

پرسش و پاسخ

تجویز دارو ها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤاالت مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر رضا پورمازاز

جراح بیماری های چشم

چشم‌راستم دچار آب مروارید شده‌است و باید عمل کنم. چه توصیه‌هایی برای قبل و بعد از عمل دارید؟

● **دستورات قبل از عمل جراحی کاتاراکت**

قبل از عمل آب مروارید استحمام کنید. از آرایش کردن قبل از عمل بپرهیزید. از لباس تمیز استفاده کنید. صبحانه سبک بخورید. به غیر از آسپرین که باعث قیق شدن خون می شود، می‌توانید تمام قرص های خود را مصرف کنید. قرص آسپرین بچه با دستور پزشک معالجات هفته قبل از عمل متوقف شود.

● **دستورات بعد از عمل جراحی کاتاراکت**

بعد از عمل جراحی آب مروارید از مالیدن چشم به مدت یک هفته خودداری کنید. در صورت قرمز شدن یا درد چشم در اسرع وقت با کلینیک تماس بگیرید. کنترل اولیه چشم شما روز بعد از عمل در مطب انجام می‌شود. داروهای خود را به مدت چهار هفته بعد از عمل طبق دستور پزشک ادامه دهید و توجه داشته باشید که مصرف مسیح و به موقع دارو ها در بهبود دید شما بسیار موثر است.

احساس خفیف ناراحتی و جسم خارجی در چشم تا مدتی بعد از عمل طبیعی است. اشک ریزش خفیف و ترشح مختصر شایع است. پس از عمل پرهیز غذایی خاصی ندارد.پروژیم غذایی به خصوصی توصیه نمی‌شود مگر بنابر توصیه پزشک متخصص داخلی. در صورت احساس درد و ناراحتی می‌توانید از قرص استامینوفن استفاده کنید.

قطره های تجویز شده را طبق دستور پزشک معالجات استفاده کنید. شب ها که به بستر می‌روید نیاز به ریختن قطره نیست. بین قطره ها پنج تا ۱۰ دقیقه فاصله بگذارید. در موقع خواب روی چشم یک محافظ بگذارید و در طول روز می‌توانید از عینک آفتابی استفاده کنید. از مصرف مواد آرایشی چشم و اطراف آن خودداری کنید.

از سرفه کردن، زور زدن در هنگام اجابت مزاج تغییر ناگهانی سروبلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید. پس از سه تا پنج روز با نظر جراح تا آن می‌توانید با شامپوی بچه حمام کنید. فقط مراقب باشید که چشم های خود را مالش ندهید. می‌توانید قدم بزنید و کار های سبک و شخصیتان را انجام دهید. اگر قبل از عمل دارویی مصرف می‌کردید (به غیر از آسپرین و دارو های ضد انعقاد) که حتما باید با پزشک خود مشورت کنید به مصرف آن ادامه دهید. در صورت داشتن درد شدیدی که با مصرف مسکن نمی‌شود، تشدید تورم پلک و قرمزی چشم یا کم شدن بینایی با پزشک خود فوری تماس بگیرید.

