

## گزیده



اثر تمیزی دندان و لثه  
بر جلوگیری از حمله قلبی

### دانستنی‌ها

آدامس ۱۰ هزار ساله  
که انسان‌های اولیه  
می‌جویدند

### مطلب ویژه

افزایش  
شیوع آنفلوآنزا نسبت  
به کرونا

تغییرات اقلیمی می‌تواند  
موجب شیوع اسهال شود

با کودک خجالتی خود چه کنیم؟



# جلوی فروش «سیگارهای الکترونیک» را بگیرید

نام محصول: کیسه خون تکی با بازوی نمونه گیری

کد محصول: BBAS0104



توضیحات: کیسه تکی ۱۰۰ ml-CPDA<sup>۱</sup> برای ذخیره سازی خون جمع آوری شده با روش نمونه گیری سیستم بازوی خون  
اداپتور برای نمونه برداری با ظروف خلاء و با سیستم محافظت سوزن (برای محافظت از سوزن

پس از جمع آوری)

حجم کیسه: ۴۵۰ میلی گرم

سوزن: "۱۶G"

حفاظت از سوزن: محافظت این سوزن و کیوم شده می باشد که از باز شدن اتفاقی آن جلوگیری و بی نقصی این محصول را تضمین می نماید

سیستم بازوی نمونه: سیستم نمونه گیری به طور کامل آماده پذیرش نمونه خلاء مونتاز. سیستم طراحی شده است به منظور اجتناب از تداخل با جریان خون و کاهش خطر ابتلا به فعال شدن فاکتورهای انعقادی

گیره: گیره برای اتصال جریان خون استفاده می شود.

شکستن اتصالات: حالت مخروطی که موجب گردش آسان اجزای خون در دو طرف می شود

اتصال "Y" شکل: اتصالات Y شکل دارای کاهنده حجم داخلی می باشند که موجب جلوگیری از بی نظمی و تلاطم گردش اجزای خون می شود

برچسب: مطابق با استاندارد ISO ۳۸۲۶-۱

شماره کد شناسایی محصول نیز در سیستم بارکد با توجه به گزارش استاندارد ISBT موجود است

بسته بندی: مطابق با استاندارد ISO ۳۸۲۶-۱

کواهینامه: CE مشخص شده

داروی ضد انعقاد خون: 63ml CPDA<sup>1</sup>

تاریخ اعتبار: ۳۰ ماه

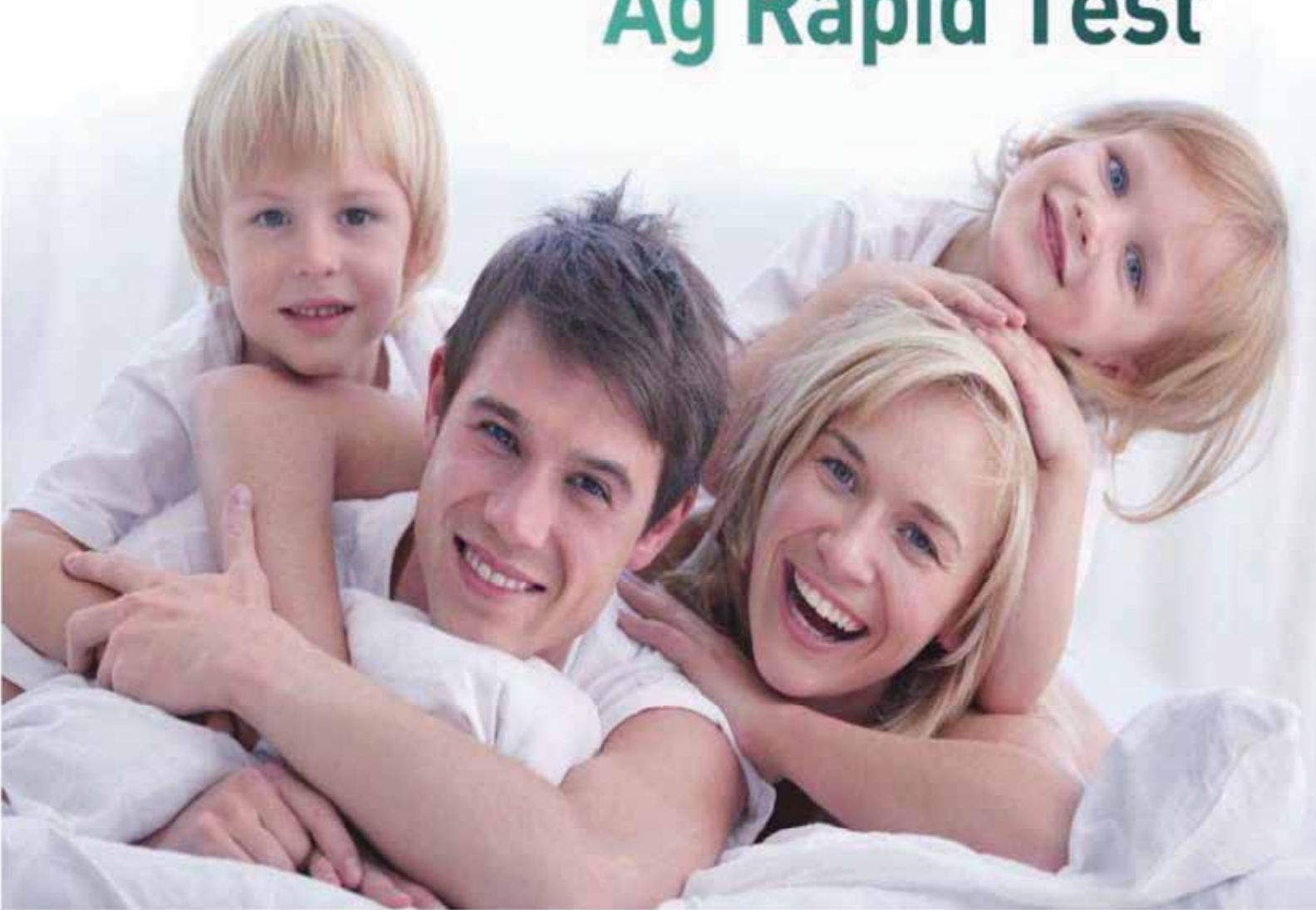
سترون سازی: اسپری آب حرارت داده شده

موارد مصرف: برای جمع آوری و نگهداری کامل خون

**VERI-Q COVID-19 Ag Rapid Test** is a rapid chromatographic immunoassay for the qualitative detection of specific antigen to SARS-CoV-2 present in human nasopharynx.

# VERI-Q COVID-19

## Ag Rapid Test



- ✓ **Quick test result within 20min.**
- ✓ **Nasal Swab or Nasopharyngeal Swab**
- ✓ **No equipment needed**



Model No.: MIS-COV-02



جهت کسب اطلاعات بیشتر به آدرس [www.vermell.co](http://www.vermell.co) مراجعه و یا با شماره 02188245981 تماس حاصل فرمایید.

## فهرست مطالب



۵.....	سرمقاله.....
۶.....	اثر تمیزی دندان و لثه بر جلوگیری از حمله قلبی.....
۷.....	۵ فایده مهم خوردن کشمش.....
۸.....	آدامس ۱۰ هزار ساله که انسان‌های اولیه می‌جویدند.....
۱۰.....	بهترین داروها برای التیام دندان درد کدامند؟.....
۱۴.....	خار پاشنه پا، از علائم تا درمان.....
۱۶.....	جایگاه هیجان در زندگی.....
۱۸.....	بهترین روغنی که به کاهش کلسترول.....
۲۴.....	کاهش علائم بیماری آرتروز.....
۲۶.....	علت اصلی شوره سر.....
۲۷.....	خوراکی‌هایی که در هوای سرد بدنتان را گرم می‌کند.....
۲۸.....	چقدر طول می‌کشد تا وزن کم کنیم؟.....
۳۲.....	دلایل گرفتگی بینی چیست؟.....
۳۶.....	افزایش شیوع آنفلوآنزا نسبت به کرونا.....
۳۹.....	ویروس‌های عفونی به خط شده‌اند؛ به هوش باشید!.....
۴۰.....	علائم هشدار دهنده خطرناک بودن تاری دید.....
۴۲.....	جلوی فروش «سیگارهای الکترونیک» را بگیرید.....
۴۳.....	با کودک خجالتی خود چه کنیم؟.....
۴۴.....	راه اصلی تشخیص تومور رحم.....
۴۵.....	تغییرات اقلیمی می‌تواند موجب شیوع اسهال شود.....

# ما هنامه یکپوشش

صاحب امتیاز: شرکت وارثان راه ملل  
با همکاری شورای نویسندگان  
سر دبیر: غلامرضا سعیدی  
گرافیسیت: مسیح فرهمندنیک  
تلفن: ۰۲۱-۸۸۲۴۵۹۸۱  
فکس: ۰۲۱-۸۸۲۴۵۹۸۲  
www.vermell.co  
info@vermell.co

آدرس دفتر مرکزی: تهران، شهر آرا، خیابان شهید کابلی تقاطع منصوری، پلاک ۳۳  
لینوگرافی و چاپ: خاتم نو  
تهران، خیابان دماوند، خیابان بخت آزاد  
تلفن: ۰۲۱-۷۷۸۱۳۳۴۹





سرریز:  
غلامرضا سعیدی

## سرمقاله

# تحقیق در رشته‌های پزشکی

بر می‌گیرد که در تشخیص، درمان و پیشگیری از بیماری‌ها و بیماری‌ها نقش دارند. این حرفه‌ها شامل پزشکان، پرستاران، داروسازان، محققان و مدیران مراقبت‌های بهداشتی و غیره است. اهمیت رشته‌های پزشکی در جامعه ما قابل اغراق نیست. آنها ستون فقرات سیستم مراقبت‌های بهداشتی هستند و نقش مهمی در حفظ سلامت و رفاه افراد و جوامع دارند.

رشته پزشکی در سال‌های اخیر پیشرفت‌های چشمگیری داشته است. این پیشرفت‌ها کیفیت مراقبت و گزینه‌های درمانی در دسترس بیماران را بهبود بخشیده است. به عنوان مثال، توسعه داروها و دستگاه‌های پزشکی جدید، درمان یا مدیریت بسیاری از بیماری‌ها را که زمانی غیر قابل درمان می‌دانستند، ممکن ساخته است. علاوه بر این، پیشرفت‌های فناوری پزشکی امکان تشخیص بیماری‌ها و بیماری‌ها را با دقت و کارایی بیشتر فراهم کرده است و ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی را قادر می‌سازد تا درمان به موقع و مؤثری را ارائه دهند.

نقش متخصصان پزشکی در جامعه ما نیز در حال تغییر است. امروزه، ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی دیگر تنها بر درمان بیماری تمرکز نمی‌کنند، بلکه بر ارتقای سلامت و تندرستی نیز تمرکز دارند. آنها برای ایجاد برنامه‌های درمانی که متناسب با نیازها و اهداف فردی است، با بیماران همکاری می‌کنند. علاوه بر این، ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی به طور فزاینده‌ای درگیر مراقبت‌های پیشگیرانه هستند و بر شیوه زندگی سالم و پیشگیری از بیماری‌ها تاکید دارند.

پژوهش یک جنبه حیاتی از رشته پزشکی است و نقش مهمی در پیشرفت دانشجویان در دانش پزشکی دارد. تحقیقات پزشکی به ما امکان می‌دهد مراقبت از بیمار را بهبود بخشیم، درمان‌های جدید ایجاد کنیم و از بیماری‌ها پیشگیری کنیم. همچنین فرصتی برای دانش‌آموزان فراهم می‌کند تا دانش نظری را در مسائل دنیای واقعی به کار ببرند، مهارت‌های تفکر انتقادی را توسعه دهند و برای مشاغل آینده در پزشکی آماده شوند.

تحقیقات پزشکی یک جنبه حیاتی برای پیشرفت دانش پزشکی و بهبود مراقبت از بیمار است. دانشجویان با انجام تحقیقات زیر نظر محققان مجرب نقش بسزایی در این فرآیند دارند. تحقیقات دانشجویان می‌تواند بر روی علوم پایه، تحقیقات بالینی یا تحقیقات ترجمه متمرکز شود.

تحقیقات علوم پایه شامل مطالعه مکانیسم‌های اساسی بیماری‌ها در سطوح سلولی و مولکولی است. تحقیقات بالینی شامل مطالعه اثربخشی درمان‌ها در افراد انسانی است و تحقیقات ترجمه‌ای شامل ترجمه یافته‌های تحقیقات علوم پایه به عمل بالینی است. تحقیقات دانشجویی در زمینه‌های پزشکی ضروری است زیرا فرصتی را برای دانشجویان فراهم می‌کند تا مهارت‌های پژوهشی خود را توسعه دهند، از محققان با تجربه یاد بگیرند و به پیشرفت دانش پزشکی کمک کنند. همچنین به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد تا تجربه عملی در تکنیک‌های آزمایشگاهی، تجزیه و تحلیل داده‌ها و ارتباطات علمی کسب کنند. رشته‌های پزشکی طیف وسیعی از حرفه‌ها را در



## اثر تمیزی دندان ولته بر جلوگیری از حمله قلبی

«نتایج ما نشان می‌دهد که سلامت پزشکی و دندان ارتباط نزدیکی با هم دارند. مطالعات زیادی نشان می‌دهد که انجام اقدامات پزشکی بدون توجه دقیق به سلامت دهان بیمار اشتباه است.»

بر اساس این مطالعه، تفاوت آماری معنی داری بین گروهی که مراقبت و تمیز کردن لثه را دریافت کردند در مقایسه با گروهی که مراقبت از دندان نداشتند، وجود نداشت.

در حالی که این مطالعه رابطه علت و معلولی بین بیماری لثه و بیماری قلبی نشان نداد، اما این نوع تحقیقات به درک مرتبط بودن سلامت دهان و دندان و سلامت کلی اهمیت می‌دهد.

نالییا گفت: «ارتباط بهتر بین تیم‌های پزشکی و دندانپزشکی می‌تواند مداخله زودهنگام را برای تضمین سلامت دهان و دندان در بیمارانی که عوامل خطر بیماری قلبی دارند، افزایش دهد.»

**منبع:** در حالی که تصور می‌شود مراقبت‌های دندانی و پزشکی مرتبط هستند، محققان تعجب کرده اند که چقدر مراقبت از دهان بر یک بیماری جدی قلبی تأثیر دارد.

باشگاه  
خبرنگاران جوان

تیمی از محققان دانشگاه میشیگان بیش از ۲۰۰۰ بیمار را که در سال ۲۰۱۷ دچار حمله قلبی شده بودند مورد مطالعه قرار دادند. این بیماران بین سال‌های ۲۰۱۶ تا ۲۰۱۸ مراقبت‌های پریدنتال یا تمیز کردن دندان‌ها را دریافت کرده بودند یا هیچ مراقبتی از دهان نداشتند.

به نقل از مدیسن نت، این مطالعه نشان داد افرادی که هیچ مراقبت دندانی نداشتند، طولانی‌ترین مدت بستری شدن در بیمارستان را پس از حمله قلبی داشتند. در همین حال، بیمارانی که مراقبت‌های پریدنتال منظم دریافت کردند، کوتاه‌ترین مدت بستری در بیمارستان و تعداد مراجعات پیگیری بیشتری را در ماه آینده داشتند.

دکتر «رامش نالییا»، یکی از نویسندگان این مطالعه، گفت:

## ۵ فایده مهم خوردن کشمش

**منبع:** کشمش از انگور خشک شده به دست

می آید و رنگ های گوناگونی دارد، از

زرد طلایی تا قهوه ای تیره یا حتی

سیاه. با این که کشمش نوعی میوه

خشک محسوب می شود، اما میزان

قند و کالری در آن زیاد است.

توصیه می شود که کودکان همیشه کشمش را در کنار سایر مواد غذایی مصرف کنند، زیرا کشمش ها شدیداً چسبنده هستند، به راحتی به دندان های کودکان می چسبند و می توانند باعث پوسیدگی دندان آن ها شوند.

هر ۱ قاشق غذاخوری از کشمش که حدوداً برابر است با ۱۵ گرم، تقریباً ۳۸ کیلوکالری انرژی دارد و هیچ مقداری از پروتئین یا چربی را وارد بدن نمی کند. اما همین ۱۵ گرم کشمش دارای حدوداً ۹ گرم کربوهیدرات، ۱۳۳ میلی گرم پتاسیم و ۸ میلی گرم کلسیم است. اما عادت به خوردن آن ۵ فایده عمده دارد که عبارتند از:

**۱. کشمش می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی**

**را کاهش دهد**

با اینکه کشمش قند دارد، اما منبع خوبی برای دریافت فیبر، پتاسیم و آنتی اکسیدان ها محسوب می شود. تحقیقات نشان داده اند که همین ترکیبات موجود در کشمش می توانند به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی کمک کنند و نقش مثبتی هم در کاهش فشار خون داشته باشند.

**۲. کشمش می تواند به کنترل دیابت کمک کند**

همین ترکیبات مهمی که در کشمش وجود دارند (یعنی فیبرها، پتاسیم و آنتی اکسیدان ها)، به کنترل دیابت هم کمک می کنند، زیرا با افزایش احساس سیری و کاهش غذای مصرف شده در کل روز مرتبط هستند.

**۳. کشمش برای تقویت سلامت گوارشی مفید است**

فیبر یکی از مهم ترین ترکیبات غذایی برای داشتن گوارش سالم است، اما امروزه بیشتر افراد به اندازه کافی در طول روز فیبر دریافت نمی کنند. با این حال، مصرف کنترل شده و منظم کشمش در یک رژیم غذایی متعادل می تواند فیبر دریافتی روزانه را افزایش دهد و در نتیجه به تقویت دستگاه گوارش کمک کند.

**۴. کشمش می تواند برای محافظت از سلامت دهان**

**و دندان مفید باشد**

با اینکه کشمش ذاتاً چسبنده است، اما خواص ویژه ای هم دارد که به حفظ تعادل pH در ساختار دهان و دندان کمک می کنند. بعضی از ترکیبات آنتی اکسیدانی کشمش هم با برخی از باکتری های خاص مبارزه می کنند که در واقع باعث شکل گیری پوسیدگی های دندان می شوند.

**۵. کشمش برای ایجاد حس سیری هم موثر است**

مطالعات علمی نشان داده اند کودکانی که از کشمش به عنوان میان وعده بعد از مدرسه استفاده می کنند (مخصوصاً در مقایسه با خوراکی های ناسالم یا شکلات ها)، در طول روز اساساً کمتر غذا می خورند و اشتها کمتری دارند. بنابراین، افزودن مقادیر کنترل شده و متعادلی از کشمش به برنامه غذایی روزانه می تواند به ایجاد حس سیری هم کمک کند.





## آدامس ۱۰ هزار ساله که انسان‌های اولیه می‌جویدند

شدید لثه رنج می‌برده است. به نقل از اس‌اف، دکتر امراه (Emrah) از دپارتمان زیست‌فناوری دانشگاه مرسین می‌گوید: آدامس جویده شده دارای توالی‌های دی‌ان‌ای فراوانی است و در آن ما هم باکتری‌هایی را شناسایی کردیم که مربوط به عفونت لثه هستند و هم دی‌ان‌ای گیاهان و حیواناتی را که قبلاً جویده شده بودند یافتیم. محققان رزین جویده شده را در کنار بقایای ابزارهای سنگی کشف کردند که نشان می‌دهد آنها از دوره‌های زمانی میان سنگی آمده‌اند.

**منبع:** حدود ۱۰ هزار سال قبل، گروهی از انسان‌های اولیه در مکانی به نام هاسبی کلو (Huseby-Klev) در سوئد کنونی، درست در شمال دومین شهر بزرگ این کشور، کمپ می‌زدند. آنها رزینی را می‌جویدند که شبیه به چسب بود. آشنا به نظر می‌رسد؟ اکنون، محققان توانسته‌اند از دی‌ان‌ای موجود در این آدامس برای آشکار کردن رژیم غذایی افراد ماقبل تاریخ در عصر حجر استفاده کنند.

