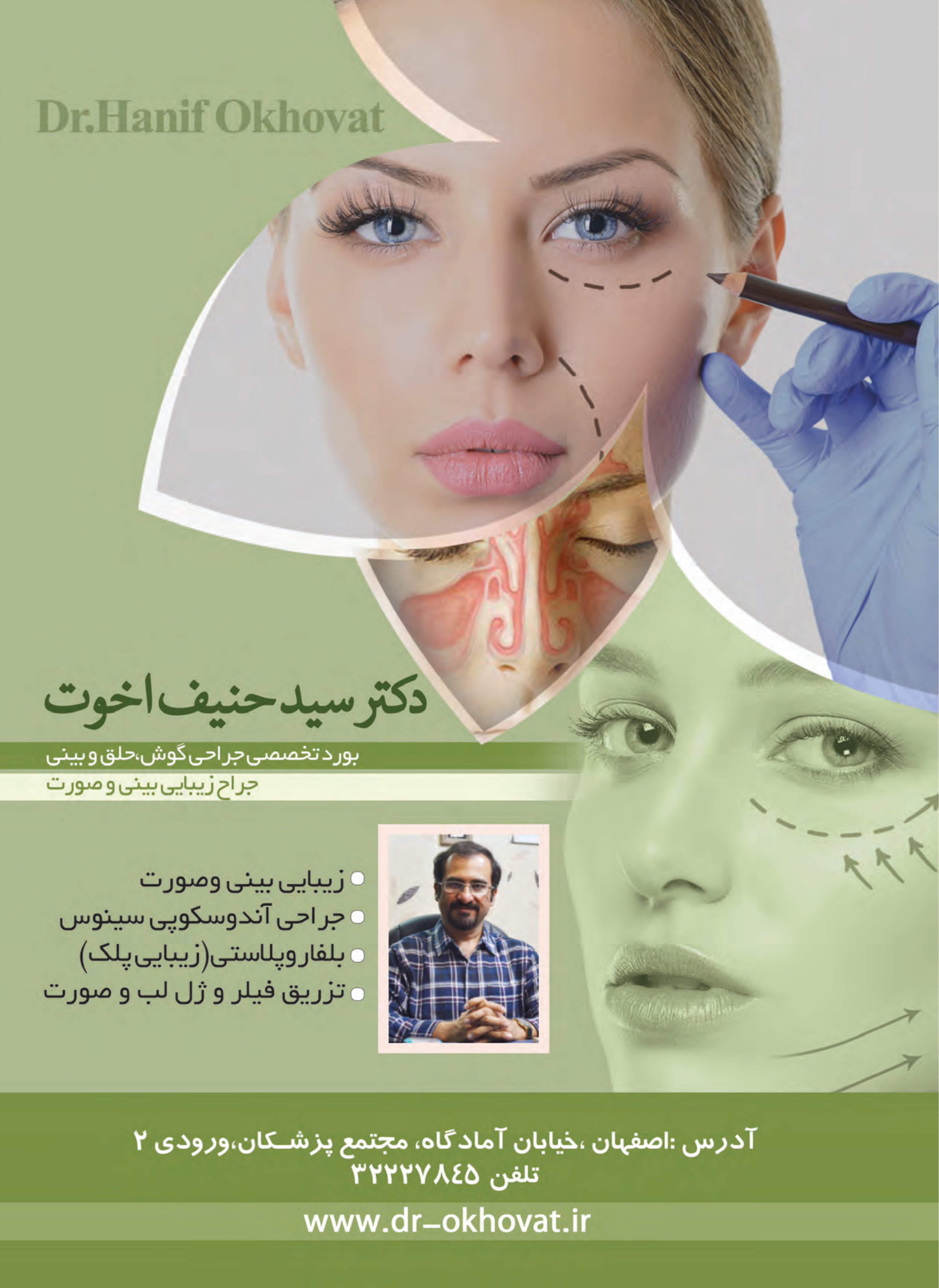
Board certified Otorhinolaryngologist
Member of European Academy of Facial Plastic Surgery
(UAFPS)

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

جراحی پلاستیک بینی،اصلاح افتادگی پلک

۰۹۳۳۶۰۱۲۶۴۴ و ۰۹۱۰۶۶۴۲۶۴۴
۳۶۲۰۵۶۳۰ تماس روزهای زوج (۱۷ الی ۲۱)
چهارباغ بالا / مجتمع ماکان ۲ / طبقه اول/ واحد ۳

www.Drpourseirafi.com drpourseirafi



Dr.Hanif Okhovat
دکتر سید حنیف اخوت
بورد تخصصی جراحی گوش،حلق و بینی
جراح زیبایی بینی و صورت
زیبایی بینی وصورت
جراحی آندوسکوپی سینوس
بلفاروپلاستی(زیبایی پلک)
تزریق فیلر و ژل لب و صورت
آدرس :اصفهان ،خیابان آمادگاه، مجتمع پزشـکان،ورودی ۲
تلفن ۳۲۲۲۷۸۴۵
www.dr-okhovat.ir

