

۵۰۰۰۰ ریال

نسل فردا

زندگی سالم Healthy Life

www.zendegisalem.com

نشریه پزشکی-پیراپزشکی
سال دوازدهم | شماره مسلسل ۹۹
دوره جدید شماره ۸۴ | آذر ۹۷

سالم به استقبال
زمستان برویم

قاتلی که بی سرو صدا جان می گیرد

هنگام سرما خوردگی
از لنز استفاده نکنید

زبان دست‌هایت را بلدی؟

خانم‌های باردار حواسشان
به قند خون باشد

قصه آدم‌هایی که شهر را کوچک می‌بینند

پاسیوی به نام شهر

Exclusive
Healthy
Life



شکم، پهلو، پشت، بازو، ران

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

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

دکتر 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

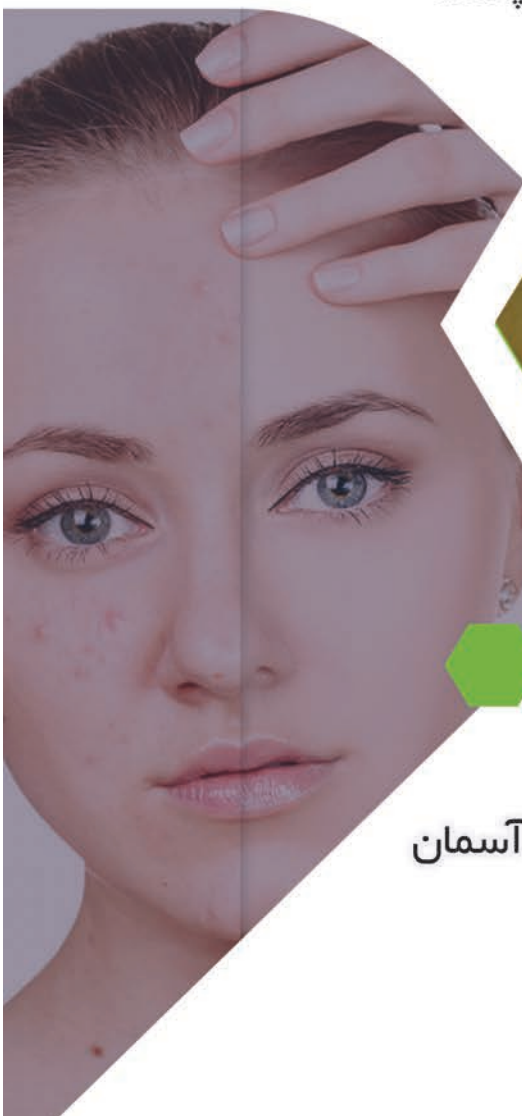
● تزریق، بوتاکس، فیلر، رفع چروک پوست

● 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





مدرن ترین و مجهزترین مرکز جراحی چشم استان
و از برترین کلینیک های چشم پزشکی کشور

پارسیان

کلینیک فوق تخصصی
چشم پزشکی و مرکز لیزر

خدمات ما:

- ✓ انجام عمل های لیزیک چشم
- ✓ کلیه عمل های مربوط به کاشت لنزهای داخل چشم دائم
- ✓ عمل جراحی آب مروارید
- ✓ جراحی های قرنیه
- ✓ عمل های پیشگیرانه و درمان های تخصصی جهت بیمار ان مبتلا به قوز قرنیه و رینگ های داخل قرنیه
- ✓ عمل های گلوکوم (آب سیاه)
- ✓ عمل های اکولوپلاستی و زیبایی چشم
- ✓ عمل های استرابیسم (انحرافات چشمی)
- ✓ عمل های شبکیه
- ✓ عمل های لیزر شبکیه
- ✓ انجام درمان های تخصصی شبکیه و آب سیاه با استفاده از مدرن ترین تکنیک های لیزری



تلفن : ۰۳۱۳-۶۶۲۰۷۰۴

www.persianeyeclinic.com

ساعات کار:

در دوشیفت از ۷:۳۰ صبح الی ۲۰:۳۰ شب

آدرس: اصفهان، خیابان

میر، روبروی بیمه آسیا،

پلاک ۲۱۰



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

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

ارایه کلیه خدمات با قیمت مناسب

تزریق ژل و بوتاکس با تخفیف ویژه به مدت محدود

لیزر، RF, cavitation با بسته های جدید درمانی

درمان میگرن با متدهای متفاوت

درمان چاقی و افزایش رشد قد با طب سوزنی

دکتر بهزاد خلیل پور

Dr. Behzad
Khalilpour

خ شمس آبادی، چهار راه قصر، ابتدای شیخ بهایی،

مجمع آرام، واحد ۱۰

۰۹۱۳۶۰۰۱۹۰۲ - ۲۲۳۵۳۰۱۰

دکتر علی علوی لاد

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی

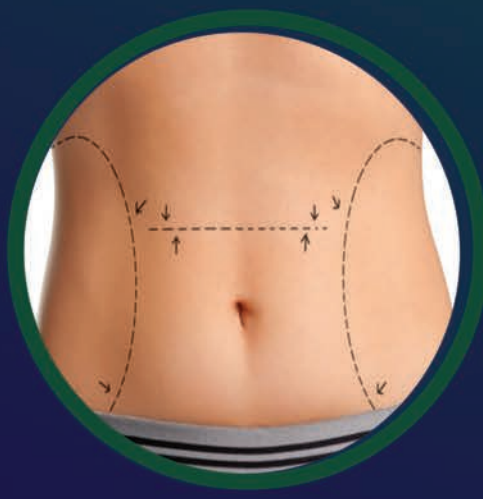
• جراحی بینی و صورت

• 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 الهه امیری

جراح و متخصص زنان
لیزر ترمیمی و زیبایی زنان



ترک های پوستی در بارداری، ژنتیکی هستند؟

از جمله دلایل ایجاد ترک های پوستی می توان به موارد زیر اشاره کرد:
۱- ترک های پوستی ژنتیکی هستند. در صورتی که یکی از اعضای خانواده تان مثل خواهر یا مادر یا خاله یا عمه تان این مورد را در زمان بارداری شان تجربه کرده باشند، به احتمال زیادی شما نیز در بارداری دچار ترک های پوستی می شوید.

۲- سن نیز یکی از فاکتور های ایجاد ترک های پوستی است. در صورتی که فرد در سنین نوجوانی باردار شود، به احتمال بیشتری این مورد برایش پیش می آید.

۳- در صورتی که مقدار زیادی اضافه وزن در مدت کمی داشته باشید، دچار ترک های پوستی می شوید.

۴- حمل یک جنین سنگین وزن و بزرگ می تواند احتمال ایجاد ترک های پوستی را بیشتر کند.

۵- در صورتی که فرد قبل از بارداری دچار ترک های پوستی در ناحیه باسن و سینه های خود شود، احتمال بیشتری وجود دارد که در حین بارداری نیز به این ترک ها دچار شود.

جلوگیری از ترک های پوستی بارداری

این ترک های پوستی مضر نبوده و سلامت مادر و جنین را به خطر نمی اندازند، با این حال بر اعتماد به نفس فرد تأثیر می گذارند. در اکثر مواقع این ترک های پوستی دائمی بوده و از بین نمی روند ولی راه هایی وجود دارد که به کوچکتر شدن آنها و بهبود ظاهرشان کمک کند:

۱- روند افزایش وزن خود را کنترل کنید و افزایش وزن ناگهانی نداشته باشید.

۲- از غذاهای فرآوری شده و با چربی بالا پرهیز کنید. این غذاها موجب تجمع آب در بدن می شوند. از یک رژیم غذایی سالم و متعادل بهره گیرید.

۳- آب همیشه مفید است. حداقل ۸ لیوان آب در روز بنوشید. با هیدراته نگاه داشتن بدن، از شکستن بافت زیر پوست پیشگیری می شود.

۴- مثبت اندیش باشید. زمانی که این ترک ها نمایان شوند، دیگر از بین رفتن کامل آنها امکان پذیر نیست. به این ترک ها خیلی فکر نکنید. به آنها به دید هزینه ای برای دیدن فرزندز باینتان نگاه کنید.

۵- ورزش های سبک و ورزش مناسب در بارداری می تواند به کاهش احتمال بروز این ترک ها کمک کند.

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



Instagram/drelaheamiri



<http://telegram.me/drelaheamirii>

https://t.me/drelaheamiri_robot

آدرس: اصفهان، خیابان آمادگاه

مجمع پزشکی سپاهان ساختمان شماره ۲، واحد ۱۵

تلفن: ۰۸۰۷۰۸۳۲۲۱ (سه خط)

www.drelaheamiri.ir

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

درمانگاه شبانه روزی جی

۱۵ سال
سابقه درخشان
در ارائه خدمات
تشخیصی و درمانی

- درمانگاه عمومی و اورژانس شبانه روزی: ارائه کلیه خدمات پزشکی و پرستاری
- درمانگاه تخصصی: حضور متخصصین مجرب کلیه رشته های پزشکی
- بخش دندانپزشکی عمومی و تخصصی: ارائه خدمات زیبایی، ترمیمی، ایمپلنت، ارتودونسی و...
- بخش پوست، مو، لیزر و زیبایی: کاشت مو و ابرو، لیزر موهای زائد، تزریق انواع ژل و بوتاکس، جوانسازی و...
- بخش چشم پزشکی و عینک سازی: حضور همه روزه جراح و متخصص چشم و بینایی سنج، ساخت و فروش انواع عینک های طبی و آفتابی
- آزمایشگاه تشخیص طبی (کلینیکال و پاتولوژیکال): نمونه گیری و جوابدهی کلیه آزمایشات در تمامی ایام هفته
- داروخانه شبانه روزی و فروشگاه تجهیزات پزشکی
- بخش هوم ویزیت: ارائه کلیه خدمات تشخیصی و درمانی در منزل

مفتخریم که با رعایت حقوق مراجعین گرامی و رعایت

استانداردهای تشخیصی و طبی

از سال ۹۵ به مدت ۳ سال متوالی به عنوان

برترین تعاونی ارائه دهنده خدمات تشخیصی درمانی استان اصفهان
شناخته شده و در سال ۱۳۹۷ رتبه برتر ملی را کسب نموده ایم.



آدرس: خیابان جی، تقاطع همدانیان، درمانگاه شبانه روزی جی
تلفن: ۳۵۲۳۲۲۴۴

@clinic_jey

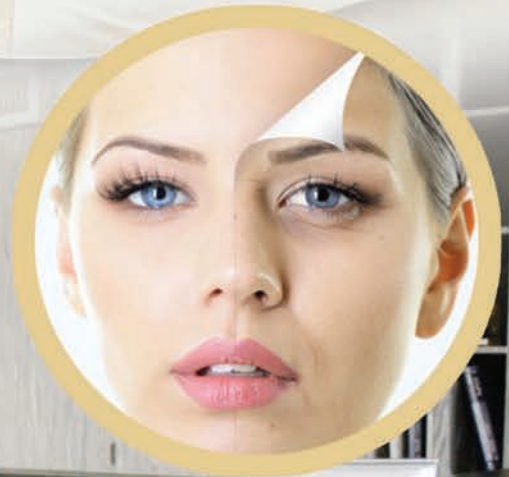
@Clinic_Jey

www.jeyclinic.ir

دکتر سمیرا کرباسیون

متخصص و جراح پوست، موزیایی (لیزر درمانی)
دارای بورده تخصصی، عضو انجمن متخصصین پوست ایران

- ✓ درمان ترک های پوستی بدن (استریا) با جدیدترین تکنیک ها
- ✓ رفع تعریق بیش از حد دست ها و زیر بغل با تزریق بوتاکس
- ✓ لیزر موی زائد با دستگاه ALEX سرد
- ✓ گونه گذاری با تزریق ژل های دو و سه ساله
- ✓ زیباسازی زاویه فک و چانه بدون جراحی و با تزریق ژل الانسه
- ✓ تزریق ژل لب و خط خنده و پشت دست
- ✓ جوانسازی صورت و گردن به روش مزوتراپی با هیالورونیک اسید
- ✓ تزریق چربی در صورت و پشت دست ها
- ✓ تزریق بوتاکس
- ✓ رفع افتادگی پلک و چروک زیر چشم بدون جراحی با پاپلکسر



آدرس: خیابان توحید میانی، جنب بانک پاسارگاد

مجتمع البرز، طبقه چهارم، واحد ۱۲

تلفن: ۳۶۲۸۶۸۷۷ - ۳۶۲۸۶۸۷۵

مجموع ورزشی گردشگری آرامان



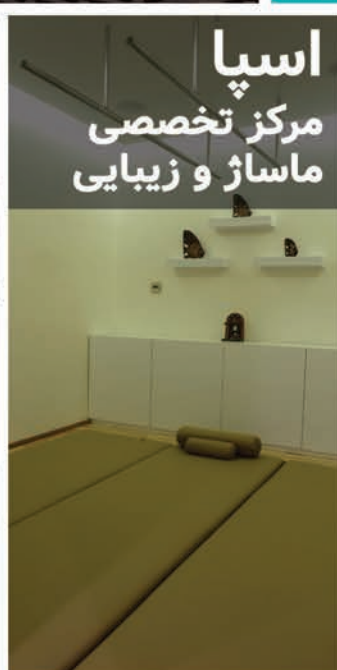
استخر آفتاب
آب و آفتاب و سلامتی



سربینه آرامان
تجربه‌ی سربینه‌ی حمام‌های تاریخی
در فضایی مدرن



مرکز تندرستی
مرکز تخصصی
ارزیابی سلامت و بازپروری



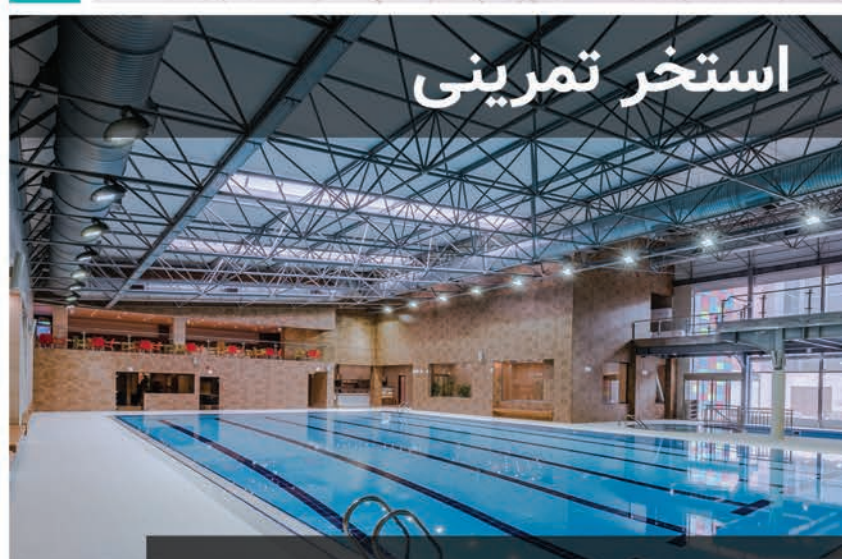
اسپا
مرکز تخصصی
ماساژ و زیبایی



استخر آبدرمانی
ورزش و نرمش در آب



حمام ترکی
کیسه و کف و زمین داغ



استخر تمرینی



اصفهان، خیابان صارمیه، کوچه ششم

www.AramanClub.com

☎ ۰۳۱ ۳۴۱۴۰

✉ AramanClub

زخم های مقاوم به درمان

امروزه یکی از مشکلات بزرگ بهداشت و درمان، زخم های مقاوم به درمان می باشند که نه تنها زندگی عادی فرد بیمار را کاملاً تحت تاثیر قرار داده، بلکه تداوم زندگی فرد بیمار را به دلیل امکان بروز عفونت های شدید، مورد تهدید قرار می دهد. درمان اینگونه زخمها نیاز به همکاری تیمی رشته های مختلف تخصصی و استفاده از امکانات، تجهیزات و لوازم مصرفی متعدد داشته تا سلامتی بیمار را به دنبال داشته باشد. از جمله درمان های آنتی بیوتیکی-پانسمان های پیشرفته- اقدامات جراحی مناسب- لیزر درمانی-فتوترپی-وکیوم تراپی-لارو درمانی-PRP- فیبروبلاست و نهایتاً اکسیژن هایپرباریک. اکسیژن هایپرباریک با ایجاد عروق مویرگی جدید، ایجاد محیط اکسیداتیو کامل، تاثیر بر سیستم ایمنی بدن باعث هر دوی درمان اختلالات عروقی زمینه ای و تشدید تاثیر سایر اقدامات درمانی می شود که منجر به بهبودی ریشه ای زخم مقاوم به درمان می گردد.



مرکز درمانی زخم و اکسیژن هایپرباریک بهار

اکسیژن هایپرباریک HBO

درمان با اکسیژن هایپرباریک در کشورهای پیشرفته دارای پیشینه ۴۰۰ ساله می باشد اما نخستین اقدام درمانی آکادمیک با کمک اکسیژن هایپرباریک مربوط به حدود ۶۰ سال پیش می باشد. اکسیژن هایپرباریک یک درمان کمکی بوده و به تنهایی نمی تواند منجر به بهبودی زخم گردد. این متد با چهار نتیجه اصلی که در بر دارد با همراهی سایر اقدامات درمانی منجر به نتیجه می گردد. شامل (۱) تشکیل عروق کاپیلری (۲) تعدیل سیستم ایمنی (۳) اثرات ضد میکروبی (۴) کاهش ادم بافتی مرکز درمانی زخم و اکسیژن هایپرباریک بهار اصفهان مفتخر است که در طول یک دهه گذشته توانسته است بهبودی بیش از ۹۸٪ از بیمارانش را (که کاندید آمپوتاسیون پا بوده اند) در کارنامه خود داشته باشد. لازم به ذکر است که در کشور ایران طبق آمارهای وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی هر ۳ دقیقه یک آمپوتاسیون پای دیابتی اتفاق می افتد و معمولاً این نقطه، پایان راه نیست!!!

