

۵۰۰۰۰ ریال

زندگی سالم Healthy Life

نسل فردا

www.zendegisalem.com

نشریه پزشکی - پیراپزشکی
سال دوازدهم | شماره مسلسل ۹۹
دوره جدید شماره ۸۳ | آبان ۹۷

تیر و شیدتان کم کار است یا پر کار؟

می خواهیم یک رابطه عاشقانه
باهمسر م داشته باشیم

افرادی که پوست خشک دارند
حداکثر دو بار در هفته استحمام کنند

واکسن آنفلوانزا خوب یا بد؟

چرخه در اصفهان همراه فیلم «رضا»

Exclusive
Healthy
Life

رضا هرگز با جدایی از فاطمی کنار نیامد

آزمایشگاه پاتوبیولوژی

کسری

کلینیکال - آناتومیکال پاتولوژی

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

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

آدرس: خیابان شمس آبادی، روبه روی بیمارستان عیسی بن مریم، ساختمان

آزمایشگاه تخصصی کسری ۷۱

تلفن: ۳۲۲۴۰۹۶۵ فاکس: ۳۲۲۳۷۱۸۳

دکتر احمد رضا بهرامی

متخصص پوست - مو و زیبایی
دارای بورس تخصصی
عضو انجمن متخصصین پوست
نظام پزشکی: ۱۲۸۹۵۷

● درمان بیماری های پوست و مو

● PRP، جوانسازی پوست با استفاده از لیزر، مزوتراپی

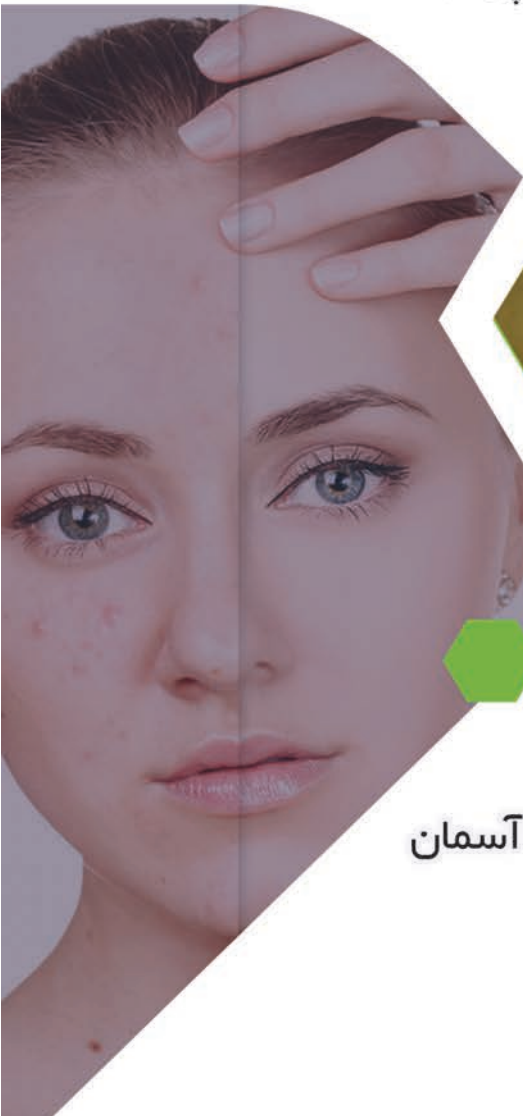
● تزریق، بوتاکس، فیلر، رفع چروک پوست

● جراحی ضایعات خوش خیم و بد خیم پوست

● لیفت صورت با نخ

● رفع افتادگی پلک، پلاسما

● لیزر موی زائد



آدرس: خیابان میر مجتمع تجاری اداری هفت آسمان

طبقه ۵ واحد ۱۱

تلفن: ۰۹۱۳۳۲۵۹۶۰۱



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

دکتر سوزنا صدقیانی



متخصص ارتودونسی
عضو هیئت علمی دانشگاه

دارای ۲۰ سال سابقه در درمان
ناهنجاریهای فکی دندانی

آدرس: چهارباغ بالا-روبروی زمزم-مجتمع پارسیان-طبقه اول-واحد ۳۰۴

تلفن: ۳۶۲۴۰۱۹۸

Hossein Abdali M.D



دکتر حسین ابدالی



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

ASSOCIATE PROFESSOR OF
PLASTIC
& RECONSTRUCTIVE SURGERY

ابتدای چهارباغ بالا، مجتمع کوثر، فاز دوم، طبقه ۴،
واحد ۶۱۷

۳۶۲۰۵۰۵۰ - ۳۶۲۰۴۰۴۰

Email:abdali@med.mui.ac.ir

دکتر علی غزلگو

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



Dr. Ali Ghazalgoo

Always find a reason to smile



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

آدرس: اصفهان، توحید میانی، چهارراه مهرداد، پشت داروخانه دی،

مجتمع دندانپزشکی تخصصی زیتون، طبقه ۴، واحد ۹

تلفن: ۰۹۱۳۰۹۶۰۹۱۷ - ۰۳۱۳۶۲۵۲۳۴۰ - ۰۳۱۳۶۲۸۹۲۷۹

Ghazalgoo@dent.mui.ac.ir

دکتر الهه امیری

جراح و متخصص زنان
لیزر ترمیمی و زیبایی زنان



تست پاپ اسمیر برای شناخت کدام یک از بیماری‌ها موثر است؟

اصولاً دو روش هست. یکی روشی که به صورت سنتی از زمان جور جیوس پاپانیکولاو (پزشکی یونانی که در زمینه سیتوپاتولوژی و تشخیص زود هنگام سرطان پیش گام بود) بکار گرفته می‌شود. در این روش به کمک برس از دهانه رحم نمونه‌ها و ترشحاتی که سلول‌ها هم قاطی آنها هستند، برداشته می‌شود و روی لام یا شیشه گذاشته و زیر میکروسکوپ دیده می‌شود تا سلول‌ها از نظر وجود سلول‌های سرطانی یا تغییراتی که ممکن است در آنها ایجاد شده باشد، بررسی می‌شوند. در روش جدید، نمونه داخل یک محلول مخصوص می‌ریزند و به آزمایشگاه می‌فرستند. آزمایشگاه به وسیله ساینتر فیلوژ سلول‌های دهانه رحم از آن مایع جدا می‌کند تا تغییرات آن زیر میکروسکوپ بررسی شوند. تست پاپ اسمیری که در مایع انجام می‌شود حتماً تا زمان رسیدن به آزمایشگاه باید خنک نگهداری شود. حسن روش جدید این است که می‌توان همزمان ویروس‌های HPV را هم ارزیابی کرد. منظور از ویروس‌های HPV ویروس‌های نوع بدخیم سرطان دهانه رحم هستند. در صورتی که این ویروس وجود داشته باشد در کنار آزمایش پاپ اسمیر گزارش داده می‌شود. در حال حاضر در ایران کدام یک از این روش‌ها معمول است؟ روشی که سال‌هاست در ایران از آن استفاده می‌شود، کت اسمیر است. کت اسمیر، آزمایش پاپ اسمیر است همراه با تعیین ویروس؛ یعنی دو تست همزمان انجام می‌شود. الان توصیه می‌شود که زنان بالای ۳۰ سال تنها به آزمایش پاپ اسمیر بسنده نکنند و تست کت اسمیر را انجام دهند تا ویروس‌ها نیز ارزیابی شده باشند.

جهت اطلاع از هزینه‌های 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: ۰۸۰۷۰۱۳۲۲۱ (سه خط)

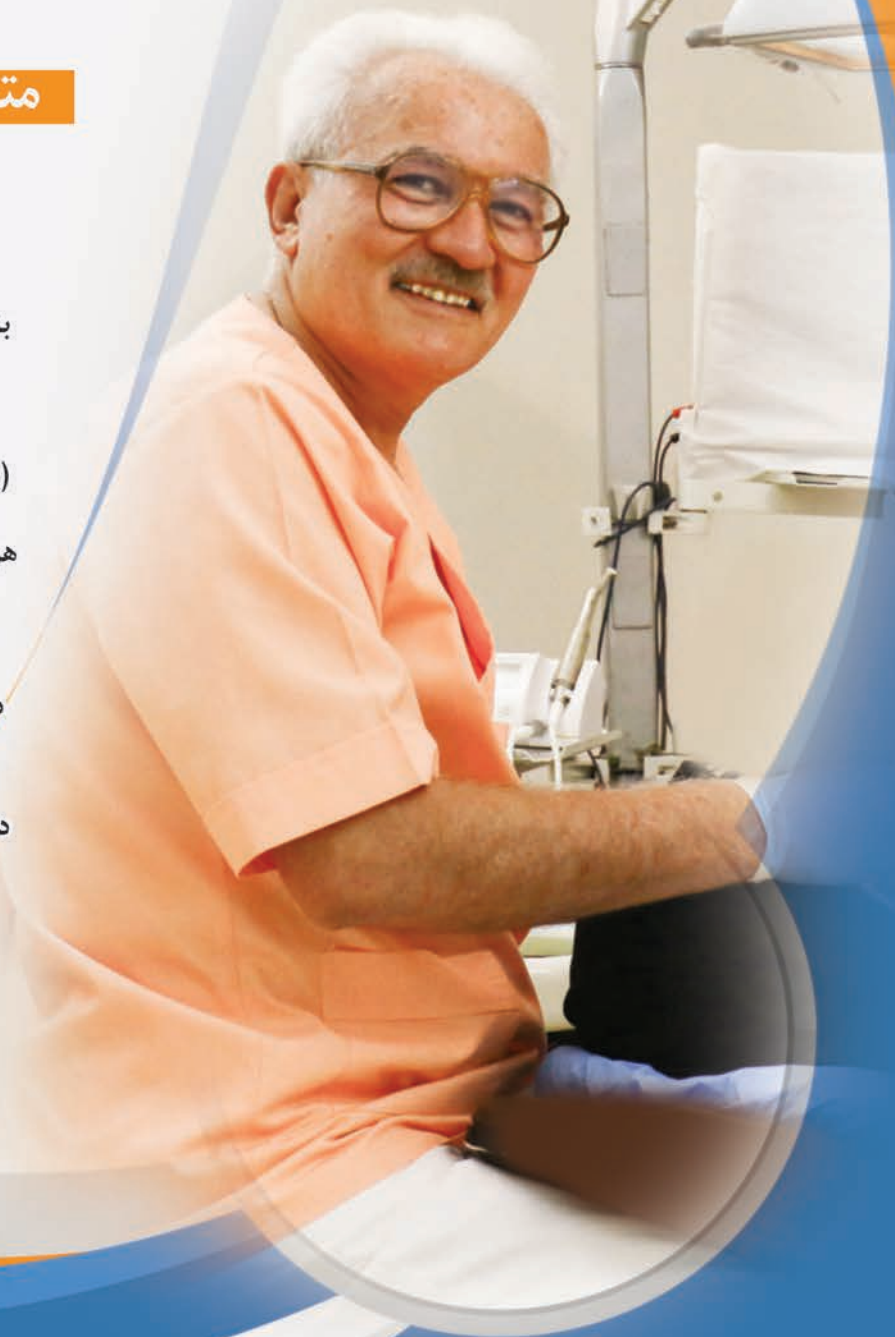
www.drelaheamiri.ir

دکتر حمید بحرینی

متخصص جراحی و درمان ریشه

عضو سابق هیئت علمی دانشکده
دندانپزشکی اصفهان، شهید بهشتی تهران

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



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



دکتر علی علوی لاد

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی

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

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

@Dralavirad

dr.alavirad

dralavirad.com



دکتر سید آذربایجانی

Dr. Saeed Azarbayerjani

متخصص ارتودونسی
 عضو هیئت علمی دانشگاه
 عضو رسمی انجمن ارتودونتست های ایران، اروپا و آمریکا

آدرس: اصفهان- توحید میانی- جنب بانک پاسارگاد- مجتمع البرز- شماره ۱۲
 تلفن: ۷۷ و ۳۶۲۸۶۸۷۵

Email: dr.saeedazar@gmail.com

دکتر سمیرا اکبر باسیون

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 اسکروتراپی و لیزر
- ✓ پاک کردن تاتو با لیزر و درمان پند در یک جلسه
- ✓ درمان اسکار آکنه با جدیدترین روش ها (ساب سیزن و پلکسر)
- ✓ جوان سازی پوست با RF fractional
- ✓ هایفو تراپی
- ✓ میکرونیډلینگ (بستن منافذ پوست و جوان سازی و درمان اسکار آکنه)



آدرس: خیابان توحید میانی، جنب بانک پاسارگاد

مجتمع البرز، طبقه چهارم، واحد ۱۲

تلفن: ۳۶۲۸۶۸۷۷ - ۳۶۲۸۶۸۷۵



Tille Home food & Catering

کلیه غذاها همراه با سوپ رایگان
سرو می شوند

تمامی غذاها در ظروف آلومینیومی و
کاملاً بهداشتی سرو می شوند

سفارشات پذیرفته می شود

قیمت استثنایی

غذای دلپذیر

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 کوکوسبزی
- 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

برای اولین بار در سطح استان اصفهان و دومین بار در کشور:

فعالیت باشگاه کراس فیت باکس چلنجه در اصفهان

بدنسازي شاید ورزش شكار دوساعت وقت داشته باشد اما در اينجا برنامه طوري است كه زمان براي از دست دادن وجود ندارد و بايد برنامه طي زمان بندي مشخص انجام شود كه يك ساعت بيشتر نيست. در باشگاه به جاي دستگاه از وزنه هاي آزاد مثل ميله هالتر كراس فیت (باربل)، دار حلقه، دمبل، كيسه هاي شني، كش هاي مقاومتی، ميله هاي بارفیکس، طناب كاپلي سرعتی، كتل بل، توپ واليبال، كش هاي مقاومتی، وغيره استفاده مي شود. كراس فیت ترکیبی از تمرین مقاومت، پلايومتریک، انفجاری، تمرین سرعت، وزنه برداری به سبک قدرتی و المپیک، كتل بلز، تمرین وزن بدن، ژیمناستیک و تمرین هاي استقامتی است. كراس فیت با انجام تمرین ها، اجزای اصلي تناسب اندام را هدف قرار مي دهد. تناسب ريو و قلبي، استقامت، قدرت و استحکام عضلانی، انعطاف، نيرو، سرعت، چالاکی، تعادل، هماهنگی و دقت از جمله اهداف است. آموزش روش كراس فیت به ۳ تا ۵ روز کار در هفته نیاز دارد. در فعاليت هاي شديد: ۳۵ تا ۱ ساعت طول مي كشد.

علاقتمندان از چه سنی می توانند وارد باشگاه شوند؟

بچه ها از ۶ سالگی می توانند به این باشگاه بیايند، همه افراد در ابتدای ورود از زبانی می شوند تا مشخص شود كه آیا آسیب دیدگی جسمی به خصوص از زانو دارند يا خير البته اكثر ادا منه حر كتي کمی در لگن و شانه دارند كه این موارد را رفع برنامه اصلي را شروع می كنيم. البته ما در این باشگاه حتي به آموزش سبك زندگی نیز می پردازيم. همه چیز با نظم در این باشگاه انجام می شود و هر حرکت زیر نظر مربی مخصوص خواهد بود.

استقبال ورزشكاران برای حضور در این باشگاه چطور بوده است؟

در ابتدا همه با ذهنیت حضور در يك باشگاه بدنسازي وارد می شوند اما در ادامه متوجه تفاوت ها می شوند و نگاه جديد به این ورزش پيدا می كنند و با توجه به تغييرات خوب در بدنشان علاقمند به ادامه دارند البته ما برای همه افرادی كه به این باشگاه می آیند يك جلسه استفاده به صورت رایگان داریم تا در صورت تمایل ثبت نام كنند. مادر این باشگاه برنامه غذایی خاصی نیز ارائه می دهيم كه زیر نظر مربی و البته متخصص تغذیه ۴۰ درصد هیدر و كرنات، ۳۰ درصد پروتئين و ۳۰ درصد چربی در برنامه غذایی است.

ساعت کاری این باشگاه چگونه است و آیا خانم ها نیز میتوانند از آن استفاده کنند؟

از ساعت ۷ صبح الی ۱۰ شب باشگاه فعال است، برای خانم ها نیز در تلاشيم تا دو ماه ديگر بتوانند از این باشگاه استفاده كنند.

این ورزش، ورزش از بخش هاي مختلفی همچون تمرينات شديد و کوتاه مدت، وزنه برداری به سبک المپیک، پلايومتریک، پاورلیفتینگ، ژیمناستیک، ورزش هاي بدون وسیله، و تمرينات ديگر تشكيل می شود. ورزش هاي كراس فیت از انواع ورزش هاي انفجاری هستند كه به شكل مداری انجام می شود و استراحت بين آن ها بسيار کوتاه است. تمرينات عمده كراس فیت تمريناتی برای سر تاسر بدن است كه شامل فشار دادن، كشيدن، دویدن، پارو زدن و چمباتمه زدن زیر وزنه است. در Crossfit تمريناتی همچون حر كات كششی، قدرتی، هوازی و استقامتی فردی و يا گروهی انجام می شود. عملکرد افراد در هر تمرین كراس فیت به صورت نمره و يا رتبه بندی ثبت می شود تا از این طريق تمرينات بيشتر حالت رقابتي پيدا كرده و در نتیجه پيشرفت فردی با سرعت بيشتری صورت پذيرد. به سراغ شهر يار شيرويه سر مربی باشگاه كراس فیت باکس چلنجه در اصفهان رفتيم تا با این ورزش و خدمات این باشگاه بيشتر آشنا شويم.

مطمئنأ شما سالها خودمربی ورزش بوده ايد.

چه شد كه به فكر افتتاح دومين باشگاه كراس

فیت باکس چلنجه ايران در اصفهان

افتاديد؟

بله من ۱۵ سال سابقه مربیگری بدنسازي و ۲ سال در تيم ملی بسكتبال و ۷ سال سوپر ليگ بسكتبال را دارم، تحصيلا تم نیز در زمینه ورزش است و كارشناس ارشد فيزيولوژی ورزشی هستم و در حال حاضر من به عنوان

سر مربی باشگاه به همراه مهندس هومن زندی و امين رضايی مدیریت امور مختلف سالن را به عهده داريم، در حقيقت در سطح شهر سالنهاي بدنسازي زيادی وجود دارد كه همه فعاليت هايشان رو تين انجام می شود اما من می خواستم فعاليتی متفاوت داشته باشيم و با توجه به اينكه رشته ورزشی كراس فیت همچنان زبادی دارد و هر روز با چالش جديدي مواجه است تصميم گرفتيم این باشگاه را راه اندازی كنم، البته این را هم بايد بگويم كه تمام تجهيزات مرتبط با این ورزش از خارج از كشور تهيه شده، هالتر ها مربوط به وزنه برداری است و با پوش ها نیز مخصوص دو میدانی است، به جاي تردمیل از دو چرخه ايرپايك استفاده می شود و حر كات به صورت وزنه آزاد و با استفاده از بدن است.

يعنی در انجام حر كات از دستگاه استفاده نمی شود؟

ما بر این باوريم كه بهترين دستگاه و بهترين ماشين خود بدن انسان است دستگاه هاي بدنسازي دارای زنجيره كنيتيكي بسته و محدود می باشد ولی در رشته ورزشی كراس فیت تمام گروه هاي عضلانی و تمام سيستم هاي فيزيولوژیکی و متابوليکی بدن فعال شده و در گير می شود. فلسفه این ورزش این است كه بيشترين فشار در كمترين زمان به بدن وارد شود، در يك باشگاه



يلدا نوکلی: این برای اولین بار است كه در اصفهان يك باشگاه كراس فیت باکس در حالی فعاليت می كند كه نامش به عنوان تنها باشگاه استان اصفهان و دومين باشگاه كراس فیت باکس در كشور مطرح است. باشگاهی با فضايی مدرن و دستگاه هاي بی نظير آماده است تا روزهايی پر از نشاط، پراز انرژی و حرفه ای برای ورزشكاران بسازد. اخلاق و رفتار خوب پرسنل و مربی هاي این مجموعه هم جز جذابیت این مجموعه به حساب می آيد، مربیانی كه با برنامه ریزی دقيق می توانند شمارا در رسيدن به هدفان در این ورزش ياری كنند. باشگاه كراس فیت باکس چلنجه در محله مر داويج خيابان آزادی، مجموعه ورزشی زنده ياد ولی الله احمدي قرار دارد و آماده است تا پذيرای علاقمندان به این رشته در آقايان و البته در آینده ای نه چندان دور برای خانم ها نیز باشد. كراس فیت ورزشی ترکیبی از تمرین مقاومتی، انفجاری، سرعتی، وزنه برداری، المپیکي، كتل بل يا دمبل روسی، تمرین بر پايه وزن بدن، ژیمناستیک و تمرین هاي استقامتی است. با این حال رشته ورزشی نوینی است كه برای اولین بار در سال ۲۰۰۰ ميلادی معرفی شد.

زندگ سالم

پزشکی، پیراپزشکی

صاحب امتیاز:

دکتر رضا محزونیه

مدیر مسئول:

دکتر رضا محزونیه

سر دبیر:

مرضیه ربیعی

رئیس شورای سیاست گذاری:

مهندس محمد حسین محزونیه

سرویس تحریریه:

دبیر تحریریه: لادن سلطانی

نویسندگان: لادن سلطانی، آزاده سلیمان نژاد، آرزو مومینوند، مهناز مهنام، مهرناز اصلانی، کیانا محمدی، بهار سعادت، ستاره سعیدی و ساره یآوری

سرویس ترجمه: بهاره یوسفی

سرویس هنری:

مدیر هنری: سید مهدی رضوی

طراح و صفحه آرا: پژواک بهرامی، پگاه گودرزی

عکاس: محمد شریف

ویراستار: عذرا دایانی

همکاران بخش پزشکی مجله: دکتر عبدالهادی، دکتر بیژن فروغ، دکتر علیرضا غزنوی، دکتر بابک ساعدی، راضیه استکی، دکتر داریوش دائر و دکتر میترا مولایی نژاد، دکتر حسین ابدالی (فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی)، دکتر الهه امیری (متخصص زنان و زایمان)، دکتر اباذری (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 سید احمد رضا بهرامی (متخصص پوست، مو)، دکتر حنیف 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)، دکتر سمیرا کرباسیون (متخصص جراح پوست، مو و زیبایی)، دکتر سوسن صادقیان (متخصص ارتودنسی)، دکتر سعید آذربایجانی (متخصص ارتودنسی)، دکتر حمید بحرینیان (متخصص جراحی و درمان ریشه)

بازرگانی: محدثه آریافر، مریم مقضی، شکوه دهقان پور، فرحناز غنی، معصومه قائلی

موسسه تبلیغاتی خورشید ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۶

۰۲۱-۸۸۰۱۹۱۲۹

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

چمران، کوی پروانه، پلاک ۲، واحد ۱

تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۱۹۱۲۹

فکس: ۰۲۱-۸۸۳۵۳۲۹۷

دفتر اصفهان:

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

تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۹-۳۲۲۷۴۶۹۳

امور مشترکین: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۸

روابط عمومی: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۷۵۹

لینوگرافی و چاپ: چاپ مبین

خانواده سالم



۱۴ تیر و یحییان کم کار است یا پرکار؟
۱۸ چه کنیم تا دچار کمردرد نشویم؟
۲۰ آسم را کوچک نشمارید

نسخه روز



۲۶ می خواهم یک رابطه عاشقانه با همسر داشته باشم؟
۲۸ واکسن آنفلوآنزا خوب یا بد؟

سبک زندگی



۳۲ خانم را دلبر تر نشان دهیم
۳۶ طلایی به نام انگور تا یا قوتی به نام چغندر
۳۸ رضا هرگز با جدایی از قاطی کنار نیامد



Sms Center : 3000483020



info@zendegisalem.com



Instagram : zendegisalemmag



Fax : 03132275050

سخن سردبیر

عقوبت زخم‌روان کودک تا پایان عمر باقی است

پسر ۴ ساله‌ای بر اثر ضرب و شتم توسط خاله خود جانش را از دست داد. قتل ترنم سه‌ساله توسط ناپدری تأیید شد و... این اخبار ناگوار که یک‌طرف قضیه کودک‌کی معصوم و بی‌گناه و طرف دیگر فرد بالغی است که معتاد یا دچار اختلال روانی است از گوشه و کنار ایران بعضاً بسیار شنیده می‌شود. علت رخداد این حوادث ناگوار چیست؟ و چگونه باید از وقوع آن جلوگیری کرد؟

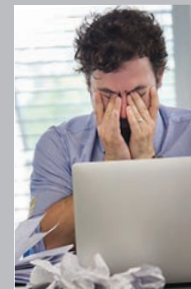
به گفته معاون اجتماعی سازمان بهزیستی کشور در سال گذشته ۳ هزار مورد کودک‌آزاری به تأیید اورژانس اجتماعی کشور رسیده است و در مجموع ۸ درصد تماس‌های مردمی با این مجموعه مربوط به موارد وقوع کودک‌آزاری در نقاط مختلف است. البته به‌هیچ‌عنوان نمی‌توان گفت که این آمار قطعی است و احتمال بیشتر بودن تعداد کودک‌آزاری‌ها وجود دارد؛ زیرا مصادیق مختلف کودک‌آزاری در نقاط مختلف و فرهنگ‌های محلی در سایر نقاط کشور متفاوت است.

