جزیره سلامت

The Health Island magazine

فصلنامه پزشکی – سلامت / سال اول / شماره ۲ / ؟ صفحه / پاییز ۱۳۹۴ / قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

کلینیک پزشکی مهر کیش

Exclusive
The health Island

چگونگی پیوند مو در خانم ها

شکم آب کن ها!

او تیسم قابل بهبودی است

پاییز، فصل دمنوش ها

استخوان هایتان را آفتابی کنید

خوشتیپ و خوش پوش با لباس های پاییزی

دانشگاه علوم پزشکی
خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان
معاونت غذا و دارو

موسس و مسئول فنی داروخانه دکتر ابوالقاسم (درمانگاه مهر کیش)

تقدیر و تشکر

با سلام و احترام

بدینوسیله از حضور فعال جنابعالی به عنوان موسس و مسئول فنی داروخانه، نظارت بر روند خدمات دارویی، کیفیت بالای ارائه خدمات، نظم و نظافت محیط و فضای داروخانه و رعایت کلیه قوانین و مقررات قدردانی به عمل می آید. توفیق روزافزون جنابعالی را در کلیه امور زندگی آرزومندیم.

دکتر حسین قاسمی معاون غذا و دارو

داروخانه مهر کیش (دکتر ابوالقاسم)

طرف قرارداد با بیمه های :

صندوق رفاه شرکت توسعه و سرمایه گذاری منطقه آزاد کیش
تامین اجتماعی
بیمه سلامت ایرانیان (خدمات درمانی)
بیمه ایران

مجهز به واحد ساخت داروهای ترکیبی
ارائه برندهای آرایشی و بهداشتی معتبر
تجهیزات پزشکی و ارتوپدی ، کفش و صندل های طبی
نمایندگی دستگاه های تست قند خون

مشاوره پوست و مو (عصر روزهای زوج)

جزیره کیش،بلوار ایران ، مجتمع تجاری اداری پادنا ، واحد AG۱۱

تلفکس : ۰۷۶-۴۴۴۷۲۱۸۹

به نام خدا

یکی از گام‌های اساسی در جهت حفظ سلامت هر جامعه، ارتقاء سطح دانش و آگاهی افراد در زمینه سلامت و راهکارهای مقابله و پیشگیری از بیماری هاست که در کنار تأمین سایر نیازهای جامعه، موجب بهبود شاخص سلامت افراد آن خواهد شد. سال هاست که دست اندرکاران بهداشت و درمان در تمامی کشورها با هدف جلب توجه مردم به اهمیت و برتری راهکارهای پیشگیری از بیماری ها در مقایسه با روش های درمانی، طرح های متعددی را اجرا کرده و برنامه ریزی های کلان داشته اند. در این میان با توجه به امکان دسترسی گسترده تر افراد جامعه و بهره مندی مخاطبان در گروه های سنی مختلف به رسانه های مکتوب، این رسانه ها نقش موثری در ارتقاء سطح علمی اقشار مختلف جامعه ایفا می کنند.

در جزیره کیش نیز به عنوان مهمترین قطب گردشگری کشور و پایلوت گردشگری سلامت، که می کوشد تا با استفاده بهینه از پتانسیل ها و توانمندی های قابل توجه خود در زمینه توریسم درمانی، و فعالیت‌های عمرانی در جهت توسعه فضاهای درمانی و ارتقاء تجهیزات پزشکی در بیمارستان های تخصصی و فوق تخصصی، سهم این منطقه را از بازار بزرگ توریسم درمانی افزایش دهد، چاپ و توزیع ماهنامه ها و مجلات پزشکی گامی ارزشمند در جهت تحقق این اهداف است. بدیهی است در مقطعی که دولت تدبیر و امید به پیشرفت سریع مناطق آزاد و عملکرد منطبق با محورهای اصلی این مناطق همت گماشته است، جزیره کیش نیز با محوریت اصلی گردشگری در حال گذر از مرحله نوین توسعه گردشگری سلامت و جذب گردشگران بین المللی در حوزه توریسم درمانی است. همچنین این منطقه در سال های اخیر ضمن فراهم کردن زمینه تحصیل دانشجویان فراوانی در رشته های پزشکی، میزبان برگزاری همایش های مطرح بین المللی در عرصه علوم پزشکی بوده است که در کنار تامین زیر ساخت‌های مورد نیاز این فعالیت های توسعه ای، افزایش شمار مجلات علمی و ماهنامه های تخصصی پزشکی بر غنای فعالیت های ارزشمند این عرصه می افزاید.

امید است که با یاری خداوندمنان همواره در مسیر ارائه مطالب ارزشمند علمی – پزشکی و توسعه سلامت جامعه ، کوشا و پویا باشید.

علی اصغر مونسان

رئیس هیئت مدیره ومدیر عامل سازمان منطقه آزاد کیش

۰۶

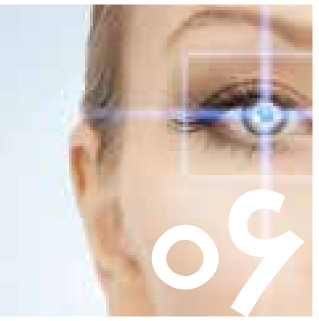
اسکلروتراپی، درمان انتخابی رگ های واریسی

۰۶

میکروپیگمنتیشن از زیبایی تا درمان

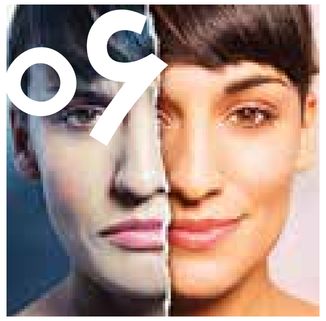
کشیدن مایع نخاع نگران‌کننده نیست

۰۶


۰۶

جور دیگر باید دید

۰۶


۰۶

با رفتار کلافه‌کننده دوقطبی ها چه‌کنیم؟

۰۶
کاهش وزن و لاغری بدون رژیم غذایی

۰۶

۰۶
با گیاهان آپارتمانی آشتی‌کنید

۰۶

The Health Island magazine

تشخیص آزمایشگاهی در رینوسینوزیت آلرژیک

۰۶

45
سرماخورده اید یا آنفلوآنزا گرفته اید ؟

۰۶
ستون فقرات آسیب دیده درپشت یک خروار دفتروکتاب

جزیره سلامت
The Health Island magazine

صاحب امتیاز : کلینیک پزشکی مهر کیش
مدیر مسئول : دکتر حسین مصطفوی
سردبیر : مهندس سید احمد رفیعائی
مدیر اجرایی و دبیر تحریریه : بهاره یوسفی

مدیر هنری و صفحه آرا : بصیرت جعفری
ویرایش : مریم کاظمیان فرد
ترجمه :بهاره یوسفی ، هدیه یوسفی
تحریریه : دریا وفایی، آزاده سلیمان نژاد، مهندس رژینا خدارحمی روزبهانی ، دکتر حسین روازاده ، دکتر محمود برجعلی ، دکتر سیروس افشار ، دکتر محمد رضا تابان ، دکتر محمد تقی انوشه ، دکتر احمد ساعدی ، دکتر حمید کوچه باغی ، دکتر سید محسن مداح ، دکتر محمد جواد اسلامی پور، دکتر مهدی فهیمی ، دکتر حمیدرضا کهنمویی ، دکتر داریوش دائر ، دکتر محمد پاکروان، دکتر محمد جعفر کیانی ، دکتر مهشید افضل ، دکتر محمد رضا شیخ سجادیه ، دکتر علیرضا واعظ شوشتری
چاپ :؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟
توزیع : کلینیک پزشکی مهر کیش
تولید : کلینیک پزشکی مهر کیش

آدرس : جزیره کیش ، بلوار ایران ، مجتمع پادنا ، واحد A۱۰۱
تلفن : ۰۷۶۴-۴۴۲۱۱۹۰ - نمابر : ۰۷۶۴-۴۴۲۱۱۹۱
ایمیل مجله : jazirehsalamat.mag@gmail.com

لذت سفر هوایی با رعایت توصیه های پزشکی

پروازی بی خطر برای بیماران

دکتر حسین روازاده
پزشک عمومی

مسافرت با هواپیما برای خیلی ها که ترس از هواپیما ندارند، راحت ترین نوع سفر است، اما برای اینکه سفر با این وسیله لذت بخش و توام با سلامتی باشد باید، توصیه های زیر را در نظر بگیرید.

عوامل مختلف اثر گذار بر سلامت مسافران هوایی

استرس مسافرت با هواپیما

پرواز با هواپیماهای مسافربری در بیشتر موارد راحت و بسیار مطمئن است. با این حال هر مسافرت هوایی، چه کوتاه باشد یا دراز مدت، استرس هایی را بر همه مسافران تحمیل می کند. استرس های پیش از پرواز شامل هیاهوی مربوط به محیط فرودگاه نظیر حمل بار و دیر رسیدن به فرودگاه است. استرس های حین پرواز شامل کاهش فشار بارومتری هوا و فشار نسبی اکسیژن، سروصدا و تکان های هواپیما ناشی از تلاطم جریان هوا، استعمال سیگار، درجه حرارت مناسب و رطوبت پایین کابین هواپیما، کسالت ناشی از اختلاف زمانی بین مبدأ و مقصد سفر و صندلی تنگ هواپیماست.

فشار هوای کابین هواپیما و هیپوکسی

گرچه برای داخل کابین هواپیما، هوای فشرده تأمین می شود ولی در این حال نیز فشار هوا در سطح عادی پرواز، از فشار هوا در سطح دریا کمتر است. در نتیجه اکسیژن هوا تقلیل می یابد و گازهای داخل بدن منبسط می شوند. پس برخلاف تصور معمول، در هواپیماهای پیشرفته فشار کابین هواپیما با فشار سطح دریا یکسان سازی نمی شود. این در حالی است که در بیشتر پروازها، ارتفاع هواپیما از سطح دریا بین ۵۰۰۰ تا ۸۰۰۰ پا(۱۵۲۴ تا ۲۴۳۸ متر) است. این ارتفاع پرواز موجب کاهش فشار نسبی اکسیژن می شود. بیشتر مسافران سالم قادر به جبران طبیعی میزان کاهش اکسیژن داخل هواپیما هستند، اما ممکن است بیماران عروق کرونری قلب، بیماران دچار مشکل ریوی، اختلال عروق مغزی و کم خونی قادر به جبران هیپوکسی نباشند.

Hint

عارضه ای به نام jet lag در اثر مسافرت طولانی با هواپیما بروز می کند که علائمی دارد.
- خستگی زیاد ناگهانی
- تضعیف عملکرد جسمی و ذهنی
- سردرد و مشکلات گوارشی

انبساط گاز

در اثر تقلیل فشار هوا در کابین هواپیما، هوا در تمام حفره های بدنٍ منبسط می شود. انبساط گاز در دستگاه گوارش احتمالاً تا حدی باعث نارحتی می شود که در صورت استفاده از نوشابه های دارای گاز کربن و بعضی سبزی ها تشدید می شود. هنگام صعود هواپیما هوایٍ داخل گوش میانی و سینوس ها خارج می شود. معمولاً هنگام فرود به ارتفاع پایین تر و بدون ایجاد مشکل، هوا باید در جهت مخالف عمل کند و به گوش میانی و سینوس ها باز گردد تا تفاوت فشار یکسان گردد(پاکسازی گوش ها) بیشتر ناراحتی با بلعیدن و جویدن و خمیازه کشیدن از بین می رود و اگر مشکلات همچنان باقیٍ بماند، حالت بازدم با دهان و بینی بسته و با فشار معمولاً مؤثر است. برای نوزادان غذا دادن یا دادن پستانک، آنها را وادار به بلعیدن می کند و علائم را کاهش می دهد. کسانی که عفونت گوش، بینی و سینوس دارند، باید از پرواز اجتناب کنند زیرا ممکن است در نتیجه عدم توانایی در یکسان سازی و تعادل در تفاوت فشار، درد و جراحت به وجود آید و اگر نمی توان از مسافرت اجتناب کرد و در حین پرواز مشکلاتی بروز کند، قطره ضد احتقان بینی می تواند مؤثر باشد. افرادی که به تازگی مورد نوعی جراحی قرار گرفته اند نیز به علت احتمال آسیب دیدن از انبساط گاز برای مدتی نباید پرواز کنند.

کم شدن آب بدن

لازم است در پرواز های دراز مدت، مایعات کافی به بدن برسد، در غیر این صورت مشکل از دست دادن آب بدن به وجود می آید. باید پیش از پرواز و در تمام طول آن، از نوشابه های غیر الکلی(آب و آب میوه) استفاده کرد.

کسالت ناشی از اختلاف ساعت بین مبدأ و مقصد سفر

علایم اصلی شامل: خستگی، اختلال خواب و خواب آلودگی هنگام روز است. علت این علائم ناهماهنگی ساعت درونی فرد با محیط پیرامون است.

علاوه بر تعیین کننده های زمان، عوامل دیگری نیز بر شدت این علائم تأثیر گذارند که عمده ترین آنٍها تعداد نصف النهارهایی که فرد به هنگام مسافرت هوایی از آنها گذر کرده، جهت مسافرت(به سمت غرب یا شرق که معمولاً مسافرت از جهت شرق به غرب آسان تر است) میزان تحریک محیطی، اختلال تجمعی کمی و کیفی خواب، تفاوت های فردی(سن بالا یا پایین، صبح مزاجی یا عصر مزاجی) است.

توصیه های ویژه به بیماران قلبی-عروقی که قصد مسافرت دارند

۱-بیماران باید مطمئن شوند که مقدار کافی از داروی قلبی از جمله نیتروگلیسیرین زیرزبانی را برای همه مدت مسافرت همراه دارند و از آنها در درون چمدان نگهداری کنند.

۲-فهرست جداگانه ای از داروهای مورد استفاده، مقدار دوز مصرفی، فواصل مصرف و اندازه قرص را نزد خود نگهداری کنند تا در صورت گم شدن امکان فراهم کردن دوباره دارو وجود داشته باشد.

۳-اگر بیمار به هنگام مسافرت هوایی از چندین نصف النهار جغرافیایی عبور می کند، باید فواصل دوز و دفعات مصرف دارو را تنظیم کند.

۴- یک کپی از آخرین نوار قلب گرفته شده را همراه خود داشته باشد.

۵-در صورتی که مسافر دارای ضربان ساز قلبی است، کارت شناسایی ضربان ساز قلبی را به همراه داشته باشد و باید نوار قلب، از ضربان ساز دارای خاصیت الکترومغناطیسی یا فاقد آن گرفته شود.

۶-در مورد نیازهای ویژه ای همچون وعده غذای مخصوص، اکسیژن درمانی، درخواست کند که نزدیک به درب یا مجاور اتاق استراحت کابین هواپیما باشد.

۷-فرد باید تحرک غیر ضروری را به ویژه هنگام پرواز محدود کند. برای انتقال چمدان به قسمت بار از چرخ دستی استفاده کند و برای به کارگیری صندلی چرخ دار یا وسیله حمل بار الکتریکی با مسئولان فرودگاه هماهنگ باشد.

توصیه های ویژه به بیماران دیابتی که قصد مسافرت دارند

مسافرت به مناطق دوردست، خطر زیادی برای مسافران هوایی مبتلا به دیابت تحت کنترل در پی ندارد.درجه حرارت بسیار بالا یا پایین و ارتفاع بالا می تواند در دستگاه سنجش گلوکز اختلال ایجاد کند و میزان دقت نوارهای سنجش گلوکز خون را کاهش دهد. دستگاه سنجش گلوکز خون باید در ساک دستی نگهداری شود تا دسترسی سریع به آن هنگام مسافرت هوایی، امکان پذیر باشد. ارتفاع هواپیماهای مدرن جت، بین ۸۰۰۰ تا ۶۰۰۰ پاست و این ارتفاع ،تأثیری بر دقت بیشتر دستگاه های سنجش گلوکز (البته نه همه آنها) ایجاد نمی کند. ممکن است هواپیما در مسیر هوایی از چندین نصف النهار جغرافیایی عبور کند و بدین ترتیب از زمان ۲۴ ساعت معمول شبانه روز کاسته شده یا بدان افزوده شود، بنابراین دوز انسولین باید تنظیم شود. تنظیم دوز در افراد مبتلا به دیابت نوع اول (دیابت وابسته به انسولین) دارای بیشترین اهمیت است. در بیماران مبتلا به دیابت نوع دوم که تحت درمان با انسولین هستند، انسولین ترشح شده از پانکراس بدن تأثیر مناسبی دارد و بخشی از کمبود دوز انسولین را جبران کند. محلول انسولین کوتاه اثر یا شبه انسولین سریع الأثر به هنگام پروازهای دراز مدت، به راحت ترین وجه با قلم تزریق انسولین قابل تجویزند. البته این رژیم تجویز انسولین معمول نیست. از مزایای این نوع انسولین، آن است که امکان تزریق منظم انسولین کوتاه اثر با هر وعده غذایی در مدت زمان مسافرت با هواپیما وجود دارد. می توان از انسولین متوسط الأثر در نخستین شب پس از رسیدن به مقصد استفاده کرد. پیش از عزیمت بهتر است از مدت زمان مسافرت با هواپیما و وقت محلی رسیدن به مقصد مطلع شد و با داشتن این اطلاعات، از گروه متخصص در زمینه دیابت در خصوص اصلاح دوز انسولین کمک گرفت.

ستون فقرات آسیب دیده
درپشت یك خروار دفترو کتاب

کوله‌پشتی مناسب‌ترین وسیله، به‌شرطی که...

دریا وفایی
جزیره‌سلامت

دیگر نایی برایش نمانده، هر رهگذری هم متوجه سنگینی کیفش می شود، ظاهرا برنامه درسی یک هفته را باخود حمل می کند واتفاقا تازه یک ماه از مدرسه گذشته که او از سوزش شانه هایش شکایت می کند، حقیقتا معلوم نیست بااین کیف های پراز دفتر و کتاب، تاپایان سال چه برسر ستون فقرات دانش آموزان خصوصا دبستانی ها خواهد آمد.

اینکه چرا برخی عادات غلط درسی همچنان در مدارس اجرا می شود موضوعاتی است که در جای خود نیازمند بررسی هستند، اما دراین فرصت پای صحبت های دکتر بابک وحدت متخصص طب فیزیکی نشستیم تا نکات قابل توجه کیف های کولی را برایتان گزارش دهیم.

دکتر بابک وحدت پوردرمقدمه توضیحات خود گفت: روالی که الان در جامعه می‌بینیم، استفاده از کوله پشتی است؛ یعنی استفاده از بندهای شانه و انتقال فشار به دو طرف بدن. این روش مناسبی است، تا چند سال پیش کیف با یک دست حمل می‌شد یا کوله پشتی فقط در یک طرف بدن قرار می‌گرفت و خوشبختانه این روش الان دیگر منسوخ شده واستفاده از کوله پشتی استاندارد و با وزن مناسب نسبت به کیف های دستی ارجحیت دارد.

نحوه صحیح قرار گرفتن کوله پشتی

وی در خصوص نحوه صحیح قرار گیری کوله پشتی توضیح داد :این کیف همان طور که از نام آن مشخص است، محل قرار گیری اش باید در پشت باشد و اگر به کوله کمری تبدیل شود، نه تنها مناسب نخواهد بود، بلکه استفاده دائم از آن منجر به تغییر شکل اندام و افزایش ابتلا به ضایعات ستون فقرات، درد در ناحیه کمر، گردن و شانه و ناهنجاری های قامتی خواهد شد.دقت شود که در حالت طبیعی، کوله پشتی پس از آویزان کردن باید حدود سه سانتی متر بالاتر از خط کمر قرار گیرد، این درحالی است که امروزه اکثر دانش آموزان به ویژه دانش آموزان دوره راهنمایی و دبیرستان بندهای کوله را بلند انتخاب می کنند تا کوله پایین بیفتد غافل از اینکه این عادت بهترین روش برای صدمه زدن به عضلات کمری است نه حمل کیف و کتاب. کوله پشتی باید بین دو کتف قرار بگیرد و ستون فقرات صاف باشد و فرد برای حمل آن به جلو متمایل نشود یا شانه ها به عقب کشیده نشوند.

۷۰ درصد کودکان در معرض صدمه ستون فقرات

دکتر وحدت پور با اعلام اینکه حدود ۷۰ درصد از کودکان مدرسه ای به علت حمل کیف در معرض صدمه ستون فقرات هستند، اظهار داشت: به طور مثال حمل یک کیف سنگین که روی یک شانه آویزان شود، در طول ۱۲ سال تحصیلی می تواند باعث بروز مشکلات کمری مزمن در بزرگسالی شود. بدین ترتیب در شرایط یکسان و در مقایسه با کیف های دستی می توان کوله پشتی ها را سالم تر دانست، زیرا در صورت استفاده صحیح از کوله پشتی نیرو به دو طرف منتقل می شود و اثرات سوء کمتری را برای سلامتی بدن در بر خواهد داشت.

وی درپاسخ به اینکه، در دو طرف بدن قرار گرفتن کوله پشتی برای حمل آن کافی است؟ گفت: خیر، زیرا کوله پشتی به هیچ وجه نباید آویزان باشد. باید تعادل بدن را کاملا حفظ کند و ثابت باشد یعنی هنگام حرکت تکان نخورد. علاوه بر این برش تسمه‌های کوله باید به اندازه کافی پهن باشند که نقطه فشاری موضعی ایجاد نکنند؛ (فاصله بین ۱۰ تا ۱۵ سانت برای پهنای باند تسمه‌ها تعبیه گردد) همچنین کوله باید دارای پد، قابل شست‌وشو و نرم وجنس آن نیز ترجیحا بافتنی یا نایلون باشد. رنگ کوله کاملا از دور دیده شده و امنیت کودک را حفظ کند.

Hint

بررسی ها نشان داده بین ۱۰ تا ۱۵ درصد وزن بدن ، برای وزن کیف مناسب است. مثلا وزن کوله پشتی به همراه وسایل موجود در آن برای دانش آموزان ابتدایی دو و نیم تا سه کیلوگرم و برای دانش آموزان مقطع راهنمایی و دبیرستان هفت تا ۱۰ کیلوگرم است

سایز مناسب کوله پشتی

این متخصص طب فیزیکی درخصوص سایزمناسب کوله پشتی نیز ادامه داد: یک اتفاق نظرقاطع در مورد وزن کوله پشتی وجود ندارد ولی بررسی ها نشان داده بین ۱۰ تا ۱۵ درصد وزن بدن ، برای وزن کیف مناسب است. مثلا وزن کوله پشتی به همراه وسایل موجود در آن برای دانش آموزان ابتدایی دو و نیم تا سه کیلوگرم و برای دانش آموزان مقطع راهنمایی و دبیرستان هفت تا ۱۰ کیلوگرم است. اگر کودک برای حمل کوله اش باید خود را به جلو خم کند، بدون توجه به وزن آن، این کوله را برایش سنگین بدانید، کوله پشتی باید به اندازه کافی جا داشته باشد و فضای آن به هیچ وجه متمرکز نباشد چون در غیراین صورت همه لوازم یک جا جمع می‌شوند. وی درجمع بندی توصیه های خود افزود: کوله پشتی را انتخاب کنید که در پشت آن بالشتک‌هایی برای کاهش فشار کیف وجود داشته باشد همچنین کمربندهای آن دور کمر و قفسه سینه پیچیده شود تا وزن محتویات کیف به صورت متعادل تری منتشر شود.

تاثیر ماساژ درمانی در بهبود دردهای عضلانی

دکتر محمد رضا امید ظهور، متخصص طب فیزیکی و توانبخشی نیز درخصوص تاثیرات ماساژ درمانی در بهبود دردهای عضلانی و ماهیچه نیز توضیح می دهد: درمان درد عضلات به وسیله ماساژ یکی از روش هایی است که باعث کاهش فشار و گرفتگی ماهیچه ها و در نهایت کاهش سردردهایی که با درد عضلات ایجاد شده وکاهش درد عضلات می شود. این روش می تواند باعث درمان درد عضلات که براثر آسیب دیدگی یا استفاده بیش از حد از مفصل ایجاد شده، بشود و یکی از بهترین روش ها برای جلوگیری و درمان دردهای عضلانی است.

ماساژ درمانی روشی است که با لمس آرام عضلات می توان باعث کاهش درد وتعادل بدن در طول زندگی شد. ماساژ نمی واند جایگزین درمان های پزشکی شود، اما می تواند نیاز به مصرف دارو و جراحی را کاهش دهد. ماساژ درمانی باعث آرام کردن سلول های عصبی بدن وایجاد انرژی بیشتری در فرد می شود و باعث کاهش انواع مختلفی از گرفتگی ماهیچه ها مخصوصا درناحیه کمر وگردن جایی که بیشترین فشار روی آن ایجاد شده، می شود. ماهیچه ها می توانند براثر فشار هایی که روی عصب بازو، دست وساق پا ایجاد می شود دچار انقباض و گرفتگی شده و منجر به درد، بی حسی وسوزش در این نواحی شوند. باماساژ درمانی می توان باعث کاهش گرفتگی ماهیچه ها در شانه یا لگن شویم.

در اولین مراجعه شما به پزشک فیزیوتراپی او در مورد فعالیت هایی که با انجام آنها در بدنتان درد ایجاد می شود، از شما سوالاتی می پرسد. همچنین اطلاعاتی در مورد هرگونه سابقه آسیب دیدگی ازقبل یا شرایط بیماری که داشته اید کسب می کند. سپس با معاینه فیزیکی وارزیابی هایی که انجام می دهد دلیل قطعی بروز علائم در بدن بیمار را تشخیص می دهد. همچنین پزشک در مورد انتظاراتی که شما از درمان دارید، سوال خواهد کرد. بعد ازارزیابی ها پزشک یک برنامه کامل تمرینات برای درمان مشکل خاصی که در بدن شما است، طراحی می کند.

انواع درمان دردهای عضلانی

چندین نوع درمان برای دردهای عضلانی وجود دارد که شامل موارد زیراست:

اگر شما دچار درد و تورم درعضلات هستید، پزشک فیزیوتراپی به کاربردن یخ به مدت ۲۰ دقیقه را برای کاهش تورم ودرد به شما توصیه می کند. گرما درمانی یعنی به کاربردن یک بسته آب گرم زمانی که تورم و درد کاهش یافت نیز توصیه می شود. به کار بردن گرما به ماهیچه های نرم بدن کمک می کند و باعث افزایش جریان خون در ماهیچه های آسیب دیده می شود. درمان به وسیله دستگاه های الکتریکی مانند دستگاه TENS وفراوا درمانی می تواند باعث کاهش درد شود. فراوا درمانی (اولتراسوند) باعث فرستادن امواجی به عمق بافت ها وبهبود درد می شود.

دستگاه TENS یک دستگاه تحریک کننده عصب است این دستگاه جریان های ضعیفی را تولید می کند که به وسیله الکترود به پوست شما منتقل می شود. این دستگاه می تواند باعث کاهش درد به صورت موقت شود. تحرک بافت های نرم یا ماساژ می تواند سبب کاهش گرفتگی عضلات شود. گرفتگی عضلات بعداز یک دوره بی تحرکی طولانی واستفاده نکردن از ماهیچه ها رخ می دهد و روی توانایی شما برای حرکت کامل مفصل تاثیر می گذارد. کشش باعث افزایش طول ماهیچه های گرفته شده ،انعطاف و حرکت می شود. این کشش می تواند به وسیله خود فرد یا توسط پزشک فیزیوتراپی انجام شود. ضعف ماهیچه ها زمانی رخ می دهد که اندام های خود را حرکت ندهید یا عضلات شما برای مدت طولانی منقبض باشد. استقامت ماهیچه به شما کمک می کند که به انجام فعالیت های قبلی خود بازگردید و باعث جلوگیری ازایجاد آسیب دیدگی های بعدی در بدن می شود. تمریناتی که شما باید انجام دهید باید براساس تناسب اندامتان و نوع آسیب دیدگی شماباشد. پزشک فیزیوتراپ درمورد مشکلات خاص، هشدارها و مواردی که باعث جلوگیری ازآسیب دیدگی می شود، اطلاعاتی را دراختیار شما خواهد گذاشت. همچنین مواردی را درمورد اصلاح فعالیت های خود در خانه یامحل کار به شما توصیه می کند.

کلینیک پزشکی مهرکیش

با کودکان اوتیسم اینگونه رفتار کنید

اوتیسم قابل بهبودی است

دکتر محمود برجعلی
روانشناس

اوتیسم چیست؟

اوتیسم را بیشتر می توان یک اختلال نورولوژیکی که خودش را در سال های اولیه کودکی (۳ سال آغازین کودکی) نمایان می کند، معرفی کرد. این اختلال در بیماران اوتیستیک باعث می شود که مغز نتواند در زمینه رفتارهای اجتماعی و مهارت های ارتباطی به درستی عمل کند و مانع او برای یادگیری چگونگی ارتباط و تعامل با دیگران به طور اجتماعی می شود. کودکان و بزرگسالان اوتیستیک در زمینه ارتباط کلامی و غیر کلامی، رفتارهای اجتماعی و بازی های نمادین، مشکل دارند. این اختلال در طبقه بندی ها به عنوان اختلال فراگیر رشد شناخته می شود، این پنج طبقه شامل پنج اختلال است که عبارتند از: اختلال اوتیسم، اختلال آسپرگر، اختلال فروپاشنده دوران کودکی، اختلال رت و اختلال نافذ رشد که به گونه دیگر مشخص نشده اند که هر کدام از این بیماری ها دارای معیارهای شناخت خاص خود هستند و توسط انجمن روانشناسی آمریکا مشخص شده اند.

پیدا کردن شناخت در مورد کودک اوتیستیک

برداشت کودکان اوتیسم از جهان، با برداشت ما کاملا متفاوت است. بنابراین باید زمان بیشتر و تلاش روز افزون تر داشته باشیم تا بتوانیم تصویری از چگونگی شخصیت و درک احساسات آنها نسبت به پیرامونشان بسازیم.

چگونه شروع کنیم؟

موثرترین روش برای شناخت کودک این است که مدت زمان کوتاهی را در ابتدای ملاقاتمان با او بگذرانیم و عکس العمل او را در یک موقعیت ملاحظه کنیم. سعی کنید وارد دنیای کودک شوید، نه اینکه او را وادار به انجام فعالیتی کنید که شما می خواهید. برای چند لحظه سعی کنید بفهمید او از چه چیزی لذت می برد. آنچه که او انجام می دهد، شما هم تکرار کنید. برای مثال اگر می خواهد با تکه چوب ها جاده یا برج درست کند، شما هم جاده یا برج درست کنید.

روش هایی برای کمک به کودکان اوتیسم

ماساژ دادن: ماساژ دادن قسمتی از بدن کودک که آن را تکان می دهد، می تواند روش موثری برای کمک به متمرکز شدن حواس او باشد. این استراتژی ساده، اغلب خیلی تاثیر گذار است اگرچه بعضی از کودکان نیاز دارند در مورد لمس شدن آگاهی داشته باشند.

الگو دهی: خیلی از کودکان در شروع کار با مشکل مواجه می شوند. به کودک اجازه دهید شما را تماشا کند و چندین بار حرکات را انجام دهید. بعضی اوقات انجام حرکت هم زمان با کودک مفید است. برای مثال کودکی که قادر نیست از روی صندلی بلند شود، اگر شما کنارش بنشینید و بگویید (حالا با هم بلند می شویم) و بعد با او بلند شوید، قادر خواهد بود این کار را انجام دهد.

راهنمایی با گرفتن دست ها: بعضی اوقات در طول یک حرکت نیاز است که چندین بار دست یا بازوی کودک را هدایت کنیم. برای مثال، وقتی کودکی را برای ساختن برجی با وسایل دست ساز تشویق می کنیم، ابتدا معلم فعالیت را شروع می کند و بعد دست کودک را برای مدتی هدایت می کند، از آن به بعد کودک قادر است خودش آن را ادامه دهد.

ریتم و موسیقی: برای بعضی از بچه ها، خواندن یک آواز با یک آهنگ مناسب یا شمردن برای شروع و ادامه دادن یک حرکت مفید است. برای مثال اگر کودکان آهنگ مخصوصی را در زمان مناسبی می خوانند، شما با زدن ضربه با دستانتان روی میز و گفتن ۱،۲،۳ به حرکتشان کمک کنید.

حرکات کنترل نشده: بعضی اوقات اندام کودک حرکات ناخواسته ای انجام می دهد که او را آشفته می سازد یا از انجام کار او جلوگیری می کند. مثلا مشاهده می کنیم که کودکی بعضی اوقات ضمن انجام کار، دست هایش را تکان می دهد. در بعضی موارد او آن قدر درگیر این کار می شود که مانع انجام کارش می شود. ما باید با پایین آوردن دست دیگر به آرامی به او کمک کنیم یا چیزی برای نگه داشتن به او بدهیم. بعضی اوقات می توانیم به کودک یاد بدهیم تا یک دستش را داخل جیبش بگذارد، ضمن اینکه با دست دیگرش در حال انجام کار است. برای بعضی از بچه ها بعد از اینکه مهارتی را تمرین کرده اند، تشویق های کلامی می تواند مناسب و کافی باشد.

تمرین فیزیکی: بعد از ورزش های قدرتی فیزیکی، بعضی از بچه ها قادرند برای مدتی اندام را به طور موثرتری هماهنگ کنند.

جلب کردن توجه کودک

به خاطر داشته باشید شاید او پیام های حسی مشابهی که شما دریافت می کنید را دریافت نکند و به خصوص در مورد انتقال توجهش از یک موضوع به موضوع دیگر مشکل داشته باشد. اگر شما می خواهید توجه او را جلب کنید، بهتر است قبل از شروع آموزش، در مسیر نگاه او قرار بگیرید و بعد نامش را صدا بزنید. بعضی از کودکان اوتیسم، اگر شخصی ناگهان از پشت سر آنها بیاید یا آنها را صدا کند و از دنیای خودشان خارج سازد، وحشت می کنند و عصبانی می شوند. اگر می خواهید توجه کودک را به چیزهای جدیدی جلب کنید به آنها ضربه بزنید و به جای صحبت کردن در مورد آن موضوع، به آن اشاره کنید. اطلاعات نوشتاری یا وسایل بصری شاید بهتر از یک عبارت طولانی گفتاری توجه آنها را جلب کند. امتحان کنید تا بفهمید کدام راه جواب می دهد.

کمک برای تمرکز یافتن

دانش آموز در انتقال توجهش از یک موقعیت به موقعیت دیگر مشکل دارد. شاید او روی چیزهای غیرمعمولی تمرکز پیدا می کند، مثلا پرتوی از نور خورشید روی کف اتاق یک سری خطوط روی یک تکه کاغذ. اگر چه شما به او کمک می کنید تا روی کارش متمرکز شود، اما شاید قادر به انجام این کار نباشد. اگر فهمیدید کودک چنین مشکلاتی دارد، شاید لازم باشد گوشه دنجی را که نسبتا از آشفتگی ها به دور باشد، برای او تعیین کنید، این منطقه می تواند با پرده ها یا یک قفسه کتاب درست شود. شاید این کار فقط برای چند روز نیاز باشد. البته زمانی که می خواهیم تا حد امکان به او شانسی برای برقراری ارتباط و برخورد با دیگر بچه ها بدهیم، باید تنها به او جهت بدهیم و او را از حالت قبلی بیرون آوریم. به هر حال استفاده از این سازگاری ها نباید به عنوان مجازات باشد، بلکه باید به عنوان یک روش ملموس برای حل مشکل مطرح شود.

برنامه ریزی

مثل همه ما، کودکان اوتیسم هم نیاز دارند بدانند که از آنها چه انتظاراتی داریم و آنها چه انتظاراتی از ما دارند. بیان کردن قوانین در یک نوشته، تصویر یا سمبل های دیگر و فراهم آوردن یک برنامه واضح از آنچه در روز اتفاق می افتد و قرار دادن آن روی دیوار یا کارت روی میز دانش آموز می تواند برای کودکی که در مورد پیش بینی رفتار افراد دیگر یا بررسی تغییر رفتار آنها مشکل دارد، متغیر باشد. برنامه ریزی می تواند یکی از تاثیر گذارترین روش ها برای کمک به کودکان اوتیسم باشد.

تفاوت های اجتماعی

اشخاص اوتیسم با قراردادهای اجتماعی مشکل دارند، اما برای ما که قبل از صحبت کردن، بسیاری از این قوانین را یاد گرفته ایم، مشکلی را به وجود نمی آورد. این قراردادها به این بستگی دارد که ما چه موقع و چطور به مردم نگاه کنیم، چقدر طول می کشد تا ما جواب سوال را بدهیم، چطور و چگونه می توانیم آن را قطع کنیم و امثال آنها. در حقیقت هزاران قوانین اجتماعی و رابطه ای در همه جا وجود دارد که ما آنها را به کار می گیریم. برای کودکان اوتیسم این قوانین یک مبارزه پایان ناپذیر است. حسی که آنها در آن زمان دارند، ناتوانی برای پاسخ گویی، ناتوانی برای متوقف کردن پاسخی که می دهند، همه و همه دلایلی برای رفتار نامناسب اجتماعی هستند که آنها را بی علاقه نشان می دهد. برای مثال، دانش آموزی ممکن است توجه کودک دیگری را با موفقیت جلب کند و به او لبخند بزند ولی بعد قادر نباشد با او صحبت کند.

به بچه های کوچک تر کمک کنیم تا از شرکت در صحبت ها و کارهای دیگران لذت ببرند

بهترین موقع برای اینکه به بچه ها کمک کنیم تا لذت برقراری ارتباط و دوستی با دیگر افراد را تجربه کنند، زمانی است که آنها بسیار کوچک هستند. برای بعضی از بچه ها تنها راه برقراری ارتباط این است که سعی کنیم به همان کاری که انجام می دهند، مشغول شویم. مثلا شما باید کنار آنها خم شوید و برگ های پاییزی را با هم به صدا درآورید، یا یک روبان را بتابانید. به هر حال برای کودکی که به ندرت در مورد وجود دیگران شناخت دارد، یک نگاه گذرا بهتر از هر پاداشی می تواند باشد. برای این باید دقت کنیم تا با گفتارمان به این کودکان فشار وارد نکنیم و مکان ساکتی انتخاب کنیم تا حواس آنها بار اضافی بیش از فعالیتی که انجام می دهند، را تحمل نکند. وقتی فرد اوتیسم به یک گروه ملحق می شود، بهترین کار این است که به او اجازه دهیم تا در یک زمان با یک کودک برخورد داشته باشد. این تماس باید کوتاه و در صورت نیاز ساختاربندی شده باشد.

به کودک برای تشخیص و شناسایی احساسش کمک کنید

اغلب اوقات کودکان اوتیسم احساس دیگران را تشخیص نمی دهند یا حتی احساسات خودشان را درک نمی کنند. بعضی از بچه ها در نظم دادن به احساسشان مشکل دارند و عکس العمل مثبت یا منفی یا حتی نمایش احساس متضادی با آنچه که شما انتظار آن را دارید، نمی توانند بدهند. برای بچه های بزرگ تر از تعدادی فعالیت هایی که به آنها برای یادگیری و تشخیص احساسشان کمک کند، باید استفاده کرد. برای انجام کار می توان از تصاویر و فعالیت های سودمند استفاده کرد. کار در جلو آینه که معلم با صورت خود، شکل های ناراحتی، شادی یا عصبانیت را نشان می دهد و بچه را به انجام چنین بیان هایی تشویق می کند، در کمک به او برای فهم تغییرات در قسمت های مختلف صورت مفید است.

تمرین موقعیت های اجتماعی متداول

برای کودکان تمرین موقعیت های اجتماعی متداول، مانند ملاقات با افراد جدید و پرسش از دیگر بچه ها برای دوستی با آنها مفید است مانند موارد دیگر، روش های گفتاری در مورد رفتار با کودک اوتیسم خیلی موثر نیست. بعضی از بچه ها در موقعیت های بازی در یک نقش خوب پاسخ می دهند. ویدئو هم ابزار مفیدی برای کودک است تا عملکرد خودش و دیگران را به صورت های دیگری ببینند. تعریف کردن یک داستانی که برای کودک موقعیتی را توصیف می کند و احساسات شخصیت ها را توضیح می دهد، می تواند کمک مناسبی برای فهمیدن این موضوع باشد که چرا دیگران این گونه عمل می کنند و چه کارهایی مناسب است تا در این موقعیت انجام دهد.

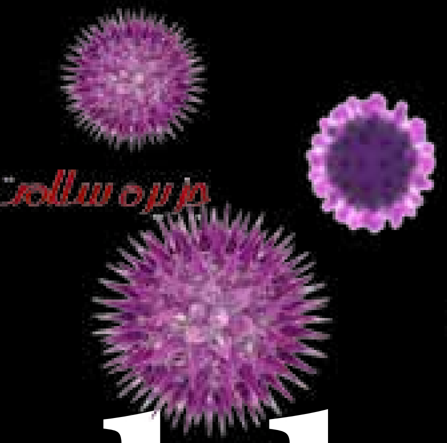
تاکید روی آنچه که کودک باید انجام دهد و آنچه که اشتباه انجام داده است

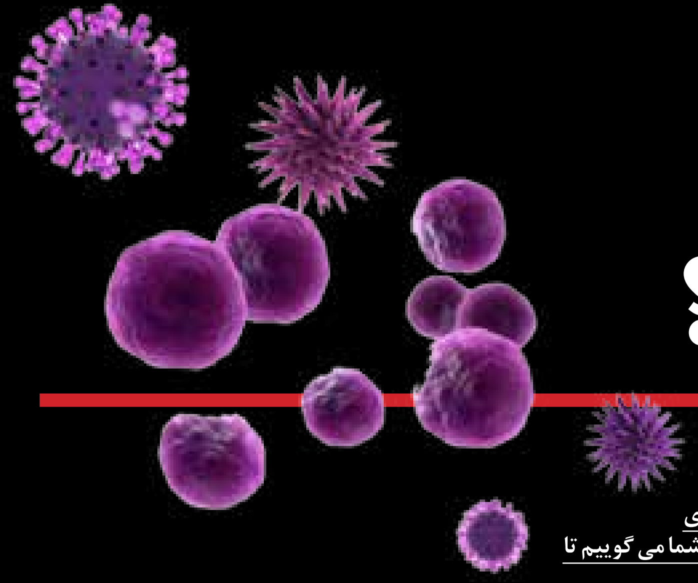
کودکان اوتیسم اغلب به انتقاد حساسند، در برابر آن خیلی مضطرب می شوند و در چنین مواقعی تمرکز کمتری در کارشان دارند، به همین دلیل به توضیحات شما گوش نخواهند داد. پس سعی کنید مثبت باشید و کودک را در مورد اینکه چه کاری باید انجام دهد، راهنمایی کنید و تا حد امکان از انتقاد بپرهیزید.

سرماخورده‌اید یا آنفلوآنزا گرفته‌اید؟

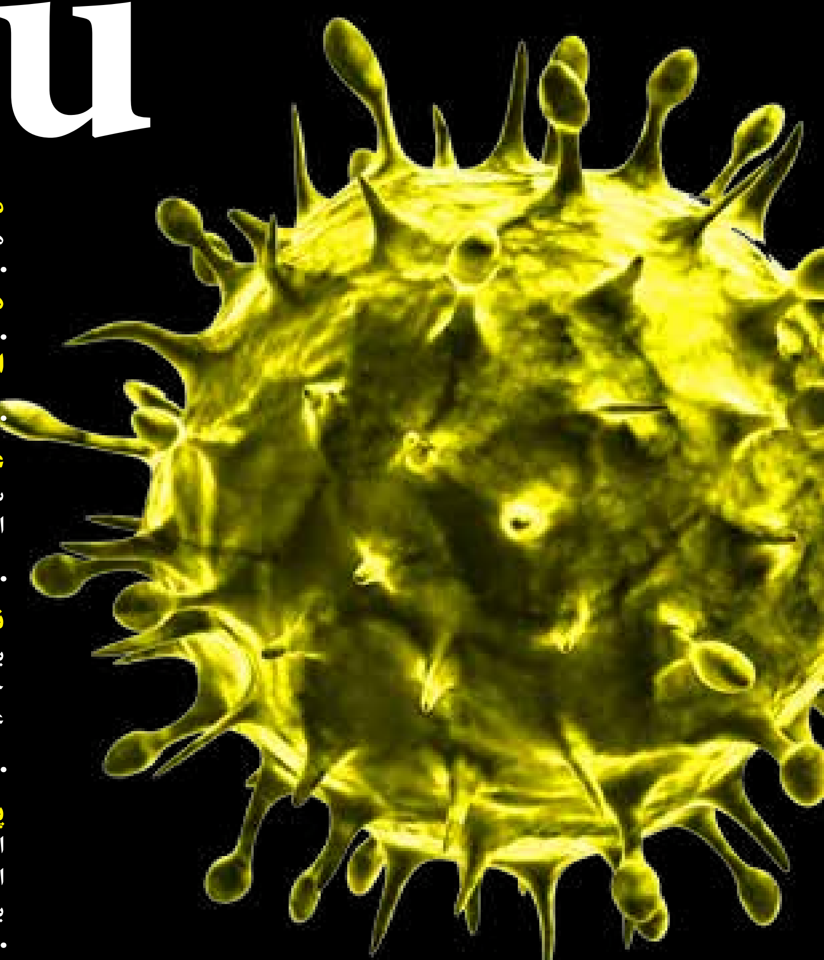
مترجم: بهاره یوسفی
منبع: Cleveland clinic

سـرماخوردگی و آنفلوآنزا هردو آزار دهنده هستند و باعث آزار و اذیت شما می شوند اما هریک از آنها توسط موجودات ریز و میکروسکوپی متفاوتی ایجاد می شوند که در قسمت های متفاوتی از بدن ساکن می شـوند. در زیر این تفاوت ها را به شما می گوییم تا بتوانید این دو بیماری را از آنها تشخیص دهید.





flu آنفلوآنزا



مقصر: ۲ نوع ویروس آنفلوآنزا که صفات ارثی متفاوتی دارند و از نژادهای مختلفی هستند.

هدف: بینی، گلو و ریه ها

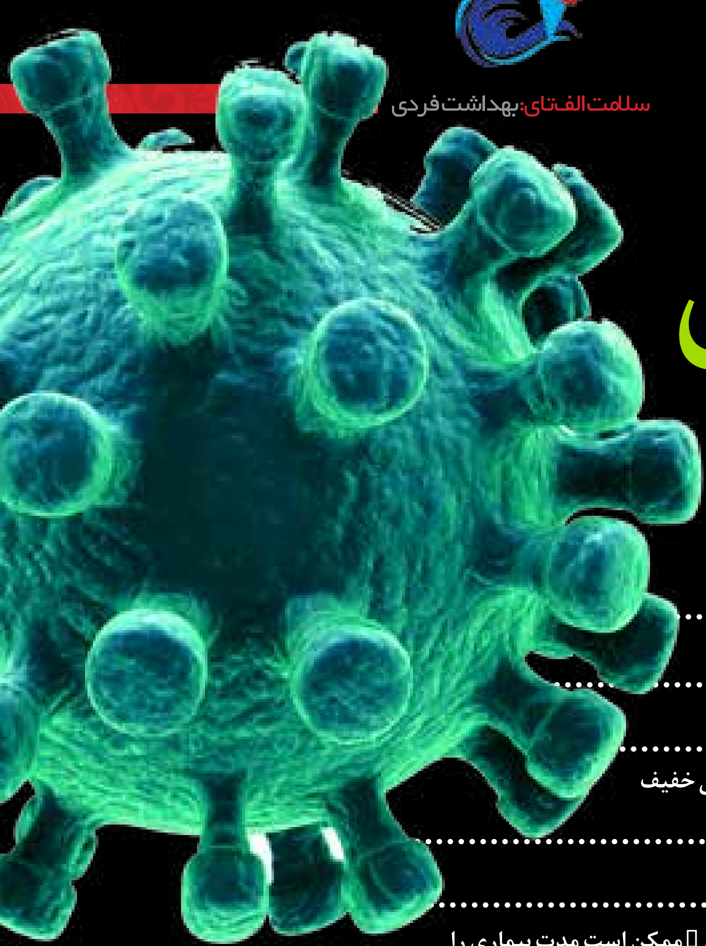
انتقال: استنشاق یا تماس با فرد آلوده

علائم: تب، درد، لرز، خستگی، شروع ناگهانی. همچنین آنفلوآنزا می تواند باعث سردرد، گلو درد، سرفه خشک و کوتاه شـود. کودکان ممکن است علائمی مانند اسهال و استفراغ هم داشته باشند.

نتیجه نهایی: ۲ الی ۴ روز ماندن در رختخواب. آنفلوآنزا همچنین می تواند موجب برونشیت، عفونت سـینوس یا گوش، ذات الریه، بستری شدن در بیمارستان و یا حتی مرگ شود. بارداری، داشـتن بیماری های مزمن و کهنسالی می تواند خطر عوارض را افزایش دهد.

پیشگیری: تزریق سالیانه واکسـن آنفلوآنزا برای افراد بالای شش سال بخصوص افراد کهنسال، زنان باردار و افراد مبتلا به مشکلات ریوی مانند آسم و بیماری مزمن انسداد ریوی. استفاده از واکسن آنفلوآنزا به شکل اسپری بینی برای بسیاری از افراد بین ۲ تا ۴۹ سال گزینه مناسبی است.

درمان: اسـتراحت در رختخواب، مصرف مایعات، مصـرف داروهای آنفلوآنزا. داروهای ضد ویروس تجویزی اگر زود و به موقع داده شوند ممکن است طول مدت بیماری را کوتاه تر کنند.



سرماخوردگی cold

مقصر: بیش از ۲۰۰ نوع رینوویروس

هدف: بینی و گلو

انتقال: استنشاق یا تماس با سطوح آلوده

علائم: آبریزش بینی، سرفه، گرفتگی بینی. اغلب همراه با گلو درد، سرفه خفیف، درد و خستگی خفیف. بچه های کوچک تر ممکن است تب هم بکنند.

نتیجه نهایی: ۱ الی ۳ هفته ناراحتی و بیماری

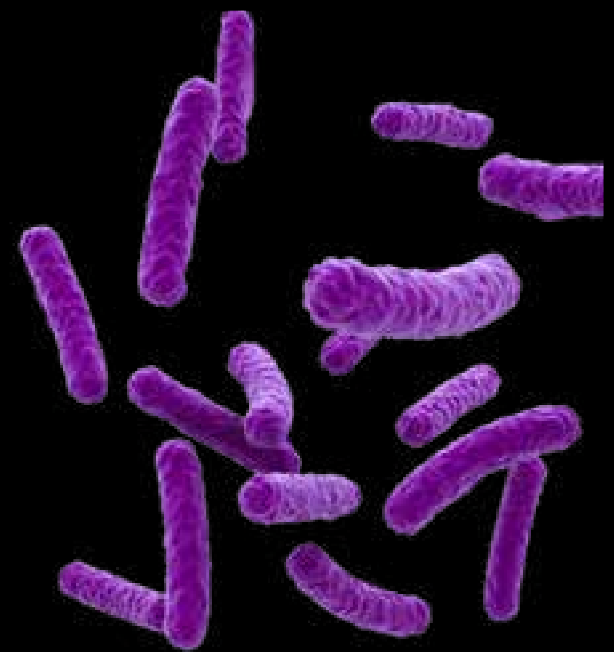
پیشگیری: شستشوی مرتب دست ها برای پیشگیری از انتشار ویروس. قرص زینک و ویتامین ممکن است مدت بیماری را کوتاه تر کند.

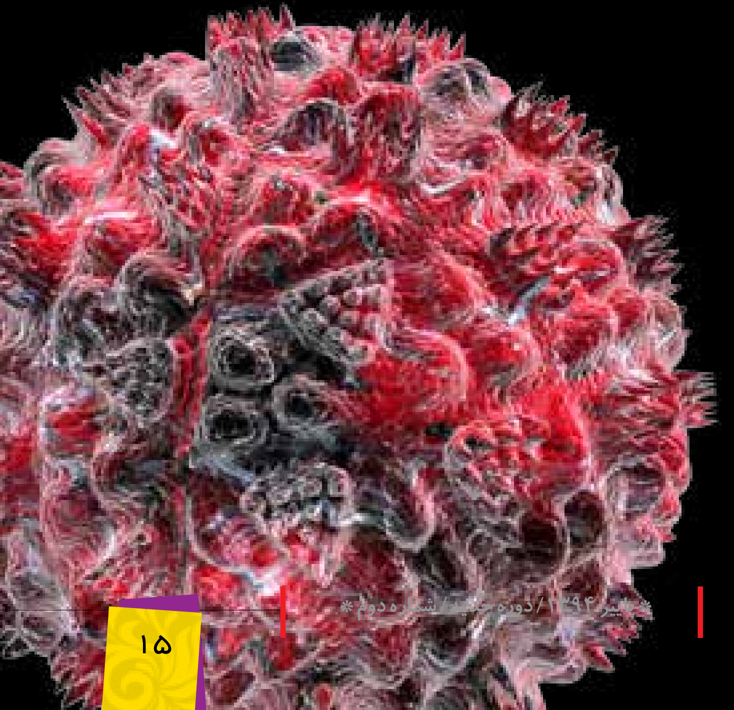
درمان: استفاده از داروهای سرماخوردگی و آلرژی

به خاطر داشته باشید

علائم طولانی مدت ممکن است نشانه ذات الریه باشد

آنفلوآنزا می تواندبه عفونت ریوی منجر شود که اگر خانم باردار باشد یا فرد مبتلا به بیماری مزمنی باشد یا فرد خیلی کوچک یا خیلی پیر باشد می تواند خطرناک باشد. اگر علائمی مانند خلط زرد یا سـبز رنگ، تنگی و تندی نفس یا درد هنگام نفس کشیدن و تب طولانی مدت مشاهده شود باید حتما فورا به پزشک مراجعه شود.





سوال: چه زمانی "آنفلوآنزا" آنفلوآنزا نیست؟

پاسخ: زمانی که آنفلوآنزا، آنفلوآنزای معده یا آنفلوآنزای ۲۴ ساعته باشد. اسهال و استفراغ شدید ممکن است حسی شبیه آنفلوآنزا به شما بدهد. اما ویروس هایی که باعث این بیماری می شوند، متفاوت هستند و به جای راه های هوایی جهاز هاضمه را مورد حمله قرار می دهند.

ریفلاکس معده را جدی بگیرید

دریا وفایی
جزیره سلامت

اغلب از عارضه سوزش سردل شکایت داشته و برای رفع آن به ده ها ترفند و شیوه درمانی پناه می آوریم. شاید بارها ابتلا به این پدیده را تجربه کرده ایم و هربار نیز ترجیح می دهیم دیگر کمتر لب به غذا بزنیم، تحقیقات نشان می دهد ۷ درصد جامعه به صورت روزانه و ۱۵ درصد به صورت هفتگی و درصد بیشتری گهگاه بعد از خوردن وعده غذایی سنگین، دچار سوزش سردل می شوند البته درپاره ای از موارد این عارضه با علائم ناراحتی قلبی اشتباه گرفته می شود. درهمین رابطه با دکتر احمد رضا همت، متخصص داخلی به گفت و گو نشستیم:

Hint

ریفلاکس معده به دنبال چه عللی رخ می دهد؟
شلی دریچه میان مری و معده که اجازه بازگشت محتویات اسیدی را به داخل مری می دهد عامل بروز این حالت است. ریفلاکس درافراد چاق، سیگاری، الکلی ها وهنگام پوشیدن لباس تنگ، بیشتر دیده می شود ضمن اینکه باید گفت این عارضه با خم شدن، زور زدن، وضعیت خوابیده به پشت همچنین مصرف غذاهای چرب و سنگین، موادخوراکی خمیری شکل (بیسکوئیت و کیک ها - فست فود) و چای تشدید می شود.
آیا این عارضه صرفا بعد از عدم رعایت علل یاد شده به وجود می آید؟
زخم های معده و اثنی عشر هم می توانند پس از بلع غذا باعث بروز درد و حتی تشدید درد شوند که زخم اثنی عشر با گرسنگی بیشتر می شود.

برای کاهش ابتلا به سوزش سر دل چه باید کرد آیا درمان قطعی وجود دارد؟

ببینید اولین اقدام تقسیم وعده های غذایی به دفعات مختلف و هربار با حجم اندک است، اکثر از بروز این حالت حین خواب شکایت می کنند که توصیه می شود فاصله بین خواب و صرف غذا را رعایت کنند، خوابیدن روی سطح شیب دار یعنی قرار گرفتن سربین ۱۵ تا ۳۰ سانتیمتر بالاتر از بدن و پاها نیز به رفع سوزش کمک می کند. درصورت پاسخ به روش های یاد شده، مصرف داروهای مهارکننده ترشح اسید و برخی داروهای گیاهی هم می تواند به صورت موقت درمان کننده باشد، البته چنانچه هیچ یک از روش ها موثر واقع نشد حتما باید با مراجعه به پزشک عارضه بررسی شود و درصورت نیاز اقدامات تشخیصی و درمانی دیگر انجام شود، البته به ندرت نیاز به عمل جراحی جهت ترمیم دریچه بین مری و معده پیش می آید.

سوزش سردل به خودی خودی می تواند نشانه بیماری خاصی باشد؟

ببینید این حالت علامت اختصاصی ریفلاکس است که درصورت تکرار های مکرر و ادامه می تواند منجر به تغییر بافت پایین مری شود، این پدیده چنانچه جلوگیری نشود خطرناک بوده ودر طولانی مدت زمینه ساز ایجاد سرطان در قسمت پایین مری می شود.

استرس چه میزان در سوزش سردل یا بهتر بگوییم ریفلاکس معده موثر است؟

واقعا نمی توان تاثیرعمده استرس بربیماری ها از جمله این عارضه را انکار کرد. فشارهای روانی و به دنبال آن عصبانیت واسترس ترشح اسید معده را افزایش داده و باعث درد و سوزش سردل همچنین بر گشت غذا به مری می شود.

خوردن مکرر داروهای ضد اسید معده چه عوارضی به دنبال دارد؟

مصرف داروهای حاوی آلومینیوم به طور موقت در کنترل ریفلاکس موثر است، اما استفاده مداوم وطولانی مدت آنها باعث افزایش ریسک ابتلا به آلزایمر می شود بنابراین بهتر است از داروهای مهار کننده ترشح اسید استفاده شود، برخی از روش های سنتی (گیاهی) نیز با مشورت پزشک مربوطه موثر بوده و حداقل نسبت به داروهای شیمیایی کم خطر تر هستند. درمواردی هم تجربه بیماران نشان می دهد جویدن آدامس بدون قند، سوزش و ریفلاکس را کاهش داده است.

برای رفع سوزش سردل کودکان چه باید کرد آیا به انجام اقدام جداگانه ای نیازاست؟

خیر به اقدام خاصی نیاز نیست و همان دستورالعمل های یاد شده بزرگسالان کافیست منتهی در خوراندن دارو چه گیاهی چه شیمیایی باید حتما با مشورت پزشک انجام شود. شایان توجه است :اکثراوقات سوزش سردل با علائم عارضه قلبی اشتباه گرفته می شود، درحالیکه ممکن است به دنبال تنگی نفس، تعریق، درد فک، درد گردن ودست، تهوع یا استفراغ، احساس سرما و رطوبت همراه با سوزش سردل حمله قلبی رخ دهد.