اکسیژن هایپرباریک علاوه بر زخم در بیماری های متعددی به عنوان یک درمان کمکی استفاده می شود که طبق دستور العمل انجمن پزشکی زیر سطحی و هایپرباریک آمریکا این موارد به شرح زیر است:

- | | |
|--|--|
| – مسمومیت با مونواکسید کربن CO poisoning | – آمبولی گاز و هوا Air/Gas Embolism |
| – زخمهای خراشی Crush injury | – سندرم کمپارتمان Compartment Syndrome |
| – زخمهای ناشی از بیماری قند Diabetic and Selected wound problems | – بیماری کاهش فشار محیطی Decompression Sickness |
| – گانگرن گازی Gas gangrene | – آنمی های خیلی شدید (Anemia Exceptional Blood Loss) |
| – عفونت نکروزان بافت نرم Necrotizing Soft Tissue Infection | – آبسه داخل مغزی Intracranial Abscess |
| – گرافتهای پوستی | – استئورادیونکروز Osteoradionecrosis |
| – کری ناگهانی با علت ناشناخته | – سوختگی ها |
| منابع: بیهوشی (میلر) - داخلی (هاریسون) - طب هایپرباریک (کیندوال) - طب زخم (شفیلد) «همگی آخرین چاپ» | |

اصفهان - خیابان سجاد - خیابان قائم مقام فراهانی - خیابان سپهسالار - جنب کوچه ۲۴

۰۳۱۳۶۳۰۰۱۱۷

۰۹۱۳۳۲۶۴۲۳۱

۰۳۱۳۶۳۰۴۴۲۷

زندگ سالم

پزشکی، پیراپزشکی

صاحب امتیاز:

دکتر رضا محزونیه

مدیر مسئول:

دکتر رضا محزونیه

سر دبیر:

مرضیه ربیعی

رئیس شورای سیاست گذاری:

مهندس محمدحسین محزونیه

سرویس تحریریه:

دبیر تحریریه: لادن سلطانی

نویسندگان: لادن سلطانی، سحر علیزاده، ندا عارفی، نرگس

سعیدی، مولود افشار، سحر سعادت، آرزو مومیوند، سعیده

سلیمی، نگار علیپور و سحر شکوهی

سرویس ترجمه: بهاره یوسفی

سرویس هنری:

مدیر هنری: سید مهدی رضوی

طراح و صفحه آرا: پژواک بهرامی، پگاه گودرزی

عکاس: محمد شریف

ویراستار: عذرا دیانی

همکاران بخش پزشکی مجله: دکتر منصوره پژمان منش، دکتر علیرضا

مقتدری، دکتر علیرضا پیمان، دکتر مهدی ماجد، دکتر محسن شریفی،

آزاده بیات، دکتر محمد رضا دادخواه، 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 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

کرسیون (متخصص و جراح پوست، مو و زیبایی)، دکتر علوی راد (فوق تخصص

جراحی پلاستیک و زیبایی)، دکتر لطف الله فولادی (متخصص کلینیکال،

آناتومی کال، پاتولوژی)، دکتر بهزاد خلیل پور، دکتر علی فرخانی

بازرگانی: محدثه آریافر، مریم مقفی، شکوه دهقان پور، فرحناز غنی

موسسه تبلیغاتی خورشید ۳۱۶-۳۲۲۷۴۵۱۶-۳۱

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 مفتاح، ساختمان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۹-۳۲۲۷۴۶۹۳

امور مشترکین: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۸

روابط عمومی: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۷۵۹

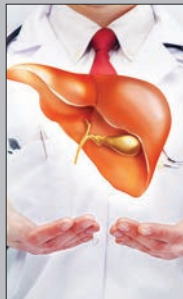
لینوگرافی و چاپ: چاپ مبین

خانواده سالم



۱۶
۱۸
۲۲
لینوگرافی؟
لبخند زیبا، آرامش
زبان دست‌های را بلندی؟

نسخه روز



۲۸
۳۰
۳۲
چه ماسک بزنیم؟
حال کجدم خوب نیست
سالم به استقبال زمستان برویم

سبک زندگی



۳۴
۳۸
مرمع پلو میل کنید
پاسیوی به نام شهر



Sms Center : 3000483020



info@zendegisalem.com



Instagram : zendegisalemmag



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

سخن سردبیر

آسان زیر یک سقف برویم

از دواج تعاریف مختلفی دارد؛ اما از دیدگاه علمی به فرایند علاقمندی، کشش جسمی، جنسی، روانی و غیره نسبت به هم اطلاق می شود که با فراهم سازی شرایط اقتصادی، اجتماعی و خانوادگی یک زندگی مشترک توأم با تفاهم، محبت، پویایی، زاینده گی و هدفمند شکل می گیرد. در واقع با انجام این امر مقدس، زن و مرد هریک کامل می شوند چرا که وقتی خود را در میدان زندگی می بینند سعی می کنند بهترین تصمیم ها را برای رسیدن به اهدافشان اتخاذ کنند و مدیریت زندگی را در دست می گیرند و سعی مدیر این است که با همراهی و همفکری یکدیگر یکی یکی مشکلات را حل و این جاده طولانی را با امید به آینده طی کنند. اما این روزها تمایل جوانان به ازدواج بسیار کم شد است. وجود مشکلات اقتصادی از مهریه، خرید عروسی و پرپایی مراسم عروسی گرفته تا تأمین مسکن و گذران زندگی از دلایل کم میلی به ازدواج است. در پاسخ به این سؤال که چه کنیم این کم میلی به ازدواج از بین برود و برعکس، میل به تشکیل زندگی افزایش یابد؟ اکثر آگزینه ازدواج آسان را مطرح می کنند و کارشناسان اجتماعی و روانشناسان بر توسعه و گسترش فرهنگ ازدواج آسان تأکید دارند؛ اما آیا ازدواج آسان یعنی مهریه را کم در نظر بگیریم و مراسم عروسی نگیریم؟ به گفته کارشناسان ازدواج آسان یعنی کاهش هزینه های اضافی ازدواج که بیشتر جنبه نمایشی دارند، همیاری در هزینه های ازدواج، پرداخت وام های قرض الحسنه برای این امر مقدس، ایجاد شغل های پارموقت در دوران تحصیل و تشویق به زندگی در کنار خانواده یکی از زوجین.

از جمله راهبردهای اجتماعی که برای ترویج ازدواج آسان می توان ارائه داد عبارت اند از:

۱/ فراهم سازی شرایط ازدواج آسان به وسیله مسئولین و افراد ثروتمند

۲/ گسترش مراکز مشاوره ازدواج

۳/ جلوگیری از روابط نامشروع

۴/ کنترل مهاجرت روستائیان به شهرها.

امید است با برنامه ریزی دقیق از سوی مسئولین و همکاری و همراهی افراد خیر، مراکز مشاوره و خانواده ها جوانان ازدواج سالم و موفق داشته باشند.

سردبیر: مرصیه ربیع



زندگی سالم

<https://www.zendegisalem.com>

مجله اینترنتی زندگی سالم

هر روز اخبار، پزشکی و سلامت، روانشناسی، گردشگری، فرهنگ و هنر، ورزشی، زناشویی، شعر، آرایش و زیبایی، فناوری، سرگرمی و ده ها مطالب خواندنی دیگر را آنلاین در این سایت ملاحظه کنید.



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



۳۰۰۰۴۸۳۰۲۰

info@zendegisalem.com



84N05



84N04



84N03



84N02



84N01

فرارسیدن میلاد باسعادت پیامبر اکرم (ص)
و امام جعفر صادق (ع)
مبارک باد

عَلَيْهِمَا
الْحَمْدُ
وَالصَّلَاةُ
وَالسَّلَامُ

پیامبر اکرم (صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم) :

در روز قیامت نزدیکترین مردم نسبت به من کسی است که
بیشتر بر من صلوات فرستاده باشد.

جامع الاخبار صفحہ ۶۹



فصل اول

خانواده سالم

healthy
family

لنز یا عینک؟



خانم‌های باردار حواسشان به
قند خون باشد



قاتلی که بی سرو صدا جان می‌گیرد



HealthyLife



ندا عارفی: لنزهای تماسی در چشم پزشکی می توانند برای کمک به بازسازی سطح چشم بعد از انجام جراحی یا آسیب به چشم استفاده شوند ولی مهم ترین کاربرد لنزهای تماسی در چشم پزشکی اصلاح عیب انکساری است. حال این سؤال مطرح است که آیا همه می توانند از لنز استفاده کنند؟ و این که برای استفاده از لنز چه مواردی باید رعایت شود؟ دکتر علیرضا پیمان، چشم پزشک، فلوشیپ قرنیه و استادیار گروه چشم پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در این شماره ماهنامه به سؤالات پاسخ داد.

84N01

تندرستی

هنگام سرماخوردگی از لنز استفاده نکنید

لنز یا عینک؟

در باره انواع لنز و کاربرد آنها توضیح دهید.

لنزهای تماسی که برای اصلاح نزدیک بینی، دور بینی یا آستیگماتیسم استفاده می‌شوند از مواد متنوع و مختلف با طراحی‌های مختلف ساخته می‌شوند که به‌طور ساده می‌توان آنها را به نوع لنز نرم (Soft) یا سخت (Rigid) طبقه‌بندی کرد. لنزهای مخلوط نرم و سخت (Hybrid) در مواردی که دو نوع قبلی را نمی‌توان به راحتی استفاده کرد کمک‌کننده خواهند بود. عدسی‌های پانسمان (باند عدسی) تحت نظر مستقیم چشم‌پزشک برای کمک به ترمیم سطح چشم استفاده می‌شوند. در حالتی که چشم توان بینایی ندارد برای اصلاح ظاهری از لنزهای Black pupil که شکل ظاهری چشم را بهبود می‌بخشد می‌توان استفاده کرد.

هریک از انواع لنز برای چه بیماری چشمی استفاده می‌شود؟

لنز سخت را می‌توان برای اصلاح آستیگماتیسم نامنظم قرنیه استفاده کرد. بیمارانی که به علت مشکل قرنیه مانند کراتوکونوس یا قوز قرنیه دچار کاهش دید هستند که با سایر روش‌ها قابل اصلاح نیست، در صورت استفاده از لنز سخت بهبود قابل توجهی در مقدار و کیفیت دید خواهند داشت. لنز سخت آستیگماتیسم و عیب انکساری را می‌تواند هم‌زمان اصلاح کند. لنزهای نرم برای اصلاح عیب‌های انکساری معمولی استفاده می‌شوند و نوع خاصی از لنزهای نرم را می‌توان برای اصلاح آستیگماتیسم استفاده کرد.

آیا لنز می‌تواند جای عینک را بگیرد؟

اغلب مشکلات انکساری با استفاده از عینک قابل اصلاح هستند و استفاده از عینک خطرات مربوط به لنز تماسی مانند

احتمال عفونت قرنیه و تحریک چشم را ندارد. اگر قرنیه و سطح چشم بیماری خاصی مانند حساسیت سطح چشم و خشکی چشم داشته باشد ممکن است امکان استفاده از لنز تماسی وجود نداشته باشد. به‌طور کلی اگر کسی امکان استفاده از عینک را داشته باشد بهتر است به جای استفاده دائمی از لنز تماسی از عینک استفاده کند. استفاده طولانی مدت از لنز تماسی و عدم رعایت موارد ایمنی خطر بروز عوارض را بالا می‌برد. از طرف دیگر در موارد خاصی استفاده از لنز تماسی کیفیت بهتری برای دید ایجاد می‌کند؛ مانند اشخاصی که اختلاف قابل توجه عیب انکساری بین دو چشم آنها وجود دارد یا به علت نامنظم بودن سطح قرنیه دید به‌طور کامل با عینک اصلاح نشود.

در چه صورت لنز عفونت ایجاد می‌کند؟

لنز تماسی می‌تواند باعث ایجاد عفونت‌های

خطرناک قرنیه شود. رعایت بهداشت در زمان گذاشتن و برداشتن لنز برای جلوگیری از عفونت اهمیت زیادی دارد. همیشه توصیه می‌شود هنگام گذاشتن یا برداشتن لنز دست‌ها با آب و صابون شسته شوند. هرگز نباید برای شستن لنزها از آب آزاد در طبیعت یا حتی آب شیر استفاده کرد. شنا در آب زمانی که لنز روی چشم است باعث افزایش احتمال خطر عفونت می‌شود. یکی از عوامل مهم افزایش احتمال عفونت خوابیدن با لنز تماسی است. لنزهای تماسی حتماً باید قبل از خواب از روی چشم برداشته شوند.

اگر کسی که از لنز تماسی استفاده می‌کند دچار درد، قرمزی چشم، یا کاهش دید شود باید استفاده از لنز را متوقف کرده و فوراً به مرکز چشم‌پزشکی مراجعه کند.

خطراتی که ممکن است لنز ایجاد کند چه مواردی هستند؟

به جز عفونت چشم استفاده طولانی از

لنز تماسی مشکلات دیگری نیز ممکن است ایجاد کند. استفاده مداوم از لنز تماسی می‌تواند باعث تحریک قرنیه و ایجاد رگهای جدید و غیرطبیعی در محیط قرنیه شود. کسانی که خشکی چشم دارند تحریک شدیدتری در چشم با استفاده از لنز تماسی خواهند داشت. در مواردی ممکن است شخص به لنز تماسی یا مواد موجود در مایع نگه‌دارنده آن حساسیت داشته باشند. برای برطرف شدن این نوع مشکلات بهتر است مدتی استفاده از لنز متوقف شود و گاهی لازم است از لنزهای جدید استفاده شود.

در چه جاهایی نباید از لنز استفاده کرد؟

استفاده از لنز در محیط‌های آلوده یا گردوغبار می‌تواند مشکل ساز باشد. در زمان شنا یا استحمام باید لنزها برداشته شوند. همیشه قبل از خواب باید لنز از روی چشم برداشته شود.

چشم‌ها هم خشک می‌شوند

نرگس سعیدی: چشم یکی از حساس‌ترین عضو بدن است و به دلیل آنکه در معرض هوای آزاد قرار دارد عوامل زیادی می‌توانند سبب ایجاد اختلال در آن شوند. شاید شما بگویید من که به سلامت چشم اهمیت می‌دهم و از آن مراقبت می‌کنم پس نباید نگران آن باشم که یک خطر جدی این عضو را تهدید کند. بررسی‌ها نشان داده است علیرغم مراقبت‌هایی که می‌شود اما وجود برخی عوامل و نوع آب‌وهوا سلامت چشم را مختل می‌کند و این موضوعی است که اکثر ساکنان کلان‌شهرها با آن مواجه‌اند.

علائم خشکی چشم

بیماری خشکی چشم باعث سوزش، خستگی و احساس جسم خارجی در چشم‌ها می‌شود. علائم با قرار گرفتن در معرض باد، گردوغبار، آلودگی هوا و دود بدتر می‌شود و استفاده از قطره‌های اشک مصنوعی باعث بهبود علائم خواهد شد.

شایع‌ترین علل خشکی چشم

خشکی چشم در افرادی که بیماری‌های روماتیسمی دارند به‌طور شایع دیده می‌شود. مصرف داروها مانند بعضی از داروهایی که برای بیماری‌های مغز و اعصاب، اعصاب و روان، گوارش و سرماخوردگی تجویز می‌شوند ممکن است علائم خشکی چشم را بدتر کند. در اغلب موارد علت مشخص و واضحی برای خشکی چشم پیدا نمی‌شود.

سن ابتلا به بیماری

با افزایش سن احتمال ابتلا به خشکی چشم بیشتر می‌شود و معمولاً خانم‌ها بیشتر به‌مشکل دچار هستند. معمولاً علائم خشکی چشم بعد از یائسگی شدیدتر می‌شود.

نقش شرایط آب‌وهوا در بروز و یا تشدید خشکی چشم

آب‌وهوای خنک و مرطوب باعث بهبود علائم خواهد شد و مشکل این افراد در محیط‌های با رطوبت نسبی پایین شدیدتر می‌شود. همچنین آلودگی هوا بخصوص وجود ذرات معلق علائم را تشدید می‌کند.

درمان خشکی چشم

معمولاً به بیماران توصیه می‌کنیم در حد امکان از قرار گرفتن در معرض باد، گردوغبار، دود و مواد محرک خودداری کنند. تشنگی و مصرف کم آب ممکن است مشکل را بدتر کند. رعایت بهداشت به‌صورت شستشوی منظم پلک‌ها برای پاک شدن پوسته ریزی و پاک شدن چربی اضافی از لبه پلک کمک‌کننده است. مصرف منظم غذاهای دریایی و سایر منابع حاوی امگا ۳ می‌تواند کمک‌کننده باشد. در صورت لزوم می‌توان برای درمان از اشک مصنوعی و مرطوب‌کننده به‌صورت قطره، ژل یا پماد چشمی استفاده کرد. در موارد شدیدتر جراحی می‌تواند از ایجاد عوارض خطرناک جلوگیری کند.

چرا نباید هنگام بیماری‌هایی نظیر سرماخوردگی و آنفلوآنزا از لنز استفاده کرد؟

بیماری‌های ویروسی می‌توانند باعث ایجاد علائم تحریکی در ملتحمه و اشک‌ریزش شوند در این شرایط استفاده از لنز تماسی می‌تواند باعث افزایش تحریک و ناراحتی شود.