تازه ها

سیگار ترمیم شکستگی را به تعویق می‌اندازد

چه عواملی در سلامت استخوان ها و توان آن ها در بهبود پس از آسیب دیدگی نقش دارد؟ این سوالی است که گروهی از متخصصان به بررسی آن پرداخته و نتایج آن را در آخرین شماره «نشریه جراحی دست» منتشر کرده‌اند. در این مطالعه محققان مرکزی درمانی تمرکز خود را روی بیمارانی که تحت جراحی مچ دست، به دلیل شکستگی، قرار گرفته بودند، گذاشتند و روند بهبود بعد از جراحی آن‌ها را در دو بازه زمانی سه ماهه و یک ساله مورد بررسی قرار دادند. در زمان ارزیابی سه ماهه، وضعیت بهبود دست در افراد سیگاری، کندتر از دیگران بود. افزون بر گزارش خود بیمار، متخصصان در ابعاد مختلفی روند بهبود امور داریابی قرار دادند. این ارزیابی ها مشخص کرد افراد سیگاری از نظر جوش خوردن استخوان، تراز شدن استخوان های دست پس از جراحی و میزان فعالیت دست در زمان ارزیابی سه ماهه، عقب تر از دیگران هستند. این در حالی بود که خود این افراد نیز از وضعیت خود رضایت پایین تری داشتند. البته در ارزیابی دوم، افراد سیگاری از نظر میزان جوش خوردگی استخوان، فعالیت دست و تراز بودن استخوان ها تا حد زیادی توانسته بودند عقب ماندگی خود را جبران سازند، هر چند برداشت خود آن‌ها از وضعیت شان، باز هم عقب تر از دیگران بود. در این بررسی، وضعیت افراد دارای اضافه وزن با دیگران نیز مورد مقایسه قرار گرفته بود که نتایج از وضعیت مشابه این افراد با دیگران خبر می‌دهد. این در حالی است که اضافه وزن به صورت کلی یکی از عوامل خطر در سلامت استخوان هاست. منبع: sciencedaily

نکات تغذیه‌ای برای زنان مبتلا به ایدز

تاکنون آمار ۴۰ هزار و ۵۷۳ نفر مبتلا به ایدز ثبت شده که ۱۸ درصد سهم زنان و ۸۲ درصد سهم مردان است

پزشکی

امسال هم «صفحه سلامت» مانند گذشته اول دسامبر روز جهانی مبارزه ایدز با شعار «آگاهی و پیشگیری، آرامش و درمان» آغاز می‌شود. همه در یک کشتی نشسته‌ایم» درباره آخرین وضعیت بروز و درمان این بیماری سعی در اطلاع رسانی برای همه مردم دنیا را دارد. همان طور که همه کم و بیش می‌دانیم بیماری ایدز یک بیماری ویروسی است که سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کند بنابراین بدن شما نیاز به غذاهایی دارد که بتواند قدرت خود را حفظ کند داشتن یک بدن قوی می‌تواند به شما برای مبارزه با این بیماری کمک کند. در ادامه باید و نبایدهای غذایی را که برای بانوان مبتلا به ایدز مفید است پیشنهاد می‌کنیم.

● **به مقدار کافی میوه و سبزیجات بخورید**

به طور کلی خوردن میوه و سبزیجات به علت داشتن آنتی اکسیدان برای همه خانم‌هایی که به زیبایی پوست و موی خود اهمیت می‌دهند توصیه می‌شود و البته همین آنتی اکسیدان موجود در میوه نیز باعث می‌شود سیستم ایمنی بدن قوی‌تر شود و برای خانم‌های مبتلا به ایدز هم مفیدتر است بنابراین به شما توصیه می‌کنیم در هر وعده غذایی خود میوه و سبزیجات مصرف کنید.

● **پروتئین‌ها**

بدن شما از پروتئین‌ها برای ساخت عضلات استفاده می‌کند معمولاً بدن

آلودگی هوا همه را اذیت می‌کند اما عموماً سه گروه از افراد جامعه را بیشتر تهدید می‌کند. دسته اول افرادی هستند که بافت‌های داخل بدن آن‌ها به طور کامل رشد نکرده است مانند: کودکان. گروه دوم افرادی هستند که بافت‌های داخل بدن آن‌ها فرسوده شده است مانند: کهن سالان و گروه سوم افرادی هستند که بافت‌های داخل بدنی آن‌ها دچار مشکل است، مانند: بیماران قلبی و تنفسی.

