

۵۰۰۰ ریال

نسل فردا

زندگی سالم Healthy Life

www.zendegisalem.com

نشریه پزشکی - پیراپزشکی
سال دوازدهم | شماره مسلسل ۹۹
دوره جدید شماره ۸۶ | بهمن ۹۷

پذیرایی سستی طراحی کنیم

هنگام کار، گوشه چشمی هم به
سلامتی خود داشته باشید

هزار چهره ای به نام بیماری ریه

ابتلا به دردهای عضلانی
پیامد پیشروی به سمت
دنیای مدرن

چه افرادی از لحاظ روحی مناسب
عمل زیبایی هستند؟

Exclusive
Healthy
Life

«بانوی عمارت» از دوره قاجار میهمان خانه ایرانیان بود

سیر تاپیاز یک عاشقانه جدی



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 بورد تخصصی
عضو انجمن متخصصین پوست
نظام پزشکی: ۱۲۸۹۵۷



Dr. Ahmadreza Bahrami

آدرس: خیابان میر، کوچه ۱۵
مجتمع تجاری اداری
هفت آسمان
طبقه ۵ واحد ۱۱
تلفن: ۰۹۱۳۳۲۵۹۶۰۱

- 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 با آخرین تکنولوژی روز دنیا الکساندرایت ساینشور آمریکا

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،
مجتمع آرام، واحد ۱۰
۰۹۱۳۶۰۰۱۹۰۲ - ۳۲۳۵۳۰۱۰

Hossein Abdali M.D



دکتر حسین ابدالی



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

ASSOCIATE PROFESSOR OF
PLASTIC
& RECONSTRUCTIVE SURGERY

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

۳۶۲۰۵۰۵۰ - ۳۶۲۰۴۰۴۰

Email:abdali@med.mui.ac.ir

دکتر الهه امیری

جراح و متخصص زنان
لیزر ترمیمی و زیبایی زنان



رفتارهای پرخطر در ارتباط جنسی

رفتارهای پرخطر در ارتباط جنسی: حجب و حیای معمول در جامعه ما سبب شده که سطح اطلاعات عمومی درباره بیماری‌های جنسی پایین باشد. این آگاهی‌های اندک بخصوص در میان جوانان ممکن است سبب خطرات بیشتر شود و از همین رو مناسب است که برخی از این موارد برای عموم آنان توضیح داده شود.

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



Instagram/drelaheamiri

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



<http://telegram.me/drelaheamirii>

https://t.me/drelaheamiri_robot

www.drelaheamiri.com

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



پزشکی ژنتیک آزمایشگاه ژن آزما

موسس و مسئول فنی
دکتر مجید خیرالهی
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

مشاوره ژنتیک
مشاوره پیش از ازدواج و پیش از بارداری و حین بارداری
مشاوره مواد مربوط به سقط، ناباروری و مرده زائی
انجام همه آزمایشات تخصصی ژنتیک پزشکی
آزمایشات تشخیصی ژنتیک بر روی بند ناف نوزادان فوت شده باعث نامشخص
سیتوزنتیک و کاریوتیپ
ژنتیک مولکولی تشخیصی
تشخیص پیش از تولد و PND
آمניوسنتز، CVS و NIPT
آزمایش های NGS و پانل
ژنتیک سرطان

اصفهان، خیابان شریعتی، بین چهار راه پلیس و حکیم نظامی، پلاک ۲۰۸

۳۶۲۶۹۵۸۶ و ۳۶۲۶۹۵۸۷ / ۰۹۱۳۷۲۱۶۱۱۳



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

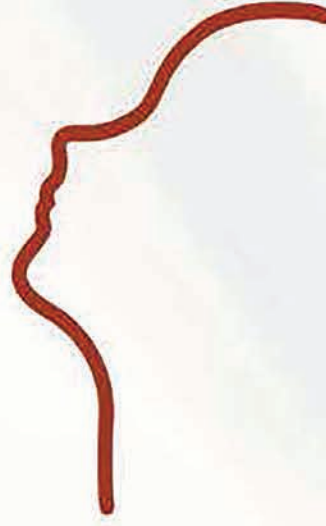
● خدمات VIP و منحصر به فرد

● بخش ویژه کودکان همراه با سالن بازی

WWW.SIWAK.IR

031 - 33115

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



Beauty is Truth

دکتر علی رضا پور صیرفی

Ali R.Pourseirafi MD

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

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

جراحی پلاستیک بینی، اصلاح افتادگی پلک

۰۹۱۰۶۶۴۲۶۴۴ و ۰۹۳۳۶۰۱۲۶۴۴
۳۶۲۰۵۶۳۰ تماس روزهای زوج (۱۷ الی ۲۱)



چهارباغ بالا / مجتمع ماکان ۲ / طبقه اول / واحد ۳



www.Drpourseirafi.com



[drourseirafi](https://www.instagram.com/drourseirafi)

قابل توجه شهروندان گرامی

آیا می دانید با مفقود شدن مدارک شناسایی خود ممکن است
شما به عنوان متهم شناخته شوید!

کانال های ارتباط با واحد مفقودی:
تهران: ۰۲۱۸۸۰۱۶۶۴۹-۸۸۳۵۶۳۰۸
اصفهان: ۰۳۱۳۲۲۷۴۷۹۲-۳
تلگرام: ۰۹۳۰۱۶۳۸۳۴۶

نحوه ثبت آگهی مفقودی
از طریق درگاه:
www.agahinaslefarda.ir

(آگهی مفقودی نسل فردا)
وارد قسمت سامانه ثبت
مفقودی شوید



ایام فاطمیه و شهادت حضرت زهرا (س) تسلیت باد

زندگی سالم

پزشکی، پیراپزشکی

صاحب امتیاز:

دکتر رضا محزونیه

مدیر مسئول:

دکتر رضا محزونیه

سر دبیر:

مرضیه ربیعی

رئیس شورای سیاست گذاری:

مهندس محمدحسین محزونیه

سرویس تحریریه:

دبیر تحریریه: لادن سلطانی

نویسندگان: لادن سلطانی، ندا صانعی، مریم ایمانی، لاله

سلطانی، مهرناز سعیدی، بهار فرهادی

سرویس ترجمه: بهار یوسفی

سرویس هنری:

مدیر هنری: سید مهدی رضوی

طراح و صفحه آرا: پژواک بهرامی، پگاه گودرزی

عکاس: محمد شریف

مدیر بازار سازی: دکتر علیرضا محمدخانی

همکاران بخش پزشکی مجله: دکتر منصور بهنیا (متخصص

اطفال)، دکتر سمیه صادقی (فوق تخصص ریه)، دکتر امیر رضا

سجادی (فوق تخصص آنژیوپلاستی)، دکتر محمد رضا

شیروانی (فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی و ترمیمی)، دکتر

مسعود جعفری پور (فلوشیپ فوق تخصص جراحی پلاستیک)، دکتر

پویا دانشور (متخصص آسیب شناسی و حرکات اصلاحی) دکتر

شاهرخ نوری (متخصص درد)، دکتر محمدرضا ساوج (متخصص

مغز و اعصاب)، دکتر حسین ابدالی (فوق تخصص جراحی پلاستیک

و زیبایی)، دکتر الهه امیری (متخصص زنان و زایمان)، دکتر

ابادری (لاغری به روش کرایولیپولیز)، 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

علوی راد (فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی)، دکتر لطف الله

فولادی (متخصص کلینیکال، آناتومیال، پاتولوژی)، دکتر خیر الهی

(متخصص علوم آزمایشگاهی)، دکتر سعید صادقی (روانشناسی

سلامت)، دکتر علیرضا پور صیرفی (متخصص جراحی پلاستیک)،

دکتر رضا بیرنگ (متخصص دندانپزشکی)، خانم دکتر شاه طالبی

(متخصص دندانپزشکی)، دکتر بهزاد خلیل پور، دکتر علی فرخانی،

دکتر مهرداد ابدالی

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

موسسه تبلیغاتی خورشید ۳۱۶-۳۲۲۷۴۵-۳۱

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 مفتح، ساختمان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۹-۳۲۲۷۴۶۹۳

امور مشترکین: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۸

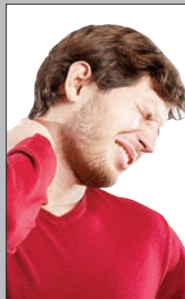
روابط عمومی: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۷۵۹

لیتوگرافی و چاپ: چاپ مبین

خانواده سالم



نسخه روز



سبک زندگی



۳۵ پذیرایی سنتی طراح کنیم
۳۲ بوریج سویا درست کنیم
۳۴ سیر تا نیاز یک عاشقانه جدی

۱۴ از سر ماجورگی تا عفونت های حادث نفسی
۱۶ کمبود ویتامین D در مبتلایان به ام اس باید درمان شود
۱۸ ابتلا به دردهای عضلانی پیامد پیشروی به سمت دینی مدرن

۲۲ هزار چهره ای به نام بیماری ریه
۲۴ چه افرادی از لطافت روحی مناسب عمل زیبایی هستند؟



Sms Center : 3000483020



info@zendegisalem.com



Instagram : zendegisalemag



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

سخن سردبیر

زنان و ایجاد خودباوری و هویت اسلامی

در طول تاریخ هر جا که صحبت از اینار و شهادت به میان می آید فداکاری و رشادت زنان ایران زمین به چشم می خورد. اما در مواردی هم به قشر زن ظلم شده است. مثل دوران جاهلیت که البته با گسترش اسلام، زن از آن مظلومیتی که داشت بیرون کشیده شد. اما در ایران دوباره داستان ظلم به زن تکرار شد. آن هم در دوران پهلوی بود. در اینباره امام خمینی (ره) اظهار داشتند: «با اسم این که زن را می خواهند آزاد کنند، ظلم ها کردند به زن، زن را از آن مقام شرافت و عزت که داشت پایین کشیدند، زن را از آن مقام معنویت که داشت، شیء کردند و به اسم آزادی، «آزاد زنان» و «آزاد مردان» آزادی را از زن و مرد سلب کردند و زن ها را و جوانان ما را فاسد الاخلاق کردند...» در واقع رژیم پهلوی، اشاعه بی حجابی و بی بندوباری و حضور زنان در عرصه تبلیغات و تجارت با ظاهری خاص و الگو پذیری از غرب را ویژگی یک ملت با تمدن و با فرهنگ می دانست که البته با فریب عده ای از زنان به هدف خود رسید. اما بسیاری هم که مخالف این طرز تفکر بودند از سال های آتش زیر خاکستر یعنی خرداد ۴۲ پا به پای مردانی که برای پایان بخشیدن به کفر و ظلم رژیم شاه تلاش می کردند فداکاری کردند. به خیابان ها آمدند، با چادر مشکی، در حالیکه کودک در آغوش داشتند با مشتهای گره کرده و با فریاد «مرگ بر شاه» لژه بر حکومت پهلوی انداختند. این رشادت زن ایرانی را در تاریخ هیچ سرزمینی نمی توان یافت. پس از پیروزی انقلاب اسلامی هم دوباره نقش زن ایرانی در جبهه های جنگ و پشت جبهه پررنگ شد بطوریکه عنصر اصلی تقویت روحیه رزمندگان بودند.

دو دستاورد مهم انقلاب اسلامی برای زنان ایجاد خودباوری و هویت اسلامی است. این دو دستاورد زمینه رشد و تعالی زنان را در جامعه فراهم ساخت و فرصت حضور آنها را در جامعه را پررنگ تر کرد تا بتوانند به شکل توانمندتری در همه عرصه ها قدم بردارند. البته این امر باعث نشد رسیدگی به خانواده در نقش همسر و مادر را فراموش کنند. برعکس خانواده به عنوان مهم ترین و اصلی ترین نهاد برای رشد و کرامت انسانی و همچنین زن در یک خانواده به عنوان عنصری انسان ساز معرفی شد. از جمله سیاست ها و اقداماتی که پس از دوران انقلاب اسلامی برای جامعه بانوان کشور اندیشیده شد می توان به این موارد اشاره کرد:

- * افزایش حقوق فردی و اجتماعی
- * پویایی زنان در عرصه سیاسی
- * پویایی زنان در عرصه های اجتماعی
- * پویایی زنان در عرصه فرهنگ و هنر
- * پویایی زنان در عرصه های علمی
- * افزایش بهداشت و سلامت برای زنان

درست است که پس از پیروزی انقلاب اسلامی تعداد زنان شاغل و تحصیل کرده و فعال در عرصه های اقتصادی و اجتماعی و فرهنگی افزایش یافته است و به حقوق شان اهمیت داده می شود اما باز هم تا ایجاد وضعیت مطلوب برای این قشر راه بسیار مانده است که باید طی شود.

سر دبیر: مریم ربیعی



زندگی سالم

<https://www.zendegisalem.com>

مجله اینترنتی زندگی سالم

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



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



۳۰۰۰۴۸۳۰۲۰

info@zendegisalem.com



86N05



86N04



86N03



86N02



86N01

فرارسیدن ۲۲ بهمن
چهلین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی ایران
گرامی باد



خون دانا خورده ایم
ما بر آنکه از این خانه خوش



فصل اول

خانواده سالم

healthy
family

از سرماخوردگی تا
عفونت های حاد تنفسی



کمبود ویتامین D در مبتلایان
به ام اس باید درمان شود



ابتلا به دردهای عضلانی
پیامد پیشروی به سمت دنیای مدرن



HealthyLife

دکتر بهنیا با این جمله که هر نفسی که فرو می رود مد حیات است و چون بر آید مفرح ذات، پس در هر نفسی دو نعمت موجود است و بر هر نعمت شکری واجب، بحث را اینگونه آغاز کرد. آشنایی با دستگاه تنفس بسیار مهم است چرا که در صورت آگاهی و اطلاع از این سیستم می توان از ایجاد بسیاری از اختلالات پیشگیری کرد. به گفته وی دستگاه تنفسی را از نظر درگیری با عفونت ها و عوامل بیماری زا به دو بخش می توان تقسیم کرد:

01 دستگاه تنفسی فوقانی: از حنجره به بالا شامل حفره های بینی و سینوس ها، شیپورستان (گوش و حلق)

02 دستگاه تنفسی تحتانی: شامل حنجره، اپیگوت، نای، شوش ها (چپ و راست)، نایژه نایژه های ریز، نایژک ها و کیسه های هوایی) که کلاً در زیر حنجره قرار دارند.

کودکان به طور متوسط شش تا هشت بار در سال سرما می خورند

از سرما خوردگی تا عفونت های حاد تنفسی

مریم ایمانی: بررسی ها نشان داده است کودکان به طور متوسط ۶ تا ۸ مرتبه در سال و ۱۰ درصد ۱۲ بار و بزرگسالان ۲ تا ۳ بار در سال به سرما خوردگی دچار می شوند. حیات به نفس وابسته است و آن قدر مهم است که سعدی شاعر بزرگ ایران هم صدها سال پیش با این جمله که زندگی با نفس پایدار است به این بحث مهم پرداخته است. اهمیت دستگاه تنفسی بسیار زیاد است و ایجاد اختلال در این سیستم سلامتی فرد را به خطر می اندازد. این اختلال در همه گروه های سنی وجود دارد که مادر این بحث بیشتر به گروه سنی کودکان می پردازیم. برای آگاهی بیشتر به سراغ یکی از متخصصان اطفال رفتیم و باب گفتگورا بادکتر منصور بهنیا گشودیم. تصور می کردیم وی از همان ابتدا وارد بحث تخصصی شود اما شروع گفتگو کاملاً متفاوت با گفتگوهای دیگر بود.

دکتر بهنیا

86N01

دکتر بهنیا تصریح کرد: عفونت های حاد تنفسی فوقانی آنهایی هستند که به طور اولیه ساختمان هایی از دستگاه تنفسی را در برهه حنجره دربر می گیرند. وی افزود: حدود ۹۵ درصد عفونت های حاد دستگاه تنفسی عمدتاً مربوط به این بخش است و پنج درصد مربوط به عفونتهای قسمت تحتانی (از حنجره به پایین) است. متخصص اطفال درباره خصوصیات بیماری های دستگاه تنفسی فوقانی خاطر نشان کرد: این عفونت ها در دوران کودکی با، سن جنس، نژاد، فصل، وضعیت جغرافیایی و شرایط اجتماعی و اقتصادی و محیطی تغییر می کند. وی یادآور شد بسیاری از عوامل متعدد (عمدتاً ویروس ها) قادر به ایجاد بیماری های حاد دستگاه تنفسی فوقانی به صورت اولیه خواهند بود ممکن است همان ارگانیزم یا همان عامل عفونت غیر واضح با علائم بالینی با شدت متفاوت ایجاد شود و بسط آن به فاکتورهای میزبان نظیر سن، جنس، آلرژی و وضعیت تغذیه ای بستگی داشته باشد. به طور مثال در بین افراد یک فامیل یک ویروس تنها ممکن است همزمان:

01 سرماخوردگی تبییک در والدین

02 برونشیت در شیرخواران

03 کroup در کودکان بزرگتر

04 فارنژیت در کودکی دیگر

05 عفونتهای حاد در سایر موارد را در برگیرد.

عوامل ایجاد سرماخوردگی

متخصص اطفال درباره عوامل ایجاد سرماخوردگی گفت: اکثر عفونت های حاد دستگاه تنفسی ناشی از ویروس ها و مایکوپلازما است که در شیرخواران موجب سرماخوردگی، فارنژیت و برونشیت می شوند. دکتر بهنیا خاطر نشان کرد: سرماخوردگی یک سندرم خود محدود شونده ناشی از بسیاری ویروس ها از جمله آدنوویروس، آدنوویروس، اکوویروس، ویروس کوکساکسی، آنفولانزا و پارا آنفولانزا است که با احتقان بینی، عطسه، گلودرد و علائم سیستمیک خفیف مشخص می شود.