هنگام استفاده از لنز چه داروهایی نباید مصرف شوند؟

استفاده از پمادهای چشمی و اغلب قطره‌ها می‌تواند در حضور لنز باعث تحریک سطح چشم شود و در

مواردی ممکن است باعث خراب شدن لنز تماسی شود. بعضی از داروها مانند داروهایی که برای تسکین علائم سرماخوردگی مصرف می‌شوند یا بعضی داروهای مغز و اعصاب باعث کم شدن ترشح مقدار اشک می‌شوند که در افرادی که از قبل دچار خشکی چشم بوده‌اند می‌تواند علائم را تشدید کند و استفاده از لنز را برای فرد دشوار سازد. بعضی داروهای بیماری‌های پوستی می‌تواند باعث تغییر در کیفیت اشک و مشکل در استفاده از لنز تماسی شوند.

چرا استفاده مکرر از لنزهای رنگی خطرناک است؟

استفاده از لنز تماسی برای اصلاح عیب انکساری مزایا و معایبی دارد که با تجویز و معاینه چشم‌پزشک یا بینایی‌سنج احتمال بروز عوارض به حداقل می‌رسد ولی با وجود احتمال عوارض خطرناک که حتی می‌تواند به از دست رفتن کامل چشم منجر شود استفاده از لنز تماسی صرفاً برای تغییر رنگ چشم غیرمنطقی است.

در چه مواردی و تا چه مدت پس از عمل جراحی چشم از لنز استفاده می‌شود؟

در بعضی از جراحی‌های چشم مانند عمل PRK که برای اصلاح عیب انکساری انجام می‌شود بعد از عمل برای کمک به ترمیم و کاهش درد بعد از عمل از لنزهای مخصوص پانسمان استفاده می‌شود. این لنزها خاصیت اصلاح دید ندارند و فقط باید توسط پزشک معالج روی چشم گذاشته و برداشته شوند. بعد از عمل PRK در اغلب موارد بعد از یک هفته لنز از روی چشم برداشته می‌شود.



نقش ارتودنسی در تشخیص و درمان مشکلات فکی و دندانی

لبخند زیبایم آرزوست

مولود افشار: لبخند زیبا با دندان‌های مرتب برای خیلی از افراد آرزوست. آنها دندان‌های نامرتبی دارند و با هر بار جلوی آینه رفتن یا لبخند زدن به این فکر می‌کنند که کاش دندان‌های صاف و مرتبی داشتند. علم دندانپزشکی نه تنها در زیباسازی دندان‌ها به خوبی پیشرفت کرده است بلکه روش‌های راحت‌تر و ساده‌تری را برای رسیدن به نتیجه مطلوب به کار می‌گیرد. درمان ارتودنسی به منظور برقراری رابطه بین دندانی و فکی بهتر انجام می‌گیرد. با این درمان نه تنها به زیبایی بیشتر دست پیدا می‌کنیم بلکه می‌توانیم با رعایت بهداشت، از پوسیدگی‌هایی که بر اثر نامرتبی و روی هم قرار گرفتن برخی از دندان‌ها یا فاصله بین دندانی، پیش می‌آید، جلوگیری کنیم. در این روش با قرار گرفتن دندان‌ها در محل خود و ایجاد روابط فکی صحیح، سبب تلفظ بهتر حروف و کلمات توسط فرد و نهایت حضور با اعتماد به نفس او در جامعه می‌شود. در این گفتگو دکتر مهدی ماجد، متخصص دندانپزشکی کودکان به سؤالاتی در این زمینه پاسخ داده است که در ادامه می‌خوانید:



نامرتب بودن دندان‌ها، چه ناهنجاری‌هایی را به دنبال دارد؟

ردیف نبودن دندان‌ها می‌تواند کارایی نامناسب سیستم دندان‌های فک، اختلال در زیبایی و اشکال در رعایت بهداشت به صورت بهینه را به همراه داشته باشد. تشخیص به موقع و درمان ارتودنسی می‌تواند در پیشگیری و درمان این مشکلات چاره‌ساز باشد.

چه موقع درمان ارتودنسی را پیشنهاد می‌کنید؟

درمان ارتودنسی یک پروسه زمان‌بر است. در دوران پیش از بلوغ جز برخی درمان‌ها که در صورت تأخیر، باعث تشدید مشکل می‌شود، درمان فعال انجام نمی‌گیرد و کودک به صورت دوره ای با فواصلی که توسط ارتودنسیست تعیین می‌شود، مورد معاینه قرار می‌گیرد و در صورت نیاز درمان‌های موقتی تجویز می‌شود.

زمانی که مشکلات اسکلتی، مانند عقب یا جلو بودن فک وجود داشته باشد، چه سنی را برای ارتودنسی پیشنهاد می‌کنید؟

برای اصلاح غالب مشکلات اسکلتی، بهترین زمان، دوران بلوغ است. این نکته حائز اهمیت است که زمان‌بندی لحاظ شده توسط

متخصص ارتودنسی دقیقاً رعایت شود. مراجعات به موقع «طبق زمان توصیه‌شده» تا زمان طلایی برای رفع مشکلات اسکلتی فکی-صورتی از دست نرود.

آیا سن درمان ارتودنسی برای پسران و دختران مثل هم است؟

خیر. بادر نظر گرفتن این نکته که دوران بلوغ در دختران زودتر از پسران فرا می‌رسد، سن مناسب برای شروع درمان به خصوص مواردی که سیستم اسکلتال درگیر است، در دختران، حدود ۲ سال زودتر از پسران فرا می‌رسد.

مشکلات فکی که در سنین رشد درمان نشده، درمان‌پذیر هستند؟

مشکلات دندانی در درمان‌های ارتودنسی بازده زمانی طولانی‌تری را در برمی‌گیرد. در واقع بعد از تکمیل سیستم دندان‌های شیری (رویش ۲۰ دندان شیری) کودک با بست به صورت منظم تحت معاینات دندانپزشکی قرار گیرد. یکی از دلایل حفظ دندان‌های شیری جلوگیری از بروز مشکلات ارتودنسیک در آینده است. با شروع رویش دندان‌های دائمی «حدود ۶ سالگی»، کنترل وضعیت رویشی دندان‌های تازه روییده و ارتباط آنها با دندان‌های مجاور باید مدنظر باشد.

نظر تان در مورد درمان زود هنگام چیست؟

درمان زود هنگام، لزوماً درمان مناسبی نیست. در واقع درصد کمی از درمان‌های ارتودنسی در سنین کودکی و قبل از نوجوانی آغاز می‌شود. یکی از دلایل این امر، بازگشت مشکل یا ایجاد ایرادات جدید پس از دوره درمان است. درمان درست، درمانی است که در زمان مناسب آغاز شود و این زمان مناسب الزاماً در کودکی نیست.

نقش مشاوره با پزشک، در درمان ارتودنسی چگونه است؟

مشاوره نقش تعیین‌کننده‌ای در نتیجه درمان‌های ارتودنسی دارد. در واقع تعداد قابل توجهی از مراجعات، به خصوص در سنین پایین معطوف به مشاوره و پایش وضعیت رشد و نمو می‌شود.

آیا غیر از ژنتیک، عامل یا عوامل دیگری در ایجاد مشکلات دندانی فکی دخیل‌اند؟

بله. در واقع عوامل اکتسابی مانند «انسداد و انحراف در مجاری فوقانی سیستم تنفسی مانند انحراف تیغه بینی، پولیپ، لوزه‌های متورم» و... عوامل محیطی مانند «مکیدن انگشت یا مداد» نقشی تعیین‌کننده در فرم فکین کودک دارند.

استفاده از دهان‌شویه مینا را مقاوم می‌کند

سحر سعادت: پیشگیری در همه امور از جمله در پزشکی و دندانپزشکی علاوه بر صرفه جویی در وقت سبب صرفه جویی در درمان و هزینه‌ها خواهد شد. اگر از سنین کودکی با رعایت نکات بهداشتی و معاینات دوره‌ای به تأمین سلامت اهمیت دهیم در سنین بالاتر از بسیاری بیماری‌های ریشه‌ای پیشگیری خواهد شد. دندان یکی از اعضای است که سلامتی آن در گام اول با رعایت مواردی



از جانب افراد تأمین می‌شود. به گفته دکتر محمدرضا دادخواه، دندانپزشک برخی افراد دندان‌های شیری را جزء دندان‌های اصلی نمی‌دانند و اگر مشکلی پیش آمد به دنبال درمان آنها نیستند که البته این بدان علت است که والدین اطلاعات دقیقی از بحث پیشگیری ندارند. در واقع دندان‌های شیری، راهنمایی برای رویش دندان‌های دائمی هستند. به طوری که اگر زودتر از موعد

کشیده شوند رویش دندان دائمی دچار اختلال می‌شود. در حالی که با یک معاینه دوره‌ای و پر کردن، دندان‌های دائمی می‌توانند در مسیر اصلی خود بیرون بیایند. دکتر دادخواه در پاسخ به این سؤال که کودکان را هر چند وقت یک بار باید برای معاینه نزد دندانپزشک ببریم؟ تصریح کرد: همه افراد از جمله کودکان هر ۴ تا ۶ ماه یک بار برای معاینه باید به نزد دندانپزشک بروند. بسیاری تصور می‌کنند تا زمانی که مشکلی پیش نیامده مراجعه به دندانپزشک نیازی نیست. توصیه من این است که همگان برای اطمینان از سلامت دندان‌ها باید به دندانپزشک مراجعه کنند. مثلاً اگر دندان شیری دچار عفونت شده باشد باید کشیده شود. در صورتی بی توجهی به این موضوع عفونت روی جوانه

دندان دائمی اثر می‌گذارد و حتی اثرات سوئی بر روی کل بدن دارد. در باره نقش استفاده از دهان‌شویه در سلامت دندان گفت: از آنجاکه مینای دندان در حال تکامل است دهان‌شویه‌ها به مقاوم‌سازی مینای دندان کمک می‌کنند و بهتر است تا حداقل قبل از ۱۵ سالگی استفاده شوند و طریقه مصرف آن هم بدین صورت است که فرد بین ۳ ثانیه تا یک دقیقه باید دهان‌شویه را در دهان خود نگه دارد. بهترین زمان استفاده از این ماده بعد از مسواک زدن و تمیز کردن دندان است. البته تا نیم ساعت پس از استفاده از دهان‌شویه باید از خوردن پرهیز کرد.

این دندانپزشک در ادامه درباره پیشگیری بزرگسالان از دردهای عمیق دندان در سنین بزرگسالی خاطرنشان کرد: علاوه بر چکاپ ۴ تا ۶ ماهه با مسواک زدن و استفاده از نخ دندان می‌توان از پوسیدگی‌های عمیق دندان پیشگیری کرد. برخی افراد می‌گویند ما باینکه از نخ دندان و مسواک استفاده می‌کنیم ولی باز دندان‌هایمان زود پوسیده می‌شوند. وقتی از آنها می‌خواهیم روش مسواک زدن را نشان دهند می‌بینیم روششان اشتباه است پس با آموزش و یادآوری نکات کلیدی نظر افراد را به سمت پیشگیری از درد دندان سوق می‌دهیم. دکتر دادخواه در پاسخ به این سؤال که آیا اینکه برخی معتقدند جنس دندان‌شان مرغوب نیست، درست است؟ افزود: اکثر افراد به طور مکرر به علت عدم رعایت نکات بهداشتی دچار پوسیدگی شدید دندان می‌شوند اما در این میان افرادی هم هستند که به علت عوامل ژنتیکی دندان مرغوب ندارند به این افراد هابریسک می‌گویند. حتی گروهی هم هستند که امکان

دارد اصلاً مسواک نزنند و از نخ دندان هم استفاده نکنند اما دندان‌هایشان یا دچار پوسیدگی نمی‌شوند یا پوسیدگی بسیار کم است. وی در خاتمه به نقش تغذیه در پیشگیری از پوسیدگی دندان اشاره و تأکید کرد: یکی از مواردی که در تأمین سلامت دندان‌ها نقش دارد تغذیه مناسب است. استفاده از شیر و لبنیات جهت تأمین کلسیم و فسفر و نیز استفاده روزانه از مغزی‌ها در مورد کودکان بسیار مهم است. دکتر دادخواه گفت: کودکان به مواد شیرینی و شکلات علاقه دارند و نمی‌توان به یکباره آنها را از خوردن شیرینی منع کرد ولی نباید به طور آزادانه شکلات را در اختیار کودکان گذاشت تا هر دقیقه که

خواستند شیرینی مصرف کنند. چراکه این گونه، امکان دارد پلاک‌های غیرفعال روی دندان فعال شوند. همچنین کودکان نباید از شکلات‌های چسبناک و جویدنی و سفت استفاده کنند.





گفتگو با دکتر منصوره پژمان منش، جراح و فلو شپ فوق تخصصی ناباروری و IVF

84N02

خانم‌های باردار حواسشان به قند خون باشد

لادن سلطانی



به احتمال زیاد همه شما در مورد دیابت دوران بارداری شنیده‌اید. این نوع دیابت در دوران بارداری تشخیص داده می‌شود و نه قبل از آن. انسولین، هورمونی است که باعث جذب گلوکز یا قند توسط سلول‌ها و تنظیم قند خون می‌شود. در بارداری هورمون‌هایی از جفت ترشح شده که باعث می‌شود بدن مادر نسبت به انسولین بدن خودش مقاوم شود. بسیاری از خانم‌های باردار با این شرایط مقابله کرده‌اند و انسولین بیشتری ترشح کرده و در نتیجه سطح قند خون بالا نمی‌رود. اما در برخی، میزان تولید این انسولین کافی نیست و دیابت بارداری رخ می‌دهد.

در بسیاری از بیماران با رعایت رژیم غذایی، قند خون به حد نرمال می‌رسد اما در ۳۰٪ بیماران به درمان دارویی نیاز می‌شود. برای اطلاع بیشتر در مورد دیابت بارداری و درمان آن گفتگویی ترتیب دادیم با دکتر منصوره پژمان منش، جراح زنان و زایمان و فلو شپ فوق تخصصی ناباروری و IVF که در ادامه می‌خوانید.

آیا دیابت بارداری خطر دارد؟

غربالگری و شناسایی مادران در معرض خطر و یا مبتلا بسیار اهمیت دارد چرا که پیامد بارداری را تحت تأثیر قرار می‌دهد. قطعاً قند خون بالا با عوارضی برای مادر و جنین همراه است اما با تشخیص و درمان به موقع می‌توان از آنها پیشگیری کرد و یا اثر آن را به حداقل رساند.

این عوارض شامل:

- ۱/ نوزاد با وزن بالا (بالای ۴ کیلوگرم)
- ۲/ مرگ جنین در داخل رحم
- ۳/ افت قند خون در نوزاد
- ۴/ افزایش فشار خون دوران بارداری و مسمومیت حاملگی
- ۵/ افزایش ابتلای مادر به دیابت در سال‌های آینده
- ۶/ گیر کردن شانه حین زایمان

چه کسانی در معرض خطر ابتلا به دیابت بارداری هستند؟

- ۱/ افراد چاق
- ۲/ دفع قند در ادرار
- ۳/ افرادی که سابقه خانوادگی دیابت دارند
- ۴/ در صورت ابتلا به دیابت بارداری در حاملگی قبلی

چگونه این بیماری تشخیص داده می‌شود؟

تست‌های تشخیصی در هفته ۲۸-۲۴ بارداری و در برخی افراد اوایل بارداری انجام می‌شوند. جهت آزمایش غربالگری ۵۰ میلی گرمی لازم نیست رژیم خاصی رعایت کرد. خوردن و آشامیدن طبق روال و سپس شربت قند که باید کل آن ظرف چند دقیقه میل شود. اگر آزمایش غیرطبیعی باشد آزمایش تکمیلی سه مرحله‌ای (سه ساعته) انجام شود. در تست تکمیلی در طی چند روز قبل از تست نباید رژیم غذایی محدود شود و قند خون ناشتا هم چک می‌شود.

در باره روش درمان دیابت بارداری توضیح دهید.

قند خون ناشتا و دو ساعت پس از غذا باید مرتب چک شود. افرادی که به رژیم درمانی پاسخ ندهند و یا افرادی که از ابتدا قند خون ناشتا بالایی داشته باشند باید تحت درمان دارویی قرار گیرند. طبق نظر پزشک انسولین و یا داروی خوراکی تجویز می‌گردد. در صورت مصرف انسولین، قند خون باید روزی چهار بار چک شود.

طی بارداری و پس از آن چه مواردی باید انجام شود؟

شما باید به طور مرتب قند خون خود را چک کنید و در فواصل کوتاه تر به پزشک خود مراجعه کنید. سونوگرافی ها و تست های سلامت جنین را طبق توصیه پزشک خود به موقع انجام دهید تا به امید خدا بارداری و زایمان بی خطر و نوزاد سالمی داشته باشید. زمان ختم بارداری در صورتی که قند خون نرمال شده باشد حدود ۳۹-۴۰ هفته است. اما در مواردی نیز بنا به تشخیص پزشک زایمان زودتر انجام می شود. زایمان طبیعی در صورتی که وزن جنین بالا نباشد بلامانع است. در طی لیبر و زایمان قند خون چک شده ولی نیاز به درمان دارویی نیست. بعد از زایمان معمولاً قند خون نرمال بوده و نیاز به درمان نیست. ۶ هفته پس از زایمان هم باید تست تحمل گلوکز انجام داده تا در صورت ادامه دیابت، به موقع تشخیص داده شود. حدود یک سوم تا دو سوم موارد مادران دیابت بارداری را در بارداری بعدی خواهند داشت که با کاهش وزن و ورزش ریسک آن کاهش پیدا خواهد کرد. همچنین این افراد در سال های آتی در معرض دیابت نوع دو قرار دارند. ریسک در افراد چاق ۷۵-۵۰ درصد و در افراد با وزن نرمال حدود ۲۵ درصد است.

