

مقصر ۷۰ درصدی ابتلا به دیابت شناخته شد

۱۶

۱۱ اردیبهشت ماه ۱۴۰۲ | سال سوم | شماره ۶۵۸ | قیمت: ۱۵۰۰ تومان



اگر در تنهایی دچار حمله قلبی شدیم، چه کنیم؟

حال و روز قلبتان در تنهایی

جهان می باشد که احتمال زنده ماندن را در حمله قلبی بالا می برد. مصرف نیتروگلیسرین تجویز شده پرهیز کنید زیرا این دارو باعث گسترش عروق شده و مانع از حمله قلبی و یا بقای عضلات نمی شود. بطور مکرر سرفه نکنید زیرا در شرایطی که حمله قلبی پیش آمده است سرفه های مکرر یک خرافه درمانی محسوب می شود. به قفسه سینه خود فشار وارد نکنید زیرا این عمل هنگام ایست قلبی کارایی داشته و احیای قلبی توسط پزشک و یا یک فرد آموزش دیده دیده انجام می شود.

پری آقبار

کارشناس علوم اجتماعی
و مشاور در گیاهان دارویی



ابتدا آرامش خود را حفظ کرده و با اورژانس تماس بگیرید. در زمانی که منتظر رسیدن اورژانس هستید در صورتی که حساسیت ندارید یک قرص آسپرین مصرف کنید. آسپرین رایج ترین داروی رقیق کننده خون در

افراد میانسال حتما صبحانه بخورند! حذف صبحانه باعث حمله قلبی می شود

طبق یافته های جدید، افراد میانسالی که عادت به نخوردن وعده صبحانه دارند بیش از افرادی که صبحانه کامل می خورند دچار گرفتگی عروق قلب می شوند!

احتمال حمله قلبی و فوت با مصرف زیاد این ماده غذایی

گرچه همواره غلات سبوس دار جزء خوراکی های مفید برای سلامت بدن هستند و از بسیاری بیماری ها پیشگیری می کنند اما این مسئله در مورد غلات سفید و تصفیه شده صدق نمی کند و به طور خاص با افزایش خطر بیماری های قلبی عروقی همراه هستند. پژوهش های جدید حاکی از آن است که مصرف زیاد غلات تصفیه شده مانند نان سفید خطر بروز بیماری های قلبی و فوت ناشی از آن را افزایش می دهد.

خواص گردو برای بانوان!

کمک به کاهش وزن، بهبود خواب، تقویت موهای سر، جلوگیری از سکته مغزی، جلوگیری از حمله قلبی، تنظیم قندخون، کاهش چروک پوست، شادابی پوست صورت خرما موثرترین میوه برای محافظت از بدن در مقابل ابتلا به بیماری های قلبی عروقی است. خرما درمانگر بیماری های مانند بالا رفتن فشارخون، گرفتگی عروق و بروز حمله قلبی است.

اختلالات چرخه اوره تهدیدکننده زندگی است

این در فرآیندی به نام چرخه اوره اتفاق می افتد. کبد کودک شما چیزهایی به نام آنزیم می سازد که نیتروژن زائد را به اوره تبدیل می کند. اوره از بدن آنها به شکل ادرار خارج می شود. اگر کودک شما اختلال چرخه اوره دارد، کبد او نمی تواند یکی از آنزیم های مورد نیاز چرخه را بسازد. هنگامی که بدن آنها نمی تواند نیتروژن را حذف کند، آمونیاک تشکیل شده و در خون آنها جمع می شود. سمی است و می تواند باعث آسیب مغزی شود یا آنها را وارد کما کند. اگر به سرعت آن را درمان نکنید، حتی می تواند کشنده باشد.

اختلال چرخه اوره چه کسانی را تحت تاثیر قرار می دهد؟
UCD ها از هر ۳۵۰۰۰ نوزاد یک نفر را تحت تاثیر قرار می دهد. هشت نوع از آن وجود دارد. آنها بر اساس آنچه در چرخه اوره وجود ندارد نامگذاری شده اند. همچنین می شنوید که پزشکان آنها را با اول حروف صدا می زنند:

اگر کودک شما اختلال چرخه اوره دارد، کبد او نمی تواند یکی از آنزیم های مورد نیاز چرخه را بسازد. هنگامی که بدن آنها نمی تواند نیتروژن را حذف کند، آمونیاک تشکیل شده و در خون آنها جمع می شود. سمی است و می تواند باعث آسیب مغزی شود یا آنها را وارد کما کند. به گزارش سلامت نیوز به نقل از وب ام دی، اختلالات چرخه اوره (UCDS) گروهی از بیماری ها هستند. آنها حذف مواد زائد را برای بدن کودک شما سخت می کنند زیرا آنها وظیفه هضم پروتئین ها را برعهده دارند.

اختلالات چرخه اوره ارثی است؛ به این معنا که شما آنها را به فرزندتان منتقل می کنید. در بیشتر موارد، می توانید آنها را با رژیم غذایی و داروها مدیریت کنید. هنگامی که کودک شما پروتئین می خورد، بدن او آن را به اسیدهای آمینه تجزیه می کند و از آنچه که نیاز دارد استفاده می کند. مواردی که آنها نیاز ندارند بیشتر به مواد زائد تجزیه می شود که بدن آنها را حذف می کند.

خارش کف دست

خبر از پول می دهد یا بیماری؟

حتما شنیده اید یا دیده اید افرادی را که خارش کف دست را نشانه به دست آوردن پول می دانند، اما این موضوع حقیقت نداشته و خارش کف دست علت دیگری دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برنا؛ خارش کف دست به دلیل وضعیت های متفاوت پوستی اتفاق می افتد که گاهی اوقات نشانه ای از یک مشکل جدی در بدن فرد می باشد. خارش کف دست چپ و راست با یکدیگر متفاوت است و می تواند علامت های مختلفی داشته باشد.

دلایل خارش کف دست به طور کلی حدوداً ۶ دلیل برای خارش کف دست وجود دارد که شامل موارد زیر می باشد:

- اگزما
- واکنش های آلرژیک
- دیابت
- واکنش و حساسیت به دارو
- مشکلات مربوط به کبد

اختلال عصبی

خارش دست معمولاً یک اتفاق کلافه کننده است و گاهی اوقات فرد را از انجام دادن کارهای روزانه باز می دارد.

اگزمای دست

طبق مطالعات انجام شده تقریباً ۱۰ درصد از افرادی که زندگی می کنند، دچار اگزمای دست هستند که این شرایط شیوع ندارد، اما علاوه بر خارش دست، باعث قرمز شدن پوست، خشکی و گاهی اوقات زخم شدن آن خواهد شد. معمولاً افرادی که دستشان بیش از حد در معرض رطوبت و یا مواد شیمیایی خاص می باشد، بیش از بقیه دچار اگزما می شوند. محصولات شیمیایی مثل شوینده های لباس و مو و بدن می توانند عاملی برای اگزمای دست باشند که البته این موضوع ارثی نیز هست.

واکنش های آلرژیک

گاهی اوقات خارش دست به دلیل واکنش های آلرژیک اتفاق می افتد، مثلاً زمانی که افراد دست خود را بیش از حد در معرض آفتاب یا مواد شیمیایی قرار می دهند با این مشکل مواجه می شوند که معمولاً ۴۸ ساعت بعد از قرار گرفتن در معرض آلرژن ظهور پیدا می کند.

دیابت

زمانی که فرد به دیابت مبتلا باشد، قند خون او به شدت بالا می رود و در نتیجه پوست خشک و با خارش همراه خواهد بود. این وضعیت معمولاً با قرمزی پوست همراه نخواهد بود.

واکنش به داروها

گاهی اوقات خارش کف دست می تواند نتیجه مشکلاتی در معده فرد باشد. زمانی که واکنش های آلرژیک به یک دارو پدید آید، ممکن است فرد از خودش خارش دست را بروز دهد که نشانه مقابله با دارو می باشد. علت خارش کف دست در اثر مصرف داروها، این است که در چنین شرایطی هیستامین ها تمایل دارند تا در دست و پای فرد تجمع پیدا کنند و خارش را به وجود می آورند.

اختلالات عصبی

گاهی اوقات آسیب به عصب دست ها می تواند خارش کف دست را ایجاد کند. آسیب دیدن عصب دست معمولاً به سندروم تونل کارپال نیز می انجامد. این سندروم فشار زیادی روی عصب دست وارد می کند و باعث بی حسی، ضعف، خارش و درد میشود.

مشکلات کبدی

یک نوع اختلال از سیستم خود ایمنی در بدن وجود دارد که در کبد به وجود می آید و خارش دست را با خود همراه دارد. علاوه بر آن، حالت تهوع، درد استخوان، اسهال، ادرار تیره یا عرق و یرقان نیز از علائم دیگر می باشد.

نوار شماره ۲

۱۱ اردیبهشت ۱۴۰۲ ■ سال سوم ■ شماره ۶۵۸

اختلالات چرخه اوره تهدیدکننده زندگی است

ادامه از صفحه اول
یک نوع از UCD به نام کمبود اورنیتین ترانس کاربامیلاز (OTC) وجود دارد که پزشکان آن را اختلال مرتبط با جنسیت می نامند. مادران حامل این ژن در کروموزوم X خود هستند و بیشتر آن را به پسران خود منتقل می کنند.

علامت

UCD ها به دو گروه تقسیم می شوند: UCD کامل- این بدان معناست که کودک شما دچار کمبود شدید یا کامل آنزیم است. در چند روز اول علامت زیر را مشاهده خواهید کرد:
ایراد گیر شدن کودک خواب آلودگی یا تبیلی تغذیه ناکافی یا خیلی کم استفراغ
دمای پایین بدن مشکلات با وضعیت بدن تنفس سریع که کند می شود

کما

UCD جزئی: کودک شما می تواند مقداری از آنزیم را بسازد، اما نه به اندازه نیازش. ممکن است ماه ها یا حتی سال ها علامت را مشاهده نکنید.

تجمع آمونیاک (هیپرامونی) می تواند در اثر بیماری، آسیب، استرس یا کاهش وزن سریع اتفاق بیفتد.

علامت آن معمولاً نسبت به نوزادان مبتلا به UCD کامل کمتر است. آنها عبارتند از:
پرهیز از غذاهای پر پروتئین یا بیزاری از گوشت از دست دادن اشتها حالت تهوع یا استفراغ مشکلات رفتاری، از جمله بیش فعالی تشخیص روانی (گیجی، هذیان، توهم، روان پریشی) اکثر نوزادان تازه متولد شده برای ASS1 و ASL مورد آزمایش قرار می گیرند، اما نحوه عملکرد این آزمایش‌ها متفاوت است. بسیاری از آنها برای کمبود آرژیناز و سترین آزمایش می شوند. تعداد انگشت شماری نیز برای کمبود OTC و CPS1 آزمایش می شوند.

اگر کودک شما پس از بازگشت به خانه علامت خود را نشان دهد، پزشک معاینه فیزیکی انجام می دهد. آنها در مورد سابقه خانوادگی شما می پرسند و آزمایشاتی را انجام می دهند. آنها به دنبال آمونیاک در خون فرزند شما و اسید آمینه در خون و ادرار او خواهند بود. پزشک می تواند از طریق فرآیندی به نام بویوسی، یک قطعه کوچک از کبد آنها را بردارد. آنها آن را برای آنزیم ها آزمایش می کنند، آزمایشات ژنتیکی معمولاً تشخیص را تأیید می کند.

رفتار

UCD ها تهدید کننده زندگی هستند. منتظر درمان نباشید.

تیمی از متخصصان سلامت از کودک شما مراقبت خواهند کرد. آنها این سه درمان را به طور همزمان انجام می دهند:

دیالیز برای حذف آمونیاک از خون آنها
تغذیه آنها با مکمل های قند، چربی و اسیدهای آمینه
داروهای برای حذف نیتروژن اضافی
درمان طولانی مدت می تواند علامت UCD را مدیریت کند. فرزند شما در طول زندگی خود به آزمایش خون مکرر برای بررسی سطح آمونیاک نیاز دارد. استرس روی بدن آنها (مانند بیماری، جراحی یا جراحی) - می تواند باعث افزایش سطح این مواد مضر شود. در این مواقع، باید کاری بیشتری به آنها بدهید تا بدنشان سوخت زیادی داشته باشد.

درمان طولانی مدت شامل موارد زیر خواهد بود:

یک رژیم غذایی کم پروتئین و پر کالری
داروهای برای حذف نیتروژن
مکمل های اسیدهای آمینه
نوشتیدن آب فراوان
پیوند کبد می تواند علامت اختلال چرخه اوره را معکوس کند.

چشم انداز

هیچ درمانی برای UCD وجود ندارد. سلامت بلندمدت فرزند شما بستگی به UCD ، شدت آن، چقدر زود تشخیص داده شده است و چقدر برنامه درمانی را دنبال می کنید، دارد.

اگر کودک شما از رژیم غذایی خاصی پیروی نمی کند یا علامت مکرر ناشی از استرس را دارد، تورم مکرر مغز می تواند به آسیب مغزی برگشت ناپذیر منجر شود.

اگر زود تشخیص داده شوند و رژیم غذایی خود را رعایت کنند، می توانند زندگی عادی داشته باشند.

دمنوش اسطوخودوس سیر بلایتان

اسطوخودوس، گیاهی چند ساله به ار تفاع حدود نیم‌متر با برگ‌های متقابل، یاریک، دراز، سبزرنگ و پوشیده از گل‌های سفید پنبه‌ای است. گل‌های آن به رنگ بنفش و به صورت سنبله می‌باشد. اسطوخودوس در بیش‌تر نقاط دنیا به صورت خودرو می‌روید و بسته به شرایط محیط و خاک به انواع مختلف ظاهر می‌شود. قسمت مورد استفاده



دکتر مهدی فهیمی

متخصص طب سنتی

خواص درمانی اسطوخودوس را جدی بگیرید!

تأثیر بر روی دستگاه عصبی:

● دمنوش اسطوخودوس، آرام‌بخش و ضد استرس است و برای برطرف کردن غم و اندوه، استفاده می‌شود.

● برای رفع فراموشی و تقویت حافظه مفید است.
● ضد تشنج است.

● سردرد و سرگیجه را برطرف می‌کند.

● دمنوش اسطوخودوس بسرای معالجه ضعف اعصاب مفید است.

● برای رفع بی‌خوابی یک قاشق چای خوری پودر

اسطوخودوس را با یک قاشق‌چای خوری پودر سننبل‌الطیب مخلوط کرده، در یک لیوان آب

جوش بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید. این دمنوش را یک ساعت قبل از رفتن به رختخواب میل کنید تا بی‌خوابی شما برطرف شود.

● برای رفع خستگی و ایجاد آرامش چند قطره روغن اسطوخودوس را در وان آب گرم بریزید و

برای مدت پانزده دقیقه در آن دراز بکشید.

● جمع آمونیاک (هیپرامونی) می تواند در اثر بیماری، آسیب، استرس یا کاهش وزن سریع اتفاق بیفتد.

● علامت آن معمولاً نسبت به نوزادان مبتلا به UCD کامل کمتر است. آنها عبارتند از:

● پرهیز از غذاهای پر پروتئین یا بیزاری از گوشت
● از دست دادن اشتها
● حالت تهوع یا استفراغ
● مشکلات رفتاری، از جمله بیش فعالی
● تشخیص روانی (گیجی، هذیان، توهم، روان پریشی)
● اکثر نوزادان تازه متولد شده برای ASS1 و ASL مورد آزمایش قرار می گیرند، اما نحوه عملکرد این آزمایش‌ها متفاوت است. بسیاری از آنها برای کمبود آرژیناز و سترین آزمایش می شوند. تعداد انگشت شماری نیز برای کمبود OTC و CPS1 آزمایش می شوند.

● اگر کودک شما پس از بازگشت به خانه علامت خود را نشان دهد، پزشک معاینه فیزیکی انجام می دهد. آنها در مورد سابقه خانوادگی شما می پرسند و آزمایشاتی را انجام می دهند. آنها به دنبال آمونیاک در خون فرزند شما و اسید آمینه در خون و ادرار او خواهند بود. پزشک می تواند از طریق فرآیندی به نام بویوسی، یک قطعه کوچک از کبد آنها را بردارد. آنها آن را برای آنزیم ها آزمایش می کنند، آزمایشات ژنتیکی معمولاً تشخیص را تأیید می کند.

چه چیزی باعث کبد چرب می شود؟

چرا بیماری کبد چرب مضر است؟

در بیشتر موارد، بیماری کبد چرب هیچ مشکل جدی ایجاد نمی کند یا مانع از عملکرد طبیعی کبد شما نمی شود. اما برای ۷ تا ۲۰ درصد افراد مبتلا به این بیماری، بیماری کبد چرب با گذشت زمان بدتر می شود. کبد چرب طی سه مرحله پیشرفت می کند:

کبد شما ملتهب (متورم) می شود که به بافت آن آسیب می رساند. این مرحله استئاتوهپاتیت نامیده می شود. بافت اسکار در جایی تشکیل می شود که کبد شما آسیب دیده است. این فرآیند فیروز نامیده می شود.

بافت اسکار گسترده جایگزین بافت سالم می شود. در این مرحله، سیروز کبدی خواهد داشت.

کبد در واقع:

صفر تولید می کند که به هضم غذا کمک می کند. برای بدن پروتئین می سازد. آهن را ذخیره می کند. مواد مغذی را به انرژی تبدیل می کند. موادی ایجاد می کند که به لخته شدن خون شما کمک می کند

با ایجاد فاکتورهای ایمنی و حذف باکتری ها و سموم (موادی که می توانند به بدن شما آسیب برسانند) از خون شما به مقاومت در برابر عفونت ها کمک می کند. بیماری کبد چرب چیست؟ بیماری کبد چرب (استئاتوز) یک بیماری شایع است که به دلیل تجمع بیش از حد چربی در کبد ایجاد می شود. یک کبد سالم حاوی مقدار کمی چربی است. زمانی که چربی به ۵ تا ۱۰ درصد وزن کبد شما برسد مشکل ساز می شود.



چه کسانی به بیماری کبد چرب مبتلا می شوند؟ در صورتی که موارد زیر را دارید احتمال ابتلا شما به کبد چرب بیشتر می شود:

نژاد اسپانیایی یا آسیایی هستند.

یانسگی کامل شده است (قاعدیگي شما متوقف شده است)

چاقی یا سطح بالای چربی شکم داشته باشید.

فشار خون بالا، دیابت یا کلسترول بالا دارید.

مبتلا به آینه استنادی خواب هستید (یک راه هوایی مسدود

شده که باعث توقف و شروع تنفس در طول خواب می شود).

چه چیزی باعث بیماری کبد چرب می شود؟

برخی افراد بدون داشتن هیچ گونه بیماری قبلی به بیماری کبد چرب مبتلا می شوند. اما این عوامل خطر احتمال ابتلا به آن را افزایش می دهند:

انواع بیماری کبد چرب

دو شکل اصلی بیماری کبد چرب وجود دارد:

بیماری کبد چرب ناشی از الکل

بیماری کبد چرب ناشی از الکل ناشی از مصرف منظم الکل است. حدود ۵ درصد از مردم در ایالات متحده به این شکل از بیماری کبدی مبتلا هستند.

