

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه‌ی بالینی و گرفتن شرح‌حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

روایامدادی

متخصص زنان

● آیا سزارین باعث بزرگ ماندن شکم می‌شود؟

خیر. چه سزارین و چه زایمان طبیعی تأثیری در اندازه‌شکم ندارد. عضلات شکم در پی حاملگی شل می‌شود و پس از زایمان نیاز به ورزش‌های پس از حاملگی برای برگشتن قوام عضلات به حالت نرمال است که می‌تواند از حدود یک هفته بعد از زایمان شروع شود.

● من مدت شش ماه است که تحت درمان عفونت قارچی هستم. دوره اول خوب شد ولی دوباره عود کرد. الان دوباره قارچ گرفتم. آزمون‌های قند هم دادم و مشکلی نداشتم یعنی قند بالا بی‌داشتیم؟

باید علل مستعد کننده عفونت قارچی مانند گرما و رطوبت را حذف کنید. از مصرف مواد غذایی شیرین اجتناب کنید و مواد غذایی پروبیوتیک استفاده کنید و در ضمن وزن خود را پایین آورید. درمان موضعی و خوراکی هم دریافت کنید. در موارد خاصی نیاز است دوره درمان در عفونت‌های قارچی عود کننده و شدید تا شش ماه ادامه داشته باشد.

پزشکی

مشکلات پوستی و چرخه قاعدگی



آیا می‌دانستید انواع مشکلات پوستی می‌تواند ناشی از چرخه قاعدگی شما باشد و موجب آسیب‌های پوستی شود. اختلالات و عارضه‌های پوستی شما با تنظیم این چرخه قابل درمان خواهد بود و تغییرات هورمونی در زیبایی آن دخیل هستند.

کارشناسان به بانوان توصیه می‌کنند با توجه به نوع پوست و موی خود و بررسی چرخه قاعدگی می‌توانند از بروز مشکلات پوستی چون آکنه، چربی، خشکی یا پوسته‌پوسته شدن پوست و همچنین مشکلات مربوط به بهداشت و سلامت موهای سر جلوگیری کنند.

گفتنی است؛ زنان دارای پوست‌های چرب معمولاً یک هفته از شروع قاعدگی به دلیل تغییرات هورمونی دچار چربی در پوست و آکنه می‌شوند. بنابراین توجه و رسیدگی به پوست در این بازه زمانی بسیار مهم است و با استفاده از محلول‌های شوینده و مرطوب‌کننده می‌توان از چربی بیش از حد پوست صورت جلوگیری کرد. بانوان دچار پوست‌های خشک نیز در نیمه دوم چرخه قاعدگی دچار خشکی شدید و غیرمعمول پوست، قرمزی، پوسته‌پوسته شدن، آکنه، پسوریازیس، آگزما و مشکلاتی از این دست می‌شوند که استفاده از کرم‌های مرطوب‌کننده قوی بدون عطر و محصولات غیرمعطر می‌تواند پوست را مرطوب و از حالت خشکی خارج کند. افراد دچار پوست‌های آکنه‌ای معمولاً، قبل از شروع قاعدگی دچار جوش‌های سرسفید و سرسیاه می‌شوند که به دلیل تولید بیش از حد هورمون پروژسترون است.

کارشناسان استفاده از داروهای درمانی در این بازه زمانی و ژل‌های ضدباکتری، تنظیم‌الگوی خواب و رژیم غذایی را به این دسته از بانوان توصیه می‌کنند.

در خصوص مویز، بانوانی که موی چرب دارند یک هفته قبل از عادت ماهانه با مشکل چرب شدن موی خود مواجه می‌شوند که شست‌وشوی دوره‌ای با شامپوی ویژه موهای چرب می‌تواند اثرات تولید بیش از حد چربی در موهای آن‌ها را از بین ببرد.

برخی دیگر از بانوان در دوران قاعدگی دچار خشکی موهای سر می‌شوند که این گروه نیز با شست‌وشوی به اندازه‌ی بیش از حد موهای سر خود و شانه زدن بیش از حد موهای می‌توانند از بروز مشکلات ناشی از خشکی موهای سر خود جلوگیری کنند.



# همه چیز درباره ویروس قدرتمند آنفلوآنزا

علام، پیشگیری و درمان ویروس آنفلوآنزا که امسال فراگیرتر شده و متأسفانه جان ۳۷ نفر از هموطنان ما را گرفته است

پزشکی

امسال هم مثل سال‌های گذشته بیماری آنفلوآنزا در نقاط مختلف کشور شیوع یافته، اما آن چه باعث نگرانی مردم شده، آمار بیمارانی است که بر اثر ابتلا به آنفلوآنزا در شهرهای مختلف کشور فوت کرده‌اند (معاون بهداشت وزارت بهداشت آخرین آمار فوتی‌ها را حدود ۳۷ نفر اعلام کرده است). به گفته علیرضا رئیس معاون وزیر بهداشت ویروس آنفلوآنزا دارای دو نوع «N1H1» و «N2H3» است.