وی تصریح کرد: این عفونت شایع ترین بیماری است که در دوران طفولیت اتفاق می افتد و با افزایش سن احتمال ابتلا کاهش می یابد. به گفته دکتر بهنیا شایعترین عامل سندرم سرماخوردگی ویروس ها هستند که عامل ۳۰ تا ۵۰ درصد تمامی موارد بیماری های حاد تنفسی نیز محسوب می شوند. وی این نکته را هم یادآور شد که حضور کودک در مهد کودک به ویژه در سه سال اول زندگی احتمال ابتلا به سرماخوردگی را افزایش می دهد.

راههای انتقال ویروس

متخصص اطفال افزود: انتقال ویروس از طریق ذرات آلوده تنفسی و یا تماس مستقیم صورت می گیرد. علت دیگر سندرم سرماخوردگی، کروناویروس است. این ویروس عامل حدود ۱۵ درصد عفونت های حاد تنفسی فوقانی است که بیشترین شیوع را در کودکان دارد به طوری که مکرراً اتفاق می افتد و با خس خس سینه همراه است. وی در ادامه به ویروس دیگری با نام *respiratory synryial* اشاره کرد و گفت: این ویروس در شیرخواران اغلب با سرماخوردگی شروع می شود اما بعداً به قسمت تحتانی دستگاه تنفسی منتشر می شود که ممکن است بیماری که در ابتدا به صورت سرماخوردگی معمولی بوده به مدت دو هفته طول بکشد. *adenovirus* ویروس دیگری است که این متخصص اطفال به آن اشاره کرد و افزود این ویروس فقط سه درصد از سرماخوردگی را شامل می شود.

عفونت های حاد دستگاه تنفسی تحتانی

متخصص اطفال در ادامه بحث، عفونت های حاد دستگاه تنفسی تحتانی را به چهار گروه تقسیم کرد:

۱/ عفونت های شامل اپیگلوت یا زبان کوچک، حنجره و نای که با خروسک و خرخر کردن همراه هستند

۲/ التهاب نایژه (برونشیت)

۳/ التهاب نایژک و برونشیت

۴/ پنومونی (سینه پهلوی عفونت ریتین)

وی خاطر نشان کرد: بعضی از عفونت های شدید برونشیت و پنومونی و منیژیت با علائمی نظیر علائم سرماخوردگی شروع می شوند. اینجاست که پزشک باید بیماری کودکی که دچار این علائم است را تشخیص دهد.

زمینه انتقال سرماخوردگی

متخصص اطفال تصریح کرد: ابتلا به سرماخوردگی به صورت اپیدمیک است به طوری که بیشتر در اجتماعات، مهد کودک، دبستان و دبیرستان دیده می شود که چندین عضو از یک خانواده از این طریق مبتلا می شوند. دکتر بهنیا با اشاره به اینکه در سرماخوردگی موارد تک گیر کم دیده می شود افزود: با وجودی که ابتلا به سرماخوردگی از فردی به فرد دیگر است و عمدتاً این زمینه در منزل و مدرسه فراهم می شود اطفال به عنوان حاملان بروز سرماخوردگی در خانواده محسوب می شوند که البته میزان ابتلای مادران به ویروس بیش از پدران است. دکتر بهنیا همچنین خاطر نشان کرد: بهترین درجه حرارت برای رشد رینوویروس ها ۳۳ درجه است. رینوویروس ها به مدت چند روز، ویروس RSV به مدت چند ساعت در هوای مرطوب یا ترشحات خشک شده در محیط قابل سرایت هستند. این ویروس ها بیش از ۳۰ دقیقه روی دستمال و دستمال کاغذی زنده می مانند. متخصص اطفال تاکید کرد: آلودگی با این ویروس ها از راه پخش قطعات و ذرات دهانی و عطسه صورت می گیرد. ویروس ها بیشتر در ترشحات بینی تجمع می کنند تا ترشحات بزاقی. لازم است بدانیم انتقال این ویروس ها از طریق دست های آلوده به ترشحات بینی (به هنگام گرفتن بینی) صورت می گیرد. به عبارتی انتقال ویروس از طریق دست ها بیشتر از عطسه کردن یا بوسیدن است بنابراین شستن دست ها در پیشگیری از انتقال ویروس اهمیت زیادی دارد. در حال حاضر همگان به این نتیجه رسیده اند که مواردی چون سرد شدن مریض، پاهای خیس و مرطوب و جریان تشدید هوا تو (باد و باران) علت یا فاکتور مساعد کننده سرماخوردگی نیست.





گفتگوی زندگی سالم
با دکتر محمدرضا ساوج،
متخصص مغز و اعصاب

کمبود ویتامین D در مبتلایان به ام اس باید درمان شود

بهار فرهادی: یکی از بیماری‌های شایع مغز و اعصاب، ام اس است که سن جوان را تهدید می‌کند. اینکه علت این بیماری چیست و آیا درمان می‌شود سوالی است که در ذهن بسیاری وجود دارد لذا بهتر دیدیم موضوع حوزه مغز و اعصاب این شماره ماهنامه را به بحث درباره بیماری ام اس اختصاص دهیم و دکتر محمدرضا ساوج، متخصص مغز و اعصاب پاسخگوی سوالات ما باشند.

Healthy Life

بیماری ام اس معمولاً چه سنینی را درگیر می‌کند؟

بیماری ام اس یک بیماری التهابی در سیستم عصبی مرکزی شامل مغز و نخاع است. در این بیماری ابتدا غشاء سلولهای عصبی تخریب شده و در صورت عدم درمان و التهاب شدیدتر خود سلولها نیز آسیب می‌بینند. این آسیب علائم گوناگونی از اختلال دید، اختلال حرکت و فلج اندامها، اختلال تعادل، اختلال حسی و... ایجاد می‌کند. در کل، تنوع علائم در بیماری ام اس زیاد است. بیماری ام اس بیشتر در سنین ۲۰ تا ۴۰ سالگی دیده می‌شود و همین امر اهمیت بیشتری به این بیماری می‌دهد. این سن زمانی است که فرد برای جامعه نقش مولد دارد و این فرد در صورت بیماری به مصرف کننده و سربار جامعه تبدیل می‌شود. بیماری ام اس شایعترین علت ناتوانی در جوانی است و این امر اهمیت تشخیص زودهنگام بیماری قبل از بروز ناتوانی را مشخص می‌کند. این بیماری در زنان شایعتر است. ام اس قبل از ۱۵ و بعد از ۶۰ سالگی نادر است.

اینکه می‌گویند علت اصلی ام اس، ناراحتیهای عصبی است درست است؟

در حال حاضر هنوز علت قطعی برای بیماری مشخص نشده است. با توجه به اهمیت این بیماری تحقیقات زیادی در دنیا و ایران روی این بیماری در حال انجام است.

چه عواملی در بروز ام اس نقش دارند؟

عوامل مختلفی مثل کمبود ویتامین D، عفونتها، آلودگی‌های صنعتی، استرس، ژنتیک، سیگار و... در بروز بیماری مورد شک هستند و احتمالاً بیماری در اثر ترکیبی از عوامل مختلف ایجاد می‌شود ولی علت اصلی در دست بررسی است. در مورد نقش کمبود ویتامین D تحقیقات تا حد زیادی به نتیجه رسیده است و درمان کمبود این ویتامین در همه افراد به ویژه در بیماران ام اس توصیه می‌شود.

نقش آلودگی هوا در بروز و تشدید بیماری چیست؟

در مورد آلودگی‌های محیطی از جمله آلودگی هوا تحقیقات در دست انجام است ولی هنوز اثر آن اثبات نشده است ولی با توجه به مضرات گوناگون آلودگی هوا پرهیز از آن امری منطقی است.

تا چه اندازه درمان دارویی در روند بیماری تاثیر دارد؟

در حال حاضر داروهای مختلف با کارایی و عوارض متفاوت در دسترس هستند و هر روز به تعداد این داروها افزوده می‌شود. تعداد قابل ملاحظه‌ای از بیماران با درمان مناسب می‌توانند زندگی عادی را طی کنند. تعداد زیادی از بیماران با درمان مثل فرد عادی از دواج کرده و بچه دار می‌شوند. نکته مهم تشخیص زودهنگام بیماری، نظارت دقیق پزشک بر روند درمان و پرهیز از انجام توصیه‌های غیر علمی و درمانهای توصیه شده توسط افراد غیر پزشک است.

آیا خطر از کار افتادگی برخی اندام‌ها به ویژه پا همه مبتلایان به ام اس را تهدید می‌کند؟

با درمان به موقع و مناسب بیش از ۹۰ درصد بیماران زندگی طبیعی را طی کرده و قادر به انجام امور روزمره خواهند بود. تعداد کمی از بیماران در صورت تشخیص دیر هنگام یا در مواردی در انواع شدید بیماری و یا عدم پیگیری درمان ممکن است دچار پیشرفت در بیماری و در نهایت ناتوانی شوند. مجدداً تأکید بر اهمیت دادن به هر گونه علائم عصبی و پیگیری آن و مشورت با متخصص مغز و اعصاب لازم است تا بیماری در مراحل اولیه



تشخیص و درمان شود.

به تأخیر بیفتد. بر اساس تحقیقات مختلف این تأخیر بین ۲ تا ۳ سال است. با اطلاع رسانی و افزایش آگاهی مردم جامعه این تأخیر می تواند کاهش یافته و موفقیت درمان افزایش یابد.

آیا بیمار ام اس در انجام فعالیتهای روزمره و ورزش محدودیت دارد؟
در مواردی که بیمار دچار عوارض بیماری نشده است محدودیتی در انجام امور روزمره ندارد. در مواردی ممکن است علائم بیماری در گرما یا فعالیتهای شدید بدنی به طور موقت تشدید شود که این علائم گذرا بوده و با رفع علت علائم برطرف می شود. توصیه می شود بیمار ام اس از فعالیت در گرما، کارهای طاقت فرسا، خستگی و استرس دوری کنند.

چه ورزشی به مبتلایان به ام اس توصیه می کنید؟

فرد مبتلا به ام اس در معرض خطر چه بیماریهای دیگری قرار دارد؟
بیمار دارای ام اس در صورت کنترل مناسب بیماری در ابتلا به سایر بیماریها تفاوتی با دیگر افراد ندارد. نکته مهم عوارض ناشی از دارو بوده که با نظارت دقیق درمان توسط پزشک قابل کنترل است. عوارضی چون عوارض کبدی، عوارض روی گلبولهای خون، افزایش شانس عفونتها و .. همه با بررسی منظم توسط پزشک قابل پیشگیری و درمان به موقع هستند.

چه مدت طول می کشد که ام اس خود را نشان دهد؟
به این علت که در اغلب موارد علائم اولیه بیماری ام اس خفیف و گذرا است، ممکن است بابتی توجهی بیمار مواجه شده و تا زمان بروز علائم شدید تشخیص

شرایط بارداری برای خانمهای مبتلا به ام اس

کاهش شدت آن ها می شود. ضعف جسمانی، بی حسی و سوزن سوزن شدن دست و پاها، در طول بارداری کم می شوند. البته این اتفاق برای همه علائم نمی افتد، برخی علائم به دلیل همزمانی با علائم بارداری، تشدید هم می شوند از جمله خستگی، مشکلات تعادلی (به ویژه با اضافه وزن دوران بارداری) و عدم کنترل ادرار. راهکارهای مدیریت ام اس عبارتند از:

در طول بارداری

- یک تیم پزشکی حرفه ای انتخاب کنید. اطمینان پیدا کنید که عصب شناس و متخصص زنان و زایمان شما با یکدیگر در ارتباط باشند و سلامت شما را زیر نظر داشته باشند.
- ویتامین D مصرف کنید
- به طور منظم ورزش کنید
- اگر امکان دارد، مصرف داروهای دیگر را متوقف کنید.
- یک گروه حمایتی تشکیل دهید. گروهی متشکل از اعضای خانواده و دوستان داشته باشید تا در نگهداری از نوزاد و انجام کارهای روزانه مانند پخت و پز، تمیز کاری و خرید به شما کمک کنند.

پس از تولد نوزاد

- خطر بروز حمله ها، به ویژه در زمانی که سابقه حمله عصبی در قبل از بارداری داشته اند، با تولد نوزاد دوباره بازمی گردد. نزدیک به یک سوم زنان مبتلا به ام اس، پس از زایمان دچار حمله می شوند و این خطر تا ۶ ماه وجود دارد. برای کاهش حمله های عصبی پس از زایمان می توانید از راهکارهای زیر استفاده کنید:
- خودتان به نوزاد شیر دهید. تحقیقات نشان می دهند که زمانی که به نوزاد شیر می دهند، با کاهش احتمال بروز حمله های عصبی روبه رو می شوند.
- سریعاً مصرف داروها را از سر بگیرد. به خصوص اگر پیش از بارداری میزان حمله های عصبی در شما بالا بوده، بسیار مهم است که مصرف داروهایتان را ادامه دهید. اما با آغاز مصرف دارو، باید شیردهی را فراموش کنید. البته مصرف داروهای استروئیدی ماهیانه در دوران شیردهی ضرری ندارد.
- مراقب شرایط روحی خود باشید. زنان مبتلا به ام اس، در معرض شدید ابتلا به افسردگی پس از زایمان قرار دارند. هر لحظه احساس می کنید شرایط روحی تان در نگهداری از کودک مناسب نیست، خانواده و اطرافیان را در جریان بگذارید.
- استرس تان را کاهش دهید. یوگا و مدیتیشن را امتحان کنید. استرس روانی می تواند خطر ابتلا به افسردگی پس از زایمان را افزایش دهد. تکیه بر تیم حمایتی بهترین راهکار است.

معمولاً متخصصان به زنانی که تصمیم به بارداری دارند، توصیه می کنند که مصرف داروهای دفع کننده حمله های ام اس را متوقف کنند. به اعتقاد دکتر بیانکا وینستاک گاتمن، عصب شناس دانشگاه بوفالو جاکوب و مدیر مؤسسه تحقیق و درمان ام اس، قطع کامل داروهای ام اس، می تواند خطر عود حمله های عصبی را افزایش دهد. بنابراین پزشک باید بهترین روش درمانی را که هم برای مادر و هم برای کودک بی خطر باشد انتخاب کند. ب گزارش health، مطالعات نشان می دهند که گاهی ادامه داروهای قدیمی مانند کوپاکسون در صورت تمایل به بارداری بلامانع است اما تحقیقات بر روی اثرات داروهای جدیدی مانند تسفیدرا و فینگولیمود در دوران بارداری هنوز ادامه دارد.

اما چالش دیگر بیماری ام اس در بارداری، مربوط به قدرت باروری می شود. بیماری ام اس به صورت ذاتی بر قدرت باروری تأثیر نمی گذارد اما مطالعه ای در سال ۲۰۱۶ نشان داد که حدود ۱۰ درصد از زنانی که مبتلا به ام اس هستند، در باردار شدن دچار مشکل هستند. برخی از مطالعات نشان می دهند که ممکن است افراد مبتلا به بیماری ام اس، به دخالت پزشکی در زمینه باروری، مانند هورمون درمانی یا لقاح آزمایشگاهی احتیاج داشته باشند. هر چه سن فرد بالاتر باشد احتمال نیاز او به درمان باروری بیشتر است.

راهکارهای بارداری برای زنان مبتلا به ام اس

- مصرف ویتامین های بارداری به همراه فولیک اسید
- اجتناب از مصرف الکل و سیگار
- داشتن رژیم غذایی سالم
- ورزش کردن
- عادات خواب مناسب

مدیریت ام اس در طول بارداری

به جز داروی کوپاکسون، مصرف دیگر داروهای ام اس که حمله های عصبی را کم می کنند، در دوران بارداری مجاز نیست. خوشبختانه، بارداری، به خودی خود باعث کاهش حمله های عصبی به ویژه در سه ماهه سوم می شود. به این پدیده، وضعیت تحمل ایمنی بدن در بارداری می گویند. به این معنا که به خاطر مادر، مهمان درون شکم و حتی جفت و برای رشد آن ها، تغییراتی باید در سیستم ایمنی رخ دهد تا بدن میهمان های جدید را بپذیرد. این تغییرات در سیستم ایمنی منجر به کاهش حمله های عصبی در ام اس می شود. علاوه بر حمله ها، بارداری بر علائم بیماری هم تأثیر گذاشته و باعث

در بیماری که دچار محدودیت جسمی نشده است، محدودیتی در انجام ورزش ندارد. ولی ورزشهای سنگین و ورزش در گرما توصیه نمی شود. بهترین ورزش برای این بیماران ورزشهای آبی، پیاده روی، بیروبیگ و دوچرخه سواری است.

چه افرادی در معرض ابتلا

به ام اس در آینده قرار دارند؟
با توجه به عدم تشخیص علت دقیق بیماری پیش بینی این افراد در حال حاضر امکان پذیر نیست. اما با توجه به تأثیر وراثت به میزان اندک نظارت دقیق بر فامیل درجه اول بیماران جهت بروز علائم مشکوک بیماری منطقی به نظر می رسد. درمان موارد کمبود ویتامین دی و رعایت بهداشت برای جلوگیری از بیماریهای عفونی به عنوان دو زمینه ساز احتمالی بیماری کمک کننده است. ولی تا زمان پیدا شدن علت قطعی بیماری این پیش بینی غیرممکن است.

چه راهکاری برای کاهش

تعداد مبتلایان به ام اس پیشنهاد می دهید.

با توجه به علل احتمالی، پرهیز از این علل زمینه ساز می تواند کمک کننده باشد. آزمایشهای دوره ای برای درمان کمبود ویتامین دی، کاهش آلودگی های محیطی، قطع سیگار، رژیم غذایی مناسب و کنترل مناسب عفونتها با رعایت دقیق بهداشت از نکات کلیدی است. بهداشت روانی مناسب با درمان مشکلات خلقی و پرهیز از استرس بسیار مهم است.



