

پرسش و پاسخ

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

دکتر سید ضیاء الدین مظهری

متخصص تغذیه

آیا مصرف امگا ۳ در پیشگیری از ابتلا به روماتیسم مفصلی موثر است؟

با مصرف مواد غذایی دارای اسیدهای چرب امگا۳ می‌توان از پیشرفت روز افزون خشکی مفاصل حرکتی پیشگیری کرد. طی تحقیقات گسترده که به طور متوالی انجام شده است، استفاده مناسب از مکمل‌های روغن ماهی و اسیدهای چرب امگا ۳ به طور کامل چشمگیری سبب کاهش التهاب و تعدیل درد در طول سه ماه بعد از آغاز مصرف می‌شود.

همچنین طی مطالعه‌ای به برنامۀ غذایی مبتلایانی که از خستگی و درد صبحگاهی مفاصل رنج می‌بردند، روغن‌های حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ (روغن ماهی) یا کپسول‌های حاوی اسیدهای EPA و DHA افزوده شد؛ بدون این که بیماران از داروهای درمانی معمول آرتریات روماتوئیدها از جمله ترکیبات حاوی استروئیدها استفاده کنند. این مطالعات نشان داد در ۴۰ درصد مبتلایان همین تغییر در تغذیه سبب کاهش ۳۰ درصدی درد شد؛ لذا به منظور کاهش درد و جلوگیری از پیشرفت تحلیل غضروف و مفاصل، مصرف روزانه سه گرم EPA و DHA برای مبتلایان به درد شدید توصیه می‌شود.

رادیکال‌های آزاد، به ویژه پرواکسیدها، از عوامل آسیب‌رسان به مفاصل محسوب می‌شود.

زمانی که التهابی در قسمتی از بدن پدیدار می‌شود، در صورت کافی نبودن ترکیبات آنتی‌اکسیدانی مانند ویتامین‌های C و F و بتاکاروتن و مواد معدنی آنتی‌اکسیدانی مثل سلنیوم، نوعی رنگ‌زدگی یا اکسیداسیون اتفاق می‌افتد که دلیل آن مصرف نکردن مواد غذایی حاوی ترکیبات مذکور در برنامه غذایی است.

با گنجاندن مواد غذایی تهیه شده از منابع گیاهی، حذف یا کاهش مواد غذایی حاوی اسید آراشیدونیک و جایگزینی آن‌ها با مواد غذایی دارای اسیدهای چرب امگا ۳، می‌توان با بیماری روماتیسم مفصلی مقابله یا از پیشرفت آن و افزایش روز افزون درد و خشکی مفاصل حرکتی جلوگیری کرد.

تغذیه

درمان پسر یازیس بارژیم مدیترانه‌ای

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد رژیم غذایی مدیترانه‌ای می‌تواند روند پیشرفت بیماری پسر یازیس را کندسازد.

به گزارش ایسنا، نتایج این مطالعه جدید نشان می‌دهد، رژیم غذایی مدیترانه‌ای ممکن است از شدت بیماری پسر یازیس بکاهد و روند پیشرفت آن را کندسازد.

پسر یازیس بیماری التهابی مزمن است که طبق جدیدترین آمارها حدود ۶-۷ میلیون فرد بزرگ‌سال در آمریکایه آن مبتلا هستند. نتایج برخی از مطالعات حاکی از آن است افراد مبتلا به این بیماری بیشتر مستعد ابتلا به چاقی و سندروم متابولیک هستند در بیشتر موارد، التهاب عامل ارتباط آن‌ها با هم اعلام شده است.

رژیم غذایی در بروز بیماری‌های التهابی نقش کلیدی دارد. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد ترکیب‌های التهاب‌زا از جمله چربی‌های اشباع شده می‌تواند بیماری‌هایی از قبیل بیماری التهابی روده و روماتوئید آرتریتر را تشدید کند.

مراقبت از بیماران در سفر

پزشکی

بیماری‌های مختلف باعث محدودیت فعالیت بیمار می‌شود اما با کمی توجه و به کارگیری فناوری‌های جدید فرد بیمار هم می‌تواند به سفر برود، اگرچه شاید بعضی تصور کنند این بیماران فقط باید در منزل بمانند و مسافر، گردش، معاشرت با دیگران برای آن‌ها تمام شده است اما باید گفت این طور نیست و آن‌ها نیز حق لذت بردن از زندگی را دارند. سفر برای بیماران مبتلا به سرطان منعی ندارد؛ البته به شرط رعایت چند توصیه ساده: پیش از سفر با پزشک خود مشورت کنید و داروهای لازم را همراه داشته باشید. اگرچه ممکن است تایلپی به صحبت کردن درباره بیماری نداشته باشید، اما بهتر است همراهان سفر اطلاعاتی درباره وضعیت جسمی و نیازهای شما مانند رژیم غذایی، مراقبت‌های ضروری و... داشته باشند.

