

لیزرهای استفاده شده در شاخه پزشکی معمولاً بالای ۶۰۰ نانومتر است بنابراین چشم ژنتیکی ایجاد نمی کند. رضا فکر آزاد، رئیس انجمن علمی پزشکی لیزری ایران، گفت: در حقیقت اگر طول موج امواج زیر ۳۰۰ نانومتر باشد فوتون ها انرژی بالایی خواهد داشت و مانند اشعه ماوراء بنفش باعث ایجاد سرطان خواهد شد در حالی که لیزرهای استفاده شده در شاخه پزشکی معمولاً بالای ۶۰۰ نانومتر است و آنقدر انرژی ندارد که چشم ژنتیکی ایجاد کند.

## دلایل و راهکار درمان سکسکه

**سکسکه** ز مانی شروع می شود که یک گر فتگی و اسپاسم عضلانی باعث منقبض شدن ماهیچه دیا فر اگم می شود. این اسپاسم باعث به درون کشیده شدن تنفسی

می شود که ناگهان با بسته شدن تار های صوتی، متوقف می شود. این بسته شدن ناگهانی باعث تولید صدای سکسکه می شود.

غیر ارادی بروز می کند.

خوردن سریع و بیش از حد غذا

به درون کشیدن هوای بیش از اندازه

سیگار کشیدن

تغییر ناگهانی در دمای معده مانند نوشیدن مایعات سرد

بلافاصله بعد از نوشیدن یک نوشیدنی داغ.

فشار روحی یا هیجان زدگی احساسی.

**نوزادان پیشتر از بزرگسالان سکسکه می کنند**

نوزادان نسبت به بزرگسالان بیشتر سکسکه می کنند زیرا بدن آن ها کوچک و به طور کامل، رشد نیافته است.

همان طور که در یک فرد بزرگسال، وقتی معده زیاد پر باشد می تواند باعث سکسکه شود، در یک نوزاد هم باید نظر گرفتن اینکه آن ها معده کوچک تری نسبت به بزرگ ترها دارند و معده شان سریع تر پری می شود، این اتفاق خواهد افتاد. از دیگر دلایلی که نوزادان سکسکه می کنند، رشد نکردن قسمت تحتانی مری آن هاست. مجله «اسان پزشکی» در ادامه این مطلب آورده است که، اسفنکتر تحتانی مری یک ماهیچه دایره ای است که در مری باز و بسته می شود و اجازه می دهد غذا وارد معده شود، در برخی از نوزادان این اسفنکتر، بسته نمی شود یا دیر تر بسته می شود. بنابراین غذایی تواند به داخل مری برگردد و باعث سکسکه شود. این عارضه با گذشت زمان بر طرف می شود و جای هیچ نگرانی ندارد.

**سکسکه چیست؟**

سکسکه نوعی عمل انعکاسی در بدن است که در اثر نفخ و سوء هاضمه ایجاد و به راحتی هم در مان می شود. نام پزشکی سکسکه singultus است. سکسکه یک عمل انعکاسی است و بدان معناست که شما هیچ کنترلی بر آن ندارید. سکسکه معمولاً جدی نیست و در بسیاری از موارد فقط برای چند دقیقه ایجاد می شود. مشکلات شایع گوارشی مثل نفخ و سوء هاضمه سبب سکسکه می شود. در موارد نادر، سکسکه می تواند برای مدت زمان طولانی تداوم داشته باشد. سکسکه بیش از ۲۸ ساعت را سکسکه مداوم یا طولانی می نامند؛ سکسکه مقاوم ممکن است بیش از یک ماه طول بکشد. سکسکه شایع است و بیشتر مردم در مواقعی از زندگی خود دچار آن می شوند و در هر سنی، از جمله نوزادان تاثیر می گذارد. زنان و مردان به میزان مساوی دچار سکسکه کوتاه مدت می شوند. با این حال، به دلایلی که هنوز روشن نیست، سکسکه مداوم و مقاوم در مردان رخ می دهد. سکسکه مقاوم در بزرگسالان شایع تر است. این نوع سکسکه خسته کننده و ناراحت کننده است و باعث می شود که خوردن و نوشیدن دشوار شود. در ۸۰ درصد موارد سکسکه های پیوسته و لاعلاج، یک علت قابل شناسایی دارد و ۲۰ درصد دیگر، معمولاً یک علت روانی دارد.

**چه عواملی باعث بروز سکسکه می شود؟**

معده خیلی پرو و انباشته می تواند باعث سکسکه شود که به طور

### ارتباط گر گرفتگی با خطر ابتلا به بیماری قلبی

بیماری قلبی باشد.