درخصوص سرطان معده که گفته می شود بیش از سایر افراد در یک قدمی دوستداران سوسیس و کالباس و غذاهای فست فودی قرار دارد نیز با دکتر غلامرضا کفیلی، متخصص بیماری های داخلی به گفت وگو نشستیم.

وی ترس از آندوسکوپی را یکی از علل پیشرفت بیماری عنوان کرد اینکه اکثر افراد تنها به این دلیل تا مدت ها درد و ناراحتی را تحمل می کنند وموقعی به فکر می افتند که کار از کار گذشته است یا درمان به سختی انجام می شود. این متخصص داخلی ادامه می دهد:از صدها نوع بیماری خوش خیم و بدخیم، این روزها صحبت از شیوع روبه رشد سرطان های روده و معده است که بعد از علت ژنتیک، دقیقا ریشه درعوامل تغذیه ای یاد شده است. وی ضمن تاکید بر کاهش مصرف انواع فست فود و تنقلات ناسالم می گوید :متاسفانه مردم عوارض خطرناک مصرف غذاهای ناسالم را دست کم می گیرند. این درحالی است که به عنوان مثال اگر به خوبی متوجه تاثیرات تدریجی و البته کشنده افزودنی هایی شوند که درلابه لای لقمه های فست فود و کنسروی پنهان شده، هرگز حاضر به ادامه مصرف آنها نخواهند بود یا لااقل هر چند ماه یکبار آن هم به میزان اندک از این خوراکی های فریبنده استفاده می کردند. این متخصص داخلی به این نکته هم اشاره کرد که، اکثر موارد بیماران به دلیل ترس از آندوسکوپی و انجام خود درمانی، مراجعه به پزشک را به تاخیر انداخته وهمین امرباعث پیشرفت بیماری و نهایتا مرگ زود هنگامشان می شود.

سرطان معده دومین سرطان شایع است

دکتر کفیلی درادامه گفت و گوی خود با ما سرطان معده را بعد از سرطان روده دومین بیماری شایع عنوان کرد و پیرامون آن توضیح داد:سرطان معده یکی از بیماری های شایع در سراسر جهان است ولی در بعضی از مناطق شیوع بالاتری دارد. این مناطق شامل ژاپن، چین، شیلی، ایرلند و نواحی شمال ایران است. بیشتر در سنین بالای ۶۰ سال دیده می شود ولی در سنین پایین تر نیز امکان بروز دارد. این بیماری بیشتر در افرادی دیده می شود که از نظر اجتماعی و اقتصادی در طبقات پایین جامعه هستند و مشخص شده در بروز این بیماری عوامل محیطی تأثیر گذارند و این عوامل از سنین کودکی در فرد اثر کرده و او را در سنین بزرگسالی دچار این بیماری می سازد. مصرف طولانی مدت غذاهای نمک زده، دودی و خشک شده که حاوی مقادیر زیادی نیترات هستند، خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش می دهند. این غذاها که سوسیس و کالباس و ماهی دودی را نیز شامل می شود به علت تبدیل نیترات به نیتریت توسط باکتری های معده می توانند سرطانزا شوند. هلیکوباکتر پیلوری یکی از شایع ترین انواع این باکتری هاست علاوه بر این، هلیکوباکتر با ایجاد التهاب مزمن مخاط معده، کاهش ترشح اسید و متعاقب آن افزایش تعداد باکتری ها می تواند باعث ایجاد سرطان معده گردد.

Hint

ریزه خواری در ایجاد سوزش سردل موثر است؟
همانگونه که اشاره شد اتفاقا ریزه خواری به معنای تعدد دفعات غذا خوردن و هر وعده با حجم اندک می تواند در کاهش عارضه تاثیر گذار باشد ضمن اینکه توصیه می شود این افراد از خوردن کافئین، چای، شیرینی جات و مصرف دخانیات و الکل اجتناب کنند.

مهارت های زندگی
علل دیگر سرطان معده

زخم های معده و پولیپ های ادنوماتوز نیز می تواند باعث سرطان معده شوند. از علل دیگر مصرف غذاهای مانده و یا غذاهایی است که نیاز به نگهداری در یخچال دارند که به علت افزایش رشد باکتری ها در این غذاها و افزایش نیترات موجود در آنها می توانند باعث رشد سلول های سرطانی شوند. وی یادآور شد :سرطان های معده وقتی سطحی و از نظر جراحی قابل برداشت باشند کاملاً علاج پذیرند ولی متأسفانه در این گونه موارد بیمار هیچگونه علائمی ندارد. وقتی تومور گسترش می یابد و بزرگ می شود، بیماران گاهی دچار احساس پری شکم و احساس ناراحتی در قسمت فوقانی شکم خصوصاً پس از صرف غذا می شوند. گاهی هم درد ثابت و یکنواخت در ناحیه معده دارند. بی اشتهایی و تهوع نیز گاهاً دیده می شود ولی علامت ثابتی نیست.

کاهش وزن و تهوع و استفراغ معمولاً در تومورهای انتهای معده و مجرای خروجی آن (دریچه پیلور) رخ می دهد. اختلال در عبور مواد غذایی از مری (دیسفاژی) می تواند در تومورهای قسمت های بالای معده و محل اتصال معده به مری رخ دهد. تومورهای معده می توانند به بافت های مجاور نظیر غده لوزالمعده و کبد نیز گسترش یابند.

سلول های سرطانی می توانند از طریق مجاری لنفاوی به غده های لنفاوی بالای استخوان ترقوه یا به جدار داخلی شکم، تخمدان ها و لگن نیز سرایت کنند. گاهی نیز از طریق خون به کبد دست اندازی می کنند. در موارد پیشرفته باعث تجمع مایع در داخل حفره شکم می شوند.(مایع آسیت)

وجود کم خونی فقر آهن در مردان یا وجود خون در مدفوع هم در مردان و هم زنان بیانگر خونریزی گوارشی است و باید حتما بررسی های لازم برای یافتن محل خونریزی در دستگاه گوارش صورت پذیرد. بهترین راه تشخیص برای تومورهای معده انجام آندوسکوپی فوقانی سیستم گوارش است.

رموز سلامتی از نگاه طب قدیم

فصل ها و طب سنتی

دریا وفایی
جزیره سلامت

هرگاه از علل تفاوت طول عمر پدر بزرگ ها و مادربزرگ ها با نسـل های بعد از خود صحبتی به میان می آید، ناخودآگاه نقش تغذیه و سبک زندگی آنها به ذهنمان خطور می کند، اینکه به رغم محدودیت های رفاهی و معیشــتی آن زمان چگونه جوامع از رشد سنی قابل توجه ای برخوردار بوده اند.

دراین شماره از مجله جزیره سلامت مهمان ما باشید و زندگی سالم را با توصیه هایی پیرامون رموز تندرستی و افزایش طول عمر با طب سنتی تجربه کنید. دکتر مجتبی رفیعی، متخصص طب سنتی و عضو انجمن طب ســنتی ایران با اذعان به اینکه عدم توجه به طبایع فردی و نیازهای تغذیه ای و رفتاری مرتبط با آن ،زمینه ساز امراض جسمي وروحی است، نکات جالب توجه ای را ارائه می دهد:

اعمال فصل بهار

بهار فصل تولید خــون، دفع بلغمو رسوب سودا در بدن است که حجامت در این فصل، همه این پروسه ها را تعدیل و اصلاح می کند.

در این ماه شــب و روز پاکیزه و معطر است، زمین نرم می شود و غلبه بلغم زمستانی از بین می رود و به جای آن، خون به هیجان در می آید (غلبه دم). در این ماه سلول های خونی شروع به تکثیر و تزاید می کنند.

خوراکی های لطیف و گوشت و تخم مرغ نیم عسلی و نوشیدنی شــربتی در این ماه بسیار مفید است.

پرهیزات غذایی ماه اول بهار

پیاز، سیر و ترشی خصوصاً سرکه

عوارض مصرف ترشی در اوایل فصل بهار

ضعف قلب، هیجان خون و سکته قلبی

عوارض خوردن ســیر و پیاز در این ماه

افت فشــار خون، خــواب آور، افزایش میل جنسی، کم کردن بلغم خون و سایر اخلاط اربعه

بهترین موقع خوردن مسهل در طول سال، در اوایل فصل بهار و موارد تخلیه ای مفید در این فصل خوردن مسهل ها و حجامت است.

تاکید بر مصرف خوراکی های سرخ کردنی نسبت به غذاهای آبکی (مثل سوپ و آش) همچنین در این ماه نزدیکی کردن، نوشیدن آب سرد در صبح ناشتا، خوردن گوشت شکار و غذاهای به عمل آمده با سرکه مفید است و بوییدن گل ها و عطریات مثمر ثمر بوده و در خاتمه حمام، روغن مالی به بدن انجام می شود (مثل روغن بنفشه و بادام تلخ).

کارهای سخت فیزیکی و بدنی که به طور معمول قبل از خوردن غذا انجام می شد، بهتر است بعد از خوردن غذا صورت پذیرد.

پرهیزات ماه پایانی فصل بهار

خوردن غذاهای شور، گوشت های غلیظ (مثل گاو و گوساله)، کله پاچه، ماست ترش و خامه مضرند.

نکات

- ورزش را در حد اعتدال انجام دهید.
- پرخوری در فصل بهار باعث بیماری می شود.
- در بهار باید از میوه ها و غذاهای خوراکی لطیف استفاده کرد.
- از رب های فرونشاننده گرمای بدن مثل رب انار، یا رب نارنج استفاده کنید.
- از خوردن گوشت زیاد و نوشیدنی های گرمی بخش و رطوبت آور بپرهیزید.
- در بهار حجامت، رگ زدن یا فصد خون، تصفیه خونی یا پاکسازی خون مفید است.

فصل تابستان

تابســتان فصل اســتیلای صفرا (مثل کلسترول) بر بدن است، لذا خوردن چربی جات و زیاده روی در خوردن گوشت در آن توصیه نمی شود.

ماه اول تابستان

بو کردن رایحه های گرم مثل مشک و عنبر در این ماه خوب نیست زیرا حرارت مغز را بالاتر می برد.

خوردن ســبزیجات ســرد مثل خرفه، کاســنی و خیار و شیرخشــت و فلــوس و ترشیجات در آن سود بخش است. در این ماه شیر و ماهی تازه را (به طور غیر همزمان) میل کنید.

خواص ترشــیجات: تأمین ویتامین C بدن، فرونشاندن تب و حــرارت بــدن، رفع خونریزی های مختلف بدن، کم کردن فضولات خون، باز کردن عــروق خونی، از بین بردن خلط صفــرای خون، تأمین کننده PH اسیدی معده و خون.

ماه دوم تابستان

هر صبح ناشتا آب سرد میل کنید.

فواید نوشیدن آب سرد ناشتا در تابستان: تحریک غدد عرق بدن، تقویت معده، تحریک اشتها، قلیایی شدن خون و تأمین نسبی برودت است.

ماه سوم تابستان:

ماه زکام و سرماخوردگی (آلرژی فصلی) است که با گرفتن دوش آب گرم و بخور تخم گشنیز و عناب می توان زکام را درمان کرد. خوردن ماست و دوغ در این ماه مفید است.

خواص ماســت در این ماه: تأمین ویتامین B بدن، ضد عفونی کردن دستگاه گوارش، خنک کردن طبع و مزاج و رفع صفرا، معالجه سودا و خارش های جلدی فصلی است.

نکات:

- کمتر ورزش انجام شود.
- اصول پرهیز و کم خوری رعایت شود.
- آرامش واستراحت فرونشاننده گرمای بدن است.

فصل پاییز

در این فصل خلط سودا بر بدن چیره می گردد.

ماه اول پاییز

در اوایل فصل (یعنی ماه اول پاییز) هوا پاکیزه و خوشبو شده و نوشیدن مســهل و خوردن شیرینی سودمند است. چون روده ها محل نگهداری و دفع مدفوع هســتند و مدفوع نیز بیشتر از همه ســمبل عینی سوداست و ســودا نیز به سهم خود باعث یبوســت و سفتی مدفوع می شود، لذا مسهل می تواند مدفــوع را نرم و دفع کند و در نتیجه حتی الامکان باید سودا از بدن خارج شود.

-درفصل پاییز کم کم می توان گوشت را به رژیم غذایی خود اضافه کــرد، در اوایل این فصل از خوردن خربزه و خیار و رفتن زیاد به حمام طولانی خودداری کنید.

ماه دوم پاییز:

در ماه دوم پاییــز از فصد خون کامل پیشــگیری کــرده و از خوردن داروهای ترکیبی مفصل خودداری کنید، چون سودا محرک خوبی براعمال جنسی است و در ماه دوم پاییز بیشترین میزان سودا را در خون خود داریم لذا میل جنسی در این ماه زیادتر می شود و در نتیجه از اعمال غریزه جنسی حلال در این ماه استقبال کنید. در این ماه از خوردن گوشت پروار و چرب ضرری نمی بینید (که علتش کم شدن خلط دم در خون است که با خوردن گوشت جبران می شود)، در این ماه همچنین خوردن انار و میوه جات بسیار خوب است، خوردن گوشت با ادویه جات(به عنوان مصلح) و حبوبات مناسب خواهد بود، همچنین در این ماه باید آب کمتری خورد و چون میزان خلط دم کمتر می شود، بهتر است از کارهای سخت پرهیز کرد.

ماه سوم پاییز:

در این ماه خوردن آب در هنگام شب نهی شده است، صبح ها نوشیدن کمی آب گرم مناسب است، در این ماه از خوردن برخی از سبزی ها مثل نعناع و ترتیزک (شاهی) دوری کنید.

نکات:

- پرهیز از جماع مکرر
- پرهیز از خوردن آب سرد
- پرهیز از دوش گرفتن با آب سرد
- پرهیز از خوردن زیاد میوه های فصل
- آب تنی کردن با آب ولرم مفید است.
- عمل قی کردن در این فصل خوب نیست.
- بارش باران پاییزی برای تعدیل اخلاط خوب است

فصل زمستان

در این فصل خلــط بلغم در خون افزایش می یابد و خلط ســودا از بین می رود و خلط دم نسبت به فصل قبلی کمی بیشتر می شود. در این فصل اخلاط مهم همچون بلغم و دم، ساخته و در اعماق وجود به صورت راکــد ذخیره می شــوند تا در فصل بعدی از محل خود خارج شــده و به مصرف برسند.

ماه اول زمستان:

در ماه اول زمســتان معادل دی مــاه بایــد از حجامت پیشــگیرانه و فصد خون کامل پرهیز کنید و غذاهای گرم بیشتر بخورید.

ماه دوم:

در مــاه دوم زمســتان که ماه غلبــه بلغم اســت هر صبح ناشــتا کمی آب گرم بیاشامید. حجامت در این ماه نیکوست.

ماه سوم:

در ماه سوم زمستان خوردن سبزیجات گرم مثل کرفس و شاهی و جعفری و تره بسیار مفید است، همچنین در اواخر این ماه روغن مالی با روغن شب بو مفید است (روغن جایگزین روغن زیتون و گلسرخ است).

در آخرین ماه زمستان خوردن سیر بسیار خوب است، همچنین خوردن گوشت پرندگان و گوشت شکار و خوردن میوه های خشک (مثل آجیل وخشکبار) اثرات خوبی دارد، در این ماه باید از خوردن شیرینی جات پرهیز کرد، انجام اعمال غریزه جنسی نیز پسندیده است، همچنین انجام کارهای سخت و طاقت فرسا در این ماه مناسب است.

نکات:

- در این فصل انسان به ورزش نیاز دارد.
- سردیجات مثل کاسنی و خرفه مضر هستند.
- در این فصل بدن به غذای زیاد و مغذی نیاز دارد.
- سبزی های گرم مثل کلم و گل کلم و کرفس ند.
- در زمستان عوارض بیماری ها، کمتر از سایر فصول هستند.
- تجویز ملین و در نتیجه ایجاد اسهال مفید است.
- روشن کردن بخور یا عود یا اســفند در محل زندگی هوا را ضد عفونی می کند (کندر - سُعد - آس (مورد) - بخور سرکه - بخور گل رز (اسانس گلسرخ) - و بخور صندل.)

اول انتخاب کفش مناسب بعد قدم اول برای پیاده روی

این پاها راحتی می خواهند

جزیره‌سلامت

در این مطلب بررسی خواهیم کرد که یک کفش مناسب برای پیاده روی و دویدن چه ویژگی هایی دارد و تمرکزمان در بررسی این موضوع با توجه به اشکال و اقسام مختلف پاها خواهد بود که جامعیت بیشتری به این موضوع می بخشند تا هرشخصی بتواند با توجه به فرم پای خود، کفش مناسبی برای پیاده روی انتخاب کند.

مشکلات پا و معضل انتخاب کفش مناسب برای پیاده روی

کفش های دو در ۲۴ سال گذشته، تحولات زیادی را تجربه کرده اند و کفش های امروزی دیگر تنها در جبران ضعف های مختلف پا به شما کمک نمی کنند بلکه بخش زیادی از ضربه ای که دویدن به بدن تان وارد می آورد را نیز در خود جذب می کنند. اگرچه دویدن با پای برهنه در برخی دوره ها به طور زود گذر مد شد، اما اکثر افراد برای دویدن به کفش مناسب برای پیاده روی نیاز دارند.

فیل مور، فروشنده کفش که تخصص بالایی در این زمینه دارد و در نوشتن یک مقاله علمی در مورد کفش های مناسب برای پیاده روی و دومیدانی مشارکت کرده، بر این باور است که پای انسان به خوبی با کاری که باید انجام دهد، سازگار است.

«از منظر علم مکانیک، پشت پا و جلوی پا در صفحه های متفاوتی عمل می کنند. مثلاً وقتی روی پاشنه تان فرود آمده و به حالت نیمه ایستاده درمی آیید، کف پای شما مثل یک کیسه شل و بدون استخوان عمل می کند که دلیلش، هم گرفتن ضربه و هم سازگاری با ناهمواری های مختلف سطحی است که روی آن می دوید. زمانی که پا قادر است این کار را به نحو کارآمد و مقتضی انجام دهد، پا واقعاً خوب عمل می کند.»

اما متاسفانه، همه پاها به یک اندازه خوب عمل نمی کنند. مور می گوید: حدود ۳۵ درصد از مشکلاتی که او شاهدش است، از به درون خوابیدن بیش از اندازه پا ناشی می شود. (دقت کنید که مشکل در بیش از اندازه به درون خوابیدن پاست وگرنه پا به طور طبیعی قدری به درون می خوابد. اگر چنین نبود، در گرفتن ضربه هنگام دویدن با شرایط دشواری روبرو می شد.) به درون خوابیدن، به معنای صاف کردن بیش از حد قوس پا حین تحمل وزن است که باعث می شود محور پا به داخل بچرخد. اگر چه قدری به درون خوابیدن طبیعی است و به پایتان امکان می دهد تا ضربه را بگیرد، اما «به درون خوابیدن بیش از اندازه پا» باعث می شود که کف پا، زانو، پا، ران و کفل شما آسیب ببینند. (متعاقبا انتخاب یک کفش مناسب برای پیاده روی نیز سخت تر خواهد بود.) به درون خوابیدن بیش از اندازه پا می تواند باعث بروز مشکلات مختلف شود؛ هم در خود پا و هم در دیگر قسمت های پا و همینطور در کمر. پیش از آنکه طراحی کفش های دو به مانند امروز تبدیل به یک علم شود، به پاهایی که بیش از اندازه به داخل می خوابیدند، اصطلاحاً «پای صاف» گفته می شد و افرادی که پایشان به این شکل بود غالباً از ارتش بیرون گذاشته می شدند زیرا نمی توانستند مسافت های طولانی راه بروند یا بدوند.

ردپای یک کف پای معمولی و یک کف پای صاف

برای اینکه وضعیت این افراد را درک کنید می توانید به وقت ایستادن، عامدانه پایتان را صاف بگذارید، متوجه خواهید شد که زانویتان به داخل می چرخد. اگر در این حالت شروع به دویدن کنید، زانو به شکلی ضعیف عمل خواهد کرد و ممکن است پس از مدتی دچار مشکلات مفصلی شوید. یک پای صاف همچنین بخش پایینی کمر را فشرده می سازد که می تواند منجر به کمردرد شود.

اما «خوابیدن پا به بیرون» دقیقاً برعکس «خوابیدن پا به داخل» است. این حالت زمانی اتفاق می افتد که قوس پایتان نمی تواند حین تحمل وزن به قدر کافی صاف شود. بر خلاف پای صاف، این یک مشکل نادر است و نشانه وجودش این است که فرد غالباً بر روی لبه بیرونی پایش راه می رود. برخی افراد در ابتدای زندگی پاهای سالمی دارند، اما در جریان زندگی پایشان دچار این مشکل می شود. برای مثال، وزن یک زن در زمان بارداری می تواند باعث شود که پای او دچار صافی شود (به ویژه اگر به طور منظم از صندل یا دمپایی استفاده کند.) غالباً، افراد تا زمانی که جوان هستند و بدنی انعطاف پذیر دارند متوجه وجود این نوع مشکلات در پایشان نمی شوند، اما هنگامی که سن شان بیشتر می شود یا به واسطه فعالیت هایی نظیر دویدن فشار بیشتری به پایشان وارد می آید، این مشکلات خودشان را نشان می دهند.

آنا به خوبی می دانست که اگر خیلی زود شروع به تند دویدن کند بدنش برای این کار آماده نیست، به ویژه که او از قبل نیز مشکلاتی داشت که می توانست موقعیتش را وخیم تر کند. اگرچه او همواره در قسمت پایینی کمرش مشکل داشت، اما درمانگر فکر نمی کرد که این مشکلات بتوانند تلاش آنا را برای تکمیل برنامه ۱۳ هفته ای دو/پیاده روی تحت الشعاع قرار دهند، اما گویا در این مورد اشتباه می کرد. حدوداً در میانه برنامه تمرین، یکی از زانوهای او نتوانست مشکلاتی که از کمرش آغاز شده بود را تحمل کند. آنا به یاد می آورد، «من به کلی ناامید شده بودم و فکر می کردم دویدن اساساً ورزش من نبوده است.»

همه چیز فراهم بود تا آنا به کلی این برنامه را کنار بگذارد، اما تصمیم دیگری گرفت و برنامه را برای چند هفته به پیاده روی تغییر داد و نزد یک فیزیوتراپ رفت. برای تقویت زانو، فیزیوتراپ به او برنامه شنا و دوچرخه سواری پیشنهاد کرد.

انتخاب کفش مناسب برای پیاده روی

وقتی می دوید هر یک از پاهایتان بین ۵۴۴ تا ۷۵۴ بار در هر کیلومتر به زمین ضربه می زند. در آغاز، پای شما با فشاری معادل با ۱.۵ تا ۲ برابر وزن تان به زمین ضربه می زند، اما هنگامی که بتوانید سریع تر بدوید، این فشار می تواند تا ۴ برابر وزن تان افزایش یابد. همین دلیل، به تنهایی ایجاب می کند که کفش تان نیازمند لایه ضربه گیر قوی تر به ویژه در پاشنه باشد. همچنین این کفش باید از کف پا و قوس پا نیز محافظت کند. زنان باید به خاطر داشته باشند که عموماً در مقایسه با مردان، کف پای باریک تری دارند و ممکن است پایشان در اثر استفاده از کفش های مردانه دچار مشکل شود. خوشبختانه، کارخانه های کفش سازی این بازار را تشخیص داده اند. در حال حاضر، هر کمپانی معتبر در زمینه تولید کفش های دو، مدل های جداگانه ای برای کفش های مردانه و زنانه دارد و برخی، نظیر کمپانی نیو بالانس، کفش هایی در ضخامت های متنوع عرضه کرده اند.

ممکن است همین حالا هم نشانه هایی از مشکلات پا داشته باشید. مثلاً شاید هیچگاه کفشی نخریده اید که احساس کنید این کفش برای پای شما درست شده یا هربار پس از مدتی پیاده روی، دردهای مختلفی را در کف پا، پاها یا بخش های پایینی بدن تجربه می کنید، اما باید بدانید که امروزه احتمالاً کفشی وجود دارد که بتواند به شما در غلبه بر این مشکلات کمک کند. بهترین راه برای یافتن کفش مناسب برای پیاده روی، این است که به یک فروشگاه معتبر در زمینه کفش های دو بروید و ویژگی های پایتان را در حضور یک متخصص کفش های دو مورد ارزیابی قرار دهید. وقتی این اطلاعات را به دست آوردید، آنگاه بهتر خواهید توانست کفش مناسب برای پیاده روی با توجه به نوع پایتان را انتخاب کنید.

کفش های مدل «تعادلی» که محور (امتداد) پای شما را تصحیح و محافظت می کنند، به شما کمک می کنند تا بتوانید به شکلی کارآمد و بدون درد بدوید. اگر پایتان بیش از اندازه به درون می خوابد به کفشی نظیر مدل «تعادلی» یا «کنترل حرکت» نیاز دارید که به شکلی قوی تر از پایتان محافظت کند به شکلی که پایتان نتواند بیش از اندازه به داخل بخوابد.

چه نوع کفشی برای پیاده روی تهیه کنیم؟

پای «عادی»: کفش «تعادلی» با ویژگی های کنترلی متوسط و یک تخت نیمه قوس دار (تخت داخلی)

پای «صاف» (خوابیده به درون): کفش «کنترل حرکت» یا «تعادلی»، با یک تخت میانی محکم و یک تخت صاف یا نیمه قوس دار

پای بسیار قوس دار (خوابیده به بیرون): کفش ضربه گیر با انعطاف پذیری مناسب (از کفش های «کنترل حرکت» دوری کنید) و یک تخت قوس دار.

پیاده روی، در مقایسه با دویدن فشار کمتری به کف پا وارد می کند، اما پیاده روی با نوع نادرستی از کفش نیز می تواند منجر به آسیب شود.

گاهی امکانات محافظتی کافی در خود کفش وجود دارد و گاهی باید برخی لایه ها را به کفش مورد نظر اضافه کنید (که این می تواند توسط یک متخصص پزشکی ورزش یا متخصص پا تجویز شود.) وقتی کفشی را پیدا کردید که برایتان مناسب بود، می توانید به همان مدل تا زمانی که در بازار موجود است وفادار بمانید زیرا افراد غالباً درست پس از تغییر مدل کفش شان دچار مشکلاتی می شوند.

در انتخاب کفش مناسب برای پیاده روی، همچنین مهم است که در مورد نوع زمینی که می خواهید بر آن بدوید، دقت کنید. اگر یک پای عادی یا «خنثی» دارید، اما با این حال روی پیست یا زمین های ناهموار (که احتمال پیچ خوردن قوزک بیشتر است) می دوید همچنان معقول است کفشی با امکانات محافظتی اضافه خریداری کنید. کیفیت کفش ها می تواند بسیار متفاوت از یکدیگر باشد، هیچ دو جفت کفشی کاملاً شبیه به هم نیستند. (گفته می شود اتومبیل هایی که در روزهای شنبه و جمعه ساخته می شوند اشکالات بیشتری دارند!! و همین می تواند در مورد کفش ها نیز صادق باشد!!) کفش را پیش از آنکه خریداری کنید با دقت ارزیابی کنید و از فروشنده در مورد امکان پس دادن یا تعویض آن سوال کنید، زیرا مشکلات غالباً تنها پس از آنکه کفش به طور آزمایشی استفاده شود، خودشان را نشان می دهند. اگر از مقررات آن فروشگاه در مورد پس دادن یا تعویض کفش خوشتان نیامد، از فروشگاه دیگری خرید کنید؛ اکثر کارخانه هایی که کفش های مناسب پیاده روی و دویدن با کیفیت بالا تولید می کنند، برای محصولاتشان ضمانت (وارانتی) ارائه می کنند. پس از آنکه کفش را به خانه بردید، یادتان نرود که آنها را به طور منظم چک کنید تا هر گونه اشکال یا خراب شدن را پیش از آنکه بتواند باعث آسیب به پایتان شود، شناسایی کنید.

اشتباه های رایج هنگام خرید کفش

دو تا از رایج ترین اشتباه هایی که هنگام انتخاب کفش مناسب برای پیاده روی صورت می گیرند، عبارتند از:

اولویت دادن به رنگ و طرح و پیروی از مد و برتری دادن به آن در مقایسه با کارکرد: **کفش های شما در درجه اول یک ابزار است نه وسیله ای برای پیروی از مد. خودتان را با توجه به رنگ و طرح، دوز و کلک های بازار یا نام برندهای تجاری گمراه نکنید و کفش مناسب پیاده روی مورد نیاز خود را انتخاب کرده و تنها به راحت بودن، اندازه بودن و کارکرد کفش اهمیت دهید.**

دیر عوض کردن کفش: **کفش های دو باید هر ۵۴۴ تا ۶۴۴ مایل یکبار تعویض شوند و برای کسی که سه بار در هفته، هربار حدوداً ۵ مایل می دود، این مسافت معادل با حدوداً هر ۸ تا ۱۴ ماه یکبار است. به نظر می رسد افرادی که پای صاف دارند، به طور ویژه به کفش هایی با لایه خاکستری ضخیم نظیر کفش های «کنترل حرکت» نیاز دارند زیرا پای آنها به طور طبیعی از قوس کافی برای گرفتن ضربات وارده از سوی زمین برخوردار نیست و لایه خاکستری این نوع کفش ها کمک می کند تا هنگام دویدن، این قوس اندک موجود در کف پاهای صاف حفظ شود.**

زانوی شما هم قفل می شود؟

قفل شدن زانو به مفصل آسیب می زند

دکتر سیروس افشار
بورد تخصصی جراحی استخوان و مفصل

زانوی قفل شده یا قفل شدن زانو، اصطلاحی است که برای توضیح شرایط دردناک ایجاد شده در نتیجه کشیدگی زانو در یک زاویه خاص استفاده می شود. هنگام کشیده شدن مفصل زانو، مقدار کشیدگی باید محدود به ۱۰ تا ۳۰ درجه باشد تا به این ترتیب بتوان از ایجاد درد جلوگیری کرد. افرادی که دچار مشکل در مفصل زانو می شوند، امکان کشیدن عادی زانوی خود را به مقدار مورد نیاز ندارند. در این حالت هر گونه کشیدگی بیش از حد لازم می تواند باعث ایجاد درد شـــدید زانو شود. رایج ترین دلایل ایجاد زانوی قفل شـــده یا قفل شدن زانو می توانند پارگی منیسک، نقص مادرزادی، آسیب دیدگی یا ابتلا به بیماری هایی مثل استئو آرتریت باشد.

علت ها و دلایل

زانوی قفل شـــده یا قفل شدن زانو در نتیجه گرفتگی مکانیکی حرکت های مفصل زانو ایجاد می شود. قفل شدن زانو می تواند باعث ایجاد درد شدید در هنگام ایجاد کشیدگی در مفصل زانو شود.

متلاشـــی شـــدن غضـــروف یا اســـتخوان: غضروف یا استخوان متلاشی شده به صورت فیزیکی در داخل مفصل زانو گیر می افتد و می تواند باعث ایجاد زانوی قفل شده یا قفل شدن زانو شود.

پارگی منیسک: پارگی منیسک باعـــث ایجـــاد محدودیـــت در کشـــیدن مفصل زانو می شود و یکی از دلایل اصلی قفل شـــدن زانو است.

شکستگی استخوان تیبیا یا فیبولا در مفصل زانو: شکستگی می تواند باعث ایجاد زانوی قفل شده شود.

استئو آرتریت

اســـتئو آرتریت می تواند یکی از عواملی باشد که باعث قفل شدن زانو و سبب ایجاد درد شدید برای بیمار به خاطر ایجاد محدودیت در حرکت مفصل، می شود. آرتروز و فرآیند طبیعی افزایش سن می تواند باعث افزایش ریسک و خطر قفل شدن زانو شـــود. با گذشت زمان، غضروف اطراف استخوان ها در زانو از بین رفته و به تدریج تجزیه می شود. به این ترتیب فرد به مشکلات زانو دچار می شود.

آسیب دیدگی رباط

این آسیب دیدگی می تواند دلیل ایجاد ناپایداری زانو و خالی شدن آن شود. در این حالت بیمار با درد شدید در زمان حرکت زانو و قرار گرفتن وزن بدن بر روی پاها، مواجه می شود.

Hint

قفل شدن زانو شرایطی است که می تواند در نتیجه التهاب غشای سینویال، وارد شدن آسیب به غضروف، پارگی رباط، یا شکستگی پاتلا، تیبیا، یا فیبولا ایجاد شود. عدم قرار گیری مناسب عضلات و استخوان ها به خاطر کشیدگی عضله یا یک آسیب دیدگی نیز می تواند باعث قفل شدن زانو شود.

بخش های متلاشی و رها شده در مفصل

این مشکل می تواند باعث ایجاد زانوی قفل شده یا قفل شدن زانو شود. در این حالت درد شدید به خاطر گیر افتادن بخش های جدا شده بافت است و درد بیمار ارتباطی با وضعیت غضروف ها ندارد.

التهاب مفصل زانو

التهاب می تواند باعث ورم کردن مفصل زانو شود. ورم مفصل زانو می تواند باعث ایجاد محدودیت در حرکت های زانو شده و درد، اسپاسم عضله و قفل شدن زانو برای بیمار را به همراه داشته باشد.

عوارض جراحی

عوارض ایجاد شده پس از انجام عمل جراحی می تواند باعث مشکل زانوی قفل شده یا قفل شدن زانو شود. گاهی اوقات بازســـازی رباط صلیبی قدامی می تواند با وجود دستیابی به نتایج رضایت بخش پس از عمل جراحی باعث قفل شدن زانو شود.

در رفتن استخوان کشکک

در رفتن استخوان کشکک می تواند باعث ایجاد محدودیت برای حرکت های مفصل زانو و درد شدید برای بیمار شود. در نتیجه این شرایط زانوی بیمار قفل می شود.

پارگی پلیکا در قسمت میانی استخوان کشکک

در این حالت التهاب غشای مفصل زانو می تواند سبب ایجاد آسیب مکانیکی به ناحیه پلیکا در داخل مفصل شده و در نتیجه این شرایط، بیمار با درد شدید و ایجاد محدودیت در دامنه حرکتی مفصل و در نهایت قفل شدن زانو مواجه می شود.

استئوکندریت دیسکان

استئوکندریت دیسکان شرایطی است که در آن غضروف مفصل زانو به طور کامل از بین می رود و این شرایط باعث می شود تکه هایی از استخوان جدا شده و در محل مفصل رها شوند. این شرایط می تواند باعث محدودیت در حرکت های مفصل و ایجاد درد شدید برای بیمار به همراه علائم مربوط به قفل شدن زانو شود.

پاتوفیزیولوژی زانوی قفل شده

مفاصل زانو از بخش های زیر تشکیل شده است:
غضروف ها: منیسک میانی و طرفی
رباط ها: رباط های صلیبی قدامی و خلفی
غشای سینویال
استخوان ها: قســـمت انتهایی استخوان فیمور و بخش ابتدایی استخوان تیبیا.

فقل شدن زانو شرایطی اســـت که می تواند در نتیجه التهاب غشای سینویال، وارد شدن آسیب به غضروف، پارگی رباط، یا شکستگی پاتلا، تیبیا، یا فیبولا ایجاد شود. مفصل زانو یک مفصل متراکم اســـت ، به همین خاطر فضای داخل آن محدود و ناچیز است. وارد شدن ضربه، آسیب دیدگی و بیماری می تواند هماتوم، ورم مخاطی یا التهاب غشای سینویال در داخل مفصل ایجاد کرده و به این ترتیب فضای مفصل را تحت تاثیر قرار دهد. در نتیجه این شرایط، دامنه حرکتی مفصل زانو محدود می شود. خم و راست کردن مفصل زانو بستگی به هماهنگی منیسک طرفی و میانی و نیز پایداری رباط قدامی و خلفی دارد. مفصل زانو در طول فرآیند خم و راست شدن، نیاز به افقی شدن یا اریب شدن وضعیت منیسک ها دارد. به هر حال، پارگی منیسک یا رها شدن قطعه های استخوانی و غضروفی در داخل مفصل می تواند در وضعیت قرار گیری غضروف ها در هنگام باز شـــدن مفصل زانو تاثیر داشته باشد. مفصل زانو دارای دو عضو غضروفی به نام منیسک است. منیسک میانی در داخل مفصل زانو قرار گرفته و منیســـک طرفی خارج مفصل زانو قرار دارد. هر دو این منیسک ها بین استخوان فیمور و تیبیا قرار دارند. به هر حال، پارگی مینیسک می تواند باعث شود بخش های بزرگی از منیسک پاره شـــده در داخل مفصل زانو قرار گرفته و عملکرد مفصل را با مشکل مواجه کنند. در این حالت بخش های جدا شده می توانند فرآیند باز شدن مفصل زانو را تحت تاثیر خود قرار داده و باعث قفل شدن زانو شوند. عدم قرار گیری مناسب عضلات و استخوان ها به خاطر کشیدگی عضله یا یک آسیب دیدگی نیز می تواند باعث قفل شدن زانو شود. در هر کدام از این شرایط، زانو ممکن است سفت شده یا در اصطلاح یخ بزند. این شرایط با درد شدید برای بیمار همراه است. برای درمان مشکل زانوی قفل شده یا قفل شـــدن زانو، مهم است که دلیل ایجاد این شرایط در ابتدا تشخیص داده شود.

علائم و نشانه ها

تب: عفونت مفصل زانو یا آبسه مفصل زانو

درد شدید در هنگام صاف کردن مفصل زانو می تواند نشانه هایی از قفل شدن زانو باشد.

محدودیت در حرکت های مفصل: قفل شدن زانو می تواند باعث ایجاد مشکل در هنگام ایستادن روی پای آسیب دیده شود.

مشاهده درد و ناراحتی در هنگام لمس مفصل زانو: در هنگام قفل شـــدن زانو، خم کردن مفصل فقط به یک مقدار ثابت و اغلب تا زاویه ۴۵ درجه امکان پذیر است. باز کردن مفصل زانو در این حالت دچار مشکل می شود. افرادی که از مشکل قفل شدن زانو رنج می برند، در عمل نمی توانند پای خود را صاف کنند. در ایـــن حالت معمولاً صاف کردن پـــا با کمک هر دو دست و با دقت زیاد توسط بیمار انجام می شود.

شنیده شدن صدای سایش و مالش یکی از علائم و نشانه های قفل شدن زانو است. در این حالت حرکت مفصل زانو به این دلیل درد ایجاد می کند که باعث ساییده شدن بخش های مختلف منیسک پاره شـــده و گیر افتاده در محل مفصل به یکدیگر می شود. صدای غیر عادی احساس شده در این حالت می تواند با درد شدید برای بیمار همراه باشد. علائم مربوط به رفلکس گیر افتادن مفصل را می توان در هنگام پارگی رباط صلیبی قدامی در فرد مشاهده کرد.

تشخیص قفل شدن زانو

آزمایش خون: در هنگام آزمایش خون مسائل زیر مورد توجه قرار می گیرند:

شمارش سلول های سفید خون: افزایش مقدار سلول های سفید خون می تواند نشـــانه ای از عفونت مفصل زانو باشد.

فاکتور روماتوئیـــد در بیماران مبتلا بـــه آرتریت روماتوئید افزایش پیدا می کند. نسبت بالای رسوب گلبول قرمز در افراد مبتلا به آرتروز التهابی مشاهده می شود. آرتریت روماتوئید یا لوپوس اریتماتوی سیستمیک. بالا رفتن سطح اسید اوریک در خون می تواند نشان دهنده ابتلای فرد به نقرس باشد.

بررسی مایع مفصلی: این مایع از نظر سطح سلول های قرمز خون در حالت خون ریزی مفصل زانو بررســـی می شـــود. همچنین در این حالت مقدار ســـلول های سفید خون برای تشـــخیص عفونت مورد توجه قرار می گیرند و سلول های غضروفی (که در موارد ابتلا به استئو آرتریت وجود دارند) و کریستال های اسید اوریک (در بیماری نقرس) مورد بررسی قرار می گیرند.

عکس بـــرداری رادیولوژی: عکس رادیولوژی مـــی تواند به تشخیص ابتلا به آرتروز دژنراتیو (تخریب کننده) در مفصل زانو که می تواند باعث ایجاد محدودیت در حرکت زانو و قفل شدن آن شود، کمک موثر کند.

اسکن ام آر آی (MRI): این نوع اسکن می تواند در تشخیص ایجاد مشکلات زیر که نقش موثری در قفل شدن زانو دارد، مفید باشد:

پارگی منیسک، شکستگی یا در رفتن رباط صلیبی، شکستگی یا در رفتن استخوان کشکک و شکستگی تیبیا یا فیبولا در محل مفصل زانو

راه ها و روش های درمان

روش های درمان قفل شدن زانو به شرح زیر هستند:

مصرف داروهای ضد التهاب غیر اســـتروئید (NSAIDs) می توانند به منظور درمان التهـــاب، درد و تب همراه با قفل شدن زانو برای بیمار توسط پزشک تجویز شوند.

داروهای ریلکس کننده عضلات معمـــولاً برای کاهش درد زانو، بهبود سفتی آن و شل کردن عضلات زانو استفاده می شود.

گرما و سرما درمانی

فیزیوتراپی برای درمـــان زانوی قفل شـــده از تمرین های حرکتی، کششـــی، ماساژ و دســـتکاری مفصل زانو استفاده می کند.

عمل جراحی زانوی قفل شده می تواند شامل موارد زیر باشد:

۱) خارج کردن بخش های رها شده در مفصل زانو که باعث گرفتگی و قفل شدن آن شده است. در این حالت غضروف پاره شدن از مفصل خارج می شود و به این ترتیب دیگر نمی تواند اختلالی برای حرکت های مفصل ایجاد کند.

۲) عمل جراحی منیسکتومی برای خارج کردن تمام بخش های منیسک پاره شده که باعث ایجاد مشکل قفل شدن زانو شده، استفاده می شود.

۳) ترمیم منیسک را می توان به منظور ترمیم غضروف پاره شده مفصل که باعث ایجاد مشکل قفل شدن زانو می شود، به صورت سرپایی روی بیمار انجام داد.

۴) پیوند منیسک

۵) تعویض مفصل زانو

دانستنی های تب و تشنج

کشیدن مایع نخاع نگران کننده نیست

دریا وفایی
جزیره سلامت

بروز تب و تشنج نیز مانند سایر بیماری ها، مختص زمان خاصی نیست. منتهی در برخی فصول بنا به تغییرات جوی شایع تر می شود. آنچه عموم افراد در مواجهه با تب و نحوه کاهش آن به ذهنشان می رسد، در وهله اول ظرفی از آب و دستمال است و چنانچه درجه حرارت شدید تر شود،دلهره ها شروع می شود؛نگرانی ازاینکه نکند فرزندمان دچار تشنج شده و نیاز به کشیدن آب از کمرش (پونکسیون کمری) باشد و دچار نقصی گردد،شروع می شود.

دراین شماره پای صحبت های دکتر شهناز سمسارزاده، متخصص کودکان نشستیم تا دراین خصوص اطلاعات دقیق تر و البته جامع تری را برایتان گزارش دهیم.

صرفا درصدد خاموش کردن تب نباشیم

وی درابتدا پیرامون تب توضیح می دهد:افزایش درجه حرارت بدن کودک از ۳۸/۵به بالا تب نامیده می شود ،روش های اندازه گیری تب از راه دهان،مقعد(که دقیق ترین روش در نوزادان و خردسالان است)و گذاشتن تب گیر زیربغل و داخل گوش از طریق اشعه مادون قرمز است.البته میزان حرارت بدن نسبت به سن،میزان لباس و پوشش،دمای اطاق وساعات مختلف در طول روز متفاوت است .باید توجه داشت هنگامی که دمای بدن شخص به ۴۴/۵ تا ۴۵/۵ برسد مرگ وی حتمی است.

وی ادامه می دهد:از لحاظ علمی، بروز تب پاسخ ایمنی بدن در برابرعوامل بیماریزاست همچنین افزایش دمای بدن موجب تکثیر گلبول های سفید (دفاعی)بدن می شود بنابراین از آنجا که بروز تب نشان دهنده وجود یک بیماری در بدن است نباید صرفا درصدد خاموش کردن تب باشیم، بلکه باید ضمن کاهش دمای بدن علت نیزدراسرع وقت بررسی و پیگیری شود.

حرکات تشنجی در یک طرف بدن خطرناک است

این متخصص کودکان در توضیح تشنج و خطرات ناشی از آن نیز می گوید:احتمال ابتلا به تشنج ناشی از تب در میان کودکان ۵ ماه تا ۶ سال وجود دارد و بیشترین سن بروز در یک تا دو سالگی است ،اکثر تب و تشنج ها به علت عفونت های تنفسی و گوارشی و ادراری رخ می دهند. معمولا تشنج دراولین ساعات بروز تب پدیدار می شود .تشنج به صورت از دست رفتن ناگهانی سطح هوشیاری،قفل شدن فک،کبودی دور لب،سفت شدن تمام بدن و به دنبال آن حرکاتی شبیه دست و پا زدن بروز می کند .حمله تشنج اغلب کوتاه مدت بوده و طی یک تا دو دقیقه برطرف می شود.وی به والدین هشدار می دهد : ایجاد حرکات تشنجی در یک طرف بدن یا فقط در چشم ها علامت خطرناکی است و باید سریعا بررسی شود، ضمن اینکه هرچه تشنج درسنین پایین تر رخ دهد،احتمال تکرار آن بیشتر است.

هنگام تشنج از پاشیدن آب به صورت کودک خودداری کنید

اما دکتر سمسار زاده در پاسخ به دیگر سوالات مطرح شده پیرامون نحوه درمان و مراقبت حین تشنج توضیح می دهد :درهنگام بروز تشنج ،ابتدا با حفظ خونسردی کودک را به پهلو خوابانده و چنانچه در دهان او ماده غذایی یا ترشحی وجود دارد، به آهستگی آن را خارج کنید،از پاشیدن آب به صورت یا تحریک کودک جدا خودداری بپرهیزید،به هیچ عنوان سعی نکنید دهان کودک را باز کنید و در صورت امکان با کمک یک شي پلاستیکی نرم یادستمال پارچه‌ای تمیز در لابه لای دندان ها،از گاز گرفتگی زبان جلوگیری شود.

Hint

از لحاظ علمی، بروز تب پاسخ ایمنی بدن در برابر عوامل بیماریزاست همچنین افزایش دمای بدن موجب تکثیر گلبول های سفید (دفاعی) بدن می شود بنابراین از آنجا که بروز تب نشان دهنده وجود یک بیماری در بدن است نباید صرفا درصدد خاموش کردن تب باشیم، بلکه باید ضمن کاهش دمای بدن علت نیز دراسرع وقت بررسی و پیگیری شود.

درخصوص پایین آوردن تب کودک نیز بد نیست بدانیم قبل از هر اقدامی، کم کردن پوشش بدن سپس استفاده از شیاف یا استامینوفن موثر است.شیوه غلطی که شایع است صرفا پاشویه است در صورتی که باید تمام بدن با دستمال ولرم مرطوب شود. نکته مهم دیگر آنکه:استفاده از الکل و نمک برای کاهش تب به هیچ عنوان توصیه نمی شود و ضرورتی نیز ندارد.

علت تب چیست؟

وی در توضیح بیشتر علت تب به این نکته هم اشاره می کند که ژن بروز تب و تشنج شناخته شده است و از طریق والدین و فامیل،به ارث می رسد، بنابراین احتمال عود در این گروه از کودکان بیشتر است .در مواردی که تشنج طول بکشد یا درمعاینه عصبی مورد غیرطبیعی دیده شود، استفاده از داروهای ضد تشنج مانند فنوباربیتال که توسط پزشک تجویز می شود، ضروری است .(از یک تا سه سالگی)درسایر موارد بدن شویه و استفاده از داروهای ضد تب دیازپام خوراکی در سه روز اول تب برای کودک کافی است البته باز هم تاکید می شود ضمن پایین آوردن دمای بدن باید سریعا علت بررسی شود .درصورت بروز تشنج می توان از شیاف دیازپام از طریق مقعد نیز استفاده کرد.

گرفتن آب کمر کودک عارضه زانیست

این متخصص کودکان در پاسخ به اینکه کشیدن مایع نخاع کودک عارضه زااست یا خیر؟خاطرنشان می کند:با توجه به اینکه علت تب و تشنج به ویژه درشیرخواران و برخی کودکان عفونت پرده های مغز یا مننژیت است، بنابراین گاهی پزشک باید پونکسیون مایع نخاع (گرفتن آب کمر)انجام دهد .این اقدام درمانی نه تنها خطری برای کودک ندارد بلکه جهت تشخیص التهاب پرده های مغزی و حتی خود مغز،ضروری است زیرا مننژیت بیماری فوق العاده خطرناکی است که عدم درمان سریع آن می تواند منجر به مرگ کودک وحتی درمواردی منجر به کوری ،کری،اختلالات حرکتی وحتی عقب ماندگی مغزی شود که قابل جبران نخواهد بود.

نحوه مواجه شدن با بیمار تشنجی را بیاموزیم

اما مواجه شدن با فردی که دچار حملات ناشی از صرع یا تشنج شده نیز از جمله موضوعات بسیار مهم است که دراین فرصت به آن اشاره می شود.عباس عابدی، کارشناس بهداشت فوریت های پزشکی نیز دراین خصوص توضیح می دهد:

حمله صرعی یا تشنج نتیجه یک اختلال الکتریکی درمغز است و طی آن انقباضات عضلانی و از دست دادن کنترل بدن رخ می دهد. تشنج هایی که عود کننده هستند اغلب از وجود بیماری صرع که یک اختلال مغزی است،حکایت دارند.طی بروز تشنج فرد اغلب پس از کشیدن یک جیغ، بیهوش می شود، سیاهی چشم هایش به عقب برمی گردد و ممکن است زبانش را گاز بگیرد.تنفس بیمار صدادار و حتی دربرخی موارد قطع می شود سپس ممکن است حرکات لرزشی بدن به حالت تشنج ایجاد شوند و یک تا سه دقیقه طول بکشند. فرد درعرض چند دقیقه مجددا هوشیاریش را به دست می آورد،اما ممکن است همچنان گیج و خواب آلود باشد. فرد ارائه دهنده کمک های اولیه باید مانع از آسیب زدن فرد به خودش درهنگام حمله شود و تا زمان بهبودی کامل کنار فرد بماند.

اقدامات اولیه هنگام بروز تشنج

۱-چناچه می بینید فرد درحال زمین خوردن است، سعی کنید او را نگه دارید از همراهان بخواهید که صحنه را ترک کنند و اشیاء دوروبر را نیز از اطراف بیمار دور کنید.
۲-بیمار را بخوابانید، لباس های اطراف گردن او راشل کنید و سعی کنید با یک شی نرم مانند لباسی که تاشده،از سرفرد محافظت کنید.
۳- پس از تمام شدن تشنج فرد را دروضعیت بهبودی قرار دهید و تنفس و نبض فرد را به فواصل منظم بررسی کنید و برای احیا درصورت لزوم آماده باشید.
۴-اگر فرد دچار یک تشنج شدید شده ،طی آن بیش از ۱۰ دقیقه طول کشیده است یا اگر مکررا تشنج می کند، آمبولانس خبر کنید در کنار فرد بمانید و تا رسیدن آمبولانس تنفس و نبض وی را بررسی کنید.
۵-چنانچه فرد تشنج شدید یا مکرر نداشت و می دانید که او مبتلا به صرع است تا زمان بهبودی کامل پیش او بمانید. اگر مطمئن نیستید که فرد مبتلا به صرع است آمبولانس خبر کنید و تارسیدن آن کنار فرد بمانید.

شوک چیست و با فرد مبتلا چه کنیم؟

این کارشناس فوریت های پزشکی راجع به شوک و مواجهه با اینگونه بیماران نیز توضیح می دهد: شوک می تواند در نتیجه هرگونه آسیب یا بیماری شدید مثل حمله قلبی یا خونریزی شدید که جریان خون بدن را کاهش می دهد، ایجاد شود. شوک می تواند نتیجه از دست رفتن آب بدن درنتیجه سوختگی یا اسهال و استفراغ شدید باشد.اگر شوک سریعا درمان نشود،اعضای حیاتی بدن مثل مغز و قلب دچار نارسایی می شوند. نشانه های شوک می تواند به صورت نبض تند،پوست خاکستری یا آبی رنگ به ویژه در ناحیه لب ها،عرق کردن و سرد و مرطوب بودن پوست باشد.سپس تشنگی بیش از حد و تهوع و استفراغ ممکن است ایجاد شود ، احساس ضعف یا گیجی هم می تواند رخ دهد،بیمار سریع و سطحی نفس کشیده و نبضی ضعیف داشته باشد،بی قراری و نفس نفس زدن و در نهایت ازدست رفتن هوشیاری که لازم است با پیدایش اولین نشانه های شوک ،امداد پزشکی درخواست شود و فرد در محیطی گرم و راحت قرار بگیرد.

اقدامات مورد نیاز در مواجهه با فرد شوک شده

۱-درصورتی که شوک علت مشخصی دارد (خونریزی شدید) تا رسیدن آمبولانس به درمان آن بپردازید.
۲-اگر تنفس مصدوم طبیعی است او را بخوابانیداگر به شکستگی شک دارید،بدن مصدوم را صاف نگه دارید در غیراین صورت پاها را بالاتر از سطح قلب قرار دهید. اگر تنفس دچار مشکل است به او کمک کنید تا دروضعیتی مناسب بنشیند.
۳-هرگونه شی محدود کننده دراطراف گردن، قفسه سینه و کمر را شل کنید و کفش های مصدوم را دربیاورید.اگر هنوز کسی آمبولانس خبرنکرده این کار را سریع تر انجام دهید.
۴-جلوی سرما خوردن مصدوم را باپوشاندن وی با یک پتو یا پوشش دیگری بگیرید،سطح هوشیاری او را با پرسیدن سوالاتی ساده و مستقیم بررسی کنید، تنفس و نبض مصدوم را کنترل کرده و آماده باشید تا درصورت لزوم احیا را انجام دهید.

پاییز با افسردگی هایش از راه رسید

افسردگی فصلی و راه های مقابله با آن

آزاده سلیمان نژاد
جزیره سلامت

در بین بیمـــاری های روحی- روانی که امروزه تعداد زیادی از افراد جامعه را در گیر خود کرده، می توان از افســـردگی فصلی یا به اصطلاح SAD نام برد. حالتی که معمولا همه ساله در یک زمان مشخص روی می دهد. این افسردگی معمولا در پاییز یا زمستان آغاز می شود و در بهار یا اوایل تابستان پایان می یابد. گفتنی است روانشناسان به احســـاس رقیق تر غمگینی در روزهای کم نور می گویند غمگینی زمستانی و به احساس شدید تر غمگینی ونا امیدی که یکی از نشانه هایش خواب آلودگی است ، می گویند افسردگی زمستانی. به گفته اشرف رضوی دینانی، کارشناس ارشد روانشناسی علائم افسردگی گاهی بیشتر از اواخر پاییز یعنی هنگامی که روشنایی روز کمتر می شود، بروز می کند و تا اواخر زمستان واوایل بهار بر جا می ماند و با نزدیک شدن به تابستان کاهش می یابد. وی همچنین افزود: اختلال افسردگی فصلی بیشتر در مناطقی از کره زمین که دارای عرض جغرافیایی بالاتری هستند و نور آفتاب کمتری دارند، وجود دارد. به گفته وی ،برخی از افراد ساکن در مناطقی که دسترسی مداوم به نور طبیعی ندارند، ممکن است این اختلال را در تمام طول سال تجربه کنند و به یک افسردگی فصلی مزمن دچار شوند.رضوی دینانی افزود: در عرض های بالای جغرافیایی مثلا کشور های شمال اروپا که زمستان های بلندتر وکم نور تری دارند، این افسردگی بیشتر رخ می دهد. به عنوان مثال، تنها یک درصد افسرده های ژاپنی دچار افسردگی فصلی می شوند در صورتی که در آلاسکا این میزان به نه و دو دهم درصد هم رسیده یا در فنلاند ۷۵ درصد زنان در گروه سنی ۲۰ تا ۴۵ سال دچار افسردگی زمستانی هستند.

روزهای ابری مستعد افسردگی

به گفته اشرف رضوی دینانی چون در زمســـتان و پاییز، میزان قرار گرفتن در معرض آفتاب کاهش پیدا می کند، ساعت بیولوژیک بدن که خواب،حالات درونی وهورمونهارا تنظیم می کند، به تاخیر افتاده ومعمولا در زمســـتان روند کندی را دنبال می کنـــد. وی همچنین افزود: مواد شـــیمیایی مغزی که وظیفه انتقال اطللاعات میان نرون ها (اعصاب) را بر عهده دارند و به انتقال دهنده عصبی مشهورند، در افراد مختلف متفاوتند.وی خاطر نشان کرد: محققان بر این باوررند قرار گرفتن در معرض نور، می تواند چنین نا هماهنگی هایی را از نو متعادل سازد.

افسردگی فصلی در زنان بیشتر از مردان

این ر وانشـــناس همچنین گفت:این اختلال بیشـــتر در زنان و به خصوص در سنین باروری دیده می شـــود به طوری که شیوع آن در زنان سه برابر مردان است. هرچند به گفته محققان در کودکان وافراد مسن هم این مشکل ممکن اســـت رخ بدهد، اما بروز آن در این افراد نادر است.

نشانه های افسردگی فصلی

همچنین به گفته دکتر احمدی ، روانپزشـــک برخی از نشانه های اختلال عاطفی (افسردگی) ناشی از تغییر فصل عبارتند از: میل شدید به مصرف کربوهیدرات ها و قند که نتیجه آن، افزایش وزن اســـت. مشکل در تمرکز کردن وهوشـــیاری،کاهش کارایی مطلوب در طی روز،مشکل بیدار شدن در صبح،بهم خوردن ریتم های شبانه روزی و ساعت بیولوژیک درونی،احساس خســـتگی مفرط،لذت نبردن یا کاهش علاقه نسبت به فعالیت هایی که معمولا لذت بخشند،احساس افســـردگی یا غمگینی مزمن، بی حوصلگی شـــدید،رخوت و خواب آلودگی،به هم خوردن تنظیمات اســـتاندارد بدن،کنـــاره گیری از فعالیت های اجتماعی،کم شدن علاقه فرد نسبت به رابطه جنسی.

به گفته دکتر احمدی این نشـــانه ها و عوارض ذکر شـــده، پایه های اصلی تشخیص افسردگی فصلی را شـــکل می دهند. وی همچنین خاطر نشان کرد: افرادی که تغییر پذیری خلقی بیشتری دارند، ممکن است دارای واکنش پذیری هیجانی بیشتری در برابر تغییرات نیرومند بیرونی باشند. وی افزود: در شماری از پژوهش ها تاثیر فصل بر خود کشی بررسی شده و نشان داده شـــده که شماری از خود کشی ها در آب وهوای ابری روی داده است. وی اذعان داشت: البته بیشتر افراد به نوعی رد پای زمستان را در خلق و خوی روزمره خود احساس می کنند اما بعضی در طول زمستان به طور جدی و به طور بالینی دچار افسردگی و کم خلقی بارزی می شوند.وی افزود: افرادی که دچار این اختلال هستند،احساس افســـردگی،خواب آلودگی شدید، تحریک پذیری و خستگی مفرط می کنند.

