نسل فردا

۵۰,۰۰۰ ریال

Healthy Life
زندگی سالم

www.zendegisalem.com

نشریه پزشکی-پیراپزشکی
سال دوازدهم | شماره مسلسل ۹۹
دوره جدید شماره ۸۲ | مهر ۹۷



تشنگی پوست را رفع کنیم

استرس در بروز بیماری‌های قلبی مؤثر است

ارتباط بیمارهای گوارشی با تغذیه و روان
موضوع کارشناسان میزگرد زندگی سالم

ریفلاکس را جدی بگیریم

دانش آموزان، صبحانه نخورده به مدرسه نروند

Exclusive Healthy Life

گذری بر یکی از آثار جشنواره فیلم سلامت

سه طبقه مختلف با یک کیلو و بیست و یک گرم



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



www.wikifoot.ir

به پاهایت گوش کن

listen to your feet

wikifoot

مرکز بین المللی تخصصی سلامت پا ویکی فوت

تنها مرکز فوق تخصصی بین المللی سلامت پا در کشور

دارای به روز ترین تجهیزات و تکنولوژی حوزه podiatry

شرح خدمات ویکی فوت

- مبتلایان دیابت (کفش و کفی دیابتی، ارتوزهای مراقبتی)
- بیماران ارتوپدی (خار پاشنه، صافی کف پا)
- سالمندان (درد کف پا، زمین خوردن)
- ورزشکاران (پیچ خوردگی)
- روماتولوژی (آرتروز، ورم پا)
- بیماران نورولوژی (افتادگی پا، بدشکلی ها و بی ثباتی های پا)
- اطفال (صافی کف پا، پاچنبری، فلج مغزی)
- بزرگسالان (صافی کف پا، درد و اسپاسم عضلات ساق پا)

اصفهان، خیابان شیخ صدوق شمالی، بین سه راه شیخ مفید و چهارراه وکلا، طبقه فوقانی بانک تجارت، ساختمان ارغوان، طبقه ۳، واحد۱۶

@wikifoot

۰۳۱-۳۶۶۴۴۱۵۲

INTERNATIONAL CENTER OF FOOT HEALTH CARE AND ORTHOTIC TREATMENT

wikifoot



آرتین

کلینیک تخصصی پوست، زیبایی کاشت مو لیزر و لاغری

۰۳۱۳۴۴۴۰۰۱۵
۰۹۱۳۶۵۴۳۷۷۸

@ArtinClinic

انیمیشن های آرتینا را در شبکه های اجتماعی دنبال کنید

کلینیک –خیابان کاوه ۰۳۱۳۴۴۴۰۰۱۵ ۰۹۱۳۶۵۴۳۷۷۸
مطب – خیابان بزرگمهر ۰۳۱۳۲۶۸۳۵۴۰ ۰۹۱۹۴۵۵۶۵۵۲

I.F.I.C

دارنده اولین گواهینامه
ISO 9001 - 2008
مدیریت کیفیت

مرکز باروری و ناباروری اصفهان

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

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

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

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

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

میزان نتایج حاملگی این مرکز بر اساس آمار ثبت شده، حدود۳۵ درصد بوده است که با آمار موجود در کشورهای پیشرفته جهان مطابقت دارد.(در شکل زیر آمار مربوط به سال ۹۴ درج شده است)





اصفهان – میدان بزرگمهر – خیابان سلمان فارسی (مشتاق دوم) – جنب خیابان بهشت – شماره ۲۳
کدپستی: ۸۱۵۸۸۵۸۱۵۱ تلفن: ۸۱ – ۳۲۶۷۹۰۸۰ و ۳۱ – ۳۲۶۷۰۰۳۰

Hossein Abdali M.D

دکتر حسین ابدالی



فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی فک وصورت

دارای فلوشیپ جراحی صورت و جمجمه از آمریکا

دانشیار و عضو هیئت علمی دانشگاه

عضو انجمن جراحان پلاستیک ایران و آمریکا

جراحی پلاستیک بینی، صورت، شکم و...

ASSOCIATE PROFESSOR OF
PLASTIC
& RECONSTRUCTIVE SURGERY

ابتدای چهارباغ بالا، مجتمع کوثر، فاز دوم، طبقه ۴،
واحد۶۱۷
۳۶۲۰۴۰۴۰-۳۶۲۰۵۰۵۰
Email:abdali@med.mui.ac.ir

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

تلفن: ۰۳۱۳۶۲۵۲۳۴۰-۰۳۱۳۶۲۸۹۲۷۹ ۰۹۱۳۰۹۶۰۹۱۷

Ghazalgoo@dnt.mui.ac.ir



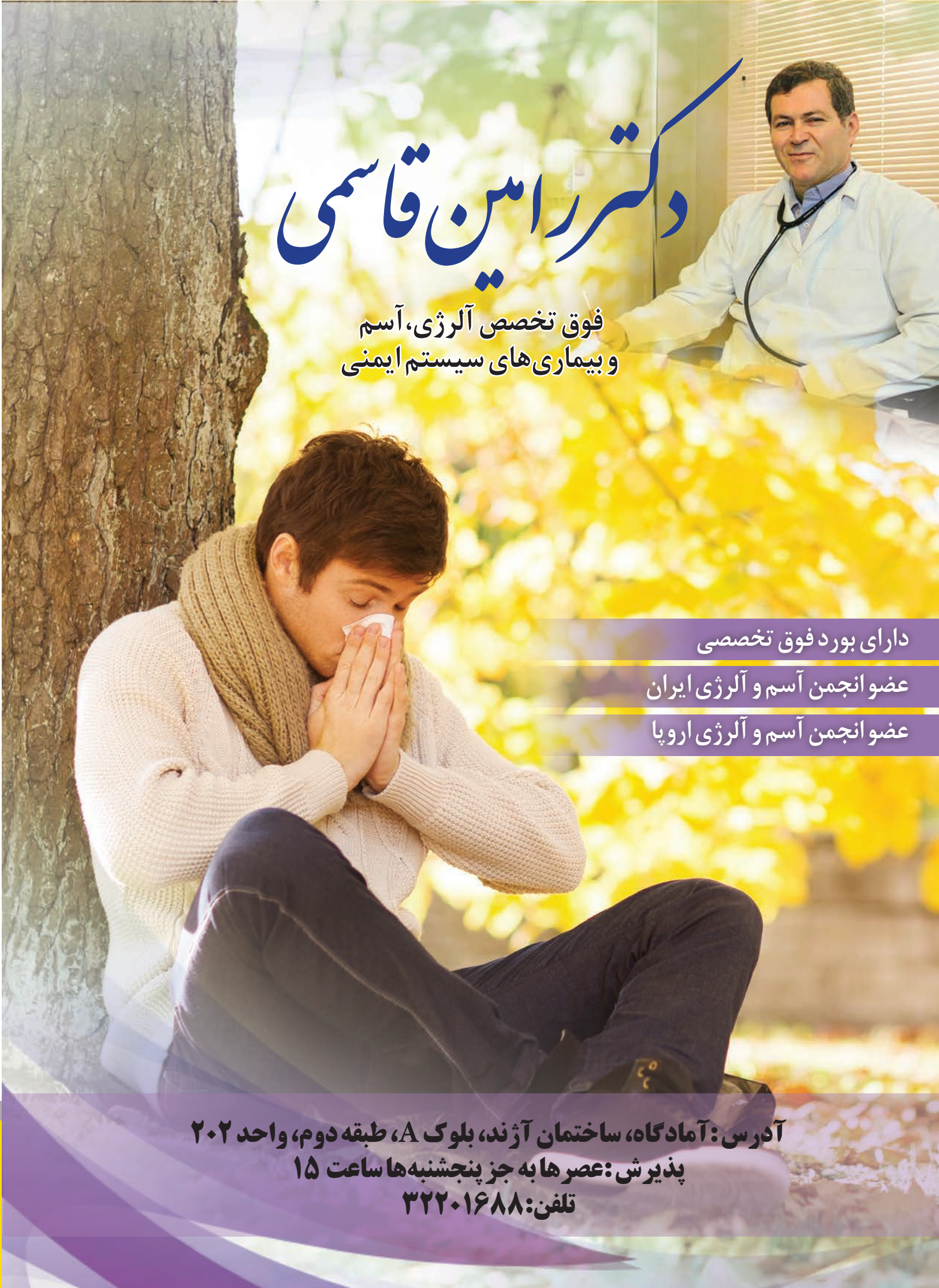
دکتر علی علوی راد

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی

- جراحی بینی وصورت
- 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



دکتر رامین 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

دکتر الهه امیری

جراح و متخصص زنان
لیزر ترمیمی و زیبایی زنان



چه عواملی باعث بی اختیاری ادرار می شود؟

یبوست، مصرف الکل، مصرف زیاد مایعات بعد از عصر به بعد، دویدن های شدید و طولانی مدت و غیره، جزو عواملی هستند که زمینه را برای بی اختیاری ادراری بخصوص در افرادی که مستعد هستند فراهم می سازند. بدون شک مشکل بی اختیاری و نشت ادرار یکی از آن دست مشکلاتی است که فرد را به دردسر انداخته و حتی باعث خانه نشینی و افسردگی وی می شود.

ننشستن کامل روی توالت فرنگی

برخی شرایط مانند مسافرت، کثیف بودن دستشویی عمومی و عدم عادت به استفاده از توالت فرنگی باعث می شود که اکثر خانم ها به طور کامل روی کاسه توالت ننشینند. در این صورت شیب بین ستون فقرات و پرینه در حالت مناسبی قرار نمی گیرد. این وضعیت انقباض شدید و فشار آوردن به پرینه و اسفنکتر مثانه، باعث می شود که مثانه به طور کامل تخلیه نشود. در نهایت تکرار مداوم این وضعیت به اضافه عوامل دیگری مانند افزایش سن، یائسگی و غیره باعث ایجاد مشکلاتی در عملکرد دریچه مجاری ادراری شده و احتمال بروز بی اختیاری ادرار در خانم ها را بالا می برد.

نوشیدن آب زیاد بعد از ساعت ۱۷

مصرف چای، دمنوش و سوپ قبل از رفتن به رختخواب معمولا باعث به هم خوردن خواب به دلیل نیاز مکرر به دستشویی می شود. این عادت بخصوص برای افرادی که از قرص خواب و داروهای دیورتیک (ادرارآور) استفاده می کنند و همچنین افراد سالمند توصیه نمی شود، چون باعث می شود که حجم ادرار تولیدشده در شب افزایش پیدا کند. افرادی هستند که خواب سنگینی دارند و پر شدن بیش از اندازه مثانه باعث نشت ادرار شبانه می شود. این وضعیت به سختی کنترل می شود، چون نمی توان داروی بیماران را قطع و البته عادت نادرست آنها را ترک کرد. بهترین کار این است افرادی که خود را مستعد این مشکل می بینند، بعد از ساعت ۱۷ مصرف مایعات را کاهش دهند.

مصرف الکل

در برخی افراد مصرف برخی مواد غذایی و یا نوشیدنی ها مانند نوشیدنی های الکلی باعث حساس کردن مخاط مثانه شده و میل به تخلیه مکرر ادرار را افزایش می دهد. در واقع افرادی که مجبور می شوند بیش از اندازه به دستشویی بروند، بیشتر در معرض نشت ادرار مربوط به مثانه بیش فعال قرار می گیرند. در این صورت فرد با احساس کمترین نیاز به دستشویی با عجله خود را به توالت می رساند در حالیکه باید جلوی آن را بگیرد و منتظر بماند تا مثانه اش پر شود. این افراد نمی توانند نیاز به دفع ادرار فوری را کنترل کنند و دچار بی اختیاری می شوند

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)

حتی پزشکان هم باید مراقب سلامتی خود باشند

زیر نظر اساتید دانشگاه و مربیان تحصیل کرده

طرف قرارداد با خانه پزشک



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



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











TILLECATERING

سرویس رایگان در محدوده

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

تلفن: ۰۳۱۳۶۶۰۴۵۰۶ - ۰۹۱۳۳۰۳۲۹۹۶ - ۰۹۱۳۸۷۵۸۸۱۸

فرارسیدن محرم الحرام و ایام سوگواری سالار شهیدان حضرت اباعبدالله الحسین (ع)
را تسلیت می گوییم

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، راضیه نیازی، ستاره سعیدی، نسرین معتمدی، لیلا عاملی، نیوشا پرتوی، بهار سلیمانی، پرستو عطایی، لیدا روشن، سعیده صمدی، لاله سلطانی، سمیرا آزادی، کیانا زمانی و ندا عارف.

سرویس ترجمه: بهاره یوسفی

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 نیما کوشا، دکتر احمدرضا خلیلیان، دکتر علیرضا وریانی، دکتر نوید ابوالاحرار، دکتر محمدعلی نیلفروش زاده، دکتر عبدالرحیم حزینی، دکتر منصوره پژمان منش، دکتر علیرضا مقتدری، دکتر مهدی مویدفر، دکتر محسن شریفی، مرجان منوچهری، آزاده بیات و بهارک فرخی، دکتر حسین ابدالی (فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی)، دکتر الهه امیری (متخصص زنان و زایمان)، دکتر ابادری (لاغری به روش کرایولیپولیز)، دکتر رامین قاسمی (فوق تخصص آلرژی، آسم)، دکتر علی فرخانی، دکتر جعفر پور قاسمیان (فوق تخصص طب فیزیکی و توانبخشی)، دکتر علی غزل گو (جراح، دندانپزشک و متخصص درمان ریشه)، دکتر فریبرز سعادت (متخصص پروتزهای دندانی و ایمپلنت)، دکتر احمد متقی (متخصص جراحی فک و صورت)، دکتر علیرضا پور صیرفی (متخصص جراحی گوش، بینی، گلو)، دکتر اخوت (متخصص جراحی گوش، حلق و بینی)، دکتر کرباسیون (متخصص و جراح پوست، مو و زیبایی)، دکتر علوی راد (فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی)، دکتر لطف الله فولادی (متخصص کلینیکال، آناتومیکال، پاتولوژی)

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)

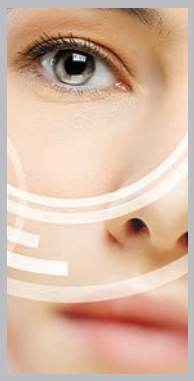
تلفن: ۳۲۲۷۴۵۰۹-۳۲۲۷۴۶۹۳-۰۳۱

امور مشترکین: ۳۲۲۷۴۵۰۸-۰۳۱

روابط عمومی: ۳۲۲۷۴۷۵۹-۰۳۱

لیتوگرافی و چاپ: چاپ ۱۱۰ تلفن: ۳۴۴۶۴۵۶۹-۰۳۱

خانواده سالم

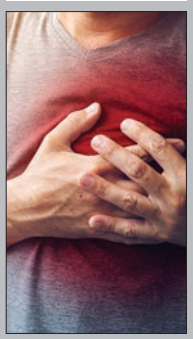




دانش آموزان، مبتلا نخورده به مدرسه نروند ۱۴
چشم‌ها هم قوز می‌کنند ۱۶
میز گرد / ریفلاکس را جدی بگیریم ۲۲

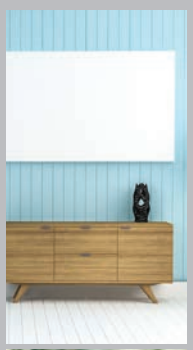
نسخه روز





چه گروههایی باید واکسن آنفلوآنزا تزریق کنند؟ ۲۶
تشنگی پوست را رفع کنیم ۳۰

سبک زندگی





کوکوی مجلسی را خوب درست کنیم ۳۴
آشپزخانه‌ای زیبا داشته باشیم ۳۶
سم طبیعه مختلف با یک کیلو و بیست و یک گرم ۳۸

Sms Center : 3000483020

info@zendegisalem.com

Instagram : zendegisalemmag

Fax : 03132275050









۴۲ فرزندان دوقلو می‌خواهید؟
۴۴ دانش آموزان برنامه‌ریزی داشته باشند
۴۸ گوشواره های سلامتی
۵۲ کشیدن پوست صورت (face lift)

سخن سردبیر

نذری‌هایی که طعم سلامت می‌دهند

محرم از ایامی است که توزیع نذری بصورت غذا بسیار انجام می شود. حال اگر اصول تغذیه ای و بهداشت در طبخ و توزیع رعایت نشود سلامت جامعه را به خطر خواهد انداخت. مثلا مصرف زیاد روغن و گوشت چرب و نمک در غذاهای نذری و نیز مصرف زیاد شکر در شربت ها و شیر می تواند سبب گسترش بیماری های قلبی و عروقی، افزایش فشار و چربی خون شود.

کارشناسان تغذیه و بهداشت محیط بر رعایت نکاتی در مورد نذری ها تاکید کرده اند که عبارتند از:

۱/استفاده از روغن‌های گیاهی در طبخ

۲/از نمک‌های یددار تصفیه‌شده در تامین نمک موردنیاز خود جهت تهیه و طبخ غذا استفاده شود. انواع نمک‌های غیراستاندارد با نام‌های سنگ نمک، نمک دریا و ... دارای ناخالصی‌های زیاد و عناصر سمی‌اند که عوارض زیان‌آور و جبران‌ناپذیری در پی خواهند داشت. نمک خریداری‌شده را باید در ظروف دربسته و غیرقابل نفوذ به نور نگهداری کرد.

۳/ استفاده از ماست یا لبنیات کم چرب

۴/از سرخ کردن غذاها پرهیز شود و اگر نیاز به سرخ کردن مواد است در روغن مایع تفت داده شود .

۵/از مصرف دنبه و چربی دام و طیور در تهیه انواع غذاها خودداری شود

۶/پوست و چربی مرغ یا چربی قابل‌رؤیت گوشت پیش از طبخ جدا شود.

۷/از مصرف زیاد روغن در تهیه غذاها پرهیز شود. استفاده از غذاهای آب پز و یا کبابی در این مورد بهتر است.

۸/مرغ و انواع گوشت آب پز یا کبابی، کاملاً پخته شوند تا از انتقال بیماری‌های واگیر جلوگیری شود.

۹/برای تهیه انواع خورشت‌ها، سبزی‌های مصرفی از قبیل کدو، بادمجان، کرفس و سبزی قورمه با روغن کم و به مدت کوتاه تفت داده شوند.

۱۰/ از گوشت کم‌چرب استفاده شـــده، از اضافه کردن دنبه و پیه گوسفند به آن خودداری کرده، همچنین تمام قسمت‌های آن به‌طور یکنواخت مغزپخت گردد و از سوخته شدن به علت تولید مواد سرطان‌زا جلوگیری شود.

۱۱/طبخ غذاهای مختلف حاوی سبزی مثل لوبیاپلو، باقلاپلو، شویدپلو، عدس‌پلو، مورد توجه قرار گیرد.

۱۲/ به جای سس در سالاد از آب لیمو ترش و روغن زیتون استفاده شود.

۱۳/مصرف نمک در طبخ غذا محدود شود.

۱۴/حتی‌الامکان به‌جای نوشابه‌های گازدار از دوغ و یا آب برای نوشیدن استفاده گردد.

۱۵/در تهیه شله‌زرد، انواع شربت‌ها و نذری‌های شیرین حتی‌الامکان از شکر زیاد استفاده نشود.

۱۶/استفاده از خرما و کشمش به جای قند هنگام توزیع چای

۱۸/چه‌بهتر که توزیع میوه را هم به‌عنوان یکی از مواد غذایی که می‌شود، نذر کرد در نظر بگیریم.

۱۹/بهداشت ظروفی که برای سرو غذا یا چای در نظر گرفته می .شود بسیار مهم است.

۲۰/همچنین علاوه بر سلامت محل طبخ باید از سلامت آشپزها و تهیه‌کنندگان غذا اطمینان حاصل کرد.

سردبیر: مرضیه ربیعی

زندگی سالم
/https://www.zendegisalem.com
مجله اینترنتی زندگی سالم
هر روز اخبار، پزشکی و سلامت، روانشناسی، گردشگری، فرهنگ و هنر، ورزشی، زناشویی، شعر، آرایش و زیبایی، فناوری، سرگرمی و ده ها مطالب خواندنی دیگر را آنلاین در این سایت ملاحظه کنید.

کد مطلب مورد پسندتان را به شماره زیر ارسال کنید تا یکی از برندگان اشتراک یکساله مجله زندگی سالم باشید.
۳۰۰۰۴۸۳۰۲۰
info@zendegisalem.com





82N05



82N04



82N03



82N02



82N01

خونه و محل کارِ جدید
تلفن و اینترنت
همون پِکِ همیشگی!



۱۵۴۴

asiatech.ir

آسیاتک

دارای مجوز FCP به شماره ۱۶-۹۴-۱۰۰ از سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی



فصل اول

خانواده سالم

healthy family

دانش آموزان، صبحانه نخورده به مدرسه نروند

مصرف مکمل‌های بدن‌سازی غیرمجاز سبب ناباروری می‌شود

ارتباط بیمارهای گوارشی با تغذیه و روان موضوع کارشناسان میزگرد زندگی سالم

ریفلاکس را جدی بگیریم

HealthyLife

82N01

یک روز خوب با یک شروع خوب

دانش آموزان، صبحانه نخورده به مدرسه نروند



خوردن پفک، کودک را پرخاشگر می کند

گروه زندگی سالم: یک مشاور طب سنتی گفت: پُفک بر اساس تحقیقات علمی انجام شده در کشور انگلستان موجب عقیمی و ناباروری در افراد و کودکان می شود. به گزارش تسنیم, به گفته محمد دریایی، پفک حاوی تارترازین (ماده قرمز و نارنجیرنگ) سبب اختلالات رفتاری, اضطراب و پرخاشگری در اطفال می شود. این متخصص علوم زیستی و گیاهان دارویی و مشاور طب سنتی ادامه داد: چسبندگی پفک به دندانها بر اساس تحقیقات با ۷ بار مسواک زدن هم تمیز نمی شود .دریایی در بخش دیگر سخنان خود بیان داشت: برنج پرمصرفترین اقلام سفره امروز ایرانیان سوداز ا است و موجب غلظت خون می شود. برنج یبوست زا است و یبوســـت، مادر همهٔ بیماریهاست. بهترین نوع برنج, برنج قهوه ای است که مشکلی برای بدن ایجاد نمی کند البته بهتر است که افراد بیش از سه بار در هفته برنج مصرف نکنند. بهتر است که برنج را در سوپ ها و آش ها, شله زرد و شیر برنج مصرف شود که طبع سرد برنج کاهش پیدا کند.



Healthy Life

سعیده صمدی: یکی از عادتهای مطلوب که به شکل مثبتی بر تعادل تغذیه ای، رشد جسمی، عملکرد مدرسه ای و یادگیری در این سنین تأثیر دارد، مصرف صبحانه است. صبحانه غذای اصلی است که بایستی مفصل و کامل خورد. خوردن مرتب صبحانه اثرات مفیدی بر سرعت پردازش اطلاعات در مغز و بازخوانی حافظه، فراهم شدن مواد مغذی در زمان کوتاه و حفظ سطح آنها در مغز و نهایتا بر ارتقای عملکرد مغزی دارد. در این بخش مرجان منوچهری، کارشناس تغذیه به سؤالاتی در زمینه اهمیت خوردن صبحانه پاسخ داده است که در ادامه می خوانید:



خوردن صبحانه چه تأثیری در یادگیری درس ها و عملکرد روزانه دانش آموز دارد؟

تحقیقات متعدد در این زمینه نشان داده اند که خوردن صبحانه اثرات مفیدی در بالا بردن کیفیت تغذیه کودکان، توانایی بیشتر در امر یادگیری و انجام تکالیف مدرسه دارد و نشانه های آن را نیز حضور بیشتر در مدرسه، بهبود عملکردهای ویژه ذهنی، تمرکز در انجام وظایف، بهبود کیفیت تغذیه و حفظ سطح گلوکز خون می باشد. همچنین مصرف مرتب صبحانه سبب افزایش میزان وزن، قد، حضور در مدرسه و افزایش نمرات ریاضی به ویژه در کودکانی که فقر غذایی دارند می شود.