بیماری کبد چرب غیر مرتبط با الکل (NAFLD) با مصرف الکل ارتباطی ندارد. این بیماری از هر سه بزرگسال یک نفر و از هر ۱۰ کودک یک کودک را تحت تاثیر قرار می دهد. محققان علت دقیق بیماری

کبد چرب غیر مرتبط با الکل را پیدا نکرده اند. عوامل متعددی مانند چاقی و دیابت می توانند خطر ابتلا را افزایش دهند.

بیماری کبد چرب غیر مرتبط با الکل (NAFLD) با مصرف الکل ارتباطی ندارد. این بیماری از هر سه بزرگسال یک نفر و از هر ۱۰ کودک یک کودک را تحت تاثیر قرار می دهد. محققان علت دقیق بیماری کبد چرب غیر مرتبط با الکل را پیدا نکرده اند. عوامل متعددی مانند چاقی و دیابت می توانند خطر ابتلا را افزایش دهند.

چه کسانی به بیماری کبد چرب مبتلا می شوند؟ در صورتی که موارد زیر را دارید احتمال ابتلا شما به کبد چرب بیشتر می شود:

از خواص‌های دیگر اسطوخودوس بدانید

● دمنوش اسطوخودوس برای تقویت عمومی بدن خوب است.

● برای پیشگیری از آب آوردن بدن، دمنوش اسطوخودوس بنوشید.

● برای رفع ترشحات زنانه می‌توانید از این گیاه استفاده کنید.

● برای برطرف کردن بوهای نامطبوع در منزل می‌توانید چند قطره روغن اسطوخودوس را در آب ریخت و به آرامی آن را جوشاند تا عطر خوش آن در هوای منزل پخش شود.

● روغن این گیاه، تسکین‌دهنده سوزش نیش حشرات است.

● اسطوخودوس به اندازه گلوله‌های نفتالین و دیگر حشره‌کش‌های سمی برای از بین بردن بیدها مؤثر است.

مواد منع مصرف و عوارض جانبی

ضرر و عوارض خاصی ندارد اما اشخاص صفاوی مزاج از این گیاه استفاده نکنند؛ زیرا باعث آشفنگی آنان می‌شود.

این اشخاص باید آن را با سکنجبین میل نمایند.

اسطوخودوس از نظر طب قدیم ایران، گرم و خشک است.

طرز تهیه دمنوش اسطوخودوس چگونه است

یک قاشق غذاخوری از سرشاخه گل‌دار و یا گل خشک‌شده اسطوخودوس را در دو لیوان آب جوش بریزید و به مدت ده دقیقه بر روی شعله غیرمستقیم قرار دهید تا دم بکشد؛ سپس آن را صاف کنید و با عسل مخلوط کرده، میل نمایید.مقدار مصرف این دمنوش سه فنجان در روز است.

بازگشت حس بویایی چشایی بعد از ویروس کرونا



حسین ترابی

کارشناس مدیریت و مسئول کتابخانه نراق و مشاور طب سنتی

چهار رایحه شایع و مناسب برای این فیزیوتراپی را رایحه لیمو، اکالیپتوس، گل محمدی، گل رز یا گلاب و میخک از جمله راهکارهای درمانی حس بویایی است که باید به صورت روزانه انجام شود. استفاده

از دهان‌شویه و نیز استعمال پماد ویتامین A در کنار بینی نیز بسیار مؤثر است. در مقالات اخیر ذکر شده است که مصرف روزانه زینک و امگا ۳ و نیز B کمپلکس هم می‌تواند تاثیرگذار باشد.

روش درمان به این صورت است که عصاره رز، لیمو، آویشن یا اکالیپتوس را انتخاب و هر عصاره را دو بار در روز (صبح و عصر) به مدت ۱۰ ثانیه توسط بیمار استشمام می‌شود. بین استشمام هر عصاره ۱۰ ثانیه فاصله داده شود. بهتر است این عصاره با غلظت بالا در دسترس بیمار قرار بگیرند. گاهی ممکن است طول درمان بین ۴ تا ۱۲ هفته زمان برد.

استنشام مرتب این‌عصاره‌ها می‌تواند در درمان اختلال‌های بویایی مؤثر باشد. این عصاره‌ها جایگزین هم دارند. به جای رز از نسترن، بابونه، بهارنارنج، ترگس، یاس و سنبل می‌توانید استفاده کنید. جایگزین‌های لیمو در این روش درمانی پرتقال و نارنگی هستند. به جای آویشن می‌توانید از میخک، دارچین، هل، وانیل و گلپر استفاده کنید. اگر اکالیپتوس در دسترس نداشتید به جای آن می‌توانید روی کارکرد مؤثر عصاره گیاه نعناع، سرکه و سیر حساب کنید.

همچنین داشتن اضطراب و نگرانی به شدت گرفتن بیماری‌ها دامن می‌زند و هر چه میزان استراحت و دوری از استرس بیشتر باشد نتیجه گرفتن از این روش‌های درمانی زودتر اتفاق می‌افتد. پس بیشتر استراحت کنید و با افکار مثبت به نتیجه این راهکارها برای بازگشت حس بویایی خوشبین باشید.

چگونه می توان از بیماری کبد چرب پیشگیری کرد؟

بهترین راه برای جلوگیری از بیماری کبد چرب انجام کارهایی است که سلامت کلی را حفظ می کند:

در وزن سالم معاینه. اگر اضافه وزن یا چاقی دارید، به تدریج وزن خود را کاهش دهید

به طور منظم ورزش کنید و تحرک داشته باشید

مصرف الکل خود را محدود کنید

داروها را طبق دستور مصرف کنید

آیا بیماری کبد چرب قابل برگشت است؟

کبد توانایی شفقت انگیزی برای ترمیم خود دارد. اگر از الکل اجتناب کنید یا وزن کم کنید، می توان چربی و التهاب کبد را کاهش داد و آسیب اولیه کبد را معکوس کرد.

استفاده می شود.

بیماری کبد چرب چگونه درمان می شود؟

هیچ دارویی به طور خاص برای بیماری کبد چرب وجود ندارد. در عوض، پزشکان بر کمک به شما در مدیریت عواملی که به این بیماری کمک می کنند تمرکز می کنند. آنها همچنین توصیه می کنند که تغییراتی در سبک زندگی ایجاد کنید که می تواند به طور قابل توجهی سلامت شما را بهبود بخشد.

درمان شامل موارد زیر می شود:
اجتناب از الکل
کاهش وزن
مصرف داروها برای کنترل دیابت، کلسترول و تری گلیسیرید (چربی در خون)

مصرف ویتامین E و نیتازولیدین دیون هسا (داروهای مورد استفاده برای درمان دیابت مانند Avandia® و Actos®) در موارد خاص

نوار شماره ۳

۱۱ اردیبهشت ۱۴۰۲ ■ سال سوم ■ شماره ۶۵۸

کاهش ۸۰ درصدی اشتیاق به مصرف موادمخدر میان معتادان

معاون کاهش تقاضا و توسعه مشارکت های مردمی ستاد مبارزه با مواد مخدر، گفت: طبق بررسی ها با استفاده از داروی «بوپره نورفین» که توسط متخصصان داخلی و شرکت های دانش بنیان تولید شده است، شاهد کاهش ۸۰ درصدی اشتیاق به مصرف مواد مخدر در میان افراد معتاد هستیم.

محمد جمال افروز، پراساس آمارهای متقن با مبنای پژوهشی معتبر، میانگین سن اعتیاد در کشور حدود ۲۴ سال است. البته این بدان معنا نیست که افرادی آلوده به اعتیاد در سنین پایین تر نارام. به گفته او، ممکن است در برخی از مناطقی که در کانون واقع شده اند شاهد آلودگی با عمق بیشتری باشیم اما میانگین ریاضی (یعنی برآیند سن معتادین تقسیم بر تعداد آنها در کل کشور) بر اساس پژوهش های معتبر و قابل اتکا (که یک پژوهش موردی با جامعه محدود) حدود ۲۴ سال است.

معاون کاهش تقاضا ستاد مبارزه با مواد مخدر ادامه داد: ایجاد تحول در درمان و کاهش اعتیاد با هدف ایجاد مآلایی در درمان به عنوان یک اولویت راهبردی در دستور کار ستاد قرار دارد و در سالهای اخیر به دستاوردهای ارزشمندی با استفاده از ظرفیت شرکت های دانش بنیان دست یافته ایم.

به گفته جمال لو، با استفاده از ظرفیت شرکت های دانش بنیان موفقیت هایی در زمینه تولید انبوه و کاهش چشمگیر قیمت در حوزه تولید دارو به خصوص «بوپره نورفین» بمسوان یک داروی اثربخش حاصل شده است.

وی، به آزمایش عملی این دارو اشاره کرد و افزود: تجربه استفاده از این دارو در جمعیت ۱۵ هزار نفری زندانهای کشور نشان می دهد که کاهش رفتارهای پرخطر زندانیان درگیر اعتیاد بسیار چشمگیر بوده و بر اساس اعلام همکاران در سازمان زندانها، ۸۰ درصد کاهش اشتیاق مصرف مواد در جمعیت مذکور گزارش شده است.

معاون کاهش تقاضا ستاد مبارزه با مواد مخدر تاکید کرد: ایجاد تنوع در سبب درمان، کاهش آسیب و سوءمصرف مواد در دستور کار قرار دارد و علاوه بر حفظ زنجیره های ارزشمند درمانی موجود در کشور، نسبت به فعال سازی سایر ظرفیت ها نیز اقدامات ارزشمندی صورت گرفته است.جمال لو همچنین به موضوع هماهنگی نهادهای اجرایی در مقابله با مصرف مواد مخدر اشاره کرد و گفت: تجربه های موفق بین المللی و بومی نشان دهد که اعتیاد یک همه‌گیری است و برای به دست آوردن نتایج مؤثر، لازم است که همه ظرفیت‌های مردمی و حاکمیتی به صورت توانمند فعال شوند.

او توضیح داد: با تقلیل این اپیدمی خطرناک به حوزه عملکردی یک وزارتخانه، کمکی به حل مسأله نخواهد شد و ظلم در حق افکار عمومی است: بنابراین از همه همکاران رسانه های جمعی درخواست داریم که نسبت به فعال‌سازی پوشش‌های اجتماعی سراسری، مستمر و فعال در پاسخ به این سؤال بسیار مهم که «قش هر ایرانی بعنوان یک سفیر پیشگیری از اعتیاد چیست؟» مارا باری کنند.جمال‌لو در پایان به نقش آموزش و پرورش اشاره کرد و افزود: در حوزه آموزش و پرورش هم تلاش‌های زیادی صورت گرفته ولی با انتظارات و اهداف تعیین شده فاصله زیادی وجود دارد زیرا بر اساس سند تحول دولت-چرخش‌های تحول آفرین در حوزه کارکردی پیشگیری از اعتیاد مورد انتظار است.

روش های درمانی دیگر

درمان کبد چرب بستگی به علت آن دارد، بعضی از انواع آن ممکن است نیازی به درمان نداشته باشد. اصلاح سبک زندگی علاوه بر درمان می تواند باعث پیشگیری از این بیماری شود.

اجتناب از مصرف الکل و دیگر مواد سمی: پرهیز از مصرف الکل، ضروری ترین بخش کنترل کبد چرب الکلی است. همچنین بیماران بایدس از مصرف داروهای مثل کورتیکواستروئیدها که باعث آسیب به کبد می شود، اجتناب کنند.

رژیم غذایی: رژیمی با چربی تعدیل شده برای پیشگیری از کبد چرب توصیه می شود. کاهش وزن: کاهش وزن می تواند باعث کاهش مقدار چربی جمع شده در کبد شود.

ورزش: ورزش منظم برای بهبود این بیماری، مفید و روشی مناسب برای کاهش کلسترول و تری گلیسیرید خون است.

دارودرمانی تحت نظر پزشک: داروهایی که برای درمان

مقاوم‌سازی سولینین استفاده می‌شود، می‌تواند مفید باشد. گیاه خار مریم (Milk Thistle): خار مریم گیاهی است که برای درمان بیماری‌های کبدی استفاده و باعث افزایش تولید آنزیم های آنتی اکسیدانتی می شود که به کبد برای شکستن

و دفع مواد سمی کمک می‌کند. همچنین این گیاه ممکن است باعث افزایش تولید سلول‌های کبدی جدید شود. البته مصرف آن باید تحت نظر پزشک باشد.

برای بیمارانی به بیماری کبد چرب گرید ۲ مبتلا هستند، بهترین راه درمان، تغییر سبک زندگی است.با خوردن غذاهای کم چرب وافزایش فعالیت‌بدنی می‌توانید بیماری خود را درمان و هر چند وقت یک بار با پزشک متخصص مشورت کنید.

نوار ۶

۱۱ اردیبهشت ماه ۱۴۰۲ ■ سال سوم ■ شماره ۶۵۸

ابلاغ دستورالعمل تخصصی به مراکز اورژانس برای خدمات به اتیسم‌ها



رئیس سازمان اورژانس کشور با اشاره به امضای تفاهنامه همکاری در زمینه‌های آموزشی فرهنگی، از تدوین و ابلاغ دستورالعمل تخصصی خدمات‌رسانی به افراد طیف اتیسم به همه مراکز اورژانس در سراسر کشور خبر داد.

جعفر میعادفر به عنوان میهمان ویژه در مراسم بزرگداشت روز جهانی اتیسم ضمن ارائه گزارش اقدامات انجام شده در راستای خدمت‌رسانی هر چه بهتر به افراد طیف اتیسم بر ادامه روند سیاست‌های سازمان برای حمایت از این افراد تاکید کرد.

وی با اشاره به اهمیت امر آموزش در ارتقای کیفیت خدمات اورژانس، از برگزاری دوره‌های آموزشی برای ۱۱ هزار نفر از نیروهای عملیاتی اورژانس از یک طرف و تهیه جزوه‌های آموزش الکترونیک برای آشنایی خانواده‌های افراد طیف اتیسم از نحوه دریافت خدمات اورژانس ۱۱۵ خبر داد.

میعادفر همچنین از تخصصی و ابلاغ کد ویژه سه رقمی برای مددخواهان طیف اتیسم خبر داد و اضافه کرد: استفاده از این کد موجب افزایش سرعت و دقت خدمت رسانی به این افراد خواهد شد.

تلاش‌ها و همکاری سازمان اورژانس کشور با انجمن اتیسم ایران مورد قدردانی وزیر بهداشت و مسئولان انجمن اتیسم قرار گرفته است.

همزمان با برگزاری مراسم ویژه روز اتیسم بهرام عین‌اللهی وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از اورژانس کشور به پاس همراهی با افراد طیف اتیسم در راستای تسهیل خدمت‌رسانی به این افراد قدردانی کرد.

عوامل موثر بر نبض

عواملی وجود دارند که به طور کلی برای قوام نبض ضروری اند و در وجود

و عدم نبض دخالت دارند.این عوامل را عوامل ماسکه (گیرنده) می نامند. که

این عوامل ماسکه سه نوع اندالف-نیروی حیاتی که در قلب موجود است و نبض را به حرکت در می آورد.

ب-بازر و منظوراز آن بزرگ ضربان دار است.

نبض مزاج‌های مختلف در انسان



۱- مزاج گرم: از آنجا که مزاج گرم بیشتر نیازمند نبض است،چنانچه نیرو واپزار همکاری کنند، نبض مزاج گرم درشت است.

اگر گرمی مزاج طبیعی و نه بر اثر بد مزاجی باشد،مزاج درست و نیرومند است و نیرومند است و بسیار زیاد دارد.لیکن گمان نمی رود که حرارت غریزی به هر درجه ای که باشد از نیرو بکاهد، بلکه این حرارت پراکنگیزنده ی

نیرو در گوهر روانی و ذکاوت در نفس است.گرمی مزاجی که تابع بد مزاجی باشد چنانچه زیاد شود نیرو ناتوان می گردد.

۲- مزاج سرد: نبض سردمزاجان از هر حیث رو به کمی و کاستی است. کوچکی و به ویژه درنگ و تفاوتش از دیگران بیشتر است.اگر ابزار نرم باشد پهنی، درنگ و تفاوتش بیشتر است و اگر ابزار سخت باشد کمتر از حالت ابزار نرم است.ضعف نبضی که از مزاج سرد سر می زند بیشتر از آن است که از مزاج گرم ناشی می‌شود، زیرا مزاج گرم با نیروی غریزی سازگارتر است.

۳-مزاج تر: نبض تر مزاجان موجی و نمایان دارند.

۴-مزاج خشک: نبض خشک مزاجان به تنگنا و سختی گرفتار می آید. اگر نیرو زیاد و نیاز هم بسیار باشد،نبض دو ضربانی،نبض ترنجیده و نبض لرزان در راه است.لذا بر طبیب لازم است که دستورات نبض مزاج را از بر کند و در این زمینه با تجربه و پشتکار خود در صد قیاس برآید.

نبض زنان باردار

زن باردار برای خود و برای جنینی که در شکم دارد به اشتناق هوا نیازمند است.اشتناق هوا برای وی باید نسبت به حالت معمولی دو چندان باشد.از این روی تن وی به نبض زیاد نیاز دارد. شکی نیست که در تن زن باردار نیرو رو به افزایش نیست

زن باردار برای خود و برای جنینی که در شکم دارد به اشتناق هوا نیازمند است.اشتناق هوا برای وی باید نسبت به حالت معمولی دو چندان باشد.

از این روی تن وی به نبض زیاد نیاز دارد.شکی نیست که در تن زن باردار نیرو رو به افزایش نیستت و زیاد هم به کاستی نمی رود،فقط

به اندازه‌ای کاهش می‌یابد که بار گران درونش اقتضا می‌کند و آن

تا اندازه‌ای ناچیز و اندک است.

از ایسن روی می‌توان گفت که زن باردار نیروی معتدل دارد و در او نیاز به نبض زیاد است، به این جهت نبض وی درشت و سریع و پیاپی می زند.

نبض در فصول سال چگونه است؟



بهار:نبض در بهار از حیث نیرو قوی و از سایر لحاظ معتدل است.

تابستان: از آنجا که نیاز

نبض در این فصل سریع و پیاپی است و از آنجا که در تابستان گرمای خارج،

فراگیرنده روان را بیش از اندازه تحلیل می‌برد و نیرو را کاهش می دهد، نبض کوچک و ناتوان می‌گردد.

پاییز: در پاییز که زمان مخالف طبیعت زندگی است و از گرمی به سردی و خشکی می‌گراید و مزاج بواسطه عوارض فصل گاهی به گرمی و گاهی به سردی می‌انجامد و از آنجا که مزاج واجد اختلاف از مزاج هماهنگ و یکنواخت آسیب پذیرتر و نامطلوب تر است، نبض در پاییز دارای اختلاف است و به ناتوانی می‌زند.

زمستان: چون در زمستان نیرو ضعیف است،تفاوت،کندی و ناتوانی نبض از نبض تابستانی بیشتر است.لیکن اتفاق می افتد که برخی جسم‌ها که گرمی مزاج آنها چیرگی دارد حرارت غریزی را در ژرفا نگهدارند- که سرانجام جمع می‌شود و در برابر سرما مقاومت می‌کند و از سرما تاثیر نپذیرند و سرما به ژرفا نغذ نکند.