پیش از حرکت اطلاعاتی درباره مرکز پزشکی یا بیمارستان نزدیک به محل اقامت خود داشته باشید تا در صورت نیاز به خدمات پزشکی و درمان با مشکل مواجه نشوید. پزشک معالج می‌تواند در این زمینه راهنمایی‌تان کند. دفتر چه بیمه، شرح حال بیماری و دیگر مدارک ضروری را برای موارد اورژانسی همراه داشته باشید. در صورت نیاز به دارو و اقدام درمانی خاص حتماً با مشورت پزشک پیش بینی‌های لازم را انجام دهید. اگر قصد سفر هوایی دارید، بهتر است برای سفر یک نفر همراه داشته باشید تا پس از رسیدن به مقصد هنگام خروج از فرودگاه، برای تحویل وسایل و... به شما کمک کند. رعایت ملاحظات پزشکی در مسافرت‌های هوایی، به ویژه برای بیماران سرطانی بسیار اهمیت دارد. اگر نیاز است در ساعت مشخصی دارو مصرف کنید، به تغییر ساعت در دیگر کشورها توجه داشته باشید. گواهی از پزشک مبنی بر ضرورت همراه داشتن دارو و مکمل در کیف دستی هنگام سفر، به ویژه در پروازهای خارجی داشته باشید تا احیاناً مشکلی پیش نیاید. در صورتی که بیمار پس از انجام شیمی درمانی مشکلی نداشته باشد از خستگی شدیدی رنج نبرد، منعی برای سفر وجود ندارد. معمولاً پس از سه روز وضعیت بیمار بهتر خواهد بود.

پرواز برای بیماران قلبی

توجه به شرایط سفر با هواپیما و خودرو برای بیماران قلبی و سرطانی ضروری است. پرواز با هواپیما شرایط جوی بسیار خاصی دارد و ارتفاع بسیار بالا فشار زیادی ایجاد می‌کند. سطح اکسیژن نیز بسیار کمتر از سطح دریاست، از همین رو شرایطی مانند اوج گرفتن زیاد ممکن است برای بیمار مبتلا به مشکلات قلبی حاد چندان راحت



پیشگیری از ابتلا به عفونت‌های ثانویه در بیماران مبتلا به ناراحتی دریچه‌ای قلب یا دریچه مصنوعی بسیار مهم و ضروری است. بیماران که دفیبریلاتور یا پیس میکر (ضربان‌ساز) دارند باید عملکرد درست دستگاه را پیش از سفر کنترل کنند. اگر جزو این گروه هستید از ورزش‌های سنگین و کارهایی مانند انداختن کوله پشتی که به قلب فشار می‌آورد، اجتناب کنید. لازم است یادآوری شود ذکر تمامی این موارد نمی‌تواند جایگزین معاینه پزشک باشد. افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت، سرطان ناراحتی‌های قلبی و... پیش از سفر حتماً با پزشک خود مشورت کنند و توصیه‌های وی را جدی بگیرند.

توصیه‌های لازم به بیماران دیالیزی برای سفر

دکتر محمدها طباطبایی فوق تخصص کلیه- این بیماران باتوجه به میزان کم کاری کلیه‌ها در طول هفته یک تا ۳ بار باید دیالیز شوند، بنابراین برای رفتن به سفر باید امکان دیالیز شدن آن‌ها در شهر مدنظر فراهم باشد.

موارد منع طبیب پرواز در بیماری‌های قلب و عروق

دکتر منوچهر قارونی متخصص قلب و عروق

۱- بعد از سکته قلبی

۲- نارسایی قلبی

۳- آنژیوپلاستی

۴- جراحی قلب باز

موارد منع طبیب پرواز در بیماری‌های زنان و زایمان

دکتر طاهره افشار متخصص زنان و زایمان- خانم‌های بارداری که در هفته‌های آخر بارداری قرار دارند، به دلیل احتمال زایمان زودرس بهتر است از هرگونه سفر به‌ویژه سفر هوایی خودداری کنند. این توصیه به خصوص برای خانم‌هایی که سابقه زایمان زودرس، مرده‌زایی، خون‌ریزی، بارداری دوقلوبی مسمومیت در بارداری و... داشته‌اند، جدی‌تر است. سایر خانم‌های باردار هم بهتر است قبل از سفر حتماً به پزشک مراجعه کنند و معاینه شوند و در صورتی که مشکلی وجود نداشت و پزشک اجازه پرواز داد، سفر هوایی داشته باشند.