نویسندگان این مطالعه کشف کرده‌اند که جوندگان این آدامس‌ها از آهو، قزل‌آلا و فندق تغذیه می‌کردند. تجزیه و تحلیل آنها حتی نشان داد که یک نفر از آنها از عفونت

ایسنا



می‌گوید: ما بیشتر وقتمان را صرف تنظیم آنها کردیم تا بتوانیم آنها را به کار ببریم.

این مطالعه نمایی از زندگی یک گروه کوچک شکارچی-گردآورنده در سواحل غربی اسکانندیناوی را ارائه می‌دهد.

پروفسور آندرس گوتستروم (Anders Götherström) در مرکز پالئوژنتیک که یک همکاری بین دانشگاه استکهلم و موزه تاریخ طبیعی سوئد است، می‌گوید: من فکر می‌کنم این شگفت‌انگیز است. روش‌های ثابت دیگری برای بررسی ارتباط تغذیه و رژیم غذایی با عصر حجر وجود دارد، اما در اینجا می‌دانیم که این نوجوانان ۹۷۰۰ سال پیش در سواحل غربی اسکانندیناوی آهو، قزل آلا و فندق می‌خوردند. دستکم یکی از آنها مشکلات شدیدی با دندان‌های خود داشته است.

### نظر یک متخصص تغذیه امروزی در مورد رژیم‌های غذایی باستانی چیست؟

رژیم‌های غذایی باستانی به یکی از جدیدترین ترندهای رسانه‌های اجتماعی تبدیل شده است. به نظر می‌رسد متخصصان رسانه‌های اجتماعی آن را با خوردن استیک و نوشیدن شیر خام یکی می‌دانند. مردم از مناطق مختلف جهان چیزهای مختلفی می‌خورند. آب و هوا، دسترسی، فرهنگ و عوامل دیگر همه در تفاوت‌های ظریف رژیم غذایی نقش دارند. صرف نظر از این، به نظر می‌رسد که ایده رژیم غذایی باستانی تقریباً به تمرکز بر غذاهای کامل و مصرف کمتر غذاهای فوق فرآوری شده معطوف می‌شود. در مقایسه، رژیم غذایی مدرن شامل تنقلات بسیار تصفیه شده، آب نبات، دسرها و سایر غذاهای مشابه است.

یافته‌های این مطالعه بین‌المللی به محققان علم و تغذیه کمک می‌کند تا درک بهتری از نحوه تغذیه انسان‌ها داشته باشند و دانش خود را در مورد آنچه ما در مورد تغذیه انسان امروزی می‌دانیم، عمیق‌تر کنند. انجام، تفسیر و اعمال تحقیقات تغذیه برای عموم مردم می‌تواند دشوار باشد.

حوزه تغذیه به دلیل عدم وحدت در پیام‌رسانی با مشکل مواجه است و هر توصیه‌ای برای تمام افراد صدق نمی‌کند. با این حال، مطالعه تکامل رژیم غذایی و ارتباط آن با امروز می‌تواند به رفع شکافها کمک کند.



«آدامس» باستانی پیش از این منجر به مطالعه‌ای شده است که شامل اطلاعات ژنتیکی سه نفر است. یک دی‌ان‌ای کشف شده که از انسان نبود نیز مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. با این حال، تفکیک گونه‌های مختلف در ترکیب دی‌ان‌ای درون رزین کار آسانی نبود. بخشی از علت آن، این است که تنها تعداد کمی از مطالعات این نوع مواد را بررسی کرده‌اند و ابزارهای ژنتیکی فعلی در طول این تجزیه و تحلیل‌های دی‌ان‌ای وجود نداشتند.

ما مجبور شدیم چندین ابزار تحلیلی سنگین محاسباتی را برای جداسازی گونه‌ها و موجودات مختلف به کار ببریم. تمام ابزارهای مورد نیاز ما برای استفاده در دی‌ان‌ای باستانی آماده نبودند. دکتر آندرس آراونا (Andrés Aravena) از گروه زیست‌شناسی مولکولی و ژنتیک دانشگاه استانبول که داده‌ها را در کنار دکتر امراه تجزیه و تحلیل کرد،

## بهترین داروها برای التیام دندان درد کدامند؟

**منبع:** ایسکانیوز

یکی از مسائلی که می‌تواند شیرینی یک سفر تفریحی را به کام فرد و همسفرانش تلخ کند، بروز بیماری‌های مختلفی است که بسیاری از آنها در اثر بی‌احتیاطی‌ها و رعایت نکردن بهداشت در طول سفر ایجاد می‌شوند.

از جمله بیماری‌های شایع در مسافرت‌ها، دردهای دندانی و مشکلات مربوط به ناحیه دهان و دندان است که معمولاً بسیار آزاردهنده هستند. متأسفانه درمان اغلب این مشکلات اعم از دردهای پالپی، آسسه‌ها، جراحات ایجادشده و غیره نیاز به مراجعه به یک مرکز درمانی و وجود فرد متخصص پیدا می‌کند و اقداماتی که بیمار یا همراهان او می‌توانند انجام دهند، بسیار محدود و حتی گاهی در حد صفر است.

بنابراین توصیه‌هایی که در این زمینه مطرح می‌شود، بیشتر جنبه پیشگیری پیدا می‌کنند تا اینکه درمان محسوب شوند. یادآوری پیشگیری‌هایی که خیلی‌ها از آن اطلاع دارند یا مطرح کردن همان راهکارهای درمانی بسیار محدود، گاهی ممکن است بسیار گره‌گشا باشد.

۱. بدیهی است که بهترین راه برای جلوگیری از دردها و ناراحتی‌های دندانی این است که قبل از مسافرت (به‌خصوص در سفرهای طولانی یا خارج از کشور) به وضعیت دندان‌های خود رسیدگی کنید. دردهای ضعیف و مزمن یا متناوبی را که احساس می‌کنید، هرگز نادیده نگیرید. اگر غذا بین دندان‌تان گیر می‌کند، حتماً با دندان‌پزشک خود مطرح کنید؛ چون ممکن است علت گیرهای غذایی پوسیدگی‌ها یا شکستگی‌های دندانی باشد.

۲. اگر پروتزهای متحرک دارید، اگر ترک‌های کوچک در پروتزهای خود می‌بینید حتماً جهت اصلاح آن اقدام کنید تا مبادا در طول سفر با دست‌دندان شکسته خود مواجه شوید.

اگر لقی و حرکت در بریج‌ها و روکش‌های خود داشته باشید، این موضوع می‌تواند ناشی از پوسیدگی‌های وسیع در زیر آنها باشد در صورتی که در دندان‌های‌تان پرکردگی‌هایی دارید که تخلیه شده‌اند، قبل از سفر برای ترمیم آنها اقدام کنید.

به‌طور کلی بهتر است قبل از مسافرت در ایام تعطیل یک چکاپ کامل از دندان‌های خود به عمل آورید.

۳. غفلت از به همراه نبردن وسایل بهداشتی دهان و دندان، غالباً می‌تواند دردسرساز باشد، به‌خصوص در موارد خاص که مثلاً فرد دارای اپلاتیس‌های ارتودنسی است و مجبور به استفاده از مسواک‌های بین‌دندانی خاصی است و افرادی که از خمیردندان‌های خاص (مانند ضد حساسیت) یا دهان‌شویه‌های آنتی‌باکتریال متعاقب جراحی‌های

دهان استفاده می‌کنند. در این‌گونه موارد ممکن است پیدا کردن وسایل یا موارد مصرفی موردنظر در هر جایی به‌ویژه در نقاط دورافتاده میسر نباشد. چنانچه دهان‌شویه خود را به همراه ندارید و تهیه آن نیز مقدور نیست، می‌توانید از محلول گلاب و سرکه به نسبت پنج به یک (پنج قسمت گلاب و یک قسمت سرکه) استفاده کنید. در مورد خمیردندان نیز می‌توانید از مخلوط جوش شیرین و نمک به نسبت چهار به یک، (چهار قسمت جوش شیرین و یک قسمت نمک) استفاده کنید که در صورت دسترس بودن بهتر است در یک بیس گیاهی مانند گلیسیرین گیاهی مخلوط شوند.

همراه داشتن برخی داروها در موارد اورژانس می‌تواند کمک بزرگی جهت تسکین دردهای دندانی یا کنترل عفونت‌های دهانی و جلوگیری از عفونت‌های متعاقب جراحات تا رسیدن به یک مرکز درمانی باشد.

قرص ایبوپروفن (Ibuprofen) یا کپسول ژلوفن (Gelofen) از بهترین ضددردهای روتین دندان‌پزشکی هستند که البته در صورت ناراحتی‌های دستگاه گوارش مانند زخم اثنی‌عشر، زخم معده یا ورم معده نباید استفاده شوند و می‌توان به‌جای آن از استامینوفن یا استامینوفن کدئین استفاده کرد. امن‌ترین قرص آنتی‌بیوتیکی که می‌توان همراه داشت کپسول آموکسی‌سیلین است که در موارد اضطراری می‌توان از آن استفاده کرد.

بهتر است همیشه گاز استریل، یک دهان‌شویه ضدعفونی‌کننده مانند Povidone Iodine نیز همراه داشته باشید که در جراحات‌ها و زخم‌های دهانی به کار می‌روند. ژل یا محلول بی‌حسی موضعی (لیدوکائین) نیز گاهی کمک بزرگی به شما می‌کند.

۴. اگر در دهان خود سیم‌های ارتودنسی دارید، از گاز گرفتن غذاهای سفت با دندان‌های خود به‌خصوص در طول سفر اجتناب کنید، چون احتمال شکستن یا جدا شدن براکت‌های ارتودنسی وجود دارد و در این صورت باید هرچه سریع‌تر به مطب ارتودنتیست مراجعه کنید.



دندان را در شیر پاستوریزه یا سفیده تخم‌مرغ قرار داده و کودک را به یک مرکز درمانی برسانید. چنانچه شیر یا تخم‌مرغ در دسترس نبود می‌توان دندان را در داخل دهان نگاه داشت تا با بزاق دهان مرطوب بماند و نهایتاً اگر آن هم مقدور نبود، دندان را در یک ظرف آب بگذارید.

نکته قابل توجه در این مورد، این است؛ اول، باید از دستمالی کردن دندان پرهیز کرد و دوم، هرگز اجازه ندهیم دندان خشک شود و سوم، در سریع‌ترین زمان ممکن کودک را به مرکز درمانی انتقال دهیم.

۶. آفت‌های دهانی در طول مدت مسافرت، بیشتر می‌تواند به علت تغییر نوع مواد غذایی یا استرس‌های حاصل از سفر، ظاهر شود. این عارضه درمان خاصی ندارد و خودبه‌خود از بین می‌رود، ولی اگر برای غذا خوردن شما ایجاد درد و اشکال کرده، می‌توانید قبل از غذا خوردن از ژل یا اسپری بی‌حسی در محل موردنظر استفاده کنید.

اگر آفت در جایی مانند کناره‌های زبان ایجاد و باعث آزار زیاد شما شده است و می‌خواهید آن را رفع کنید، می‌توانید از قطره oral medic استفاده کنید؛ ولی به خاطر داشته باشید که این دارو بسیار سوزاننده و دردناک است.

۷. بعضی اوقات متعاقب گاز گرفتن زبان یا دیگر مخاط‌های دهانی و به دنبال ضربه‌های وارده، جراحت‌هایی همراه با تورم، درد و خونریزی ایجاد می‌شود که این مشکل در سفرها و در حین خوردن میوه یا غذا در اتومبیل در حال حرکت و در اثر تکان‌های ناگهانی خودرو یا بازگوشی‌های بچه‌ها

گاهی تماس سیم‌های ارتودنسی با مخاط گونه، لب یا زبان می‌تواند ایجاد زخم در آنها کند و این امر ممکن است غذا خوردن را برای شما دشوار کند. در این موارد می‌توانید از محلول آب‌نمک رقیق و ولرم (یک قاشق چای‌خوری نمک در یک لیوان آب ولرم) به صورت دهان‌شویه استفاده کنید.

غذاهای نرم مانند سوپ و آش میل کنید. اگر ناحیه زخم در دهان شما وسیع است باید آن ناحیه از سیم یا براکت که باعث آزار است را با موم ارتودنسی (بهتر است همراه خود داشته باشید) یا هر چیز نرم دیگری که امکان‌پذیر است، بپوشانید. می‌توانید از یک بی‌حسی موضعی (ژل Benzotop یا اسپری لیدوکائین) روی زخم استفاده کنید تا موقتاً بی‌حس شده و درد و ناراحتی آن را لااقل در زمان صرف غذا، حس نکنید.

۵. در برخی موارد ضربه‌های وارده به ناحیه سروصورت بچه‌ها (مانند زمین خوردن) باعث می‌شود دندان‌های قدامی و بالایی آنها به صورت درسته و کامل از جای خود بیرون بیاید. باید این مورد اورژانسی را جدی گرفت و در صورت اتفاق، بهترین کار این است که دندان را بدون داخل دستمال گذاشتن، با سرم فیزیولوژی یا آب جوشیده سرد شده و کمی نمک (یک قاشق چای‌خوری نمک در یک لیوان آب) به آهستگی و بدون صدمه زدن به الیاف روی ریشه دندان، شسته و آن را با دقت سر جای خودش (یعنی در حفره خالی دندان) قرار داده و به یک دندان‌پزشک مراجعه کنید.

اگر نتوانستید دندان را در جای خودش قرار دهید، باید

اتفاق می‌افتد. در این شرایط قرار دادن کمپرس یخ (یا کمپرس سرد) روی ناحیه صدمه‌دیده و تحت فشار قرار دادن ناحیه صدمه‌دیده با گاز استریل، بهترین کاری است که می‌توان انجام داد. این کار باعث کنترل خونریزی شدید و کاهش تورم ناحیه جراحت‌دیده می‌شود؛ اما به خاطر داشته باشید اگر خونریزی شدید و غیرقابل کنترل باشد، باید به سرعت به یک مرکز درمانی مراجعه کرد و ناحیه موردنظر بخیه شود.

۸. شکستگی دست‌دندان پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها از دیگر مشکلاتی است که می‌تواند در طول سفر ایجاد شود. اگر پروتز از وسط دو تکه شده باشد یا از ناحیه لبه‌ها شکسته شود، هیچ اقدامی نمی‌توان انجام داد و باید آن را به مرکز دندان‌پزشکی برد تا درست شود.

نکته قابل توجه اینکه باید از چسباندن آن با چسب‌های مختلف اجتناب کرد، چون ممکن است وضعیت لبه‌های ناحیه شکسته به هم‌خورده و دیگر قابل تعمیر نباشد. از طرفی وجود چسب در قسمت داخلی پروتز می‌تواند باعث التهاب مخاط در ناحیه مجاور آن شود.

۹. اگر پروتز یکی از دندان‌هایش جدا شده باشد و شخص از نظر زیبایی دچار مشکل شده است می‌توان با توجه به ضرورت، دندان شکسته را با چسب قطره‌ای و با دست در جای خود چسباند (البته بهتر است این کار انجام نشود) و اگر مشکل در نحوه چسباندن وجود داشته باشد، پروتز قابل اصلاح است.

۱۰. گر در زمان مسافرت، کودک شما در سن شش ماه تا دو سال قرار داشته باشد، ممکن است از دردهای ناشی از رویش دندان‌های

شیری رنج ببرد و بی‌قراری کودک را به همراه داشته باشد. برای کاهش درد و ناراحتی کودک بهتر است یک شی نرم و خنک که اندازه آن طوری باشد تا کودک نتواند آن را بلعد، به او بدهید تا آن را بجود. اسباب‌بازی‌هایی از جنس ژله‌های نیمه متراکم نیز به همین منظور ساخته شده است. اگر این وسایل در دسترس نیست می‌توانید یک پارچه حوله‌ای خیس و سرد را روی لثه‌های کودک قرار داده و اجازه دهید کودک آن را بجود. اگر پارچه را در جای بایونه خیس و آن را در یخچال سرد کنید، بهتر است.

۱۱. یکی از بیشترین معضلات اورژانس‌های دندان‌پزشکی در مسافرت‌ها، دردهای دهانی است که متأسفانه کار زیادی نمی‌توان برای آن انجام داد. اگر دردهای دندانی در اثر تحریک با سرما، شیرینی‌ها و غیره باشد و بعد از رفع تحریک از بین برود، معمولاً حاکی از پوسیدگی‌های دندانی است که با ترمیم مناسب درست می‌شود، ولی در مواردی که دسترسی به دندان‌پزشک میسر نیست می‌توان با یک ماده عایق از تحریک دندان جلوگیری و حفره را موقتاً پانسمان کرد. برای این منظور می‌توان از یک تکه آدامس استفاده کرد.

اگر درد دندان خودبه‌خود شروع می‌شود، حاکی از نیاز دندان به روت کانال است و تا رسیدن به

در نواحی سطحی و در مجاورت استخوان فک باشد، مشکلی پیش نمی‌آید و به آسانی قابل کنترل و درمان است، اما اگر نسبت به آن بی‌توجهی شود و عفونت‌های عمقی به نواحی اطراف حلق، مجاری تنفسی یا حتی اطراف مغز راه پیدا کند، می‌تواند بسیار خطرناک باشد.

اصلی‌ترین راه درمان آبسه، باز کردن و خارج کردن چرک است. درمان‌های سنتی و گیاهی نیز برای سر باز کردن آبسه مانند قرار دادن پوست خشکیده انار برای چند ساعت روی آبسه مطرح شده است؛ ولی همان‌طور که ذکر شد درمان اصلی آن برش قله آبسه و تخلیه چرک است.

بهتر است از کودکان خود در مناطق تفریحی، جنگلی و کوهستان به‌ویژه در روز سیزده‌به‌در که حوادث افزایش می‌یابد، بیشتر مراقبت کنیم. در صورت حوادثی که منجر به صدمات دهان و دندان می‌شود، ضمن حفظ خونسردی، چنانچه شکستگی دندان یا بیرون افتادن کامل آن یا جراحتهای داخل دهانی اتفاق افتاد، رسیدگی به آن در موارد قبلی به‌اختصار بیان شد.

لازم به ذکر است در جراحتهای داخل دهانی بعد از بند آمدن خونریزی احتمالی و شستن زخم با سرم فیزیولوژی، استفاده از دهان‌شویه Povidone Iodine جهت ضدعفونی کردن موضع بسیار مفید است. در هر صورت باید فرد صدمه‌دیده (به‌خصوص اطفال) جهت اقدامات درمانی بعدی و بررسی دقیق به یک مرکز درمانی برده شود.

مرکز درمانی، تنها راه استفاده از داروهای مسکن مانند ژلوفن (Gelofen) یا استامینوفن کدئین است. اگر درد مرتباً ایجاد می‌شود، بهتر است از کپسول آموکسی‌سیلین ۵۰۰ میلی‌گرم (هر ۸ ساعت) استفاده کرد. تزریق عضلانی آمپول دگزامتازون هم می‌تواند در کاهش درد و التهاب دندان مؤثر باشد. البته در کودکان زیر ۱۲ سال و زنان باردار یا بیماران خاص، تجویز دارو باید حتماً زیر نظر پزشک انجام شود.

در بعضی از منابع از گیاه میخک در درمان دندان‌درد نام برده شده است، می‌توانید آن را از عطاری‌ها تهیه کنید و روی دندان قرار دهید. ممکن است در خلال تصادفات، زمین خوردن‌ها و... دندان‌ها دچار شکستگی شوند، غالباً دردناک بوده و غذا خوردن فرد را دچار مشکل می‌کند.

۱۲. اگر دندان از جایی شکسته باشد که پالپ دندان و به‌اصطلاح عصب آن را درگیر نکرده باشد، معمولاً درد با تحریکاتی مانند سرما و مصرف ترشیجات ایجاد می‌شود که به تدریج کاهش می‌یابد و این زمان را به شخص می‌دهد که حتی بعد از چند روز به دندان‌پزشک مراجعه کند. ولی اگر شکستگی پالپ دندانی را درگیر کرده باشد، معمولاً بسیار دردناک است و راهی غیر از درمان ریشه توسط دندان‌پزشک ندارد، اما جهت تسکین درد تا زمان مراجعه به دندان‌پزشک می‌توان از مسکن‌ها استفاده کرد.