نبض انسان در حالات غیر طبیعی

بد مزاجی ممکن است بر نبض تاثیر بگذارد.مثلا ممکن است بر اثر فشارنیرو، در نبض اختلاف پیدا شود و اگر فشار زیاد باشد نبض نامرتب و بی وزن می‌گردد. و عوامل فشار در تعداد زیادی از بیماری‌ها قابل تشخیص است که طبیبان باید با تجربه ی خود این عوامل را درست تشخیص دهند تا درمان بهتر و آسانتر صورت گیرد.نبض بر اثر بیماری‌های مختلف یا حالت‌های غیر طبیعی تحت تاثر قرار می‌گیرد و از مسیر عادی منحرف می‌شود.تحریک و فعالیت بیش از حد بعضی از دستگاهاها و یا ترشح بیش از حد غدد داخلی ناشی از ازدیاد برخی مواد در بدن و استفاده از برخی داروهای مضر و آهکی شیمیایی می‌تواند موقعیت عادی نبض را دستخوش تغییر کند.

این بود مختصری از علم نبض شناسی در باب تشخیص درست آن و رابطه ای که با بیماری دارد و بحث نبض بسیار گسترده تر و حساس تر است که در این مجیزه بگنجد و نیاز به ممارست و تمرین و تجربه زیادی دارد تا بتوان نبض یک بیمار را در حالات مختلف به خوبی تشخیص داد.

زیر و بم این میکروسکوپی‌ها

نقش مهم آنتی‌بادی در حفاظت بدن علیه‌ویروس‌ها

آنتی بادی IgG که در بینی و ریه‌ها ترشح می‌شود در حفاظت علیه بیشتر عفونت‌های ویروسی مفید است.

پادکن نوع M و G نیز در پاسخ به عفونت‌های ویروسی ساخته شده و برای ایجاد حفاظت در کل بدن در خون و مایعات بافتی گردش می‌کنند.

پادتن می‌تواند از طریق جلوگیری از ورود ویروس به داخل سلول‌ها، ویروس را خنثی کنید.

بنابراین از تکثیر ویروس جلوگیری می‌کند

و از طریق فعال کردن سیستم کمپلمان، ذرات ویروسی را تخریب کند.

نکته مهم اینست که هر چقدر بین محل ورود ویروس و بدن و بافت هدف، مسافت زیاد باشد اثر محافظت‌کنندگی پادتن بیشتر است.

•ولی در کرونا فاصله ورود ویروس به بدن از طریق تنفسی و رفتن به ریه فاصله کم

آنتی بادی IgG که در بینی و ریه‌ها ترشح می‌شود در حفاظت علیه بیشتر عفونت‌های ویروسی مفید است.

پادتن نوع M و G نیز در پاسخ به عفونت‌های ویروسی ساخته شده و برای ایجاد حفاظت در کل بدن در خون و مایعات بافتی گردش می‌کنند.

پادتن می‌تواند از طریق جلوگیری از ورود ویروس به داخل سلول‌ها، ویروس را خنثی کنید.

بنابراین از تکثیر ویروس جلوگیری می‌کند

و از طریق فعال کردن سیستم کمپلمان، ذرات ویروسی را تخریب کند.

نکته مهم اینست که هر چقدر بین محل ورود ویروس و بدن و بافت هدف، مسافت زیاد باشد اثر محافظت‌کنندگی پادتن بیشتر است.

•ولی در کرونا فاصله ورود ویروس به بدن از طریق تنفسی و رفتن به ریه فاصله کم



دکتر محمد ترابی نراقی
متخصص میکروب شناسی پزشکی و عضو انجمن میکروب شناسان و زیست شناسان کشور

● ویروس‌ها از نظر فعالیت‌های حیاتی فقط تولید مثل کردن را دارا هستند.

● برخی ویروس‌ها ممکن است مدتی درون سلول‌های زنده غیر فعال بمانند و ناگهان پس از مساعد شدن شرایط ؛ فعال شوند و سلول را از بین ببرند.مانند ویروس تبخال

● ویروس به درون سلول زنده نفوذ می‌کند و همزمان با تکثیر سلول می‌ربان؛ویروس نیز تکثیر می‌یابد.

● ویروس‌ها؛از یک بخش اسید نوکلئیک و یک پوشش درست شده اند.

● سلول‌هایی از بدن که مورد حمله ی ویروس‌ها قرار میگیرند ماده‌ای پروتئینی بنام اینترفون تولید می‌کنند که باعث مقاومت بدن می‌شود.

● مطالعه ویروس‌ها بسیار مشکل بوده و فقط با میکروسکب الکترونی انجام می‌گیرد.

● ویروس‌ها در خارج از بدن انسان تا چندین ساعت زنده می‌مانند.

● اکثر بیماری‌های ویروسی دارو ندارند.و بهترین راه پیشگیری است.



گفتنی است که اضطراب اغلب باعث سفت شدن ماهیچه های اطراف گلو و منجر به نازاحتی در این ناحیه می شود. این حالت HIV نیست.

گره های لنفاوی HIV ARS این موضوع یکی دیگر از منابع عظیم نگرانی است. در سراسر دنیا بیمارانی هستند که دست از لمس گردن خود بر نمی دارند و صرفا کافایت تا یک غده لنفاوی معمولی را زیر انگشتان خود احساس کنند.

اول از همه، ما می توانیم غدد لنفاوی طبیعی غیر بزرگ شده را به خصوص در افراد لاغر به راحتی احساس کنیم. بنابراین توانایی لمس یک غده لنفاوی به معنای بزرگ شدن آن نیست. غدد لنفاوی بزرگ شده حدود ۱ سانتی متر قطر دارند. در HIV ARS، معمولا تعداد زیادی از این غدد لنفاوی در گردن، کشاله ران و زیر بغل وجود دارند و حساس هستند (یعنی لمس کردن آنها با احساس درد همراه است).

گلودرد و زخم دهان HIV ARS

این وضعیت تنها یک ناراحتی محدود در گلو یا احساس نیاز به صاف کردن گلو نیست. اگر پیش تر گلودرد استرپتوکوکی را تجربه کرده باشید، با احساسی مشابه رو به رو خواهید شد.

این گلودرد معمولا به عنوان یک لوزه آگزوداتیو توصیف می شود. به عبارت دیگر بیمار قادر به مشاهده ماده چرک مانند سفید یا زرد روی لوزه های خود خواهد بود. لوزه ها نیز قرمز و متورم خواهند شد. در حدود ۲۰ درصد مواقع، زخم هایی به شکل گرد تا بیضی به قطر ۱۰ تا میلی متر تا پایه سفید و هاله قرمز در داخل لته، لوزه ها یا سقف دهان ایجاد می شوند.

بی حالی، ضعف، دردهای عضلانی و مفصلی نیز همراه راش HIV ARS

این نشانه تبدیل به بزرگترین منبع نگرانی برای بسیاری از افراد شده است، به طوری که گاهی حتی با مشاهده یک

راش کوچک نیز سراسیمه می شوند.

برای پیش بینی اینکه چه کسی ARS را نشان می دهد و چه کسی آن را بروز نخواهد داد، وجود ندارد.

علائم HIV چه زمانی ظاهر می شوند و چه مدت طول می کشند؟
علائم HIV می توانند در هر بازه زمانی بین ۲ تا ۶ هفته پس از عفونت ظاهر شوند. در اکثر افرادی که این علائم بروز یافته اند، فاصله زمانی ۳ هفته ای گزارش شده است.

علائم به طور متوسط حداقل ۲ هفته طول می کشند، اما مشخص شده است که تا ۱۰ هفته نیز پتانسیل استمرار دارند.

"شبهه آنفلوآنزا"

علائم HIV ARS اغلب به صورت "شبهه آنفلوآنزا" توصیف می شوند. با این حال بسیاری از مردم تصور نمی کنند که اینها به آنفلوآنزا همان سرماخوردگی است و این موضوع باعث سردرگمی زیادی شده است. برای مثال آبریزش بینی، گلودرد یا سرفه خفیف علائم جزئی سرماخوردگی هستند و نه آنفلوآنزا.

اغلب در آنفلوآنزا تب بالا و مداوم رو به رو هستیم، بدن درد شدیدی وجود دارد و بیمار به معنای واقعی کلمه نمی تواند از رختخواب بلند شود. اگر بخواهیم دقیق تر بگوییم، ARS بیشتر شبیه به مونونوکلوز توصیف می شود. به هر ترتیب اگر علائم اولیه شروع شوند، انتظار می رود

۷

نوار ۷

۱۱ اردیبهشت ماه ۱۴۰۲ ■ سال سوم ■ شماره ۶۵۸

اصول احوال‌پرسی از بیماران صعب‌العلاج

در روز جهانی بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج از چگونگی معاشرت با آن‌ها گفتیم تا کمترین آزار و آسیب به روان آن‌ها وارد شود.

به گزارش سلامت نیوز، سیده‌زها جلیلی‌هاشمی... روان‌شناس در روزنامه خراسان نوشت:
قطعا اولین مشکل برای بیماران صعب‌العلاج، درگیری‌شان با مشکلات جسمی مربوط به بیماری و تغییرات به‌وجود آمده ناشی از آن در جسم، روان و ذهن‌شان است.
بنابراین کوچک‌ترین رفتار یا چنین بیماری‌زانی از اهمیت زیادی برخوردار است.
به مناسبت ۸ می، روز جهانی بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج به‌سراغ این موضوع می‌رویم که مناسب‌ترین روش معاشرت با بیماران خاص و صعب‌العلاج چطور است تا کمترین آزار و آسیب به آن‌ها وارد شود؟
همچنین بتوانیم به آن‌ها کمک کنیم تا روال زندگی خود را بدست بیاورند و با وجود بیماری بتوانند نظم جدیدی در زندگی‌شان به وجود آورند و به زندگی خود ادامه و بیماری را شکست دهند.

به‌خواسته‌هایش احترام بگذارید

اگر شخص بیمار همسر یا یکی از والدین‌تان است و از شما می‌خواهد درباره بیماری‌اش با کسی صحبت نکنید، به‌خواسته‌اش احترام بگذارید و تا جایی که ممکن است با اطرافیان در این باره صحبت نکنید. تنها با چند نفر از افراد نزدیک بیمار به‌طور کلی درباره مسئله صحبت کنید تا در صورت لزوم به کمک‌تان بیایند و با شما همراهی کنند.

واقعیت را از بیمار پنهان کنید

اگر حال بیمار بسیار وخیم است یا دوره‌های درمانی سختی را باید بگذراند، بهتر است واقعیت را به او بگویید تا بتواند با مسئله‌اش کنار بیاید. البته برای گفتن واقعیت، شخصی را انتخاب کنید که توان همدلسی و آرامش دادن به بیمار و همراهی با او را داشته باشد و از بیان مسائل مهم درباره درمان آن خودداری کنید. نکته مهم این است که واقعیت را نباید از او پنهان کنید تا از زبان دیگران بشنود.

با بیمار همراهی کنید

سعی کنید بدون این که نوع رفتارتان را با او تغییر دهید و احساس ناتوانی به او بدهید در انجام کارها و وظایفش او کمک کنید. مثلا بخشی از کارهای منزل تا توجه و رسیدگی به بچه‌ها را بر عهده بگیرید.

بچه‌های شخص بیمار را متوجه شرایط کنید

بیشتر اوقات فرزندان فرد بیمار مهره فراموش شده این وضعیت هستند که روحیات و احساسات آن‌ها نادیده گرفته می‌شود. همان‌طور که می‌دانید بیماری باعث به‌هم خوردن روحیات و اعصاب شخص بیمار می‌شود و ممکن است برخاستگر، بدقلق و بی‌حوصله شود، پس به عنوان والد یا نزدیک بیمار با بچه‌هایش صحبت کنید و شرایط را برای آن‌ها توضیح دهید و آن‌ها را برای درک و پذیرش موقعیت جدید آماده کنید.

افراط و تفریط در معاشرت ممنوع

اگر تا به حال با فرد بیمار معاشرت نزدیکی نداشته‌اید یا از اقوام دورتان است و مدت زیادی او را ندیده‌اید، پس از شنیدن خبر بیماری نیازی نیست خودتان را به سرعت به او برسانید و جویای احوالش باشید یا مدام تماس بگیرید و بابت این اتفاق اظهار نگرانی کنید و دلداری‌تان را نشان دهید. عادی باشید و عادی رفتار کنید.

جویای جزئیات بیماری در احوال‌پرسی‌ها نشوید
زمانی که به قصد احوال‌پرسی به دیدار بیمار می‌روید یا با او تماس می‌گیرید، نیازی نیست درباره روند درمان، نوع تغذیه و خواب و داروهای که مصرف می‌کنند، علایم بیماری و... پرس‌وجو کنید. شما که پزشک متخصص نیستید! این رفتار باعث آزار بیمار یا وسواس فکری او و توجه به نکات منفی بیماری‌اش می‌شود. همین که پرس‌سید حالت چطور است و روند درمان چطور پیش می‌رود، کافی است. سعی کنید ادامه بحث را به سمت موضوعاتی بکشانید که فکر می‌کنید حالش را خوب می‌کند، مثل آخرین فیلمی که دیده یا کتابی که خوانده، احوال و اوضاع اقوام و خویشاوندان یا پیشنهاد یک سفر کوتاه یا ...

این جملات را نگویید

البته که بیماری سبب رشد معنوی می‌شود و بخشی از مشیت الهی است، اما نیازی نیست در عبادت بیمار از جملاتی چون «صبروی کن حتما حکمتی بوده»، «شاکرتی نکن، خدا را شکر بکنم نفس کنی» و... استفاده کنید، زیرا ممکن است حال بیمار را بدتر کند و سبب موضع گیری وی شود، اجازه بدهید خودش بیمار به آرامی مراحل روانی کنار آمدن و پذیرش بیماری را طی کند و از خدا ارتباط بگیرد و به پذیرش و درک شرایط جدیدش برسد.

آرژوی فصلی را چگونه کنترل کنیم؟

فوق تخصص آرژوی و ایمنی شناسی بالینی، با بیان اینکه آرژوی‌های فصلی می‌توانند با آسم همراه شوند و به‌مرور تبدیل شده‌ان هستند، مستقیم به‌صورت عطسه، گرفتگی بینی و احتقان هستند، همچنینیکی از شایع‌ترین عواملی که می‌تواند باعث افزایش بروز آرژوی شود، آلودگی‌ها خواهند بود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا،محمود توسلی فوق‌تخصص آرژوی درباره آرژوی‌های شایع فصلی، اظهار کرد: یکی از چیزهایی که در فصل بهار در اغلب افراد مشاهده می‌شود، آرژوی‌های بینی است که هم به‌صورت فصلی و هم به‌صورت دائمی رواج دارند. بیماری‌های آرژی‌زا بیشتر در کشورهای پیشرفته شناسایی می‌شوند، به‌این‌علت که هرچقدر میزان عفونت در یک کشور کمتر شود میزان بروز آرژی‌ها بیشتر خواهد شد. وی با بیان اینکه در کشورهای اروپایی میزان شیوع آرژی بسیار زیاد و در کشورهای افریقایی میزان شیوع آرژی بسیار پایین است، افزود: در ایران باتوجه به اینکه واکسیناسیون کامل انجام می‌شود و بیماری‌های عفونی کنترل شده هستند، میزان آرژی بالا رفته است. باتوجه به مطالعات مختلف انجام شده، آرژی به ویژه در سنین دبستان بین ۹ تا ۱۴ درصد دیده شده است.

این فوق تخصص آرژوی و ایمنی شناسی بالینی درباره نحوه بروز این آرژی‌ها، توضیح داد: آرژی‌های بینی اغلب به‌صورت عطسه، گرفتگی بینی و احتقان است و این اتفاق بیشتر در صبح زود و شب‌ها رخ می‌دهد و علت بروز این آرژی‌ها بیشتر گردآفشانی درخت‌ها، چمن‌ها و علف‌ها است.

وی اضافه کرد: بیشتر گردآفشانی معمولاً صبح زود که هوا خنک‌تر است و نسیم می‌وزد و یا در شب‌ها رخ می‌دهد، به همین خاطر این آرژی‌ها به مواد غذایی ربط چندانی ندارد و بیشتر به دلیل وجود گرده‌ها به‌صورت فصلی اتفاق می‌افتد.

توسلی ادامه داد: اغلب زمان گردآفشانی درخت‌ها در استفاده فروردین‌ماه، زمان گردآفشانی چمن‌ها معمولاً اواخر فروردین، اردیبهشت‌ماه، خردادماه و تا اوایل تیر و زمان گردآفشانی علف‌ها در شهریورماه، مهرماه تا اوایل آبان‌ماه است که در این زمان‌ها گردآفشانی‌ها باعث بروز علائم در افرادی که حساسیت دارند می‌شود. وی تصریح کرد: التهابی که به‌علت این گردآفشانی‌ها در سیستم تنفسی فوقانی رخ می‌دهد، باعث بروز سینوزیت حصاد و افزایش سینوزیت مزمن خواهد شد.این عامل حدود ۳۰ درصد بروز سینوزیت حاد و تا ۷۰ درصد سینوزیت مزمن را افزایش می‌دهد.

این فوق تخصص آرژوی و ایمنی شناسی بالینی با تأکید بر اینکه آرژوی‌های فصلی می‌توانند با آسم همراه شوند و به‌مرور تبدیل به آسم شوند، افزود: باتوجه به مطالعات مختلف انجام شده، بین ۳۸ تا ۴۰ درصد افرادی که آرژی بینی دارند، آرژی آنها با آسم همراه می‌شود، همچنین افرادی که آسم دارند ۷۸ تا ۸۰ درصد آنها همراه شدن آسم آنها با آرژی بینی وجود دارد. وی آرژوی‌های تنفسی را بیشتر ارثی دانست و گفت: اگر یکی از والدین آرژی تنفسی داشته باشد، حدود ۵۰ درصد امکان دارد که کودک آن شخص هم دارای آرژی باشد.

توسلی درباره علائم بروز این بیماری، توضیح داد: یکی از شایع‌ترین عواملی که می‌تواند باعث افزایش بروز آرژی شود، آلودگی‌ها هستند. علاوه‌بر آن سیگار کشیدن برای مادری که باردار است، میزان بروز آرژی را افزایش می‌دهد، البته همان‌گونه که اشاره شد میزان ارثی بودن آرژی زیاد است، پس اگر بستوان مادر را حساسیت‌زدایی کرد، احتمال بروز آرژی‌های تنفسی در بچه‌ها کمتر خواهد بود.