علت شیوع بیماری

این بیماری ویژه کشور ما نیست و زودتر از گذشته در هفته دوم مهر ماه آنفلوآنزا شیوع یافته است. برخی هم علت شیوع آن را اثران ارعین می‌دانند که از عراق به ایران آمده اند، اما محمد اسماعیل مطلق، سرپرست دفتر مدیریت کاهش بلایا می‌گوید که شیوع آنفلوآنزا ربطی به زائران ارعین ندارد. چرا که تمامی افراد هنگام رفت و آمد در مبادی مرزی معاینه شدند و خوشبختانه بیش از ۹۰ درصد این افراد بدون مشکل گزارش شد. مهدی فارسی کارشناس مسئول آنفلوآنزا، با بیان این که ویروس آنفلوآنزا اسال قوی‌تر از سال گذشته است و به همین دلیل تعداد بیماران هم افزایش داشته است، گفت: ویروس‌های آنفلوآنزا توانایی تغییر ژنتیک خود را دارد و به همین دلیل هر سال تأثیر این ویروس هادر انسان‌ها ممکن است متفاوت باشد، بنابراین باتوجه به ماهیت ویروس، شیوع بیماری هر ساله متمایز است و کسی نمی‌تواند دخالتی در آن داشته باشد.

علام آنفلوآنزا

علام اصلی و اولیه آنفلوآنزا، گلودرد، تب بالا، سرفه و بدن درد است. در بیماری سرماخوردگی گلودرد و آبریزش وجود دارد و فرد سرماخورده سر حال است و می‌تواند در محل کار یا تحصیل حضور یابد، در حالی که بیمار آنفلوآنزایی حتماً تب دارد و به دلیل بی حالی و خستگی معمولاً توانایی بیرون رفتن از منزل را ندارد. ممکن است در صد پایینی از این افراد به عفونت‌های دستگاه تنفسی مبتلا شوند که با دارو و برطرف می‌شود.

گروه‌های پرخطر

گروه‌های پرخطر شامل افراد میان سال بالای ۶۵ سال، کودکان شش ماه تا پنج سال، زنان باردار و افرادی اند که دچار بیماری‌های مزمن ناتوان کننده هستند.

آشپزین

غذای اصلی

پلو پیاز چه با مرغ

- پیاز چه - ۵۰۰ گرم
- مرغ چرخ کرده - ۲۵۰ گرم
- برنج - ۲ پیمانه
- زعفران دم کرده - ۱ قاشق غذا خوری
- فلفل دلمه‌ای - ۱ عدد کوچک
- سس سویا - ۲ قاشق غذا خوری
- نمک - به میزان دلخواه
- فلفل - به میزان دلخواه
- زنجفیل تازه رنده شده - ۱ قاشق چای خوری
- کره - ۵۰ گرم



- ابتدا برنج را آبکش و سپس دم کنید.
- وقتی برنج در حال دم کشیدن است، مرغ چرخ کرده را با مقداری فلفل به همراه مقداری از فلفل دلمه‌ای رنده کنید و سپس آن را خوب ورز دهید.
- سپس گلوله‌های کوچکی درست کنید و در تابه بپندازید و کره را به مواد اضافه کنید.
- مرغ‌ها را در کره تفت دهید. زیر شعله را کم کنید تا گلوله‌های مرغ به مقدار کافی تفت داده شود.
- سپس سس سویا را به آن اضافه کنید و زنجفیل تازه را در آن

واکسن آنفلوآنزا بسیار اهمیت دارد و تا زمان تزریق باید بین دمای ۴ تا ۸ درجه سانتی گراد حفظ شود. بنابراین بهتر است واکسن آنفلوآنزا بلافاصله بعد از خریداری تزریق شود، یا تا زمان تزریق در ظرف یخ نگهداری شود.

باورهای نادرست

برخی از افراد جامعه بر این باورند که با تجویز کورتون یا آمپول دگزامتازون علایم بیماری بهبود می‌یابد و این اشتباه رایجی است که متأسفانه برخی پزشکان هم به اصرار بیمار این داروها ممکن است در گروه پرخطر علایم را کاهش دهد، اما باعث بدتر شدن بیماری شده تا جایی که به بستری کردن بیمار منجر می‌شود. اشتباه دوم بیماران مبتلا به آنفلوآنزا مصرف آنتی بیوتیک بدون نسخه است که مصرف بی‌رویه و بدون تجویز آنتی بیوتیک، مقاومت میکروبی ایجاد می‌کند و تهدیدی برای سلامت افراد جامعه است.