۱۳. در صورت ایجاد آبسه‌های دندانی حتماً باید نسبت به درمان آن توسط دندان‌پزشک اقدام کرد. آبسه تا زمانی که

## خار پاشنه پا، از علائم تا درمان

منبع:  
سیب

که از پاشنه بیرون زده است در گرافی‌های استخوان دید.

به‌علاوه التهاب فاشیای کف پا نیز عامل مهمی در تشکیل خار پاشنه و یک علت رسوب کلسیم در پاشنه پا است. فرایند رسوب کلسیم اضافه در پاشنه پا در طی چندین ماه و به تدریج به دنبال اعمال فشار طولانی بر روی عضلات و رباط‌های پا، کشش در فاشیای کف پا و پارگی در غشای اطراف استخوان پاشنه پا اتفاق می‌افتد. از این جهت است که، خار پاشنه شیوع بالایی در میان ورزشکاران رشته‌های دو میدانی و پرش دارد.

عامل دیگر، بد راه رفتن و استفاده نادرست از عضلات و مفاصل است که به‌مرور زمان با تشکیل التهاب موضعی رسوب کلسیم در پاشنه پا و فاشیای کف پا را افزایش می‌دهد. استفاده از کفش نامناسب در هنگام ورزش نیز نقش مهمی در ایجاد خار پاشنه دارد. موارد دیگری که می‌تواند علت رسوب کلسیم و ایجاد خار پاشنه در بیمار باشند شامل موارد زیر هستند:

پاها در یک مهندسی دقیق از ۷ استخوان اصلی به همراه عضلات و رباط‌ها تشکیل شده‌اند که قادر هستند چند ده کیلو وزن بدن ما را تحمل کنند. از میان این ۷ استخوان، پاشنه بزرگ‌ترین آن‌هاست. علاوه بر این اجزای نام‌برده، بافتی لایه‌مانند به نام فاشیا که مانند غلاف عضلات کف پا را در بر گرفته است از جمله اجزای مهم این مهندسی است. در واقع التهاب در لایه فاشیای پلانتر یا کف‌پایی است که علت بروز درد در خار پاشنه پا است. خار پاشنه یا شیوع بالایی در میان جمعیت بزرگسال دارد. در یک برآورد انجام‌شده در آمریکا ۱۱ درصد افراد بالغ در تصویربرداری اتفاقی صورت‌گرفته خار پاشنه پا داشتند. در این مطلب به بررسی خار پاشنه و درمان رسوب کلسیم در پاشنه پا می‌پردازیم.

### علت رسوب کلسیم در پاشنه پا و ایجاد خار پاشنه

علت تشکیل خار پاشنه وابسته به رسوب کلسیم به‌صورت زائده‌ای اضافه در استخوان پاشنه پا است. این زائده استخوانی کوچک را می‌توان به شکل یک خار



راهکار ساده برای درمان رسوب کلسیم در پاشنه پا و کمتر کردن علائم می‌پردازیم:

**استراحت:** اصلی‌ترین و مهم‌ترین نکته در درمان خار پاشنه استراحت و عدم راه رفتن و دویدن برای مدت طولانی است.

**کشش فاشیای کف پا:** برای این منظور پیشنهاد می‌شود از یک باند کشی استفاده کنید. باند را بر روی کف پا قرار داده و دو طرف آن را بکشید به نحوی که انگشتان پا به ساق پا نزدیک شوند و به این وسیله فاشیا کشیده شود.

**تقویت عضلات کف پا:** برای این منظور سعی کنید خودکاری را از روی زمین با پا و با کمک گرفتن از عضلات کف پا بردارید و برای چند ثانیه نگه دارید این کار به تقویت عضلات کف پا کمک کرده و از راه‌های درمان رسوب کلسیم در پا است.

**کم کردن فشار از روی پاشنه پا:** پدهای پاشنه پا که در داروخانه‌ها موجود است در داخل کفش قرار گرفته و باعث کمتر شدن فشار بر روی استخوان پاشنه می‌شوند.

**کاهش وزن:** درمان چاقی با کم کردن فشار بر روی پاشنه می‌تواند علائم را بهبود بخشد.

**ماساژ:** یکی از درمان‌های مؤثر ماساژ پا در آب گرم است. برای این منظور هر روز ۲ مرتبه پای خود را به مدت ده دقیقه در یک تشت آب گرم بگذارید. سپس خشک کرده و با جسمی مثل گوشت کوب ضربات آرامی به پاشنه پا بزنید.

**تزیریق استروئید:** راهکار درمانی دیگری است که در صورت پاسخ‌ندادن به مسکن‌ها و سایر درمان‌ها در نظر گرفته می‌شود.

**جراحی:** در موارد شدید و مختل‌کننده فعالیت بیمار یا در مواردی که فرد جوان و فعال باشد جراحی کف پا و بریدن زائده استخوانی برای بیمار انجام می‌شود.

علاوه بر درمان‌های دارویی و جراحی، روش‌های تغذیه‌ای می‌تواند تا حدودی برای بهبود خار پاشنه پا مفید باشند. در واقع تغذیه سالم چه از طریق کاهش وزن و چه از طریق محتویات آنتی‌اکسیدانی می‌تواند به کاهش بروز خار پاشنه و کم کردن التهاب اطراف آن کمک کند. در واقع آنتی‌اکسیدان‌ها از طریق کم کردن التهاب در فاشیا کف پا به کاهش درد بیمار کمک می‌کنند.

## دیابت و افزایش سن:

چاقی و افزایش وزن به سبب فشار زیادی که بر عضلات و رباط‌های پا وارد می‌کند؛ دوره‌های کوتاه ولی سنگین فعالیت ورزشی؛ کف پای صاف یا کف پای قوس‌دار شدید.

## علامت خار پاشنه و رسوب کلسیم در

### پاشنه پا

خار پاشنه شیوع بسیار بالایی در افراد به‌خصوص در سنین بالا دارد؛ ولی، اغلب علامتی ایجاد نمی‌کند. در غیر این صورت خود را با درد مزمن یا متناوب پاشنه پا نشان می‌دهد. درد توصیف‌شده تیز و شدید در ناحیه پاشنه پا است که به محض راه رفتن بیمار پس از یک دوره استراحت شروع می‌شود. بیشترین درد ناشی از رسوب کلسیم در پاشنه پا در هنگام صبح زمان بیدار شدن از خواب است.

## درمان خار پاشنه

از آنجایی که شخص برای اینکه درد کمتری را تجربه کند مجبور است از پاشنه پا کمتر استفاده کند؛ بنابراین، لنگ‌لنگان راه می‌رود. این امر به تدریج موجب اعمال فشار غیر یکنواخت به عضلات و استخوان‌های پا شده و در واقع علائم التهاب فاشیای کف پا و درد را تشدید می‌کند. بنابراین خار پاشنه پا به‌ظاهر بی‌اهمیت است؛ ولی، باید آن را حتماً درمان کرد. در ادامه به چند



# جایگاه هیجان در زندگی

نویسنده:

دکتر ساره بهزادی پور

حمایت شما نیاز دارد، رفتار شما هم باید این پیام را به او منتقل کند که: من با عشق اینجا هستم و هوای تو را دارم و بهت کمک میکنم. هیجانات منفی شاید در ظاهر ترسناک باشند ولی در واقع اینطور نیستند. آنها برای هر انسانی لازم هستند و بخشی از خود حقیقی ما هستند. آنچه خطرناک و ترسناک است، سرکوب و نادیده گرفتن این هیجانات است.

**پیامدهای منفی روانی اجتناب یا انکار**

**هیجانات**

بخش بزرگی از مشکلات انسانها ناشی از پدیده‌ای غیرمعمول در ذهن است: در ارتباط نبودن با هیجانات، انکار هیجانات و لمس نکردن تجارب هیجانی. گاهی اجتناب از هیجانات خصوصا هیجانات دشوار می‌تواند برگرفته از الگویی باشد که به شکل عادت درآمده است. گاه حتی از این اجتناب کردن آگاه هم نیستید، با این حال گوش ندادن و توجه نکردن به هیجانات ناراحت‌کننده‌تان می‌تواند پیامدهای نامطلوبی به همراه داشته باشد. کریستوفر گرمر، نویسنده کتاب "مسیر آگاهانه به سوی خود" به الگوهایی اشاره می‌کند که هنگام تجربه هیجانات دشوار در افراد نمایان می‌شود: "من این هیجان رو دوست ندارم" "کاش این هیجان رو نداشتم" "من نباید این هیجان رو داشته باشم" "من به اشتباه این هیجان رو دارم" این الگوها کمکی نمی‌کنند، به نظر می‌رسد هرچه بیشتر با این هیجانات بکنجید نیرومندتر می‌شوند، این فکر که "من بد هستم" فقط باعث آشفتگی شما شده و سبب می‌شود دست به کارهایی بزنید که ممکن است پیامدهای نامناسبی داشته باشند.

**نتایج مثبت هشیاری و توجه به هیجانات**

**درونی**

آگاهی از خود و هیجانانتان می‌تواند به تغییر این الگو کمک کند. وقتی هیجانی را که دارید دوست ندارید، در نظر بگیرید که پیام این هیجان برای شما چیست؟ آیا نیازی در شما بیدار شده است؟ آگاهی از خود و هیجانها مهارتی است که می‌تواند در شناخت هیجانات به شما کمک کند. زمانی از

هیجان یکی از مهم‌ترین بخش‌های زندگی ماست که در طول روز بارها و بارها با آن مواجه می‌شویم و در هر تجربه کوچک و بزرگ، ساده یا پیچیده، مجموعه‌ای از احساسات گوناگون را تجربه می‌کنیم. کاوش در هیجانات برای هرکس که امیدوار است خود را بشناسد، رشد کند و روابط سالم برقرار کند و آنچه را در زندگی می‌خواهد دنبال کند مفید است. هیجانات قطب‌نمای زندگی هستند و اگر آنها را تجربه نکرده و شناختی از آنها نداشته باشیم کارکرد زندگی‌مان مختل می‌شود.

**تأثیر هیجانات در زندگی روزمره**

هیجان‌هایمان به ما نشان می‌دهند چه کسی هستیم و چگونه تحت تأثیر تاریخچه زندگی خود قرار گرفته‌ایم. خیلی از واکنش‌های ما توسط هیجان‌ها آغاز می‌گردد و سؤالاتی را با خود در پی دارد که چه هیجان‌هایی زیر این رفتارها قرار دارد، کدام یک از هیجان‌های ما سازگارانه و کدام یک ناسازگارانه هستند، کدام یک از هیجان‌های ما در زمان حال تحریک می‌شود، اما ریشه در گذشته‌مان دارد؟ بزرگترین اشتباهی که ما در برخورد با هیجانات منفی شدید مرتکب می‌شویم، سعی در نادیده گرفتن و پس‌زدن آن داریم. به کودکی که از چیزی ترسیده یا به کمک نیاز دارد، فکر کنید معمولاً کودک به سمت مراقب می‌رود، گریه می‌کند، به او می‌گوییم گریه نکن یا به درد فکر نکن. وقتی که شما هیجان منفی او را انکار کنید، او را بخاطر داشتن این هیجان‌ها و رفتارها شرمند سازید یا به او پشت کرده و نادیده اش بگیرید، چه اتفاقی می‌افتد؟ احتمالا اوضاع خیلی بدتر می‌شود. در واقع اگر ما در برابر هیجانات مقاومت می‌کنیم یا آن را نادیده بگیریم، از بین نمی‌روند. وقتی ما سعی می‌کنیم هیجان منفی را از خود دور کنیم، با شدت بیشتری برمی‌گردد. آنچه که دلمان نمی‌خواهد ببینیم، "فقط بزرگتر می‌شود. اما می‌توان به این موقعیت به طور متفاوتی نگاه کرد و پاسخ داد. این بار کمی مکث کنید، روی زانو بنشینید تا روبروی او باشید و به چشمانش نگاه کنید و بگویید: "به نظر می‌رسد تو به چیزی نیاز داری؛ من اینجام تا به تو کمک کنم. قطعاً این کار آسان نیست ولی پاسخی است که موجب تغییر روابط می‌شود.

گاهی کودک در زمان تجربه هیجان منفی فقط می‌خواهد شنیده شود، به او گوش فرا دهید. وقتی فرزند شما هیجان منفی شدیدی را تجربه می‌کند، با رفتارها منفی به شما این پیام را می‌دهد که به





داشته باشید و روش‌های مخربی را به کار نگیرید.

#### سخن آخر

در پایان باید یادآوری کرد که هیجان‌ها بخش مهمی از زندگی ما هستند چه گرایش به پنهان نگه داشتن آنها داشته باشیم یا از آنها اجتناب کنیم و چه آنها را ابراز کنیم، آنها زندگی ما را به شیوه‌های مختلفی هدایت می‌کنند.

تجربه درونی تان آگاه خواهید شد که با کنجاوی و اشتیاق آن را به نظاره بنشینید. چه اتفاقی در حال رخ دادن است؟ هیجانات بدنی‌ام به من چه می‌گویند؟ این چه هیجانی است؟ چه زمانی این هیجان به سراغم آمد؟ در واقع شما به آنچه که هیجاناتتان به شما می‌گویند توجه می‌کنید و همزمان به خودتان هم توجه می‌کنید. هشیاری نسبت به هیجاناتتان کمک می‌کند انتخاب درستی از مهارت‌هایتان



## بهترین روغنی که به کاهش کلسترول

را کنترل میکند.

### روغن دانه چیست؟

روغن دانه‌ها از منابع گیاهی به ویژه دانه‌هایی مانند آفتابگردان، کنجد، کتان و کدو تنبل به دست می‌آیند. روغن دانه‌ها نقش مهمی در آشپزی دارند و طعم فوق‌العاده‌ای به انواع غذاها می‌دهند. گاریما گویال، متخصص تغذیه توضیح می‌دهد که این روغن حتی ممکن است از برخی جنبه‌ها بهتر از روغن گیاهی باشد. او می‌گوید: «روغن‌های گیاهی به دلیل محتوای اسید چرب امگا ۶ که به طور بالقوه می‌تواند باعث التهاب شود، معمولاً توصیه می‌شود در حد متعادل استفاده شوند»

### مواد غذایی مفید برای کاهش سریع چربی

#### خون

از طرف دیگر روغن دانه حاوی اسیدهای

**منبع:** تحقیقات نشان می‌دهد که روغن دانه‌ها در

تنظیم التهاب در بدن بسیار بهتر از روغن‌های

گیاهی است و در نتیجه سلامت روده را ارتقا

می‌دهد.

اگر در تلاش برای یافتن ترکیب مناسبی از مواد برای استفاده در غذای خود هستید تا نفخ را کاهش دهید، باید به دنبال محصولات باشی که باعث التهاب در بدن شما می‌شوند و آن‌ها را محدود کنید. با نگاهی دوباره به روغنی که استفاده می‌کنید شروع کنید! تحقیقات نشان می‌دهد که روغن دانه‌ها در تنظیم التهاب در بدن بسیار بهتر از روغن‌های گیاهی است و در نتیجه سلامت روده را ارتقا می‌دهد. جالب اینجاست که روغن دانه کتان نه تنها برای روده عالی است، بلکه توانایی کاهش سلول‌های سرطانی را نیز دارد. این مطالعه که در مجله رسمی اتحادیه انکولوژی بالکان منتشر شد، بیان کرد که روغن دانه کتان از گسترش تومور جلوگیری می‌کند. مطالعه دیگری که در مجله اروپایی تغذیه بالینی منتشر شد، بیان کرد که روغن دانه کتان فشار خون



#### ۲. روغن دانه کدو تنبل

روغن دانه کدو تنبل طعمی غنی به سالادها و سوپ ها می دهد و می تواند به بهبود طعم کلی غذا کمک کند .

#### ۳. روغن دانه کنجد

سزامول و سزامینول، دو آنتی اکسیدان سالم برای قلب، به وفور در روغن دانه کنجد وجود دارند و ممکن است مزایای زیادی برای سلامت بدن شما داشته باشند.

#### ۴. روغن دانه گیاه گلرنگ

از این دانه ها برای تهیه روغن گلرنگ استفاده می شود. نسبت اسیدهای چرب غیراشباع آن بیشتر و میزان چربی اشباع آن کمتر است.

#### ۵. روغن دانه آفتابگردان

روغن تخمه آفتابگردان گزینه خوبی برای حمایت از سلامت روده است زیرا چربی اشباع کم و ویتامین E بالایی دارد.

#### ۶. روغن سیاه دانه

روغن سیاه دانه را می توان در مواد غذایی با حرارت کم یا بدون حرارت استفاده کرد. آنها به کاهش التهاب و بهبود سلامت روده کمک می کنند.

چرب امگا ۳ است که می تواند در تعدیل التهاب مفید باشد. روغن های دانه های مختلفی وجود دارد و همه آنها کیفیت های متفاوتی دارند. روش های پخت و پز، ترجیحات آشپزی و نگرانی های بهداشتی متفاوتی وجود دارد و همه آنها مزایای خاص خود را دارند. یک اندازه برای همه وجود ندارد، در نظر گرفتن تعادل کلی اسیدهای چرب رژیم غذایی بسیار مهم است. شما می توانید با استفاده از طیف وسیعی از روغن های پخت و پز به مصرف متعادل چربی های مهم دست یابید.

#### بهترین روغن دانه برای داشتن روده سالم

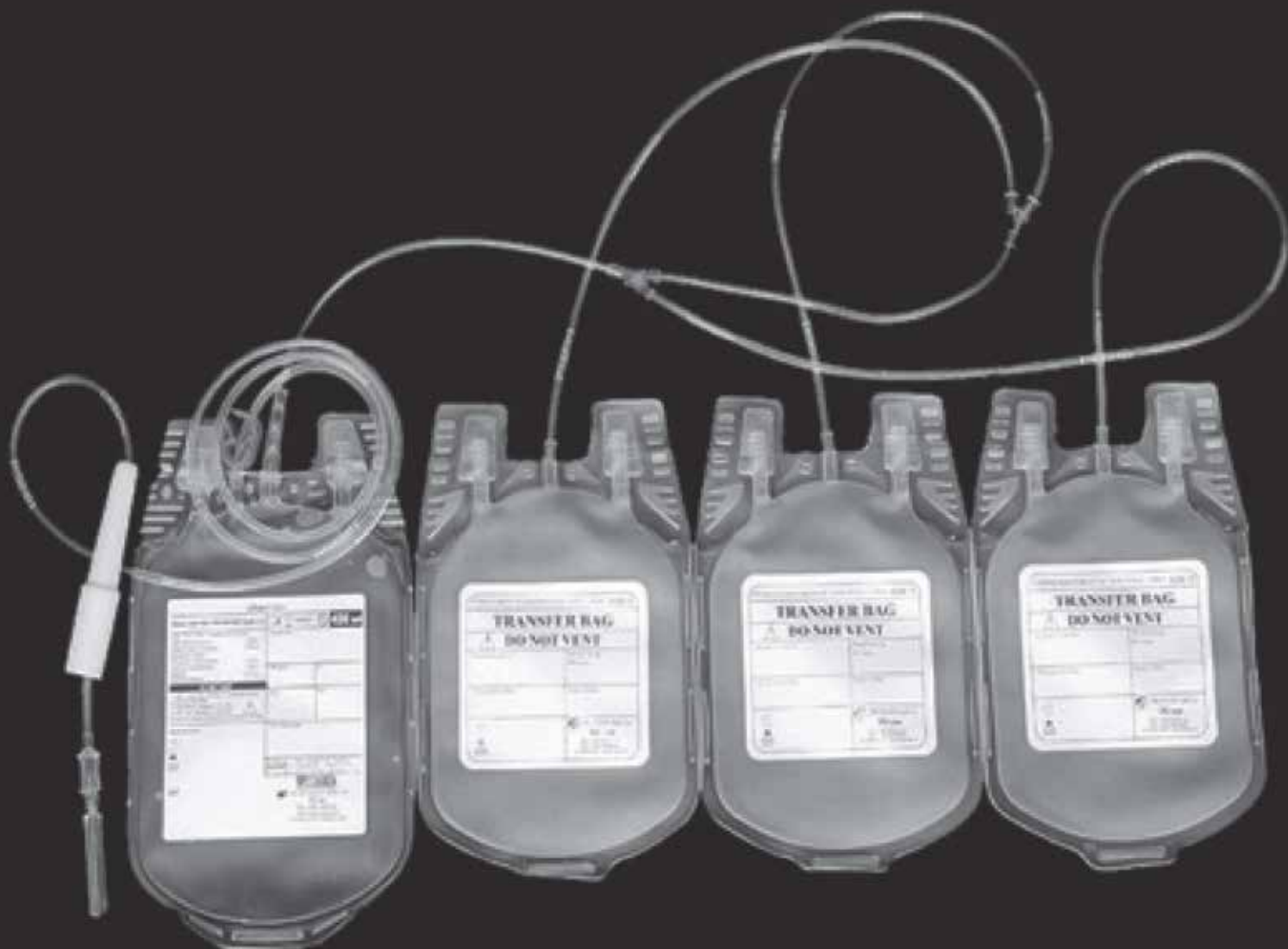
قبل از استفاده از روغن ها در پخت و پز، مهم است که در مورد پایداری آنها بدانید. معمولاً برای یک آشپزی سالم، گرم کردن چند روغن برای مدت طولانی ممکن است چندان ایده آل نباشد.