وی درخصوص پیشگیری از بروز آرژی، تصریح کرد: در مواردی که آرژی تنفسی شدید است و به درمان‌های دارویی معمول مانند سیتوزین و لور تادین پاسخ‌گو نیست، حساسیت‌زدایی انجام می‌دهیم، با انجام تست خراش مشخص می‌شود که بیمار به چه چیزی حساسیت دارد و بر آن اساس گردی که به آن حساسیت پیدا کرده را حساسیت‌زدایی می‌کنیم و عصاره‌ها را به‌صورت آرام‌آرام وارد بدن می‌کنیم تا وقتی این گرده‌ها وارد بدن هستند، حساسیت‌زدایی انجام شود. البته در زمانی که گردآفشانی زیاد است بیمارانی نباید زیاد بیرون بروند و در معرض باد و طوفان قرار بگیرند.

این فوق تخصص آرژوی و ایمنی شناسی بالینی در توصیه‌به افراد دارای حساسیت، یادآور شد: موضوعی که در آرژی‌ها اهمیت زیادی دارد قرار گرفتن در معرض آلرژن‌هایی‌ها به‌ویژه دود سیگار است. به این شکل که وقتی یک پدر در خانواده وارد بدن می‌کند، می‌تواند افرادی که از خانواده دارای آرژی هستند و حساسیت دارند را در معرض آسم قرار دهد، همان‌طور که به افرادی که در معرض دود سیگار دیگران هستند، سیگار‌های ناپویه می‌گویند. وی ادامه داد: کسی که همسر فرد سیگاری است، سیگاری ناپویه خواهد بود و بیشتر از فرد سیگاری در خطر است. باید توجه‌داشته باشیم که امکان وجود آرژی پیشگیری‌ها کمتر است، اما با جلوگیری از مصرف سیگار می‌توانیم در حفظ سلامتی خود و خانواده تلاش کنیم. همچنین باید توجه‌داشته‌باشیم که سموم سیگار تا سه ساعت بعد از کشیدن آن در هوا وجود دارد و بیرون و در بالکن سیگار کشیدن تأثیر چندانی در کم‌شدن این آلودگی سیگار ندارد.

دکتر علی رستمی جافی متخصص طب سنتی

آموزش ماساژ صورت

چشمان خود را ببندید و کف دست‌ها را روی چشم‌ها قرار دهید. به روی چشم‌ها فشار ملایمی وارد کرده و به آهستگی دست‌ها را بردارید.

فواید ماساژ صورت

۱- ماساژ باعث بهبود حالت عضلات و پوست صورت شده، پوست نرم‌تر و با قوام‌تر می‌شود.

۲- ماساژ باعث ریلکس شدن عضلات صورت و چشم‌ها می‌شود.

۳- ماساژ سبب تسکین سردردها و دردهای ناحیه صورت می‌شود.

۴- ماساژ صورت همچنین باعث کاهش چین و چروک ریز و کم عمق پوست می‌شود.

۵- تحریک جریان خون.

۶- کاهش استرس و تنش.

نکته: پیش از ماساژ صورت دست‌های خود را با آب و صابون کاملاًشوید.

نکته: پیش از اقدام به ماساژ آرایش صورت خود را کاملاً پاک کنید

نکته: چنانچه پوست صورت شما دچار آکنه و یا زخم است از ماساژ دادن صورت خودداری کنید.

نکته: می‌توانید در ماساژ صورت از روغن‌های مخصوص نیز استفاده کنید کف دست‌های خود را به روغن آغشته کرده و به آرامی به صورت خود بمالید. (البته به غیر از ماساژ چشم‌ها)

۱- چشمان خود را ببندید و کف دست‌ها را روی چشم‌ها قرار دهید. به روی چشم‌ها فشار ملایمی وارد کرده و به آهستگی دست‌ها را بردارید.

۲- جهت ماساژ چانه، شست خود را در وسط چانه قرار دهید و با حرکات چرخشی آن را ماساژ دهید.

۳- برای ماساژ پیشانی با کف دست‌ها، یکی به دنبال دیگری، روی پیشانی را از راس بینی تا خط رویش موها بکشید.

۴- از راس بینی شروع کرده، و از ابتدا تا انتهای ابروها را با انگشتان شست و اشاره نیشگون‌وار بکشید.

۵- زیر استخوان‌های گونه را با ملایمت به سوی بالا فشار دهید و به مدت ۳۰ ثانیه نگه دارید.

۶- انگشت اشاره و انگشت میانی را دو طرف سوراخ‌های بینی قرار داده و در جهت زیر استخوان‌های گونه، سپس بالاتر تا گوش‌ها بکشید و در انتها در ناحیه شقیقه‌ها یک حرکت دایره‌وار انجام دهید.

۷- نوک سه انگشت خود را به روی بخش فوقانی پیشانی قرار

دهد و با کمی فشار به سمت شقیقه‌ها و پایین بکشید.

۸- انگشتان را روی نقطه شروع ابروها گذاشته و به سمت شقیقه‌ها بکشید.

صورت‌تان را صفا دهید



ماساژ چشم‌ها

۱- کف دست خود را به روی چشم‌ها گذاشته و با اعمال فشار ملایم به صورت چرخشی آن را ماساژ دهید

۲- شست و انگشت اشاره خود را روی پلک‌های پایین و بالا قرار داده و با ملایمت به مدت ۳۰ ثانیه ماساژ دهید. در این

ماساژ باید کره چشم‌ها را نیز احسب کنید

۳- دو انگشت خود را در دو طرف کره چشم قرار داده و با حرکات ملایم رو به بالا و پایین بدون اعمال فشار چشم‌ها را ماساژ دهید.

۴- با چشمان کاملاً باز و با نیمه بسته، انگشت اشاره را در قسمت راست چشم (راست) قرار داده و سپس چشم را به سمت راست بچرخانید و در مقابل فشار انگشت، روی کره چشم

لذکی مقاومت کنید. برای چشم چپ نیز عکس بالا عمل کنید. این تمرین را سمت گوشه‌های داخلی چشم نیز انجام دهید.

۵- انگشت اشاره را از وسط لب‌ها به سمت گوشه لب‌ها و بالا بکشید و ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگه داری.

۶- انگشت اشاره و انگشت میانی را دو طرف سوراخ‌های بینی قرار داده و در جهت زیر استخوان‌های گونه، سپس بالاتر تا گوش‌ها بکشید و در انتها در ناحیه شقیقه‌ها یک حرکت دایره‌وار انجام دهید.

۷- نوک سه انگشت خود را به روی بخش فوقانی پیشانی قرار

دهد و به سمت بالا تا پایین استخوان‌های گونه بالا بکشید و ۳۰ ثانیه نگه دارید.

سیگار کیفیت صدا را به مخاطره

می اندازه

عضو هیأت علمی گروه گفتار درمانی دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی گفت: استعمال دخانیات، متهم شماره یک بهداشت صوتی تلقی می‌شود، چرا که مصرف یا استنشاق دود حتی به صورت دست دوم، موجب خشکی مخاط، رسوب قطران، از دست رفتن کیفیت صدا و ایجاد ضایعات پیش سرطانی می‌شود. به گزارش سلامت نیوز به نقل از برنه آرزو حسونند عضو هیأت علمی گروه گفتار درمانی دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی گفت: استعمال دخانیات، متهم شماره یک بهداشت صوتی تلقی می‌شود، چرا که مصرف یا استنشاق دود حتی به صورت دست دوم موجب خشکی مخاط، رسوب قطران، از دست رفتن کیفیت صدا و ایجاد ضایعات پیش سرطانی می‌شود. حسونند به عنوان مدرس این کارگاه، کتاب «سنتزین روش ترک سیگار» را ترجمه دکتر نوذر نیازی را برای مطالعه افراد سیگاری معرفی کرد و افزود: توصیه متخصصان، منع مصرف هرگونه دخانیات و همچنین بهبود شرایط تپویه محیط اطراف افراد سیگاری است.

عضو هیأت علمی گروه گفتاردرمانی دانشگاه همچنین، مشروبات الکلی را به‌عنوان متهم شماره دو بهداشت صوتی معرفی کرد و گفت: مصرف مشروبات الکلی، موجب تأثیر و جذب اولیه در بافت اسفنجی فضای بویر و توکر حنجره، خشکی بافتی، پرخونی و التهاب حنجره، مشکلات گوارشی، مسائل روحی و … می‌شود. وی، سطوح مختلف صوت درمانی را شامل مواردی همچون «بهداشت صوتی، صوت درمانی علامتی (رویکرد تسهیل کننده)، درمان دست‌ی و رویکرد التقاطی» ذکر کرد و افزود: بهداشت صوتی، شامل «حذف مواد پودر و نادرست استفاده از صدا، بهداشت غذایی، حفظ شرایط حنجره، رعایت سلامت جسمی و روحی» می‌شود که برای اثبات یک صدای طبیعی و سالم در عموم مردم به‌طور عام، و کاربران حرفه‌ای صدا به‌طور خاص، ضروری است.

حسونند تصریح کرد: برای داشتن بهداشت صوتی، در گام اول باید با ردیابی عادت‌های نادرست، اصلاح سبک زندگی را مد نظر قرار دهیم و در گام دوم با اصلاح تغذیه، بهداشت صوتی را ارتقا بخشیم

وی افزود: جهت بهداشت صوتی، مراقبت‌های سبک زندگی مطرح می‌شود، چرا که سبک زندگی، عادت غذایی، میزان ساعات استراحت، تفریح و تمام جنبه‌های عمومی و خصوصی زندگی کاربران حرفه‌ای بر این امر تأثیرگذار است.

این متخصص گفتاردرمانی، به‌مصرف کافئین ها، به‌عنوان بخشی از سبک زندگی که موجب خروج آب از بدن و خشکی سیستم تنفسی و افزایش احتمال آسیب مخاطی می‌شود، اشاره کرد و گفت: باید مصرف روزانه چای کم‌رنگ نپایان تا سه لیوان، و مصرف یک لیوان آب به‌ازای مصرف هر لیوان چای، در نظر گرفته شود.

حسونند با اشاره به انواع مزاج‌های چهارگانه بدن نیز اظهار کرد: توصیه طب سنتی ایرانی در خصوص مصرف روزانه آب، این است که دریافت طوبیت اضافه‌ باعث ایجاد اختلال و تشدید برخی بیماری‌ها می‌شود، بنابراین باید تعادل در همه موارد را رعایت کنیم.

وی در عین حال، عدم تعادل مایعات بدن را تهدیدی برای سلامت تنفسی دربراره آسیب دین‌پوش غشرفوی مفاصل زانو در در نظر گرفت. وی افزود: در صورت امکان است از لحاظ چگونگی افرادی که نمی‌دوند وجود داشته باشد که ربطی به موضوع مورد بررسی یعنی دودین نداشته باشد. برای مثال، کوندگان ممکن است نسبت به افرادی که نمی‌دوند، در عین حال رژیم غذایی سالمتری داشته باشند، وزن سالمتری را حفظ کنند یا سیگار کمتری بکشند. این دو گروه ممکن است است از لحاظ چگونگی همراستایی مفاصل، قدرت رباط‌ها یا لیگامان‌ها یا زن‌هایی که رشد دستگاه عضلانی- اسکلتلی را هدایت می‌کنند، متفاوت باشند. این عوامل در عین حال ممکن است بر خطر آرتروز اثر داشته باشند.

سرماءوردگی و …، باید مصرف آنتی هیستامین و آنتی بیوتیک‌ها به‌شون اصولی صورت گیرد تا شاهد تنظیم تعادل مایعات در زمان مصرف دارو‌ها باشیم.

این استاد و محقق حوزه گفتاردرمانی، مصرف دمنوش‌های گیاهی را هم طی روند انتقالی و آرام نظیر دمنوش «سیب و به» مورد توجه قرار داد. حسونند، «بی‌خوابی، بدخوابی و کم خوابی» را از دیگر عوامل مؤثر بر بهداشت صوتی ذکر کرد و افزود: اختلالات خواب، روی افراد دچار چاقی که به‌طور مداوم می‌دوند در معرض خطر بالاتر از آرتروز ناشی از فشار وزن اضافی بر روی مفاصل هستند. نتایج‌گیری

پژوهش‌های اخیر در مجموع نشان می‌دهند که دودین باعث استهلاک و فرسودگی مفاصل نمی‌شوند. این یافته‌ها برای افرادی که از دودین لذت می‌برند، امیدبخش هستند. اگر علاقه‌ای به دودین ندارید، مشکلی نیست: سعی کنید آشکالی از ورزش پیدا کنید که از آنها لذت می‌برید. فقط این تصمیم‌تان را بر این اساس یا این پنهان نگه‌بید که دودین مفاصل را تخریب خواهد کرد.

وقتی عرصه بر زنان تنگ می‌شود

فیبروم و مقابله با آن

فیبروم رحم یکی از بیماری‌هایی است که امروزه دامن‌گیر دختران و زنان ما شده است.

ورم‌های رحم و تخمدان در صورت عدم درمان مشکلات زیادی از جمله نارضایتی جنسی، بی‌نظمی قاعدگی، دردهای قاعدگی و در موارد بسیاری ناباروری به دنبال دارند.



دکتر غادر ماردانی، دکترای تخصصی طب سنتی

مقصود از فیبروم

یا میوم رحمی چیست؟

از دیدگاه طب رایج

«رحم» سه لایه دارد؛ لایه داخلی آن آندومتر، لایه میانی یا میوم و لایه بیرونی؛ فیبروم توده‌ها یا تومورهای غالباً خوش‌خیم و غیرسرطانی دستگاه هستند که داخل بخش‌های مختلف رحم رشد می‌کند و بسته به اینکه در کدام یک از این لایه‌ها باشد و شروع به رشد کند با نام‌های مختلفی شناخته می‌شود و همچنین بسته به اندازه آن، علائم مختلفی را در فرد به وجود می‌آورد.

از دیدگاه طب رایج

■ فیبروم‌های داخل رحمی ساب موکوزال، خارج رحمی سساب سنروزال و شایع‌ترین آن‌ها که در دیواره میانی عضله رحم رشد می‌کند (اینترامورال) نام دارد.

■ فیبروم در صورت خفیف بسودن با دارو رفع می‌شود و در صورت زیاد بودن با لاپاراسکوپی و روش‌های مشابه برداشته می‌شود.

از دیدگاه طب سنتی

از دیدگاه طب سنتی، فیبروم‌ها، تعریف متفاوت دیگری دارند.

در این مکتب، فیبروم‌ها نوعی تورم به حساب می‌آیند که معمولاً جزء آورام سفت و سخت به‌شمار رفته و اغلب سبب خونریزی‌های شدید قاعدگی می‌شوند.

■ فیبروم در سن باروری از ۲۰ تا ۵۰ سال شایع است؛ بالا رفتن سن، ژنتیک و بعضی از نژادهای خاص مثل آسیایی و آفریقایی، فیبروم در آن‌ها شایع‌تر است.

■ افرادی که دارای سبک زندگی نادرست، متوجه عوامل مخدوش‌کننده» (confounders) باشند ممکن است تفاوت‌های مهمی میان افرادی که می‌دوند و افرادی که نمی‌دوند وجود داشته باشد که ربطی به موضوع مورد بررسی یعنی دودین نداشته باشد. برای مثال، کوندگان ممکن است نسبت به افرادی که نمی‌دوند، در عین حال رژیم غذایی سالمتری داشته باشند، وزن سالمتری را حفظ کنند یا سیگار کمتری بکشند. این دو گروه ممکن است از لحاظ چگونگی همراستایی مفاصل، قدرت رباط‌ها یا لیگامان‌ها یا زن‌هایی که رشد دستگاه عضلانی- اسکلتلی را هدایت می‌کنند، متفاوت باشند. این عوامل در عین حال ممکن است بر خطر آرتروز اثر داشته باشند.

سرماءوردگی و …، باید مصرف آنتی هیستامین و آنتی بیوتیک‌ها به‌شون اصولی صورت گیرد تا شاهد تنظیم تعادل مایعات در زمان مصرف دارو‌ها باشیم.

این استاد و محقق حوزه گفتاردرمانی، مصرف دمنوش‌های گیاهی را هم طی روند انتقالی و آرام نظیر دمنوش «سیب و به» مورد توجه قرار داد. حسونند، «بی‌خوابی، بدخوابی و کم خوابی» را از دیگر عوامل مؤثر بر بهداشت صوتی ذکر کرد و افزود: اختلالات خواب، روی افراد دچار چاقی که به‌طور مداوم می‌دوند در معرض خطر بالاتر از آرتروز ناشی از فشار وزن اضافی بر روی مفاصل هستند. نتایج‌گیری

پژوهش‌های اخیر در مجموع نشان می‌دهند که دودین باعث استهلاک و فرسودگی مفاصل نمی‌شوند. این یافته‌ها برای افرادی که از دودین لذت می‌برند، امیدبخش هستند. اگر علاقه‌ای به دودین ندارید، مشکلی نیست: سعی کنید آشکالی از ورزش پیدا کنید که از آنها لذت می‌برید. فقط این تصمیم‌تان را بر این اساس یا این پنهان نگه‌بید که دودین مفاصل را تخریب خواهد کرد.

فیبروم دارای چه علائمی است؟

رایج‌ترین علامت فیبروم، «بی‌علامتی» است؛ فیبروم معمولاً به‌طور اتفاقی در سونوگرافی‌هایی که به دلایل دیگر انجام می‌شود، کشف می‌شود. فیبروم‌هایی که در لایه آندومتر قرار دارند، معمولاً با علامت خونریزی‌های شدید قاعدگی

یا طولانی‌تر شدن دوران قاعدگی، خود را نشان می‌دهند اما فیبروم در لایه میوم و لایه خارجی، گاهی با درد و تکرر ادرار همراه است.

از دیگر علائمی که داشتن آن‌ها صرفاً به منزله داشتن فیبروم نیست، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

■ خونریزی بین دوره‌های قاعدگی، کاهش فواصل بین قاعدگی‌ها

■ درد و فشار در ناحیه لگن، کم‌ردر، پا درد، بی‌وست، ترشح واژینال مزمن

■ بزرگ شدن شکم

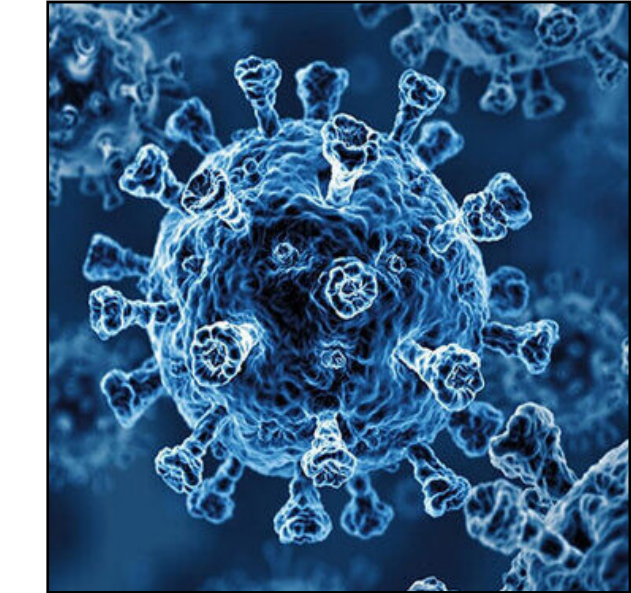
■ احساس پری در پایین شکم، احساس فشار روی مثانه و ادرار زیاد، مشکل در تخلیه مثانه

■ مشکلاتی در تولید مثل مانند نازایی، سقط جنین یا زایمان زودرس

■ احساس پری در پایین شکم، احساس فشار روی مثانه و ادرار زیاد، مشکل در تخلیه مثانه

■ مشکلاتی در تولید مثل مانند نازایی، سقط جنین یا زایمان زودرس

عفونت در این عضو بدن نشانه یک سوبه جدید کرونایی است!