چه اقداماتی پس از تشخیص بیماری در مورد نوع تغذیه و ورزش لازم است؟

پس از اقدامات تشخیصی باید تغییراتی در رژیم غذایی خود ایجاد کنید. بهتر است به توصیه پزشک خود از مشاور تغذیه کمک بگیرید. رعایت توصیه های ذیل بسیار کمک کننده و مفید هستند:

- ۱/ خوردن سه وعده کوچک غذا و سه میان وعده توصیه شده است.
- ۲/ از مصرف قندهای ساده و دسرهای شیرین و نوشیدنی های حاوی قند حتی الامکان پرهیز کنید.
- ۳/ از روغن های طبیعی مثل روغن زیتون و کنجد در پخت و پز استفاده کنید.
- ۴/ مصرف مواد پروتئینی مانند گوشت سفید، حبوبات، تخم مرغ و مغزیجات و لبنیات برای سلامت جنین شما بسیار مفید است. (البته افراط نکنید)
- ۵/ از سبزی هایی مثل هویج، کاهو، کلم، بروکلی، قارچ، لوبیا سبز و پیاز و گوجه افغانی نشوید.
- ۶/ در کنار تغذیه سالم، پیاده روی و ورزش را فراموش نکنید (البته با نظر پزشک).

عزمی جزم برای درمان نوروپاتی دیابتی



سحر علیزاده

هدف از درمان دیابت رهایی از مشکلات ایجاد شده و همچنین پیشگیری از تخریب بیشتر اعصاب است. نخستین گام، کنترل قند خون است زیرا کنترل خوب قند خون از پیدایش مشکلات جدید و بدتر شدن عوارض قلبی پیشگیری می کند. برای آگاهی بیشتر از مشکلات ناشی از نوروپاتی دیابتی و کاهش یا دفع مشکلات مبتلایان، دکتر علیرضا مقتدری متخصص طب فیزیکی و الکترو دیانگنوز و فلوشیپ فوق تخصصی درد به روش های گوناگونی در این مورد اشاره کرده است.



درمان درد ناشی از نوروپاتی، پشتکار و مداومت می خواهد.

مهم ترین مسئله پیگیری منظم درمان است حتی در مواقعی که درد فراموش شده باشد در درامی توان کنترل کرد

راهی از درد اندام ها

درمان درد ناشی از نوروپاتی، پشتکار و مداومت می خواهد. مهم ترین مسئله پیگیری منظم درمان است حتی در مواقعی که درد فراموش شده باشد در درامی توان به روش های زیر کنترل کرد:

بهبود در نحوه کنترل دیابت

- ۱/ در مواردی که قرص هائمی نتوانند قند خون را به خوبی کنترل کنند، ممکن است تزریق انسولین یکی از راه های درمان باشد.
- ۲/ مسکن های ساده مانند استامینوفن به طور منظم استفاده شوند
- ۳/ مسکن های قوی شب ها مورد استفاده قرار گیرند.

- ۴/ برخی از قرص ها برای درمان نوروپاتی ناشی از دیابت به کار می روند. این داروها همچنین دارای اثر مضاعف در بهبود کیفیت خواب هستند.
- ۵/ استفاده از پمادهای مسکن موضعی بر روی پاها گاهی کمک کننده است.
- ۶/ یک محرک الکتریکی عصب نیز ممکن است کمک کننده باشد.
- ۷/ روش های درمانی دیگر مانند بلوک عصب (که در درمانگاه درد انجام می شود) یا مصرف ویتامین ها ممکن است به صورت آزمایشی به کار برده شوند ولی اغلب چندان کمک کننده نیستند.
- ۸/ روغن گل پامچال نیز ممکن است اثر محافظت کننده اندکی بر نوروپاتی داشته باشد ولی در درامی تسکین نمی دهد.

اگر شما استفاده از یک درمان مکمل را انتخاب می کنید، به خاطر داشته باشید که باید در کنار سایر درمان ها بکار برده شود نه به عنوان درمان جایگزینی برای درمان هایی که پزشک به شما توصیه کرده است.

مشکلات گوارشی

جهت بهبود علامت های گوارشی مختلف، پزشک درمان های گوناگونی ممکن است پیشنهاد نماید. به طور مثال به افرادی که دچار کندی هضم غذا هستند پیشنهاد می شود که تعداد وعده های غذایی را افزایش دهند و میزان غذای مصرفی در هر وعده را کم کرده، همچنین از مصرف غذاهای پر چربی و پر فیبر اجتناب کنند.

سرگیجه و ضعف

ایستادن و نشستن آهسته می تواند از سرگیجه جلوگیری کند. همچنین برای بهبود ضعف اندام ها بهتر است از فیزیوتراپی استفاده کرد.

مشکلات مثانه

به دلیل استعداد ابتلا به عفونت ادراری در مبتلایان به نوروپاتی دیابتی، لازم است مبتلایان به دیابت آب و مایعات بیشتر بنوشند و اگر دچار تکرر ادرار هستند، سعی کنند به فواصل منظم مثلاً هر ۳ ساعت یکبار ادرار کنند تا به یک الگوی صحیح دفع ادرار دست یابند.

۲ رازی که در دست‌هایتان نهفته است

زبان دست‌هایت را بلدی؟

آرزو مومیوند: نگاهی اجمالی به دستان خود بیندازید. از دست دادن شل و وارفته گرفته تا داشتن انگشتان بلند و کشیده، زخم و جوش روی دست و مشکلات ناخن، دستانتان پیام‌های مهمی درباره سلامتی شما از جمله خطر ابتلا به بیماری‌ها و طول عمر را ارسال می‌کنند. ریدرز دایجست به بیان این پیام‌ها پرداخته است که در ادامه می‌خوانید.

01 دست دادن محکم‌تر، داشتن قلب قوی‌تر و سالم‌تر

طبق مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۸ در مجله ONE PLOS؛ دست دادن شما، بیشتر نشان از شخصیت شماست. دست دادن هر چه محکم‌تر و بهتر نشان دهنده سلامت گردش خون است. دست دادن قوی‌تر، بیشتر با عملکرد قلب مرتبط است و با تغییرات بافت قلب (فرآیندی که در زمان دچار استرس شدن قلب اتفاق می‌افتد) ارتباط کمتری دارد.

02 شل دست دادن، عمر کوتاه‌تر

در مطالعه‌ای در مجله BMJ در انگلستان - بر روی بیش از نیم میلیون زن و مرد میان‌سال (۴۰ تا ۶۰) - دریافتند که کسانی که آرام و شل دست می‌دادند، ۲۰ درصد بیشتر از باقی در معرض خطر مرگ از طریق بیماری‌های قلبی، تنفسی و سرطان بودند. این محققان می‌گویند که دست دادن آرام و بی‌حال ممکن است نشانگر عملکرد و رفتار ماهیچه‌ای در اعضای بدن شما بوده و حتی با تغذیه کلی شما هم ارتباط داشته باشد.

03 دست دادن بهتر، داشتن عملکرد مغزی بهتر

ارتباط بین قدرت دست و سلامت شما همچنان ادامه دارد: نوع دست دادن شما همچنین ممکن است توانایی‌های ادراکی شما را آشکار کند. در مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۸، افرادی که محکم‌تر و نیرومندتر دست می‌دادند، حافظه فعال‌تری داشته و می‌توانستند مشکلات را سریع‌تر حل کنند.

04 سر انگشتان بزرگ و پهن ممکن است نشان از یک بیماری تنفسی باشند

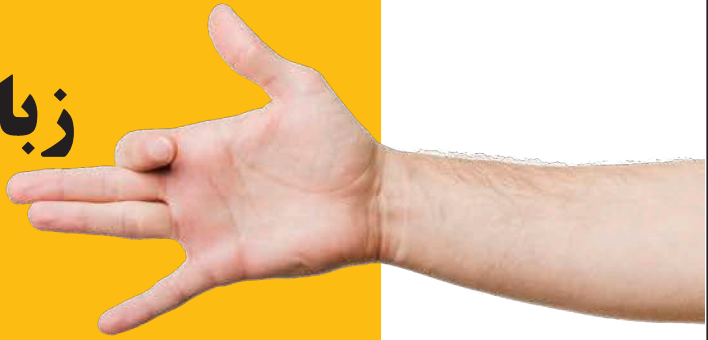
رشد غیرعادی در نوک انگشتان، باید شما را به حالت آماده‌باش در آورد. دکتر دبرا جالیمین، متخصص پوست در نیویورک، توضیح می‌دهد: «این یک افزایش در بافت اطراف نوک انگشتان و دور انحنای ناخن‌ها است.» خب علت آن چیست؟ او می‌گوید: علت آن کمبود اکسیژن در خون است، چیزی که می‌تواند نشان دهنده بیماری ریوی باشد.

05 خوردن ناخن (کندن ناخن به وسیله دندان)

این حالت ممکن است به بیماری OCD (اختلال وسواسی) اشاره کند. این کار شاید بیش از یک عادت بد باشد. اگر ناخن‌های شما تا ته جویده شوند (و حتی منجر به خونریزی شوند)، احتمالاً لازم است از یک متخصص کمک بگیرید. ممکن است جویدن ناخن‌ها غیرارادی و غیرقابل کنترل باشد و احتمال دارد یکی از علائم در زمینه اختلالات وسواس فکری فرد باشد. دکتر جالیمین می‌گوید: برای درمان می‌توان از اعمال یک ترکیب با مزه تلخ بر روی ناخن برای شکستن میل به داروهای روانی استفاده کرد.

06 تغییر رنگ ناخن‌ها ممکن است نشانی از وضعیت تیروئید باشد

اگر ناخن‌ها طوری به نظر می‌رسند که از روی انگشت (تخته ناخن) بلند می‌شوند و یا رنگشان عوض می‌شود - می‌دانید که آن‌ها نباید سفید، سبز و یا زرد رنگ باشند - با پزشک خود صحبت کنید. دکتر جالیمین می‌گوید که این ممکن است به علت عفونت باکتریایی یا قارچی تازه و جدید باشد و یا می‌تواند یک مسئله سلامت اساسی مانند بیماری تیروئید را تشخیص دهد.



07 ناخن‌های بسیار نازک ممکن است به دلیل کم‌خونی باشد

آهن یک ماده غذایی مهم است که سطح انرژی شما را بالا می‌برد و در رشد ناخن نقش مهمی بازی می‌کند. شرایط عمومی مثل دوره‌های قاعدگی، بارداری، رژیم غذایی فاقد آهن و یا زخم (خونریزی) می‌تواند منجر به کم‌خونی ناشی از کمبود آهن شود. دکتر جالیمین می‌گوید که خستگی یک نشانه و علامت آن است، به انگشتان خود نیز نگاهی بیندازید: ناخن‌های قاشقی - ناخن خیلی نازک که شکل مقعر و گود پیدا می‌کند - نشانه دیگری از کم‌خونی ناشی از کمبود آهن است. مکمل‌های آهنی باید به آن‌ها کمک کند قوی‌تر شوند.

08 خط و لک تیره روی ناخن شما ممکن است نشان از سرطان پوست باشد

ممکن است برای تشخیص سرطان پوست حواستان به پوست خود باشد و مراقب باشید، اما حتی به ناخن‌های خود فکر هم نمی‌کنید. ملانوما (تومر سیاه‌رنگ قشر عمیق پوست)، شکل مرگبار سرطان پوست بوده که می‌تواند زیر ناخن‌های پتان ظاهر شود. دکتر جالیمین می‌گوید: «به دنبال خال سیاه روی سطح ناخن و یا یک خط خطی رنگ روشن بگردید که این علائم احتمالاً نشانه بیماری سرطان پوست است.» نشانه دیگر: فرورفتگی روی ناخن یا برجستگی در لبه پوست که نشان می‌دهد چیزی رشد ناخن را تغییر می‌دهد. پزشک شما می‌تواند نمونه‌برداری از بافت را توصیه کند.

09 انگشتان سیاه‌بلندتر و کشیده‌تر، ریسک ابتلا به سرطان کمتر

انگشت سیاه‌بلند و انگشت حلقه شما می‌توانند چیزهای زیادی درباره وضعیت سلامتی‌تان بگویند؛ که این چیزی است که بر اساس قرار گرفتن در معرض هورمون جنسی هورمون تستوسترون و استروژن در رحم تعیین می‌شود؛ و آن‌ها می‌توانند شما را از پذیرای بیماری‌ها بودن محافظت کنند، من جمله از خطر ابتلا به سرطان پروستات. تحقیقات نشان می‌دهند مردانی که انگشت سیاه‌بلندتری نسبت به انگشت حلقه خود دارند، ۳۳ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان پروستات هستند.

10 انگشت اشاره بلند، ریسک بالاتر در ابتلا به بیماری قلبی

نتایج مطالعه روی مردان و زنان چینی که در مجله بین‌المللی علوم پزشکی منتشر شده نشان می‌دهد، افرادی که دارای انگشت سیاه‌بلندتری نسبت به انگشت حلقه هستند بیشتر در معرض بیماری‌های عروق کرونر قلب قرار دارند. به عبارتی یکی از مضرات بلندتر بودن انگشت سیاه، خطر بیشتر ابتلا به بیماری‌های قلبی است. البته مطالعات و تحقیقات دیگری نیز وجود دارد که این رابطه را نشان دهد.

11 زخم، جوش یا لک بنفش روی مچ دست می‌تواند یک واکنش باشد

به گفته دکتر جالیمین، خارش پوست در اطراف مچ ممکن است یک وضعیت بد و سوزنده باشد که به نام گل‌سنگ شناخته می‌شود. اگر چه ممکن است علائم آن مثل یک خارش مسری باشد، اما مسری نیست. طبق گفته کلینیک مایو، در اغلب موارد شایع در بزرگسالان میان‌سال، شرایط را می‌توان با واکسن آنفولانزا، داروهای تجویزی (مانند آن‌هایی که برای فشار خون بالا و یا درد مفاصل استفاده می‌شوند)، یا در کنار داروهای مسکن تجویز کرد.

12 چه زمانی به دنبال کمک باشید

گاهی علل مشکلات مربوط به ناخن مشخص و واضح می‌باشند. به‌طور مثال ممکن است لای در گیر افتاده و بخشی از آن شکسته یا کنده شده باشد یا شاید ناخن‌تان عفونت کرده باشد؛ اما زمانی که دلیل مشکل ناخن شما روشن نیست، باید به یک متخصص مراجعه کنید. دکتر جالیمین توصیه می‌کند علائم زیر دارای الویت برای مراجعه به متخصص می‌باشند: در صورت تغییر ظاهری بخش اعظم ناخن‌های پتان و یا در صورت تغییر ناگهانی در رنگ ناخن‌ها.

*مترجم



هشدار درباره استفاده از وسایل گرمایشی

قاتلی که بی سرو صدا جان می گیرد

تبدیل سالم



سعیده سلیمی

بر اثر استنشاق گاز

سمی مونوکسید کربن

در منزل دوفنر مسموم

شدند. بر اثر مسمومیت

با گاز سمی مونوکسید

کربن یک نفر جان

خود را از دست داد و

این ها تیز اخباری

است که با شروع فصل

سرما و راه اندازی

وسایل گرمایشی نظیر

بخاری گازی بسیار

شنیده می شوند.

است، سوختن ناقص زغال در منقل هایی که برای کرسی استفاده می شود، بد کار کردن اجاق خوراک پزی، سوختن ناقص یا نامناسب آبگرمکن ژنراتورهای خانگی و در جا کار کردن خودرو در پارکینگ دربسته، از دلایل عمده مسمومیت با گاز مونوکسید کربن است.

حال این سؤال مطرح است که چگونه می توان از وقوع حوادث تلخ ناشی از گاز گرفتگی پیشگیری کرد؟ استفاده از وسایل گرمایشی استاندارد، عدم استفاده از وسایل گاز سوز و گرمایشی

تولید می شود. با شروع سرما افراد از وسایل گرمایشی استفاده می کنند حال اگر بخاری، آبگرمکن و اجاق گاز استاندارد نباشند، سیستم تهویه (دودکش) آنها نامناسب باشد و یا به صورت صحیح نصب نشده باشند استفاده از این وسایل می تواند حتی منجر به مرگ افراد شود. مکش نامناسب یا عدم مکش لوله های بخاری گازی یا نفتی، سوختن ناقص نفت بخاری، بد کار کردن شومینه گازی یا سوختن ناقص شومینه هایی که سوخت آنها چوب

بالینکه بارها توسط کارشناسان در مورد توجه به استاندارد بودن وسایل گرمایشی نصب درست و نحوه استفاده از آنها تأکید شده است اما باز هم خبرهایی در مورد گاز گرفتگی و حتی بعضاً مرگ افراد بر اثر استنشاق گاز مونوکسید کربن به گوش می رسد. استفاده نادرست از وسایل گرمایشی می تواند مرگ افراد را به دنبال داشته باشد.

گاز خطرناک مونوکسید کربن که گازی بی رنگ و بی بو است با احتراق ناقص مواد سوختنی

خروج دود از دودکش به صورت معکوس انجام شود. این عمل به ویژه هنگامی که منافذ ورود هوا به داخل فضای بنا مسدود باشد بهتر و راحت تر صورت می گیرد و می تواند در حالت جریان معکوس یعنی عمل ورود هوا از دودکش و خروج حرارت و محصولات احتراق از کانال کولر صورت گیرد.

شومینه روشن کنیم؟

به علت آنکه عمل احتراق در شومینه در محیط باز صورت می گیرد (در درون محفظه نیست) انتشار محصولات احتراق (شامل CO و CO₂) در مقایسه با سایر وسایل گازسوز با محفظه، بسیار بیشتر است.

به علت داشتن دمپر در پیچه مسدود کننده (دودکش) و تنظیم دستی آن، احتمال وقوع خطا و اشتباه زیاد و خطر آفرین است.