#### ۱. روغن بذر کتان

روغن بذر کتان به خاطر اسیدهای چرب امگا ۳ خود معروف است که می توان از آن در سس های سالاد استفاده کرد و روی غذاهای آماده ریخت. این روغن همه کاره است. روغن بذر کتان فواید سلامتی دارد که از مدیریت وزن و باروری گرفته تا سلامت مو را شامل می شود.

نام محصول: کیسه خون چهارتایی

کد محصول: 3010QBB



برچسب: مطابق با استاندارد ISO 1-3826

شماره کد شناسایی محصول نیز در سیستم بارکد با توجه به گزارش استاندارد

ISBT موجود است

بسته بندی: مطابق با استاندارد ISO 1/3826

گواهینامه ها: CE مشخص شده

داروی ضد انعقاد خون: 63ml CPDA1

تاریخ اعتبار: ۳۰ ماه

سترون سازی: اسپری آب حرارت داده شده

موارد مصرف: برای جمع آوری خون، آماده سازی و ذخیره سازی RBC.

گراتولوسیت، پلاکت و پلاسما

توضیحات کیسه خون چهارتایی 450ml-CPDA1 برای آماده سازی و

ذخیره سازی محصولات مانند پلاسما، گلبول قرمز، پلاکت

حجم کیسه: ۳۵۰/۳۵۰/۳۵۰/۴۵۰ میلی گرم

سوزن: "16G"

حفاظت از سوزن: محافظ این سوزن و کیوم شده می باشد که از باز شدن اتفاقی

آن جلوگیری و بی نقصی این محصول را تضمین می نماید

گیره: گیره برای اتصال جریان خون استفاده می شود

شکستن اتصالات: حالت مخروطی که موجب گردش آسان اجزای خون در دو

طرف می شود

اتصال "Y" شکل: اتصالات Y شکل دارای گاهنده حجم داخلی می باشند که

موجب جلوگیری از بی نظمی و تلاطم گردش اجزای خون می شود

## ست فیلتردار کنار تختی



کد محصول: BBSF-0122

نام محصول: ست فیلتردار کنار تختی (بد ساید)

توضیحات: برای حذف گویچه های سفید خون از یک واحد گلبول قرمز فشرده درانتقال خون، کنار تخت بیمار است

گیره: برای اتصال جریان خون استفاده میشود

غلطک کبره: برای تنظیم جریان خون

محفظه غربالگری قطره ای: برای حذف از تجمع میکرو

شکاف دستگاه: برای اتصال به کیسه RBC

استریلیزه کردن: ETO

موارد مصرف: برای حذف گویچه های سفید خون از یک واحد گلبول قرمز فشرده درانتقال خون، کنار تخت بیمار است

مواد تشکیل دهنده: تمام لوله با کلاس پزشکی PVC با DEHP، الیاف رسانه های فیلتر از جنس پلی استر می باشد

عملکرد: کمتر از  $1 \times 10^6$  لکوسیت باقی مانده در هر واحد

بازیابی سلول های قرمز: خانه های فیلتر به طور متوسط بیشتر از ۸۵ درصد حجم تا ۳۰ میلی لیتر نگهداری میکند

زمان فیلتراسیون: به طور متوسط ۱۵ دقیقه

بهترین زمان مصرف: ۲سال به صورت در بست

نام محصول: کیسه تکی حاوی محلول سدیه سیترات ۴٪  
کاربرد: محلول جهت شستشو و یا جدا سازی پلاسما از خون کامل  
ماندگاری: ۳۰ ماه از تاریخ تولید در شرایط نگهداری استاندارد مواد دارویی  
استریل با استفاده از اتوکلاو Super Heat Water  
استاندارد: USP

کیسه محلول: کیسه محلول ۳۵۰ الی ۴۰۰ cc مدیکال گرید با سه مجرا  
بسته بندی اولیه: مطابق با ISO ۱۰۰۰۰ از مواد PET به ضخامت ۷۰ میکرون  
برجسب: مطابق با استاندارد ISO ۱۰۰۰۰ همراه با بارکد ۱۲۸ ISBT حاوی اطلاعات بیج نامبر، تاریخ انقضاء از جنس PVC  
محلول: سدیه سیترات دی هیدرات به غلظت ۴٪ Sodium citrate (dehydrate)  
بسته بندی نهایی: فویل آلومینیوم سه لایه به ضخامت ۹۰ میکرون طبق استاندارد ISO ۱۰۰۰۰



کیسه خون چهارتایی با بازوی نمونه گیری  
کد محصول: 7010QABB



طرف می شود  
اتصال "Y" شکل: اتصالات Y شکل دارای کاهنده حجم داخلی می باشند که موجب جلوگیری از بی نظمی و تلاطم گردش اجزای خون می شود  
برچسب: مطابق با استاندارد ISO ۳۸۲۶-۱  
شماره کد شناسایی محصول نیز در سیستم بارکد با توجه به گزارش استاندارد ISBT موجود است  
بسته بندی: مطابق با استاندارد ISO ۱۳۸۲۶  
گواهینامه ها: CE مشخص شده  
داروی ضد انعقاد خون: ۶۳ml CPDA۱  
تاریخ اعتبار: ۳۰ ماه  
سترون سازی: اسپری آب حرارت داده شده  
موارد مصرف: برای جمع آوری خون، آماده سازی و ذخیره سازی محصولات مانند پلاسما، گلبول قرمز و پلاکت

توضیحات: کیسه خون چهارتایی با بازوی نمونه ۴۵۰ml-CPDA۱ برای آماده سازی و ذخیره سازی سلول های قرمز خون و محصولات PRP با سیستم بازوی نمونه گیری خون برای نمونه برداری با ظروف خلاء و با سیستم محافظ سوزن (برای حفاظت سوزن پس از جمع آوری)  
حجم کیسه: ۳۵۰/۳۵۰/۳۵۰/۴۵۰ میلی گرم  
سوزن: "۱۶G"  
حفاظت از سوزن: محافظ این سوزن و کیوم شده می باشد که از باز شدن اتفاقی آن جلوگیری و بی نقصی این محصول را تضمین می نماید  
گیره: گیره برای اتصال جریان خون استفاده می شود  
سیستم نمونه گیری: سیستم نمونه گیری به طور کامل آماده پذیرش نمونه خلاء مونتاژ است. این سیستم طراحی شده است به منظور اجتناب از تداخل با جریان خون و کاهش خطر ابتلا به فعال شدن فاکتورهای انعقادی  
شکستن اتصالات: حالت مخروطی که موجب گردش آسان اجزای خون در دو



## کاهش علائم بیماری آرتروز

محقق:

الهام آقایی

می کند تا استخوان زیر غضروف بدون پوشش غضروفی باقی می ماند. همچنین سطح دو استخوان مجاور در ناحیه مفصل به هم نزدیک شده و در موارد پیشرفته به هم ساییده می شوند.

مدتها تصور میشد تنها غضروف تحت تاثیر این بیماری قرار میگیرد اما استخوان اصلی و سینوویوم نیز دچار تغییرات میشوند. تجزیه و تخریب غضروف ممکن است در تمام مفاصل

استئوآرتریت یا آرتروز شایع ترین نوع آرتریت و یک بیماری تخریب کننده مفصل بوده، به طوریکه تجزیه و تخریب تدریجی و از بین رفتن غضروف مفاصل علت اصلی سائیدگی استخوان-ها و درد است. آرتروز یک بیماری مزمن مفصل است که در آن غضروف مفصلی کم کم از بین می رود. در ابتدا غضروف پوشاننده انتهای استخوان خاصیت ارتجاعی و قدرت خود را از دست می دهد، کم کم نازک شده و این امر آن قدر پیشرفت



شده با این ویتامین و شکل مکمل این ویتامین به حساب می آیند. کمبود ویتامین D۳ باعث ضعف و خستگی، درد مفاصل و کاهش تراکم استخوان می شود. **آنتی اکسیدان ها:** افزایش استرس اکسیداتیو منجر به آسیب بافت ها، التهاب مفاصل و پیشروی آرتروز می شود. بنابراین برای مقابله با این آسیب ها استفاده روزانه از ترکیبات آنتی اکسیدانی توصیه می شود.

**ویتامین A:** علاوه بر خواص آنتی اکسیدانی، این ویتامین از تخریب کلاژن و غضروف جلوگیری می کند. ویتامین E: مصرف این ویتامین باعث بهبود رشد کندروسیت ها شده، از بدن در برابر آسیب رادیکال های آزاد محافظت کرده و در مقابله با پیشروی آرتروز موثر است. ویتامین E همچنین خاصیت ضدالتهابی دارد. ویتامین C: این ویتامین به تولید کلاژن، ساخت و حفظ غضروف، تاندون ها و رباط کمک می کند. کاروتنوئیدهای لیکوپن، لوتئین و بتاکاروتن نیز با خواص آنتی اکسیدانی بالقوه تاثیر مثبتی بر مهار التهاب در بیماری آرتروز دارند.

**ویتامین های گروه B:** استفاده از این خانواده ویتامین برای متابولیسم استخوان ها، افزایش دامنه حرکتی مفاصل، کاهش التهاب و بهبود درد ناشی از آرتروز ضروری است.

منیزیم: نیز به دلیل خواص ضدالتهابی و اثرات مثبت بر ترمیم بافت غضروف برای بهبود بیماری آرتروز توصیه می شود. همچنین این ماده معدنی نقش موثری بر استحکام ماهیچه و استخوان ها دارد. **منگنز:** این ماده معدنی در ساخت کندروئیتین سولفات موثر بوده و در مهار آنزیم الاستاز که باعث تخریب کلاژن و الاستین می شود موثر است.

**روی:** به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی روی، این ماده نقش محافظتی در پیشرفت آرتروز دارد. افراد مبتلا به آرتروز معمولاً سطوح پایینی از روی دارند.

### سخن آخر

گفتنی است درد، خشکی و التهاب ناشی از بیماری آرتروز را می توان با کمک برخی روش های درمانی به همراه رعایت ملاحظات تغذیه ای و انجام ورزش های مخصوص (ورزش های تقویت کننده عضلات، ورزش های هوازی و ورزش های افزایش دهنده دامنه حرکت مفاصل) کاهش داد و کیفیت زندگی بیمار را بهبود بخشید.

بدن صورت گیرد؛ اما در مفاصلی که متحمل وزن بدن هستند نظیر مفاصل زانو و ران بیشتر رخ میدهد. از طرفی در مفصل مبتلا به آرتروز، درد باعث می شود که عضلات کمتر از حد طبیعی فعالیت داشته باشند و بر اثر کاهش فعالیت ضعیف شده و حجم آن ها کاهش یابد و در اصطلاح پزشکی دچار آتروفی شوند.

### عوامل موثر در بروز آرتروز

آرتروز صرفاً مختص میانسالان و سالمندان نیست، جوانان و ورزشکاران نیز در معرض خطر ابتلا قرار دارند. اگرچه بیشتر افراد بالای ۶۰ سال به بیماری آرتروز مبتلا می شوند، اما بسیاری از جوانان نیز از ساییدگی پیش از موعد مفاصل رنج می برند. سبک زندگی شهری و کم تحرکی عامل چاقی در افراد است که در نتیجه، این امر باعث افزایش مشکلات مفاصل زانو می شود. از عوامل موثر در بروز آرتروز می توان به وراثت، افزایش سن، چاقی، صدمات مفصل، استفاده بیش از حد از مفصل، ضعف عضلات، آسیب های اعصاب، بیماری های استخوان های مجاور مفصل و ترمینات شدید و نامناسب ورزشی اشاره کرد.

### روند بیماری

متأسفانه علائم و عوارض بیماری آرتروز با گذشت زمان شدیدتر می شود و در صورتیکه از افراد بالاتر از ۶۰ سال رادیوگرافی به عمل آید، در بیش از ۹۰ درصد موارد در یک یا چند مفصل، نشانه های آرتروز دیده خواهد شد.

همچنین آرتروز در ورزشکاران حرفه ای که مدام در معرض ضربه خوردن هستند بسیار شایع است. مثلاً در فوتبالیست ها، اگر زانوی آن ها دچار آسیب و پارگی منیسک و رباط ها شده باشد، احتمال بروز آرتروز زیاد است.

### ترکیبات موثر برای حفظ سلامت مفاصل

**امگا ۳:** این ماده از طیف وسیعی از علائم بیماری آرتروز از جمله درد و خشکی صبحگاهی مفاصل جلوگیری می کند. همچنین امگا ۳ میزان فاکتورهای التهابی را کاهش می دهد. DHA یکی از اسیدهای چرب امگا ۳ است که التهاب را در مفاصل درگیر شده کاهش می دهد.

**ویتامین D۳:** این ویتامین یک ماده مغذی مورد نیاز بدن می باشد که بر اثر تابش مستقیم نور خورشید در بدن ساخته می شود. تعداد کمی از غذاها به طور طبیعی حاوی این ویتامین هستند، به همین دلیل بهترین منابع غذایی ویتامین D۳، غذاهای غنی

# علت اصلی شوره سر

منبع:

همشهری آنلاین

هنگامی که خودتان را در آینه برانداز می‌کنید، دیدن پوسته‌های ریز سفید یا خاکستری که در میان موهای تیره شما به چشم می‌خورند، ممکن است شما را ناراحت کند، خصوصاً اگر دوره‌های متناوب رهایی از شوره سر و بازگشت دوباره آن را تجربه کنید.

شوره اغلب با خشکی پوست سر اشتباه گرفته می‌شود اما شوره و خشکی پوست سر دو عارضه متفاوت هستند. پوسته‌های ریز شوره نشانه‌ای از یک عارضه پوستی به نام «درماتیت سبورهای» هستند.

شوره چیست؟

درماتیت سبورهای یک عارضه پوستی رایج است که می‌تواند به شکل شوره در پوست سر و/یا به صورت پلاک‌های فلس‌مانند در پوست ظاهر شود. این پلاک‌ها بسته به رنگ پوست دارای رنگ‌های متفاوتی هستند و می‌توانند خشک، چرب یا خارش‌دار باشند.

درماتیت سبورهای معمولاً در نواحی از پوست بدن که چربی زیادی تولید می‌کنند، مانند پوست سر، کناره‌های بینی، ابروها، گوش‌ها، قفسه سینه و حتی پلک‌ها بروز می‌کند.

علت شوره چیست؟

- یا به طور کلی‌تر درماتیت سبورهای - معمولاً به دلیل واکنش التهابی به «مالاسزیا فورفور»، یک نوع قارچ که روی پوست همه افراد زندگی و رشد می‌کند، ایجاد می‌شود. افرادی که دچار شوره می‌شوند یا مخمر بیشتری روی پوستشان رشد می‌کند یا پوستشان به این قارچ حساسیت بیشتری دارد یا ممکن است

ترکیبی از هر دوی این عوامل وجود داشته باشد. **چرا به طور ناگهانی دچار شوره زیادی شده‌ام؟**

عود کردن بیماری درماتیت سبورهای ممکن است به دلیل محرک‌های گوناگونی باشد. یکی از عوامل برانگیزاننده این عارضه طولانی کردن فاصله میان شستن موها است. این تأخیر باعث افزایش رشد قارچ پوستی و رسیدن به نقطه‌ای می‌شود که پوست دیگر نمی‌تواند آن را تحمل کند و نسبت به آن واکنش التهابی نشان می‌دهد و همین واکنش است که شوره را ایجاد می‌کند.

**چرا با وجودی اینکه هر روز موهایم را**

**می‌شویم، شوره می‌زنم؟**

فراوانی لازم برای شستشوی موها برای پیشگیری از شوره در افراد متفاوت است. در برخی افراد ممکن است فاصله میان شستشوی موها به دو هفته برسد بدون اینکه درماتیت سبورهای یا شوره سر بروز کند، و در افراد دیگر ممکن است فقط اگر یک تا دو روز شستشوی موها به تأخیر بیفتد، شوره سر شدیدی بروز کند. بنابراین شما باید برنامه شستشوی سر مناسب خودتان را پیدا کنید.

از افراد مستعد شوره سر هستید، از شامپوهای حاوی مواد ضد قارچی استفاده کنید. همچنین اگر شمار موارد شستن موها را افزایش دهید، با کاهش انباشتگی قارچ روی پوست به پیشگیری از ایجاد شوره سر کمک می‌کنید.

## خوراکی‌هایی که در هوای سرد بدنتان را گرم می‌کند

**منبع:** فصل زمستان طبع سرد و تری دارد،

در این فصل برای تقویت سیستم ایمنی بدن و گرم نگه داشتن بدن برخی خوراکی‌ها را در رژیم غذایی جایگزین کرد. در فصول سرد سال اگر می‌خواهید بدنتان گرم بماند و کمتر مریض شوید، به توصیه‌های این بخش عمل کرده و به تغذیه خود توجه و از مصرف غذاهایی با طبع سرد دوری کنید.

ایسنا

### جو دو سر برای صبحانه

در روزهای زمستانی بهتر است صبحانه خود را با جو دو سر، نان جو گرم یا انواع فرنی و... آغاز نمایید زیرا جو دوسر منبع بسیار خوبی از غلات کامل و فیبر است و سبب بهبود کلسترول و ایجاد احساس سیری می‌شود.

### دمنوش‌هایی مانند زنجبیل، دارچین و...

هیچ چیز مانند نوشیدن یک دمنوش گرم در روزهای زمستانی سرمای بدن شما را کاهش نمی‌دهد و لذت بخش نیست پس در روزهای سرد سال مصرف دمنوش‌هایی مانند چای زنجبیل، چای دارچین و... را فراموش نکنید، این دمنوش‌ها برای سلامتی سیستم گوارشی مفید است و می‌تواند تولید گرما در بدن را تحریک کند.

### میوه‌های خشک مثل انجیر، کشمش، خرما

میوه‌های خشک مانند خرما، انجیر، زردآلو، کشمش و... حاوی فیبر، ویتامین‌ها، ریز مغذی‌ها و مواد معدنی گزینیه‌های سالمی برای میان وعده فصل زمستان می‌باشند، این میوه‌های خشک نه تنها بدن را گرم می‌کنند بلکه ویتامین C و پروتئین موجود در آنها سیستم ایمنی را تقویت و کمک می‌کند تا از سرماخوردگی، سرفه، آسم و سایر بیماری‌های شایع در زمستان محفوظ بمانید.

### افزودن سیر، پیاز به غذا

پیاز و سیر نیز برای گردش خون فوق‌العاده هستند. هر دو سطح اکسید نیتریک را بهبود می‌بخشند، بنابراین به رگ‌های خونی شما کمک می‌کنند تا جریان خون افزایش یابد. همچنین از شما در برابر سرماخوردگی محافظت و بدن شما را در فصل سرما گرم نگه می‌دارند.

### مغزبجات مانند گردو، بادام

آجیل و خشکبار مانند گردو، بادام هندی، فندق، پسته و... در فصل زمستان باید مصرف شوند، زیرا سرشار از مواد مغذی مثل سلنیوم هستند. سلنیوم نقش مهمی در سلامت سیستم

ایمنی بدن ایفا می‌کند و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.