پیشگیری

به گفته این روانپزشک ، اگر احساس می کنید دارای برخی علائم این بیماری هستید، به پزشک متخصص مراجعه کرده و مورد آزمایش قرار گیرید. وی افزود:اگر پزشـــک تشخیص داد که شما مبتلا به این نوع افسردگی هستید، می توانید از نکات زیر استفاده و کاری کنید که این بیماری مجددا در شما بروز نکند.وی به عنوان توصیه گفت:سعی کنید تا آنجا که می توانید در طول روز وقت خود را در بیرون از خانه صرف کنید .حتی اگر آسمان ابری است، باز هم این کار را انجام بدهید چرا که نور خورشید باز هم در آسمان وجود دارد و می توانید از فواید آن بهره مند شوید، یک رژیم غذایی متعادل سرشار از ویتامین و مواد معدنی استفاده کنید. این کار انرژی بیشتری به شما می دهد و تمایل شما به غذاهای شیرین و نشاسته دار را کاهش می دهد، سعی کنید حداقل ســـه روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنید،در صورت نیاز در ماه های زمستان با یک مشـــاور در ارتباط باشید،در فعالیت های گروهی شرکت کرده وارتباط خود را باجمع قطع نکنید .در طول زمستان ،این امر کمک چشمگیری به شما می کند.

درمان

انگار ما انسان ها واقعا مثل گیاهان محتاج نوریم و وقتی جهان مثل گلخانه ای تاریک می شود هم جســـم و هم روان ما پژمرده می شود. حال که همه چیز زیر ســـر کم نور بودن است ،می شود با زیاد کردن نور محیط از حس افسردگی زمستانی رها شد، اما چه طور در اغلب موارد در این گونه بیماران، با ترکیبـــی از نور در مانی و داروهای ضد افسردگی، علائم این اختلال کنترل می شود؟ پژوهش ها نشان داده اند که روش های رفتار در مانی شناختی نیز به طور اندک در کاهش علائم این اختلال موثرند.

نور درمانی

به گفته دکتـــر احمدی هنگامی که نور از طریق چشـــم ها عبور می کند و به مغز می رسد، ماده سروتونین در بافت عصبی رها می شود. در طول پاییز وزمستان روشـــنایی روز کمتر از بهار و تابستان است واین امر باعث پایین آمدن سطح ســـروتونین در بدن می شود. وی افزود:سروتونین، ماده شیمیایی مهمی در مغز است که به سلول های عصبی کمک می کند که با یکدیگـــر کار کنند به اعتقاد وی، یکی از نقش ها و وظایفی که ســـروتونین در مغز دارد، عمل کردن به عنوان رهبر برای سایر انتقال دهنده های عصبی است بدون وجود سروتونین به مقدار کافی بســـیاری از فعالیت های بـــدن واز جمله حالت های عاطفی تحت تاثیر قرار می گیرند، بنا به گفته رضوی دینانی، کاهش روشنایی روز باعث افزایش تولید هورمون ملاتونین می شود. این دو

باهم و کمبود سروتونین وافزایش ملاتونین سبب اختلال افسردگی فصلی می شوند. این روانشناس همچنین اظهار داشت: تحقیقات نشان داده اند پرتو درمانی تا حد زیادی می تواند در درمان بیماری موثر واقع شود . گذراندن روز زیر نور خورشید نیز می تواند به بهبود بیماری کمک کند. بنا به گفته وی، باید سعی شود به طور کلی میزان قرار گفتن بیمار در معرض نور خورشید چه در خانه و چه در محل کار افزایش یابد.

در ادامه احمدی افزود: درمان از طریق یک قطعه که شامل لامپ های فلور سنت بوده و دارای یک روکش پلاستیکی است، صورت می پذیرد. وی افزود: شدت نور باید بین شش تا هشت لامپ فلور سنت باشد. حتما لازم نیست بیمار به طور مستقیم به نور خیره شود، بلکه باید کارهای روزمره خود مانند غذا خوردن یا مطالعه کردن را در فاصله یک یا دومتر از آن انجام دهد. این روش کاملا مطمئن بوده و در بیشتر موارد نتیجه بخش است.

این روانپزشک گفت: بهره مندی از این روش آن هم در ساعات پایانی روز، موجب بروز بی خوابی در فرد می شود و بیشتر متخصصان ترجیح می دهند بیماران خود را صبح ها به مدت ۳۰ دقیقه در معرض پرتو شش-هشت لامپ فلور سنت قرار دهند. به گفته وی، در عرض دو تا چهار روز ،پیشرفت های چشمگیری در بیماران رخ می دهدو طی دو تا چهار هفته، بیماران به کلی بهبودی می یابند. وی اضافه کرد: در صورت متوقف کردن پرتو درمانی، علائم بیماری به سرعت از نو خود را نشان می دهد به همین دلیل این نوع روش درمانی باید در سراسر فصل کم نور ادامه یابد.

مسافرت کنید

بنا به گفته اشرف رضوی دینانی در این حالت مسافرت کنید و از محل معمولی خود برای مدت کوتاهی هم که شده به محل دیگر سفر کنید. وی افزود: در طول ماه های تاریک تا جایی که ممکن است بیرون بروید تا بیشتر نور روز را ببینید همچنین ورزش را در بیرون از منزل انجام دهید تا در معرض نور خورشید باشید. وی افزود: با خانواده ودوستان خود در این مورد صحبت کنید تا در مورد شرایط شما اطلاع یابند. همچنین به خود یاد آوری کنید کم کم بهار در راه است.

تحقیقات نشان داده است که انتقال دهنده های عصبی به عنوان یک واسطه در بروز افسردگی موثرند. هنگامی که عملکرد این انتقال دهنده ها مختل شود، افسردگی ایجاد می شود. تغذیه سالم بر روی این ها اثر می گذارد و جلوی افسردگی را می گیرد. ثابت نگه داشتن قند خون در افراد افسرده بسیار مهم است. خوردن غذاهای پر کربوهیدرات باعث کاهش افسردگی می شود. این غذاها باعث می شود که تولید سروتونین در مغز زیاد شود و حالت نشاط ایجاد کند و جلوی افسردگی را بگیرد. اما این به این معنا نیست که اگر شما دارویی را زیر نظر پزشک مصرف می کنید، آن را قطع کنید. اما این غذاها به شما در بهبودی تان بسیار کمک خواهد کرد.

Hint

نوشیدن چای و قهوه

افرادی که دچار افسردگی هستند، معمولا از کافئین برای بالا بردن انرژی خود استفاده می کنند. اما این اقدام می تواند کاملا اشتباه باشد. کافئین سیستم عصبی را تحریک می کند بنابراین مقدار زیاد آن می تواند مانع استراحت خوب شبانه شود. کافئین از خواب عمیق جلوگیری می کند. تحریک بیش از حد سیستم عصبی می تواند به طور بالقوه باعث افزایش سطح اضطراب شود.

درمان با مواد غذایی مناسب

روی

درادامه گفت و گویی کرده ایم با دکتر موسی صالحی ، دکترای تغذیه .به گفته وی، کمبود روی باعث کمبود اشتها،تغذیه ناکافی،و خستگی مزمن غیر قابل اجتناب می شود. وی افزود: بسیاری از افرادی که دچار خستگی مزمن هستند، وقتی به پزشک مراجعه می کنند علت خستگی آنها به درستی تشخیص داده نمی شود وداروهای ضد افسردگی برای آنها تجویز می شود. موسی صالحی گفت: بسیاری از این داروها مانع جذب روی در بدن می شوند وکاهش مقدار روی در بدن علاوه بر کاهش اشتها وایجاد خستگی خود باعث بروز افسردگی می شود. بنابراین برای جلوگیری از بروز این بیماری مقدار کافی از منابع روی استفاده کنید. به گفته این دکترای تغذیه، منابع روی شامل تخمه کدو،قارچ،سویا،جوانه گندم، سبوس گندم،کنجد،کاکائو،تخمه آفتاب گردان، برنج،ذرت، نان سبوسدار،جو،پنیر ،حبوبات مانند نخودو لوبیا،آجیل مخصوصا بادام زمینی،آرد سبوسدار و برنج قهوه ای است.

ویتامین C

به گفته موسی صالحی علائم کمبود ویتامین C شامل: افسردگی،خستگی بیش از حد،طغیان رفتارهای عصبی وهیجانات زیاد است واما منابع غذایی ویتامین C به اعتقاد وی شامل: پرتقال، لیمو ،نارنج ،نارنگی ،کیوی ، توت فرنگی، تمشک ،سیب زمینی،فلفل قرمز،فلفل دلمه ای،فلفل سبز،گوجه فرنگی،گریپ فروت،هندوانه،شلغم،نخود فرنگی وسبزیجات سبز مثل کلم بروکلی،کلم پیچ،جعفری،اسفناج وگل کلم هستند.

ویتامین B۱۲

علائم کمبود آن به گفته این متخصص،رفتارهای روانی،جنون، کاهش قدرت حافظه،هذیان گویی و وضعیت بیمار گونه روحی است و منابع غذایی آن هم شامل جگر،قلوه، شیر،پنیر،تخم مرغ و ماهی می شود.

ویتامین B۱

دکترموسی صالحی افسردگی،بد اخلاقی،کاهش قدرت حافظه و تمرکز،احساس خستگی را از علائم کمبود ویتامین B۱ دانست وگفت منابع غذایی آن هم شامل: غلات صبحانه. نخود فرنگی، تخمه آفتاب گردان ، ارزن ، جوانه گندم ،کنجد، سویا، آجیل به خصوص بادام و گردو و حبوبات به خصوص نخود، لوبیا، عدس،گندم سبوسدار، سیب زمینی، گندم سیاه یا چاو دار می شود.

ویتامین B۶

به گفته وی علائم کمبود این ویتامین جنون وافسردگی است. وی افزود: منابع غذایی آن مانند: آرد، جوی دوسر،آجیل مخصوصا گردو حبوبات شامل سویا، عدس، لوبیا،جو، موز، بادام زمینی ،کره بادام زمینی، آووکادو،گندم و کشمش است.

اسید فولیک

علائم کمبود آن به اعتقاد صالحی خستگی مزمن،پریشانی،بی خوابی ،فراموشی و گیجی است و منابع غذایی اسید فولیک نیز به گفته وی درمخمر،لوبیا،کلم بروکلی، کاسنی، نخود،سویا،سبزیجات مخصوصا اسفناج، کلم، بامیه،بادام، چغندر، هویج، گردو ،برنج قهوه ای،ذرت و آرد و جوی دوسر یافت می شود.

ویتامین B۳

کاهش حافظه،آشفتگی های روحی،افسردگی واضطراب از نشانه های کمبود این ویتامین در بدن است. این متخصص تغذیه با اعلام این مطلب افزود: منابع غذایی این ویتامین در عصاره مخمر،مخمر آبجو،پنیر،بادام زمینی،کر ه بادام زمینی،کنجد،برنج قهوه ای ،آرد سبوسدار،نان سبوسدار، جو،حبوبات و مخصوصا نخود وجود دارد .

بیوتین

علائم کمبودبیوتین به گفته موسی صالحی بی حالی شدید،افسردگی و پر خوابی بوده ومنابع غذایی آن شامل: تخم مرغ، جگر ،گل کلم، قارچ، موز، هندوانه ،توت فرنگی و بادام زمینی می شود.

پانتوتنیک اسید

دکتر صالحی بی خوابی،خستگی شدید،افسردگی و جنون را از علائم کمبود این ماده در بدن دانست و گفت: منابع غذایی آن شامل: لوبیا، بادام زمینی، کره بادام زمینی، حبوبات مخصوصا نخود و سویا، قارچ،آجیل به خصوص بادام هندی و فندق، کلم بروکلی،آرد و جوی دو سر است.

Hint

فرقی نمی کند بیماری جسمی یا روحی، درد همان درد است، اما اکثر اوقات تبعات بر جای مانده از امراض روحی به مراتب بیشتر از یک بیماری جسمی است، افسردگی، چند شخصیتی، وسواس و دوقطبی از جمله بیماری های روحی - روانی است که گاه تا پایان عمر همراه فرد بوده و اطرافیان را نیز تحت الشعاع قرار می دهد. واقعیت تلخی که علاوه بر بیمار، اغلب خانواده ها نیز از پذیرفتن آن خودداری می کنند وهمین امر باعث کوتاهی در ادامه درمان می شود، ترس از انگ، مهمترین عامل کتمان بیماری این گونه افراد است و شاید تلخ تر از این پنهان کاری، تحمل سر و کله زدن، مدارا ونوعی سکوت شبانه روزی همسر، والدین، خواهر و برادر و فرزندان در برابر چنین بیمارانی است

ترس از انگ روانی عامل تشدید بیماری های روحی

با رفتار کلافه کننده دوقطبی ها چه کنیم؟

دریاوفایی
جزیره‌سلامت

،اما بیماری دوقطبی که از شیوع نه چندان اندکی نیز برخوردار است، موضوع گفت وگوی ما با دکتر محمد رضا شعر بافچی، متخصص روانپزشکی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی است که در ادامه می خوانید. وی در مقدمه صحبت های خود یادآوری این نکته را ضروری می داند که ریشه اکثر بیماری های جسمی را می توان در نوعی از امراض روحی جستجو کرد زیرا مراجعین در دقایق اولیه به توضیح فلان دغدغه و مشکلاتشان می پردازند.

از مقابله به مثل با بیمار دوقطبی بپرهیزید

این روانپزشک در ادامه درخصوص علائم اختلال دوقطبی می گوید: این افراد زمانی دچار افسردگی های شدید و زمانی دچار شادی و انرژی های مفرط و کم خوابی می شوند، تغییر فاز از مثبت به منفی منجر به اختلالی به نام دوقطبی می شود.
درچنین مواقعی بهترین واکنش اطرافیان چه می تواند باشد:

بیماری دوقطبی با چند شخصیتی متفاوت است؟

بله و متاسفانه عموما تعبیر یکسانی از اختلالات چند شخصیتی و دوقطبی دارند درحالی که با یکدیگر متفاوتند. دراختلال شخصیت چند گانه دو یا چند شخصیت مختلف کنترل رفتار فرد را از زمانی به زمان دیگر در دست می گیرند، انتقال از یک شخصیت به شخصیت دیگر معمولا ناگهانی است. برخی از شخصیت ها ممکن است از برخی وجوه شخصیت های دیگر آگاه باشند، اما درهرزمان یکی از آنها کنترل رفتار بیمار را در دست می گیرد. بررسی تاریخچه زندگی این افراد نشان می دهد چند شخصیتی ها در دوران کودکی مورد رفتارهای جسمی روانی و بیش از همه جنسی قرار گرفته اند، بسیاری از آنها از جانب فرد مورد اعتماد خود آزار دیده اند.

البته تاکتیک ها برای هر بیمار متفاوت است، اما به طور کلی درمواجهه با فازهای منفی و مثبت نباید مقابله به مثل انجام شود، باید رفتاری کاملا عادی توام با حفظ آرامش صورت گیرد.

سن شروع اختلالات روانپزشکی از چه دورانی است؟

معمولا از دوران نوجوانی تا اوایل بزرگسالی، اما درهر سنی می تواند بروز کند یعنی از کودکی تا سالمندی، درهمین رابطه بد نیست بدانیم عوامل ژنتیکی ومحیطی دست به دست هم می دهند تا چنین امراضی بروز کنند.

داروهای روانپزشکی اعتیاد آور نیستند

بیماران دو قطبی تا آخر عمر ملزم به مصرف دارو هستند؟

البته احتمال عود بیماری و نیاز به درمان طولانی مدت زیاد است، اما بسیاری از بیماران هم هستند که یک دوره درمان برایشان کافی است، لذا ادامه درمان از فردی به فرد دیگر براساس دفعات بیماری، نوع و شرایط محیطی کاملا متفاوت است و خب بعضا هم ایجاب می شود که فرد تاپایان عمر داروی مورد نیازش را مصرف نماید اما این بدین معنی نیست که داروهای روانپزشکی اعتیاد آورند.

تغذیه در تشدید یا کاهش بیماری دوقطبی

Hint

سن بروز اختلالات روانی معمولا از دوران نوجوانی تا اوایل بزرگسالی است، اما درهر سنی می تواند بروز کند یعنی از کودکی تا سالمندی، درهمین رابطه بد نیست بدانیم عوامل ژنتیکی ومحیطی دست به دست هم می دهند تا چنین امراضی بروز کنند.

چه اندازه موثر است؟

درحال حاضر ثابت شده که بسیاری از املاح و ریز مغذی ها در بهبود افسردگی و سایر اختلالات روانپزشکی تاثیر گذارند. ویتامین D، اسید فولیک وروی از جمله املاحی هستند که ممکن است کمبودشان باعث این امراض شود، بنابراین درمواقعی که پزشک به کمبود هریک از این مواد مشکوک شود، ویتامین های یاد شده را تجویز می کند، البته این بدین معنی نیست که بگوییم مصرف غذایی خاص برای این بیماران ممنوع است.

اختلالات روانی در زنان بیشتر دیده می شود یا در مردان؟

در مجموع ابتلا به هریک از امراض روحی- روانی در هر دو جنس برابر است ضمن اینکه آمار تفکیکی دقیقی دراین زمینه وجود ندارد.

بیماری روانی با سایر امراض تفاوتی ندارد

از مهمترین موضوعات چالش برانگیز، ترس از انگ و برچسب روانی به مبتلایان اختلالات روحی است آیا واقعا راهکاری برای کاهش این آسیب وجود دارد؟

دقیقا واهمه از این گونه مسائل باعث انکار بیماری واقدامات درمانی می شود. درصورتی که باید گفت آدم هایی که شناخت بهتری نسبت به خودشان دارند و از جرات مندی بیشتری برخوردارند، می توانند مشکلات خلقی و رفتاری خود را بیان و درپی اصلاح آن برآیند. بنابراین زدودن انگ ابتدا از خود فرد شروع می شود و درمرحله بعد این خانواده و اطرافیان هستند که نباید تفاوتی بین این بیماری با سایر بیماری ها قائل شوند بدون شک چنین دیدگاهی نسبت به امراض روحی- روانی موجبات انگ زدایی را فراهم می سازد. فراموش نشود، عدم توجه و رسیدگی به موقع به حتی کوچکترین اختلال رفتاری مانند افسردگی می توانند در طولانی مدت، منجر به صدمات خطرناک تر جسمی و روحی فرد شود، نحوه برخورد اطرافیان دراین زمینه بسیار موثر است، بدون شک مداخلات غیر اصولی اطرافیان لطمات جدی تری را به فرد وارد می سازد.

افزایش ابتلا به امراض روانی و ضرورت افزایش تخت های بستری

اگرچه درخصوص گسترش بیماری های روحی- روانی کمتر سخن به میان می آید ومتولیان سلامت نیز تمایل چندانی به صحبت پیرامون این مهم ندارند، اما این یک واقعیت انکار ناپذیراست که بگوییم شواهد حکایت از فراوانی شیوع این نوع بیماری دارد، فشارهای اقتصادی، معضلات اجتماعی، بیماری های ژنتیکی و محیطی همه وهمه دست به دست هم داده اند تا آمار مبتلایان به انواع امراض روانی را افزایش دهند. دراین میان از آسیب شناسی علل و عوامل این بیماری که بگذریم با نگاهی تیزبینانه به چرایی هایی برمی خوریم که هریک ساعت ها جای بحث و بررسی دارند.

کشیدن سیگار دربخش های روانی دنیا آزاد است

سیگار در درمان بیمار روانی چه نقشی دارد؟

یکی از پزشکان فعال در بخش روانپزشکی بیمارستان خورشید خاطرنشان کرد: در بعضی از بخش های روانپزشکی معتبر دنیا افرادی که دربخش های روانی بستری می شوند، براساس قوانین مدون شده برای این بیماران، ممنوعیتی جهت استعمال دخانیات ندارند و در فضاهای تعبیه شده در ساعاتی معین می توانند سهمیه سیگارشان را مصرف کنند، ما نیز در این بخش روانپزشکی به دلایل مختلف جز آن دسته از بخش هایی هستیم که منع مصرف سیگار را قانون نکرده و اگر بیماری قبلا مصرف داشته است، در زمان های مشخص و در حیاط بیمارستان اجازه مصرف سیگار دارد. این عضو هیئت علمی دانشگاه اذعان کرد: به هیچ وجه مصرف دخانیات در بخش های روانپزشکی برای همه بیماران توصیه نمی شود.

قلب سالم در بدن سالم

دکتر محمدرضا تابان
فوق تخصص بیماری‌های قلب و عروق

عروقی، علت اصلی مرگ و میر در مردان و زنان در سراسر جهان هستند. این بیماری اشکال مختلفی مانند: تصلب‌شرایین، کرونری و سکته قلبی، نارسایی قلبی، سکته مغزی، آترواسکلروز سایر عروق مثل اندام ها و ... –عروقی به آهستگی ایجاد شده و در مراحل اولیه اغلب علامتی ندارند. عواملی چون کلسترول بالا یا فشارخون بالا ممکن است از کودکی وجود ... و برای چندین دهه تشخیص داده نشوند، بنابراین بهترین راهکار، بررسی، تشخیص و کنترل زودرس عوامل خطر و پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی است. ایجاد تغییرات سالم در شیوه زندگی مطابق با رهنمودهایی که از چندین دهه تحقیقات به دست آمده‌اند نه تنها سبب پیشگیری از بیماری‌های قلبی–عروقی و داشتن قلب سالم می‌شوند، بلکه خطر ابتلا به بیماری‌های خطرناکی مثل سرطان و دیابت را نیز کاهش می‌دهند.

عوامل خطر عمده‌ای که قابل کنترل، اصلاح یا درمان هستند

هر چند برخی عوامل خطر بیماری های قلبی –عروقی قابل کنترل و پیشگیری نیستند، اما برخی عوامل خطر به راحتی قابل کنترلند.

سیگار: افراد سیگاری نسبت به افراد غیرسیگاری چندین برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی هستند علاوه بر آن، خطر ابتلا به بیماری های ریه و انواع سرطان ها در آنها بالاست. حتی تماس با دود سیگار در افراد غیرسیگاری موجب افزایش میزان بروز بیماری‌های قلبی-عروقی می‌شود. اثرات استعمال سیگار عبارتست از: –افزایش تعداد ضربان قلب و نیز نامنظمی ضربان قلب (آریتمی) –انقباض سرخرگ‌های کرونری –تشدید انسداد اترواسکلروتیک سرخرگ‌ها توسط پلاک –افزایش فشارخون –افزایش نیاز بافت قلب به اکسیژن - کاهش توانایی خون در حمل اکسیژن – افزایش میزان خطر لخته شدن خون و در نتیجه حمله قلبی و سکته مغزی.

کلسترول بالا: کلسترول بالا خطر ایجاد بیماری‌های قلبی-عروقی را چند برابر افزایش می دهد. چون با رسوب و ضخیم کردن دیواره سرخرگ ها (تشکیل آتروما) باعث تنگی سرخرگ ها می شود.

فشارخون بالا: فشارخون‌بالا نیز خطر ایجاد بیماری‌های قلبی-عروقی را چند برابرافزایش می دهد. سایر عوامل دیگری مانند: چاقی،سیگار، کلسترول بالا، سوء مصرف الکل، رژیم غذایی ناسالم یا عدم فعالیت جسمانی و برخی بیماری ها می‌توانند در ایجاد فشارخون بالا دخیل باشند، همچنین اثرات فشارخون‌بالا را در ایجاد بیماری‌های قلبی-عروقی چندین برابر افزایش دهند.(البته افراد ممکن است بدون وجود هیچ یک از این عوامل، باز هم مبتلا به فشارخون بالا شوند).

چاقی و افزایش وزن: چاقی و افزایش وزن بدن در ایجاد خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی مستقل از سایر عوامل خطر دخیل است، چرا که چاقی، فشارخون را افزایش داده، سبب افزایش بارکاری قلب می‌شود، اثرات مضری روی کلسترول داشته، اترواسکلروز را تشدید می کند و در ایجاد بیماری دیابت(بیماری قند خون) نقش دارد.

رژیم غذایی نامناسب: به ویژه استفاده از روغن نباتی جامد و پیه حیوانی، کله پاچه و مغز ، مصرف غذاهای آماده مثل کنسروها و فست فودها، مصرف بی رویه نمک همچنین مصرف کم میوه و سبزیجات تازه موجب افزایش فشار خون می شود.

عوامل مداخله کننده در ایجاد بیماری‌های قلبی–عروقی

استرس: به نظر می‌رسد که استرس (به ویژه در برخی افراد) سبب افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی می‌شود. شاید علت این افزایش میزان خطر، بالا رفتن تعداد ضربان قلب و فشارخون و آسیب به سرخرگ‌ها به دلیل استرس طولانی مدت باشد. همچنین ممکن است استرس در ایجاد سایر رفتارهای مخاطره آمیز مثل تغذیه بیش از حد، استعمال دخانیات و سوء مصرف الکل دخیل باشد. استرس از طریق افزایش هورمون‌های استرس (از جمله آدرنالین) سبب تولید و افزایش کلسترول و نیز افزلیش احتمال پاره شدن پلاک آترواسکلروز می‌شود. استرس های شدید کوتاه مدت ممکن است با افرایش انعقاد پذیری خون موجب لخته عروقی شوند.

الکل: مصرف الکل با مکانیسم های متعددی برای سلامتی کلی و قلبی-عروقی مضر است. الکل کالری زیادی دارد که منجر به چاقی و افزایش وزن می‌شود، فشارخون را بالا برده، سطح تری گلیسیریدها را افزایش می‌دهد و سبب سندروم مقاومت به انسولین(یا بیماری دیابت) می شود. بنابراین می‌تواند منجر به سکته قلبی و مغزی، آسیب عضلات قلبی (کاردیومیوپاتی) و اختلالات ریتم قلبی (آریتمی) شود. مطابق دستور صریح اسلام، هرگز مشروبات الکلی مصرف نکنید. در صورت پیروی از سایر ادیان الهی توجه داشته باشید که توصیه‌های دانشمندان غربی در این زمینه قاطع است: اگر قبلاً الکل مصرف نمی کرده‌اید با هدف پیشگیری از بیماری های قلبی-عروقی، به هیچ وجه شروع به استفاده از آن نکنید. پس نوشیدن مقادیر بیش از حد الکل اثر تشدید کننده روی سطح کلسترول و تری گلیسرید(چربی خون) و در نتیجه پدیده اترواسکلروز کرونری (تصلب شرایین) داشته و ممکن است منجر به ایجاد ضربان نامنظم قلبی (آریتمی های خطرناک) شود.

قرص های ضدبارداری: قرص‌های ضدبارداری سبب افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی بالاخص در افراد سیگاری یا مبتلا به فشارخون‌بالا به ویژه در زنان بالای ۳۵ سال می شود. (قرص‌های ضدبارداری جدید حاوی سطح هورمون کمتری نسبت به قرص‌های قبلی بوده و خطر کمتری دارند). پس از ۳۵ سالگی به دلیل افزایش خطر ابتلا به حمله قلبی و لخته شدن خون، زنان سیگاری یا مبتلا به فشارخون‌بالا نباید از قرص‌های ضدحاملگی استفاده کنند، مگر در موارد خاص با نظر پزشک. کمبود آنتی اکسیدان ها، غیر عادی شدن فاکتورهای انعقاد خون و افزایش هموسیستئین در خون نیز ممکن است سبب افرایش بروز CVD شوند.

حدود نیمی از موارد مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی-عروقی ناگهانی هستند یعنی بروز آنها غیرمنتظره بوده و فرصت نیز برای درمان وجود ندارد همچنین درمان‌های متداول امروزی (مانند آنژیوپلاستی با بالن یا جراحی بای‌پس سرخرگ کرونری) را نمی توان برای هر فرد در معرض خطر انجام داد و در صورت امکان انجام، درمان فقط مشکل کنونی فرد را حل می کند و روند بیماری زمینه‌ای را متوقف نمی‌سازد. پس علیرغم تمام پیشرفت ها، هنوز هم پیشگیری بهتر از درمان است.

عدم فعالیت جسمانی: شیوه زندگی غیرفعال سبب افزایش خطر ابتلا به اضافه‌وزن، سطح کلسترول خون‌بالا، فشارخون‌بالا و دیابت می‌شود. ورزش منظم در حد متوسط، سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی می‌شود. حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت متوسط در اغلب روزهای هفته (حداقل ۵ روز) یا هر روز به سلامت قلب کمک کرده، می تواند احتمال بیماری‌های قلبی و سکته قلبی همچنین خطر سرطان روده بزرگ، فشارخون بالا، دیابت و ... را کم کند.

بیماری دیابت: ابتلا به دیابت، فرد را در معرض خطر جدی قرار می‌دهد. در حدود دوسوم افراد دیابتی به علت ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی می‌میرند. پیشگیری از ابتلا به دیابت، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را نیز کاهش می دهد. کنترل دیابت بعد ابتلا نیز تا حدی ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را نیز کاهش دهد(البته به طور جزیی). سایر عوامل موثر که عوامل مداخله کننده نامیده می‌شوند نیز با بیماری‌های قلبی-عروقی مرتبطند، اما اهمیت آنها هنوز به طور کامل شناخته نشده یا مورد سنجش قرار نگرفته‌اند.

عوامل خطری که قابل اصلاح یا درمان نیستند

جنس بیمار

زنان تا سن ۶۰-۵۵ سالگی در معرض خطر کمتری از مردان هستند. زنان پیش از یائسگی به دلیل وجود هورمون‌های جنسی خود در مقابل بیماری‌های قلبی-عروقی محافظت می‌شوند.

افزایش سن

با افزایش سن، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی افزایش می‌یابد. مردان نسبت به زنان در سنین پایین‌تری دچار حملات قلبی می‌شوند. پس از یائسگی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی در زنان افزایش می‌یابد. پس از ۶۵ سالگی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی در زنان مشابه مردان همسن خود بوده و حتی پس از ۷۵ سالگی، زنان نسبت به مردان همسن خود در معرض خطر بیشتر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی هستند.

سابقه خانوادگی

بیماری‌های قلبی- عروقی به ویژه در افرادی که دارای پدر و مادر یا برادر و خواهر دچار بیماری سرخرگ و سابقه‌ای از مرگ در یکی از اعضای خانواده به دلیل ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی در سنین پایین(یعنی مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی-عروقی در سن زیر ۵۵ سال در مردان و زیر ۶۵ سال در زنان)هستند، بیشتر است.

ژنتیک، قومیت و نژاد

ژنتیک، قومیت و نژاد هم در ایجاد بیماری‌های قلبی-عروقی نقش دارند. سیاه‌پوستان به دلیل فشارخون بالاتر نسبت به سفیدپوستان در معرض خطر بیشتری هستند. افزایش سطح کلسترول خون ژنتیکی به طورمستقیم خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را افزایش می‌دهد. برخی اختلالات ژنتیکی نیز خطر ابتلا به این بیماری را افزایش می‌دهد. فعلا نمی توان مواد ژنتیکی خود را تغییر دهیم، اما آگاهی از وضعیت ژنتیکی در انسان باعث می‌شود که فرد سایر عوامل خطر قابل کنترل را بهتر مدیریت کند.

راهکارهای علمی کاهش وزن

کاهش وزن و لاغری بدون رژیم غذایی

دکتر محمدتقی انوشه
عضو آکادمی متخصصان تغذیه و رژیم درمانی آمریکا

بسیاری از افراد رژیم گرفتن را بسیار دشوار می یابند. شاید به سبب تجارب بدی که در گذشته داشته اند و بارها اقدام به کاهش وزن کرده و موفق نبوده اند یا به سبب رژیم های غذایی سخت و دشواری که به آنها داده شده یا آنکه اصلاً نمیتوانند از لذت خوردن چشم بپوشند یا آنکه غذا را منبع آرامش خود میدانند و هزاران علت دیگر. آنها از کلمه رژیم غذایی نفرت دارند. وقتی به سال های پشت سر می نگرند، همه عمر را در رژیم گرفتن، نخوردن غذاهای دلخواه و چشم پوشی از لذت های خود سپری کرده اند، اما در عین حال هنوز میل به کاهش وزن و داشتن اندامی مناسب و زیبا در وجود آنها جوانه می زند. برخی شب ها را با این رویا سپری کرده اند که وقتی صبح چشم باز می کنند، معجزه ای اتفاق بیفتد تا آنها اندامی متناسب و موزون داشته باشند. چگونه می توان هم از وزن خود کاست و هم رژیم غذایی خاصی را دنبال نکرد. باید بدانید که کاهش وزن با ایجاد تغییرات کوچکی در زندگی روزانه شما هم به دست می آید. برای این هدف چند راهکار عملی وجود دارد که با پیروی کردن از آنها می توانید بدون گفتن اینکه رژیم دارید، از وزن خود بکاهید.

راهکارهای علمی کاهش وزن

01 عادت های غذایی خود را ارزیابی کنید

یک قلم و کاغذ بردارید و ببینید چه عادت های غذایی غلطی دارید و سعی کنید به تدریج آنها را کنار بگذارید. هرچیزی را که می خورید و زمان خوردن آن را یادداشت کنید. ببینید در چه ساعت هایی بیشتر غذا می خورید و انتخاب های شما در آن ساعت ها چیست. در این صورت به راحتی می توانید به مشکل خود پی ببرید و آن را به تدریج برطرف کنید.

Hint

خوراکی ها معجزه نمی کنند!

اگر قرار بود سرکه سیب، چای سبز، عصاره شوید و موادی از این قبیل واقعا منجر به لاغری شوند دیگر هیچ جای دنیا نیازی به رژیم درمانی نبود. بسیاری از این خوراکی‌های به اصطلاح «لاغرکننده» تنها عملکرد مورد تاییدی که از لحاظ علمی و فیزیولوژیک دارند این است که مقدار خیلی کمی متابولیسم بدن را افزایش می‌دهند و به بیان عامیانه میزان پرت انرژی را در بدن زیاد می‌کنند. این موضوع در دراز مدت می تواند موازنه انرژی را مقدار کمی به سمت از بین رفتن انرژی مواد غذایی پیش ببرد و تا حدود کمی تعادل کالری در بدن را تعدیل بخشد.
اما این دلیل نمی شود فرد سرکه سیب بخورد و بعد با خیال راحت غذاهای پرچرب و شیرین بخورد.

02 وعده های غذایی و میان وعده های خود را منظم و سروقت بخورید

منظم غذا خوردن ضمن افزایش میزان سوخت و ساز بدن سبب می شود که بین وعده های غذایی فاصله زیادی نیفتد. ایجاد فاصله سبب می شود که فرد در وعده غذایی بعدی اشتهای فراوانی داشته باشد و دچار پرخوری شود. بی برنامه غذا خوردن و یک یا دو وعده ای غذا خوردن سبب ایجاد واکنش دفاعی بدن و در نتیجه کاهش متابولیسم می شود. داشتن میان وعده مناسب باعث می شود که فرد دچار گرسنگی شدید و در نتیجه پرخوری نشود.

03 حتماً صبحانه بخورید

بیشـــتر افراد چاق صبحانه نمی خورند. خـــوردن صبحانه راهی به ســـوی لاغر شـــدن اســـت. روزی که صبحانه نمی خورید، ممکن است تا عصر احســـاس گرسنگی نکنید ولی وقتی صبحانه می خورید حتی احســـاس گرسنگی بیشتری می کنید. در حقیقت خوردن صبحانه موتور متابولیسم بدن را روشن می کند. مهمترین اســـتراتژی برای کاهش وزن خوردن صبحانه است.

04 آهسته غذا بخورید

با ورود اولین لقمـــه غذا به دهان مرکز سیری در مغز شـــروع به فعالیت می کند. ۳۰-۲۰ دقیقه طول می کشـــد تا پیام سیری از مغز برسد، در حالی که کســـی که تند غذا می خورد در ۱۰-۵ دقیقه اول غـــذای خود را تمام کرده است (پیش از رسیدن پیام مغز). برای آرام غذا خوردن از بشـــقاب، قاشق و چنگال کوچک استفاده کنید. قاشـــق راهمیشه در دست خود نگه ندارید و در بین جویدن لقمه های غذا آن را پایین بگذارید. به جای پر کردن کامل قاشق، یک سوم آن را پر کنید. به جای فرو کردن چنگال در غذا، اندکی از غذا را با چنگال بردارید تا وقتی که لقمه ای را نجویده اید، لقمه بعدی را برندارید.

05 غذای خود را با سالاد شروع کنید

مصرف سالاد پیش از شـــروع وعده غذایی، به سبب داشتن فیبر فراوان سبب پر شدن دستگاه گوارش می شود و به احساس سیری کمک می کند. انواع ترشـــی ها مانند: آب لیمو، آب غوره، آب نارنج و سرکه بالزامیک را می توانید به سالاد خود بیفزایید. ســـالاد را کم نمک درست کنید. اگر خیلی سس دوســـت دارید، حداقل نوع کم چرب آن را به مقدار کم مصـــرف کنید یا آنکه با کمی ماست، ترشـــی و روغن زیتون خودتان سس بسازید.

06 غذای خود را در بشـــقاب بکشید و با پایان خوردن آن از سر میز یا سفره برخیزید

وقتی غذای خود را خورده اید دیگر لزومی ندارد سرمیز یا سفره بنشینید. این کار سبب می شود حتی اگر میلی هم به غذا نداشـــته باشید، چند لقمه ای ناخنک بزنید و این کار یعنی رســـاندن کالری های بیشتر به بدن.

07 مصرف غذاهای سرخ کردنی و پرچرب را کاهش دهید

بهتر است ۳۰-۲۵ درصد کالری روزانه شما از چربی ها تأمین شود. متأسفانه مصرف بیش از اندازه غذاهای سرخ شده و چرب می تواند این میزان را به ۴۵-۴۰ درصد برساند. در میان چربی ها انتخاب های خوبی داشته باشید. مثلا روغن زیتون و کانولا را جایگزین چربی های دیگر کنید. با آنکه روغن زیتون روغن خوبی است، اما به یاد داشته باشید که هر گرم چربی از هر نوع که باشد ۹ کالری انرژی دارد و از نظر ارزش کالری زایی روغن زیتون با سایر روغن ها و چربی ها تفاوتی ندارد. پس در مصرف آن نیز افراط نکنید.

08 لبنیات کم چرب بخورید

از شیر، ماست و پنیر کم چرب استفاده کنید. رعایت همین نکته ساده می تواند از رســـاندن کالری های اضافه به شما جلوگیری کند. در ضمن هرچه شیر و ماســـت کم چرب تر باشد، قابلیت جذب کلسیم آن نیز بیشتر است.

09 مصرف هله هوله ها را کاهش دهید

در مصرف چیپس، کیک ، شیرینی و موادی از این قبیل افراط نکنید. این مواد حتی وقتی که اندک به نظر می رسند، کالری فراوانی دارند و در تهیه آنها از قندهای ساده یا روغن استفاده شده است. اگر هر روز از آنها استفاده می کنید، مصرف آن را به تدریج کم کنید و به یک یا دو بار در هفته کاهش دهید. این مواد را دم دست و در معرض دید خود قرار ندهید.

10 پروتئین های گیاهی را در رژیم غذایی خود بگنجانید

پروتئین های گیاهی مانند: قارچ، سویا و حبوبات را در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید.

11 چای سبز بنوشید

مصرف چای ســـبز ضمن خواص فراوان دیگری که دارد به کاهش چربی های شکمی کمک می کند. مصرف روزانه ۴-۲ لیوان کفایت می کند.

12 برنامه خواب خود را تنظیم کنید

تحقیقات نشـــان داده اند که خـــواب نامنظم هورمون های مرتبط با اشتها را تحریک می کنند. کســـانی که دچار بی نظمی در خواب هستند، بیشتر دچار پرخوری می شـــوند و به مواد غذایی چرب و شیرین تمایل بیشتری پیدا می کنند.

13 شام را دیروقت نخورید

بهتر است وعده شام را سرشب بخورید تا بدن فرصت کافی برای سوزاندن آن داشته باشد. شام دیروقت ضمن ایجاد اختلال در خواب، باعث می شـــود که فرد فرصت کمی برای سوزاندن کالری دریافتی داشته باشد و در نتیجه کالری مازاد به چربی تبدیل می شود.

14 برنامه ورزشی منظم داشته باشید

سعی کنید روزی یک ساعت یا حداقل هفته ای پنج بار ورزش کنید. بهترین ورزش ها برای کاهش وزن، ورزش های ایروبیک هستند. لازم نیست حتماً به باشگاه بروید، یک ساعت پیاده روی تند نیز همان کار را برای شـــما انجام می دهد. ورزش ضمن کاهش چربی های بدن، سبب افزایش متابولیسم بدن نیز می شود.

15 هر روز خود را وزن نکنید

وزن کردن هر روزه به شما استرس وارد می کند و می تواند سبب ناامیدی شما شود. نگرانی در مورد وزن فایده ای ندارد، پس بهتر است به جای این کار روی کارهای مفید دیگری که می توانید برای کاهش وزن انجام دهید، تمرکز کنید. بهتر است هر دو هفته یا حداقل هر هفته یک بار خود را وزن کنید. اگر موفقیتی در کاهش وزن نداشتید، نگران نباشید ولی به این نکته باور داشـــته باشید کارهایی که انجام داده اید، اثر مثبتی روی سلامت شما خواهد داشت و سرانجام کاهـــش وزن را نیز در پی خواهد داشت.

16 اهداف واقعی را دنبـــال کنید

فکر نکنید با انجام این کارها باید به سرعت از وزن شما کاسته شـــود. بهتر است کاهش وزن روندی تدریجی داشته باشد تا بدن فرصت بیشـــتری برای سوزاندن چربی های اضافه داشته باشـــد. حتی اگر ۱۰ درصد از وزن خـــود را کم کنید، کاهش قابل ملاحظه ای در سایز خود خواهید داشت و لباس هایی را که قبلاً نمی توانستید بپوشید، اکنون اندازه بدن شما می شوند. این کار خود سبب ایجاد انگیزه بیشـــتر می شود و شما را در روند کاهش وزن به جلو حرکت می دهد.

17 اهـــداف کوچک در نظر بگیرید

مثلاً اگر ۱۰ کیلو اضافه وزن دارید، ابتدا به ۳-۲ کیلو کاهش وزن فکر کنید، بعد به کیلوگرم بعدی، سپس به کیلوگرم بعدی و همینطور الی آخر.

سریع و سالم چاق شوید

دکتر احمد ساعدی
دکترای تخصصی تغذیه

بعضی از افراد مادرزادی لاغر به دنیا می آیند یا لاغر بوده و نمی دانند، چگونه چاق شوند. هر چند اکثر افراد به دنبال لاغری هستند، اما خیلی ها هم چاق شدن برایشان آرزو است. بعضی ها برای شرکت در تیم های ورزشی یا ماندن در تیم به چاق شدن نیاز دارند. بعضی دیگر احساس می کنند که با چاق شدن زیباتر و سالم تر به نظر می رسند. بدون توجه به دلیل شما برای چاقی، چگونگی چاق شدن بدون اینکه به سلامتی شما آسیبی برسد، بررسی شده است.

مراحل افزایش وزن و چاق شدن

پنج مرحله برای افزایش وزن و چاق شدن وجود دارد که به این ترتیب است :

01 میزان کالری یا انرژی ای که در یک روز معمولی دریافت می کنید، محاسبه کنید. چیزی را تغییر ندهید و همانطور که هر روز می خورید، یادداشت کرده و انرژی آن را محاسبه کنید. این کار را می توانید با استفاده از هرم غذایی انجام دهید. این مرحله بسیار اهمیت دارد، پس با دقت این عمل را انجام دهید. همچنین خودتان را وزن کنید.

02 بعد از انجام مرحله یک ، رژیم از روز بعد شروع می شود. بدین ترتیب که ۵۰۰ کالری به آنچه هر روز مصرف می کردید، بیفزایید. مثلاً اگر در یک روز معمولی، ۲۰۰۰ کالری مصرف می کردید، بقیه هفته هر روز ۲۵۰۰ کالری مصرف کنید. به جای اینکه در سه وعده حجم زیادی غذا بخورید یا اینکه کل روز مشغول خوردن باشید، انرژی روزانه را به پنج تا شش وعده تقسیم کرده و وعده ها را با فاصله ۲/۵ تا ۳ ساعت مصرف کنید. به خاطر داشته باشید باید «زیاد» بخورید تا وزنتان «زیاد» شود.

03 بدنسازی و ورزش، مرحله مهم دیگری برای افزایش وزن و چاق شدن است. ورزش های وزنه برداری (از دمبل های کوچک گرفته تا کار با دستگاه های وزنه برداری) انجام دهید. این هم یکی از مهمترین مراحل افزودن صحیح وزن است و باید به طور صحیح انجام شود. اگر فرصت ندارید که هر روز به باشگاه بروید، چند جلسه حرکات ساده و قابل انجام دادن در خانه را با مربی تمرین کنید و سپس در خانه به ورزش ادامه دهید.

04 آخر هفته خودتان را وزن کنید. می بینید که پس از یک هفته ،وزنتان بیشتر شده است. انتظار نداشته باشید یک باره چهار تا پنج کیلو اضافه کنید. افزایش وزن به اندازه ۰/۵ تا یک کیلو در هفته، طبیعی است و بیشتر از این نشان دهنده افزایش بیش از حد چربی در بدن شماست. پس افزایش ۰/۵ تا یک کیلو در هفته کافی است، اگر چه کم به نظر می رسد ولی آخرماه ۲/۵ تا چهار کیلو می شود.

05 نکته مهم در مورد افزایش وزن و چاق شدن، اینکه وقتی وزن شما ثابت شد، در این موقع، باید مقدار بیشتری غذا بخورید تا وزنتان دوباره بالا برود. بنابراین اگر با رژیمی که اجرا می کنید، وزنتان برای دو هفته ثابت ماند، نشان می دهد که باید به رژیم خود ۲۵۰ کالری اضافه کنید و به همین ترتیب، هر دفعه که طی دو هفته وزن اضافه نکردید، دوباره ۲۵۰ کالری اضافی به رژیم مصرفی تان بیفزایید.

Hint

کالری برای چاقی لازم است، اما مواد مغذی و مقوی نیز لازم هستند برای چاق شدن سالم باید روی غذاهای سالم تمرکز کرد، چرا که هرچند کالری بیشتر، آدم را چاق می کند، اما تغذیه سالم و مقوی لازم تر است. برای چاقی نیاز به مصرف غذاهای پر کالری در عین حال سالم است نه فقط غذاهایی که پر از کالری، چربی، شکر و ... هستند. هدف شما باید این باشد که غذاهای پر از ویتامین، مواد معدنی، مواد مغذی و در عین حال کالری را انتخاب و مصرف کنید. با غذاهای مغذی برای چاقی شروع کرده و سپس هر وقت توانستید، غذایتان را با خوراکی های اضافی همچون: ماست، میوه، آجیل و چربی های سالم غنی کنید.

این توصیه ها را جدی بگیرید

• نوشیدنی های مقوی حاوی پروتئین، آب میوه ها یا شیر را میل کنید.
• نان های سبوس دار و تشکیل شده از غلات کامل انتخاب کرده و به همراه کره بادام زمینی، مربا، عسل یا پنیر خامه ای بخورید.
• از سبزیجات نشاسته دار (سیب زمینی، نخود فرنگی، ذرت، هویج، کدو و چغندر) استفاده کرده و کمتر از سبزیجات پر آب (بروکلی، گل کلم، کدو سبز، لوبیا سبز یا خیار) بهره ببرید.
• از میوه های سفت (موز، گلابی، سیب، آناناس و میوه های خشک) بیشتر از میوه های آب دار (پرتقال، هلو، آلو، انواع توت ها، هندوانه) استفاده کنید.
• هنگام آشپزی روغن های سالم و با مقادیری بیشتر از قبل استفاده نمایید و از چربی های ترانس بپرهیزید.
• از خوراکی های حاوی پروتئین همچون سویا، بادام زمینی یا کره بادام زمینی، گوشت استیکی، مرغ یا ماهی تن استفاده کنید.

برای چاقی، مکررا باید خوراکی خورد

بدون توجه به اینکه چرا می خواهید چاق شوید، بیشتر خوردن غذا و میان وعده های اضافی به شما در دریافت کالری بیشتر کمک می کند. سعی نمایید شش وعده غذایی در روز میل کرده و دقت کنید همه وعده ها یا حداقل سه تای آنها، حاوی پروتئین، نشاسته، سبزیجات و چربی باشد. برای مثال یکی از وعده های شما می تواند ساندویچ مرغ یا بوقلمون به همراه نان (تهیه شده با غلات کامل)، سس مایونز، گوجه فرنگی و اسموتی میوه باشد. عاقلانه و از بین خوراکی های سالم غذا انتخاب کرده و مصرف نمایید، از این طریق می شود هفتگی به طور متوسط نصف پوند یا یک پوند وزن کسب کنید.

به دست آوردن توده های عضلانی

ورزشکارانی که می خواهند حجم عضلات بدنشان را بالاببرند، به اضافه کردن کالری و پروتئین کافی به همراه ورزش های استقامتی برای بزرگ کردن نقاط خاص بدنشان نیاز دارند. مصرف میان وعده های غنی از پروتئین، شیر کاکائوی کم چرب و ... بعد از ورزش برای رساندن تغذیه کافی به ماهیچه ها، لازم است. میان وعده های مفید پر کالری، پر از پروتئین و نوشیدنی های حاوی پروتئین انتخاب مناسبی هستند. از ورزش هایی که عضله ساز نبوده و نیاز به میان وعده های مکرر دارند، اجتناب کنید.

توصیه هایی برای افزایش اشتها

اگر شما می خواهید چاق شوید، باید اشتهایتان را نیز افزایش دهید. زمانی که اشتهای خوردن ندارید، بعضی حقه ها به شما در تحریک اشتهایتان کمک می کند. کمی پیاده روی قبل از غذاخوردن به شما در افزایش اشتهایتان کمک می نماید. زمانی که گرسنه نیستید، با غذاهای مورد علاقه از خودتان پذیرایی کنید، به این طریق شاید اشتهایتان افزایش یافته یا رقبت به خوردن پیدا کنید. همچنین با استفاده از ادویه های مختلف و مورد علاقه تان به افزایش اشتها کمک کنید. مایعات از جمله آب، باعث احساس سیری در شما می شود، پس مایعات را جدا از غذا مصرف کرده تا جای خوراکی ها با آب یا مایعات پر نشود. مزه میوه ها به خصوص اگر به همراه یک اسموتی سبک باشند، به افزایش اشتهای شما کمک می کنند.

خوراکی های قوی و پرانرژی

غذاهای پر از کالری و مواد مغذی، خوراکی های حاوی چربی، به خصوص چربی های گیاهی هستند. چربی های گیاهی همچون چربی موجود در آجیل ها، بادام زمینی، دانه ها، کره بادام زمینی، آووکادو منابعی غنی از چربی سالم و مواد مغذی هستند. چربی های گیاهی فراهم کننده مواد مغذی و به همان میزان چربی های گیاهی کالری اند، اما این نوع خوراکی ها به علاوه موارد ذکر شده، حاوی چربی های اشباع شده (که باعث افزایش کلسترول خون می شوند) هستند. ابتدا با غذاهای حاوی چربی گیاهی شروع کرده و اگر میزان کلسترول نرمالی دارید، کم کم میزان چربی های حیوانی هم افزایش دهید. چربی های حیوانی ممکن است باعث بیماری های قلبی شوند، پس مقدار چربی حیوانی را کنترل کرده و در صورت بالارفتن میزان کلسترول تان مقدار آنها را کاهش دهید.

پنج نکته کلیدی در چاق کردن صورت

01 غذاهای پر کالری و مقوی بخورید. غذاهای نشاسته ای و پر کالری مثل نان، برنج، ماکارونی و سیب زمینی، گزینه های خوبی برای دریافت کالری بیشتر هستند. مصرف روغن زیتون و روغن بزرک هم باعث چاق شدن صورت می شوند و هم برای سلامت بدن مضر نیستند. خوردن تنقلات هم کالری زیادی به بدن وارد می کنند، اما از نظر سلامت به هیچ وجه توصیه نمی شوند چرا که منجر به افزایش کلسترول خون و چاقی صورت می شوند.

02 تولید هورمون کورتیزول را در بدنتان افزایش دهید چرا که سوخت و ساز را کم می کند. پیاده روی با سرعت زیاد، وزنه برداری، نرمش های کششی باعث ترشح این هورمون می شود. کورتیزول هورمونی است که زمانی که بدن خسته است ترشح می شود و سوخت و ساز بدن به طور موقت کاهش می دهد. مراقب باشید زیاد از حد خودتان را خسته نکنید، چرا که برای سلامت مضر است.

03 هر روز هشت لیوان آب بنوشید. آب ، سموم بد و باکتری هایی که باعث ایجاد بیماری ها و کاهش وزن بدن می شوند را از بین می برد. آب کمک می کند که سطح گلوکز خون در حد طبیعی کنترل شود و احتمال بروز دیابت را کاهش می دهد.

04 صورتتان را ماساژ دهید تا استخوان بندی اش درشت شود. مقداری هوا داخل دهان کنید و به مدت سه ثانیه لپ و گونه ها را پر از باد نگه دارید. اینکار را چندین بار در روز انجام دهید تا عضلات گونه و فک را چاق تر کنید.

05 اگر روزانه میزان کالری لازم را با خوردن غذا دریافت نمی کنید، مکمل های غذایی را فراموش نکنید. مکمل ها در عین اینکه به بدن ضرری وارد نمی کنند، میزان کالری لازم را وارد بدن کرده و به چاق شدن صورت کمک می کنند.

شکم آب کن ها

دکتر حمید کوچه‌باغی
متخصص تغذیه و رژیم درمانی

یکی از سخت‌جان‌ترین چربی‌های بدن، چربی‌های تجمع یافته در ناحیه شکم و کمر هستند. این چربی‌ها به همان سرعتی که در این ناحیه ته‌نشین می‌شوند، به همان سرعت از بین نمی‌روند. این چربی‌ها علاوه بر اینکه به زیبایی آسیب زده و ساختار بدنی را از حالت عادی به فرم سیبی‌شکل تبدیل می کنند، زمینه‌ساز ابتلا به سکته قلبی نیز هستند. اگر چه در تجمع چربی در این ناحیه ژنتیک، سن و سبک زندگی تاثیر گذار اســـت، اما نباید نقش تغذیه را نادیده گرفت. مصرف هر نوع چربی خوراکی اعم از کره، خامه و غذاهای چرب و پر کالری باعث تجمع چربی در این ناحیه می‌شود. نکته مهم اینکه مصرف چربی‌های ترانس یا همان اشباع می توانند چربی موجود در نقاط دیگر بدن را به سمت تجمع در این ناحیه سوق دهند. بنابراین وقتی از کره حیوانی برای چرب تر شدن برنج تان استفاده می کنید، یادتان باشد علاوه بر تجمع چربی کره حیوانی در ناحیه شکم در هر نقطه از بدن شما که چربی اضافی وجود داشته باشد، به سمت شکم شما حرکت کرده و در آن نقطه تجمع پیدا می کند. چربی ترانس در انواع روغن جامد، مارگارین، غذاهای سرخ‌شده، فست‌فودها و شیرینی تر وجود دارد. علاوه بر اینکه مصرف مواد غذایی حاوی گلوسید مانند نان، برنج و سیب‌زمینی سرخ‌شده، باعث افزایش تجمع چربی در ناحیه شکم می‌شود، اما خوراکی‌هایی هم وجود دارند که مانند آب روی آتش بوده و با خوردن آنها چربی ناحیه شکم از بین می‌رود.

01 ماهی ، محرک متابولسیم

برای کاهش وزن باید با دریا دوســـت باشید. منظور فقط شنا کردن نیســـت، بلکه مصرف ماهی، یکی از راهکارهای آب کردن چربی ناحیه شکم- کمر است. به این دلیل که ماهی متابولیسم را سرعت داده و اشتهایتان را کنترل کرده و کاهش می‌دهد. پروتئین موجود در ماهی خاصیت سیر کنندگی دارد. ماهی ، به ویژه انواع چرب آن مانند تن و سالمون سرشار از اسیدچرب امگا۳ هستند. این چربی باعث سرعت گرفتن سوخت و ساز چربی‌های ناحیه شکم می‌شود. فراموش نکنید، ماهی زمانی این تاثیر مثبت را دارد که به صورت بخارپز تهیه شده و بدون اضافه کردن سس و فقط با اضافه کردن آبلیمو و ادویه مصرف شود.

02 غلات ، منبع فیبـــر با گلپـــر و آبلیمو بخورید

ریزه‌خواری، یکی از مشکلاتی است که در افراد مبتلا به چاقی ناحیه شکم دیده می‌شود. بیشتر این افراد صبحانه کامل نمی‌خورند، بنابراین تا قبل از ناهار ریزه‌خواری می کنند. خوردن یک کاسه غلات پخته به عنوان صبحانه علاوه بر اینکه قند خون مورد نیاز بدن را به تدریج تامین می کند، به دلیل فیبری که دارد، باعث پر شدن حجم معده شده و به این ترتیب احساس گرسنگی نیز از بین می‌رود. این خوراکی حاوی پروتئین گیاهی بالایی است که عاملی برای تحریک متابولسیم است. به کاسه غلات‌تان لیموترش، گلپر و یک قاشق چای‌خوری روغن زیتون اضافه کنید.

03 شیرین بیان ، برای معده و شکم شیرین و چربی‌سوز

مصرف هرنوع گیاه دارویی نیز ملاحظات خودش را دارد. این گیاه دارویی که متخصصان طب سنتی معتقدند مصرف آن به بهبود عملکرد معده کمک می کند، ویژگی دیگری هم دارد و آن خاصیت چربی‌سوزی این گیاه است. ساقه زیرزمینی و ریشه این گیاه قابل اســـتفاده است. این گیاه حاوی گروهی از آنتی‌اکسیدان‌ها به نام «فلاونوئید» است. این ترکیب چربی‌سوز است. بهترین شیوه مصرف آن به صورت دمنوش یا اضافه کردن عصاره یا شیره آن به غذای روزانه مانند سالاد است. شیرینی طبیعی موجود در این گیاه، ۵۰ برابر قند ساکاروز شیرینی دارد. با وجود ویژگی‌های آن، برای زنان باردار، زنان در دورانی که به فرزندشان شیر می‌دهند و افراد مبتلا به مشکلات طحال مناسب نیست. حداکثر میزان مصرف روزانه ۲۰ گرم است.