کودک‌آزاری در واقع به هر گونه فعل یا ترک فعلی که آزار روحی و جسمی و ایجاد آثار ماندگار در وجود یک کودک را در پی داشته باشد گفته می‌شود. به‌عنوان مثال مانع‌شدن از حضور در کلاس درس، محروم کردن کودک از غذا، حبس در مکان‌هایی چون حمام یا زیرزمین و حتی نادیده گرفتن فرزند در خانه نمونه‌هایی از کودک‌آزاری به‌شمار می‌روند. همچنین تنبیه بدنی و تجاوز جنسی به کودک هم از انواع کودک‌آزاری فیزیکی است که اخیراً هم بسیار در اخبار حوادث به چشم می‌خورند. کودک‌آزاری علاوه بر مشکلات روحی و روانی، مشکلات جسمی و ابتلای کودک به بیماری‌هایی نظیر شب‌ادراری، هپاتیت B یا زگیل تناسلی، پرخاشگری و حتی خودکشی را به دنبال دارد.

در مورد آزار جنسی کودک که قسمتی از کودک‌آزاری است برخی روانشناسان معتقدند که باید کودک را متناسب با سنش در زمینه سوءاستفاده جنسی آگاه کرد. تجربه سوءاستفاده جنسی در دوره کودک‌کی اتفاق تلخی است که نتایج آن تا بزرگسالی روی زندگی کودک سایه می‌افکند و حتی ممکن است در زمان ازدواج و به شکل اختلالات جنسی بروز پیدا کند.

شناسایی و مداخله به‌هنگام و اقدامات قضایی به‌موقع از جمله رویکردهایی است که می‌تواند در کاهش کودک‌آزاری و پیشگیری از خشونت باشد. در این مسیر نقش رسانه‌ها و تشکلات غیردولتی را نباید نادیده گرفت. در هفته کودک اعلام شد: بر نامه راهبردی هفتگانه برای پیشگیری از خشونت و کودک‌آزاری در میان کودکان در آینده نزدیک تدوین می‌شود. امید است با اجرای برنامه‌های منسجم و برخورد جدی با این قضیه و همچنین همکاری مردم و تشکلات دیگر در هیچ‌جای این سرزمین کودک‌کی آزار جسمی و روانی نبیند.

سرمد: مرصم/ریحی



۴۲ مدیریت زمان مطالعه فراموش نشود
۴۴ شیوع در فتگی لگن در نوزادانی که قند اقس می‌شوند

۴۸ گوش درد را برطرف کنیم

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 ده‌ها مطالب خواندنی دیگر را آنلاین در این سایت ملاحظه کنید.



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



۳۰۰۰۴۸۳۰۲۰
info@zendegisalem.com



83N05



83N04



83N03



83N02



83N01

فرارسیدن ایام اربعین

سالار شهیدان حضرت اباعبدالله الحسین (ع)

را تسلیت می‌گوییم



امام حسین (علیه السلام)
اِنَّ شَيْعَتَنَا مِنْ سَلْبَتِ قُلُوبِهِمْ مِنْ كُلِّ عَشْنٍ غُلٍّ وَغُلٍّ
بمانشعہ ماکسی است کہ قلبش از حرکت آلودگی و ناپاکی و خیانت پاک باشد.



فصل اول

خانواده سالم

healthy
family

تیروئیدتان کم کار است
یا پرکار؟



چه کنیم تا دچار کمردرد
نشویم؟



آسم را کوچک شمارید



HealthyLife



Healthy Life

مترجم: آرزو مومینوند

تیرئوئید، غده پروانه‌ای شکل زیر گلو، هورمون‌های ضروری برای متابولیسم و فعالیت مغز را تولید می‌کند. به گزارش ریدرز دایجست، علائم تیرئوئید اغلب مبهم هستند، با این حال غدد شناسان توصیه می‌کنند اگر متوجه یکی از علائم زیر یا بیشتر از یک مورد در خود شدید، نزدیک پزشک رفته تا با درخواست یک آزمایش خون ساده، میزان هورمون‌های شما اندازه‌گیری شود.

منظم روده را تجربه کرده - نه اسهال - و نیاز بیشتری به اجابت مزاج احساس می‌کنید، چون عملکرد روده‌ها سرعت بیشتری گرفته است.

04 موهای پریشان

تیرئوئید علائم بسیاری دارد، موهای پریشان، به‌خصوص در ابروها، یکی از آن نشانه‌ها می‌باشد که باید حواستان به آن باشد. دکتر گوپتا می‌گوید: «تیرئوئید چه کم‌کار یا پرکار، هر دو باعث به هم ریختن چرخه رشد مو می‌شود.» معمولاً بیشتر موهای شما رشد کرده در حالی که فقط بخش کوچکی از موهایتان استراحت می‌کند. اما زمانی که هورمون‌های تیرئوئید نامتعادل هستند، موهای بسیار زیادی در این حالت استراحت قرار می‌گیرند، به این معنی که مو باریک‌تر و کم‌پشت‌تر به نظر می‌رسد.

05 عرق کردن‌های بی‌دلیل

ناگهانی و اتفاقی عرق ریختن بیش‌ازحد، آن‌هم زمانی که اعمال فشاری بر روی شما نباشد، نشانه رایجی از تیرئوئید است. دکتر گوپتا می‌گوید: «تیرئوئید تولید انرژی بدن را تنظیم می‌کند، تولید هورمون بالاتر از سطح نرمال به



تیرئوئید علائم بسیاری دارد، موهای پریشان، به‌خصوص در ابروها، یکی از آن نشانه‌ها می‌باشد که باید حواستان به آن باشد.

01 تغییرات در خواب

اگر همیشه خواب خوب و راحتی داشته‌اید اما به‌طور ناگهانی دیگر نمی‌توانید در طول شب راحت بخوابید، این می‌تواند یک نشان از مشکل تیرئوئید باشد. حسین غریب متخصص غدد در کلینیک مایو می‌گوید: تیرئوئید پرکار، هورمون‌های ویژه‌ای thyroxine و triiodothyronine - hormone تیرئوئید، معروف به T_3 و T_4 را در حد افراط نشان می‌دهد که می‌تواند سیستم عصبی مرکزی را مهار کرده و منجر به بی‌خوابی شود. حالا از طرف دیگر، اگر شما پس از خواب کامل شبانه هنوز هم احساس خستگی می‌کنید (یا احساس می‌کنید نیاز به خوابیدن بیشتر از حد معمول دارید)، ممکن است تیرئوئید کم‌کار داشته باشید که در آن بدن شما هورمون‌های کافی تولید نمی‌کند.

02 اضطراب ناگهانی

اگر شما عموماً هیچ‌وقت با اضطراب دست‌وپنجه نرم نمی‌کنید، اما به‌طور ناگهانی احساس اضطراب شدید پیدا کرده باشید، احتمالاً تیرئوئیدتان زیادی پرکار است. دکتر گوپتا، یک متخصص غدد در بیمارستان روزولت در شهر نیویورک می‌گوید: «بسیاری از هورمون‌های تیرئوئید به هیچ چیز خاصی مرتبط نبوده، و بیشتر به تحریک مغزی مرتبط هستند. بنابراین تحریک مغزی بیشتری (استرس و اضطراب) وجود دارد تا شما را به نقطه‌ای سوق دهد که در آن احساس خوبی نداشته باشید.»

03 تغییرات در عادات روده

داشتن یبوست به‌صورت متوالی و مکرر، می‌تواند نشان از تیرئوئید کم‌کار باشد. دکتر گوپتا می‌گوید: «هورمون‌های تیرئوئید نیز در حفظ مسیر گوارشی شما نقش دارند. اگر نیاز خیلی کمی برای اجابت مزاج داشته و همه مواد درون روده به‌موقع دفع نشوند و در روده باقی بمانند، مرتب عمل جذب روی آنها صورت می‌گیرد. تیرئوئید پرکار می‌تواند اثر معکوس داشته باشد.» دکتر گوپتا در ادامه می‌گوید: «در این حالت شما یک حرکت



یبوست می شود.

04 عضلات

هورمون های تیروئید باعث افزایش راندمان عضلانی می شوند.

05 بافت چربی

هورمون های تیروئید بر روی بافت چربی باعث تجزیه و آزادسازی کلاسترول و مصرف آنها توسط سلول ها می شود. به همین دلیل کلاسترول و تری گلیسرید خون مبتلایان به کم کاری تیروئید افزایش می یابد.

06 بافت استخوانی

همانند سایر بافت ها سوخت و ساز در استخوان ها نیز افزایش یافته و تکامل استخوانی را باعث می شود (در کودکان).

مهنار مهمان: هورمون های تیروئید مسئول اصلی تنظیم سوخت و ساز سلول ها و مصرف انرژی در بدن است. علاوه بر این در دوران جنینی و نوزادی نقش بسیار مهمی در تمایز و تکامل سلول های عصبی (مغز)، استخوانی و عضلانی دارند. ارگان های مختلف بدن به قرار زیر است:

01 قلب و عروق

هورمون های تیروئید باعث افزایش قدرت انقباض و تا حدی تعداد جریان قلب می شود به همین دلیل افراد مبتلا به پرکاری تیروئید معمولاً دچار تپش قلب بوده و فشار خون حداکثر کمی افزایش می یابد. از طرف دیگر هورمون های تیروئید باعث می شوند تا عروق محیطی متسع شوند که حاصل آن جریان خون بیشتر بافت ها و از جمله پوست است و به همین دلیل افراد مبتلا به کم کاری تیروئید معمولاً پوست شان کمی سرد است و برعکس افراد پرکاری تیروئید گرمایی بوده و پوست شان کمی گرم تر است.

02 دستگاه عصبی

در دوران جنینی نوزادی هورمون های تیروئید باعث تمایز و تکامل سلول های عصبی مغز می شوند و کاهش یا فقدان آن در دوران منجر به عقب ماندگی ذهنی ماندگار خواهد شد. در سایر سنین هورمون های تیروئید باعث تحریک پذیری سلول های عصبی شده و در صورت افزایش هورمون ها شخص دچار عصبانیت، اضطراب و پر خوری می شود (اگرچه به دلیل افزایش سوخت و ساز بدن، این افراد لاغر می شوند).

03 دستگاه گوارش

افزایش هورمون های تیروئید باعث افزایش حرکات روده و در نتیجه اسهال و کاهش آن باعث

تیروئیدتان کم کار است یا پر کار؟

به خواب می تواند نشانه تیروئید کم کار باشد. دکتر غریب می گوید: «بدن به این هورمون های تیروئید نیاز دارد تا انرژی تولید کند.»

11 قاعدگی های خارج از دوره

اگر خونریزی در دوره های قاعدگی تان بیشتر و طول این دوره طولانی تر شده - و یا دوره ها به هم نزدیک تر شوند -، تیروئید کم کار شما ممکن است هورمون های کافی تولید نکند. اما اگر برعکس، خونریزی تان کمتر شود یا دوره های قاعدگی تان با فاصله زمانی بیشتر از هم اتفاق بیفتند، احتمالاً تیروئید پر کار شما هورمون های زیادی تولید کند.

12 ناباروری یا سقط جنین

دکتر گوپتا می گوید: «زنانی که دچار مشکل ناباروری یا سقط جنین در مراحل (ماه های) اولیه می باشند آن هم بدون داشتن سابقه خانوادگی، باید یک غربالگری تیروئید انجام دهند. سطح هورمون پایین، باعث تقلیل و کاهش تخمک گذاری شده و شما را به ناباروری و سقط جنین سوق می دهد. اگر بیماری تیروئید دارید مکمل هورمون می تواند در زمان بارداری شما و نیز در دوران بارداری بسیار مفید باشد.»

13 تأخیر در رشد کودکان

دکتر گوپتا می گوید: بروز مشکلات تیروئیدی در کودکان اغلب بی صدا تر است، زیرا بچه ها همیشه نمی توانند علائم مشکلات خود را بیان کنند. از این رو، اگر متوجه شدید که کودک شما به طور قابل توجهی کندتر از همسالان خود رشد می کند، از درد عضلات و ماهیچه ها شکایت می کند و یا اگر معلمان می گویند که بیش فعال، بی قرار یا حساس بوده و نمی تواند تمرکز کند، این ها می توانند نشانی از داشتن سطوح هورمونی پایین باشد، که روی رشد و پیشرفت او تأثیر می گذارد.

چگونه تیروئید پر کار و کم کار را درمان کنیم؟

تیروئید پر کار و کم کار هر دو به راحتی درمان می شوند. اگر تیروئید شما پر کار است: پزشکان معمولاً داروهایی تجویز می کنند که نیاز به جراحی نباشد (درمان بدون جراحی) که میزان تولید و انتشار هورمون T4 و T3 را کاهش می دهد. دکتر غریب می گوید: بیماران هنگامی می توانند دست از مصرف داروها بردارند که هورمون ها به سطح تعادل می رسند و متعادل می شوند.



اگر شما به طور ناگهانی قادر به تغییر سایز لباس هایتان به سایز کوچک تر باشید - بدون یک تغییر بزرگ در رژیم غذایی و یا ورزشی تان - ممکن است تیروئید پر کار داشته باشید که باعث افزایش متابولیسم و سوخت و ساز بدن می شود

این معنی است که سوخت و ساز شما به سرعت بالا رفته و باعث می شود که بیش از حد گرمتان شده و عرق کنید.»

06 افزایش وزن غیر معمول

اگر در شلوارتان احساس راحتی داشته باشید و حتی تقریباً برایتان تنگ شده، اما بدون آنکه تغییری در عادات غذایی و ورزش خود ایجاد کرده باشید، ممکن است تیروئیدتان کم کار باشد. دکتر غریب می گوید: «عدم وجود هورمون ها سوخت و ساز بدن و سوختن کالری را کاهش می دهد، بنابراین ممکن است افزایش وزن تدریجی اما ناشناخته ای را تجربه و مشاهده کنید.»

07 اشتها ی زیاد اما بدون اضافه وزن پیدا کردن

از طرف دیگر، اگر شما به طور ناگهانی قادر به تغییر سایز لباس هایتان به سایز کوچک تر باشید - بدون یک تغییر بزرگ در رژیم غذایی و یا ورزشی تان - ممکن است تیروئید پر کار داشته باشید که باعث افزایش متابولیسم و سوخت و ساز بدن می شود. دکتر گوپتا می گوید: «در این حالت افراد اغلب می گویند اشتها ی بالایی داشته و غذای زیادی می خورند، اما به جای اضافه وزن پیدا کردن، وزن از دست می دهند.»

08 مه گرفتگی مغز

این اتفاق زمانی می افتد که تیروئیدتان عملکرد درست و صحیحی ندارد، نه مغز شما. دکتر گوپتا می گوید: بعضی از افراد مبتلا به تیروئید کم کار، یک «مه گرفتگی مغز» را احساس می کنند. افراد این وضعیت را مثل از دست دادن حافظه تجربه می کنند (مثلاً حس اینکه؛ فلان جمله یا کلمه نوک زبونم هستش... ولی یادم نمیاد!)، یا خستگی کلی ذهنی. که تیروئید پر کار می تواند این وضعیت را تشدید کند.

09 انرژی بیش از حد (مثل حس اینکه پنج فنجان قهوه نوشیده اید)

تیروئید پر کار، فعالیت و عملکرد بدن شما را افزایش داده و سریع تر می کند. دکتر گوپتا: «افراد مبتلا به تیروئید پر کار می گویند، حتی زمان هایی که آرام هستند و آرامش دارند نیز احساس می کنند بیش از حد کافئین مصرف کرده اند و یا تپش قلبش دارند.»

10 هوس چرت زدن در بعد از ظهرها خستگی روزانه و یا میل

83N01

دکتر عبدا... هادی، فلوشیپ جراحی ستون فقرات پاسخ داد

چه کنیم تا دچار **کمر درد** نشویم؟

لادن سلطانی: کمر درد پس از سرما خوردگی، دومین و شایع ترین مشکلی است که افراد درگیر آن هستند. سه چهارم کمر دردها علت بخصوصی ندارند. یکسری نکات هستند که اگر به درستی رعایت شوند کمر درد ایجاد نخواهد شد. دکتر عبدا... هادی، فلوشیپ جراحی ستون فقرات در این گفتگو به رعایت نکاتی که از بروز کمر درد پیشگیری می کنند اشاره کرده است که در ادامه می خوانید:

Healthy
Life

چگونه ورزش کنیم؟

ورزش تعریف خاص خود را دارد. اما بهترین تعریف ورزش این است که فرد هفته‌ای سه مرتبه با مدت زمان ۲۰ دقیقه، حرکتی مثل نیمه دویدن یا به اصطلاح پیاده‌روی تند که قلب به تکاپو بیفتد را انجام دهد. ورزش باید به تدریج و با رفتارهای کششی شروع و کم کم به قدرتی تبدیل شود. برای مبتلایان به کمردرد بسته به علت بیماری، ورزش‌های خاصی برای تقویت شکم و کمر وجود دارد. اما شایع‌ترین ورزشی که برای کمردردی‌ها به‌ویژه مبتلایان به درد دیسک وجود دارد حرکت کبری است که بیمار به شکم می‌خوابد و دست‌هایش را به زمین یا به پشت سر به سمت عقب به صورت قوس قرار می‌دهد. این حرکت سبب قوت عضلات فیله کمر می‌شود.

کمر تا چه اندازه می‌تواند اضافه‌وزن را تحمل کند؟

وزن در بروز کمردرد نقش عمده دارد. وقتی ما اضافه‌وزن پیدا می‌کنیم مرکز ثقل بدن به سمت جلو کشیده می‌شود در این حالت کمر مجبور است از خود مایه بگذارد و خود را به سمت عقب بکشد. در واقع کمر باید به سمت عقب قوس بردارد و گودی کمر زیاد شود. حال این سؤال مطرح است که چه افرادی اضافه‌وزن دارند؟ بر اساس تعریف BMI باید وزن را بر توان دوم قد (متر) تقسیم کرد. اگر عدد به دست آمده از ۳۰ بیشتر شده اصطلاحاً می‌گویند فرد، چاق است. تا پنج کیلو اضافه‌وزن را بدن به راحتی می‌تواند تحمل کند و مشکلی هم برای ستون فقرات پیش نمی‌آید اما اگر اضافه‌وزن از پنج کیلو بیشتر شد ستون فقرات دچار خستگی می‌شود.

آیا استعمال دخانیات در بروز کمردرد نقش دارد؟

افرادی که دخانیات استعمال می‌کنند سه برابر بیشتر از افرادی که سراغ دود نمی‌روند ریسک کمردرد دارند زیرا بافت دیسک، فوق‌العاده کم‌خون است و وقتی با دود، رگ‌های اطراف دیسک از بین بروند همان اندک خون‌رسانی دچار اختلال شده و کمر دچار درد می‌شود. البته این نکته هم باید در نظر داشت افرادی که دخانیات استعمال نمی‌کنند اما در معرض دود قرار دارند هم دچار مشکل می‌شوند.

چگونه بخواهیم که کمردرد نگیریم؟

بهترین نوع خوابیدن، خوابیدن به پهلو است و خوابیدن به روی شکم، بدترین نوع خوابیدن است. اینکه چه تشکی می‌تواند عامل کمردرد شود بحث وسیعی است. ما اگر تشکی را به عنوان تشک طبی بخواهیم انتخاب کنیم باید شرایطی داشته باشد به این صورت که وقتی می‌خوابیم تمام ستون فقرات مثل یک خط در یک راستا باشد. اما وقتی یک تشک فوق‌العاده نرم مثلاً تشک ابری انتخاب می‌کنیم همه بدن ما تابع آن شده و ستون فقرات ما موقع خوابیدن کج می‌شود و یا اگر یک سطح سفتی مثل زمین را انتخاب کنیم برجستگی‌های بدن بالا می‌ماند و ستون فقرات حالت کج به خود می‌گیرد.

در باره روش تشخیص تشک خواب طبی توضیح دهید.

اگر فردی به صورت طاق باز بخوابد و دست‌ها را از زیر کمر به سمت پشت ببرد و در این حالت دودست راحت به هم برسند یعنی اینکه تشک، سفت است



افرادی که دخانیات استعمال می‌کنند سه برابر بیشتر از افرادی که سراغ دود نمی‌روند ریسک کمردرد دارند. زیرا بافت دیسک، فوق‌العاده کم‌خون است و وقتی با دود، رگ‌های اطراف دیسک از بین بروند همان اندک خون‌رسانی دچار اختلال شده و کمر دچار درد می‌شود.

و اگر دست‌ها به سختی به هم برسند یعنی تشک بسیار نرم است. تشکی طبی است که وقتی دودست از پشت نه به سختی و نه به راحتی در ناحیه گودی کمر به هم برسند.

نحوه درست نشستن روی صندلی چگونه است؟

وقتی ما روی صندلی می‌نشینیم یا هنگام کار می‌ایستیم در تمام این حالات باید سر ما روی لگن باشد در غیر این صورت موقعیت ستون فقرات دچار مشکل می‌شود. موقعی که روی صندلی می‌نشینیم باید ستون فقرات ما حالت صاف داشته و پشت ما پشتیبانی شود. هنگامی که پشت سیستم کامپیوتر می‌نشینیم باید پاها روی زمین باشد و زانوها ۹۰ تا ۱۱۰ درجه زاویه داشته و سر هم نباید به سمت جلو باشد زیرا علاوه بر مشکلات ستون فقرات به گردن هم فشار می‌آید. در حالت ایستاده هم نباید سر به سمت جلو خم باشد. مثلاً هنگام شستن ظرف باید یکی از پاها بالاتر و یکی روی زمین باشد و مدام تغییر حالت بدهیم و از خم شدن هم بپرهیزیم.

چه کفش بپوشیم که کمردرد نگیریم؟

کفشی که انتخاب می‌کنیم بیشتر از ۲/۵ سانتی‌متر نباید پاشنه داشته باشد. چون هرچه اندازه پاشنه بیشتر باشد گودی کمر باید بالا رفتن پاشنه پا را جبران کند و در نتیجه فرد به تدریج دچار یک کمردرد مزمن می‌شود.