### منابع پروتئینی مثل گوشت

وقتی شما به کم خونی مبتلا هستید حس خستگی، ضعف، سرگیجه و تنگی نفس دارید و همین باعث سردی بدن‌تان به خصوص دست‌ها و پاهای شما می‌شود. برای رفع کم خونی مصرف مواد پروتئینی مانند گوشت، جگر و... بسیار مناسب است. گوشت گوسفند و شتر طبع گرمی دارند و مناسب فصل زمستان هستند.

### تخم مرغ

تخم مرغ می‌تواند یک صبحانه عالی برای شروع صبح زمستانی شما باشد زیرا به دلیل قدرت آنتی‌اکسیدانی از بدن‌تان در برابر بیماری‌های مختلف محافظت می‌کند و همواره شما را گرم نگه می‌دارد.

### سوپ‌های گرم مثل سوپ کدو حلوائی

آبگوشت به، حلیم، سوپ قلم و آش شله قلم کار به همراه دارچین یا زیره غذاهایی سالم برای زمستان هستند. سوپ کدو حلوائی نیز پر از آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی مهم است و مقادیر زیاد ویتامین C و پتاسیم موجود در آن باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود.

### سبزیجات ریشه‌ای مثل شلغم و لوبو

مصرف سبزیجات ریشه‌ای سبب می‌شود فرآیند هضم به انرژی بیشتری احتیاج داشته باشد و این باعث افزایش دمای بدن می‌شود.

### عسل و شیره انگور

اگر فردی سرمایی هستید بیشتر سراغ غذاهایی مانند عسل و شیره انگور و ارده بروید زیرا مصرف این خوراکی‌ها با افزایش قند خون احساس سرما را در بدن شما از بین می‌برد پس در روزهای سرد زمستانی این غذاها را حتما در رژیم غذایی خود جای دهید.

### افزودن ادویه‌هایی مثل زیره و... به غذاها

در زمستان با ادویه‌هایی مثل زیره، زردچوبه، زنجبیل و دارچین غذاهای خود را خوش‌طعم کنید. زعفران برای فصول سرد خواص بسیاری دارد. این ادویه‌ها طبع گرمی داشته و سبب می‌شوند که بدن شما گرم شود.

### نکته مهم

در فصول سرد برای گرم ماندن بدنتان از خوراکی‌هایی که طبع گرمی دارند بیشتر استفاده کنید و غذاهای سرد را به همراه مصلحات یا ادویه‌های گرم به مقدار متعادل بخورید.

# چقدر طول می کشد تا وزن کم کنیم؟

منبع:

ایران تحلیل

عواملی مانند سن، جنسیت و نقطه شروع می توانند بر مدت زمان کاهش وزن تأثیر بگذارند. مدت زمان لازم برای کاهش وزن نیز می تواند به میزان کالری مصرفی شما در مقایسه با مقدار مصرفی شما بستگی داشته باشد. اگر بخواهید برای یک موقعیت خاص وزن کم کنید یا به سادگی سلامت خود را بهبود ببخشید، کاهش وزن یک هدف مشترک است. برای تعیین انتظارات واقع بینانه، ممکن است بخواهید بدانید کاهش وزن سالم چیست. این مقاله عواملی را توضیح می دهد که بر مدت زمان کاهش وزن شما تأثیر می گذارد.

## کاهش وزن چگونه اتفاق می افتد؟

کاهش وزن زمانی اتفاق می افتد که شما به طور مداوم کالری کمتری نسبت به کالری که در روز می سوزانید مصرف کنید.

برعکس، افزایش وزن زمانی اتفاق می افتد که شما به طور مداوم کالری بیشتری نسبت به مصرف بدن خود مصرف کنید.

هر غذا یا نوشیدنی پر کالری که مصرف می کنید در کل کالری دریافتی شما به حساب می آید.

تعداد کالری هایی که در یک روز می سوزانید، که به عنوان انرژی یا کالری مصرفی شناخته می شود، نیاز به توضیح کمی دارد:

## مصرف کالری شامل سه جزء اصلی زیر است:

**نرخ متابولیک استراحت (RMR):** تعداد کالری هایی که بدن شما برای حفظ عملکردهای طبیعی بدن مانند تنفس و پمپاژ خون نیاز دارد.

**اثر حرارتی غذا (TEF):** به کالری مصرفی برای هضم، جذب و متابولیسم غذا اشاره دارد.

**اثر حرارتی فعالیت (TEA):** اینها کالری هایی هستند که در طول ورزش مصرف می کنید. TEA همچنین می تواند

شامل کالری های فعالیت غیرورزشی (NEAT) باشد، که کالری هایی هستند که برای فعالیت هایی مانند کارهای سنگین استفاده می شوند.

اگر تعداد کالری هایی که مصرف می کنید برابر با کالری هایی باشد که می سوزانید، وزن بدن خود را حفظ خواهید کرد.

اگر می خواهید وزن کم کنید، باید با مصرف کالری کمتری نسبت به کالری که می سوزانید یا سوزاندن کالری بیشتر از طریق افزایش فعالیت، تعادل کالری منفی ایجاد کنید.

## خلاصه:

کاهش وزن زمانی اتفاق می افتد که شما به طور مداوم کالری کمتری نسبت به کالری دریافتی روزانه خود مصرف کنید.

## عوامل موثر بر کاهش وزن

عوامل متعددی بر سرعت کاهش وزن تأثیر می گذارد. بسیاری از آنها از کنترل خارج شده اند.

## جنسیت

نسبت چربی به عضله شما بر توانایی شما برای کاهش وزن تأثیر زیادی می گذارد.

از آنجایی که زنان معمولاً نسبت چربی به عضله بالاتری نسبت به مردان دارند، RMR آنها ۵ تا ۱۰ درصد کمتر از مردان هم قد است.

این بدان معنی است که زنان معمولاً ۵ تا ۱۰ درصد کمتر از مردان در هنگام استراحت کالری می سوزانند. بنابراین، همه مردان می توانند سریعتر از زنانی که از رژیم غذایی با کالری برابر پیروی می کنند وزن کم کنند. به عنوان مثال، در یک مطالعه ۸ هفته ای که شامل بیش از ۲۰۰۰ شرکت کننده در رژیم غذایی ۸۰۰ نفری بود، مردان ۱۶ درصد بیشتر از زنان وزن کم کردند، با کاهش وزن نسبی ۱۱.۸ درصد در مردان و ۱۰.۳ درصد در زنان.



برنامه ریز وزن بدن مؤسسه ملی سلامت (NIH) راهنمای مفیدی است که بر اساس وزن اولیه، سن، جنسیت و کالری دریافتی، چقدر می‌توانید وزن کم کنید.

اگر چه یک فرد سنگین وزن ممکن است دو برابر وزن کم کرده باشد، یک فرد سبک تر ممکن است درصد برابری از وزن بدن خود را از دست داده باشد، حتی اگر وزن کمتری از دست داده باشد. به عنوان مثال، فردی که ۳۰۰ پوند (۱۳۶ کیلوگرم) وزن دارد، ممکن است پس از کاهش ۱۰۰۰ کالری دریافتی روزانه و افزایش فعالیت بدنی به مدت ۲ هفته، ۱۰ پوند (۴.۵ کیلوگرم) وزن کم کند.

#### کمبود کالری

برای کاهش وزن باید تعادل کالری منفی ایجاد کنید. میزان این کمبود کالری بر سرعت کاهش وزن شما تأثیر می‌گذارد.

به عنوان مثال، خوردن ۵۰۰ کالری کمتر در روز به مدت ۸ هفته احتمالاً منجر به کاهش وزن بیشتر از خوردن ۲۰۰ کالری کمتر در روز می‌شود. با این حال، مطمئن شوید که بیش از حد به کمبود کالری خود نپردازید.

در حالی که این مطالعه نشان داد که مردان می‌توانند سریع‌تر از زنان وزن کم کنند، تفاوت‌های مبتنی بر جنسیت در توانایی حفظ کاهش وزن را تحلیل نکرد.

#### سن

یکی از بسیاری از تغییرات فیزیکی که با افزایش سن رخ می‌دهد، تغییر در ترکیب بدن است - توده چربی افزایش می‌یابد و توده عضلانی کاهش می‌یابد.

این تغییر، همراه با عوامل دیگری مانند کاهش نیاز کالری اندام‌های اصلی شما، به کاهش RMR شما کمک می‌کند. در واقع، بزرگسالان بالای ۷۰ سال می‌توانند RMR هایی داشته باشند که ۲۰ تا ۲۵ درصد کمتر از بزرگسالان جوان است.

این کاهش در RMR می‌تواند کاهش وزن را با افزایش سن دشوارتر کند.

#### نقطه شروع

توده و ترکیب اولیه بدن نیز بر سرعت کاهش وزن تأثیر می‌گذارد. درک این نکته مهم است که کاهش وزن مطلق می‌تواند با کاهش وزن نسبی یا درصد کاهش وزن در افراد مختلف مطابقت داشته باشد.

و سایر داروهای روانپزشکی، می توانند باعث افزایش وزن یا کاهش وزن شوند.

**شرایط پزشکی:** بیماری ها، از جمله افسردگی و کم کاری تیروئید، وضعیتی که در آن غده تیروئید شما هورمون های تنظیم کننده متابولیسم بسیار کمی تولید می کند، می تواند کاهش وزن را کاهش داده و سرعت افزایش وزن را افزایش دهد.

**سابقه خانوادگی و ژن ها:** یک مؤلفه ژنتیکی ثابت شده با اضافه وزن یا چاق بودن افراد مرتبط است و ممکن است بر کاهش وزن تأثیر بگذارد.

**رژیم یویو:** این الگوی از دست دادن و بازیابی وزن می تواند کاهش وزن را به طور فزاینده ای دشوار کند زیرا RMR با هر تلاش کاهش می یابد.

#### خلاصه:

سن، جنسیت و خواب تنها تعدادی از عوامل متعددی هستند که بر کاهش وزن تأثیر می گذارند. سایر موارد عبارتند از برخی شرایط

انجام این کار نه تنها ناپایدار است، بلکه شما را در معرض خطر کمبود مواد مغذی قرار می دهد. علاوه بر این، ممکن است احتمال کاهش وزن به شکل توده عضلانی به جای توده چربی بیشتر باشد.

#### خواب

خواب یکی از مهم ترین و در عین حال نادیده گرفته ترین مولفه های کاهش وزن است.

کمبود خواب مزمن می تواند به طور قابل توجهی مانع کاهش وزن شما و سرعت کاهش آن شود.

نشان داده شده است که تنها یک شب کم خوابی میل شما به غذاهای پرکالری و فاقد مواد مغذی مانند کلوچه ها، کیک ها، نوشیدنی های شیرین و چیپس را افزایش می دهد. یک مطالعه ۲ هفته ای شرکت کنندگان را به یک رژیم غذایی با کالری محدود تصادفی ایران تحلیل کرد. قرار است هر شب ۵.۵ یا ۸.۵ ساعت بخوابد. کسانی که ۵.۵ ساعت می خوابیدند ۵۵ درصد کمتر چربی بدن خود را از دست دادند.

#### عوامل دیگر

چندین عامل دیگر می تواند بر میزان کاهش وزن شما تأثیر بگذارد، از جمله:

**داروها:** بسیاری از داروها، مانند داروهای ضد افسردگی



## سایر عوارض جانبی کاهش وزن سریع

### عبارتند از:

- سردرد
- تحریک پذیری
- خستگی
- یبوست
- ریزش مو
- بی نظمی قاعدگی
- از دست دادن عضلات

اگرچه کاهش وزن ممکن است در ابتدای شروع ورزش سریعتر اتفاق بیفتد، متخصصان توصیه می کنند ۱ تا ۳ پوند (۰.۴۵ تا ۱.۳۶ کیلوگرم) در هفته یا حدود ۱ درصد از وزن بدن خود را کاهش دهید.

همچنین به خاطر داشته باشید که کاهش وزن یک فرآیند خطی نیست. برخی از هفته ها ممکن است بیشتر از دست بدهید، در حالی که هفته های دیگر ممکن است وزن کمتری از دست بدهید یا اصلا وزن نداشته باشید.

بنابراین اگر کاهش وزن شما برای چند روز کاهش یافت یا متوقف شد، ناامید نشوید.

استفاده از دفتر خاطرات غذایی و همچنین وزن کردن منظم خود به شما کمک می کند تا در مسیر خود بمانید.

تحقیقات نشان می دهد افرادی که از تکنیک های خود نظارتی مانند رژیم غذایی و لاگ وزن استفاده می کنند، در کاهش وزن و حفظ آن موفق تر از افرادی هستند که این کار را نمی کنند.

### خلاصه:

کاهش وزن خیلی سریع می تواند منجر به مشکلاتی مانند سنگ کیسه صفرا، تحلیل عضلات و خستگی مفرط شود. کارشناسان کاهش وزن متوسط ۱ تا ۳ پوند (۰.۴۵ تا ۱.۳۶ کیلوگرم) در هفته یا حدود ۱ درصد وزن بدن را توصیه می کنند.

### پایان سخنرانی

کاهش وزن زمانی اتفاق می افتد که کالری کمتری نسبت به کالری که می سوزانید بخورید.

عوامل زیادی بر میزان کاهش وزن شما تأثیر می گذارند، از جمله جنسیت، سن، وزن اولیه، خواب و میزان کمبود کالری.

کاهش ۱ تا ۳ پوند (۰.۴۵ تا ۱.۳۶ کیلوگرم) در هفته یک راه مطمئن و پایدار برای رسیدن به اهدافتان است.

پزشکی، ژنتیک شما و استفاده از برخی داروها.

### بهترین رژیم غذایی برای کاهش وزن

با تعداد بی شماری رژیم های کاهش وزن - که همگی نتایج چشمگیر و سریع امیدوارکننده ای دارند - دانستن اینکه کدام یک بهترین است، می تواند گیج کننده باشد.

با این حال، اگرچه سازندگان و حامیان برنامه های خود را برتر از سایرین می دانند، اما بهترین رژیم غذایی برای کاهش وزن وجود ندارد.

به عنوان مثال، رژیم های کم کربوهیدرات مانند کتو ممکن است در ابتدا به کاهش وزن بیشتر کمک کند، اما مطالعات هیچ تفاوت قابل توجهی در کاهش وزن طولانی مدت پیدا نکرده اند.

آنچه بیش از همه مهم است توانایی شما در پایبندی به یک رژیم غذایی سالم و کم کالری است. با این حال، برای بسیاری از افراد پیروی از یک رژیم غذایی بسیار کم کالری برای مدت طولانی دشوار است، به همین دلیل است که اکثر رژیم ها با شکست مواجه می شوند.

برای افزایش شانس موفقیت، کافی است میزان کالری دریافتی خود را تعدیل کنید، رژیم غذایی خود را بر اساس ترجیحات و سلامت خود تنظیم کنید یا با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

برای به حداقل رساندن کاهش چربی و جلوگیری یا به حداقل رساندن از دست دادن عضلات، رژیم غذایی را با ورزش، از جمله تمرینات هوازی و مقاومتی ترکیب کنید (منبع معتبر ۲۷).

با حذف غذاهای بسیار فرآوری شده و ترکیب بیشتر غذاهای سالم و کامل، مانند سبزیجات، میوه ها، غلات کامل، چربی های سالم و پروتئین ها، می توانید کاهش وزن و سلامت کلی خود را افزایش دهید.

### خلاصه:

از رژیم لاغری برای اکثر افراد دشوار است. صرف نظر از اهدافتان، الگوی غذایی را بر اساس ترجیحات فردی و وضعیت سلامتی خود ایران تحلیل کنید.

### نرخ های کاهش وزن مطمئن

در حالی که اکثر مردم امیدوارند به سرعت و به سرعت وزن کم کنند، مهم است که شما خیلی سریع وزن کم نکنید. کاهش وزن سریع می تواند خطر ابتلا به سنگ کیسه صفرا، کم آبی بدن و سوء تغذیه را افزایش دهد.

## دلایل گرفتگی بینی چیست؟

### گردآوری:

مسیح فرهمند

احتقان یا گرفتگی بینی وضعیتی است که بافت های بینی و مجاور آن با مایع اضافی متورم شده و باعث ایجاد احساس انسداد می شوند. انسداد بینی اغلب با درد سینوس ترشحات بینی یا پشت حلق و تورم بینی همراه هستند.

آنجایی که نوزادان در چند ماه اول زندگی عمدتاً از طریق بینی خود تنفس می کنند و بلد نیستند از دهان خود نفس بکشند، کیپ شدن بینی نوزاد می تواند به طور بالقوه در تغذیه اختلال ایجاد کند و باعث مشکلات تنفسی شود؛ اگرچه این امر غیرمعمول است.

**اگر بینی نوزاد و کودک شما گرفته باشد، ممکن است علائم زیر را تجربه کند:**

در تنفس از طریق بینی مشکل داشته باشد.  
دچار آبریزش بینی شده باشد.  
سعی کند از طریق دهان خود نفس بکشد، زیرا نمی تواند از بینی تنفس کند.  
نوزادانی که گرفتگی بینی دارند، ممکن است در شیردهی یا خوردن شیشه شیر مشکل داشته باشند.  
بنا بر این دلایل، اگر نوزاد شما گرفتگی بینی دارد، بهتر است فوراً به دکتر گوش حلق بینی مراجعه کنید.  
مراجعه به دکتر گوش حلق بینی به ویژه برای نوزادان زیر ۳ ماه و کودکانی که علائم دیگری مانند سرفه مداوم، تب یا مشکلات تنفسی دارند، بسیار مهم است.

### گرفتگی بینی در بارداری

التهاب بینی در بارداری نسبتاً رایج بوده و نام پزشکی آن، رینیت بارداری است. گرفتگی بینی در بارداری ممکن است ناشی از چاقی، افزایش وزن بیش از حد در دوران بارداری، افزایش سطح هورمون یا ترکیبی از همه این عوامل باشد.

مطالعه ای در سال ۲۰۱۶ روی ۱۰۰ زن باردار نشان داد که ۳۹ درصد آن ها، در مقطعی رینیت بارداری را تجربه

احتمالاً شما هم دچار گرفتگی بینی یا کیپ شدن بینی شده اید و به دنبال راه درمان آن بوده اید. گرفتگی بینی در واقع همان احتقان بینی است. کیپ شدن بینی اغلب نشانه ای از مشکل دیگری در سلامتی، مانند عفونت سینوس ها است و یا بر اثر سرماخوردگی، آنفولانزا و آلرژی بروز کند. دلیل گرفتن بینی هرچه که باشد، شما شاهد علائم آن خواهید بود. هنگامی که سرماخوردگی یا آلرژی دارید، غشاهای پوشاننده مجرای بینی شما ملتهب و تحریک می شوند. آن ها شروع به تولید مخاط بیشتری می کنند تا هر چیزی که باعث تحریک می شود، مانند یک آلرژن، خارج شود. در این حالت است که احساس می کنید بینی شما گرفته و به سختی می توانید نفس بکشید؛ اما در واقع چه چیزی باعث این احساس شده است؟ چه قرصی برای گرفتگی بینی خوب است؟ گرفتگی بینی نشانه چیست؟ درمان خانگی گرفتگی بینی چیست؟ در این مقاله می خواهیم به تمامی این سؤالات پاسخ دهیم و روش های درمان مؤثر برای گرفتن بینی را به شما معرفی کنیم. با ما همراه باشید.

### گرفتگی بینی چیست؟

گرفتگی بینی زمانی اتفاق می افتد که چیزی باعث تحریک بافت های داخلی بینی شود. این تحریک یک واکنش زنجیره ای التهاب، تورم و تولید مخاط را ایجاد کرده و جذب هوا از طریق بینی را دشوار می کند. گرفتگی بینی معمولاً پس از چند روز برطرف می شود؛ اما اگر یک هفته یا بیشتر طول بکشد، ممکن است نشانه عفونت باشد. در صورت عدم درمان، گرفتگی بینی ممکن است باعث سینوزیت، پولیپ بینی یا عفونت گوش میانی شود. گرفتگی بینی که احتقان بینی نیز نامیده می شود، اغلب نشانه یک مشکل سلامتی دیگر مانند عفونت سینوسی است. همچنین ممکن است ناشی از سرماخوردگی باشد.