به علت اتلاف انرژی حرارتی بسیار زیاد در مقایسه با دیگر وسایل حرارتی گازسوز توصیه نمی شود. به علت آنکه عمل احتراق در شومینه در محیط باز صورت می گیرد احتمال بازگوشی کودکان و بروز آتش سوزی بسیار زیاد است.

توصیه می شود از شومینه صرفاً به عنوان تنها وسیله گرمایشی در محیط استفاده نشود زیرا جنبه تزئینی و لوکس آن بر جنبه گرمایشی آن غالب است.

بهتری دارند دچار گاز گرفتگی نشوند و تارسیدن اورژانس هیچ خوراکی یا نوشیدنی به فرد گاز گرفته داده نشود چون به دلیل حالت تهوع احتمال خفگی بیشتر می شود.

رعایت نکات ایمنی فراموش نشود

استفاده از وسایل گرمایشی استاندارد، اطمینان از مکش کامل و مناسب لوله های بخاری، بازبینی صحت کار وسایل گرمایشی و باز بودن مسیر دودکش ضروری است. همچنین از وسایل گازسوز و گرمایشی بدون دودکش نباید استفاده کرد.

دودکش بخاری هر چه کوتاه تر و مستقیم باشد، بهتر است و دودکش های بالای پشت بام باید دارای کلاهک مخصوص باشند و حداقل ۷۵ سانتی متر از سطح پشت بام بالاتر باشند. در فصل سرما همه روزنه های جریان هوا را در منزل یا محیط کار مسدود نکنید. از نصب آبگرمکن در حمام خودداری شود. اتومبیل را در پارکینگ در بسته به مدت طولانی روشن نگه ندارید و نحوه استفاده از وسایل گرمایشی را بر اساس اقتضای سن فرزندان، به آنها بیاموزید.

در پیچه کولر در فصل سرما بسته باشد یا باز؟

در فصل سرما توصیه می شود در پیچه کولر بسته شود، زیرا کانال کولر به علت داشتن ارتفاع و قطر بیشتر نسبت به دودکش ساختمان، عمل دودکشی قوی تری انجام می دهد و می تواند به عنوان دودکش عمل کند و جریان

بدون دودکش، کنترل دودکش قبل از استفاده وسایل گرمایشی و اطمینان از باز بودن مسیر آن، اجتناب از قرار دادن منقل یا شعله باز در زیر کرسی و عدم نصب آبگرمکن در حمام از جمله اصول پیشگیری از گاز گرفتگی هستند که باید رعایت شوند.

علائم و نشانه های هشدار دهنده مسمومیت با CO عبارتند از: سردرد، سرگیجه، تهوع و بی قراری، تنگی نفس، خمیازه کشیدن بیش از حد و کاهش دید، کبودی دست و پا و دور لب ها که در نهایت منجر به تشنج و بیهوشی می شود.

اقدامات اولیه در برخورد با فردی که دچار گاز گرفتگی شده است

اولین و مهم ترین اقدام برای نجات فردی که دچار مسمومیت با مونوکسید کربن و سایر انواع گاز گرفتگی شده، رساندن اکسیژن و هوای تازه به فرد است؛ به همین دلیل به محض مشاهده فردی که دچار گاز گرفتگی شده، باید پنجره ها را باز کرد تا هوای تازه سریعاً وارد اتاق شود و در صورت امکان، فرد گاز گرفته را به پنجره نزدیک کرد. سپس منبع نشت گاز را باید شناسایی و قطع کرد و سریعاً با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفته شود. در این شرایط باید به زنان باردار، کودکان و سالمندان زودتر از سایر افراد آسیب دیده کمک شود. بلافاصله دستمالی مرطوب جلوی دهان و بینی باید گرفته شود تا اطرافانی که وضعیت

پکیج یا شوفاژ؟

دشمن ریه کودکان را بشناسید

نگار علیپور: شاید شما هم احساس کرده اید وقتی که وارد برخی آپارتمان ها می شوید هوای داخل منزل کمی سنگین تر است. بطوریکه پس از چند دقیقه احساس سنگینی روی قفسه سینه به شما دست می دهد و تنفس کمی از حالت طبیعی خود خارج می شود. بروز این حالت به علت وجود پکیج می باشد زیرا این دستگاه گرمایشی میزان بخار آب در منزل را کم کرده و سبب خشکی محیط می شود. این روند، تنفس را برای اعضای خانواده به ویژه کودکان و سالخورده گان سخت می کند. از آنجاکه کودکان نیاز بیشتر به اکسیژن دارند چون پکیج سبب کم شدن اکسیژن داخل منزل می شود مشکل تنفسی برای کودکانی که دچار آسم هستند ایجاد می کند حتی در درازمدت، استفاده از این وسیله گرمایشی تنفس بقیه کودکان را نیز دچار مشکل می کند. آسم انسداد قابل برگشت راه های هوایی بزرگ و کوچک است که ناشی از پاسخ شدید راه های تنفسی به محرک ها است. آسم شایع ترین بیماری مزمن در بچه ها و یکی از علل مهم بستری کودکان در بیمارستان است. پزشکان توصیه می کنند تا جایی که ممکن است خانواده ها از پکیج به عنوان وسیله گرمایشی استفاده نکنند اما اگر ناچار به استفاده شدند حتماً تهویه را به کار ببرند و مدام پنجره را باز کنند تا کمترین آسیب به ریه ها وارد شود تغذیه مناسب نظیر مصرف شیرینی و میوه هم برای کودکان بسیار توصیه می شود. همچنین نصب پکیج در ساختمان های زیر ۶۰ متری توصیه نمی شود اما در فضاهایی که ۱۵۰ تا ۱۶۰ متر است چون فضا بزرگ تر است آلاینده ها در محیط پخش و در هر ثانیه میزان آلاینده های کمتری وارد ریه می شود. به عقیده کارشناسان، شوفاژ از پکیج بهتر است لذا توصیه می کنند که مردم هنگام انتخاب منزل برای سکونت شوفاژ را به عنوان یک مزیت مدنظر قرار دهند.

استفاده از دستگاه بخور، خوب یا بد؟

استفاده از دستگاه های بخور در داخل منزل برای مبتلایان به آسم بسیار مؤثر است. چرا که این دستگاه ها رطوبت هوا را زیاد می کند. البته اگر دچار آلرژی هستید استفاده از بخور به شما توصیه نمی شود.

آکادمی آسم، آلرژی و ایمنی شناسی آمریکا این نکات را ارائه می دهد:

۱/ استفاده از دستگاه بخور باعث ایجاد و رشد کپک و گردوغبار می شود.

۲/ ذرات غبار که دلیل اصلی آلرژی هستند، در محیط های مرطوب رشد می کنند.

۳/ رطوبت محیط را همواره بین ۴۰-۳۰ درصد نگه دارید تا ذرات معلق در هوا و غبار کاهش یابد.

۴/ برای جلوگیری از رشد کپک، فیلتر داخل دستگاه را به طور منظم عوض کنید. همچنین خود دستگاه را نیز به طور منظم تمیز کنید.

۵/ برای کاهش گردوغبار و باکتری در دستگاه خود از آب مقطر یا بدون املاح استفاده کنید.





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

انواع پروتزها

پروتز یا ایمپلانت به موادی اطلاق می شود که برای برجسته کردن حالت و قوام دادن به قسمت های مختلف بدن از آن ها استفاده می شود. یکی از موارد استفاده شایع آن برای اصلاح کوچکی بیش از حد سینه ها در خانم ها می باشد. نخستین بار، در سال ۱۹۶۲ اولین پروتز حاوی ژل استفاده شد و از این مدت تا امروز پیشرفت های زیادی در ساخت و تولید انواع پروتزها صورت گرفته است به طوری که امروزه حدود ۲۵۰/۰۰۰ مورد آن فقط در آمریکا استفاده می شود.

سانتیمتری می باشد که اسکار یا جوشگاه قبلی کمی از خود باقی می گذارد. این عمل مانند سایر اعمال جراحی می تواند عوارضی مانند عفونت کونتر اکشن کیسولی و خارج شدن یا دفع پروتز داشته باشد که شیوع این عوارض با توجه به انتخاب مناسب نوع پروتز و محل قرار گرفتن آن ممکن بوده ولی بایستی قبل از عمل برای بیمار توضیح کافی داده شود. گذاشتن پروتز به خصوص در نوع زیر عضله هیچ مشکلی در شیردهی بیمار ایجاد نمی کند. مدت بستری در بیمارستان حداکثر ۲۴ ساعت بوده و بعد از آن بیمار باید از داروهای مسکن و آنتی بیوتیک استفاده نکند. بیمار حداقل یک هفته بعد از عمل نبایستی رانندگی کند و به مدت ۶ هفته از انجام فعالیت های سنگین و ورزش به خصوص در نواحی دست ها خودداری نماید.

خانم هایی که از کوچکی بیش از حد سینه ها رنج می برند و یا دچار غیر قرینه بودن شدید سینه ها هستند و یا سینه خود را جهت درمان سرطان برداشته اند قابل انجام می باشد ولی در مواردی که امکان عمل جراحی وجود نداشته باشد و یا افراد زیر ۱۸ سال و وجود بیماری های خطرناک اولیه در سینه ها و همچنین در افراد با اختلالات روحی و روانی شدید نبایستی صورت بگیرد. قبل از عمل باید آزمایشات خونی لازم جهت عمل جراحی از بیمار به عمل آید و همچنین سونوگرافی یا ماموگرافی از سینه ها صورت بگیرد و بیمار معاینه کامل شود. برش عمل جراحی به روش های مختلف شامل برش زیر سینه، برش اطراف ارئول، برش زیر بغل صورت می گیرد که انتخاب روش عمل با توجه به وضعیت بیمار توسط جراح پلاستیک صورت می گیرد و می توان گفت که شایعترین روش گذاشتن پروتز از طریق برش زیر سینه به طول ۴

از نظر ماده پر کننده، پروتز سینه به گروه های مختلف تقسیم می شود که یکی از آن ها از ژل سالین تولید می شود و انتخاب آن بر اساس وضعیت بیمار و نظر جراح پلاستیک است. همچنین از نظر شکل به صورت های گرد "round" و از نظر سطح خارجی پروتزها به دو گروه سطح نیم و سطح زیر تقسیم می شوند که جهت کاهش عوارض استفاده از نوع سطح زیر بیشتر توصیه می شود. در مواردی که سینه ها غیر قرینه باشند برای هر طرف می توان یک نوع پروتز با حجم و اندازه خاص خود را انتخاب و استفاده نمود و در بقیه موارد هر دو طرف باید با یک اندازه و شکل انتخاب شود. این عمل جراحی، توسط پزشک فوق تخصص جراح پلاستیک و در بیمارستان یا کلینیک مجهز و در اکثر موارد با بی هوشی عمومی انجام می شود و تقریباً در تمام





فصل دوم

نسخه روز

Prescribing
day

چه ماسکی بزنم؟



حال کبدم خوب نیست



سالم به استقبال زمستان برویم



HealthyLife

لباس تن نیاز به مراقبت و رسیدگی دارد تا شادابی و جوانی‌اش خود را از دست ندهد. یکی از راه‌های رسیدگی به پوست استفاده از انواع ماسک است؛ اما همان‌طور که هر چیزی، طبیعی‌اش بهتر است برای ماسک هم این گفته صدق می‌کند. در این شماره سعی کردیم به چند نمونه ماسک که از مواد طبیعی و در دسترس تهیه می‌شود و روش‌های روشن کردن پوست اشاره کنیم:

84N03

نسخه طبیعت برای پوست شما

چه ماسکی بزنم؟



13 ماسک لایه بردار صورت

طرز تهیه: - یک قاشق غذاخوری شکر - یک قاشق غذاخوری عسل - یک قاشق غذاخوری آب لیموی تازه این مواد را با هم مخلوط کرده و به صورت بمالید و بعد ۳۰ دقیقه با آب ولرم بشویید

14 ماسک آلوئه ورا

مواد لازم: - آلوئه ورا طبیعی و خالص یک قاشق غذاخوری - پودر زردچوبه ۱/۴ قاشق غذاخوری - گلاب ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: مواد را با هم مخلوط کرده، خوب هم بزنید تا حالت خمیری پیدا کند. آن را روی پوست خود بمالید. ۲۰ دقیقه صبر کرده و سپس پوست خود را با آب بشویید. اگر احساس کردید پوستتان خشک شده است، از یک مرطوب کننده ملایم استفاده کنید. این ماسک برای پوست‌های چرب و مستعد جوش بسیار مناسب است. آلوئه ورا موجود در ماسک، پوست را تسکین داده و چربی اضافی آن را جذب می‌کند. زردچوبه و گلاب هم موجب درخشندگی پوست شما می‌شود.

اگر کدو حلوائی را پخته و بصورت گرم به صورت تان بمالید و نیم ساعت صبر کنید رنگ چهره و رخساره باز شده و صورت را براق و زیبا می نماید.

❖ لایه برداری صورت در منزل

اگر احساس می کنید پوستتان کدر است و یا جوش های سرسیاه دارد یکی از بهترین و مفیدترین راهها استفاده از میکرودرم می باشد ولی اگر دسترسی به مرکز پوست ندارید می توانید از روش زیر در منزل استفاده کنید:

* کمی روشور (سفیدآب) را رنده و با مقداری آب لیموی ترش مخلوط و خمیر یکدستی درست کنید. این خمیر را پیش از استحمام ۱۵ دقیقه روی پوست صورتتان قرار دهید. پس از شستن آن، می بینید تمام سلول های مرده پوست کنده می شوند و صورتتان طراوت خاصی به دست می آورد. فقط لطفاً از ماساژ زیاد جلوگیری کنید.

* اگر هفته ای یک یا ۲ مرتبه، این کار را انجام دهید تا حد زیادی از شر جوش های سرسیاه، جای جوش و لکه های پوستی خلاص خواهید شد.

01 ماسک انار

این ماسک را به عنوان پاک کننده ای مؤثر برای راحت شدن از دست سلول های مرده پوست استفاده می کنند. آنتی اکسیدان های موجود در انار نه تنها رادیکال های آزاد را نابود می کند، بلکه خاصیت ضد پیری نیز دارد. پس با مخلوط، چروک و لکه های پیری ناخوشایند خداحافظی کنید. ویتامین های اصلی موجود در انار به همراه مواد معدنی متنوع ضروری، سلول های پوست را جوان می کنند و پوستی شفاف و درخشان به شما هدیه می دهند.

❖ طرز تهیه ماسک

مقداری آب انار را بر روی عسل گرم شده بریزید و خوب هم بزنید. سپس آن را بر روی پوست صورت خود بگذارید و بعد از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه صورت خود را با آب ولرم بشویید.

02 روشن کردن پوست با لیمو و خیار

بعد از چند سال استفاده از لوازم آرایشی و کرم پودر، هارنگ صورت کدر و مات می شود. اگر دلتان می خواهد صورتتان روشن شود و از کدری بیرون بیاید و بدرخشید، بهتر است به جای استفاده از سفید کننده های شیمیایی از مخلوط خیار و لیمو استفاده کنید. یک عدد خیار را رنده کرده و با دو قاشق غذاخوری آب لیمو مخلوط کنید و برای پنج دقیقه روی پوست صورتتان بگذارید. بعد از ۵ دقیقه با آب ولرم صورتتان را بشویید و با یک حوله نرم خشک کنید و مرطوب کننده مناسب پوستتان را بزنید.

03 ماسک فندق برای زیبایی و شفافیت پوست

* ابتدا یک فنجان فندق را داخل ظرفی می ریزیم. سپس یک قاشق غذاخوری ژل آلونه را به آن اضافه کرده و سپس هم می زنیم. یک قاشق غذاخوری جوش شیرین و سه قطره روغن اسانس اسطوخودوس را به مواد اضافه کرده و آن ها را خوب هم می زنیم. این ترکیب آماده است.

* می توانید داخل ظرفی قرار داده و داخل یخچال بگذارید. جوش شیرین کمک می کند تا لکه های پوستی تان بهبود یابد و ژل آلونه و اسب مرطوب شدن پوست شده و آن را در برابر آسیب ها محافظت می کند.

04 ماسک پوست پر تقال و گوجه فرنگی برای صورت

این ماسک برنزی را از بین برده و میزان چربی پوست را کنترل می کند. این ماسک برای درمان آکنه و سوختگی مناسب است.

❖ مواد لازم: - نصف گوجه فرنگی - ۱ قاشق غذاخوری پودر پوست پرتقال

۱ قاشق غذاخوری گلاب

گوجه فرنگی را له کرده و آن را به پودر پوست پرتقال اضافه کنید. گلاب را به مخلوط اضافه کرده و آنها را خوب با هم مخلوط کنید. ماسک را بر روی صورت خود مالیده و پس از ۱۰ دقیقه، صورت خود را با آب سرد بشویید. این کار را یک روز در میان انجام دهید.

05 ماسک زردچوبه و زعفران

ماسکی برای از بین بردن سلول های مرده پوست و همین طور درخشان کردن و از بین بردن جوش و آکنه.

❖ **طرز تهیه:** یک قاشق زردچوبه را با دو قاشق ژل آلونه و مخلوط کنید و به مدت ۲۰ دقیقه روی پوستتان بگذارید و بعد با آب ولرم بشویید. از این ماسک هفته ای دو بار می توانید استفاده کنید.

نکته ۱: سعی کنید زردچوبه را گانیک و با کیفیت تهیه کنید.

نکته ۲: ممکن است بعد از استفاده از ماسک زردچوبه مقداری از زردی اش روی صورتتان بماند که طبیعی است و با چند بار شستن از بین می رود.

06 ماسک گلیسرین روشن برای شدن پوست

15 تونیک محکم کننده پوست های خشک

آب هندوانه پاک کننده عمق پوست است و غیر از عمل پاک کنندگی، پوست را محکم و سفت می کند. این دستور العمل برای پوست های خشک مفید است.