آیا پوشاک هم در بروز کمردرد نقش دارند؟

بله. مثلاً وقتی فردی جین‌های تنگ و چسبان می‌پوشد هنگام خم شدن یا راه رفتن و نشستن دچار فشار در ستون فقرات و سپس کمردرد می‌شود.

تا چه اندازه استرس در بروز و تشدید کمردرد نقش دارد؟

استرس سبب اسپاسم عضلات و سپس ترشح اسید لاکتیک و ایجاد یک سیکل معیوب می‌شود که بعضاً می‌بینیم برخی افراد کمردردهای طولانی دارند بطوریکه موقع بروز استرس دچار سنگینی و یا خواب‌رفتگی دست‌وپا می‌شوند و به محض کمتر شدن استرس بهتر می‌شوند. در واقع حالت این بیماران دقیقاً مثل فردیست که دچار درد دیسک کمر است. حتی در برخی از افراد ممکن است استرس سبب پر خوری و سپس ایجاد چاقی شود که به دنبال آن ممکن است علائمی مانند کمردرد ظاهر شود.

فقرات نیز توصیه کرد: باید ستون فقرات بچه‌های سنین دبستان و راهنمایی تحت نظر کارشناس دوره‌دهنده مورد ارزیابی قرار گیرد. وی افزود: با تشخیص به‌موقع انحرافات می‌توان مشکل را برطرف کرد. ولی اگر تشخیص به تعویق بیفتد تنه‌دارمان جراحی مؤثر واقع می‌شود و علاوه بر هزینه‌های زیادی که فرد باید متحمل شود از لحاظ جسمانی هم مشکلاتی برایش پدید می‌آید.

متخصص طب فیزیکی به مشکلات دیگری که انحرافات ستون فقرات ایجاد می‌کند اشاره و تصریح کرد: اشکالات در تنفس و راه رفتن، انحراف در فاصله بین دو پا و... از دیگر مواردی هستند که برای فرد محدودیت ایجاد می‌کنند. دکتر فروغ به درمان غیر دارویی و غیر جراحی اشاره و خاطرنشان کرد: ورزش درمانی و استفاده از ابزارهای کمکی می‌تواند مؤثر باشد به‌عنوان مثال میلوآکی وسیله‌ای است که فرد ۲۴ ساعت از آن استفاده می‌کند.

وی ایجاد شکستگی روی ستون فقرات و مشکلات دنده‌ای مادر زادی یا ناشی از ضربه را از دیگر موارد ایجاد انحراف ستون فقرات عنوان کرد و گفت: موارد ذکر شده در مورد انحرافات ستون فقرات معمولاً بیشتر در دوران قبل از جوانی بروز می‌کنند.

علت انحراف ستون فقرات در سنین بالا

دکتر فروغ درباره انحراف ستون فقرات در سنین بالا افزود: در سن بالا یکی از علل انحراف ستون فقرات پوکی استخوان است که فرد به‌موجب آن دچار حالت قوز می‌شود و اگر این عارضه با شکستگی همراه باشد انحراف به‌طور فزاینده‌ای می‌شود.

متخصص طب فیزیکی گفت: روش‌های طب فیزیکی، ورزش مناسب و استفاده از معاینه دوره‌ای بهترین راه درمان به‌شمار می‌روند.

گفتگوی زندگی سالم با دکتر بیژن فروغ، متخصص طب فیزیکی

تشخیص انحراف ستون فقرات نباید به تعویق بیفتد

مهرناز اصلاتی: علت ۸۰ تا ۹۰ درصد انحرافات ستون فقرات ناشناخته است و بروز این موارد از بعد از سن دبستان مشاهده می‌شود.

دکتر بیژن فروغ، متخصص طب فیزیکی ضمن بیان این مطلب تصریح کرد: ستون فقرات به‌طور طبیعی چهار انحنا دارد: دو تا به سمت جلو (لوردوز) و دو تا به سمت عقب (کیفوز). انحنا ستون فقرات باید به‌طور نرمال وجود داشته باشد تا ستون فقرات انعطاف‌پذیر باشد و بتواند کار کند. وی گفت: به‌عنوان مثال اینکه یک ورزشکار ژیمناستیک می‌تواند حرکات چرخشی و گردش دایره‌ای انجام دهد به علت وجود انحنا ستون فقرات است. متخصص طب فیزیکی افزود: انحناهای طبیعی ستون فقرات، مستعد انحراف از محور هاست که این انحراف می‌تواند سبب افزایش انحنا ستون فقرات شود که به آن انحراف غیر متعارف گفته می‌شود. دکتر فروغ خاطرنشان کرد: امکان دارد انحناها کاهش داشته باشد که در این مورد انحراف در محور عمودی است.

انحراف مادرزادی ستون فقرات

وی درباره انحراف مادرزادی ستون فقرات گفت: ممکن است نوزادی از بدو تولد با انحراف ستون فقرات متولد شود که این مورد نادر است. پزشک باید در موقع تولد، نوزاد را معاینه کند و اگر عارضه‌ای بود تشخیص داده شود چرا که اگر این تشخیص به تعویق بیفتد مشکلاتی غیر قابل جبران در آینده به وجود خواهد آمد. متخصص طب فیزیکی همچنین درباره علل ناشناخته انحراف ستون

خشکسالی و آلودگی هوا خطر جدی برای مبتلایان به آسم

آسم را کوچک شمارید

آزاده سلیمان نژاد: در حالی که بیماری

آسم در کشورهای صنعتی اغلب شناخته شده و زود کنترل می شود اما در کشورهای در حال توسعه تشخیص دیر هنگام است و هزینه های درمان گران هستند... بنا بر اعلام بخش بیماری های غیر واگیر معاونت بهداشتی استان اصفهان، در مورد بیماری آسم تاکنون

آمار در استان ثبت نشده است و مرکز تحقیقاتی نیز در این خصوص وجود ندارد، بنابراین تنها به آشنایی با این بیماری و راه های درمان آن بسنده می کنیم. برای اطلاع بیشتر در مورد آسم به سراغ مرضیه نادری نژاد پزشک اپیدمیولوژیست شبکه بهداشت و درمان شهرستان نجف آباد رفتیم و گفتگویی در این زمینه ترتیب دادیم که در ادامه می خوانید.



■ آسم چه نوع بیماری است؟

آسم یک بیماری التهابی مزمن و غیر واگیر ریه است. مزمن به این معنی که بیماری همیشه وجود دارد حتی زمانی که بیمار احساس ناخوشی ندارد. در این بیماری به دنبال واکنش راه‌های هوایی به عوامل محرک و حساسیت‌زا (آلرژیک) این اتفاقات در راه‌های هوایی رخ می‌دهد. پوشش داخلی راه‌های هوایی متورم و ملتهب می‌گردد، ترشحات آن زیاد و عضلات اطراف منقبض می‌شود.

■ علت خس خس سینه و تنگی نفس در این مواقع چیست؟

مجموع وقایع فوق موجب انسداد راه‌های هوایی شده و در نتیجه هوای کمتری از آنها عبور می‌کند و با سخت‌تر شدن عمل تنفس علائم آسم به‌صورت سرفه، خس خس سینه و تنگی نفس بروز می‌کند.

■ در مورد آسم کودکان توضیح دهید؟

آسم هم چنان یکی از بیماری‌های مزمن کودکان است. تقریباً ۵۰ درصد بیماران آسمی را کودکان تشکیل می‌دهند، حداقل ۵ درصد و شاید ۱۰ درصد از تمام کودکان در طول زندگی علائمی از آسم را نشان می‌دهند. در واقع، علت ۳۳ درصد بیماری‌های مزمن کودکان کمتر از ۱۷ سال آسم است.

■ چه عواملی در بروز بیماری آسم دخیل هستند؟

عوامل محیطی و ژنتیکی به‌عنوان دو عامل مؤثر در بروز بیماری آسم است. علت دقیق و اصلی آسم نامشخص است ولی اگر افراد خانواده سابقه انواع بیماری‌های آلرژیک (اگزما، آلرژی بینی، آلرژی غذایی و آسم) را داشته باشند احتمال بروز این بیماری بیشتر می‌شود. مهم‌ترین عوامل محیطی که سبب بروز یا بدتر شدن آسم می‌شوند عبارت‌اند از: گرده‌های گل و گیاه، عوامل حساسیت‌زای حیوانات (پر، مو یا پوست)، قارچ‌ها و کپک، گرد و خاک خانه‌ها، سوسک و انواع حشرات، دود سیگار و سایر مواد دخیل (قلیان، پیپ و...) آلرژی هوا، تغییرات آب و هوایی به‌خصوص هوای سرد و خشک، بوهای تند (نظیر بوی عطر و ادکلن) آلایندگی‌های شیمیایی نظیر شوینده‌ها و حشره‌کش‌ها، تغییرات هیجانی شدید (گریه کردن، خندیدن شدید، استرس) عفونت‌های ویروسی (سرماخوردگی، آنفلوآنزا و...) ورزش و فعالیت فیزیکی، داروها مانند آسپرین و برخی مسکن‌ها، مواد افزودنی در غذا و آلرژی‌های غذایی به‌ویژه در کودکان و عدم تغذیه با شیر مادر.

■ کدام خوراکی‌ها در بدن سبب ایجاد آلرژی و تشدید آسم می‌شوند؟



موادی مانند دود کردن فضولات حیوانات برای درمان آسم کاملاً نادرست است و چنین خرافاتی به اسم طب سنتی اصلاً درست نیست

اصولاً غذاهایی مانند شیر گاو، لبنیات، ادویه‌ها، میوه‌های ترش، ترشی‌ها، غذاهای دریایی مانند: میگو و ماهی، سفیده تخم‌مرغ، برخی از حبوبات، اجیل، فندق، گردو، بادام، پسته و... جزو مواد حساسیت‌زا محسوب می‌شود و توصیه می‌شود کسانی که مبتلا به آسم هستند و یا آلرژی آن‌ها زمینه‌ارشی دارد و نسبت به این غذاها واکنش نشان می‌دهند از خوردن این غذاها اجتناب کنند.

■ خشک‌سالی‌های اخیر و آلودگی هوا در اصفهان تا چه میزان در تشدید آسم در بیماران آسمی مؤثر است؟

وقتی که میزان بارش باران کم است، گرد و خاک هوایی، گرده‌ها و آلایندگی‌هایی همچون فلوئوروکربن‌ها و حتی مدفوع حیوانی دام‌ها برای مدتی بیشتری در هوا باقی می‌مانند. چنین چیزی نه تنها باعث تشدید آلرژی‌ها می‌شود و چشم و گوش‌ها را تحریک می‌کند، بلکه علائم افراد مبتلا به بیماری‌های تنفسی مزمن همچون آسم و بیماری مزمن انسدادی ریه را بدتر می‌کند. همچنین افزایش گرم‌تر شدن تابستان که همراه با کم شدن بارندگی و خشک‌سالی رخ می‌دهد، به‌طور مستقیم افراد مبتلا به آسم و بیماری‌های تنفسی را درگیر می‌کند و عوارض حاد آن بیشتر برای افرادی است که به این نوع بیماری‌های زمینه‌ای مبتلا هستند.

■ برای پیشگیری از آسم چه اقداماتی را توصیه می‌کنید؟

۱/ از مصرف دخانیات و یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار خودداری شود
۲/ تغذیه انحصاری با شیر مادر بخصوص در ۶ ماهه اول

زندگی خطر بروز آلرژی و آسم را کاهش می‌دهد
۳/ عدم نگهداری حیوانات خانگی در محیط منزل و از بکار بردن بالش یا تشک حاوی پر، پشم و کرک باید اجتناب کرد.

۴/ پرهیز از عوامل محرک مانند بوهای تند مثل بوی رنگ و اسپری، عطر، ادوکلن، سفیدکننده‌ها، جوهر نمک و غیره.

۵/ قرار نگرفتن در معرض گرده‌های گیاهی در فصول گرده‌افشانی

۶/ به‌منظور مقابله با هیره (مایه) موجود در گرد و خاک خانه‌ها باید بالش‌ها و تشک‌ها را پوشش‌هایی غیر قابل نفوذ (مثل پلاستیک) پیچیده شود و کلیه ملحفه‌ها هفته‌ای یک بار در آب داغ ۶۰ درجه شسته شده و در آفتاب خشک شود.

۷/ رطوبت و گرما سبب رشد قارچ‌ها و کپک‌ها می‌گردند. که این‌ها از عوامل آلرژی‌زا در فضای بسته است لذا باید محل‌های مرطوب مکرر تمیز شوند.

■ درمان‌های رایج امروزی که توسط برخی افراد توصیه می‌شوند، تا چه میزان در درمان بیماری آسم مؤثر است؟

موادی مانند دود کردن فضولات حیوانات برای درمان آسم کاملاً نادرست است و چنین خرافاتی به اسم طب سنتی اصلاً درست نیست. همچنین برخی عقیده دارند که بیمار مبتلا به آسم نباید ورزش کند یا اسپری مخصوص آسم منجر به اعتیاد می‌شود، این در حالی است که چنین عقایدی درست نیست و در برخی موارد تحقیقات انجام‌شده خلاف چنین عقایدی را نشان می‌دهد.

معجزه عسل و آبلیمو در رفع گرفتگی صدا

دکتر بابک ساعدی: یکی از تفاوت‌های انسان با سایر موجودات در قدرت سخن گفتن همراه با ایجاد اصوات همگون است. صدا و کلام نقش مهمی در زندگی انسان دارند چون تمام ارتباط‌ها و ابراز احساس‌ها با این دو توانایی انجام می‌شوند و هر عاملی که صدا و کلام را دستخوش تغییر کند، باعث اختلال در کیفیت زندگی خواهد شد. در این مطلب با مهم‌ترین و رایج‌ترین علل تغییر صدا آشنا خواهید شد.

■ سرماخوردگی

مهم‌ترین عاملی که باعث تغییر صدا می‌شود، سرماخوردگی است. سرماخوردگی با چند مکانیسم صدا را تغییر می‌دهد. اولین اختلال مربوط به درگیری سینوس‌ها و مجرای بینی است. مکانیسم بعدی مربوط به التهابی است که در اثر فعالیت ویروس ناشی از سرماخوردگی در تارهای صوتی ایجاد می‌شود. این بیماری لارنژیت نام دارد و افراد مبتلا بعد از سرماخوردگی هر کاری می‌کنند، نمی‌توانند صدایی از گلو خارج کنند. بعد از بهبود سرماخوردگی صدا خودبه‌خود به وضعیت قبلی برمی‌گردد ولی لارنژیت به درمان نیاز دارد. درمان، استراحت تارهای صوتی است.

■ ریفلاکس معده

۶۰ درصد افرادی که دچار گرفتگی صدا و بیماری مزمن حنجره هستند ریفلاکس دارند. ریفلاکس بیماری‌ای است که به دلیل اشکال در دهانه مری، اسید معده وارد حلق می‌شود و به تارهای صوتی صدمه می‌زند و باعث تغییر صدا می‌شود.

■ سرفه

سرفه در اثر وجود بیماری در ریه‌هاست. افرادی که زیاد سرفه می‌کنند نفس خوبی برای صحبت کردن ندارند. همچنین سرفه در درازمدت، باعث تغییر در انعطاف تارهای صوتی می‌شود.

■ سیگار

سیگار ماده دخیل‌ای است که روی تارهای صوتی و ریه‌ها اثر می‌گذارد. تأثیر سیگار روی حنجره می‌تواند منجر به بدخیمی شود.





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

جوان سازی با لیفت صورت

Healthy
Life

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

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



فصل دوم

نسخه روز

Prescribing
day

افرادی که پوست خشک دارند حداکثر دوبار در هفته استحمام کنند



می خواهیم یک رابطه عاشقانه با همسرمان داشته باشیم



واکسن آنفلوآنزا خوب یا بد؟



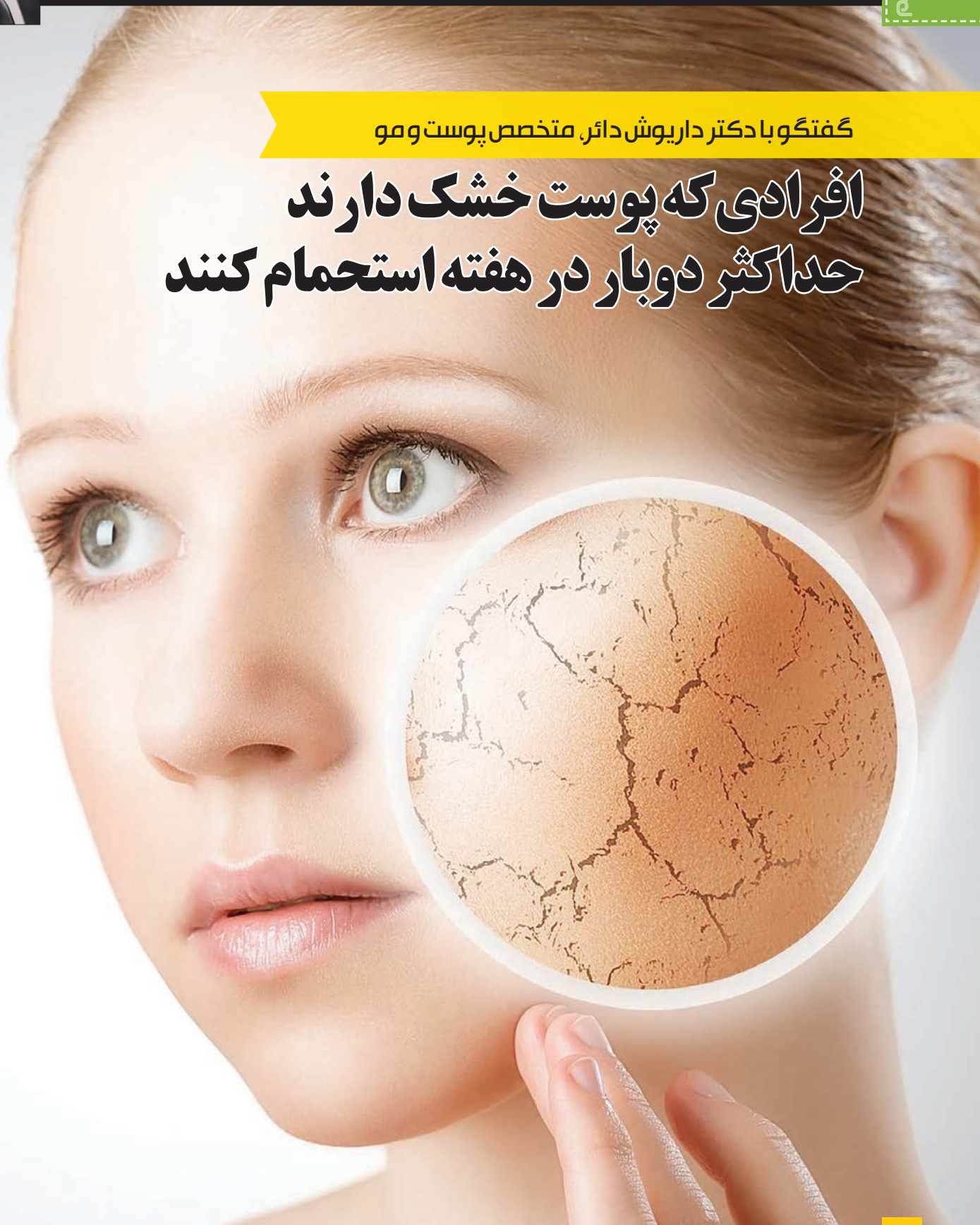
HealthyLife



کیانا محمدی: پوست برخی از افراد در هوای سرد حالت خشک و خشن پیدا می کند و با آنکه با انواع کرم ها آن را چرب می کنند اما باز هم از خشکی پوست خود شکایت دارند. این سوال شاید برای شما هم مطرح باشد که چرا در فصول سرد سال پوست، خشک می شود و اینکه چگونه باید در هوای سرد از پوست خود مراقبت کنیم؟ برای پاسخ به سؤالاتی از این دست گفتگویی با دکتر داریوش دائر، متخصص پوست و مو ترتیب دادیم:

گفتگو با دکتر داریوش دائر، متخصص پوست و مو

افرادی که پوست خشک دارند حداکثر دوبار در هفته استحمام کنند



در برابر اشعه ماورابنفش چه تمهیدات مراقبتی باید انجام شود؟

یکی از موضوعات مهم، تماس با اشعه ماورابنفش نور خورشید در فصل سرد سال است. اشعه ماورابنفش در تمام فصول سال وجود دارد، ولی با توجه به زاویه تابش خورشید و وضعیت هوا میزان شدت آن متفاوت می‌شود که بیشترین میزان آن در فصل بهار و تابستان است، ولی باید توجه داشت که هر چند در روزهای ابری و بارانی ۵۰ درصد از شدت اشعه ماورابنفش کاسته می‌شود، ولی در روزهای سرد سال نیز باید تمهیدات مراقبتی را انجام داد.

سردی و خشکی هوا چه

مشکلاتی را ممکن است برای

پوست ایجاد کند؟

به‌طور طبیعی بدن انسان توسط لایه نازکی از چربی پوشش یافته است که به آن «سبوم» گفته می‌شود. سبوم مانع خشک شدن سلول‌های پوستی و باعث نرمی و انعطاف‌پذیری پوست می‌شود. علت اصلی خشکی پوست در شش ماهه دوم سال، سرد شدن هوا و کاهش این لایه چربی محافظ پوست بدن است. این خشکی در نواحی از پوست که در معرض تماس مستقیم با محیط اطراف هستند - همچون پشت دست‌ها، بازوها، صورت و گردن - بیشتر نمایان است. باد سرد به‌طور مستقیم در خشک کردن پوست نقش دارد و در نواحی بادخیز مشکل خشکی و ترک خوردگی پوست بیشتر دیده می‌شود. از سوی دیگر حدود ۱۰٪ از افراد جامعه به‌طور ذاتی دچار نوعی «حساسیت» یا «اگزما» سرشتی هستند که در اصطلاح پزشکی

تحت عنوان افراد مبتلا به اگزمای اتوپیک طبقه‌بندی می‌شوند. این افراد گذشته از داشتن آلرژی فصلی و علائمی همچون آب‌ریزش از چشم و بینی و عطسه یا سرفه، پوستی خشک و ترک‌خورده و خارش‌دار و غالباً سرخ‌رنگ دارند. مشکلات این افراد با سرد شدن هوا و تماس با باد سرد بیشتر بروز پیدا می‌کند.

آیا آلودگی هوا در خشکی

پوست نقش دارد؟

آلودگی هوا به‌طور مستقیم در ایجاد خشکی پوست، تشدید علائم اگزمای سرشتی و بروز انواع دیگر اگزما و واکنش‌های آلرژیک دخالت دارد. سرب، مشتقات بنزن و سایر مواد آلاینده موجود در هوای آلوده شهرهای بزرگ و صنعتی با بستن روزنه‌های پوستی و دخالت در تنفس صحیح پوست و آثار سمی مضر برای حیات و بقای سلول‌های پوستی نقش عمده‌ای در خشک و اگزمایی شدن پوست به همراه علائم پییری زودرس

پوست دارند. خشکی پوست در کودکان و سالخوردگان تظاهرات و عوارض شدیدتر و ملموس‌تری دارد ولی بروز آن در جنس مرد و زن تفاوت عمده‌ای ندارد.