در تحقیقات دیگر بهبود حافظه کوتاه مدت و تواناییهای شناختی به دنبال مصرف صبحانه در کودکان دبستانی به خصوص در ۳۰ دقیقه ابتدایی پس از صرف صبحانه، گزارش شده است که بیشترین تأثیر در دو سال اول دوران دبستان دیده شده است.

لازم به توضیح است که برای دستیابی به نتایج فوق بایستی میزان کالری موردنیاز روزانه از صبحانه دریافت شود همچنین به جز کربوهیدراتها، به اهمیت مصرف پروتئینهای با منشاء گیاهی در صبحانه نیز اشاره شده است.

سه مکانیسم برای تأثیر صبحانه در یادگیری مطرح شده است:

۱-اثر کوتاه مدت آن به دلیل تغییرات متابولیکی در عملکرد مغز به ویژه پس از گرسنگی

۲-بهبود کیفیت تغذیه دانش آموزان و درنتیجه افزایش توان رقابت آنها

۳-حضور بیشتر دانش آموزان و توجه بیشتر در کلاس.

نخوردن صبحانه چه اثرات منفی بر رشد جسمی و ذهنی دانش آموز خواهد گذاشت؟

نخوردن صبحانه وسوسه خوردن یک غذای پرانرژی را در میانه روز یا خوردن غذای فراوان را در وعده بعدی افزایش می دهد. این مسئله مشخص شده است که دانش آموزانی که اغلب بدون صبحانه به مدرسه می روند از گروههای غذایی سالم نظیر میوه ها و لبنیات کمتر استفاده می کنند و بیشتر به میان وعده هایی نظیر چیپس، شیرینی، شکلات و نوشابه ها روی می آورند.

تحقیقات نشان داده است که احتمال اضافه وزن یا چاقی در افرادی که آن را حذف می کنند بیشتر خواهد بود. بدیهی است که حذف صبحانه منجر به انتخاب نامطلوب غذایی در بقیه روز می شود و در طولانی مدت خطر چاقی را افزایش می دهد.

خوردن صبحانه چه تأثیری در وزن افراد دارد؟

معمولاً کسانی که تقریباً هرروز صبحانه می خورند املاح و ویتامینهای کافی دریافت می کنند و درصد کمتری از انرژی روزانه آنها به چربی اختصاص می یابد. بنابراین مصرف مرتب صبحانه در کاهش کل انرژی دریافتی افراد چاق و دارای اضافه وزن مؤثر بوده و به کنترل وزن آنان کمک می کند.

به عبارتی باید گفت: مصرف صبحانه:

۱- شدت گرسنگی را در طول روز کاهش می دهد.

۲- از پرخوری تا هنگام خواب جلوگیری می کند.

۳- از مصرف غذاهای دارای انرژی بیشتر و مواد مغذی کمتر در باقیمانده روز جلوگیری می کند و باعث بهتر انجام دادن فعالیتهای جسمانی می شود.

چه صبحانه ای برای دانش آموزان، کامل است؟

آنچه مسلم است با فراهم کردن صبحانه های ساده با امکانات محلی (نظیر خرما به عنوان منبع انرژی سهل الوصول) و نیز با انرژی کمتر (در حد توصیه استاندارد) توان بالقوه دانش آموزان عادی و با سطح فراگیری طبیعی، قابل بهبودی می باشد که امکان فراهم کردن این سطح تغذیه به عنوان صبحانه برای شما والدین عزیز امر دشواری نیست. سعی کنید صبحانه فرزندتان را متنوع کنید چرا که یکی از دلایل صبحانه نخوردن خصوصا در کودکان و نوجوانان تکراری بودن صبحانه ها است.

از نمونه انتخابهای مناسب برای صبحانه می توان به موارد زیر اشاره کرد:

ارده و عسل یا مربا، کره و عسل یا مربا، حلوا ارده، شیر و عسل، نان و خرما، حلوای سنتی، خوراک عدسی با گلپر، فرنی یا شیر برنج به همراه مربا، نان شیرمال و عسل، تخممرغ، نان



و پنیر و گردو، نان و پنیر و خرما و میوه یا آبمیوه طبیعی فصل

نقش تغذیه در سلامت دندان کودک

دکتر معتمدی، دندانپزشک درباره نقش تغذیه بر سلامت دندان کودک خاطرنشان کرد: مواد غذایی حاوی کلسیم مثل لبنیات در ایجاد ساختار خوب و مقاوم دندان مؤثر است وی تصریح کرد: آنچه از نقش تغذیه در ارتباط با بهداشت دهان موردنظر است بدین شرح است: میان وعده هایی که کودک در خانه یا مهدکودک مصرف می کند بهتر است خوراکیهای شیرین یا چسبنده به دندانها نباشد. به عنوان مثال پفک به این دلیل که تا مدت طولانی در خلل و فرج سطوح جونده دندان باقی می ماند و یا شکلات و بیسکویت به دلیل اینکه طعم شیرین آنها تا مدتی بعد همچنان در دهان وجود دارد شرایط را برای شروع پوسیدگی دندان فراهم می کند. می توانید به راحتی امتحان کنید و ببینید که بعد از خوردن پفک، حتی با مسواک زدن نیز کلیه سطوح جونده تمیز نمی شوند.

گفتنی است: شاید جویدن سبزی یا میوه ای مثل هویج یا سیب قبل از مسواک زدن بتواند این ذرات چسبنده را از دندان جدا کند. دکتر معتمدی درباره میان وعده های سالم یادآور شد: میوه ها سالمترین میان وعده ها هستند البته تنقلاتی مانند انواع مغزی جات (پسته) بادام، فندق و گردو و نیز کشک و قارا و انواع برگه ها بسیار مناسبتر از تنقلات صنعتی است. وی افزود: چنانچه فرزند شما به یک میان وعده شیرین تمایل دارد، کشمش و خرما انتخابهای مناسبی هستند. همچنین به کودکتان عادت دهید پس از صرف هر میان وعده یا حتی وعده هایی از غذا که بعد از آن مسواک نمی زند دهانش را با آب گرم بشوید یا حداقل اندکی آب بنوشد.

میان وعده ای بدون قند و چربی

همانگونه که می دانید قسمتی از انرژی روزانه کودکان و نوجوانان باید از طریق مصرف میان وعده ها تأمین شود بنابراین باید از میان وعده هایی استفاده نمایند که هم دارای انرژی کافی بوده و هم تأمین کننده املاح و ریزمغذی هایی که برای رشد و سلامت بدن آنها لازم است باشد. طبق تعریف، میان وعده؛ غذایی است که در دو نوبت صبح و بعدازظهر مصرف می گردد. میان وعده باید ۳۰۰ تا ۴۰۰ کیلوکالری انرژی و ۱۰-۱۲ گرم پروتئین و بخشی از ریزمغذیها مانند آهن، ویتامین و... موردنیاز روزانه دانش آموزان را تأمین کند.

شرایط بهداشتی پایگاه تغذیه سالم

یکی از شرایط بهداشتی پایگاه تغذیه سالم نوع مواد خوراکی است که در آن عرضه می شود. مواد خوراکی که قابل عرضه در پایگاه تغذیه سالم هستند عبارتند از:

انواع خوراکی های بسته بندی شده دارای پروانه ساخت از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، علامت استاندارد، نام و نشانی کارخانه، تاریخ تولید و انقضای معتبر، مشخصات ترکیبات تشکیل دهنده، پوشش سالم و تمیز (ترجیحا این مواد از موادی انتخاب شوند که دارای برچسب مواد غذایی باشند.)

این مواد عبارتند از:

خشکبار؛ خرما، انواع میوه خشک، انواع مغزها (گردو، بادام، بادامزمینی، فندق، بادام هندی، پسته)، کشمش، نخودچی، آجیل، آجیل سویا، توت خشک و انجیر خشک

میوه: انواع میوه سالم، شسته شده و ضدعفونی شده در بسته بندیهای یک نفره

نوشیدنی ها: دوغ بدون گاز و انواع آبمیوه طبیعی (استریلیزه یا پاستوریزه)



گفتگو با دکتر نیما کوشا، فلوشیپ تخصصی قرنیه درباره بیماری قوز قرنیه

چشم‌ها هم قوز می‌کنند

نیوشا پرتوی: قرنیه قسمتی شفاف از کره چشم است که در قسمت جلویی (قدامی) کره چشم قرار دارد و روی آن را به‌طور طبیعی لایه‌ای از اشک می‌پوشاند. قطر قرنیه ۱۲-۱۱ میلی‌متر است و شفافیت آن به خاطر عدم وجود رگ‌های خونی در بافت آن است. یکی از بیماری‌های شایع این ناحیه از چشم، قوز قرنیه یا (کراتوکونوس) می‌باشد. اینکه این بیماری چه علائمی دارد و چگونه درمان می‌شود موضوع گفتگوی زندگی سالم با دکتر نیما کوشا، فلوشیپ تخصصی قرنیه است که در ادامه می‌خوانید:

به چه نوع اختلالی، قوز قرنیه گفته می‌شود؟

قوز قرنیه یا کراتوکونوس یک بیماری پیش‌رونده و غیر التهابی است که طی آن قرنیه از شکل طبیعی خود خارج شده و به‌صورت برآمده و نامنظم و نازک درمی‌آید درنتیجه چشم قادر به تشکیل تصویر واضح روی شبکیه نیست.

علت بروز قوز قرنیه چیست؟

از علل بروز بیماری می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱/ژنتیک: احتمال بروز قوز قرنیه در بستگان یک فرد مبتلا به این بیماری بیشتر است.

۲/مالش مکرر چشم‌ها

۳/ابتلا به بعضی بیماری‌ها مثل سندرم داون، سندرم مارفان، افراد مبتلا به حساسیت‌های شدید و پرولاپس دریچه میترال

۴/سابقه حساسیت و آلرژی‌های شدید چشم

این بیماری با چه علائمی بروز پیدا می‌کند؟

اولین علامت قوز قرنیه کاهش دید فرد در یک یا دو چشم می‌باشد که با تجویز عینک هم به‌طور کامل اصلاح نمی‌شود.

بیشتر چه سنینی درگیر بیماری قوز قرنیه می‌شوند؟

قوز قرنیه معمولا از سنین بلوغ شروع شده و به‌تدریج بر شدت بیماری و نامنظمی قرنیه افزوده می‌شود. به‌طور معمول در سنین حدود ۳۵ تا ۴۰ سالگی به وضعیت ثابت می‌رسد و در این سنین، پیشرفت بیماری متوقف می‌شود. البته در یک نوع خاص از بیماری که شیوع کمتری دارد بیماری از دهه سوم و چهارم زندگی شروع شده و به‌تدریج پیشرفت می‌کند. لازم به یادآوری است که شیوع بیماری حدود ۵۰ تا ۲۰۰ نفر مبتلا در هر ۱۰۰۰۰۰ نفر است.

قوز قرنیه با چه روشی تشخیص داده می‌شود؟

در هنگام معاینه چشم و تجویز عینک درصورتی که دید شخص به‌طور کامل با عینک اصلاح نشود باید به قوز قرنیه شک کرد. قوز قرنیه با معاینه رفلکس چشم و انجام عکس‌برداری از قرنیه (توپوگرافی قرنیه) تشخیص داده می‌شود.

آیا این بیماری با استفاده از عینک و یا لنز قابل درمان است؟

درصورتی که چشم‌پزشک، قوز قرنیه برای فرد تشخیص دهد و دید فرد به دلیل قوز قرنیه کاهش یافته باشد جهت جلوگیری از پیشرفت بیماری عمل کراس لینک قرنیه یا ccl,cxl انجام می‌شود، این عمل با افزایش استحکام بافت قرنیه باعث جلوگیری از پیشرفت یا کند شدن سیر پیشرفت بیماری می‌شود.

برای اصلاح دید بیماران مبتلا به قوز قرنیه اول از همه عینک مناسب تجویز شده و در موارد خفیف بیماری باعث اصلاح دید می‌شود.

در موارد شدیدتر بیماری دید با عینک هم زیاد مطلوب نیست و برای این بیماران استفاده از لنز سخت یا RGP ارجح می‌باشد. امروزه لنزهای جدیدتر مانند لنزهای هیبرید نیز برای اصلاح دید این بیماران در دسترس است.

چه بیمارانی کاندید جراحی می‌شوند؟ درباره تازه‌ترین روش‌های جراحی برای بیماران مبتلا به قوز قرنیه توضیح دهید.

یکی از عمل‌های جراحی که هم باعث کاهش نامنظمی قرنیه و هم باعث جلوگیری از پیشرفت بیماری می‌شود عمل حلقه‌های داخل قرنیه یا رینگ است که در موارد خاص و طبق تشخیص پزشک می‌توان از آن بهره برد. در بعضی از بیماران که دید اصلاح‌شده خوبی دارند کاشت لنزهای داخل چشمی در بهبود دید و کاهش وابستگی فرد به عینک کمک زیادی می‌کند.

چه نوع پیوندی برای بیماران مذکور انجام می‌شود؟

درنهایت در موارد شدید بیماری که باعث کاهش دید شدید در فرد شده است عمل پیوند قرنیه انجام می‌شود. طی عمل پیوند قرنیه، قرنیه از فرد دیگری به‌صورت تمام ضخامت یا لایه‌ای جایگزین قرنیه فرد بیمار می‌شود.

زیبایی مصنوعی چشم به چه قیمت؟

بیشترین آسیب چشمی که لوازم‌آرایش‌ها برای خانم‌ها رقم می‌زند، ناشی از استفاده ریمل‌ها و خط چشم‌هاست. ریمل‌های ضد آب و چرب که به‌سختی از روی مژه‌ها پاک می‌شوند و در هنگام تمیز کردن ناخودآگاه مقداری از آن به داخل چشم رفته و همچنین تعدادی از مژه‌ها نیز کنده می‌شود و در درازمدت خشکی‌های چشمی شدید، تغییر در لبه پلک و التهاب را نیز برای فرد رقم می‌زند.

ریمل‌هایی که پایه اصلی آن‌ها آبکی است، محیط مناسبی برای رشد میکروب‌ها هستند و می‌توانند عفونت‌های چشمی، التهاب، قرمزی، ترشحات غلیظ، خارش و حتی پوست‌ریزی لبه پلک را ایجاد کند. ریمل‌هایی که پایه اصلی آنها روغن است، در برابر عرق کردن، ریزش اشک و آب مقاوم هستند و متأسفانه به مدت طولانی روی مژه می‌ماند و از آنجاکه به‌سختی پاک می‌شود، موجب ریزش مژه‌ها و چسبندگی آنها می‌شود. در کسانی که سابقه ابتلا به گل‌مژه دارند، اگر از ریمل ضدآب استفاده کنند، به دلیل انسداد بیشتر مجاری خروجی اشک احتمال بروز عفونت با باکتری و گل‌مژه بیشتر می‌شود.

خانم‌ها از ریمل‌ها و خط چشم‌ها برای مدت‌های طولانی استفاده نکنند، به‌هیچ‌عنوان با آن‌ها نخوابند و اکیداً از مصرف لوازم‌آرایش دیگران پرهیز کنند. همچنین دستان خود را قبل از استفاده با آب و صابون بشویند

از مهم‌ترین خطراتی که این دسته از لوازم برای چشم‌ها به وجود می‌آورند حساسیت در سطح قرینه، خشکی چشم، گل‌مژه و عفونت ملتحمه است که می‌تواند پدید بیاورند علاوه بر آن اشک ریزش، سوزش، خارش و قرمزی معمولاً در پی التهاب نیز اتفاق می‌افتد. خانم‌ها برای سلامت بیشتر چشم و پلک قبل از استفاده از ریمل از روغن بادام و نارگیل روی مژه‌شان استفاده کنند.

مواد نگه‌دارنده و رنگی موجود در این محصولات در ارتباط با بدن واکنش منفی نشان می‌دهد بدین شکل چشم را درگیر انواع حساسیت‌ها، قرمزی، سوزش و... می‌کند؛ اما سؤالی که در اینجا بیش از همه‌چیز حائز اهمیت بوده نحوه جلوگیری از این دسته از خطرات است، لذا بسیار توصیه می‌شود خانم‌ها از ریمل‌ها و خط چشم‌ها برای مدت‌های طولانی استفاده نکنند، به‌هیچ‌عنوان با آن‌ها نخوابند و اکیداً از مصرف لوازم‌آرایش دیگران پرهیز کنند. همچنین دستان خود را قبل از استفاده با آب و صابون بشویند.

همچنین استفاده از ریمل و خط چشم‌ها ۳ ماه پس از باز شدن است. اگر محصولی بیش از این مدت در خانه موجود است حتماً دور انداخته شود. خانم‌ها دقت داشته باشند این محصولات را به‌هیچ‌عنوان با آب رقیق نکنند چراکه همین افزودن آب به ریمل یا خط چشم مقاومت میکروبی موجود در نگه‌دارنده را کاهش می‌دهد و ریسک عفونت را بسیار بالا می‌برد، علاوه بر آن دمای بالای ۳۰ درجه برای این کالاها اصلاً مناسب نیست و افرادی که لوازم‌آرایش خود را در ماشین قرار می‌دهند دقت داشته باشند لوازمشان بسیار سریع‌تر خراب می‌شود.

نکته دیگر در خصوص افرادی است که از مژه‌های مصنوعی به‌صورت متداول استفاده می‌کنند، این دسته از افراد برای چسباندن مژه مصنوعی از نوعی چسب کمک می‌گیرد که عارضه‌ای در پی دارد می‌تواند خطرناک باشد اما به‌صورت معمولاً قرمزی، زخم قرنیه، خراش، خشکی لبه پلک، زخم بالای پلک، ریزش مژه‌ها از عوارض شایع آن‌هاست.



خانم‌ها اگر می‌خواهند مژه‌های بلند و پُری داشته باشند استفاده مداوم از لوازم‌آرایشی چون ریمل و خط چشم را کنار بگذارند و در صورت مصرف پس از مدت کوتاهی آنها را به صحیح‌ترین روش ممکن از روی چشمانشان پاک کنند.

استفاده طولانی‌مدت از ریمل موجب بسته‌شدن منافذ پوست و تغییر رنگ و بدشکل شدن مژه شده و مژه‌ها بعد از مدتی استحکام اولیه خود را از دست می‌دهند، توصیه می‌شود با ریمل نخوابید، زیرا فولیکول‌های مژه مسدود شده و احتمال ریزش آن هنگام شست‌وشو بیش‌تر می‌شود. خطرناک‌ترین عارضه‌ای که ریمل‌ها برای چشم رقم می‌زنند زخم قرنیه و در ادامه نابودی بینایی فرد است. لذا مشاهده علامت‌های هشدار مانند درد چشم، سوزش، خارش، اشک ریزش، قرمزی لبه پلک و چشم به دلیل خراش قرنیه و زخم قرنیه بسیار حائز اهمیت است و سریعاً باید به پزشک مراجعه کرد.

Healthy Life

در گفتگو با دکتر احمدرضا خلیلیان، فلوشیپ جراحی قرنیه عنوان شد

پیشگیری از بروز سندرم بینایی رایانه

بهار سلیمانی: سندرم بینایی رایانه (computer vision symdrome) به مجموعه علائم چشمی اطلاق می‌شود که در اثر استفاده از صفحات نمایشگر رایانه‌ها، لپ‌تاپ یا تلفن همراه ایجاد می‌شود. دکتر احمدرضا خلیلیان، جراح و متخصص چشم، فلوشیپ جراحی قرنیه، کاتاراکت و لیزیک در این باره گفت: حدود ۶۴ تا ۹۰ درصد از افرادیکه روزانه سه ساعت یا بیشتر با این صفحات نمایشگر سر و کار دارند در جاتی از چشم‌درد، سردرد، تاری دید، احساس خشکی چشم، دوبینی و یا حتی درد ناحیه گردن و شانه را تجربه می‌کنند.

تأثیر صفحات نمایشگر بر سیستم بینایی

وی افزود: نگاه کردن به صفحه رایانه یا تلفن همراه باعث می‌شود تا چشم‌ها به شکل مستمر در حال فوکوس کردن و تنظیم فاصله کانونی خود برای آنچه در صفحه به نمایش درمی‌آید باشند، این امر عضلات مربوط به تطابق و حرکات چشم را تحت‌فشار قرار می‌دهد. به گفته فلوشیپ جراحی قرنیه، کار با رایانه نسبت به خواندن معمولی کتاب یا مجلات چالش‌های بیشتری برای سیستم بینایی ایجاد می‌کند چراکه صفحه‌نمایشگر برخلاف صفحه کاغذ، کنتراست بالاتر، تشعشعات نوری بیشتر و درخشندگی بالاتری را به چشم‌ها تحمیل می‌کند و درصورتی که چشم‌ها دچار مشکلاتی از قبیل نزدیک‌بینی، آستیگماتیسم، پیرچشمی و یا خشکی باشند، سندرم بینایی رایانه را به‌صورت شدیدتری تجربه می‌کنند. مطالعات جدید در حال بررسی اثرات سوطیف نور آبی ساطع‌شده از صفحات نمایشگر بر ایجاد آب‌مروارید و آسیب شبکیه هستند.

دکتر خلیلیان در ادامه این بحث درباره پیشگیری و درمان سندرم بینایی رایانه به نکات مهمی اشاره کرد که در ادامه می‌خوانید:

۱/محل صفحه‌نمایش

به‌طور ایده‌آل صفحه باید حداقل ۶۳/۵ سانتی‌متر با چشم‌ها فاصله داشته باشد و ۱۵/۵ سانتی‌متر از راستای افقی چشم‌ها پایین‌تر باشد.

۲/محافظ صفحه ضد تشعشع

محافظ صفحه ضد تشعشع، میزان نور منعکس‌شده از صفحه را کاهش می‌دهد (امروزه در بسیاری از رایانه‌ها به‌صورت از قبل نصب‌شده وجود دارد).

۳/تنظیم نور محیطی

از تابش نورهای محیطی به چشمتان جلوگیری کنید. پنجره را با پرده یا کرکره بپوشانید و از چراغ‌های سقف‌آویز بجای چراغ‌های دیواری با میزان نور کمتر از صفحه‌نمایش استفاده کنید.

۴/حالت نشستن

از صندلی دسته‌دار استفاده کنید تا در موقع تایپ کردن دستانتان را حمایت کند. سر کمی متمایل به پایین باشد و ارتفاع صندلی طوری تنظیم شود که پاها بر سطح زمین باشند.

۵/حفظ فاصله با تهویه مطبوع

از نشستن در مقابل وزش مستقیم جریان باد کولر یا تهویه مطبوع خودداری کنید. محیط کار باید رطوبت کافی داشته باشد.

۶/قانون ۲۰-۲۰-۲۰

هنگام کار با رایانه هر ۲۰ دقیقه با نگاه کردن به شیء یا تصویر در فاصله ۲۰ فوتی (۶ متر) به مدت ۲۰ ثانیه به چشمتان استراحت دهید.

۷/ورزش چشم‌ها

گاهی چشمان خود را ببندید و آن‌ها را سه بار جهت و خلاف جهت عقربه‌های ساعت آرام بچرخانید.

۸/پلک زدن

موقع کار با رایانه به‌طور خودآگاه بیشتر پلک بزنید. این کار گردش اشک شما را زیاد می‌کند.

معاینه: با مراجعه به چشم‌پزشک از وضعیت سلامت بینایی خود مطلع شوید.