در این مطالعه ارتباط بین گر گرفتگی و خطر بیماری قلبی – عروقی بررسی شد. همچنین به طور خاص به بررسی ارتباط بین گر گرفتگی و عملکرد اندوتلیال پرداخته شد. اندوتلیوم لایه نازکی از سلول هاست که لایه داخلی عروق خونی را پوشانده است. ارزیابی عملکرد اندوتلیال (لایه نازک عروق خونی) فاکتور کلیدی در تشخیص تصلب شرایین است؛ این عارضه

متخصص معتقدند گر گرفتگی

که بیشتر زنان در دوران یائسگی

آن را تجربه می کنند می تواند

نشان دهنده خطر ابتلا به بیماری قلبی باشد.

به گزارش ایسنا، در این بررسی متخصصان دریافتند

بین گر گرفتگی های شایع زنان در دوران یائسگی

و بروز مشکلات قلبی عروقی ارتباط وجود دارد. در

واقع گر گرفتگی ممکن است نشانه ای از خطر ابتلا به

#### آقایان



**راه هایی برای درمان خانگی سکسکه**

–نگه داشتن نفس و شمردن به آرامی از ۱ تا ۱۰

– نفس کشیدن داخل یک کیسه کاغذی برای مدتی کوتاه

–نوشیدن سریع یک لیوان آب سرد

–خوردن یک قاشق شکر یا عسل یا قارار دادن آن در انتهای زبان

–بالا کشیدن زانو ها به درون سینه

### آیا سکسکه نشانه سکته است؟

در موارد نادری بین سکسکه و سکته قلبی در خواب ارتباط برقرار است. به گزارش برنا، مهر داد صالحی متخصص قلب و عروق، درباره ارتباط بین بروز سکته قلبی و سکسکه گفت: سکسکه هیچ گاه باعث سکته قلبی نمی شود و هیچ مرجع علمی این مطلب را به اثبات نرسانده است . در مواردی نادر اگر فردی در خواب دچار حمله

قلبی و سکته شود ممکن است در اثر این عارضه خفیف یا قوی فرد به سکسکه دچار شود و این روند برای شخص ادامه داشته باشد. عارضه سکته قلبی می تواند بیمار را دچار تهوع، استفراغ و در مواردی نادر دچار سکسکه کند. در واقع موارد مذکور جزو عوارض بیماری های قلبی به شمار می رود.

نوعی بیماری قلبی – عروقی است که بر توانایی رگ های خونی در انقباض و انبساط تاثیر می گذارد.

در صورتی که تصلب شرایین در مان نشود، می تواند

مشکلات قلبی – عروقی جدی تری را همچون سکته

قلبی، مغزی و نارسایی قلبی به دنبال داشته باشد.

این مطالعه بین ۲۷۲ زن ۴۰ تا ۶۰ ساله انجام گرفت

که یا به طور روزانه دچار گرفتگی شده بودند یا اصلا

تجربه گر گرفتگی نداشتند. همچنین این زنان سابقه

استعمال دخانیات یا ابتلا به عارضه قلبی – عروقی

نداشتند.

محققان در بررسی های خود دریافتند بین

گر گرفتگی و اختلال عملکرد عروقی در زنان مسن تر

یعنی افرادی با سن ۵۴ تا ۶۰ سال ارتباطی وجود

ندارد اما مشخص شد گر فتگی با اختلال عملکرد

آندوتلیال در زنان جوان تر که بین ۴۰ تا ۵۳ سال

دارند مرتبط است.

### رولت رنگینک

### اشپزی من

#### مواد لازم

خرما- ۷۰۰ گرم  
آرد گندم- یک و نیم لیوان  
گردوی نگینی- نصف لیوان  
کره آب شده- ۲ قاشق سوپ خوری  
روغن- به میزان لازم  
پودر زنجبیل و هل و دارچین- از هر کدام یک قاشق چای خوری (به دلخواه)

#### طرز تهیه

خرمای هسته گرفته شده را با کره آب شده ووز می دهیم تا نرم و یکدست شود. نایلون تمیز را باز و روی سطح کار پهن می کنیم و روی آن را خیلی کم چرب می کنیم و خرما را روی آن پهن می کنیم. برای این که خرما به دستمان نچسبد، دستمان را چرب می کنیم.

آرد را تفت می دهیم و بعد با مقدار ی روغن مخلوط می کنیم که غلظت آن مثل ماست چکیده شود. آن را روی خرما پهن می کنیم. گردوی نگینی شده را روی مخلوط می ریزیم و کمی فشار می دهیم تا در آرد تفت داده شود. پودر زنجبیل، هل و دارچین را اضافه و به آرامی به کمک نایلون تمیز با دقت رول می کنیم و به مدت ۴ ساعت یا بیشتر در یخچال می گذاریم.