مجتمع ورزشی گردشگری آرامان
سربینه آرامان
تجربه‌ی سربینه‌ی حمام‌های تاریخی
در فضایی مدرن
استخر آفتاب
آب و آفتاب و سلامتی
استخر آبدرمانی
ورزش و نرمش در آب
اسپا
مرکز تخصصی
ماساژ و زیبایی
مرکز تندرستی
مرکز تخصصی
ارزیابی سلامت و بازپروری
حمام ترکی
کیسه و کف و زمین داغ
استخر تمرینی
اصفهان، خیابان صارمیه، کوچه ششم
www.AramanClub.com
۰۳۱ ۳۴۱۴۰
AramanClub
آرامان ARAMAN

مرکز جامع طب فیزیکی
وتوانبخشی قصر
دکتر علی فرخانی
با پیشرفته‌ترین دستگاه‌های
لیزر پرتوان
مگنت‌تراپی، فیزیوتراپی
شاک ویو
TMS (تحریک مغناطیسی مغز)
دیسک‌های کمر و گردن
تنگی کانال نخاع
آرتروز
آسیب‌های ورزشی
خار پاشنه
توانبخشی بیماران سکته مغزی
وضربه مغزی
اصفهان|شمس آبادی|چهارراه قصر
کوچه ۲۶|پلاک ۱۴۴
تلفن:۳۲۲۶۷۴۶۵
@iranianshealth
drfarkhani
www.drfarkhani.ir

دکتر جعفر پور قاسمیان
مرکز جامع طب فیزیکی
و توانبخشی قصر
درمان غیر جراحی دردهای عضلانی اسکلتی
جدیدترین روش‌های درمان دیسک‌های کمر و گردن
درمان پیشرفته آرتروز با اوزون تراپی
درمان خار پاشنه با شوک ویوتراپی
درمان ناتوانی جنسی و اختلالات نعوظ
درمان اختلالات کف لگن (بی اختیاری ادرار)
آدرس: اصفهان- خیابان شمس آبادی
چهارراه قصر
روبه‌روی بانک ملت- کوی ۲۶ (دهش)
تلفن: ۳۲۳۷۲۳۰۱
همراه: ۰۹۱۳۴۲۴۸۲۰۰
@parshealthmagazine
drpourghasemian
www.drpourghasemian.ir

آدرس: خیابان آمادگاه-جنب مبل آبنوس- ساختمان آژند
بلوک A-طبقه سوم-واحد ۳۰۱
تلفن: ۳۲۲۴۰۸۸۷-۳۲۲۳۲۹۱۰ فکس: ۰۲۱۴۳۸۵۲۱۳۰

fooladilab@gmail.com
www.fooladilab.ir
@fooladilab

آناهید
کلینیک پیشگیری و ارتقا سلامت

کلینیک جامع بیماری های پستان
با مجرب ترین کادر تخصصی
شروع به کار خود را اعلام می کند

www.anahid-clinic-ir
www.anahid-clinic.com

معاینات دوره ای
سازمان ها و نهاد ها
تمام خدمات
بصورت یک روزه

- مشاوره پیشگیری از سرطان پستان
- معاینات دوره ای پستان
- آموزش خودآزمایی پستان
- سونوگرافی و نمونه برداری ضایعات مشکوک
- معاینه توسط متخصص
- تشخیص و درمان تیمی بیماری های پستان
- جراحی سرطان پستان با استانداردهای مدرن
- جراحی بازسازی پستان
- بازتوانی و آموزش های بعد از عمل جراحی
- مراقبت از زخم
- مشاوره شیمی درمانی و پرتو درمانی
- جراحی زیبایی پستان و بدن
- مشاوره تغذیه
- مشاوره روان(بیمار و خانواده)

آدرس: شهرک سلامت اصفهان بزرگراه شهید آقا بابایی، بعد از روگذر حکیم شفایی، بلوار سلامت طبقه دوم مجموعه
تلفن: ۴- ۰۳۱۳۵۵۴۸۱۲۳

SSFOOD
STAR SKY FOOD
مجموعه هوایی
ستاره آسمان
رستوران و کافی شاپ
هوایی و زمینی
تجربه صرف غذا بصورت معلق در آسمان
#یک_هیجان_خوشمزه
زیپ لاین و بانجی جامپینگ
آدرس: خیابان آتشگاه| جنب کوه تاریخی
آتشگاه| مجموعه تفریحی باغ فردوس
۰۹۱۲۴۴۴۲۴۶۸
starskyfood.ir
رزرو آنلاین صندلی و سفارش غذا