86N02

برای کاهش دردهای عضلانی، بادام مصرف کنید

ابتلا به دردهای عضلانی پیامد پیشروی به سمت دنیای مدرن

تربیت سالم

انجام دهد و همه عضلات مشترک باهم کار می کنند و درست کار نکردن یکی روی کار دیگر عضلات تاثیر دارد. این درگیری عضله اگر مورد توجه قرار نگیرد در طولانی مدت ارتباط صحیح عضلات را تحت تاثیر قرار می دهد و می تواند آرتروز یا التهاب تاندون به دنبال داشته باشد.

یکی از فرم های شایع دردهای عضلانی، نقاط ماشه ای (تریگر پوینت) است. وقتی عضله منقبض می شود، فشار داخل عضله بالا می رود و خون از داخل رگها تا حدودی تخلیه می شود. این خون باید دوباره باز گردد تا اکسیژن و مواد معدنی لازم برای تداوم انقباض به صورت صحیح در اختیار فیبرهای عضله قرار گیرد. اگر این اتفاق نیفتد عضله در حالت انقباض باقی می ماند و موادی که لازم است انقباض را بر دارند تامین نمی شوند و نوعی گرفتگی موضعی در فیبر عضله ایجاد می شود. تریگر پوینت ها جاهای معینی دارند و معمولاً در نواحی اتفاق می افتند که از رگهای خونی دور ترند و یا روی برجستگیهای استخوانی قرار دارند.

امکان دارد بیماری، تریگر پوینت داشته باشد اما علامت و از جمله درد ظاهر نشود که به این حالت، تریگر پوینت پنهان می گویند. اگر تریگر پوینت فعال باشند، وقتی درمانگران را لمس می کند بیمار واکنش سریعی انجام می دهد. انواع درمان ها برای تریگر پوینت وجود دارد. نکته جالب این است که فعال شدن تریگر پوینت با مقدار مواد معدنی و تغذیه ای کاملاً در ارتباط است.

برای کاهش درد عضلانی چه سبک زندگی باید داشته باشیم؟

دکتر زهرا اسادات رضائیان: مادر حال پیشروی به سمت دنیای مدرن هستیم که حضور فیزیکی برای انجام کارها را کمتر کرده و با فشار دادن یک دکمه بدون داشتن تحرک بسیاری از کارهای روزانه انجام می شود. اینجاست که وجود دارد ۱/۱۰ اینکه قسمتی از فعالیت های روزمره از زندگی حذف می شود که همین سبب درد

درباره علت و مکانیسم دردهای عضلانی توضیح دهید.

دکتر زهرا اسادات رضائیان: دردهای عضلانی، بیماری نیستند و نوعی سندرم (مجموعه ای از علائم) محسوب می شوند که بر اثر مشکلاتی در سیستم عصبی - عضلانی - اسکلتی را بروز می کنند. دردهای عضلانی در افراد مختلف فرق دارند و ممکن است نشانه ای از برخی بیماریها باشند. وقتی فردی با درد عضلانی به ما مراجعه می کند ابتدا بررسی می کنیم آیا علت بروز این درد، بیماریهایی هستند که سبب بروز درد شده اند یا اینکه درد بدون وجود بیماری به وجود آمده اند؟ اگر بیماری وجود داشته باشد ابتدا با توجه به اهمیت زمان طلایی درمان، به سراغ روشی برای حل بیماری اولیه می رویم با این کار درد عضلانی هم برطرف خواهد شد. یکی از این بیماری ها روماتیسم است که مبتلایان به آن ممکن است درد عضلانی شدیدی در اندامها داشته باشند. همچنین بیماری که دچار سکتی یا برخی انواع بیماری های سیستم عصبی شده اند. اما هنگامی که مطمئن شدیم که بیماری وجود ندارد روش های خاصی را به کار می گیریم. مثلاً دختر جوانی صبح از خواب بیدار می شود و آماده رفتن به سر کار اما ناگهان دچار کمر درد یا زانو درد می گردد. حال این سوال مطرح است که از کجا متوجه شویم این کمر درد، درد عضلانی است؟ دردهای عضلانی چند مشخصه دارند. یکی اینکه این دردها با فعالیت روزانه بدتر می شوند و هنگام استراحت درد آرام می شود. همچنین الزاماً این دردها در شب بدتر نمی شوند. یکسری از کارها این دردها را بدتر می کند. در خیلی موارد کارهایی که مستلزم حرکات تکراری هستند مثل رنگ زدن، گردگیری، کار طولانی با کامپیوتر یا گوشی که منجر به درد در ناحیه دست، شانه و گردن می شود. اگر نسبت به درد بی توجه باشیم نه تنها به خودی خود خوب نمی شود بلکه گسترش پیدا می کند زیرا در بدن هیچ تک عضله ای نداریم که کار خاص



لادن سلطانی

دردهای عضلانی از جمله دردهای شایعی هستند که این روزها در سنین پایین و جوانان بیشتر دیده می شوند و طبق بررسیها این دردها با نوع تغذیه ارتباط مستقیم دارند. برای آگاهی بیشتر از علت بروز این دردها و نحوه برخورد با آنها و همچنین نکات تغذیه ای دکتر زهرا اسادات رضائیان، فیزیوتراپیست و آزاده بیات کارشناس ارشد تغذیه پاسخگوی سوالات ما در میزگرد این شماره ماهنامه زندگی سالم بودند که در ادامه می خوانید.

چه نکات تغذیه ای باید رعایت کنیم تا دچار درد عضلانی نشویم؟

آزاده بیات: اولین نکته ای که در مورد پیشگیری از دردهای عضلانی به ذهن همه می رسد مصرف درست کلسیم است در حالی که فقط این نیست. مواد دیگری هم هستند که کمبودشان سبب دردها و اسپاسم عضلانی می شود مثل ویتامین های گروه B که در کاهش دردهای عضلانی موثرند، برخی از این مواد هم بصورت مالشی در ناحیه مورد نظر موثرند مثل رزماری و روغن زیتون. اما در مورد رماتیسم، مصرف منابع امگا ۳ که در گردو و روغن ماهی وجود دارد پیشگیری کننده و کاهنده التهاب بدن هستند.

فردی که گوشت قرمز استفاده می کند احتمال ابتلایش به دردهای عضلانی بسیار زیاد است. زیرا در این حالت میزان فسفر در بدن بالا می رود و کلسیم کاهش می یابد. و این سبب می شود کلسیم که منبع خوبی است برای کمک به کاهش دردهای عضلانی در بدن کم باشد یا اصلاً نباشد. همچنین وجود ویتامین D هم برای کاهش دردهای عضلانی مهم است. اگر این ویتامین در بدن کم باشد به علت مکانیسمی که با کلسیم دارد دردهای عضلانی بروز پیدا می کند بطوری که به خانم های باردار توصیه می کنیم روزانه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بازوها و ران ها را در معرض نور آفتاب قرار دهند تا دردهای عضلانی این دوران کاهش یابد.

ویتامین های B⁶ و B⁹ و B^{۱۲} نیز باعث کاهش دردهای عضلانی می شوند. این ویتامین ها در سبزی های رنگ تیره و اسید فولیک وجود دارند. یکسری از منابع هم التهاب را کمتر می کنند. مثلاً ورزشکاران که پس از ورزش دردهای عضلانی که ناشی از التهاب است را می توانند با مصرف پروتئین پس از ورزش کمتر کنند که البته نباید زیاده روی کنند زیرا فسفر بالای می رود و جذب کلسیم کمتر می شود. اما اگر پروتئین متعادل مصرف شود مثل سفیده تخم مرغ، درد عضلانی که به علت کاهش انرژی پس از ورزش ایجاد شده برطرف می شود. کاهش منیزیم هم سبب درد عضلانی می شود که باید تامین شود. همچنین افرادی هستند که با کاهش سلنیوم در بدن دچار درد عضلانی به ویژه در فعالیت های جنسی می شوند. حال اگر سلنیوم بدن تامین باشد درد کمتر کاهش می یابد.

چرا روغن زیتون سبب کاهش درد عضلانی می شود؟

آزاده بیات: ترکیبی در بدن وجود دارد به نام آنتی اکسیدانت. که خودش باعث التهاب و سپس درد عضلانی می شود. اما روغن زیتون آنتی اکسیدانت را مهار می کند و سبب کاهش درد عضلانی می شود.

چرا افرادی که درد عضلانی دارند باید بادام هندی مصرف کنند؟

آزاده بیات: وجود مس (۴۴ درصد) و منیزیم (۲۶ درصد) در بادام هندی باعث کاهش درد می شود به این صورت که مس سبب کاهش آزاد شدن رادیکال های آزاد می شود. وقتی رادیکال های آزاد کمتر شوند درد کمتری احساس می شود. البته مصرف زیاد بادام هندی در روز در کار کبد اختلال ایجاد می کند بنابراین توصیه می کنیم افراد از بادام خام استفاده کنند. همچنین میزان مصرف بالای سدیم هم سبب دردهای عضلانی می شود لذا خوردن بادام شور توصیه نمی شود.

آیا مصرف عسل، درد عضلانی را کم می کند؟

آزاده بیات: عسل به دلیل خاصیت آنتی باکتریالی که دارد التهاب را کمتر می کند زیرا با مواد دیگر که میکس و مصرف می شود سبب می گردد عصب های ناحیه پوست که در گیر درد شده اند آزاد و خون جریان پیدا کند و التهاب کاهش یابد.



عضلانی می گردد. ۲/۳ از طرفی برای جبران این بی تحرکی، افراد انجام حرکات ورزشی در باشگاه ها را انتخاب می کنند که به دلیل عدم رعایت نکات ورزشی عضلاتشان آسیب می بیند.

راهکار برای حالت اول این است که میز کار شما تا حد ممکن خلوت باشد. ابزارهای کار شما در بخشهای مختلف اتاق مرتب شده باشند مثلاً چیدمان اتاق کار طوری باشد که برای تلفن زدن از روی صندلی بلند شوید و تحرک داشته باشید. اما متأسفانه به این موضوع توجه نمی شود بطوریکه میزهایی طراحی شده اند که برای همه ابزار کامپیوتری، جایگاه در نظر گرفته شده است که فرد همه وسایل را کنارش دارد و نیاز به کوچکترین حرکتی نیست.

در مورد حالت دوم باید گفت افرادی که ورزش می کنند به ویژه ورزشکار حرفه ای تصورشان این است که می توانند کارهای سنگین انجام دهند در حالیکه عضلات شان استقامت کمی دارد و برای کارهای تکراری روز مناسب نیستند. یا اینکه در باشگاه فقط به یک عضله توجه می کنند مثلاً بازو ولی به عضلات بالاتر توجهی ندارند که این خود سبب آسیبهایی مثل پارگی تاندون سر شانه می شود.

با وجود این مسایل لازم است که فیزیوتراپیست خانواده داشته باشیم تا علاوه بر آموزش نکات مربوط به سبک درست زندگی به خانواده ها بر نحوه ساخت درست وسایلی نظیر میز یا تشک و حتی چیدمان درست اتاق کار و همچنین فعالیت های باشگاههای ورزشی نظارت داشته باشد.

گرم نگه داشتن ناحیه درد، درد عضلانی را کاهش می دهد؟

دکتر زهرا سادات رضائیان: بستگی به مکانیسم بروز مشکل دارد. اگر مشکل در فاز حاد باشد مثلاً برای ورزشکاری که ضربه ای به پایش وارد شده اگر ناحیه درد گرم نشود درد افزایش می یابد. برای همین از روش سرد کردن ناحیه درد استفاده می شود. حال اگر درد از فاز حاد بیرون آمده می توان ناحیه مورد نظر را گرم کرد. به بیانی باید به دنبال ریشه التهاب بود اگر در شب درد شدید باشد یعنی یک فرایند التهاب فعال وجود دارد. در این موارد بهتر است ناحیه سرد نگه داشته شود. که البته سرد کردن هم اصول خود را دارد. باید یخ را در حوله یا یک لایه محافظ بگذاریم و روی ناحیه درد به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه قرار دهیم و برداریم و اجازه دهیم خون برگردد سپس دوباره یخ را بگذاریم. اما دردهای آرتروزی یا مشکلات مزمن و قدیمی معمولاً با گرم نگه داشتن حس بهتری دارند.



همه چیز در مورد ابدومینوپلاستی

(عمل جراحی بازسازی شکم)



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

عمل جراحی ابدومینوپلاستی، از اعمال شایع جراحی پلاستیک و زیبایی است که برای رفع افتادگی و بزرگی شکم استفاده می شود. این عمل همراه با برداشتن پوست و چربی اضافه به خصوص در خانم ها بعد از زایمان صورت می گیرد. در سال های اخیر در اعمال جراحی زیبایی، همزمان با برداشتن پوست و چربی اضافی شکم، لیپوساکشن در قسمت های فوقانی شکم و پهلوها انجام می شود که در اکثر موارد به صورت همزمان صورت می گیرد. جدار شکم، لایه های متعددی دارد و علاوه بر افتادگی پوست، شل شدن لایه های داخلی شکم به خصوص در خانم ها بعد از زایمان باعث ظاهر برجسته شکم می شود که در حین عمل ابدومینوپلاستی برای برداشتن پوست و چربی اضافه باید لایه های عمیق تر جدار شکم نیز اصلاح شود. این امر به وسیله پلیکاسیون لایه های عمقی محقق میشود. بنابراین به صورت خلاصه عمل جراحی ابدومینوپلاستی شامل: پلیکاسیون لایه های عمقی شکم، برداشتن پوست و چربی اضافه قسمت پایین شکم و لیپوساکشن قسمت های بالایی شکم و پهلوهاست.

وضعیت ناف در این عمل چه تغییری پیدا می کند؟

در اکثر بیمارانی که مشکلی در ناحیه ناف نداشته باشند، ناف طبیعی بیمار باقی می ماند و فقط پوست اطراف آن تغییر می کند و به جز یک خط باریک عمل در اطراف ناف، وضعیت طبیعی خود را حفظ می کند. در مواردی ممکن است همراه سایر مشکلات شکم، فتق نافی نیز وجود داشته باشد که در حین عمل ابدومینوپلاستی باید این فتق نافی نیز اصلاح شود که در اکثر موارد می توان بعد از ترمیم فتق نافی، ناف طبیعی بیمار را حفظ کرد. در موارد بسیار نادر، برداشتن ناف بیمار ضروری است که در این موارد با استفاده از پوست شکم می توان یک ناف مصنوعی برای بیمار ایجاد کرد.

آیا می توان همزمان با عمل ابدومینوپلاستی سایر اعمال جراحی داخل شکم را نیز انجام داد؟

با توجه به غیر عفونی بودن و تمیز بودن عمل ابدومینوپلاستی، انجام اعمال جراحی عفونی و غیر تمیز همراه با آن ممنوع است. آن دسته از اعمال جراحی داخل شکمی که تمیز نیستند و احتمال عفونت را بالا می برند، می توان همزمان با عمل ابدومینوپلاستی انجام داد که از این اعمال می توان خارج کردن کیست تخمدان را نام برد.

از عوارض بعد از عمل که بسیاری درباره آن نگرانی دارند آمبولی

می باشد: در این مورد چه اطلاعاتی می توان

کسب کرد؟

نکته قابل توجه این است که هیچ عمل جراحی ای بدون خطر نیست و انواع اعمال جراحی از جراحی های بسیار کوچک تا بزرگ تر می تواند همراه با خطر باشد. خطرات عمل ابدومینوپلاستی مشابه سایر اعمال جراحی بزرگ بوده و یکی از خطرات در اعمال جراحی بزرگ، آمبولی است: البته آمبولی دوتوع چربی و خونی دارد که هر کدام با مکانیسم خاصی ایجاد می شوند و عوارض خاص خود را دارند. ریسک این عوامل علاوه بر این که به نوع خود عمل بستگی دارد، به وضعیت بیمار از جمله: وزن، نسبت وزن به قد و سایر بیماری های قلبی و عروقی نیز بستگی دارد.

تنگی نفس بعد از عمل به چه علتی می تواند باشد؟

به علت پلیکاسیون جدار شکم بعد از عمل ممکن است درجات خفیفی از تنگی نفس وجود داشته باشد که به مرور زمان اصلاح می شود. در مواردی که تنگی نفس بیش از حد باشد باید بررسی بیشتری از نظر وضعیت ریه صورت گیرد.

آیا می توان به صورت همزمان لیپوساکشن ران و سایر قسمت های بدن را انجام داد؟

از نظر تئوریک، انجام لیپوساکشن ران و سایر قسمت های بدن همزمان با عمل ابدومینوپلاستی امکان پذیر است، ولی انتخاب آن بستگی به شرایط بیمار دارد که جراح پلاستیک مسئول است. آنهارا بررسی و اظهار نظر کند. نکته قابل توجه این است که هر چه عمل جراحی طولانی تر باشد، احتمال مشکلات و عوارض آن نیز بیشتر است: همچنین هر چه میزان چربی کشیده شده از بدن بیمار بیشتر شود، باز هم مشکلات و عوارض ممکن است بیشتر شوند.

آیا می توان همزمان اعمال جراحی ای برای سینه ها مانند کوچک

کردن یا پروتز سینه ها را انجام داد؟

امکان انجام همزمان این اعمال جراحی با یکدیگر وجود دارد، ولی انتخاب آن با توجه به شرایط بیمار و نظر پزشک جراح است. اما کلا در بیمارانی با وزن بالا و دیسک بهتر است به صورت همزمان انجام نشود.



نکته قابل توجه این

است که هیچ عمل

جراحی ای بدون

خطر نیست و انواع

اعمال جراحی از

جراحی های بسیار

کوچک تا بزرگ تر

می تواند همراه با

خطر باشد.