طبق داده‌های موجود آرکتوروس در حال حاضر بیماری با شدت بیشتر ایجاد نمی‌کند، اما سرعت شیوع بالایی دارد. شیوع آن در هند موجب شدت گرفتن دوباره همه‌گیری شد.

ویبین وایشیتسا رییس سابق کمیته واکسیناسیون آکادمی اطفال هند می‌گوید به غیر از علائم جدید بیماری مانند سرفه، تب، گلو درد و سردرد سوبه جدید ورم ملتحمه را در بین کودکان به همراه دارد که نوعی عفونت چشمی است. این در حالیست که تاکنون، عفونت چشم از جمله آمریکایک، ژاپن و کشورهای اروپایی هم وارد شده است.

سازمان جهانی بهداشت این سوبه را به‌عنوان «سوبه مورد توجه» معرفی کرده است که به معنی آن است که کودکان ناشی از کووید ۱۹ با سوبه جدید رایج در هند است.

تاب آوری کودکان مبتلا به اوتیسم و مراقبین آنها



آموزش مهارت تاب آوری کودکان اوتیسم و چگونگی افزایش توانایی در ترمیم احوال روانی، گذر از بحران را پشتیبانی داده و بهداشت روانی مراقبان مبتلایان به اوتیسم اوتیسم نوعی اختلال روان پزشکی است که با نقص در روابط با دیگران مشخص می شود. والدین و افرادی که از بیماران مبتلا به اوتیسم مراقبت می کنند، تحت تاثیر آنها قرار می گیرند. این افراد در بهداشت روانی متأثر از بیماران هستند.

تفکر منطقی و چندین و چند مورد دیگر به شکلی ملموس قابل مشاهده است. بهداشت روانی مراقبان در معرض محیط قرار داشته و از شرایط تاثیر می پذیرد که نیازمند آموزش برخی مهارت ها مثل تاب آوری است.

تأثیر تاب آوری در بهبود شرایط نساب آوری توان و ظرفیت مقاومت در برابر شرایط فاجعه بار است. همیشه برنامه هایی در باب آموزش تاب آوری بوده است. آموزش این توانایی و اجرای آن، می تواند تأثیر دو سویه در خانواده های دارای مبتلایان اوتیسم داشته باشد.

ارتقای تاب آوری منجر می شود که این خانواده ها به ویژه مراقبان آنها در مسئله مدیریت شرایط موجود موفق عمل کنند. تاب آوری کودکان اوتیسم تحت مراقبت های خانواده ها و به ویژه مادران، می تواند بهبود یابد، در صورتی که مراقبان آنها بتوانند مهارت تاب آوری را یاد بگیرند.

خودمراقبتی مراقبان مبتلایان اوتیسم در دو سو اثر دارد. تأثیر اول در بهبود شرایط خوشان و سازگاری با محیط و تاثیر دوم در بهبود شرایط مبتلایان مشاهده می شود. تاب آوری کودکان اوتیسم بستگی به آموزش تاب آوری مراقبان دارد.

تاب آوری کودکان اوتیسم افزایش می یابد به شرطی که مراقبان آنها خودشان تاب آوری را در عمل یاد بگیرند و سازگاری کنند. حرف روی کاغذ با عمل فرق دارد. بهداشت روانی ما از جزئی ترین مسائل پیرامون تأثیر می پذیرد. شاید توصیه به سازگاری با شرایط در حرف روی کاغذ اجرا شود نه در عمل.سازگاری ما نمی تواند شرایط را بهبود بخشد که هیچ بلکه اوضاع را بدتر از قبل می کند. اولین زکن آموزش تاب آوری می تواند سازگاری باشد.

اگر مراقبان کودکان مبتلا به اوتیسم با مفهوم سازگاری و آموزش و اجرای تاب آوریوبردارد تا بتوانند به بهبودی شرایط خود و کودکان اوتیسمی خود کمک کنند.

تاب آوری کودکان اوتیسم افزایش می یابد به شرطی که مراقبان آنها خودشان تاب آوری را در عمل یاد بگیرند و سازگاری کنند.سازگاری با شرایط یعنی پذیرفتن و تلاش برای عبور از شرایط موجود می باشد.

خودمراقبتی مراقبان مبتلایان اوتیسم بی شک بیماری اوتیسم یکی از سخت ترین شرایط را برای خانواده ها به ویژه مادران و مراقبان این بیماران به وجود می آورد، در این راستا مراقبان هم در لحاظ جسمانی و هم روانی تحت تاثیر قرار می گیرد. قطعاً چگونگی مراقبت مراقبان می تواند وضعیت این بیماران را بهبود بخشد.

نیاز نیست پول کلان خرج شود، مراقبان تنها با تغییر نگرش خود، نگرانی و افسردگی خود را از بین می برند. می توان با علاقه و عشق از بیماران اوتیسمی مراقبت کنند.

والدین ممکن است نگران آینده کودکان اوتیسمی خود باشند و این امر تأثیر زیادی در رفتار آنها دارد. یک روش معمول، آموزش تاب آوری است.

آموزش تاب آوری مراقبان را نسبت به مراقبت ویژه از بیماران، تشویق می کند، نوع رفتارشان را تغییر می دهد و افسردگی ایجاد شده را از بین می برد.

با آموزش این مهارت، هم مراقبان و هم کودکان مبتلا به اوتیسم، بهبود می یابد. نیاز نیست پول کلان خرج شود، مراقبان تنها با تغییر نگرش خود، نگرانی و افسردگی خود را از بین می برند. می توان با علاقه و عشق از بیماران اوتیسمی مراقبت کنند.

هیپو تیروئیدی چیست؟



زهرابشارت‌پور
کارشناس پرستاری
و معاونت درمان
بیمارستان کاشانی اصفهان

هیپوتیروئیدی (Hypothyroidism)

یا کم‌کاری غده تیروئید در بین بیماری‌های غده

درون‌ریز شایع‌ترین بیماری پس از دیابت می‌باشد.

به زبان ساده این بیماری هنگامی ایجاد می‌شود که غده

تیروئید نتواند به اندازه نیاز بدن هورمون تولید کند. هورمون

غده تیروئید تری یدوتیروئین (T۳) و تیروکسین (T۴) است. این

هورمون‌ها وظیفه تنظیم مصرف انرژی، تولید گرما و تسهیل رشد در

بدن را برعهده دارند. بیماری در زنان سه برابر شایع‌تر از مردان است.

علامت بالینی

ضعف و خستگی ،خواب‌آلودگی، پوست خشک، خشن و سرد، عدم تحمل به سرما،

کاهش تعریق، برادی کاردی یا کندتپشی، زبان بزرگ، ادم (ورم) صورت (میکسدم)،

فراموشکاری، بیوسمت، افزایش وزن، اختلالات قاعدگی، سقطهای مکرر، تاخیر در رفلکسها،

کم‌خونی و درد مفاصل و عضلات، بیماری در بالغین سیر کندی دارد و تدریجی است. اگر

هیپوتیروئیدی در دوران نوزادی به سرعت تشخیص و درمان نشود ممکن است عقب‌ماندگی

رشد جسمی یا آسیب ذهنی (کرکتینسیم) اتفاق بیفتد. معروفترین علامت هیپوتیروئیدی در نوزادی

بزرگی زبان، هیپوتونی (کم بودن فعالیت و تحرک) و دیر بسته شدن فونتانلها (ماچ سر) می‌باشد.

عوارض ابتلا به بیماری

تیروئید کم کار درمان نشده

می تواند باعث سایر مشکلات از جمله:

- گواتر (بزرگ شدن غده تیروئید).

- بیماری‌های قلبی.

- مشکلات روحی روانی.

- نوروباتی محیطی.

- ناباروری.

- نقص‌های مادرزادی.

نکات تغذیه ای مهم در کم کاری تیروئید

محدودیت در مصرف خانواده کلم شامل گل کلم، کلم بروکلی، کلم بروکسل کلم برگ سفید و قرمز، کلم چینی (مصرف روزانه مقدار کمی کلم و سالاد معنی ندارد)

- محدودیت در مصرف سویا، شلغم و خردل

- محدودیت در مصرف روغن کانولا

● افزایش مصرف منابع آنتی اکسیدانی به ویژه ویتامین A و C مثل سبزیجات برگ‌دار و میوه‌های سبز تیره یا زرد و نارنجی، مرکبات، کیوی، فلفل دلمه ای، کدو حلواپی

- بررسی وضعیت ویتامین Dسرم، در صورت کمبود، اجرای پروتکل درمانی کمبود ویتامین D

- بررسی سطح فریتین خون(کم خونی فقر آهن سبب تشدید کم کاری تیروئید می‌شود).

علائم کم کاری تیروئید



- خستگی

- افزایش حساسیت به سرما

- بیوست

- خشکی پوست

- افزایش وزن غیرقابل تجویه

- پف کردن صورت

- خشن شدن صدا

- ضعف ماهیچه‌های بدن

- افزایش کلسترول خون

- درد، خشکی و یا ورم مفاصل

- خشکی، درد و حساسیت مفاصل

- ریزش مو

- کاهش ضربان قلب

- افسردگی

- اختلال حافظه

تاثیر کم کاری تیروئید در بروز درد پا

متخصص میگویند کم کاری تیروئید یکی از عواملی است که می‌تواند درد پا در بیماران را به همراه داشته باشد. تحقیقات نشان داده که اختلال در تولید هورمون‌ها می‌تواند منجر به بیماری‌های خودایمنی شود. در این حالت سیستم ایمنی بدن اشتباه به بافت‌های مختلف مانند مفاصل و ماهیچه‌ها حمله می‌کند.

کم کاری تیروئید می‌تواند منجر به سندرم تونل تارس در بیماران شود. تونل تارس یک کانال است که در سمت داخلی مچ پا و زیر قوزک داخلی قرار دارد. از این کانال شریان، ورید، عصب، و تاندون‌ها عبور می‌کنند. کم کاری تیروئید باعث درگیر شدن یکی از اعصاب‌های مهم این بخش و بروز درد و سوزش در کف پا می‌شود. غذاها به تنهایی مشکلات تیروئید را درمان نمی‌کنند اما با این حال ترکیبی از مواد مغذی و داروهای مناسب می‌تواند به کاهش این علائم و عملکرد مناسب تیروئید کمک کند.

غذاهای مفید برای سلامت تیروئید



- گیاهان برگ سبز ● مغزها

- نمک پد دار ● غذاهای دریایی

غذاهای مضر برای تیروئید



- گلوتن

- گوشت احشای داخلی حیوانات(مثل دل، جگر و قلوه)

- کلم کیل ● سویا

می‌کنند و همچنین می‌تواند به اعتماد به نفس فرد ضربه سختی بزند.

او اضافه کرد که از آنجایی که پیگیری مکالمات، "به ویژه پزشک عمومی، منوجه تغییر اوضاع می‌شوند و به نظر نمی‌رسد که این حالت از بین برود و حتی کمی بدتر شود."

تغییرات در گفتار و زبان

این غیر معمول نیست که برای یافتن کلمات مناسب برای گفتن تلاش کنید یا در پیگیری مکالمات مشکل داشته باشید.

خانم انجینر هشدار داد اگر دائماً نام اشیاء رایج را فراموش می‌کنید، اغلب برای یافتن کلمه مناسب تلاش می‌کنید یا به سرعت ردیابی صحبت‌های کسی را از دست می‌دهید، اینها می‌تواند نشانه‌های زوال عقل باشد.

وی افزود: مشکلات کلمه یابی یک ویژگی کاملاً قوی در برخی از افراد مبتلا به زوال عقل است. تغییرات خلق و خو و رفتار هیچ کس انتظار ندارد همیشه احساس مثبت داشته باشد. اما اگر فردی شروع به تحریک پذیری می‌کند یا نوسانات خلقی شدید را تجربه می‌کند، این می‌تواند نشانه های زوال عقل باشد.
تغییرات خلق و خو و رفتار
هیچ کس انتظار ندارد همیشه احساس مثبت داشته باشد. اما اگر فردی شروع به تحریک پذیری می‌کند یا نوسانات خلقی شدید را تجربه می‌کند، این می‌تواند نشانه های زوال عقل باشد.
تغییرات خلق و خو و رفتار
هیچ کس انتظار ندارد همیشه احساس مثبت داشته باشد. اما اگر فردی شروع به تحریک پذیری می‌کند یا نوسانات خلقی شدید را تجربه می‌کند، این می‌تواند نشانه های زوال عقل باشد.
تغییرات خلق و خو و رفتار
هیچ کس انتظار ندارد همیشه احساس مثبت داشته باشد. اما اگر فردی شروع به تحریک پذیری می‌کند یا نوسانات خلقی شدید را تجربه می‌کند، این می‌تواند نشانه های زوال عقل باشد.
تغییرات خلق و خو و رفتار
هیچ کس انتظار ندارد همیشه احساس مثبت داشته باشد. اما اگر فردی شروع به تحریک پذیری می‌کند یا نوسانات خلقی شدید را تجربه می‌کند، این می‌تواند نشانه های زوال عقل باشد.

تغییرات خلق و خو و رفتار
هیچ کس انتظار ندارد همیشه احساس مثبت داشته باشد. اما اگر فردی شروع به تحریک پذیری می‌کند یا نوسانات خلقی شدید را تجربه می‌کند، این می‌تواند نشانه های زوال عقل باشد.

کدام سرطان ها بیشترین آمار ابتلا در کشور را دارند؟

آمار ابتلا به سرطان در کشور از نرم جهانی پایین‌تر، اما روند آن افزایشی و نگران‌کننده است. سرطان معده و روده بیشترین درصد ابتلا در کشور را دارد که علت آن مصرف بی‌رویه‌آنتی بیوتیک‌ها عنوان می‌شود. شیوه درمان ۷۰ درصد بیماران‌ی‌که شیمی‌درمانی می‌شوند، بی‌فایده است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری آنلاین، دکتر سیدجواد مولا، متخصص ژنتیک و دبیر علمی کنگره بین المللی ژنومیکس درباره روند افزایشی ابتلا به سرطان در کشور، دلایل این افزایش افزایش ابتلا به برخی سرطان‌ها در استان‌های شمالی و اقدامات و روش‌های موثر در دنیا برای درمان سرطان توضیحاتی ارائه کرد.

این متخصص ژنتیک بیان کرد، در حال حاضر برای درمان هر سرطان چندین دارو وجود دارد که اغلب پزشکان به طور غیرهدفمند این داروها را برای بیماران تجویز می‌کنند. در مواردی این داروها حتی اثرات بدتری بر روند درمان خواهد گذاشت. شیوه درمان ۷۰ درصد بیماران‌ی‌که هم شیمی درمانی می‌شوند، بی‌فایده است و تنها ۳۰ درصد بیماران به شیمی درمانی پاسخ می‌دهند.

این متخصص ژنتیک با تأکید بر این که تنها راهکار موثر درمان بیماران مبتلا به سرطان در حال حاضر در دنیا تشخیص مولکولی، درمان هدفمند و شخصی‌سازی شده بر اساس پروفایل ژنتیکی بیمار است، افزود: بیش از ۲۰ هزار زن در بدن هر انسانی وجود دارد که مسئولیت آنها تولید پروتئین‌هایی است که ظاهر و عملکرد سلول‌ها را مشخص می‌کنند، اگر در اطلاعات ژنتیکی بدن جهشی اتفاق بیفتد، باعث عملکرد نامناسب پروتئین‌ها می‌شود که در نهایت منجر به ابتلا به سرطان خواهد شد.

وی ادامه داد: در کشورهای پیشرفته به ویژه آمریکا با توجه به اینکه کم‌تر از دجار آسیب شده و کدام پروتئین عملکردش به هم ریخته است، داروهای مختلف و درمان‌های هدفمند با شیوه درمانی کاملاً شخصی ارائه می‌کنند. یعنی هر بیماری می‌تواند داروی خاص خود را بگیرد و اینطور نیستت که یک دارو به تمام بیماران تجویز شود. ۵ سال است که این تکنیک برای بیماران مبتلا به سرطان در آمریکا اجرا می‌شود و آمار مرگ و میر ناشی از سرطان را ۳۳ درصد کاهش داده است.

مولا بیان‌اینکه در ایران هم چند شرکت آزمایشگاه تهیه پروفایل ژنتیکی را فعال هستند، عنوان کرد: البته تنها برخی انکولوژیست‌ها بسا این مراکز ارتباط دارند و بیماران را به این آزمایشگاه‌ها ارجاع می‌دهند. البته هزینه تهیه پروفایل بیماری پوشش بیمه‌ای ندارد و نسبتاً بالاست، اما در نهایت باعث صرفه‌جویی در کل هزینه‌های درمان می‌شود.

۲۵ تریلیون دلار هزینه سرطان

دبیر علمی ژنومیکس با اشاره به بدتر شدن وضعیت سرطان در دنیا و هزینه سرسام آور آن بیان کرد: حدود ۲۵ تریلیون دلار هزینه سرطان در دنیااست که رقم بسیار بالایی به شمار می‌رود. کشورهای پیشرفته هم توان پوشش این هزینه را ندارند، به همین دلیل سراغ پیگیری رفته‌اند. آنها برای دخانیات که عامل اصلی سرطان است، مالیات‌های سنگین در نظر گرفته‌اند و با تبلیغات و هشدارهایی که به جامعه می‌دهند مصرف دخانیات را کاهش داده‌اند.

وی با انتقاد از اینکه بیمه‌ها برای پیشگیری و غربالگری برنامه‌های ندارند، تأکید کرد: در حال حاضر سازمان‌های مردم نهاد و خیریه‌ها در دنیا به موضوع غربالگری و پیشگیری ورود کرده‌اند. سرطان یک بیماری ژنتیکی است که عوامل محیطی نیز می‌تواند آن را تسهیل کند در حالی که با سبک زندگی سالم می‌شود ۳۰ در صد از ابتلا به سرطان پیشگیری کرد.

ایران رتبه اول سرطان دستگاه گوارش در دنیا

دوستو ابتلا به سرطان دستگاه گوارش در کشور را نگران‌کننده دانست و گفت: سرطان معده و روده بیشترین درصد ابتلا در کشور را دارد و علت آن مصرف بی‌رویه‌آنتی بیوتیک‌هاست که باعث می‌شود سلول‌ها استعداد بیشتری برای سرطان زایی پیدا کنند. در شمال ایران سرطان معده درصد بالایی دارد و استان گلستان هم رتبه یک جهانی سرطان مری را از آن خود کرده که دلیل آن خوردن چای داغ است.

ایران که به سمت پیری می‌رود به زودی با ابتلاست سرطان مواجه خواهد شد، ادامه داد: آمار ابتلا به سرطان در ایران سالانه به ۱۳ هزار نفر می‌رسد اما اکنون در حال رسیدن به ۱۶۰ هزار نفر است، البته این آمار همچنان از نرم جهانی پایین‌تر است، اما نسبت به قبل روند افزایشی دارد.