#### سلامت

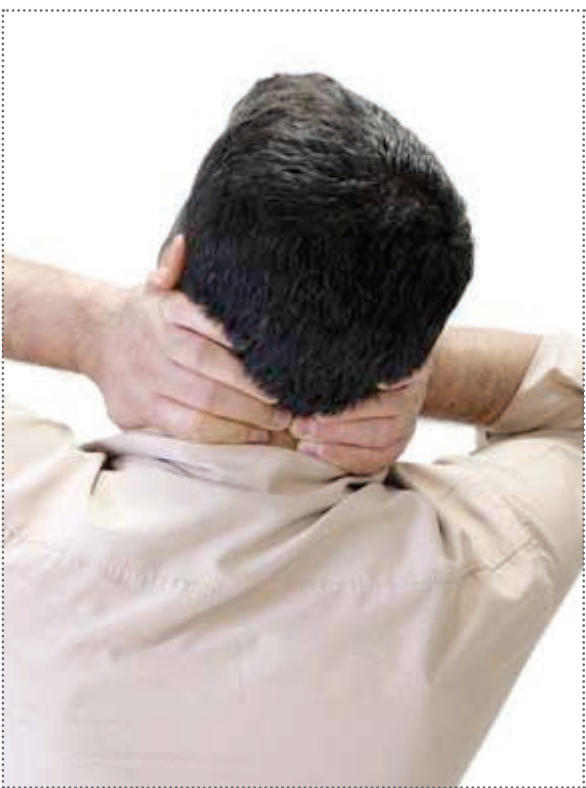
## دردهای عصبی چیست؟

آیا تا کنون حملاتی از دردی بی اندازه تیز و خنجری را تجربه کرده اید؟ یا این که تا کنون مبتلا به درد سوزشی و بی امان شده اید؟ این ها نمونه هایی از دردهای عصبی است که اغلب افراد با آن مواجه شده اند.

در ممکن است دارای زمینه ای از احساس سوزش باشد که دردی بی امان با آن همراهی می کند. این درد به صورت حملات چند لحظه ای یا چند دقیقه ای ظاهر می شود و ممکن است چند روز یا چند هفته تکرار شود.

در خلال یک مرحله حاد از این اختلال، ممکن است نسبت به هر نوع تماس یا درد نسبتاً ملایم، واکنش و حساسیت افراطی از خود نشان دهید. برخی از دردهای عصبی ممکن است توسط ویروس عامل بیماری زونا، یا عفونت تبخال ایجاد شود.

در بعضی ممکن است تا هفته ها، ماه ها یا گاهی سال ها بعد از برطرف شدن تمامی علائم و نشانه های ویروس ادامه یابد. دردهای عصبی معمولاً پس از ۴۰ سالگی آغاز می شود و اغلب در سالمندان روی می دهد. تشخیص دردهای عصبی به طور کلی مبتنی بر علائم و نشانه ها و بررسی نبود سایر اختلالاتی است که ممکن است علائم و نشانه های مشابهی ایجاد کند.



#### پرسش و پاسخ

**دکتر احمد باقری مقدم، متخصص طب ورزشی/ماهانامه ورزشی**

**تردمیل بهتر است یا دوچرخه ثابت؟**

بسیاری از افراد به علت این که فرصت کافی برای رفتن به باشگاه ورزشی را ندارند تصمیم می گیرند که داخل منزل ورزش کنند و به همین علت به فکر تهیه یک وسیله ورزشی مناسب مانند تردمیل یا دوچرخه ثابت می افتند.

واقعیت آن است که هر یک از این دو وسیله ورزشی مزایای خاص خود را دارد؛ به طور مثال تردمیل وسیله ورزشی مناسبی است که الگوی حرکتی روزانه انسان یا در واقع همان راه رفتن را تقلید می کند. همچنین بسیاری از انواع تردمیل ها امکان نشان دادن ضربان قلب هنگام ورزش، میزان کالری مصرفی در طول مدت ورزش و مسافت طی شده را دارند.

افرادی که بیماری خاصی ندارند، می توانند از تردمیل برای داشتن یک فعالیت ورزشی هوازی مناسب در منزل استفاده کنند و در صورتی که به بیماری مزمنی نظیر بیماری قلبی، دیابت، پرفشاری خون و... دچار هستند پیش از شروع ورزش حتماً با یک متخصص پزشکی ورزشی مشورت کنند. برای افرادی که درد جلوی زانو دارند، استفاده از دوچرخه چه ثابت و چه متحرک توصیه نمی شود.