برای کاهش خشکی پوست،

چگونه باید آن را شستشو دهیم؟

بهترین توصیه برای کاستن خشکی پوست، کم کردن دفعات استحمام و همچنین کم کردن مدت باقی ماندن در حمام است. کسانی که پوست خشک یا میل به خشکی و اگزما دارند بهتر است یک یا حداکثر دو بار در هفته حمام کنند و کسانی که پوست چرب یا آکنه‌ای دارند می‌توانند سه یا چهار بار در هفته استحمام کنند. بهتر است از «پن» ها یا «بار» ها که در واقع شوینده‌های فاقد مواد قلیائی محرک صابونی هستند برای شستشوی صورت و بدن استفاده شود و پس از هر بار شستشو یا وضو گرفتن و درحالی‌که هنوز کمی از رطوبت آب بر سطح پوست باقی‌مانده است، از لوسیون ها یا کرم های مرطوب‌کننده

به دفعات و با حجم زیاد استفاده شود. در موارد وجود اگزمای سرشتی یا سایر انواع اگزما بهتر است زیر نظر متخصص پوست از درمان‌های موضعی - یا گاهی هم خوراکی - استفاده کرد.

افرادی که پوستی خشک دارند چه

لباس‌هایی باید بپوشند؟

بهتر است با پوشیدن لباس‌ها با آستین بلند و شلووارهای بلند سطوح حساس و آسیب‌پذیر پوست این افراد از تماس با باد و هوای سرد و سایر عوامل محیطی آسیب‌رسان محافظت شود. بهترین جنس لباس برای افراد دچار خشکی یا حساسیت بالای پوست پوشش‌های با جنس نخ خالص و به رنگ سفید یا بسیار روشن و از جنس لطیف و انعطاف‌پذیر است و از تماس مستقیم البسه با جنس پشمی پلی‌استر یا نایلون با پوست آنها دوری شود. از دستکش و جوراب‌های نخی می‌توان استفاده کرد.

علت ترک کف پا چیست؟

در مورد خشکی و ترک خوردن کف پاها باید گفت گرچه این موضوع به فصل خاصی از سال محدود نمی‌شود، ولی در فصول سرد سال بروز این حالت بیشتر است. سرمای زیاد و کم شدن جریان خون‌رسانی پاها، خشکی ناشی از هوای سرد، شستشوی زیاد از حد پاها، پوشیدن جوراب‌های پشمی یا نایلونی و عدم تهویه مناسب به همراه مشکلات غدد داخلی بدن همچون دیابت و کم‌کاری تیروئید، بیماری‌های عروق پا همچون واریس و اختلالات جدار عروق پا از علل بروز خشکی و ترک پاها هستند.

برای برطرف کردن ترک کف پا چه راهکاری را پیشنهاد می‌کنید؟

بهتر است با محدود کردن تعداد دفعات شستشوی پاها و گرم نگه‌داشتن آنها با جوراب‌های نخی ضخیم و خشک و همچنین استفاده از مرطوب‌کننده‌های مخصوص کف پا که اغلب حاوی گلیسرین، اوره، لاکتات آمونیوم یا اسید سالیسیلیک هستند، با ایجاد خشکی در پاها مقابله کرد. لازم به ذکر است که نگهداری سلامت پاها در افراد دیابتی یکی از اصول مهم و ضروری بهداشت و درمان این افراد است و با بروز خشکی شدید در پوست سطح کف پا می‌بایست به متخصص پوست مراجعه کرد تا تدابیر درمانی مناسب اتخاذ شود. عامل مهم دیگر در ایجاد خشکی پا همان «اگزما» یا «درماتیت کف پا» است که ممکن است به‌غیر از عواملی همچون شستشوی زیاد از حد پاها، ناشی از وجود حساسیت سرشتی یا اکتسابی نسبت به جنس جوراب یا کشش یا صابون مورد استفاده باشد. نقش مهم قارچ‌ها در بروز خشکی و ترک خوردن کف پا یا انگشتان را نیز نباید فراموش کرد.

راهکار مراقبت از موها در هوای سرد

بهار سعادت: سردی هوا به همراه باد و بوران جزء عوامل آسیب‌رسان به موها هستند. همچنین به این دلیل که دمای آب استحمام در فصل سرد معمولاً بیشتر از سایر فصول است، خشک شدن و لایه لایه شدن موها نیز در اثر استحمام با آب گرم افزایش می‌یابد. به گفته متخصصین پوست و مو بهتر است در ماه‌های سرد موها را با آب ولرم شستشو داده و در آخرین مرحله آبکشی سر نیز حرارت آب پائین باشد و موها را بدون استفاده از ششوار و با بستن حوله بر سر خشک کنیم. در صورت لزوم استفاده از ششوار باید حداقل فاصله ششوار از سر در حد ۳۰ سانتی‌متر باشد. همچنین درباره نوع شامپویی که باید برای شستشوی موها استفاده شود باید گفت: بسته به خشک، معمولی یا چرب بودن موها از شامپوهای متناسب استفاده شود و پس از شامپو زدن، نرم‌کننده یا ماسک متناسب با جنس مو را باید بکار برد تا طراوت و براقی موها حفظ شود. در مورد موهای

خشک و معمولی بهترین کار محدود کردن و کاستن دفعات استحمام است و برای کاهش الکترسیته ساکن موها در فصل سرما بهتر است از شانه‌های چوبی با دندان‌های بلند و فاصله‌دار استفاده کرد. از سوی دیگر باید دقت کرد شوفاژها و سایر وسایل گرمایشی بیش از حد به موها نزدیک نباشند، چون خود باعث خشکی و آسیب‌دیدگی ساقه موها می‌شوند.

متخصصین پوست و مو درباره نقش مواد غذایی در حفظ سلامت مو می‌گویند: میوه‌ها و سبزی‌های تازه به دلیل داشتن منابع غنی انواع ویتامین‌ها بخصوص ویتامین C، میوه‌های خشک به دلیل داشتن ویتامین E، ماهی و غذاهای دریایی به دلیل داشتن سلنیوم و غلات و انواع نان به دلیل داشتن ویتامین‌های گروه B و انواع گوشت به دلیل داشتن منابع غنی روی (زینک) جزو خوراکی‌های مناسب برای حفظ سلامت و درخشندگی موها هستند.

چرا کم میلی جنسی؟

می خواهیم یک رابطه عاشقانه با همسر م داشته باشیم



دکتر میترا مولایی نژاد: بسیاری از خانم‌ها از کم میلی جنسی شاکی هستند. در واقع بسیاری از آن‌ها نمی‌دانند تمایل یا علاقه به برقراری رابطه جنسی چیست. گاهی این مشکل باعث اختلاف شدید زوج می‌شود؛ زیرا زوج یا یکی از آن‌ها احساس می‌کند در علاقه به برقراری رابطه جنسی با همسرش تفاوت‌هایی دارد. این مطلب، می‌تواند به افزایش آگاهی مادر این مورد کمک کند. در گذشته، دو تشخیص عمده برای مردان و زنانی که دچار کم میلی جنسی بودند، مطرح بود:

Healthy Life

ضعیف، احساس خصومت و آزدگی از همسر و یا بی‌اعتمادی به او از مهم‌ترین دلایلی هستند که میل جنسی و برانگیختگی زن را مورد تهدید قرار می‌دهند. در این موارد کمک خواستن از یک سکس تراپیست است ماهر و یا زوج درمانگر از فوریت‌ها محسوب می‌شود.

❖ زایمان و شیردهی

برخی از زن‌ها با تولد نوزاد احساس تمایل کمتری به برقراری روابط جنسی با همسرشان دارند. گاهی بروز افسردگی پس از زایمان با احساس لذت نبردن از زندگی و سنگینی مسئولیت مادر شدن، احساس عدم حمایت توسط همسر و اطرافیان و کاهش میل جنسی تظاهر می‌کند. کاهش هورمون زنانه استروژن و افزایش هورمون شیردهی - پرولاکتین - نیز بر میل جنسی آثار منفی به جای می‌گذارد. در این موارد مشاوره با یک درمانگر جنسی و مطرح کردن نشانه‌هایی که در خود مشاهده می‌کنید می‌تواند به حل مشکل شما کمک کند. کمک خواستن از اطرافیان برای نگهداری کودک و اختصاص وقتی برای بودن با همسرتان نیز مفید خواهد بود.

❖ داروها

مصرف برخی داروها، الکل و مواد مخدر نیز در بروز این اختلال نقش دارند. برخی از داروهایی که ممکن است بر میل جنسی اثر منفی بگذارند بدین

نقش عوامل مربوط به همسر و مشکلات جنسی او و وضعیت سلامت و نیز عوامل ارتباطی مانند عدم هماهنگی در روابط و عوامل مستعد کننده فردی مانند افکار منفی در مورد خود را نیز نباید نادیده گرفت. برخی از عوامل هم می‌توانند باعث تغییراتی در علاقه خانم‌ها به برقراری رابطه جنسی شوند.

❖ استرس

استرس‌های تجربه شده در خانه، روابط و محل کار از مواردی هستند که ممکن است برای هر کسی رخ دهند. آموختن مهارت مدیریت این استرس‌ها می‌تواند در بازگرداندن میل جنسی افراد مؤثر باشند. البته آموختن این مهارت‌ها نیازمند مشاوره تخصصی با یک روانشناس بالینی و یا یک مشاور است.

❖ مشکلات زناشویی

در یک درمانگاه روان پزشکی اغلب بیشتر عصبانیت از شریک زندگی، از دست دادن احترامی که فرد برای همسرش قائل بوده، از دست دادن احساس نزدیکی و صمیمیت با همسر، ورود فرد دیگری در روابط زوج و دخالت منفی والدین می‌تواند از علل عمده بروز کم میلی جنسی باشد. مشکلات موجود در روابط زناشویی از مواردی هستند که در کاهش میل جنسی نقش عمده‌ای دارند و برای زنان احساس صمیمیت با همسر، بخش عمده‌ای از تمایل جنسی را تشکیل می‌دهد، تعارض در روابط، ارتباط



استرس‌های تجربه شده در خانه، روابط و محل کار از مواردی هستند که ممکن است برای هر کسی رخ دهند. آموختن مهارت مدیریت این استرس‌ها می‌تواند در بازگرداندن میل جنسی افراد مؤثر باشند

۱/ اختلال کاهش تمایل جنسی

۲/ بیماری انزجار از روابط جنسی

تفاوت مطرح شده بین این دو در میزان شدت عواطف و احساسات فرد نسبت به تنفر از روابط جنسی در نظر گرفته شده بود؛ اما امروزه اختلال کاهش تمایل جنسی و برانگیختگی جنسی در زنان باهم ادغام شده و در طبقه اختلال علاقه/برانگیختگی جنسی گنجانده شده است. در واقع بسیاری از خانم‌های طبیعی نمی‌توانند بین علاقه و تمایلشان به برقراری رابطه جنسی با برانگیختگی و تحریک شدنشان افتراق زیادی قائل شوند. اینکه ابتدا تمایل پیدا کرده‌اند و بعد وارد رابطه شده‌اند و یا اول احساس کرده‌اند تحریک مناسبی که دریافت کرده‌اند می‌تواند منجر به تداوم یک رابطه جنسی شود برای برخی از خانم‌ها مشخص نیست. در این مورد مدل مبتنی بر صمیمت بیسون می‌تواند نکاتی را نشان دهد. مثلاً اینکه خانم‌ها در یک رابطه صمیمانه تمایل بیشتری برای وارد شدن در یک رابطه جنسی و ارزیابی تحریک‌های دریافت شده به عنوان تحریک لذت بخش دارند و پس از آن برقراری رابطه جنسی می‌تواند برای آن‌ها لذت بخش تر باشد؛ بنابراین عدم صمیمت زوج یکی از عوامل بسیار مهم در شکل گیری این اختلال است.

اختلال تمایل/برانگیختگی جنسی در خانم‌ها به مفهوم کاهش یا نبود احساس علاقه جنسی یا تمایل، فقدان افکار و تفننی‌ها در مورد برقراری رابطه جنسی و یا نبود پاسخ‌های جنسی است. در این شرایط، انگیزه فرد برای تلاش برای برقراری رابطه کم شده یا وجود ندارد. افرادی که دچار این اختلال هستند در دو دسته قرار می‌گیرند:

❖ زود آغاز و فراگیر (تمام موقعیت‌ها)

❖ اکتسابی (پس از مدتی) و موقعیتی

به عبارتی دیگر این موارد ممکن است مقطعی بوده یا در تمام طول مدت عمر ادامه داشته باشد. همچنین این وضعیت می‌تواند مربوط به شریک زندگی و همسر باشد و یا نسبت به همه حالات و رفتارهای جنسی رخ دهد.

موضوع را مطرح کنید. به خاطر داشته باشید تشخیص این اختلال به عهده شما نیست، بسیاری از افرادی که احساس می کنند علاقه شان به رابطه جنسی تغییر کرده در واقع در حد یک نگرانی و یا یک مشکل، ارزیابی می شوند؛

بنابراین هنوز در دسته افراد دچار اختلال قرار نمی گیرند؛ بنابراین قبل از اینکه به خودتان در این مورد بر چسبی بزنید با یک درمانگر جنسی ماهر مشورت کنید. شاید با دریافت یک مشاوره مناسب و چند تمرین رفتاری به ظرفیت های جنسی خود پی برده و آن ها را بازیابی کنید.

روانشناس بالینی، دکترای تخصصی سلامت جنسی و باروری - استادیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

زندگی روزانه و احساس شادی شما کمک خواهد کرد. روان پزشک شما معمولاً داروهایی را انتخاب می کند که بر میل جنسی شما اثر منفی نداشته باشند ولی گاهی ممکن است داروهای کاهنده افسردگی بر میل جنسی اثر منفی بگذارند. در این گونه موارد حتماً با پزشکتان صحبت کنید.

شرح اند: برخی از داروهای ضد افسردگی، داروهای کاهنده فشارخون، برخی از قرص های پیشگیری از بارداری، شیمی درمانی، داروهای ضد ویروس ایدز و فیناسترید. البته باید توجه داشت که برای کاهش و یا تغییر این داروها باید با پزشکتان مشورت کنید و به هیچ وجه نباید سر خود اقدام به قطع و یا تغییر داروها کرد.

افسردگی

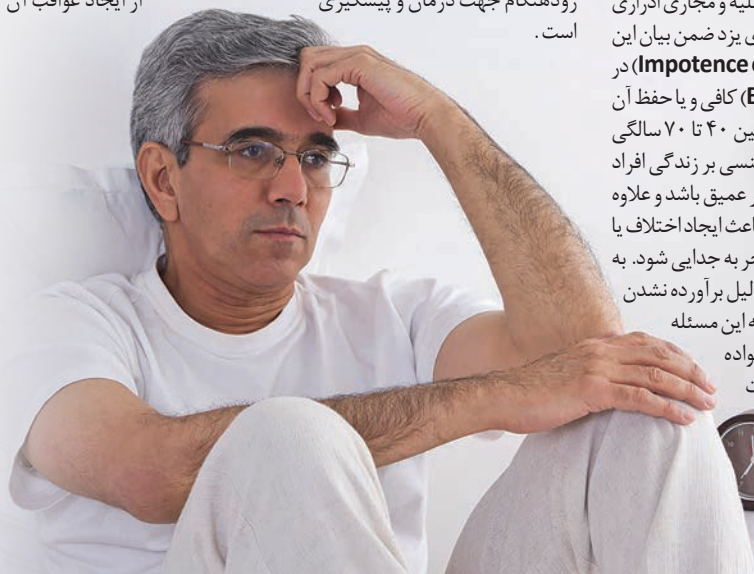
افسردگی می تواند احساس لذت بردن فرد از زندگی را مختل کند؛ و باعث شود او حالت های شبیه به بغض و گریه کردن را تجربه کند. گاهی عدم احساس علاقه به کارهایی که قبلاً به راحتی انجام می داده، تغییر در اشتها و خواب نیز رخ می دهد. اگر این نشانه ها را در خود مشاهده کردید حتماً با پزشکتان مطرح کنید. توجه داشته باشید درمان افسردگی گاهی نیازمند دارودرمانی است. نگران وابستگی به داروها نباشید. مصرف این داروها برای شما سودمند بوده و در بازگشت شما به

یانسگی

برای بسیاری از خانم ها، میل جنسی در سال های حوالی یانسگی کاهش می یابد. خشکی واژن و درد در طی روابط جنسی نیز ممکن است از مواردی باشد که تمایل جنسی زنان را کاهش می دهد؛ اما زن ها باهم تفاوت های عمده ای دارند و برخی از افراد می توانند روابط زناشویی را با استفاده از داروهای هورمونی جایگزین و نیز لغزنده کننده های واژن ادامه دهند. اگر در این مورد مشکلی دارید حتماً با پزشک

ردپای اختلالات جنسی روی زندگی اجتماعی و فردی

شود. بنابراین از اهمیت زیادی برخوردار است. بسیاری از اختلافات میان همسران ریشه در مسائل جنسی مانند انزال زودرس دارند و این نشان دهنده نیاز به مراجعه زود هنگام جهت درمان و پیشگیری است.



مهناز هدایتی: به طور کلی اختلالات جنسی در مردان شامل

اختلال در میل جنسی اختلال در نعوظ یا سفت شدن آلت یا اختلال در انزال مانند انزال زودرس است. متخصص جراحی کلیه و مجاری ادراری و دارای مدرک ناباروری پژوهشگاه رویان تهران و مرکز ناباروری یزد ضمن بیان این مطلب گفت: ناتوانی جنسی (Impotence or Erectile Dysfunction) در مردان به ناتوانی دائمی یا گذرا در رسیدن به نعوظ (Erection) کافی و یا حفظ آن برای فعالیت جنسی گفته می شود. این مشکل به ویژه در سنین ۴۰ تا ۷۰ سالگی بسیار شایع است. دکتر پیمان صالحی به اثرات اختلالات جنسی بر زندگی افراد اشاره و تصریح کرد: اثرات و عوارض این مشکل می تواند بسیار عمیق باشد و علاوه بر اثرگذاری بر اعتماد به نفس، روحیه و خلق فرد ممکن است باعث ایجاد اختلاف یا تعارض در ارتباط با شریک جنسی و حتی در برخی موارد منجر به جدایی شود. به گفته وی گاهی مشاهده می شود که شریک جنسی بیمار به دلیل برآورده نشدن خواسته هایش به سمت ارتباط با افراد دیگر کشیده می شود که این مسئله خود عوارض جدی و مخربی برای هر دو طرف و بنیان خانواده دارد. پس با در نظر گرفتن مجموع این نکات می توان دریافت که تشخیص و درمان زود هنگام این بیماری و پیگیری پس از آن بسیار ضروری و مهم است. دکتر صالحی خاطر نشان کرد: انزال زودرس نیز می تواند باعث ایجاد استرس یا تعارض بین زن و مرد

واکسن آنفلوآنزا خوب یا بد؟

راضیه استکی: آنفلوآنزا بیماری

ویروسی است که در فصل پاییز و زمستان شایع است و بسیاری از خانواده‌ها را درگیر خود می‌کند. در این میان سؤال‌های زیادی درباره لزوم تزریق واکسن این بیماری و چگونگی تزریق آن هم مطرح است. در شبکه‌های

اجتماعی، گاهی مطالبی درباره اهمیت تزریق این واکسن می‌خوانیم و گاهی داستان‌های ترسناکی در مورد کودکانی که با تزریق واکسن آنفلوآنزا مشکلاتی برایشان ایجاد شده و به بیماری‌های دیگری مبتلا شده‌اند می‌شنویم. سؤال اینجاست که بالاخره تزریق واکسن آنفلوآنزا خوب است یا بد؟!



مانند تمام فرآورده‌های دارویی این واکسن هم ممکن است در برخی از افراد موجب عوارض جانبی نظیر سردرد، تعریق، درد عضلات، درد مفاصل، تب، ضعف، خستگی، سرخی و ورم و سخی محل تزریق شود که این عوارض معمولاً در یک تا دو روز بدون درمان برطرف می‌شوند.

همه افراد بویژه افراد بالای ۶۵ سال و کودکان سه تا ۱۲ سال واکسن آنفلوانزا را می‌توانند تزریق کنند. همچنین افرادی که بیماری‌هایی نظیر پرفشاری خون، دیابت، مشکلات ریوی و کبدی، نارسایی کلیوی و کم‌خونی دارند و همه کسانی که به‌نوعی با داروهای تضعیف‌کننده سیستم ایمنی سروکار دارند بهتر است این واکسن را تزریق کنند.

بسیاری از افراد جامعه نیازی به مصرف واکسن آنفلوانزا ندارند، مصرف این واکسن در اطفال و افرادی است که نقص ایمنی داشته و یا افراد مسنی که بیماری‌های زمینه‌ای مانند آسم دارند. همچنین بیماران سرطانی نیز می‌توانند جهت افزایش ایمنی بدن در برابر سرماخوردگی از این واکسن استفاده کنند.

و آنفلوانزا مشابه هم است ولی این واکسن در مقابل سرماخوردگی از ما محافظت نمی‌کند. واکسن آنفلوانزا دو تا سه هفته پس از تزریق علیه سه سویه از ویروس‌ها محافظت می‌کند بنابراین دقیقاً قبل یا بعد از واکسیناسیون احتمال درگیری با سویه‌های بیماری‌زا وجود دارد.

بر اساس دستور سازمان بهداشت جهانی اولویت تزریق واکسن به این ترتیب است: بیماران دیالیزی و پیوند کلیه، بیماران تالاسمی ماژور، بیماران کبدی شامل: سیروز و پیوند کبد، بیماران سرطانی که تحت شیمی‌درمانی یا رادیوتراپی قرار دارند و در آخر کارکنان بهداشتی درمانی.

تزریق واکسن در کسانی که سابقه واکنش آلرژیک به مواد موجود در واکسن آنفلوانزا مانند تخم مرغ، فرمالدهید و جنتامایسین را دارند، کسانی که در زمان مراجعه برای تزریق واکسن تب یا عفونت حاد داشته باشند، کسانی که سابقه ابتلا به سندرم گیلن باره را داشته باشند و شیرخواران زیر شش ماه ممنوع است.

واکسن‌های آنفلوانزا در تمامی مرحله‌های بارداری قابلیت مصرف دارند. اطلاعات بیشتری در مورد بی‌خطری این دارو در سه‌ماهه دوم و سوم نسبت به سه‌ماهه نخست بارداری در دسترس است. همچنین واکسن آنفلوانزا را می‌توان در دوران شیردهی تجویز کرد.



فرآورده‌های دارویی واکسن آنفلوانزا ممکن است در برخی از افراد موجب عوارض جانبی نظیر سردرد، تعریق، درد عضلات، تب، ضعف، خستگی، سرخی و ورم و سخی محل تزریق شود که این عوارض معمولاً در یک تا دو روز بدون درمان برطرف می‌شوند

بر پایه تحقیقات انجام شده، این واکسن از ابتلا به آنفلوانزا جلوگیری می‌کند، اما تأثیر چندانی بر مرگ‌ومیر ناشی از این بیماری ندارد. این در حالی است که در گذشته تصور می‌شد این واکسن تا ۵۰ درصد مرگ ناشی از بیماری آنفلوانزا را کاهش می‌دهد.

با شروع فصل پاییز سؤال‌های زیادی درباره لزوم تزریق واکسن آنفلوانزا و چگونگی تزریق آن مطرح می‌شود. آنفلوانزا بیماری است که به‌سرعت شیوع می‌یابد و توسط سویه‌های مختلفی که هر ساله تغییر می‌کنند ایجاد می‌شود، به همین دلیل است که هر سال نیاز به تزریق واکسن جدید است.

بیشترین زمان احتمال ابتلا به آنفلوانزا ماه‌های مهر تا اسفند است. اگر چه برخی علائم بیماری سرماخوردگی

پس از فصل سرما کمتر کسی تمایل به مصرف واکسن آنفلوانزا دارد مگر افرادی که به‌جای پرریسک مانند سفرهای زیارتی بروند.