مصرف مکمل‌های بدن‌سازی غیرمجاز سبب ناباروری می‌شود

زندگی سالم: به گفته محمدرضا شانه ساز، رئیس انجمن علمی داروسازان ایران، مصرف انواع داروها و مکمل‌های ورزشی غیرمجاز در سالن‌های بدن‌سازی از عوامل مهم ناباروری در جامعه است، مکمل‌های قانونی و مجاز انحصاراً در داروخانه‌ها قابل تهیه است و نه جای دیگر. به گزارش روابط عمومی انجمن داروسازان ایران، وی اظهار داشت: یکی از معضلات اجتماعی در کشور که با بحث حفظ بنیان خانواده در ارتباط است موضوع اختلالات جنسی بوده و از آنجایی که اولین و مهم‌ترین واحد اجتماعی در دین مبین اسلام خانواده است و بر گسترش آن تأکید شده توجه به رفع مشکلات اختلالات جنسی نیز در خانواده‌ها حائز اهمیت است.

شانه ساز با اشاره به اینکه معضل اختلالات جنسی به‌صورت مستقیم و غیرمستقیم می‌تواند خانواده‌ها را دچار آسیب کند گفت: این مسئله برای جوامع بشری تهدید به شمار می‌رود و در کشور ما دیر به این مسئله توجه شده است.

رئیس انجمن علمی داروسازان ایران با بیان اینکه آمار طلاق و جدایی نشان می‌دهد زنگ خطر فروپاشی خانواده به صدا درآمده است، گفت: با توجه به اهمیت مسئله اختلالات جنسی در بزرگ‌ترین گردهمایی داروسازان ایران، این موضوع مدنظر قرار گرفت و یکی از محورهای اصلی همایش بود و توسط کارشناسان و اساتید این محور در نظر گرفته شد.

شانه ساز با اشاره به اینکه در زمینه اختلالات جنسی معضلات فراوانی وجود دارد گفت: مصرف داروهای غیرمجاز در ورزشگاه‌ها و مراکز بدن‌سازی بر روی سلامت جنسی آنها تأثیرگذار است و داروسازان و داروخانه‌ها با این تیپ از مراجعات مواجه بوده بنابراین لازم است این مسائل در همایش‌های بزرگ داروسازان مورد توجه قرار گیرد.

وی با بیان اینکه اطبا و داروسازان با درخواست غیرمنطقی داروهای هورمونی همچون تستسترون مواجه هستند گفت: این مکمل‌ها از کانال‌های قاچاق وارد می‌شود و گاهی مربیان ورزشی آن را توصیه کرده که حتی یک‌بار مصرف مکمل‌های غیرمجاز جهت بدن‌سازی می‌تواند سبب ناباروری فرد شود.

رئیس انجمن علمی داروسازان ایران خاطرنشان کرد: ارتباطات جنسی خارج از دستور شرع با گسترش فضای مجازی، بروز عفونت‌ها و بیماری‌های مقاربتی و ... از جمله مسائلی است که سلامت خانواده و باروری آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

خطر بروز اختلالات جنسی در اثر مصرف

اختلالات جنسی دلایل مختلفی داشته و برای درمان در گام نخست باید علت‌یابی شود همچنین باید توجه داشت که عملکرد جنسی، امری پیچیده بوده و اختلال در آن سبب کاهش کیفیت زندگی و اعتمادبه‌نفس فرد می‌شود

برخی داروها

همچنین در ادامه این گزارش، دبیر علمی هفدهمین همایش انجمن علمی داروسازان ایران با اشاره به لزوم ارتقا آگاهی داروسازان و پزشکان از عارضه اختلالات جنسی مصرف برخی داروها در بیماران گفت: آگاهی نداشتن پزشک و بیمار نسبت به این عارضه، بیمار را به سمت قطع مصرف داروی اصلی یا درمان خودسرانه سوق می‌دهد که این خود مشکل را پیچیده می‌کند.

فرشاد هاشمیان افزود: برخی داروهایی که بیماران مصرف می‌کنند در کوتاه‌مدت یا درازمدت سبب بروز اختلالات جنسی می‌شود که ارتقا سطح آگاهی پزشکان و داروسازان در این زمینه در کمک به بیماران و بهبود کیفیت زندگی آنها بسیار مؤثر است.

هاشمیان ادامه داد: مدیریت این مشکل بیماران توسط پزشکان و داروسازان با روش‌هایی همچون تغییر ساعت مصرف دارو یا تجویز داروهای دیگر امکان‌پذیر است و درصورتی که این موضوع به بیمار اطلاع داده نشود و پزشک هم آگاهی خود را نسبت به این عارضه ارتقا ندهد، بیمار به سمت قطع مصرف داروی اصلی یا درمان خودسرانه رفته که این خود مشکل را پیچیده خواهد کرد؛ لذا توجه به این مسئله امری ضروری است.

متخصص داروسازی بالینی خاطرنشان کرد: اختلالات جنسی دلایل مختلفی داشته و برای درمان در گام نخست باید علت‌یابی شود همچنین باید توجه داشت که عملکرد جنسی، امری پیچیده بوده و اختلال در آن سبب کاهش کیفیت زندگی و اعتمادبه‌نفس فرد می‌شود لذا هر قدمی جهت رفع آن گامی مهم برای خدمت به بیماران است.

خط قرمزهای ورزشی برای بیماران قلبی

- اگر بیمار قلبی هستید یا در حال درمان، از انجام ورزش بسیار شدید خودداری کنید.
- اگر اخیراً جراحی قلبی داشته‌اید و قصد دارید ورزش کنید بهتر است از پیاده‌روی آغاز کنید. پیاده‌روی سریع مؤثرترین ورزش برای این افراد است.
- اگر در خانه یا باشگاه ورزش می‌کنید پنج تا شش بار در هفته به مدت پنج تا ۱۰ دقیقه یوگا یا ورزش‌های تنفسی انجام دهید. اگر جراحی قلبی داشته‌اید پنج دقیقه بدن را گرم کنید و پنج دقیقه نیز بدن را سرد کنید.
- سعی کنید ورزش‌های ساده‌ای مثل پیاده‌روی سریع و شنا انجام دهید به‌جای آسانسور از پله استفاده کنید. هرروز ۳۰ دقیقه پیاده‌روی کنید. مراقب فشار خون و قند خون خود باشید.
- می‌توانید ورزش هوازی انجام دهید، اما وزنه بلند نکنید.
- از ورزش‌هایی همچون شنای سوئدی دوری کنید، زیرا فشار زیادی به قلب وارد می‌کند و می‌توانید حرکاتی که عضلات را تقویت می‌کنند انجام دهید.
- مراقب ضربان قلب خود هنگام ورزش باشید که از حداکثر ضربان قلب بالاتر نرود. حداکثر ضربان قلب از کاهش سن از عدد ۲۲۰ به دست می‌آید. بهتر است به ۷۵ درصد ضربان قلب خود برسید.

مدت‌زمان طولانی روی زانوهایتان ننشینید

شیوع نرمی غضروف تهدیدی برای جوان‌ها



آسیب بدن به علت استفاده نادرست از دستگاه‌های ورزشی موجود در پارک‌ها

نصب دستگاه‌های ورزشی در پارک‌ها به‌عنوان یک امر مثبت در جهت توسعه ورزش شهروندی محسوب می‌شود ولی شیوع بالای عوارض ناشی از استفاده نادرست از این دستگاه‌ها لزوم تمهیدات بیشتر جهت پیشگیری از آنها را متذکر می‌شود. معمولاً بیشـــتر کاربران این وسایل اهل انجام ورزش حرفه‌ای نبوده و بدون آشـــنایی با روش‌های صحیح انجام حرکات و در بعضی از موارد بدون انجام حرکات نرمشی مناسب و گرم کردن اقدام به استفاده از این دستگاه‌ها می‌کنند که درنتیجه منجر به تشدید عارضه‌های عضلانی و اسکلتی می‌شود. نکته بعدی، قابل تنظیم نبودن برخی از این دستگاه‌ها برای قد و جثه افراد مختلف است که بعضاً منجر به التهابات تاندونی، لیگامانی و عضلانی شده که سبب مراجعات مکرر به پزشکان می‌شود. حتی در میان مراجعه‌کنندگان به مطب بیمارانی هستند که براثراستفاده از این دستگاه‌ها دچار شکستگی گردن استخوان بازو شده اند. استانداردسازی وسایل ورزشی، همراه با تصاویر جهت آموزش شهروندان در کنار این وسایل، همراه

لادن سلطانی: زانو یکی از مفاصل بزرگ و حیاتی بدن است که قسمت عمده وزن بدن به هنگام راه رفتن و ایستادن بر این مفصل وارد می‌شود. این مفصل ممکن است دچار آسیب‌ها و ناهنجاری‌هایی شود که رعایت نکات پیشگیری‌کننده از این آسیب‌ها و نیز تأمین سلامت زانو بسیار مهم تلقی می‌شود. جهت کسب اطلاع بیشتر از ساختمان زانو و بیماری‌هایی که آن را تهدید می‌کند گفتگویی با دکتر علیرضا وریانی، متخصص ارتوپدی و فوق تخصص جراحی زانو ترتیب دادیم که در ادامه می‌خوانید:

در مورد عواملی که سبب آسیب زانو می‌شوند توضیح دهید؟

تعدادی از حوادث و همچنین سنگینی وزن از جمله مواردی هستند که می‌توانند به زانو آسیب برسانند که این آسیب ممکن است نرمی غضروف (کندرومالایش) که در قشر جوان بسیار شایع است و نیز دلایل دیگر مثل ساییدگی مفصل، تومورهای استخوانی، پارگی مفصل و... باشد.

آیا ایستادن یا نشستن زیاد به زانو آسیب می‌رساند؟

فردی که بر روی دو زانو به مدت طولانی می‌نشیند یا اینکه برای بلند کردن وسیله‌ای بیش از ۹۰ درجه زانو را خم می‌کند سبب وارد شدن فشار به زانو و آسیب غضروف می‌شود. همچنین ایستادن طولانی‌مدت به‌ویژه در فردی که دچار اضافه‌وزن است غضروف را دچار فرسایش می‌کند.

آیا پارگی رباط به درد زانو منتهی می‌شود؟

زانو اتاقکی است که دو رباط صلیبی قدامی جلویی و رباط صلیبی خلفی یا پشتی در آن قرار دارند. رباط صلیبی در واقع آرایش داخل زانو را ایجاد می‌کند. اگر این رباط‌ها دچار آسیب شوند به دلیل لق شدن منجر به ساییدگی و نرمی غضروف سپس درد زانو می‌شوند.

درباره آسیب مینیسک توضیح دهید؟

مینیسک مانند بالشتک در داخل زانو قرار دارد که فضای کافی ایجاد می‌کند. این بافت نرم مانند گریس عمل می‌کند. وجود آن از سایش قسمت ساقی و رانی مفصل زانو جلوگیری کرده و اگر آسیب ببیند درد زانو را به همراه دارد.

آیا موارد دیگری هم در درد زانو دخیل هستند؟

بله این موارد عبارت‌اند از:

۱/ضربه به زانو و شکستگی‌های داخل مفصلی

۲/وجود کیست و تومور در دیواره استخوانی زانو یا بافت نرم به نام سینومیوم: این بافت نرم با تراوش مایع مفصلی، عناصر داخل زانو را تغذیه می‌کند و باعث تازگی و قوام زانو می‌شود. اگر سینومیوم دچار عارضه و بیماری مثل روماتیسم شود درد زانو را به همراه دارد. لازم به یادآوری است روماتیسم بیماری است که در آن پرده سینومیوم، آسیب‌دیده و زانو آب می‌آورد و به دنبال آن بیمار دچار آرتروز خواهد شد.

۳/دردهای ارجاعی: مواقعی هست که مفصل زانو مشکلی ندارد مثل وقتی که بیمار دچار ساییدگی لگن است که در این مورد به دلیل ارتباط تاندونی- عضله‌ای بین مفصل لگن، این ساییدگی منجر به درد زانو می‌شود. دردهای ناشی از کمردردهایی که به علت تنگی کانال نخاعی و ناهنجاری‌های دیسک به وجود می‌آیند نیز به زانو منتقل می‌شوند.

آیا مبتلایان به زانو درد برای انجام ورزش محدودیت دارند؟

برخی از افراد که دچار درد زانو یا کمر هستند حرکت و ورزش را عاملی جهت تشدید دردشان می‌دانند. این تفکر اشتباه است. ورزش برای تقویت مفاصل و امید به زندگی بسیار مؤثر است. برای اینکه بیمار بداند چه ورزشی می‌تواند انجام دهد ابتدا باید علت درد را پیدا کنیم. اگر این درد از ناحیه کمر به زانو منتقل شده باشد محدودیتی برای انجام ورزش وجود ندارد؛ اما اگر علت، درد زانو باشد مانند آرتروز زانو، پارگی رباط صلیبی و...فرد در انجام ورزش، محدود اما پیاده‌روی در استخر برایش مفید است. البته ورزش‌های ایزومتریک (ورزش‌هایی که در آن مفصل خم و راست نمی‌شود) و پیاده‌روی برای مبتلایان به زانودرد مشکلی ایجاد نمی‌کنند. در مبتلایان به روماتیسم هم پیاده‌روی در سطوح صاف با کفش‌های لژدار و پهن توصیه می‌شود.

آیا این گفته که بالا و پایین رفتن از پله زانوها را ضعیف می‌کند صحیح است؟

این حرکت، خود نوعی ورزش است؛ اما برای فردی که دچار زانو درد باشد یا فرد مبتلا به کمردرد که درد در مرکز ثقل بدن احساس می‌شود بالا و پایین رفتن از پله به‌هیچ‌وجه برای بهداشت زانو و کمر خوب نیست. البته نمی‌توانیم به بیمار بگوییم استفاده از پله ممنوع. چراکه در محل کار، منزل و... مجبور به بالا و پایین رفتن از پله است اما تا جایی که امکان دارد باید این کار را کمتر انجام دهد.

برای فردی که دچار زانو درد باشد یا فرد مبتلا به کمردرد که درد در مرکز ثقل بدن احساس می‌شود بالا و پایین رفتن از پله به‌هیچ‌وجه برای بهداشت زانو و کمر خوب نیست

ورزش در خانه و شلوغی مطب پزشکان ارتوپد

بهارک سلامت: استفاده غیر صحیح از وسایل ورزشی ممکن است موجب آسیب‌هایی شود. حال این سؤال مطرح است که هنگام ورزش باید چه نکاتی را رعایت کنیم و چگونه می‌توان از دستگاه‌های ورزشی خانگی استفاده کرد؟ دکتر مهدی مویدفر، جراح زانو به نکاتی در این‌باره اشاره کرده است که در ادامه می‌خوانید:

به صورت کلی هر ورزش یا حرکتی که موجب درد یا ناراحتی در قفسه سینه، تنگی نفس و یا ایجاد درد در مفاصل و یا کمر شود باید متوقف شود و در مورد ادامه آن باید نظر خبرگان این رشته را جویا شویم.

در مورد دستگاه‌های ورزشی خانگی رعایت نکات زیر کمک‌کننده است:

۱/ اصولاً تردمیل موجب تشدید درد در مشکلات زانو، کمر، لگن و کف پا می‌شود.

۲/در کنار تردمیل، استفاده از دوچرخه ثابت درصورتی‌که ارتفاع زین (صندلی) کافی نباشد موجب تحریک و افزایش دردهای زانو می‌شود.

۳/همچنین وسایل دراز و نشست بر دردهای پشت و کمر و دردهای گردن اثر منفی دارند.

با ذکر نکات ایمنی و اینکه این دستگاه برای چه قد و سن و چه فیزیک بدنی مناسب است و همچنین استفاده از یک مربی که در ساعات خاصی از روز آموزش استفاده از وسایل و همچنین بررسی سلامت دستگاه‌ها را بر عهده داشته باشد از نکات ضروری است که باید به آنها توجه شود. چراکه رعایت این مهم سبب بالا بردن شورونشاط جسمی و فکری ناشی از استفاده از این دستگاه‌ها و سلامتی در شهروندان و پیشگیری از عوارض ناخواسته می‌شود. در برخی از موارد شرکت در کلاس‌های ورزشی هم ممکن است دردهای اسکلتی- استخوانی را تشدید کند به‌ویژه در مواردی که فرد از درد خاصی رنج می‌برد یا تازه از این دردها رهایی پیداکرده است. به‌طور کلی درصورتی‌که با انجام حرکاتی درد ایجاد یا تشدید شود فرد باید انجام حرکات را متوقف و با مربی مشورت کند.

چه تدابیری در کلاس‌های ورزشی از لحاظ آموزش مربیان با رعایت نکات تخصصی پزشکی باید اندیشیده شود؟

در کلاس‌های ورزشی باید شرایط و عواملی را به وجود آورد که ورزشکاران بدون هیچ‌گونه صدمه‌ای شروع به ورزش کنند و در حین و بعد از ورزش هیچ‌گونه ناراحتی نداشته باشند لذا نوع، مدت، شدت و تعداد جلسات تمرین در هفته باید متناسب با سطح آمادگی جسمانی فرد تعیین شود.



ارتباط بیمارهای گوارشی با تغذیه و روان موضوع کارشناسان میزگرد زندگی سالم

ریفلاکس را جدی بگیریم

لادن سلطانی

سلامت دستگاه گوارش انسان متضمن سلامت سایر سیستم‌های بدن است. لذا در طول حیات اگر انسان به نوع غذا و نحوه و مقدار غذا خوردن خود توجه کند هم بیماری‌های گوارشی و هم بیماری‌های سایر ارگان‌های بدن به‌شدت کاهش خواهند یافت. در این میان مشکلات روحی و روانی هم در کنار ناپرهیزی‌های غذایی می تواند بر تشدید علائم گوارشی مؤثر باشد. در میزگرد این شماره مجله زندگی سالم در مورد نشانه‌های بیماری ریفلاکس، راه‌های درمانی و توصیه‌های تغذیه‌ای و همچنین ارتباط بیماری با مشکلات روانی، دکتر محسن شریفی (فوق تخصص گوارش و کبد)، آزاده بیات (کارشناس ارشد تغذیه) و بهارک فرخی (کارشناس ارشد روانشناسی) به سؤالات ما پاسخ دادند که در ادامه مشروح این گفتگو را می خوانید.



سؤالات تخصصی در مورد ریفلاکس و روش‌های درمانی بیماری و پاسخ دکتر محسن شریفی (فوق تخصص گوارش و کبد):

ریفلاکس به چه بیماری گفته می‌شود؟

در این حالت در سیکل ۲۴ ساعته شبانه‌روز به‌طور طبیعی قدری از اسید و ترشحات اسیدی معده به سمت مری برمی گردد ولی بلافاصله توسط امواج مری به سمت پایین شسته می‌شود و آسیبی به مری نمی‌زند. به همین دلیل چون خیلی سریع و گذرا از مری پاک می‌شوند علامتی برای بیمار ایجاد نمی‌شود یعنی یا حس سوزش و درد نمی‌کند یا خیلی کم احساس می‌شود. این حالت را معمولا اکثر ما تجربه کرده‌ایم. ولی این علامت نباید طولانی‌مدت و حتی برای چند دقیقه و یا به‌طور مکرر طول بکشد. در مواقعی که این علامت، تکرارشونده و آزاردهنده است یعنی یک علامت مرضی، پاتولوژیک و غیرطبیعی است و این نشان‌دهنده آن است که نیروی دریچه کاردیا که بین مری و معده قرار گرفته کاهش پیدا کرده است که معمولاً اساس ژنتیک دارد یعنی در برخی افراد به‌طور ژنتیکی قدرت و تون دریچه مذکور کمتر از حد معمول است به این معنا که دریچه‌ای که باید یک‌طرفه عمل کند و اجازه عبور به آب و مواد غذایی را از بالا به پایین بدهد حال دوطرفه عمل می کند و اجازه برگشت را هم می‌دهد. مری هم فرصت نمی کند که آنها را بشوید و به سمت معده براند. لذا مدت‌زمان زیادتری را با مخاط مری در تماس است و ایجاد علامت می کند که به این حالت ریفلاکس می گویند.

ریفلاکس با چه علائمی ظاهر می‌شود؟

علائم ریفلاکس متنوع است اما شایع‌ترین علامتش به شکل سوزش سر دل یا سوزش پشت جناغ سینه است. دیگر علائم ریفلاکس عبارت‌اند از: بدطعم شدن و تلخ شدن دهان، پر شدن مکرر دهان از بزاق، سرفه‌های شبانه، احساس توده‌ای در حلق یا پشت جناغ سینه، خرابی دندان‌ها، درد فک و درد قفسه سینه که حتی با درد قلبی هم ممکن است اشتباه شود و در بچه‌ها به شکل گوش‌درد و بی‌قراری، دریافت کم شیر و مواد غذایی دیده می‌شود.

چگونه ریفلاکس تشخیص داده می‌شود؟

برای تشخیص ریفلاکس ابتدا باید هوشیار بود که اگر فرد بالای ۴۵ سال سن دارد بیمار قلبی نباشد که این مورد هم با پرسیدن چند سؤال از بیمار مشخص می‌شود. اگر مشکل قلبی وجود نداشت تشخیص قطعی ریفلاکس با روشی به نام «پی اچ متری» است و روشی است که ۲۴ ساعت «پی اچ» مری اندازه‌گیری می‌شود به این صورت که یک لوله نازک قابل‌انعطاف از بینی رد می‌شود وارد مری شده و در دهانه ورودی معده قرار می گیرد و ۲۴ ساعت بیمار با این لوله زندگی می کند. به وی گفته می‌شود هر وقت ترش کرد یا ناراحت بود علایم را همراه با ساعتش بنویسد سپس این‌ها را با «پی اچ» هایی که کاتاتر اندازه‌گیری کرده چک می کنند که آیا علائم بیمار مرتبط با ریفلاکس است یا خیر؟ از آنجاکه این کار اولاً هزینه‌بر است و تقریباً نزدیک به ۵۰۰ هزار تومان در بخش خصوصی هزینه دارد و هم انجامش برای بیمار سخت است اگر پزشک شکی در وجود ریفلاکس نداشت می‌تواند با گرفتن شرح‌حال و معاینات بالینی، درمان را شروع کند و اگر به درمان پاسخ داده نشد و شک در تشخیص وجود داشت سپس «پی اچ متری» انجام شود.



اگر ریفلاکس به‌موقع درمان نشود چه اتفاقی می‌افتد؟

خیلی از بیماران هستند که یا به دلیل ضعف فرهنگی یا گرفتاری‌های شغلی دیر برای درمان مراجعه می‌کنند که این می‌تواند خطرناک باشد؛ زیرا مهم‌ترین و شایع‌ترین علت سرطان مری، ریفلاکس است؛ یعنی افرادی که ریفلاکس را کنترل نمی‌کنند شانس کانسر مری در آنها خیلی بیشتر است. متأسفانه کانسر مری یکی از مهاجم‌ترین کانسرها است زیرا مری برعکس روده و معده پوشش خارجی را ندارد و کانسرهایش سریع پخش می‌شود بطوریکه پس از تشخیص، حداکثر بیمار سه الی شش ماه زنده است. البته بین ریفلاکس تا کانسر علائمی است که اگر در این فاز بیمار مراجعه کند می‌توان اقداماتی انجام داد. مثلاً حالتی داریم به نام مری بارت که ۴ تا ۱۰ برابر شانس سرطانی شدن از حالت معمولی بیشتر است؛ که در آندوسکوپی دیده می‌شود بیمار دچار مری بارت است. البته این حالت معیارهایی دارد که هم از طریق آندوسکوپی باید معیارها دیده شوند و هم نمونه‌برداری انجام شود و بعد از قطعیت بارت اقدامات درمانی انجام می‌شود تا بیمار به سمت کانسر پیش نرود.