این متخصص ژنتیک با بیان اینکه در شرایط ایده‌آل و سالم بودن محیط و تغذیه ماکزیم ۵۰ درصد شانس ابتلا به سرطان کم می‌شود، به برگزاری کنگره بین‌المللی ژنومیکس سرطان که در هفته جاری برگزار شد اشاره کرد و گفت: هدف اصلی برگزاری این کنگره ارتقای دانش سرطان در زمینه تشخیص زودهنگام و درمان سرطان در حد استانداردهای جهانی و تشکیل شبکه‌ای از محققان، پزشکان، خیرین سلامت، شرکت‌های حوزه سرطان و استارت‌آپ‌ها و شرکت‌های دانش بنیان است.

بیماری پروستات را چگونه تشخیص دهیم؟



استناد اورولوژی گفت:
بیماری سرطان پروستات از جمله بیماری هایی است که با وراثت هم ارتباط مستقیم دارد لذا توصیه می شود افرادی که بستگان درجه یک آنها به این بیماری مبتلا هستند آزمایش PSA را قبل سن ۵۰ سالگی انجام دهند تا در صورت بروز این بیماری اقدامات لازم سریعاً انجام شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، محمد علی زرگر استاد اورولوژی دانشگاه علوم پزشکی ایران در آستانه برگزاری بیست و ششمین کنگره جامعه اورولوژی ایران گفت: این انجمن هر ساله در اردیبهشت ماه، کنگره اورولوژی ایران را برگزار می‌کند، امسال نیز از ۱۹ تا ۲۲ اردیبهشت در سالن اوریجان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی این کنگره برگزار می‌شود.

وی گفت: در بیست و ششمین کنگره جامعه اورولوژی ایران موضوعاتی همچون ارزیابی درمان در حوزه سرطان‌های دستگاه ادراری، مشکلات پروستات، نابروری، ناتوانی جنسی و مشکلات اورولوژی در افراد مسن و هوش مصنوعی در اورولوژی موردبحث و بررسی قرار می‌گیرند.

وی مطرح کرد : در کنگره پیش رو، بالغ بر هزار نفر از همکاران به همراه پرستاران حضور دارند و ویدئو کنفرانس هایی از استادان این رشته در کشور های اروپایی و امریکایی وجود خواهد داشت.

این عضو انجمن اورولوژی ایران بیان کرد : هدف ما از برگزاری بیست و ششمین کنگره جامعه اورولوژی ایران این است که با تبادل اطلاعات ، علم اورولوژی را به روز کنیم و از تکنولوژی های جدید اطلاع یافته تا بتوانیم در ایسن زمینه خدمات بهتری را به جامعه ارائه دهیم.

زرگر عنوان کرد: احتمال بروز بیماری سرطان پروستات در تمام دنیا از سن ۵۰ سال به بالا افزایش می یابد لذا به همه افراد توصیه می شود که جهت تشخیص زود هنگام پس از سنن ۵۰ سالگی سالی یکبار آزمایش PSA را انجام دهند.

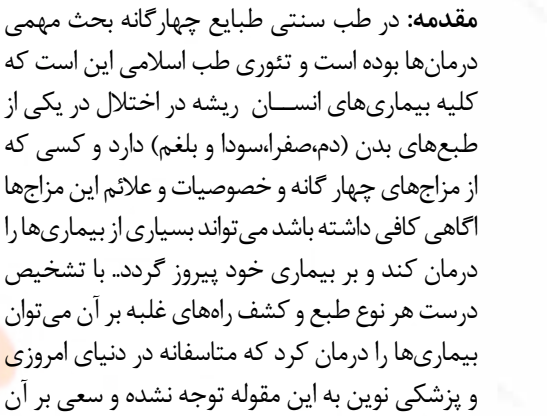
این استاد اورولوژی دانشگاه علوم پزشکی ایران متذکر شد، بیماری سرطان پروستات از جمله بیماری هایی است که با وراثت هم ارتباط مستقیم دارد لذا توصیه می شود افرادی که بستگان درجه یک آنها به این بیماری مبتلا هستند آزمایش PSA را قبل سن ۵۰ سالگی انجام دهند تا در صورت بروز این بیماری اقدامات لازم سریعاً انجام شود .

وی تصریح کرد: مردانی که یکی از بستگان درجه یک آنها به بیماری پروستات مبتلا باشند احتمال ابتلای آنها به این بیماری چهار برابر افزایش خواهد یافت و افرادی که دو نفر از بستگان درجه یک آنها به این بیماری مبتلا باشد احتمال ابتلای آنها به این بیماری هفت برابر افزایش یافت .

این عضو انجمن اورولوژی ایران در پایان گفت: در صورت تشخیص زودهنگام در حدود بالای ۹۰ درصد افراد مبتلا به بیماری سرطان پروستات بهبود خواهند یافت ولی در صورت تشخیص دیرهنگام مراحل درمان سخت تر و احتمال بهبودی کاهش خواهد یافت.

مزاج‌شناسی در طب اسلامی (بررسی مزاج و طبع صفرا در انسان)

دارند که بیمار را با داروهای شیمیایی و مضر و یا اعمال جراحی خوب نمایند که معمولاً نیز نتیجه‌ای در بر ندارد. وجود انواع بیماری‌های روحی (استرس و اعصاب) و جسمی جدید و نیز افزایش بیمارستان‌ها و درمانگاه‌ها و داروهای جدید شیمیایی و… دلیل بر این ادعا است. دکتر با تجربه ابتدا باید راه‌های تشخیصی مزاج‌ها و ارتباط و نقش آنها در وجود آمدن بیماری را بلدند تا با تعدیل رژیم غذایی سالم و اصلاح تغذیه نامناسب مزاج را تعدیل کرده و تسریع در امر بهبود بیمار را حاصل نمایند. در روایات داریم که خداوند درباره خلقت آدم فرمود: «آدم را خلق نمودم و جسمم او را با چهار چیز ترکیب کردم که آن چهار چیز عبارت‌اند از:طوبت، خشکی، گرمی و سردی که ملاک و قوام جسم را به آنها وابسته کردم و بدن توانایی و استقامت ندارد مگر با آن چهار طبع.» در این مقاله سعی کردیم که هر آنچه درباره غلبه صفرا مفید است و راه‌های درمان آن ارائه گردد.



علت غلبه صفرا در بدن انسان
هرماده باز و قلبیائی(تلخ) زرد یا متمایل به سببز موجود در بدن صفراست و شامل ترشحات غندمواد قلبیایی بازی سلولهایخون وبنی می‌باشد و محل تجمع آن در کیسه صفرا که به کبد چسبیده است می‌باشد و مواد آن سبب تسهیل هضم غذاست.بر اساس روایات صفرا در خون و تمام بدن وجود دارد و مخصی به کیسه صفرا نیست.در طب اسلامی داریم که زردی صورت یکی از نشانه‌های غلبه صفرا بر بدن است(زیرا رنگ صفرا نیز زرد است)پس می توان گفت صفرا در تمام بدن جریان داردلذا طبیعی که از درد و درمان آگاهی داشته و به علم مزاج شناسی که در بحث درمان انواع بیماری‌ها در طب اسلاسی از اصول اساسی است واقف باشد می تواند تشخیص دهد که بیماری از کدام قسمت بدن نشات گرفته و کدام طبع و مزاج بر وی غلبه کرده است و همچنین باید راه درمان غلبه طبع را نیز بلدند و در صورت اختلال آن بر بدن یا داروهای مفید طب اسلامی و پرهیزات غذایی در صدد کاهش و رفع بیماری اقدام کند به اندازه‌ای که بدن به مرحله ف طرقت و خلقت صحیح خود برگشته و نوع مزبور در حد اعتدال و مقارنه با سایر انواع قرار گیرد.

عامل ایجاد غلبه صفرادر بدن

دلیل مشخصی برای غلبه صفرا وجود ندارد زیرا علت‌های زیادی در غلبه آن بر بدن نقش دارند وغلبه صفرا تهدیدی مستمر و مدام است و هر لحظه ممکن است زوی دهد و کنترل آن به سیاست صحیح و اصلاح سبک غذایی اسلامی درست نیاز دارد و همیشه باید سعی در کنترل آن داشت. از جمله عوامل مهم و اساسی که در ایجاد غلبه صفرا در بدن وجود می آید می‌توان به مصرف آب راکلدخوردن آب راکد روی زمین سبب بزرگ شدن طحال و تولید افزایش صفرا

علائم تشخیص غلبه صفرا

صفرا همانظور که گفته شد گرم و خشک است ودارای نشانه‌هایی است که اگر در بدن اتفاق بیفتند باعث افزایش آن می‌شودکه برخی از آنها عبارتند از:
۱-زردی صورت
۲-گرگرفتگی بدن(بدن سرد است ولی از درون احساس گرما و آتش دارد)
۳-طوبت و تشنگی زیاد
۴-تعریق زیاد(آب ریزی دهان در خواب)
۵-بلبله داشتن(یعنی وسوسه قلبی و بر خلاف وسوسه فکری است

که شخص ناچار و ناراحت است و عقلش نیز معیوب می‌شود،وسوسه قلبی نوعی تحریک درونی است که شخص همیشه در جنب و جوش و شتاب در کارهاست و از درون آرامش و قرار ندارد و گاها با خود حرف می زند)
۶-گاها اختلاط عقل و سبک مغزی می‌کند و سر به هوا است
۷-زود عصبانی می‌شود وتندی می‌کند و زود هم پشیمان می‌گردد
۸-آوج سن غلبه صفرا معمولا از ۱۵ سالگی تا ۴۰ سالگی است
۹-فصل تابستان(این فصل چون گرم و خشک است زمان غلبه صفراست و بیشتر داروهای طب اسلامی برای غلبه صفراصفرابر وسرد کننده است.
از بهترین درمان‌های غلبه صفرا که بسیار مفید و درمان قطعی محسوب می‌شود،انجام یک دروه خام گیاهخواری مطلق به مدت چهل روز طبق اصول و قواعد خام گیاهخواری است که غلبه صفرا و حرارت درونی بدن را کاهش ودرمان خواهد کرد.واین موضوع جزء بدیهیات این روش درمانی(خام گیاهخواری) است.

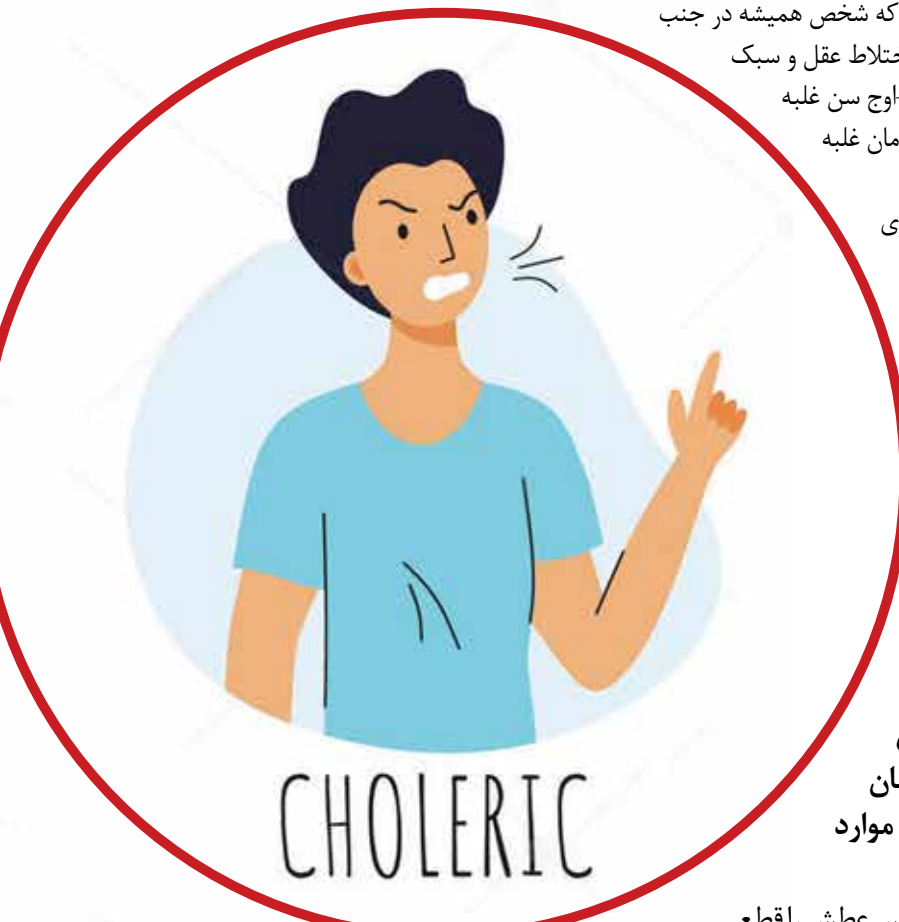
خصوصیات بارز اخلاقی صفراوی‌ها

در طب اسلامی خصوصیاتی برای این افراد وجود دارد که مهمترین آنها این است که شخص انجام کارهای ناشایست و شیطنت علاقه نشان می دهد و دارای نافرمانی و تکبر است (اگر کاری به او سپرده شود یا انجام نمی دهد و یا خلافتش را انجام می دهد و در کارها عجله و شتاب دارد و نیز سریع عصبی و زود هم پشیمان و نادم می‌شود.

درمان غلبه صفرا چیست؟

در تئوری و قانون طب اسلامی روایات زیادی در خصوص غلبه و راه‌های درمان آن وجود دارد و این خود نشانان از مهم بودن این طبع دارد.حال به طور کلی به درمان مفید جهت تعادل صفرا در بدن می پردازیم و اگر دوستان و خوانندگان محترم موارد ذیل را رعایت کنند قطعا به افزایش صفرا در بدن دچار نخواهند شد.

- مصرف سوبق عدس:** امام صادق(علیه السلام) می فرمایند: سوبق عدس عطش را قطع و معدا را قوی می‌کند و درمان هفتاد مرض است.همچنین صفرا را خاموش و درون را سرد می‌کند.
- مصرف سرکه طبیعی:** حضرت علی (علیه السلام) فرموده اند: سرکه بهترین غذاست و مره را از می‌شکند و صفرا را خاموش و قلب را زنده می‌کند.
- مصرف آلوئ سببیا:** طبق روایت صحیح خوردن تعدادی آلوئ سیاه (نه خشک و کهنه) در روز حرارت بدن را خاموش و صفرا را تسکین می‌دهد.همچنین مصرف آلوئ خشک (نه آلوئ تازه) سبب سکون خون می‌شود و بیماری‌های سخت ونهفته را از بدن خارج می‌کند.
- مصرف ماهی تازه:** یکی از اصحاب در نامه ای به امام حسن عسگری (ع) از غلبه خون و صفرا سوال کرد و امام فرمودند حجامت کن و بعد از آن ماهی تازه بریان شده با آب و نمک بخور. وشخص چنین کرد و خوب شد. حجامت سبب هیجان صفرا می‌گردد زیراوقتی چون کم می‌شود صفرا غالب می‌گردد و گرمای بدن افزایش می یابد و اگر بعد از حجامت ماهی تازه،مانار والو که سرد مزاج هستند مصرف شود حرارت بدن را کاهش و خاموش می‌کند.(ماهی‌دودی و خشک نباشد بلکه تازه ملاک است)
- مصرف آب سرد:** آب سرد حرارت را خاموش صفرا را ساکن و غذا را هضم می‌کند و همچنین مواد زائد که در معده جمع شده را از بین برده و تب را از بدن دفع می‌نماید.
- مصرف غذاها و میوه‌های سرد:** در فصل تابستان و کسانی که غلبه صفرا دارند مصرف سبزیجات سرد مانند کاسنی و خرفه و نیز خیار،خیارچنبر،شیر خشت و ترشیجات مفید است واز گوشت پرندگان نیز می‌تواند از کبوتر،طیو و جراح تناول کند واز لبنیات نیز شیر گاو چربایی مناسب است.
- داروی شاقیه سه ماهه:** این دارو یکی از داروهای مخصوص طب اسلامی است که جزء معجزات درمانی در این طب عنوان گردیده است ودرای خواص بسیاری در درمان می‌باشد که بحث درباره این دارو که انواع (از لحاظ ماه و تولید آن) مختلف دارد خود یک مقاله جدا می‌طلبد که انشالله در ماههای بعد به آن اشاره خواهد شد. این داروی شاقیه یکی از درمانهای اصلی صفرای بالا در انسان است و روایت آن نیز در کتاب طب الائمه،ص ۱۲۴ آمده که: هنگامی که سه ماه از تولید این دارو بگذرد برای صفرا،بلغم سوخته و هیجان هر دردی که سببش صفرا باشد خوب است و باید ناشتا استفاده شود.اگر دارو هشت ماهه شود برای صفرا و هر بیماری که ممکن است در خوره تبدیل شود مفید است وپاید آن را با آب مصرف کنند و با هر روغنی که خواستند بدن را روغن مالی نمایند و چون ده ماه برآن بگذرد برای مره سودا و صفرائی که غلبه کند و منجر به وسوسه سینه و گر گرفتگی درونی بشود خوب است و مقدار مصرف آن به اندازه یک عدس است کج باید ناشتا یا سرکه وسفیده آن تخم مرغ بخورد و هنگام خواب نیز با هر روغنی که خواست خودش باشد بدن را روغن مالی کند.(سرکه و تخم مرغی که درست می‌ی‌شود مانند سس‌های مایونز امروزی است).



فیبروم و آندومتر یوز احتمال سرطان تخمدان را افزایش می دهد

داشتن فیبروم رحم یا آندومیتریوز می تواند خطر ابتلا به سرطان تخمدان را در زنان افزایش دهد، اما یک مطالعه جدید نشان می دهد که هیسترسکتومی می تواند این خطر را برای زنان مبتلا به فیبروم کاهش دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر از هلت دی نیوز، دکتر «باربارا نور کیست»، پزشک مرکز سرطان فرد هاجنسون که بر روی سرطان شناسی زنان تمرکز دارد، گفت: «شرایطی مانند آندومیتریوز و فیبروم ها می توانند بر سلامت و کیفیت زندگی تأثیر بگذارند. مداخلات پزشکی، مانند هیسترسکتومی، که برای درمان این شرایط استفاده می شود، می تواند بر نتایج سلامتی در آینده تأثیر بگذارد. این مطالعه گام مهمی در جهت درک این پیامدها و درک بهتر خطر سرطان تخمدان است.»

اما محققان به یک یافته نگران کننده در مطالعه خود اشاره کردند: «در حالی که این جراحی می تواند خطر ابتلا به سرطان تخمدان را برای زنان سفیدپوست مبتلا به آندومیتریوز نیز کاهش دهد، در زنان سیاه‌پوست مبتلا به آندومیتریوز پس از هیسترسکتومی فواید مشابهی مشاهده نشد.»

محققان بیش از ۱۰۰۰ زن سیاه‌پوست و بیش از ۲۲۰۰ زن سفیدپوست مبتلا به سرطان تخمدان را به همراه زنانی از هر دو

نژاد که به این بیماری مبتلا نبودند، بررسی کردند.