فصل دوم

نسخه روز

Prescribing
day

هزار چهره‌ای به نام
بیماری ریه



چه افرادی از لحاظ روحی مناسب
عمل زیبایی هستند؟



هنگام کار، گوشه چشمی هم به سلامتی
خود داشته باشید



HealthyLife

عدم درمان بیماری ریوی خطر بزرگ شدن قلب را به دنبال دارد

هزار چهره‌ای به نام بیماری ریو

Healthy Life

ندا صانعی: بیماری‌های ریوی معمولاً با سرفه خود را نشان می‌دهند. البته سرفه علل دیگری هم ممکن است داشته باشد. بطور کلی سرفه پاسخ بدن به تحریک یا التهاب ریه یا گلو است که ممکن است خلط دار یا خشک باشد. شایع ترین علت‌های سرفه عبارتند از: سرماخوردگی، سیگار کشیدن، آسم یا ورود یک جسم خارجی. با وجود این گاهی هم ممکن است سرفه طولانی شود و نشانه نوعی بیماری جدی دستگاه تنفسی باشد. برای اطلاع از انواع بیماری‌های ریوی و سرفه‌های مرتبط با این بیماری‌ها گفتگویی ترتیب دادیم با دکتر سمیه صادقی، متخصص داخلی و فوق تخصص ریه که در ادامه می‌خوانید.



در باره بیماری‌های ریوی که بر مسیرهای تنفسی و هوایی تاثیر می‌گذارند و علائم شان توضیح دهید.

بیماری‌های موثر بر مجاری هوایی، طیف وسیعی از بیماری‌ها را شامل می‌شود که بعضی به صورت بیماری حاد و بعضی نیز به صورت بیماری مزمن مجاری هوایی هستند. موارد حاد مثل برونشیت حاد اغلب در اثر عوامل عفونی مثل ویروس‌ها و یا گاهی باکتری‌ها هستند و در بیشتر موارد خود محدود شونده است و یا ممکن است نیاز به درمان آنتی بیوتیکی داشته باشد و علائمی شامل شروع حاد سرفه، تب و خلط دارند. اما در موارد مزمن که شامل آسم، برونشیت مزمن یا آمفیزم می‌باشد معمولاً علائم از مدت‌ها قبل به طور دائم و یا حمله وجود داشته است که این علائم شامل سرفه، تنگی نفس، خس خس سینه و گاهی وجود خلط و ترشحات ریوی و در موارد پیشرفته چماقی شدن انگشتان می‌باشد. این بیماری‌ها نیاز به تشخیص زودرس و درمان و پیگیری طولانی مدت دارند.

چه بیماری‌هایی بر کیسه هوا و قفسه سینه تاثیر می‌گذارند و علائم شان چیست؟

بعضی بیماری‌ها بر شکل قفسه سینه تاثیر گذار هستند مثلاً افرادی که دچار اختلالات ساختاری دنده‌ها هستند مانند دنده فرو رفته یا انحنای غیر طبیعی ستون فقرات در معرض بیماری‌های ریوی و کاهش عملکرد ریوی قرار دارند. این افراد بنابر شدت درگیری قفسه سینه باید تحت نظر پزشک باشند و از نظر احتمال ایجاد اختلالات قلبی ریوی به طور متناوب بررسی شوند. شایع ترین علائم درگیری ریوی این بیماران تنگی نفس فعالیتی می‌باشد که در صورت پیشرفت بیماری به سمت تنگی نفس در حال استراحت و سیاه شدن لب‌ها و انتهای اندام‌ها پیش می‌روند.

چه بیماری‌های ریوی بر رگ‌های خونی تاثیر می‌گذارند؟

آمبولی ریه و افزایش فشار خون ریوی از بیماری‌هایی هستند که بر عروق خونی ریوی تاثیر دارند. بعضی از بیماری‌های التهابی و روماتولوژی که سایر ارگان‌های بدن را درگیر می‌کنند می‌توانند بر عروق ریه تاثیر گذار باشند. بیماری‌های قلبی شامل نارسایی قلب و مشکلات دریچه قلب نیز به طور ثانویه باعث درگیری ریوی می‌شوند.

در چه صورت سرفه‌ها نشانه عفونت ریه هستند؟

سرفه‌هایی که همراه با علائمی مانند تب، لزوماً خلط‌های چرکی، علائم سینوزیت چرکی و یا تنگی نفس باشند احتمال عفونی بودن سرفه را مطرح می‌کنند.

علت بروز سرفه‌های مزمن و میزان خطر آن چیست؟

سرفه‌هایی که بیش از ۳ هفته طول کشیده باشند سرفه‌های حاد و سرفه‌های بیش از هشت هفته، سرفه‌های مزمن نامیده می‌شوند و نیاز به بررسی‌های بیشتر دارند که شامل گرافی از قفسه سینه می‌باشد. سرفه مزمن در بیشتر موارد به علت ترشحات بینی، آسم، ریفلاکس اسید معده به مری و همچنین داروهای خاص است. این موارد، علت بیش از ۹۰ درصد موارد سرفه مزمن به شمار می‌روند و البته به دنبال عفونت ویروسی مجاری هوایی

فوقانی، سرفه ممکن است تا مدت‌ها پایدار بماند.

عدم توجه به درمان بیماری‌های ریوی، بیمار را مستعد چه بیماری‌های دیگری می‌کند؟

در صورت عدم درمان بیماری ریوی شخص دچار تنگی نفس پیشرونده، کاهش اکسیژن خون، محدودیت شدید در فعالیت‌های روزمره، کبودی اندام‌ها، خستگی و اختلالات خواب و کاهش وزن می‌شود. در موارد درگیری شدید ریوی، درگیری قلبی ثانویه ایجاد می‌شود که علائمی مانند ورم و پف کردن اندام‌ها، بزرگ شدن قلب و درد‌های سینه‌ای دارد.

بیشترین میزان عود بیماری‌های ریوی در چه فصلی است؟

بسته به اینکه با چه نوع بیماری ریوی مواجه باشیم تشدید فصلی آن متفاوت است مثلاً بیماری‌هایی که در دسته بیماری‌های افزایش حساسیتی طبقه بندی می‌شوند مثل آسم و آلرژی‌ها در فصل بهار که آلرژن‌های گیاهی بیشتری در فضا وجود دارد تشدید می‌شوند اما برونشیت مزمن و آمفیزم که بیشتر در افراد سیگاری وجود دارند در فصول سردتر سال که احتمال عفونت‌های ریوی بالاتر است تشدید می‌شوند.

آب آوردن ریه نشانه بیماری قلبی است؟



لاله سلطانی: این اصطلاح را که ریه یک بیمار آورده است را بارها شنیده‌ایم. متخصصان به این اصطلاح ادم ریه می‌گویند. برای بسیاری این سوال مطرح است که آیا ادم ریه بیماری قلبی است یا خیر؟ برای پاسخ به این سوال و بررسی علل و راههای پیشگیری از بیماری گفتگویی با دکتر امیرضا سجادیه خواجویی، متخصص قلب و عروق و فوق تخصص آنژیوپلاستی پدین ترتیب دادیم:

آیا آب آوردن ریه نشانه بیماری قلبی است؟

ادم ریوی یا در اصطلاح عام آب آوردن ریه‌ها یکی از تظاهرات بیماریهای قلبی و غیر قلبی شدید است که برای بیمار بسیار آزار دهنده است.

ادم ریوی با چه علائمی ظاهر می‌شود؟

این مشکل با تنگی نفس که از شدت خفیف تا حالات بسیار شدید و همراه حالت خفگی و با خروج کف از دهان است می‌تواند بروز کند. در صورت عدم درمان با خستگی تنفسی منجر به نارسایی تنفس و ایست قلبی ریوی می‌شود.

چه بیماریهای زمینه‌ای منجر به ادم ریه قلبی می‌شوند؟

بیماریهای زمینه‌ای که منجر به ادم ریه قلبی می‌شوند عبارتند از:
۱/ نارسایی قلب یافت کارکرد پمپ قلب یکی از شایع‌ترین دلایل ادم ریه است

۲/ فشار خون کنترل نشده و افزایش‌های ناگهانی فشار منجر به ادم ریه می‌شود

۳/ بیماریهای دریچه‌ای مثل تنگی‌های روماتیسمال دریچه میترال و آئورت

۴/ نارسایی کلیه و عدم دیالیز یا دیالیز ناکافی

۵/ سکته‌های قلبی یا تنگی شدید عروق کرونر باز کار انداختن بخشی از عضله قلب منجر به ادم ریه می‌شود.

آیا بیماری‌های غیر قلبی هم منجر به ادم ریه می‌شوند؟

بله بیماری‌های غیر قلبی هم منجر به ادم ریه می‌شوند عبارتند از:
۱/ خونریزی و سکته‌های مغزی

۲/ تروما و تصادفات شدید

۳/ عفونتهای شدید سیستمیک

چه اقدامات درمانی برای ادم ریه باید انجام شود؟

■ در صورت بروز علائم اولیه مثل تشدید تنگی نفس و یا ادم محیطی لازم است بیمار به پزشک خود مراجعه کند تا افزایش دوز داروهای ادرار آور از ادم ریوی جلوگیری شود

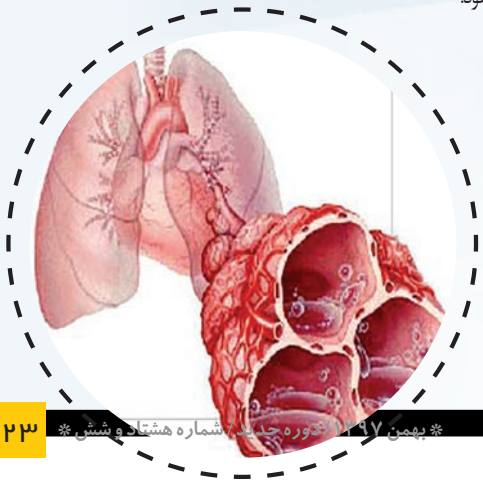
■ در صورت افزایش شدید فشار خون اقدامات درمانی و افزایش دوز داروهای فشار خون صورت گیرد

■ در صورت وجود بیماری عروق کرونر یا تنگی‌های دریچه‌ای قلب اقدامات درمانی جراحی و مداخله‌ای قبل از بروز حملات ادم ریه شروع شود

چگونه از ادم ریه جلوگیری کنیم؟

■ کنترل عوامل خطر قلبی عروقی شامل دیابت فشار خون و چربی بالا

■ به هیچ وجه بدون اطلاع پزشک داروهای قلبی و فشار خون، کم یا قطع نشود.





دکتر محمدرضا شیروانی فوق تخصص جراحی پلاستیک، زیبایی و ترمیمی پاسخ داد

چه افرادی از لحاظ روحی مناسب عمل زیبایی هستند؟

Healthy Life

مهرناز سعیدی: جراحی پلاستیک فقط به معنای جراحی زیبایی نیست بلکه ۲۰ تا ۲۵ درصد جراحی پلاستیک را جراحی زیبایی تشکیل می دهد. طبق بررسی ها جراح زیبایی بیشترین درخواست کننده را دارد. اما اینکه آیا واقعا نیاز است که جراحی زیبایی انجام شود؟ و چرا در برخی از جراحی های زیبایی نتیجه مطلوب به دست نمی آید؟ از جمله سوالاتی هستند که معمولا در ذهن افراد نقش می بندند. بنابراین به سراغ دکتر محمدرضا شیروانی، فوق تخصص جراحی پلاستیک، زیبایی و ترمیمی و عضو انجمن جراحان پلاستیک ایران رفته و گفتگویی با وی ترتیب دادیم که در ادامه می خوانید.

جراحی پلاستیک به چند شاخه تقسیم بندی می شود؟

درمان از طریق جراحی پلاستیک به پنج شاخه تقسیم می شود:

۱/ اختلالات مادرزادی (بچه هایی که از بدو تولد مشکلات مادرزادی دارند به عنوان مثال دچار ناهنجاری هایی در نواحی صورت، فک و جمجمه هستند)

۲/ سوختگی

۳/ جراحی های دست و میکروسکوپی

۴/ جراحی پلاستیک عمومی (جراحی هایی که روی بافت های مختلف بدن صورت می گیرد)

۵/ زیبایی

آیا انواع جراحی پلاستیک در کیلینیک های خصوصی قابل انجام است؟

چهار شاخه از جراحی پلاستیک شامل اختلالات مادرزادی، سوختگی، جراحی های دست و جراحی

برمی گردد.

آیا جراحی فک، جراحی زیبایی محسوب می شود؟

در کل، جراحی پلاستیک به دو گروه اعمال زیبایی و عملکردی تقسیم می شوند که معمولا بین این دو گروه همپوشانی وجود دارد و نمی توان این موارد را از هم جدا دانست. فردی که مشکل فکی دارد مسلما دچار اختلالات عملکردی هم هست مثلاً دندان هایش بر هم جفت نمی شوند و اختلالات دندانی پیدا می کند و... وقتی عمل زیبایی بر روی او انجام می شود شاید به ظاهر فقط زیباتر شدن فرد به چشم می آید اما در واقع برای هر دو کار یعنی هم برای زیبایی و هم برای بهبود عملکرد، جراحی انجام شده است. در یک کلام هم کیفیت زندگی وی بهبود یافته و هم زیبایی صورتش بیشتر شده است.

آیا یک جراح پلاستیک جراحی فک هم می تواند انجام دهد؟

جراحی فک هم توسط دندانپزشکان انجام می شود و هم جراحان پلاستیک. چون مشکلات ناحیه فک جزء اختلالات مادرزادی است جراحان پلاستیک هم این عمل را انجام می دهند. البته با اینکه جراح پلاستیک عمل فک و صورت را انجام می دهد اما ترجیح می دهیم بیمار

پلاستیک عمومی معمولا در بیمارستان های دانشگاهی انجام ولی جراحی زیبایی معمولا در کیلینیک های خصوصی انجام می شود زیرا قابلیت انجام عمل زیبایی در این کیلینیک ها خیلی بیشتر است. اما در مورد شاخه های دیگر جراحی پلاستیک باید گفت امکانات پزشکی و شرایط بستری در بیمارستان های دانشگاهی بسیار بالاتر از بخش خصوصی است و برای سیستم خصوصی هزینه بردار است.

آیا جراحی ترمیمی و زیبایی جدا از هم هستند؟

رشته ما شامل سه بخش است: جراحی پلاستیک، ترمیمی و زیبایی. این موارد همیشه با هم هستند و جدایی ناپذیرند. مسلما کسی که برای جراحی زیبایی مراجعه می کند یک نازیبایی در صورتش وجود دارد که باید ترمیم و اصلاح شود یعنی کار ترمیمی جزئی از عمل زیبایی است و برعکس، وقتی جراحی زیبایی انجام می شود صورت فرد خوبخود رو به زبانشدن پیش می رود. البته موردی هم در عمل زیبایی می گنجد و آن هم سهولت در انجام کارهای عادی فرد است. مثلا کسی که دچار سوختگی از ناحیه دهان شده و این عضو بر اثر شدت جراحات جمع شده است و نمی تواند در سست غذا بخورد و صحبت کند با عمل ترمیم و زیبایی که انجام می شود در واقع انجام این کارها برایش سهل و به زندگی عادی خود

دسته دیگری که نیاز به جراحی زیبایی دارند افرادی هستند که دچار اختلالات ظاهری اند و این موضوع بر زندگی آنها تأثیر بدی گذاشته است.

چه افرادی از لحاظ روحی مناسب انجام عمل زیبایی هستند؟

اینکه روحیه فردی که برای جراحی زیبایی مراجعه می کند چگونه باشد مهم است. برخی افراد از همان ابتدا مرتب شکایت دارند. برخی هم می خواهند بر اساس عکس یک هنر پیشه با تشویق دیگران اقدام به عمل زیبایی بکنند. افرادی هم هستند که به تازگی به فکر عمل زیبایی افتاده اند. این موارد برای انجام عمل زیبایی مناسب نیستند. ولی اگر فردی سال ها تصمیم به انجام این عمل گرفته یعنی اینکه از اخلاق پایداری برخوردار است. در کل افراد مثبت نگر برای انجام عمل زیبایی مناسب اند.

چرا حساسیت کار جراحان پلاستیک از سایر جراحان بیشتر است؟

عمل جراحی زیبایی بینی از حساسیت بالایی برخوردار است زیرا فردی که به جراح پلاستیک بدین منظور مراجعه می کند اصولاً بیمار نیست و شخصیت خاصی دارد. بنابراین این عمل جراحی باید با ظرافت خاصی انجام شود زیرا در روحیه و زندگی اجتماعی فرد تأثیر گذار است. البته هیچ عملی نیست که عارضه نداشته باشد ولی جراح پلاستیک باید این هنر را داشته باشد و وقتی مشکلی ایجاد شد بتواند آن را برطرف کند.

برای انجام اعمال زیبایی چه مدت زمانی لازم است؟

انجام عمل زیبایی بینی از یک تا چهار ساعت متغیر است اما متوسط این زمان از یک ساعت و نیم تا یک ساعت و چهل و پنج دقیقه است. اما عمل لیفت پیشانی همراه با پلک فوقانی یک ساعت و نیم و لیفت ناحیه میانی و تحتانی صورت حدود سه ساعت و نیم تا چهار ساعت به طول می انجامد که در همه موارد بیهوشی کامل صورت می گیرد. البته اگر تنها عمل پلک فوقانی انجام شود می توان با بیهوشی موضعی اقدام کرد. اما در موارد دیگر چون عمل طولانی است باید بیهوشی کامل انجام شود.

انجام عمل زیبایی بینی در چه مواقعی ممنوع است؟

برای افرادی که دچار بیماری های قلبی، فشار خون بالا یا مشکلات انعقاد خون هستند یا اینکه سن خیلی بالایی دارند و در بیهوشی ممکن است برایشان مشکل ایجاد شود، همچنین افرادی که چندبار روی بینی شان جراحی انجام شده اما موفق نبوده است انجام عمل زیبایی ممنوع است.

آیا دستگاه کوچک کننده بینی که در ماهواره تبلیغ می شوند را تایید می کنید؟

خیر. این دستگاه به صورت حساب شده بافت بینی را کوچک نمی کند و تنها بصورت منطقه ای تأثیر می گذارد. در مواردی هم دیده شده که سبب تخریب غضروف بینی می شود. در مجموع این دستگاه تنها جنبه تجاری دارد نه درمان.