16 استفاده از روغن جوجوبا به عنوان مرطوب کننده

مقادیر مساوی از روغن جوجوبا و ژل آلونه را در بطری پمپدار خالی بریزید. بطری را خوب تکان بدهید و آنها را با هم ترکیب کنید. این ترکیب را ۲ تا ۳ بار روی کف دست خود پمپ کنید و دست هایتان را به هم بمالید. سپس این ترکیب را به آرامی روی پوست خود فشار دهید و ۱۵ ثانیه صبر کنید تا جذب پوستتان شود. اضافه ای آن را پاک کنید و در صورت لزوم دوباره از این ترکیب استفاده کنید. روغن جوجوبا مرطوب کننده ای است که ۲۴ ساعت روی پوست شما باقی می ماند.

17 راهی برای داشتن دست هایی شفاف و سفید

سیب زمینی خام رنده شده را با گلیسرین و آب لیمو ترش مخلوط کرده و به مدت ۱۵ دقیقه روی دست ها بمالید و بعد بشویید. این مخلوط تأثیر چشمگیری روی سفید شدن دست ها دارد.

برای روشن کردن پوست می توانید از گلیسرین استفاده کنید. زرده و سفیده یک تخم مرغ را از هم جدا کنید. سفیده را با یک چنگال یا همزن آن قدر بزنید تا کاملاً کف کند. بعد به آن یک قاشق غذاخوری عسل اضافه کنید. یک قاشق غذاخوری گلیسرین هم به این مخلوط اضافه کنید و دوباره خوب هم بزنید. بعد از این که مخلوط پف کرد، ماسک را به آرامی روی صورت خود بمالید. اجازه دهید تا ماسک کاملاً روی صورت خشک شود. بعد از خشک شدن به آرامی ماسک را از روی صورت بردارید تا همراه آن سلول ها و پوست مرده نیز کنده شوند. در نهایت صورت را با آب سرد بشویید.

07 ماسک کیوی برای پوست های تیره

کیوی رو پوره کنید و با یک قاشق ماست مخلوط کنید و روی پوستتان ماساژ بدهید بعد از بیست دقیقه بشویید.

08 ماسک گوجه فرنگی برای پوست های چرب و جوش صورت

گوجه فرنگی را از وسط نصف برش بزنید و کمی فشار بدهید و روس صورتتان بگذارید تا تخم های ریزش هم روی صورتتان قرار بگیرد و بگذارید چند دقیقه ای روی صورتتان بماند. اگر صورتتان چرب است و جوش هم دارید، این ماسک بهترین روش برای تمیز کردن صورتتان هست.

09 ماسک شفاف کننده پوست

* **مواد لازم:** شیر و عسل - ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری برنج نرم شده

برنج را شسته و می ریزیم تا نرم شود آب آن را دور نمی ریزیم در یک کاسه ریخته و کنار می گذاریم و بعد از استفاده می کنیم. سپس ۱ قاشق غذاخوری شیر گرم ریخته هم زده سپس یک قاشق غذاخوری عسل ریخته. دوباره هم بزنید تا صاف شود لایه ای از مخلوط را بر روی صورت و گردن می مالیم، بعد از نیم ساعت صورت خود را با آب برنج بشویید.

10 ماسک جوانه گندم

جوانه گندم سرشار از ویتامین E می باشد و یک ضد چروک قوی برای پوست های خشک است. چهار قاشق غذاخوری جوانه گندم تازه را بکوبید و با نصف یک آووکادو رنده شده ترکیب کنید. سپس ۳ قاشق غذاخوری آرد و یک عدد سفیده تخم مرغ را اضافه کرده و با مقداری شیر خوب به هم بزنید.

این ماسک را روی پوست کاملاً تمیز به مدت ۲۰ دقیقه بگذارید و سپس با آب ولرم بشویید. هر روز این عمل را تکرار کنید تا پوستی درخشان و مرطوب و جوان پیدا کنید.

11 ماسک راز یانه

❖ **مواد لازم:** - بونه راز یانه کوچک یک عدد - عسل یک قاشق غذاخوری - ماست بدون چربی ۲ قاشق غذاخوری

❖ طرز تهیه ماسک راز یانه:

بونه راز یانه را به برش های نازک به اندازه انگشت شست دست خرد کنید و سپس آنها را داخل کاسه بریزید. با پشت قاشق آنها را له کنید. سپس ماست و عسل را اضافه کنید و مخلوط را خوب به هم بزنید. این ماسک را روی پوست تمیز خود به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه قرار دهید. سپس با آب خنک صورت خود را بشویید. می توانید از این ماسک هر روز استفاده کنید.

12 ماسک موز

دو عدد موز را رنده کرده با دو قاشق عسل و دو قاشق ماست به مدت نیم ساعت روی پوستتان ماساژ دهید.

این ماسک شفاف کننده بوده و دراز مدت لکه های پوستی را برطرف می کند.



بعد از چند

سال استفاده از

لوازم آرایشی و

کرم پودر ها، رنگ

صورت کدر و

مات می شود. اگر

دلتان می خواهد

صورتتان روشن

شود و از کدری

بیرون بیاید و

بدرخشید، بهتر

است به جای

استفاده از

سفید کننده های

شیمیایی از مخلوط

خیار و لیمو استفاده

کنید

برنامه غذایی برای مبتلایان به کبد چرب

حال کبدم خوب نیست

02 پروتئین
افراد مبتلا به بیماری کبد چرب می‌بایست از مصرف بیش از حد پروتئین اجتناب کنند، چرا که مصرف زیاد پروتئین ممکن است به کبد استرس و فشار اضافی را تحمیل کند. پروتئین می‌بایست از طریق مصرف غذاهایی نظیر غذاهای دریایی، گوشت لخم و عاری از چربی، حبوبات و منابع گیاهی تأمین گردد. مصرف گوشت مرغ و ماهی بر مصرف گوشت‌های قرمز ارجحیت دارد. قبل از طبخ و مصرف چربی‌های اضافه را از آن جدا کنید و تا حد امکان غذای آن را با روغن کمتر و اندک طبخ نمایید.

03 میوه و سبزی
یک رژیم غذایی مناسب برای تخفیف بیماری کبد چرب می‌بایست غنی از میوه و سبزی‌ها باشد. سبزی‌های برگ‌دار و میوه‌هایی که حاوی اسید فولیک هستند برای سلامت کبد اهمیت دارند. میوه‌ها همچنین غنی از ویتامین‌ها هستند. میوه‌ها هم فیبر خوبی دارند اما چون حاوی قند فراوانی هستند، باید به میزان متعادل (حداکثر ۳ واحد در روز و به دفعات) میوه مصرف

بیماری کبد چرب امروزه بیش از پیش نمایان شده و اکثر افراد مبتلا به این بیماری هستند. به علت نداشتن علائم خاص بالینی تشخیص به موقع کبد چرب کاری بس دشوار است. علاوه بر مسائل ژنتیکی، بیماری‌های متابولیک و سبک زندگی، تغذیه و رژیم افراد نقش بسزایی در ایجاد و پیشرفت این بیماری دارد.

رژیم غذایی مناسب در کبد چرب به صورت زیر دسته‌بندی می‌شود:

01 فیبر و کربوهیدرات پیچیده
رژیم غذایی کبد چرب باید غنی از فیبر باشد و کربوهیدرات‌های پر فیبر بخش اعظم انرژی دریافتی را تشکیل می‌دهند. غلات کامل، برنج قهوه‌ای و نان‌های سبوس‌دار و ... از منابع خوب کربوهیدرات‌های پر فیبر هستند. همواره به یاد داشته باشید که منابع کربوهیدرات دریافتی شما می‌بایست از نوع پیچیده و سبوس‌دار باشند و نه از نوع ساده و باید از مصرف شیرینی‌ها و شکلات و شکر و نان‌های تهیه‌شده از آرد ساده و بدون سبوس اجتناب کنید.

اجزای یک الگوی غذایی خوب برای کبد چرب عبارت است از: ۲۰-۳۰٪ پروتئین، ۶۰-۵۰٪ کربوهیدرات و ۲۰-۳۰٪ چربی. دریافت چربی مهم‌ترین جزء است و نباید هیچ‌وقت بیشتر از ۳۰٪ شود.

نکته

در مصرف مکمل‌ها باید احتیاط کرد چراکه مثلاً مصرف بی‌رویه و بی‌قاعده ویتامین A می‌تواند یک عامل محرک برای ابتلا به بیماری کبد چرب باشد که در نهایت فرد را با خطر رسوب چربی در بافت‌های کبد و اختلال در عملکرد این عضو روبه‌رو می‌کند.

کنند یعنی بیمار مبتلا به کبد چرب نمی‌تواند ۳ میوه را با هم بخورد اما مصرف سبزی‌ها برایش آزاد است. مصرف غلات سبوس‌دار یا سیوس به‌صورت جدا در سوپ، کوکو، کتلت و... نیز برای این بیماران مفید است. مواد غذایی با خواص ضدالتهابی مثل روغن ماهی نیز بهتر است در برنامه غذایی این افراد گنجانده شود. ورزش و تحرک بدنی برای مبتلایان به کبد چرب ضروری است و حتماً باید ۳۰ دقیقه تا یک ساعت ورزش کنند. با این سبک زندگی چربی کمتری در سلول‌های کبد ذخیره می‌شود و به‌مرور بهبود می‌یابد.

04 ویتامین و مواد معدنی

ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌بایست یک جزء مهم از برنامه غذایی بیماری کبد چرب باشند، چراکه آنها برای متابولیسم، رشد، تکامل و فرآیندهای تولید انرژی از درشت مغذی‌های چربی و پروتئین و کربوهیدرات ضروری می‌باشند. آنها همچنین در تولید هورمون‌ها و گلبول‌های قرمز خون دخیل هستند. دریافت بیش از حد تمام انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی برای سلامت افراد مبتلا به کبد چرب توصیه نمی‌شود. نمونه‌هایی از ویتامین‌ها و مواد معدنی خوب که دوستدار کبد هستند عبارت‌اند از: فولات، ویتامین‌های ب ۱، ۲، ۶ و ب ۱۲، منگنز و سلنیوم. ویتامین‌ها و مواد معدنی‌ای که نمی‌بایست به مقدار زیاد مصرف شوند و مستعد آسیب رساندن به کبد هستند عبارت‌اند از: بیوتین، ویتامین‌های آ، دی و ای

* استفاده روزانه یک گرم مکمل روغن ماهی می‌تواند برای درمان کبد چرب توصیه شود.

05 چربی

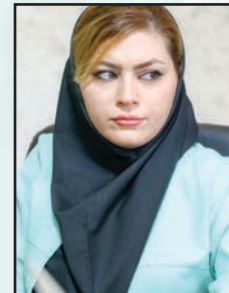
از آنجاکه بیماری کبد چرب شامل تجمع چربی در کبد است لذا به نظر می‌رسد که در یک رژیم غذایی مناسب برای بیماری کبد چرب باید مصرف غذاهای پر چرب محدود گردد؛ و تا حد امکان از مصرف چربی‌های اشباع اجتناب گردد و به جای آن غذاهای حاوی چربی غیراشباع (آن هم در حد اعتدال و محدود) مصرف شوند. البته نباید روغن‌های سالم به‌طور کامل از رژیم شما حذف شوند.

- در افراد مبتلا به کبد چرب استفاده از منابع سرشار از چربی‌های اشباع باید محدود شود.

- منابع سرشار از چربی‌های اشباع عبارت‌اند از: گوشت حیوانات، لبنیات و غذاهای فرآوری شده. چربی‌های ترانس را می‌توان در غذای فوری و تا حدودی در روغن‌های هیدروژنه پیدا کرد.



ورزش و تحرک
بدنی برای
مبتلایان به کبد
چرب ضروری
است و حتماً باید
۳۰ دقیقه تا یک
ساعت ورزش
کنند



- روزی یک قاشق چای‌خوری سیاه‌دانه با عسل طبیعی خوب جویده شود.

- نوشیدن یک لیوان آب که در آن عصاره یک لیموترش تازه وجود دارد در آغاز روز می‌تواند بهترین دارو برای پیشگیری از ابتلا به کبد چرب باشد.

- زردچوبه به‌عنوان چاشنی در همه غذاهای می‌تواند استفاده شود.

- عرق کاسنی و عرق شاه‌تره روزی یک لیوان

- روغن زیتون جایگزین اغلب روغن‌ها در رژیم غذایی تان شود.

- حبوبات: حبوبات نظیر لوبیاها، نخودها، عدس و ... می‌توانند در پیشگیری از پیشرفت کبد چرب تأثیرگذار باشند. حبوبات دارای پروتئین بالا، فیبر بالا و فاقد چربی‌اند و به همین خاطر در کاهش وزن بسیار کمک‌کننده خواهند بود.

- ریشه زنجبیل ۲ تا ۳ بار در هفته. مصرف دمنوش زنجبیل یا ماست کم‌چرب حاوی زنجبیل به‌ویژه در وعده‌هایی که غذای چرب خورده‌اید بسیار اهمیت دارد

هشدار

- در این بیماری باید از مصرف الکل اجتناب شود به‌ویژه اگر بیماری کبد چرب از نوع کبد چرب الکلی باشد.

- به‌طور کلی کاهش مصرف گوشت، چربی و مواد قندی و مصرف بیشتر میوه و سبزی‌ها بسیار مفید است.

- میزان کربوهیدرات‌های ساده و چربی اشباع باید کاملاً محدود شوند.

تهیه‌کنندگان:

- دکتر محسن شریفی، فوق تخصص گوارش و کبد - آزاده بیات، کارشناس ارشد تغذیه

سالم به استقبال زمستان برويم

سحر شکوهی: آخرین شب آذرماه در ایران و برخی نقاط دنیا به نام شب یلدا معروف است. شبی که اکثر خانواده‌ها با برگزاری رزمی خاص و زیبا در کنار هم به استقبال زمستان می‌روند. شب چله علاوه بر آثار مثبت روانی دورهم بودن، فوایدی در تأمین سلامتی با مصرف میوه و آجیل در پی دارد. اینکه خوراکی‌های شب یلدا از چه خواصی برخوردارند و چه میزان باید مصرف شوند موضوع این بخش ماهنامه زندگی سالم است. در نخستین گام به توضیحاتی در مورد آجیل شب یلدا می‌پردازیم:

مطالعات انجام شده نشان دهنده نقش مفید مصرف مغز دانه‌ها در رژیم غذایی و کاهش ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، هیپرلیپیدمی و حتی برخی سرطان‌هاست. **انواع تخمه:** انواع تخمه از منابع خوب ویتامین E است که از آنتی اکسیدان‌های مفید برای سلامت محسوب می‌شود و مصرف آن در تقویت سیستم ایمنی مؤثر است. تخمه کدو نیز از منابع غنی املاحی مانند روی، آهن و سلنیوم بوده و حاوی پروتئین، فیبر، مس، منیزیم، منگنز، کلسیم، پتاسیم، روی، اسیدهای آمینه آرژنین و گلوتامیک است. اسید لینولنیک نیز از ترکیبات موجود در تخمه کدو است که از اسیدهای چرب مفید برای سلامت عروق محسوب می‌شود. انواع تخمه‌ها مقادیر بالایی چربی دارند ارزش کالری زیادی بالایی نیز دارند خصوصاً در افراد چاق و افرادی که دچار بیماری‌های چربی خون و فشار خون هستند باید در حداقل مقدار مصرف شوند.

پسته: پسته به شدت به افرادی که گیاهخوار هستند توصیه می‌شود زیرا در آن مقادیر بالایی از آهن و کلسیم وجود دارد به طوری که در هر ۱۰۰ گرم از آن ۱۱۰ میلی گرم کلسیم و سه میلی گرم آهن وجود دارد. این مغز به افرادی که دچار کم‌خونی هستند و یا خانم‌های باردار نیز توصیه می‌شود. پسته فولات نسبتاً بالایی نیز دارد و به این دلیل به افرادی که دچار بیماری قلبی هستند نیز توصیه می‌شود.

بادام: بادام از نظر تغذیه‌ای ارزش غذایی بسیاری دارد به طوری که در هر ۱۰۰ گرم از آن ۲۱ گرم پروتئین دارد و بهتر از بادام زمینی به عنوان منبع مناسبی از پروتئین محسوب می‌شود. به علاوه در این مغز در حدود ۲۴۰ میلی گرم کلسیم وجود دارد که می‌تواند در افرادی که در معرض پوکی استخوان هستند و قادر به مصرف شیر نیستند مورد استفاده قرار گیرد.

فندق: فندق به نسبت سایر مغزها دارای چربی بیشتری است به این ترتیب که در هر ۱۰۰ گرم از آن ۶۴ گرم چربی وجود دارد. در کنار چربی، پروتئین بالایی نیز در این مغز وجود دارد. به طوری که در همین مقدار از فندق، ۱۴ گرم پروتئین وجود دارد. به طور کلی، متخصصان تغذیه مصرف مخلوط این مغزها را در حجم کم اما با یکدیگر توصیه می‌کنند تا یک وعده غذایی کامل به بدن برسد. در ضمن بهتر است از این مواد غذایی در میان وعده صبح و یا بعد از ظهر استفاده شود و هر چه به سمت زمان خواب نزدیک‌تر می‌شوید به دلیل دیر هضم بودن آنها، توصیه می‌شود که کمتر استفاده شود. **نخودچی و کشمش:** نخودچی از جمله تنقلاتی است که به عنوان یک ترکیب پر پروتئین توصیه می‌شود و می‌توان آن را به بهجه‌ها و نوجوانان به عنوان یک میان وعده توصیه کرد. کشمش هم تمامی خواص انگور را دارد با این تفاوت که در طول فرآیند خشک شدن در صد پتاسیم و قند آن افزایش یافته و به این دلیل آن را به افرادی که مبتلا به دیابت هستند توصیه نمی‌کنند.

