

پرشن و پاسخ

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

پاسخ به ۳ سوال از زبان ار توپد

دکتر علی سازگار

ار توپد

● آیا طناب زدن برای افراد سنگین وزن ضرر دارد یا خیر؟

افزایش وزن سبب فشار مضاعف بر مفاصل و آسیب خواهد شد و دیدن و پیریدن فشار بر مفاصل را افزایش خواهد داد، ورزش‌های آبی به دلیل سبک‌تر شدن افراد در آب از آسیب می‌کاهد.

● من جراحی هالوکس والگوس انجام دادم (برای من این عارضه ارثی بود و نه پوشیدن کفش نامناسب) خواستم بدانم آیا حتما باید از لا انگشتی پاپرای جلوگیری از بازگشت استفاده کنم؟

هالوکس والگوس می‌تواند ارثی یا به دلیل عوامل ارثی باشد در مواردی معمولاً سن پایین‌تر دیده می‌شود و شناس عودبیشتر است.

● من خانم ۴۸ ساله‌ای هستم و آرتروز گردن گرفتم آیا درمانی دارد؟ آیا با فیزیوتراپی درمان می‌شود؟ آرتروز هم‌نیاز به درمان و هم‌نیاز به جلوگیری از پیشرفت دارد که فیزیوتراپی یکی از راه‌های درمانی است و بسته به شدت و پیشرفت درمان متفاوت است.

پزشکی

ارتباط افزایش فشار خون شبانه با مشکلات حافظه

به‌طور طبیعی فشار خون افراد شب هنگام کاهش می‌یابد اما در برخی افراد افزایش یافته یا مشابه فشار خون روزانه است. بر اساس نتایج تحقیقات جدید افزایش فشار خون در شب خطر آسیب‌های عروقی مغز را افزایش می‌دهد و با مشکلات حافظه نیز مرتبط است. این روند غیر طبیعی فشار خون بالا در شب بر سلامت مغزی افراد و توانایی‌های شناختی مرتبط با آن تأثیر منفی دارد. مقایسه شرکت‌کنندگان نشان داد، آسیب‌های عروقی در افرادی که فشار خون شبانه بالا را تجربه می‌کنند دو برابر شرکت‌کنندگان با فشار خون شبانه طبیعی است.

با اپلیکیشن mask از نقاط کرونایی مطلع شوید

برنامه نرم‌افزاری ماسک مدتی است از سوی وزارت بهداشت معرفی و به مردم توصیه شده برای آگاهی از شیوع کرونا در محله خود و محافظت بهتر در برابر این بیماری، این اپلیکیشن رایگان را نصب کنند. فرض کنید فردی برای خرید روزانه به یک فروشگاه مراجعه کرده است در صورتی که پس از مدتی مشخص شود صاحب فروشگاه به کرونا مبتلا شده، این احتمال وجود دارد که این فرد نیز به بیماری مبتلا شده باشد. برای مطلع شدن فرد و جلوگیری از زنجیره انتقال بیماری، باید تماس فرد با صاحب فروشگاه ثبت شده باشد و به محض مثبت شدن نتیجه تست فروشنده، اطلاعات به فرد حاضر در فروشگاه نیز ارسال شود. این فرایند تحت عنوان رهگیری تماس‌های نزدیک شناسایی می‌شود و بنابر پروتکل سازمان بهداشت جهانی است. پیش از ایران، کشور چین این کار را با نرم‌افزاری آغاز کرده که تجربه موفقی بود. امتیاز برنامه ایرانی ماسک نسبت به مشابه چینی این است که در آن از سنسور بلوتوث گوشی همراه استفاده شده تا ارتباط بین دو گوشی در فاصله نزدیک برقرار شود. این فرایند با حفظ کامل حریم خصوصی و کسب اجازه از کاربرها اتفاق می‌افتد، به این صورت که اطلاعات اطرافیان فرد ثبت شده و هر زمان که تست فردی که در ارتباط با سایرین بوده، مثبت اعلام شود، این موضوع به کسانی که در تماس نزدیک با او بوده اند گزارش می‌شود.