زمان استفاده از عینک بعد از عمل جراحی بینی

فعالیت های مهم نگران نخواهید بود. قبل از بازگشت به حالت عادی، به خود اجازه دهید به طور کامل بهبود یابید.

■ از لنزهای تماسی استفاده کنید

اگر قصد شرکت در فعالیتهایی را دارید که نیاز به دید واضح دارند، می توانید از برخی از لنزهای تماسی یکبار مصرف استفاده کنید. ممکن است مدتی طول بکشد تا به استفاده از لنز عادت کنید، پس مطمئن شوید که چند هفته قبل از عمل جراحی آنها را امتحان کنید. آخرین چیزی که با آن روبرو می شوید، و مهمتر از بهبودی بعد از عمل است، تطبیق با لنزهای تماسی می باشد. اگر احساس میکنید که چشمان شما برای استفاده از لنز خیلی خشک هستند، از قطره های روان کننده چشمی استفاده نمایید.

■ از عینک های بدون پل استفاده کنید

علت

دکتر مسعود

جعفری پور: آیا به

تازگی عمل جراحی زیبایی بینی انجام داده اید و به دنبال این جواب هستید که چه زمانی می

توانید دوباره از عینک استفاده کنید؟ بدون

عینک بودن ممکن است برای برخی از بیماران

دشوار باشد، اما لازم است مطمئن شوید که

بینی شما زمان کافی برای بهبودی مناسب

را داشته است. شما باید برای تورم متوسط و

کبودی نسبی آماده باشید، اگرچه میزان تورم

از بیماری به بیمار دیگر متغیر است. بیشتر

تورم و کبودی باید در حدود ۲-۱ هفته کاهش

یابد، با این حال ممکن است تورم تا ۲ ماه

ادامه یابد. بهتر است از قرار دادن وزن عینک

روی استخوانهای بینی تان و به احتمال ایجاد

تغییراتی که نیاز به جراحی ترمیمی دارند،

اجتناب کنید. در اینجا چند نکته در مورد

عینک و رینوپلاستی وجود دارد.

■ مدتی صبر کنید تا بهبود یابید

برنامه ریزی برای عمل بینی باید زمان بیشتری

از وقت مورد نیاز برای مشاوره و نوبت قطعی

جراحی را شامل شود. بعد از عمل جراحی،

باید زمانی را صبر کنید تا به طور کامل بهبود

یابید. یکی از بهترین راههای بهبودی

این است که به سادگی از شلوفی

زندگی روزمره بگذرید و به بدن

خود استراحت دهید. اگر

زمانی را برای بازایی کامل

صرف کنید، دیگر در مورد

استفاده از عینک برای انجام



اینکه شما نباید از عینک در زمان بهبودی بعد از جراحی زیبایی بینی استفاده کنید، این است که بر روی پل (دقیقاً بخشی از بینی که دوره بهبودی حیاتی را طی میکند) بینی فشار وارد مینماید. شما میتوانید تا حدود چهار هفته پس از جراحی از عینکی استفاده کنید که بر روی قوس بینی فشاری اعمال نکند. اگر توانایی خرید عینکهای بدون پل را ندارید، میتوانید از نوار چسب استفاده کنید تا عینکهای معمولیتان را به پیشانی متصل کنید. این کار کمک خواهد کرد که فشار از پل بینی برداشته شود.

■ از عینک بر روی گچ بینی استفاده کنید

اگر گچ خارجی بر روی بینی داشته باشید، به راحتی عینک خود را بر روی گچ قرار دهید. گچ بینی به صورت محکم بینی را پوشانده و عینک با بایایی شما پس از عمل در داخل نخواهند بود. با این حال، هنگامی که گچ برداشته می شود، استفاده از عینک نیز باید متوقف گردد. در طول مراجعات پس از عمل، پزشک به شما خواهد گفت که چه زمانی استفاده دوباره از عینک خود را شروع کنید.

■ آیا می توان از عینک آفتابی استفاده کرد؟

قوانین مشابه عینکهای معمولی برای عینکهای آفتابی نیز استفاده می شود. با این حال، در نظر داشته باشید که لازم است از قرارگیری در معرض خورشید دوری کنید، تا بخیه های تان به طور کامل بهبود یابد.

*فلوشیپ فوق تخصص جراحی پلاستیک صورت

به جراح فک و صورت مراجعه کند چرا که ۵ سال تخصص این کار را گذرانده است. به نظر من یک جراح فک و صورت خوب بهتر از یک جراح پلاستیک خوب جراحی فک انجام می دهد. جراح پلاستیک ترجیحاً بعد از گذراندن دوره عمومی پزشکی و جراحی عمومی کار در این رشته، دوره فوق تخصص جراحی پلاستیک را می گذراند چرا که انجام جراحی در بسیاری از اعضای بدن مانند سینه، بینی و... نیاز به اطلاعات دوره جراحی عمومی دارد.

آیا با انجام اعمال زیبایی در

همه موارد موافق هستید؟

در مورد اعمال ترمیمی مطمئن هستیم که به علت وقوع حادثه یا ضربه، فرد دچار ناهنجاری شده و با عمل ترمیمی، بهبود حاصل می شود. لذا با این گروه از اعمال موافق هستیم. اما در مورد عمل زیبایی باید ببینیم آیا جایز است که برای فرد این عمل انجام شود یا نه؟ بسیاری از مواردی که برای عمل زیبایی بینی مراجعه می کنند نیازی به این کار ندارند. البته چون جراحان پلاستیک، بیماران را جاعی (بیمارانی که معرفی می شوند) را ویزیت و جراحی می کنند می توان گفت بسیاری از بیماران نیاز به عمل دارند به بیانی از هر ۱۰ بیمار ارجاعی ۸ یا ۹ بیمار نیاز به عمل دارند. اما اگر کل جامعه را بخواهیم در نظر بگیریم باید بگوئیم خیلی از افرادی که فکر می کنند که نیاز به عمل زیبایی دارند اینگونه نیست. بیشترین مراجعه کنندگان برای انجام عمل زیبایی را خانم ها تشکیل می دهند. البته این روزها آقایان هم از این اعمال استقبال می کنند.

بیشتر در چه کشورهایی از

اعمال زیبایی استقبال می شود؟

ایران، ترکیه و کشورهای آمریکای لاتین نظیر برزیل و کلمبیا بیشترین استقبال کنندگان از جراحی زیبایی هستند. در کشورهای اروپایی چون اعمال زیبایی هزینه برادر است زیرا بار جراحی زیبایی نمی روند. البته نمی توان گفت در آنجا جراحی زیبایی انجام نمی شود بلکه جراحی زیبایی بینی کمتر است. در واقع اگر اروپایی ها بینی کوچکی دارند قسمتی دیگر از بدن نیاز به جراحی دارد مثلاً برخی خانم های اروپایی در ناحیه پایین صورت و گردن دچار خط های بسیار عمیقی هستند که نیاز به جراحی زیبایی است.

در چه مواردی نیاز است که

حتماً بینی جراحی شود؟

مهمترین مواردی که انجام عمل بینی نیاز است عبارتند از: پولیپ، وجود اختلال در دریچه خارجی و میانی بینی، انحراف بینی یا تیغه میانی بینی که منجر به تنفس دهانی می شود. اما اگر فرد مشکل تنفسی داشته یا دچار آلرژی یا تورم باشد راه درمان، جراحی نیست اما اگر مشکل، ساختاری باشد مشخصاً با جراحی، درمان می شود.



توصیه های دکتر پویا دانشور، متخصص آسیب شناسی و حرکات اصلاحی جهت پیشگیری از آسیب های شغلی

هنگام کار، گوشه چشمی هم به سلامتی خود داشته باشید

مثلا در کارخانه فلزات یا بازار قلم زنی. امروزه یکی از علل افت شنوایی و آسیب به ساختمانهای گوشه همین استرسهای صوتی است به گونه ای که در بعضی محیطهای کار با صدای بسیار زیاد و مداوم مثل سالن نور فلزات از مصداقهای قانون بازنشستگی زودرس است و بعضی تحقیقات نشان می دهد که بالغ بر ۷۰٪ کارکنان این مکانها بعد از ۱۰ سال دچار افت شنوایی واضح شده اند.

❖ **نور نامناسب:** که می تواند باعث بروز کاهش بینایی، بیماری های روحی و سردرد گردد.

❖ **دمای نامناسب:** سرما یا گرما نامناسب مثلا فعالیت در فضای باز بدون پوشش مناسب مثل فعالیت های رفتگران یا گرم نمودن بیش از حد فضاهای بسته که حتی می تواند زمینه ساز آلودگی ها باشد.

❖ **عدم طراحی داخلی و تهویه مناسب:** جالب است که حدود ۳۰ سال قبل

این یک قانون است که علوم مختلف در بستر نیاز بشر شکل می گیرد. بنابراین بدیهی است که وقتی سلامت کارکنان ایت درجه از اهمیت را دارد، دانشی تخصصی مرتبط با این نیاز هم بوجود آید. این علم، ارگونومی خوانده می شود که معادل فارسی مناسبی هم ندارد. در واقع ارگونومی دانش طراحی کار (شغل) متناسب کارکنان است به جای آنکه کارکنان را متناسب با کارشان کنیم.

رعایت اصول مرتبط با این علم، شغل را ایمن تر، آسانتر، لذتبخش تر و البته پر بازده تر می کند. دو عامل اصلی موثر بر ارگونومی شامل عوامل محیطی و فیزیکی می باشد. که مثالهایی از آسیبهای شغلی را برای خوانندگان محترم بر شمرم که نشان می دهد بروز این آسیبها برای یکایک ما دور نیست و اغلب در معرض آنها هستیم لذا باید فکری برای آن کنیم.

❖ **آلودگی های صوتی:** مثل کار در خیابانهای شلوغ یا در میدان میوه و تره بار یا

لادن سلطانی: امروزه برای کارشناسان علوم مدیریت و سلامت شکی وجود ندارد که بازدهی مناسب سازمانهای اداری در گرو سلامت کارکنان است. مروری بر بعضی آمار رسمی از میان هزاران پژوهش علمی مرتبط این مهم را تایید می کند. به عنوان مثال یکی از شاخصترین علل مرخصی های استعلاجی در اکثر نقاط جهان از جمله کشور ما بیماریهای عضلانی استخوانی مثل کمر درد و گردن درد می باشد. البته در بعضی کشورها که قوانین

و استانداردهایی برای تشخیص و توجه به بیماری های روحی نیز وجود دارد (مانند انگلستان) عوامل روحی - روانی مثل افسردگی یا حتی اضطراب و افسردگی جزو ده علل اعطای مرخصی های استعلاجی هستند.

هزینه های مالی بیماری های شغلی اعم از هزینه های درمان و باز توانی و عوارض حاصل از جای خالی یک کارمند می تواند بار سنگینی بر دوش اقتصاد آن نهاد و کشور قرار دهد. جالب اینجاست که برای پیشگیری از این عوارض راهکارهای ساده و کم هزینه ای مانند اصلاح ساختار فیزیکی محیط کار، وضعیت قرار گرفتن فرد در محیط کار و بعضی ورزشهای ساده وجود دارد که علیرغم ساده و کم هزینه بودن می تواند تا حد زیادی از دردها و عوارض جسمی، روحی و مادی بر کارکنان و ادارات آنها بکاهد. در این شماره ماهنامه زندگی سالم دکتر پویا دانشور، دکترای تخصصی آسیب شناسی و حرکات اصلاحی توصیه هایی را در این زمینه بدین شرح ارائه کرده است.



گردن درد را با شش حرکت کیش و مات کنیم

یکی از مشکلات شایعی که اکثر ما ممکن است در طول روز با آن مواجه شویم درد ناحیه گردن است. این درد گاهی اوقات آنقدر شدید است که روی زندگی روزمره و انجام کارهای روزانه اثر می گذارد. نسخه های مختلفی در مورد کاهش درد گردن ارائه میشود که یکی از آنها انجام حرکات مخصوص این ناحیه از بدن است. دکتر شاهرخ نوری، متخصص درد در این بخش به انجام چند حرکت اشاره می کند:



- 01** وقتی عضلات کتف شل است سر را به یکطرف چرخانده و در حالیکه در گردن احساس کشش می کنید نگاه شما به کتف و شانه باشد. حال ۶ ثانیه مکث لازم است. انجام این حرکت برای هر طرف سه بار توصیه می شود.
- 02** سرتان را در حالیکه چانه به قفسه سینه می رسد به جلو خم کنید حتی می توانید از انگشتتان خود کمک بگیرید و آرام از پشت سر بطوریکه سر به سمت قفسه سینه خم می شود فشار وارد کنید. با انجام این حرکت کشش بیشتری در این ناحیه احساس می شود. شش ثانیه مکث کرده و دوباره به حالت اول برگردید. تکرار این حرکت سه بار توصیه می شود.
- 03** در این حالت کف دست را روی پیشانی قرار داده و رو به جلو فشار وارد کنید بهطوریکه سر و دست حرکت نکنند. برای این حالت ۱۰ ثانیه مکث لازم است. این عمل را سه بار تکرار کنید.
- 04** دست خود را کنار سر قرار داده و طوری که بالای کتف و شانه تان را می بینید سر خود را به سمت شانه بچرخانید اما حرکتی نداشته باشید. مکث ۱۰ ثانیه ای و سه بار تکرار این حرکت برای هر طرف را در نظر داشته باشید.
- 05** گردن خود را به آرامی به بغل خم کنید و با دست نیز فشار کمی ایجاد کنید؛ ۶ ثانیه مکث کرده و به حالت اولیه برگردید. برای هر سمت سه بار این حرکت را انجام دهید.
- 06** یکی از دستان را یکطرف سر قرار داده و سر را به سمت دست فشار دهید اما سعی نکنید آن را فشار دهید. برای این حرکت نیز مکث ۱۰ ثانیه ای و تکرار سه بار حرکت لازم است.

گرمادرمانی

گرفتن دوش آب گرم بطوریکه آب مستقیماً به گردن برسد خیلی مؤثر است. همچنین می توانید از جکوزی، پدهای گرم و بطری آب گرم استفاده کنید.

استراحت

از انجام حرکات و کارهایی که درد شما را شدیدتر می کنند خودداری کنید و به گردنتان استراحت دهید.

استفاده از بالش مناسب

اگر بیش از یک بالش زیر سرتان می گذارید، از بالش های طبی استفاده کنید. انتخاب درست بالش به این دلیل که فقرات گردنی در وضعیت صحیح حفظ می شوند از درد شما می کاهد. نکته: از آنجاکه حرکات اشاره شده در بالا برای موقعی توصیه می شود که درد در اثر وضعیت های نامناسب، فشارها و ضربه های کوچک و سبک به وجود آمده باشد تحت هیچ شرایطی در صورتیکه گردن درد شما همراه با احساس بی حسی در قفسه سینه، شانه و کتف، بازو و دست بود، این حرکات را انجام ندهید.

*متخصص درد



اگر بیش از یک بالش زیر سرتان می گذارید، از بالش های طبی استفاده کنید. انتخاب درست بالش به این دلیل که فقرات گردنی در وضعیت صحیح حفظ می شوند از درد شما می کاهد.

نوعی بیماری به نام نشانگان ساختمان بیمار با انواع علایم جسمی و روحی از سرما خوردگی گرفته تا افسردگی در ساختمان های اداری آمریکا بروز کرد که بعدها متوجه شدند که عامل آن طراحی و ساخت فضای فیزیکی و تهویه نامناسب است.

آسیب استخوان و مفاصل ناشی از ضربات مکرر

کوچک در طولانی مدت: مثل کارگرانی که با کمپرسور بادی برای کندن آسفالت خیابانها کار می کنند و خیلی زود دچار آسیب مفاصل می گردند.

عوامل خطر ساز بروز آسیبهای مزمن به مفاصل در کارهای دفتری

تکرار: انجام کارهای تکراری با فرکانس بالا و بمدت طولانی. مثلاً همانگونه که گفتم هفته ای ۶ روز و هر روز ۵ ساعت کار با صفحه کلید و موسواره رایانه (مثل تایپیستها یا کارمندان بانک) یا مهر زدن روزانه صدها برگ کاغذ.

وضعیت بدنی غلط حین کار: که بسیار زیاد عوامل شایعی برای مشکلات ساختار قامتی کارکنان دفتری است. مثل پایین بودن سطح صفحه نمایش رایانه نسبت به چشم ها یا نشستن غلط روی صندلی یا وضعیت غلط حین رانندگی یا وضعیت نگهداشتن غلط گوشی تلفن توسط تلفن چی ها یا منشی ها.

فشار و نیروی اضافی بر مفاصل: مثل باربرها یا کارگران حمل زباله

و البته اگر مثالهایی از کارمندان دفتری بخواهیم، مثل کارمندان با اضافه وزن که همیشه یک بار اضافی را بر مفاصل ستون فقرات و زانو اعمال می کنند.

فشارهای ارتعاشی: کار با هر دستگاهی که ارتعاش مداوم دارد.



برپایی نمایشگاه تجهیزات پزشکی اصفهان با حضور نخبگان صنعت پزشکی

Healthy Life

زندگی سالم

سیزدهمین نمایشگاه بین‌المللی تجهیزات و صنایع پزشکی، دندانپزشکی و آزمایشگاهی از نوزدهم دی ماه و با حضور فعالان این صنعت در اصفهان برپا شد. به گزارش اداره رسانه شرکت نمایشگاه‌های بین‌المللی استان اصفهان، این نمایشگاه که تا ۲۲ دی ماه و به مدت چهار روز برپا بود، شریطی را فراهم آورد تا تولیدکنندگان تجهیزات آزمایشگاهی، پزشکی و دندانپزشکی، خدمات و تجهیزات هتلینگ و بیمارستانی، خدمات دارویی و داروسازی، سازمان‌ها، بیمارستان‌ها، آزمایشگاه‌ها، مراکز علمی و تحقیقاتی و نشریات تخصصی این بخش در کنار هم جمع شده و دستاوردهای خود را به نمایش بگذارند. ۱۱۰ شرکت در قالب ۸۵۰۰ مترمربع فضای نمایشگاهی از استان‌های اصفهان، تهران، آذربایجان شرقی، خراسان رضوی و فارس در این نمایشگاه حضور داشتند. یکی از ویژگی‌های این نمایشگاه، استقبال مطلوب نمایندگان تولیدکنندگان بین‌المللی از کشورهای پیشرفته جهان در این نمایشگاه بوده به طوری که نمایندگان فروش برندهای مطرح و فعال در این حوزه از کشورهای فرانسه، ایتالیا، سوئیس، آمریکا، آلمان، چین، تایوان و انگلیس در سیزدهمین نمایشگاه بین‌المللی صنایع و تجهیزات پزشکی، دندانپزشکی و آزمایشگاهی اصفهان حضور داشتند و به معرفی محصولات و خدمات خود پرداختند.