این روزها با توجه به شرایط آلودگی باید از ساده‌ترین راه‌ها برای مقابله با تاثیرات آلودگی هوا استفاده کرد. کارهای به ظاهر کوچکی که باعث دفع سموم از بدن می‌شود:

● **آب نبات میوه‌ای**

● **پرتقال** – ۴ عدد (می‌توانید از تعداد برابر پرتقال یا گریپ فروت استفاده کنید)

● **لیموی زرد** – ۴ عدد

● **شکر** – ۲ پیمانه

● **آب** – یک پیمانه (برای شربت)

● **شکرریز** – به میزان لازم

● دو انتهای مرکبات را جدا کنید.

● پوست آن‌ها را به صورت چهار برش عمودی یا بیشتر، برش بزنید که این به اندازه میوه بستگی دارد.

● پوست سفید آن‌ها را جدا کنید. این پوست موجب تلخی آب نبات‌ها می‌شود. اگر پوست سفید را جدا کنید، موقع تبدیل شدن به پوست‌های نازک سفت‌تر و چرمی‌تر می‌شود.

● پوست‌ها را به صورت نوارهای نیم سانتی برش بزنید.

● پوست‌ها را داخل قابلمه آب به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید و سپس در آتش بریزید و آب را کاملاً تخلیه کنید.

● پوست‌ها را بشویید.

● این فرایند را یک یا دو بار دیگر تکرار کنید تا طعم تلخی آن کاهش یابد.

● آب‌تانو شکر را داخل قابلمه بریزید و آن‌ها را بجوشانید تا شکر حل شود.

● بعد از حل شدن شکر، پوست مرکبات را اضافه کنید، حرارت



آب‌سبب برساند.

بهرتر است روزانه بیشتر از ۲/۳ میلی گرم نمک مصرف نکنید و میزان شکر را در برنامه غذایی خود به شدت کاهش دهید.

● **چربی‌ها را متعادل مصرف کنید**

مصرف چربی‌ها موجب انرژی در بدن می‌شود اما متأسفانه کالری زیادی دارد اگر قصد اضافه وزن ندارید و میزان توده بدنی شما طبیعی است میزان چربی‌ها را محدود کنید و چربی‌های سالم مثل مغزوغن‌های گیاهی و آووکادو مصرف کنید. در این دو مورد با پزشک خود مشورت کنید.

● **وزن کم کردن**

شاید هر خانمی با دیدن کاهش وزن خوشحال شود اما در خانم‌های مبتلا به

منبع: webmd

دانستنی‌ها

واژینوز باکتریایی چیست؟

واژینوز باکتریال که به باکتریوز واژن نیز شناخته می‌شود نوعی التهاب واژن است که ناشی از رشد بیش از حد باکتری‌هایی است که به طور طبیعی در واژن یافت و باعث برهم زدن تعادل طبیعی می‌شود. واژینوز باکتریال در سنین مختلف که معمولاً ۱۵ تا ۴۴ سال است رخ می‌دهد. علت آن کاملاً مشخص نیست، اما فعالیت‌های خاصی، مانند دفعات زیاد رابطه جنسی یا رابطه محافظت نشده، خطر ابتلای فرد را افزایش می‌دهد. واژینوز باکتریایی باعث ترشحات غیر معمول واژن می‌شود. این ترشحات اغلب نازک، زرد یا خاکستری است و بوی ناخوشایندی دارد.

● **علائم واژینوز باکتریال**

کارشناسان تخمین می‌زنند حدود نیمی از افرادی که مبتلا به BV هستند علائم قابل توجهی را تجربه نمی‌کنند. علائم و نشانه‌های واژینوز باکتریایی شامل موارد زیر است:

- ✓ ترشحات نازک، خاکستری، زرد یا سبز
- ✓ خارش واژن
- ✓ سوزش هنگام ادرار
- ✓ بوی نامطبوع

● **درمان واژینوز باکتریال**

برای درمان توسط پزشک آنتی بیوتیک تجویز می‌شود. این آنتی بیوتیک‌ها می‌تواند به صورت قرص، کرم یا ژل‌های واژینال باشد. این درمان حدود پنج تا هفت روز زمان می‌برد و باید دوزهای تجویزی را کامل کنید، حتی اگر علائم شما از بین برود. اگر درمان را زود قطع کنید ممکن است عفونت دوباره برگردد.