چه کنیم بعد از درمان، دوباره ریفلاکس برنگردد؟

وقتی ریفلاکس شروع می‌شود در ۹۰ درصد، درمان باید مادام‌العمر انجام شود. ۱۰ درصد افراد هستند که با تغییر در شیوه زندگی و مدیریت استرس بیماری‌شان به سمت خاموشی می‌رود. درمان مادام‌العمر هم بار اقتصادی دارد هم عوارض خود داروها هست که روی نقاط مختلف بدن ممکن است تأثیر بگذارد. لذا برای اولین بار در اصفهان در یک روش غیر جراحی و آندوسکپیک با به‌کارگیری دستگاه strreta، از طریق امواج رادیو فرکوئنسی دریچه کاردیا ورودی معده تقویت و با عضله سازی رشته‌های جدید عضلانی ساخته و تا شش ماه این دریچه ترمیم و از عارضه سرطان جلوگیری می‌شود. این عمل با بیهوشی یک‌ساعته بیمار انجام می‌شود و به مدت صبح تا بعدازظهر بیمار در بیمارستان بستری است و پس از گذراندن روند درمان در شش ماه بهبود می‌یابد.



سؤالات در مورد ارتباط بیماری‌های روحی با مشکلات گوارشی از جمله ریفلاکس و پاسخ بهارک فرخی (کارشناس ارشد روانشناسی):

مشکلات روحی چه تأثیری در روند بیماری‌های گوارشی از جمله ریفلاکس دارند؟

مشکلات روحی و روانی به‌تنهایی نمی‌توانند بیماری‌های گوارشی ایجاد کنند بلکه علائم را تشدید می‌کنند یا اگر بیماری به دلیل مشکلات گوارشی به پزشک مراجعه کند و دارو برایش تجویز شود اما ریشه بیماری پیدا نشود و مشخص نگردد که آیا مسائل روحی و روانی دخیل هستند اینجاست که درمان به تأخیر می‌افتد. بنابراین مشکلات روانی، زمینه‌ساز هستند و علائم را تشدید می‌کنند.

از طرفی استرس سبب می‌شود یکسری از انتقال‌دهنده‌های عصبی در بدن ترشح شوند و روی تعدادی از هورمون‌های رابط بین اعصاب مرکزی و کارکرد اعضای بدن تأثیر بگذارد و طبعاً می‌تواند کارکرد یک عضو را مختل کند. در یکسری از پژوهش‌هایی که در دانشکده پزشکی اصفهان انجام شده، متخصصین به این نتیجه رسیدند که سه بیماری گوارشی هست که ارتباط بیشتری با روان دارند و عبارت‌اند از: کولیت زخمی، زخم معده و ریفلاکس. بنابراین یکسری از بیماری‌ها که با علائم بدنی آغاز می‌شوند ریشه روانی دارند که به این بیماری‌ها روان‌تنی گفته می‌شود. بطوریکه پزشکان پس از آزمایش‌های متعدد و انجام فرایندهای پژوهشی روی بیمار درمی‌یابند که ازلحاظ جسمانی مشکل خاصی وجود ندارد و به یک نتیجه می‌رسند و می‌گویند مشکل عصبی وجود دارد. و در این مرحله بیمار به روانشناس و روان‌پزشک ارجاع داده می‌شود. ما در عالم واقعیت موردی به نام استرس و اضطراب نداریم. درواقع استرس آن چیزی است که فرد خودش از یک رویداد برداشت می‌کند بنابراین اگر بخواهیم روی بحث روانی فردی که مشکل ریفلاکس دارد کار کنیم در گام اول روی حوادث تلخ که قبل از بروز علائم ریفلاکس وجود داشته متمرکز می‌شویم. سعی می‌کنیم به‌نوعی استرسش را مدیریت کنیم که اصول و فرایندهای خاص خود را دارد.

اینکه استرس تا چه حد می‌تواند روی زندگی فرد تأثیر داشته باشد بستگی به آگاهی فرد دارد. اینکه انتخاب کند دائم افسرده باشد یا برای زندگی‌اش برنامه‌ریزی داشته باشد.

سؤالات تغذیه‌ای مرتبط با بیماری ریفلاکس و پاسخ آزاده بیات (کارشناس ارشد تغذیه):



درباره نقش تغذیه در ایجاد یا کاهش ریفلاکس توضیح دهید.

یکسری از عادات غذایی می‌توانند در ایجاد یا تشدید ریفلاکس نقش داشته باشند که عبارت‌اند از: نوشیدنی‌های گازدار، کافئین، قهوه، نسکافه، چای پررنگ، خوردن چربی، حتی شیوه غذا خوردن مثلاً تند غذا خوردن، نوع پوشش، شیوه خواب، میزان فاصله زمانی بین شام و زمان خواب. همچنین میوه‌هایی مثل هندوانه، خربزه احتمال ترش کردن یک بیمار ریفلاکسی را بیشتر می‌کنند. برخی از مواد غذایی هم ترشح اسید را بیشتر می‌کنند مثل ادویه تند، در برخی مواقع آویشن، فست‌فود، غذاهای مانده.

نکته مهم دیگر نوشیدن آب و مایعات مابین غذا است که می‌تواند سبب ایجاد ریفلاکس شود زیرا با خوردن مایعات مابین غذا اجازه هضم لقمه داده نمی‌شود و این باعث می‌شود حرکات مری کارکرد خود را نداشته باشد و در معده احساس سنگینی ایجاد شود و این سبب افزایش اسید معده می‌شود. لذا باید نیم ساعت قبل و یا نیم ساعت بعد از غذا مایعات مصرف شوند.

نوشیدن چای هنگام صبحانه چطور؟

هنگام صبحانه لقمه‌ها کوچک است و مختصر و مانند وعده ناهار که حجم و چربی زیاد دارد و معده را تحت‌فشار قرار می‌دهد نیست. البته خوردن چای که درمجموع برای فرد مبتلا به ریفلاکس خوب نیست. ولی در حالت عادی در وعده صبحانه نوشیدن مقدار کمی چای کم رنگ در کنار لقمه‌ها زیاد سبب تشدید ریفلاکس نمی‌شود.

آیا نوشیدن چای سبز می‌تواند ریفلاکس را تشدید کند؟

بله. نوشیدن چای سبز میزان ترش کردن و ریفلاکس را بیشتر می‌کند. لذا برای افراد مبتلا به ریفلاکس که می‌خواهند وزن کم کنند توصیه می‌شود از چای‌های به و سیب استفاده کنند.





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

در بارداری یکی از مشکلات خانم‌ها، مراجعه به دندان پزشک جهت عصب کشی (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 می یابد.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 در خواست 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 دندان پزشکی زیتون، طبقه چهارم، واحد ۹
۳۶۲۸۹۲۷۹- ۳۶۲۵۲۳۴۰-
۰۹۱۳۰۹۶۰۹۱۷



فصل دوم

نسخه روز

Prescribing day

چه گروههایی باید واکسن آنفلوآنزا تزریق کنند؟

درمان بیماری ها توسط فوق تخصص درد

تشنگی پوست را رفع کنیم

HealthyLife

Healthy Life

لادن سلطانی: واکسن آنفلوآنزا محتوی آنتی ژنهای سطحی ویروس آنفلوآنزا است (که بر روی تخم مرغ های بارور حاصل از مرغ سالم تکثیر داده می شوند) این واکسن به صورت سوسپانسیون در سرنگ های آماده مصرف و به شکل مایع شفاف و بیرنگ در سرنگ های تک دوز است.



ضرورت وجود امکانات درمانی و نظارت های لازم هنگام تزریق واکسن آنفلوآنزا

چه گروه هایی باید واکسن آنفلوآنزا تزریق کنند؟

موارد مصرف

دکتر سید محمد امیر شاه کرمی، متخصص بیماریهای کودکان در پاسخ به این سؤال که آیا همه کودکان و نوجوانان باید واکسن آنفلوانزا تزریق کنند افزود: بیشتر نوجوانان نیاز به تزریق واکسن ندارند چون بدنشان می تواند با آن مبارزه کند. اما بعضی دیگر باید واکسن تزریق کنند. اگر شخص دچار بیماری کلیه، دیابت، ایدز، مشکلات قلبی و یا اختلالات ریوی نظیر آسم باشد، بیشتر پزشکان توصیه می کنند تا برای پیشگیری از عوارضی نظیر ذاتالریه سالی یکبار واکسن تزریق شود.

وی تصریح کرد: برای پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزا به خصوص در افرادی که در صورت ابتلا به آنفلوانزا در معرض خطر بروز عوارض آن قرار دارند، تزریق واکسن توصیه می شود . به گفته متخصص بیماریهای کودکان و نوزادان، واکسیناسیون به خصوص برای برخی بیماران با در نظر گرفتن سیاستهای ملی ایمن سازی توصیه می شود. این گروه عبارتاند از:

- افراد با سن ۶۵ سال و بالاتر، بدون در نظر گرفتن شرایط جسمانی آنها
- بزرگسالان و کودکان مبتلا به بیماریهای مزمن ریوی یا قلبی شامل آسم
- بزرگسالان و کودکان مبتلا به بیماریهای مزمن مانند دیابت
- بزرگسالان و کودکان مبتلا به اختلالات مزمن عملکرد کلیه
- بزرگسالان و کودکان مبتلا به نقص سیستم ایمنی ناشی از بیماریها یا مصرف داروهای سرکوبکننده سیستم ایمنی (مانند کورتیکواستروئیدها) یا رادیوتراپی
- کودکان شش ماهه تا نوجوانان ۱۸ ساله که ترکیبات محتوی استیل سالیسیلیک اسید (آسپیرین) را برای مدت طولانی مصرف می کنند و به دنبال ابتلا به بیماری آنفولانزا، در معرض خطر ابتلا به سندرم Rreye قرار دارند.

میزان و روش تجویز

دکتر شاه کرمی درباره میزان تزریق واکسن آنفلوانزا گفت: مقدار مصرف برای بزرگسالان و کودکان و بزرگتر از ۳۶ ماه ۰/۵ میلیلیتر (دوز کامل) است. در کودکان بین شش تا ۳۵ ماه، اطلاعات بالینی محدود بوده و مقادیر ۰/۲۵ الی ۰/۵ میلیلیتر مصرف شده است. کودکانی که برای اولین بار واکسن دریافت می کنند، لازم است بعد از گذشت دستکم چهار هفته، دوباره واکسن دریافت کنند. لازم به یادآوری است واکسن به صورت داخل عضلانی یا زیر جلدی عمیق تزریق می شود.

موارد منع مصرف

وی افزود: واکسیناسیون لازم است در بیماران مبتلابه تب یا عفونت حاد به تعویق انداخته شود. در صورت داشتن حساسیت به هریک از ترکیبات فعال یا جانبی دارو و باقیمانده های احتمالی ترکیبات تخممرغ، پروتئین مرغی، فرمالدئید، ستیل تری متیل آمونیوم بروماید، پلی سوربات ۸۰ و یا جنتامایسین، از مصرف واکسن بپرهیزید.

دکتر شاه کرمی با بیان اینکه این واکسن نباید تحت هیچ شرایطی داخل عروق تزریق شود تصریح کرد: همانند سایر واکسن های تزریقی، این واکسن می تواند منجر به واکنش آنافیلاکتیک در بدن بیمار شود. برای همین است که باید هنگام تزریق، امکانات درمانی و نظارتهای لازم در دسترس باشد. وی افزود:تداخل این واکسن را می توان همراه سایر واکسنها تجویز کرد. ولی در صورت تجویز همزمان دو واکسن، احتمال تشدید عوارض جانبی آنها وجود دارد. همچنین لازم است واکسیناسیون بر روی اندامهای متفاوتی صورت گیرد.



برای پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزا به خصوص در افرادی که در صورت ابتلا به آنفلوآنزا در معرض خطر بروز عوارض آن قرار دارند، تزریق واکسن توصیه می شود .

عوارض جانبی

به گفته متخصص بیماریهای کودکان و نوزادان از عوارض جانبی شایع ناشی از تزریق واکسن آنفلوانزا (یکصدم تا یکدهم) میتوان به سردرد، تعریق، درد عضلات و مفاصل، تب، ضعف، لرز، خستگی، واکنشهای موضعی شامل سرخی، ورم، درد و سختی محل تزریق اشاره کرد. وی خاطرنشان کرد: این عوارض معمولاً طی یک تا دو روز بدون درمان برطرف می شود.

از واکنشهای ناخواسته گزارش شده می توان به اختلالات خون و سیستم لنفاوی، واکنشهای آلرژیک شدید، اختلالات سیستم عصبی مثل تشنج و اختلالات عروقی و پوست مثل خارش و کهیر اشاره کرد. دکتر شاهکرمی با بیان اینکه ایمنی سرمی معمولاً بین دو تا سه هفته ایجاد می شود گفت: مدت ایمنی پس از تزریق واکسن بین شش تا ۱۲ ماه است. بهترین ماهها برای واکسیناسیون آنفلوانزا مهر و آبان است، اما بعدازاین زمان هم میتوان واکسن زد.

وی در خاتمه تأکید کرد: واکسن آنفلوانزا ۸۰ درصد مؤثر است یعنی تعدادی افراد ممکن است باوجود تزریق مبتلا شوند. علاوه بر این واکسن شامل نوع خاصی از ویروس است.

خیلی ساده گلودرد را درمان کنیم

کیانا زمانی: اکثر گلودردها بخشی از علائم بیماریهای ویروسی هستند که سرماخوردگی و سرفه نیز ایجاد میکنند. این عفونتهای ویروسی را نمیتوان با آنتیبیوتیک درمان کرد. اگر درد شدید، تب بالا، بثورات پوستی، و مشکل در بلع وجود داشته باشد باید به پزشک مراجعه شود. اکثر موارد، گلودرد ظرف مدت یک هفته یا کمتر بهبود مییابد. از آنجاکه آنتیبیوتیکها اثر فوری در کاهش درد ندارند مراجعه شبانه به بخش اورژانس برای گرفتن آنتی بیوتیک ضرورت ندارد.

گلودرد بزرگسالان با چه علائمی ظاهر می شود؟

۱/ درد هنگام بلع
۲/ تب
۳/تورم گرههای لنفاوی گردن
۴/ گرفتگی صدا یا لارنژیت
۵/قرمزی گلو یا چرک در لوزه ها

توصیه های خانگی

01 استراحت کنید. زیاد مایعات بنوشید
02 برای رفع درد و تب استامینوفن، آ.اس.آ یا بروفن استفاده کنید. برای افراد زیر ۲۰ سال آ اس آ (آسپرین) توصیه نمی شود.
03 شما ممکن است محلول های قرقره یا بی حسی را در کاهش درد و کمک به خوردن آسان تر غذا مفید بیابید. استفاده از قرقره آب نمک گرم یا چای غلیظ نیز می تواند در کاهش درد مفید باشد.
04 می توان از قرصهای مکیدنی یا آبنباتهای بدون اسانس برای نرم شدن گلو استفاده کرد.
05 بخور سرد می تواند کمک کننده باشد
06 ممکن است در ۲ تا ۳ روز اول، خوردن غذاهای نرم، سوپ و مایعات آسانتر باشد
07 برای ۲ تا ۳ روز مصرف غذاهای نرم، سوپ و مایعات با بلع راحت تر همراه است.
08 اگر صدایتان گرفته است سعی کنید به صدایتان استراحت دهید. اگر صدای گرفته ۲ تا ۳ هفته بهبود نیافت باید به پزشک مراجعه کنید.





دکتر نوید ابوالاحرار، فلوشیپ درد تشریح کرد:

درمان بیماری‌ها توسط فوق تخصص درد

Healthy Life

سمیرا آزادی: فلوشیپ درد یکی از تخصص هایی است که درمان بیماری هایی که تا امروز با جراحی باز انجام می شده را به راحتی و بدون جراحی انجام می دهد. مانند بیماریهای ناحیه کمر و نخاع، گردن، میگرن و سرطان های ناحیه شکم.

رشته فوق تخصص درد، نخست درمان دارویی ترکیبی و در صورت نیاز درمان مداخلـــه ای را دنبال می کند. درمان مداخله ای، درمانی اســـت که با ســـوزن و تزریق ترکیبی از داروهای بی حســـی موضعی و ضدالتهابی انجام می شود. در کلینیک درد، همه دردهای مزمن درمان می شوند. به گفته دکتر نوید ابوالاحرار، فلوشـــیپ درد ۸۰ تا ۹۰ درصد درمانها مربوط به انواع سردرد، دردهای دیسک گردن، دردهای مفاصل و دیســـک کمر، آرتروزها و بیماریهای آسیب عصب ناشی از بیماری زونا و نیز آســـیب عصبهای بین دنده ای و ... هستند. وی افزود: یکی از شایعترین انواع سرطانها، سرطانهای احشا ناحیه شکم است. سرطانهای احشا داخل شکمی، سلولهای عصبی ناحیه بالای شـــکم را درگیر می کنند و باعث درد در این قسمت می شوند. به گفته فوق تخصص درد، در جراحی باز برای درمان، شکم را باز کرده و عصب را می برند؛ اما پزشکان فوق تخصص درد، ابتدا پوست را بی حس کرده و به وسیله یک سوزن با راهنمایی اشعه ایکس به محل مورد نظر دسترسی پیدا می کنند و سپس با تزریق دارو و یا سوزاندن این شبکه عصبی که باعث تخریب شبکه می شود درد را کاهش می دهند. لازم به یادآوری است در درمان به روش جراحی باز، بیهوشی کامل صورت می گیرد؛ اما در روش جدید، بی حسی موضوعی انجام می شود.







اشنایی با طب تسکینی

چگونه هزینه های بیماران صعب العلاج کاهش می یابد؟

ندا عارف: سلامت به طور عام دارای چهار جنبه جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی است و برای اینکه به سلامتی کامل دست پیدا کنیم باید در کنار کمیت زندگی به کیفیت آن هم توجه داشته باشیم. دکتر عبدالرحیم حزینی، فوق تخصص خون و انکولوژی و متخصص طب سنتی ضمن بیان این مطلب گفت: پزشکان ایران در خصوص پیشگیری، تشخیص، درمان و نیز جلوگیری از پیشرفت سرطان از دانش غنی برخوردار هستند و به جرات می توان گفت: تجهیزاتی که در کشور بکار گرفته می شود با علم روز دنیا برابری می کند؛ اما حمایت از بیماران صعب العلاج به ویژه سرطانی ها و کاهش آسیبهای ناشی از بیماری از جمله مواردی است که در کنار درمان بیماری باید بدان توجه شود و این مهم با ایجاد و گسترش مراکز طب تسکینی تحقق می یابد. وی افزود: وقتی فردی پس از انجام آزمایشهای مختلف درمی یابد که مبتلا به سرطان است ناخودآگاه احساس ناتوانی کرده، گویی که همه درها به روی وی بسته شده و زندگی اش به پایان رسیده است. این افکار علاوه بر ایجاد استرس در بیمار، وی را به سمت افسردگی سوق می دهند و گاه آنقدر پیشرفت می کنند که حتی به نوعی به اطرافیان وی هم منتقل می شوند. به گفته متخصص طب تسکینی، بیشتر اوقات این عدم آگاهی و تنهایی، بیمار را وادار به قبول نظریات عامیانه می کند.

بیمار صعب العلاج را به زندگی امیدوار کنیم

دکتر حزینی تصریح کرد: درست است که سرطان، بحران است اما شناسایی بهتر این بیماری و اطلاع رسانی درست می تواند بسیار کمک کننده باشد. وی خاطرنشان کرد: طبق برر سیها سرطان بین یک تا ۱۰ سال بیمار را گرفتار خود می کند. در این فاصله زمانی نباید بیمار بی متولی بماند. در این زمان طب تسکینی با یک تیم باتجربه و آموزشدیده از طریق ارتباط با بیمار وارد عمل می شود.

دکتر حزینی درباره وظایف تیم طب سنتی افزود: این تیم از زمانی که بیماری، تشخیص داده می شود و سپس در زمان درمان و در نهایت مرحله نهایی بیماری وظایفی را برعهده دارد که عبارت اند از: مدیریت بیمار و بیماری، حمایت و هدایت بیمار و اطرافیان، رعایت حقوق اولیه بیمار، افزایش کیفیت زندگی بیمار، کاهش هزینه ها، آموزش جهت رفع نیازهای اولیه، مشاوره تخصصی روانشناسی برای کاهش اضطراب ناشی از بیماری، مشاوره تلفنی و ویزیت در منزل به صورت ۲۴ ساعته و مشاوره تخصصی تیم آنکولوژیست برای پاسخگویی به ابهاماتی که برای بیمار و اطرافیانش پیش می آید.

وی درباره اهداف طب تسکینی خاطرنشان کرد: از آنجا که ابتلا به بیماریهایی نظیر سرطان، مشکلات روحی و روانی و همچنین اقتصادی را برای بیمار و خانوادهاش در پی دارد و می تواند منجر به صدمات جبران ناپذیری در جامعه شود لذا با ایجاد مرکز طب تسکینی هزینه بیماران کاهش یافته و کیفیت زندگی آنها روند صعودی پیدا می کند.

مراقبتهای طب تسکینی

متخصص طب تسکینی در بخش دیگر این گفتگو به مراقبتهای پالیتیو (طب تسکینی) بدین شرح اشاره کرد: بهبود علائم شدید بیماری نظیر درد، حمایت از بیمار و کمک به او برای داشتن یک زندگی فعال تا زمان مرگ، نشان دادن مرگ به عنوان یک فرآیند طبیعی و همچنین حمایت از خانواده بیمار در زمان بیماری و در مراسم سوگواری.

افراد جهت اطلاع بیشتر میتوانند به آدرس اینترنتی palliative Iran yahoo.com مراجعه کنند.



یوگا فراموش نشود

دکتر علیرضا مقتدری: یوگا یعنی اتحاد. اتحاد بین نیروهای مثبت و منفی وجود انسان. یوگا دانشی است که باید با زندگی روزانه هر فرد عجین شود زیرا که بر تمام جنبه های حیاتی اعم از جسمی-روانی و روحی تأثیر بسزایی دارد. علم یوگا با عمل کردن روی عوامل خارجی و فیزیک بدن آغاز میشود و به لایه های ظریف بدن ارتباط داده می شود. هدف یوگا هماهنگ کردن سیستمهای مختلف بدن است تا در پرتو آن شادابی و تندرستی کلی به دست آید. سیستم یوگا به شاخه های زیادی نظیر هاتا-راجا-گیانا-کارما-کندالینی-تانترا و... تقسیم شده است که هر کدام از شاخه ها، بنا بر هدفی که دنبال می کند به ذکر جزئیات پرداخته و هر فرد می تواند متناسب با خصوصیات فردی و نیاز شخصی راه مورد علاقه اش را انتخاب و دنبال کند.

یوگای سنتی به طور اولیه ورزشی برای کاهش وزن نیست. یوگا شامل اجرای وضعیتهای معین بدنی است که در حین آن توجه خاص به تنفس به عمل میآید بازدم در حین حرکات معین و دم در حرکات دیگر. یوگا به بهبود انعطافپذیری و تقویت بنیه و کاهش استرس کمک میکند. یوگا برخلاف ورزشهای هوازی، میزان سوختن کالریها را خیلی افزایش نمی دهد، گرچه بعضیها ممکن است شکل تغییریافتهای از یوگا به نام «یوگای قدرتی» را پیشنهاد کنند، که هوازی است. یک ساعت انجام یوگای سنتی معمولاً باعث سوختن کمتر از ۲۰۰ کالری می شود. همچنین یوگا نه مانند تمرینهای استقامتی باعث افزایش توده عضلانی بدون چربی میشود و نه مانند آن به سوختن کالریهای بیشتر کمک می کند. بیمارانی که مدت ۸ هفته، شبها این ورزش را انجام داده اند، ۳۰ درصد بهتر از بقیه بیماران معالجه شده اند. بعضی از وضعیتهای یوگا می تواند واقعاً مضر باشد. این وضعیت ها می توانند فشار مفرطی بر ستون فقرات کمری وارد کنند. این امر به خصوص اگر به عارضه ای مانند پوکی استخوان دچار باشید می تواند مایه نگرانی باشد.