این نمایشگاه در حالی برگزار شد که نمایشگاه صنایع و تجهیزات پزشکی اصفهان یکی از مطرح‌ترین نمایشگاه‌های این حوزه در سطح کشور به شمار می‌رود. جایگاه ویژه این نمایشگاه در سطح کشور سبب شد تا برندهای مطرح و فعال این حوزه در نمایشگاه امسال حضور داشته باشند که از آن جمله می‌توان به شرکت‌های بهیار صنعت سپاهان، ثمر حمد آریا، صایران، پویندگان راه سعادت، کاوندیش سیستم، طب و صنعت، آریا سروش تجهیز، تمین طب باربد، آبان طب آپادانه، شرکت نوین، تجهیزات پزشکی اوحد، پارس آزما، صفا طب، بهبودسازان سپاهان، شیمیایی رازی، فرد تجهیز سینتا، شهرک سلامت، فرازمهر، ایفا فراز آوینا، سازگر، اوس سینا، موج پرداز تصویر، ایده سلامت دانش، الکتروسازه دامون، نورسته یار، نوید پرتو نما، متین طب، پارس طب نقش جهان و امواج نگار سپاهان اشاره کرد.

گفتمان اقتصادی فعالان صنعت تجهیزات پزشکی
مدیرعامل شرکت نمایشگاه‌های بین‌المللی استان اصفهان در آیین افتتاحیه این نمایشگاه گفت: نمایشگاه بین‌المللی صنایع و تجهیزات پزشکی، دندانپزشکی و آزمایشگاهی اصفهان، امسال به دوره سیزدهم خود رسید تا پایگاه گفتمان‌های اقتصادی فعالان این صنعت همچنان پایدار باقی بماند. علی‌بار محمدیان افزود: نمایشگاه، محلی برای بروز و ظهور نوآوری‌ها و توانمندی‌ها و عرصه‌ای برای توسعه تمامی کسب و کارهاست. وی ادامه داد: نمایشگاه پزشکی اصفهان، رویدادی فعال، منحصر به فرد و شناخته شده به منظور گردمایی متخصصان و فعالان عرصه صنایع و تجهیزات پزشکی، دندانپزشکی و آزمایشگاهی است تا آخرین محصولات و خدمات این حوزه به نمایش گذاشته شود. مدیرعامل شرکت نمایشگاه‌های بین‌المللی استان اصفهان تصریح کرد: نمایشگاه بین‌المللی صنایع و تجهیزات پزشکی، دندانپزشکی و آزمایشگاهی اصفهان به دنبال روند رشد موفق خود از زمان شکل‌گیری در سال ۷۷ و برگزاری نخستین دوره تا به امروز، کارآمدترین گردهمایی فعالان صنعت پزشکی و مراقبت‌های بهداشتی از سراسر کشور را ترتیب داده است.

اصفهان در انتظار پیشرفت‌های چشمگیر
استاندار اصفهان نیز در این مراسم گفت: برای نخستین بار ۱۳۶ میلیارد یوان چین برای طرح قطار سریع‌السیر اصفهان - تهران تأمین اعتبار شد که طبق قول پیمانکار مربوط به پایان سال ۱۹۹۹ این طرح اتمام و به بهره‌برداری می‌رسد. عباس رضایی افزود: مدت طولانی است که قطار سریع‌السیر تهران - اصفهان خواسته به حق مردم بوده که برای بهره‌برداری از این پروژه تلاش خواهیم کرد تا مردم در مدت زمان یک ساعت و ۵۰ دقیقه به پایتخت کشور سفر کنند. وی تصریح کرد: باید در راستای رقابت، تولید، صادرات و بازار تلاش کنیم در غیر این صورت دچار مشکل می‌شویم زیرا نباید کیفیت را فدای کمیت کرد. رضایی با بیان اینکه بقای بازار نیازمند ورود همه جانبه است، تأکید کرد: باید امکانات را بسیج کنیم و برای مقابله با جنگ اقتصادی آماده شویم چرا که در شرایط نگران‌کننده تحریم‌های اقتصادی به سر می‌بریم. استاندار اصفهان با بیان اینکه اگر آب نباشد حیات و اشتغال هم وجود ندارد، تصریح کرد: دولت

حمایت مجلس از صنعت پزشکی

نمایند مردم اصفهان در مجلس شورای اسلامی نیز اظهار داشت: وظیفه خود می‌دانم حمایت کامل کمیسیون بهداشت و درمان مجلس را از تولیدکنندگان و واردکنندگان اعلام کنم. حیدرعلی عابدی افزود: در برنامه‌های آینده، کمیسیون بهداشت و درمان مصمم است تا با همه توان از این صنعت دفاع کند، به این دلیل که سلامت مردم تحت تأثیر این صنعت است. وی خاطر نشان کرد: با همه کم و کاستی‌هایی که وجود دارد و متأسفانه مشکلاتی که در سال آتی در ارتباط با تهدیدات اقتصادی وجود دارد باید همفکری کرده و از این زمان به خوبی گذر کنیم، من متأسف شدم فردی که فعال است و قصد کار دارد موانعی بر سر کارهای آن‌هاست. وی تصریح کرد: مادر سرمایه‌گذاری بیمارستان شهرک سلامت فرصتی را از دست دادیم و مشابه این را در فرودگاه از دست دادیم، باید کاری کنیم که این فرصت‌ها را از دست ندهیم، با مدیریت و تجربه استاندارد باید از این مسئله که با عنوان اصفهان سرمایه‌گریز از آن ذکر می‌کنند گذر کنیم و به عنوان استان جذب سرمایه معرفی شویم.

فقط ۳۰ درصد از تجهیزات پزشکی ایرانی است

رئیس دانشگاه علوم پزشکی اصفهان نیز در این مراسم گفت: از کارآفرینان بزرگ و سرمایه‌گذاران و فناوران خلاق و سختکوش هنرمند پرور اصفهان برای ورود به عرصه ملزومات مصرفی پزشکی و کمک به تولید بیشتر دعوت می‌شود. طاهره چنگیز افزود: حجم بازار داروی ایران سالانه ۱۶ هزار میلیارد تومان است که از این میان، ۷۰ درصد آن در داخل کشور تولید می‌شود؛ حجم بازار تجهیزات پزشکی مصرفی ۱۲ هزار میلیارد تومان است که از این میزان فقط ۳۰ درصد آن در داخل کشور تولید می‌شود. وی اذعان داشت: سهم استان اصفهان در حال حاضر برای تجهیزات پزشکی و مصرفی سهم بالایی نیست و فقط تجهیزات یک‌بار مصرف پزشکی در این استان تولید می‌شود؛ امیدی به توسعه کشاورزی و صنعت آب‌پراستان اصفهان نیست و باید تجهیزات پزشکی در این استان را توسعه داد.

روز یکشنبه بهترین مصوبه را برای اصفهان و رودخانه کارون در نظر گرفت و اگر این مصوبه ۱۵ سال قبل به تصویب می‌رسید در زمان حال اصفهان با کمبود آب و خشکی روبه‌رو مواجه نمی‌شد. وی با بیان اینکه با تشکیل کمیسیون رفع موانع تولید در استانداری مشکلات را رصد می‌کنم، گفت: برخی از بانک‌ها مشکلاتی را برای تولیدکنندگان ایجاد می‌کنند که به همین منظور دوشنبه هفته آتی در این زمینه با رئیس بانک مرکزی جلسه‌ای خواهم داشت تا مشکلات در این زمینه مورد بررسی قرار بگیرد.

لزوم ترخیص دائمی محصولات مورد نیاز کارخانه‌ها

مدیرعامل شرکت سهامی نمایشگاه‌های بین‌المللی جمهوری اسلامی ایران نیز در این مراسم گفت: نمایشگاه‌های بین‌المللی با سابقه حدود ۴۰ سال فعالیت در ایران پیشانی صادرات کشور است که لازم است با ورود فناوری‌های نو بسیاری از محصولات مورد نیاز کارخانه‌ها به ترخیص دائمی تبدیل کنیم. بهمن حسینی زاده افزود: صنعت نمایشگاهی کشور یکی از زنجیره‌های این عرصه و عرضه محصولات تولیدی و تکمیل‌کننده تولید است. به گفته وی برای عرضه محصولات با بهترین کیفیت و قرارگیری آن در اختیار مخاطبان خاص و مشتریان به فضاهای حرفه‌ای و تخصصی نیاز داریم. وی با بیان اینکه در زمان حال در نمایشگاه‌های بین‌المللی جمهوری اسلامی برنامه ریزی‌های خاصی صورت گرفت، گفت: برای نمایش محصولات، فروش و عقد قرارداد برای تولیدکنندگان داخلی شریطی را فراهم کرده‌ایم. مدیرعامل شرکت سهامی نمایشگاه‌های بین‌المللی ایران با اشاره به عقد تفاهم‌نامه با کشورهای منطقه‌ای تصریح کرد: هیات مدیره نمایشگاه‌های بین‌المللی ایران این موضوع را تصویب و وزیر هم تأکید بر این اتفاق دارد. وی ادامه داد: با بازار گان و سفرای کشورهای منطقه ای مذاکره کردیم تا محصولات را به صورت تخصصی و تولیدات و صنایع را در دیگر کشورهای عرضه کنیم و در زمانی که با تحریم‌ها روبه‌رو هستیم فضای مناسبی را برای تولیدکنندگان در کشورهای منطقه‌ای فراهم کنیم.



فصل سوم

سبک زندگی

life style

بورج سویا درست کنیم



پذیرایی سنتی طراحی کنیم



سیر تا پیاز یک عاشقانه جدی



HealthyLife



پذیرایی سنتی طراحی کنیم



کوسن‌های سنتی در دکوراسیون ایرانی

برای اینکه دکوراسیون ایرانی و اصیل قدیمی داشته باشید می‌توانید از انواع صنایع دستی و سنتی ایرانی در منزل خود استفاده کنید که کوسن‌هایی با طرح‌های سنتی یکی از آن‌هاست. چیدمان با استفاده از رنگ‌ها در منزل با کمک گرفتن از انواع کوسن‌ها کار بسیار ساده‌ای است. به همین منظور می‌توانید از کوسن‌های رنگی با سبک و سیاق ایرانی بهره ببرید. می‌توانید در کنار فرش‌های سنتی ایرانی با رنگ لاک‌ای از کوسن‌های با همین تناژ رنگی برای مبلمان خود بهره ببرید. ترکیب رنگ‌های اصیل سنتی در فضای خانه شما با هنر دست هنرمندان ایرانی، بدون تردید یکی از کارهای تأثیرگذار در فضای داخلی منزل شما خواهد بود.

پارچه‌های سرمه‌دوزی شده

یکی دیگر از هنرهای دستی دستان هنرمندان ایرانی‌ها پارچه‌های سرمه‌دوزی شده است. شما می‌توانید برای رسیدن به یک دکوراسیون لوکس از کالاهای با تناژ رنگی بهره ببرید. هنر سرمه‌دوزی نیز این مهم را به راحتی برای شما فراهم می‌آورد. شما می‌توانید از پارچه‌های سرمه‌دوزی شده برای رومیزی خود استفاده کنید. بعد از این که رومیزی طلایی را برای دیزاین مورد استفاده قرار دادید، همچنان می‌توانید با کالاهای لوکس و شیک دیزاین طلایی خود را ادامه دهید.

فرش ایرانی
عضو ثابت یک
اتاق پذیرایی شیک
ایرانی هستند. وجود
فرش ایرانی در خانه،
احساس صمیمیت و در
عین حال شکوه را در
خانه می‌پراکند. فرش
ایرانی، روحی ایرانی
و سنتی دارد و در هر
دکوراسیونی، چه مدرن
و چه سنتی، و با هر رنگ
و چیدمانی هماهنگی
می‌شود.

Healthy
Life



این روزها دکوراسیون ونحوه چیدمان وسایل از حالت سنتی فاصله گرفته و سبک های مدرن در این میدان جا باز کرده اند. در حالیکه سبک سنتی ایران از زیبایی خاصی برخوردار است. ما ایرانی ها با پیشرفت تکنولوژی و دسترسی فوری به اطلاعات، بیشتر و بیشتر با جهان اطراف خود هماهنگ و یکرنگ شده ایم. این هماهنگی و یکسانی، خود را به خصوص در شکل ظاهری زندگی های مان نشان می دهد. مثلاً طرز لباس پوشیدن، آرایش و دکوراسیون خانه های ما ایرانیان، تقریباً تفاوت چندانی با سبک زندگی مردمان اروپا یا آمریکا و یا شرق آسیا ندارد. صرف نظر از مثبت یا منفی بودن این مساله، بهر حال ما به دنبال حفظ هویت ایرانی خود هستیم و در عین حال می خواهیم به روز و مدرن باشیم. این مساله می تواند خود را در نحوه چیدمان و دکوراسیون منزل نیز نشان دهد. اتاق پذیرایی با همان اتاق نشیمن یکی از عناصر مهم هر خانه ای است. با توجه به اینکه خانه های ما از نظر معماری چندان ایرانی نیست، پس برای داشتن یک اتاق پذیرایی شیک ایرانی باید تنها از عناصر چیدمان و دکوراسیون کمک گرفت. یکی از بهترین مکان ها برای ایجاد ماهیت ایرانی در خانه، اتاق پذیرایی است. اما چگونه باید یک پذیرایی شیک داشت باشیم؟ سایت توکامگ نکاتی در مورد دکوراسیون سنتی ایرانی را اینگونه شرح داده است:

فرش ایرانی

فرش ایرانی عضو ثابت یک اتاق پذیرایی شیک ایرانی هستند. وجود فرش ایرانی در خانه، احساس صمیمیت و در عین حال شکوه را در خانه می پراکند. فرش ایرانی، روحی ایرانی و سنتی دارد و در هر دکوراسیونی، چه مدرن و چه سنتی، و با هر رنگ و چیدمانی هماهنگی می شود. می توانید فرش ایرانی را هم با مبلمان استیل و کلاسیک یا مبل راحتی استفاده کنید. می توانید آن را روی کفپوش یا موکت قرار دهید و می توانید به زوایای مختلف آن را در اتاق پذیرایی پهن کنید. در ادامه می توانید نمونه هایی از استفاده از فرش ایرانی در دکوراسیون امروزی خانه های ایرانی را مشاهده کنید. اتاق هایی شیک که در آن ها از عناصر ایرانی برای طراحی دکوراسیون داخلی استفاده شده است.

گلیم ایرانی

گلیم ایرانی نیز، مثل فرش ایرانی از عناصر زیبای دکوراسیون اتاق پذیرایی شیک ایرانی است. گلیم ایرانی کاربردهای زیاد و متنوعی در دکوراسیون داخلی دارد و می توان از آن استفاده های خلاقانه ای کرد. مثلاً می توانید کف اتاق پذیرایی را به زیبایی با آن بپارید. توجه کنید که با کمی خلاقیت، می توانید یک دکوراسیون مدرن ایرانی با قالیچه و گلیم ایرانی، همانند تصویر زیر، داشته باشید. یا اگر نمی خواهید از گلیم برای کف اتاق پذیرایی استفاده کنید، ممکن است بخواهید آن را به صورت تابلو از دیوار آویزان کنید که در این صورت نمایی بسیار سنتی و زیبا به اتاق پذیرایی شما می دهد.

تابلو فرش

سعی کنید در هنگام انتخاب تابلو فرش به عناصری مانند رنگ، طرح و اندازه آن دقت کنید. بهتر است رنگ تابلو فرش با رنگ فرش کف اتاق و دیگر عناصر اتاق پذیرایی هماهنگی داشته باشد. همچنین اندازه

آن مناسب اتاق پذیرایی شما باشد تا به بهترین نحو خود را نشان دهد.

دیگر عناصر ایرانی

علاوه بر فرش، گلیم و تابلو فرش می توانیم با عناصر دیگر هم یک پذیرایی سنتی یک پذیرایی سنتی ایرانی داشته باشیم.

انواع ظروف نگارین ایرانی

انواع رومیزی های سنتی ایرانی

تخت و پستی سنتی ایرانی به جای مبلمان

داشتن مبلمان اضافی با طرح گلیم یا فرش

میز کاشی سنتی ایرانی

سبدهای حصیری

یکی از وسایلی که در بازارهای سنتی شهرهای ایران به وفور یافت می شود سبدهای حصیری بسیار شیک هستند. شما به راحتی می توانید از این حصیرها برای دیزاین داخلی خانه خود بهره ببرید. به عنوان مثال می توانید برای زیبایی بیشتر دکوراسیون آشپزخانه خود یک سبد در گوشه آشپزخانه قرار داده و سبب زمینی و پیاز خود را در داخل آن قرار دهید. از سوی دیگر می توانید از سبدهای آویز با ارتفاع بلند و کوتاه به عنوان دیوار کوب بهره ببرید. سپس با استفاده از گل های طبیعی به راحتی یک دیزاین متفاوت در فضای داخلی خود ایجاد کنید.