چه کسانی نیاز به تزریق این واکسن دارند؟

- سن‌های شش ماه تا ۱۸ سال
- بزرگسالان بیشتر از ۵۰ سال
- افرادی که نیاز به مراقبت دارند
- کارکنان بخش‌های بهداشتی و ارائه‌دهندگان خدمات عمومی از قبیل: کارکنان آتش‌نشانی، افسران پلیس
- افرادی که دارای سیستم ایمنی ضعیفی هستند
- افرادی که دارای بیماری مزمن از قبیل: آسم، افزایش فشارخون، و دیابت و... هستند
- مراقبت‌کنندگان از افراد در معرض خطر مثل پرستار کودک

چه کسانی نیاز به تزریق واکسن آنفلوانزا ندارند؟

- نوزادان زیر شش ماه
- افرادی که تب دارند
- افرادی که به تخم‌مرغ آلرژی یا حساسیت دارند
- افرادی که قبلاً به واکسن آنفلوانزا حساسیت نشان داده‌اند
- افرادی که قبلاً به سندرم گیلن باره مبتلا بوده‌اند. سندرم گیلن باره در اثر حمله سیستم ایمنی بدن به اعصاب محیطی ایجاد می‌شود و دارای علائمی مثل احساس ضعف در عضلات، بی‌حسی، گزگز و گاهی فلجی است.
- کارشناس ارشد آموزش پرستاری و سوپروایزر آموزشی بیمارستان حضرت زهرا (س)

آلرژی فصلی (تب یونجه)، رینیت آلرژیک، آلرژی بینی)

شخص ترین علائم این بیماری در مخاط های بینی متمرکز می باشند. علائم شایع رینیت آلرژیک عبارتند از: آبریزش بینی، عطسه های مکرر، ریزش اشک، خارش چشم، قرمزی چشم و سرفه. شایان ذکر است این علائم ممکن است در اثر مصرف مواد غذایی که شخص به آنها حساسیت دارد نیز بروز نماید. احتمال دچار شدن به رینیت آلرژیک ارتباط نزدیکی به سابقه این بیماری در خانواده دارد. اگر والدین فردی دچار این بیماری هستند به احتمال زیاد فرد مزبور نیز به این بیماری مبتلا می شود.

علل ایجاد رینیت آلرژیک

ماده حساسیت زا یا آلرژن ماده ای است که بعد از ورود به بدن فرد حساس، باعث بروز علائم آلرژی می شود.

شایعترین آلرژن های عامل رینیت آلرژیک گرده گیاهان، هیمره (مایت) گرد و غبار منزل، مواد مترشح از سوسک ها و هاگ (اسپور) قارچ ها هستند.

انواع رینیت آلرژیک

رینیت آلرژیک فصلی (Seasonal)

این نوع رینیت به طور معمول محدود به یک یا دو فصل از سال (بیشتر بهار یا پاییز) می باشد. عامل اغلب موارد این نوع رینیت مواد حساسیت زای خارج از خانه یعنی گرده درختان، چمن ها و علف های هرز می باشد. البته هاگ (اسپور) قارچ ها و کپک ها نیز می تواند سبب بروز علائم رینیت آلرژیک نوع فصلی شوند.

علائم در این نوع رینیت محدود به یک فصل نمی باشد و بیمار از علائم خاص رینیت آلرژیک در طول سال رنج می برد. عامل این نوع رینیت اغلب آلرژن های داخل خانه مانند هیمره (مایت) گرد و غبار منزل، هاگ (اسپور) قارچ ها و کپک ها و یا مواد مترشح از سوسک ها می باشد.

آنچه که باید در تشخیص رینیت آلرژیک در نظر داشت افتراق آن از سرماخوردگی می باشد. برای تفاوت و تشابهات علائم رینیت آلرژیک و سرماخوردگی به تفاوت رینیت آلرژیک (آلرژی فصلی) و سرماخوردگی مراجعه نمایید.

دکتر رامین قاسمی: آلرژی فصلی یا رینیت آلرژیک به بیماری گفته می شود که در اثر تنفس مواد حساسیت زا (آلرژن ها) تنفسی بروز می کند. باید توجه داشت که رینیت آلرژیک به دو نوع فصلی و در طول سال (یا سالیانه) تقسیم می شود (در ادامه توضیح داده می شوند).





فصل سوم

سبک زندگی

life style

خانه رادلباز تر نشان دهیم



طلایی به نام انگور
تایاقوتی به نام چغندر



ستاره‌ای که
هرگز خاموش نمی شود



HealthyLife

83N03

خانه را دلپذیرتر نشان دهیم

زندگی سالم

Healthy Life

نوع چیدمان تأثیر بسیاری در کوچک و بزرگ کردن فضای داخلی محل زندگی تان دارد.

امروزه اکثر منازل ما متراژ پایینی دارند و بارها این جمله را شنیده ایم که گفته می شود نمی توان در این خانه نفس کشید. اما باید بدانیم با یک سری از ترفندها می توان خانه های کوچک را بزرگ نشان داد.

کاناپه ساده انتخاب کنید

اگر کاناپه شما بزرگ و جاگیر باشد، فضای زیادی از اتاق پذیرایی را اشغال خواهد کرد. معمولاً کاناپه ها جابجایی پذیرایی را اشغال نکردن و دسته های بزرگ و حجیم، تأثیری در جای نشستن نخواهد داشت. اگر پشت کاناپه بزرگ و به عقب خمیده باشد یا دسته ها متکایی و بسیار بزرگ باشد، فضای زیاد اشغال می شود و نمای اتاق پذیرایی شما را کوچک می کند. کاناپه ای شیک و ساده بگیری تا اتاق دلپذیرتری داشته باشید.

میز ناهار خوری را در آشپزخانه بگذارید

اگر میز ناهار خوری شما بزرگ است باید بدانید میز ناهار خوری بزرگ جای اتاق پذیرایی شما را می گیرد. اگر آشپزخانه تان فضایی قابل قبول دارد، میز ناهار خوری چهار تا شش نفره بگیری و آنجا غذا بخوری. و گرنه می توانید به یاد دوران پر صفا و صمیمیت گذشته سفره پهن کنید و به همراه مهمانان دور تادور سفره بنشینید، غذا بخورید و گل بگویید و گل بشنوید. زندگی هر چه ساده تر باشد، لطف بیشتری هم خواهد داشت.



که برخی اصول را رعایت نمی کنند زحمتشان به چشم نمی آید. اگر قصد دارید جزو افرادی نباشید که با خرج کردن سلیقه در خانه شان ولی دکوراسیون زیبایی ندارند، از انجام یک سری اشتباهات پرهیز کنید.

مخلوط بودن

نظم بسیار کمک کننده است. برای هر چیزی باید جای مخصوصی وجود داشته باشد. به هم ریختگی حتی بهترین طراحی ها را دچار تزلزل کرده و به آن ها چهره ای زشت می دهد. به هم ریختگی همچنین حس اضطراب و سنگین بودن فضا را به شما می دهد، پس سعی کنید از شر آن خلاص شوید. حداقل سالی یک بار نگاهی دوباره به دکور خود بیندازید و وسایلی که دیگر دوست ندارید را کنار بگذارید. به جای استفاده از تعداد زیادی وسایل کوچک، از یک وسیله بزرگ تر بهره ببرید. بچه ها وسایل زیاد دارند، پس سعی کنید به آن ها نظم بدهید.

بی رنگ بودن

در رنگ دکوراسیون بسیاری از خانه ها از بژ، کرم و سفید استفاده شده است. دیوارهای تان را به رنگ های دیگر در بیاورید. اگر از بی تناسب بودن رنگ جدید می ترسید، از رنگ بژ تیره استفاده کنید. یادتان باشد که سقف رانیز حتما رنگ کنید.

پوشش پلاستیکی محافظا

اغلب وسایل و مبلمان در حین فروش دارای روکش پلاستیکی محافظ هستند تا در هنگام حمل و نقل کثیف نشده و آسیب نبینند. به محض ورود وسایل به خانه هر گونه پوشش پلاستیکی روی صندلی ها، چراغ ها، کاناپه و هر چیز دیگر را بردارید. اگر کودکی در خانه دارید که می ترسید مبلمان را کثیف کند، از روکش هایی به غیر از نایلون اولیه استفاده کنید، پوشش هایی

کنج های پر مصرف خانه کوچکتان را بزرگ تر نشان می دهد

به گوشه اتاق ها توجه کنید. آنها می توانند برای شما بسیار مفید باشند. می توانید جاکفشی، کتابخانه، بوفه، باکس یا هر چیز دیگری را در کنج اتاق ها قرار دهید تا از این قسمت هم استفاده کرده باشید. کنج اتاق پذیرایی و دیگر اتاق ها بخشی مفیدند، اما بیش از دیگر نقاط مظلوم واقع شده اند و استفاده چندانی از آنها نمی شود.

گلدان های سبز را فراموش نکنید

وجود گیاه علاوه بر روحیه بخشیدن به فضای خانه در دلبازی محل زندگی مان نقش ویژه ای دارد. گلدان هایی حاوی گیاهان همیشه سبز آپارتمانی تهیه کنید و آنها را در چند گوشه خانه قرار دهید. حضور آنها به زندگی شما لطافتی عمیق می بخشد. معمولا گیاهان آپارتمانی رسیدگی چندانی زیادی نمی طلبند، اما در همان حد توجه اندک هم موجب آرامش روح شما می شود. گل و گیاه را از خانه خود دریغ نکنید.

آینه در دلباز جلوه دادن خانه تأثیر دارد

آینه ها معجزه می کنند. وقتی یک آینه بزرگ را به دیوار اتاقتان می زنید، نمای روبه رو داخل آن می افتد و خود به خود منظره اتاق را دو برابر نشان می دهد. وقتی به یک آینه بزرگ نگاه می کنید، این احساس به شما دست می دهد که فضای آن سوی آینه واقعی است و می توانید به آن طرف بروید. آینه ها هم مانند پنجره ها نقش مهمی در بزرگ نشان دادن اتاق ایفا می کنند.

اشتباهات ما در دکوراسیون

بسیاری از افراد بر اساس سلیقه خود دکوراسیون خانه یا محل کارشان را زینت می دهند اما از آنجا

که به راحتی بتوانید در حین استفاده کودک از مبلمان، آن را کشیده و پس از بازی او آن را بردارید. همچنین می توانید مبلمان تان را دوباره با پارچه ضد لک از جمله وینیل با نمای چرم بسازید.

قرار دادن گل مصنوعی ارزان در خانه

فقط زیبایی آن ها را تحسین می کنید اما به ندرت پیش می آید که گیاهان مصنوعی خانه را تمیز کنید، به ویژه آن را که در بالای کابینت قرار گرفته است.

استفاده از آینه های عام برای پر کردن فضا

چیدمان خانه سلیقه و مدل زندگی شما را نشان می دهد. خانه تان را با گنجینه های خود تزئین کنید، وسایلی که به اصرار گشته اید و خریده اید و همه در رنگ و اندازه هماهنگ هستند. وسایلی را که در سفرهای خود، از سمساری ها، آنتیک فروشی ها و جاهای دیگر خریداری کرده اید، به کار ببرید؛ وسایلی که به طور انبوه تولید نشده اند و احتمالا هیچ کس جز شما از جمله همسایه تان در خانه اش ندارد.



کمد دیواری را از یاد نبرید

کمد دیواری ها جزو مفیدترین ابزارهایی هستند که می توانید در خانه قرار دهید. آنها کمترین فضا را می برند و بیشترین فایده را به شما می رسانند. از نجاری ماهر کمک بخواهید تا برای شما تعیین کند که کدام نقطه از هال، خواب یا حتی پذیرایی پرت افتاده و مناسب قرار دادن کمد دیواری است. او باید برای آن قسمت کمدی بسازد که بیشترین تعداد قفسه ها را داشته باشد شما می توانید حجم زیادی کفش، کیف، پوشاک یا حتی وسایل خانه را در آنجا نگاه دارید. به این ترتیب فضای کمی از اتاق گرفته می شود، اما در عوض وسایل فراوانی که پیش تر در خانه شما پخش بودند به صورت جمع و جور در کنار هم چیده می شوند.



باکس های مفید یک اصل مهم برای آپارتمانهای کوچک

در چند سال اخیر، باکس های دیواری طرفداران زیادی پیدا کرده اند. می توانید یکی از آنها را به دیوار آشپزخانه بزنید و قفس و دوا یا ادویه ها را در آن قرار دهید. یا یکی را به دیوار سرویس بهداشتی بزنید و مسواک و خمیر دندان را در آن بگذارید. حتی می توانید آن را به دیوار پذیرایی بزنید و مجسمه و تابلوی کوچک و ظرفی را در آن قرار دهید. این باکس ها جان می دهند برای زیبا کردن آپارتمان های نقلی.

لاله سلطانی: عدسی می تواند به عنوان صبحانه، نهار، عصرانه و یا شام یک غذای کامل باشد. طبق آمار ۹۹٪ خانم‌های ایرانی مشکل فقر آهن دارند و از طرفی عدس سرشار از آهن است. لذا گنجاندن عدس در سبد غذایی بسیار مهم است.

بفرمایید عدسی

خواص مواد مورد استفاده در پخت عدسی

01 عدس

مصرف منظم عدس برای بدن ما بسیار مفید است چون:

- ✦ خطر ابتلا به مشکلات قلبی عروقی را کاهش می دهد.
- ✦ حاوی آنتی اکسیدان‌هایی است که بیشتر متعلق به خانواده فلاوونوئیدها می باشند. این آنتی اکسیدان‌ها به ویژه در پوشش بیرونی عدس قرار دارند. بر اساس نتایج پژوهش‌ها زمانی که عدس خیس یا پخته می شود میزان آنتی اکسیدان کاتچین موجود در آن نیز افزایش پیدا می کند.
- ✦ مانند دیگر اعضای خانواده حبوبات سرشار از فیبر هست. باید بدانید که هر پیاله عدس پخته شده حاوی حدود ۴/۵ گرم فیبر است. فیبرهای محلول در آب موجود در عدس می تواند شمار از گزند بیماری‌های قلبی عروقی در امان نگه دارد. به خاطر اینکه این فیبرها به کنترل میزان کلسترول خون کمک می کنند.
- ✦ منبع فوق العاده فسفر، منگنز و مس محسوب می شود. باید بدانید که مس برای ساخت هموگلوبین و کلاژن (پروتئین لازم برای ساخت و احیای بافت‌های بدن) لازم و ضروری است.
- ✦ منیزیم موجود در عدس برای رشد بافت استخوان‌ها و ساخت پروتئین، پیشگیری از گرفتگی عضلات، سلامت دندان‌ها و عملکرد سیستم ایمنی بدن لازم است. این ماده معدنی نقش مهمی در متابولیسم انرژی

مواد لازم:

پیاز ۲ عدد، سیب زمینی ۲ عدد، سیر یک حبه، عدس به میزان لازم، ادویه و پونه و نمک و فلفل و آویشن به میزان لازم

روش پخت

ابتدا کف قابلمه را به مقدار کم روغن اضافه کرده و پیازها را تفت می دهیم. نیاز نیست سرخ شوند. نرم که شوند کافی است. سپس سیب زمینی ها را اضافه کرده و به همراه پیاز تفت می دهیم. از آنجایی که سیر زود می سوزد در مرحله آخر تفت دادن آنها را اضافه می کنیم. سپس ادویه ها، نعنا، پونه و آویشن را اضافه می کنیم تا عطرشان خارج شود. عدس را اضافه کرده و روی آن آب جوش اضافه می کنیم. آب باید بیشتر از نصف باشد. شعله را زیاد می کنیم و می گذاریم جوش بیاورد. سپس شعله را کم می کنیم و می گذاریم آرام آرام بپزد و جا بیفتد. در مرحله آخر نمک را اضافه می کنیم (اضافه کردن نمک اول پخت حبوبات باعث سفت شدن آنها می شود).

سیب زمینی

سیب زمینی غنی از ویتامین B6، C، مس، پتاسیم، منگنز و فیبر غذایی است. سیب زمینی همچنین حاوی مواد مغذی گیاهی متنوعی است که فعالیت آنی اکسیدانی دارند، که از بین این مواد مغذی می توان به کاروتنوئیدها، فلاونوئیدها و اسید سافتیک و همچنین غده پروتئینی منحصر به فردی چون پاتائین اشاره کرد که ضد رادیکالهای آزاد فعالیت می کنند.

کاهش دهنده فشار خون: دانشمندان انگلستان، ترکیبات کاهش دهنده فشارخون به نام کوکومینس را در سیب زمینی شناسایی کرده اند. قبلاً فقط در Lycium chinense، یک گیاه کمیاب که از پوست آن برای تهیه دم کرده ای در داروهای عطاری چینی یافت شده بود، ولی در نوع جدیدی از تحقیقات به نام متابولومیک، کوکومینس در سیب زمینی هم یافت شد.

ویتامین B6 سلول های مغز را می سازد

ویتامین B6 موجود در یک فنجان سیب زمینی پخته ۲۱ درصد ارزش غذایی روزانه بدن را فراهم می سازد. ویتامین B6 در بیش از ۱۰۰ نوع واکنش آنزیمی وجود دارد. آنزیم ها پروتئین هایی هستند که به واکنشهای شیمیایی کمک می کنند، بنابراین ویتامین B6 در همه جای بدن فعال هستند.

ویتامین B6 نقش های بسیاری در سیستم عصبی دارند، که بسیاری از آنها فعالیت های عصبی را شامل می شوند. B6 برای تولید amines آمین ها ضروری است، که یک نوع پیام رسانی مولکولی یا فرستنده عصبی است که سیستم عصبی برای انتقال پیام ها از یک عصب به عصب بعدی به آن نیاز دارد. برای تولید

■ سروتونین که کمبود آن باعث افسردگی می شود
■ ملاتونین، هورمونی که برای خواب شبانه به آن نیاز داریم،
■ آدرنالین و نوراپی نفرین، هورمون هایی که به ما کمک می کنند تا به استرس واکنش نشان دهیم و GABA برای عملکرد طبیعی مغز به ویتامین B6 نیاز داریم.
ویتامین B6 نقشی اساسی در میتواسیون دارد، یک فرایند شیمیایی که در آن گروه های متیلیک از یک مولکول به مولکول دیگر منتقل می شوند. بسیاری از مراحل شیمیایی مهم در بدن به وسیله میتواسیون انجام می شوند. یک سیب زمینی ۱۱ درصد فیبر روزانه بدن را مهیا می کند اما به یاد داشته باشید که فیبر سیب زمینی در پوست آن است. اگر می خواهید کلسترول پائین داشته باشید، از سرطان به دور باشید، بدانید که خوردن پوست سیب زمینی بهتر از خوردن خود سیب زمینی است.

ویتامین B6 برای اختلال در گلیکوژن ضروری است، حالتی که قند در سلول های ماهیچه ای و یا کبد ذخیره شده است، بنابراین این ویتامین نقش کلیدی در فعالیت های ورزشی پر قدرت و استقامتی دارد.

پیاز

در یافت مقدار زیادی از پیاز موجب کاهش قند خون می شود. بنابراین بیماران دیابتی می توانند با خیال راحت پیاز بخورند. تحقیقات پزشکی نشان می دهد که پیاز دارای ماده ای به نام آلل پروپیل است که با افزایش انسولین موجب کاهش قند خون می شود. پیاز همچنین خواص سبزیجات - خواص میوه ها سبزیجات و سلامت - خوبی از کرومیوم، یک ماده معدنی مفید است که به سلول ها کمک می کند تا به انسولین پاسخ بدهند. یک فنجان پیاز خام حاوی بیش از ۲۰ درصد مواد معدنی مفید و مهم برای بدن است. پیاز خواص ضد کلسترولی دارد. این خاصیت پیاز مدیون خواص آنی اکسیدانی و امگا ۳ های موجود در آن است. در واقع پیاز به کمک امگا ۳ های خود به کاهش میزان تری گلیسیرید خون کمک می کند. مصرف منظم پیاز، همانند سیر میزان کلسترول و فشار خون بالا را کاهش داده و از بیماری آترواسکلروز یا سختی عروقی و دیابت و بیماری های قلبی جلوگیری می کند. این اثرات پیاز به دلیل وجود مواد سولفور، کرومیوم و ویتامین B6 موجود در آن است که با کاهش میزان ماده ای به نام هموسیستئین از خطر سکته و حملات قلبی کم می کند. طبق تحقیقات دانشمندان، مصرف منظم پیاز البته دو تا چند بار در هفته، به طور واضح خطر سرطان روده بزرگ را کم می کند. پیاز سرشار از فلاونوئیدها است و از رشد تومورها در حیوانات جلوگیری می کند بنابراین می تواند سلول های

روده بزرگ را از آسیب حفظ کند. پختن گوشت با پیاز می تواند به کاهش مواد سرطان زا که در هنگام پخت گوشت در حرارت ایجاد می شوند، کمک کند. تحقیقات دانشمندان حاکی از آن است که پیاز اثرات حمایتی و مهمی در پیشگیری از گسترش سرطان روده بزرگ دارد.

خواص پیاز برای استخوان ها

شیر تنها ماده غذایی موثر در تقویت سلامت استخوان ها نیست. پیاز هم مانند شیر می تواند در نگهداری سلامت استخوان ها موثر باشد. به نوشته مجله غذایی آمریکا، پیاز فعالیت استئوکلاست ها (سلول هایی که باعث از بین رفتن استخوان) می شود را مهار می کند.

سیر

از سالهای دور تا کنون از سیر برای تصفیه خون استفاده می شده است. سیر حاوی ترکیبات گوگرد است که سیستم ایمنی بدن را تحریک کرده و پتانسیل بالایی در نابودی تومورهای سرطانی دارد.

خوردن سیر مجاری تنفس و خون را پاک می کند و با این کار از شدت و زحمت تنگ نفس کاسته و گاهی موجب درمان آن می شود.

بعضی از انواع سل ریوی را معالجه می کند مخصوصاً وقتی که با شیر ممزوج شود، زیرا در این صورت اثر قابل توجهی در کشتن میکروب کوخ دارد (میکروب سل).

سیر پوست بدن را خوش رنگ و گونه را سرخ و روده ها را از عفونتها پاک می کند به خصوص در اطفال، و با این خصوصیت سپری مقابل تیفوئید و دیفتری و مسکن سیاه سرفه و خروسک است.

عفونت های تنفسی را درمان می کند.

برای تسکین دندان درد، سیر خام را روزی چند بار روی لثه و دندان بمالید.

سیر له شده را روی زگیل قرار دهید تا از بین برود.

برای درمان سینوزیت، چند حبه سیر له شده را در کره تفت دهید و با نان میل کنید.

یک حبه سیر را ریز خرد کنید و با کمی آب میل کنید تا نفخ، یبوست و درد معده برطرف شود.

زرچوبه

ماده فعال زردچوبه که کور کومین نام دارد می تواند در آینده یک وعده بزرگ برای درمان آلزایمر باشد. یکی از علل اصلی این بیماری، داشتن پلاکت های بتای آمیلوئید است که می تواند مغز را تقویت کند.

و انتقال واکنش های عصبی بر عهده دارد.

■ منبع فوق العاده فولاد است که در ساخت همه سلول های بدن به خصوص گلبول های قرمز شرکت دارد؛ و از آنجایی که فولات برای تشکیل سلول های جدید لازم است مصرف آن برای رشد جنین نیز ضروری است. پتاسیم و ویتامین های دیگر علاوه بر خواصی که گفته شد عدس منبع خوب پتاسیم نیز می باشد. پتاسیم در بدن ما وظیفه دارد که pH خون را تنظیم کند. پتاسیم همچنین باعث تحریک ترشح اسید کلریدریک در معده می شود که به هضم غذا کمک می کند. علاوه بر این ها این ماده معدنی برای انقباض عضلات و هم چنین انتقال واکنش های عصبی لازم است.

■ سرشار از ویتامین B1 و B2 است. این ویتامین ها در متابولیسم انرژی همه ی سلول ها نقش دارند. علاوه بر این، ویتامین B2 به رشد و احیای سلول ها، تولید هورمون ها، تشکیل گلبول های قرمز کمک می کند.