نصب اپلیکیشن با دیدن راهنمایی که در سایت Mask.ir وجود دارد به راحتی برای دو سیستم عامل اندروید و iOS قابل انجام است. نکته قابل توجه آن است که علاوه بر خدمات ذکر شده، این اپلیکیشن قابلیت‌های دیگری نیز دارد. در یک نقشه‌ای از کوچه، محله و خیابانی که در آن زندگی می‌کنید می‌توانید این اطلاع را کسب کنید آیا کسانی در مجاورت شما به بیماری کرونا مبتلا شده‌اند یا خیر. البته این کار با حفظ حریم شخصی افراد و بدون ذکر آدرس دقیق صورت می‌گیرد.

منبع: ایسنا

پیشگیری از اگزما در زمان شیوع کرونا

این روزها استفاده مداوم از مواد ضد عفونی و شوینده برای پیشگیری از کرونا، پروتئین‌های پوستی را تجزیه می‌کند و باعث حساسیت پوستی می‌شود

بهداشت

● **علام اگزما**
خارش شدید، قرمزی پوست، جوش‌های ریز، پوسته پوسته شدن پوست، خشکی پوست

● **علام اگزما در بزرگ سالی**
اگزما بیشتر در اطراف گردن، برآمدگی آرنج و پشت زانوها دیده می‌شود. گاهی مچ دست، دست‌ها (مچ تا انگشتان)، ساعد و صورت نیز ممکن است درگیر شود. گاهی پوست ضخیم و تیره‌تر می‌شود. گاهی این بیماری باعث خارش شدید پوست می‌شود و زخم‌هایی را روی پوست ایجاد می‌کند.
✓ افرادی که دچار مشکلات پوستی هستند بیشتر در معرض اگزما قرار دارند بنابراین می‌توانند از شوینده‌های دارای مواد مرطوب کننده استفاده کنند. شوینده‌های حاوی مواد ضد عفونی کننده‌هایی مانند کلرید بنز الکونیوم.
✓ استفاده از حجم کمتر شوینده و ضد عفونی کننده در کنار خشک کردن کامل دست‌ها نیز می‌تواند کمک

تغذیه

افزایش قد با مواد مغذی

افزایش قد برای کودکان و نوجوانان از طریق ترشح هورمون رشد انسانی (HGH) انجام می‌شود. جالب است بدانید مصرف برخی از مواد غذایی مغذی می‌تواند ترشح این نوع هورمون‌ها را تحریک کند.
● **ملاتونین (Melatonin)**
ملاتونین باعث می‌شود تا بهتر بخوابید و بدن بتواند هورمون HGH بیشتری را تولید کند.

- **مواد غذایی:** گیلاس ترش، بادام زمینی، ذرت، مارچوبه، گوجه‌فرنگی، انگور، انار، زیتون، کلم بروکلی، خیار، برنج، جو، جو دوسر، گردو، تخمه آفتابگردان و دانه کنار.
- **آرژنین (Arginine)**
تحقیقات اخیر که در این زمینه انجام شده است نشان می‌دهد، بدن انسان به حدود ۱۵-۲۰ گرم روز به این نوع اسید آمینه نیاز دارد.
- **مواد غذایی:** گوشت قرمز، مرغ، دانه کدو تنبل، سویا و بادام زمینی.



اگزما پوستی بیماری رنج‌آوری است که هنوز پزشکان علت مشخصی برای آن پیدا نکرده‌اند. این روزها که مهم‌ترین راه پیشگیری از ابتلا به کرونا شست و شوی مداوم و ضد عفونی کردن دست‌هاست، اگزما پوستی به ویژه در افرادی که زمینه آن را دارند بیشتر دیده می‌شود. این در صورتی است که نمی‌توان افراد را از شست و شو منع کرد، بنابراین باید زمینه بروز اگزما را کاهش داد. به همین منظور در ادامه به علایم و پیشنهادهایی برای پیشگیری از اگزما اشاره می‌کنیم.