این وضعیتهای بدنی خاص در یوگا ممکن است باعث افزایش خطر شکستگیهای فشاری مهره ها و صدمات قسمت تحتانی ستون فقرات شود. مؤثرترین راه برای کاهش وزن ترکیب یک رژیم غذایی معقول است. چنانچه با مشکل بی خوابی دستوپنجه نرم می کنید ممکن است «استرس زیاد» دلیل آن باشد. استاد دانشگاه پزشکی «ست بیه خوالسا» می گوید: ورزش یوگا می تواند تولید هورمون استرس در بدن شما را کاهش دهد و به شما کمک کند که راحت تر بخوابید. وی می گوید: ۳۰ تا ۴۵ دقیقه ورزش یوگا که شامل: نفسهای عمیق، مدیتیشن و نشستن روی زمین است، می تواند مشکل شما را حل یا کمتر کند. بیمارانی که مدت ۸ هفته، شبها این ورزش را انجام داده اند، ۳۰ درصد بهتر از بقیه بیماران معالجه شده اند.



متخصص طب فیزیکی والکترودیاگنوز فلوشیپ فوق تخصصی درد از آلمان

راهکارهای بهتر خوابیدن

در اینجا سه راهکار برای اینکه بهتر بتوانید بخوابید به شما ارائه میدهیم.

- سعی کنید در کلاسهای یوگا شرکت کنید و این ورزش را یاد بگیرید یا اینکه از طریق فیلم ویدیویی این ورزش را آموزش ببینید.
- وقت مناسبی را انتخاب کنید: بهترین موقع برای تمرکز و انجام این ورزش شب است. سعی کنید حتما اگر چند دقیقه هم شده جای ساکت و خلوتی را پیدا کنید و قبل از رفتن به رختخواب تمرین کنید.
- صبور باشید (آرام باشید): چنانچه سعی کنید آرام باشید، تولید هورمون استرس بدن شما کاهش پیدا می کند.

در ضمن بدانید درمان قطعی ممکن است یکی، دو ماه طول بکشد و یک شبه شما معالجه نخواهید شد.

گفتگوی زندگی سالم با دکتر محمدعلی نیلفروش زاده رئیس مرکز تحقیقات پوست و سلول بنیادی تهران

تشنگی پوست را رفع کنیم



لیلا عاملی: شروع فصل پاییز با رنگارنگ شدن برگ درختان جلوه‌ای وصف‌ناشدنی دارد ولی خصوصا در شرایط جوی ایران آب‌وهوای خشک این فصل معمولا شکایت خشکی پوست را به همراه دارد. به گفته دکتر محمدعلی نیلفروش زاده، رئیس مرکز تحقیقات پوست و سلول بنیادی تهران در صورتی که محتوای آب پوست، طبیعی باشد، پوست نرم، صاف، قابل ارتجاع و درخشان است. در حالت طبیعی یک حرکت مداوم آب از لایه‌های عمقی پوست به طرف لایه‌های سطحی وجود دارد و درنهایت این آب از سطح پوست تبخیر می‌شود.

علت‌هایی که سبب خشکی پوست می‌شوند

وی با بیان اینکه وقتی پوست به عللی اعم از عوامل داخلی یا خارجی نتواند این میزان آب را حفظ کند، پوستی خشک حادث می‌شود علت‌های خشکی پوست را این گونه شرح داد:

۱/ از عوامل خارجی می‌توان مواجهه با آب‌وهوا یا باد گرم را نام برد.

۲/ از طرف دیگر شستن بیش‌ازحد پوست سبب از بین رفتن لایه‌های چربی محافظ پوست شده و پوست را خشک می‌کند. مواجهه پوست با بعضی مواد نیز از دسته عوامل خارجی محسوب می‌شوند.

۳/ مشاغلی که در تماس مداوم با مواد شوینده و پاک‌کننده هستند مانند جراحان و تکنسین‌های آزمایشگاه‌ها نیز فرد را مستعد پوست خشک می‌سازند.

۴/ همچنین درمان‌هایی که برای آکنه انجام می‌شود اگر بی‌رویه و بیش‌ازحد اعمال شود، می‌تواند پوست خشک ایجاد کند. عامل دیگر داخلی مربوط به توانایی پوست در نگهداری رطوبت پوست است.

۵/ یک عامل مهم، بالا رفتن سن است که سبب کم شدن توانایی پوست در حفظ رطوبت می‌شود. همچنین بعضی از بیماری‌ها مانند درماتیت آتوپیک از میزان این توانایی می‌کاهد. رژیم‌های سخت، سوءتغذیه و کمبود مواد غذایی نیز می‌تواند سبب به‌هم‌ریختگی این سد حفاظتی شود.

دکتر نیلفروش زاده در ادامه به مشخصات پوست خشک اشاره و خاطرنشان کرد: پوست خشک ظاهری خشن و مات دارد و گاهی پوسته‌های ریزی روی آن دیده می‌شود.

همچنین خطوط پوست در این موارد واضح‌تر به نظر می‌رسد. ممکن است خشکی پوست به حدی باشد که سبب ایجاد خارش شود که خود این امر پوست را مستعد عفونت‌های باکتریال و قارچی می‌کند. هنگامی که پوست به حد بالای خشکی برسد به آن Xerosis گفته می‌شود.



ویژگی مرطوب‌کننده‌ها

رئیس مرکز تحقیقات پوست و سلول بنیادی تهران درباره ویژگی مرطوب‌کننده ها گفت: کار عمده مرطوب‌کننده‌ها حفاظت از رطوبت پوست و دفاع در برابر آسیب‌های محیطی است. معمولاً هم افراد نیاز به استفاده از مرطوب‌کننده ندارند و افرادی که پوستشان چرب است به مصرف مرطوب کننده احتیاجی پیدا نمی‌کنند. هرچند این افراد هم در مواجهه با هوای گرم و خشک، باد یا هوای سرد ممکن است نیاز به استفاده از مرطوب‌کننده ها پیدا کنند.

نیلفروش زاده افزود: مرطوب‌کننده ها به اشکال مختلف امولسیون مایع پماد و کرم دیده می‌شوند که محتوای چربی و آب در این موارد باهم فرق می‌کند.

چه مرطوب‌کننده‌ای خوب است؟

وی تصریح کرد: مهم‌ترین نکته در انتخاب یک مرطوب‌کننده توجه به نوع پوست است که می‌تواند خشک، چرب، معمولی و مختلط باشد. برای پوست‌های خشک باید از مرطوب‌کننده های حاوی چربی استفاده کرد و استفاده صرف از جاذب الرطوبه ها کافی نیست. در مورد پوست‌های چرب نیازی به استفاده از مرطوب‌کننده نیست مگر در برخورد با آب‌وهوای گرم یا سرد.

در مورد پوست نرمال باید از مرطوب‌کننده‌ای که میزان چربی کمتری داشته باشد استفاده کرد در مورد پوست مختلط یا صورت (پیشانی، بینی و چانه) نباید در این محل‌ها که چرب‌تر از سایر نقاط صورت است از مرطوب‌کننده استفاده نمود. در مرطوب‌کننده افزودن رایحه می‌توانند تحریک‌کننده یا ناخوشایند باشد. در این صورت باید از موادی استفاده شود که اصطلاحاً هیپوآلرژیک نامیده می‌شوند. مورد دیگر افزودن ضد آفتاب به مرطوب‌کننده است، اگر مرطوب‌کننده برای غروب و شب استفاده می‌شود نیازی نیست که حاوی ضد آفتاب باشد.

از طرف دیگر معمولاً استفاده از یک لوسیون مرطوب‌کننده زیر ضد آفتاب درصورتی که قرار است چند ساعت در معرض آفتاب قرار بگیرید، توصیه می‌شود.

دکتر نیلفروش زاده در پاسخ به این سؤال که چه موقع باید از مرطوب‌کننده استفاده کنیم تصریح کرد: به‌عنوان یک قاعده نباید پوست خشک را زیاد (بخصوص با صابون) شست، همچنین نباید با آب‌وهوای خشن برخورد داشت. معمولاً استفاده از مرطوب‌کننده پس از شستن صورت توصیه می‌شود و باید آن را وقتی هنوز پوست کمی رطوبت دارد استفاده کرد و به‌آرامی روی پوست پخش کرد. ماساژ زیادی توصیه نمی‌شود و ممکن است پوست را حساس کند. تعداد دفعات استفاده از مرطوب‌کننده بستگی به نوع پوست و نیاز آن دارد. باید مرطوب‌کننده را روی صورت و گردن مالید و اگر صورت چرب است روی این قسمت، از مرطوب‌کننده استفاده نگردد.



صورت را ماساژ دهیم

گروه زندگی سالم: ماساژ صورت که نوعی ورزش آرام برای این بخش از بدن است فواید بسیار دارد:

۱/ پوستتان نرم و با قوام تر می‌شود
۲/ ریلکس شدن عضلات صورت و چشم‌ها
۳/ سردردها و دردهای ناحیه صورت را تسکین می‌دهد
۴/ چین‌وچروک ریز و کم‌عمق صورت را کم می‌کند
۵/ تحریک جریان خون
۶/ از میزان استرس و تنش می‌کاهد

نکته:

- پیش از ماساژ صورت دسته‌ای خود را با آب و صابون کاملاً بشویید.
- آرایش نداشته باشید و پیش از اقدام به ماساژ آرایش صورت خود را کاملاً پاک کنید. نکته: چنانچه پوست صورت شما دچار آکنه و یا زخم است از ماساژ دادن صورت خودداری کنید.
- می‌توانید در ماساژ صورت از روغن‌های مخصوص نیز استفاده کنید. کف دست‌های خود را به روغن آغشته کرده و به‌آرامی به‌صورت خود بمالید. (البته به غیر از ماساژ چشم‌ها)

روش کار

۱/ چشمان خود را ببندید و کف دست‌ها را روی چشم‌ها قرار دهید. به روی چشم‌ها فشار ملایمی وارد کرده و به آهستگی دست‌ها را بردارید.
۲/ شست خود را در وسط چانه قرار دهید و با حرکات چرخشی آن را ماساژ دهید.
۳/ با کف دست‌ها، یکی به دنبال دیگری، روی پیشانی را از رأس بینی تا خط رویش موها بکشید.
۴/ از رأس بینی شروع کرده و از ابتدا تا انتهای ابروها را با انگشتان شست و اشاره نیشگون وار بکشید.
۵/ زیر استخوان‌های گونه را با ملایمت با سوی بالا فشار دهید و به مدت ۳۰ ثانیه نگه‌دارید.
۶/ انگشت اشاره و انگشت میانی را دو طرف سوراخهای بینی قرار داده و در جهت زیر استخوان‌های گونه، سپس بالاتر تا گوش‌ها بکشید و در انتها در ناحیه شقیقه‌ها یک حرکت دایره‌وار انجام دهید.
۷/ نوک سه انگشت خود را بروی بخش فوقانی پیشانی قرار داده و با کمی فشار به سمت شقیقه‌ها و پایین بکشید.
۸/ انگشتان را روی نقطه شروع ابروها گذاشته و به سمت شقیقه‌ها بکشید.
۹/ انگشت اشاره را از وسط لب‌ها به سمت گوشه لب‌ها و بالا بکشید و ۳۰ ثانیه نگه‌دارید.
۱۰/ از چانه شروع کنید و کف دستانتان روی استخوان‌های گونه و خط فک به سمت شقیقه‌ها و گوش مالش دهید.
۱۱- نوک انگشتان سبابه را روی چانه قرار داده و به سمت بالا تا پایین استخوان‌های گونه بالا بکشید و ۳۰ ثانیه نگه‌دارید.

ماساژ چشم‌ها:

۱- کف دست خود را به روی چشم‌ها گذاشته و با اعمال فشاری ملایم به‌صورت چرخشی آن را ماساژ دهید.
۲- شست و انگشت اشاره خود را روی پلک‌های پایین و بالا قرار داده و با ملایمت به مدت ۳۰ ثانیه ماساژ دهید. در این ماساژ باید کره چشم‌ها را نیز احساس کنید.
۳- دو انگشت خود را در دو طرف کره چشم قرار داده و با حرکات ملایم رو به بالا و پایین بدون اعمال فشار چشم‌ها را ماساژ دهید.
۴- با چشمان کاملاً باز و یا نیمه بسته، انگشت اشاره را در قسمت راست چشم (راست) قرار داده و سپس چشم را به سمت راست بچرخانید و در مقابل فشار انگشت روی کره چشم اندکی مقاومت کنید. برای چشم چپ نیز عکس بالا عمل کنید. این تمرین را سمت گوشه‌های داخلی چشم نیز انجام دهید.





فاکتورهای خطر در بروز بیماری قلبی

استرس در بروز بیماری‌های قلبی مؤثر است



راضیه نیازی: طبق بررسی‌ها استرس جزء فاکتورهای خطر مؤثر در بروز بیماری‌های قلبی محسوب می‌شود و کنترل استرس فاکتور مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری و درمان صحیح آن است. به گفته جراحان قلب، شایع‌ترین علت شیوع بیماری‌های قلبی، تصلب شرائین است که بر اثر آن سرخرگ های مختلف بدن سفت و سخت می‌شوند و این تغییر فرم سرخرگ‌ها باعث ایجاد اختلال در ارگان‌های مختلف بدن از جمله قلب، کلیه‌ها، کبد و مغز می‌شوند. بررسی‌ها نشان داده است که عللی در بروز بیماری‌های قلبی مؤثرند که از جمله این فاکتورهای خطر می‌توان به تغذیه بد، عدم فعالیت فیزیکی مناسب، مصرف سیگار، ابتلا به بعضی از بیماری‌ها مانند دیابت، عدم کنترل فشارخون و... اشاره کرد. مطالعه وضعیت بیماران مختلف نشان داده است در آقایان فاکتورهای خطر که در بروز بیماری‌های قلبی نقش دارند زیادترند مثل مصرف سیگار و شیوع فشارخون.

علت گرفتگی عروق کرونر

پزشکان درباره گرفتگی عروق کرونر می گویند: گرفتگی عروق کرونر به دو صورت ناگهانی و مزمن اتفاق می‌افتد که در نوع مزمن آن بیمار با یک تنگی نفس یا احساس ناراحتی در قفسه سینه به هنگام فعالیت مواجه و با استراحت بهتر می‌شود.

به گفته آنها در نوع ناگهانی گرفتگی عروق کرونر، بیمار با سندرم‌های حاد کرونری مراجعه می کند که شامل دردهای قفسه صدری در پشت جناغ سینه یا سکته حاد قلبی و یا مرگ ناگهانی با یک حمله قلبی است.

نکات مهم

هر بیماری احساس کند که به درد قلبی مبتلاست باید به پزشک مراجعه کند و مبتلایان به بیماری‌های قلبی باید خود، فاکتورهای خطر را از بین ببرند. ورزش منظم، چکاب فشارخون (اگر طبیعی باشد هر یک سال و در بیماران باید بنا بر توصیه پزشک کنترل شود)، کنترل دیابت، پرهیز از استعمال سیگار، تغییر سبک زندگی و... از جمله مواردی هستند که افراد باید بدان‌ها توجه کنند.

حال این سؤال مطرح است که چه موقع بیمار نیاز به جراحی پیدا می کند؟ پزشکان در پاسخ به این سؤال تأکید می کنند اگر رگ‌ها شدیداً دچار گرفتگی شده باشند و با درمان دارویی بیمار بهبود پیدا نکند نیاز است وی تحت عمل جراحی قلب قرار گیرد.

چه داروهایی نباید باهم مصرف شوند؟

زندگی سالم: برخی اوقات دردهایی به سراغ افراد می آید که علتش را نمی‌دانند. حتی به پزشک هم مراجعه نمی کنند تا بر اساس نسخه پزشک دارو دریافت کنند. لذا به سراغ قفسه داروی خانگی می‌روند و چند قرص و شربت را باهم مصرف می کنند

بدون این که از عوارض مصرف همزمان آنها و علائمی که ایجاد می‌شود آگاه باشند.

البته این رفتار در سالمندان بیشتر دیده می‌شود. حال این سؤال مطرح است که مصرف همزمان چه داروهایی می تواند خطرساز باشد؟ خطر عوارض جانبی مصرف همزمان داروها در افراد میان‌سال و سالخورده بیشتر است. به‌عبارت‌دیگر ممکن است مصرف همزمان چند دارو همیشه تأثیر سوئی نداشته باشد اما چون افراد پیر حساس‌تر هستند این تأثیرات در آنها شدت بیشتری دارد.

کارشناسان معتقدند بیماران حداقل باید صفحه دستورالعمل داخل جعبه دارو و عوارض جانبی آن را بخوانند و قبل از مصرف دارو به پزشکشان بگویند چه داروهای دیگری مصرف می کنند. طبق تحقیقات، بیشتر افراد سالمند حداقل یک نوع قرص مصرف می کنند که معمولاً هم این دارو مربوط به بیماری‌های قلبی یا مشکلات آن است.

به‌طور مثال، «وارفارین»، داروی ضد انعقاد خون خوراکی است که برای پیشگیری از لخته شدن خون در رگ‌ها تجویز می‌شود. این دارو در بسیاری از سالمندان، معمولاً همراه آسپرین مصرف می‌شود درحالی که هر دو خطر خونریزی را افزایش می‌دهند، بنابراین زمانی که باهم مصرف شوند، خطر چندین برابر می‌شود.

محققان می گویند زمانی که وارفارین همراه با مکمل سیر مصرف شود هم می‌تواند همین مشکل را ایجاد کند درحالی که هر دو این داروها برای قلب و جلوگیری از انعقاد خون مفیدند. وجود نقاط مختلف کبودی (خونریزی زیر پوست) در بدن یا خونریزی لثه‌ها یا بریدگی‌ها یا وجود خون در ادرار همگی از علائم کاهش انعقاد پذیری خون هستند که از مصرف همزمان این داروها به وجود می‌آید.



فصل سوم

سبک زندگی

life style

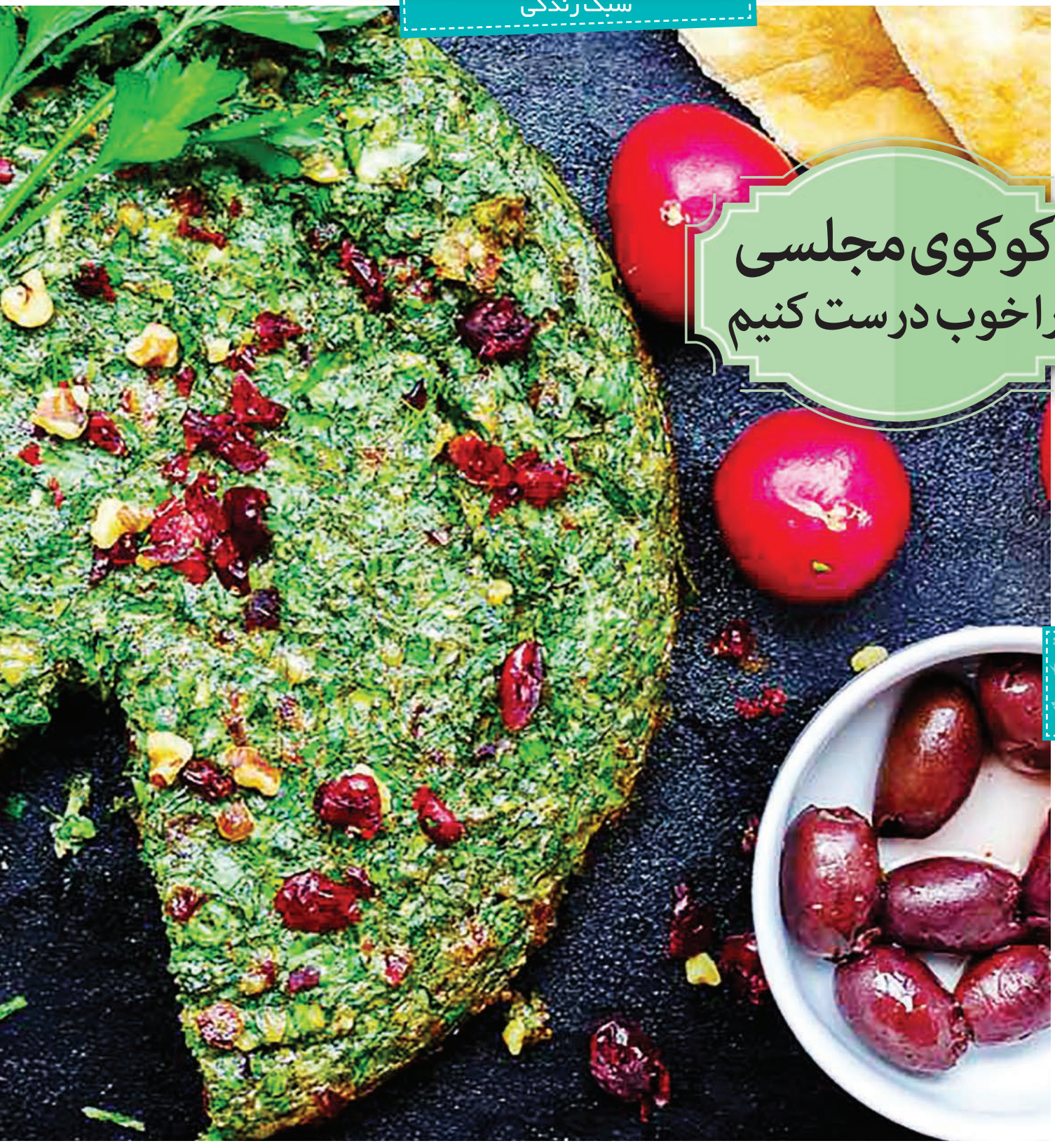
آشپزخانه‌ای زیبا داشته باشیم

سه‌طبقه مختلف با یک کیلو و بیست و یک گرم

خوب زندگی کردن هنر است

HealthyLife

کوکوی مجلسی را خوب درست کنیم



نظر متخصصین تغذیه

- این غذا کالری نسبتاً متوسط دارد و تقریباً کل پروتئین مورد نیاز روزانه یک فرد بزرگسال را تأمین می کند.
- غنی از آهن، اسیدفولیک و ویتامین B۱۲ است در نتیجه برای پیشگیری از کم خونی بسیار مفید می باشد.
- این غذا منبع بسیار خوبی از ویتامین A،C، کلسیم، فسفر، پتاسیم، منیزیم، روی و... است و درصد بالایی از نیاز روزانه به این مواد مغذی را تأمین می کند.
- لوبیا سبز منبعی غنی از ویتامین C، ویتامین k، منگنز، ویتامین A، فیبر و پتاسیم، فولات، آهن، منیزیم، مس، کلسیم، فسفر و پروتئین است. منیزیم پتاسیم به کاهش خون کمک می کنند. همچنین فیبر که در لوبیا موجود است باعث کاهش فشار خون می گردد.
- لوبیا سبز از مبتلا شدن به سرطان روده جلوگیری می کند و ویتامین C و بتا کاروتن موجود در آن را از تخریب توسط رادیکال های آزاد محافظت می کند.