04 آجیل‌ها ، پرچرب، اما مفید کم کالری‌های آن را انتخاب کنید

درست اســـت که یکی از راهکارهای از بین بردن چربی شکم، کاهش مصرف مواد غذایی چرب است، اما آجیل‌های خام از این قضیه مستثنی هستند. البته به دلیل کالری بالایی که دارند، باید کنترل شده مصرف شوند، اما چربی امگا۳، پروتئین و فیبر موجود در آنها باعث ایجاد احساس سیری شده و ریزه‌خواری نمی کنید. پسته، بادام و گردو در صدر گروه قرار دارند. حداکثر میزان مصرف روزانه یک سوم فنجان به صورت خام است.

05 پهن‌برگ‌ها را با آبلیمو و روغن زیتون بخورید

ســـالاد، یکی از بهترین مخلفات غذاست، به ویژه اگر پیش از شـــروع وعده اصلی خورده شود. فیبر موجـــود در این خوراکی‌هـــا، اولین عامل برای پر شـــدن حجم معده است. فیتونوترینت‌ها نیز از دیگر ترکیب‌های مهم چربی‌ســـوز در ایـــن خوراکی‌ها هســـتند، اما تاثیر چربی‌ســـوزی این سبزی‌ها زمانی مشخص می‌شود که آنها را بدون افزودن سس مصرف کنید. کافی اســـت برای طعم‌دار کـــردن آنها از آبلیمـــوی تازه، یک قاشـــق غذاخوری روغن زیتون برای یک کاسه متوسط سالاد و ادویه ویژه سالاد استفاده کنید. به این ترتیب به نتیجه‌ای که می‌خواهید، می‌رسید.

06 بی‌دانه‌ها ، کم شـــیرین بدون شکر و خامه مصرف شوند

اسم کلی این میوه‌ها «بری» است. در کشور ما تمشک، توت سفید ، شـــاتوت و توت‌فرنگی وجود دارد، اما «بلوبری» میوه رایجی در کشـــور ما نیســـت. این میوه‌های بی‌دانـــه به دلیل قند طبیعی و آنتی‌اکسیدان آنتوسیانین و لیکوپن هستند. این میوه‌ها باعث بهبود عملکرد دســـتگاه گوارش، کنترل قند خـــون و جلوگیری از بروز نفخ می‌شـــوند. خـــوردن این میوه‌ها به عنوان میان وعـــده انرژی کافی را تا قبل از وعده ناهار تامین می کنـــد. این میوه‌ها را باید بدون شـــکر، خامه یا هر افزودنی دیگری میل کنید تا نتیجه دلخواه را داشته باشد. بهترین میزان، مصرف روزانه یک فنجان از این میوه‌هاست.

07 سیب ، هر روز یک عدد فراموش نشود

سیب همه ویژگی‌های لازم برای حفظ سلامت و کاهش وزن را دارد. هرعدد سیب حاوی پنج گرم فیبر و به‌طور خاص پکتین است. این ترکیب به‌خوبی آب جذب کرده و در معده حجیم می‌شود. بنابراین با خوردن هر عدد از آن، حجم معده پر شده و مانع از پرخوری می‌شود. قند طبیعی سیب نیز با کنترل قند خون مانع از پرخوری به دلیل افت قند خون در طول روز می‌شود. کالری آن نیز مناسب است. بنابراین با خوردن روزانه یک عدد از آن، نباید نگران اضافه وزن باشید. همه این ویژگی‌ها، سیب را به خوراکی منحصر به فردی برای سوختن چربی تبدیل کرده است.

08 آووکادو ، سبز چربی‌سوز

این میوه خودش شکم بزرگی داشته و چاق است، اما به دلیل ویژگی ساختاری که دارد، می‌تواند باعث کاهش وزن شود. هر قاچ از این میوه، حاوی ۱۵ گرم فیبر است. بنابراین خوردن روزانه یک قاچ از آن، کاملا سیرتان کرده و ریزه‌خواری نمی کنید. به این ترتیب چربی در ناحیه شکم‌تان تجمع پیدا نمی کند. هر یک چهارم فنجان آووکادو تازه، سرشار از اسیدهای چرب تک غیراشباعی است که باعث سوخت چربی‌های ناحیه شکم می‌شود. بهترین شیوه مصرف آن به صورت تازه، پوره و اضافه کردن آن به سالاد به عنوان یکی از مخلفات سالاد است.

09 ســـویا ، دانه چند منظوره بوداده اما بدون نمک بخورید

لوبیای سویا یا ســـویا دانه‌ای حاوی پروتئین گیاهی، فیبر و آنتی‌اکســـیدان است. بنابراین محرک متابولیسم است. مصرف این خوراکی به دلیـــل داشـــتن هورمون‌هایی شـــبیه به اســـتروژن برای زنان بعد از یائســـگی بسیار مفید است. در ضمن با خوردن آن با آب شدن چربی‌های شـــکمی به جبران کمبود ترشح هورمون‌ها بعد از یائســـگی نیز کمک خواهید کرد. بهترین شیوه مصرف ســـویا، به صورت بوداده بدون اضافه کردن افزودنی مانند نمک؛ شیر سویا و اضافه کردن آن به ماست است.

10 تخم‌مـــرغ ، چربی‌ســـوز پروتئینی با نعناع بخورید

پروتئین موجود در تخم‌مرغ باعث ســـوختن چربی‌های شکمی می‌شود. دلیل این ویژگی نیز ســـاختار خاص اســـیدهای آمینه موجود در پروتئین آن اســـت. بهترین زمان مصرف تخم‌مرغ در وعده صبحانه است. به این ترتیب تا ظهر علاوه بر احســـاس سیری ، چربی‌های ناحیه شکم‌تان نیز می‌سوزد. هر عدد تخم‌مرغ ۸۰ کیلوکالری انرژی دارد. بنابراین مصرف هر عدد از آن کافی است تا پیش از ناهار کاملا سیر باشید. بهتر است تخم‌مرغ با دو ورقه نان تست، چند حلقـــه گوجه‌فرنگی و چنـــد برگ نعناع تازه مصرف شـــود. به این ترتیب نیاز بدن به سبزی‌ها نیز تامین شده و از طرفی نعناع، مانع از ایجاد نفخ بعد از خوردن تخم‌مرغ می‌شود.

11 معجزه ماست در کوچک کردن شکم

بسیاری از افرادی که برای لاغر شدن رژیم غذایی دارند، فرآورده‌های لبنی را از فهرست مواد غذایی حذف می کنند. این در حالی اســـت که محققان دریافتند ماســـت در واقع توانایی بـــدن را برای ســـوزاندن چربی‌های زائد تقویـــت کرده و حفظ عضلات در وضعیت مناســـب را تسهیل می کند. افرادی که در رژیم لاغری خود ماست کم چربی را می گنجانند، بیشتر از افرادی که صرفا دریافت کالری خود را کم می کنند، کاهـــش وزن دارند. همچنین افرادی که ماست می‌خورند، در مقایسه با افراد دیگر ۲۲ درصد وزن بیشتر، ۶۱ درصد چربی بدن بیشتر و ۸۱ درصد چربی شکم بیشتری را طی ۱۲ هفته کم می‌کنند. به نظر می‌آید کسب کلسیم کافی در رژیم غذایی باعث می‌شـــود بدن چربی بیشتری را بسوزاند و مقدار چربی جدیدی را که بدن می‌سازد، کاهش دهد. به این ترتیب از دست دادن چربی را با حفظ عضلات کم چرب آسان‌تر می‌سازد و این یک نکته مهم در حین رژیم گرفتن اســـت؛ چرا که شما قصد دارید چربی را از دست بدهید نه ماهیچه را. بنابراین رژیم غنی از غذاهای لبنی کم چرب مانند ماست کم چرب می تواند با سوزاندن چربی اضافی بدن باعث کاهش وزن شما شود.

رژیم درمانی کامپیوتری یا تجارت کامپیوتری

دکتر سید محسن مداح
متخصص تغذیه

رژیم درمانی کامپیوتری که عمدتاً برای کاهش وزن افراد چاق به «بازار» آمده، عمدتا به وسیله کسانی که متخصص تغذیه نیستند و بر پایه مشاوره با فرد کار نمی کنند، مورد استفاده قرار می گیرد. این نوع کار رژیم درمانی بر پایه یک نرم افزار کامپیوتری است که در آن همه افراد چاق با قد، وزن و سن مشابه، از نظر سوخت و ساز پایه یکسان فرض می شوند (که البته هیچگاه یکسان نیستند) و بر این اساس رژیم غذایی با کالری یکسان (گاهی با ظاهر متفاوت) برایشان ارائه می شود. این در حالی است که یکی از اصول بیولوژی، تفاوت صفات بیولوژیک از فردی به فرد دیگر است. این تفاوت ها از رنگ چشم تا اندازه پا و مهم تر از همه، سوخت وساز بدن آدمی را شامل می شود. این تفاوت ممکن است به آن اندازه باشد که دو فرد با وزن و قد و سن مشابه تا ۵۰٪ در مقدار سوخت وساز پایه مختلف باشند.

رژیم درمانی علمی

رژیم درمانی علمی، شاخه ای از علم تغذیه انسان است که به تاثیر تغذیه در بروز و درمان بیماری ها می پردازد. بسیاری تصور می کنند رژیم درمانی تنها برای لاغر کردن افراد چاق است در حالی که برای بسیاری از بیماری ها نظیر دیابت، اختلالات کلیه، چربی خون بالا، نقرس، پر فشار خونی، بیماری های عصبی و ... به برنامه غذایی خاص برای تخفیف و اصلاح بیماری نیاز است.

در رژیم درمانی برای افراد چاق (با فرض نداشتن بیماری های مرتبط با چاقی) که ساده ترین شکل برنامه نویسی غذایی است ،هدف تنها ارائه دادن یک برنامه غذایی نوشته بر کاغذ و نشان دادن کم خوردن به فرد چاق نیست. در رژیم های غذایی کامپیوتری یک برنامه هفتگی که طی آن فرد باید غذا های معینی را بخورد به او داده می شود که از ابتدا پیداست که خسته کننده بوده و قابل تداوم نیست. در حالی که درمان چاقی عبارت است از تصحیح رفتارهای پرخطر تغذیه ای به گونه ای که بیمار بیاموزد چگونه در دراز مدت از برگشت وزن کم شده جلوگیری کند. بسیار ساده اندیشی است که فردی با مصرف غذاهای پخته و حذف کامل تنقلات و جدا شدن از فرهنگ رایج تغذیه جامعه خود، به کاهش وزن اقدام کند. یکی از دلایل اصلی ناتوانی افراد چاق در کاهش وزن ماندگار، همین شکل کم خوردن موقت و خسته کننده است که نهایتاً موجب برگشت وزن می شود. یک رژیم شناس کاربلد با رفتار درمانی فرد چاق، وی را با همان غذاهای معمول خانواده در مسیر کاهش وزن قرار می دهد و به او می آموزد که مقدار کاهش وزن او در ماه مهم نیست بلکه حفظ کیفیت زندگی و یاد گرفتن چگونگی نگهداری وزن کم شده، اهمیت دارد. براساس تعریف انجمن تحقیقات چاقی آمریکا، درمان چاقی اینگونه است که فردی خود را لاغر کند و بتواند به در مدتی خود را در وزن کم شده نگه دارد و کمتر از ۳ کیلوگرم برگشت وزن داشته باشد.

رژیم شناس با استفاده از دانش و قضاوت خود تفاوت های فردی در متابولیسم بدن را در برنامه غذایی برای فرد بیمار یا سالم لحاظ می کند. این مسئله همانند تجویز انسولین برای یک بیمار دیابتی است. پزشک براساس قضاوت خود مقدار انسولین مورد نیاز بیمار را تخمین می زند و سپس آن را طی ملاقات های آتی به حد قطعی می رساند. کاهش وزن به دنبال پیروی از برنامه های کاهش وزن کامپیوتری که در آن تفاوت های ژنتیکی افراد چاق لحاظ نمی شود، منجر به کاهش وزن خیلی تند و یا کند می گردد.

تقسیم بندی افراد بر اساس سوخت و ساز

اساساً افراد از نظر سوخت و ساز به دو دسته Large eater و Small eater تقسیم می شوند.

Large eater ها به دلیل سوخت وساز بالاتر خود که ارثی است، به انرژی روزانه بالاتری نیازمند هستند، در حالی که Small eater ها به طور طبیعی سوخت وساز کمتری دارند. نرم افزار کامپیوتری فاقد قوه تشخیص این دو تیپ سوخت و ساز در انسان است.

فرض کنید یک Large eater با وزن ۵۰ کیلوگرم رژیم مشابه فرد Small eater با همین وزن را دریافت کند در این حالت وی در همان روز اول یا دوم برای همیشه از رژیم گرفتن منصرف می شود و یا اگر به خاطر رودربایستی با دیگران به رژیم ادامه دهد، دچار تخریب توده های عضلانی، تخریب بافت صورت و چروکیدگی صورت می شود و نهایتاً پس از ناسازگاری بسیار زیاد چنین رژیم غذایی آن را رها و به زندگی قبل خود باز می گردد. یک کارشناس با تجربه تغذیه با پرسش های اولیه و گرفتن شرح حال فرد مبتلا به اضافه وزن متوجه می شود که وی از دسته افراد کم سوخت وساز است یا از سوخت وساز بالایی برخودار است و سعی می کند سلامتی بیمار خود را به خطر نیندازد. علاوه بر این در چنین برنامه های کامپیوتری علایق، سلیقه ها، دارو مصرفی و نوع زندگی فرد لحاظ نمی شود. تصور کنید اگر فردی کارمند باشد و صبحانه خود را ساعت ۷ صبح و ناهار را در ساعت ۲ بعد از ظهر میل کند، باید همانند فرد دیگری که صبحانه ساعت ۹ صبح و ناهار ساعت یک بعد از ظهر می خورد، برنامه غذایی برای ناهار و صبحانه دریافت کند.

برنامه نرم افزاری رژیم نویسی فاقد شعور لازم برای لحاظ کردن این تفاوت های نوع زندگی ، در تجویز برنامه غذایی است. یک رژیم شناس حرفه ای براساس نوع زندگی، علاقه مندی های فرد، ساعت خواب و زندگی جمعی برنامه ریزی غذایی انجام می دهد.همچنین افراد با شدت چاقی مختلف ممکن است در فاز دینامیک یا استاتیک چاقی باشند که هریک نیازمند برنامه های غذایی مختلفی برای کاهش وزن هستند. در فاز دینامیک فرد در حال چاق شدن است و در فاز استاتیک فرد دچار اضافه وزن است ولی در همان وزن مدت ها باقی مانده است. دو فرد با قد و وزن مساوی یکی در فاز دینامیک چاقی و دیگری در فاز استاتیک، نباید رژیم غذایی مشابهی داشته باشند در غیر این صورت برای فردی که در فاز دینامیک چاقی است کار به تخریب توده های بدون چربی، پوکی استخوان، تزریق سرم و ...... می کشد.

Hint

برنامه رژیم غذایی باید براساس ویژگی‌های شخصی فرد تنظیم شود. کامپیوتر و برنامه‌های آن اطلاعی در مورد فرهنگ، علایق و سلایق غذایی فرد ندارند و به همین دلیل نمی توانند جای متخصصان تغذیه را بگیرند. افراد باید برای تنظیم برنامه مناسب غذایی به پزشک متخصص تغذیه مراجعه کنند.

نرم افزار کامپیوتری، بیماری های متابولیک فرد مثل وجود کبد چرب، تری گلیسرید خون بالا، کلسترول خون بالا و دیابت را که معمولا در افراد چاق وجود دارند یا نوع داروهای مصرفی فرد که قطعاً ترکیب رژیم غذایی مورد نیاز را دچار ملاحظاتی می کند، درک نمی کند. بیماری با تری گلیسرید خون بالا در هنگام کاهش وزن ، به تقسیم منظم سهم غلات در جیره غذایی خود نیاز دارد.

بیمار با کبد چرب به ملایم کردن سرعت کاهش وزن و بیمار دیابتی در همه اجزا غذایی خود براساس دارو و فعالیت بدنی نیازمند تقسیم دقیق وعده های غذایی است. نرم افزار رژیم شناسی یک نرم افزار بدون شعور است که در دستان افراد غیر متخصص وغیر کارشناس نه تنها موجب آسیب زدن به بیماران می شود، بلکه برای عموم مردم که اطلاعی از رژیم شناسی ندارند، خاطره و ذهنیتی غلط از رژیم غذایی ایجاد می کند.

به نظر شما آیا می توانیم نرم افزاری طراحی کنیم که با دانستن قند خون، وزن و قد یا هر اطلاعات دیگری از بیمار دیابتی مقدارقرص یا انسولین مورد نیاز را تجویز کند؟ در این صورت بیماران دیابتی در کافی نت ها نیز درمان می شدند! کار با نرم افزار رژیم درمانی نیازی به پزشک و کارشناس ندارد و می توان این خدمات را از دفاتر پستی نیز دریافت کرد. کما اینکه امروزه دستگاه سنجش فشار خون، ترازو دیجیتال و کامپیوتر متصل به آن در اداره پست و فرودگاه و ...وجود دارند و وضعیت سلامت افراد را برایشان روشن می کنند و با استفاده از فرمول های «جادویی» که مربوط به کتب ۵۰ سال پیش است، میزان اضافه وزن افراد چاق را برایشان اعلام و احتمالا با اغماض ادامه دار نظام سلامت در آینده نزدیک، در ثانیه ای برنامه غذایی هم برای آنها پرینت خواهد گرفت!

گسترش رژیم شناسی کامپیوتری در جامعه دلایل مختلفی دارد. کم بودن فرصت های شغلی برای پزشکان عمومی و آموزش ضعیف تغذیه بالینی در گروه های کارشناسی تغذیه می توانند از دلایل اصلی باشند. برنامه های کامپیوتری کاهش وزن با ملاقات های پی در پی با بیمار و دادن پرینت های متفاوت به دست او همراه با توصیه های عجیب و غریب (۳ قطره آبلیمو قبل از صبحانه + ۲ لیوان آب ناشتا) بیمار چاق را کماکان در غفلت از ریشه های رفتاری مشکل خود نگاه می دارد.به امید روزی که مردم ما نسبت به مسئله رژیم درمانی نگاه عمیق تری پیداکنند و فرصت های شغلی مناسب برای پزشکان عمومی کشور آنچنان فراهم باشد تا به حرفه اصلی و مهم خود مشغول باشند.

از شایعات غذایی تا واقعیات

تازه‌های دنیای رنگارنگ موادغذایی

دریا وفایی
جزیره‌سلامت

دنیای رنگارنگ مواد غذایی از جمله موضوعاتی اســـت که اکثر افراد پیرامون آن اطلاعات فراوان و متعددی دارند،اما اینکه چه میزان این دانش های عمومی صحیح است،به نوبه خود قابل تامل و بررسی است.به عنوان مثال باورهای غذایی که نسل به نسل منتقل می شود و بعضا هم غلطند،در بسیاری از موارد سلامت افراد و گاه یک منطقه را به خطر می اندازند،اگر چه مقوله پیشگیری، بهتر از درمان است واقعا موضوع تاثیر گذار و با اهمیتی است ولی نباید به این بهانه، سلامتیمان را دستخوش شایعات و اطلاعات نادرست قرار دهیم. درهمین رابطه پای صحبت های دکتر رضا غیاث وند، متخصص تغذیه و رژیم درمانی نشستیم تا صحت و سقم برخی باورهای غذایی همچنین روش های آسان کاهش وزن را از زبان وی بیان کنیم،دراین بخش از گفت و گوهای پزشکی جزیره سلامت سعی شده پرسش و پاسخ سوالات به صورت تلفیقی و مفید درج شود.

خوراکی های فصلی آسیب رسان، بی معناست

اینکه بگوییم در فلان فصل از سال مصرف چنین ماده غذایی مضر است، مبنای علمی ندارد. البته مواد غذایی هستند که درفصول مختلف به سلامت بهتر بدن کمک می کنند.

مصرف خربزه و عسل کشنده نیست

گاهی دلایل مختلف،مثلا تداخلات مصرف غذایی ،منجر به اختلالات دستگاه گوارش می شود ،این پدیده فقط شامل مصرف خربزه و عسل با یکدیگر نیست و مثلا گفته می شود استفاده ترشـــی و ماست هم باعث لک و پیس می شود، اما دراین رابطه باید گفت،چنین ادعاهایی پایه علمی ندارند، اینکه خوردن همزمان خربزه و عســـل باعث مرگ می شود، هیچ مدرک علمی ندارد و تاکنون دراین رابطه حتی یک مورد هم گزارش فوت نداشته ایم ، شاید گاها مصرف موادغذایی متضاد باعث برهم زدن دستگاه گوارش فرد شود(اسهال ، تهوع ، استفراغ) اما اینکه منجر به فوت شود خیر. زیرا این مواد حاوی سم یا سیانور نیستند.

مصرف جگر در زنان باردار بسیار خطرناک است

یکی از دلایل ایجاد جنین ناقص الخلقه مسمومیت با ویتامین A اســـت، جگر بالاترین منبع این ویتامین اســـت، بنابراین مصرف جگر در دوران بارداری به ویژه سه ماهه اول بارداری که زمان تشکیل ارگان های جنین است، صددرصد ممنوع اســـت، درصورت تمایل بیش از حد به خوردن جگر، توصیه می شود که یک تکه کوچک مصرف شود آن هم پس از سه ماهه اول بارداری.

خوردن دسر بعد از غذا هیچ ضرورتی ندارد، دسر به هضم غذا کمک نمی کند

تاریخچه خوردن دســـر بعد از غذا به زندگی اشـــرافی قرن نوزدهم اروپا برمی گردد،اما اکنون هیچ توجیه علمی ندارد و اگر هم داشته باشد کاملا غلط است اینکه اکثرافراد از رخوت و ولع به شیرینی بعد از مصرف وعده غذایی شکایت دارند اولا به دلیل عادت غذایی ناصحیح است که باید رفع گردد دوما به خاطر فرآیند هضم غذا و سرازیر شدن خون به سمت دستگاه گوارش برای هضم غذاست، بنابراین وقتی دراین فاصله خون کافی به مغز نرسد برای مدت کوتاهی حالت میل به شیرینی و رخوت به وجود می آید که سریعا برطرف می شود منتهی اگر فرد فقط نیم ساعت تحمل کند تا گردش خون به حالت متعادل برگردد، این ولع خود به خود از بین می رود. فراموش نشود که مصرف دسرهای شیرین بعد از غذا باعث اضافه وزن شده و به هیچ عنوان باعث هضم بهتر غذا نمی شود. این یک باور عمومی غلط است.

برای رسیدن به کاهش وزن کافی است نکات طلایی زیر را رعایت کنید:

- بیـــن وعده های غذایـــی فاصله های مشخصی قرار دهید ،غذا خوردن درفواصل زمانی مشخص با ســـوزاندن میزان کالری بیشتری همراه است.وقتی وعده های غذایی منظمی درطـــول روز مـــی خورید، کمتر احتمال دارد که دچار گرســـنگی مفرط یا پرخوری شوید. نامنظمی وعده های غذایی و تاخیر آن می تواند باعث چاقی شود.
- از کربوهیدرات های پیچیده مانند نان سبوسدار ، ماکارونی سبوسدار، بیسکویت های سبوســـدار و غلات صبحانه استفاده کنید. شکر ، آرد سفید و سایر کربوهیدرات های تصفیه شده به ســـرعت قند خون را افزایش می دهد که ایـــن عمل منتهی به یک جهش ناگهانی درانســـولین می شود. این جهش موجب گرسنگی دائمی شده که درطول زمان می تواند باعث مقاومت بدن به انسولین یعنی دیابت نوع ۲ گردد.
- خواب ناکافی و تغییر ساعات آخر روز و بدتر از آن درساعات نیمه شب می تواند چاقی به ویژه چاقی شکمی را تشدید کند.
- هیچ وقت گرسنه نمانید، وعده غذایی به اضافه ســـه میان وعده را حتما داشـــته باشـــید با زیاد کردن وعده هـــای غذایی باحجم کنترل شـــده، فرصت گرســـنگی شدید برای بدن ایجاد نمی شود،بهتر است میوه و سبزیجات را در وعده های مختلف غذایی زیادتر کنید زیرا کالری کمتر و حجم بیشتری دارند.
- دهان خود را بلافاصله تمیز کنید،پس از خـــوردن خوراکی مورد علاقـــه خود با نوشیدن آب یا زدن مســـواک طعم آن را از دهانتان ببرید زیرا اگر این طعم متبوع برای مدت طولانی در دهان شـــما باقی بماند، ممکن است شـــمارا تحریک کند تا مقدار بیشتری از آنها را بخورید.
- با استشمام بوی نعناع تمایل غذایی خود را ســـرکوب کنید،شـــما می توانید با روشن کردن شمع هایی با بوی سیب سبز ، موز یا نعناع هنگام غذا خوردن آرامشی به دســـت آورید که نتیجه این آرامش به آهستگی غذا خوردن و زود سیر شدن است. درزمان اســـترس و ناراحتی با یک دوست تماس تلفنی برقرار کنید. خوردن غذا روشی برای مقابله با اســـترس هاست. به عبارتی گاهی از غذاخوردن بـــه عنوان ابزاری برای آرام شـــدن و رفع ناراحتی ها استفاده می شود. بهتر است دراین شرایط با دوستتان تماس بگیرید یا باهمســـرتان قدری پیاده روی یا ماشین سواری کنید به طور کلی از خوردن برای کنترل استرس استفاده نکنید.
- روش سریعی برای کاهش چربی دور شکم وجود ندارد چنانچه رژیمی دریافت کردید که به شـــما اطمینان داد به سرعت چربی شکمی شما را کاهش می دهد، بدانید فایده ای نخواهد داشت و احتمالا سبب از دست رفتن آب بدنتان می گردد تا چربی بدن ، بعـــد از قطع رژیـــم، آب بدن مجددا برمی گردد. انجام ورزش های هوازی مانند پیاده روی ســـریع،دوچرخه سواری و شنا در کاهش چربی شکمی بسیار موثر است.
- نکته جالب درخصوص چاقی برخی نقاط بدن مانند ران اینکه: برخلاف چاقی شـــکمی زیاد بودن دور ران برای سلامتی مفید اســـت . مردان و زنانی که اندازه دور ران آن ها بیش از ۶۰ سانتی متر باشد کمتر درمعرض بیماری هـــای قلبی و مرگ زود رس قرار می گیرند.
- درصورتـــی که درحـــال اجرای یک رژیم لاغری هستید آب فراوانی بنوشید به خصوص که کاهش وزن و سوختن چربی ها با ایجاد مواد سمی بسیاری نیز همراه است که آب به دفع آن ها کمک می کند بنابراین به طور کلی روزانه حدود ۸ الی ۱۰ لیوان آب بنوشید نوشیدن آب درجلوگیری از اشتهای کاذب موثر است.
- خیلی از افراد چاق که تصمیم به اجرای رژیم لاغری می گیرند، به محض شـــروع رژیم روزانه، چندین بار روی ترازو می روند. این کار به دلیل تغییرات نامحسوس و گاه متناقض وزن طی روز ، منجر به ناامیدی و بی انگیزگی در ادامه دادن رژیم خواهد شد.

از آنجا که کاهش وزن اســـتاندارد حداکثر یک کیلوگرم درهفته است، توصیه می شود هفته ای یک بار دریک ساعت معین و یک ترازوی مشخص خود را وزن کنید نه بیشتر.

- و اما عـــلاوه برتمام موارد یاد شـــده بدنیست به توصیه هایی مهم برای استفاده از نمک تصفیه شـــده یـــددار از زبان دکتر محمد حسن انتظاری، متخصص تغذیه و رژیم درمانی توجه شود.
- برای اینکه با مشکل برگشت اختلالات ناشی از کمبود ید در جامعه مـــواجه نشـــویم، توصیه می کنیم که از نمـــک های یددار تصفیه شده در برنامه غذایی روزانه استفاده شـــود. وجود ناخالصی ها در نمک علاوه بر ایجاد عوارض نامطلوب ،باعث کاهش شوری نمک شده و در نتیجه افزایش مصرف نمک را به دنبال دارد.

گرچه برای پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی و افزایش فشـــارخون، مصرف کم نمک توصیه شده است، اما همان مقدار کم باید از نمک های یددار تصفیه شده باشد تا ید مورد نیاز بـــدن را تامین کند و از طرفی عوارض احتمالی ناشـــی از وجود ناخالصی هادر نمک نیز برطرف گردد.

- نمک های تصفیه شـــده یـــددار به دلیل خلوص بـــالا میزان یـــد را بهتر و به مدت بیشتری حفظ می کنند. نمک های یددار نباید به مدت طولانی در معرض نور خورشید یا رطوبت قرار گیرند، چرا که ید خود را از دست می دهند، بهتر است نمک یددار در ظروف بدون منفذ پلاســـتیکی، چوبی، سفالی یا شیشه ای رنگی با سرپوش محکم نگهداری شود، همواره باید به تاریخ مصرف نمک و وجود پروانه ساخت از وزارت بهداشـــت و قید عبارت تصفیه شده روی بسته بندی نمک دقت کرد.
- حتی الامکان ســـعی شـــود نمک به اندازه مصرف خریداری شـــود. رعایت این نکات مهم در سلامت تغذیه ای مردم اثرات جدی و همیشگی داشته و با در نظر گرفتن شیوه های صحیح زندگی می تواند موجب شادابی، سلامت و بهبود تغذیه جامعه شود.

- دراز و نشست درصورتی که به درستی انجام شود،در سفت کردن عضلات شکم موثر است ولی از طرف دیگر باید به این نکته توجه کرد که این ورزش به تنهایی درکاهش چربی دور شکم موثر نیست و ممکن اســـت باعث بروز کمر درد گردد. بنابراین درباره شروع و نوع فعالیت بدنی حتما با پزشک مشورت کنید ضمن اینکه باید به رژیم غذایی خود نیز متعهد باشید.

- پرت کردن حواس در رفع گرسنگی های کاذب موثر است، اگر ناگهان و شدیدا هوس خوراکی شیرین کردید، بدانید این فقط یک اشتهای کاذب است نه گرسنگی ،اشتهای کاذب یا همان هوس، فقط ۱۰ دقیقه طول می کشد. اگر بتوانید این دقایق را تحمل کنید و به سمت خوراکی های پرکالری نروید گام بزرگی به سمت سلامت خود برداشته اید.

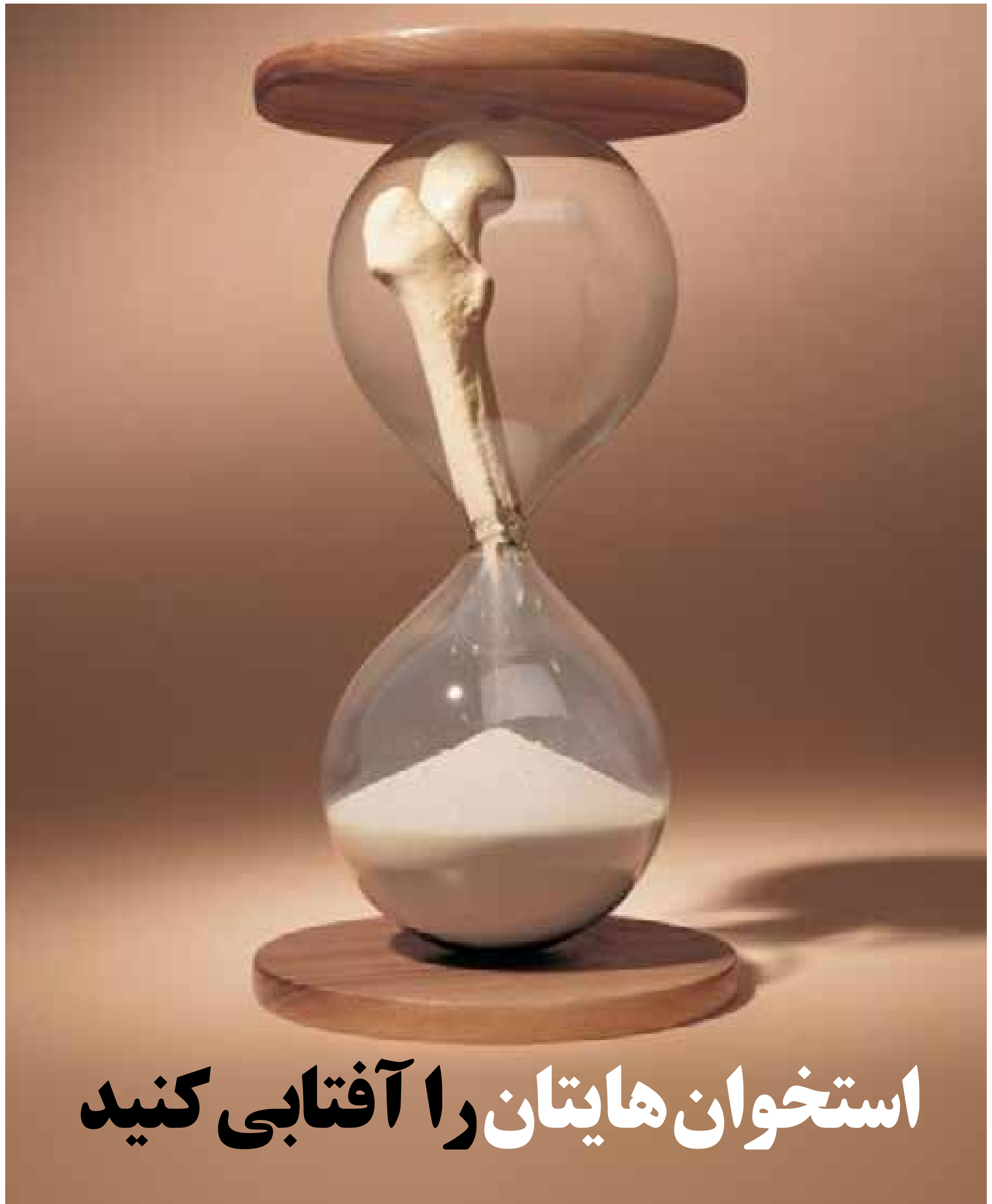
- خوردن دو لیوان آب به همراه ۶ عدد گردو یا ۱۲ عدد بادام یا ۲۰ عدد بادام زمینی می تواند نقش موثری درسرکوب اشتها و تغییر ذائقه افراد به سمت خوراکی های سالم داشته باشد.ضمن اینکه یکی از موثرترین اقدامات برای جلوگیری از پرخوری، غذا خوردن درمحیطی کاملا روشن و نورانی است به این صورت شما به خوبی متوجه میزان غذایی که مشغول خوردنش هستید می شوید.

- خوردن صبحانه باعث می شود درطول روز احساس گرسنگی کمتری سراغ شما بیاید، متابولیسم شما تنظیم شده و راحت تر وزن خود را کاهش دهید.

Hint

چه کسانی درمعرض خطر پوکی استخوان قرار دارند

در زنان بعد از یائسگی به علت توقف ترشح هورمون های زنانه و نقش مهم این هورمون ها در استحکام استخوان ها، شیوع پوکی استخوان زیادتر می شود. هورمون زنانه (استروژن) در مقابل از دست رفتن استخوان، محافظت ایجاد می کند، جذب کلسیم را بهبود می بخشد و اثر ورزش روی استخوان ها را افزایش می دهد. حدود نیمی از زنان مسن تر از ۴۵ سال و ۹۰ درصد زنان مسن تر از ۷۵ سال به بیماری پوکی استخوان مبتلا می شوند.مردان مسن نیز به پوکی استخوان مبتلا می شوند که البته میزان ابتلای آنان کمتر از زنان است.به طور تقریبی از هر سه زن ،یک نفر و از هر دوازده مرد یک نفر به پوکی استخوان مبتلا می شوند.



استخوان هایتان را آفتابی کنید

روژینا خدارحمی روزبهانی
کارشناس ارشد مهندسی علوم و صنایع غذایی

پوکی استخوان ،بیماری است که به سبب آن ،استحکام بافت استخوانی کم شده و از مقاومت استخوان نیز کاسته می شود. ذخیره شدن کلسیم در استخوان ها که باعث سفت و محکم شدن آنها می شود، قبل از تولد آغاز می شود و تا سن ۳۰ سالگی ادامه می یابد. در ۳۰ سالگی استخوان های یک فرد سالم به بیشترین سختی خود می رسد. اگر فعالیت بدنی کم باشد یا رژیم غذای مناسب نبوده و حاوی مقدار کمی کلسیم باشد، به تدریج کلسیم استخوان ها کم شده و استخوان ها شکننده می شوند و بیماری پوکی استخوان ایجاد می شود.پوکی استخوان ،بیماری است که بدون علامت خاصی بوده و معمولا با ایجاد یک شکستگی در یکی از استخوان های بدن به خصوص استخوان های مهره، لگن و مچ خود را نشان می دهد، این شکستگی ها ممکن است به دنبال سقوط یا حتی یک ضربه خفیف مثل نشستن ناگهانی، لغزیدن و پیچ خوردن، زمین خوردن، برخورد با اشیاء و حتی ممکن است، بدون هیچ ضربه ای خودبه خود ایجاد شوند.

پیامدها و عوارض پوکی استخوان

پوکی استخوان باعث کاهش کیفیت زندگی و برای برخی باعث معلولیت دائمی می شود.

شکستگی لگن از عوارض شایع پوکی استخوان است و بیمارانی که دچار شکستگی لگن می شوند، در معرض خطر مشکلات زیادی در ارتباط با این بیماری قرار می گیرند.

بسیاری از کسانی که دچار شکستگی لگن در رابطه با پوکی استخوان می شوند، به پرستاری طولانی مدت برای مراقبت در منزل بعد از دوره بهبودی اولیه به علت عوارض مرتبط با شکستگی نیاز پیدا می کنند. کیفوز پوکی استخوان عارضه جدی است که در آن شکستگی مهره در نهایت به تغییر شکل ستون فقرات می انجامد و باعث می شود فرد بیمار کوهان دار به نظر برسد، این عارضه می تواند باعث مشکلات تنفسی نیز بشود.

چگونه پیشگیری کنیم

تغذیه، نقش مهمی در بروز یا پیشگیری از پوکی استخوان دارد و افرادی که کلسیم کافی در رژیم غذایی آنها وجود ندارد یا ویتامین D یا ویتامین C کافی دریافت نمی کنند، بیشتر در معرض ابتلا به پوکی استخوان هستند. کلسیم یکی از اجزای سازنده استخوان است و غذای روزانه هر فرد بالغ باید حداقل حاوی ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم باشد. البته این مقدار نیاز در زنان باردار، شیرده، یائسه، افراد مسن و در سنین بلوغ بیشتر بوده و بین ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ میلی گرم است.

مصرف کم شیر به عنوان یکی از مواد غذایی غنی از کلسیم، یکی از علل دریافت ناکافی کلسیم از برنامه غذایی روزانه در خانوارهای ایرانی است.هر لیوان شیر دارای ۳۰۰ میلی گرم کلسیم است. مقدار مناسب دریافت روزانه کلسیم برای بزرگسالان بین ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم است .افرادی که نمی توانند در برنامه غذایی خود کلسیم کافی را بگنجانند، می توانند با نظر پزشک، از مکمل ها استفاده کنند.

ویتامین D برای استحکام استخوان ها ضروری است. ویتامین D به جذب کلسیم و فسفر از روده کمک کرده و موجب به کار گیری این مواد معدنی در ساختمان استخوان ها و دندان ها می شود.

قرار دادن کف دست ها در زیر نور آفتاب به مدت ۱۵ دقیقه پیشنهاد می شود.

کمبود طولانی مدت ویتامین D منجر به کاهش جذب کلسیم شده و خطر پوکی استخوان را افزایش می دهد. مواد غذایی غنی از ویتامین D عبارتند از: شیر، کره، پنیر، کشک، ماست و روغن حیوانی، ماهی های چرب، زرده تخم مرغ و جگر.

فرآورده های لبنی محتوی ویتامین D از بهترین منابع کلسیم در رژیم غذایی به شمار می روند.

فعالیت بدنی و ورزش باعث استحکام استخوان ها در هر سنی می شود. عدم تحرک و استراحت زیاد باعث تحلیل استخوان ها و پوکی آن می شود و دردهای استخوانی را بیشتر می کند.

فعالیت بدنی روزانه با افزایش جذب کلسیم به سلامت بدن انسان به ویژه استخوان ها کمک زیادی می کند. بهترین، مفیدترین و بی خرج ترین ورزش برای انسان های بالغ و به ویژه افراد مسن، پیاده روی است. توجه داشته باشید که ورزش های تحمل وزن، مثل پیاده روی نقش مهمی در رسوب کلسیم در استخوان ها دارند. ورزش هایی که فشار و تحمل استخوانی ندارند کم تر از ورزش های تحمل وزن در این مسئله اثر مثبت دارند.

عواملی که بر حفظ کلسیم استخوان ها موثرند

دریافت مقادیر کافی کلسیم همراه با فعالیت بدنی باعث بالا رفتن ذخیره استخوانی کلسیم می شود.

منابع حاوی کلسیم عبارتند از: **شیر مادر، هر نوع شیر و غذایی که از شیر تهیه شده است (مانند پودر شیر، پنیر، ماست، دوغ، کشک، بستنی و قره قوروت) و ماهی های کوچک مثل ماهی کیلکا که با استخوان خورده می شوند، انواع حبوبات (نخود و لوبیا، عدس، ماش و...)، سبزی های برگ سبز تیره (جعفری، ، کرفس و برگ چغندر).باید توجه داشت که هر چه میزان چربی شیر ومواد لبنی بیشتر باشد، کلسیم آن کمتر است. بنابراین برای تامین کلسیم مورد نیاز بدن باید از شیر و لبنیات کم چرب (کمتر از ۱/۵٪) استفاده کرد.سایر منابع حاوی کلسیم عبارتند از: کلم پیچ، گل کلم، کلم بروکلی ،نخودفرنگی،شلغم، ترب، هویج، پرتقال، انگور و توت فرنگی، خرمالو، زیتون، ، کشمش، بادام و کنجد.**

مصرف موادی مانند اسیدهای چرب امگا۳ ،ویتامین D و پروتئین در کاهش التهاب و حفظ فعالیت مفاصل نقش مهمی دارند(شیر و قارچ منابع خوب ویتامین D هستند)

لبنیات منابع خوب کلسیم هستند ،اما باید توجه داشت استفاده بیش از حد آنها نیز باعث چاقی و اضافه وزن می شود و جذب کلسیم در لبنیات پر چرب به نسبت لبنیات کم چرب کمتر است.

شیر سویا، حاوی کلسیم و پروتئین است و برای همه افراد به ویژه برای پیشگیری از پوکی استخوان در خانم های یائسه مفید است ولی در افرادی که کم کاری تیروئید دارند، مناسب نیست.

کنجد سرشار از کلسیم ،پروتئین ،آهن ،روی و امگا ۳ است و برای سلامتی استخوان مفید است.

انواع ماهی های نرم استخوان مانند: کیلکا،آزاد،ساردین چون با استخوان خورده می شوند می تواند تا حد زیادی کلسیم و ویتامین D لازم را برای استخوان ها تامین کند.

در میان سبزی ها ،برگ های تربچه،جعفری، کلم پیچ و گل کلم حاوی مواد مناسبی هستند که مانع از برداشته شدن کلسیم از استخوان می شوند.

برای تامین عصاره کلسیم از استخوان می توان استخوان های مرغ ،گوسفند، گوساله را در محلول آب و چند قاشق آبلیمو جوشاند. کلسیم موجود در استخوان در محیط اسیدی از استخوان شسته شده ودر محلول حل می شود.از این عصاره می توان در تهیه سوپ ،آش و غذاهای دیگر استفاده کرد. بهتر است قبل از استفاده در یخچال قرار داده و چربی اضافی را که روی آن می بندد جدا نکرده و دور بیندازید.یک قاشق غذاخوری از این عصاره حاوی ۱۰۰ میلی گرم کلسیم است.

اسیدهای چرب امگا ۳ می توانند میزان کلسیم دفع شده از ادرار و مدفوع را کاهش دهند(روغن زیتون ،روغن کنجد،ماهی سالمون،ماهی قزل آلا، کنجد، گردو،بادام)

مصرف شیر به همراه آب هویج یا سه عدد خرما یا نصف موز یا در کنار میوه باعث جذب بیشتر کلسیم شیر می شود.

مصرف منابع حاوی اسید فولیک مانند: اسفناج و کاهو و سبزیجات برگ سبز تیره

برای جذب کلسیم و ویتامین D مورد نیاز است .مصرف ۴ عدد قارچ در روز به دلیل داشتن ویتامین D ،توصیه می شود.

مواد غذایی نامناسب

تانن موجود در چای می تواند مانع جذب کلسیم شود به همین دلیل توصیه می شود چای نباید همراه یا بلافاصله بعد از خوردن غذاهای سرشار از کلسیم مصرف شود.

نوشیدنی های دارای گاز کربنیک مانند نوشابه های کولا، دارای اسید فسفریک هستند .این ماده همراه با فسفر موجود در مواد غذایی مانند گوشت ،سوسیس و کالباس ممکن است باعث کمبود کلسیم شوند. مصرف روغن جامد و نوشابه های گازدار از جمله عواملی هستند که روی جذب کلسیم تاثیر گذاشته و احتمال ابتلا به پوکی استخوان را بالا می برد .مصرف مقدار زیاد فسفر در رژیم غذایی به شدت جذب روده ای کلسیم را کاهش می دهد. به طور مثال با مصرف زیاد نوشابه های گازدار که در ترکیب خود حاوی اسید فسفریک هستند، در عمل بخش عمده ای از کلسیم جذب نخواهد شد.

مصرف زیاد نمک احتمال ابتلا به پوکی استخوان را افزایش می دهد، به صورتی که به ازای مصرف هر ۲۳۰۰ میلی گرم نمک، ۴۰ میلی گرم کلسیم بدن از دست می رود.

در لوبیا وجود مقداری فیتات و اگزالات تا ۵۰٪ در جذب کلسیم آن تداخل دارد ولی اگر لوبیا یک شب در آب خیسانده شود و آب آن دور ریخته شود ،فیتات آن کاهش می یابد.

ریواس ،چغندر و اسفناج دارای ماده ای به نام اگزالات هستند که با ترکیب شدن با کلسیم ،میزان کلسیم در دسترس بدن را کاهش می دهند .همچنین اگزالات با منیزیم نیز که برای مقاومت استخوان ها لازم است ترکیب شده و مانع جذب آن می شود.

دکتر محمدجواد اسلامی‌پور
طب‌سنتی‌و‌اسلامی

دم نوش های گیاهی، معجزه سلامتی

پاییز، فصل دمنوش ها

انواع دم نوش های گیاهی مورد تأیید ائمــه معصومین و حکمـای بــزرگ ایــران همچون بوعلی سینــا، محمدزکریای رازی، سید اسماعیل جرجانی و حکیم مؤمن و... هستند که منافعی برای آنها برشمرده اند، البته در مورد این دم کردنی ها تذکرات مهمی وجود دارد اینکه برای دم کردنی های گیاهی بهتر است از قوری های چینی یا شیشه ای استفاده شود. بدین منظور قوری را روی حرارت غیر مستقیم کتــری یــا سمــاور قرار دهید. برای دم کشیدن ۱۵ دقیقه کافی است، امّا هر چه بیشتر دم بکشد، بهتر است. دم نوش ها را صاف کرده و میل کنید. دم کشیده و صاف کرده آنها تا چند روز قابل مصرف است. برخی از دمنوش های گیاهی به شرح زیر هستند:

01 **دم نوش بادرنجبویه: (طبیعت بسیار گرم)**

طرز تهیه: یک قاشق غذاخوری + ۲ لیوان آب جوش + نبات

خواص: در بعضی مزاج ها بالا برنده فشــارخون، مقوی قلب و اعصاب، خون ساز، تقویت کننده سلول هــای مغزی، خــواب آور، آرام بخش، نشــاط آور، ضد بوی بددهان، مفرح، تقویت کننده مغــز و حواس و بازکننده انســداد عــروق مغزی بوده همچنیــن در درمان کابوس های سوداوی، غش، سکسکه، تحلیل سودا و امراض بلغمی و بیماری های کلیه موثر است. مصرف بادرنجبویه ضد اضطراب و افسردگی است.

02 **دم نوش دارچین: (طبیعت گرم و خشک)**

طرز تهیه: چند قلم دارچین + ۲ لیوان آب جوش + نبات.

خواص: محرک اعصاب، ضد وسواس و جنون، مؤثر در درمان ناراحتی های گوارشی، دیابت، دردهای استخوانی و سردی بدن، مفرح و تقویت کننده امور جنسی، تقویت کننده کبد و معده.

03 **دم نوش زنجبیل: (طبیعت گرم و خشک)**

طرز تهیه: ۱ قاشــق چایخوری کوبیده زنجبیل + ۲ لیوان آب جوش + نبات

خواص: بالا برنده فشارخون، ضدضعف اعصاب، تقویت کننده حافظه، ضد درد مفاصل، تقویت قوه باء (قوه جنسی)، مقوی معده، خون ساز و ضد سم غذایی.

04 **دم نوش زنجبیل: (طبیعت گرم و خشک)**

طرز تهیه: ۱ قاشق چایخوری کوبیده زنجبیل + ۲ لیوان آب جوش + نبات

خواص: بالا برنده فشارخون، ضدضعف اعصاب، تقویت کننده حافظه، ضد درد مفاصل، تقویت قوه باء (قوه جنسی)، مقوی معده، خون ساز و ضد سم غذایی.

05 **دم نوش دارچین و زنجبیل**

طرز تهیه: چوب دارچین خرد شــده ۱ قاشــق غذاخوری + زنجبیل به اندازه یک بندانگشــت یا ۱ قاشــق چایخوری پودر آن + ۳ لیــوان آب جوش. البته بایــد ۳۰ دقیقه روی حرارت ملایم دم بکشــد، در زمان مصرف بهتر است با کمی عسل شیرین شود.

خواص: تسکین دهنده دردهای دوران پریودی خانم ها.

06 **دم نوش آویش: (طبیعت معتدل)**

طرز تهیه: ۱قاشق غذاخوری + ۲ لیوان آب جوش + نبات

خواص: تقویت کننده اعصاب، رفع کولیت های مزمن، مدر (ادرار آور)، ضد انگل و رطوبت بدن، ضد صفرا، مؤثر در درمان زکام، سرفه و آسم، اشتهــا آور، کاهش دهنده غلظت خون، مقوی جهاز هاضمه (گوارش)، تقویــت کننده بینایی، باز کننده انســداد، ، تحلیل برنده بادها و بلغم، لطیف کننده غذاهای غلیظ و جاری کننده حیض بوده، موجب تنقیه ریه، معده، کبد و روده ها از رطوبت بلغم شده و مانع صعود بخار به مغز می شود. مقوی چشم بوده و در دردکمر و مفاصل سرد و بیماری های رحمی مفید اســت. خوردن آن با آب انجیر جهت ســرفه و تنگی نفس و آب کرفس جهت خرد کردن ســنگ مفید است. آویشن عملکرد سیســتم ایمنی بدن را تنظیم می کند و عملکرد شــناختی مغز را بهبود می بخشد و در بیماران دچار بیماری آلزایمر مفید اســت و خواص ضد تشنجی هم دارد.

07 **دم نوش اسطو خودوس: (طبیعت گرم و خشک)**

خواص: آرام بخش اعصاب، تقویت کننده سلول های مغزی، ضدمیگــرن، ضدزکام و آسم و برونشیت، ضد اگزما، مؤثر در درمان روماتیسم، مفرح، تقویت کننده بدن، قلب، احشا و قوای ظاهری و باطنی بدن، مقوی ذهن، بازکننده گرفتگی های عروقی ومسهل بلغم و سودا به خصوص سودای مغزی. در بیماری های سینه وسرفه، سردرد و سرگیجه به دنبال ضربه، بیماری های کبد و طحال و مجاری ادراری مفید است. البته این نوشیدنی برای گرم مزاجان مضر است.

08 **دم نوش پونه کوهی و آویشن**

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری آویشن + ۱ قاشق غذاخوری پونه + ۳ لیــوان آب جوش (بهتراســت در زمان مصرف با عسل شیرین شود)

خواص: این نوشــیدنی برای فصل پاییز و زمســتان بسیار مناســب بوده و خاصیت ضد عفونــی کننــده دارد، برای سرماخوردگی و دردهای پریود بسیار مناسب است.

09 **دم نوش گل گاوزبان و سنبل الطیب (طبیعت گرم و تر)**

طرز تهیه: ۴ قاشق چایخوری گل گاوزبان با ۱ قاشق سنبل الطیب به علاوه ۱ عدد لیموعمانی.

خواص: آرام بخش اعصــاب، خواب آور، ضد ســردردهای عصبی، ضد سودا و صفرا، ضد قولنج و اسپاسم، ضد تشنج و صرع، تقویت کننده قوه باء (قوه جنسی)، مفرح، مقوی روح و حرارت غریزی و قلب و مغز و کبد، نیکو کننده رنگ چهره، اخلاط سوخته و سودا بوده و در رفع بیماری های سوداوی مفید است.

10 **دم نوش نعناع یا پونه: (طبیعت گرم)**

طرز تهیه: ۲ قاشــق غذاخــوری + ۲ لیوان آب جوش + نبات

خواص: ضداسهال و استفراغ، ضدنفخ، مقوی معده، خوش بو کننده دهان، رفع خستگی، مؤثر در درمان بیماری های ریوی از جمله تنگی تنفس آســم، سرفه، مقوی قلب، مؤثر در درمان سرماخوردگی.

11 **دم نوش بهار نارنج: (طبیعت گرم)**

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری + ۲ لیوان آب جوش + نبات.

خواص: آرام بخش، تقویت کننده قلب و اعصاب، مفرح و نشاط آور.

12 **دم نوش گلپر: (طبیعت گرم و خشک)**

طرز تهیه: ۱ قاشــق غذاخــوری + ۲ لیوان آب جوش + نبات

خواص: تقویت کننده قوی حافظه، ضد فراموشی، ضد صرع، کمک به درمان اســهال، تقویت قوه جنسی، کمک به هضم غذا، اشتهاآور، ضد جوش و دُمل.

13 **دم نوش آلبالو: (دم کرده میوه آلبالو)**

طرز تهیه: آلبالو رسیده بدون دم ۲۰۰ گرم + ۴ لیوان آب جوش + نبات

خواص: اشتهاآور، کمک به هضم غذا، پایین آورنده فشار خون

14 **دم نوش اکلیل کوهی: (طبیعت گرم و معتدل)**

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری + ۲ لیوان آب جوش + نبات

خواص: گیــاه معجزه گر، مقوی اعصــاب، مدر (ادرار آور)، ضد عفونت کلیه ضد صفرا، ضددلهره و اضطراب، ضد زکام (سرماخوردگی)، آسم، سیاه سرفه تقویت کننده بدن، مقوی معده، ضد دردهای روماتیسمی، استخوان و کمر، مؤثر در دفع سنگ های کلیه و کیسه صفرا.

15 **دم نوش میوه گل نسترن: (طبیعت گرم)**

طرز تهیه: میوه گل نســترن (۱۵ عدد) در یک قوری (۲ لیوان آب جوش) به همراه مقداری نبات دم کرد میل شود.

خواص: پایین آورنده فشــار خون و قندخون، سرشار از ویتامین ث، ضد سرماخوردگی، مقوی معده و ضد اسهال.

16 **دم نوش زعفران**

خواص: مفرح، تقویت کننده قلب، ریه کبد و پاک کننده کلیه و مثانه به خصوص اگر با عسل خورده شود و دفع کننده سنگ ها، کم کننده اشتها، محرک نیروی جنســی، منضج و مصلح عفونت خلط بلغمی بوده و خوردن ۵ گرم آن جهت تسریع در زایمان مفید است. زعفران تمایل و نفوذ مواد مغذی و داروها را به قلب افزایش می دهد. به علاوه مصرف آن شادی آور بوده و مقوی قلب است. بوعلی سینا و سایر بزرگان طب سنتی، توصیه می کنند در ترکیب داروها و غذاهای مورد اســتفاده برای بیماران قلبی، زعفران اضافه شود تا هدایت و نفوذ آنها به قلب، بهتر انجام گیرد. زعفران از افزایش کلسترول و تری گلیسیرید و ال دی ال جلوگیری کرده و نیز از رســوب آنها در عروق ممانعت می کند. به علاوه در بیمارانــی که دچار آنفارکتوس قلبی شده اند، زعفران اندازه محل آنفارکتوس را کاهش می دهد.

17 **دم نوش قهوه**

خواص: در مورد طبــع آن اختلاف نظر وجود دارد ولی آنچه قابل قبول همگان است، اینکه هرچی کهنه تر شود، سرد و خشک تر می شــود. ملین طبع، مدر و خشک کننده رطوبت است. خوردن آن در گرم مزاجان بازکننده انسداد، تسکین دهنده دردهای گرم، مانع سوختن خون و صفرا و سودا و رقیق کننده خون بوده در تب های دموی و صفراوی و سوداوی، سرفه بلغمی و تقویت معده مفید است. مصرف زیاد آن باعث بی خوابی و لاغر شدن بدن، زردی پوست، کاهش میل جنسی، نفخ، کولیت روده و بواسیر می شود. مصرف آن برای سرد مزاجان و کسانی که غلبه اخلاط فاسد دارند، بسیار مضر است. خوردن آن ناشتا یا همراه شیر مضر اســت. بهترین مصلح قهوه که طعم و رایحه آن را لذیذ می کند، زعفران است.

18 **دم نوش چای سبز**

خواص: ضــد ســرطان، محرک سیســتم ایمنی بدن، کاهش پرفشاری خون و ضدافسردگی.

تذکر: گیاه چای سبز و سیاه یکی است. در صورتی که برگ تازه چای را به سرعت خشک کنند، چای سبز به دست می آید ولی زمانی که برگ چای مورد تخمیر قرار گیرد، تغییراتی در رنگ و بــو، مزه و مواد و اثرات آن نســبت به چای سبز ایجاد می شود و چای سیــاه به دست می آید.

19 **دم نوش چای سیاه**

خواص: مزاج چای، سرد اســت. مصرف آن برای افرادی که مزاج گرم دارند مفید است، اما کسانی که مزاج بلغمی دارند، از چای با افزودن مصلحاتش مثل هل و دارچین ..... بهره مند شوند. چای مغذی قلب و تقویت کننده عضلات آن است، مشــروط بر اینکه کم رنگ باشــد. چای رقیق موجب تحریک فعالیت های دماغی شده و جریان خون را زیاد می کند. چای در بیماری اسهال از نوشیدنی های خوب و موثر محسوب می شود.

مضرات چای سیاه: مصرف چای پس از غذا موجب از بین رفتن آهن غذا می شود به خصوص اگر غذا پروتئینی و چای هم غلیظ باشد. نوشــیدن چای پررنگ در افراد ایجاد یبوست می کند و همچنین موجب بی خوابی شده ایجاد عصبانیت و ضعف حافظه می کند. چای پررنگ در افراد موجب کم شدن بهره هوشی و کم خونی می شود.

عوارض چای سیاه: افزایش ترشح اسیده معده باعث تشدید ناراحتی های معده می شود. چای سیاه مانع از جذب آهن شده و کم خونی ناشی از فقر آهن را تشدید می کند. کافئین موجود در چای احتمال ایجاد بیماری سیستیت در سینه خانم ها را افزایش می دهد. از نظر طب اسلامی و سنتی چای سیاه باعث افزایش تولید خلط سودا در بدن می شود.