### احتقان بینی با علائم زیر مشخص می شود:

گرفتگی یا آبریزش بینی

درد سینوسی

تجمع مخاط

بافت بینی متورم

درمان خانگی گرفتگی بینی ممکن است به کاهش التهاب و احتقان کمک کند، به خصوص اگر ناشی از سرماخوردگی باشد. با این حال، اگر احتقان طولانی مدت را تجربه کنید، ممکن است به دارو برای گرفتگی بینی نیاز داشته باشید.

### گرفتگی بینی کودکان و نوزادان

گرفتگی بینی یک مشکل رایج در کودکان و نوزادان است. با این حال، از





● گرفتگی بینی و تنگی نفس به علت جراحی بینی که باید به دکتر جراحی بینی مراجعه کنید

گرفتگی بینی ممکن است در دوران بارداری، معمولاً در پایان سه ماهه اول، رخ دهد. نوسانات هورمونی و افزایش خونرسانی در دوران بارداری ممکن است باعث این احتقان شود. این تغییرات ممکن است بر روی غشاهای بینی تأثیر بگذارد و باعث ملتهب، خشک شدن یا خونریزی آن‌ها شود.

### پیشگیری از گرفتگی بینی

موارد زیادی ممکن است باعث گرفتگی بینی شود. به همین دلیل ممکن است نتوانید از این عارضه پیشگیری کنید؛ اما می‌توانید تعداد دفعات بروز این مشکل را کاهش دهید:

● اگر حساسیت فصلی باعث آبریزش و گرفتگی بینی می‌شود، از پزشک خود در مورد آلرژی‌های فصلی اطلاعاتی بخواهید. آن‌ها به شناسایی آلرژن‌های بالقوه، راه‌های جلوگیری از آلرژن‌ها و درمان علائم کمک می‌کنند.

● از خود در برابر عفونت‌های ویروسی مانند سرماخوردگی و آنفولانزا محافظت کنید.

● دست‌ها را مکرر با آب و صابون بشویید.

● ملحفه‌های تخت را به طور مرتب با آب داغ و مواد شوینده بشوید.

● در فصول بهار و پاییز پنجره‌ها و درها را بسته نگه دارید.

● اجتناب از تماس نزدیک با افرادی که بیمار هستند.

### گرفتگی بینی را چگونه درمان کنیم؟

اگر می‌خواهید بدانید چه چیزی برای گرفتگی بینی خوب است، در ادامه مطلب با ما همراه باشید تا روش‌های دارویی و خانگی برای درمان سریع گرفتگی بینی را به شما معرفی کنیم. همچنین به یاد داشته باشید که اگر گرفتگی بینی شما به دلیل عمل جراحی زیبایی است، باید به جراح بینی خود مراجعه کنید.

### چه دارویی برای گرفتگی بینی خوب است؟

این داروها نیازی به نسخه ندارند و می‌توانند به کاهش علائم شما کمک کنند:

**ضداحتقان‌ها:** این داروها به کاهش تورم مجرای بینی و کاهش گرفتگی و فشار سینوسی کمک می‌کنند. آن‌ها به صورت اسپری بینی مانند نافازولین (پرایوین)، اکسی متازولین (افرین، درستان، نوستریلا، اسپری بینی سینوس ویکس) یا فنیل افرین (نئو سینفرین، سینکس، راینال) عرضه می‌شوند و برای علت گرفتگی یک طرفه بینی هم مؤثر هستند.

همچنین آن‌ها به عنوان قرص، مانند فنیل افرین (Sudafed) (PE) و (pseudoephedrine) (Sudafed) عرضه می‌شوند.

در استفاده از داروهای کپسول شدن بینی موارد زیر را رعایت کنید:

● حواستان باشد که دستورالعمل‌های استفاده از این داروها را دنبال کنید.

● بیش از یک هفته بدون مشورت با پزشک از داروهای ضداحتقان استفاده نکنید.

● شما نباید بیش از ۳ روز از اسپری بینی ضداحتقان استفاده کنید؛ در غیر این صورت ممکن است احتقان شما را بدتر کند. همچنین، آن‌ها می‌توانند فشار خون شما را افزایش دهند، بنابراین

کرده اند. این مشکل در عرض ۳ هفته پس از زایمان برطرف می‌شود.

احتقان بینی می‌تواند علائم آپنه انسدادی خواب در دوران بارداری را تشدید کند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۶ نشان داد که آپنه انسدادی خواب با فشار خون بالا، عارضه پره اکلامپسی و عوارض رشد جنین مرتبط است.

به طور کلی، هر خانمی که در دوران بارداری گرفتگی بینی دائمی دارد، بهتر است با دکتر گوش حلق بینی در ارتباط باشد. همچنین شما می‌توانید از متخصص گوش و حلق و بینی آنلاین بهره ببرید.

### علت گرفتگی بینی از چیست؟

احتقان زمانی رخ می‌دهد که بینی شما پر از مخاط شده و ملتهب می‌شود. بیماری‌های جزئی شایع‌ترین علت گرفتگی بینی هستند. به عنوان مثال، سرماخوردگی، آنفولانزا و عفونت‌های سینوسی همگی می‌توانند باعث گرفتگی بینی شوند.

ناشی از بیماری معمولاً در عرض یک الی هفته بهبود می‌یابد. اگر علائم احتقان بینی بیش از ۱۰ الی ۱۴ روز طول بکشد، اغلب نشانه یک مشکل اساسی سلامتی است. برخی از مهم‌ترین علت گرفتگی بینی در طولانی مدت به شرح زیر است:

● آلرژی

● تب یونجه

● رشد غیرسرطانی به نام پولیپ بینی یا تومورهای خوش خیم

در مجرای بینی

● تومورهای سینوسی (اگرچه نادر است)

● قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی

● محرک‌های محیطی

● عفونت سینوسی طولانی مدت که به عنوان سینوزیت و گرفتگی بینی شناخته می‌شود

● انواع آناتومیک، مانند انحراف سپتوم، هیپرتروفی شاخک

تحتانی یا کونکا بولوزا

● آدنوئیدهای بزرگ شده

● بیماری ریفلاکس معده به مری، به ویژه در نوزادان



در صورت داشتن هرگونه مشکل سلامتی یا مصرف داروهای دیگر، ابتدا با پزشک خود مشورت کنید. هرگز داروهای ضداحتقان یا داروهای سرماخوردگی بدون نسخه را به کودکان زیر ۴ سال ندهید.

● اگر علت آبریزش و گرفتگی بینی شما آلرژی و حساسیت است، سیتیزین می تواند گزینه خوبی برایتان باشد. همچنین اسپری بینی استروئیدی می تواند به بهبود احتقان ناشی از آلرژی کمک کند.

● شما می توانید از مسکن ها هم استفاده کنید. اگر چه آن ها احتقان را از بین نمی برند، اما مسکن هایی مانند استامینوفن، ایبوپروفن و ناپروکسن می توانند درد ناشی از فشار سینوسی را کاهش دهند.

### درمان خانگی گرفتگی بینی

درمان خانگی باید روی مرطوب نگه داشتن مجاری بینی و سینوس ها تمرکز کند تا از تحریک بیشتر جلوگیری شود و علت گرفتگی یکی از سوراخهای بینی را رفع کند. در این قسمت چند روش درمان خانگی گرفتگی بینی را به شما معرفی می کنیم:

### ۱. از دستگاه بخور استفاده کنید

استفاده از دستگاه بخور در خانه یا محل کار یک راه ساده و مؤثر برای کاهش گرفتگی بینی یا رفع کیپ شدن بینی است. تنفس در هوای مرطوب به تسکین بافت های تحریک شده بینی، کاهش التهاب سینوس و رقیق شدن مخاط کمک می کند.

دستگاه های بخور گرم و سرد برای افزایش سطح رطوبت و کاهش تراکم به یک اندازه مؤثر هستند. با این حال، همیشه از دستگاه بخور سرد برای کودکان استفاده کنید. آب داغ یا بخار حاصل از یک دستگاه بخور گرم می تواند باعث سوختگی کودک شود؛ اگر کودک خیلی به دستگاه نزدیک شود یا اگر دستگاه ضربه بخورد و آب به بیرون بریزد.

هر نوع دستگاهی که انتخاب می کنید، حتماً آب آن را روزانه تعویض کنید و دستگاه را طبق دستورالعمل سازنده تمیز کنید تا از رشد باکتری ها و کپک ها جلوگیری کنید.

### ۲. شستشوی بینی را امتحان کنید

شستشوی مجرای بینی می تواند به شل شدن مخاط غلیظ و حذف محرک ها، آلرژن ها و میکروب ها کمک کند.

### ۳. برای بهبود کیپ بودن بینی دوش آب گرم بگیرید

آیا تا به حال در هنگام سرماخوردگی، دوش آب گرم را امتحان کرده اید؟ با دوش آب گرم در زمان سرماخوردگی احساس خواهید کرد که فرد جدیدی هستید و انگار بار سنگینی را از روی دوش خود برداشته اید. دلیل این سبکی و احساس خوب با دوش آب گرم این است که استنشاق بخار، درد و فشار سینوسی را با کمک به تخلیه مخاط کاهش می دهد. این امر می تواند به تنفس شما کمک کند که حداقل برای مدتی به حالت عادی بازگردد.

همچنین اگر نمی توانید دوش بگیرید، می توانید سینک روشویی را پر از آب گرم کنید، یک حوله را روی سر خود قرار دهید و سر خود را روی سینک بگیرید، مراقب باشید که خیلی نزدیک نشوید و پوست خود را نسوزانید. انجام این کار چندین بار در روز بی خطر است.

### ۴. یک ضداحتقان طبیعی را امتحان کنید

آیا ویتامین C نیز می تواند به کاهش احتقان کمک کند؟ در برخی مطالعات نشان داده شده که ویتامین C مدت سرماخوردگی را کوتاه می کند و شدت علائم را کاهش می دهد؛ اما مستقیماً بر احتقان تأثیر نمی گذارد. با این حال، اگر با کیپ شدن بینی ناشی از سرماخوردگی دست و پنجه نرم می کنید، مصرف مقداری ویتامین C اضافی ممکن است به شما کمک کند

علائم خود را برطرف کنید و کمی سریع تر بهبود یابید.

### ۴. از زنجبیل استفاده کنید

مطالعه ای نشان داد که دوز روزانه ۵۰۰ میلی گرمی عصاره زنجبیل به اندازه لوراتادین (آنتی هیستامینی مانند کلاریتین) برای احتقان بینی ناشی از آلرژی (رینیت آلرژیک) مؤثر است. بنا بر باور محققان زنجبیل دارای مکانیسم های ضدحساسیت و ضدالتهابی است. شما می توانید از زنجبیل به صورت دمنوش برای گرفتگی بینی استفاده کنید.

در حالی که مطالعات بیشتری برای ارزیابی اثربخشی عصاره زنجبیل مورد نیاز است، می توانید روزانه یک فنجان چای زنجبیل را امتحان کنید تا گرفتگی بینی شما ناشی از آلرژی کاهش یابد.

### ۵. یک کمپرس گرم را امتحان کنید

اگر در اثر احتقان سردرد یا درد سینوسی دارید، سعی کنید یک کمپرس گرم را مستقیماً روی بینی و پیشانی خود قرار دهید. این کار می تواند به کاهش التهاب و فشار بینی کمک کند.

شما می توانید یک کیسه آب گرم را خریداری کنید یا به سادگی یک پارچه شستشو یا حوله را با آب گرم خیس کنید، سپس آن را تا کنید و روی بینی، گونه ها و پیشانی خود قرار دهید. سعی کنید این کار را به مدت ۲۰ دقیقه انجام دهید و هر چند وقت یکبار که لازم است، تکرار کنید.

### ۶. مصرف مایعات را افزایش دهید

در حالی که مصرف مایعات، راه درمان سریع گرفتگی بینی نیست؛ اما نوشیدن مقدار زیادی مایعات و هیدراته ماندن به رقیق شدن مخاط در مجرای بینی کمک کرده و تخلیه سینوس های احتقانی را آسان تر می کند. طی مطالعه ای، محققان روی گروهی از افراد مبتلا به علائم سرماخوردگی و آنفولانزا مطالعه کرده و آن ها را به



گاهی اوقات، درمان‌های خانگی برای از بین بردن احتقان کافی نیست، به خصوص اگر علائم شما ناشی از بیماری دیگری باشد. در این موارد، ممکن است به درمان پزشکی نیاز باشد، به خصوص اگر وضعیت به شکلی باشد که در فعالیت‌های روزمره شما اختلال ایجاد کند. اگر هریک از موارد زیر را تجربه کردید، فوراً به دکتر گوش حلق بینی مراجعه کنید:

- احتقان بیش از ۲ هفته طول بکشد؛
  - احتقان همراه با تب بالا که بیش از ۳ روز طول بکشد؛
  - ترشح سبز رنگ بینی همراه با درد سینوسی و تب باشد؛
  - سیستم ایمنی ضعیف باشد و دچار آسم یا آمفیزم باشید.
- همچنین اگر اخیراً آسیبی به سرتان وارد شده و اکنون ترشحات خونی بینی یا جریان دائمی ترشحات شفاف دارید، باید فوراً به پزشک مراجعه کنید. اگر به تازگی عمل جراحی بینی هم انجام داده‌اید و گرفتگی بینی دارید، بهتر است به جراح بینی خود مراجعه کنید.

پذیرش ۲۴ یک سامانه آنلاین نوبت‌دهی است که شما می‌توانید نوبت دکتر گوش حلق بینی را از این سامانه رزرو کنید. شما می‌توانید به صورت شبانه روزی، از پزشک مورد نظر خود، نوبت رزرو کنید. همچنین می‌توانید به صورت آنلاین به مشاوره پزشکی بپردازید یا از خدمات مشاوره تلفنی پزشکان بهره ببرید. با پذیرش ۲۴ دیگر نیازی نیست که به صورت حضوری به بیمارستان‌ها و مطب پزشکان مراجعه کنید و نوبت بگیرید و زمان زیادی را هدر بدهید. شما می‌توانید در چند ثانیه و از منزل یا محل کار خود، نوبت پزشک رزرو کنید.

### سؤالات متداول

#### ۱. آیا گرفتگی بینی از علائم COVID-19 است؟

بر اساس تجزیه و تحلیل اخیر سازمان جهانی بهداشت (WHO)، تنها ۵ درصد از افراد مبتلا به عفونت‌های جدید کروناویروس دچار گرفتگی بینی می‌شوند؛ اما باز هم ممکن است احتقان بینی ناشی از ابتلا به کروناویروس باشد.

#### ۲. چه موقع گرفتگی بینی خطرناک است؟

اگر نوزاد و کودک شما دچار گرفتگی بینی شده، باید آن را جدی بگیرید و در صورت ادامه مشکل بیش از ۱۰ روز، بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

#### ۳. چه فرصی برای گرفتگی بینی خوب است؟

قرص سیتریزین می‌تواند داروی مناسبی برای احتقان بینی باشد، زیرا ضدحساسیت است و از آبریزش بینی جلوگیری می‌کند.

### سخن پایانی

گرفتگی بینی ممکن است از آلرژی، عفونت، ناهنجاری سینوس‌ها، عمل جراحی بینی یا یک مشکل سلامتی در قسمت دیگری از بدن ناشی شود. در بیشتر موارد، احتقان با درمان‌های خانگی و برخی داروهای بدون نسخه برطرف می‌شود. با این حال، اگر احتقان شدید یا مداوم است، به ویژه در دوران بارداری بهتر است با پزشک تماس بگیرید. از اینکه تا انتهای مقاله با ما همراه بودید، از شما متشکریم. امیدواریم این مطلب برایتان مفید بوده باشد و بتوانید احتقان بینی خود را با راهکارهای ارائه‌شده تسکین دهید.

دو دسته تقسیم کردند. به دسته اول یک نوشیدنی گرم و به دسته دوم نوشیدنی هم‌دما با اتاق دادند و هیچ تفاوت قابل ملاحظه‌ای در احتقان بینی پیدا نکردند. جالب توجه است در گروهی که نوشیدنی گرم مصرف کردند، تسکین ذهنی بیشتری نسبت به علائم سرماخوردگی در مقایسه با گروه دیگر گزارش شد. محققان می‌گویند که این می‌تواند به دلیل گرمای نوشیدنی باشد که می‌تواند طعم و تجربه مصرف یک نوشیدنی را افزایش دهد و احساس بهتری در شما ایجاد کند.

#### ۷. روال خواب شبانه خود را اصلاح کنید

همه افرادی که تا به حال حتی یک‌بار دچار احتقان بینی شده‌اند، تأیید می‌کنند که احتقان اغلب در شب بدتر می‌شود. دلیل بدتر شدن وضعیت گرفتگی بینی در شب، این است که وقتی به پشت دراز می‌کشید، جاذبه باعث می‌شود که مخاط به جای تخلیه، جمع شود یا به عقب برگردد.

برای مبارزه با این مشکل و درمان گرفتگی بینی هنگام خواب، یک یا دو بالش اضافی زیر سر خود قرار دهید تا نیروی جاذبه به نفع شما عمل کند نه بر علیه شما! برای رقیق کردن مخاط بینی و تخلیه آن، یک دستگاه بخور سرد را در کنار تخت خود قرار دهید. همچنین می‌توانید از نوار تنفس بینی استفاده کنید که دو طرف بینی را بلند می‌کند و ممکن است به باز شدن مجاری بینی، تسهیل تنفس در طول شب و درمان گرفتگی بینی هنگام خواب کمک کند.

#### ۸. استفاده از روغن اکالیپتوس برای رفع گرفتگی بینی

روغن اکالیپتوس علائم احتقان سینوسی را تسکین می‌دهد. همچنین می‌تواند به کشتن میکروب‌های داخل و اطراف مجرای بینی کمک کند.

شما می‌توانید روغن اکالیپتوس را با مالیدن آن روی دستمال کاغذی و قرار دادن در کنار بینی خود یا با افزودن آن به آب داغ و استنشاق بخار امتحان کنید. با این حال، حواستان باشد که مخلوط آب داغ و روغن اکالیپتوس را مستقیماً روی پوست خود ننمالید، زیرا ممکن است باعث سوختگی شود.

#### چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنیم؟



## افزایش شیوع آنفلوآنزا نسبت به کرونا

منبع:  
ایرنا

احتقان یا گرفتگی بینی وضعیتی است که بافت های بینی و مجاور آن با مایع اضافی متورم شده و باعث ایجاد احساس انسداد می شوند. انسداد بینی اغلب با درد سینوس ترشحات بینی یا پشت حلق و تورم بینی همراه هستند.

اخیر بروز و شیوع آنفلوآنزا در اغلب مناطق کشور بیشتر دیده می شود، مقدار کمی هم ابتلا به کووید ۱۹ هست اما اینکه دقیقا مبتلایان به این بیماری به کدام سویه از این بیماری مبتلا می شوند، در ایران بررسی دقیق نشده است ولی در دنیا به طور کلی زیر سویه های امیکرون شایعتر است.

منتظر بروز سویه های جدید کرونا در کشور هستیم به خصوص اینکه در ایام کریسمس مسافرتها در دنیا خیلی زیاد می شود و معمولا بعد از این ایام با گسترش سویه های جدید کرونا در دنیا مواجه می شویم. به همین علت انتقال بیماری های تنفسی همیشه در این ایام در دنیا بیشتر می شود.

### ماسک در هیچ کشوری اجباری نیست

وی افزود: در مجموع گزارش رسمی در مورد آخرین وضعیت کرونا یا آنفلوآنزا در دنیا نداریم و با وجود افزایش موارد بیماری های تنفسی در دنیا هنوز در هیچ جای دنیا استفاده از ماسک اجباری نیست.

متخصص بیماری های عفونی درباره شیوع یک نوع بیماری تنفسی در بین دانش آموزان که با بی حالی و خستگی همراه است گفت: در ماه های اخیر شاهد شیوع یک نوع ذات الریه یا پنومونی در بین دانش آموزان کشور هستیم. بیماری که اوایل زمستان بیشتر بود و در یک جلسه مسئولان بیمارستان کودکان مفید نیز افزایش موارد ابتلا به این بیماری را گزارش کردند که در بین کودکان کم سن مواردی از مرگ هم داشته است. در زمستان همچنین معمولا با افزایش موارد ابتلا به روتاویروس هم مواجه هستیم که یک نوع بیماری ویروسی همراه با اسهال شدید است و در برخی کودکان باعث مرگ و میر می شود.