Healthy Life

مواد لازم:

لایه سبزی (لایه اول):

تره تازه:۴۰۰ گرم- آرد: ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری - نمک، زردچوبه، فلفل سیاه و مرزه خشک: به مقدار کافی، زرشک و گردوی نگینی شده: هر کدام ۲ قاشق غذاخوری
تخم‌مرغ: ۳ تا ۴ عدد

لایه سیب‌زمینی (لایه دوم):سیب‌زمینی آب پز و رنده شده: سه پیمانه
تخم‌مرغ: ۳ عدد نمک، زردچوبه، پودر کاری و زعفران: به میزان کافی

لایه لوبیا سبز (لایه سوم):لوبیا سبز خرد و بخارپز شده:۲۰۰ گرم سیب‌زمینی نگینی:۲/۵ پیمانه
هویج نگینی: ۱/۵ پیمانه گوشت چرخ‌کرده:۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم پیاز سرخ‌شده:۴ قاشق غذاخوری
زرشک و گردوی نگینی: هرکدام دو قاشق غذاخوری ادویه پلوی، نمک و زعفران: یک قاشق غذاخوری تخم‌مرغ:۴ عدد روغن:۶ قاشق غذاخوری



روش پخت:

01 کف قالب گرد ۲۰ سانتیمتری دیواره بلند و تفلون، مقداری روغن ریخته دیواره‌های قالب را چرب می‌کنیم. (می‌توان از قابلمه تفلون بدون دسته یا تابه دیواره بلند نیز برای تهیه این کوکو استفاده کرد).

02 فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد روشن می‌کنیم. برای تهیه لایه سبزی کوکو، سبزی‌های پاک‌شده و کاملا خردشده را که هیچ آب و رطوبتی ندارند با آرد، نمک، ادویه‌جات، پودر مرزه خشک، گردو و زرشک مخلوط می‌کنیم تا آرد به‌صورت یکنواخت با سبزی‌ها مخلوط شود.

03 سپس تخم‌مرغ‌ها را دانه‌دانه اضافه کرده، خوب مخلوط می‌کنیم و کف قالب آماده می‌ریزیم و روی آن را صاف می‌کنیم. برای تهیه لایه دوم، سیب‌زمینی‌های رنده‌ای پوره شده را با بقیه مواد این لایه مخلوط کرده و به‌آرامی روی لایه سبزی می‌ریزیم و روی آن را صاف و یکدست می‌کنیم.

04 برای لایه لوبیا سبز، تمام مواد را که باید بدون رطوبت یا روغن اضافی باشد باهم مخلوط کرده روی لایه سیب‌زمینی داخل قالب می‌ریزیم؛ و آن را فشرده می‌کنیم.

05 قالبی را به مدت یک ساعت و نیم داخل فر داغ قرار می‌دهیم تا خودش را بگیرد و روی آن طلایی شود. اگر قبل از اتمام زمان پخت روی آن طلایی شد رو کوکو را با فویل می‌پوشانیم و پخت را ادامه می‌دهیم. بعد از اتمام زمان پخت، کوکو را از فر خارج کرده اجازه می‌دهیم تا خنک شود. سپس آن را برگردانده برش می‌زنیم و با پیازهای خلالی سرخ‌شده، زرشک، چیپس خلالی تزئین می‌کنیم.



واما چند نکته

01 به‌منظور حفظ سلامتی و پیشگیری از بروز بیماری‌های مختلف به‌جای روغن حیوانی از روغن مایع (مخصوص پخت‌وپز یا سرخ کردن) و با حرارت ملایم استفاده شود.

02 برگرداندن و برش زدن کوکو هنگامی که داغ است باعث از هم پاشیدن آن می‌شود.

03 برای لایه کوکو سبزی می‌توان از مقداری برگ اسفناج خردشده نیز استفاده کرد. سبزی کوکو باید کاملاً ریز و با چاقوی تیزی خرد شود تا له و پلاسیده نشود. بعد از شستشوی سبزی و رفتن آب آن بر روی آبکش بهتر است آن را روی دستمال تمیزی پهن کنیم تا تمام رطوبت آن گرفته شود.

04 همواره در تهیه سبزی کوکو، ابتدا آرد، ادویه‌جات و مواد خشک را اضافه و خوب مخلوط می‌کنیم و بعد تخم‌مرغ‌ها را اضافه می‌کنیم تا به‌خوبی باهم مخلوط شوند.

05 لوبیای مورداستفاده برای کوکو باید به‌صورت حلقه‌های کاملاً نازک یک تا دو میلیمتری خرد شود. درشت بودن لوبیا مانع انسجام کوکو می‌شود. لوبیای خرد و شسته شده را با مقدار خیلی کمی آب داخل قابلمه مناسبی ریخته، در آن را می‌بندیم. بعد از به جوش آمدن آب، زیر شعله را ملایم کرده و اجازه می‌دهیم آب به‌تدریج جوشیده، بخار شود و باعث پخته و نرم شدن لوبیاها شود. بعد از اینکه آب لوبیا تمام شد، زیر شعله را خاموش کرده، مقداری زرچوبه روی لوبیاها می‌پاشیم و مخلوط می‌کنیم. بعد از خنک شدن، لوبیاها قابل استفاده است.

06 بعد از تفت دادن یا سرخ کردن مواد، آن‌ها را در آبکش می‌ریزیم تا روغن اضافی‌شان برود و بعد مورداستفاده قرار می‌دهیم.

07 چون اندازه تخم‌مرغ‌ها متفاوت است، تخم‌مرغ‌ها را دانه‌دانه اضافه می‌کنیم تا مواد کاملاً به تخم‌مرغ آغشته شود. هر لایه ممکن است نیاز به یک تخم‌مرغ مازاد داشته باشد. کم بودن تخم‌مرغ باعث از هم پاشیدن کوکو و زیاد بودن آن باعث سفت شدن نامطلوب کوکو می‌گردد.

فولات موجود در لوبیا سبز نیز از تخریب DNA و تغییر سلول‌های روده پیشگیری می‌کند. لوبیا سبز به علت داشتن ویتامین ریبوفلاوین در کاهش حملات میگرن بسیار مؤثر است.

زرشک به کار رفته در این غذا دارای خواص آنتی اکسیدانی و ضدمیکروبی است و محتوای ویتامین C آن بسیار بالا می‌باشد در نتیجه به افزایش جذب آن کمک می‌کند و برای درمان سنگ کیسه صفرا و بیماری‌های کبدی، مؤثر است.

برخی خواص گردو عبارت است از: بهبود وضعیت چربی‌های خون و درنتیجه محافظت در برابر بیماری‌های قلبی، افزایش قدرت ذهن و هوش، دارا بودن آنتی اکسیدان و درنتیجه محافظت از بدن در برابر سرطان، تقویت سیستم ایمنی، حفاظت از استخوان‌ها و بهبود سنتز انسولین در مبتلایان به دیابت.

زعفران در گذشته برای درمان افسردگی مورداستفاده قرار می‌گرفته است و امروز دریافته‌اند که این گیاه برای کاهش چربی خون و امراض قلبی می‌تواند مفید باشد. همچنین اثرات ضد سرطانی دارد.



رعایت مثلث طلایی در چیدمان آشپزخانه

آشپزخانه‌ای زیبا داشته باشیم

لیدا روشن: هنگامی که یک زوج برای خرید یا اجاره، خانه‌ای را می‌بینند اولین نقطه مورد توجه کدبانوی ایرانی، آشپزخانه است. ابتدا وسعت این مکان را می‌نگرد. سپس در ذهن خود جایگاه وسایلی مانند یخچال، ماشین ظرف‌شویی، ماشین لباسشویی و گاز فر را تجسم می‌کند. سپس به سراغ کابینت‌ها و اینکه آیا تعدادشان برای جای دادن ظروف کافی است می‌رود. آشپزخانه برای همه خانم‌ها مهم است زیرا بیشتر وقت خود را در این مکان می‌گذرانند درنتیجه باید از لحاظ چیدمان و امکانات در حد مطلوب باشد تا کدبانوی ایرانی به بودن در این نقطه از خانه و پرداختن به آشپزی بیشتر راغب باشد؛ اما چگونه می‌توان آشپزخانه‌ای زیبا داشت؟

طبیعت را وارد آشپزخانه کنیم

شما می‌توانید از گل‌های طبیعی با گلدان‌های رنگارنگ روی میز کوچک ناهارخوری و میز اوپن استفاده کنید.. حتی استفاده از گلدان‌های سبک آویزانی بالای ظرف‌شویی طراوت را به این نقطه از خانه هدیه می‌دهد. گل‌های رنگی زیبا با گلدانی با یک تک‌رنگ خاص و زیبا جلوه آشپزخانه شما را چندین برابر می‌کند.

نوع چیدمان وسایل

لوازم‌خانگی کوچک مثل توستر، قهوه‌جوش و... که خیلی دم دست‌تان است اما بسیار کم به کارتان می‌آید را در کابینت‌ها مخفی کنید. این وسایل تنها زمانی که هر روز مورداستفاده قرار می‌گیرند باید دم‌دست باشند. اجازه دهید کمی آشپزخانه‌تان نفس بکشد! درنهایت فضای بیشتری هم خواهید داشت و ارمغان این جابه‌جایی کمی نظم بیشتر است. لطفاً روی وسایلی هم که باید دم‌دست باشند، خرده‌ریزهای اضافی نگذارید.

درهای کابینت را تعمیر کنید

به جای اینکه کل کابینت را تغییر دهید، فقط جاهایی که نیاز به تعمیر دارد را سر و سامان دهید. اگر یکی از درهای کابینت آشپزخانه شما زیادی خراب شده، فقط همان یک در را عوض کنید. حتی با برداشتن در آن کابینت و چند کابینت دیگر به دلخواه، می‌توانید آنها را قفسه‌بندی هم کنید. برای اینکه کمی بیشتر ظاهر کابینت‌ها متفاوت شود دستگیره‌های درب کابینت را تعویض کنید، به شکلی که کاملاً با دستگیره قبلی متفاوت باشد. با این تغییرات اندک، حتماً بسیاری از مهمان‌های شما در نگاه اول فکر می‌کنند کل کابینت‌ها را تغییر داده‌اید.

وسایل پر کاربردی که باید تعویض یا اضافه شوند

جای قند و شکر و ظرف میوه اگر خیلی قدیمی هستند، باید تعویض شوند یک ظرف میوه‌خوری فلزی هم می‌تواند کلی به کلاس آشپزخانه شما بیفزاید. فراموش نکنید که همیشه در این ظرف، تعدادی میوه خوش‌رنگ قرار دهید. جای قاشق و چنگال خانه را هم می‌توانید با یک ظرف فلزی لوکس جابه‌جا کنید. انعکاس نور و رنگ در ظروف فلزی بی‌نظیر است.

نورپردازی آشپزخانه را تغییر دهید

شما می‌توانید برای تأمین نور آشپزخانه از یک لوستر و آویز استفاده کنید زیرا این کار حس و حال فضا را به‌کلی تغییر می‌دهد. توجه داشته باشید که نور آشپزخانه شما نباید آن‌قدر زیاد باشد که رنگ غذا را متفاوت ببینید و نه



آن‌قدر ملایم باشد که با کار کردن در آشپزخانه به مشکل بر بخورید. نورپردازی مناسب، آشپزخانه را به یک فضای آرامش‌بخش و دوست‌داشتنی برای خانم خانه و دیگر اعضای خانواده تبدیل می‌کند.

رنگ پرده آشپزخانه را تغییر دهید

با انتخاب یک پارچه مناسب ا برای پرده یک پرده زیبا، ساده، شیک و برای پنجره آشپزخانه بدوزید. پرده آشپزخانه بهتر است ساده باشد و به همین دلیل دوخت آن نیاز به خیاط حرفه‌ای و هزینه بالا ندارد، فقط کافی است کمی خلاق باشید. حال این سؤال مطرح است که چه رنگی برای پرده آشپزخانه مناسب است؟ برای پرده آشپزخانه می‌توانید از رنگ‌های گرم و مهیج انتخاب کنید، حتی رنگ‌های ملایمی مثل سبز. انتخاب این موضوع بستگی به سلیقه شما، رنگ و دکور آشپزخانه‌تان دارد.

دیوارها را نقاشی کنید

اگر آشپزخانه شما زیادی دلگیر و تاریک است، شاید احتیاج به رنگی تازه دارد. رنگ کردن آشپزخانه را می‌توانید خودتان هم انجام دهید و هزینه آن کم و محدود است ولی حتماً رنگی که برای دیوارها انتخاب می‌کنید باید روشن باشد. طیف رنگی سفید تا کرم روشن مناسب است. اگر هم نگران کثیف شدن دیوارها هستید، این نگرانی بیهوده است چراکه رنگ‌هایی در بازار موجود است که به‌راحتی قابل‌شست‌وشو است. هر چه رنگ آشپزخانه شما روشن‌تر باشد دلبازتر به نظر می‌رسد. برای رنگ کردن آشپزخانه‌تان به هیچ عنوان از رنگ‌های تیره استفاده نکنید.

تزیین آشپزخانه با میوه‌های رنگی

خوب است که بازی با رنگ‌ها را در آشپزخانه بلد باشید. این فضا به دلیل اینکه مملو از مواد غذایی، سبزی‌ها و میوه‌های تازه است، پر از رنگ و هیجان است، پس شما هم از این هیجان استفاده کنید و روی میز یا اپن آشپزخانه یک ظرف میوه رنگی یا یک ظرف سبزی مثل هویج بگذارید. فضایی که بانوی خانه زمان زیادی را در آن می‌گذراند، نباید کسل‌کننده باشد. لکه‌های رنگی جذابی مثل زرد بسیار می‌تواند نقش مؤثری در فضا داشته باشد. به‌خصوص اینکه نورپردازی بر رنگ زرد در آشپزخانه بسیار انعکاس خوبی دارد.

قانون مثلث طلایی را رعایت کنید

قانون مثلث طلایی از نکات مهمی است که هر طراحی رعایت می‌کند. گاز، یخچال و ظرفشویی سه ضلع این مثلث را تشکیل می‌دهند. اگر آشپزخانه شما به‌صورت خطی چیده شده یا فرم آشپزخانه، کشیده یا راهرویی است قرار گرفتن گاز، یخچال و ظرفشویی در یک مسیر خطی مناسب است؛ اما در غیر این صورت، صحیح‌ترین چیدمان برای یک آشپزخانه این است که این سه وسیله، هرکدام یک ضلع این مثلث فرضی باشند. ازآنجاکه یک خانم خانه بیشتر از وسایل دیگر با گاز، یخچال و ظرفشویی سروکار دارد با رعایت مثلث طلایی، رفت و آمد در آشپزخانه به بهترین حالات و کمترین انرژی امکان‌پذیر خواهد بود.

Healthy Life

چند تصور غلط در طراحی داخلی و دکوراسیون

زندگی سالم: از آنجا که مشاهده منظره یا وسایل رنگی با مغز انسان رابطه مستقیم دارد استفاده از رنگ‌ها در طراحی دکوراسیون داخلی از قوانین خاصی پیروی می‌کنند اینکه کدام نقطه منزل از رنگ گرم استفاده شود و کجا رنگ سرد بسیار مهم است. اگر به منازل اکثر ایرانیان نگاه کنیم چند تصور غلط در استفاده از رنگ در دکور و نقاط مختلف منازل می‌بینیم؛ که در این بخش به چند مورد اشاره می‌کنیم

۱/ اکثراً معتقدند که باید از رنگ سفید یا رنگ‌های بسیار روشن در سقف استفاده کرد؛ و رنگ‌های تیره را انتخاب نمی‌کنند.

۲/ بارها شنیده‌ایم که می‌گویند رنگ تیره سبب افسردگی می‌شود.. درحالی که بسیاری از روان‌شناسان تأکید ویژه‌ای دارند که برای اتاق‌های خواب بهترین کار استفاده از رنگ‌های تیره است زیرا رنگ‌های تیره هنگام خواب و استراحت، آرامشی به افراد می‌دهند که رنگ روشن این ویژگی را ندارد.

۳/ استفاده از رنگ‌های نقاشی و ایجاد طیف رنگی در فضای داخلی، زنانه به نظر می‌رسد و اغلب افراد از این کار دوری می‌ورزند درحالی که ایده آل طراحی داخلی استفاده از چندین رنگ مشابه و متضاد که با هم در تطابق هستند است.

۴/ در همه دیوار و قسمت‌های آشپزخانه از رنگ سفید روشن استفاده می‌کنند درحالی که بهترین کار استفاده از ترکیب رنگ‌های قهوه‌ای و قرمز است.

۵/ بسیاری از افراد فکر می‌کنند که دکوراسیون و طراحی داخلی هر اتاق نشانه شخص داخل آن است که این نیز اشتباه بزرگی بشمار می‌آید.

82N03

گذری بر یکی از آثار جشنواره فیلم سلامت

سه طبقه مختلف با یک کیلو و بیست و یک گرم

فیلم سینمایی «یک کیلو و بیست‌ویک گرم» یک اثر اجتماعی است و سه قشر از طبقه فرهنگی را کارشناسی و روایت می‌کند. داستان فیلم در سه خانواده می‌گذرد، سه خانواده‌ای که هر کدام درگیر مسائل درونی خود هستند، ولی در نقطه‌ای این سه خانواده و معضلاتشان به هم می‌رسند. ایجاد تعادل در تعریف داستان هر سه خانواده و بالانس آن‌ها در فیلمنامه و اجرای خوب آن، از نکات مثبت فیلم رحیم طوفان است.

پخش «یک کیلو و بیست‌ویک گرم» بر عهده گویا فیلم است و پیش از این در جشنواره جهانی فیلم فجر و جشنواره فیلم سلامت حضور داشته و با استقبال فراوان روبه‌رو بوده است.

عوامل فیلم

بازیگران:
لیلا زارع، سعید آقاخانی، فرشته صدر عرفایی، آناهیتا افشـــار، بابک انصاری، روشـــنک گرامی، مریم کاویانی، رهام مخدومی و سمیرا ذکایی
سایر عوامل:
نویسنده: لیلا نیکزاد
کارگردان: رحیم طوفان
مدیر فیلمبرداری: شاهین توفان
مدیر تولید: مجید گودرزی
دستیار و برنامه‌ریز: علی تهرانی
صدابردار: هادی افشار
صداگذار: آرش قاسمی
موسیقی: مسعود سخاوت دوست
گریم: رضا عربی
طراح لباس و صحنه: علی نصیری نیا
عکاس: امید صالحی
مشاور رسانه‌ای: منصوره بسمل
فیلمبردار پشت صحنه: نگار نیک خواه آزاد
تهیه کننده: وحید نیک خواه آزاد
سرمایه‌گذاران: سید مهدی نریمانی بنیاد سینمایی فارابی.

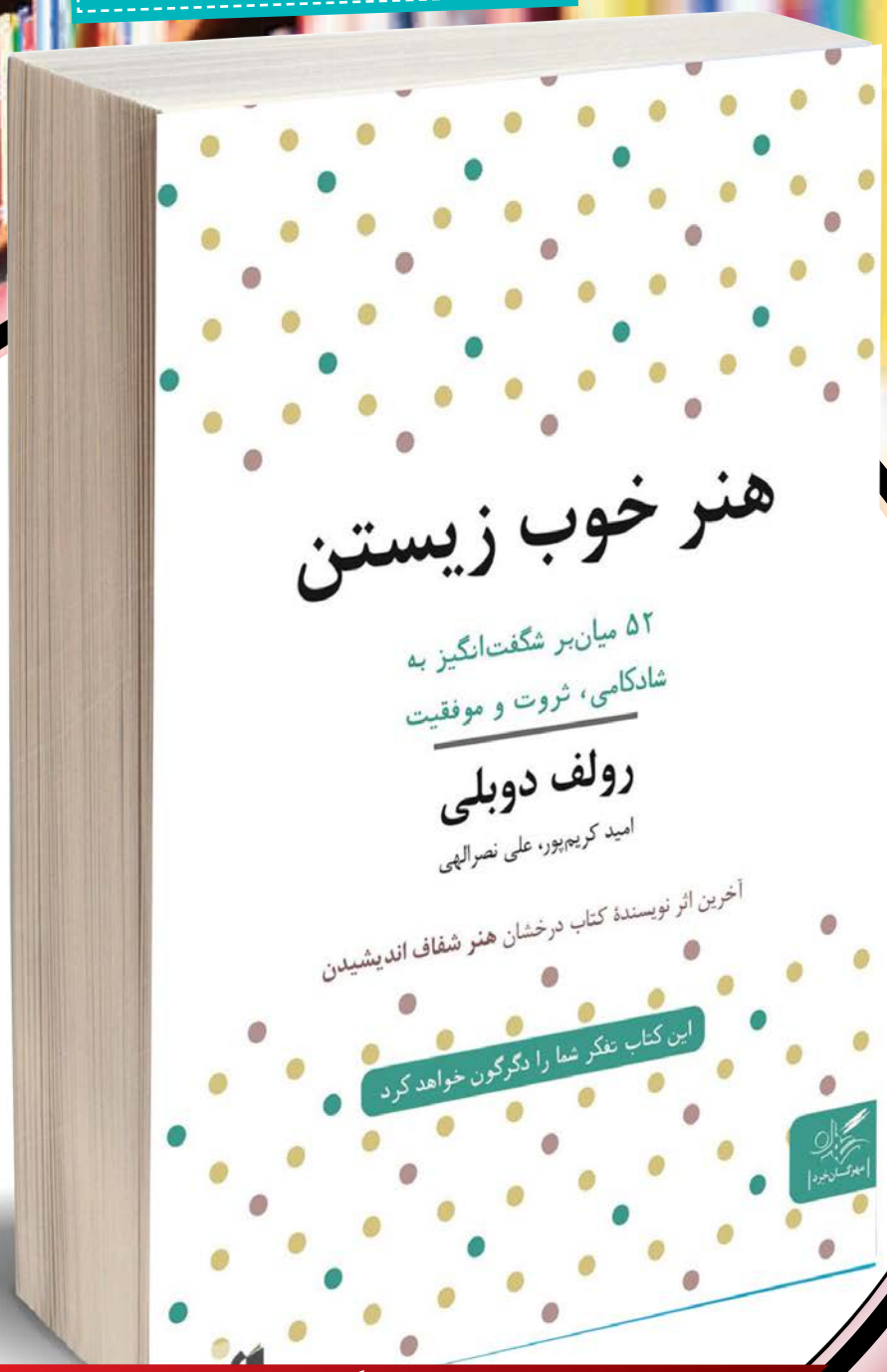




نظر منتقدان فیلم

جعفر گودرزی: این فیلم را باید دید! یک فیلم وقتی به شعور و ذائقه مخاطب احترام می گذارد نتیجه‌اش اثری گرم و دلنشین می‌شود و به‌راحتی با مخاطب هم ذات پنداری می کند. فیلم سینمایی «یک کیلو و بیست‌ویک گرم» فیلمی است شریف، سلامت و بامتانت و با سه داستان به هم گره خورده بی شک بدون ایراد نیست؛ اما نشان داد که افق روشنی در انتظار کارگردانش است. کارگردانی پخته، فیلمبرداری خوب و بازی‌های یکدست.
عزیزالله حاجی مشهدی: فیلم سینمایی «یک کیلو و بیست‌ویک گرم» اثری قصه‌گو و داستان‌پرداز است که می کوشد تا هم‌زمان، سه داستان کوتاه به‌هم‌پیوسته را باهم پیش ببرد. «یک کیلو و بیست ویک گرم»، با روایتی به نسبت روان و گویا موفق می‌شود تا با مخاطبان همگانی خود ارتباط برقرار کند و در روایت‌های مختلف خود نیز دچار لکنت نشود.
وحید فرازان: یک کیلو و بیست‌ویک گرم، فیلم قصه‌گویی اســت که در جذب مخاطب تا پایان موفق اســت و این برای کارگردانی که اولین فیلمش را ساخته، امتیاز مثبتی به شمار می‌رود. معمولاً کارهایی که نیک‌خواه آزاد تهیه کنندگی آن‌ها را به عهده می گیرد -بخصوص در سال‌های اخیر- شامل تم‌های اجتماعی به‌روز اســت و این اثر هم به‌نوعی در همین رده قرار می گیرد.