**دوچرخه ثابت**

این وسیله ورزشی به علت نیاز به فضای کمتر و همچنین تولید صدای کمتر گزینه مناسبی برای بسیاری از افراد است. افزون بر این، توصیه می شود مبتلایان به آرتروز زانو و دردهای اسکلتی – عضلانی برای شروع یک برنامه ورزشی هوازی از این وسیله استفاده کنند.

افرادی که قصد دارند عضله های چهارسر ران و عضله های لگن و ساقشان را تقویت کنند، می توانند از این نوع دوچرخه ها استفاده کنند.

در عین حال، استفاده از دوچرخه های دستی برای تقویت اندام فوقانی به ویژه عضلات شانه و قفسه سینه توصیه می شود. از طرفی این دوچرخه ها به سیستم تنظیم مقاومت مجهز است که می توان با افزایش مقاومت، ورزش های هوازی را شدت داد و به تبع آن، قدرت عضلانی خود را بالا برد. البته بسته به شدت برنامه ورزشی، زمان و دور چرخ مقاومت تعیین می شود.

## ۲ پیشنهاد برای پیشگیری از سندروم پیش از قاعدگی

در ۳۰ تا ۴۰ درصد زنان علائم و نشانه های

**بیشتر بدانیم**

عادت ماهیانه به قدری شدید است که به عنوان یک بیماری شایع به نام سندروم پیش از قاعدگی (PMS) شناخته می شود. گرچه PMS یک بیماری کاملاً زنده است ولی بیشتر خانم ها از آن بی اطلاع اند و هیچ گونه شناختی از علائم و نحوه درمان آن ندارند.

**نشانه های PMS**

علائمی که زنان در بیشتر موارد با آنها روبه رومی شوند، عبارت است از: نفخ شکم، خواب آلودگی، اضطراب، افسردگی، کاهش تمرکز، تهوع و استفراغ، کمبود انرژی، خستگی، افزایش وزن ناشی از جذب مایعات، حساسیت و تورم سینه ها، تغییرات اشتها و تورم اندام ها که معمولاً در هفت تا ده روز آخر سیکل قاعدگی ایجاد می شود. احساس درد عضلانی، سردرد، خشکی پوست و چربی بیش از حد موها نیز از دیگر علائم PMS به شمار می رود که در اغلب زنان یکسان نیست.

**علت PMS چیست؟**

نظرات مختلفی درباره علت PMS ارائه شده که عمده ترین آنها عبارت است از:

افزایش میزان هورمون استروژن، کاهش میزان هورمون پروژسترون، افزایش فعالیت غده فوق کلیوی، کاهش قند خون، کمبود ویتامین، قطع آندروین (واسطه شیمیایی کاهنده درد)، افزایش فعالیت آلدوسترون (هورمون تنظیم نمک بدن)

**درمان PMS**

علاوه بر درمان های دارویی که شامل استفاده از قرص های ضد التهابی غیر استروئیدی نظیر بروفن، مفنامیک اسید، داروهای ضد افسردگی و ادراآور (که به جلوگیری از تجمع آب، نفخ شکم، ورم و احساس سنگینی سینه ها کمک می کند)، تغییر رژیم غذایی، انجام ورزش و حمایت های روحی – روانی در این دوره نیز در کاهش علائم PMS بسیار موثر است. توجه به رژیم غذایی در دوره قاعدگی در کاهش بروز علائم PMS نقش مهمی دارد.

**توصیه های غذایی**

به خانم ها توصیه می شود طی هر قاعدگی برای جلوگیری از نفخ شکم و ناراحتی های گوارشی، حجم غذا را کاهش و دفعات وعده های غذایی را افزایش دهند و از مصرف مواد غذایی مفید غافل نشوند؛ مواد غذایی مانند جگر، سیب زمینی، موز، اسفناج و عدس که به دلیل دارا بودن ویتامین ب۶ از بروز افسردگی و ناراحتی های روحی جلوگیری می کند.

به گزارش شرق، سبزیجات سبز تیره، موز، انجیر، آلو، کلم بروکلی و گوجه فرنگی که غنی از پتاسیم است، در کاهش تورم ناشی از احتباس آب موثر است. همچنین میزان مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم را افزایش دهید و در مقابل مصرف غذاهای پر چرب مانند گوشت قرمز، لبنیات پر چرب را به حداقل برسانید و از مصرف نوشیدنی های کافئین دار در دوره قاعدگی بپرهیزید.

**ورزش**

انجام ورزش های سبک نظیر پیاده روی و ایروبیک به مدت ۳۰ دقیقه در روز در کاهش میزان علائم سندروم پیش از قاعدگی نقش بسزایی دارد.