کننده باشد زیرا با کتری‌ها در محیط مرطوب بهتر و بیشتر رشد می‌کنند.
✓ شب‌ها هنگام خواب از دستکش نخی استفاده کنید تا دست‌ها در معرض هوا و خشکی بیشتر قرار نگیرد.
✓ برای شست و شوی ظروف و ضد عفونی کردن سطوح حتماً از دستکش نخی و سپس دستکش لاتکس یا پلاستیکی روی آن استفاده کنید.
✓ استفاده از آب داغ باعث خشکی بیشتر پوست می‌شود.
✓ بعد از شست و شوی دست‌ها حتماً از مواد مرطوب کننده قوی استفاده کنید.
✓ برای درمان اگزما ممکن است کورتون‌های موضعی استفاده شود که تجویز کورتون باید با نظر پزشک باشد.
✓ افرادی که از خانه بیرون نمی‌آیند نیازی به استفاده از شوینده‌های بسیار قوی ندارند.
✓ در دسترس بودن وازلین و پماد ویتامین A+D به کاهش خشکی پوست کمک می‌کند. اگر خشکی

- **ویتامین D**
ویتامین D (کوله کلسیفرول) را می‌توان از منابع طبیعی از جمله نور خورشید دریافت کرد. ویتامین D برای سلامتی بسیار اهمیت دارد.
- **مواد غذایی:** ماهی سالمون، ماهی قزل‌آلا، شیر غنی شده، جگر، گوشت گاو، پنیر و زرد تخم مرغ.
- **ویتامین C**
ویتامین C از جمله ویتامین‌هایی است که در حفظ سلامت استخوان‌ها و بلندتر شدن قد موثر و مفید است.
- **مواد غذایی:** پرتقال، هندوانه، توت‌فرنگی، آناناس.

فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات

سلامت محیط کار در محیط‌های اداری

■ در محیط کار حتما فاصله یک و نیم متری از سایر همکاران تا آن را رعایت کنید

■ برای کار با لوازم خود از دستکش استفاده کنید. همچنین برای ارتباط با همکاران از محافظ‌های پلاستیکی یا شیشه‌ای کمک بگیرید

■ برای تمیز کردن میز، صندلی و سایر وسایل ترجیحاً از دستمال مخصوص به خود یا دستمال‌های یک بار مصرف استفاده کنید

■ از مواجهه چهره به چهره در محل کار خودداری و بیشتر از تلفن، شبکه‌های اجتماعی و ویدئو کنفرانس برای برگزاری جلسات استفاده کنید

■ برای کاهش تماس مستقیم دست‌ها با در و دستگیره‌ها، آن‌ها را در حالت نیمه‌باز قرار دهید

■ هنگام ورود به اتاق همکاران از ماسک استفاده و در صورت مرطوب شدن آن را تعویض کنید

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

پاسخ‌های سازمان بهداشت جهانی به ۲ سوال متداول

انتقال ویروس با سکه و اسکناس و خرید از خواربارفروشی

● **آیا ویروس کووید-۱۹ ممکن است به وسیله سکه و اسکناس منتقل شود؟**
● هم‌اکنون شواهدی در تایید یا رد این که ویروس کووید-۱۹ می‌تواند به وسیله پول و اوراق بانکی منتقل شود وجود ندارد.
● اگرچه قطرات تنفسی که از دهان یا بینی یک شخص مبتلا خارج می‌شود می‌تواند سطوح را آلوده کند و روی آن باقی بماند.
● بعد از تماس با هر شیء یا سطحی که تماس مانند پول و اوراق بانکی، دستان‌تان را به‌طور منظم و کامل بشوید.
● اگر دستان خودتان را نشسته‌اید از دست زدن به چشم‌ها، دهان و بینی خود اجتناب کنید.

● **در زمان شیوع کرونا، چطور می‌توانیم به‌طور ایمن به خواربارفروشی برویم؟**
● زمانی که در خواربارفروشی حضور پیدا می‌کنید فاصله حداقل یک متر را با دیگران رعایت و از دست زدن به چشم‌ها، دهان و بینی خودداری کنید.
● در صورت امکان دستگیره چرخ‌های دستی یا سبد خریدتان را پیش از خرید کردن، ضد عفونی کنید.
● به محض رسیدن به خانه و همچنین پس از دست زدن و جاگذاری کردن محصولات خریداری شده، دستان‌تان را به‌طور کامل بشوید.
● هم‌اکنون تایید نشده که ویروس کووید-۱۹ به وسیله غذای بسته‌های غذایی منتقل می‌شود.