Book
کتاب



خوب زندگی کردن هنر است

نام کتاب: هنر خوب زیستن
نام نویسنده: رولف دوبلی
نام مترجم: عادل فردوسی پور - بهزاد توکلی - علی شهروز

در کتاب «هنر خوب زندگی کردن» چه می‌خوانیم؟

در کتاب هنر خوب زندگی کردن، با پنجاه‌ودو میان‌بر ذهنی آشنا می‌شوید تا با کمک آن‌ها تصمیمات بهتر و هوشمندانه‌تری بگیرید. شناخت این ابزارها شاید نتواند یک زندگی خوب را برای‌تان تضمین کند، اما مسیرتان را برای رسیدن به آن هموارتر می‌کنند.

به گفته جاناتان هایت، نویسنده کتاب ذهن درست کار، پُرفروش‌ترین کتاب نیویورک تایمز «رولف دوبلی» این استعداد را دارد که بهترین ایده‌های دنیا را دست‌چین کند. همانند کتاب هنر شفاف اندیشیدن، در هنر خوب زندگی کردن نیز چنین کرده است - همچنین جاشوا گرین، استاد روانشناسی دانشگاه هاروارد گفته است: «دوبلی» با شوخ‌طبعی، ظرافت و نکته‌بینی، هنر و علم را در مسیر رسیدن به عقلانیت با یکدیگر همراه می‌کند.



فصل چهارم

غنچه های زندگی

Life buds

فرزندان دوقلو می خواهید؟

دانش آموزان برنامه ریزی داشته باشند

اهمیت حفظ دندان های شیری

HealthyLife

گفتگوی زندگی سالم با دکتر منصوره پژمان منش،
جراح و فوق تخصص ناباروری

فرزندان دوقلو می‌خواهید؟



نسرین معتمدی: دوقلو زایی تحت شرایط ارثی و بیولوژیکی خاص رخ می‌دهد. حدود ۳٪ بارداری‌های منجر به تولد نوزاد زنده دوقلو هستند. و از بین این دوقلوها حدود ۷۰٪ از نوع دو تخمکی و ۳۰٪ از نوع تک تخمکی (دوقلوهای همسان) می‌باشند. اما شرایط دیگری نیز این روند را تحت تأثیر قرار می‌دهند. در این باره گفتگویی ترتیب دادیم با دکتر منصوره پژمان منش، بورد تخصصی جراحی زنان و زایمان و فوق تخصص ناباروری، IVF و لاپاراسکوپی که در ادامه می‌خوانید:

چه عواملی سبب دوقلوزایی می‌شوند؟

۱/ توارث: نقش عمده‌ای در افزایش احتمال دوقلویی دارد.: داشتن سابقه دوقلو زایی در خانواده خانم اهمیت دارد و این ژن از طریق خانواده پدری یا مادری زن به ارث می‌رسد. چنین سابقه‌ای از طرف همسر (مرد) در افزایش شانس دوقلویی چندان اثری ندارد ولی به دختر این شخص، ژن می‌تواند منتقل شود.

۲/ قد و وزن مادر: در طی تحقیقات انجام‌شده مشخص‌شده که مادران با افزایش وزن (BMI>۳۰) و قدبلند (۱۶۴<سانتی‌متر) در معرض دوقلو زایی دو تخمکی بیشتری نسبت به افراد با وزن کم و قدکوتاه‌تر از ۱۵۵ سانتیمتر هستند. چراکه یکی از فاکتورهای رشد شبه انسولین IGF با هورمون رشد انسان تحریک شده و به‌نوبه خود بر روی تخمک‌گذاری تأثیر مستقیم دارد. افراد قدبلند میزان بالاتری IGF در بدن خود دارند و این یکی از عوامل دوقلو زایی است.

۳/ سن مادر: تحقیقات نشان داده که با افزایش سن احتمال دوقلو زایی بیشتر می‌شود که آن‌هم به خاطر افزایش هورمون محرک تخمدان با افزایش سن است.

۴/ تعداد بارداری‌ها: با افزایش بارداری‌ها شانس دوقلویی هم بیشتر می‌شود.

۵/ رژیم غذایی: تغذیه ممکن است تأثیر مهمی در برخی مناطق جغرافیایی و در برخی نژادها با وضعیت ساختاری خاص بدن زنان داشته باشد. در خصوص مصرف مکمل اسیدفولیک تعدادی از مطالعات انجام‌شده، آن را مؤثر دانسته‌اند. برخی مطالعات نیز مصرف لبنیات، جگر و یا سیب‌زمینی شیرین را به دلیل داشتن مواد محرک رشد و تقسیم سلولی دارای اثر دانسته‌اند.

۶/ نژاد و منطقه جغرافیایی: مثلاً در ژاپن و اروپا و امریکا

۷/ قرص‌های ضدبارداری: مکانیسم اثر این قرص‌ها جهت پیشگیری از بارداری به خاطر مهار هورمون محرک تخمدان است. در سیکل اول پس از قطع قرص به دلیل برداشتن اثر مهاری آن، هورمون محرک تخمدان افزایش یافته و ممکن است شانس دوقلویی را بالا ببرد.

استفاده از داروهای تحریک تخمدان و روش‌های کمک باروری چه تأثیری در دوقلوزایی دارند؟

مکانیسم اثر این داروها افزایش هورمون محرک تخمدان است که در نتیجه آن بیش از یک تخمک در یک سیکل آزاد می‌شود و منجر به دوقلو یا چند قلوهای غیر همسان می‌شود. البته اثر آن‌ها در موارد مصرف قرص بیش از ۵-۸ نیست. در صورت استفاده از آمپول های محرک، احتمال آن بیشتر و به ۲۰ می‌رسد که به علت افزایش تعداد فولیکول‌های در حال رشد هست. در روش IVF این احتمال بیشتر و بستگی به تعداد





جنین‌های منتقل‌شده به رحم دارد. خود این روش به دلیل اثر بر تقسیم سلولی جنین‌ها ممکن است باعث دوقلوهای تک تخمکی یا همسان بشود. بااین‌حال هیچ پزشکی، روش‌های کمک باروری را به‌منظور دوقلوزایی به فردی که ازلحاظ باروری مشکلی ندارد توصیه نمی‌کند. در واقع این روش‌ها تنها برای کسانی که مشـــکل نازایی دارند، کاربرد دارد. چون داروها چندان بدون عارضه نیستند.

درباره خطرات و عوارض بارداری دوقلویی توضیح دهید.

فرزندان دوقلو علی‌رغم شیرینی‌ها و جذابیتی که دارند ممکن است عوارضی در دوران بارداری در پی داشته باشند. درد و زایمان پیش از موعد، عدم تعادل رشد جنین‌ها (یکی از جنین‌ها رشد مناسب و دیگری رشد کمی داشته باشد)، وزن پایین جنین، کم‌خونی و پرخونی جنین‌ها (یکی از جنین‌ها ممکن است از خون دیگری تغذیه کند)، پاره شدن پیش از موعد کیسه آب، مشکلات بند ناف و جفت که البته در جنین‌هایی که در یک کیسه قرار دارند احتمال آن بیشتر است.

همچنین برای مادر افزایش احتمال افت فشار، فشارخون بالا، مسمومیت بارداری، دیابت بارداری، کم‌خونی، کبد چرب حاملگی، تنگی نفس و ... وجود دارد. نکته مهم این است که در هر بارداری ایمنی و سلامت مادر و جنین از اهمیت بسیار بیشتری برخوردار است.

دنیای پیچیده دوقلوهای همسان



گروه زندگی ســـالم: دوقلوهای همسان دنیای پیچیده‌ای دارند حتی برخی از آن‌ها حس مشابهی داشته و حـــالات روحی همدیگـــر را درک می‌کنند.

۱/دوقلوهای همسان اثرانگشت متفاوتی دارند

وقتی می‌گوییم دوقلوهای همسان یعنی این که از هر نظر که فکر کنید نســـخه کپی شده هم هســـتند؛ اما علی‌رغم این شـــباهت باورنکردنی و غیرقابل تشخیص ظاهری باید بدانید که اثرانگشـــت آن‌ها کاملاً متفاوت اســـت؛ اما چطور چنیـــن اتفاقی با توجه بـــه این‌همه شـــباهت ممکن است؟ جواب شـــما این است که این برجســـتگی‌های کج‌ومعـــوج روی انگشـــتان ما که به آن‌ها اثرانگشت می‌گوییم در درون رحم مادر شکل می‌گیرند. درواقع این برجستگی‌های ریز و پرپیچ‌وخم در اثر تماس دست جنین با دیواره رحـــم که اطرافش را فراگرفته ایجاد می‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، بر اساس مطالعات این اثـــرات پرپیچ‌وخم بر اســـاس موقعیت جنین و محل قرار گرفتـــن آن در درون رحـــم ایجاد می‌شوند و علاوه بر این به تراکم ماده آمنیوتی که در زمان‌های مختلف در اطراف دستان جنین درحرکت است نیز وابستگی دارد. دوقلوهای همسان نیز در رحم مادر جایگاه‌های متفاوتی را اشغال کرده‌اند و دست‌هایشان مســـلماً نقاط متفاوتی را روی دیواره رحم فشار داده و با آن در تماس خواهند بود.

دوقلوهایی که در هنگام تولد از هم جدا می‌شوند و از وجود همدیگر کاملاً بی‌خبر هستند، در کمال ناباوری زندگی بزرگ‌سالی به‌شدت مشابهی دارند.

۲/ دوقلوهایی که هنگام تولد از هم جدا می‌شوند زندگی‌های مشابهی دارند

دعوای بین طبیعت و ذات انســـان و نوع تربیت و پرورش همیشـــه وجود داشـــته اســـت اما همه می‌دانیم که هم فاکتورهای ژنتیکی و هم فاکتورهای محیطی نقش مهمی در رشد انسان دارند؛ اما در مورد دوقلوها مشخص شده که طبیعت نقش بسیار مهم‌تر و بیشـــتری دارد. دوقلوهایی که در هنگام تولد از هم جدا می‌شوند و از وجود همدیگر کاملاً بی‌خبر هستند، در کمال ناباوری زندگی بزرگ‌سالی به‌شدت مشابهی دارند.

۳/ دوقلوها حتی قبل از به دنیـــا آمدن نیز باهم تعامل دارند

رحم مادر مانند اولین آپارتمانی اســـت که برای سکونت اجاره می‌کنیم. بسیار کوچک، به‌هم‌ریخته و شلوغ است و باید مدت‌زمـــان زیادی را در آن مشـــغول مکیدن یک نوشیدنی عجیب‌وغریب از یک نی عجیب‌وغریب‌تر که به نافمان وصل شده باشیم؛ اما این آپارتمان کوچک متعلق به ماست و می‌توانیم از آن لذت ببریم. از همه بهتر این است که یک هم‌اتاقی دوست‌داشتنی هم داشته باشیم که کاملاً شبیه خودمان باشد؛ و این همان حسی است که دوقلوها دارند و از هر دوقلویی بپرســـید به شما خواهد گفت که با جفتش ارتباط نزدیک و عمیقی دارد.

برخی از آن‌هـــا طاقت یک‌لحظه دوری از هـــم را ندارند. مطالعات اخیر نشـــان داده که دوقلوها از همان روزهای اقامت در آپارتمان کوچک مشترکشـــان با هم دوســـت صمیمی می‌شوند. در هفته چهاردهم بارداری آن‌ها دست زدن به همســـایه خود را آغاز می‌کنند. ۱۸ هفته پس از بارداری آن‌ها خیلی بیشتر از اینکه به دیواره‌های رحم یا خودشان دست بزنند، بدن هم‌اتاقی‌شان را لمس می‌کنند و البته این کار را به‌عمد و با صبر و تمرکز بیشتری انجام می‌دهند. آن‌ها حتی هنگام لمس کردن قسمت مربوط به چشم‌های جفت خود با مراقبت بیشتری عمل می‌کنند. از همان مراحل ابتدایی این دوقلوها نزدیک بودن و علاقه به همدیگر، مراقبت کردن از هم و مراوده و تعامل باهم را یاد می‌گیرند.

۴/ دوقلوهای آینه‌ای دارای ویژگی‌های متضادی هستند

درواقع دوقلوهای آینه‌ای نوعی از دوقلوها هستند که دارای تفاوت‌های خاصی هستند که دوقلوهایی همسان ندارند.

82N04



گام به گام با کلاس درس

دانش آموزان برنامه‌ریزی داشته باشند

Healthy Life

پرستو عطایی: دوباره شور و نشاط دانش آموزان زینت فصل پاییز شده و کوچه و خیابان شهرها رنگ و عطر وصف‌ناپذیری به خود گرفته است. حال این سؤالی مطرح است که چند درصد از داش آموزان، این روزها را با انرژی و شور و حال آغاز و سپری می کنند و چرا عده ای پس از مدت کوتاهی دچار روزمرگی و بی‌انگیزگی می شوند. این سؤال چالش‌برانگیز، پاسخ‌های بسیاری دارد که به بعضی از آن‌ها می توان اشاره کرد:

کودکان متفکر و نقاد پرورش دهیم

زندگی سالم: آموزش پرسشگری از همان کودکی مهم‌ترین مسئله در تشویق کودکان به پرورش مهارت تفکر انتقادی است. پرسشگری توانمندی ذهنی کودکان را افزایش می‌دهد و یادگیری را برای آن‌ها مفرح و مهیج می گرداند. از طریق پرسش کردن، کودکان نقش فعال بیشتری در تفکر نقادانه و استدلال پیدا می کنند.

- کودکان را به پرسش کردن تشویق کنید و آن‌ها را تشویق کنید تا پرسش‌های بیشتری بپرسند.
- همواره به پرسش‌های کودکانتان با اشتیاق پاسخ دهید.
- از کودکانتان پرسش‌هایی بپرسید که می‌دانید آن‌ها جوابشان را می‌دانند. اجازه دهید آن‌ها احساس کنند که خودشان جواب را یافته‌اند.
- تفاوت بین پرسش‌هایی که حافظه را تحریک می کنند مانند چه، کدام، کجا و پرسش‌هایی که تفکر را تحریک می کنند مانند چرا، چه اتفاقی می‌افتد اگر را همواره به یاد داشته باشید.
- کودکان را راهنمایی کنید تا خودشان جواب را بیابند. جواب را به آن‌ها نگویید زیرا دادن جواب به آن‌ها فرآیند تفکر را متوقف می‌سازد.
- فضای یادگیری را برای ایده‌هایی که آن‌ها می‌دهند

■ فقدان هدف و برنامـــه از طرف دانش آموزان یکـــی از عوامل مهم در روزمرگی آنان اســـت. باید درس بخوانند. نداشتن یک چشم‌انداز وســـیع و با برنامه، کافی اســـت تا همه لذت‌ها از آنان گرفته شده و با بی‌انگیزگی، روزها را ســـپری نمایند. در این میان نقش خانواده‌ها و مشاورین در آموزش و یاری‌رساندن به آن‌ها، جهت یافتن معنا و هدف، مهم و حیاتی است.

■ مجبور ساختن دانش آموزان به کاری که علاقه و انگیزه‌ای برایـــش ندارند، از عوامل مهـــم دیگر اســـت. از ثبت‌نام در مدرسه گرفته تا انتخاب رشته تحصیلی و دانشگاهی و رشـــته ورزشی و بسیاری امور دیگر که بارها نقش والدین و مدارس در اجبـــار دانش آموزان، قابل‌مشـــاهده بوده و هست. دانش آموزان حق دارند با در نظر گرفتن ضوابط خانواده و مدرسه به انتخاب‌هایی دست بزنند که برایشان انگیزه و هدف دارند. البته این مسئله در سطوح مختلف تحصیلی با کمی ملاحظه، قابل پیگیری و اجراست.

نکته قابل تأکید این است که استفاده از مشـــاوران مجرب و باتجربه و در اختیار بودن آنان برای دانش آموزان و خانواده‌ها به‌طور مســـتمر و در ســـال تحصیلی از بسیاری معضلات این قشـــر آینده‌ساز، پیشگیری کرده و راه رشد و پیشرفت آنان را هموارتر می‌سازد.

روشی ساده برای یادگیری

۰۱ نظری کلی بر مطالب بیندازید

وقتی می‌خواهید مطلب جدیدی را بخوانید، به‌طور مستقیم خود را درگیر آن مطلب نکنیـــد. در ابتدا یک نگاه کلی به مطلـــب بیندازید تا موضـــوع را درک کنید یا به عکس‌هـــا، زیرنویس عکس‌ها و خلاصه‌هایی از متن که موجود هستند، نگاه کنید. اگر می‌خواهید کتاب بخوانید ابتدا به فهرســـت و مقدمه کتاب نگاهی بیندازیـــد. این پیش‌زمینه‌هـــا به درک مطلب شما کمک زیادی خواهد کرد.

۰۲ سرعت مطالعه خود را کاهش داده و مطالب را چندین بار تکرار کنید

کاهش سرعت مطالعه در مورد مطالب پیچیده و دشوار به شما در یادگیری بهتر کمک می‌کند. تفاوت یک دانش‌آموز خـــوب و ضعیف در این است که شـــاگرد ضعیف اگر مطلبی را نفهمد، آن را دیگر نمی‌خواند و به ســـراغ مطالب دیگر می‌رود و اگر آن مطالب نیز به مطلب قبلی ربط داشته باشد، از آن‌ها هم چیزی نمی‌فهمد ولی دانش‌آموز خوب وقتی با مطلب سختی مواجه می‌شود آن‌قدر آن مطلب را تکرار می‌کند و از دیگران می‌پرسد تا خوب یاد بگیرد.

۰۳ نـــکات مهـــم درس را در برگه‌ای جداگانه یادداشت کنید

یادداشت برداشـــتن از مطالب مهم و دشوار به درک بهتر آن مطلب کمک می‌کند. هم‌چنین انجام آن، کار شـــما را برای شـــب امتحان نیز راحت‌تر می‌کند.

■ **نحوه خواندن مطالب**

وسواس در مطالعه (برگشت به عقب)

از ترس اینکه یادتان نرود بعد از هر چهار خطی که خواندید مرتـــب برنگردید بـــه عقب. این حرکت وسواس در مطالعه نام دارد.

■ **بلند خوانی**

بلند خوانی به دلیل درگیر کردن زبان و حنجره در مطالعه باعث خســـتگی می‌شود. در ضمن ســـرعت مطالعه به ســـرعت حرکت چشم و هماهنگی بین ذهن و چشم بستگی دارد.

■ **مطالعه در حین قدم زدن**

این کار به دلیل حرکـــت و تکان‌های اضافه به چشم موجب خستگی و آســـیب می‌شود. لذا مطالعه را پشت میز انجام دهید.

■ **مطالعه بی‌وقفه**

مطالعه بیشـــتر از ۳ ســـاعت به‌صورت مداوم راندمانتان را پایین می‌آورد. اســـتراحت کوتاه حتی ۵ دقیقه می‌تواند کمک‌کننده باشد.

■ **پرخوانی**

زمان بگیرید و هرروز رکورد مطالعه‌تان را بهتر کنید.

مطالعه بیشتر از ۳ساعت به‌صورت مداوم راندمانتان را پایین می‌آورد. استراحت کوتاه حتی ۵ دقیقه می‌تواند کمک‌کننده باشد

■ **تمرکز روی کتاب**

همه تمرکزتان را بر روی درس و کتاب و جزوه بگذارید.

علت خیال‌پردازی هنگام مطالعه

۰۱ مکان مطالعه را یک مکان ثابت در منزل در نظر بگیرید و آن را تغییر ندهید. هر دانش‌آموز به یک مکان با تقریباً یک مترمربع مســـاحت نیاز دارد. برخی میز مطالعه دارند و برخی روی زمین درس می‌خوانند (البته هرگز مکان مطالعه را روی تخت خواب قرار ندهید).

۰۲ صحبـــت طولانی بـــا افـــراد خانواده، مکالمات تلفنی، غذا خوردن، تماشـــای تلویزیون یا گوش دادن به موسیقی و ... در این مکان اشتباه است.

۰۳ هرگاه هنگام مطالعه متوجه شدید در افکار خود غوطه‌ور شده‌اید، یک کار ساده انجام دهید: روی یک کاغـــذ تمام افکار درگیر خود را بنویسید و به آن‌ها فکر کنید اما محدود و خلاصه (هرگز سعی نکنید جلوی آمدن افکار متفاوت را بگیرید)

۰۴ از مـــکان مطالعه فقط بـــرای مطالعه استفاده کنید. خوردن کمی آجیل (به‌جز تخمه) یا میوه، در هنگام مطالعه در این مکان اشکالی ندارد، ولی انجام هر کار دیگری در این مکان که بیش از سه دقیقه متوالی زمان‌بر باشد، غلط اســـت. اگر این کار را حدود دو ماه انجام دهید، نســـبت به مطالعه در آن مکان، شرطی می‌شـــوید و خواهید دید که وقتـــی در مکان مطالعه خود قرار می‌گیرید، چاره‌ای جز مطالعه ندارید و حتی دیگر خیال‌پردازی را نیز در این مکان انجام نمی‌دهید.

۰۵ خلاصه‌نویســـی همراه با زمزمه کردن مطالب درسی یا نوشتن مطلب روی کاغذ هم می‌تواند از رفتن شما به‌سوی خیال‌پردازی جلوگیری کند. سعی کنید هم‌زمان با مطالعه خلاصه‌نویسی کنید.

۰۶ درس خوانـــدن همراه با دوســـتی که درس‌خوان و در مطالعه جدی باشد نیز مؤثر است؛ اما شرطی شـــدن نسبت به مکان مطالعه یکی از مؤثرترین راهکارهاست.

بازبگذارید. اجازه دهید تا آن‌ها از تجربه ایده‌های جدید راحت باشـــند و از خطا کردن، نترسند.

■ جواب اشتباه را به‌عنوان یک فرصت یادگیری تلقی کنید. هرگز کودک خود را به خاطر جواب اشتباه سرزنش نکنید.

■ برای آموزش این مهارت صبر داشته باشید. ممکن است گاهی فرایند تفکر طولانی شود اما پاداش این صبر کردن پرورش کودکی است که در بزرگ‌سالی تبدیل به انسان متفکری خواهد شد.

■ به فرزندتان دفترچه یادداشتی بدهید که به همراه داشـــته باشید تا اگر سؤال خوبی به ذهنش رسید آن را یادداشت کنید.

■ از کودکانتان بخواهید تا افکارشان را بلند بیان کنند تا روش فکر کردن و نحوه یادگیری آن‌ها را بهتر بفهمید.

■ به عقاید کودکانتان احترام بگذارید و اجازه دهید آن‌ها عقاید خودشان را داشته باشند.

■ کودکانتان را تشویق کنید تا قبل از نتیجه‌گیری نهایـــی، حداکثر اطلاعات ممکن را جمع‌آوری کنند.

■ به کودکانتان وقـــت محدودی برای تلویزیون دیـــدن و بازی‌های رایانه‌ای بدهید زیـــرا خلاقیت آن‌هـــا را از بین می‌برد.

■ اهمیت زمانی که در کنار هم هستید را بدانید و این لذت باهم بودن را هیچ‌گاه فراموش نکنید زیرا این فضایی است که یادگیری دائم را برای کودکانتان فراهم می‌کند.

والدین باید اعتقاد داشـــته باشند که می‌توانند فرزندانی خلاق تربیت کنند و در این مورد صبر داشته باشند.



Healthy Life

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 نازیبای 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 ســـلامت 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 می کند، بلکه از ایجاد ترس و اضطراب های دندانپزشـــکی نیز جلوگیری می کند.