توصیه: بهتر است از چــای هایی استفاده شود که بدون مــواد افزودنی همچون رنگ دهنده و طعم دهنده ها باشــند. جهت کاهش مضرات چای بهتر است با مصلح آن مصرف شود مصلح چای دارچین (هل) است. هیچ وقت فراموش نکنید که مصرف یک نوع چای گیاهی به طور مداوم باعث بروز عوارض زیادی می شود. از این رو پیشنهاد می شود طول هفته خود را با چای های گیاهی مختلفی که برای شما مفیدند، پر کنید تا دچار عوارض ناشی از مصرف زیاد آن نشوید. به طور مثال، خوردن چای معمولی به طور مداوم باعث خشکی روده، معده، خشکی سر و سرد شدن مغز، بیماری های کبدی، استسقاء، گرفتگی عضلات و کمبود آهن می شود. خوردن قهوه به طور مداوم باعث اعتیاد به کافئین، ناآرامی، سردرد و بیماری های کبدی می شود. خوردن گل گاوزبان به طور مداوم باعث تپش قلب و کم شدن سوی چشم می شود.

باگیاهان زیباتر شوید

دکتر مهدی فهیمی
موسسه بین المللی طب سنتی ایرانیان ماد

برای اینکه پوستی شفاف و سالم داشته باشید، باید از پوست خود محافظت کنید. در زیر از گیاهانی اسم برده شده که با استفاده از آنها می توانید سلامت و شادابی را برای پوست خود به ارمغان آورید. پس با ما همراه شوید.

01
روغن آووکادو

سرشـــار از ویتامین ها و مواد چربی است و در بســـیاری از کرم های زیبایی مخصوصاً کرم خاص پوســـت های خشک استفاده می شود. آن را به تنهایی یا همراه با روغن های دیگـــر از جمله روغن کنجد می توان به کار برد.

پس از پاک کردن آرایش صورت، می توانید پوست صورت خود را با گوشت له شده آووکادوی کاملاً رسیده بپوشانید سپس ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در آرامش کامل استراحت کنید و بگذارید روی صورتتان بماند.

02
آویشن

دم کرده تند و خوشبوی آویشن با ریختن یک مشت آویشن تازه و اکلیل کوهی در یک لیتر آب برای پوست صورت بســـیار مفید و شاداب کننده است.

03
اسطوخودوس

اگر چند قطره اسانس اسطوخودوس را به دست و پا بمالید، برای جلوگیری از عرق کردن بسیار مناسب است. همچنین همین اســـانس می تواند از پوسته شدن پوست های ســـوخته در اثر آفتاب جلوگیری کند.

04
بومادران

بومادران بـــا روغن کنجـــد برای ســـاختن کرم های آفتابی محافظ پوست کاربرد فراوان دارد.

05
گل گندم

دم کرده ای که از ۲۵ گرم گلبرگ گل گندم در نیم لیتر آب جوش به دست آمده باشـــد، به صورت کمپرس ولرم روی پوست صورت، تأثیر آرام بخش و نرم کننده ای دارد و جهت تقویت سلول های پوست صورت برای تأمین نظافت و شادابی آن به کار می رود.

06
گزنه

برای تقویت پوست سر و پر پشت کردن موی سر، با دو سه مشت پر برگ گزنه له شده لوسیونی فراهم می آید که نتایج بسیار خوبی به بار می آورد. شیره به دست آمده را در مقدار هم حجمش آب باید رقیق کرد و به صورت ماساژ آرام روی پوست سر به کار برد.

پوست های خشک یا حساس با لوسیون گزنه جان می گیرند. یک مشت گزنه تازه را بکوبید و در یک چهارم لیتر آب به مدت یک ربع ساعت دم کنید و به صورت کمپرس روی پوست صورت قرار دهید.

07
بنفشه

پوست هایی حساس بیش از هرچیز از لوسیون دم کرده بنفشـــه بهره می برند. ۳۰ گرم گیاه را به مدت تقریبی یک ربع ساعت در یک لیتر آب جوش بریزیـــد، صاف کنید و بگذارید کمی بماند و ســـپس به صورت کمپرس ولرم روی پوست صورت قرار دهید.

با دم کردن مشتی برگ خشک گل بنفشه در یک لیتر شیر جوش به مدت دو تا سه دقیقه، می توان شیر نرم کننده ای برای صورت به دست آورد. این شیر همچنین می تواند برای سفیدی و نرمی دست به کار برود. دم کرده ۲۰ گرم برگ تازه بنفشه معطر در ۲۵۰ گرم شیر جوشان، اثر نرم کنندگی بر پوست دست و صورت دارد. این محلول علاوه بر ایجاد طراوت و شادابی موجب سفید شدن پوست نیز می شود.

08
شقایق

شقایق همراه با گیاهان دیگری از قبیل مریم گلی، برای ساخت کرم های مخصوص حفظ و اصلاح پوست های چرب به کار می رود.

دم کرده ۱۵ گرم گلبرگ آن در نیم لیتر آب به صورت صاف شده و سرد، لوسیون خوبی برای حفظ پوست است. همچنین برای آرامش چشم های خسته یا تحریک شده بسیار سودمند است.

09
گل گاو زبان

برای پوست های خشک و شکننده، می توان به طریق زیر لوسیون مؤثری آماده ساخت. حدود ربع ســـاعت، ۲۰ گرم گل گاو زبان را در نیم لیتر آب جوش بجوشانید. این محلول را می توان مستقیماً به صورت لوسیون روی پوست به کار برد.

10
کاج

تأثیر استحمام با جوانه کاج برای بر طرف ســـاختن حالت های خستگی جسمی و عصبی شناخته شده است. همچنین برای حفظ زیبایی و نرمی پوست خاصیت دارد.

پنج تا شش مشت جوانه کاج را که خشک کرده اید، به مدت ۳۰ دقیقه در ۵ تا ۶ لیتر آب بجوشانید. این محلول را در آب ولرم وان بریزید و در آن استحمام کنید.

11
جعفری

از جعفری می توان لوســـیون تقویتی خوبی تهیه کرد. ۱۰ تا ۱۵ گـــرم گیاه را به مدت ده دقیقه در نیم لیتر آب جوش دم کرده، صاف کنید و بگذارید سرد شود و به صورت کمپرس روی پوست صورت قرار دهید.

با افزودن کمی آب لیمو ترش به این لوسیون، می توانید آن را برای بر طرف کردن لکه های بار داری به کار ببرید. شستشوی صورت با جوشانده حاصل از یک مشت جعفری در نیم لیتر آب که به مدت ۵ دقیقه جوشیده باشد برای مدت یک هفته سبب روشن شدن رنگ پوست می گردد.

آشنایی با آخرین متدهای زیبایی

دریا وفایی
جزیره سلامت

دکتر علی اصیلیان، متخصص بیماری های پوست و مو و فلوشیپ جراحی پوست، لیزر و زیبایی از آمریکا و نایب رییس انجمن پوست ایران در مقدمه صحبت هایش در مورد پوست و مراقبت های آن چنین می گوید: پوست، یکی از وسیع ترین اعضای بدن و در واقع ویترین آن است. هر چه پوست شما تمیز تر، صاف تر و زیباتر باشد، جذاب تر و سالم تر به نظر خواهید رسید، به همین جهت محافظت از آن امری اجتناب ناپذیر است. برای حفاظت از پوست و مو باید به دو بعد توجه کرد: یک: بیماری هایی که باید تحت نظر متخصص پوست مداوا شوند، دو: مراقبت های دیگر که شامل استفاده از ضد آفتاب مناسب و وسایل آرایشی غیر تقلبی و با کیفیت بالا می شود. از آنجا که تابش طولانی آفتاب می تواند سبب سرطان های مختلف پوست و شلی و پیری آن شود و لکه های پوستی را شـــدت می دهد، لذا استفاده صحیح از آن در پیشگیری، بسیار حائز اهمیت است. متاسفانه اکثر مردم استفاده از ضد آفتاب را آنگونه که باید، جدی نمی گیرند. تبلیغات نابجایی در جراید و شبکه های تلویزیونی و ماهواره ای وجود دارد که بعضا نادرســـت و حتی گمراه کننده اند، بنابراین استفاده خود سرانه از آنها نه تنها مفید نیست بلکه مضر و آسیب رسان بوده و ضروری است قبل از مصرف آنها، با متخصص پوست مشورت شود.

لیزر برای هر پوستی مناسب نیست

کرم های گوناگونی در بازار وجود دارند که حاوی ترکیبات مختلف از جمله اسیدهای میـــوه آ اچ آ و بی اچ آ و ... هســـتند که اگر به طور صحیح و به جا اســـتعمال شـــوند، تاثیر گذارند، روش های لایه برداری مختلف که پزشک معالج با توجه به نوع ماده و پوست بیمار آن را انتخاب و تجویز می کند، می تواند در جوانسازی پوست نقش خوبی ایفا کنند. علاوه بر آن، انـــواع لیزر جوان کننده پوست هم وجود دارد که انجام آنها درجای مناسب خود مفید و مصرف نابه جای آنها مضر و مشکل ساز است. برای مثال کسی که لیزر را انجام می دهد، باید با فیزیک و کاربرد صحیح انواع ماشین های لیزری آشنا باشد، چون صدها نوع لیزر مختلف با کاربردهای متفاوت در بازار وجود دارد که بسیاری از آنها کیفیت لازم و کافی را ندارند و در بسیاری از بیماران سبب سوختگی پوست و ایجاد لکه های پوستی می شوند از طرف دیگر، انتخاب بیمار برای انجام عمل مناسب نیز خود یک علم و هنر اســـت که مجموعه اینها در یک متخصص پوست که سال ها تجربه تئوریک و عملی آن را آموزش دیده، وجود دارد.

کرم های لیفتینگ روی پوست تمیز نتیجه بخش است

انواع کرم های لیفتینگ که در بازاروجود دارند، حاوی ترکیبات مختلفی هستند و حتی اخیرا از ســـم بوتاکس هم به صورت کرم موضعی استفاده می شود. لازم به ذکر است که عوامل فوق بیشتر نقش پیشگیری کننده داشـــته یا در مـــوارد درمانی نقش تسکینی و موقتی دارند. امروزه از تکنولوژی های جدید در تولید مواد و وسایل آرایشی استفاده های بهینه و فراوانی می کنند و به اصطلاح ،مواد تک را وارد صنایع بهداشتی و آرایشی کرده اند. کرم های لیفتینگ به صورت کرم های شـــب و روز طراحی شده و باید به صورت دورانی روی پوســـت تمیز استفاده شوند. بسیاری از این کرم ها، حاوی مواد مرطوب کننده نیز هســـتند که ظاهر پوست را به سرعت بهبود می بخشند.

استفاده از کلاه نوری رشد مو ،با مشورت پزشک انجام شود

اینکه آیا محصولات رشـــد دهنده سریع مو واقعیت دارند یا خیر؟ باید اشـــاره کنم که اکنون ترکیباتی مثل ماینوکسیدیل با غلظت های متفاوت در بازار وجود دارند که هم در خانم ها و آقایان موثر بوده ولی باید طولانی مدت مصرف شـــوند، ضمن اینکه بعد از قطع، باعث عود می شوند. داروهای خوراکی مثل فیناسترایدو دوتاسراید هم وجود دارند که جلوی پیشرفت ریزش مو را می گیرند و از نظر علمی اثرسویی در قدرت جنسی ندارند. این داروها بر اساس تصمیم متخصص پوســـت، هم در آقایان و هم در خانم ها کاربرد دارنـــد. روش های دیگری مانند پی آر پی، شانه لیزری و مزوتراپی هم وجود دارد که بعضی در مرحله آزمایش و بعضی در حال کاربری است. جدیدا کلاه نوری خاصی حاوی ال ای دی به بازار آمده که سبب رشد مو می شود. علاوه بر آن، ده ها فر آورده گیاهی و شیمیایی در بازار وجود دارد که ادعای اثر بخشی دارند ولی متخصص پوست باید بر اساس دلایل مبتنی بر شواهد، نسبت به تجویز اقدام کند.

بوتاکس با فلج عضله مانع ایجاد چروک می شود

بسیاری از ترکیبات ضد چروک، اثر موقتی تســـکینی دارند ،بوتاکس ماده ای اســـت که از ســـم بوتولینوم تهیه شده ودر سطح چسبیدن عصب به عضله اثر کرده و باعث ضعف عضله یا بعضا فلج عضله شـــده و از آنجا که چروک ها و اخـــم به علت فعالیت زیاد عضله است، لذا بوتاکس با ضعف عصب مربوطه سبب بهتر شدن خط اخم و چروک های پنجه کلاغی دور چشم و پیشانی می شود. اثر آن ۶-۴ ماه اســـت ، بنابراین باید جهت تداوم اثر، بعد از مدت فوق تزریق آن تکرار شود.

بوتاکس بعد از چندین مرحله دائمی می شود

اخیرا مقالاتی منتشـــر شـــده که تزریق بوتاکس می تواند علاوه بر خواص یاد شده، سبب کلاژن سازی و جوانسازی هم گردد و به همین منظور بعد از چند دوره تزریق ،اثر آن دائمی می شـــود. معمولا عارضه چندانی نداشته ولی باید توسط متخصص پوست که تجربه تزریق دارد، انجام شود. اگر تکنیک صحیح انجام نشود بعضا باعث افتادگی پلک ها یا ابروها شده که موقتی است.

بوتاکس در زنان باردار ممنوع است

بعد از تزریق بوتاکس، بیمار باید تا چهار ساعت نخوابد و ماساژ ندهد و در هنگام خوابیدن طاق باز بخوابد و هر از چند گاهی فیگور بگیرد و روی محل تزریق فشار وارد نسازد. اثر آن بعد از ۲۴ ساعت ظاهر شده و تا یک هفته به حداکثر می رسد. بوتاکس در بیمارانی که مشـــکلات عصبی - عضلانی دارند مثل گیلن باره و حاملگی و شیردهی ممنوع است.

سنین ۶۰ سال به بالا هم می توانند جوان شوند

در مورد لیفتینگ صـــورت، روش های تهاجمی مثل عمل جراحی فیس لیفت و مینی لیفت و اس لیفت وجود دارد که در سنین بالای ۶۰ سال قابل انجام است ولی اسکار عمل در محل باقی می ماند. امروزه روش های غیر تهاجمی بسیاری از جمله انواع لیزر و آر اف و پی آر پی وجود دارد که هم جنبه پیشگیری و هم جنبه درمان دارند. اخیرا دستگاه های هایفو و اینتراسل وارد بازار شده که بر اساس شواهد اثر بخش بوده اند و اما هشدارهای بازار داغ جوانسازی پوست و تبلیغات گول زننده از زبان دکتر محمد علی نیلفروش زاده، متخصص پوست و مو و رییس مرکز تحقیقات پوست و سلول های بنیادی کشور.

در تکنولوژی بســـیار جدیـــدی بـــه نـــام HIFU از امواج اولتراسوند(مافوق صوت) استفاده می شـــود، این امواج با کمک تکنولوژی بسیار پیشرفته (توسط وسایلی شبیه به عدســـی که می توانند صوت را در نقطه ای کانونی مجتمع نماید) در نقطه ای از عمق دلخواه متمرکز و تابانده می شود که نتیجه آن، ایجاد گرمای موضعی در نقاط و اعماق دقیقی از پوســـت و بافت زیرین بوده و باعث تخریب کلاژن های قدیمی و بازسازی کلاژن جدید می شود. ازمزیت های اصلی این تکنولوژی، وارد شدن کمترین آسیب به سطح پوست و نتیجتاً پیشگیری از عوارضی همچون سوختگی و لک بوده ضمن اینکه لیفت و کشیدگی پوست در این روش به صورت چشمگیری نسبت به ســـایر روش های قبلی بالاتر بوده به صورتی که بیمار در همان روزهای اول پس از درمان نیز آن را حس می کند. البته شرکت سازنده مدعی است که نتیجه کار ۹ تا ۱۲ ماه به طور ثابت باقی می ماند، اما حقیقتا به لحاظ علمی در خصوص عوارض و مدت ماندگاری آن مطالعه ای صورت نگرفته است. لیفتینگ صورت و گردن، افزایش قوام پوست، جوانســـازی، از بین بردن چین و چروک ریز، نظیر چروک‌های ظریف اطراف چشم‌ها، بالا کشیدن ابروها، رفع افتادگی پلک‌ها با بالا کشیدن عضله پیشانی، رفع افتادگی گردن و رفع افتادگی ناحیه تحتانی صورت از کاربردهای این روش است. متقاضیان نباید بدون مشورت پزشک بر انجام روشی پافشاری کنند ،برای پیشگیری از چین و چروک و بازگرداندن شادابی پوست ،هر فردی نسبت به سن وشرایط بدنی خود می تواند از شیوه های گوناگون درمانی استفاده کند و حتی نوین ترین روش ها نیز نمی توانند نســـخه ای بدون ایراد و قطعی برای همه باشند.

آخرین تکنیک ها نسخه ای برای همه نیستند

هرچند پرداختن به مقوله زیبایی، موضوع منحصر به فرد کشور یا ملیت خاصی نیست، اما متاسفانه مردم جامعه ما خصوصا در دهه های اخیر به طور شگفت آوری این مقوله را در اهم برنامه های روزانه خود قرار داده اند، پیر و جوان، زن و مرد به دنبال به دست آوردن چهره و ظاهری بدون ایراد هستند. اگرچه حس زیبایی دوســـتی به طور طبیعی در سرشت انسان نهاده شـــده، اما پرداختن به آن به گونه ای که دغدغه آفرین شـــود، می تواند اساس زندگی را مختل سازد، مســـلما فردی که بیش از اندازه دراین مسئله وسواس به خرج می دهد، دائما به دنبال پیدا کردن معایب خود و حتی دیگران است و برای رفع آن هر روشی را تجربه می کند، غافل ازاینکه گاه پیامدهای جبران ناپذیری درانتظارش خواهد بود. قطعا هیچ روشـــی به طور حتم و صد درصد نمی تواند نشاط و جوانی از دست رفته پوست را برگرداند، هر روشی صرفا برای حفظ شادابی و طراوت باقی مانده و البته از بین بردن معایب چهره آن هم برای مدت زمان مشـــخصی قابل استفاده است و هیچ یک همیشگی نیستند ضمن اینکه یک نسخه را نمی توان برای همه درنظر گرفت، تکنیک ها باید با توجه به شرایط فرد استفاده شوند.

چگونگی پیوند مو در خانم‌ها

دکتر حمیدرضا کهنمویی
بورد جراحی پیوند مو از آمریکا

گر چه مردان غالباً دچار ریزش مو می‌شوند و با اینکه ریزش موی مردانه عموماً «الگوی طاســـی مردانه» نامیده می‌شود، اما حدود ۴۰٪ از زنان نیز با مشکل طاس شدن و کم تراکم شدن موهایشان مواجهند. این ریزش مو بیشتر خود را به صورت کم تراکم شدن موها نشان می دهد. کاشت مو در خانم ها در سال های اخیر از رشد بسیار سریعی برخوردار بوده و توجه بسیاری به آن شده است. علت این امر، تحولات شگرفی است که طی پانزده سال گذشته در تکنیک ها و ابزار جراحی پیوند مو به وجود آمده است به طوری که در حال حاضر، می توان با انجام کاشت مو، تغییرات مثبت و قابل ملاحظه‌ای در زیبایی چهره و نیز از لحاظ روحی- روانی در اکثر خانم هایی که از ریزش موی زنانه رنج می‌برند، ایجاد کرد.

Hint

امروزه با کاربرد تیغ ها و ابزار بسیار ظریف می توان کاشت مو را در لابه لای موهای موجود انجام داد بدون اینکه به این موها آسیبی وارد شود. درحالی که در گذشته به دلیل استفاده از پانچ های قدیمی، امکان چنین کاری وجود نداشت. همچنین نیازی به کوتاه کردن تمام موها وجود ندارد، بنابراین خانم ها می توانند در مدت زمان کوتاهی پس از انجام عمل، نواحی دهنده که از آنها برداشت گرافت های مو صورت گرفته و نیز نواحی گیرنده که در آنها کاشت مو صورت گرفته را به راحتی توسط موهای اطراف پوشش دهند.

چه کسانی کاندیدای موفق کاشت مو هستند

زنان سـالم بدون علایم بیماری تیروئیـد و با تاریخچه هورمونی بررســی شــده، کاندیدای موفق کاشـت مو هسـتند. پیش از انجام عمل کاشـت مو در زنان، باید مواردی از قبیل بیمـاری کم خونی (آنمـی)، بیماری های تیروئید، بافت همبند، بیماری های زنانه و استرس بررسی شود. همچنین باید داروهایی که موجب ریزش مو می‌شـوند، مانند: داروهای ضد حاملگـی خوراکی، بتابلوکرها، ویتامین A، داروهای درمان تیروئید، کومادین و پرونیزولون بررســی شــوند. در صورت وجود هرگونه شک درباره موارد مذکور، انجام آزمایش های هورمونی ضروری است.

مهمترین دلیل ریزش مو و کم تراکم شـدن موها در زنان

درصورتی که هیچ کـدام از موارد ذکر شـده به عنوان عامل ریزش موی زنانه تشخیص داده نشود و نیز ریزش موی بیمار به دلیل ریزش موی سکه ای (Alopecia areata)، ریـزش مـوی کششـی (Traction alopecia)، ریزش موی ناشـی از کندن مرضی موها (Trichotillomania)، ریزش موی ناشی از تلوژن افلوویوم و سـایر علل غیر ارثی ریزش مو نباشـد، عامل ژنتیکی را باید مهمترین دلیل ریزش مو و کم تراکمِ شدن موها در زنان دانست.زنان داوطلب کاشت مو معمولاً دچار ریزش مو و کم تراکم شدن موها به طور منتشر بوده و به دنبال ایجاد تراکم گسترده‌اند،

بنابراین جهت ایجاد انتظارات واقع گرایانه ارائه آموزش های لازم طی جلسات مشـاوره برای آنها ضروری است. عموماً ریزش مـوی ژنتیکی در زنان بدین شـکل ظاهر می شود که اینچ قسـمت جلویی خط موها دچار ریزش نمی‌شود درحالی که پشت این ناحیه دائمی خط مو دچار کمی تراکم می شود.

جهت رسیدن به تشخیص صحیح در این زمینه، پزشک متخصص کاشت مو باید معاینه دقیق و کاملی از پوست سر بیمار داشته باشد.دسـتیابی به تشخیص مناسب در زنان دچار ریزش مو یک گام مهم و تعیین کننده جهت تجویز یا عدم تجویز کاشـت مو به عنوان راه حل درمانی است.

مردان در مقایسه با زنان تمایل بیشتری برای داشتن مدل های موی کوتاه دارند. رشد موهای کاشته شده همچون موهای طبیعی حدود یک سـانتیمتر (نیم اینچ) در ماه است. در بسیاری از مردان با رشـد موهای کاشته شده ظرف مدت ۳ الی ۶ ماه، تراکم بـه وجود می‌آید. همین فرآیند به دلیل طول موها در زنان بـه ۱۲ ماه زمان نیاز دارد. برای خانم ها مدت زمان رشـد موها طی این دوره، بسیار دشوار اسـت. مهم نیسـت که آنها طی این مدت چقدر انگیزه پیـدا کرده اند، اما باز هم بسـیاری از زنان نسبت به نتیجه کار دلسرد می شوند.

زنان می توانند میان جلسات کاشت مو وقفه های طولانی تری ایجاد کنند

علیرغم این مشکلات، زنان بهترین بیماران برای عمل کاشت مو هستند چرا که بسیاری از مشـکلات مربوط به مردان در زنان اتفاق نمی افتد. موهای خانم ها نسـبت به آقایان بلندتر اسـت ،بنابراین پوشش ناحیه دهنده بلافاصله پـس از عمل در زنان چندان مهم نیسـت. درصورتی که ایجاد تراکم بعدی موهای کاشته شـده جدید در زنان در مقایسه با مردان نیاز به زمان طولانی تری دارد. زنان مشکل دیده شدن گرافت ها در مردان طاس را ندارند. زنانی که دچار ریزش مو شده‌اند تمایل دارند با اسـتفاده از موهای بلند باقی مانده خود نواحی طاس شده را پوشش دهند درنتیجه این پوشش موجب مخفی شدن گرافت های در حال رشد خواهد شد. به همین دلیل امکان استفاده از گرافت های بیشتر در جلسات اولیه عمل کاشت مو و نهایتاً کاهش تعداد جلسات عمل وجود دارد و به دلیل این عامل، زنان در مقایسه با مردان می توانند میان جلسات کاشت مو وقفه های طولانی تری ایجاد کنند.خانم هایی که عمل کشش پوست صورت (لیفتینگ) را انجام داده‌اند، دارای یک نوار جوشگاه زخم (اسکار) از ناحیه مقابل یک گوش به طرف بالای سر تا نقطه مقابل هستند. نقطه مرکزی این اسکار به سادگی توسط موهای بلند اطراف پوشش داده می شود، اما پوشاندن اسکار مقابل گوش ها دشـوارتر اسـت. زنانی که با چنین مشکلی روبرو هستند باید مدل موی خود را مطابق با پوشش اسکارها شکل دهند. متأسفانه بسیاری از خانم ها و پزشکان از این نکته بی اطلاع هستند که می توان بخش های درونی اسکار را با انجام عمل های کوچک کاهش داد و اسکار مقابل گوش ها را به وسیله کاشت مو ترمیم کرده و ظاهری طبیعی به وجود آورد.

Hint

علیرغم این مشکلات، زنان بهترین بیماران برای عمل کاشت مو هستند چرا که بسیاری از مشکلات مربوط به مردان در زنان اتفاق نمی افتد. موهای خانم ها نسبت به آقایان بلندتر است ،بنابراین پوشش ناحیه دهنده بلافاصله پس از عمل در زنان چندان مهم نیست. درصورتی که ایجاد تراکم بعدی موهای کاشته شده جدید در زنان در مقایسه با مردان نیاز به زمان طولانی تری دارد.

اهمیـــت کلیدی مشـاوره و تشخیص

نخستین گام برای تصمیم گیری در مورد اینکه یک خانم کاندیدای مناسـبی برای کاشت مو هست یا خیر؟ معاینه دقیق پوست سـر از لحاظ چگونگی تراکـم و ضخامت موها در نواحی گیرنده و دهنده است. خانم هایی که تمام نواحی حاشـیه‌ای سرشان دارای موهای نازک و مینیاتوری اسـت، داوطلبان مناسبی برای پیوند مو نیستند. زنانی که ناحیه دهنده دائمی در پشت سر آنها محدود است را می توان درصورتی که انتظارات آنها بر مبنای واقعیت باشـد، از طریق کاشـت مو درمان کرد. وقوع تلوژن افلوویوم (ریزش کوتاه مدت و موقت موها در اثر شـوک وارده به فولیکول های مو در اثر جراحی) پس از انجام عمل کاشت مو در خانم ها رایج است ولی بایٍد به آنان اطمینان داد که این پدیده کاملاً موقتی بوده و پس از مدت چند ماهی مجدداً موها رشـد می کنند. خلاصه اینکه اگر پزشک از تخصص و تبحر و تجربه کافی در زمینه کاشـت مو برخوردار باشد و نیز از ابزار و تکنیک های جدید کاشت مو اسـتفاده کند می‌توان به نتایج بسیار خوب و راضی کننده‌ای در خانم ها پس از انجام کاشت مو دست پیدا کرد. به خاطر داشته باشـید در صورت انتخاب صحیح پزشک نتایج بسیار حیرت انگیزی را از انجام کاشت مو می‌توانید انتظار داشته باشید.

با گیاهان آپارتمانی آشتی کنید

بهاره یوسفی
Hgtv.com

به طور متوسط، هر فردی ۹۰ درصد از وقت خود را در داخل خانه و در محیط های بسته صرف می کند. متاسفانه، امروزه هوای داخل منازل، شرکت ها و مدارس اغلب آلوده تر از فضای باز است. در واقع، سازمان تحقیقات علمی و صنعتی تخمین می زند که ساکنان خانه های جدید، ممکن است چندین برابر بیشتر در معرض حداکثر حد مجاز آلاینده هوای محیط های داخلی مانند فرمالدئید و بنزن قرار بگیرند. قرار گرفتن در معرض فرمالدئید، موجب تحریک چشم ها، بینی و گلو می شود و می تواند سردرد و درماتیت تماسی آلرژیک ایجاد کند و باعث آسم شود. بنزن ،موجب تحریک چشم و پوست می شود. آلودگی هوای داخلی، اساسا توسط مصالح ساختمانی، پرداختن به کار و مبلمان هایی که گازهای آلاینده خارج می کنند، به وجود می آید.

آلودگی هوای محیط های داخلی و به خصوص خانه، با استفاده از محصولات مراقبت شخصی مانند:آفت کش ها، مواد شوینده و پاک کننده منزل و منابع بیولوژیکی مثل: حشرات ، حیوانات خانگی ، کپک و سایر قارچ ها ایجاد می شود.

سازندگان و مالکان، می توانند کیفیت هوای داخل ساختمان را بهبود بخشند

هم سازندگان و هم مالکان، هردو می توانند کیفیت هوای داخل ساختمان را بهبود بخشند. سازندگان می توانند با استفاده از مصالح ساختمانی سبز به جای مصالحی که حاوی ترکیبات آلی فرار هستند، مانند بسیاری از فرش ها، کابینت ها و رنگ هایی که به طور سنتی ساخته می شوند، به این امر کمک کنند. سازندگان ساختمان ها همچنین می توانند سیستم های تهویه مناسب و کافی طراحی کنند که به طور موثر، سموم را حذف کرده و آن را با هوای تازه جایگزین کنند. صاحبان خانه نیز می توانند با کاهش مقدار مواد مصنوعی و آلاینده های شناخته شده که در خانه استفاده می کنند و باز کردن پنجره ها و درها مناسب با فصل، به بهبود کیفیت هوای داخل خانه و محیط کمک کنند.

نقش گیاهان آپارتمانی در کنترل کیفیت هوا

روش مهم دیگری که صاحبان خانه ها با استفاده از آن می توانند کیفیت هوای داخلی را بهبود بخشند، اضافه کردن گیاهان آپارتمانی طبیعی و زنده است. ثابت شده که گیاهان خاصی به جذب سموم مضر در هوا مانند فرمالدئید بنزن و تری کلرواتیلن و منوکسید کربن کمک می کنند. سازمان ملی هوانوردی و فضا (ناسا) تحقیقی با استفاده از گونه های محبوبی از گیاهان زینتی برای تعیین مقدار اثر آنها در از بین بردن چندین آلاینده کلیدی مرتبط با آلودگی هوای داخلی انجام دادند. یافته های آنها شامل موارد زیر است:

گیاهان آپارتمانی قادر به از بین بردن سطوح کم آلاینده ها از هوا از طریق روزنه های کوچکی که در برگ های خود دارند، هستند.

ریشه های گیاه با کمک یک فیلتر کربن فعال و یک فن می توانند آلاینده های هوا در غلظت بالاتر را حذف کنند. فیلترهای اطراف ریشه های گیاه، آلاینده ها را قبل از اینکه آنها تجمع یابند، از بین می برند و از نظر بیولوژیکی کاهش می دهند. این یک مزیت نسبت به فیلترهای کربن با فناوری پیشرفته است که آلاینده ها را از هوا حذف می کنند، اما نیاز است که بیشتر در دسترس باشند.

تحت برخی شرایط گیاهان زنده می توانند به طور موثری بنزن فرمالدئید، منوکسید کربن و اکسیدهای نیتروژن (محصولات نامطلوب سوختن تنباکو و چوب) را از هوا حذف کنند.

Philodendrons، گیاهان عنکبوت و pothos طلایی در از بین بردن مولکول فرمالدئید موثرند.

گیاهان گلدار مانند: بابونه و گل داودی ژربرا در از بین بردن بنزن موثرین گیاهان هستند.

گیاهان عنکبوت که در اتاق های بسته با ۱۲۰ قسمت در میلیون (ppm) از منوکسید کربن قرار داده شده، ۹۶ درصد از آلاینده ها را در ۲۴ ساعت حذف می کنند. به طور مشابه، گیاهان عنکبوت که در اتاق های بسته با ۱۵۰ ppm اکسید نیتروژن قرار داده شده، ۹۹ درصد از آن را از هوا در ۲۴ ساعت حذف فرمالدئید، بنزن، تری کلرواتیلن و مونوکسید کربن می کنند.

طبق تحقیقات ناسا ،ده گیاه موثر در حذف فرمالدئید، بنزن، تری کلرواتیلن و منوکسید کربن از هوا عبارتند از:

- نخل بامبو
- همیشه سبز چینی
- پیچک انگلیسی
- گل آفتاب گردان ژربرا
- جانت کریگ
- خون سیاوشان
- گیاه ذرت
- زبان مادر شوهر
- گل داودی
- لیلی صلح

اگر کسی در خانواده از قرار گرفتن در معرض قارچ، پولن، بو یا گرد و غبار رنج می برد ،انتخاب دقیق نوع گیاه لازم است. همچنین، خاک گیاه بیش از حد مرطوب در واقع ممکن است رشد میکروارگانیسم ناسالم را افزایش دهد. همچنین گیاهان زنده و رطوبت موجود در هوای داخل که می تواند در آب و هوای خشک مفید و درآب و هوای مرطوب مشکل ساز باشد، رشد کپک و مصرف بیشتر انرژی را تحریک می کند.

هر گالن آب مورد استفاده در محیط های داخلی، به حدود سه و نیم کیلووات الکتریسیته برای حذف نیاز دارد که می تواند هزینه های انرژی را افزایش دهد .درحالی که درست است که گیاهان آلاینده ها را از هوا حذف می کنند، اما توانایی گیاهان برای کنترل آلودگی هوای داخلی مثبت است.

گیاهان آپارتمانی را بهتر بشناسید

نخل بامبو

از آنجا که نخل بامبو، یا به قول خودمان همان نخل، خورشید نصفه و نیمه یا سایه را ترجیح می دهد، این ویژگی آن را به یک گیاه آپارتمانی عالی تبدیل کرده که به حذف عناصر مضر مانند: بنزن و فرمالدئید در خانه کمک می کند.

گیاه شمشیری

گیاه شمشیری که با نام سانسویریا نیز شناخته می شود ،زبان مادرشوهر هم می گویند. این گیاه در نور کم رشد می کند. هنگام شب، این گیاه درست برعکس دیگر گیاهان، دی اکسید کربن را جذب و اکسیژن متصاعد می کند. این گیاه را داخل اتاق خود قرار دهید تا شب، هنگامی که خواب هستید، اکسیژن متصاعد کند و شما استنشاق کنید. این گیاه شمشیری به کم شدن میزان دی اکسید کربن موجود در هوا کمک می کند. همچنین فرمالدئید و بنزن هوا را نیز از بین می برد.

چینی همیشه سبز

همیشه سبز چینی، گیاهی است که مراقبت از آن بسیار ساده است و در نور کم تا متوسط رشد می کند. این گیاه به طور کلی یک یا دو پا رشد می کند. اگرچه این گیاه به حفظ کیفیت هوای سالم منزل کمک می کند، اما باید توجه داشت که این گیاه حاوی ماده محرکی است که می تواند برای حیوانات خانگی مضر و سمی باشد.

پیچک انگلیسی

پیچک انگلیسی گیاه زیبایی است که به عنوان یک گیاه خانگی، انتخابی کلاسیک است که برای رفع مواد شیمیایی مضر موجود در خانه نیز بسیار مفید است. این گیاه می تواند در سایه کامل یا آفتاب کامل رشد کند و در صورتی که به خوبی مورد مراقبت قرار بگیرد،به احتمال زیاد چندین سال زنده می ماند.

پوتوس طلایی

پوتوس از خانواده گل شیپوریان است. این گیاه بالارونده بوده و ساقه های انعطاف پذیری دارد. می توانید در گلدان شاخه ای قرار دهید تا گیاه را سرپا نگه دارد یا می تواند آن را داخل گلدانی از بلندی آویزان کنید یا برگ های آن را با نخ شکل دهید. این گیاه نیز فرمالدئید و منوکسید کربن و بنزن موجود در هوا را از بین می برد. سعی کنید یکی از این گلدان ها را در ورودی یا بالای جاکفشی جلوی در خانه قرار دهید. در این مکان دود اگزوز ماشین ها تجمع بیشتری دارند و ممکن است وارد فضای داخل خانه شوند.

ژربرا دیزی

این گیاه محبوب ،زمانی که داخل ساختمان و منزل قرار بگیرد، برای از بین بردن بنزن و ایجاد زیبایی در خانه که باعث تقویت روحیه می شود، مفید است. با این حال در ذهن داشته باشید که ژربرا دیزی در درجه حرارت گرم در ۷۵ درجه فارینهایت یا بیشتر بهتر عمل می کند.

این گیاه با داشتن برگ هایی با محدوده رنگی سبز تا بنفش می تواند زیبایی خاصی به محیط های داخلی یا خارجی خانه بدهد. همچنین می توانید این گیاه را در دفتر کار خود نگه دارید .این گیاه می تواند نور کم را تحمل کند.

خون سیاوشان

این گیاه برای افرادی که خیلی در مورد باغبانی اطلاعات ندارند، گزینه مناسبی است. این گیاه برگ های پوشش دهنده علف مانند و آویزانی دارد و بسیار سریع رشد می کند. این گیاه با برگ های بلند سبز و سفید در تابستان گل های ستاره ای سفید و زیبا می دهد. اگر دور از نور باشد ،برگ هایش سریع بلند می شوند و زیبایی آن را از بین می برند. این گیاه را روی ستون یا پایه قرار دهید یا در کنار پنجره آفتاب گیر آویزان کنید. این گیاه باعث از بین رفتن مولکول های بنزن و فرمالدئید هوا می شوند.

کلوروفیتوم برگ گندمی

اثبات شده گیاه نیشکر می تواند به حذف فرمالدئید کمک کند و این ویژگی آن را به یکی از محبوب ترین انواع خون سیاوشان تبدیل کرده که محدوده رنگ شاخ و برگ های آن از سبز به زرد تغییر می کند. اگرچه این گیاه بیشتر به شکل درخت است،اما به عنوان درختچه هم می تواند رشد کند.

گیاه نیشکر

در این خانه استرس، بی استرس

چند قدم تا داشتن یک خانه آرام

مترجم: بهاره یوسفی
منبع: prevention.com

حتما شنیده اید که می گویند هیچ جا خانه خود آدم نمی شود. درست است، اما گاهی خانه خود آدم هم نمی تواند آرامش و آسایش واقعی را به آدم بدهد و این، در شرایطی است که دکوراسیون خانه طبق اصول چیده نشده باشد یا در انتخاب طرح ها، رنگ ها و مدل ها به قسمت آرامش بخش بودن آن توجه نکرده باشیم. اگر خانه شما چنین احساسی را به شما منتقل می کند و برای شما آرامش نمی آورد، با چند ایده کوچک و ساده بازسازی و تغییر دکوراسیون، خانه خود را به یک منطقه شفابخش و آرامش دهنده تبدیل کنید. در این مقاله یک دلیل برای انجام دکوراسیون مجدد و بازسازی خانه با هزینه کم جود دارد: انتخاب هایی که شما انجام می دهید، می توانند به بهبود روحیه، استرس کمتر و خواب بهتر منجر شوند.

یک نقطه کانونی مناسب ایجاد کنید

زمانی که وارد خانه خود می شوید، اولین چیزی که می بینید باید چیزی باشد که دوست دارید. شاید یک اثر هنری، یک گلدان گل یا یک سوغات مخصوص از یک دوست به خصوص باشد. اولین برداشت زیبای شما کمک می کند که بقیه اوقاتی که در خانه هستید را در آرامش به سر ببرید.

هر روز خانه را مرتب کنید

اگر شما روزنامه های قدیمی را روی زمین می بینید و کیسه های خرید منتظرند که شما آنها را دور بیندازید، بیشتر احساس تعهد می کنید تا آرامش. انبوه وسایل در ورودی خانه این پیام را به شما می دهند که درهم ریختگی و آشفتگی بیشتری داخل خانه وجود دارد و چه کسی دوست دارد وارد چنین خانه ای شود. برای هر وسیله ای که وارد خانه شما شده یا از آن خارج می شود، یک محل از پیش طراحی کنید. قرار دادن یک جفت قفسه یا کمد شیک نزدیک در ورودی یکی برای اقلامی که قرار است وارد شوند و یکی برای اقلامی که قرار است خارج شوند، ایده خوبی است.

فضا ایجاد کنید

خشم و عصبیت در فضای کوچکی که پر از وسیله و به هم ریخته است، ایجاد می شود. برای کاهش به هم ریختگی و ایجاد فضای بیشتر در خانه از خودتان سوال کنید آیا به این همه میز عسلی و قاب عکس نیاز دارید و هر چیزی را که غیر ضروری به نظر می رسد، دور بیندازید یا از خانه خارج کنید. رنگ میز و قفسه ها را همرنگ دیوارهای پشت آنها انتخاب کنید و اگر همرنگ نیستند، آنها را با یک قوطی رنگ همرنگ دیوار کنید. با این کار وسایل در آن ناپدید می شوند. رنگ کردن دیوار به رنگ سفید یا یک رنگ روشن باعث می شود یک اتاق کوچک، جادارتر به نظر برسد.

نورپردازی منطقه ای انجام دهید

چراغ های روشن و پر نور سقفی باعث می شوند نتوانید تا پایان روز دوام بیاورید و از استرس دور بمانید. تا به حال دقت کرده اید میزان نور و نورپردازی کافی شاپ ها به شما چه آرامشی می دهد. برای مناطقی که نیاز به روشنایی دارید، از نورپردازی منطقه ای استفاده کنید مثلا کنار کاناپه ای که روی آن مطالعه می کنید و برای لامپ ها و چراغ های سقفی ولوم یا کاهنده نور تعبیه کنید. همچنین لامپ های خانه را به لامپ های طیف بالا تبدیل کنید که نور طبیعی را بهتر از انواع لامپ های استاندارد تقلید می کنند. آنها کمی گران تر هستند، اما ارزشش را دارند چراکه یک فضای آرامش بخش وتسکین دهنده طبیعی ایجاد می کنند.

Hint

لوازم الکترونیکی را خاموش کنید

برای اینکه راحت تر استراحت کنید، تلویزیون و کامپیوتر را از اتاق خواب بیرون ببرید. نوری که از این لوازم ساطع می شود به مغز سیگنال می فرستد که بیدار بماند و با داشتن یک خواب راحت تداخل ایجاد می کند و باعث می شود صبح با سطح بالای هرمون استرس در بدن از خواب بیدار شوید.

تخیل خود را به زندگی بیاورید

به این فکر کنید بهشت برای شما چه شکلی است. اگر بهشت شما شبیه یک جزیره گرمسیری است، از رنگ های شنی و آبی و گرمسیری و وسایلی که شما را یاد یک جزیره گرمسیری می اندازد مثل میزهای کناری چوبی یا چمن فرش های زیبا استفاده کنید. آیا یک کابین کوهستانی را ترجیح می دهید یا یک خانه روستایی؟ بنابراین رنگ ها، بافت ها و لوازمی را به دکوراسیون خانه خود اضافه کنید که این فضا را به ذهن شما می آورند.

مسیرهای عبور امن ایجاد کنید

اگر برای رسیدن به صندلی به ندرت پیش می آید که پایتان به میز نهارخوری و عسلی ها برخورد نکند یا مسیر کاناپه تا در، تنگ و باریک است دکوراسیون و چیدمان مبلمان را عوض کنید. ضربه خوردن و آسیب دیدگی انگشتان پا حین راه رفتن در خانه باعث می شود عصبی شوید و دائما برای حرکت کردن در خانه استرس داشته باشید.

طرح رنگی خود را ساده کنید

از طرح ها و رنگ های تیره و غلیظ اجتناب کنید. اگر طرح ها را ترکیب می کنید، تم رنگی آنها را مشابه انتخاب کنید و اگر رنگ های زیاد و متنوع را دوست دارید، از طرح ها و الگو ها کمترین استفاده را ببرید. اگر رنگ های روشن بسیار زیاد یا طرح های با کنتراست بالا در یک اتاق دارید چشم های شما باید یکسره بچرخند و متمرکز شوند و آرامش داشتن مشکل می شود. از طرف دیگر طرح ها و رنگ های ساده آرامش بخش هستند. قانون کمتر بیشتر است برای قفسه ها و میزها هم کاربرد دارد. آنها را پر نکنید فقط به این خاطر که آنجا هستند. درعوض تنها چند قطعه که پر معنی هستند را در آنها به نمایش بگذارید.

به فرم و مدل دقت کنید:

هنگامی که به قصد خرید یکی از لوازم دکوراسیونی و کاربردی مانند مبلمان، صندلی، تختخواب، میز پذیرایی، میز غذاخوری و... به فروشگاه‌های مربوطه مراجعه می کنید، بیش از شرایط ظاهری آن و جنبه زیبایی‌شناسی، به نحوه کاربرد و تامین راحتی و آرامش مورد نیازتان اهمیت دهید. خستگی جسم و تنش‌های روح، پس از برگشت به خانه، با نشستن روی مبلی هرچند زیبا و گرانقیمت ولی نامناسب اگرچه دیگر تسهیلات لازم فراهم شده باشد، از بین نخواهد رفت.

به نحوه چیدمان دقت کنید:

به طور قطع شما نیز تجربه ورود به فضایی پر از لوازم دکوراسیونی و کاربردی و خرده‌ریزهای تزئینی در مکانی نامتناسب به لحاظ وسعت، آن هم با این انبوه لوازم را داشته‌اید، در چنین محیطی اگرچه نهایت سعی بر انتخاب بهترین و زیباترین لوازم شده ولی میزان تراکم آنها در محیط، سبب ایجاد کلافگی و ناآرامی در شما خواهد شد. در خانه بدون استرس باید فضای کافی برای حرکت‌های آزاد و راحت افراد خانواده با هر نوع وضعیت جسمانی فراهم شود. لازمه این مسئله حفظ فضای خالی در میان لوازم و همچنین در نظر گرفتن مسیرهای پرتردد است.

بیرون را به خانه بیاورید

احاطه شدن توسط عناصر طبیعی باعث می شود روابط و تقابل دوستانه تری با دیگران داشته باشید. برای داشتن خانه ای آرام تر یکی دو نوع گیاه را به خانه بیاورید یا یک آینه روبروی بزرگترین پنجره خانه آویزان کنید تا استفاده از امتیازات فضاهای بیرونی را در درون خانه به بیشترین حد برسانید. اگر چشم انداز خانه شما بیشتر شامل ساختمان است تا درختان، عکس هایی از مناظر طبیعی به دیوارها آویزان کنید.

از رنگ های آرام کننده استفاده کنید

عمولا ما سایه روشن های آبی و سبز و تن های زمینی طبیعی را آرام کننده و آرامش بخش می دانیم زیرا آنها ما را به یاد طبیعت می اندازند. اگر برای رویارویی با یک رنگ جدید آمادگی ندارید، تعدادی از اسباب و لوازم مانند کوسن ها، روتختی و لحاف و لوسترها و دیوارکوب ها را از رنگ های آرمش بخش انتخاب و به خانه اضافه کنید. رنگ های گرم تر مانند: زرد، نارنجی و قرمز می توانند فشار خون شما را بالا ببرند. برای اتاق هایی که در آنها استراحت می کنید برای دیوارها و مبلمان از رنگ های بنفش، سبز و آبی استفاده کنید.

بهترین عطرهای پاییز ۹۴ را بشناسید

عطر گرم برای فصل سرد

حتما شما هم می دانید که هر عطری را باید برای فصل مخصوص به خود استفاده کرد. حال که فصل تابستان و گرما به پایان رسیده، بهتر است به دنبال عطری مناسب با این فصل باشید. همیشه یک عطر را با توجه به فصل انتخاب کنید. عطرهای گرم و تند مناسب برای فصول سرد یا مناطق سردسیر، عطرهای سرد و گل ها و شیرین مناسب برای فصول گرم یا مناطق گرمسیر و مجالس دوستانه، عطرهای تند از هر نوع برای مهمانی ها و مجالس مناسبند. همیشه یک عطر لطیف و بی عیب و دلپذیر انتخاب کنید. در طول تابستان هرگز از عطرهای سنگین و گرم استفاده نکنید. عطری را انتخاب کنید که مناسب با شخصیت شما باشد. به یاد داشته باشید عطرها با بوی میوه ای و گلی، آرام، خنک و احساسی هستند. ما در اینجا بهترین عطرهای پاییزه را به شما معرفی می کنیم.

خنک و ملایم

Bottega Veneta

برند Bottega Veneta در سال ۲۰۱۱ با ارائه این عطر خاص شروع فعالیت خود را جشن گرفت. اصولا ارائه رایحه چرم در عطرهای زنانه در عطاری جدید از اواخر دهه ۹۰ کمتر به چشم آمده و عموما کارهای شرقی (اورینتال) یا گلی شرقی ارائه شده است مثل رایحه های شیرین وانیلی، وانیل و گل سفید و... ولی این برند و سایر برندهای دیگر مجددا در اوایل سال های ۲۰۱۰ با استفاده از نت خزه بلوط و... مجددا در ارائه روایحی جدید و متفاوت سعی کردند، اما این عطر با شروعی کمی خنک و ملایم آغاز شده و کمی نیز از همان ابتدا حالتی پودری داشته و این حالت پودری از رایحه خیس و نم دار چرم بوده که به آهستگی از حالت خیسی آن با گذر نت های اولیه کاسته شده و به حالتی پودری و ملایم و ظریف همچون چرم جیر تبدیل خواهد شد. این رایحه در ادامه با اضافه شدن نت های نعناع هندی و خزه بلوطی کمی از قدرت فضای چرمی کاسته و عطر تبدیل به فضایی خاکی و چوبی خواهد شد که این فضای چوبی و خاکی با رایحه ملایم و لطیف چرم در پس زمینه حمایت می شود.

Le Parfum Elie Saab

این اثر یک اثر کاملا گلی و آن هم گل سفید است. شکوفه پرتقال و یاس. در ابتدا رایحه آرامش بخش شکوفه پرتقال که حسی پاک، ساده، لطیف و در عین حال تازه ای دارد با کمی ته بوی یاس آغاز می شود، در ادامه رایحه یاس کمی مشهودتر خواهد شد و از طراوت عطر کمی کاسته و به حالت پودری نزدیک خواهد شد. در پس زمینه عطر به آرامی رایحه ای شیرین و عسل مانند و کمی حس چوبی ملایم به عطر اضافه شده که این رایحه با کمی تلخی گیاه گونه، باعث عمق پیدا کردن رایحه شده و تغییرات و این نوسان بین نت ها، باعث ایجاد جلوه و زینت بخشیدن به رایحه گل های سفید اثر خواهد شد. عطری گلی و ملایم با شیرینی و کمی حالت پودری دلنشین. یکی از بهترین انتخاب های فصل بهار و پاییز این اثر خواهد بود.

رایحه‌ای از گل‌ها

Starlight Etienne Aigner

خنکی و شیرینی میوه ای در ابتدای این اثر در ابتدا بسیار زیبا بوده رایحه خنک و شیرین میوه ای اولیه و احساس رایحه توت فرنگی در ابتدای رایحه این عطر بسیار دلنشین بوده که همراهی فضای گلی، کمی از خنکی اثر کاسته و کمی عطر ملایم شده و اضافه شدن رایحه ادویه ای و کمی رایحه سبز و گرم نعناع هندی باعث قوام و گرم شدن این عطر به آهستگی شده، به صورتی که از رایحه خنک وشیرین و میوه ای اولیه در انتهای عمر عطر، کمی رایحه توت فرنگی که با فضایی گرم و ادویه ای همراه است، باقی می ماند. عطر رایحه ای شیرین و میوه ای و کمی گلی دارد که با نت های ادویه ای و... گرم، ماندگار و کمی (بسیار جزیی) تلخ شده است. در حالت کلی این عطر شیرین و گرم خواهد بود ولی به علت وجود نت میوه ای حس شـــیرینی، سنگین و عمیق نیست و با کمی لطافت همراه است.

خنک و شیرین

گرم و تلخ

Coco noir Chanel

اگر طرفدار عطر ماندگار کوکو شـــانل هستید، اما تازگی کوکو مادمازل را هم می‌پسندید، حتما به Coco noir ادکلن تازه شـــانل فکر کنید. عطری که آمده تا رد خاطره طراحی قدیمی‌اش را از شانل چنس گرفته تا الور را با رایحه‌ای تازه در ذهن طرفدارانش زنده کند. کوکو نیور ترکیبی است از گریپ‌فروت، ترنج و عطر گل‌رز، نرگس، کمی هم برگ گل شـــمعدانی، یاس و عطر صندل. وانیل و نعناع هندی و مشک را هم باید به این ترکیب اضافه کنید. ترکیب همه این رایحه‌ها می‌شود عطری گرم و تلخ که برای تمام روزهای سرد سال می‌توانید روی آن حساب کنید.

ترکیبی از گل‌ها و میوه‌ها

Flower Violet Tommy Hilfiger for women

وقتی عطر گل‌ها با رایحه‌های میوه‌ها ترکیب شـــود نتیجه می‌شود عطری که شما نه‌تنها پاییز بلکه بهار و تابستان‌تان را هم می‌توانید با آن سر کنید. عطری ماندگار و مناسب برای روز و شـــب و ترکیبی از رایحه توت قرمز، ترنـــج، گل‌های بنفشه و رز و کمی هم چوب صندل.

شیرین و لطیف

La Panthere Cartier

این محصول کارتیر نیز همچون اثر قبلی با ارجاع مجدد و استفاده مدرن از نت خزه بلوط همراه است. در ابتدا شیشه بســـیار زیبا با طراحی مدرن تصویر پلنگ در بطن شیشه آن، خودنمایی می کند. شروع رایحه با فضایی میوه ای خنک و ترش و شیرین همراه اســـت، در لحظه های اولیه شاید تصور کنید عطری مناسب فصل بهار است ولی به آرامی فضای میوه ای شاد اولیه تبدیل به یک شیرینی ملایم شده و در ادامه با اضافه شدن فضای گلی به عطر، حس طراوت و شـــیرینی ملایم گلی بر این عطر حاکم شده، حجم شیرینی بسیار لطیف و متوازن می شود. در ادامه حس چوبی و کمی خاکی به این رایحه ملایم گلی و کمی خفیف میوه ای اضافه شده و رایحه ای کاملا مدرن و جدید گلی چوبی و کمی تلخ (خاکی) را ارائه می کند. همه چیز در حد بسیار بالایی در این عطر ظهور کرده. شیشه بسیار با کیفیت و زیبا، رایحه ای جدید، با کیفیت و بسیار ملایم و دوست داشتنی، این عطر را از سایر عطرهای هم ردیف متمایز کرده، به طوری که با موفقیت این عطر نسخه بعدی آن نیز در سال ۲۰۱۵ روانه بازار شده است.

Si giorgioarmani

طرفداران ادکلن‌های جرجیو آرمانی هم می‌توانند پاییز امسال را با ادکلن محبوب‌شان سر کنند. Si پیشـــنهاد جدید آرمانی به همه بانوانی است که طرفدار رایحه‌های گرم و شیرینند! رایحه‌ای شیرین ترکیب شده از نعناع هندی، روغن ماندارین، چوب کهربا، وانیل، رزماری و عصـــاره توت. همه اینها می‌شـــود رایحه‌ای باوقار، لطیف و البته کمی تا قســـمتی هم رازآلود مناسب برای همین روزهای پاییزی.

گرم و شیرین

Hint

ادوپرفیوم یا ادوتوالت؟

یک سؤال متداول وجود دارد و آن هم تفاوت ادوپرفیوم و ادوتوالت است و البته یک باور غلط که می گویند ادوپرفیوم بهتر است. این اصطلاحات به درصد مواد تشکیل دهنده مربوط می‌شود و یک محصول ممکن است به صورت ادوتوالت برای بهار تولید شود و ادوپرفیوم آن برای پاییز به بازار بیاید؛ یعنی یک محصول با چند مدل روانه بازار می‌شود و هر کدام کاربرد خودش را دارد. پرفیوم در کل غلیظ تر و سنگین تر از ادوپرفیوم است ولی دلیل نمی شود همیشه دنبال آن باشیم. بعد از ادوپرفیوم ادوتوالت است و بعد از آن هم ادوفرش و دئودورانت یا اسپلش که رقیق تر می شوند و هر کدام کاربرد خاص دارند. بوی تند و غلیظ مناسب تابستان نیست و هر رایحه‌ای برای مکان و زمان خاصی طراحی شده‌است. مثل لباس‌های مختلف که کاربرد متفاوت دارند. همان‌طور که شما همه جا با کفش پاشنه بلند نمی‌روید همه جا هم نمی توانید پرفیوم استفاده کنید. ادکلن هم که کلا یک اصطلاح غلط است و در واقع نام یک برند قدیمی بوده که ۲۰۰ سال پیش رایج شده است.

خنک و ملایم

Eau des Merveilles Hermes

در هنگام ورود به سرزمین عجایب (Merveilles) باید چشمان خود رابسته و با بینی و رایحه ها همه جا را نگاه کنید. رایحه آرامش بخش، ملایم و لطیف این عطر بسیار هیجان انگیز است. همچون تماشای آتش بازی در کنـــار دریا که خنکی و نســـیم دریا هیجان حاصل از نور افشانی در آسمان را در شما آرام خواهد کرد.شروع رایحه خنک و شیرین مرکباتی (ترکیب لیمو خنک و ترش با پرتقال رایحه خنک و شیرین) باعث ایجاد حس خنک و شیرین و کمی چوبی خواهد شد.این رایحه چوبی شیرین و ملایم (کهربا) در تعامل با رایحه پرتقال، رایحه‌ای شیرین، چوبی، ملایم، کمی خنک را ایجاد خواهد کرد با کمی حس خاکی یا سبز گیاهی بسیار ملایم در انتهای رایحه. نکته زیبای این عطر علاوه بر ترکیب زیبا، هنرمندانه، دقیق و مناسب، نت های مرکباتی با کهربا، ته بوی خاکی مانند یا سبز گیاهی، خاکی مانند است که نمی دانم ترکیب نت های گیاهی است یا نت ادویه ای (فلفل سیاه) بوده که باعث ایجاد زیبایی بسیار ظریفی در ته بوی رایحه شیرین و آرامش بخش کهربا و مرکبات می شود. موفقیت این عطر باعث شده نسخه های بعدی این اثر همچنان از سال ۲۰۰۴ تاکنون ادامه پیدا کند.

Hint

چگونگی استفاده از عطرها به طور صحیح

عطر را همیشـــه روی پوســـت تمیز به کار ببرید. ماندگاری یک عطر بیشتر به غلظت آن مربوط است. عطر اودو توالت یا پرفیوم را روی نقاط نبض دار بدنتان به کار ببرید. مانند پشت گوش ها در قسمت زیر آن، کناره های بینی، مچ دست و مچ پا، فاصله ساعد و بازو یعنی میان آرنج یا پشت زانوی پا و کنار قوزک پا. عطر روی این مناطق مدت بیشتری می ماند.اگر شما اودو توالت استفاده می کنید، می توانید آن را در فضا اسپری کنید و در آن هوا قدم بزنید که عطر تمام بدن شما را پوشش دهد.شما بهتر است پرفیوم را قبل از پوشیدن لباس به بدنتان بزنید، تا از لباس های شما اندکی بیرون آید.