واکسن آنفلوآنزا

واکسن آنفلوآنزا از شهر یورماه وارد بازار می‌شود. این واکسن شامل چهار ویروس شایع آنفلوآنزا در جهان است که در نیم کره شمالی توزیع می‌شود و تزریق آن در همه دنیا رایج است. ویروس‌ها تا اردیبهشت سال آینده فعال هستند، تزریق واکسن تا حد زیادی می‌تواند بستری شدن افراد جلوگیری کند. برای تزریق این واکسن تا پایان سال فرصت است، چون ویروس تا اردیبهشت سال آینده فعال است، بنابراین در صورت وجود واکسن آنفلوآنزا در بازار بهتر است افراد خریداری و تزریق کنند.

واکسن‌های آنفلوآنزا تحت نظارت سازمان بهداشت جهانی است و با مجوز وزارت بهداشت در تمام داروخانه‌های رسمی کشور پیدا می‌شود. کنترل دما برای نگهداری از

واکسن آنفلوآنزا

واکسن آنفلوآنزا بسیار اهمیت دارد و تا زمان تزریق باید بین دمای ۴ تا ۸ درجه سانتی گراد حفظ شود. بنابراین بهتر است واکسن آنفلوآنزا بلافاصله بعد از خریداری تزریق شود، یا تا زمان تزریق در ظرف یخ نگهداری شود.

نکاتی برای پیشگیری از بیماری

واکسن آنفلوآنزا بسیار اهمیت دارد و تا زمان تزریق باید بین دمای ۴ تا ۸ درجه سانتی گراد حفظ شود. بنابراین بهتر است واکسن آنفلوآنزا بلافاصله بعد از خریداری تزریق شود، یا تا زمان تزریق در ظرف یخ نگهداری شود.

نکاتی برای پیشگیری از بیماری

واکسن آنفلوآنزا بسیار اهمیت دارد و تا زمان تزریق باید بین دمای ۴ تا ۸ درجه سانتی گراد حفظ شود. بنابراین بهتر است واکسن آنفلوآنزا بلافاصله بعد از خریداری تزریق شود، یا تا زمان تزریق در ظرف یخ نگهداری شود.

نکاتی برای پیشگیری از بیماری

واکسن آنفلوآنزا بسیار اهمیت دارد و تا زمان تزریق باید بین دمای ۴ تا ۸ درجه سانتی گراد حفظ شود. بنابراین بهتر است واکسن آنفلوآنزا بلافاصله بعد از خریداری تزریق شود، یا تا زمان تزریق در ظرف یخ نگهداری شود.

نکاتی برای پیشگیری از بیماری

واکسن آنفلوآنزا بسیار اهمیت دارد و تا زمان تزریق باید بین دمای ۴ تا ۸ درجه سانتی گراد حفظ شود. بنابراین بهتر است واکسن آنفلوآنزا بلافاصله بعد از خریداری تزریق شود، یا تا زمان تزریق در ظرف یخ نگهداری شود.

نکاتی برای پیشگیری از بیماری

واکسن آنفلوآنزا بسیار اهمیت دارد و تا زمان تزریق باید بین دمای ۴ تا ۸ درجه سانتی گراد حفظ شود. بنابراین بهتر است واکسن آنفلوآنزا بلافاصله بعد از خریداری تزریق شود، یا تا زمان تزریق در ظرف یخ نگهداری شود.



آنفلوآنزا تزریق نکرده‌اند، حتما هر چه سریع تر با مراجعه به پزشک به تزریق واکسن آنفلوآنزا اقدام کنند.

افراد در معرض خطر

افراد در معرض خطر شامل افراد بالای ۶۰ سال، زنان باردار، مبتلایان به دیابت یا بیماری‌های تضعیف کننده سیستم ایمنی، بیمارانی قبلی-ریوی، مبتلایان به نارسایی کلیه، بیمارانی پیوندی، بیمارانی آج‌وی مثبت و کارکنان مراکز درمانی و پزشکی هستند.

پیشگیری از آنفلوآنزا در مدرسه

اطلاعات خود را درباره برنامه‌های مراقبت از کودک‌تان یا دانشگاه‌تان در صورت شیوع آنفلوآنزا به روز کنید. اطمینان حاصل کنید که مدرسه یا مراکز مراقبت از کودک‌تان به طور مرتب تمیز و ضد عفونی شده و دستمال کاغذی، صابون، دستمال مرطوب یک بار مصرف و دستمال‌های الکلی ضد عفونی در این‌ها امکان موجود است. از نحوه صحیح جداسازی دانش‌آموزان و کارمندان مبتلا به آنفلوآنزا در مدرسه و مراکز مراقبت از کودک‌تان اطمینان حاصل کنید.