حدود ۶٫۲ درصد از زنان سیاه‌پوست و ۷ درصد از زنان سفید پوست در این مطالعه آندومیتریوز را تجربه کردند، در حالی که حدود ۳۴ درصد از زنان سیاه‌پوست و ۲۱ درصد از زنان سفیدپوست فیبروم داشتند.

«هالی هریس»، نویسنده این مطالعه و اپیدمیولوژیست در مرکز سرطان فرد هاجنسون در سیاتل واشنگتن، می‌گوید: «ما باید به اکتشافات بیشتر در این زمینه ادامه دهیم و تحقیقات بیشتری در مورد اینکه چگونه متغیرهایی مانند مداخلات پزشکی و همچنین دسترسی به مراقبت و درمان بر خطر سرطان تخمدان در همه جمعیت‌ها تأثیر می‌گذارد، انجام دهیم.»

طبق گزارش انجمن سرطان آمریکا، سرطان تخمدان پنجمین علت مرگ ناشی از سرطان در زنان است.

چهار علامت نشان دهنده ابتلای افراد جوان به سرطان روده

چهار علامت می‌تواند هشدار اولیه سرطان روده بزرگ در بزرگسالان جوان باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر از مدیسسن نت، به گفته محققان دانشگاه واشنگتن، آگاهی از این علائم می‌تواند منجر به تشخیص زودتر برای افراد زیر ۵۰ سال شود.

علائم بارز آن درد شکم، خونریزی مقعدی، اسهال و کم خونی فقر آهن است.

به گفته انجمن سرطان آمریکا، میزان مرگ و میر ناشی از سرطان روده بزرگ برای چندین دهه در افراد مسن که کولونوسکوپی منظم انجام می‌دهند و درمان آنها بهبود یافته است، کاهش یافته است. با این حال، تعداد بیشتری از افراد جوان در مراحل پیشرفته تشخیص داده می‌شوند و در حال مرگ هستند. در واقع، تعداد جوانان مبتلا به سرطان روده بزرگ در سال‌های اخیر تقریباً دو برابر شده است.

«بین کاسئو، محقق ارشد، گفت: «ما می‌خواهیم بزرگسالان جوان از این علائم و نشانه‌های باقوه آگاه باشند چراکه افراد زیر ۵۰ سال در معرض خطر کمی قرار دارند.» بزرگسالان جوان اغلب غربالگری معمول سرطان روده بزرگ را دریافت نمی‌کنند، در سال ۲۰۲۱، گروه ویژه خدمات پیشگیرانه ایالات متحده، سن توصیه شده برای غربالگری سرطان روده بزرگ را از ۵۰ به ۴۵ کاهش داد.

دو علامت خونریزی مقعدی و کم خونی ناشی از فقر آهن، نیاز به آندوسکوپی و پیگیری دارد. کم خونی فقر آهن به این معنی است که تعداد کمی گلبول‌های قرمز سالم برای حمل اکسیژن وجود دارد.

برای مطالعه جدید، کاتو و همکارانش موارد بیش از ۵۰۰۰ بیمار مبتلا به سرطان روده بزرگ را بررسی کردند. این مطالعه افزایش خطر را برای افرادی که یک یا چند مورد از علائم آشکار را بین سه ماه تا دو سال قبل از تشخیص داشتند، نشان داد. دانشتنن یک علامت واحد تقریباً خطر این سرطان را دو برابر می‌کند. داشتن دو علامت خطر ابتلا به سرطان را سه برابر می‌کند. محققان گزارش کردند که سه علامت یا بیشتر خطر ابتلا به آن را بیش از ۶٫۵ برابر افزایش می‌دهد.

کاتو با تمرکز بر شناسایی عوامل خطر دریافت که چاقی، نشستن طولانی مدت، سندرم متابولیک، دیابت و مصرف نوشیدنی‌های شیرین شده با قند ممکن است در افزایش سرطان روده بزرگ، در جوانان نقش داشته باشد.

تکیه‌گاه دست و پایه چرخان باشد، برای حمایت بهتر از کمر، یک بالش یا حوله چرخ شده را در قسمت کوچک پشت قرار دهید تا متحنی طبیعی آن حفظ شود. زانو‌ها و باسن را در یک سطح نگه دارید. از بدن خود به درستی استفاده کنید؛ وقتی برای مدت طولانی ایستاده اید، هر از گاهی یک پا را روی چهارپایه یا زیرپایی استسراتحت دهید. وقتی چیزی سنگین بلند می‌کنید، اجازه دهید پاهایتان کار را انجام دهند. بار را نزدیک بدن خود نگه دارید. همزمان بلند نکنید و نیبچانید. کسی را پیدا کنید که در بلند کردن چیزهای سنگین یا نامناسب به شما کمک کند.



سن: تغییرات مرتبط با افزایش سن در ستون فقرات، مانند فتق دیسک و خار استخوان، شایع ترین علل سیاتیک هستند.

چاقی: اضافه وزن استرس بر ستون فقرات را افزایش می دهد. اشتغال: شغلی که به چرخاندن کمر، حمل بارهای سنگین یا رانندگی طولانی مدت با وسیله نقلیه منوتوری نیاز دارد ممکن است در بروز سیاتیک نقش داشته باشد. نشستن طولانی مدت: افرادی که زیاد می نشینند یا زیاد حرکت نمی کنند بیشتر از افراد فعال در معرض ابتلا به سیاتیک هستند.

دیابت: این وضعیت که بر نحوه استفاده بدن از قند خون تأثیر می گذارد، خطر آسیب عصبی را افزایش می دهد.

عوارض سیاتیک

اکثر مردم اغلب بدون درمان به طور کامل از سیاتیک بهبود می یابند. اما سیاتیک می تواند به اعصاب آسیب برساند. به دنبال مراقبت های پزشکی فوری برای موارد زیر باشید:

از دست دادن احساس در پای آسیب دیده

ضعف در پای آسیب دیده

از دست دادن کنترل روده یا مثانه

جلوگیری از سیاتیک

همیشه نمی توان از سیاتیک جلوگیری کرد و این وضعیت ممکن است عود کند. برای محافظت از کمر:

به طور منظم فعالیت بدنی داشته باشید: برای قوی نگه داشتن عضلات مرکزی را حرکت دهید -

عضلات شکم و کمر که برای حالت و تراز خوب لازم هستند.

هنگام نشستن وضعیت بدنی خوبی داشته باشید:

صندلی‌ای را انتخاب کنید که دارای پشتی مناسب،

چه چیزی باعث سیاتیک می‌شود؟

برخی از افراد نیز بی حسی، گزگز یا ضعف عضلانی در ساق یا پا دارند. یک قسمت از پا ممکن است درد داشته باشد، در حالی که قسمت دیگری می‌تواند احساس بی حسی داشته باشد.

علل سیاتیک

سیاتیک زمانی رخ می دهد که عصب سیاتیک تحت فشار قرار می گیرد. علت معمولاً فتق دیسک در ستون فقرات یا رشد بیش از حد استخوان است که گاهی اوقات



چرت نیمروزی بیش از ۳۰ دقیقه ریسک چاقی را افزایش می دهد



تحقیقات جدید نشان می دهد که استراحت های طولانی، یا چرت های بیش از ۳۰ دقیقه می تواند اثرات مضری بر سلامت داشته باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر از هلت لاین، این مطالعه طول چرت زدن را با خطرات چاقی و سندرم متابولیک مرتبط می‌کند.

مدت هاست که مشخص شده است خواب زیاد یا کم با پیامدهای کلی ضعیف برای سلامتی و خطر چاقی مرتبط است. اکنون یک مطالعه جدید به بررسی این موضوع می‌پردازد که آیا چرت در سبانه روز با عوارض بهتر یا بدتر سلامتی مرتبط است یا خیر.

یک گروه چند ملیتی از محققان مطالعه جدیدی را منتشر کرده اند که نشان می دهد خواب نیمروزی یا چرت زدن با افزایش خطر چاقی و سندرم متابولیک مرتبط است.

این مطالعه نشان داد که استراحت‌های طولانی ۳۰ دقیقه‌ای یا بیشتر با افزایش شاخص‌های سلامت ضعیفتر مرتبط است که شامل BMI بالاتر، سطح قند خون ناشتا، و خوانش مختلف فشار خون بود.

محققان دریافته‌اند که دوره‌های استراحت طولانی‌تر بیش از ۳۰ دقیقه با نرخ چاقی بالاتر و شاخص‌های سلامت ضعیفتر مانند سطوح بالاتر فشار خون مرتبط است.

در مقایسه، افرادی که استراحت کوتاه‌تر یا چرت‌های کمتر از ۳۰ دقیقه داشتند، در معرض خطر ابتلا به چاقی یا سندرم متابولیک نبودند.

محققان دریافته‌اند افرادی که بیش از نیم ساعت چرت می‌زنند، ۲۱٪ افزایش در BMI داشتند و نمره ۱۰MetS شان (نشان دهنده علائم سندرم متابولیک) تا ۸.۱٪ بود.

دکتر «مارتا گارولت» از دانشگاه مورسیا در اسپانیا و نویسنده این مطالعه، می‌گوید: «ساعت بیولوژیکی بر تنظیم هورمون تأثیر می‌گذارد، بر خلق و خو، تمرکز، عملکرد فیزیکی تأثیر می‌گذارد. بنابراین منطقی است که چرت زدن طولانی‌تر بر نحوه عملکرد ساعت بیولوژیکی و سپس تنظیم هورمونی و متابولیسم تأثیر بگذارد.»



این گیاهان بیوتیک دارند

آنتی‌بیوتیک‌های صنعتی ممکن است عوارضی برای بدن به همراه داشته باشد و باعث ایجاد مقاومت میکروب‌ها شود. بر خلاف تصور عده‌ای که آنتی‌بیوتیک را دارویی مدرن می‌پندارند، باید گفت در واقع قرن‌هاست که آنتی بیوتیک طبیعی در زندگی بشر وجود دارد. آنتی‌بیوتیک‌های اولیه، مانند بسیاری از آنتی‌بیوتیک‌های فعلی از منابع طبیعی به‌دست می‌آمدند. همراه ما باشید، در این مقاله می‌خواهیم چند آنتی بیوتیک طبیعی را به شما معرفی کنیم.



دکتر محمد ثوابی نواقی

متخصص میکروپ شناسی پزشکی و عضو انجمن میکروب شناسان و زیست شناسان کشور

عسل



عسل یکی از قدیمی‌ترین آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی‌شناخته‌شده است که ردپای آن را می‌توان تا زمان باستان دنبال کرد. مصریان به‌دفعات از عسل به‌عنوان آنتی بیوتیک طبیعی و محافظ پوست بهره برده‌اند.

امروزه متخصصان عسسل را درمانی مفید برای درمان زخم‌ها، سوختگی‌ها، بریدگی‌ها، زخم بستر

و پیوند پوست برمی‌شمارند. عسسل دارای هیروژن پروکساید است که می‌تواند بخشی از خاصیت آنتی‌بیوتیکی آن را توضیح دهد.

بابادم



بعضی جوش‌های چرکی وجود دارد و ممکن است هر جای بدن ظاهر شود و حتی سن و سال هم برای آنها وجود نداشته باشد. برای درمان جوش‌های چرکی و عفونی باید از آنتی بیوتیک استفاده کرد. در طب سنتی توصیه می‌شود از دم‌کرده بابادم استفاده شود. ۸۰ گرم ریشه بابادم را به همراه یک لیتر آب جوش دم کنید. مدت زمان دم کشیدن ۲۰دقیقه است و بعد از آن روزی سه بار در روز برای درمان جوش‌های چرکی دم کرده را بنوشید.

کلم

کلم یکی دیگر از آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی است که ایمنی بدن را بالا میردد و حاوی مقادیر فراوانی ویتامین ە است. سالاد کلم یا آب کلم خام با عسل تاثیر شفقتی روی بدن می‌گذارد.

عصاره‌سیب

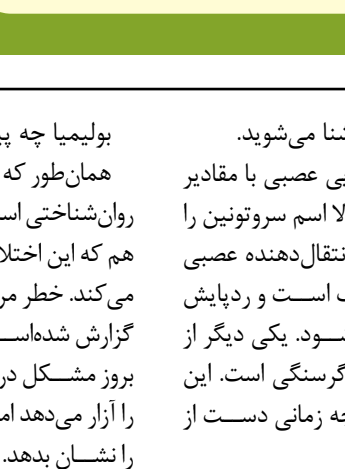


سیب مدت‌هاست که به‌عنوان یک آنتسی بیوتیک طبیعی شناخته می‌شود. خاصیت آنتی بیوتیکی سیب به‌دلیل ترکیب سولفوردار آن به‌نام آلیسین (allicin) است.

علاوه‌براین سیب خواص ضدقارچی، ضدویروسی و در دستگاه گوارش خاصیت ضدانگل دارد. طبق تحقیقات، سیب در برابر انواع متنوعی از باکتری‌ها مفید است؛ ازجمله سالمونلا، اشرشیا کولای (E. coli) و توپیر کلوسیز مقاوم به چندین دارو.

سرکه‌سیب

مطالعات نشان داده که سرکه سیب ویژگی آنتسی بیوتیکی و ضدعفونی‌کنندگی دارد. سرکه سیب بدن را قلیایی می‌سازد و این شرایط می‌تواند به پیشگیری سبب مبارزه با برخی انواع سرطان کمک کند.



ردیابی کرد. در ادامه با رایج‌ترین این عوامل آشنا می‌شوید.

بیولوژی شواهد نشان می‌دهد که پرانتهایی عصبی با مقادیر کم «سروتونین» مغز در ارتباط است. احتمالاً اسم سروتونین را به‌عنوان هورمون شادی شنیده‌اید، یک هورمون که در فرآیند جسم و روان را با هم درگیر می‌کند. خطر مرگ‌ومیر بالا براثر خودکشی در مبتلایان به بولیمیا گزارش شده‌است. احساس گناه، احساس منفی راجع به خود و بروز مشکل در روابط اجتماعی، دلایل روانی دیگری است که فرد را آزار می‌دهد اما شدت آسیب می‌تواند در ظاهر فرد هم خودش را نشان بدهد. رفتارهای جبری برای جلوگیری از افزایش وزن و تماس ضدمات جسمانی درپی دارند. وادار کردن خود به استفراغ، معمولاً پس‌دگی دندان‌ها، بیماری‌های لثه‌ای و زخم‌های دهانی به‌دلیل تماس بیش‌ازحد با اسید معده منجر می‌شود. سومصرف مین‌ها و داروهای مدر، کم آب شدن بدن، خشکی پوست، ناراسی کلیه و مشکلات گوارشی را به‌دنبال دارد. زخم برنمی‌آید اما معنی‌اش این نیست تلاش برای بالا آوردن هم جزو حقایق پیامدهای جسمانی پرانتهایی عصبی است افراد ممکن است برای اجتناب از افزایش وزن، هورمون تأثیر داری. مسازران ایرادگیری که به ظاهر فرزندان دخترشان بیش‌ازحد اهمیت می‌دهند هم می‌توانند در بروز این اختلال نقش داشته‌باشند.

رویدادهای استرس‌زا شواهد از تأثیر تجربه‌های آسیب‌زا در ابتلا به بولیمیا حمایت می‌کنند. گفته می‌شود افراد مبتلا به پرانتهایی عصبی طی یک سال پیش از تسرع‌وق اختلال، رویدادهای منفی بیشتری تجربه می‌کنند. سابقه سوءاستفاده جنسی در کودکی، یکی از موقیعت‌های تکرارشونده‌ای است که در مبتلایان به این اختلال مشاهده می‌شود.

فشار اجتماعی و رسانه‌ها باورهای اجتماعی که افراد را براساس وزن و فیزیک بدنی ارزش‌گذاری می‌کنند، بر نگرش‌های جامعه تأثیر می‌گذارد. این باورها که از طریق رسانه‌های جمعی و گروه هم‌سالان منتقل می‌شوند، به افراد، یابث داشتن اندام ایده‌آل فشار می‌ورند. نکته مهم آن جاست که این اختلال، به مجموعه‌ای از عوامل نسبت داده می‌شود و یک دلیل مشخص و قطعی را نمی‌توان برایش افراد لاغر هم احساس ناراضیتی از بدن ایجاد کند.

پونه کوهی



یکی از بهترین داروهای پزشکی گیاهی که به بهنوش یک آنتی بیوتیک قوی است از آن یاد کرد، پونه کوهی است. این نوع پونه با پونه‌های معمولی فرق دارد و به عنوان ضد عفونت آنها میکروبی و قارچی ساخته شده است، برای اینکه خاصیت ضدعفونی کننده داشته باشد باید روزی سه بار باشد تا یک فنجان از این گیاه بنوشید.

پونه



ریه یکی از مهمترین اعضای بدن است که بزرگترین وظیفه آن مبارزه با هوای آلوده است، اما ریه‌ها از عفونت‌های موجود در امان نیست زیرا به دلیل عدم موفقیت در حمایت از آنتی بیوتیک‌های درمانی انجام می‌شود. اگر قصد ندارید از آنتی بیوتیک‌های شیمیایی استفاده کنید، طب سنتی راه دیگری را به شما پیشنهاد می دهد. برای ضدعفونی کردن ریه از عفونت انجام از دم کرده پونه استفاده کنید. یک قاشق چای خسوری پونه را به همراه یک لیوان آب جوش بگذارید بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دم بکشد و سپس صاف کنید آن را همراه با عسل روزی سه بار امتحان کنید.

خطرات مصرف آنتی بیوتیک‌های طبیعی

صرف اینکه این مدهای طبیعی است آن را بی‌خطر نمی‌کند. میزان و غلظت مواد فعال مکمل‌های آنتی‌بیوتیکی طبیعی در برندهای مختلف متفاوت است. برچسب مگملی را که می‌خرید، به‌دقت مطالعه کنید. همچنین پیش‌از مصرف این مواد با پزشک خود مشورت کنید.

امیدواریم از خواندن این مقاله لذت برده باشید.