توت و انجیر: توت یکی از خشکبار مناسب به خصوص برای افرادی است که در حال کاهش وزن هستند. قند عالی موجود در آن چاق کننده نبوده و برای جذب به انسولین نیاز ندارد به این دلیل به افراد مبتلا به دیابت نیز توصیه می‌شود. در طول رژیم‌های لاغری نیز می‌توان از آن به عنوان یک شیرینی به همراه چای استفاده کرد. انجیر نیز به خصوص برای خانم‌های در معرض کم‌خونی بسیار توصیه می‌شود. انجیر خشک در هر ۱۰۰ گرم دارای ۲۵۰ میلی گرم کلسیم و چهار میلی گرم آهن است و به این دلیل برای تأمین کمبود آهن و جلوگیری از پوکی استخوان توصیه می‌شود.

میزان مصرف آجیل

کارشناسان تغذیه می‌گویند: آجیل یا مغز دانه‌ها اگر چه مفیدند و جزء خوراکی‌های سالم به شمار می‌روند ولی هر ماده غذایی مفیدی نیز اگر خارج از تعادل مصرف شود اثرات

سوء به دنبال دارد. آجیل نیز از این امر مستثنی نیست. این کارشناسان تأکید می‌کنند: از آنجا که آجیل‌های مخصوص مناسبت‌هایی چون شب یلدا و شب عید معمولاً شور هستند در صورت زیاده‌روی نمک اضافه شده به آن در افرادی که باید محدودیت دریافت نمک و یا سدیم را رعایت کنند مانند افراد مبتلا به پر فشاری خون، بیماران کلیوی، برخی بیماران کبدی و افرادی که زمینه احتباس مایعات در بدن به علت برخی بیماری‌ها دارند مشکل‌ساز می‌شود. شایان ذکر است: این افراد حتماً باید سعی کنند که انواع کم‌نمک آجیل را مصرف کنند و یا نمک اضافه شده به غذا را کم کنند تا مجموع نمک دریافتی آنها بیشتر از حد مجاز نشود. البته رعایت این توصیه‌ها برای حفظ سلامتی برای خانواده‌ها هزینه‌های تقریباً سنگینی دارد اما به هر حال این نکات از سوی کارشناسان حوزه بهداشت و درمان مطرح می‌شود تا روش سالم زیستن از یادبرد کارشناسان تغذیه توصیه می‌کنند: بهتر است نه فقط در ایام خاص بلکه در تمامی سال عادت به مصرف مرتب هفته‌ای ۳-۲ مرتبه از انواع مغز دانه‌ها در افراد خانواده ایجاد شود.

خواص میوه‌های شب یلدا

هندوانه: از جمله میوه‌هایی که در شب یلدا در میان خانواده‌ها طرفدار دارد هندوانه است. برخی بر این باورند که با خوردن هندوانه بدن خود را در مقابل سرما بیمه می‌کنند؛ اما آنچه ثابت شده آن است که صرف هندوانه از بروز حملات آسم، سرطان کولون و حتی آرتروز جلوگیری کرده و به علت خواص آنتی اکسیدانی مانع بروز برخی از انواع سرطان می‌شود.

انگور: این میوه نیز که به همراه انار هندوانه میل می‌شود، کاهش دهنده فشار خون است و به دلیل وجود آنتی اکسیدان‌های بسیار

قوی از پیشرفت بیماری آرتروز جلوگیری می‌کند.

انار: انار نیز مانند هندوانه باید در شب یلدا خورده شود. این میوه زمستانی دارای خواص بسیار است به نحوی که مصرف یک انار حدود ۱۵ درصد از نیاز افراد را به ویتامین C و دو درصد از نیاز روزانه به آهن را برطرف می‌کند.

سیب: اگر چه سیب مقدار کمی ویتامین C دارد، اما دارای آنتی اکسیدان‌ها و فلاون‌هاست (ماده شیمیایی بی‌رنگ و متبلور که هر دوی این‌ها فعالیت ویتامین C در بدن را زیاد کرده و تسهیل می‌بخشد و در نتیجه ریسک مبتل شدن به سرطان روده، حملات قلبی و سکتة کاهش پیدای می‌کند.

پر تقال: پر تقال علاوه بر آنکه

جلوی سرماخوردگی را می‌گیرد

کلسترول را کم می‌کند، از ایجاد

سنگ در بدن جلوگیری کرده و

یا سنگ‌های موجود در بدن را از

بین می‌برد و همچنین ریسک ابتلا

به سرطان روده را کاهش می‌دهد.

کیوی: کیوی کوچک اما

بسیار مقوی، منبع خوبی از پتاسیم،

منیزیم، ویتامین ای و فیبر است. گفتنی

است: حجم ویتامین C این میوه دو برابر

حجم ویتامین C پر تقال است.

فصل سوم

سبک زندگی

life style

مرصع پلومیل کنید



پاسیویی به نام شهر



شفای زندگی بخوانید



HealthyLife

مرصع پلو میل کنید

84N04

زندگی سالم

یکی از غذاهای
مورد علاقه کدبانوی
خانه انواع پلو است
که می تواند همراه
مرغ یا گوشت با برنج
مخلوط شود. در این
شماره قصد داریم
طرز تهیه مرصع پلو
که یک برنج مخلوط
است را آموزش
دهیم.

۶ پیمانه برنج
مرغ پاک کرده یک عدد
خلال هویج یک پیمانه
خلال بادام ۱۰۰ گرم
خلال پسته ۱۰۰ گرم
کشمش یک پیمانه
زرشک یک پیمانه
زعفران به میزان لازم
نکته: منظور از پیمانه، یک
عدد پیمانه پلوپز است.

Healthy
Life

لاله سلطانی: برنج را قبلاً خیس می‌کنیم. مرغ را هم تمیز کرده و پوست آن را کاملاً جدا کنید. با آب و پیاز می‌پزیم. گوشت مرغ را بعد از پختن تکه تکه می‌کنیم. برای پخت برنج، یک قابلمه پر از آب روی حرارت گذاشته و یک قاشق روغن در آن می‌ریزیم. بعد از به جوش آمدن آب، برنج را در آن ریخته و به موقع آن را آبکش می‌کنیم. زرشک را با کمی روغن، دو قاشق آب و کمی زعفران، مقداری تفت می‌دهیم. کشمش و خلال هویج را هم در مقداری روغن تفت می‌دهیم. خلال هویج را بعد از تفت، با شکر و آب لیمو می‌پزیم. بعد از پخت برنج، آن را در یک ظرف می‌کشیم و یک لایه از مواد پخته شده فوق که با هم مخلوط کرده ایم را روی آن می‌ریزیم و به همین صورت، یک لایه برنج و یک لایه از مواد تهیه شده می‌ریزیم. خلال پسته احتیاجی به تفت دادن، ندارد.

خواص مواد مخلوط در مرغ پلو

هویج

هویج سرشار از بتاکاروتن است که در کبد به ویتامین A تبدیل می‌شود. این ویتامین در رتینا یا شبکیه به رودوپسین - رنگدانه ارغوانی رنگ مورد نیاز در دید شب - تبدیل می‌شود. همچنین تحقیقات ثابت کرده بتاکاروتن از بروز دژنراسیون ماکولا چشمی و آب مروارید سنابل - شایع‌ترین نوع آب مروارید - پیشگیری و محافظت می‌کند. از طرفی مصرف هویج خطر ابتلا به سرطان ریه، سینه و کولون (روده بزرگ) را کاهش می‌دهد. هویج دارای ویتامین A و آنتی اکسیدان است که این دو ماده از پوست در برابر تخریب ناشی از نور خورشید محافظت می‌کنند. پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی و سکنه، کاهش کلسترول، پاک‌سازی بدن از مواد زائد و موقر در سلامت دندان و لثه از دیگر خواص مصرف هویج است.

کشمش

کشمش دارای انواع پلی فنل‌ها، آنتی اکسیدان، فلاونوئیدها و انواع مواد مغذی است و خواص آن عبارت است از:

- کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های دهن و لثه
 - کمک به هضم عالی
 - کنترل فشار خون بالا و کاهش خطر بروز سکتی مغزی
 - کمک به کنترل دیابت
 - کمک به پیشگیری از سرطان
- نکته: کشمش که به روش صنعتی و توسط بخار دی اکسید گوگرد تهیه شده باشد، ممکن است برای افراد مبتلا به آسم و دارای مشکلات تنفسی یا افرادی که به گوگرد حساسیت دارند، مشکل ایجاد کند. البته خودتان هم می‌توانید کشمش را به صورت سنتی تهیه کنید.

پسته

■ مصرف پسته در پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی تأثیر بسزایی دارد. همچنین برای آرامش و تنظیم ضربان قلب و آرام کردن اعصاب مفید است و کلسترول بد را کاهش می‌دهد. ■ مغز پسته به علت داشتن آهن خون‌ساز است

و آن‌هایی که مبتلا به کم خونی هستند باید حتماً روزانه مقداری پسته بخورند.

- خوردن پسته نیروی جنسی را تقویت می‌کند
- مغز و ذهن را تقویت می‌کند.
- برای آرامش قلب و آرام کردن اعصاب مفید است.
- برای باز کردن مجاری کبد مصرف پسته توصیه می‌شود.
- پسته معده را تقویت می‌کند.
- برای تسکین سرفه مفید است.
- اسهال معمولی و اسهال خونی را درمان می‌کند
- جوشانده پوست درخت پسته برای برطرف کردن خارش اعضای تناسلی زنان مفید است.
- جوشانده پوست و برگ درخت پسته برای رفع درد و خارش مقعد مفید است.
- پسته چون حاوی مواد مغذی مناسب به همراه ویتامین‌ها بوده و کالری بالایی دارد، مصرف آن به ورزشکاران، دانش آموزان، نوجوانان به خصوص در سنین رشد و به زنان باردار و شیرده توصیه می‌شود.
- در صورت ادامه مصرف پسته در طولانی مدت می‌توان به بهبودی حاصل شده در فشار خون، زمان خواب، واکنش عروق به اضطراب و کنترل فشار قلب امیدوار بود.

بادام

- بادام ملین بوده و روغن بادام ضد یبوست است مخصوصاً از روغن بادام می‌توان برای رفع یبوست بچه‌ها استفاده کرد.
- بادام سینه را نرم می‌کند.
- شیر بادام برای رفع سرفه، ناراحتی حنجره و تنگی نفس مفید بوده و خلط آور است.
- بادام برای درمان زخم‌رودها و مژانه و اسهال مفید است.
- بادام پوداده مقوی معده بوده و قابض است.
- بادام تقویت کننده نیروی جنسی است و تولید اسپرم را زیاد می‌کند.
- بادام را آسیاب کرده و با عسل مخلوط کنید برای درد کبد و سرفه مفید است.
- چغاله بادام لثه و ریشه دندان را تقویت می‌کند

■ چغاله بادام برای خشکی دهان مفید است. ■ شکوفه بادام را دم کنید و به عنوان مسهل برای اطفال استفاده کنید. ■ دم کرده پوست قهوه‌ای رنگ مغز بادام بهترین دارو برای تسکین درد و التهاب مجاری تنفسی است. (مقدار مصرف ۵ گرم در ۱۰۰ گرم آب) ■ جوشانده برگ درخت بادام برای نارسائی کبد و کیسه صفرا مفید است.

زرشک

از زرشک برای درمان بیماری‌های آرتريت، مشکلات صفراوی، اسهال، کاهش تب، التهاب طحال، آماس زبان، زرد زخم، کمر درد، از بین بردن کرم‌های حلقوی، مشکلات قلبی، قاعدگی دردناک، مشکلات کبدی، بواسیر و تب خال نیز استفاده می‌شود. زرشک داروی درمان چاقی و دیابت و سنگ کلیه است. همچنین به دلیل وجود ویتامین B فراوان در زرشک، این ماده غذایی می‌تواند در پیشگیری از سرماخوردگی نقش بسزایی داشته باشد. یکی از بهترین ترکیبات موجود در زرشک، ویتامین B فراوان است که در پیشگیری از سرماخوردگی نقش مهمی دارد. همچنین وجود اسیدهای عالی فراوان در این میوه که سبب مزه ترش آن می‌شوند می‌تواند در جذب آهن نقش بسزایی داشته باشد. همچنین آهن موجود در زرشک قابل توجه است. از سایر ویتامین‌های موجود در این میوه می‌توان به ویتامین‌های گروه B به خصوص ویتامین B۱، B۲ اشاره کرد که ویتامین B۱ یا تیامین می‌تواند عوارض عصبی و حتی پر خاشگری را بهبود بخشد. از دیگر خواص زرشک، اثر مناسب آن بر کاهش فشار خون برای افراد دچار این بیماری است.

زعفران

زعفران موجب کاهش چربی و کلسترول خون می‌گردد. این رنگ دهنده غذا آرام‌بخش، اشتها آور، ضد اسپاسم، پیشگیری کننده از بیماری‌های قلبی و سرطان، تقویت کننده حافظه و کاهش دهنده فشار خون است. از گیاه زعفران در درمان بیماری‌های آسم، بیماری‌های

پوستی، بیماری‌های چشم، عفونت ادراری، برقان، پیش انداختن قاعدگی، رفع نفخ شکم، درمان معده درد و درمان کم خونی استفاده می‌شود. زعفران به هضم غذا کمک می‌کند و تقویت کننده معده است و به عنوان مسکن به ویژه در دردهای لثه کاربرد دارد.

مصرف زعفران در پیشگیری از بروز افسردگی مؤثر است. بر اساس تحقیقات امروزی نیز نتیجه گرفته شده است که زعفران دارای خواص ضد افسردگی است و این در حالی است که بر اساس طب سنتی به زعفران خواص فرح بخشی و خنده آوری نیز نسبت داده‌اند. بر طبق نتایج این تحقیقات استفاده از زعفران در غذا و نوشیدن حداقل یک فنجان چای زعفران برای تمدد اعصاب توصیه می‌شود. زعفران افزایش دهنده تمرکز حواس است و در پیشگیری از آلزایمر و پارکینسون مؤثر است زعفران در درمان دردهای عصبی و کم خوابی مؤثر می‌باشد.

بر اساس تحقیقات مرکز دانشگاهی ایتالیا زعفران در تنظیم کارکرد سلول‌های بینایی مؤثر است و سلول‌های بینایی را در مقابل آسیب‌ها محافظت می‌کند و از پیشرفت بیماری‌های چشم جلوگیری می‌کند و موجب احیای سلول‌های آسیب دیده چشم می‌شود. زعفران در درمان اختلالات لکه زرد شبکیه که در سنین سالخوردگی ایجاد می‌شود مؤثر است. مصرف زعفران در رژیم غذایی از پیشرفت بیماری‌های ژنتیک چشم جلوگیری می‌کند و به همین علت مصرف متعادل آن به سالخوردگان و افراد مبتلا به بیماری‌های چشم توصیه می‌شود. زعفران خواص ضد سرطانی دارا است و به عنوان یک داروی ضد تومور و جمع کننده رادیکال‌های آزاد عمل می‌کند. بر اساس تحقیقات پزشکی ثابت شده است که مواد آنتی اکسیدان موجود در زعفران خواص ضد سرطانی دارا می‌باشند. بر اساس نتایج این بررسی به نظر می‌رسد که استفاده از زعفران، از بروز توالی‌های ژنی سرطان‌زا جلوگیری می‌کند.

84N05

قصه آدم‌هایی که شهر را کوچک می‌بینند پاسیوی به نام شهر

فیلم «پاسیو» اولین ساخته بلند مریم بحر العلومی است که سیمرغ بهترین کارگردانی را از بخش جلوه‌گاه شرق سی و ششمین جشنواره جهانی فیلم فجر به دست آورد. قصه این فیلم درباره مشکلات زندگی خانواده‌ای پس از مرگ پدرشان است. قصه آدم‌هایی که گاهی شهر با تمام بزرگی و شلوغی اش برای آن‌ها هم قواره یک پاسیو، کوچک می‌شود.



خلاصه داستان فیلم

سفر کند و از اینکه پوران، زن بابایش، بی‌خانمان شود هم واهمه‌ای ندارد. در این بین مینا دوستی دارد با نام حمیرا و هر دو در کنار خیابان برای یک شرکت تاکسی آنلاین ثبت‌نام خیابانی انجام می‌دهند. رضا که هنوز به مینا علاقه‌مند است ولی دائم جواب رد از او می‌گیرد از این نحوه کار کردن مینا شکاک است و مشکلاتی هم در این بین پیرامون حمیرا و مردی به نام علی (با بازی پوریا پور سرخ) وجود دارد...