اشتباه بزرگی که بســـیاری از زنان و مردان انجام می دهند این است که عطر را مستقیماً روی لباس هایشان به کار می برند. بسیاری از عطرها روی لباس لکه های چربی به جای می گذارند و بوی عطر مدت کمتری باقی می ماند. پس از انجام این کار اجتناب کنید.به یاد داشته باشـــید بهترین مناطق برای به کار بردن یک عطر، مناطقی هستند که گرما از خود خارج می کنند و در نتیجه بو از آنجا پخش خواهد شـــد. اطراف ناف، داخل مچ و پشت زانو مهمترین آنهاهستند.

L`Acquarossa FENDI

ترکیبـــی از رایحه ماندارین، ترنج، آلوی ســـیاه، شکوفه‌های پرتقال و گل رز، مگنولیا و کمی شاه‌پسند است. جدیدترین عطر فندی به نام L`Acquarossa. عطری با رایحه‌ای گرم و تلخ، مناسب برای روزهای دلچسب پاییزی است به‌خصوص وقتی که کمی هم عطر نعناع هندی و سدر سرخ به آن اضافه شود.البته کارشناسان توصیه می کنند این رایحه اصیل را به‌دلیل سنگینی دلچسب آن در مهمانی‌های رسمی شب‌های پاییز استفاده و به انتخاب خودتان افتخار کنید.

خنک و ...

One Desire Dolce &Gabbana

ادکلن جدید دولچه گابانا، عطری اســـت با رنگ و بویی کاملا شرقی و ترکیبی از ترنج، نارنگی، زنبق و شکوفه‌های گل‌مریم. اضافه کردن کارامل، وانیل، چوب صندل و مشک هم باعث شـــده تا این عطر کاملا شیرین و دلچسب و مناسب برای همین روزهای پاییزی باشد. طراحان این عطر معتقدند این عطر را برای بانوانـــی طراحی کرده‌اند که می خواهند منحصربه‌فرد باشند، پس اگر شما هم خیال دارید شرقی بودن خودتان را به رخ بکشید و منحصربه‌فرد باشید، پاییز امسال را با این عطر سر کنید.

رایحه‌ای از گل ها

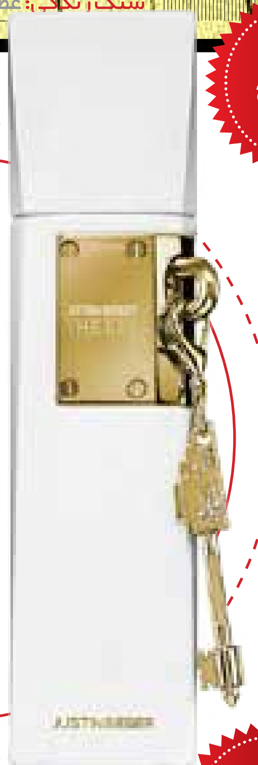
گرم و تلخ

L"Amour Lalique

LaliqueL"Amour ترکیبی است از مرکبات و چوب‌های معطر. البته با رایحه غالب چوب.بنابراین اگر طرفدار رایحه‌های چوبی هستید،از همین حالا می‌توانید روی این عطر حساب کنید.این عطر ترکیبی است از شکوفه ترنج، گل رز، یاسمن و چوب سرو و صندل. رایحه‌ای ترش و کاملا چوبی هـــم نتیجه همه این ترکیبات است.

ترکیبی از گلها و میوه‌ها

The key justinbieber perfume



دخترخانم‌های نوجوان تمام پاییز را با عطر جدید جاستین بیبر سر کنند.عطری شیرین با رایحه‌ای ترکیبی از مشـــک و وانیل کمی هم عطر چوب و گل‌های بهـــاری. The key نام عطر تازه جاســـتین بیبر بعد از عطرهای پرطرفدار Frend, Girl و somday اســـت. خودش معتقد است این عطر به همه طرفدارانش کمـــک می کند که کلید قلبش را باز کنند.

شیرین و لطیف

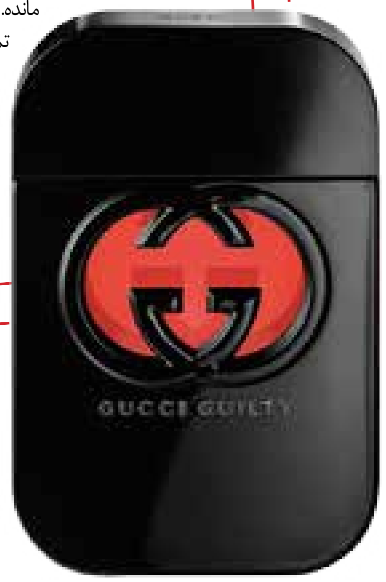
Flower in the air KENZO

عطری بـــر فراز شـــهر پاریس! این عنوانی اســـت که طرفداران کنزو برای طراحی تـــازه این عطر انتخاب کرده‌اند. عطر جدید کنـــزو Flower in the air همان‌طور که انتظار می‌رفت عطری اســـت با رایحه گل‌ها. ترکیبی از عطر گل‌های ماگنولیا، رز، یاسمن همراه با عطر تمشک و کمی هم فلفل صورتی. اینهـــا را اضافه کنید به رایحه مشـــک که در نهایت همان عطری که انتظار داشتید را به شما هدیه می‌کند. عطری کاملا شـــیرین و مناسب همین روزهای پاییزی!

Guilty Black Gucci

اگر طرفدار رایحه‌های سنگین هستید، حتما به این محصول جدید گوچی فکر کنید. Guilty Black با یک تفاوت ویژه نسبت به دیگر عطرهای گوچی روانه بازار شده است. در این ادکلن رایحه گل‌ها کمتر شده، اما در عوض طعم شیرین و ملایم همیشگی عطرهای گوچی همچنان در آن به قوت خودش باقی مانده. رایحه این عطر ترکیبی است از میوه‌های تمشک و هلو، فلفل صورتی و عطر یاس بنفش. رد پـــای نعناع هندی و کهربا هم باعث شده که این عطر در گروه رایحه‌های گرم و دلنشـــین قرار بگیرد.

گرم و شیرین



Hint

چگونگی تست کردن عطرها

یک قانون مهم در هنگام تست کردن یک عطر جدید، این است که شما در آن موقع، از عطر دیگر یا لوسیون خوشبو کننده بدن استفاده نکرده باشید. مطمئن شوید پوست شما تمیز است و هوای موجود در اتاق هم خنک است. بهترین راه برای تست یک عطر جدید به کار بردن آن در مچ دست یا اسپری روی یک کاغذ تست عطر است.هنگامی که عطر را زدید چند دقیقه منتظر بمانید، زیرا بوی اصلی عطر همیشه یک ساعت بعد ایجاد می شود. کاغذ تست را حدود ۳ سانتی متر دور تر از بینی تان نگه دارید. من به شما پیشنهاد می کنم بیشتر از ۴ عطر را در یک لحظه نبویید، زیرا شما حتماً سر در گم خواهید شد. از فروشنده بخواهید چندین اشانتیون به شما بدهد تا شما در طی چند روز آنها را تست کنید.به یاد داشته باشـــید عطر روی افراد متفاوت، بویی متفاوت دارد. اگر شما عطر دوستتان را خریداری کرده اید، این به این معنی نیست که همان بو را بدهید.

لباس پوشیدن به سبک پاییز

خوشتیپ و خوش پوش با لباس های پاییزی

جزیره سلامت

چه کسی پیدا می شود که دلش نخواهد همیشه و در تمام فصول به خصوص فصل پاییز زیبا و خوش لباس باشد؟ در این صورت اگر شما هم جزو آن خیلی ها هستید، زود دست به کار شوید و در کمد لباس تان را باز کنید. ما به شما در این مطلب آسمونی خواهیم گفت که باید کدام یک از لباس ها را کنار بگذارید و چه لباس هایی بخرید. در قدم بعدی چند دست از این لباس های پاییزی را با هم ست می کنیم تا شما بتوانید آنها را در مهمانی های پاییزه زنانه و مردانه بپوشید. الان موقع آن است که جارختی لباس های پاییزه تان را ترتیب دهید. در ترتیب دادن جارختی یا کمد لباس پاییزی سه نکته اصلی را به یاد داشته باشید:

01 جنس لباس پاییزه

پارچه هــای مخمل کبریتی ، چرم، جیر، پارچه های کتانــی راه راه و زبر، مخمل، بافتنی و کشباف، پارچه هایی که آستر دارند، خز و در نهایت پارچه های پشمی، پارچه های لباس های پاییزی هستند. پس به سراغ این جنس ها هنگام انتخاب بروید. امسال کُرک و الیاف ترجیح بســیاری از طراحان مد خواهد بود. کُرک به تارهای ریز مو روی بدن بعضی از جانداران گفته می‌شود که برخی اوقات هم به طور مصنوعی روی برخی پارچه‌ها وجود دارد. شاید شما هم مثل من به این نوع پارچه حساسیت داشته باشید ،اما کاری نمی‌توان کرد. پاییز امسال کاپشن‌ها و پالتوهای جدید حتما با کُرک تزیین خواهند شد.

02 رنگ لباس های پاییزی

پاییز فصل زرد و نارنجی است، بنابراین شما هم در این فصل به طبیعت و حال و هوای آن احترام بگذارید و لباس هایی را انتخاب کنید که رنگ آنها مناسب این فصل است. سبز یشمی، آبی تیره(آبی نفتی)، عاجی و قهوه ای مناسب این فصل هستند. رنگ ها در پاییز غوغا می کنند. پس شما هم در این جشن رنگ طبیعت شرکت کنید. در این فصل از سال رنگ قرمز بیشتر از همه مد خواهد شد. از لباس‌های برند فراگامو گرفته تا طراح فرانسوی مشهور، کریستین دیور، همه از رنگ قرمز در طراحی‌های خود استفاده خواهند کرد.

03 سراغ لباس های مناسب با اندامتان بروید

یکی از مشکلات اصلی با لباس های پاییزه و به خصوص ژاکت این است که شما را چاق تر از آنچه هستید نشان می دهد و به خصوص در زمانی که لباس جفت و جور بدن بیشتر طرفدار دارد، این یک مشکل بزرگ است ولی راه حل آن، آسان است. به سراغ خرید ژاکت هایی بروید که جفت و جور بدن شما بافته شده باشند.از طرف دیگر می توانید به جای ژاکت، یک زیر پیراهن که نقش عرق گیر را ایفا می کند و دو لایه لباس (پیراهن) بپوشید. در این صورت دیگر نیازی به حمل ژاکت در این روزهای پاییز که هوا متغیر است ،نخواهید داشت. یک مزیت دیگر ژاکت ،این است که اگر گرمتان شد، می توانید آن را از تن بیرون بیاورید و به دور کمرتان گره بزنید. هوای پاییز نامطمئن است، خیلی اوقات همرا ه داشتن یک ژاکت مناسب ضروری است.

04 نوع لباس های پاییزه

وقتی بوی مهر می آیــد ،کم کم وقت آن اســت که لباس های آستین کوتاه را جمع کنید و لباس های دیگری را مهمان جارختی تان بکنید. بلوزهای یقه اسکی، ژاکت کشباف، عرق گیر، شلوارهای جین، شلوارهای پارچه ای کمی ضخیم تر و دستکش های چرمی یا موهر ظریف، چکمه های ســاق بلنــد، بلوزهای بلند دکمه دار، کت های ورزشــی مناســب، جلیقه و کت های کوتاه کمردار، کمربندهای چرمی از کمد شما یک کمد پاییزی می سازند. به هر حال به نظر می‌رسد امسال کت‌های کوتاه و توری را زیاد در خیابان‌ها خواهیم دید.

کیف مناسب برای اســتفاده با پالتو یا بارانی

معمولا بــا توجه به اینکــه بارانی یا پالتو کمی حجیبم اســت، استفاده از کیف‌های بزرگ توصیه نمی‌شود. بهتر است برای انتخاب کیف مناسب یک کیف دستی با بند روی دوشی استفاده کنید. بد نیست که کیفتان کمی رنگی یا روشن باشد تا تیرگی احتمالی بارانی یا پالتو را از بین ببرد.کفش هم با توجه به بارانی و پالتویی کــه به تن دارید، بهتر است رسمی باشــد. کفش‌های رســمی با کمی لژ هم خصلت رسمی بودن را حفظ می کنند و هم می‌توانند تیپی خاص و نیمه اســپرت به شما ببخشند.

خرید پاییزی با کودک

جوراب

بهتر است از هر رنگ جوراب، دو جفت بخرید. در این صورت اگر کوچولوی شما یک لنگه از جورابش را گم کرد، هنوز سه لنگه دیگر دارد.

تی شرت

خرید چند تی شرت برای لباس پاییزه بچه ها هم بد نیست چون آنها وقتی به کلاس درس می رسند، ژاکت و کت را از تن بیرون می آورند. در این شرایط لباس آستین بلند هم برای هوای پاییزی کلاس شاید گرم باشد و هم سر آستین های آن در اثر تماس مداوم با میز کثیف می شود.

سوئیت شرت

کاپشن برای لباس پاییزی کودک خیلی زود است. به جای آن چند سوئیت شرت رنگی برای روزهای آغاز مدرسه اش بخرید.

دستکش، کلاه و روسری

برای کودک خود به سراغ خرید دستکش های گران نروید چون دستش در حال رشد است. پارچه های ضد آب بهترین انتخاب برای دستکش هستند، بهتر است دستکش پاییزی از جنس پشم نباشد چون پس از شست و شو یا حتی زیر باران خیس شدن، دیر خشک می شود.

اسال مانتو چه بپوشیم

01 مانتوهای خفاشی

کلا مدل خفاشی برای پاییز طراحی شده است. یک مانتوی خفاشی حتما باید جزو انتخاب‌های شما برای پاییز ۹۴ باشد.مانتوی خفاشی زیبا از ملزومات فصل پاییز ۹۴ برای شماست

02 مانتوهای شنل‌دار

همان‌طور که دیدید، مانتوهای شنل‌دار تابستان بسیار شیک و زیبا طراحی شده بودند، اگر اهل مد باشید، حتما یک مانتوی شنل‌دار برای پاییز خریده‌اید. این مدل مانتو هم‌چنان در پاییز نیز با پارچه های ضخیم‌تر وجود خواهد داشت.

03 یک پیشنهاد چند لایه

یکی از مواردی که می‌تواند در پاییز از آن استفاده کرد، چند لایه پوشیدن است. لباس‌های نازکی مثل تی‌شرت و پیراهن و شلوار هنوز هم در این هوا کاربرد دارند ولی اگر هوا سرد شود، چه؟ برای این منظور بهتر است از یک کت بلند که هم نقش پالتو/بارانی را بازی کند و هم بتواند محافظی برای شما باشد، استفاده کنید.لزومی ندارد که این کت خیلی کلفت باشد و شاید یک بارانی با کمربند مناسب بتواند نقش همان کت را هم بازی کند ولی بلند بودن آن، مهم است. از این جهت بلند بودن لباس اهمیت دارد که هم می‌تواند بالاتنه و هم پایین تنه شما را از سرما و باد و باران محافظت کند. بنابراین می توانید شلوارهای نازک هم در پاییز بپوشید.

۷ پیشنهاد پاییزی

01 می توانید یک ژاکت قرمز یا هر رنگ شاد دیگری که با کمر یا دکمه بزرگی بسته می شود را با یک بلوز یقه اسکی سفید بپوشید. زیورآلات رنگ قهوه ای مانند آنهایی که از چرم ساخته شده اند تیپ پاییزی شما را کامل می کنند.

02 پیشنهاد شماره دو برای مهمانی های زنانه، مناسب است. شما می توانید یک چکمه نیم ساق را با یک دامن بلند با طرح های هندسی و رنگ های شاد بپوشید و آن را با یک بلوز آستین بلند ساده و یک گردنبند ظریف کامل کنید. می توانید برای اینکه سردتان نشود ساق بپوشید.

03 خوب آقایان اعتراض نکنند. به فکر آنها نیز بوده ایم. خوب شما باید برای پاییز امسال یک جین خاکستری بخرید. در روزهای پاییز دست از سر جین های آبی بردارید و شلوار جین خاکستری تان را با یک پیراهن یقه اسکی یا یقه گرد ست کنید.

04 چند وقتی است که ژاکت های فانتزی زیبا برای دختر خانم ها به بازار پاییزه آمده است. شما می توانید یکی از این ژاکت های کوتاه به رنگ شاد را با یک بلوز نازک به رنگ های سفید و بنفش روشن و شلوار جین ست کنید.

05 پوشیدن تونیک های پشمی و بافتنی بلند در این فصل غوغا می کند. می توانید این تونیک ها را با یقه اسکی و آستین های تا آرنج به همراه ساق بپوشید.

06 پیشنهاد شماره ۶ ما هم مخصوص آقایان است و آن خرید یک شلوار کتانی مشکی است. شلوار کتانی مشکی هم بسیار شیک است و هم به شما ظاهر رسمی تری می بخشد. می توانید این شلوار را با بلوز یشمی ست کنید. همچنین این شلوار با ژاکت بی آستین بسیار زیبا می شود.

07 آقایان می توانند تیپ لباس پاییزی شان را با خرید یک کت مخمل کبریتی، کامل کنند. رنگ های شتری، قهوه ای و حتی سدری برای پاییز ایده آل است. خوبی این کت ها این است که هم با شلوار جین ست می شوند و هم با شلوار پارچه ای.

نکته

همیشه از یقه های ایستاده یا هفتی استفاده کنید. این یقه ها با ایجاد خطای دید، شما را لاغرتر نشان می دهند و به دلیل بسته بودن مناسب پاییز هستند. از رنگ های سبز تیره استفاده کنید. به این رنگ ها رنگ ارتشی می گویند که نشان دهنده اقتدار است. این رنگ می تواند به راحتی شخصیتی محکم و قوی را نشان دهد که می تواند حتی در سردترین روزهای سال هم از پس کارهایش بربیاید.

۳ قانون مد برای پاییز امسال

01 شما نمی توانید لباس های جین را با هم بپوشید

در حال حاضر با وجود جین های رنگارنگ ،ترکیب و ست کردن رنگ های لباس های جین با هم بسیار آسان است. به عنوان مثال یک شلوار جین پرتقالی رنگ را با یک کت جین آبی رنگ ست کرد . اگر می خواهید که جرات بیشتری به خرج دهید می توانید هر دو تکه را از طیف های مختلف آبی انتخاب کنید .

02 در پاییز هم از لباس های جین سفید استفاده کنید

من عاشق پوشیدن لباس های سفید در سر تا سر سال هستم چرا که انسان را با طراوت نشان می دهد . برای اینکه حالت فصلی به آن بدهید، یک جفت پوتین قهوه ای رنگ بپوشید . در صورتی که می خواهید برای تماشای فوتبال به استادیوم بروید، یک کت بپوشید و برای شرکت در جلسه یک کت بلیزر سفارشی بپوشید . برای خرید هر نوع لباس خواه جین یا پشمی به انتخاب رنگ سفید به عنوان یک رنگ تیره و بی حالت فکر کنید .درسی را که از مادربزرگتان آموخته اید و نمی خواهید فراموش کنید نحوه تمیز نگه داشتن و کثیف نشدن لباس های سفید رنگ است .

03 از رنگ ها و ست های روشن خاص استفاده کنید

از رنگ سرخ آتشی ، زرشکی روشن ، مغز پسته ای یا زرد روشن اجتناب نکنید، بلکه راحت باشید و این رنگ ها را با یک رنگ مات دیگر ست کنید . به عنوان مثال اگر یک دامن صورتی رنگ را به جای اینکه با یک بلوز نارنجی بپوشید ،با یک بلوز به رنگ سفید عاجی ست کنید، خیلی زیبا خواهد شد. اگر نمی توانید خودتان را راضی کنید که از رنگ آبی خیلی روشن استفاده کنید، می توانید از رنگ های چرک تر طیف آبی شروع کرده و وقتی که عادت کردید از رنگ های روشن تر استفاده کنید .

نکته :

- زیور آلات زرد رنگ استفاده کنید.
- کت خود را رنگ روشن انتخاب کنید.
- وقتی کت یا مانتوی پاییزه‌تان ساده است سعی کنید شال طرحدار انتخاب کنید. یک شال یا روسری طرح دار پاییزه شما را از سادگی درمی‌آورد.
- در سال ۱۹۷۰ معمولا دخترها از شلوارهای جین گشاد استفاده می‌کردند، پاییز امسال بهترین فرصت برای بازگشت به آن سال ها و تیپ متفاوت آن است.
- بهترین گزینه در پاییز نیم بوت است.البته از کفش های تخت یا پاشنه دار رسمی نیز می توان استفاده کرد.اما به هیچ عنوان بوت نپوشید.

گرانولای جو

برای فشار خونی ها

مواد لازم

۱ پیمانه جو پرک
۱ پیمانه پرک گندم
۱ پیمانه دانه آفتابگردان یا آجیل خرد شده
نصف پیمانه عسل
۱ فنجان زغال اخته خشک شده یا کشمش
کمی نمک

طرزتهیه

فر را تا ۴۰۰ درجه فارینهایت گرم کنید.جو، گندم پرک شده ، دانه ها و آجیل ها را درون یک سینی پخت بریزید تا به مدت ۱۰ دقیقه بو داده شوند و شروع به سرخ شدن کنند.یک ظرف پای ۹ اینچی را با اسپری پخت و پز پوشانید. نصف پیمانه عسل را درون یک قابلمه بزرگ روی حرارت متوسط بپزید تا حباب های کف مانند تشکیل شوند و کناره های آن شروع به تیره شدن کنند. فورا ترکیب جو با گندم و آجیل را به عسل اضافه کنید. ذغال اخته یا کشمش و نمک را بیفزایید و به هم بزنید تا کاملا آغشته شوند . به سرعت گرانولا را به ظرف پای که از قبل با اسپری پوشانده اید ،منتقل کنید و فشار دهید و بگذارید به مدت ۳۰ دقیقه بماند تا سرد شود . سپس به ظرف دیگری منتقل کرده و آن را به اندازه های دلخواه قاچ کنید .

نکته

تکه های گرانولای آماده را به صورت جداگانه در کیسه پلاستیکی پیچید و به مدت ۳ روز در درجه حرارت اتاق و به مدت یک ماه در فریزر نگه دارید.

پرس:
۸ پرس
آماده سازی: ۱۵ دقیقه
تهیه: ۱ ساعت
ارزش غذایی
کالری ۲۷۹ گرم، چربی ۹ گرم، گلسترول ۰ میلی گرم، کربوهیدرات ۴۷ گرم، قند ۲۷ گرم، پروتئین ۶ گرم، فیبر ۵ گرم، سدیم ۲۰ میلی گرم، پتاسیم ۱۵۳ میلی گرم.

ترجمه: جزیره سلامت
منبع: eatingwell

اسموتی کدو حلوایی

برای پیشگیری از سرماخوردگی

منبع: allrecipes.com

طرزتهیه

پوره کدو حلوایی را در کیسه فریزر ریخته و به مدت ۲۴ ساعت در فریزر قرار دهید.کیسه حاوی پوره کدوحلوایی را با درجه بالا در ماکروفر قرار دهید تا نرم شود.شیر را در مخلوط کن بریزید. شکر قهوه ای، دارچین و کدو حلوایی را به آن اضافه کنید و بهم بزنید تا کاملا نرم شود.

مواد لازم

پوره کدوحلوایی پخته: یک پیمانه
شیر: دو پیمانه
شکر قهوه ای: یک چهارم پیمانه
پودر دارچین: ۲ قاشق چایخوری

نکته

برای تهیه یک اسموتی با کالری کمتر، می توانید از پوره کدو تنبل، شیر کم چرب یا ماست ساده بدون چربی و یک شیرین کننده به انتخاب خودتان استفاده کنید.می توانید به این ترکیب موز هم اضافه کنید که هم خوشمزه تر می شود و هم ارزش غذایی این اسموتی خوشمزه را افزایش می دهد.

زمان آماده سازی: ۵ دقیقه
زمان تهیه: یک روز

مرغ با سس قارچ

برای دیابتی ها

آماده سازی: ۳۰ دقیقه
زمان پخت: ۳۰ دقیقه
تعداد پرس: ۲ پرس
ارزش غذایی
کالری ۲۷۵ گرم، چربی ۱۵ گرم، کلسترول ۸۴ میلی گرم، کربوهیدرات ۵ گرم، پروتئین ۲۵ گرم، فیبر ۱ گرم، سدیم ۳۷۳ میلی گرم، پتاسیم ۳۷۰ میلی گرم.

ترجمه: جزیره سلامت
منبع: eatingwell

موادلازم

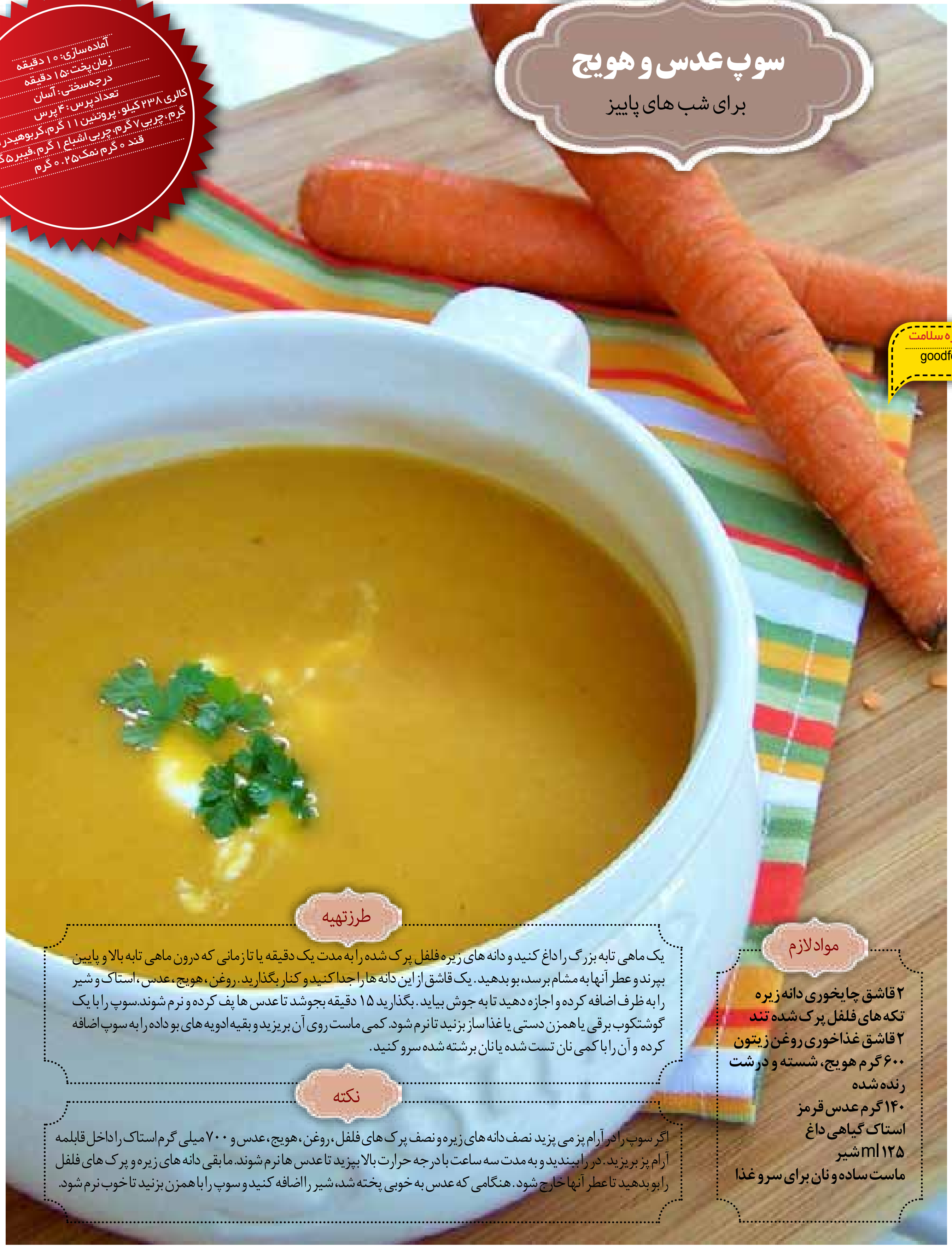
۲ عدد سینه مرغ بدون پوست
نصف قاشق چایخوری فلفل تازه خرد شده
یک چهارم قاشق غذاخوری نمک
یک قاشق غذاخوری روغن کانولا
یک عدد موسیر متوسط خرد شده
۱ پیمانه قارچ خرد شده
یک چهارم پیمانه آب مرغ بدون نمک
۲ قاشق غذاخوری خامه غلیظ
۲ قاشق غذاخوری پیازچه یا تره فرنگی خرد شده

طرزتهیه

دو طرف مرغ را با فلفل و نمک طعم دار کنید. روغن را درون یک ماهی تابه متوسط روی حرارت متوسط داغ کنید. مرغ را اضافه کرده و اجازه بدهید، بپزد و یکی دوبار آن را این رو و آن رو کرده و حرارت را تنظیم کنید تا نسوزد و فقط سرخ شود. مرغ را به یک پشقاب منتقل نموده و درون فویل بپیچید تا گرم بماند. موسیر را به ماهی تابه اضافه کنید و به مدت ۳۰ ثانیه بپزید و به هم بزنید تا عطر آن خارج شود. قارچ را اضافه کرده و دو دقیقه بپزید و گاهی به هم بزنید تا نرم شود. آب مرغ را افزوده و اجازه دهید تا بجوش بیاید. خامه و پیازچه ها را اضافه کنید و دوباره اجازه دهید جوش بیاید. مرغ را به ماهی تابه بر گردانید و بگذارید به سس آغشته گردد و کاملا بپزد.

نکته

راز تهیه یک سس خامه خوب همیشه یک چیز است: نریختن خامه بیش از اندازه و حرارت دادن به اندازه خامه. همچنین سس خامه با قارچ باید محتوی مقدار قابل توجهی قارچ باشد تا طعم بهتری به سس بدهد.



سوپ عدس و هویج

برای شب های پاییز

آماده سازی: ۱۰ دقیقه
زمان پخت: ۱۵ دقیقه
درجه سختی: آسان
تعداد پرس: ۴ پرس
کالری ۲۳۸ کیلو، پروتئین ۱۱ گرم، کربوهیدرات ۳۴ گرم، چربی ۷ گرم، چربی اشباع ۱ گرم، فیبر ۵ گرم، قند ۰ گرم نمک ۰.۲۵ گرم

ترجمه: جزیره سلامت
منبع: goodfood

موادلازم

۲ قاشق چایخوری دانه زیره
تکه های فلفل پرک شده تند
۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون
۶۰۰ گرم هویج، شسته و درشت رنده شده
۱۴۰ گرم عدس قرمز
استاک گیاهی داغ
۱۲۵ ml شیر
ماست ساده و نان برای سرو غذا

طرزتهیه

یک ماهی تابه بزرگ را داغ کنید و دانه های زیره فلفل پرک شده را به مدت یک دقیقه یا تا زمانی که درون ماهی تابه بالا و پایین بپرند و عطر آنها به مشام برسد، بو بدهید. یک قاشق از این دانه ها را جدا کنید و کنار بگذارید. روغن، هویج، عدس، استاک و شیر را به ظرف اضافه کرده و اجازه دهید تا به جوش بیاید. بگذارید ۱۵ دقیقه بجوشد تا عدس ها پف کرده و نرم شوند. سوپ را با یک گوشتکوب برقی یا همزن دستی یا غذا ساز بزنید تا نرم شود. کمی ماست روی آن بریزید و بقیه ادویه های بو داده را به سوپ اضافه کرده و آن را با کمی نان تست شده یا نان برشته شده سرو کنید.

نکته

اگر سوپ را در آرام پز می پزید نصف دانه های زیره و نصف پرک های فلفل، روغن، هویج، عدس و ۷۰۰ میلی گرم استاک را داخل قابلمه آرام پز بریزید. در را ببندید و به مدت سه ساعت با درجه حرارت بالا بپزید تا عدس ها نرم شوند. ما بقی دانه های زیره و پرک های فلفل را بو بدهید تا عطر آنها خارج شود. هنگامی که عدس به خوبی پخته شد، شیر را اضافه کنید و سوپ را با همزن بزنید تا خوب نرم شود.

پاسخ به تمام سوالات شما درباره واکسن آنفلوآنزا

واکسن آنفلوآنزا، چه کسانی؟ چه زمانی؟

ترجمه: جزیره سلامت
منبع: flu.gov

آنفلوآنزا یا گریپ، یک بیماری واگیردار است که به وسیله نوعی ویروس ایجاد می‌شود. این بیماری در موارد حاد، به خصوص در کودکان، سالمندان و میانسالان، بیماران قلبی ـ عروقی و افرادی که دچار نقص سیستم ایمنی هستند، ممکن است باعث بروز ذات‌الریه شود. بیماری آنفلوآنزا با سرماخوردگی شباهت‌هایی دارد ولی عوارض ناشی از آن، حادتر است و بروز تب ناگهانی و بالا از علائم مشخصه ابتلا به آن است. البته درد بدن، رخوت و سستی، تب بالا، گلو درد، سرفه و گاهی عطسه نیز از عوارض دیگر آنفلوآنزاست که در برخی مبتلایان دیده می‌شود.

واکسن آنفلوآنزا حاوی چیست؟

واکسن های آنفلوآنزا هم به صورت تزریقی و هم به شکل پاشیدنی داخل بینی وجود دارند. شکل تزریقی آن شامل ویروس کشته شده است که شخص را مبتلا نمی کند ولی باعث می شود بدن برای مبارزه با بیماری ناشی از ویروس زنده، پادزهر ایجاد کند. تزریق ویروس کشته شده شخص را در برابر نوعی ویروس زنده که در واکسن وجود دارد، مصون می کند.واکسن آنفلوآنزا ۸۰ درصد مؤثر است. یعنی تعدادی افراد ممکن است با وجود تزریق مبتلا شوند. علاوه بر این، واکسن شامل نوع خاصی از ویروس است و اگر ویروس جدیدی پیدا شود، ممکن است شخصی که واکسن تزریق کرده، باز هم مبتلا شود.اگر شما از تزریق متنفرید ولی باز هم نیاز به واکسن دارید، می توانید از پزشک خود بخواهید نوع افشانه داخل بینی آن را برایتان تجویز کند. نوع افشانه داخل بینی با نوع تزریقی آن متفاوت است چون از نوع ویروس زنده ضعیف شده است. به اینِ دلیل واکسن به صورت افشانه برای همه مناسب نیست چون مثلاً در کسانی که داروهای استروئیدی مصرف می کنند، می تواند بر سیستم ایمنی آنها اثر بگذارد. با پزشک خود مشورت کنید که آیا می توانید از این نوع واکسن استفاده کنید یا اصلاً احتیاج به واکسن دارید یا نه؟

واکسن آنفلوانزا محتوی آنتی ژن های سطحی ویروس آنفلوانزاست که روی تخم مرغ های بارور حاصل از گله های مرغ سالم تکثیر داده می شوند.این واکسن به صورت سوسپانسیون در سرنگ های آماده مصرف و به شکل مایع شفاف و بی رنگ در سرنگ های تک دوز است.

چه کسانی باید واکسن تزریق کنند؟

بیشتر نوجوانان به تزریق واکسن نیاز ندارند چون بدن شان می تواند با آن مبارزه کند، اما بعضی دیگر باید واکسن تزریق کنند. اگر شخص دچار بیماری کلیه، دیابت، ایدز، مشکلات قلبی یا اختلالات ریوی نظیر آسم باشد، بیشتر پزشکان توصیه می کنند برای پیشگیری از عوارضی نظیر ذات الریه، سالی یک بار واکسن تزریق شود.خانم های جوانی که در فصل آنفلوانزا در سه ماهه دوم یا سوم بارداری هستند نیز ممکن است نیاز به تزریق واکسن داشته باشند. همین طور نوجوانانی کهٍ به دلیل بیماری های خاص آسپرین مصرف می کنند احتمالاً به تزریق واکسن نیاز دارند چون ممکن است در صورت ابتلا به آنفلوانزا در معرض خطر نشانگان (سندروم) Reye قرار گیرند.اگر با کسانی زندگی می کنید که در صورت ابتلا بهِ آنفلوآنزا سلامتی آنها در معرض خطر قرارٍ می گیرد، احتمالاً شما نیز به تزریق واکسن نیازمندید. مثلا سالمندان و بچه های خیلی کوچک در معرض خطرند. بنابراین اگر شما به عنوان پدربزرگ و مادربزرگ یا فرزند سالمندان با آنها در یک جا ساکن هستید یا به عنوان پرستار با کودکان زیر دو سال در تماس نزدیکید باید از پزشک سؤال کنید که آیا نیاز به تزریق دارید یا نه؟

بهترین زمان تزریق واکسن آنفلوآنزا

بهترین زمان برای تزریق این واکسن، اوایل پاییز است. چون بدن فرصت آن را دارد تا قبل از رسیدن زمستان و فصل آنفلوآنزا ایمنی خود را بالا ببرد. به هر حال می توان در زمستان نیز به تزریق واکسن پرداخت و از مصونیت آن استفاده برد. واکسن آنفلوآنزا باید قبل از فصل شیوع آن، که از مهر تا فروردین هر سال است، تزریق شود ولی اگر در این زمان موفق به تزریق واکسن نشده اید ، هر چه سریع تر و قبل از ابتلا به بیماری در خود یا اطرافیان،واکسن را تزریق کنید.تزریق یک دوز واکسن و تکرار آن حداقل چهار هفته بعد، در کسانی که تاکنون واکسن آنفلوآنزا تزریق نکرده اند،

توصیه می شود.در صورت تزریق سالانه واکسن، تزریق یک دوز کافی است. در بعضی از افراد و بعضی از کودکان زیر ۹ سال شاید برای حفاظت بیشتر به تزریق دو واکسن در هر سال نیاز داشته باشند که باید با مشورت پزشک معالج این امر انجام شود. تزریق همزمان واکسن آنفلوآنزا با واکسن پنومونی (ذات الریه) بلامانع است.

موارد مصرف

برای پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزا به خصوص در افرادی که در صورت ابتلا در معرض خطر بروز عوارض آن قرار دارند، توصیه می شود.

واکسیناسیون به خصوص برای بیماران زیر با در نظر گرفتن سیاست های ملی ایمن سازی توصیه می شود:

افراد با سن ۶۵ سال و بالاتر، بدون در نظر گرفتن شرایط جسمانی آنها.

بزرگسالان و کودکان مبتلا به بیماری های مزمن ریوی یا قلبی شامل آسم.

بزرگسالان و کودکان مبتلا به بیماری های مزمن مانند دیابت.

بزرگسالان و کودکان مبتلا به اختلالات مزمن عملکرد کلیه.

بزرگسالان و کودکان مبتلا به نقص سیستم ایمنی ناشی از بیماری ها یا مصرف داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی (مانند کورتیکواستروئیدها) یا رادیو تراپی.

کودکان و نوجوانان شش ماهه تا ۱۸ ساله که ترکیبات محتوی استیل سالیسیلیک اسید (آسپیرین) را برای مدت طولانی مصرف می کنند و به دنبال ابتلا به بیماری آنفلوآنزا، در معرض خطر ابتلا به سندروم Rreye قرار دارند.

میزان و روش تجویز

مقدار مصرف برای بزرگسالان و کودکان و بزرگ تر از ۳۶ ماه، ۰/۵ میلی لیتر (دوز کامل) است. در کودکان بین شش تا ۳۵ ماه، اطلاعات بالینی محدود بوده و مقادیر ۰/۲۵ الی ۰/۵ میلی لیتر مصرف شده است. کودکانی که برای اولین بار واکسن دریافت می کنند، لازم است بعد از گذشت دست کم چهار هفته، دوباره واکسن دریافت کنند. واکسن به صورت داخل عضلانی یا زیر جلدی عمیق تزریق می شود.

موارد منع مصرف

واکسیناسیون لازم است در بیماران مبتلا به تب یا عفونت حاد به تعویق انداخته شود. در صورت داشتن حساسیت به هریک از ترکیبات فعال یا جانبی دارو و باقیمانده های احتمالی ترکیبات تخم مرغ، پروتئین مرغی، فرمالدئید، ستیل تری متیل آمونیوم بروماید، پلی سوربات ۸۰ و یا جنتامایسین، از مصرف واکسن بپرهیزید.

احتیاط های ویژه در حین مصرف

این واکسن را تحت هیچ شرایطی داخل عروق تزریق نکنید. همانند سایر واکسن های تزریقی، این واکسن می تواند منجر به واکنش آنافیلاکتیک در بدن بیمار شود. برای همین دقت شود که هنگام تزریق، امکانات درمانی و نظارت های لازم در دسترس باشد. تداخل این واکسن را می توان همراه سایر واکسن ها تجویز کرد ولی در صورت تجویز همزمان دو واکسن، احتمال تشدید عوارض جانبی آنها وجود دارد. واکسیناسیون لازم است روی اندام های متفاوتی صورت گیرد. پس از تجویز واکسن آنفلوآنزا امکان مشاهده پاسخ مثبت کاذب در برخی سنجش های آزمایشگاهی مثل هپاتیت وجود دارد که گذراست.

مصرف در دوران بارداری و شیردهی

این واکسن را می توان در دوران شیردهی تجویز کرد. براساس اطلاعات محدود موجود،عوارض ناخواسته مشخصی در ارتباط با تجویز این واکسن در مادر و جنین مشاهده نشده است. این واکسن را می توان در سه ماهه دوم و سوم بارداری تجویز کرد. در زنان بارداری که به دلایل پزشکی، احتمال بروز عوارض ناشی از آنفلوآنزا در آنها بیشتر است، مصرف این واکسن بدون

در نظر گرفتن ماه بارداری توصیه شده است.

عوارض جانبی

از عوارض جانبی شـــایع ناشـــی از تزریق این واکسن (یک صدم تا یک دهم) می توان به ســـردرد، تعریق، درد عضلات و مفاصل، تب، ضعف، لرز، خستگی، واکنش های موضعی شامل سرخی، ورم، درد و سختی محل تزریق اشاره کرد. این عوارض معمولاً طی یک تا دو روز بدون درمان برطرف می شود. از واکنش های ناخواسته گزارش شده می توان به اختلالات خون وسیســـتم لنفاوی، واکنش های آلرژیک شدید، اختلالات سیســـتم عصبی مثل تشنج و اختلالات عروقی و پوست مثل خارش وکهیر اشاره کرد.بعد از تزریق ممکن است یکی - دو روز اثرات جانبی نظیر درد و سوزش در محل تزریق ظاهر شـــود. در بعضی ها درد و تب خفیفی دیده می شود، اما این اثرات به بدی ابتلا به آنفلوآنزا نیســـت که دو تا سه هفته طول می کشـــد.تعداد کمی از افرادی که از نوع افشانه ای (اسپری) استفاده می کنند دچار حالت خفیفی از بیماری می شوند که ظرف یکی-دو روز برطرف می شود.اجزای واکسن آنفلوآنزا عملاً در داخل تخم مرغ پرورش داده می شود. بنابراین اگر نســـبت به تخم مرغ یا فرآورده های آن حساسیت دارید، قبل از استفاده از هر نوع واکسن آنفلوآنزا به پزشک تان اطلاع دهید.

ایمنی

ایمنی سرمی معمولاً بین دو تا سه هفته ایجاد می شود. مدت ایمنی پس از تزریق واکسن بین شش تا ۱۲ ماه است.

نگهداری

این واکسن را لازم است در دمای بین دو تا هشت درجه سانتی گراد (یخچال) و به دور از نور و انجماد نگهداری کنید. عمر قفسه ای دارو یک سال است. قبل از تزریق، واکســـن را به دمای حدود ۲۵ درجه سانتی گراد (دمای استاندارد اتاق) برسانید. سرنگ را قبل از تزریق به آرامی تکان دهید .

واکسن تزریقی آنفلوآنزا حاوی ویروس کشته شده است. استفاده از این واکسن پس از شش ماهگی مورد تایید قرار گرفته است.

واکســـن استنشـــاقی آنفلوآنزا به صورت اســـپری بینی از ویروس ضعیف شده ساخته شده و برای افراد بین ۲ تا ۴۹ سال مورد تایید قرار گرفته است.

این واکسن برای کسانی که قبلا نسبت به آن حساسیت نشان داده اند، توصیه نمی شود.تقریبا دو هفته پس از زدن واکسن، بدن شما پادتنهایی تولید می کند که برای محافظت در برابر آن گونه خاص ویروس آنفلوآنزا مورد نیاز هستند.

فصل شیوع آنفلوآنزا معمولا از مهر تا اردیبهشت به طول می انجامد. بهترین ماه ها برای واکسیناسیون آنفلوآنزا مهر و آبان است، اما بعد از این زمان هم می توان واکسن زد.

تزریق واکسن

شـــما با زدن واکســـن تزریقی آنفلوآنزا، آنفلوآنزا نمـــی گیرید، اما عوارضی جزئی مانند تورم، تب خفیف و درد بدن ممکن اســـت رخ دهد.

همین مسئله در مورد واکسن استنشـــاقی هم صادق است و تنها ممکن است اثرات جانبی جزئی به صورت آبریزش بینی، سردرد و گلودرد خفیف بروز کند.

نکته مهم

دکتر ایرج خسرونیا، رئیس جامعه پزشکان داخلی کشور:

مردم نباید خودسرانه واکسن آنفلوآنزا تزریق کنند چرا که این واکسن در واقع ویروس ضعیف شده است و اگر بدن شرایط مناسبی نداشته باشد ممکن است همان ویروس ضعیف شده هم عوارض خطرناکی در فرد ایجاد کند. شاید ویروس به مغز حمله کند و باعث ورم مغزی (آنسفالیت) شود، یا آلرژی ایجاد کند یا در مبتلایان به بیماری های کبدی مانند هپاتیت، میزان آنزیم های کبدی را بالا ببرد..

فقط پزشک معالج با بررسی وضعیت سلامت فرد و فهرست داروهای مصرفی اش می تواند درباره این که تزریق واکسن آنفلوانزا برای کسی لازم است یا نه، نظر بدهد و به همین علت مردم باید از تزریق خودسرانه این واکسن بپرهیزند و داروخانه ها هم نباید بدون نسخه پزشک، آن را به مردم بفروشند.

طبق توصیه پزشکان، نیازی نیست که همه افراد از این واکسن اســـتفاده کنند، بلکه افراد با بیماری های خاص یا سالمندان بیش از سایرین به استفاده از این واکسن نیاز دارند.

بر پایه تحقیقات انجام شـــده، این واکســـن از ابتلا به آنفلوانزا جلوگیری می کند، اما تاثیر چندانی بر مرگ و میر ناشـــی از این بیماری ندارد. این در حالی است که در گذشته تصور می شد واکسن سرماخوردگی تا ۵۰ درصد مرگ ناشی از بیماری آنفلوآنزا را کاهش می دهد.

توصیه می شود که در مورد تزریق این واکسن، حتما با پزشک متخصص مشورت شـــود؛ برای مثال افرادی که به تخم مرغ حساســـیت دارند، حتما باید برای تزریق این واکســـن تحت آزمایش و بررسی قرار گیرند.

تزریق واکسن آنفلوآنزا برای چه کسانی ضروری است؟

واکســـن آنفلوآنزا vaxigripe چیزی نیســـت که به طور روتین و برای همه تجویز شـــود. بیمـــاری آنفلوآنزا در افرادی نظیر ســـالمندان و افراد مبتلا به بیماری های مزمن شدیدتر از افراد دیگـــر بروز می کنـــد و ممکن اســـت عوارضی هم به جای گذارد، بنابراین تزریق واکســـن آنفلوآنـــزا برای این دو گروه از افراد ضرورت دارد. بنابرین افراد بالای ۶۵ ســـال، افراد مبتلا به بیماریهای مزمن ریوی، آســـم و برونشیت ، بیماران کلیوی ، بیماران قلبی، افراد دچار نارسایی قلبی مزمن ، افراد مبتلا به HIV ، بیماران دارای نقص سیستم ایمنی ، بیماران دیابتی و تالاســـمی، کودکان ۶ تا ۲۳ ماه به ویژه کودکانی که در مهدکودک و در تماس با ســـایر کودکان هستند، کارکنان مراکز بهداشتی و درمانی ، کارکنان مرغداری ها ، شکاربانان و افرادی که با پرندگان در تماس هستند و نیز بیماران دیالیزی نیز به علت اینکه نسبت به دیگر افراد در معرض خطر بیشتری هستند، باید نسبت به تزریق این واکسن اقدام کنند.

استفاده از واکسن ضد بیماری آنفلوآنزا در کاهش میزان مرگ و میر ناشی از سکته های قلبی موثر است. پژوهشگران به تازگی با بررسی شـــماری از مبتلایان به سکته های قلبی و همچنین برخی از افرادی که بـــرای درمان انســـداد رگ های کرونری قلب تحت عمل جراحی تعویض این عروق قرار گرفته بودند، دریافتند تزریق واکسن آنفلوآنزا در فصل زمستان مرگ و میر این بیماران را به میزان ۷۲ درصد کاهش می دهد بر پایه نتایج این بررسی ، تنها یک نوبت تزریق واکسن آنفلوانزا خطر مرگ و میر این بیماران را به میزان چشمگیری می کاهد.

تزریق واکسن آنفلوآنزا با افزایش گونه ای از سلول های دستگاه ایمنی موسوم به لنفوسیت های B ، احتمال پاره شدن و میزان بروز التهاب در دیواره رگ ها و در نتیجه احتمال بروز ســـکته های قلبی و مغزی را کاهش می دهد. از این رو پژوهشـــگران استفاده از واکسن آنفلوآنزا را در فصل زمستان برای مبتلایان به ســـکته های قلبـــی و بیمارانی که تحـــت جراحی تعویض رگ های قلب قرار گرفته اند، سودمند می دانند.

واکسن آنفلوآنزا را از کجا باید تهیه کرد؟

از بســـیاری درمانگاه‌هـــا، مطب‌هـــای پزشـــکان، کلینیک‌های دانشگاه‌ها و برخی داروخانه‌ها می توان این واکسن را تهیه کرد.

۶ روش ساده برای درمان خروپف

مترجم: هدیه یوسفی

منبع: webmd

ممکن است شما هم جزء کساني باشید که گهگاه، در خواب، خر و پف می کنند. حدود ۴۵٪ بزرگسالان، چنین مشکلی دارند. سر و صدای ناشی از این عمل، مانع خواب اطرافیانی می شود که در کنار شما خوابیده اند. در جمع های خانوادگی، ممکن است این مسئله، باعث خنده و سرگرمی شود ولی در واقع، مسئله‌ای کاملا جدی است. خواب راحت شبانه برای کسی که همسرش چنین مشکلی دارد یک آرزوست. این موضوع، حتی ممکن است باعث جداشدن محل خواب زوجین شود.بنا به گفته یک متخصص گوش و حلق وبینی، خرو پف می تواند در زندگی زناشویی، مشکل جدی به وجود بیاورد. خرو پف خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می دهد خر و پف، باعث ایجاد مزاحمت برای اطرافیان می شود، اما مشکل بزرگتر برای خود این افراد است. ۷۵٪ از افرادی که خروپف می کنند در هنگام خواب، برای مدتی کوتاه، تنفسشان، مختل می شود که خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می دهد.

01 وضعیت خواب خود را تغییر دهید.

خوابیدن به پشت باعث می شود پایه زبان و کام نرم، پایین بیاید و به دیواره پشت گلو بچسبد که باعث صدایی ارتعاشـــی در هنگام خواب می شود. خوابیدن به پهلو ممکن است به جلوگیری از این مشکل کمک کند.یک بالش بدن (بالشی که تمام طول بدن شما را پشتیبانی می کند) موقعیتی را فراهم می کند تا بتوانید به پهلو ثابت بمانید که این حالت ممکن است تاثیر چشمگیری در کاهش خر وپف داشته باشد.می توانید با چسباندن توپ تنیس به پشت لباس خواب، مانع خوابیدن به پشت شوید.

02 وزن خود را کاهش دهید

کاهش وزن به برخی از کسانی که خر و پف می کنند کمک می کند و نه به همه. آدم های لاغر هم خر و پف می کنند.اگر وزن شما افزایش یافته و بعد شروع به خروپف کرده اید، کاهش وزن ممکن است به شما در برطرف شدن این مشکل کمک کند. اگر در قسمت گردن، اضافه وزن پیدا کرده باشید این اضافه وزن، قطر داخلی گلو را کاهش می دهد و به احتمال زیاد، سنگینی گردن، باعث افتادگی آن در طول خواب و تحریک خروپف می شود.

03 بهداشت خواب را تمرین کنید

عادات بد درخوابیدن، می تواند اثری مشابه نوشیدن الکل داشته باشد. برای مثال، ساعت های طولانی کار، بدون خواب به اندازه کافی، به این معنی است که شما درزمان خواب، بی نهایت خسته هستید. این مسئله باعث می شود شما به خوابی سخت و عمیق فرو روید که در این حالت، عضلات، سست می شوند که باعث ایجاد خروپف می شود.

04 راه های بینی را باز کنید

اگر خروپف، از بینی شما شروع می شود باز نگه داشتن راه های بینی، ممکن است به شما کمک کند. با این کار، هوا بدون فشار و به آرامی حرکت می کند. یک شلنگ آب را تصور کنید که آب، در آن جریان دارد. هرچه شلنگ باریک تر باشد، آب، با شدت بیشتر و سریع تر حرکت می کند. بینی شما هم به همین شکل کار می کند. اگر به علت سرماخوردگی یا هر دلیل دیگر، بینی شما مسدود یا تنگ شود هوا با سرعت حرکت می کند و احتمال بیشتری برای تولید خروپف وجود دارد. با دوش آب گرم قبل از خواب، می توانید راه های بینی را باز کنید.

05 بالشتان را تغییر دهید

مواد حساسیت زای داخل اتاق خواب و بالش، ممکن است باعث خروپف شود. زمانی که شما آخرین گرد و غبار را از پنکه سقفی بالای سر پاک کردید بالشتان را به ســـرجایش برگردانید تا گرد و غبار، روی بالش نریزد. گرد و غباری که روی بالش جمع می شود می تواند باعث واکنش های آلرژیک شود که در نهایت می تواند به خروپف منجر شـــود. قرار گرفتن حیوانات خانگی، روی تخت باعث می شود شما شوره بدن حیوانات را وارد دستگاه تنفسی خود کنید که این هم یکی دیگر از محرک های رایج است. اگر شما در طول روز احساس خوبی دارید، اما در شب، راه تنفستان مسدود می شود این انسداد ممکن است عامل خروپف کردن شما باشد. هر چند هفته یک بار، بالش خود را در معرض جریان هوا قرار دهید و هر شش ماه یک بار، آنها را تعویض کنید. این کار، گرد و غبار و مواد آلرژی زا را به حداقل می رساند. حیوانات خانگی را از اتاق خواب، دور نگه دارید.

06 تا جایی که می توانید مایعات مصرف کنید

زمانی که شما دچار کم آبی هستید ترشحات بینی و کام نرم، چسبنده تر می شود. این مسئله، می تواند خروپف را بیشتر کند. خانم های سالم، باید در روز، حدود ۱۱ فنجان از تمام نوشیدنی و غذاها و مردان، حدود ۱۶ فنجان به بدن خود برسانند.

به جای اینکه خود درمانی را با اســـپری و قرص های ضد خروپف آغاز کنید، به پزشک مراجعه و مشکل خود را به این شکل بررسی کنید. بسیاری از درمان هایی که معرفی می شوند جنبه تبلیغاتی دارند و بدون مطالعات علمی به بازار عرضه شده اند و ادعایی بیش نیستند. به جای استفاده از این مواد، این راه حل های طبیعی را امتحان کنید و روش های زندگی خود را تغییر دهید.

به طور کلی

خواب کافی داشته باشید، به پهلو بخوابید، قبل از خواب، الکل مصرف نکنید. اگر بینی شما مسدود است دوش آب گرم بگیرید. این شیوه های ســـاده، می تواند در کاهش خروپف، بسیار موثر باشند.

مهارت های رفتاری هم، مهارت زندگی است

دریا وفایی
جزیره سلامت

اینکه بتوانیم در موقعیت های مختلف رفتار و هیجانات خودمان را به خوبی کنترل کنیم نیز از بهترین نمونه های مهارت زندگی است. در این فرصت از زبان دکتر اکرم منتظرالظهور، مشاور و روانشناس به نکات کلیدی پیرامون مهارت های مختلف رفتاری اشاره می شود. انسان ها دارای هیجان ها و احساسات مختلفی هستند. احساسات مثبت و منفی و هیجانات خوشایند و ناخوشایند. همه افراد نیاز به شناخت این هیجانات داشته و باید به نقش آنها در زندگی خود و دیگران توجه کنند. پس از شناخت کافی است که شخص می تواند واکنش های مناسبی به هیجان ها ابراز کند و با هیجانات منفی مثل خشم و اضطراب مقابله صحیح انجام دهد. در اینجا به عنوان نمونه به هیجان ناخوشایند خشم می پردازیم.

خشم یک حالت برانگیختگی و هیجان شدید در هنگام روبرو شدن با محرک های نامناسب محیطی است. برای کنترل موفق خشم لازم است ابتدا عوامل ایجاد کننده آن را بشناسیم، شیوه های بروز دادن خشم را در خود بدانیم و در نهایت چگونگی کنار آمدن با آنها را یاد بگیریم. خشم یک احساس طبیعی است ولی می تواند به رفتار پرخاشگرانه منجر شود.

علایم بروز خشم

علائم جسمی بروز خشم در همه افراد یکسان نیست. برخی از این علائم عبارتند از: افزایش ضربان قلب و فشار خون، گشاد شدن مردمک چشم، سفت شدن عضلات، تغییر رنگ چهره، داغ یا یخ شدن و بی حسن شدن قسمتی از بدن.

هر فردی باید به این موضوع توجه کند که اولین علامتی که هنگام خشم در وی به وجود می آید، کدام است و از کدام علامت به بعد است که دیگر کنترل خشم برای او سخت می شود.

شناسایی موقعیت های ایجاد کننده خشم

مرحله دیگر کنترل خشم شناسایی موقعیت های ایجاد کننده خشم است. در اکثر مواقع علت خشم ناکامی است. یعنی فرد به دلایلی نتوانسته به خواسته خود برسد مانند قطع شدن یک کار مورد علاقه، مورد ظلم واقع شدن، تحقیر شدن و گول خوردن و آسیب دیدن از طرف دیگران

خشم

شیوه ابراز خشم

واکنش افراد مختلف در مقابل خشم متفاوت است. برخی سعی می کنند خشم خود را نشان ندهند و به اصطلاح خشم خود را فرو می خورند. برخی رفتار پرخاشگرانه دارند و مستقیما داد و بیداد راه می اندازند. برخی اوقات افراد به ظاهر پرخاشگری نمی کنند، اما غیر مستقیم به طرف مقابل آسیب می رسانند مثلا کم کاری می کنند یا پشت سر او بدگویی می کنند و عده ای هم با رفتار جراتمندانه با کنترل خود، احساس و خواسته خویش را ابراز می کنند بدون اینکه به حقوق دیگران لطمه ای بخورد.