محرز ادامه داد: هر سال در فصل زمستان شاهد افزایش موارد ابتلا به روتاویروس و پنومونی در بین کودکان هستیم. سالهاست همچنان منتظر واکسیناسیون این دو بیماری در کشور هستیم، اخیرا وزارت بهداشت اعلام کرده که

بیماری های تنفسی انواع مختلفی دارند جدا از بیماری های مزمن تنفسی مانند آسم، COPD (بیماری انسداد ریه) آنچه معمولا به عنوان بیماری های تنفسی فصلی شناخته می شود، عمدتا از انواع ویروسی یا میکروبی هستند که معمولا دوره کوتاهی دارند. با علائم خفیف تا شدید بروز پیدا می کنند و می توانند برای مدتی فرد را به علائمی مانند تب، سردرد، عطسه، سرفه، درد بدن، گرفتگی صدا، بی حالی و خستگی گرفتار کنند. در مواردی علائم شدیدتر مانند مشکلات گوارشی یا قلبی نیز بروز می کند اما آنچه شایعتر است معمولا در سه دسته سرماخوردگی، عفونت ویروس آنفلوآنزا یا کروناست. بیماری هایی که علائم مشابهی دارند و افتراق و تشخیص دقیق آنها مشکل است.

در هفته های اخیر نوعی از این بیماری ها در برخی شهرها دیده می شود که با علائم خفیف به صورت بی حالی، خستگی مفرط و درد بدن بروز پیدا می کند. بیماری که به خصوص در بین دانش آموزان بیشتر دیده می شود و از طریق آنها به بزرگسالان منتقل می شود. شواهد موجود نشان می دهد، دوره این بیماری کوتاه و در حد چند روز است اما میزان واگیر و انتقال آن بالاست. برای بررسی بیشتر این موضوع به سراغ کارشناسان رفتیم.

دکتر مینو محرز، متخصص بیماری های عفونی و عضو کمیته کشوری آنفلوآنزا و کرونا در پاسخ به این پرسش که آخرین وضعیت بیماری های تنفسی شایع در ایران چیست و کدام نوع از این بیماری ها اکنون شایعتر است گفت: مدتهاست جلسه کمیته کشوری آنفلوآنزا و همچنین کمیته کشوری کرونا در وزارت بهداشت تشکیل نشده است.

به طور معمول گزارش آخرین وضعیت بیماری های تنفسی و از جمله کرونا در این جلسات از چند مرکز اصلی پایش بیماری های تنفسی اعلام می شود، بنابراین اکنون به طور دقیق نمی دانیم آخرین وضعیت کرونا و سایر بیماری های تنفسی در کشور چگونه است اما اکنون آنفلوآنزا شایعتر است و کرونا نیز هنوز در همه جای دنیا هست، سویه های جدید هم وجود دارد بنابراین امکان اینکه سویه های جدید کرونا به ایران هم آمده باشد هست.

عضو کمیته کشوری آنفلوآنزا وزارت بهداشت گفت: در ماه های



بهداشت مشخص نشده است. در هر صورت چه عامل این بیماری‌ها و ویروسی یا باکتریایی باشد، فرقی نمی‌کند، تجمع مردم در کنار هم باعث افزایش موارد ابتلا و شیوع این بیماری‌ها در کشور می‌شود.

وی افزود: آنچه مسلم است این است که روند افزایشی بیماری‌های تنفسی در کشور دیده می‌شود البته شدت آن به اندازه دوران پاندمی کرونا نیست اما به خصوص در ماه‌های اخیر با افزایش قابل توجه ابتلا به آنفلوانزا در کشور مواجه هستیم.

بیماری آنفلوانزا با تزریق واکسن تا حد زیادی قابل پیشگیری است اما تبلیغات ضد واکسن کرونا که توسط گروه‌های خاص ضد واکسن انجام شد، باعث شد مردم استقبال زیادی از تزریق واکسن آنفلوانزا هم نداشته باشند، البته گران بودن واکسن آنفلوانزا هم بر این

قرار است واکسن این بیماری برای کودکان انجام شود و واکسیناسیون آن در برنامه ملی واکسیناسیون قرار گیرد. امیدواریم واقعا این کار انجام شود و دولت اعتبار آن را اختصاص دهد. سازمان برنامه و بودجه سالها پیش اختصاص اعتبار برای واکسیناسیون این بیماری را تصویب کرده اما سالیهاست اجرای آن به تعویق افتاده است. سازمان بهداشت جهانی سالیهاست که از کشورها خواسته واکسیناسیون پنومونی و روتاویروس را جزو برنامه واکسیناسیون همگانی نوزادان قرار دهند اما در ایران هنوز این کار انجام نشده است.

عضو کمیته کشوری کرونا گفت: در سالهای اخیر موارد بیشتری از بروز ذات الریه و بستری ناشی از این بیماری را در کشور شاهد هستیم ولی اینکه عامل بیماری‌های شایع در کشور دقیقا چیست به درستی از سوی وزارت

مساله تاثیر گذاشت و باعث شد مردم از تزریق واکسن آنفلوانزا استقبال نکنند به همین علت شاهد افزایش چشمگیر موارد ابتلا به این بیماری در کشور هستیم.

محرز ادامه داد: تبلیغات ضد واکسن از زمان پاندمی کرونا به حدی زیاد بود که اکنون هر فردی با هر علامتی به یک بیماری مبتلا می‌شود، می‌گویند این از عوارض واکسن است در حالی که اصلا این طور نیست، واکسن کرونا یک واکسن ایمن و بی خطر است. عوارض قابل توجهی از واکسن‌های کرونا در دنیا دیده نشده است اما متأسفانه گروه‌های مخالف واکسن این شایعات را به طور گسترده در فضای مجازی پخش کرده‌اند و باعث شده‌اند مردم از واکسیناسیون آنفلوانزا هم استقبال نکنند.

### آنفلوانزا شایعتر است

وی گفت: در هر صورت با افزایش نسبی موارد ابتلا به بیماری‌های تنفسی در کشور مواجه هستیم که اغلب می‌تواند آنفلوانزا باشد اما احتمال اینکه ویروس‌ها یا میکروبهایی دیگری هم عامل این بیماری‌ها باشد وجود دارد البته موارد ابتلا به کووید هم اخیراً در کشور و بسیاری از مناطق دنیا دیده می‌شود که خیلی ریه را درگیر نمی‌کند و شدید نیست. اکنون اغلب موارد ابتلا به بیماری‌های تنفسی در کشور آنفلوانزا است. مهر ماه کرونا شایعتر بود اما اکنون در اوج ابتلا به آنفلوانزا هستیم.

### واکسن کرونا روی سویه‌های جدید تاثیر کمی دارد

دکتر محرز درباره استفاده از واکسن کرونا گفت: با توجه به وضعیت این بیماری در دنیا و اینکه واکسن‌های جدید کرونا نسبت به سویه‌های جدید چندان اثربخش نیستند، سازمان بهداشت جهانی هم خیلی به تکرار تزریق واکسن کرونا تاکید نمی‌کند و کمتر کسی در دنیا به تزریق واکسن کرونا توصیه می‌کند، توصیه اصلی در مورد سویه‌های جدید کرونا بیشتر رعایت اصول بهداشتی مثل ماسک زدن در محل‌های شلوغ، شستن دست‌ها و فاصله‌گذاری فیزیکی است.

بنابراین وقتی واکسن‌ها در مورد سویه‌های جدید اثر زیادی ندارند، تکرار واکسن خیلی توصیه نمی‌شود، در بین تولیدکنندگان واکسن کرونا فقط فایزر هنوز برای بروزرسانی واکسن‌های آن اقدام می‌کند اما با توجه به اینکه در عمل این واکسن‌ها نسبت به سویه‌های جدید امیکرون تاثیر زیادی ندارند و در مجموع فعلاً در این شرایط در سطح دنیا چندان به تزریق مجدد واکسن کرونا توصیه نمی‌شود.

متخصص بیماری‌های تنفسی ادامه داد: مهمترین کاری که مردم در این شرایط باید انجام دهند این است که در فضاهای بسته و شلوغ که هوا جریان ندارد، مثل مترو و اتوبوس حتماً ماسک بزنند، شستن دست‌ها قبل از غذا خوردن یا دست زدن به چشم و بینی نیز یک اصل مهم است و اگر مردم این چند نکته ساده را رعایت کنند، مشکل مهمی در سطح جامعه از نظر

شیوع بیماری‌های تنفسی به وجود نمی‌آید. «شهرام عرشی» رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت نیز در مورد آخرین وضعیت بیماری‌های تنفسی در ایران گفته است: حدود ۱۰ تا ۱۲ مورد بیماری‌های تنفسی شایع در کشور انواع سرماخوردگی‌های سرپایی است. بیشتر موارد این بیماری‌ها نیز از نوع آنفلونزا هستند، کرونا کمتر و در حدود دو درصد موارد ابتلاست. در مورد سویه‌های جدید کرونا مثل JN۱ هم با توجه به اینکه در بیشتر کشورهای دنیا وجود دارد، احتمال اینکه به کشور ما هم آمده باشد هست اما میزان آن کم است به همین علت هنوز در آزمایشگاه‌های منطقه‌ای کشور شناسایی نشده است.

وی ادامه داد: آنفلوانزا به طور معمول هر سال دو پیک و روند افزایشی دارد. یکی در آذر ماه و دیگر در بهمن ماه بنابراین انتظار افزایش و اوج گرفتن آنفلوانزا را در بهمن ماه داریم.

### دستورالعمل‌های دولتی عامل افزایش

#### هزینه و شیوع بیماری‌های تنفسی

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت به مردم و از جمله دانش آموزان توصیه کرده است که در صورت ابتلا به هر نوع سرماخوردگی حداقل سه روز در خانه بمانند و استراحت کنند تا هم خودشان زودتر خوب شوند و هم بیماری را به دیگران منتقل نکنند، همچنین در اماکن شلوغ حتماً ماسک بزنند تا از شیوع بیشتر این بیماری‌ها در جامعه جلوگیری شود. وزارت بهداشت و متخصصان بیماری‌های عفونی بر این نکته تاکید دارند که اگر بیماری سرماخوردگی بیش از ۴ روز ادامه داشت به پزشک مراجعه کنند زیرا به طور معمول بیشتر موارد طی این مدت بدون مراجعه به پزشک و با استراحت درمان می‌شود اما با وجود توصیه وزارت بهداشت مبنی بر استراحت و در خانه ماندن به مدت سه روز بعد از سرماخوردگی، سختگیری‌های مدارس و ادارات برای استفاده از مرخصی استعلاجی و اجبار به دریافت گواهی پزشکی و فاکتور مهور داروخانه برای تایید استعلاجی و لزوم مراجعه به پزشک و داروخانه در شرایط بیماری عامل مهم شیوع بیشتر بیماری‌های تنفسی است.

## ویروس‌های عفونی به خط شده‌اند؛ به هوش باشید!

**منبع:** در حالی این روزها تعداد مراجعان به

اورژانس‌های بیمارستان‌ها زیاد شده که به

ایسنا

گفته رئیس دانشگاه علوم پزشکی تهران

حسین قناعتی سه ویروس مهم از جمله

کرونا و آنفلوآنزا خود را نشان می‌دهند.

در چند روز اول که تب و آبریزش بینی و سرفه دارند بهتر است قرنطینه باشند اما اگر سرفه‌های تحریکی بعد از آن را داشته باشند نیازی به قرنطینه نیست و فقط باید درمان‌ها را ادامه دهند.

در مورد سویه‌های جدید کرونا مثل JN۱ هم احتمال اینکه به کشور ما هم آمده باشد هست اما هنوز در آزمایشگاه‌های منطقه‌ای کشور شناسایی نشده است. به گفته عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی معمولاً افراد مبتلا به عفونت‌های ویروسی ظرف پنج تا هفت روز بهبود پیدا می‌کنند؛ مگر اینکه بیماری زمینه‌ای یا نقص ایمنی و دیابت و یا کهولت سن داشته باشند. اگر در خانواده کسی بیشتر از سه روز تب داشت حتماً به مراکز درمانی مراجعه کند. متخصصان پزشکی می‌گویند افراد مسن و دارای بیماری‌های زمینه‌ای حتماً باید در فضای متراکم و بسته از ماسک استفاده کنند.

خس خس سینه، سرفه‌های شدید و بی حالی، بد جور کلافه‌اش کرده اما به هر کلکی که شده خود را به درمانگاه می‌رساند. خانواده‌ها به ویژه کودکان مقطع ابتدایی و پیش دبستانی طی چند هفته اخیر دچار علائمی مانند سرفه، تنگی نفس، گلودرد و تب شدند که از زیرسویه‌های اومیکرون و یا آنفلوآنزا و در برخی موارد عفونت است.

رئیس اورژانس بیمارستان مسیح دانشوری، عاطفه عابدینی می‌گوید «الان تعداد مراجعه به مطب‌ها و بیمارستان‌ها به ویژه در بخش اطفال به دلیل عفونت‌های ویروسی به صورت آنفلوآنزا بسیار زیاد است.» این بیماران





## علائم هشدار دهنده خطرناک بودن تاری دید

### منبع:

**تاری ناگهانی دید ممکن است هشدار**  
**ایرنا** در مورد مشکلی جدی در سلامتی باشد.  
مداخله درمانی به موقع می تواند بهترین  
نتیجه را داشته باشد.

وجود مشکل در هر قسمتی از چشم می تواند باعث تاری دید به صورت ناگهانی شود؛ اما اگر این اتفاق فقط در یکی از چشم ها رخ دهد می تواند علامتی از یک وضعیت اورژانسی باشد که باید سریع تر بررسی پزشکی و درمان شود.

علائم هشدار دهنده زیر نشان می دهند باید تاری دید را جدی بگیرید؛ بنابراین اگر هر یک از این علائم را دارید زودتر به اورژانس مراجعه کنید:

- تغییر بی دلیل و ناگهانی در بینایی (مثلاً تاری دید)
- درد چشم
- آسیب چشم
- علائم سکته مغزی مثل افتادگی صورت، ضعف و بی حسی در یک طرف بدن یا مشکل در تکلم
- اختلالی در بینایی، خصوصاً اگر فقط در یکی از چشم ها باشد
- ازدست دادن یک قسمتی از میدان دید
- تاری دید ناگهانی در اثر سیستم ایمنی ضعیف ناشی از عوارضی مانند HIV یا شیمی درمانی

### آیا سکته مغزی می تواند بر بینایی اثر بگذارد؟

بله، تقریباً ۶۵ درصد از افرادی که از سکته مغزی نجات پیدا می کنند دچار مشکلات بینایی می شوند.

### سکته مغزی می تواند چهار نوع نقص در بینایی ایجاد کند:

- از دست دادن میدان دید
- مشکلات حرکت چشم (آسیب به عصبها و عضلات چشم بر تمرکز و حرکت اثر می گذارد)
- مشکلات پردازش بینایی (زمانی که سیگنال دهی عصبی یک طرف

از بدن دچار اختلال می شود)

● سایر نقص های بعد از سکته مغزی مثل تاری دید، دوبینی، کاهش بینایی و حساسیت به نور

### چگونگی اثر سکته مغزی بر بینایی بستگی

#### به چند فاکتور دارد:

- شدت سکته مغزی
- مدت زمان سپری شده بعد از سکته تا شروع درمان

● کدام قسمت از مغز دچار سکته شده است

### شایع ترین مشکلات بینایی مرتبط با سکته

#### مغزی شامل موارد زیر می شوند:

محل وقوع سکته مغزی در مغز، تعیین کننده نوع آسیب به بینایی است. آسیب به سمت راست مغز باعث تغییراتی در بینایی چشم چپ و آسیب به سمت چپ مغز باعث تغییراتی در بینایی چشم راست می شود.

### متداول ترین مشکلات بینایی مرتبط با سکته

#### مغزی شامل موارد زیر می شوند:

#### ● نقص در میدان دید

میدان دید تمام چیزی است که می توانید ببینید، از جمله مستقیم (دید مرکزی) و طرفین (دید محیطی).

نقص در میدان دید؛ یعنی ازدست رفتن بخشی از میدان دید که اگر ناشی از سکته مغزی باشد شامل موارد زیر می شود:

● همونیموس همی آنوپیی: ازدست رفتن دید محیطی که می تواند در قسمت چپ یا راست میدان دید باشد.  
● کوادرنانوپیا همنام: از دست دادن بینایی که در



یک چهارم بالا یا پایین میدان دید رخ می‌دهد. **اسکوتوما:** نقطه کوری که در هر قسمت از میدان دید می‌تواند رخ بدهد.

## ● تاری دید ناگهانی

آیا تاری دید در یک چشم علامت سکته مغزی است؟ بله، سکته مغزی در صورتی که در قسمتی از مغز اتفاق بیفتد که مسئول بینایی است می‌تواند باعث تاری دید ناگهانی در یک یا هر دو چشم شود. حمله ایسکمی گذرا (TIA) نیز می‌تواند باعث تاری دید بشود.

## ● دوبینی (دیپلویا)

وقتی عضلات چشم بعد از سکته مغزی ضعیف می‌شوند، قادر به هماهنگی با هم نیستند، بنابراین حالت دوبینی ایجاد می‌کنند که به آن دیپلویا می‌گویند. دوبینی بعد از سکته مغزی می‌تواند تمام مدت وجود داشته باشد یا فقط وقتی با زاویه یا جهت بخصوصی نگاه می‌کنید ظاهر شود.

دیپلویا می‌تواند به جای اینکه دوبینی کاملاً واضحی ایجاد کند بیشتر باعث تاری دید بشود؛ دو تصویر روی هم می‌افتند و تار دیده می‌شوند.

## ● غفلت فضایی

غفلت فضایی (Spatial inattention) زمانی است که چیزهایی را که در سمت آسیب‌دیده مغز در اثر سکته هستند نمی‌بینند و متوجه آنها نمی‌شود. این مشکل مربوط به خود بینایی نیست، بلکه نتیجه آسیب به قسمت‌هایی از مغز است که دیدن را دریافت و تفسیر می‌کنند.

## ● اختلالات حرکتی چشم

اختلالات حرکتی چشم می‌توانند زمانی رخ بدهند که عصب‌ها و عضلاتی که اجازه می‌دهند چشم حرکت کند به دلیل سکته مغزی آسیب می‌بینند. مثلاً:

. حرکت سریع چشم (نیستاگموس)

. انحراف چشم (استرابیسم)

. اختلال مربوط به عصب حرکتی چشم

. دوبینی (دیپلویا)

دریافت دید از عمق، تعادل، هماهنگی و بینایی کلی همگی می‌توانند تحت تأثیر این اتفاق‌ها قرار بگیرند.

## ● خشکی چشم و حساسیت به نور

بعضی از افرادی که از سکته مغزی جان سالم به در می‌برند، دچار مشکلاتی در پلک‌زدن می‌شوند یا نمی‌توانند چشم‌ها را کاملاً ببندند. وقتی چنین اتفاقی می‌افتد، چشم‌ها رطوبت طبیعی خود را از دست می‌دهند و خشک می‌شوند که باعث تحریک و خارش و تاری دید و حساسیت به نور خواهد شد.

## ● ازدست‌دادن بینایی

سکته مغزی می‌تواند باعث ازدست‌رفتن بینایی در یک چشم

شود و به‌ندرت این اتفاق در هر دو چشم می‌افتد. ازدست‌دادن کامل بینایی در یک چشم، ناشی از انسدادی در شریان شبکیه است.

اگر هر یک از این علامت‌های هشداردهنده را همراه با دیگر علائم سکته مغزی داشتید، مثلاً ضعف و سستی ناگهانی یا بی‌حسی در یک سمت بدن، سردرد بسیار شدید و مشکل در حرف‌زدن یا راه‌رفتن، فوراً با اورژانس تماس بگیرید.

## چه قسمت‌هایی از پردازش بینایی در مغز تحت تأثیر سکته مغزی قرار می‌گیرند؟

. لوب پس‌سری که مرکز اصلی بینایی در مغز است. هر چند همه نواحی مغز در پردازش اطلاعات بینایی دخیل‌اند اما این قسمتی است که بیشترین ربط را به بینایی دارد.

. ساقه مغز که در پایین مغز قرار دارد. این قسمت حرکات چشم، تعادل و ثبات و توانایی تشخیص اشیا را کنترل می‌کند.