وقتی آقا مرتضی، پدر خانواده می‌میرد، دختر او (با نام مینا) و همسرش (با نام پوران و با بازی بهناز جعفری) می‌مانند و کلی بدهی‌های او. مرتضی هم به همکارش و هم به پسر یکی از اقوام همسرش که از قضا خواستگار دیرینه مینا هم بوده (با نام رضا) بدهکار است و تنها چیزی که از خودش باقی گذاشته یک خانه نسبتاً کلنگی در یکی از مناطق مرکزی تهران است. مینا قصد دارد خانه را بفروشد و با پولش بتواند با معشوق جدید خود به استرالیا

عوامل فیلم عبارت‌اند از:

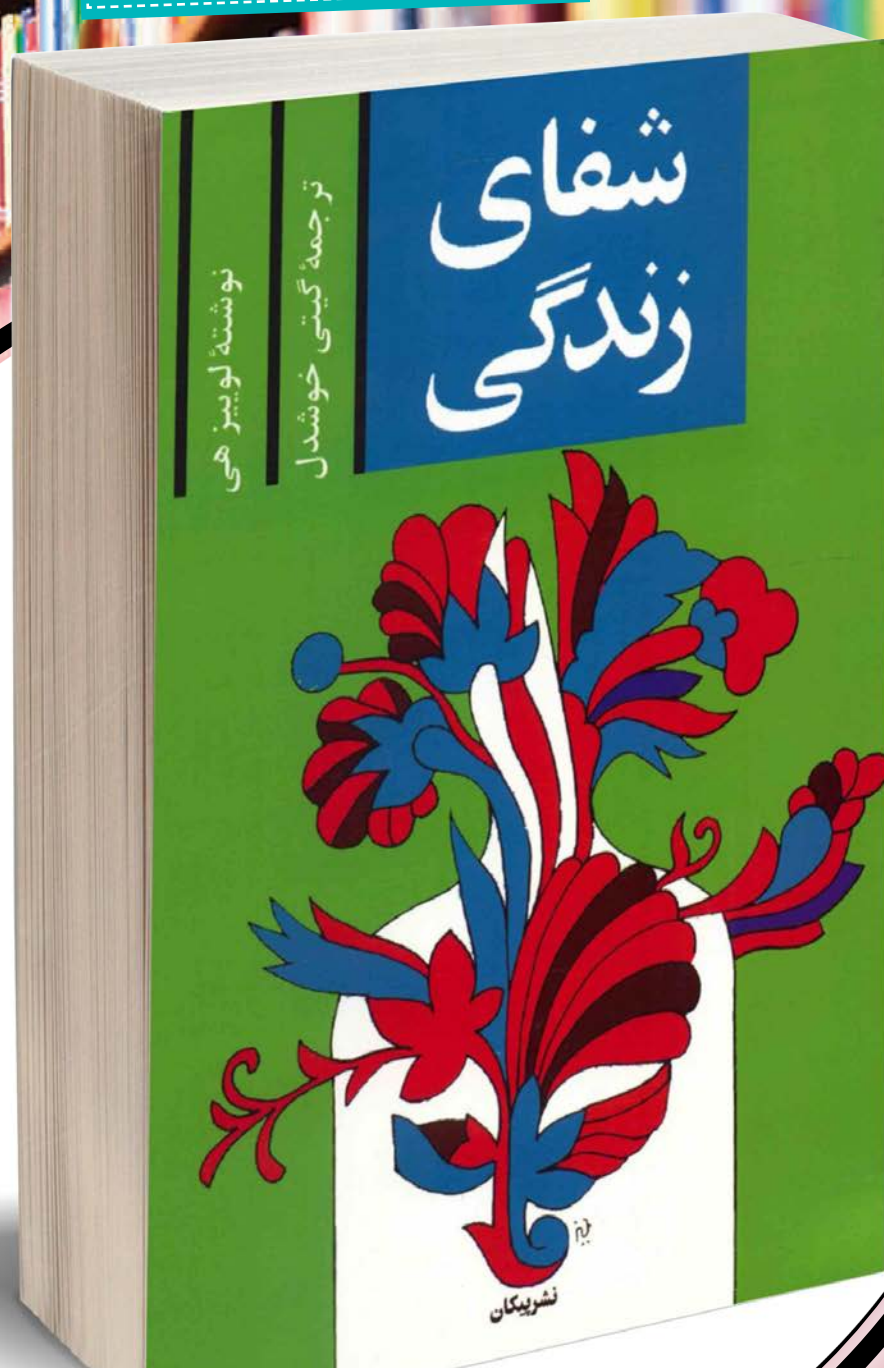
کارگردان: مریم بحر العلومی
فیلم‌نامه: مریم بحر العلومی، حامد قاسمی

بازیگران: بهناز جعفری، محدثه حیرت، کریم امینی، پوریا پور سرخ، بابک انصاری، حسین ملکی، شقایق فراهانی، یاسمن ترابی، سحر غمخوار، محمدرسول صفری

تهیه‌کننده: امیر سیدزاده
مدیر فیلم‌برداری: مسعود امینی تیرانی
مدیر صداپردازی: علی کیان ارثی
طراح چهره‌پردازی: امید گل زاده
طراح صحنه: عباس حاجی درویش
مجری طرح: مریم بحر العلومی
طراح لباس: فرحناز نادری
تدوین: سینا گنجوی
مدیر تولید: روح‌الله مهاجری
مدیر صداگذاری: ایرج شهزادی
موسیقی: بامداد بیات
منشی صحنه: آزاده جهانبخش
برنامه‌ریز و دستیار اول کارگردان: مجید مافی
دستیار کارگردان: افشین اصلانی
صداپرداز: اردلان کیان ارثی
صداگذار: نعیم مسیحیان
دستیار اول فیلم‌بردار: مهدی حسینی
اجرای گریم: عاطفه روزبه تهرانی
عکاس: حسن هندی
تصویربردار پشت‌صحنه: علی یعقوبی
مدیر تدارکات: سعید میرزایی
مشاور رسانه‌ای: مریم قربانی نیا

Book
کتاب

سبک زندگی



زندگی سالم

شفای زندگی بخوانید

مشکل من چیست؟ اصلاً آیا این مشکل حقیقت دارد و اگر دارد من چه کاری برای حل آن می توانم انجام دهم؟ کتاب «شفای زندگی» ریشه تمام مشکلات را معرفی می کند و قدم به قدم با مثال هایی ملموس از زندگی، خودسازی و تحول را به ما می آموزد. «شفای زندگی» نوشته «لوئیز ال هی» یکی از نویسندگان و درمانگرهای تأثیرگذار دنیا است. او در این کتاب برای ایجاد تغییر و تحول در روابط، کار، موفقیت، ثروت و جسم پیشنهادهایی را ارائه می کند و در آخر در یک جدول مفصل، به هریک از بیماری ها اشاره می کند و علل احتمالی پدید آمدن آن ها و همین طور درمان آنها را معرفی می کند.

Healthy
Life

A photograph of baseball equipment on a green grass field. A white baseball glove is open, with a white baseball resting inside it. A wooden baseball bat lies horizontally across the middle. A red cricket ball is visible in the lower left. A blue soccer ball is partially visible on the right. The image is overlaid with a large blue geometric shape on the right and a yellow and orange geometric shape on the top left.

part 4
English



HealthyLife

milk, tofu, kale, almonds and sneaking Greek yogurt into recipes. Even so, I do not meet the recommended intake level of 1,000 mg per day. Calcium is essential for bone health, especially with my family history of osteoporosis. Supplements help me reach that goal every day.”

Probiotics

Essential for healthy gut function, and potentially helpful for mood regulation and improvement of allergies, probiotics can be difficult to come by in a regular diet. Foods rich in probiotics include fermented foods such as kefir, tempeh, sauerkraut and miso, or fortified yogurt. If these aren't part of your routine, a supplement may be a good call.

Choline

“This is a nutrient that most Americans (89 percent!) aren't getting enough of, and it's now pegged a nutrient of concern by the 2015 to 2020 Dietary Guidelines. The Dietary Reference Intake (DRI) is 550 mg. Because many of the great choline sources are things like beef, salmon, and chicken, it can be hard for vegetarians like me to get enough. So on days that I know I'm not eating enough vegetarian sources like eggs, I'll take a supplement. Choline plays an important role in liver health, as well as the transport of fats throughout the body.”

Vitamin E

Allergies to certain nuts (sunflower seeds, peanuts, almonds, hazelnuts) or oils (corn, safflower, soy) can interfere with ability to consume enough vitamin E. With the DRI for adults of 15 mg, these allergies or very-low-fat diets affect adequate intake. Even dietitians admit to the investment of supplementing vitamin E. A powerful antioxidant, vitamin E may prevent chronic diseases and improve immune function.

Fiber

Essential for healthy gut function, but also shown to play a role in the prevention of cardiovascular disease and certain cancers, fiber is lacking in the typical American diet. The recommended dietary allowance (RDA) for adults is 25 grams per day. Without a strong presence of fruits, vegetables and whole grains in your day, you will struggle to reach this goal. Sneaking fiber into breakfast smoothies with fresh berries or ground flaxseed or eating a high-fiber cereal first thing in the morning makes for a great start to the day.

Vitamin B12

“Vitamin B12 is hard to get enough of as a vegetarian, since many of the good sources are animal based. While I aim to eat foods like eggs and dairy

that contain vitamin B12, I often don't get enough, so I do take a supplement daily. Vitamin B12 is important for important bodily functions like production of red blood cells and proper maintenance of the central nervous system.”
—Gorin

Magnesium

You may be surprised to learn that magnesium is essential in more than 300 metabolic functions. It's hidden in a variety of foods, including almonds, spinach, cashews, shredded wheat, beans, and soy milk, so it's certainly possible to eat enough through diet alone. However, if you're one of those super picky eaters, you may not get enough. Most multi-vitamin/mineral supplements contain magnesium, so that can cover your shortfall.

Vitamin K

“I fall short on vitamin K which works with vitamin D to strengthen bones. Those taking vitamin D need adequate vitamin K (among other things like calcium) to help build and preserve bone. Try to get as much as you can from food sources via dark leafy greens, beans, scallions, broccoli, Brussels sprouts, cabbage, and prunes (dried plums). Make sure not to take vitamin K supplements without speaking to your doctor as it can interfere with medications.”



13 Nutrients Even Nutritionists Don't Get Enough Of

✦ **Jennifer Bowers, PhD, RD**

www.webmd.com

Yes, it's true—even nutritionists struggle to meet the recommended daily intakes of certain nutrients. Check out their challenges and solutions below. How does your diet stack up?

✦ **Potassium**

The DASH Diet (Dietary Approaches to Stop Hypertension) uncovered a crucial link between increased potassium intake and improvement in blood pressure levels. Multiple fruits and vegetables supply potassium, most notably broccoli, tomatoes, sweet and white potatoes, citrus fruits, bananas, and dried fruits. (This is a great example of how a diet with a wide variety of foods is the best bet.) Inadequate dietary potassium may affect your heart, kidneys, and muscle functions. Avoid high potassium supplements, however, especially if you take heart or kidney medications.

Essential fatty acids

"My nutrition shortfall is definitely omega-3 fatty acids. I worry that I am not getting enough because I don't eat seafood. We all have foods that we don't like and seafood is

mine. I don't take supplements. Because of this, I am constantly aware that my body may be lacking. I vary my cooking oils and use canola oil when I need a flavorless oil, I eat walnuts regularly and use them in foods like pesto (instead of pine nuts) and add them to breads, and I eat eggs that contain omega-3 fatty acids. I think that being aware of what is lacking in our diet is half the battle." —

✦ **Vitamin C**

Nope, it won't free you from the common cold forever, but getting enough vitamin C does boost your immune system and provide antioxidants for preventing chronic diseases. The best food sources include bell peppers, oranges, kiwi, broccoli, strawberries and Brussels sprouts. If these foods aren't in your typical repertoire, consider supplementing with 75 mg vitamin C daily. Add an additional 35 mg per day if you're a smoker.

✦ **Vitamin D**

"A few years ago, I got tested at my doctor's office and it turned out that I had very low vitamin D levels. I wear sunscreen daily and work indoors so I knew that my access

to vitamin D through sunlight was pretty limited. I started taking a vitamin D supplement daily and also try to include good sources of vitamin D in my diet every day, like eggs (keep the yolks for the vitamin D!), salmon or tuna, and cheese. My levels have improved, but I still need to be vigilant to keep them in the normal range."

✦ **Iron**

Vegetarians miss out on one of the richest sources of iron—beef. Thankfully, iron-fortified breads and cereals, as well as legumes—kidney beans, chickpeas, white beans, and lentils—are excellent sources for iron. Iron is essential for healthy blood, growth, and development. No surprise then that pregnant women need significantly more iron (27 mg per day) than non-pregnant women (18 mg per day). Dietitians who are pregnant can usually be found with iron supplements in their cupboard to enrich their diet.

✦ **Calcium**

"Because I've never liked milk or yogurt, and I limit my cheese intake due to genetically high cholesterol, calcium is the nutrient I struggle with. I rely on almond



4 Types of Exercise



Exercise and physical activity fall into four basic categories—endurance, strength, balance, and flexibility. Most people tend to focus on one activity or type of exercise and think they're doing enough. Each type is different, though. Doing them all will give you more benefits. Mixing it up also helps to reduce boredom and cut your risk of injury.

Some activities fit into more than one category. For example, many endurance activities also build strength. Strength exercises can also help improve balance.

➤ Endurance

Endurance, or aerobic, activities increase your breathing and heart rate. They keep your heart, lungs, and circulatory system healthy and improve your

overall fitness. Building your endurance makes it easier to carry out many of your everyday activities. Endurance exercises include:

Brisk walking or jogging
Yard work (mowing, raking, digging)

Dancing

➤ Strength

Strength exercises make your muscles stronger. They may help you stay independent and carry out everyday activities, such as climbing stairs and carrying groceries. These exercises also are called “strength training” or “resistance training.” Strength exercises include:

Lifting weights

Using a resistance band

Using your own body weight

➤ Balance

Balance exercises help prevent falls, a common problem in older adults. Many lower-body strength exercises will also improve your balance. Balance exercises include:

Standing on one foot

Heel-to-toe walk

Tai Chi

➤ Flexibility

Flexibility exercises stretch your muscles and can help your body stay limber. Being flexible gives you more freedom of movement for other exercises as well as for your everyday activities, including driving and getting dressed. Flexibility exercises include:

Shoulder and upper arm stretch

Calf stretch

Yoga

YOUR
AD
HERE

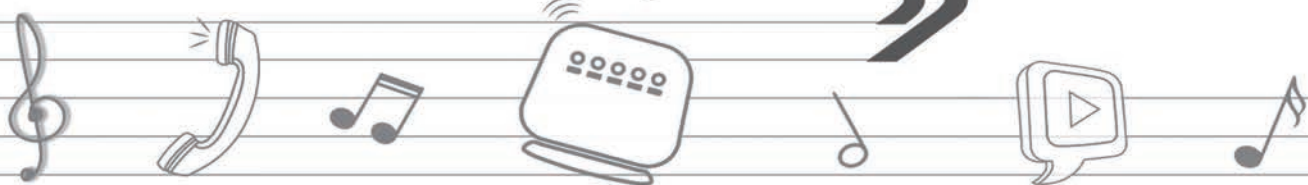
فصل پنجم

بیلبرڈ

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 علی غزل کو

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



Dr. Ali Ghazalgoo

Always find a reason to smile



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

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

مجتمع دندانپزشکی تخصصی زیتون، طبقه ۴، واحد ۹

تلفن: ۰۹۱۳۰۹۶۰۹۱۷ : ۰۳۱۳۶۲۵۲۳۴۰ - ۰۳۱۳۶۲۸۹۲۷۹

Ghazalgoo@dnt.mui.ac.ir

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



دندانپزشکی و بیشتر از دندانپزشکی



تکنولوژی ۲۰۱۸

دندانپزشکی را در سیواک تجربه کنید

لیزر ، لابراتور دیجیتال ، سیستم استریل پیشرفته ، یونیت های خوداستریل
خدمات بیشتر قیمت مناسب تر



● بخش عمومی

● بخش ویژه بانوان

● خدمات VIP و منحصر به فرد

● بخش ویژه کودکان همراه با سالن بازی

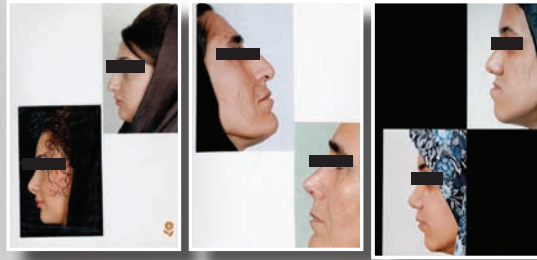
WWW.SIWAK.IR

031-33115

اصفهان ، اتوبان شهید آقابابایی ، شهرک سلامت اصفهان ، طبقه چهار ، کلینیک دندانپزشکی سیواک

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 رفیعیان، 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
و توانبخشی قصر



دکتر علی فرحانی

با پیشرفته‌ترین دستگاه‌های

لیزر پرتوان

مگنت تراپی، فیزیوتراپی

شاک ویو

TMS (تحریک مغناطیسی مغز)

- دیسک‌های کمر و گردن
- تنگی کانال نخاع
- آرتروز
- آسیب‌های ورزشی
- خار پاشنه
- توانبخشی بیماران سکته مغزی
- ضربه مغزی

اصفهان | شمس آبادی | چهارراه قصر
کوچه ۲۶ | پلاک ۱۴۴
تلفن: ۳۲۳۶۷۴۶۵

@iranianshealth



drfarkhani



www.dr farkhani.ir

{ مرکز جامع طب فیزیکی
و توانبخشی قصر }

دکتر جعفر پور قاسمیان



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

آدرس: اصفهان - خیابان شمس آبادی
چهارراه قصر
روبه روی بانک ملت - کوی ۲۶ (دهش)
تلفن: ۳۲۳۷۲۳۰۱
همراه: ۰۹۱۳۴۲۴۸۲۰۰



@parshealthmagazine



drpourghasemian

www.drpourghasemian.ir

Dr.Fooladi
pathobiology
laboratory



آزمایشگاه
دکتر فولادی

دکتر لطف الله فولادی | متخصص کلینیکال، 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 آژند
بلوک A - طبقه سوم - واحد ۳۰۱

📞 تلفن: ۰۲۱۴۳۸۵۲۱۳۰ - ۳۲۲۳۲۹۱۰ - ۳۲۲۴۰۸۸۷ فکس: ۰۲۱۴۳۸۵۲۱۳۰

آزمایشگاه پاتوبیولوژی

کسری

کلینیکال - آناتومیکال پاتولوژی

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

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

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

آزمایشگاه تخصصی کسری ۷۱

تلفن: ۳۲۲۴۰۹۶۵ فاکس: ۳۲۲۳۷۱۸۳



مجموعه 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