شیوه های مدیریت خشم

برای کنترل خشم راهکارهای مختلفی گفته شده که از جمله مهمترین آنها عبارتند از:

ایجاد تغییر در محیط یا ترک موقعیت: مثلاً برای جلوگیری از سر و صدا و ناراحتی رادیو را خاموش کردن، نور را تنظیم کردن و گاهی اگر احتمال بروز خشم شدید وجود دارد، موقعیت و محل را ترک کردن.

مقابله با افکار منفی: افکاری را که باعث به وجود آمدن خشم شده در ذهن مرور کرده شاید بتوان به گونه دیگری موضوع را نگاه کرد.

به کار بستن روش های آرام سازی و انبساط عضلانی که نیاز به آموزش و تمرین مکرر دارد.

حل مشکل: مثلا اگر شخصی مورد ظلم یا تهدید واقع شد، بهتر است در کنار کنترل خشم، راه حلی هم برای مشکل خود پیدا کند.

ابراز خشم به شیوه سازگارانه: یا همان روش جراتمندانه که نیاز به تمرین و تلاش دارد.

مهارت مقابله با استرس

استرس تجربه شایع انسان است. همه ما به نوعی این کلمه را در زندگی مکرر به کار می بریم. استرس بر اساس رابطه بین فرد و محیط تعریف می شود یعنی مثلا موقعیتی برای یک شخص می تواند استرس زا باشد و برای فرد دیگری چنین حالتی را به دنبال نداشته باشد. در نتیجه تجربه کردن استرس هم به شخصیت فرد و توانایی او بر می گردد و هم به عوامل محیطی. گرچه برخی اعتقاد دارند بین میزان استرس و سطح عملکرد رابطه معکوسی وجود دارد، اما تجربه نشان داده که استرس همیشه منفی نیست بلکه برای شروع یک کار و پیشرفت آن، حداقلی از استرس لازم است، استرس خیلی زیاد و خیلی کم هر دو دردسر ساز هستند. برای شخصی که استرس را تجربه می کند یکسری علائم جسمی، رفتاری، روانی وجود دارد از جمله: سردرد، درد معده، طپش قلب، خستگی، ناخن جویدن، قدم زدن، گریه کردن، عدم تمرکز، بی انگیزگی و ...

شناختن این علائم در خود در زمان استرس، باعث می شود در هر لحظه بفهمیم تا چه میزان استرس داریم و برای کنترل آن تلاش کنیم عواملی که باعث تنش می شوند فردی، خانوادگی، شغلی و محیطی هستند.

علت تفاوت استرس در افراد مختلف

همانگونه که ذکر شد، افراد از نظر تجربه شدت استرس با هم متفاوتند و این حالت به یکسری عوامل، از جمله موارد زیر مربوط می شود:

شخصیت افراد: افراد عجول، رقابتی و پرکار سطح بیشتری از استرس را تحمل می کنند. افراد خوش بین، موقعیت ها را کمتر فشار آور می بینند.

شیوه درک افراد: افراد، افکار متفاوتی را در برخورد با یک مسأله پیدا می کنند بعضی، افکار ناکارآمد و منفی را در هنگام برخورد با مسائل زیاد فعال می کنند. مثلا «من نمی توانم کاری بکنم این آخر کار است»

حمایت اجتماعی: هرچه شخصی در محیط کار و خانواده حمایت و امنیت بیشتری داشته باشد، با استرس بهتر کنار می آید.

روش مقابله با استرس

اما در برخورد با استرس چه باید کرد؟

معمولا دو راهکار برای مقابله با استرس وجود دارد

۱- راهکار هایی با استفاده از مهارت های آموخته شده مانند: خودآگاهی، حل مسأله، خلاقیت، ارتباطات

۲- راهکارهای سازگاری فردی از جمله:

مدیریت زمان
مدیریت مالی
حمایت اجتماعی داشتن
تقویت بعد معنوی و دعا خواندن
نوشتن خاطرات (بیرون ریختن افکار و احساسات)
ورزش های هوازی
تنفس عمیق
تغذیه مناسب (استفاده کم از چای، قهوه، نمک و چربی)
داشتن تفریح و سرگرمی
تمرینات آرام سازی (Relaxation)

توصیه های ساده برای کاهش استرس

گفتن عبارت «ایست» به خود («صبر کن» و «ایست» کمک می کند قدری از فشار و تنش رها شوید)

ترک موقعیت، با این عمل شما به خود فرصت فکر کردن می دهید.

تلقین عبارات مثبت «آرام باش، یک نفس عمیق بکش»

نوشتن عبارات مثبت و آرام بخش که در جلوی چشم قرار گیرد.

تنفس عمیق

دوش گرفتن، نوشیدن یک لیوان آب

دعا خواندن و عبادت کردن

مهارت های زندگی

تعریف مهارت های زندگی:

به طور کلی مهارت های زندگی یعنی توانایی هایی که منجر به ارتقاء سلامت روانی افراد جامعه، بهبود روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سلامتی در سطح جامعه می گردند. این مهارت ها به صورت ابزاری در پیشگیری از آسیب های روانی -اجتماعی مانند اعتیاد، خشونت، آزار کودکان، خودکشی، ایدز قابل استفاده اند.

*اهمیت مهارت های زندگی

مهارت های زندگی با ارتقاء خودآگاهی، عزت نفس و اعتماد به نفس می تواند فرد را برای مقابله با خطرات و مشکلات زندگی آماده کند، به خانواده و جامعه اش بیندیشد و نگران مشکلاتی که در اطرافش وجود دارد باشد و بتواند به چاره اندیشی بپردازد.

این مهارت ها عبارتند از:

مهارت خودآگاهی -مهارت همدلی- مهارت برقراری ارتباط مؤثر -مهارت روابط بین فردی- مهارت حل مسأله -مهارت تصمیم گیری- مهارت تفکر انتقادی - مهارت تفکر خلاق -مهارت مقابله با استرس - مهارت مقابله با هیجانات

به توضیح مختصری درباره هر کدام از مهارت ها می پردازیم:

*خودآگاهی

یکی از مهمترین عواملی که به انسان کمک می کند زندگی خوب و موفقی داشته باشد، این است که خود را بشناسد، احساس خوبی در مورد خود داشته باشد و از آنچه که هست شاد و راضی باشد. ضعف در خودآگاهی با بسیاری از آسیب های روانی -اجتماعی و بیماری ها همراه است. از جمله مشکلات روانی اجتماعی مرتبط با خودآگاهی ضعیف می توان به افسردگی، اضطراب، احساس حقارت، اعتماد به نفس پایین، مشکلات ارتباطی، سوء مصرف مواد و ... اشاره کرد.

دریا وفایی
جزیره سلامت

با چادر سفید رفته ای، با کفن برمی گردی، باید بمانی و زندگی کنی، تازه پای بچه هم درمیان است پس بسوز و بساز یا بهتراست بگوییم بمان و استقامت کن. اتفاقا این توصیه ها نخ نما نشــــده و چقدر جایش در این دهه های اخیر لابه لای صحبت ها و اندرزها خالی است البته گذشت ها و ماندن های اجباری هنگامی نتیجه بخش است که متنبه شدن هر یک از مقصرین را نیز درپی داشته باشد نه اینکه سلاحی شود برای تکرار وادامه خطاها.

طلاق نقطه پایان نیست

بدون نزاع و دعوا هم می شود از هم گذشت

گذشت های یک سویه راه را به بن بست می رساند

فداکاری وایثار آن هــم برای حفظ پایه های زندگی مشــترک ،جزعباداتی است که نزد خداوند از پاداش ویژه ای برخوردار است،اما گاه یک سویه بودنش باز هم راه را به بن بست ها می رساند و دراین کشاکش فرزندانی هستند که تحت الشعاع ناملایمات حاصل از آن قرار گرفته وسرگردان از اینکه برای داشتن ساعتی آرامش چه باید کرد. آیا بازهم ادامه راه مشترک با افسردگی، دلزدگی،سکوت های همیشگی یا مشاجره های زیرپوستی که به نوعی دیگر باعث تشنج فضای خانواده می شود عاقلانه و جزء دستورات الهی است؟

«داستانی حقیقی از یک جدایی بدون سروصدا»

با مرور افکاری که تا آن لحظه به ســراغم آمده بود،در راهروهای دادگاه قدم می زدم تا برای سوژه مورد نظر اطلاعات بیشتری کسب کنم که حضور زوجی میانسال روبروی اطاق اجرای حکم خانواده نظرم را حسابی به خود جلب کرد و مسیر گزارشم را تغییر داد.

هر دو آرام در کنار یکدیگر ایستاده بودند بدون کوچکترین رفتاری که بوی خشونت بدهد پس از یک صحبت مقدماتی منتظر ماندم تا ادامه حرف هایشــان را پس از پایان کارشان ثبت کنم. عجیب است طلاق آن هم بدون سروصدا؟! آن هم پس از یک عمر زندگی ؟

بله در حیرت ماجرای مذکور بودم که خانم و آقا،برگه طلاق به دست با رویی باز برای ادامه صحبت هایشان به سراغم آمده بودند،به شرط نگرفتن عکس،درج نکردن نامشان وضبط نشدن صدایشان،علامت ســوال بزرگی را که از نگاهم خوانده بودند هردو با یکدیگر پاسخ دادند ،آنچه درادامه می خوانید خلاصه ای اســت از ماجرای یک طلاق توافقی.

«صحبت های زوجه»

ازدواجمان کاملا سنتی و بدون کوچکترین آشنایی قبلی صورت گرفت بنا به دلایل شغلی دوران نامزدی وعقد در کنار هم نبودیم وشاید دیدارهایمان هرچند ماه یک بار تجدید می شد،به هر ترتیب پس از دوسال جشن عروسی پر از مشاجره ای برپاشد،البته طی آن دوسال نیز حرف و حدیث ها و کشمکش ها اندک نبودند.

دخالت های اطرافیان،بی تفاوتی همسرم و کم سن وسالی خودم و از همه تاســف بارتر تاکید خانواده به ویژه مادرم براینکه تحت هر شرایطی باید به خانواده شوهراحترام بگذاری،همه وهمه دست به دســت هم دادند تا زبان اعتراضم را بسته ودر برابر تحقیرها و فشارهای روحی و بعضا جسمی ســکوت کنم.سال ها گذشت و فرزندانی هم به دنیا آمدند.آنها نیز همه تلخی های مرا دیدند وهربار درخلوت بامن گریستند،اما گفته بودم که به کسی حرفی نزنند ،بزرگ و بزرگ تر شدندواتفاقا زخم های زندگیم نیز وسیع تر شدند.

و حالا پس از ۳۰ ســال زندگی مشــترک با مشــورت هر ۴ فرزندم که کوچکترینشان پسر ۲۰ ساله ام اســت واتفاقا همگی دارای تحصیلات دانشگاهی و مدارج علمی هستند،برای پایان دادن به زندگی اجباری به اینجا آمدیم،اما نه با اهانت ومشاجره ،چون دوره طلاق های خشونت بار گذشته است.

تمام مهریه ام را به فرزندانم بخشیدم و با همان سکوت هیشگی پایم رااز زندگی مردی که هیچ وقت مرا ندید، کنار کشیدم چراکه دیگر توان مبارزه نداشتم و اندک سلامت روحی و جسمی ام را قرار است به نوعی دیگر باز هم صرف فرزندانی کنم که حاصل جوانیم هستند.

«صحبت کوتاه زوج»

بنده صحبت های همسر سابقم را تایید کرده واز فرصت به دست آمده برای اولین بارازوی به حرمت آنکه مادر فرزندانم است بابت ضجرهایی که در خانه من متحمل شده حلالیت می طلبم که اگر قلبا علاقه ای به او داشتم شاید تا به این شدت ضربات روحی متوجه وی نمی شد.

«اظهارات مشترک هردو»

اتفاقا طلاق بعد از زندگی طولانی بهتر از جدایی هایی است که فرزندان کوچکند یا فرصت جبرانی به هم نداده اند،بهتر دیدیم اگر ازدواجمان بدون شناخت و آگاهی بود، جداییمان با بصیرت ودوستانه انجام شود تا باز هم بتوانیم به تعهداتمان نسبت به ۴ فرزندی که ما مسبب آمدنشان به این دنیا شدیم، عمل کنیم ولی اینبار بدون تشنج و استرس های روحی البته اگر باز هم دخالت های نابجای اطرافیان اجازه دهد.

یکی - دو نفر از زوج های جوانی که چند سالی است تجربه این پدیده را داشته اند، در گفت و گو با ما اظهار داشتند که گاهی همین تفکر غلط که با چادر سفید رفته ای با کفن سفید برمی گردی، نه تنها باعث تقویت بنیان زندگی نمی شــود بلکه به لج و لجبازی هایی دامن می زند که منجر به جدایی می شود، از طرفی پس از طلاق دلسوزی های نادرست برخاسته از جهل خانواده نیز در عمیق تر شدن شکاف زوجین نقش مهمی دارد و متاسفانه اینگونه حقایق تلخ تر از مقوله طلاق است که نیاز به بازسازی فرهنگی دارد.

الگو قرار گرفتن طلاق های توافقی از نظر آســیب های اجتماعی

اما وکیل پایه ی دادگســتری دراین رابطه چه نظری دارد،مریم باغبان درپاسخ به سوالاتمان می گوید:البته طلاق های توافقی نسبتا رایجند،اما می توان گفت روند جدایی یاد شــده جزء استثناهایی است که اتفاقا بد نیســت الگو قرار گیرد نه ازآن جهت که باعث ترویج طلاق گردد بلکه از نگاه آسیب شناسانه.اینکه یک جدایی می تواند کاملا مودبانه و دوستانه ومثمر ثمر صورت گیرد و بهتر اســت خانواده ها نیز بــا مداخله گری و فشارهای روانی که به نام دلســوزی به طرفین و حتی فرزندان اعمال می کنند،مســیر آرام چنین طلاق هایی را متشنج نسازند.وی ادامه می دهد:ریشه اکثر اختلافات وخیانت ها درعدم عواطف واقعی یا کمرنگ شدن علائق میان همسران است که به نوعی بروز می کند.

مبحث حقوقی طلاق های توافقی

این وکیل پایه یک دادگستری در خصوص مبحث حقوقی طلاق های توافقی می گوید:دراین نوع متارکه نیز باید حق و حقوقی که به زن تعلق می گیرد،اعم از مهریه،اجرت المثل و...مشخص شود.مگر آنکه زوجه حقوق خود را به فرزندانش ببخشد که البته این مورد نیز جزء نوادراست.با این حال بد نیست درخصوص چنین روندی قانون گذار به منظور جلوگیری از تضییع حقوق زن ،مرد را ملزم به پرداخت حداقلی از حقوق کند.

لازم به ذکر است،تجدید نظر پس از صدور رای جهت دریافت بذل مهریه یا حتی بخشی ازآن به هیچ وجه امکان پذیر نیست.

بله ،ازدواج مانند هندوانه دربسته ای است که نمی دانی درون آن چیست،اما می توان با مشورت،تحقیقات وپرهیز از هرگونه دست پاچگی وصرفا عقلانیت و تدبیر انتخاب حدودا شایسته ای را انجام داد.اینکه این روزها شاهد افزایش آمار جدایی ها هستیم تاحدود زیادی نشات گرفته از عدم رعایت چنین موضوعاتی قبل از گفتن بله نهایی است البته نباید سایر دلایلی که آنها نیز درهمان عدم شناخت ها ریشه دارد نادیده گرفته شوند، امروز اگر می بینیم زوجی مثلا بعد از ۲۰ سال زندگی مشترک به این نتیجه می رسند که دیگر توان ادامه مسیر را ندارند، نباید قاطعانه مورد هجمه اتهام و انگ ها قرار گیرند چه کسی می داند سال ها دردل این هندوانه ظاهرا خوش آب و رنگ چگونه با آفت های ریز و درشت مبارزه شده وهربار از جای دیگری ریشه دوانده است،بدون شک هر دردی علتی و درمانی دارد که صدالبته قرار نیست همه درمان ها ازیک نوع باشد و قرار نیست مورد تایید و خوش مزاجی اطرافیان واقع گردد یا اگر می بینیم عده ای هم هنوز مهر سند ازدواجشان خشک نشده به دنبال حذف آن هستند، به خودمان اجازه قضاوت های بی جا را ندهیم. فراموش نشود که چه بسا این اظهار نظرها و دلسوزی های غیراصولی وبی اساس ،شکاف جدایی ها را عمیق تر می کند.

دکتر اکرم منتظرالظهور، روانپزشــک نیزمی گوید:مشاوره های قبل از ازدواج،آشنایی و هم صحبت شدن با یکدیگر و البته رعایت سن ازدواج و داشتن درک صحیح از زندگی زناشویی ،وقوع زندگی های اجباری و نهایتا جدایی را به حداقل می رساند.

دکتر اکرم منتظرالظهور می افزاید:گاه فشــارهای روانی چندین ساله با کوچکترین تجدید خاطره ای می توانند شــعله بیماری های روحی و جسمی را روشن کنند،به گونه ای که تا چندین روز پیاپی فرد دچار بحران روانی می شود،درمان چنین حالات عصبی زمان براست زیرا هریک ازآلام طی مدت های طولانی به وجود آمده است.

طلاق نقطه پایانی زندگی نیست

دکتر سید رضا اسحاقی، پزشک اجتماعی نیز با اذعان به اینکه طلاق نقطه پایان زندگی نیست و می تواند با مسیر صحیح باعث حفظ آرامش محیط خانواده به ویژه فرزندان شود،متذکر می شود:بچه هایی که در خانواده های پرتشنج زندگی می کنند، بسیار آسیب پذیرتر ازبچه هایی هستند که بنا به دلایلی با یکی از والدین به سر می برند.

حجت الاسلام محمد باقر یاوری کارشناس امور مذهبی نیز دراین رابطه خاطرنشان می کند:

نظام خانواده مقدس ترین جایگاهی است که خداوند برحفظ آن تاکید دارد، اما درمرحله ای که ادامه راه بنا به دلایل محکمه پسند و تحت هیچ شرایطی برای زوج یا زوجین مقدور نباشد، طلاق جایز وعقوبت اخروی متوجه آنها نمی شود.بدون شک ازدواج سنت پیامبر است و پایبندی به ارزش های خانواده منشاء ادامه راه مشترک،اما متارکه نیز پایان زندگی نیست.

این روانشناس در مورد تاثیر اطرافیان در انجام متارکه ها و کیفیت بعد از آن نیز یادآور می شود: تحریکات مسموم کننده ذهن، انتقال صحبت ها با

بعضی از طلاق های توافقی مثبت هستند

علی عاصمی،روانشناس خانواده دراین باره می گوید: قبح و اندوه ناشــی از طلاق بر هیچکس پوشــیده نیست، اما بعضی از جدایی های توافقی مثبت هســتند، مواردی که حتی شرع هم در آن دخالت دارد، گاهی طــلاق هایی رخ می دهد که برای فرزندان و زوجین مناسب است منتهی باید آگاهی لازم وجود داشته باشد، آموزش برخورد و مواجهه با شرایط پس از جدایی دیده شود،چه بسا ناآگاهی ها باعث زیان و آسیب های جدی تر به افراد می شود.

وی ادامه می دهد: آموزش در انجام ازدواج های موفق و پیشگیری از طلاق ضروریست،اگرچه شــرایط زندگی مدرن، ناآگاهی از کاربرد فضاهای مجازی و ورود افراد به آن صدمات تاسف باری برپیکره خانواده ها وارد می سازد،اما صرفا با اطلاع رسانی و آگاهی بخشی مداوم و موثر است که می توان از خسارات این چنینی جلوگیری کرد یا آمارها را کاهش داد.

برداشت های شخصی، حمایت و طردهای نابجا، ناپختگی درنحوه برخورد با زوجین درحال متارکه همچنین فرزندان، همه و همه آفت هایی است که به نوبه خود ریشه آن خانواده را بیش از پیش می خشکاند.وی برخی پیشنهادات ناصحیح مانند : اقدام به قهر، درگیری و زد و خورد و تسلیم شدن رااز جمله راهکارهای مداخله ای بسیار مخرب عنوان می کند، به گفته این روانشناس خانواده، اطرافیان ذی صلاح باید به دنبال حل نمودن مساله باشند نه پاک کردن آن و ایجاد تشنج و هیاهوهای آسیب زننده.

عاصمی یادآور می شود :هرچند متارکه پدیده نامیمونی است،اما با درایت و تدبیر خصوصا نزدیکترین افراد زوجین اعم از مادر ،پدر، خواهر و برادر می توان از آسیب های ناشی از آن پیشگیری و چه بسا پس از چند سال آشیانه فروپاشیده شده رااز نو بنا کرد.

میکروپیگمنتیشن از زیبایی تا درمان

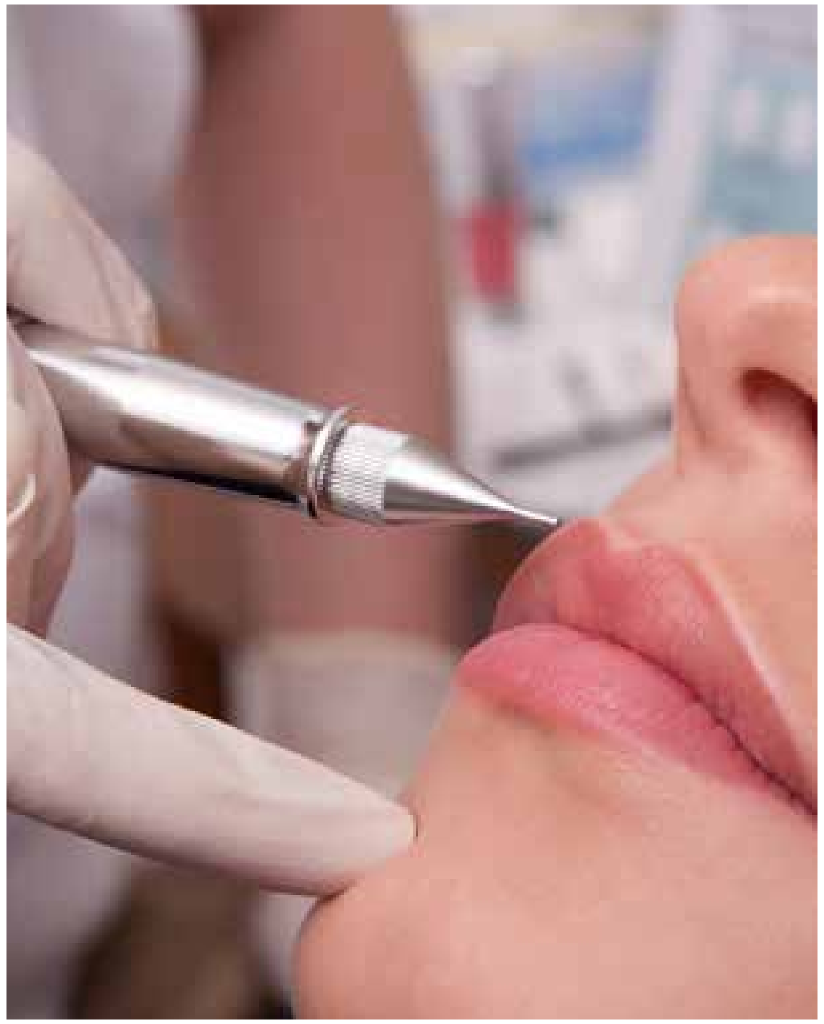
دکتر داریوش دائر
متخصص پوست مو و زیبایی

میکروپیگمنتیشن عبارتست از قرار دادن ایمن و بدون آسیب رنگدانه های استریل و قابل تطابق با بدن انسان در عمق مشخصی از پوست (لایه درم پوست) به منظور زیبایی یا ترمیم آسیب ها و آثار بیماری های پوستی.

تفاوت میکروپیگمنتیشن با تاتو یا خالکوبی در این است که در تاتو علیرغم وجود درد و خونریزی در حین کار، عمق نفوذ سوزن ها به زیر پوست دقیقاً یکسان نبوده و غالباً برای وارد کردن رنگ به لایه های زیرین پوست از سوزن های غیراستاندارد یا رنگ های غیراستریل و در برخی موارد آسیب رساننده و عارضه زا استفاده می شود. همچنین به علت غیر قابل استریل بودن این تجهیزات، امکان انتقال بیماری های منتقل شونده از خون همانند هپاتیت و زگیل و حتی ویروس اچ.آی. وی زیاد است و نتیجه کار نیز دائمی نبوده و بسیاری از کسانی که در قبل تاتو انجام داده اند، به علت رنگ باختن تدریجی این تاتوها یا ایجاد عوارض از انجام آن پشیمان می شوند، در حالی که در روش میکروپیگمنتیشن با دستگاه استانداردی که ایمن بودن آن توسط مراجع ذی صلاح تایید شده، با استفاده از رنگدانه های سازگار با بدن انسان و محیط زیست (با منشاء طبیعی)، سوزن های استریل به خصوصی که در یک کارتریج تعبیه شده و دقیق تنظیم شده و متناسب عمق نفوذ توسط دستگاه و با حداقل درد یا خونریزی و حداقل آسیب به لایه های پوست به کار برده می شوند، کار انجام می شود. همچنین خطر انتقال بیماری های فوق الذکر نیز به دلیل استریل بودن و استفاده از کارتریج مخصوصی که امکان برگشت خون به دستگاه را مسدود کرده، از بین می رود.

نحوه عملکرد میکروپیگمنتیشن

نحوه عملکرد میکروپیگمنتیشن با سوراخ کردن لایه بالایی پوست (یا اپیدرم) توسط سوزن های دستگاه و ورود به لایه دوم پوست (یا درم) انجام شده و رنگدانه ها دقیقاً در این لایه جای داده می شوند. اگر این جاگذاری سطحی تر بوده و در لایه اپیدرم صورت بگیرد، رنگدانه ها دوام نداشته و با تجدید حیات سریع سلول های این لایه، رنگ از بین می رود و اگر بیش از حد عمیق بوده و در لایه زیرپوستی جای داده شوند، رنگدانه ها در اثر خونریزی ناشی از عمق زیاد نفوذ جابجا شده و شسته می شوند. بنابراین تعیین عمق دقیق نفوذ و جای دهی رنگدانه ها نقش اساسی در موفقیت کار میکروپیگمنتیشن ایفا می کند و تنها تکنسین ها و کاربرانی که به خوبی از آناتومی و وضعیت متفاوت پوست نواحی مختلف بدن اطلاع کافی داشته و خبرگی و تجربه عملی زیادی در این کار دارند، می توانند نتایج خوبی ارائه دهند. به همین دلیل بهتر است که انجام میکروپیگمنتیشن –به خصوص در موارد ترمیمی و پزشکی- صرفاً در کلینیک ها و مراکز تخصصی دارای مجوز از وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی و با رعایت کلیه نکات استریلیته و ضدعفونی کردن محیط کار و استفاده از تمامی تدابیر بهداشتی و تحت نظارت متخصص پوست و موی باتجربه در این کار انجام بپذیرد و از انجام آن در مراکز فاقد شرایط لازم اکیداً خودداری شود.



کاربرد های میکروپیگمنتیشن

کاربردهای عمده میکروپیگمنتیشن در حوزه زیبایی عبارتند از: آرایش دائمی یا تاتوی ابرو، خط لب، خط چشم، هاشور زدن ابروها و گاه به منظور پاک کردن تاتوهای قبلی. ولی گذشته از این موارد در حوزه پزشکی نیز از این تکنیک در موارد زیر استفاده می شود: اصلاح و هم رنگ کردن پوست در قسمت هایی که به دلایلی همچون بیماری برص یا لک و پیس، از بین رفتن یا ازدیاد غیر طبیعی رنگدانه های پوست که در اثر خال های مادرزادی یا اسکار جراحی قبلی دچار تغییر رنگ شده اند، ترمیم اسکار سینه و همچنین هاله سینه بعد از جراحی برداشتن سینه یا اسکارهای مسطح بعد از جراحی های مختلف یا اسکار ترمیم لب شکری، ترمیم اسکارهای فرورفته ناشی از بیماری آکنه یا آبله مرغان با استفاده از قسمت میکرونیدلینگ دستگاه و پوشاندن نواحی کم پشتی ابرو یا موی سر در کسانی که ریزش موی پراکنده یا کاشت موی قبلی داشته و خواستار پوشش بهتری در ناحیه سر هستند.

micro pigmentation

موارد منعی میکروپیگمنتیشن

موارد منع استفاده از میکروپیگمنتیشن خود بر دو گروهند: موقت و دائم.
موارد منع موقت استفاده عبارتند از: وجود تبخال فعال در صورت، طی دوران بارداری و شیردهی یا قاعدگی، وجود عفونت یا التهاب ویروسی یا میکروبی پلک، چشم یا صورت، آفتاب سوختگی و در صورتی که لایه برداری شیمیایی یا فیزیکی صورت یا درمان لیزری چین و چروک صورت طی چند هفته اخیر انجام شده باشد. بدیهی است بعد از اتمام شرایط فوق و طبیعی شدن وضع پوست می توان از میکروپیگمنتیشن استفاده کرد. در مورد وجود زگیل در صورت یا ابرو باید ابتدا درمان کامل این ضایعات انجام شود و پس از اطمینان از بهبود کامل از میکروپیگمنتیشن استفاده شود.

موارد منع استفاده دائمی از این روش عبارتند از:

وجود بیماری های سیستم ایمنی همچون لوپوس و پسوریازیس یا لیکن پلان، وجود سابقه بروز اسکار (جوشگاه) های بزرگ در مواردی که روی ابرو کار می شود، وجود هرنوع ضایعه پوستی مشکوک یا سرطان پوستی شناخته شده از قبیل ملانوم یا BCC یا SCC، دیابت کنترل نشده، هموفیلی، انواع هپاتیت ویروسی، ایدز و همچنین بیماری های قلبی-عروقی یا فشارخون کنترل نشده.

مراقبت های بعد از انجام میکروپیگمنتیشن

مراقبت های بعد از میکروپیگمنتیشن شامل موارد زیر هستند:
۱-از دستکاری و تحریک کردن ناحیه درمان شده خودداری شود.
۲-مصرف قهوه یا چای در حد معمول بلامانع است.
۳-از اشعه آفتاب، سولاریوم و منابع مصنوعی تولید اشعه ماورابنفش همچون لامپ های نئون دوری شود و در ناحیه صورت و گردن مرتباً از ضدآفتاب استفاده گردد.
۴-از مصرف کرم های لایه بردار و محرک (مانند ترتینوئین که برای درمان آکنه به کار می رود) خودداری شود.
۵-در هنگام انجام میکروپیگمنتیشن در صورت، لایه برداری شیمیایی یا فیزیکی (میکرودرم ابریژن) در این ناحیه انجام نشود.
۶-در صورت وجود سابقه بروز تبخال از ۵ روز قبل تا ۵ روز بعد از انجام کار، باید تحت نظر پزشک متخصص از داروهای ضد ویروسی استفاده شود.
۷-تا چند هفته از رفتن به سونا یا استخر خودداری گردد.
۸-در اغلب موارد بعد از انجام میکروپیگمنتیشن پمادهای آنتی بیوتیکی موضعی یا کرم های ترمیم کننده تجویز می شوند که باید حداقل تا سه روز ادامه یابند. در این مدت ناحیه تحت درمان نباید شسته شود.
۹-بروز پوسته ریزی خفیف در ناحیه میکروپیگمنتیشن طبیعی بوده و بهتر است از دستکاری این ناحیه یا کندن پوسته ها خودداری شود.
۱۰-لازم به ذکر است که ترمیم میکروپیگمنتیشن پس از یک ماه امری ضروری بوده و باید حتماً انجام بپذیرد تا ماندگاری کار حفظ شده و ادامه یابد.
۱۱-باید گفت رنگ های ایجاد شده توسط میکروپیگمنتیشن رنگ هایی ملایم و متناسب با رنگ زمینه ای پوست هر فرد هستند و نباید توقع ایجاد رنگ های پررنگ و با تضاد بالا با پوست طبیعی فرد را داشت.

کجا برویم؟

برای انجام میکروپیگمنتیشن باید به مراکز آرایشی مجاز که هم دوره‌های آموزشی لازم را گذرانده‌اند و هم دستگاه‌های پیشرفته دارند، مراجعه کنید. احتمالا پیامک این مراکز یا آگهی آنها را در صفحات اینترنت و جاهای دیگر مشاهده کرده‌اید. فقط به خاطر داشته باشید که میکروپیگمنتیشن را به شرط سلامت و ایمنی انجام دهید و برای زیباتر شدن تن به هر کاری ندهید. حتماً از پیگمنتر خود بخواهید گواهی آموزشی خود را به شما نشان دهد و از مجاز بودن رنگ و دستگاهی که استفاده می کند و گواهی وزارت بهداشت او مطمئن شوید.

لیزیک

این روش برای اصلاح نزدیک بینی، دوربینی و آستیگماتیسم کاربرد دارد. در این روش فلپ قرنیه که از اپی تلیوم (سطحی ترین لایه قرنیه) و قسمتی از استروما (لایه وسطی قرنیه) تشکیل شده، به وسیله یک دستگاه به نام میکروکراتوم یا توسط لیزر Femtosecond آماده شده و از روی قرنیه جدا و برگردانده می‌شود. بستر قرنیه توسط لیزر تراشیده شده و در انتها، فلپ به سر جای اولش برگردانده می‌شود.

لازک

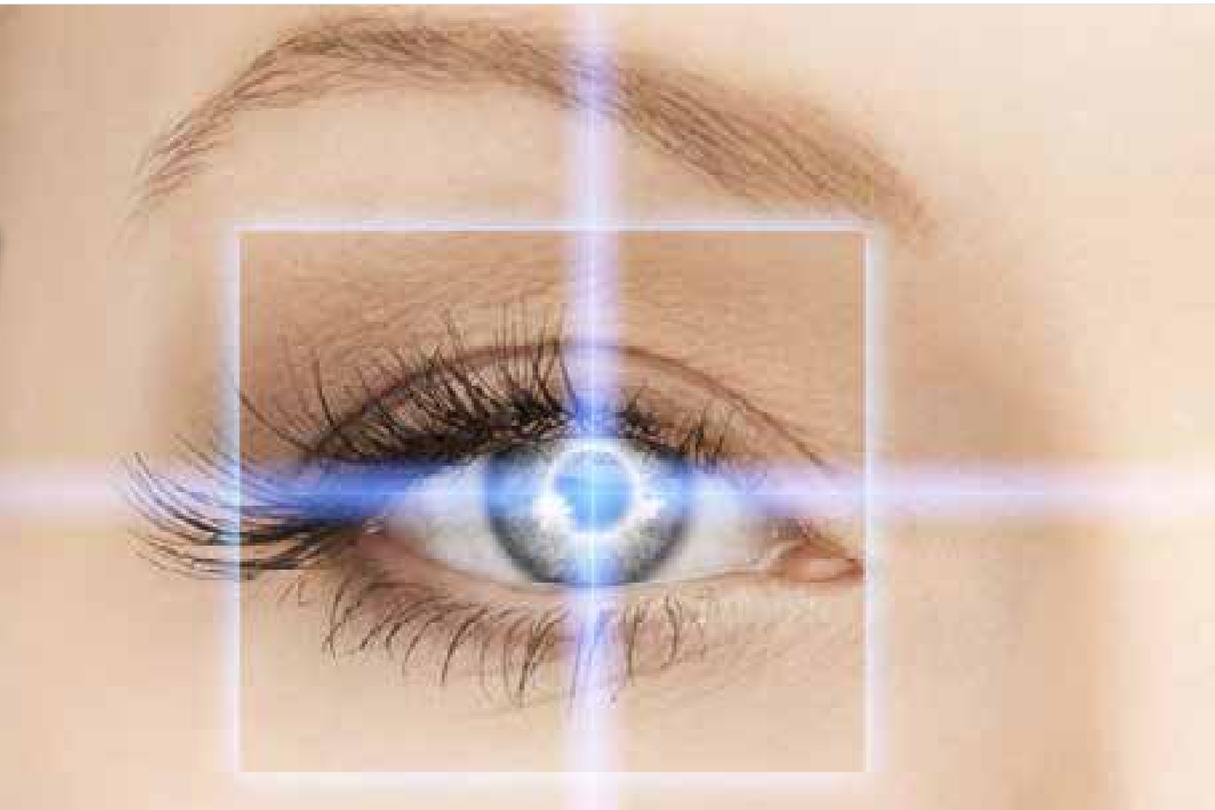
تفاوت این روش با جراحی لیزیک در ضخامت فلپ آن است. در این عمل ابتدا سطحی ترین بافت قرنیه و اپی تلیوم که ضخامت ۶۰ میکرونی دارد، کنار زده می‌شود. برای برداشتن فلپ با ضخامت بسیار پایین در روش لازک، هم می‌توان از الکل و هم از تکنیک‌های فوق پیشرفته فمتوسکند بهره برد. سپس لیزر به سطح باقی مانده تابانده می‌شود و در پایانِ اپیتلیوم به جای خود برگردانده می‌شود.

معمولاً این روش در افرادی انجام می‌شود که ضخامت قرنیه کمتر یا انحنا قرنیه بیشتری دارند و کاندیدای خوبی برای عمل لیزیک نیستند. معمولاً بعد از این عمل احساس درد و ناآرامی بیماران از روش لیزیک بیشتر است.

روش‌های بدون نیاز به فلپ یا PRK

در این روش که دوباره محبوبیت زیادی بین چشم‌پزشکان پیدا کرده، با استفاده از لیزر اگسایمر مقدار تعیین شده‌ای از بافت قرنیه تراشیده می‌شود. تراشیده شدن بافت قرنیه، حاصل واکنش بین لیزر تابیده شده و مولکول‌های هیدروژن موجود در بافت قرنیه است و تا حدود بسیار زیادی قابل پیش‌بینی است. بسته به مقدار و نوع عیب انکساری، مدت زمان و شکل تابش لیزر متفاوت است و در بیش از ۹۸٪ موارد منجر به اصلاح عیب انکساری در محدوده ±۱ دیوپتر می‌شود.

PRK و LASEK معمولاً در گروه روش‌های جراحی رفرکتیو سطحی (Surface ablation) قرار می گیرند و تفاوت عمده‌ای با هم ندارند. به جز اینکه در روش PRK، اپیتلیوم قرنیه بعد از برداشته شدن مجدد استفاده نمی‌شود و خود تکثیر می‌یابد ولی در روش لازک لایه اپی‌تلیوم بلند شده مجدداً روی قرنیه برگردانده می‌شود. برتر بودن هر یک از دو روش اخیر نسبت به هم از نظر کم‌تر شدن درد یا بهبود بینایی، هنوز ثابت نشده است. در هر دو روش بعد از تاباندن لیزر اگسایمر، لنز تماسی روی چشم قرار داده می‌شود تا احساس درد بیمار تا حدودی کمتر شود و بافت اپی‌تلیوم مجدداً روی ناحیه لیزر شده را به طور کامل بپوشاند.



با جراحی عیوب انکساری

جور دیگر باید دید

دکتر محمد پاکروان
فلوشیپ گلوکوم

جراحی‌های عیوب انکساری به مواردی اطلاق می‌شوند که هدف اصلی آنها اصلاح عیوب انکساری و بهبود دید افراد مبتلا به نزدیک بینی، دوربینی یا آستیگماتیسم است. به طور معمول این گونه اعمال برای رفع نیاز بیماران به عینک یا لنزهای تماسی انجام می‌شود. از نظر ایمنی درمان، اصلاح عیوب انکساری چشم با عینک کمترین و با لنزهای تماسیِ بیشترین خطر را به بیمار تحمیل می‌کند. در این میان روش‌های جراحی عیوب انکساری نسبتاً بی‌خطر بوده و دارای نتایج بینایی هستند.

معمولاً روش‌های Surface ablation در کسانی استفاده می‌شود که قرنیه‌ای نازک دارند. افرادی که در معرض آسیب‌های چشمی هستند مانند ورزشکاران، بوکسورها، پلیس‌ها بهتر است که تحت عمل جراحی رفرکتیو بدون نیاز به فلپ (PRK) قرار گیرند تا احتمال آسیب به Flap به دنبال تروما وجود نداشته باشد. برخی پزشکان نیز به دلیل فقدان عوارض فلپ، به همه بیماران PRK یا LASEK را توصیه می کنند.

موارد مناسب برای جراحی لیزیک و آزمایش‌های قبل عمل

قرنیه که یک لایه شفاف در قسمت قدامی چشم است، حدود ۱۲ میلی‌متر قطر و ۵۲۰ میکرون (نیم‌میلیمتر) ضخامت دارد. انحناء و شفافیت این لایه مهم‌ترین عامل تعیین کننده در بینایی هر فرد به حساب می‌آید. تمام جراحی‌های رفرکتیو که روی این لایه انجام می‌شوند، علی‌رغم اینکه بسیار کوتاه و کم درد هستند ولی پیچیدگی بسیار زیاد داشته و دقت بالایی را طلب می کنند. به همین دلیل برای بیماران ضروری است که قبل و بعد از عمل به طور کامل با چشم‌پزشک خود هماهنگ بوده و نسبت به دستورات داده شده حساس باشند. اگر چه میلیون‌ها نفر ممکن است از این روش جراحی سود ببرند ولی ممکن است برای بعضی افراد این روش‌ها مناسب نبوده و منع انجام داشته باشند.

بیماران از نظر نتیجه کار به سه دسته تقسیم می‌شوند:

بیماران ایده‌آل: به احتمال زیاد بدون عوارض نتیجه خوبی خواهند گرفت. در مطالعه انجام گرفته در فرانسه در سال ۲۰۰۸، بیش از ۹۶٪ افراد نزدیک‌بین که تحت عمل جراحی لیزیک قرار گرفته بودند، بعد از عمل دارای عیب انکساری در محدوده ±۱ دیوپتر بودند.

بیمارانی که می‌توانند تحت عمل لیزیک قرار گیرند، اما غیر ایده‌آل هستند: احتمال بروز عوارض حین یا بعد از جراحی وجود داشته و باید قبل از انجام جراحی آگاهی کامل در مورد احتمال بروز عوارض به بیماران داده شود.

بیمارانی که کاندیدای خوبی برای لیزیک نیستند: در این بیماران به دلیل شرایط چشمشان نباید از عمل لیزیک استفاده کرد.

موارد استفاده از لیزیک

لیزیک در ابتدا برای درمان مقادیر بالای نزدیک‌بینی به کار رفت ولی به دلایل مختلف از جمله کم بودن احساس درد و ناراحتی بیمار، تسریع در ترمیم زخم، بهبود سریع دید، کدورت مختصر قرنیه و قابلیت پیش‌بینی نتیجه عمل، امروزه این روش برای اصلاح بسیاری از انواع عیوب انکساری مورد استفاده قرار می گیرد.

نزدیک‌بینی

اگر چه لیزیک برای نزدیک‌بینی بین ۱- تا ۳۰- دیوپتر استفاده شده ولی بهترین نتایج با قابلیت پیش‌بینی بالا در محدوده ۱- تا ۸۲- به دست می‌آید. در موارد شدید هم بهبود بینایی و هم عوارض عمل جراحی غیرقابل پیش‌بینی است. در موارد نزدیک‌بینی بالا روش‌های بهتری نیز موجود است که در ادامه به آن اشاره خواهد شد.

دوربینی

در حال حاضر برای اصلاح دوربینی بین ۱+ تا ۴+ قابل استفاده است. اصلاح دوربینی به وسیله لیزر اگسایمر چندان مطمئن و موثر نبوده و برنامه‌ریزی‌های بهتر ablation مورد نیاز است.

آستیگماتیسم

در حال حاضر لیزر اگسایمر برای اصلاح آستیگماتیسم همراه نزدیک‌بینی و دوربینی مورد استفاده قرار می گیرد. اصلاح آستیگماتیسم در بسیاری از دستگاه‌های لیزر در محدوده ۰/۵- تا ۶- دیوپتر قابل استفاده است.

مواردی که در آنها احتمال بروز عوارض زیاد است و مواردی که نباید در آنها جراحی انجام شود عبارتند از:

بیماری‌های عمومی

پزشک در مورد سلامت عمومی و مصرف داروها سوال خواهد کرد. وجود برخی بیماری‌ها باعث منتفی شدن عمل جراحی شده و برخی دیگر عمل را به تاخیر می‌اندازند. در مورد بیماری‌های شایع مانند پرفشاری و قند خون پزشک تصمیم گیری خواهد کرد.

حاملگی و شیردهی

خانم‌ها در دوران حاملگی و شیردهی دچار تغییرات هورمونی می‌شوند. این مسئله ممکن است نتیجه عمل را غیر قابل پیش‌بینی کند. در این موارد بهتر است تا ۳ ماه بعد از خاتمه بارداری برای انجام عمل جراحی رفرکتیو برنامه ریزی صورت نگیرد.

بیماری‌های همراه چشمی

افرادی که مبتلا به بیماری‌های چشمی مانند: تنبلی چشم، آب‌سیاه یا گلوکوم، خشکی بیش از حد چشم، نامنظمی سطح قرنیه هستند حتماً باید به طور کامل نسبت به شرایط چشمی خود آگاه باشند و برای انجام عمل جراحی رفرکتیو تنها در صورت صلاحدید چشم‌پزشک برنامه ریزی کنند.

جراحی لیزیک

عمل جراحی لیزیک به شکل سرپایی و در اتاق عمل انجام می‌شود. برای انجام عمل جراحی بیمار بیهوش نمی‌شود ولی برخی از جراحان ترجیح می‌دهند که قبل از عمل بیمار را با آرام‌بخش‌های خوراکی کمی آرام کنند. شایع‌ترین داروی مورد استفاده یک عدد قرص دیازپام ۵ میلی گرم است، اگر چه در اکثر موارد با توجه به بی‌درد بودن عمل جراحی نیاز به انجام این کار نیز وجود ندارد. بلافاصله قبل از عمل اطراف چشم با محلول بتادین شستشو داده می‌شود و بعد از پاک کردن کامل بتادین، چشم با کمک وسیله‌ای به نام اسپوکولوم باز نگه داشته می‌شود برای بی حس کردن قرنیه معمولاً از قطره استفاده می‌شود و بیماران در طول عمل دردی احساس نمی کنند. بعد از باز کردن چشم، وسیله‌ای به نام حلقه ساکشن چشم را ثابت و بی حرکت می کند. در این مرحله دید بیمار تار می‌شود و این مسئله قبل از گذاشتن حلقه روی چشم توسط چشم‌پزشک به بیمار توضیح داده می‌شود تا باعث استرس و اضطراب فرد نشود. با استفاده از دستگاهی که مجهز به یک تیغ بسیار ظریف است به نام میکروکراتوم، یک لایه نازک دایره‌ای شکل از سطح قرنیه بریده می‌شود. این لایه از یک ناحیه به نام لولا به قرنیه متصل می‌شود. استفاده از لیزر بسیاری از عوارض مرتبط به ایجاد فلپ توسط میکروکراتوم را از بین برده است. پس از آماده‌سازی، فلپ به یک طرف برگردانده شده و از بیمار خواسته می‌شود به یک نقطه هدف نوری در دستگاه نگاه کند و چشمِ خود را حرکت ندهد. جراح در طول عمل مکرراً از بیمار می خواهد تا به نور قرمز یا سبز (بسته به نوع دستگاه) خیره باشد اگر چه در این زمان نور کمی تار به نظر می‌رسد. در بعضی از دستگاه‌های لیزر ثابت ماندن چشم در طول عمل اثر حیاتی بر نتیجه عمل دارد و بیمار باید در طول زمان لیزر چشم خود را ثابت نگاه دارد پس از پایان لیزر مقدار کمی مایع در سطح استرومای قرنیه ریخته شدهِ و فلپ به جای خود برگردانده می‌شود معمولاً بعد از انجام لیزیک نیاز به گذاشتن لنز تماسی پانسمانی نیست مگر بر اساس صلاحدید چشم‌پزشک. معمولاً بیماران یک ساعت بعد از عملِ، روز یکم و هفتم، یک و سه ماه پس از عمل مجددا معاینه می‌شوند. در معاینه یک ساعت بعد از عمل چشم‌پزشک وضعیت فلپ را پشت اسلیت‌لمپ بررسی می کند.

عوارض و خطرات لیزیک

شن‌های صحرا: این مشکل ممکن است در اثر تجمع سلول‌های التهابی در زیر فلپ رخ دهد. تجمع سلول‌های التهابی، غیرعفونی بوده و فقط در فضای بین فلپ و بستر قرنیه پخش می‌شود. در اکثر موارد این عارضه خودمحدود شونده است. درمان با کمک قطره‌های ضدالتهاب می تواند باعث بهبود بسیار سریع این حالت شود.

آستیگماتیسم نامنظم: اگر لیزر در مرکز قرنیه تنظیم نشود یا بیمار همکاری لازم را نداشته باشد و چشمانش را حین انجام عمل جراحی زیاد حرکت دهد، احتمال بروز این عارضه وجود دارد.

هاله نور و خیرگی: بعضی از بیماران از خیرگی و سایه دار بودن تصاویر به خصوص در شب شکایت دارند. این عارضه به خصوص در بیمارانی که دارای مردمک‌های بزرگ هستند یا قبل از عمل جراحی شماره چشم آنها بالا بوده، بیشتر دیده می‌شود. این عارضه غالباً با گذشت زمان خفیف‌تر شده و از بین می‌رود.

بازگشت عیب انکساری: این عارضه می‌تواند به‌ندرت در جراحی‌های رفرکتیو اتفاق بیفتد. حتی اگر لیزیک بدون هیچ عارضه‌ای انجام شود پاسخ بافت قرنیه فرد در زمان ترمیم می‌تواند باعث مشکلات این‌چنینی شود. بازگشت عیب انکساری در عیوب انکساری بالا بیشتر دیده می‌شود.

خشکی چشم: از عوارض دیگر لیزیک که به طور شایع اتفاق می‌افتد ولی اهمیت زیادی نداشته و بعد از ۶ ماه بهبود می‌یابد، خشکی چشم است. در این موارد فرد از احساس جسم خارجی و قرمزی چشم شاکی است که به کمک قطره‌های اشک مصنوعی قابل کنترل است.

سنگ کلیه، دردی که بیمار را به زانو درمی آورد

لوبیای بدن را آبیاری کنید

دکتر محمد جعفرکیانی
متخصص ارولوژی و مجاری ادراری

تحمل سنگ کلیه بسیار دردناک و تشخیص آن توسط خود فرد بسیار دشوار است مگر اینکه بدانید چه علائمی دارد. در زیر به برخی از مهمترین علائم و نشانه‌های مشکلات سنگ کلیه اشاره می کنیم. هر کسی تا به حال دچار سنگ کلیه شده باشد، می‌داند که چقدر این مشکل دردناک است. درواقع، درد آن تقریباً شبیه به وضع حمل است. سنگ کلیه دردی دارد که شما را به زانو درمی آورد، تاحدی که حتی نمی توانید خود را به بیمارستان برسانید. بااینکه برخی از مُسکن‌ها می توانند به طور موقت درد آن را التیام بخشند، اما فرد مبتلا به سنگ کلیه باید برای درمان دائمی، روزهایی را با درمان مایعات و احتمالاً مداخله جراحی سر کند.در این بیماری به ایجاد تغییر دائمی در رژیم‌غذایی و سبک زندگی نیاز است و ممکن است مشکل تا پایان عمر فرد چندین مرتبه بازگردد. پیشگیری بهترین راهکار برای مقابله با سنگ کلیه است اما ژنتیک و جنسیت معمولاً نقش بسیار مهمی در ایجاد آن دارند.

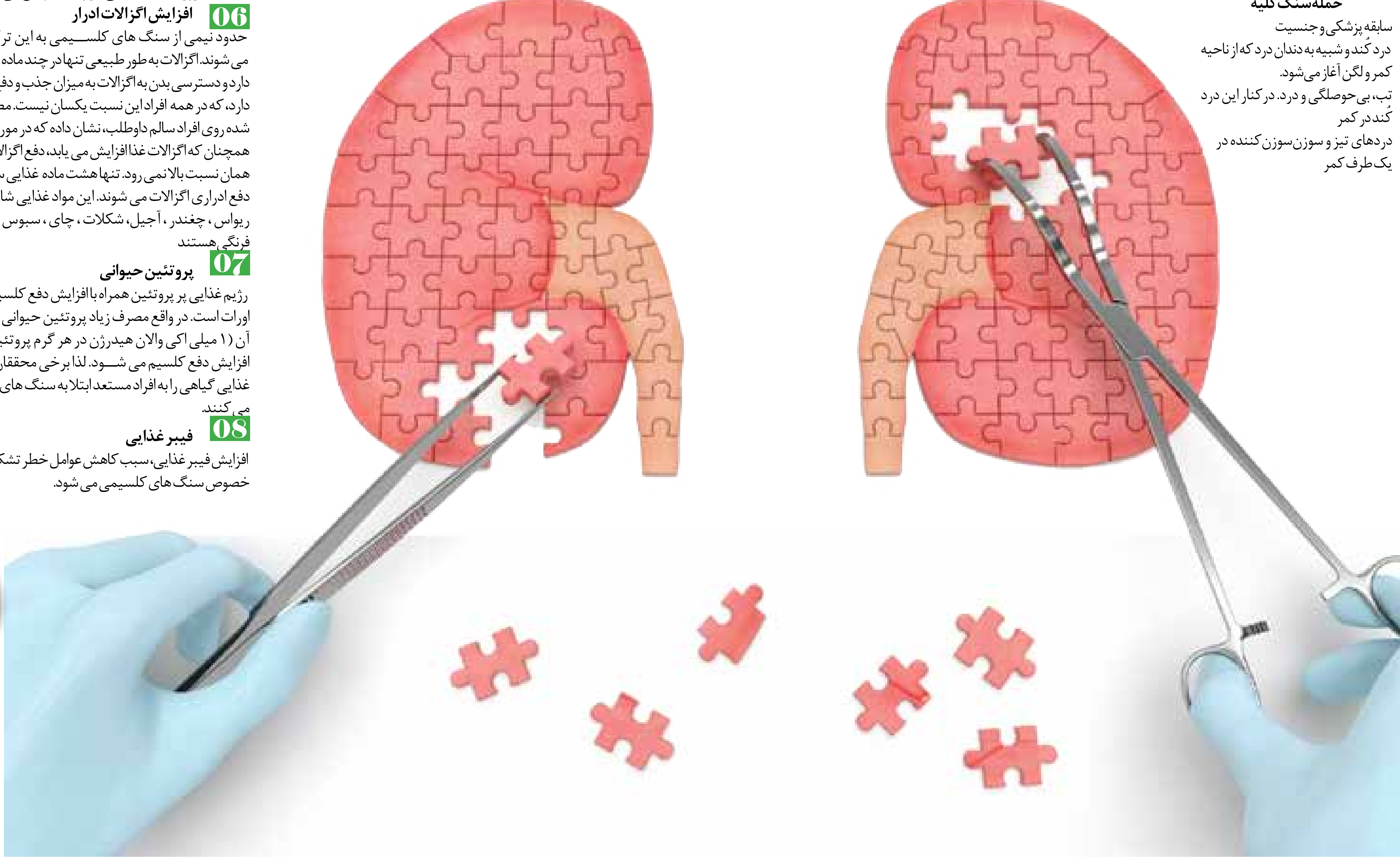
مهمترین نشانه‌ها و علائم حمله سنگ کلیه

سابقه پزشکی و جنسیت

درد کُند و شبیه به دندان درد که از ناحیه کمر و لگن آغاز می‌شود.

تب، بی حوصلگی و درد. در کنار این درد کُند در کمر

دردهای تیز و سوزن‌سوزن کننده در یک طرف کمر



عوامل زمینه ساز بروز سنگ های کلیه

01 کم تحرکی

کم تحرکی که مثلاً در هنگام بیماری یا ناتوانی رخ می دهد، می تواند سبب برداشت کلسیم بیشتری از استخوان شده ، لذا غلظت کلسیم در ادرار افزایش می یابد.

02 پرکاری تیروئید

پرکاری تیروئید اولیه، سبب افزایش دفع کلسیم می شود. حدود دوسوم افرادی که بیماری غدد درون ریز دارند، مبتلا به سنگ کلیه می شوند. در عین حال این اختلال تنها ۵٪ موارد سنگ های کلسیمی را در بر می گیرد.

03 اسیدوز توبولی کلیه

در اثر نقص در تولید آمونیاک به وسیله کلیه، افزایش دفع کلسیم (توسط کلیه) ایجاد می شود.

04 مصرف زیاد نمک

براساس مطالعات، مصرف زیاد نمک سبب افزایش دفع کلسیم درادرار می شود.

05 افزایش کلسیم ادرار با علت ناشناخته

برخی افراد حتی با مصرف رژیم غذایی کم کلسیم، به دلایل ناشناخته روزانه تا ۵۰۰ میلی گرم کلسیم دفع می کنند.

06 افزایش اگزالات ادرار

حدود نیمی از سنگ های کلسیمی به این ترکیب متصل می شوند. اگزالات به طور طبیعی تنها در چند ماده غذایی وجود دارد و دسترسی بدن به اگزالات به میزان جذب و دفع آن بستگی دارد، که در همه افراد این نسبت یکسان نیست. مطالعات انجام شده روی افراد سالم داوطلب، نشان داده که در مورد تمام غذاها همچنان که اگزالات غذا افزایش می یابد، دفع اگزالات ادراری به همان نسبت بالا نمی رود. تنها هشت ماده غذایی سبب افزایش دفع ادراری اگزالات می شوند. این مواد غذایی شامل: اسفناج، ریواس ، چغندر ، آجیل، شکلات ، چای ، سبوس گندم و توت فرنگی هستند

07 پروتئین حیوانی

رژیم غذایی پر پروتئین همراه با افزایش دفع کلسیم، اگزالات و اورات است. در واقع مصرف زیاد پروتئین حیوانی با بار اسیدی آن (۱ میلی اکی والان هیدرژن در هر گرم پروتئین) سبب افزایش دفع کلسیم می شود. لذا برخی محققان، رژیم های غذایی گیاهی را به افراد مستعد ابتلا به سنگ های کلیه توصیه می کنند.

08 فیبر غذایی

افزایش فیبر غذایی، سبب کاهش عوامل خطر تشکیل سنگ به خصوص سنگ های کلسیمی می شود.

انواع سنگ های کلیه

۱-سنگ های اگزالات و فسفات کلسیم: حدود ۸۰٪ سنگ های کلیه، از جنس اگزالات کلسیم هستند و بروز این نوع سنگ کلیه بیشتر در سنین میانسالی است. از جمله علل دیگر، پرکاری تیروئید، افزایش اسید اوریک ادرار، اسیدوز توبولی کلیه، افزایش اگزالات ادرار و افزایش کلسیم ادرار است. درمان اولیه شامل برطرف کردن عامل اصلی است. برای مثال در درمان پرکاری تیروئید، غده تیروئید برداشته می شود. در اسیدوز توبولی کلیه، درمان بیکربناتی و پتاسیمی است.