● **عوارض واژینوز باکتریال**

درمان نشدن واژینوز باکتریال موجب بروز عوارض خطرناکی می‌شود. این بیماری می‌تواند حساسیت به ویروس را افزایش دهد. در بعضی موارد باعث خطر ابتلا به ویروس تبخال و سوزاک می‌شود.

● **چی نخوریم؟**

مصرف چربی برای حفظ کارایی سلول‌های مغز ضروری است اما مصرف زیاد از حد آن عملکرد سلول‌ها را تا حدی مختل خواهد کرد. واکنش‌های زنجیروار تولید رادیکال‌های آزاد با مصرف زیاد چربی تشدید می‌شود. پس بهتر است در زمان آلودگی هوا از مصرف بی‌رویه غذاهای سرخ‌کردنی و به ویژه فست‌فودها پرهیز کنید

● **مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین C**

نتایج تحقیق دانشمندان امپریال دانشگاه لندن نشان می‌دهد در روزهایی که میزان آلودگی هوادر لندن بیشتر از حد طبیعی است، اغلب افرادی در بیمارستان بستری می‌شوند که ویتامین C کمتری مصرف کرده‌اند. سرب یا از طریق شش‌ها یا بلع و به مقدار کمی هم از پوست جذب بدن می‌شود. مقصد نهایی سرب در بدن استخوان‌هاست. سرب بر گلبول‌های قرمز و میزان جذب کلسیم توسط آن‌ها نیز تاثیر مخربی دارد. کلسیم، آهن و ویتامین C جزو بهترین مواد غذایی هستند که می‌توانند میزان جذب سرب را در بدن کاهش دهند.

سلامت



بیشتر کمر دردها نیاز به جراحی ندارد

از طریق تغییر سبک زندگی و انجام ورزش‌های منظم می‌توان از ابتلا به کمر درد پیشگیری کرد. تغییر سبک زندگی شامل:

✓ طرز صحیح قرارگیری بدن هنگام ایستادن، نشستن، خوابیدن و حتی ظرف‌شستن

✓ چگونگی حمل‌پاکت‌های خرید

✓ چگونگی خم‌شدن برای بلند کردن یک وسیله از روی زمین یا بستن بند کفش

✓ همیشه گرم نگه داشتن کمر با پوشیدن زیرپوش‌های لباسی مناسب

✓ خوابیدن روی تشک‌های طبی که معمولاً سفت است و...

پروفسور سید محمد جواد مر تضوی دبیر انجمن جراحان ارتوپدی ایران با اشاره به این که بیشتر کمر دردها نیاز به جراحی ندارد، گفت: کمر دردی که از بیماری‌های شایع است که همه افراد در جهان ممکن است دست‌کم یک بار آن را تجربه کنند؛ این بیماری

دلایل مختلفی دارد و انواع متفاوتی را شامل می‌شود اما در بیشتر مواقع می‌توان با روش‌های غیر جراحی برای درمان کمر درد اقدام کرد.

با استفاده از تغییر سبک زندگی و انجام ورزش‌های منظم که سبب قوی شدن عضلات اطراف شکم و ستون فقرات می‌شود، می‌توان کمر درد را درمان کرد. کسانی که به علت کمر درد به پزشک مراجعه می‌کنند با انجام مراقبت‌های لازم می‌توان وضعیت آن‌ها را بهبود داد و تعداد کمی نیاز به درمان‌های جراحی دارند.

وی در پاسخ به این سوال که درمان کمر درد با کمک طب سنتی چقدر امکان‌پذیر است، گفت: در صورتی که طب سنتی بر اساس منابع علمی باشد، می‌تواند موثر واقع شود.

آشپزی من



نقولات