پیشگیری از آنفلوآنزا در محل کار

✓ در باره برنامه‌های مواجهه با شیوع آنفلوآنزا یا بیماری‌های دیگر و ارائه واکسن‌های آنفلوآنزا در صورت شیوع بیماری در محل کار خود از کارفرمای‌تان اطلاعات لازم را کسب کنید. ✓ به منظور کمک به از بین بردن میکروب‌ها، به طور مرتب سطوحی که در معرض تماس زیاد هستند از جمله میز کار، صفحه کلید و تلفن همراه خود را تمیز و ضد عفونی کنید. ✓ دستمال کاغذی، صابون، دستمال مرطوب یک بار مصرف و دستمال‌های الکلی ضد عفونی استفاده کنید.

✓ اگر در حین کار احساس بیماری کردید، در اسرع وقت به خانه بروید.

خشک شده پیاز قرمز، اسانس نعناع و بخور شلغم مفید است. همچنین برای تأثیر بیشتر می‌توانند از معجون شلغم و ترب سیاه استفاده کنند؛ به این ترتیب که ابتدا داخل شلغم و ترب سیاه را گود کرده و عسل را درون آن ریخته و پس از لعاب هر دو ساعت یک قاشق از آن را میل کنند.

استفاده مکرر از دمنوش گیاهان بومادران، پرسیاوش، آویشن، عناب و پوست درخت بید بسیار مفید است. افراد می‌توانند برای تهیه این دمنوش، این گیاهان را به نسبت مساوی باهم مخلوط و سه برابر نسبت همه گیاهان ساقه، برگ و گل گیاه اکیناسه (سرخارگل) را پس از کوبیدن به آن اضافه کنند و روزانه سه قاشق در سه لیوان آب جوشانده و پس از ۱۰ دقیقه دم، صاف و هر وعده یک لیوان میل کنند.

کمک به درمان کودک مبتلا

برای کودکانی که به آنفلوآنزا دچار شده‌اند مصرف دمنوش گل بنفشه و عرق بید کمک می‌کند. برای گلودرد، تنگی نفس و گرفتگی صدای‌توان از گیاهانی مانند نشاسته، قدومه شیرازی، به دانه، تخم مرو، کنیرا و صمغ عربی استفاده کرد. افرادی می‌توانند این گیاهان را به صورت تکی یا با ترکیب چند دمنوش باهم روزانه، پس از دم کردن و لعاب دادن میل کنند.

گیاهانی مانند بابونه، مرزنجوش، گل گاوزبان، آویشن، میوه نسترن، تخم گشنیز، گل گندم، قطور یون، پونه و آق‌لی به صورت ترکیبی مخلوط کنند و در صورت مشاهده آنفلوآنزا این دمنوش را روزی دوبار در یک لیوان آب دم و میل کنند. استفاده مرتب از شربت آب لیمو تازه و عسل همراه با آب ولرم برای پیشگیری مفید است.

نکاتی که باید توجه داشته باشید

افراد در معرض خطری که تاکنون واکسن

سلامت

## نکاتی برای استفاده از لنز چشمی

حتماً شما هم در اطرافیان خود با افرادی مواجه هستید که بنابر دلایل پزشکی ملزم به استفاده از لنزهای طبی هستند این در حالی است که برخی نیز به دلیل آن که از رنگ چشم‌های خود راضی نیستند به طور مداوم از لنزهای تماسی زیبایی استفاده می‌کنند، اما آیا از عوارض آن آگاه هستید؟

از استفاده از لنز تماسی، فوری به اورژانس مراکز چشم پزشکی مراجعه و از خود درمانی پرهیز کنید.

داروهای تجویز شده توسط پزشک باید مطابق دستورات او مصرف شود و قطع خودسرانه آن به هیچ عنوان درست نیست.



نکته بسیار مهم این است که آرایشگاه‌ها، فروشگاه‌های فروش لوازم آرایشی و... به هیچ عنوان مبادی معتبری برای خرید لنز چشمی نیستند.

استفاده از لنزهایی که برای اولین بار و فقط برای شما از بسته بندی خارج می‌شود بسیار دارای اهمیت است؛ به همین دلیل اگر از مصرف نکردن لنز توسط افراد دیگر اطمینان ندارید هرگز آن‌ها را در چشم‌های خود قرار ندهید.

در هنگام استفاده از لنز تماسی و پیش از گذاشتن آن روی چشم حتماً باید دست‌ها به خوبی با آب و صابون شسته شود و تنها کسی می‌تواند لنز را در چشم قرار دهد که این فرایند را به خوبی یاد داشته باشد.

توجه به این نکته که حداکثر زمان استفاده از لنز تماسی تنها هشت ساعت است و حتماً باید هنگام خواب لنز را از چشم خارج کرد، بسیار ضروری است.

در صورت ایجاد هرگونه قرمزی، خارش، ترشح چشمی، کاهش دید یا درد چشمی پس