دانستنی‌هایی درباره پار این‌ها



پار این‌ها نوعی مواد نگهدارنده است که نخستین بار در دهه ۱۹۵۰ معرفی شد. از این مواد برای افزایش ماندگاری در بسیاری از محصولات سلامت و زیبایی استفاده می‌شود زیرا از رشد کپک و باکتری در آن‌ها جلوگیری می‌کند. با این حال هنگام خرید یک محصول باید به فهرست مواد تشکیل دهنده آن توجه کنید تا حاوی موادی شامل بوتیل پارابن، متیل پارابن و پروپیل پارابن که از شایع‌ترین انواع پارابن‌ها محسوب می‌شود، نباشد.

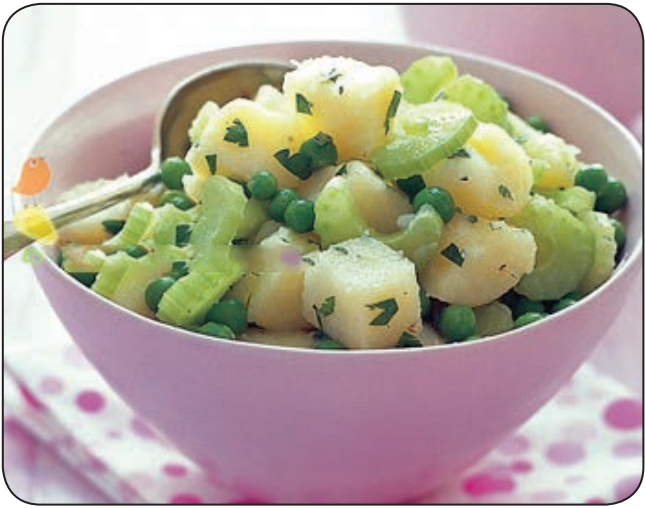
چرا پارابن‌ها برای انسان مضر است؟

پارابن‌ها این امکان را فراهم می‌کنند تا ماندگاری یک محصول به ماه‌ها یا حتی سال‌ها برسد. با وجود این، زمانی که از این محصولات استفاده می‌کنید، پارابن‌ها می‌تواند از طریق پوست وارد بدن شود. در سال ۲۰۰۴، طی مطالعه‌ای که در انگلیس انجام شد، ردپای پنج پارابن در بافت سینه ۱۹ زن از هر ۲۰ زن تحت مطالعه مشاهده شد.

این مطالعه سرطان‌زا بودن پارابن‌ها را ثابت نکرد اما نشان داد که این مواد قابلیت نفوذ به پوست و بقا در بافت بدن انسان را دارد. اما نتایج مطالعه‌ای دیگر که پژوهشگران دانمارکی انجام دادند، نگرانی‌ها را بیشتر کرد. به گزارش ایران آکونومیسست تنها چند ساعت پس از استفاده از لوسیون‌های پوستی توسط شرکت کنندگان مرد حاضر در این مطالعه، پارابن‌ها در خون و ادرار این افراد سالم مشاهده شد.

آشپزی من

سالاد سیب زمینی گرم



- ابتدا اسبب زمینی‌ها را به صورت مکعب‌های ۲ سانتی متری خرد کنید. بعد ساقه‌های کرفس را خرد کنید.
- سیب زمینی‌ها را به مدت ۱۲-۱۰ دقیقه در ظرف پر از آب جوش بپزید.
- ۵ دقیقه مانده به پخته شدن سیب زمینی‌ها، نخودفرنگی‌ها را به آب جوش اضافه کنید و بگذارید بپزد.
- بعد از این که سیب زمینی و نخودفرنگی پخته شد، آن‌ها را درون آبکش بریزید تا آب آن برود.
- سپس آن‌ها را با کرفس‌های خرد شده داخل ظرف مورد نظر بریزید.
- در یک کاسه کوچک، ابتدا روغن زیتون و آب لیمو را با هم مخلوط و بعد نمک و فلفل را به آن اضافه کنید.
- مخلوط روغن زیتون و آب لیمو و نمک و فلفل را روی سالاد بریزید و به آرامی هم بزنید.
- بعد جعفری خرد شده را به سالاد اضافه کنید. سالاد را به صورت گرم میل کنید.