آشپزی من

خوراک سبزیجات مدیترانه‌ای

مواد لازم:

- گوجه‌فرنگی-۴۰۰ گرم
- زیتون سیاه-۵ عدد
- پیاز-۲ عدد
- هویج-۲ عدد
- کرفس-۲ ساقه
- فلفل دلمه‌ای قرمز-یک عدد
- فلفل دلمه‌ای سبز-یک عدد
- سیر-۴ حبه
- سرکه سفید-یک پیمانه

- روغن زیتون بکر-۶ قاشق سوپ‌خوری
- رب گوجه‌فرنگی-یک قاشق سوپ‌خوری
- جعفری خردشده-یک قاشق سوپ‌خوری
- فلفل سیاه-یک قاشق چای‌خوری
- نمک-یک قاشق چای‌خوری

روش تهیه:

- تابه‌ای بزرگ را روی حرارت متوسط قرار دهید و چهار قاشق از روغن زیتون را داخل آن بریزید تا داغ شود.
- سپس کرفس، هویج و پیاز خردشده را داخل روغن بریزید و حدود ۱۰ دقیقه تفت دهید تا سرخ شوند.
- در فاصله سرخ شدن پیاز و سبزیجات دیگر، فلفل دلمه‌ای سبز و قرمز را از سمت پوست روی سینی گریل قرار دهید و گریل کنید تا بنشیند پوست آن را بگیرد.
- بعد فلفل دلمه‌ای‌ها را خرد و با سیر به پیاز و کرفس سرخ‌شده اضافه کنید و پنج دقیقه آن‌ها را تفت دهید.
- گوجه‌فرنگی‌ها را اقله‌ای کنید و به همراه رب گوجه فرنگی، سرکه، نمک و فلفل سیاه تازه به سبزیجات تفت داده شده اضافه کنید و هم‌بزنید.
- در ظرف را بپندید تا همه مواد با هم یک‌رنگ به آرامی بپزد.

- زیتون‌ها را برش بزنید و با روغن زیتون و جعفری خرد شده با هم مخلوط و در کنار غذای آماده شده سرو کنید.



پمادهای پوستی و زنان باردار

مادران باردار، در ایام کرونا مراقب پمادهای پوستی باشند



بعضی خانم‌ها اقدام به مصرف کرم‌هایی می‌کنند که حاوی ویتامین A و جزو داروهای ممنوعه دوران بارداری هستند. در زمان بارداری به خصوص در ماه‌های پایانی، تغییرات هورمونی زیادی در بدن اتفاق می‌افتد که می‌تواند به پوست آسیب برساند و لی به دلیل بیماری کرونا که توصیه می‌شود زنان باردار به‌غیر از شرایط اورژانسی از منزل خارج نشوند برخی با مشاهده اگزما، جوش و خارش اقدام به درمان‌های خودسرانه خانگی می‌کنند که همین امر مشکلات جدی‌تری را به همراه می‌آورد.
لکه‌های پوستی، آکنه و جوش، ترک‌های پوستی یا استریا، اگزما، کهیر، خارش و تیره شدن خال‌های پوستی از جمله آسیب‌هایی هستند که در دوران بارداری رخ می‌دهند و این پدیده در این مدت طبیعی است و نباید بدون مراجعه به پزشک و تنها با کسب اطلاع از چند سایت اینترنتی اقدام به مصرف داروهای خوراکی، گیاهی، موضعی یا تزریقی کرد.
اکنون با شیوع بیماری کرونا، بارها مشاهده شده که برخی از خانم‌های باردار پس از مشاهده تغییرات و مشکلات پوستی با مراجعه به برخی از سایت‌ها اقدام به مصرف کرم‌هایی با ترکیبات ویتامین A کرده‌اند، در حالی که این ترکیبات و داروهایی نظیر ایزوترتینوئین، هیدروکینون، سالیسیلیک اسید، فیناستراید، بنزوئیل پروکساید، پارابن، رتینول و آدایالن در طول بارداری جزو داروهای ممنوعه هستند. در دوران بارداری نباید اقدامات پروسجی‌ها را روش‌های تهاجمی (انجام داد و تمام پروسجی‌های پوستی اعم از تزریق ژل، بوتاکس، لیزر، میکرونی‌لینگ، مزوتراپی، کربوکسی تراپی و مواردی از این دست به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. طبق توصیه پزشکان در قرنطینه خانگی نیز می‌توان با رعایت برخی نکات از پوست مراقبت کرد. به‌طور نمونه توصیه می‌شود تا زمان زایمان به جای لایه بردارهای مختلف از شوینده‌های ملایم استفاده کرد، خواب کافی، مرطوب نگه داشتن پوست و خودداری از مصرف بیش از حد لوازم آرایشی از جمله این موارد است.