نکاتی در مورد چیدمان اتاق پذیرایی شیک ایرانی

وقتی صحبت از اتاق پذیرایی شیک ایرانی می شود، ناگزیر باید به فکر سفره شام مهمان ها نیز باشیم. همیشه وقتی چیدمان اتاق پذیرایی ایرانی را طراحی می کنید، این نکته را در ذهن داشته باشید که باید به اندازه کافی فضای خالی برای پهن کردن سفره شام مهمان هایی با تعداد زیاد، باقی بگذارید. نکته دوم اینکه اتاق پذیرایی را هیچ گاه آنقدر شلوغ و درهم و برهم نکنید که وقتی تعداد زیادی مهمان داشتید، سر در گم و کلافه شوید. همیشه سادگی را رعایت کنید.



تزئین خانه با سماورهای سنتی

یکی دیگر از صنایع دستی که در دکوراسیون امروزی ایرانی نیز طرفداران آن زیاد شده است، سماورهای سنتی هستند. سماورهای مسی و طلائی به راحتی می توانید در دکوراسیون داخلی منزل خود مورد استفاده قرار دهید. این چیدمان می تواند در اتاق پذیرایی شما و تنها برای دکور و تزئین انجام شود یا اینکه از سماور به عنوان یک وسیله کاربردی در آشپزخانه استفاده کنید.



تزئین خانه با پاف دست ساز

یکی دیگر از کالاهایی که شما در زمان چیدمان و تزئین با صنایع دستی می توانید از آن بهره ببرید پاف های دست دوز هستند. برای این کار می توانید از پاف های آماده موجود در بازارها و یا فروشنده های اینترنتی مبل و دکوراسیون استفاده کنید و یا خودتان آن ها را درست کنید. برای این کار از دو میز چوبی ساده چهار پایه کوتاه استفاده کنید. سپس پارچه های سنتی را با پشم شیشه به اندازه رویه میز پر کنید.

مواد لازم:

سویا ۲ پیمانه، پیاز یک عدد، سیر ۲ حبه،
گوچه فرنگی ۲ عدد، گشنیز تازه ۴ قاشق
غذاخوری، آب لیمو ۳ قاشق
زردچوبه و فلفل قرمز و گرام ماسالا به میزان
لازم

بوريج سویا درست کنیم

زندگی سالم

دارویی به نام سویا

معصومه آیت‌اللهی: سویا حاوی بسیاری از آنتی اکسیدان‌هاست که به پیشگیری از بیماری‌های مزمن مرتبط با استرس اکسیداتیو مانند سرطان، بیماری‌های قلبی عروقی، و دیابت کمک می‌کند. سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA)، برچسب ادعای سلامت مواد غذایی که می‌گوید ۲۵ گرم پروتئین سویا در روز به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی کم چربی و کم کلسترول، ممکن است خطر بیماری‌های قلبی را کاهش دهد، تایید می‌کند. علاوه بر این، تحقیقات نشان داده‌اند که سویا باعث کاهش سطح کلسترول خون در حدود ۳ تا ۵ درصد می‌شود که این دلیلی است که FDA مصرف ۲۵ گرم از سویا در هر روز، ممکن است خطر بیماری‌های قلبی را کاهش دهد را به رسمیت می‌شناسد.

طرز تهیه:

دو پیما نه سویا رو با آب ولرم نیم ساعت خیس کنید و دوبار آبش را عوض کنید. سپس سویا ها را با آب، نمک، فلفل، آویشن، سماق و آبغوره یا سرکه سفید به مدت دو ساعت مزه دار کرده، بعد بشوئید و با فشار آرام دست آبش را بگیرید. در تابه یک عدد پیاز را با دوحبه درشت سیر تفت داده، زرد چوبه و فلفل قرمز و گرام ماسالا می زنیم. دو عدد گوجه فرنگی نگینی ریز خور شده و یک قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی را اضافه و همچنان تفت می دهیم. سویا را با نمک به مخلوط بالا اضافه و سرخ می کنیم. چهار قاشق غذاخوری گشنیز تازه را با سه قاشق آب لیموی تازه به مواد بالا زده و حرارت را خاموش می کنیم. میزان ادویه، آب لیمو و حتی زدن رب گوجه سلیقه ای است. بانوان هند بعد از دوران بارداری، برای کاهش وزن از این خوراک استفاده می کنند با اسپاگیتی و در پلوهای مخلوط هم عالی می شود.

ک مصرف پروتئین سویا و کبد چرب

هانگ چن، استادیار علوم غذایی و تغذیه در دانشگاه ایلینویز نتایج تحقیقات خود را در جلسه سالانه انجمن بیوشیمی و بیولوژی مولکولی ارائه کرد و یادآور شد: حدود یک سوم بزرگسالان آمریکایی دارای بیماری کبد چرب هستند که بسیاری از آن ها بدون علائم است. چاقی و فربهی یکی از علائم خطر ساز در این شرایط محسوب می شود که می تواند در نهایت به نارسایی کبد منتهی شود. بر اساس اظهارات این محقق، چربی در کبد از طریق متابولیسم دگرگون می شود و در صورتی که حمل چربی به بافت های چرب در افراد چاق کاهش یابد، کبد به مخزن ذخیره چربی اضافی تبدیل می شود. وقتی که چربی در بافتی چون کبد که قرار نیست چربی ذخیره کند متمرکز می شود، کارکرد حیاتی این بافت در خطر قرار می گیرد. به نظر می رسد مصرف پروتئین سویا از برخی فشارهای

کبد چرب می کاهد؛ «چن» در این تحقیق به مقایسه تجمع چربی در کبد های چاق و لاغر موش ها پرداخته که طی ۱۷ هفته پس از قطع شیر مادر از رژیم ماده پروتئینی شیر یا رژیم پروتئین سویا استفاده کرده بودند. در حالی که رژیم تأثیری روی ویژگی های کبد حیوانات لاغر نداشت، تری گلیسیرید و تجمع کلی چربی در کبد موش های چاقی که از پروتئین سویا استفاده کرده بودند تا ۲۰ درصد کاهش یافت. بیماری کبد چرب، با تجمع چربی در سلول های کبدی و التهاب کبد مشخص می شود و دیابت و بالا بودن چربی های خون نیز از علل زمینه ای آن است؛ عوامل مختلفی چون کاهش ناگهانی وزن، سوء تغذیه، گرسنگی طولانی که باعث تغییر متابولیسم در بدن می شوند نیز ممکن است باعث کبد چرب شوند.

ک مصرف پروتئین سویا و مغزها

متخصصان تغذیه و سلامت تأکید کردند افرادی که رژیم غذایی آن ها حاوی ترکیبی از مصاد غذایی کاهش دهنده کلسترول مثل پروتئین سویا و مغز خشکبار است طی

۶ ماه پس از مصرف این خوردنی ها، خیلی بهتر می توانند کلسترول بد را در خونشان پایین بیاورند در حالی که رژیم غذایی حاوی مقادیر کمتر چربی اشباع شده در این زمینه کارایی چندانی ندارند. دکتر دیوید جی. آ. جنکینز از بیمارستان سنت مایکل و دانشگاه تورنتو به همراه دستیارانش یک آزمایش بالینی را در چند مرکز طبی مختلف انجام دادند و طی ۶ ماه مطالعه این دو رژیم غذایی مختلف را با هم مقایسه کردند. سایت اینترنتی مای هلت دیلی نیوز در این باره گزارش داد: این متخصصان دریافته اند گروهی که رژیم کاهش دهنده کلسترول مثل سویا و خشکبار داشتند در این دوره ۶ ماهه شاهد ۱۳ درصد کاهش در میزان کلسترول بد یا LDL در خونشان بودند در حالی که در گروه دیگر با رژیم غذایی حاوی مقادیر کمتر چربی اشباع شده فقط ۳ درصد از کلسترول بد خونشان کاهش پیدا کرد. این مطالعه در نشریه JAMA به چاپ رسیده است.

گشنیز را دست کم نگیر
سبزی گشنیز که در این غذا
استفاده می شود خواص تغذیه ای و
دارویی بسیار دارد که در این بخش

به چند مورد اشاره می کنیم.

- ۱/ درمان درماتیت و اگزما
گشنیز به عنوان عامل ضد عفونی کننده طبیعی و ضد قارچی برای درمان بیماری های پوستی از جمله درماتیت و اگزما مفید می باشد
- ۲/ شفاف کردن صورت
گشنیز چربی اضافی پوست صورت را جذب کرده و به شفافیت پوست صورت کمک می کند.
- ۳/ جوان سازی پوست صورت
مقادیر بالای آنتی اکسیدان و ویتامین های A و B است که مانع از ایجاد رادیکال های آزاد در سلول های پوست صورت شده و به درمان چین و چروک پوست و جوان سازی پوست صورت کمک می کند.
- ۴/ روشن کننده لب های تیره
اگر از لب های تیره رنج می برید، می توانید آب گشنیز را بر روی لب ها بمالید تا رنگ آن ها را روشن کند.

- ۵/ درمان ریزش مو
گشنیز و آب گشنیز حاوی مقادیر بالای ویتامین ها و پروتئین های ضروری است که باعث تقویت و افزایش رشد مو شده و به درمان ریزش مو کمک می کند.
- ۶/ دیابت و قند خون
برگ ها و ساقه ی گشنیز می توانند باعث کاهش قند خون در افراد مبتلا به دیابت شوند. تحقیقات نشان داده که مصرف گشنیز باعث بهبود عملکرد کبد شده و از این طریق به تنظیم قند خون کمک می کند. گشنیز بر روی غدد درون ریز اثر دارد و در نتیجه ترشح انسولین از پانکراس را افزایش داده و با افزایش سطح انسولین در خون باعث کاهش قند خون بالا می شود. به منظور کاهش قند خون شما می توانید برگ ها و ساقه ی خام گشنیز را برای تهیه انواع اسموتی و سالاد استفاده کنید.
- ۷/ جنین و زنان باردار
تحقیقات نشان داده که مصرف تخم گشنیز برای دوران بارداری مناسب نیست اما مصرف برگ ها و ساقه ی گشنیز از هفته دوم بارداری تا ماه نهم بدون مانع می باشد. گشنیز مقادیر بالایی آهن و فولات دارد و می تواند برای جلوگیری از نقص سیستم ایمنی در جنین و درمان کم خونی زنان باردار در دوران بارداری مفید باشد.

- ۸/ نوزادان و کودکان
گشنیز به درمان نفخ شکم، معده درد و استفراغ در نوزادان و کودکان کمک می کند.
- گشنیز دارای خواص ضد باکتریایی بوده که می تواند برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی و عفونت در نوزادان و کودکان استفاده شود.
- تحقیقات نشان داده که گشنیز برای درمان زردی یا یرقان در نوزادان مفید می باشد.
- گشنیز حاوی مقادیر بالایی آهن است که می تواند برای درمان کم خونی فقر آهن یا آنمی در نوزادان و کودکان استفاده شود. توجه داشته باشید که گشنیز را می توان از ۱۰ ماهگی به نوزاد داد (با مشورت پزشک) و برای این منظور بهتر است که از آب گشنیز و یا گشنیز بخارپز شده استفاده کنید.
- ۹/ سرماخوردگی
گشنیز دارای خواص ضد باکتری بوده و از ابتلا به سرماخوردگی پیشگیری می کند، علاوه بر این مقادیر بالای ویتامین C موجود در آن می تواند باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و به پیشگیری و درمان سرماخوردگی کمک کند.
- ۱۰/ لاغری و کاهش وزن
گشنیز یکی از سبزیجات مفید برای کاهش چربی بدن است.

علاوه بر این، تحقیقات اثر کاهندگی کلسترول توسط پروتئین سویا را در حد بالا و ۱۳ تا ۱۴ درصد پشتیبانی می کند البته وقتی که با غذاهای دیگر مثل استرول های گیاهی، فیبرهای ویسکوز و آجیل ترکیب شده باشند. اجزای سویا نیز ممکن است به انجام کار بهتر رگ های خونی و در نهایت کاهش فشار خون کمک کند. غذاهای حاوی سویا نیز در شاخص گلیسمی پایین، موثر بوده و تغییرات میزان انسولین را کاهش می دهد. سویا با داشتن حاوی مقادیر زیادی فیبر به عنوان یک امتیاز بزرگ، به کنترل وزن کمک می کند. سویا حاوی بسیاری از آنتی اکسیدان ها است که به پیشگیری از بیماری های مزمن مرتبط با استرس اکسیداتیو مانند سرطان، بیماری های قلبی عروقی و دیابت کمک می کند. پروتئین سویا با قابلیت هضم بالا، دارای کیفیت بالایی در مقایسه با پروتئین های گوشت گاو، پروتئین های شیر و ماهی و تخم مرغ است.

86N05

«بانوی عمارت» از دوره قاجار میهمان خانه ایرانیان بود

سیرتاپیاز یک عاشقانه جدی

بخش سریال «بانوی عمارت» به کارگردانی عزیزالله حمیدنژاد، تهیه کنندگی مجید مولایی و نویسندگی احسان جوانمرد از ششم آذرماه سال جاری آغاز شد و در میان سریال های جدید رسانه ملی در ۳۶ شب به مدت ۴۵ دقیقه، گوی سبقت را در جذب مخاطب ربود و ۴۷ درصد مخاطبان را به خود اختصاص داد. سریال «بانوی عمارت» ملودرامی عاشقانه است که مقطعی از تاریخ قاجار را روایت می کند و در لایه های زیرین به شرایط اجتماعی و سیاسی آن زمان می پردازد. تهران، کاشان و قزوین شهرهایی هستند که این مجموعه تلویزیونی در آن تصویربرداری شده است.



خلاصه داستان بانوی عمارت

نام داستان سریال ملودرام عاشقانه و لحن روایت در آن کاملاً جدی است به نحوی که روابط و ارتباطات شخصیت‌ها کاملاً سرگرم‌کننده، واقعی و قابل درک به نظر می‌آید البته شباهت داستان به سریال شهرزاد نیز کاملاً مشهود و محسوس است و می‌توان از وجه شباهت این دو سریال خوانندگی محسن چاوشی را نام برد.

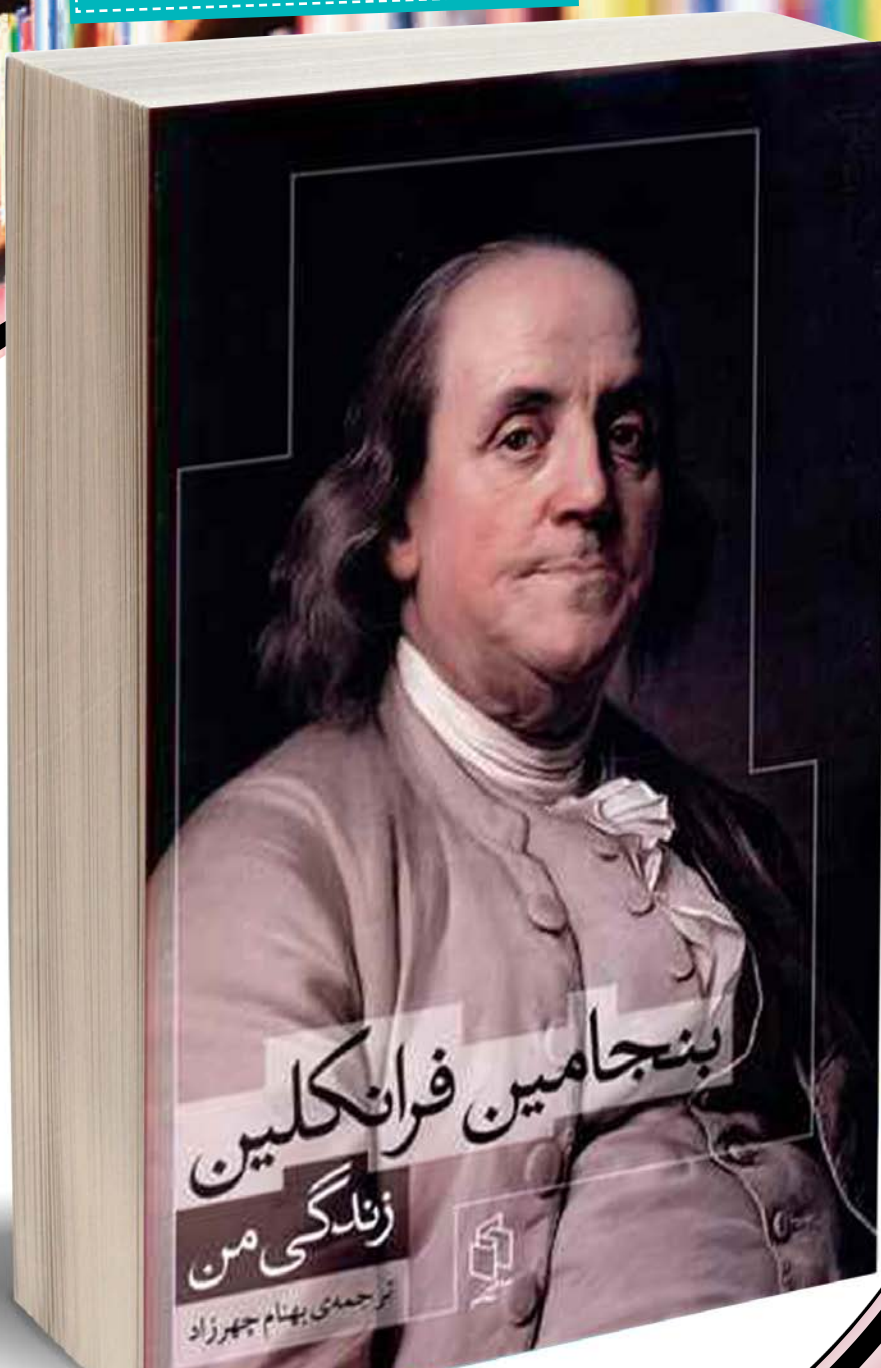
فخرالزمان دختر شخص شناخته شده‌ای است که پدر خود را از دست داده، و پسر دوست پدرش خواستگار فخرالزمان می‌باشد که فخرالزمان مایل به این ازدواج نیست. از طرفی برادر وی اصرار به این ازدواج دارد، اما دل این دختر پیش خواستگار دیگری گیر است که شاهزاده قجری نیز هست که قبلاً ازدواج کرده و صاحب فرزند نیز شده است. برادر فخرالزمان دلیل مخالفتش را این می‌داند که خاندان قجری وصله این خانواده نیست. اما به هر حال این وصلت صورت گرفت و او با شاهزاده ازدواج کرد.