سیب زمینی -۴ عدد● **نخودفرنگی -یک فنجان**● **یا ۱۵۰ گرم**● **ساقه بدون برگ کرفس -۲ عدد**● **روغن زیتون -یک چهارم فنجان**● **آب لیمو -یک چهارم فنجان**● **نمک و فلفل - به اندازه لازم**● **جعفری تازه (خرد شده) -یک قاشق غذاخوری**

بکشنه‌ها

شناخت بیماری‌ها

انواع لیپوم و روش درمان

به تومور خوش خیم با منشأ بافت چربی متراکم لیپوم گفته می‌شود. این غده در مناطق مختلف بدن تشکیل می‌شود. علایم آن اغلب ناشی از فشار بر بافت‌های مجاور است. معمولاً در معاینه توده‌ای بدون درد و قابل حرکت لمس می‌شود. اندازه این غده اغلب کوچک است و به ندرت به شش سانتی متر می‌رسد. در افراد بین چهل تا شصت سال شایع‌تر است اما امکان دارد در افراد جوان‌تر و کودکان نیز مشاهده شود.

تقسیم‌بندی لیپوم‌ها

انواع معمول و شایع لیپوم که از تجمع سلول‌های چربی تشکیل می‌شود، عبارت است از:

آنژیولیپوم یا لیپوم نوع عروقی که متشکل از بافت چربی همراه با عروق مویرگی و عضلات صاف است. لیپوم عروقی دردناک است هر چه تجمع مویرک در این توده بیشتر باشد، درد نیز بیشتر خواهد بود.

توده‌هایی دارای حاشیه مشخص که البته گاهی هم‌لا به‌لای بافت عضلات و زیر پوست به حالت خرنجگی به بافت اطراف نفوذ می‌کند که نمی‌توان آن‌ها را کاملاً برداشت.

لیپوم مادرزادی؛ در این حالت توده‌های متعددی در بدن فرد ظاهر می‌شود. این توده‌ها سلامت فرد را به خطر نمی‌اندازد اما ز لحاظ زیبایی و ظاهری بر سلامت روان او تاثیر گذار خواهد بود.

لیپوم‌ها ممکن است به صورت تکت‌تک یا متعدد و در کنار هم (در ۷ درصد موارد) روی سطح بدن به‌وجودآید.

آن‌ها بدون علایمی نظیر خارش است و علت دقیق به‌وجود آمدن آن‌ها نیز نامشخص است.

استعداد ابتلای به آن احتمالاً ارثی است و داشتن سابقه خانوادگی لیپوم می‌تواند از عوامل افزایش دهنده خطر بروز آن باشد.

در مان‌های لیپوم عبارت است از:

جراحی - لیپوم‌ها با جراحی حذف می‌شود و عود بعد از برداشتن نادر است.

تزیین استروئید - این درمان سبب کوچک شدن غده چربی می‌شود اما معمولاً به‌طور کامل آن را از بین نمی‌برد.

لیپوساکشن - در این درمان با استفاده از سوزن و سرنگ بزرگ به حذف توده چربی اقدام می‌کنند.

بایک برش کوچک می‌توان بیشتر انواع لیپوم را کاملاً برداشت اما بعضی از انواع آن که در ناحیه گردن و صورت است، به دلیل این که گاهی برداشتن آن‌ها ممکن است به عصب‌ها آسیب برساند، باید به روش خاصی برداشته‌شود.

بیشتر بدانیم

عوارض ناشی از تجمع آهن در بدن بیماران تالاسمی

به دنبال تزریق خون‌های مکرر و افزایش نسبی جذب آهن در دستگاه گوارش بیماران تالاسمی آهن به شکل جدی در بدن آن‌ها تجمع پیدا می‌کند و می‌تواند آسیب‌های قلبی، کبدی، غددی و... ایجاد کند. توجه به دفع آهن مازاد در بدن مبتلایان به بیماران تالاسمی شدید از ضروریات مهم درمانی است. به گزارش انجمن تالاسمی ایران، به‌جز تاثیر آهن مازاد در افراد تالاسمی شدید مشکلات انعقادی، اختلالات ضربان قلب، فشارخون‌ریوی و مشکلات عملکرد قلبی از عوارض مهم این بیماری است. باید توجه کرد که احتمال ابتلا به هپاتیت‌های ویروسی در کنار مشکلات ناشی از تجمع آهن در نسج کبد نیز در این بیماران وجود دارد. پوکی استخوان، دیابت، اختلالات رشد و بلوغ و عوارض ناشی از تزریق خون از دیگر عوارض بیماری تالاسمی است.