فصل پنجم

اورژانس

Emergency

گوشواره های سلامتی

کشیدن پوست صورت

HealthyLife

گوشواره های سلامتی

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.

بهترین زمان برای غذا خوردن

Step to health در گزارشی یک برنامه غذایی در ساعت های مختلف روز توصیه کرده است که در این بخش بدان اشاره می کنیم.

۰۱ صبحانه در ساعت ۷:۰۰

هفت صبح زمان مناسب برای خوردن صبحانه است. همچنین می توانیم این وعده غذایی را در ساعت هشت صرف کنیم، اما تاخیر هر چه بیشتر توصیه نمی‌شود.

صبحانه باید شامل چه چیزهایی باشد؟

همان گونه که می‌دانید، صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی روزانه محسوب می‌شود و از این رو باید شامل مواد غذایی مغذی مختلف باشد. در وعده غذایی صبحانه باید از میوه‌ها، غلات کامل و برخی مواد غذایی حاوی کلسیم استفاده کنید. این ترکیبی کامل برای صبحانه است. گاهی اوقات برخی افراد پس از بیدار شدن از خواب تمایلی به صرف صبحانه ندارند، زیرا معده آن‌ها برای غذا خوردن آماده نیست. در این موارد شما می توانید مقداری وقت بیشتر صرف کرده و کارهای دیگری مانند دوش گرفتن انجام دهید تا بدن به طور کامل از خواب بیدار شده و احساس گرسنگی در شما شکل بگیرد. نوشیدن یک لیوان آب نیز می تواند کمک کند.

۰۲ یک میان‌وعده بین ساعات ۱۰:۰۰ تا ۱۱:۰۰

پس از خوردن صبحانه اغلب به سر کار می‌رویم تا وظایف حرفه‌ای خود را انجام دهیم. توصیه شده است بین ساعات ۱۰ تا ۱۱ صبح یک میان وعده مصرف شود. این زمانی ایده‌آل برای خوردن میوه، یک خوراکی حاوی غلات کامل یا مقداری ماست به همراه مغزهای خوراکی است. مصرف غذایی سبک در این زمان از صبح به پیشگیری از احساس گرسنگی تا وعده غذایی بعدی کمک می کند. افزون بر این انرژی بیشتری نیز در اختیار بدن قرار می گیرد. اگر تمایل دارید می توانید یک فنجان قهوه نیز بنوشید.

۰۳ ناهار پس از ساعت ۱:۰۰

خوردن ناهار پیش از ساعت یک توصیه نمی‌شود؛ مگر این که گزینه‌ای دیگری در اختیار نداشته باشید.



اما تا چه میزان می‌توان خوردن وعده غذایی ناهار را به تاخیر انداخت؟بهتر است ناهار را تا پیش از ساعت سه بعد از ظهر بخورید. در این وعده غذایی باید سبزیجات، پروتئین، چربی‌های سالم و کربوهیدرات‌ها حضور داشته باشند. وعده غذایی ناهار باید احساس سیری را در شما ایجاد کند، اما از پرخوری پرهیز کنید. این شرایط می‌تواند نتایجی منفی به همراه داشته و سطوح انرژی بدن را کاهش دهد.پس از صرف ناهار می‌توانید یک دسر سبک مانند یک میوه به همراه یک فنجان چای مصرف کنید. چای به بدن در گوارش کمک می‌کند و احساسی خوب در معده شکل می‌گیرد.

۰۴ زمانی برای میان‌وعده بعد از ظهر

میان‌وعده‌ها تنها برای کودکان نیستند و بزرگسالان نیز می‌توانند بین وعده‌های غذایی اصلی خود یک خوراکی سبک را مصرف کنند. از این طریق تا زمان شام خبری از احساس گرسنگی نبوده و تمایلی به مصرف خوراکی‌های ناسالم نخواهید داشت. زمان مناسب برای صرف این میان وعده بین ساعات چهار و پنج بعد از ظهر است. اگر ساعت سه ناهار خورده‌اید می‌توانید ساعت شش بعد از ظهر یک میان‌وعده مصرف کنید. توجه به این نکته اهمیت دارد که این ساعات انعطاف‌پذیر هستند و شما می‌توانید آن‌ها را بر اساس سبک زندگی خود سازگار کنید.

برای این میان‌وعده می‌توانید از مغزهای خوراکی استفاده کنید. آن‌ها از انرژی زیادی برخوردار هستند و احساس سیری را در شما تقویت می‌کنند. البته در مصرف آن‌ها زیاده‌روی نکنید. زیرا می‌توانند موجب افزایش وزن شوند.همچنین اگر پیش از این در طول روز ماست مصرف نکردید، اکنون زمان خوبی برای انجام این کار است. ترکیب ماست با مقداری مغزهای خوراکی یک میان‌وعده کامل را شکل می‌دهد.

۰۵ شام پیش از ساعت ۹:۰۰

زمان مناسب برای صرف شام از هفت یا هشت تا نه یا ده شب است. صرف شام پس از این بازه توصیه نمی‌شود. به خاطر داشته باشید که بین زمان شام و زمان خواب باید حداقل دو ساعت فاصله باشد. غذا خوردن پیش از خواب می‌تواند به خواب رفتن را دشوار کند، کیفیت خواب را کاهش دهد و احتمال مواجهه با گاز بیش از حد نیز افزایش می‌یابد. از این رو هر چه زودتر شام خود را بخورید، زمان کافی برای گوارش آن پیش از خواب وجود خواهد داشت.

شام باید یک وعده غذایی سبک باشد. سوپ، ماهی، سینه مرغ و برخی سبزیجات از جمله گزینه‌هایی هستند که می‌توانید مد نظر قرار دهید. شام باید سرشار از ویتامین‌ها باشد تا به گوارش زیاد نیاز نباشد. برخی افراد یک لیوان شیر یا یک ساندویچ کوچک مصرف می‌کنند. این نیز کفایت می‌کند. توجه کنید که نیازهای افراد،متفاوت است.



خطر سکسکه طولانی

سکسکه طولانی علاوه بر اینکه آزاردهنده است گاهی نشان دهنده وجود مشکل و بیماری در بدن است. سکسکه طولانی مدت که بطور ناگهانی آغاز می‌شود یکی از نشانه‌های حمله قلبی است. حتی اگر با علائم دیگری مانند عرق کردن .ضعف ،دردقفسه سینه و ... همراه نباشد.

خواص ارده و خرما

۱/درمان سردی مزاج
۲/درمان اختلالات کبد و کلیه
۳/کاهش کلسترول
۴/تقویت حافظه
۵/انرژی زا



راهکار رفع تنبلی روده

برای رفع تنبلی روده صبح ناشتا یک قاشق غذاخوری روغن زیتون میل کنید. اینکار مجاری روده‌ها را چرب کرده و به توده اغذیه‌ای که در آنجا جمع شده اجازه می دهد راه عادی خود را آهسته آهسته طی کند.

خطر بلند کردن بار سنگین

بار سنگین بلند نکنید چون علاوه بر درد کمر، باسن که در تماس مستقیم با کمر قرار دارد بار زیادی را تحمل می کند و به ضعیف شدن عضلات لگن ختم شده و بی اختیاری ادراری ایجاد می کند.

عوامل ایجاد کننده زخم دهانه رحم

زخم دهانه رحم می تواند در اثر عوامل زیر ایجاد شود:
۱/ضربه
۲/موادشیمیایی
۳/عفونت
۴/سرطان دهانه رحم
۵/زایمانهای متعدد
۶/استفاده از تامپون



مبتلایان به آرتروز چه مواد غذایی نباید بخورند؟

تعدادی از مواد غذایی برای کسانی که مبتلا به آرتروز هستند ممنوع است. این موادغذایی عبارتند از:
۱/روغن آفتاب گردان و بادام زمینی
۲/ماست و پنیر
۳/نان و شیرینی و محصولات حاوی گلوتن
۴/مواد غذایی صنعتی

عادت های غذایی ساده که به شما کمک می کند تناسب اندام داشته باشید

۱/از شمردن کالری غذاها دست بردارید
۲/بیش از نیمی از بشقاب خود را با سبزیجات پر کنید
۳/هرچه که می خواهید و هر وقت که می خواهید بخورید
۴/روز خود را با پروتئین آغاز کنید
۵/از قانون (دوگاز)استفاده کنید(خوردن یک لیوان آب بی دو گاز از غذای ناسالم)
۶/هرگز اسنک ها(چیپس و شکلات...)را از پاکت آنها نخورید.
۷/از قانون ۱۰دقیقه استفاده کنید(اگر وقت برای رفتن به باشگاه ندارید می توانید با ۱۰ دقیقه در روز شروع کنید)
۸/مقدار شکر مصرفی در غذاهای خود را به ۶ قاشق کاهش دهید.
۹/ هرساعت دودقیقه راه بروید.



In addition, they found that low-carb diets with protein and fat from animals, such as from beef, pork, and chicken, were linked with a higher risk of death than those that favored plant-derived protein and fat, such as from vegetables, nuts, peanut butter, and whole grains. Previous studies have produced conflicting findings. Some have found that low-carb diets promote weight loss and can help heart health. But other studies have found that low-carb eating could boost the risk of heart disease, cancer, and earlier death.

■ Carbs Defined

While researchers continue to sort out exactly how many of our daily calories should come from carbs, experts say most of us could use a bit more information on carbohydrates, starting with: What exactly is a carb?

Some carbs occur naturally -- such as those in fruits, vegetables, milk, nuts, grains, seeds, and legumes. Other carbs are added to processed foods in the form of starch or extra sugars.

Sugar, the simplest carbohydrate form, is in fruits, vegetables, milk, and milk products. Starch is a complex carb found in grains, vegetables, and cooked dry beans and peas. Fiber, also a complex carbohydrate, is in fruits, vegetables, whole grains, and dry cooked beans and peas.

Our bodies convert carbohydrates into sugar or glucose as foods are digested. Glucose is a main source of fuel for our body, including the brain.

While carbs often get blamed for weight gain, they aren't all bad. Besides providing energy, carb-containing foods such as whole grains and dietary fiber can lower the chance of heart and blood vessel disease, according to experts at the Mayo Clinic. Fiber may also lower the risk of obesity and type 2 diabetes and help your digestion. Eating healthy carbs from fruits, vegetables, and whole grains is also linked with weight control. "Carbohydrates are your body's energy [source], but what is important is which ones you choose and the quantity. That word moderation, which we all hate to hear, is important," says Diekman.

■ Defining Low, Moderate, High

Further confusing the issue is the definition of a low-carb diet. But most people term diets that allow 25% to 30% of calories from carbs as low-carb, says Stephen Phinney, MD, PhD, chief medical officer at Virta Health, which offers a very low-carb treatment to reverse diabetes.

So if you eat 2,000 calories a day, a diet of 25% carbs would mean eating 500 calories from carbs, or about 125 grams. The keto diet, as it's known, is even lower, with ketosis (the state at which your body is fueled mainly by fat and ketones) occurring when you eat 50 grams of carbohydrates a day or less. Moderate, in general, is 45% to 65% of total calories from carbs. And high is often defined as more than 70% of total calories from carbs.

Low Carb, High Carb, Bad Carb: How Much is Best?

82N05



Healthy Life

■ By Kathleen Doheny

Carbs have been vilified as the culprit behind weight gain in several trendy diets like Keto and Whole 30. But the headlines about one recent study were enough to unnerve even the most dedicated low-carb fan: '' 'Low-Carb' Diet May Up Odds for an Early Death'' was one of the scarier ones.

But another recent study by Harvard researchers found a higher chance of premature death in both low-carb eaters and high-carb eaters.

These conflicting findings point to a larger problem with carb research, experts say.

Carbohydrate studies are plentiful, but agreement about the best way to eat carbs -- and how much of them we need on a daily basis -- is rare."The confusion is major at this stage," says Connie Diekman, director of university nutrition at Washington University in St. Louis and former president of the Academy of Nutrition and Dietetics. "People don't know what carbs are, how much they need."

So, what should you do about carbs -- go low, high, or stay in the middle? What's healthy and what's moderate carbohydrate intake anyway? And which amount of carbs will help you lose weight and live longer? Or is that an impossible dream?

■ Low-Carb Diets

The newest study, presented at a meeting of European cardiologists in August, looked at a U.S. sample of nearly 25,000 people. It found that the low-carb eaters had a 32% higher chance of dying from any cause during a follow-up of over 6 years. The risk of death from heart disease, when looked at separately, was 51% higher, stroke, 50%, and cancer, 35%. They evaluated other studies to confirm their findings.But experts not involved in the research took some issues with the study. It offered no clear-cut definition of low-carb; nor did the researchers have information about why people ate low-carb diets."You don't know if it's a select group of individuals who chose to go on a low-carb diet for health reasons," for instance, says Alice Lichtenstein, Gershoff professor of nutrition science and policy at Tufts University's Jean Mayer USDA Human Nutrition Research Center on Aging.

Another new study on carbohydrates from Harvard found that middle-of-the-roaders who kept their carbohydrate intake to 50% or 55% of total calories were the likeliest to live the longest. Those researchers evaluated dietary records completed by more than 15,000 U.S. adults, ages 45 to 64, between 1987 and 1989. During the 25-year follow-up, they found that the moderate carb eaters, staying at 50% to 55%, were less likely to die than both the low-carb eaters (in this study, less than 40%) and the high-carb eaters (in this study, more than 70%).

The researchers then combined their results with the results of seven other studies, including more than 432,000 people. They got the same results, finding moderate-carb eaters likely to live longer than low-carb or high-carb eaters.





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

کشیدن پوست صورت

(face lift)

صورت، یکی از قسمت‌های مهم بدن است که در جوان‌سازی باید به آن توجه شود. تغییرهای بافتی به‌دنبال افزایش سن، بر قسمت‌های مختلف بدن اثر می‌گذارد که مهم‌ترین آن‌ها به‌علت درمعرض دیدبودن، در صورت است. صورت از لایه‌های مختلفی مانند پوست، لایه‌های نگه‌دارنده پوست، عضله‌ها و استخوان تشکیل شده است که در پروسه افزایش سن، تمام این لایه‌ها تحت‌تأثیر قرار می‌گیرند و باعث ظاهر پیر می‌شوند و پوست دچار افتادگی می‌شود و این امر با ایجاد چین‌وچروک و افتادگی‌ها در قسمت‌های مختلف صورت، از پیشانی گرفته تا ناحیه فک وگردن ادامه پیدا کرده و به‌تدریج با افزایش سن، شدت پیدا می‌کند و از چین‌وچروک‌های ظریف شروع و درنهایت، چین‌وچروک‌های عمیقی ایجاد شده و سرانجام باعث افتادگی پوست به‌خصوص در قسمت‌هایی مانند اطراف چشم، پلک‌ها و ناحیه فک تحتانی می‌شود.

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

عوامل مختلفی باعث تسریع و بروز زودتر پیری می‌شود که مهم‌ترین آن‌ها ژنتیک، نور خورشید و دخانیات هستند؛ همچنین تغذیه، نقش مهمی در پیشرفت یا تسریع روند پیری دارد. از این عوامل که قابل پیشگیری هستند، مسئله نور خورشید و مصرف دخانیات است؛ افرادی که به زیبایی صورت و ظاهر خود توجه دارند و می‌خواهند دچار پیری زودرس نشوند، بایستی از نور مستقیم خورشید پرهیز و از کلاه یا کرم‌های ضدآفتاب استفاده کنند؛ همچنین باید از مصرف دخانیات مانند سیگار و قلیان خودداری کنند تا باعث تسریع و زودرس شدن پروسه پیری نشوند.



برای درمان چین‌وچروک و افتادگی‌ها، روش‌های مختلف درمانی توصیه می‌شود که از انواع تزریق‌ها، لیزر و اعمال جراحی می‌توان نام برد. در موارد شدید که چین‌وچروک‌ها عمیق شده و در حالت معمولی نیز دیده می‌شود و افتادگی پوست زیاد است، بهترین روش درمان، جراحی افتادگی صورت یا لیفت صورت است که این جراحی می‌تواند شامل پیشانی، ابروها، قسمت میانی صورت و گردن شود و بحث ما راجع به قسمت میانی صورت است.

ادامه در شماره بعد...



فصل ششم

بیلبورد

Bilboard

HealthyLife

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 فلوشیب لیزر از دانشگاه جنوا ایتالیا



- متخصص جراحی فک و صورت
- زیبایی بینی
- ایمپلنت





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



کلینیک تخصصی دندانپزشکی

مهرو ماه





■ دارای به روزترین تجهیزات و دندانپزشکان متخصص آماده ارایه 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، خیابان سجاد، چهار راه سپهسالار، ابتدای خیابان ارباب، جنب پارکینگ شهرداری

تلفن: ۳۶۶۲۵۴۸۱ و ۳۶۶۲۵۷۵۸ و ۳۶۶۲۵۴۵۷

دکتر سمیرا کرباسیون

متخصص و جراح پوست، مو و زیبایی (لیزر درمانی)



- تشخیص و درمان انواع بیماریهای پوست، مو، ناخن و مخاط
- جراحی ضایعات خوش خیم و بدخیم پوستی
- برداشت خال های بدن و صورت به روش جراحی و لیزر
- کرایوتراپی انواع ضایعات پوستی از جمله زگیل ها
- درمان گودی زیر چشم با تزریق فیلر (بدون کبودی و درد و خونریزی - بدون نیاز به استراحت - فقط در یک جلسه)
- درمان عروق مویرگی و واریس با اسکلروتراپی و لیزر
- پاک کردن تاتو با لیزر و درماپن در یک جلسه
- درمان اسکار آکنه با جدید ترین روش ها (ساب سیژن و پلکسر)
- جوان سازی پوست با RF fractional
- هایفوتراپی
- میکرونیدلینگ (بستن منافذ پوست و جوان سازی و درمان اسکار آکنه)
- درمان ترک های پوستی بدن (استریا) با جدید ترین تکنیک ها
- رفع تعریق بیش از حد دست ها و زیر بغل با تزریق بوتاکس
- لیزر موی زائد با دستگاه ALEX
- گونه گذاری با تزریق ژل های دو و سه ساله
- زیباسازی زاویه فک و چانه بدون جراحی و با تزریق ژل الانسه
- تزریق ژل لب و خط خنده و پشت دست
- جوانسازی صورت و گردن به روش مزوتراپی با هیالورونیک اسید
- تزریق چربی در صورت و پشت دست ها
- تزریق بوتاکس
- رفع افتادگی پلک و چروک زیر چشم بدون جراحی با پلکسر
- درمان انواع ریزش مو با روشهای مختلف دارویی، مزوتراپی و PRP



آدرس: خیابان توحید میانی، جنب بانک پاسارگاد
مجتمع البرز، طبقه چهارم، واحد ۱۲
تلفن: ۳۶۲۸۶۸۷۷ - ۳۶۲۸۶۸۷۵

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

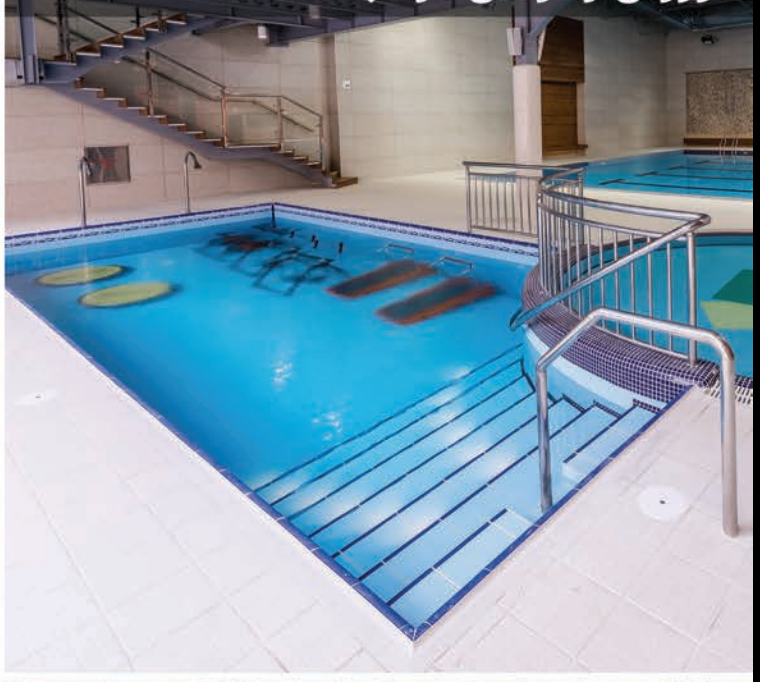


استخر آفتاب
آب و آفتاب و سلامتی

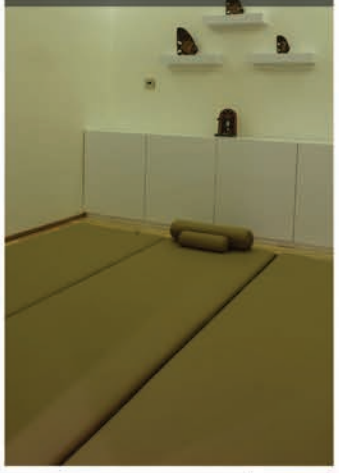


سربینه آرامان
تجربه‌ی سربینه‌ی حمام‌های تاریخی
در فضایی مدرن

استخر آبدرمانی
ورزش و نرمش در آب



اسپا
مرکز تخصصی
ماساژ و زیبایی



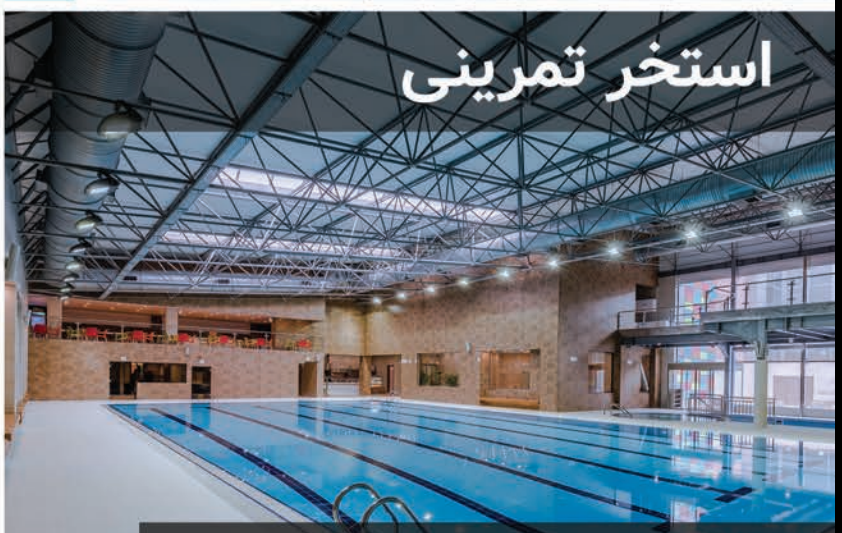
مرکز تندرستی
مرکز تخصصی
ارزیابی سلامت و بازپروری



حمام ترکی
کیسه و کف و زمین داغ



استخر تمرینی



آرامان ARAMAN

اصفهان، خیابان صارمیه، کوچه ششم
www.AramanClub.com
۰۳۱ ۳۴۱۴۰ AramanClub



مرکز جامع طب فیزیکی
و توانبخشی 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: ۳۲۳۶۷۴۶۵

@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

Dr.Fooladi
pathobiology
laboratory



آزمایشگاه

دکتر فولادی

دکتر لطف الله فولادی | متخصص کلینیکال، آناتومیکال، پاتولوژی



- آسیب شناسی
- ایمنی شناسی
- میکروب شناسی
- خون شناسی
- بیوشیمی



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

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

S S FOOD
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