۲-سنگ های STRUVITE: این سنگ ها از نظر شیوع، بعد از سنگ های کلسیمی هستند که حاوی آمونیوم، فسفات و منیزیم می شوند. در واقع این سنگ ها حدود ۱۵-۵٪ موارد سنگ کلیه را تشکیل می دهند. این سنگ ها با عفونت های سیستم ادراری ارتباط دارند، به این علت به آنها سنگ های عفونی گفته می شود.

۳-سنگ های اسید اوریکی: این سنگ ها حدود ۴٪ موارد سنگ کلیه را تشکیل می دهند. افزایش دفع اسید اوریک، در اثر اختلال در سوخت و ساز واسطه ای پورین ها رخ می دهد، که در بیماری نقرس دیده می شود. البته ممکن است در اثر بیماری های تحلیل برنده دیگر نیز، که سبب شکسته شدن سریع عضلات می شوند، هم به وجود آید.

۴-سنگ های سیستئینی: این سنگ ها حدود ۱٪ موارد سنگ کلیه را تشکیل می دهند. این بیماری ژنتیکی نسبتاً نادر، در اثر اختلال ژنتیکی در بازجذب کلیوی اسید آمینه سیستئین رخ می دهد. لذا این ترکیب در ادرار تجمع می یابد. به این وضعیت، سیستینئوری (وجود سیستئین در ادرار) گفته می شود. علت این اختلال ژنتیکی است. لذا در سنین کودکی بروز می کند و معمولاً سابقه خانوادگی نیز دارد. این بیماری یکی از معمول ترین علت های سنگ کلیه در دوران کودکی و قبل از بلوغ است.

درمان تغذیه ای سنگ کلیه

آب: اولین و مهمترین جزء درمان تغذیه ای این بیماران، مصرف فراوان آب است. به گونه ای که ادرار رقیق دفع گردد و غلظت مواد تشکیل دهنده سنگ در آن کاهش یابد یعنی حجم ادرار دفع شده به ۲ لیتر یا بیشتر در روز برسد. برای تولید این مقدار ادرار، باید روزانه ۳–۲/۵ لیتر آب نوشیده شود.

درمان تغذیه ای در سنگ های اگزالات کلسیم

اولین و مهمترین جزء درمان تغذیه ای این بیماران، مصرف فراوان آب است. برخلاف گذشته که میزان کلسیم مصرفی کاهش داده می شد، لازم است این بیماران روزانه بیش از ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم مصرف کنند که از منابع خوب کلسیم شیر کم چرب ، ماست ، پنیر و کلم بروکلی است. درحقیقت مصرف رژیم غذایی حاوی کلسیم خیلی کم، سبب دفع ادراری اگزالات می شود که در افراد مستعد، احتمال بروز سنگ کلیه را افزایش می دهد. با مصرف کلسیم فراوان ، کلسیم بیشتری در روده در دسترس است، که با اگزالات ترکیب و آن را به صورت غیر محلول درمی آورد که بدین طریق اگزالات از روده جذب نمی شود. مورد بعدی، کاهش اگزالات رژیم غذایی است که به خصوص با حذف آن هشت ماده غذایی غنی از اگزالات (اسفناج، ریواس ، چغندر ، آجیل ، شکلات ، چای ، سبوس گندم و توت فرنگی)، تا حد زیادی اگزالات رژیم غذایی کاهش می یابد. یافته ها نشان می دهند که تغییر در دفع کلسیم ادارای نقش مهمتری دارد. مصرف محدود تا متوسط پروتئین حیوانی مانند گوشت ، مرغ، ماهی و تخم مرغ می تواند سبب کاهش دفع کلسیم شود. در برخی مطالعات، مصرف زیاد نمک سبب افزایش دفع ادراری کلسیم شده است، لذا کاهش مصرف سدیم و نمک توصیه می شود. از آنجا که اخیراً رابطه دریافت کم پتاسیم در تشکیل سنگ های کلیه از طریق افزایش دفع کلسیم ادراری نشان داده شده ، لذا توصیه می شود این افراد پتاسیم بیشتری دریافت کنند کربوهیدرات های ساده (قند، شکر، شیرینی ها)، دفع کلسیم و اگزالات را افزایش می دهند. براساس مطالعه انجام شده روی گروهی از افراد مستعد، سنگ های کلیه کلسیمی (با علت ناشناخته)، این افراد پاسخ انسولینی بالا و پایدار به گلوگز پس از وعده غذایی داشتند. لذا توصیه می شود مصرف کربوهیدرات های ساده کاهش یابد.

درمان تغذیه ای در سنگ های اسید اوریکی

بیماران مبتلا به سنگ های اسید اوریکی باید آب زیادی مصرف کنند و لازم است با تجویز رژیم غذایی با باقیمانده قلیایی، PH ادرار آنها را کمی افزایش داد تا به ۶/۵-۶ برسد. در صورتی که افزایش اسید اوریک شدید باشد، باید پروتئین تنها در محدوده توصیه شده RDA مصرف شود و مصرف منابع غذایی حاوی پورین از جمله گوشت ها، عصاره گوشت، حبوبات و سایر منابع باید کاهش یابد.

درمان تغذیه ای در سنگ های سیستئینی

این بیماران باید آب فراوانی (بیشتر از ۴ لیتر در روز) بنوشند. اغلب لازم است در طول شب نیز بیدار شده و آب بنوشند. رژیم غذایی با باقیمانده قلیایی ، برای افزایش PH ادرار تا ۷/۵ لازم است. به علاوه برای آنها رژیم غذایی حاوی سیستئین، متیونین و سیستئین کم توصیه می شود. اگر با این موارد سنگ کنترل نشود، پنی سیلامین هم تجویز می شود که اثرات جانبی زیادی دارد.

در مورد سنگ های STRUVITE، درمان تغذیه ای چندان نقشی ندارد و درمان آنها شامل درمان آنتی بیوتیکی و نیز برداشتن سنگ به وسیله جراحی است.

از روند درمان چه انتظاری باید داشته باشید؟

اولین روز شما در بیمارستان با آزمایشات و تست‌های ادرار و سونوگرافی می گذرد. تست ادرار وجود خون را در ادرار تایید کرده و نشان دهنده انسداد احتمالی کلیه خواهد بود. سونوگرافی محل سنگ و سایز نسبی آنها را نشان می‌دهد. برای ثابت نگه داشتن سطح آب بدن، احتمالاً تزریق سرم انجام می گیرد و رژیم‌غذایی نیز به موادغذایی غیر از لبنیات و مایعات بدون کافئین محدود خواهد شد. بعد از گذشت یک تا دو روز استراحت، پزشک برحسب نتایج آزمایشات اقدامات مختلفی را تجویز می کند. بسیاری از سنگ‌های کلیه بعد از چند روز افزایش مایعات مصرفی به طور طبیعی دفع می‌شوند. بیمار معمولاً بعد از بیرون آمدن سنگ احساس راحتی خواهد کرد و سایز سنگ معمولاً به اندازه تخم گوجه فرنگی است، اما خیلی از بیماران هم به این خوش‌شانسی نیستند. برای این افراد پزشک استفاده از ابزار سنگ‌شکن که سنگ را به قطعات کوچک‌تر و قابل دفع می‌شکنند، تجویز می کند. آخرین راه درمان، جراحی است که از کاتتر روی مجرای خروجی مثانه استفاده می‌شود و یک ابزار قلاب شکل سنگ را گرفته و بیرون می کشد. ندرتاً نیاز به جراحی باز احساس می‌شود که از طریق آن سنگ از یک برش کوچک بیرون کشیده می‌شود. اگر همه چیز خوب پیش برود، باید بعد از یک هفته به حالت عادی برگشته و بهبود یابید.

تشخیص آزمایشگاهی در رینوسینوزیت آلرژیک

دکتر مهشید افضل
مسئول فنی آزمایشگاه میلاد اصفهان
دکتر محمدرضا شیخ سجادیه
آکادمی پزشکی کی یف- اکراین- گروه کلینیکال ایمنولوژی و آلرژی

رینوسینوزیت، یکی از شایع ترین بیماری های التهابی گوش و حلق و بینی است که معمولا با هیپرپلازی ثانویه مخاط سینوس ها به دلایل عفونی یا آلرژیک همراه است. نقش سیستم ایمنی در پیشرفت بیماری قابل انکار نیست. سیستم ایمنی با تغییر در بازوی همورال و سلولی در پاتوژنز این بیماری نقش مهمی دارد. سیستم ایمنی همورال به واسطه سلول های B و به تولید آنتی بادی های اختصاصی IgE در برابر انواع مختلفی از آلرژن ها می پردازد که منجر به واکنش های ازدیاد حساسیت تیپ یک می شود. تشخیص آزمایشگاهی در برابر این آلرژن ها می تواند به بیماران در انتخاب درمان و پیشگیری کمک قابل توجهی کند.

دوره مزمن بیماری رینوسینوزیت

طبق تخمین، رینوسینوزیت در ایالت متحده آمریکا تا دو میلیون دلار از هزینه های پزشکی را در برمی گیرد. به دلیل پیوستگی بافت مخاطی بینی و سینوس ها ، التهاب در یکی از این مناطق معمولا باعث التهاب توام در این مناطق و رینوسینوزیت مزمن می شود. دوره مزمن این بیماری معمولا بیشتر از ۱۲-۸ هفته می باشد.رینوسینوزیت معمولا با هیپرپلازی ثانویه مخاط سینوس ها همراه است که به پولیپ منجر می شود. این هیپرپلازی ثانویه معمولا به دلایل عفونی و آلرژیک ایجاد می شود، بنابراین نقش سیستم ایمنی در پاتوژنز پولیپوز رینوسینوزیت از ویژگی بالایی برخوردار است.

پولیپوز بینی و سینوس ها علائم کلینیکی مختلفی از قبیل: مشکلات تنفسی ، انوسمی، رینوره و ترشحات پشت حلق را ایجاد می کند که به صورت مزمن می تواند موجب نکروز واز بین رفتن بافت استخوانی جدار سینوس ها شده و تغییرات اسکلتی در صورت ایجاد کند.

بیماری پولیپ رینوسینوزیت، یکی از مشکلات حوزه سلامت

بیماری پولیپ رینوسینوزیت به خصوص در زمانی که به دنبال رینیت آلرژیک سالیانه ایجاد شود، یکی از مشکلات بزرگ جهانی در حوزه سلامت است. بر اساس مطالعات منتشر شده توسط کنفرانس های علمی بیماری های گوش و حلق و بینی در سال ۲۰۱۲ ،پولیپ رینوسینوزیت در اتحادیه اروپا نسبت به سال ۲۰۱۰ ، ۱,۲ درصد افزایش یافته که این نسبت در ایالت متحده آمریکا ۱,۱ درصد است.

دلیل این افزایش درصد، احتمالا به دلیل رینیت آلرژیک سالیانه غیر درمان شده در این بیماران است. رینیت آلرژیک باعث التهاب بافت مخاطی بینی می شود که به راحتی تحت تاثیر آلرژن های خوراکی و قارچی قرار گرفته و باعث می شود که شخص مبتلا به طور مستمر عطسه کند و آبریزش و خارش در کانال های بینی و حلق و انتهای حلق داشته باشد. در بعضی از این افراد، این واکنش های آلرژیک می توانند بر اساس سطح سیستم ایمنی و فاکتورهای زیست محیطی و حتی ژنتیکی، واکنش های حساسیتی قوی تر و غیر اختصاصی تری از خود نشان دهند که می تواند زمینه ابتلا به پولیپ یا اسم برونشیال را به وجود آورد.

نقش سیستم ایمنی در رینوسینوزیت آلرژیک که در موارد زیاد به پولیپ ختم می شود، امروزه قابل انکار نیست . سیستم ایمنی با تغییر در بازوی همورال و سلولی خود که ناشی از عوامل مختلف بیولوژیکی و زیست محیطی است، در پاتوژنز این بیماری نقش مهمی دارد. مطالعات کلینیکی بسیاری نشان داده اند که اکثر مبتلایان به رینوسینوزیت سابقه ای از علائم آلرژیک به صورت گرفتگی بینی ، آبریزش از چشم و بینی، عطسه های مکرر در برخورد با آلرژن های غذایی، تنفسی و محیط زیستی از خود نشان می دهند. مطالعات اخیر نشان داده اند که عفونت های ویروسی ساده دستگاه تنفس فوقانی - به استثنای عفونت های حاد- باعث تضعیف سیستم ایمنی مخاطی در دستگاه تنفسی می شوند که به نوبه خود می تواند زمینه بروز شرایط الرژیک را ایجاد کند. بدین جهت است که در تصمیم گیری در استراتژی درمان رینوسینوزیت باید به اتیولوژی عفونت های حاد تنفسی و عوامل آلرژیک توجه ویژه ای داشت.

نقش بازوی سلولی سیستم ایمنی توسط سلول های T و با کمک سلول های B و به طور غیر مستقیم تنظیم کننده های سیستم ایمنی از جمله سیتوکین های التهابی در پیشرفت پولیپوز رینوسینوزیت، اگرچه در فاز تحقیقاتی پیشرفت قابل ملاحظه ای داشته ولی عملا در تشخیص آزمایشگاهی با مشکلات اجرایی ویژه ای روبروست. بدیهی است که شناخت راهکار های جدید و مدرن در ایمنو تراپی رینوسینوزیت آلرژیک به شناخت تغییرات پاتوبیولوژیک بازوی سلولی سیستم ایمنی در فاز حاد ومزمن بیماری مرتبط است و بی شک نقش بسزایی در آینده تشخیص آزمایشگاهی دارد. از طرف دیگر نقش سیستم ایمنی همورال که به واسطه سلول های B و با کمک سلول های T و ترشح اینترلوکین ۴ به تولید آنتی بادی های اختصاصی IgE در برابر آلرژن های خوراکی، دارویی و فصلی می پردازد ، می تواند در پاتوژنز رینوسینوزیت آلرژیک نقش مهمی داشته باشد.

علایم سینوزیت:

- احساس درد و یا فشار در پیشانی، گیجگاه، گونه ها، بینی، پشت و یا دور چشم ها
- تنفس دشوار از راه بینی
- تخلیه ترشحات غلیظ، زرد و یا سبز رنگ از بینی و یا پشت حلق
- کاهش حس بویایی و چشایی
- گرفتگی و آبریزش بینی
- درد در فک فوقانی و یا دندان های آرواره بالا
- سر درد هنگام برخاستن از خواب که با خم شدن به طرف جلو بدتر می شود
- بوی بد دهان
- گوش درد
- احساس گرفتگی گوش ها
- خستگی
- سرفه و گلو درد
- حالت تهوع و استفراغ
- علایم سرماخوردگی که به درمان پاسخ نمی دهند
- درد و تورم در ناحیه صورت
- احساس سنگین بودن سر

آنتی بادی های اختصاصی IgE با اتصال به آلرژن های موجود به فعال کردن سلول های سیستم ایمنی از جمله ماست سل ها می پردازند. ماست سل های فعال شده به ترشح فاکتورهای مختلفی مانند هیستامین و مدیاتورهای دیگری می پردازند که باعث بروز واکنش های ازدیاد حساسیت تیپ یک می شود. تشخیص آزمایشگاهی واکنش های آلرژیک در درمان ومدیریت بیماری های آلرژیک بسیار مهم است. اگر چه به طور کلی تشخیص بیماری های الرژیک در همان ابتدا توسط پزشک انجام می شود و معمولا درمان نیز صورت می گیرد ولی مدیریت صحیح در درمان بیماری های آلرژیک به نقش پروفیلاکتیکی در برابر آلرژن ها وابسته است که عامل پاتوژنز بیماری می باشند واین مهم منوط به تشخیص آزمایشگاهی آلرژی است.

تشخیص آزمایشگاهی بیماری های آلرژیک

تشخیص آزمایشگاهی بیماری های آلرژیک عمدتا به دنبال دو هدف است:

الف) تشخیص آلرژن هایی که در بیمار باعث آلرژی می شوند.

ب) تعیین مدیاتورها و واسطه های شیمیایی که توسط ماست سل ها و سلول های درگیر در ایجاد آلرژی به داخل بدن ترشح می شوند و علائم کلینیکی ایجاد می کنند.

اگرچه در بیشتر موارد تشخیص آزمایشگاهی بیماری های آلرژیک غیر مستقیم و با اندازه گیری IgE غیر اختصاصی و تعداد ائوزینوفیل ها به طور کلی است ولی امروزه تعیین IgE اختصاصی (الرژوتایپینگ) از اهمیت ویژه ای برخوردار است. تعیین IgE اختصاصی در بیشتر موارد به روش Radio Allergo Sorbant Test (RAST) صورت می گیرد. تکنولوژی جدید تری امروزه توسط بعضی از آزمایشگاه های تشخیص طبی صورت می گیرد که به متد Immuno CAP معروف است. اساس این تکنولوژی بر فاز جامدی مرتبط است که حاوی یک نوع سلولز خاص حاوی یک نوع از آلرژن های غذایی ، تنفسی و زیست محیطی است. در صورت وجود آلرژی به یکی از این نوع آلرژن ها در بدن فرد بیمار IgE اختصاصی ضد این آلرژن ایجاد می شود که در آزمایشگاه با اضافه کردن سرم بیمار به فاز جامد سلولزی مذکور، آنتی بادی اختصاصی IgE به آلرژن اختصاصی متصل می شود. با تکنولوژی های پیشرفته به کمپلکس آنتی ژن- آنتی بادی مواد حاوی فلورسانس اضافه می شود که در ثبت این کمپلکس موثر است و آلرژی در برابر یک آلرژن خاص تشخیص داده می شود.

پیشگیری از بیماری های آلرژیک

به عنوان یک قانون کلی در حوزه بهداشت و درمان همواره پیشگیری از درمان مهم تر است. پیشگیری بیماری های آلرژیک زمانی میسر است که الرژوتاپینگ برای بیمار انجام پذیرد تا خود بیمار با اعمال فرایندهای پروفیلاکتیک و پیشگیری کننده در برخورد با آلرژن ها از بروز پروسه واکنش های ایمنولوژیک جلوگیری کند. در بیماران مبتلا به رینیت آلرژیک سالیانه توصیه می شود که با الرژوتاپینگ در برابر آلرژن های غذایی، دارویی و زیست محیطی از پیشرفت بیماری به سمت و سوی پولیپ و سینوزیت و حتی آسم برونشیال جلوگیری کرد.

اسکلروتراپی، درمان انتخابی رگ‌های واریسی

دکتر علیرضا واعظ شوشتری
جراح و متخصص پوست، مو و زیبایی

به عنوان مقدمه باید بگوییم که عروق واریسی و عنکبوتی که روی ساق و ران‌های خانم ها ایجاد می شوند، یکی از مهمترین مشکلات زیبایی خانم هاست. روش های زیادی مثل لیزر و ... برای درمان این عروق به کار رفته ولی بعد از سال ها هنوز اسکلروتراپی روش درمانی انتخابی است. حال ببینیم اسکلروتراپی چگونه درمانی است و چگونه انجام می شود:

Hint

تشخیص واریس:
عروق واریسی سطحی، به شکل متسع و پیچدار و به رنگ آبی تیره هستند. ممکن است هیچ دردی نداشته باشد یا درد خفیفی در اندام‌های پایینی خود حس کنید. گاهی سیاهرگ‌های عمقی واقع در اندام‌های پایینی درگیر می‌شوند و تورم قابل توجه و حتی زخم‌های پوستی را به وجود می آورند. این حالت تحت عنوان نارسایی سیاهرگی شناخته می‌شود.

اسکلروتراپی چیست؟

اسکلروتراپی به معنی تزریق ماده دارویی درون رگ های واریسی و عنکبوتی ساق و ران است که نهایتا به بسته شدن رگ ها و درمان آنها منجر می‌شود.ماده تزریقی در این روش درمانی اسکلروزانت نامیده می شود که با آسیبی که به دیواره عروق وارد می کند، باعث بسته شدن رگ های واریسی و عنکبوتی می‌شود. پس از گذشت مدت زمانی واکنش بدن باعث از بین رفتن و نهایتاً محو شدن رگ واریسی می‌شود. این روش از سال ۱۹۳۰ تاکنون با موفقیت به کار رفته است.موادی که در حال حاضر برای اسکلروتراپی به کار می رود با نام های سدیم تترا دسیل سولفات و پولیدوکانول شناخته می شود. این مواد در غلظت‌های مختلف موجود است که بسته به اندازه و نوع رگ، توسط متخصص برای تزریق به کار می رود.

مراحل درمانی اسکلروتراپی به چه صورت است؟

بسته به اندازه و تعداد رگ های واریسی، بیمار ممکن است ۲ تا ۳ جلسه درمانی نیاز داشته باشد. در افرادی که رگ های زیادی دارند ممکن است تعداد جلسات درمانی بیش از این باشد.رگ های سطحی و قابل درمان، معاینه ومشخص می شوند. گاهی بی حسی موضعی استفاده می شود ولی برای اکثر بیماران درد ناشی از تزریق قابل تحمل است و نیازی به بی حسی نیست.سپس ماده اسکلروزانت با سوزن های بسیارظریف و به مقدار کم در هر یک از رگ ها تزریق می شود.موقع تزریق احساس کمی سوزش طبیعی است. پس از تزریق، سریعاً بانداژ رگ انجام می شود که باعث شده کبودی و سایر عوارض به حداقل برسد.پس از اتمام کار، بیمار باید جوراب کشدار (شبیه شلوار استرچ) بپوشد. هر جلسه اسکلروتراپی بین ۶۰-۳۰ دقیق طول می کشد.

آیا درمان در یک جلسه ممکن است؟

بعید است که در یک جلسه درمان ،همه رگ ها درمان شود. معمولا چند جلسه درمانی لازم است. معمولاً ۱۰-۱۴ روز بعد از هر جلسه درمانی ویزیت لازم است.فواصل جلسات درمانی نیز بین ۶-۴ هفته است.

قبل از انجام اسکلروتراپی چه اقداماتی لازم است؟

۷-۳ روز قبل از اسکلروتراپی باید از مصرف انواع مسکن خودداری کنید. آسپیرین، بروفن، ژلوفن، ناپروکسن و ... ممنوع است. مصرف استامینوفن (ساده یا کدینه) و تایلنول مشکلی ندارد. بهتر است در این مدت قرص ویتامین ای و چای سبز هم مصرف نشود تا احتمال کبودی بعد از درمان به حداقل برسد. در صورتی که آلرژی خاصی دارید با پزشکتان در میان بگذارید.

بعد از انجام اسکلروتراپی چه اقداماتی لازم است؟

بلافاصله بعد از هر تزریق بانداژ روی محل تزریق گذاشته می شود. بعد از اتمام کار بیمار باید از جوراب بلند کشی که از قوزک تا بالای ران را پوشش دهد (مثل شلوار استرچ) استفاده کند. این شلوار باید تا ۴۸ ساعت تمام وقت پوشیده شود. طی این ۴۸ ساعت نباید از مسکن هایی که در بالا ذکر شد ،استفاده کرد. مجدداً مصرف استامینوفن ساده یا کدیینه بلامانع است. بعد از ۴۸ ساعت بیمار می تواند شلوار کشی را خارج کند و حمام کند.محل های تزریق را می توان با آب ولرم و صابون شستشو داد. بعد از گذشت ۴۸ ساعت باید جوراب کشی را به مدت یک هفته هر روز پوشید ولی شب ها موقع خواب می توان آن را خارج کرد.طی یک هفته بعد از اسکلروتراپی بهتر است از حمام آب داغ، سونا، جکوزی و کمپرس داغ پرهیز کرد. توصیه می شود که بیمار بلافاصله بعد از اسکلروتراپی راه رفتن را شروع کند و طی هفته بعد از آن هم به این کار ادامه دهد ولی از ورزش سنگین پرهیز کند.

عوارض این روش درمانی چیست؟

به طور کلی عوارض این روش نادر است و در صورت انجام توسط متخصص و رعایت دقیق تکنیک های تزریق امکان ایجاد این عوارض به حداقل می رسد.

- ترومبوفلبیت سطحی: بعضی از افراد در محل رگ های درمان شده توده‌های دردناکی را تجربه می کنند. این ضایعات طبیعی هستند و نگرانی ندارند. مصرف قرص های ضد التهاب به بهبود درد این ضایعات کمک می کند ولی خود ضایعات ممکن است تا چند هفته باقی بماند و سپس محو شود.
- تغییر رنگ: این حالت معمولا بعد از ترمبوفلبیت اتفاق میافتد که طی مدتی از بین می‌رود.
- ترومبوز عمقی: عارضه نادری است که در صورتی که ماده اسکروزان به رگ های عمقی راه یابد، این مشکل ایجاد می‌شود. به همین دلیل است که ماده اسکروزان در هر جلسه به مقدار کم تزریق می‌شود و تاکید می‌شود که فعالیت های معمول فرد ادامه یابد.
- زخم سطحی: در صورتی که ماده اسکلروزان وارد رگ نشود و در بافت باقی بماند ممکن است باعث زخم سطحی شود که معمولا طی چند هفته بهبود می یابد. انتخاب غلظت درست و تکنیک صحیح تزریق، از این عارضه جلوگیری می کند.

موارد منع اسکلروتراپی چیست؟

در صورتی که باردارهستید، اسکلروتراپی برای شما ممنوع است ولیٍ در صورتی که قرص ضد بارداریٍ مصرف می کنید می توانید اسکلروتراپی انجام دهید. در صورتی که قبلا مشکلات انعقادی داشته‌اید حتماً با پزشکتان در میان بگذارید تا پس از بررسی دقیق، امکان انجام آن فراهم شود.

میزان موفقیت اسکلروتراپی چقدر است؟

در هر جلسه اسکلروتراپی بین ۸۰-۵۰ درصد از رگ های درمان شده از بین می رود. سایر رگ ها باید در جلسات بعدی درمان شود. درکل کمتر از ۱۰ درصد افراد به جلسات معمول درمان جواب نمی‌دهند که لازم است غلظت های بیشتر و جلسات بیشتر برای آنها انجام شود.به طور معمول رگ های عنکبوتی بین ۶-۳ هفته پس از جلسه درمان محو می‌شوند. برای رگ های بزرگتر ممکن است پاسخ درمانی بین ۴-۳ ماه طول بکشد. وقتی رگی به درمان جواب بدهد، هرگز برگشت ندارد ولی امکان ایجاد رگ های جدید در صورت وجود فشار بالای عروقی، وجود دارد.
دوره کامل بهبودی و درمان گاهی تا ۱۸ ماه طول می کشد.
بعد از عمل به آرامی می توانید راه بروید و کارهای بسیار سبک را انجام دهید ولی باید توجه داشته باشید که تا ۱۰ روز اول از انجام هرگونه کارهای کشیدنی یا بلند کردنی پرهیز کنید.
رانندگی کردن بعد از یک هفته مجاز است و فعالیت جنسی بعد از ۴ هفته مانعی ندارد.

Hint

برای پیشگیری از ایجاد واریس و پیشرفت آن توصیه می شود از ایستادن های طولانی مدت و بی حرکت خودداری کنید. علاوه بر این ورزش کردن و جلوگیری از اضافه وزن می تواند کمک کننده باشد. در اولین فرصتی که پیدا می کنید پاهای خود را بالا قرار دهید. این کار باعث استراحت پا و بهبود در گردش خون سیاهرگی می شود. بهترین حالت این است که سطح پا از سطح قلب بالاتر باشد.

واریس چیست؟

واریس نوعی اتساع غیرعادی و پیچ خوردگی ورید های سطحی است که به دلیل گردش خون غیرعادی در اندام ها ایجاد می شود. این عارضه می تواند علل مختلفی داشته باشد و معمولا در اندام های تحتانی شایع است اما به ندرت در نقاط دیگر هم دیده می شود. به طور کلی علت ایجاد واریس، نارسایی دریچه های لانه کبوتری در اندام های تحتانی است که این نارسایی خود به دلایل مختلفی ایجاد می شود. ایستادن های طولانی مدت به صورت بی حرکت و ثابت در یک مکان مهم ترین و شایع ترین علت ایجاد واریس است. برای مثال پاسبان ها، پلیس های راهنمایی و رانندگی، آرایشگر ها و جراحان بیشتر در معرض ابتلا به واریس قرار دارند. با ایستادن های طولانی مدت دریچه هایی که گردش خون را برقرار می سازند و باعث می شوند خون به صورت یک طرفه از اندام تحتانی تخلیه شود و به سمت قلب پیش رود، عملکردشان مختل می شود. در نتیجه خون در اندام ها جمع می شود و حتی گاهی اوقات به صورت معکوس به پایین برمی گردد، زیرا نیروی جاذبه خون را به سمت پایین می کشد. البته فراموش نکنید که این حالت در سیاهرگ ها رخ می دهد و نه سرخرگ ها، زیرا گردش خون در سرخرگ ها به کمک نیروی پمپ قلب انجام می شود اما خون سیاهرگ ها به کمک پمپ عضلانی که در اندام های تحتانی وجود دارد به گردش درمی آید. یعنی عضلات با انقباض و انبساط خود هنگام راه رفتن، حرکت کردن یا ورزش کردن خون را به گردش درمی آورند. حال اگر این مکانیسم ها به هر دلیل انجام نشوند برای مثال پمپ عضلانی ضعیف باشد یا فرد بی حرکت باشد و این عضلات کار نکنند و دریچه در طولانی مدت نارسا شود، واریس ایجاد خواهد شد. علاوه بر ایستادن های طولانی مدت دلایل مختلف دیگری برای نارسایی دریچه ای وجود دارد از جمله چاقی، حاملگی، سابقه تصادف و آسیب دیدگی عروق، بالا رفتن فشار داخل شکم و انجام کارهای خیلی سنگین. مصرف سیگار و دخانیات نیز روی واریس تاثیر منفی می گذارد و باعث غیرطبیعی شدن گردش خون در پا می شود. در برخی مقالات نیز آمده است که انداختن پا روی پا می تواند احتمال ایجاد واریس را افزایش دهد.

صفر تا صد فیبروئید و دلواپسی های زنانه

مترجم: هدیه یوسفی
منبع: mayoclinic

فیبروئیدها توده هایی از بافت ماهیچه ای هستند که ممکن است در دیواره رحم رشد کنند. این توده ها معمول ترین توده های خوش خیم در خانم هایی است که هنوز یائسه نشده اند. شاید شنیده باشید که پزشک شما این توده ها را به نام های دیگری می نامد. مثل لیومیوم رحم، فیبرومیوم، فیبروم، میوفیبروم و میوم که ممکن است بزرگ یا کوچک باشند.

علایم وجود فیبروئیدها در بدن

این توده ها ممکن است علایم متعددی داشته باشند یا حتی ممکن است هیچ علامتی وجود نداشته باشد و وجود این توده ها قابل تشخیص نباشند. خونریزی شدید، معمول ترین علامت وجود فیبروئیدهاست که معمولا باعث می شود که فرد بیمار، به پزشک مراجعه کند. پزشک، بعد از معاینه لگن، ممکن است متوجه یک یا تعداد بیشتری توده فیبروئیدی در بدن شما شود. این توده ها ممکن است علایم دیگری مثل درد، فشار در ناحیه لگن، خونریزی غیر طبیعی، خونریزی دردناک بین دوره های ماهانه، تکرر ادرار و ناباروری داشته باشند.

دلایل و خصوصیات توده های فیبروئیدی

دلیل ایجاد این توده ها مشخص نیست، اما به نظر می رسد که ژنتیک و هورمون ها نقش مهمی در ایجاد این توده ها دارند. بدن شما ممکن است زمینه را برای گسترش این توده ها فراهم کند. به نظر می رسد که رشد یا کوچک شدن آنها به میزان استروژن بدن شما بستگی دارد، اما محققان نمی دانند که چرا در بدن بعضی از خانم ها رشد می کند و در بعضی دیگر رشد نمی کند.

معمولا فیبروئید ها به آرامی در دوران باروری رشد می کنند ولی ممکن است در دوران بارداری بزرگ شوند. در دوران یائسگی، کوچک می شوند زیرا میزان استروژن کاهش می یابد. استفاده از درمان های هورمونی در دوران یائسگی، ممکن است باعث رشد فیبروئیدها و ایجاد علایم ناشی از آن ها شود. پروژسترون، هورمون رشد و پرولاکتین، هورمون های دیگری هستند که بعد از ایجاد توده فیبروئیدی، باعث رشد و بزرگ تر شدن آنها می شوند. انواع مختلفی از درمان ها برای از بین بردن فیبروئید ها و برطرف کردن علایم ناشی از آنها وجود دارد. اگر می دانید که فیبروئید دارید ولی علایمی در ارتباط با آن ندارید معمولا به درمان هم نیازی ندارید.

معمول ترین علایم ناشی از وجود فیبروئیدها عبارتند از:

۱. خونریزی غیر طبیعی رحم: معمول ترین آن، خونریزی غیر طبیعی در دوره ماهیانه است که مقدار آن بیشتر یا طولانی تر از حد معمول است. دوره های ماهیانه طبیعی، چهار تا هفت روز طول می کشد. در صورت وجود فیبروئید، این دوره ممکن است طولانی تر یا شدید تر از این مدت باشد. ممکن است بین دوره های ماهیانه هم خونریزی اتفاق بیفتد.

۲. فشار در ناحیه لگن: بیشتر خانم هایی که فیبروئید دارند، رحم بزرگتری دارند. بزرگی رحم یا موقعیت خاص یک توده ممکن است باعث فشار در ناحیه لگن شود. پزشکان معمولا اندازه رحم را با اندازه آن در دوران بارداری توصیف می کنند. مثلا رحم فیبروئیدی دوازده هفته ای. همچنین ممکن است در ناحیه نزدیک لگن مثل روده یا مثانه فشار ایجاد کند. فشار روی این اندام ها ممکن است منجر به درد حرکات روده ای، یبوست یا تکرر ادرار یا بی اختیاری شود.

۳. ناباروری: اندازه فیبروئیدها و موقعیت خاص آنها ممکن است موجب مشکلاتی در تولید مثل شود. مشکلاتی مثل سقط جنین، ناباروری، درد زایمان زودهنگام یا درد زایمان شدید. این مشکلات، زمانی اتفاق می افتد که فیبروئیدها اندازه و شکل حفره رحم را تغییر می دهند.

البته ممکن است فیبروئید هم وجود داشته باشد و هیچ عارضه ای ایجاد نشود. ممکن است علایم ناشی از فیبروئیدها شبیه به علایم بیماری های دیگری مثل سرطان های دستگاه تناسلی، عفونت های مسری جنسی و اختلالات روده و مثانه باشد. بنابراین، اگر هر علامت غیر معمولی دارید به پزشک مراجعه کنید.

اولین مرحله در تشخیص فیبروییدها

اولین مرحله در تشخیص فیبروئیدها معاینه لگن و تهیه یک سابقه پزشکی است. پزشک ممکن است بتواند با معاینه لگن، وجود فیبروئید را تشخیص دهد زیرا فیبروئیدها می توانند باعث بزرگ شدن یا غیر معمول شدن رحم شوند.

ممکن است رحم به اندازه ای بزرگ شود که با معاینه شکم در ناحیه بالای استخوان عانه، وجود فیبروئید تشخیص داده شود. برای اطمینان از تشخیص وجود فیبروئید، احتمالا پزشک شما یک یا چند آزمایش تشخیصی را تجویز می کند. احتمالا معمول ترین کار، انجام سونوگرافی است. توجه به این نکته مهم است که تصویر سونوگرافی حتی ممکن است کوچکترین فیبروئید ها را که هیچ مشکل پزشکی ایجاد نمی کنند و با بررسی های بدنی تشخیص داده نمی شوند وهیچ علایمی ندارند، تشخیص دهد. اگر خونریزی شدید یا طولانی یا سقط های متعدد دارید ممکن است پزشکتان سونوگرافی پیشرفته تری را تجویز کند تا بداند که از وجود یا عدم وجود فیبروئید ساب موکوزال که با سونوگرافی معمولی مشاهده نمی شود مطمئن شود. این ارزیابی، می تواند به یکی از این سه روش انجام می شود:

هیسترو سالپینگو گرافی (HSG) که در آن، رنگی که توسط اشعه ایکس دیده می شود درون رحم تزریق می شود و پزشکتان را قادر می سازد تا ساختار حفره رحم را بررسی کند و هر گونه حالت غیر طبیعی را در رحم یا لوله فالوپ جستجو کند. این آزمایش ممکن است برای خانم هایی که سعی در باروری دارند، توصیه شود.

سونوهیستروگرافی که در آن یک مایع نمکی به داخل رحم تزریق می شود و دستگاه سونوگرافی را قادر به دیدن حفره داخل رحم می کند. این آزمایش برای خانم هایی که خونریزی شدید یا طولانی ماهانه دارند ولی نتایج سونوگرافیشان طبیعی است، بسیار مفید است. هیستروسکوپی که دراین آزمایش، رحم بایک مایع یا گاز پر می شود تا حجم آن افزایش یابد و یک تلسکوپ کوچک، از طریق واژن و کانال سرویکس به داخل رحم فرستاده می شود و پزشکتان را قادر می سازد تا بتواند کل رحم را ببینند. فیبروئیدهای داخل حفره رحم با این عمل می توانند برداشته شوند. آزمایش های تصویربرداری مثل MRI و سی تی اسکن هم ممکن است تجویز شود که البته به ندرت لازم است. ممکن است پزشک به دنبال خونریزی غیرطبیعی واژینال، آزمایشات خونی دیگر را تجویز کند که شامل شمارش سلول های خونی است تا موقعیت های دیگر را بررسی کند.

درمان

اگر علایمی ندارید نیازی به درمان هم ندارید. مگر اینکه فیبروئیدها آن قدر بزرگ شوند که روی عملکرد اندام هایی مثل کلیه ها یا مجاری ادراری در ناحیه لگن تاثیر بگذارند. اگر علایم شدید ندارید می توانید با آن کنار بیایید. این کار به خصوص زمانی درست است که به زمان یائسگی، نزدیک باشید. درزمان یائسگی، فیبروئیدها کوچک می شوند و علایم آنها بهبود می یابند. شاید بخواهید روش بررسی و انتظار را در پیش بگیرید، زمانی که پزشکتان به صورت دوره ای اندازه فیبروئیدها و میزان ایجاد ناراحتی و اختلال ناشی از این توده را با بررسی های لگنی، ارزیابی می کند. نیاز به درمان و نوع درمانی که انتخاب می کنید به اندازه و موقعیت فیبروئیدها، علایمی که دارند، سن شما و اینکه آیا می خواهید در آینده باردار شوید یا نه بستگی دارد. حتی با انجام انواعی از درمان های موجود، فیبروئیدهایی که به تازگی ایجاد شده اند ممکن است بعد از گذشت سال های بعد از درمان، دوباره ایجاد شوند. تنها درمانی که باعث می شود فیبروئید ها دیگر به وجود نیایند برداشت رحم است. بعضی از خانم ها که به دوران یائسگی نزدیکند و تنها علامت بیماریشان خونریزی است برای انجام ندادن جراحی یا به تاخیر انداختن آن به درمان های پزشکی رو می آورند. چون فیبروئیدها معمولا بعد از یائسگی، کوچک می شوند مشکلات ناشی از آنها یا کم می شود یا از بین می رود.

Hint

احتمال ابتلا به این توده ها با افزایش سن، افزایش می یابد. اگر قبلا افرادی در خانواده شما مبتلا به فیبروم بوده اند احتمال ابتلای شما هم افزایش می یابد. اگر چاق هستید یا فشار خون بالا دارید، احتمال ابتلا در شما افزایش می یابد.

در چه کسانی احتمال ایجاد فیبروئید وجود دارد؟

احتمال ابتلا به این توده ها با افزایش سن، افزایش می یابد. اگر قبلا افرادی در خانواده شما مبتلا به فیبروم بوده اند احتمال ابتلای شما هم افزایش می یابد. اگر چاق هستید یا فشار خون بالا دارید، احتمال ابتلا در شما افزایش می یابد.

انواع فیبروئیدها

فیبروئیدها در نقاط مختلف رحم ایجاد می شوند:

فیبروئیدهای اینترامورال: در دیواره ماهیچه ای رحم ایجاد می شوند و معمول ترین نوع فیبروئیدها هستند. این توده ها طوری گسترش می یابند که باعث می شوند رحم بزرگ تر از حد معمول به نظر آید. علایم وجود این توده ها خونریزی شدید ماهیانه، درد لگن، درد پشت، تکرر ادرار و فشار در ناحیه لگن است.

فیبروئیدهای ساب موکوزال: که از دیواره رحم به سمت داخل حفره رحم رشد می کنند که می توانند باعث درد، خونریزی غیرطبیعی و ناباروری شوند.

فیبروئیدهای ساب سروزال: از دیواره رحم به سمت خارج رشد می کنند. این توده ها ممکن است روی مثانه و روده فشار بیاورند و باعث نفخ، فشار روی شکم، انقباض ماهیچه ها و درد شوند.

فیبروم های پدانکوله: که مثل قارچ، روی پایه هایی خارج یا داخل حفره رحم رشد می کنند. وقتی به هم پیچیده می شوند ممکن است باعث درد یا تهوع شوند یا ممکن است عفونی شوند.

تشخیص بیماری

بیشتر از نیمی از کسانی که فیبروئید دارند، هرگز علایم بیماری را تجربه نمی کنند. وقتی فیبروئیدها علامتی ندارند معمولا نیازی به درمان ندارند، اما حتی فیبروئیدهای کوچک هم ممکن است باعث خونریزی شدید یا طولانی تر از حد معمول دوره ماهیانه و درد شدید شوند.

درمان های دارویی برای فیبروئیدها

قرص های جلوگیری از بارداری خوراکی: با اینکه این قرص ها فیبروئید را درمان نمی کنند ولی خونریزی های شدید ناشی از فیبروئیدها را کم می کنند علاوه بر این، در مرتب سازی دوره های تخمک گذاری هم موثرند. درمان دارویی، معمولا اولین گزینه درمانی است که اغلب با یک ضد التهاب غیر استروئیدی مثل ایبوپروفن تجویز می شود. (IUD) یا وسیله داخل رحمی: این وسیله که برای کنترل بارداری استفاده می شود، می تواند به کم شدن خونریزی ناشی از فیبروئیدها کمک کند. این وسیله، فیبروئیدها را کوچک نمی کند و بسته به اینکه فیبروئیدها فضای داخل رحم را پر کرده باشند یا نه، ممکن است در کنترل بارداری موثر باشد. با اینکه این وسیله در کم کردن خونریزی شدید ماهیانه موثر است ولی درمانی برای فیبروئیدها محسوب نمی شود. بنابراین اگر به استفاده از این وسیله راغب هستید با پزشک خود مشورت کنید.

هورمون آزاد کننده گنادوتروپین شامل لوپرون، نافارلین و گاسرلین با جلوگیری از تولید استروژن و پروژسترون به صورت موقتی، باعث کوچک شدن فیبروئیدها می شود. به نظر می رسد که استروژن، رشد این توده ها را تحریک می کند. این مواد، بیشتر در خانم های نزدیک به یائسگی یا برای کوچک شدن فیبروئیدها قبل از برداشتن آن ها با جراحی، یا برای برطرف کردن کم خونی ناشی از خونریزی شدید به دلیل وجود فیبروئیدها استفاده می شود. این داروها یک درمان موقت محسوب می شوند زیرا مانع تولید هورمون توسط تخمدان ها می شود بنابراین، علایمی مثل دوره یائسگی را ایجاد می کنند مثل گر گرفتگی، خشکی واژن و تحلیل استخوان. دوره معمول درمان، سه تا شش ماه است و ممکن است با هورمون های استروژن و پروژسترون همراه شود تا علایم یائسگی را کم کند. زمانی که درمان دارویی متوقف می شود، دوباره فیبروئیدها شروع به رشد می کنند و در عرض چند ماه به اندازه قبل از درمان یا حتی بزرگ تر می شوند.

داروهای آنتی فیبرینولیتیک: داروهایی هستند که با کمک به انعقاد خون، به کم شدن خونریزی ماهیانه کمک می کند. داروی

تران اگزامیک اسید (لیستدا) از این داروهاست. عوارض جانبی آن عبارتند از: سردرد، انقباض ماهیچه ها یا درد. این داروها در بارداری یا عدم بارداری، تاثیری ندارند. بدون اجازه پزشک، این داروها را نباید همزمان با داروهای هورمونی جلوگیری از بارداری استفاده کنید، چون ترکیب این داروها باعث انعقاد خون می شود.

درمان های ساده تر

انسداد شریان های رحم (UAE)

این کار یک پروسه رادیولوژیکی است که درآن، یک لوله باریک در یک سرخرگ داخل پا قرار داده می شود که از طریق اشعه ایکس به داخل سرخرگ های داخل رحم هدایت می شود. بعد، ذرات ریزی شبیه به دانه های شن، به داخل لوله و داخل سرخرگ، تزریق می شود. وقتی این لوله به سمت رحم حرکت می کند مانع رسیدن خون به فیبروئیدها می شود. عدم خونرسانی، باعث کوچک شدن آنها می شود. رحم، خونرسانی می شـــود. زیرا یک جریان خون یدکی، آن را پشتیبانی می کند.

این کار، حدود یک ســـاعت طول می کشـــد و معمولا توسط رادیولوژیست انجام می شود. این عمل، به یک شب استراحت در بیمارستان نیاز دارد. بیشتر خانم ها بعد از هفت تا ده روز می توانند فعالیت های طبیعی خود را شروع کنند.

از آنجا که دراین عمل، رحم، به طور کامل برداشته می شود برای خانم هایی که قصد بارداری دارند مناسب نیست.

مشکلات بالقوه آن عبارتند از: تب، ورود تکه های کوچک بافت فیبروئیدی به داخل واژن، حساسیت و لکه بینی. اگر رگ های خونی که به تخمدان یا اندام های دیگر می روند درگیر شوند، مشکلاتی ایجاد می شود.

تراشیدن اندومتر: با اینکه این کار، درمان فیبروئیدها محسوب نمی شود ولی برای کاهش یا حذف خونریزی های شدید ماهانه به کار می رود. دراین عمل، از انرژی الکتریکی، گرما یا سرما برای تراشیدن داخل رحم استفاده می شود که به صورت سرپایی اجرا می شود و فقط برای خانم هایی استفاده می شود که قصد بارداری ندارند. به هر حال، استفاده از یک شـــکل مطمئن جلوگیری از بارداری، بعد از این عمل لازم است.

اعمال جراحی فیبروئیدها

برداشتن رحم یا هیســـترکتومی، تنها راه حل واقعی که به طور کامل آنها را از بین می برد.

این عمل، بســـته به نوع عمل، نیاز به حدود دو تا هشـــت هفته استراحت دارد. مدت زمان ماندن در بیمارستان و دوران نقاهت، بسته به نوع عمل، تغییر می کند. به دلیل اینکه در این عمل، رحم و بعضی وقت ها تخمدان ها برداشته می شود برای کسانی که قصد بارداری دارند مناسب نیست. اگر نیازی به برداشتن تخمدان ها نباشد آن را به خاطر تولید استروژن نگه می دارند.

روش های مختلف انجام عمل برداشتن رحم که در آن، رحم از طریق سوراخی در شکم برداشته می شود. این روش، معمولا برای توده های لگنی بزرگ یا مشکوک به سرطان استفاده می شود. زیرا این روش باعث می شود که پزشک، راحت تر بتواند اندام های داخل لگن را ببیند و عمل را با مهارت بیشتری انجام دهد.

برداشتن رحم از طریق واژن: کـــه درآن، رحم از طریق واژن برداشته می شود.

برداشتن رحم از طریق لاپاراسکوپی: که درآن، جراح از طریق یک تلسکوپ کوچک که از طریق شکم وارد می شود، می تواند داخل لگن را ببیند. این عمل، نسبت به برداشتن رحم از طریق شکم، مشکلات کمتر و نسبت به برداشتن از طریق واژن، مشکلات بیشتری دارد.

برداشتن لاپاروســـکوپی با کمک روبات: کـــه درآن، یک دستگاه روبات، به انجام عمل کمک می کند. این عمل برای بعضی از بیماران مفید است، اما زمان و هزینه عمل را افزایش می دهد.

برداشتن میوم یا میومکتومی: این عمل، فقط فیبروئیدها را بر می دارد. به دلیل برنداشتن رحم، قدرت باروری حفظ می شود. این عمل، یا از طریق ایجاد یک سوراخ در شکم اجرا می شود که نیاز به بیهوشی عمومی دارد و به آن لاپاراتومی می گویند یا از طریق یک ســـوراخ کوچک، یک دوربین وارد می شود که به آن لاپاراسکوپی می گویند (شبیه به لاپاراتومی، ولی با یک وسیله کوچک تر). برداشتن میوم با کمک روبات هم یک نوع از این عمل اســـت. بهبودی کامل این عمل، حدود دو هفته است نسبت به لاپاروسکوپی که حدود شش هفته است. در نهایت، پزشکتان، بسته به اندازه فیبروئیدها و سطحی یا عمقی بودن آنها تصمیم می گیرد که چه نوع عملی را انجام دهد.

برداشتن میوم از طریق واژن نیازی به ایجاد سوراخ ندارد. البته تنها برای خانم هایی مناسب است که فیبروئیدهایی در کانال اندومتر دارند. در این عمل، وسیله ای که از طریق واژن، وارد حفره رحم می شود یک سیم حلقه ای حامل جریان الکتریکی است که برای کندن فیبروئیدها استفاده می شود. مشکلات ناشی از میومکتومی ممکن است بیشتر از مشکلات ناشی از برداشتن رحم باشد. این مشکلات عبارتنداز:

خونریزی شدیدتر و نیاز به انتقال خون

خطر آسیب به رحم و دیگر اندام های لگن

اثر زخم روی رحم که ممکن است روی باروری تاثیر بگذارد.

تجزیه میوم یا میولیزیس

دراین روش از جریان الکتریکی یا اشـــعه لیـــزر برای تخریب فیبروئیدها و کوچک کردن رگ های خونی که آنها را تغذیه می کنند، استفاده می شود. یک روش مشابه که کرایومیولیز نامیده می شود، فیبروئیدها را یخ زده می کند. ایمنی و اثر گذاری و خطر ایجاد دوباره فیبروئیدها در هیچ یک از دو روش حذف نمی شود.

واقعیت هایی که باید بدانید

۱. فیبروئیدها به ندرت سرطانی می شوند. آنها توپ هایی از بافت ماهیچه ای هستند که داخل رحم، روی سطح رحم یا در دیواره ماهیچه ای رحم رشد می کنند.

۲. حدود ۸۰ درصد خانم ها فیبروئید دارند ولی همه آنها علامت بیماری ندارند. معمولا در دهه سوم و چهارم ایجاد می شوند.

۳. اگر در خانواده شما کسانی قبلا فیبروئید داشته اند احتمال ابتلای شما بیشتر می شود.

۴. عقیده براین است که رشد فیبروئیدها با میزان استروژن ارتباط دارد. معمولا در سنین باروری، رشدشان کند است ولی ممکن است درهنگام بارداری، اندازه آنها بزرگ شود. در دوران یائسگی، معمولا کوچک می شـــوند. چون در این دوران میزان استروژن کاهش می یابد. استفاده از درمان استروژنی در این دوران، مانع کوچک شدن این توده ها می شود.

۵. شدت علایم ناشی از این توده ها بسته به تعداد، اندازه و موقعیت آنها فرق می کند.

۶. دو علامت معمول وجود این توده ها خونریزی ماهانه شدید و فشار لگنی است. دوره ماهانه طبیعی، ۴ تا ۷ روز طول می کشد. در صورت وجود این توده ها این زمان، احتمالا طولانی تر می شود.

۷. فیبروئیدها ممکن است باعث مشـــکلات باروری شوند مثل ســـقط، ناباروری، درد زایمان زودتر از موعد و مشکلات زایمان. معمولا این مشکلات زمانی اتفاق می افتند که خصوصیات حفره رحم را تغییر می دهند، اما وجود فیبروئید به این معنی نیست که باید در دوران بارداری مشکلی داشته باشیم.

۸. قرص های جلوگیری از بارداری بـــرای کم کردن خونریزی استفاده می شوند ولی در درمان این توده ها تاثیری ندارند.

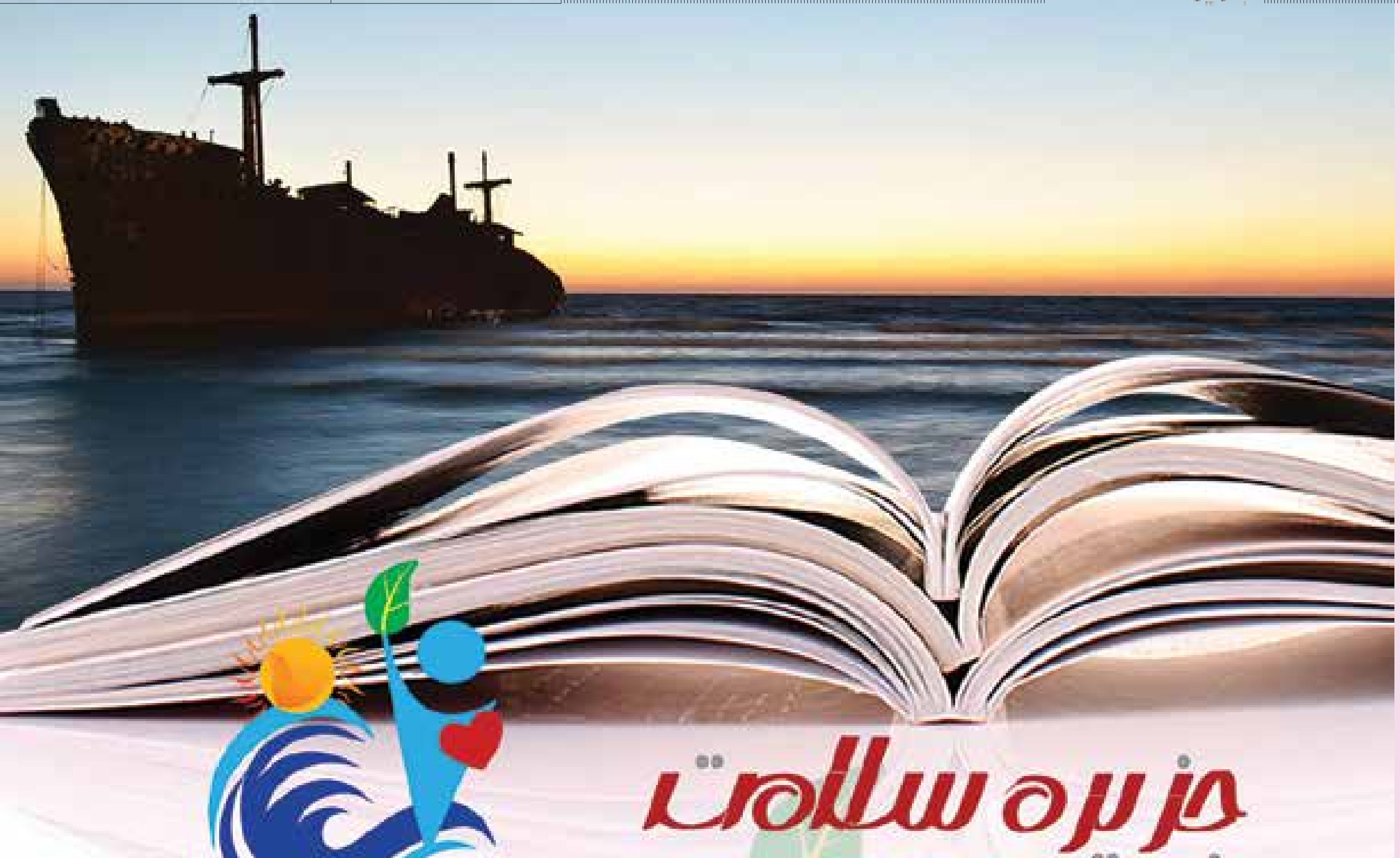
نکته:

۱. به طور منظم دوره های ماهانه را بررسی کنید که آیا خونریزی طبیعی دارید یا نه؟

۲. درد را با داروهای مســـکن کنترل کنید. داروهای ضدالتهابی غیر استروئیدی مثل آســـپیرین، ایبوپروفن و ناپروکسن می توانند درد ماهانه را برطرف کنند. این داروها علاوه بر کاهش دادن درد، می توانند التهاب را هم کم کنند. استفاده طولانی مدت از این داروها می تواند به خطر خونریزی یا زخم معده یا روده منجر شود.

۳. به رژیم غذاییتان، آهن اضافه کنید

درصورت خونریزی شدید ناشی از این توده ها، ممکن است دچار کم خونی فقر آهن شویم. بعضی وقت ها توده های کوچک مثل توده های ساب موکوزال، خونریزی های شدیدتری نسبت به توده های بزرگتر ایجاد می کنند.



جزیره سلامت

The Health Island magazine

مشخصات متقاضی اشتراک

نام و نام خانوادگی:

تلفن ثابت: | تلفن همراه:

کدپستی: | پست الکترونیک:

نشانی کامل پستی:

شماره فیش واریزی:

تاریخ شروع اشتراک: | تاریخ واریز وجه:

نوع اشتراک: ☐ ۶ ماه (۲ شماره) / مبلغ ۱۰۰۰۰ تومان ☐ یکسال (۴ شماره) / مبلغ ۲۰۰۰۰ تومان

لطفا مبلغ اشتراک را به حساب شماره ۵۲۵۱/۸۶۶۹۵۰ بانک ملت مرکز تجاری کیش به نام دهکده سلامت مهر کیش واریز و فرم اشتراک و فیش بانکی را به آدرس جزیره کیش - مجتمع پادنا - واحد ۱۸۱ ارسال کنید و یا به شماره ۰۷۶۴۴۴۴۱۱۹۱ فکس نمایید و به جمع مشترکان جزیره سلامت بپیوندید.

شرکت دهکده سلامت مهر کیش

مرکز اموزش سلامت دهان و دندان

مجری

۱- برگزاری دوره های کوتاه مدت آموزشـــی با همکاری موسسات آموزش عــالی داخلی و بین المللی خارجی

۲- برگـــزاری همایش ها ، سمینارها، کارگـــاه ها ی باز آموزی پزشـکی و نمایشگاه هــای تخصصی پـزشکی و پیراپــزشکی

تلفـــن : ۰۷۶ - ۴۴۴۲۱۱۹۰

فـاکس : ۰۷۶ - ۴۴۴۲۱۱۹۱

LEA

1823

SNAKE THERAPY
ANTI-WRINKLY CREAM — کرم مار

CAVIAR THERAPY
FIRMING CREAM — کرم خاویار

GOLD THERAPY
REGENERATING CREAM — کرم گلد

شرکت باند استریت: جزیره کیش– بازار پردیس ۲ – شماره ۱۸۷

نمایندگی فروش: جزیره کیش– داروخانه مهر کیش– بازار پادنا– تلفن ۴۴۴۷۲۱۸۹

گروه بازرگانی مجله جزیره سلامت
۰۷۶ – ۴۴۴۷۲۴۷۲