ناصرالدین شاه که وعده مقام و منصب درباری به شاهزاده در روز عقد به عنوان هدیه ازدواج داده بود در همان روز ترور شد و نام فخرالزمان به عنوان عروس بد قدم شناخته شد تا جایی که خود شاهزاده هم باور کرده بود.

در اوضاع ناآرام آن زمان که قصد دستگیری شخصی به عنوان قاتل شاه داشتند و مضمون اصلی میرزا رضای کرمانی بود اما برای آرام کردن اوضاع نمی‌خواستند که بگویند شاه به دست تنها یک نفر کشته شده لذا تمام نزدیکان میرزا رضای کرمانی را بازداشت کردند که یکی از آنها برادر فخرالزمان بود که شریک تجاری وی به حساب می‌آمد. شاهزاده نیز مسئول پیدا کردن قاتل و رسیدگی به پرونده قتل شاه می‌شود. از او خواستند که برادر فخرالزمان و چند نفر دیگر را معرفی کند که در نهایت عذاب وجدان این اجازه را به او نمی‌دهد. و ادامه داستان ...

بانته آ پناهی ها، علیرضا شجاع نوری، اندیشه فولادوند، غزل شاکری، رامتین خدا پناهی، سیروس میمنت، حسام منظور، شبثم فرشاد جو، مینا وحید، نیکی نصیریان، مهتاج نجومی، صالح میرزا آقایی، احسان امانی، محمد فیلی، فریدون سورانی، حسن سرچاهی، احمد یآوری، مریم مومن، باوان افسر، مهری آل آقا، صادق ملک، مجید سعیدی و سعید بحر العلومی از بازیگران این مجموعه تلویزیونی بودند.

سایر عوامل تولید این اثر عبارتند از: مدیر تصویربرداری: علیرضا رنجبران، طراح صحنه: دارپوش پیرو، طراح لباس: ژاله زکی زاده، طراح گریم: مجید اسکندری، خواننده: محسن چاوشی، مدیر تولید: آرش خیری، رضا نجفی، صدا بردار: محمد شیوندی، تدوین: حسین غضنفری، رضا کر دیچه، موسیقی: فردین خلعتبری، صداگذاری و میکس: آرش اسحاقی، گیسو آزاد روش، عکاس: علی حمید نژاد و امور رسانه ای: بهناز شیربانی.



«بنجامین فرانکلین» از بهترین کتاب‌های روانشناسی

«زندگی‌نامه بنجامین فرانکلین» در رده محبوب‌ترین کتاب‌های الهام بخش بین خوانندگان قرار دارد که افراد زیادی برای زندگی خود از این کتاب الگو گرفتند. در این کتاب، بنجامین فرانکلین زندگی خودش را از زمانی که کنار برادرش به عنوان چاپگر شروع به فعالیت کرد تا زمانی که به یکی از افراد مشهور در دنیا تبدیل شد، با ظرافت توضیح داده به طوری که خواننده با خواندن کتاب محو موفقیت‌های بنجامین می‌شود و برای تجدید زندگی خودش انگیزه می‌گیرد. این کتاب تا زمان مرگ بنجامین در سال ۱۷۹۰ هم به چاپ نرسید! اما فقط یک بار در پاریس به زبان فرانسوی منتشر شد. این کتاب در چهار فصل روزهای زندگی فرانکلین بین سالهای ۱۷۷۱ تا ۱۷۹۰ را شامل می‌شود. این کتاب به خاطر لحن جذاب و ساده‌ای که دارد جزو بهترین کتاب‌های روانشناسی انتخاب شده و خواننده با الهام از این کتاب آموزنده و خواندنی می‌تواند در مسیر زندگیش موفق تر عمل کند. این کتاب اثر «بنجامین فرانکلین» است.

Healthy
Life



فصل سوم
انگلیسی

English



HealthyLife



like sodas or sports drinks. You'd be amazed at how many calories it will save you each day.

Almonds

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

Put a Cap on Salt

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

Spinach

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

Blueberries

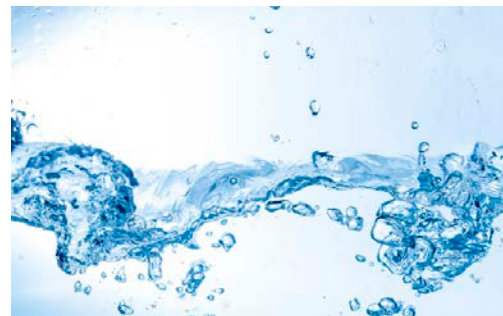
They've got nutrients in them called polyphenols that may help protect you against nonalcoholic fatty liver disease, which often goes hand in hand with obesity and high cholesterol. If blueberries aren't your thing, other foods rich in polyphenols include dark chocolate, olives, and plums.

Herbs and Spices

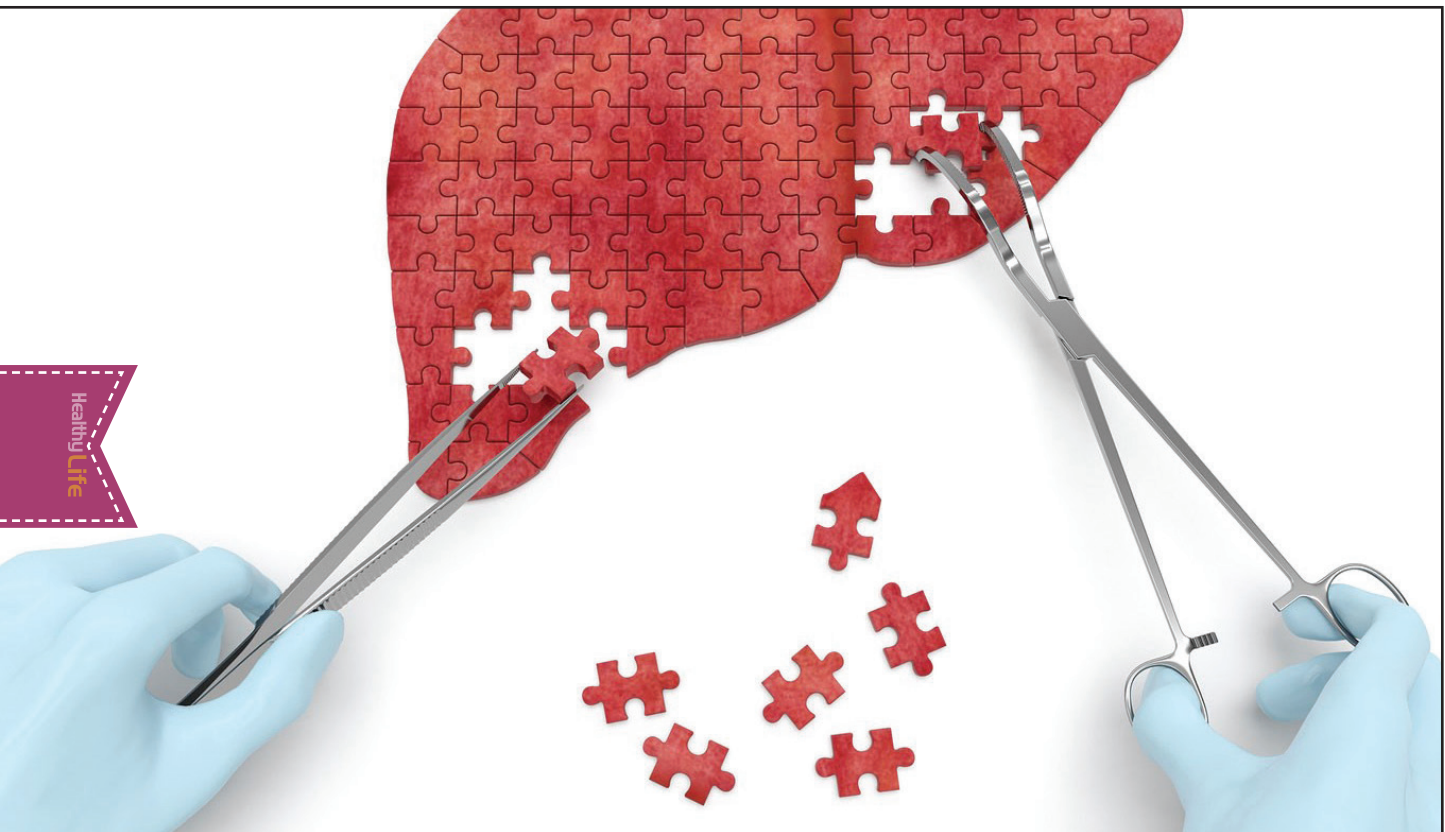
Want to protect your liver and your heart at the same time? Sprinkle on some oregano, sage, or rosemary. They're a good source of healthy polyphenols. An extra benefit: they help you cut back on salt in many recipes. Cinnamon, curry powder, and cumin are good ones to try, too.

Limit Packaged Snack Foods

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



13 Best and Worst Foods for Your Liver



➤ Oatmeal

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

➤ Stay Away From Fatty Foods

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

➤ Broccoli

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

➤ Coffee

If you can't make it through the day without it, you'll be glad to hear that it may have some benefits for your liver. Studies show that drinking two to three cups a day can protect your liver from damage caused by too much alcohol or an unhealthy diet. Some research suggests it may lower your risk of liver cancer.

➤ Ease Up on Sugar

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

➤ Green Tea

It's brimming with a type of antioxidant called catechins. Research suggests it may protect against some forms of cancer, including liver. You'll get more catechins if you brew tea yourself and drink it hot. Iced tea and ready-to-drink green teas have much lower levels.

➤ Water

One of the best things you can do for your liver is keep a healthy weight. Get in the habit of drinking water instead of sweetened drinks

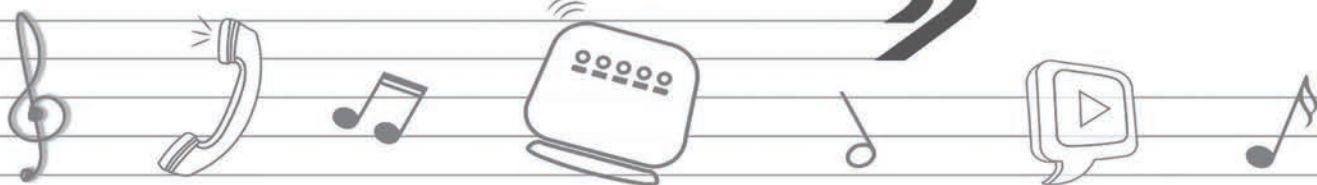
فصل ششم

بیلورد

Billboard

HealthyLife

رورنت نت



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



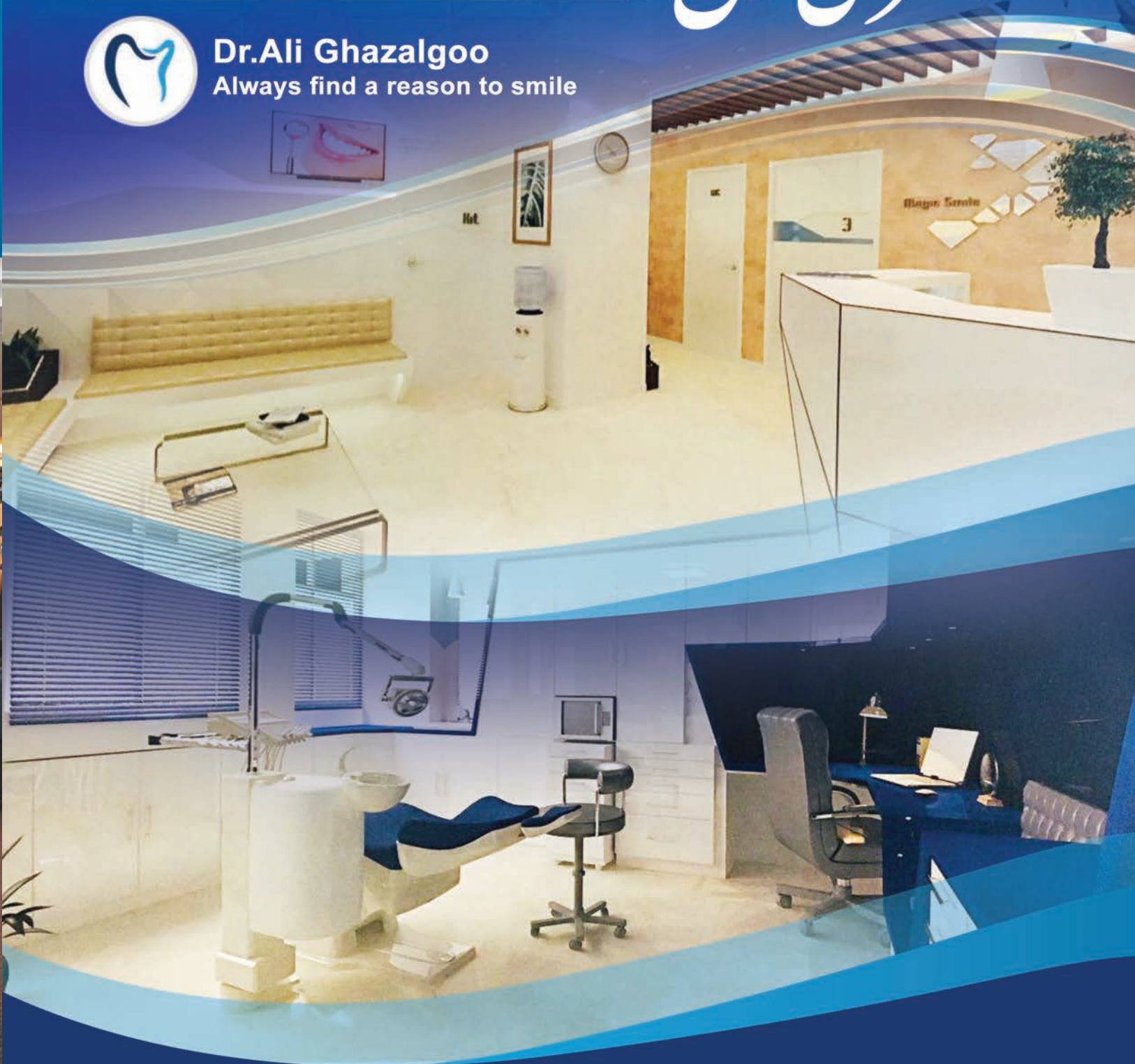
دکتر علی غزل کو

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



Dr. Ali Ghazalgoo

Always find a reason to smile



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

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

مجتمع دندانپزشکی تخصصی زیتون، طبقه ۴، واحد ۹

تلفن: ۰۹۱۳۰۹۶۰۹۱۷ : ۰۳۱۳۶۲۵۲۳۴۰ - ۰۳۱۳۶۲۸۹۲۷۹

Ghazalgoo@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

مخوش زندگی



مجموعه ورزشی - سلامتی

پالادیوم

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

بانوان ۳۶۷۰ ۲۷۰۴

آقایان ۳۶۷۰ ۲۷۰۸

حرکات اصلاحی ۳۶۷۰ ۲۷۰۶

دکتر 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: ۰۲۶۲ ۳۶۶۲۰ و ۰۲۳۰ ۳۶۶۴۰

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

مهر و ماه



بیمه‌های طرف قرارداد:

خدمات درمانی
نیروه‌های 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 دندانی، 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



دکتر حنیف اخوت

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



Dr. Hanif Okhovat

- زیبایی بینی و صورت
- جراحی آندوسکوپی سینوس

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

www.dr-okhovat.ir

مرکز جامع طب فیزیکی
وتوانبخشی قصر



دکتر علی فرحانی

با پیشرفته ترین دستگاه های

لیزر پرتوان

مگنت تراپی، فیزیوتراپی

شاک ویو

TMS (تحریک مغناطیسی مغز)

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

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

تلفن: ۳۲۳۶۷۴۶۵

@iranianshealth



drfarkhani



www.drfarkhani.ir

{ مرکز جامع طب فیزیکی
{ و توانبخشی قصر

دکتر جعفر پور قاسمیان



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

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



@parshealthmagazine



drpourghasemian

www.drpourghasemian.ir

آزمایشگاه دکتر فولادی

Dr.Fooladi
pathobiology
laboratory

دکتر لطف الله فولادی
متخصص کلینیکال، آناتومیکال، پاتولوژی



✉ fooladilab@gmail.com
🌐 www.fooladilab.ir
📍 [@fooladilab](https://www.instagram.com/fooladilab)

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

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

📞 تلفن: ۰۲۱۴۳۸۵۲۱۳۰ فکس: ۳۲۲۳۲۹۱۰-۳۲۲۴۰۸۸۷

پیوند موی طبیعی دکتر ابدالی



- ▶ کاشت موی طبیعی (قابل رشد و دائمی)
- ▶ Hairline طبیعی
- ▶ کاشت موی سر، ابرو، مژه، ریش و سبیل
- ▶ روش های درمانی ترکیبی (prp و مزوتراپی)

انواع Fit - ترکیبی
Fut

آدرس ها:

اصفهان: ابتدای چهارباغ بالا، مجتمع کوثر، فاز دوم، طبقه چهارم، واحد ۶۱۷

شماره تماس: ۳۶۲۰۵۰۰۰ - ۳۶۲۰۵۰۵۰

تهران: فرمانیه، کلینیک پری سیما شماره تماس: ۰۲۱-۲۲۸۰۷۰۶۰



drabdali_hairtransplantation



www.drabdaliclinic.com



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

دزرو آنلاین صندلی و سفارش غذا