مطالب این تحقیق از منابع ذیل کسب شده که خود این منابع از کتب مرجع در تهیه مطالب استفاده کرده اند.

www.namnak.com

www.yjc.ir

www.chetor.com

بیشتر گفتیم پرانتهایی عصبی را مجموعه‌ای از عوامل مختلف به‌وجود می‌آورند، بنابراین قابل‌درک است که برای درمان و کنترل نشانه‌ها هم به مجموعه‌ای از تخصص‌های گوناگون نیاز باشد؛ یک روان‌پزشک، یک متخصص تغذیه و یک روان‌درمانگر. فرد هسندند که می‌توانند روند درمان را پیش ببرند، معمولاً در این فرآیند، همراه خانواده فرد مبتلا ضروری است. روان‌شناس با روان‌درمانی به تغییر نگرش‌های فرد، کمک می‌کند. متقاعد کردن فرد به دریافت کمک روان‌شناختی، سخت‌ترین بخش درمان است. بنابراین لازم است که اطرافیان فرد مبتلا، متوجه اهمیت این کار که از عهده دارو متقاعد کنند. روان‌پزشک تا آن‌چه در اتاق درمان رخ می‌دهد، قرار است ارتباط بین افکار، احساسات و رفتار پرخوری را روشن کند تا این رفتار تحت‌کنترل دربیاید. روان‌درمانی، دسترس‌تری فرد به ریشه‌ها و علل رفتارش را با کمک می‌کند، کاری که از عهده دارو برنمی‌آید اما معنی‌اش این نیست که پرانتهایی عصبی به درمان دارویی نیاز ندارد. مقاومت فرد در برابر مراجعه به روان‌پزشک به‌دلیل ترس از عوارض دارو، از چالش‌های دیگری است که خانواده مبتلایان به بولیمیا با آن مواجه می‌شوند و باید بتوانند بدون ایجاد حساسیت و نگرانی در فرد، او را به مصرف دارو متقاعد کنند. روان‌پزشک با تجویز داروهای ضداسفردگی و ضداضطراب، روی مبنای زیستی و مغزی اختلال که خارج از کنترل فرد است، تأثیر می‌گذارد. به‌علاوه با داروهایی که اشتها را کاهش می‌دهند و مشکلات خلقی را برطرف می‌کنند، روند درمان را آسان می‌کند. درمان پرانتهایی عصبی با کمک یک متخصص تغذیه، کامل می‌شود؛ کسی که با یک برنامه غذایی متناسب با شرایط فیزیکی فرد، او کمک کند سلامت ازدرست‌رفتش ا جبران کند و جلوی آسیب‌های بیشتر را بگیرد. مشکلات را دربر داشته‌باشد.

پرانتهایی عصبی درمان دارد؟

یک روان‌پزشک، یک متخصص تغذیه و یک روان‌درمانگر، کسی هستند که می‌توانند روند درمان را پیش ببرند. دیگر اختلالات تغذیه‌ای را بشناسیم
حالا شما پرانتهایی عصبی را می‌شناسید و متوجه هستید که مبتلایان به این اختلال نقشی در ابتلای‌شان نداشته‌اند، پس اگر در نزدیکان و آشنایان کسانی را با علایم این اختلال سراغ دارید،

علل و علائم سرطان استخوان

سرطان استخوان نوع نادری از سرطان است که از استخوان‌ها شروع می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا از ایندپیندنت، «سازمان خدمات ملی سلامت انگلیس» (NHS) دو دسته‌بندی برای سرطان استخوان مشخص کرده که شامل سرطان استخوان اولیه و ثانویه است.طبق گزارش این سازمان، سالانه حدود ۵۵۰ مورد سرطان اولیه استخوان در بریتانیا تشخیص داده می‌شود.

در سرطان استخوان اولیه، خود سلول‌های بافت استخوانی سرطانی می‌شوند اما در نوع ثانویه سرطان استخوان که شایع‌تر است، سلول‌های سرطانی از قسمت دیگری از بدن به استخوان گسترش یافته‌اند. این سرطان به عنوان سرطان استخوان متاستاتیک نیز شناخته می‌شود.

علائم و نشانه‌های سرطان استخوان اولیه چیست؟

سرطان استخوان می‌تواند هر استخوانی را درگیر کند اما در بیشتر موارد در استخوان‌های بلند پاها و بازوها ایجاد می‌شود. علائم اصلی آن شامل درد مداوم استخوانی که بدتر می‌شود، تورم و قرمزی روی استخوان، توده قابل‌توجه روی استخوان، استخوانی که راحت‌تر از حد طبیعی می‌شکند یا ترک می‌خورد و همچنین مشکل هنگام حرکت است.

انواع شایع سرطان استخوان

شایع‌ترین نوع سرطان استخوان به نام «استئوسارکوم»، بیشتر کودکان و جوانان زیر ۲۰ سال را درگیر می‌کند.

همچنین «ویوتیک سزارکوم» یکی دیگر از انواع اصلی سرطان استخوان است که معمولاً افراد بین ۱۰ تا ۲۰ سال را مبتلا می‌کند. افراد جوان ممکن است طی جش‌های سریع رشد که در دوران بلوغ رخ می‌دهد، تحت تاثیر قرار گیرند و ممکن است با بروز تومورهای استخوانی مواجه شوند.

«کندروسارکوم» یکی دیگر از انواع شایع سرطان استخوان است که بیشتر بزرگسالان بالای ۴۰ سال را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

علل سرطان استخوان چیست؟

طبق اعلام سازمان خدمات ملی سلامت انگلیس، معمولاً مشخص نیست که چرا یک فرد به سرطان استخوان مبتلا می‌شود، اما اگر فردی پیش‌تر در طول پروتودرمانی در معرض اشعه قرار گرفته باشد، احتمال خطر ابتلا به سرطان بیشتر می‌شود.

سازمان خدمات ملی سلامت انگلیس سایر اختلالات مانند بیماری «پازه» (Paget) استخوان و یک بیماری ژنتیکی نادر به نام «سندرم لی فرومنی» (Li-Fraumeni) را نیز به عنوان علل احتمالی سرطان استخوان ذکر کرده است.

بنابر این گزارش، درمان سرطان استخوان به نوع بدن فرد و میزان گسترش آن در بدن بستگی دارد.

بیشتر افراد برای برداشتن بخش استخوان سرطانی تحت شیمی‌درمانی و رادیوتراپی قرار می‌گیرند.

فرق پرانتهایی عصبی با پر خوری چیست و آیا راه درمانی دارد؟

نه کنترلی بر نوع و میزان غذا دارد.

رفتارهای جبرانی فسرُد برای جبران پرخوری و جلوگیری از افزایش وزن، شروع می‌کند به رفتارهای جبرانی مکرر و افراطی؛ یعنی خودش را وادار به استفراغ می‌کند، از داروهای ملین و مدر استفاده می‌کند، رژیم می‌گیرد یا ورزش‌های شدید انجام می‌دهد. نگرانی درباره بدن فرد خودش را براساس شکل و وزن بدنش ارزیابی می‌کند و این ارزیابی عموماً غیرمنطقی است یعنی فرد، لزوماً اضافه‌وزن ندارد.

مدت زمان برای آن‌که فرد تشخیص اختلال پرانتهایی بگیرد، لازم است پرخوری و رفتارهای جبرانی، به‌طور متوسط، دست‌کم یک‌بار در هفته و به مدت سه ماه ادامه داشته‌باشند.
خب تا الان می‌دانیم پرانتهایی عصبی درواقع نااهنجاری در مقدار غذای است که مصرف می‌شود نه میل به غذایی خاص. با این حال، افراد ممکن است در دوره‌های پرخوری، غذاهایی بخورند که در شرایط متفاوت، میلی به خوردن آن‌ها ندارند. نکته مهم، فقدان عامل لذت در این رفتار است. افراد مبتلا به پرانتهایی عصبی، از پرخوری خجالت می‌کشند و سعی می‌کنند تا حد امکان نشانه‌های‌شان را مخفی کنند. برای همین خوردن پوشاکی، شبانه و دور از چشم دیگران، معمولاً در آن‌ها زیاد دیده می‌شود.

بولیمیا چرا و چطور شروع می‌شود؟

پرانتهایی عصبی معمولاً در نوجوانی یا اوایل جوانی شروع می‌شود. ۵- DSM می‌گوید شروع این اختلال، قبل از بلوغ و بعد از ۲۰سالگی نادر است. شروعتش در افراد مختلف، متفاوت است اما اغلب سرولک‌های بعد از تجربیات استرس‌زا پیدا می‌شود. دوره‌های پرخوری می‌توانند متناوب یا مزمن باشد و گاهی دوره‌های بهبودی مشابه می‌خورند. دوم، در طول این دوره‌ها، فرد احساس می‌کند کنترلی بر رفتار خوردن ندارد؛ نه می‌تواند خوردن را متوقف کند و



تخصصی به مشکل می‌خورند. به‌همین دلیل آگاهی اطرافیان از این اختلال اهمیت زیادی دارد تا هم تشخیص و درمان به‌موقع صورت بگیرد و هم سسرزنش و اضافه‌بار روانی به فرد تحمیل نشود. در این پرونده اختلال پرانتهایی عصبی را بهتر می‌شناسیم.

پرانتهایی عصبی با پرخوری فرق دارد

اصلی‌ترین مشخصه‌های اختلال پرانتهایی روانی شامل ۴ مورد است. نگرانی بیش‌ازحد درباره وزن و فرم بدن، غذا خوردن بسیار بیشتر از حد نیاز و تلاش برای جبران پرخوری از طریق روش‌های پاک سازی مثل وادار کردن خود به استفراغ، بازترین مشخصه‌های

مقصر ۷۰ درصدی ابتلا به دیابت شناخته شد

محققان دریافته‌اند که رژیم‌های غذایی نامناسب باعث ایجاد اپیدمی جهانی دیابت می‌شوند. علت دقیق اکثر انواع دیابت ناشناخته است. در همه موارد، قند در جریان خون جمع می‌شود. این به این دلیل است که پانکراس انسولین کافی تولید نمی‌کند. دیابت نوع ۱ و ۲ ممکن است به دلیل ترکیبی از عوامل ژنتیکی یا محیطی ایجاد شود.

تحقیقات نشان می‌دهد که عدم امنیت غذایی و تغذیه افراد را در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار می‌دهد. در واقع، بزرگسالانی که نامنی غذایی و تغذیه‌ای را تجربه می‌کنند، ۲ تا ۳ برابر بیشتر از افرادی که نامنی غذایی و تغذیه‌ای را تجربه نمی‌کنند، در معرض ابتلا به دیابت هستند.

چرا رژیم غذایی در دیابت مهم است؟

با انتخاب غذای سالم، می‌توانید گلوکز خون خود را به محدوده سالمی برسانید و آن را در آنجا نگه دارید. تغذیه سالم می‌تواند به کاهش وزن یا حفظ وزن سالم کمک کند، که همچنین می‌تواند گلوکز خون شما را بهبود بخشد و عوارض دیابت مانند بیماری قلبی، بیماری کلیوی و بیماری‌های چشمی را کاهش دهد.

آیا رژیم غذایی بر میزان قند خون تأثیر می‌گذارد؟

کربوهیدرات‌ها می‌توانند تأثیر زیادی بر گلوکز خون داشته باشند. اساساً این تعادل مقدار انسولین در بدن و کربوهیدرات‌هایی است که می‌خورید که گلوکز خون شما را تعیین می‌کند. بنابراین، چه کربوهیدرات کامل یا کربوهیدرات دیگری را انتخاب کنید، تأثیر آن را روی بدن خود خواهید دید و احساس می‌کنید.

آیا دیابتی‌ها به رژیم غذایی نیاز دارند؟

رژیم غذایی خاصی برای دیابت وجود ندارد. اما غذاهایی که می‌خورید نه تنها در نحوه مدیریت دیابت، بلکه در میزان احساس خوب و میزان انرژی شما نیز تأثیر می‌گذارد. این اطلاعات به شما کمک می‌کند تا با پنج گروه اصلی غذایی که یک رژیم غذایی سالم و متعادل را تشکیل می‌دهند، آشنا شوید.

رژیم غذایی ناسالم چگونه باعث دیابت نوع ۲ می‌شود؟

غذاهای ناسالم سرشار از چربی‌های ترانس و اشباع شده هستند که می‌توانند سطح تری‌گلیسیرید را افزایش دهند، نوعی چربی که در خون وجود دارد. سطوح بالای تری‌گلیسیرید خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، ارث، محققان دانشکده علوم و سیاست تغذیه فریدمن دانشگاه تافتز آمریکا دریافته‌اند که رژیم غذایی نامناسب مسئول ۷۰ درصد موارد ابتلا به دیابت نوع دو در جهان است. این رقم به‌طور قابل توجهی بالاتر از ۴۰ درصد برآورد شده در مطالعات قبلی است.

کارشناسان اظهار کردند که این تفاوت ممکن است به دلیل اطلاعات جدید همچنین داده‌های به روز شده در مورد عادات غذایی باشد.

یکی از مواردی که عامل مهمی در ابتلا به دیابت نوع دو محسوب می‌شود، رژیم غذایی ضعیف است که شامل برخی از مواد غذایی مانند برنج سفید و گندم است که به عنوان مهمترین عوامل موثر در بار جهانی دیابت شناخته می‌شوند.

کارشناسان دریافته‌اند که رژیم‌های غذایی نامناسب ممکن است عامل بیش از ۱۴۱ میلیون مورد ابتلا به دیابت نوع دو در سراسر جهان در سال ۲۰۱۸ باشد. با این حال، محققان عدم قطعیت درباره این تخمین‌ها را بیان کردند که با در دسترس قرار گرفتن داده‌های جدید، می‌توان آنها را بیشتر اصلاح کرد.

این مطالعه بینش‌های ارزشمندی را در مورد تأثیر عوامل رژیم غذایی بر شیوع جهانی دیابت نوع دو ارائه می‌دهد همچنین، بر نیاز به مداخلات هدفمند برای رسیدگی به این عوامل تأکید می‌کند. از آنجایی که بروز جهانی دیابت نوع دو همچنان در حال افزایش است، این یافته‌ها پیامدهای مهمی برای سیاست‌های بهداشت عمومی، متخصصان مراقبت‌های بهداشتی و بخش خصوصی دارند و با شناسایی عوامل مهم رژیم غذایی و ترویج انتخاب غذای سالم می‌توان به مهار این بیماری کمک کرد.

پروفسور دارپوش مظفریان، نویسنده ارشد این مقاله گفت: مطالعه ما نشان می‌دهد که کیفیت پایین کربوهیدرات‌های اصلی ابتلا به دیابت نوع دو مربوط به رژیم غذایی در سطح جهان است. این یافته‌های جدید حوزه‌های حیاتی را برای تمرکز ملی و جهانی در بهبود تغذیه و کاهش بار ویرانگر دیابت نشان می‌دهد.

تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که رژیم‌های غذایی نامناسب به نسبت بیشتری از کل بروز دیابت نوع دو در مردان در مقایسه با زنان، در بزرگسالان جوان‌تر نسبت به افراد مسن‌تر و ساکنان شهری در مقایسه با هم‌تایان روستایی خود در سطح جهانی را در بر می‌گیرد.

این تحقیق در مجله Nature Medicine منتشر شده است.

ترکیبات سرب و ضررهایش

سرطان نخورید

شیرین ترابی

دانش آموخته رشته معدن از دانشگاه دولتی یزد. گرایش اکتشافات



ظروف استیل، سرب در داخل غذا می‌نماید که سرطان زا می‌باشد.

ظروف تفلون بدلیل تخریب لایه‌های تفلون نیز سرطان زاست.

ظروف آلومینیوم موجب کم خونی، آلزایمر، ضعف اعصاب و لرزش دست می‌شوند.

ظروف لعابدار حاوی ترکیب سرب بوده و سرطان زا هستند.

ظروف زودپز، تند پز، مایکروویو و دستگاه‌های داغ کننده برقی همگی مضرند. «بخاطر اشعه»

بهترین ظروف: شیشه‌ای، سنگی، چینی، مسی

راهی برای کاهش سرب چای



هر چه مدت زمان دم کردن چای طولانی‌تری شود، مقدار سرب در آن‌ها بالاتر می‌رود. به طوری که مقدار سرب در چای دم شده در ۱۵ دقیقه خیلی بیشتر از مقدار سرب در چای دم شده در پنج دقیقه است. بنابراین بهترین زمان برای دم کردن چای مدت زمان پنج دقیقه است که هم میزان فلز سرب در کم‌ترین مقدار ممکن خواهد بود و هم ویژگی‌های دیگر چای از لحاظ عطر و طعم، بهترین شرایط را دارد.

استفاده زیاد از مواد آرایشی ۲۴ ساعته بدلیل داشتن سرب زیاد ریسک ابتلا به

بیماری‌های پوستی و پیری زودرس و سرطان را افزایش می‌دهد. برای آرایش صورت، از مواد آرایشی فاقد سرب استفاده کنید.

درمان‌های خانگی بهتر از قرص‌ها گاهی اوقات می‌توانند به مبارزه با سرماخوردگی کمک کنند. در اینجا چند درمان خانگی موثر برای گرفتگی بینی و سرفه آورده شده است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ارث با گرم شدن زمین، تعادل آب و هوا از بین می‌رود و باعث می‌شود بسیاری از مردم به راحتی بیمار شوند یا با گرفتگی بینی و سرفه مواجه شوند. در برخی موارد قرص‌ها ضروری هستند، اما، درمان‌های خانگی نیز می‌توانند به شما کمک کنند تا از شر مشکلات خلاص شوید یا برخی از آنها را تسکین دهید. در اینجا چند درمان خانگی موثر برای گرفتگی بینی و سرفه آورده شده است.

افزودن رطوبت به هوا یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای مقابله با مشکل شماسست. هر دو دستگاه مه گرم و سرد به خوبی برای افزایش رطوبت و رفع گرفتگی کار

درمان‌های خانگی موثر برای گرفتگی بینی و سرفه

می‌کنند. در مورد بچه‌ها همیشه باید از بخارسازهای خنک استفاده کنید. اگر یک جوان خیلی نزدیک باشد یا اگر دستگاه واژگون شود و آب به بیرون سرازیر شود، ممکن است در اثر آب داغ یا بخار ناشی از مرطوب‌کننده مه گرم بسوزد.

در صورتی که واقعا اذیت میشوید بخار داغ نیز درمان خوبی است. آب داغ و روغن نعناع می‌توانند برای بینی شما مفید باشند. فقط مقداری روغن نعناع را در آب داغ خود بریزید و ده دقیقه آن را تنفس کنید. این باید به شما کمک کند بهتر نفس بکشید و در یک نقطه از شر سرفه خلاص شوید.

یکی از روش‌های معمول برای کمک به باز شدن مجرای بینی، مصرف وعده‌های غذایی تند است. غذا برای سلامت کلی بسیار مهم است و غذاهای تند می‌توانند به شما در باز کردن سینوس کمک کنند. علاوه بر این، برخی از ادویه‌ها - مانند زردچوبه - اثرات ضد التهابی دارند.

علامتی که می‌گوید به نقرس مبتلا شده‌اید!



نقرس یکی از بیماری‌هایی است که در آن سطح اسیداوریک خون به مقادیر بیش از حد طبیعی افزایش می‌یابد و شیوع آن در بین مردان بسیار بیشتر از بانوان است. علائم افزایش اسیداوریک خون مانند التهاب مفاصل (در اثر انباشته شدن کریستال‌هایی در درون و بیرون مفاصل)، باعث قرمزی، تورم، گرم شدن و دردناک شدن آنها، به ویژه در ناحیه شست، پاشنه، قوزک پا، زانو و آرنج می‌شود؛ حتی رسوب کریستال‌های اورات سدیم و سنگ‌های کلیوی اسیداوریکی بروز می‌کند.

از نظر آماری از هر هزار مرد، حدود ۷ نفر و از هر هزاران زن حدود ۱ نفر به این بیماری مبتلا می‌شوند.

در برخی از بیماری‌ها مانند لوسمی‌ها (سرطان خون)، لنفوم، نارسایی کلیه، گرسنگی‌های طولانی و مفرط، چاقی، مسمومیت با سرب نیز افزایش مقادیر اسید اوریک یا اورمی دیده می‌شود.