## نقص بینایی بعد از سکته مغزی چگونه تشخیص داده می‌شود؟

پزشک بیمار را به متخصص چشم ارجاع می‌دهد تا از جهت مشکلات بینایی بعد از سکته مغزی بررسی انجام شود.

## بسته به ریشه علت مشکل پیش‌آمده، بیمار به متخصص‌های زیر ارجاع داده می‌شود:

. افتالمولوژیست و اپتومتریست متخصص‌هایی هستند که اختلالات چشم را درمان می‌کنند.

. نورولوژیست عوارض مربوط به سکته مغزی، آسیب‌های مغزی و اختلالات مغز را درمان می‌کند. این متخصص بر تغییراتی در مغز ناشی از سکته مغزی و اثر آن بر بینایی تمرکز می‌کند.

. نوروافتالمولوژیست و نورواپتومتریست متخصص‌هایی هستند که علائم بینایی ناشی از ایجاد تغییراتی در مغز را بررسی می‌کنند.

## آیا علائم بینایی بعد از سکته مغزی ممکن است بهتر شوند؟

بیشتر افرادی که بعد از سکته مغزی دچار مشکلی در بینایی می‌شوند، به طور کامل بهبود پیدا نمی‌کنند. اما طی یکی دو ماه اول، تا حدودی امکان ریکاوری وجود دارد. عینک یا لنزهای تماسی نمی‌توانند مشکل بینایی ناشی از سکته مغزی را برطرف کنند.

مطالعه‌ای نشان می‌دهد بیماران سکته مغزی ممکن است برخی از قابلیت‌های بینایی را با اقدام درمانی فوری بعد از سکته مغزی حفظ کنند، اما این توانایی‌ها کاهش می‌یابد و پس از ۶ ماه از بین می‌رود. در واقع مداخلات آموزشی اولیه بینایی به‌جای مداخلات تأخیری پس از شش ماه، کلید بازبایی از دست دادن بینایی است.

## جلوی فروش «سیگارهای الکترونیک» را بگیرید

منبع:

آرمان ملی

رئیس دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات وزارت بهداشت با تاکید بر اینکه وزارت بهداشت به هیچ عنوان زیربار ارائه مجوز قانونی فروش محصولات دخانی الکترونیکی نخواهد رفت، گفت: این محصولات حاوی مقادیر زیادی نیکوتین هستند و سبب می‌شوند فرد در عین مصرف دخانیات معمولی، به مصرف سیگار الکترونیک هم اقدام کند.

رئیس دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات وزارت بهداشت با تاکید بر اینکه وزارت بهداشت به هیچ عنوان زیربار ارائه مجوز قانونی فروش محصولات دخانی الکترونیکی نخواهد رفت، گفت: این محصولات حاوی مقادیر زیادی نیکوتین هستند و سبب می‌شوند فرد در عین مصرف دخانیات معمولی، به مصرف سیگار الکترونیک هم اقدام کند.

مهندس بهزاد ولی‌زاده با تاکید بر ممنوعیت واردات و همچنین فروش سیگارهای الکترونیک، تصریح کرد: در جلسات خود با ستاد صنایع دخانی و اصناف بر این موضوع تاکید کرده‌ایم تا جلوی فروش سیگارهای الکترونیک که به شکل قاچاقی وارد کشور می‌شود را بگیرند. وی افزود: ما به هیچ عنوان محصولات الکترونیکی را در دسته محصولات سالم نمی‌شماریم و به هیچ عنوان زیربار ارائه مجوز قانونی فروش محصولات دخانی الکترونیکی نخواهیم رفت.

ولی‌زاده تاکید کرد: دنیا گرفتار این مسئله شده است و کسانی که به قاچاق سیگار الکترونیک اقدام می‌کنند، به مصرف دخانیات دامن می‌زنند و تهدید کننده سلامت عمومی هستند؛ چراکه این

محصولات حاوی مقادیر زیادی نیکوتین هستند و برای افراد وابستگی ایجاد می‌کنند و فرد در عین مصرف دخانیات معمولی، اقدام به مصرف سیگار الکترونیک هم می‌کند و هزینه‌های هنگفتی را به بخش سلامت تحمیل می‌کند.

وی با اشاره به اینکه تحقیقات نشان داده است که درصد قابل توجهی از افرادی که سیگارهای الکترونیکی استفاده می‌کنند، مصرف همزمان سیگار را هم دارند، اظهار کرد: اینگونه نیست که اگر کسی سیگار الکترونیک بکشد دیگر سیگار مصرف نکند؛ زیرا بعد از مدتی سیگار الکترونیک وابستگی روانی و جسمی فرد به سیگار را تامین نمی‌کند.

او با اشاره به اینکه سیگارهای الکترونیکی که در کشور به فروش می‌رسد به شکل غیرقانونی است، تصریح کرد: قطعاً مواد معطر این دستگاه‌ها سرطان‌زا و به شدت خطرناک است و مصرف کننده و سلامتی فردی که در مواجهه با دود آن قرار می‌گیرد را نیز به خطر می‌اندازد. از طرفی گزارشات زیادی هم از انفجار باتری این محصولات رسیده است که منجر به متلاشی شدن استخوان فک، دندان‌ها و بافت صورت مصرف کننده و مرگ وی شده است.

به گفته وی، در محصولات الکترونیک تدخینی عمدتاً از نیکوتین، گلیسیرین و حجم عظیمی از مواد معطر سرطان‌زا استفاده می‌شود.



## با کودک خجالتی خود چه کنیم؟

**منبع:** یک روانشناس خانواده با اشاره به راه‌های

کمک به کودک خجالتی، گفت: باید دیده شود کودکانی که کم‌رو یا خجالتی هستند میزان این کم‌رویی آن‌ها تا چه میزانی است و به چه عواملی بر می‌گردد و آیا جای نگرانی دارد یا خیر و در صورتی که میزان خجالتی بودن کودکان با راهکارهای مختلف برطرف نشد باید به فکر درمان به موقع بود.

ایسنا

فرج‌زاده با اشاره به اینکه هر چه مسئله کم‌رویی و یا خجالتی بودن در سنین پایین ترشناسایی و درمان شود بهتر است، تصریح کرد: در سنین پایین درمان راحت انجام می‌شود و نباید اجازه دهیم این کم‌رویی استمرار پیدا کند و در غیر این صورت درمان دشوار خواهد شد.

این روانشناس خانواده با بیان اینکه معمولاً کم‌رویی و خجالتی بودن کودکان به عواملی مانند محیط و وراثت و روند رشد بستگی دارد، گفت: عوامل ژنتیکی در کم‌رویی تاثیر گذار است و کودکان خجالتی به دنیا می‌آیند.

وی در ادامه اظهار کرد: برخی مواقع کم‌رویی و خجالتی بودن کودکان به مسئله تغییرات رشدی آن‌ها برمی‌گردد یعنی کودکان در سنی مشکلاتی در رشد آن‌ها به وجود می‌آید که نسبت به ظاهر خودشان و یا افراد غریبه حساس تر می‌شوند. فرج‌زاده با اشاره به مسائل محیطی در ایجاد کم‌رویی کودکان، تصریح کرد: برخی رفتارها و بازخوردها که به ویژه والدین با کودکان دارند در واقع شرایط خجالتی بودن را برای آن‌ها فراهم می‌کنند. این روانشناس خانواده با اشاره به اینکه عوامل کم‌رویی در سنین مختلف می‌تواند علت‌های مختلفی داشته باشد بیان کرد: کودکان کمتر از هفت سال بیشتر به دلیل اینکه شاید نتوانند کارهای خودشان را به درستی انجام دهند احساس شرم و خجالت برای آن‌ها پیش می‌آید.

وی در ادامه گفت: کودکان ۷ تا ۱۲ سال معمولاً به دلیل باورهایی که نسبت به ظاهر خودشان دارند اعتماد به نفس آن‌ها کاهش می‌یابد و باعث خجالتی بودن آن‌ها می‌شود. به ویژه اواخر دوره دبستان که نزدیک به بلوغ آن‌ها است.

فرج‌زاده گفت: نوجوانان در چنین سنی نسبت به موقعیت‌های خود احساس ترد شدگی دارند، در این مرحله نیاز است به نظرات آن‌ها اهمیت داده شود. در صورتی که والدین برایشان اهمیت قائل نشوند به سمت کم‌رویی و افسردگی پیش رفته و بسیاری از موقعیت‌های که می‌توانند به دست بیاورند را از دست می‌دهند. این روانشناس خانواده خاطر نشان کرد: در برخی فرهنگ‌ها کم‌رویی نوعی تواضع و احترام به دیگران است؛ این موارد نگران کننده نیست و نباید هر نوع کم‌رویی را خطرناک دانست.

پروین فرج‌زاده اظهار کرد: کم‌رویی و یا خجالتی بودن در همه کودکان در حد بسیار خفیف وجود دارد یعنی زمانی که کودک با افراد غریبه و یا با موقعیت‌های جدیدی برخورد می‌کند احساس کم‌رویی و خجالت را تجربه می‌کند که طبیعی بوده و این چنین شرایطی نگران کننده نیست.

وی با اشاره به اینکه در صورتی که کم‌رویی کودکان در حد خفیف باشد کاملاً طبیعی است و جایی نگرانی ندارد، بیان کرد: کم‌رویی کودکان در طول زمان به دلیل اینکه کودک در موقعیت‌های اجتماعی مختلف قرار می‌گیرد برطرف می‌شود. فرج‌زاده افزود: در صورتی که کودک در موقعیت جدید و یا با افراد ناآشنا قرار گیرد و با وجود اینکه والدین و آشنایان آن را همراهی می‌کنند از حالت گوشه‌گیری و کم‌رویی خارج نمی‌شود و تا آخر این حالت را دارد و نتواند با دیگران ارتباط برقرار کند؛ اینجا باید مشکل شناسایی شود.

این روانشناس خانواده تصریح کرد: در صورتی که کم‌رویی و خجالتی بودن کودک در همه موقعیت‌ها و با افراد آشنا و غریبه وجود دارد و با همه تدابیری که اندیشیده‌ایم رفع نشده است جای تامل دارد و باید به دنبال رفع مشکل باشیم.

وی در ادامه عنوان کرد: اگر این کم‌رویی با تدابیر مختلف برطرف نشد می‌تواند در زندگی این کودک اثر گذار باشد و مشکلات زیادی را برای آن به وجود بیاورد و مانع ایجاد ارتباط با همکلاسی‌ها و دیگران شود که معمولاً دلیل این کم‌رویی را پایین بودن اعتماد به نفس می‌دانیم. نبود اعتماد به نفس یکی از علائم اختلال اضطراب اجتماعی یا حتی اختلال اضطراب جدایی یا افسردگی است.



## راه اصلی تشخیص توهورحم

منبع:

افکار نیوز

یک متخصص زنان و زایمان، با اشاره به اینکه فیبروم‌های رحمی بارداری را تحت تأثیر قرار می‌دهند، گفت: محدودیت رشد جنین، زایمان زودرس، سزارین و...، از جمله عارضه‌های فیبروم در بارداری است.

زهرناثیجی با بیان اینکه فیبروم‌ها شایع‌ترین تومورهای مونوکلونال برخاسته از سلول‌های عضله صاف در رحم هستند، اظهار کرد: این سلول‌ها بر اساس جایگزینی خود در رحم خوانده می‌شوند. وی افزود: فیبروم‌های رحمی، رشد خوش‌خیم و غیرسرطانی سلول‌های عضلانی و بافت همبند رحم هستند که نام دیگر آن لیومیوم یا میوم است.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: شیوع فیبروم‌ها تحت تأثیر هورمون‌های جنسی استروژن و پروژسترون قرار می‌گیرد که این موضوع هم در دوره‌های مختلف باروری در زنان متفاوت است.

ناثیجی ادامه داد: فیبروم‌های رحمی معمولاً از سن ۲۰ تا ۵۰ سال علامت‌دار می‌شوند. وی با اشاره به نشانه‌های بالینی تومورهای خوش‌خیم رحم، خاطرنشان کرد: در برخی موارد تومورهای رحمی علامتی برای فرد مبتلا ایجاد نمی‌کند ولی در موارد بزرگ‌تر به واسطه اثر فشاری که بر روی ارگان‌های مجاور وارد می‌کند سبب بروز مشکلاتی در روده‌ها و یا دفع ادرار می‌شوند. این متخصص زنان و زایمان ادامه داد: خونریزی شدید، خونریزی غیرطبیعی ماهیانه، طولانی شدن خونریزی‌های ماهیانه، درد یا احساس فشار در لگن (شدید، منتشر، یا همانند کرامپ قاعدگی)، آنمی (به دلیل خونریزی‌های شدید قاعدگی)، احساس فوریت در ادرار کردن، یبوست، سقط، نازایی خونریزی‌های غیرطبیعی رحمی، درد و فشار در لگن و اختلالات تولید مثلی و بارداری از جمله نشانه‌های تومورهای رحم و یا فیبروم است.

ناثیجی به راه‌های تشخیص فیبروم رحم اشاره کرد و گفت: سونوگرافی، اصلی‌ترین راه برای شناسایی فیبروم است. وی افزود: در مواردی توده‌هایی که داخل کایوته رحم وجود دارد، ممکن است این ضایعات مانند پولیپ

قابل افتراق نباشند، در این موارد از روش‌هایی مانند تصویربرداری با سونوگرافی همزمان با تزریق سرم به داخل رحم که روشی سرپایی است استفاده می‌شود. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه معمولاً در یائسگی‌ها علامت‌های فیبروم از بین می‌رود و رشد آن نیز متوقف می‌شود، خاطرنشان کرد: نکته اینجاست که اگر در همین دوران هم هورمون‌تراپی انجام شود ممکن است فیبروم رشد کرده و یا با نشانه‌های دیگری همراه باشد.

ناثیجی به روش‌های درمان فیبروم اشاره کرد و افزود: فیبروم در برخی بیماران می‌تواند منجر به کم‌خونی شدید، نازایی و حتی در دوران بارداری منجر به سقط جنین شود. وی با تأکید بر اینکه درمان متداول فیبروم جراحی است، به عارضه‌های احتمالی جراحی فیبروم در موارد خاص اشاره کرد و توضیح داد: در این مواردی که جراحی ممکن نیست، با روش هورمون‌تراپی و دارویی موقتاً علامت‌ها و عارضه‌های فیبروم را می‌توان متوقف کرد.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به خطرات احتمالی بدخیمی‌های فیبروم اشاره کرد و ادامه داد: در برخی موارد که توده بسیار بزرگ و یا بدشکل است، باید حتماً بیمار مبتلا به فیبروم توسط پزشک متخصص زنان و زایمان ویزیت و بررسی شود. ناثیجی تأثیر فیبروم رحمی در بارداری‌ها را مورد توجه قرار داد و تأکید کرد: بسیاری از زنان در دوران بارداری مشکلی با فیبروم‌ها ندارند با این حال شایع‌ترین عارضه فیبروم‌ها در دوران بارداری، درد است. این عارضه اغلب در زنانی که فیبروم بزرگ‌تر از پنج سانتی‌متر در دو تا سه ماهه آخر بارداری دارند، دیده می‌شود.

## تغییرات اقلیمی می تواند موجب شیوع اسهال شود

### منبع:

تحقیقات جدید نشان می دهد که افراد در روزهای گرم و مرطوب بیشتر مستعد ابتلا به یک عفونت شایع گوارشی هستند.

### هلت دی نیوز

ساله رخ داده بود، تجزیه و تحلیل کردند. آنها دریافتند زمانی که درجه حرارت کمتر از ۷.۷ درجه سانتیگراد بود، نرخ بیماری کمپیلوباکتریوز ثابت باقی می ماند. اما این تحقیق نشان داد که با هر ۹ درجه سانتیگراد افزایش دمای بیش از ۷.۷ درجه، موارد ابتلاء به عفونت شروع به افزایش کردند. همچنین، زمانی که رطوبت به سطوحی بین ۷۵ تا ۸۰ درصد رسید، موارد بیشتر افزایش یافتند.

این مطالعه نشان داد که با طولانی شدن روزهای تابستان به بیش از ۱۰ ساعت، موارد ابتلاء به کمپیلوباکتریوز نیز افزایش یافت.

لو یاکونو در بیانیه خبری دانشگاه گفت: «آنچه ما دریافتیم این است که افزایش دما، رطوبت و افزایش طول روز با گسترش کمپیلوباکتریوز مرتبط است. ممکن است هوای گرم بقا و گسترش باکتری های بیماری زا را افزایش دهد بنابراین آب و هوا باعث بیماری می شود.»

وی افزود: «با این حال، آنچه واضح است این است که تغییرات آب و هوا نه تنها تأثیرات زیست محیطی دارد، بلکه این پتانسیل را دارد که با کمک به گسترش بیماری های عفونی بر سلامت ما تأثیر منفی بگذارد.»

مطالعه جدید نشان می دهد که تغییرات آب و هوا و گرم شدن زمین می تواند موارد ابتلاء به بیماری اسهالی ناشی از عفونت های باکتریایی کمپیلوباکتر را افزایش دهد. دکتر «جانی لو یاکونو»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه سوری انگلیس، گفت: «این اطلاعات بسیار ارزشمند است، زیرا بیماری هایی مانند کمپیلوباکتریوز فشار مضاعفی بر خدمات بهداشتی در سراسر جهان وارد می کند.»

کمپیلوباکتریوز معمولاً در اثر خوردن غذا یا آب آلوده ایجاد می شود و می تواند باعث درد معده و اسهال شده و تا روزها ادامه داشته باشد.

در حالی که بیشتر این بیماری ها خفیف هستند، عفونت ها می توانند برای کودکان کوچک، افراد مسن ضعیف و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند کشنده باشد.

در مطالعه جدید، تیم تحقیق داده های بیش از ۱ میلیون مورد کمپیلوباکتریوز را که در انگلستان و ولز در یک دوره ۲۰





#### کد محصول: BBCS0121

نام محصول: ست انتقال خون بند ناف - Cord Blood Set

کاربرد: جهت انتقال خون بند ناف به خارج از کیسه

بسته بندی: از نوع وی پک با اندیکاتور استریل - ETO مطابق با استاندارد

ماندگاری: ۳۰ ماه از تاریخ تولید در شرایط نگهداری استاندارد مواد دارویی

استریل: با استفاده از اتوکلاو اتیلن اکساید ETO

#### قطعات

رولر کلمپ: از جنس ABS جهت کنترل جریان خون

شیلنگ: از جنس PVC مدیکال گرید شفاف

اسپایک: نکره (بدون مجرای هوا) از جنس ABS با در پوش PP

نام محصول: کیسه خون سه تایی

کد محصول: BBT0102



برچسب: مطابق با استاندارد ISO 3826-1  
شماره کد شناسایی محصول نیز در سیستم بارکد با توجه به گزارش استاندارد ISBT موجود است  
بسته بندی: مطابق با استاندارد ISO 3826/1  
گواهینامه CE مشخص شده  
داروی ضد انعقاد خون: CPDA1 63ml  
تاریخ اعتبار: ۳۰ ماه  
سترون سازی: اسپیری آب حرارت داده شده  
موارد مصرف: برای جمع آوری خون، آماده سازی و ذخیره سازی محصولات مانند پلاسما، گلبول قرمز و پلاکت.

توضیحات: کیسه خون سه تایی CPDA1-450ml برای آماده سازی و ذخیره سازی محصولات مانند پلاسما، گلبول قرمز، پلاکت.  
حجم کیسه: ۴۵۰/۳۵۰/۳۵۰ میلی گرم  
سوزن: "16G"  
حفاظت از سوزن: محافظت این سوزن و کیوم شده می باشد که از باز شدن اتفاقی آن جلوگیری و بی نقصی این محصول را تضمین می نماید  
گیره: گیره برای اتصال جریان خون استفاده می شود.  
شکستن اتصالات: حالت مخروطی که موجب گردش آسان اجزای خون در دو طرف می شود  
اتصال "Y" شکل: اتصالات Y شکل دارای کاهنده حجم داخلی می باشند که موجب جلوگیری از بی نظمی و تلاطم گردش اجزای خون می شود



# جامع ترین سایت اطلاعات پزشکی