■ در عدس ویتامین B2 نیز وجود دارد که به تولید انرژی از گلوکز و سیدها و چربی های مصرف شده کمک می کند. این ویتامین به روند تشکیل DNA نیز یاری می رساند.

■ همین عدس خودمان منبع طبیعی ویتامین B2 نیز است. کلا جمع خانواده B در این ماده غذایی جمع است. این ویتامین که پیریدوکسین نیز نامیده می شود در سوخت و ساز پروتئین ها و اسیدهای چرب و همچنین سنتز ناقل های عصبی نقش دارد.

ویتامین B2 به تولید گلبول های قرمز کمک می کند و باعث می شود که آن ها اکسیژن بیشتر حمل کرده و به سلول ها برسانند.

طلایی به نام انگور تا یاقوتی به نام چغندر



زندگی سالم

ساره باوری: میوه‌های پاییزی بسیار متنوع هستند. جدا از رنگ و لعاب و طعم عالی مانند دارو نیز عمل می‌کنند. در این بخش به چند مورد اشاره می‌کنیم:

- **انگور:** انگور از فشار خون می‌کاهد و از آنجاکه در آن آنتی‌اکسیدان‌های بسیار قوی وجود دارد مصرفش مانع پیشرفت آرتروز می‌شود.
- **انار:** حال از دانه‌های یاقوتی انار بگوییم. خوردن یک انار حدود ۱۵ درصد از نیاز افراد به ویتامین C و دو درصد از نیاز روزانه به آهن را برطرف می‌کند.
- **سیب:** سیب مقدار کمی ویتامین C دارد، اما سرشار از آنتی‌اکسیدان فلاون‌هاست (ماده شیمیایی بی‌رنگ و متبلور) که هر دوی اینها فعالیت ویتامین C در بدن را افزایش داده و آسان می‌کنند لذا از ریسک ابتلا به بیماری‌هایی چون سرطان روده، حملات قلبی و سکته کاسته می‌شود.
- **پرتقال:** پرتقال علاوه بر آنکه از سرماخوردگی پیشگیری می‌کند از کلسترول نیز می‌کاهد همچنین از ایجاد سنگ در بدن جلوگیری کرده و یا سنگ‌های موجود در بدن را از بین می‌برد. از سویی با مصرف این میوه ریسک ابتلا به سرطان روده کاهش پیدا می‌کند.





چغندر را در برنامه غذایی خود قرار دهید

۱/ مصرف چغندر سبب بهبود فشار خون می شود.

طبق تحقیقات، افرادی که آب چغندر می نوشند، فشارخونشان ۱۰ میلی گرم افت می کند و نسبت به کسانی که آب می نوشند، سه ساعت بعد خونشان کمتر لخته می شود.

۲/ با خوردن چغندر خطر بیماری های قلبی کاهش می یابد

چغندر سرشار از آکالوفید گیاهی به نام بتائین و فولات و ویتامین ب است که با یکدیگر سطح هموسیستین خون که سطوح بالای آن سبب آسیب عروقی و بیماری قلبی می شود را کاهش می دهند.

دستور پخت کدو حلوایی

می توانید کدو را به تکه های کوچک تقسیم کرده و با پوست در قابلمه بچینید و روی آن شکر بپاشید و مقدار کمی آب در ظرف بریزید و بگذارید با حرارت ملایم پخته شود. وقتی به خوبی نرم شد میل کنید. برای درمان سرماخوردگی بسیار مفید است.

همچنین به صورت آش هم طبخ می شود. ابتدا کدو را به تکه های کوچک تقسیم کرده و پوستش را جدا کنید. سپس با مقداری آب بپزید. کم که نرم شد با گوشت کوب بکوبید. حال شیر را به همراه مقدار برنج نیم دانه یا آرد برنج به کدو اضافه کنید؛ و هم بزنید. شکر، گلاب و زعفران و بسته به میل تان دارچین اضافه کنید.

کدو حلوایی را دست کم نگیرید

کدو حلوایی یا همان کدو تنبل، میوه یک گیاه علفی است که در فصل پاییز و زمستان به چند صورت شامل پخته، آش یا سوپ و کمپوت مورد استفاده قرار می گیرد.

شلغم مانند پنی سیلین عمل می کند

۰۱ شلغم مقوی و اشتها آور است.

۰۲ سرفه را تسکین می دهد.

۰۳ ترشی شلغم بهترین نوع ترشی است زیرا مقوی معده و روده ها و اشتها آور است.

۰۴ آب شلغم قند خون را پائین می آورد.

۰۵ تخم شلغم را اگر سرخ کرده و بخورید برای ضعف جنسی مؤثر است.

۰۶ اگر گلودرد دارید آب پخته شلغم را قرقره کنید.

۰۷ خوردن آب شلغم درمان کننده جوش صورت است.

۰۸ آن هایی که حافظه ضعیف دارند حتما باید شلغم بخورند زیرا ثابت شده است که شلغم حافظه را تقویت می کند.

۰۹ شلغم به علت داشتن ویتامین B۱ علاج کم خونی است.

۱۰ شلغم برای رشد و نمو استخوان ها مفید است بنابراین زنان باردار و شیرده حتما باید از آن استفاده کنند.

۱۱ آن هایی که غده تیروئیدشان کم ترشح می کند باید حتما شلغم بخورند زیرا شلغم به علت داشتن ید فراوان ترشحات غده تیروئید را تنظیم می کند.

۱۲ شلغم مهم ترین گیاه ضد سرطان است و حتی گسترش سرطان را متوقف می کند.

۱۳ شلغم درمان بسیاری از بیماری های پوستی است.

۱۴ شلغم پخته بهترین دارو برای برونشیت است.

مبتلایان به سنگینی معده و اسهال مفید است؛ برای این منظور می توان ۱۰۰ گرم گوشت کدو را تکه تکه کنید و در یک لیتر آنقدر بجوشانید تا نصف آب بخار شود و پس از صاف کردن آب آن را بگیریید و با مقداری شکر آن را شیرین کرده و هر وقت مایل بودید آن را مصرف کنید. آب کدویی که به ترتیب بالا به دست می آید برای تسکین درد بواسیر مؤثر است. لذا نوشیدن سه بار در روز از آب کدو تجویز شده است. همچنین کمپوت کدو مخلوط با سیب از غذاهای مفید برای بیماران مبتلا به ورم پروستات است. آب کدوی پخته، ادرار آور خوبی است و برای رفع اختلالات کلیه و مثانه است.

۱۴ کدو را بپزید و بخورید. چون کدو به آسانی پخته می شود غذایی فوق العاده مفید برای معده های ضعیف است. افرادی که دچار بیماری عفونت شده اند و دوره نقاهت را می گذرانند، حتما کدوی پخته میل کنند. کدوی پخته با عدس، غذایی مناسب برای گرفتگی سینه است.

۱۵ پوست کدو زخم های پوست را برطرف می کند. اگر پوست کدوی خام را به صورت مرهم بر روی زخم های سطحی پوست یا سوختگی های شدید قرار دهید، پوست را نرم می کند.

۱۶ مربای کدو تقویت کننده بدن و اعصاب است. ترشی کدو، اشتها آور و هضم کننده غذا است.

۱۷ قرقره با آب کدوی پخته برای درمان گلودرد مفید است.

۱۸ سوخته شده پوست کدو، برای بند آوردن خون اثر معجزه آسا و بسیار سریع دارد، به طوری که فوراً خونریزی را بند می آورد و دو لبه زخم را به هم می چسباند و سوزش و ناراحتی زخم را خیلی زود تسکین می دهد.

۱۹ پوست کدو سوختگی را درمان می کند. بدین منظور باید پوست سوخته شده کدو را در روغن زیتون یا خوراکی مخلوط کرده و در محل سوختگی بمالید.

۲۰ کدو داروی پیسی است. سوخته پوست کدو، پیسی و لکه های سفید پوست را درمان می کند، بدین منظور باید پوست کدو حلوایی را خشک کرده و بسوزانید سپس این پوست سوخته را در سرکه مخلوط کرده هر روز لاقل یک مرتبه در محل بمالید تا بهبودی حاصل شود.

۲۱ پوست سوخته شده کدو حلوایی برای درمان خونریزی احشاء و بواسیر مفید است.

۲۲ خوردن روغن کدو برای معالجه افسردگی، غم و غصه، خمودگی اعصاب، مالیخولیا و تشنج بسیار مفید است.



خواص کدو حلوایی

۰۱ آب کدو که شیره آن کشیده شده بیماری زردی را برطرف می کند.

۰۲ سینه را نرم و سبب تسهیل خلط و سرفه می شود.

۰۳ کرم کدو برای پوست صورت معجزه می کند. اگر کدو حلوایی را پخته به صورت کرم به صورت بمالید و نیم ساعت صبر کنید، رنگ چهره و رخسار باز شده و صورت را برق و زیبای می نماید.

۰۴ برطرف کننده غم و اندوه است.

۰۵ کدو برای درمان قولنج مفید است.

۰۶ خوردن کدو مغز را تقویت می کند.

۰۷ روغن تخم کدو برای تسکین درد بواسیر بسیار مفید است.

۰۸ جوشانده گل کدو برای سینه بسیار مفید است.

۰۹ خوردن کدو باعث تجدید قوای جسمی و روحی بدن و موجب استحکام بافت های بدن می شود.

۱۰ درمان کننده بی خوابی است. خوردن کدو، خوابی راحت به دنبال دارد و کسانی که دچار کم خوابی هستند، کدو برای درمان کم خوابی آنها مؤثر است.

۱۱ صغرا را تسکین می دهد.

۱۲ شیره تخم کدو یبوست را برطرف می کند لذا باید صبح ناشتا یک فنجان از آن میل شود.

۱۳ کمپوت کدو مخلوط با سیب، غذای ملین خوبی است و برای دفع یبوست تأثیر زیادی دارد. کمپوت کدو برای



■ **کیوی:** این میوه منبع منیزیم، ویتامین ای و فیبر به شمار می رود. گفتنی است: حجم ویتامین C این میوه دو برابر حجم ویتامین C پرتقال است.

■ **خرمالو:** خرمالو علاوه بر آنکه مواد معدنی مختلف مورد نیاز بدن مانند کلسیم، گوگرد، آهن، فسفر، منیزیم و پتاسیم را دارد سرشار از ویتامین A، بتاکاروتن و همچنین مقدار قابل توجهی ویتامین های B۱، B۲، B۳ نیز به شمار می رود. و نقش مؤثری در کاهش چربی خون دارد.

■ **نارنگی:** نارنگی این میوه سرشار از ویتامین های A، B۱، B۲ و C است. همچنین نارنگی حاوی پروتئین، چربی، قند، مقدار زیادی فسفر، کلسیم است و علاوه بر آنکه موجب افزایش و تصفیه خون شده در تشکیل استخوان و اسکلت بدن نقش دارد. نارنگی را به عنوان مسکن اعصاب می شناسند از طرفی برای کلیه بیماران مفید است. از آنجا که مقدار زیادی منیزیم در این میوه وجود دارد تأثیر آن در سیستم عصبی، فعالیت عضلانی و دستگاه گوارش به اثبات رسیده است.

چرخش در اصفهان همراه فیلم «رضا»

رضا هرگز با جدایی از فاطمی کنار نیامد

82N03

سبک زندگی

«رضا» ساخته علیرضا معتمدی فیلمی کوچک، ساده و بی ادعا اما دلنشین و دوست داشتنی و صمیمی است و آن قدر به خودش اطمینان دارد که برای اینکه دلمان را به دست آورد، نیازی نمی بیند که دست به کارهای عجیب و غریبی بزند و مثل خود رضا که بلد است چطور سر صحبت را با غریبه ها باز کند و چنان شیرین حرف بزند که همه را پاگیر خود کند، می تواند همراهی ما را هم به دست آورد و پای داستان آرام و ساده اش نگه دارد.

بعد همان داستان شخصی اش را چنان با نشانه هایی آشنا و حس و حالی مشترک پر می کند که ما هم خودمان را در گوشه ای از آن شهر فریبده می بینیم که انگار از کنار رضا می گذریم و حالا دلمان می خواهد که به بهانه ای باب آشنایی را با هم باز کنیم و چند کلامی حرف بزنیم. درباره چه؟ نمی دانیم و اهمیتی هم ندارد. رضا همیشه از حرف زدن درباره خودش شروع می کند و به دیگری می رسد تا آنکه غمی بر دل دارد، مجال شکستن سکوتش را بیابد و بار اندوهش را زمین بگذارد و سبک بار برود. مثل ما که بعد از دیدن فیلم انگار از سفر دلپذیری بازگشته ایم یا از دیدار دوستی قدیمی، به همان اندازه آرام و رها...

عوامل فیلم

«رضا» نخستین فیلم علیرضا معتمدی است و سحر دولتشاهی، ستاره پسیانی، رضا داوودنژاد، افسر اسدی، سولماز غنی و علیرضا معتمدی در آن بازی می کنند. تهیه کننده این فیلم کیومرث پوراحمد است. عرضه و پخش جهانی این فیلم بر عهده محمد اطبایی (مستقل های ایرانی) است.

این فیلم در نخستین حضور جهانی خود در بخش مسابقه چهل و دو مین دوره جشنواره سائوپائولو که مهم ترین فستیوال سینمایی آمریکای لاتین محسوب می شود در کشور برزیل به نمایش درمی آید.



خلاصه داستان

در میانه های فیلم، رضا به مادرزنش می گوید که «فاطمی منو نمی خواد و من با این موضوع کنار اومدم»، اما مایه بینیم که کنار نیامده است و فیلم اساساً درباره سپری کردن دوران عجیب پس از جدایی و چالش های پیش روی فرد برای فراموشی و تمام کردن رابطه است. رضا از تبار همان مردان صبور و آرام و خویشتن داری است که نه می تواند زن سرکش و گریز پای محبوبش را نگه دارد و نه می تواند از او دل بکند و از این جهت فیلم وصل می شود به همه عاشقانه های سینمایی مان در باب ناممکنی باهم ماندن.

رضا پس از طلاق است که شروع می کند به کندوکاو درباره خود؛ فلینی وار خود را در شهر زنان رها می کند و با پری رویان می رود و می آید تا بفهمد چرا زن محبوبش او را نخواسته است. همه آن خلوت ها و پرسه زنی های پس از جدایی اش انگار او را متوجه خودش می کند تا جور دیگری به رضانگاه کند و به شناخت تازه ای برسد. مثل همان پیرمرد داستان تمثیلی اش که در روز اول انتظارش برای مرگ فقط خودش را می بیند، کودکی اش، جوانی اش و پیری اش و هر آنچه بود و نبود.

آنچه فیلم رضا را متمایز می کند همین است که در نهایت رضا از ابتدا تا انتهای داستان فرق چندانی نمی کند و تحولی در کار نیست. او خودش را می بیند و آنچه را که هست و نیست، دوست دارد و به شکل حسرت برانگیزی با خودش در صلحی ابدی و خدشه ناپذیر به سر می برد و لابد به همین دلیل است که دلش نمی خواهد بمیرد و آرزو می کند همچون بزرگ خاندانشان که داستانش را می نویسد، با نیروی عشق جاودانه شود.

اما فیلم همان قدر که درباره رزاست و دشواری های با دیگری ماندن، درباره اصفهان هم هست اما نه از نگاه ذوق زده و تورستی ناظری از راه رسیده. بلکه از نگاه مجذوب کسی که سال ها در آنجا زیسته و زادگاهش را با همه خوبی ها و بدی هایش دوست دارد و حالا می خواهد دست ما را بگیرد و با خود در شهر محبوبش بچرخد و نشانمان دهد که چرا نمی تواند مثل دختر عمه اش هوای رفتن به سر داشته باشد و ترجیح می دهد کار سخت تر را انجام دهد. در خانه اش بماند و آن قدر صبور می کند تا بار گریز با به خلوتش باز گردد.



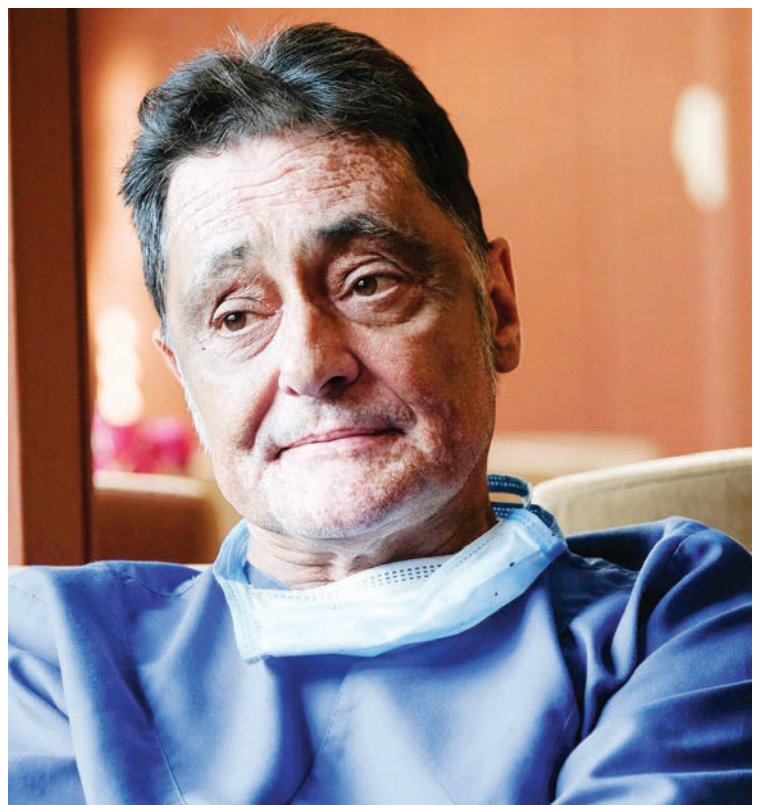
ستاره‌ای که هرگز خاموش نمی‌شود

چندی پیش خبری با این عنوان که «دکتر کیوان مزدا از جراحان بنام دنیا و رئیس بخش ارتوپدی اطفال بیمارستان روبرت دوبره پاریس دار فانی را وداع گفت.» تیتراژ اخبار سراسر دنیا بود. جامعه پزشکی یکی از بهترین‌های خود را از دست داد.

دکتر مزدا در فرانسه بزرگ شد و در جراحی ارتوپدی و ستون فقرات از مطرح‌ترین افراد دنیا شد اما هیچ‌گاه هم وطنان خود را فراموش نکرد. در ۱۱ سال گذشته دکتر مزدا و تیمش بدون هیاهو و بادلی مملو از عشق، به ایران می‌آمدند و فرزندان بی‌بضاعت این سرزمین را رایگان عمل می‌کردند. در طول این مدت، همکاری دکتر مزدا با دانشگاه علوم پزشکی تهران، موجب آموزش جراحان بسیاری شد که در سراسر ایران مشغول به درمان بیماران هستند. دکتر کیوان مزدا در ۳۱ مرداد ۱۳۲۸ در شهر آبادان به دنیا آمد و از ۷ سالگی در فرانسه بزرگ شد. او رشته پزشکی جراحی ارتوپدی و فلوشیپ جراحی ستون فقرات را در پاریس آموخت و به واسطه هوش و پشتکار فوق‌العاده از مشهورترین جراحان ستون فقرات دنیا شد. تکنیک خاص و ابداعی دکتر مزدا در اصلاح انحراف‌های ستون فقرات، هم‌اکنون در اکثر مراکز دنیا استفاده می‌شود و با این تکنیک منحصر به فرد امکان عمل‌های پیچیده ستون فقرات به وجود آمد.

دکتر کیوان مزدا از سال ۱۳۸۶ فعالیت خود را در موسسه زنجیره امید ایران آغاز کرد. هر سال ۴ بار برای ویزیت رایگان کودکان بی‌بضاعت و با بیماری‌های پیچیده به ایران می‌آمد و سالی دو بار با تیم خود جهت عمل‌های جراحی به ایران سفر می‌کرد و عمل‌های جراحی را در بیمارستان‌های تابعه دانشگاه علوم پزشکی تهران و بیمارستان موقوفه نورافشار انجام می‌داد. در طول این ۱۱ سال، در کنار فعالیت درمانی، فعالیت‌های علمی و آموزشی دکتر مزدا با دانشگاه علوم پزشکی تهران ادامه داشت و جراحان ستون فقرات زیادی به واسطه وی تربیت شدند.

وی معمولاً در سکوت خبری و بدون هیاهو با تیمش به ایران می‌آمد و کودکان بی‌بضاعت این کشور را عمل می‌کرد و به کشور فرانسه بازمی‌گشت. در آخرین سفر خود به ایران در شهریور ۹۷، بیست‌وهشت کودک توسط وی و تیمش تحت عمل جراحی قرار گرفتند. دکتر مزدا در هفته آخر شهریور ماه سال ۹۷ بعد از یک جلسه فشرده کاری در پاریس، دچار حمله قلبی شد و به کما فرو رفت و در تاریخ ۱۱ مهر ماه ۹۷ چشم از جهان فرو بست و با توشه‌ای از دعای خیر کودکان نیازمند به جهان آخرت سفر کرد. یادش گرامی و روحش شاد.





فصل چهارم

غنچه های زندگی

Life buds

مدیریت زمان مطالعه
فراموش نشود



شیوع دررفتگی لگن
در نوزادانی که قنداق می شوند



اهمیت حفظ دندان های شیری



HealthyLife

مدیریت زمان مطالعه فراموش نشود

Healthy Life

زندگی سالم

یادداشت های کلاسی که تمام کرده اید را مرور کنید و ببینید آیا نیازی به اضافه کردن فعالیت اضافی دیگری هست یا نه. هر گونه فعالیت خارج از مدرسه یا دانشگاه که در طول روز با آن درگیر خواهید بود را به برنامه روزانه تان اضافه کنید. برنامه هفتگی تان باید حاوی جزئیات بیشتری نسبت به برنامه ترمی شما داشته باشد. برنامه روزانه هم جزئیات بیشتری نسبت به برنامه هفتگی خواهد داشت. استفاده از برنامه ترمی، هفتگی و روزانه به شما در استفاده بهتر از زمان تان کمک خواهد کرد.

تفکر نقادانه در

کودکان را تقویت کنیم

01 به فرزند خود آموزش دهید به دقت به آنچه اتفاق افتاده، یا آنچه از آن ها خواسته شده توجه کنند. به کودکان یاد دهید یک موضوع را از جنبه های مختلف بررسی کند. به او آموزش دهید بر روی آنچه برای او مهم و با ارزش است تمرکز کند. اگر چیزی برای فرزند تان مبهم و نامشخص است، پرسد تا برایش مشخص شود.

02 به فرزند تان بیاموزید با فکر باز به پدیده ها نگاه کند. شما والدین در این زمینه بسیار می توانید کمک کنید همراه با فرزند تان به ارزیابی پدیده ها و اتفاق ها بپردازید و با طرح چرایی متعدد به نقد پدیده ها بپردازید. به

گروه زندگی سالم: حوصله خواندن این کتاب را ندارم. این همه خواندم و تکرار کردم ولی باز هم یاد نگرفتم. این ها جملاتی است که از زبان بعضی از دانش آموزان و دانشجویان می شنویم. مشکل کجاست؟ واقعا باید مرتب درس را تکرار کرد تا ملکه ذهن شود یا روش های دیگری هم برای یادگیری وجود دارد؟ افرادی که این جملات را مرتب تکرار می کنند روش مطالعه صحیح را نمی دانند و متأسفانه در مدرسه و دانشگاه هم در این مورد آموزش داده نمی شود.

دانش آموز یا دانشجو تنها چند ساعت مشخص در یک روز، یک هفته و یک ترم تحصیلی فرصت دارد و نمی تواند میزان ساعات روزانه را تغییر دهد اما می تواند از این لحظات به درستی استفاده کند. برای اینکه موفق شود باید به دقت ساعات مطالعه خود را مدیریت کند. در این شماره مجله به چند نکته کلیدی برای روش های صحیح مطالعه اشاره می شود که در ادامه می خوانید.

01 آماده سازی تقویم برای ترم تحصیلی

ابتدای هر ترم، یک تقویم تهیه کنید و برنامه های خود را هر روز در آنجا بنویسید. اما چگونه باید یک تقویم تهیه کرد؟ تکالیف مدرسه و دانشگاهتان را به همراه موعد مقرر و آزمون های برنامه ریزی شده یادداشت کنید. فعالیت های مدرسه و دانشگاه که از قبل برنامه ریزی شده اند را یادداشت کنید. فعالیت هایی مشخصی که باید خارج از مدرسه و دانشگاه انجام دهید را به آن اضافه کنید.

02 برنامه ریزی هفتگی داشته باشید

تهیه برنامه هفتگی بهتر است قبل از شروع هفته و در روز جمعه انجام پذیرد. مدام این برنامه را در طول هفته به روز کنید. کلاس های روزانه تان را یادداشت کنید. هر کاری که باید از برنامه ترمی تان انجام شود را وارد لیست هفتگی تان کنید. به یادداشت های کلاسی هفته های قبل نگاهی بیندازید. ممکن است نیاز باشد فعالیت اضافی به این برنامه اضافه شود. حتی هر فعالیت خارج از مدرسه یا دانشگاهی که در طول هفته با آن درگیر خواهید شد را بنویسید. مطمئن شوید برای انجام تکالیف، کار روی پروژه ها، و مطالعه برای آزمون هازمان کافی در نظر گرفته اید. این زمان ها می توانند در طول ساعات مدرسه، بلافاصله بعد از مدرسه، عصر ها و آخر هفته ها باشد.

03 یک برنامه روزانه داشته باشید: هر هفته قبل از آنکه یک روز تحصیلی شروع شود، یک برنامه روزانه برای روز بعد تهیه کنید. مواردی از برنامه هفتگی که باید انجام شود را در برنامه روزانه تان وارد کنید. مواردی از روز قبل که هنوز نیاز انجام شدن دارند را وارد برنامه روزانه کنید.





کودکم کند منوینسد

از نوشتن تکالیف، چند دقیقه انگشتان را باز و بسته کنند.

04 نوع رنگ آمیزی نقاشی: رنگ آمیزی نقاشی ها به صورت حرکت افقی، عمودی و مورب کمک شایانی در تند نویسی دانش آموز دارد.

والدین باید توجه داشته باشند پرخاش گری و تنبیه در درمان مشکلات نه تنها نقش مثبتی ایفا نکرده بلکه به تشدید آن منجر می شود.

مراحل آمادگی کودک برای نوشتن

01 آموزش سمت چپ و راست به کودک: چون نوشتن خط فارسی از سمت راست شروع می شود، لذا باید نخست شناخت سمت راست و چپ را به کودک آموزش داد.

02 برای گرفتن مداد، مسئله راست دستی و چپ دستی کودک مطرح است. بنابراین باید با آزمایش های ساده ای از قبیل بریدن کاغذ با قیچی، گرفتن قاشق، زدن توپ با پا، نخ کردن سوزن و ...، راست دستی و یا چپ دستی کودک را مشخص کرد.

03 وادار کردن کودک چپ دست برای نوشتن با دست راست، باعث به وجود آوردن عوارض منفی در آنان خواهد شد.

04 رعایت عوامل فیزیکی مربوط به آمادگی دست کودک برای نوشتن، از جمله: نشستن کودک در جای راحت و تماس دو پای او با زمین، تابش نور کافی به روی دفتر و دست راست کودک از سمت چپ، فاصله داشتن حدود دو سانتیمتر انگشت اشاره دست راست کودک از نوک مداد و نزدیک تر شدن به سر قلم تا انگشت شست راست او، باید رعایت گردد.

05 گرفتن مداد در دست کودک باید طوری باشد که به انگشتان دست فشار وارد نشود. لذا باید مداد بین انگشتان شست، اشاره و وسطی قرار گیرد و کودک باید قادر باشد این سه انگشت را به صورت کشیده و راحت دور مداد قرار دهد.

06 نشستن کودک هنگام نوشتن باید طوری باشد که ستون فقراتش انحنا نداشته باشد.

برخی از دانش آموزان دچار اختلال کندنویسی هستند بطوریکه نوشتن چند خط مشق ساعت ها طول می کشد یا هنگام نوشتن دیکته از بقیه بچه ها عقب می مانند و این باعث می شود نتیجه خوبی کسب نکنند هر چند که شاید درس را هم بلد باشند. این کندنویسی دلایل متفاوتی دارد. در این بخش به چند مورد اشاره می کنیم:

01 عدم هماهنگی چشم و دست

02 فشار زیاد قلم روی کاغذ

03 عدم صحیح در دست گرفتن قلم

04 ضعیف بودن عضلات انگشتان و دست

05 ملال آور بودن نوشتن به دلیل ضعف یا عدم داشتن انگیزه و ... کندنویسی همچنین موجب ضعف دانش آموز در درس املا می شود.

مشکل کندنویسی دانش آموز را در انجام تکالیف نیز ناتوان کرده و از جهتی اگر در سنین پایین درمان نگردد، در سنین بزرگسالی باعث به وجود آمدن مشکلات ثانویه می شود.

در بسیاری از موارد مشاهده شده است که والدین با پرخاش و اعتراض به دانش آموز و آموزگار او موجب تشدید این مشکل شده اند.

چند تمرین برای رفع مشکل «کند نویسی» در کودکان

01 استفاده از دانه های تسبیح: می توانیم از دانه های تسبیح کمک بگیریم. آنها را روی زمین ریخته و از کودک بخواهیم دانه ها را با سرانگشت های شست و اشاره و میانه، جمع کند.

02 هوا نویسی (نوشتن با قلم روی هوا و فضای اطراف): این روش در تند نویسی، کمک قابل توجهی به دانش آموزان می کند؛ چرا که این عمل در تسریع حرکات عضلات دست، بازو و ساعد و هماهنگی مغز با چشم و دست، تأثیر بسیاری دارد.

03 سینه خیز رفتن: روزی چند دقیقه (کم تر از ده دقیقه) دانش آموز سینه خیز برود. این عمل در هماهنگی اعضای بدن بسیار مؤثر است. هر روز قبل

فرزندتان کمک کنید به دنبال دلایل، مدارک و شواهد تأیید کننده یاد کننده پدیده ها، عقاید و احتمال ها باشد.

03 به کودکان یاد بدهید در تفکر انعطاف نشان دهند گاهی رسیدن به یک نتیجه مشخص غیر ممکن و یا مشکل است و توافق بر سر یک قرارداد، راه حل نهایی است. فرزندتان را راهنمایی کنید پس از بررسی تمام جوانب، تصمیم بگیرد و عمل کند. در این روزها که با هجوم اطلاعات مختلف مواجه هستیم؛ یکی از مهم ترین وظایف والدین، آماده سازی فرزندانشان برای برخورد و انتخاب اطلاعات مفید محسوب می شود.

04 آموزش تفکر انتقادی که یکی از مهارت های زندگی است از دوران کودکی بسیار مهم است چرا که فرد را قادر می سازد تا اطلاعات دریافتی را از همان کودکی ارزیابی کند و خطرات عمل بر پایه یک فرض غلط را به حداقل برساند. نقص در آموزش این مهارت از کودکی می تواند باعث صدمه، مسمومیت ذهنی، عدم پذیرش یا خرابکاری هایی شود که ممکن است فرد را با خطرات مهلکی روبه رواجد.

نکته: تفکر انتقادی در کنار شیوه تفکر خلاق، پیش نیاز سایر مهارت های زندگی از جمله حل مسئله، تصمیم گیری، ارتباط مؤثر و روابط سازنده را تشکیل می دهد.

فردی که توانایی تفکر انتقادی را از همان کودکی آموزش نیند، نمی تواند راه حل های متعدد برای مسائل را ارزیابی و بهترین شیوه را انتخاب کند و با شکست های متعدد روبه رواجد و خواهد شد. در واقع تفکر انتقادی و تفکر خلاق هر دو منجر به نوآوری و خلق ایده های جدید می گردد و فرد را قادر می سازد تا ایده ها و راه حل های موجود را ارزیابی کرده و بهترین آن ها را انتخاب کند.

حمایت والدین بسیار کمک کننده است

همان گونه که در هر موردی حمایت و تشویق بسیار مهم است در آموزش نیز به اندازه یاد دادن مسئله اهمیت دارد. والدین باید اعتقاد داشته باشند که می توانند فرزندانی خلاق تربیت کنند و در این مورد صبر داشته باشند.





⬇ علت ایجاد دررفتگی لگن کودک چیست؟

دررفتگی مادرزادی لگن در ناحیه مفصل ران که نام کامل آن (Developmental Dysplasia of the Hip) DDH است جزء بیماری های مادرزادی است و در آن سر استخوان ران به درستی در داخل حفره استابولوم لگن قرار نگرفته است. علت این بیماری به درستی شناخته شده نیست. تحقیقات اخیر نشان می دهد که شلی کپسول مفصل ران، علت بروز این بیماری است.

بعضی از محققین معتقدند در بعضی از جنین ها حفره استابولوم به درستی تشکیل نشده و عمق کافی برای نگه داشتن سر استخوان ران در درون خود را ندارد. دررفتگی مادرزادی لگن در فرزند اول خانواده و در دخترها و در



در گفتگو با دکتر علیرضا غزنوی، فوق تخصص ارتوپدی کودکان مطرح شد

شیوع دررفتگی لگن در نوزادانی که قنداق می شوند

لادن سلطانی: یکی از عللی که قنداق کردن نوزاد را ممنوع می کنند احتمال ایجاد دررفتگی لگن است. یکی از مشکلات استخوانی که برای کودک تازه متولد شده ممکن است به وجود بیاید و والدین را نگران کند دررفتگی لگن است که امکان دارد بر اثر یک عقیده غلط قدیمی مانند قنداق کردن به وجود آید. البته بروز این اختلال، دلایل دیگری هم دارد. در این ماهنامه، دکتر علیرضا غزنوی، متخصص ارتوپدی، فوق تخصص ارتوپدی کودکان و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران به سؤالاتی درباره علائم دررفتگی لگن کودک و روش درمانی آن پاسخ داده است:



نظر به اینکه قسمت‌های زیادی از سر استخوان ران در نوزادی غضروفی است و هنوز استخوانی نشده است و در رادیوگرافی مشخص نیست سونوگرافی در تشخیص دررفتگی لگن بسیار کمک کننده است.

➤ چه روش درمانی برای دررفتگی لگن وجود دارد؟

درمان دررفتگی سر استخوان ران در بچه‌ها باید هر چه زودتر بعد از زایمان شروع شود. هر چه درمان زودتر شروع شود با استفاده از روش‌های ساده‌تری می‌توان به نتیجه رسید، مدت درمان کوتاه‌تر است و نتیجه درمان بهتر خواهد بود. در نوزادان درمان با بستن کمربند خاصی به نام پاولیک هارنس **Pavlic harness** است. هدف این است تا با این وسیله مفصل ران برای مدتی حدود یک تا دو ماه در وضعیت خاصی قرار بگیرد. در این وضعیت سر استخوان ران در حفره استابولوم می‌ماند و ماندن سر استخوان ران در درون حفره استابولوم به رشد بهتر آن کمک می‌کند. بعد از مدتی سر استخوان در داخل حفره استابولوم پایدار می‌شود. در مان در سن بالاتر از ۶ ماه معمولاً در اتاق عمل زیر بیهوشی و با جاندازی مفصل هیپ انجام می‌شود و در همان وضعیت گچ اسپیکا گرفته می‌شود. در سن بالاتر از یکسال نیاز به عمل جراحی باز و جاندازی و گچ‌گیری است. در سن بالاتر از ۱۸ ماه نیز نیاز به انجام عمل جراحی استخوانی جهت پوشش بیشتر سر استخوان ران است.

➤ آیا ممکن است این عارضه سبب بروز اختلال در راه رفتن کودک در آینده شود؟

در موارد دررفتگی یک طرفه، این اختلال باعث لنگش واضح و در موارد دوطرفه باعث راه رفتن اردکی می‌شود.

➤ دررفتگی لگن کودک ممکن است چه بیماری‌هایی در ناحیه کمر و پادر زمان حال و آینده ایجاد کند؟

در لگن دررفته عضلات ابدکتور اطراف لگن ضعیف می‌شوند و لنگش تشدید می‌یابد. به تدریج که سن بالا می‌رود سر استخوان که در محل اصلی خود قرار ندارد در بالا ایجاد مفصل کاذب می‌کند و در سنین میان سالی به دلیل آرتروز، دردناک می‌شود. همچنین به دلیل تفاوت طول اندام دررفته، انحراف ستون فقرات ایجاد می‌شود و در دررفتگی دوطرفه قوس کمر افزایش می‌یابد.

➤ چگونه می‌توان از عوارض بیماری دررفتگی لگن کودک پیشگیری کرد؟

تشخیص سریع با معاینه توسط پزشک و درمان در دوره نوزادی از ایجاد عوارض جلوگیری می‌کند.



ران طرف دررفته کوتاه‌تر به نظر

می‌رسد. در این حالت وقتی کودک را به پشت می‌خوابانیم و زانوهای وی را خم کرده و کف پاها بر روی زمین باقی بماند زانوی طرف دررفته پایین‌تر از زانوی طرف سالم است

زایمان‌هایی که جنین در پوزیشن بریچ یا پاها پایین متولد می‌شود بیشتر است. همچنین در نژاد سفید شایع‌تر است. دررفتگی مادرزادی لگن در بعضی خانواده‌ها بیشتر است. به نظر می‌رسد در جوامعی که نوزاد را قنداق می‌کنند شیوع این بیماری بیشتر بوده و در مناطقی که مادر، بچه را در پشت کمر یا جلوی شکم خود آویزان می‌کند این بیماری شیوع کمتری دارد. از این رو قنداق کردن در بچه‌ها ممنوع است.

➤ بهترین زمان تشخیص و درمان دررفتگی لگن کودک چه موقع است؟

بهترین زمان تشخیص ابتدای تولد است. هر چه زودتر تشخیص داده شود درمان ساده‌تر است. علائم دررفتگی مادرزادی سر استخوان ران در بچه‌ها بسته به سن بچه متفاوت است. این علائم را معمولاً در دو محدوده سنی قبل و بعد از سه ماهگی تعریف می‌کنند.

➤ چگونه دررفتگی لگن تشخیص داده می‌شود؟

در ناحیه کشاله ران همه نوزادان چین‌های پوستی به‌طور طبیعی وجود دارد. در این بیماری این چین‌ها ممکن است در دو طرف غیر قرینه بوده و چین‌های کشاله ران در طرف دررفته بیشتر باشد. مفصل ران نوزاد دچار محدودیت حرکت شده و بخصوص دو ران بچه خوب از هم باز نمی‌شوند و مادر ممکن است نتواند ران‌های نوزاد را برای تعویض پوشک خوب از هم باز کند.

پزشک با انجام معاینه فیزیکی در ابتدای نوزادی به نام تست‌های ارتولانی و بارلو می‌تواند دررفتگی را تشخیص دهد. این تست‌ها باید در همه نوزادان انجام شود.

ران طرف دررفته کوتاه‌تر به نظر می‌رسد. در این حالت وقتی کودک را به پشت می‌خوابانیم و زانوهای وی را خم کرده بطوریکه کف پاها بر روی زمین باقی بماند زانوی طرف دررفته پایین‌تر از زانوی طرف سالم است. به این معاینه تست گالزی **Galezzi test** می‌گویند.

از طرفی کودک مبتلا به دررفتگی مفصل ران دیر راه می‌افتد و موقع راه رفتن هم می‌لنگد. در موارد دررفتگی دوطرفه راه رفتن به‌صورت اردکی می‌شود و قوس کمر افزایش می‌یابد.

علت جمع شدگی مفاصل ران و زانو در نوزادان



به گفته دکتر مهران آقا محمد پور، بورد تخصصی مغز و اعصاب کودکان وضعیت بدنی در رحم باعث جمع شدگی‌های مفاصل و عضلات شده و باعث خمیده شدن استخوان‌های دراز به‌ویژه در اندام تحتانی می‌شود. وی افزود: تمام نوزادان سر موعد طبیعی در مفاصل ران و زانو جمع شدگی در حالت کلکسیون ۳۰-۲۰ درجه دارند. این جمع شدگی در ۶-۴ ماهگی به حد صفر می‌رسد. دکتر آقا محمد پور در پاسخ به این سؤال که آیا می‌توان از روی شکل پای نوزاد وضعیت داخل رحمی او را حدس زد؟ تصریح کرد: پای نوزاد طبیعی می‌تواند بازتاب وضعیت داخل رحم باشد. در اکثر موارد پاها در رحم زیر بدن تا شده‌اند که پس از تولد قابل مشاهده است. در بررسی به نظر می‌رسد که پنجه پا نسبت به پاشنه پا انحراف به داخل دارد پاشنه پا ممکن است به سمت داخل خم شده و پا به سمت پایین خم شده باشد. اگر پا را بتوان به گونه‌ای قرار داد که کناره خارجی آن مستقیم قرار گیرد پاشنه کمی به سرعت خارج خم می‌شود و پا پیش از زاویه ۹۰ درجه به سمت بالا خم می‌شود در این حالت تشخیص بالینی وضعیت بدنی طبیعی در رحم تأیید می‌شود. عضو انجمن مغز و اعصاب کودکان درباره مدت زمان برطرف شدن تأثیرات داخل رحمی گفت: صورت نیز ممکن است تغییر شکل یابد در حالی که ستون فقرات و اندام‌های فوقانی کمتر تحت تأثیر وضعیت بدنی در رحم قرار می‌گیرند. بنابراین اثرات وضعیت بدنی در رحم منشأ فیزیولوژیک دارند اما باعث نگرانی والدین می‌شوند. ممکن است برطرف شدن کامل اثرات رحمی تا ۴-۳ ماهگی طول بکشد. دکتر آقا محمد پور درباره تأثیر رشد مغز بر روی رشد اسکلتی خاطر نشان کرد: هر فرآیندی که باعث اختلال نورولوژیک شود ممکن است به‌طور ثانویه باعث انحراف در رشد طبیعی اسکلتی عضلانی گردد. هر نوع بیماری که عمدتاً عضلات اسکلتی را درگیر کند می‌تواند موجب ناهنجاری در رشد و نمو اسکلتی شود.

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



در بارداری یکی از مشکلات خانم ها، مراجعه به دندان پزشکی جهت عصب کشی (درمان ریشه) است. بارداری به خودی خود منجر به از دست رفتن دندان ها نمی شود و با مراقبت های 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 خانم ها افزایش می یابد. از این دلایل می توان به موارد تغییرات هورمونی در دوران بارداری و مصرف بیشتر مواد قندی در این دوران، رفلکس و افزایش اسید دینه دهان به دنبال آن، کاهش بهداشت زنان باردار به دلیل خستگی و کم حوصلگی و... اشاره کرد. به همین دلیل مراقبت های بهداشتی و مراجعه به دندان پزشکی قبل از تصمیم به بارداری برای تمام خانم ها ضروری است.



اقدامات دندان پزشکی حین و قبل از دوران بارداری

دلیل آن هم باورهای غلط بیماران است) از ارائه درمان برای شما خودداری کنند؛ اما همکاران و مراکز دیگری هستند که حتما درمان مورد نیاز شما ارائه می دهند. در نهایت در فقدان همه این ها یک متخصص درمان ریشه مطمئن در زمان 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 به طبع فرزند آینده شما خواهند کرد. سه ماهه دوم بارداری بهترین زمان برای مراجعه به دندان پزشکی است؛ ولی هر زمانی که درد داشتید کنترل درد شما با درمان های معمول دندان پزشکی قابل انجام است. قبل از مراجعه به دندان پزشکی می توانید با پزشک معالجه 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 دندان پزشکی خود بگیرید.

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



شناخته شده ای ندارد. در مراحل پایانی بارداری ممکن است خانم های باردار مشکل فشار خون پیدا کنند و نوع بی حسی گاهی 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 معالجه 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

عصب کشی در بارداری

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

اقدامات اولیه در مراجعه خانم های باردار به دندان پزشکی

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

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

رادیوگرافی:

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

بی حسی موضعی:

بی حسی موضعی معمول دندان پزشکی برای زنان باردار سالم و جنین شان هیچ زیان

فصل پنجم

اورژانس

Emergency

گوش درد را برطرف کنیم



از افراد سمی دوری کنید



عوارض کمبود ویتامین دی

HealthyLife

گوش درد را برطرف کنیم

توصیه های خانگی برای کاهش ناراحتی و علائم عفونت گوش می تواند کمک کننده باشد. این راهکارها عبارتند از:

اکثر مردم هنگام درد گوش ناشی از عفونت گوش میانی بسیار نگران رفع آن هستند. استامینوفن، آسپرین یا بروفن به کاهش درد کمک می کند. اگر بهبودی در درد یا تغییر بی در وضعیت طی ۲۴ تا ۳۶ ساعت اتفاق نیفتاد اغلب نیاز به یک دوره آنتی بیوتیک وجود دارد. آنتی بیوتیک ها به سرعت درد را از بین می برند. برای دریافت آنتی بیوتیک به پزشک مراجعه کنید. حوله ای گرم را چندین بار به مدت ۲۰ دقیقه روی گوش بگذارید. این کار اغلب به رفع درد کمک می کند. استفاده از روغن گرم درون مجرای گوش می تواند تا حدی باعث رفع درد شود. می توان از روغنهای مخصوص که در داروخانه وجود دارد یا راهنمایی دکتر داروساز استفاده کرد. قبل از آنکه روغن را درون مجرای گوش بریزید با نوک انگشتان میانی آن را امتحان کنید



از افراد سمی دوری کنید

تحقیقات اخیر محققان در آلمان نشان می دهد که افراد سمّی تا چه حد خطرناک هستند. محققان دریافتند مواجهه با محرکی که احساسات منفی قوی ایجاد می کند، درست شبیه مواجهه با افراد سمّی هستند که سبب می شود مغز فرد مورد بررسی واکنشهای استرسی شدیدی را بروز دهد. خواه نامش یک نگرش منفی، بیرحمی، سندروم قربانی یا تهداد یوانگی محض باشد، این افراد به مغز شما استرس شدیدی وارد می کنند که باید به هر قیمتی از آن دوری کنید.

شایعه پردازها: شایعه پردازان از بدبختی دیگران لذت می برند. شاید در ابتدا سرک کشیدن به لغزشهای شخصی و حرفهای دیگران مایه سرگرمی باشد، اما با گذشت زمان خسته کننده می شود و به شما احساس شرم می دهد و دیگران را نیز می رنجاند.

دمدمی مزاجها: برخی افراد هیچ کنترلی روی احساساتشان ندارند. آنها شمارا به باد فحش خواهند گرفت، احساساتشان را به شما فراقکنی خواهند کرد و در تمام مدت تصور می کنند شما باعث بقراری آنها شده اید. دور انداختن دمدمی مزاجها از زندگیتان دشوار است، زیرا کنترل نداشتن آنها روی احساساتشان باعث می شود به حالشان تأسف بخورید.



ارتباط بیماری لته و آرتروز روماتوئید

تحقیقات انجام شده بیانگر آن است که بین یک نوع میکروب خاص با بیماری لته و آرتروز روماتوئید ارتباط وجود دارد. محققان دانشگاه مرلند می گویند: «بیماران التهابی بیشتر از سایر افراد به بیماریهای لته دچار می شوند. همچنین میزان ابتلای این گروه به آرتروز روماتوئید دو برابر بقیه است. در این تحقیق محققان متوجه شدند که باکتری *A. actinomycetemcomitans* با بیماری لته مرتبط است. این بررسیها در درمان آرتروز روماتوئید تغییراتی ایجاد می کند. این باکتری لته ها را درگیر کرده و تورم مفاصل را در پی دارد. آرتروز روماتوئید علاوه بر مفاصل سایر سیستمهای بدن را درگیر می کند.

حال ببینیم مبتلایان به روماتیسم چه مواد غذایی باید مصرف کنند؟ بادام، گردو، فندق، تخم کتان، میوه درخت کاج و ... جزو دانه ها و مغزهای روغنی پر کالری هستند که نباید در مصرف آنها زیاده روی کرد. چون امکان اضافه وزن و وجود دارد و همین اضافه وزن نیز یکی از عوامل تشدید کننده روماتیسم است. بالاین حال مصرف میزبان کم و مناسب این دانه ها و مغزها حاوی عناصر مغذی به ویژه مس و سلنیوم هستند که برای مقابله با این مشکل مفید عمل می کنند.

منظم ورزش کنید

انجام فعالیتهای منظم ورزشی از ابتلای افراد به ۵ بیماری می‌کاهد. محققان دانشگاه واشنگتن می‌گویند: اگر منظم و زیاد ورزش کنید کمتر به دیابت، سرطان سینه، سرطان روده، بیماری قلبی و سکتة مغزی مبتلا می‌شوید. از آنجاکه شاخص MET سوختوساز مقدار انرژی در زمان فعالیت بدنی را اندازه می‌گیرد با سه تا چهار هزار MET در هفته می‌توان سلامتی را تا حد زیادی حفظ کرد. این مهم با انجام فعالیتهای روزانه چون بالا رفتن از پله‌ها (۱۰ دقیقه)، جاروبرقی کشیدن (۱۵ دقیقه)، باغبانی (۲۰ دقیقه)، دویدن (۲۰ دقیقه)، و پیاده روی یا دوچرخه سواری (۲۵ دقیقه) به دست می‌آید. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که تمرینات ورزشی منظمی را دنبال می‌کنند، خلق و خویشان به طرز قابل ملاحظه‌ای بهتر است و کمتر افسرده می‌شوند. این افراد اگر هم دچار افسردگی شوند، میزان افسردگیشان خفیفتر خواهد بود. یکی از نتایج روانی فعالیتهای بدنی منظم، بهبود عزت نفس است. وقتی ورزش می‌کنید، بدنتان اندورفین آزاد می‌کند و فعل و انفعالات اندورفین با گیرنده‌های مغز، احساس درد را کاهش می‌دهد. اندورفین حس مثبتی شبیه به تأثیر مرفین روی بدن از خود به جا می‌گذارد.

پژوهشگر

عوارض کمبود ویتامین دی

کمبود ویتامین دی علاوه بر عوارض استخوانی، با افزایش احتمال بروز بسیاری اختلالات از قبیل پرفشاری خون، بالا رفتن چربیهای مضر و کاهش چربیهای مفید در خون، قلبی عروقی و برخی بیماریهای بدخیم و بیماریهای خود ایمنی از قبیل بیماری مولتیپل اسکلروز یا بیماری ام اس (MS) ارتباط دارد.

منبع اصلی ویتامین دی تماس با طول موجهای خاصی از نور خورشید و ساخت این ویتامین در لایه‌های پوست است. علل مختلفی برای کمبود ویتامین دی در مناطق آفتاب خیز مطرح و در برخی از تحقیقات نقش آلودگی هوا در این زمینه عنوان شده است. دو تحقیق در شهر اصفهان نشان داد که سطح بالای آلودگی هوا مانع تماس طول موجهای مؤثر نور خورشید با پوست شده و این موضوع با کمبود ویتامین دی در خون مادران باردار، خون بند ناف جنین و همچنین خون کودکان خردسال، که در تماس کافی با نور آفتاب بودند، ارتباط معنی دار داشت.

التهاب سیستم گوارش و مشکلات آن

بر اساس گفته‌های دکتر دیوید ام. مارکیز، متخصص تغذیه، اکثر بیماریهای التهابی سیستم گوارشی در روده به علت نوعی واکنش خودکار ایمنی در بدن اتفاق می‌افتد که طی فرآیندهایی باعث التهاب در سیستم هاضمه می‌شوند. وقتی بدن تحت تأثیر استرس زیاد و یا عوامل تحریک پذیر قرار می‌گیرد، واکنش اولیه، مقداری سوزش و به دنبال آن تورم به منظور مقابله با عامل تحریک کننده است، که این نوعی واکنش دفاعی بدن است و بدن می‌خواهد آسیب وارده را جبران کند. با این وجود، با تداوم حمله این پروسه پایان نیافته و واکنش دفاعی بدن و این وضعیت شدیدتر می‌شود. این فرآیند با هدف محافظت از سلولهای تحت حمله قرار گرفته از تخریب و آسیب صورت گرفته، و به بافتهای بدن اجازه می‌دهد که تغییر کرده و خود را با استرس وارده به قسمتهای مورد نظر تطابق دهند. نتیجه این فرآیند التهاب و تورم، سفت شدن، درد و اختلال در عملکرد سیستم گوارشی خواهد بود. اگر این وضعیت ادامه پیدا کرده و پیگیریهایی لازم برای کنترل آن صورت نگیرد، مشکلات جدی و خطرناکی برای فرد به وجود خواهند آمد.



including liver. You'll get more catechins if you brew tea yourself and drink it hot. Iced tea and ready-to-drink green teas have much lower levels.

■ Water

One of the best things you can do for your liver is keep a healthy weight. Get in the habit of drinking water instead of sweetened drinks like sodas or sports drinks. You'd be amazed at how many calories it will save you each day.

■ Almonds

Nuts -- especially these -- are good sources of vitamin E, a nutrient that research suggests may help protect against fatty liver disease. Almonds are good for your heart, too, so grab a handful the next time you feel like snacking. Or try them in salads, where they add a nice crunch.

■ Put a Cap on Salt

Your body needs some salt -- just not nearly as much as you probably get. Early research suggests a diet high in sodium may lead to fibrosis, which is the first stage of liver scarring. There are some easy things you can do to cut back. Avoid processed foods like bacon or deli meats. Choose fresh instead of canned veggies. And keep temptation at arm's length by taking your salt shaker off the table.

■ Spinach

Leafy greens have a powerful antioxidant called glutathione, which can help keep your liver working right. And spinach couldn't be easier to prepare. It makes a great base for a dinner salad, and it's also delicious sauteed with garlic and olive oil. When it's wilted, top it with a dusting of fresh parmesan.

■ Blueberries

They've got nutrients in them called polyphenols that may help protect you against nonalcoholic fatty liver disease, which often goes hand in hand with obesity and high cholesterol. If blueberries aren't your thing, other foods rich in polyphenols include dark chocolate, olives, and plums.

■ Be Moderate With Alcohol

Drinking too much can wreak havoc on your liver. Over time it can lead to cirrhosis. Even occasional binge drinking --

four drinks in one sitting for women and five for men -- can be harmful, too. Try to limit yourself to one drink a day if you're a woman or two a day if you're a man.

■ Herbs and Spices

Want to protect your liver and your heart at the same time? Sprinkle on some oregano, sage, or rosemary. They're a good source of healthy polyphenols. An extra benefit: they help you cut back on salt in many recipes. Cinnamon, curry powder, and cumin are good ones to try, too.

■ Limit Packaged Snack Foods

Next time you feel the call of the vending machine, reach for a healthy snack instead. The problem with chips and baked goods is that they're usually loaded with sugar, salt, and fat. Cutting back is a relatively easy diet tweak with a little planning. One good strategy: Bring a stash of healthy snacks with you to work. Try an apple with a single-serve packet of nut butter, or sugar snap peas with a mini-cup of hummus.



14 Best and Worst Foods for Your Liver



■ Oatmeal

Food with lots of fiber can help your liver work at its best. Want one that's a great way to start your day? Try oatmeal. Research shows it can help you shed some extra pounds and belly fat, which is a good way to keep away liver disease.

■ Stay Away From Fatty Foods

French fries and burgers are a poor choice to keep your liver healthy. Eat too many foods that are high in saturated fat and it can make it harder for your liver to do its job. Over time it may lead to inflammation, which in turn could cause scarring of the liver that's known as cirrhosis. So next time you're in the drive-thru line, think about ordering a healthier option.

■ Broccoli

Add lots of veggies to your diet if you want to keep your liver healthy. Broccoli can be part of this strategy. Some studies suggest this crunchy food can help protect you from nonalcoholic fatty liver disease. If steamed broccoli sounds a little too blah, shred it into a slaw and toss it with sliced almonds, dried cranberries, and a tangy vinaigrette. It's also delicious roasted with garlic and a splash of balsamic vinegar.

■ Coffee

If you can't make it through the day without it, you'll be glad to hear that it may have some benefits for your liver. Studies show that drinking two to three cups a day can protect your liver from damage caused

by too much alcohol or an unhealthy diet. Some research suggests it may lower your risk of liver cancer.

■ Ease Up on Sugar

Too much of the sweet stuff can take a toll on your liver. That's because part of its job is to convert sugar into fat. If you overdo it, your liver makes too much fat, which ends up hanging around where it doesn't belong. In the long run, you could get a condition like fatty liver disease. So do your liver a favor and make sweets an occasional treat.

■ Green Tea

It's brimming with a type of antioxidant called catechins. Research suggests it may protect against some forms of cancer,

can catch the flu when someone near you coughs or sneezes. Or, if you touch something the virus is on, like Ellen and Jack's phone or doorknob, and then touch your nose or mouth, you could catch the flu. The flu virus can live on a surface like a book or doorknob for a number of hours. Remember to wash your hands often when you are around someone who is sick. Make a point of washing them before eating or touching your eyes, nose, or mouth. If you can, stay away from sick people. That will help stop the flu from spreading.

■ Is It the Flu or a Cold?

Symptoms	If It's a Cold	If It's the Flu
Fever	Rare	Usual
Headache	Rare	Common
General aches, pains	Slight	Usual; often severe
Tiredness, weakness	Sometimes	Usual; can last 2 to 3 weeks
Extreme exhaustion	Rare	Usual; when first become sick
Stuffy nose	Common	Sometimes
Sneezing	Usual	Sometimes
Sore throat	Common	Sometimes
Chest discomfort, cough	Mild to moderate hacking cough	Common; can become severe

health insurance plans. You can get a flu shot at your doctor's office or from your local health department. Sometimes grocery or drug stores offer flu shots. The vaccine is the same wherever you receive it.

A flu shot won't keep everyone healthy. But, getting the flu shot every year can mean that if you do get the flu, you might have only a mild case.

■ Who Should Get a Flu Shot?

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC), part of the Federal Government, says that people age 50 and older should get a flu shot every year. Anyone who lives with or takes care of people age 50 and older should also have a flu shot every year.

■ When Should I Get My Flu Shot?

Most people get the flu between December and March. That's why that time is called the flu season. The timeframe can vary each year. It takes at least 2 weeks for your shot to start working, so try to get your flu shot by the end of October. Don't worry if you can't get your flu shot before the flu season starts. The shot can help keep you healthy no matter when you get it.

■ Why Do You Need a Flu Shot Every Year?

You need a flu shot every year for two reasons. First, flu viruses change. Each year's virus may be just a little different. If the virus changes, the

It's easy to confuse a common cold with seasonal flu. A cold is milder than the flu, but since the flu can make older people very sick, you should know the difference. That way you will know when to call the doctor, who might want to give you a prescription for medicines that can help you get over the flu.

People with the flu can have fever, chills, dry cough, general aches and pains, and a headache. They feel very tired. Sore throat, sneezing, stuffy nose, or stomach problems are less common. What some people call "stomach flu" is not influenza.

vaccine used in the flu shot is changed. Second, the protection you get from a flu shot lessens with time, especially in older people. So, you should get the shot every fall to do your best to stay protected from the flu.

■ Are There Side Effects?

Most people have no problem with a flu shot. In fact, for most people, the flu is far more dangerous than the flu shot.

When you get the flu shot, your arm might be sore, red, or a bit swollen. These side effects may start shortly after getting the shot and can last up to 2 days. They should not get in the way of your daily activities. A few people do have a headache or a low-grade fever for about a day after they get the shot. The flu shot cannot cause you to get the flu.

If you are allergic to eggs, you can usually get the flu shot. However, if you have ever had a severe allergic reaction to a flu shot, you should not get a new flu shot.

■ When to Check with Your Doctor

It is important to check with your doctor when you first get the flu. Also, call your doctor if: Your fever goes away and then comes back; you may have a more dangerous infection You start having breathing or heart problems or other serious health problems

You feel sick and don't seem to be getting better
You have a cough that begins to make thick mucus

■ What Can I Do If I Get the Flu?

If you get the flu, there are things you can do to feel better. First, call your doctor to see if there are medicines that can help. Remind him or her if you are taking drugs to fight cancer or other medicines that make it hard for your body to fight illness. There are prescription drugs, called antivirals, that are used to treat people with the flu. If you take them within 48 hours after the flu begins, these drugs can make you feel better more quickly. Antibiotics do not help you get over the flu. They are sometimes prescribed to help you get over a secondary infection if it is caused by bacteria. Bacteria are a different type of germ than viruses.

Antivirals can also be used to prevent flu. If you hear that there is a flu outbreak in your area, check with your doctor. He or she could prescribe an antiviral that might protect you. Prevention is key. The first choice for preventing the flu is a flu shot.

If you are sick, try to rest in bed and drink plenty of fluids, like juice and water but not alcohol. Medicine such as acetaminophen can bring down your fever, which might help with the aches and pains. It is important not to smoke if you are sick with the flu. It is a respiratory illness that can infect your lungs, as well as your nasal passages. These same areas are also bothered by smoking. Take it easy as much as you can until you are well.

■ What About the "Bird Flu"?

Sometimes a new, different kind of flu virus appears. You may have heard about the avian or bird flu. This flu is an example of how changes in a flu virus might lead to serious illness. However, there is some good news about bird flu. It is rare in people. In most cases, the bird flu has not passed from one person to another, and so, it might not become widespread in humans. But this could change over time. Scientists are working on new vaccines that can help protect people from bird flu. Right now, having seasonal flu does not build your body's protection against bird flu.

Things to Remember About the Flu

The flu can be dangerous for older people.
The flu can be prevented.
Older people need a flu shot every year.
Medicare pays for the flu shot.
The flu shot is safe.

83N05

Healthy Life

All About the Flu and How to Prevent It

Each winter, millions of people suffer from seasonal flu. Flu—the short name for influenza—is caused by viruses. Viruses are very small germs. Some viruses can spread easily from one person to another. They cause illnesses or infections like the flu.

Flu is a mild illness for some people. For older people, especially those who have health problems like diabetes or heart disease, the flu can be very serious, even life-threatening.

■ How Serious Is Flu?

Most people who get the flu feel much better in a week or two. But, some people can get very sick. For example, because your body is busy fighting off the flu, you might pick up a second infection.

Older people are at great risk of these secondary infections, such as pneumonia.

■ Ellen's Story

It was mid-November, and Ellen had not gotten a flu shot. One day she was out having lunch with a friend and noticed people sneezing and coughing at the next table. Two days later, Ellen woke up feeling achy and had a fever. She had the flu. Her husband Jack took care of her and was careful to wash his hands after touching Ellen's dishes. But, a few days later, he too was sick. Maybe he used the phone just after Ellen finished talking with their son. Or maybe he touched a doorknob Ellen used after sneezing. Flu spreads easily from one person to another.

■ How Does Flu Spread?

The flu is contagious—that means it spreads from person to person, often through the air. You can pass on the infection before you feel sick. You are contagious for several days after you get sick. You Can Flu Be Prevented?

Getting a flu shot every year can help you stay healthy. A flu shot contains the flu vaccine, which could keep you from getting the flu. There are special flu shots designed specifically for people age 65 and older. Medicare will pay for the shot, and so will many private

Tips for Staying Active at Work



Many of us have jobs that keep us sitting at our desks, getting up infrequently to move around. But study after study links inactivity with dying earlier from diseases like cancer, so it's in our best interest to get some exercise – even while we're at work.

American Cancer Society Managing Director of Nutrition and Physical Activity Colleen Doyle, MS, RD, has some tips to keep you active during your workday.

If you drive to work and park in a deck or garage, find a space at the far end so you have a walk to the elevator or stairs. If you take transit, get off one stop farther from your office and walk the extra dis-

tance. And, if you can, choose the stairs or escalator instead of the elevator.

Stuck sitting at conference tables? Have a walking meeting. Frequently sending emails to people down the hall? Walk to someone's office to chat. And have you considered sending your print jobs to a printer far away? Or using the bathroom the farthest from your desk?

At your desk, ditch your chair and sit on an exercise ball instead. During conference calls, stand up and pace, or stay seated and do leg lifts, knee lifts, and toe curls. If you're feeling adventurous, keep a weight under your desk for bicep curls. If you have a

wall, do standing push-ups.

■ Make technology work for you

If you work at a computer, you likely have access to tools and resources that can help you be more active at work. Set up an electronic alarm on your computer or smart phone to remind you to take an activity break.

Stand up while you use your smart phone to read and answer emails and other messages.

Use a pedometer or activity tracker to record your active minutes and motivate yourself to do more.

■ Standing desks: pros and cons

Companies that sell stand-

ing desks claim they provide health benefits, including weight loss, reduced back pain, improved mental health, lower blood sugar, lower cholesterol, and greater life expectancy.

However, there is not clear evidence that standing instead of sitting at a desk all day burns significant calories. Health experts do agree that taking frequent walking breaks, even short ones while at work, can lead to better health and help you live longer.

Experts advise that if you do try a standing desk, start slowly (stand for just 30 minutes to an hour a day) and increase gradually.

YOUR
AD
HERE

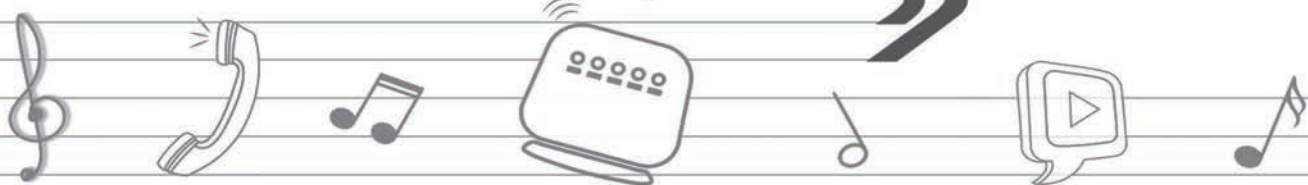
فصل ششم

بیلورد

Billboard

HealthyLife

رورِ نِتِ نِت



۱۶ Mbps | شش ماهه | ۳۶۰ GB

ماهانه ۲۶,۰۰۰ تومان



اشتراک رایگان فیلمو

تلفن ثابت آسیاتل ۷۷٪ تخفیف

فعال سازی رایگان



asiatech.ir ۱۵۴۴

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



دکتر امین قاسمی

فوق تخصص آلرژی، آسم
و بیماری های سیستم ایمنی

دارای بورد فوق تخصصی
عضوانجمن آسم و آلرژی ایران
عضوانجمن آسم و آلرژی اروپا

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

حتی پزشکان هم باید مراقب سلامتی خود باشند

زیر نظر اساتید دانشگاه و مربیان تحصیل کرده

طرف قرارداد با خانه پزشک

حرفش زندگی



مجموعه ورزشی - سلامتی

پالادیوم

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

بانوان	۳۶۷۰	۲۷۰۴
آقایان	۳۶۷۰	۲۷۰۸
حرکات اصلاحی	۳۶۷۰	۲۷۰۶



نسل فردا

روزنامه

همه دوست دارند باشند

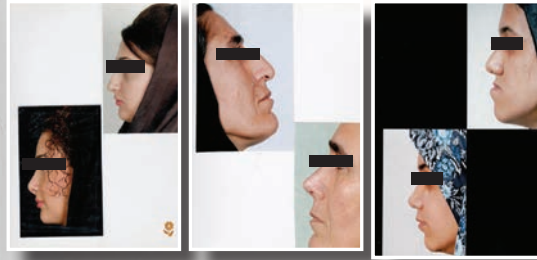
اولین

نسل فردا روزنامه ای متفاوت

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

دکتر احمد مستقی

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 شکيبا

تلفن: ۰۲۶۲۰۳۶۶۲ و ۰۲۳۰۹۳۶۶۴۰۳۶۶۴

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 رفیعان، پلاک ۱۱، ساختمان زنبق،
طبقه سوم، تلفن: ۰۳۶۶۳۵۷۱۲ و ۰۳۶۶۳۵۷۱۵



کلینیک تخصصی دندانپزشکی

مهرماه



بیمه‌های طرف قرارداد: خدمات درمانی
نیروهای مسلح، بیمه‌های سلامت، ایران، دانا،
آسیا، کوثر، سینا، معلم، نوین و ذوب آهن،
بانک‌های ملی، ملت، سپه، کشاورزی، مسکن
صادرات و بانک تجارت، مخابرات و خانه کارگر

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

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

تلفن: ۳۶۶۲۵۴۸۱ و ۳۶۶۲۵۷۵۸ و ۳۶۶۲۵۴۵۷

Dr.Hanif Okhovat

دکتر سید حنیف اخوت

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

- زیبایی بینی و صورت
- جراحی آندوسکوپی سینوس
- بلفاروپلاستی (زیبایی پلک)
- تزریق فیلر و ژل لب و صورت



آدرس: اصفهان، خیابان آمادگاه، مجتمع پزشکان، ورودی ۲
تلفن ۳۲۲۲۷۸۴۵

www.dr-okhovat.ir

مرکز جامع طب فیزیکی
وتوانبخشی قصر



دکتر علی فرحانی

با پیشرفته ترین دستگاه های

لیزر پرتوان

مگنت تراپی، فیزیوتراپی

شاک ویو

TMS (تحریک مغناطیسی مغز)

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

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

تلفن: ۳۲۳۶۷۴۶۵

@iranianshealth



drfarkhani



www.drfarkhani.ir

{ مرکز جامع طب فیزیکی
و توانبخشی قصر }

دکتر جعفر پور قاسمیان



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

آدرس: اصفهان - خیابان شمس آبادی
چهارراه قصر
روبه روی بانک ملت - کوی ۲۶ (دهش)
تلفن: ۰۱ ۳۲۳۷۲۳۰
همراه: ۰۹۱۳۴۲۴۸۲۰۰



@parshealthmagazine



drpourghasemian

www.drpourghasemian.ir

Dr.Fooladi
pathobiology
laboratory



آزمایشگاه
دکتر فولادی

دکتر لطف الله فولادی | متخصص کلینیکال، آناتومیkal، پاتولوژی

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



✉ fooladilab@gmail.com

🌐 www.fooladilab.ir

📍 @fooladilab

📍 آدرس: خیابان آمادگاه - جنب مبل آبنوس - ساختمان آرند
بلوک A - طبقه سوم - واحد ۳۰۱

📞 تلفن: ۰۲۱۴۳۸۵۲۱۳۰ - ۳۲۲۳۲۹۱۰ - ۳۲۲۴۰۸۸۷ فکس: ۰۲۱۴۳۸۵۲۱۳۰



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



مجموعه هوایی ستاره آسمان

رستوران و کافی شاپ
هوایی و زمینی

#یک هیجان - تجربه صرف غذا بصورت معلق در آسمان
خوشمزه

زیپ لاین و بانجی جامپینگ



آدرس: خیابان آتشگاه | جنب کوه تاریخی
آتشگاه | مجموعه تفریحی باغ فردوس
۰۹۱۲۴۴۴۲۴۶۸

starskyfood.ir

دزدو آنلاین صندلی و سفارش غذا

