

پرسش و پاسخ

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

دکتر مسعود مردانی

فوق تخصص بیماری‌های عفونی

درباره راه انتقال هپاتیت توضیح دهید. آیا امکان انتقال آن از همسرم به من وجود دارد؟

● **هپاتیت A**

راه انتقال هپاتیت A از طریق دهان و مدفوع است و افراد در تماس با بیمار نیز احتمالاً از طریق مواد غذایی آلوده به این بیماری مبتلا می‌شوند. این نوع هپاتیت تا حدی شایع است و بسیاری از کودکان نوع بدون یرقان آن را می‌گیرند.

● **علایم اولیه ابتلا به هپاتیت**

این بیماری در ابتدا با علایمی مثل سرما خوردگی، بدن درد، تب و سردرد و بی‌اشتهایی مفرط خودش را نشان می‌دهد. البته بیشتر بیماران به یرقان مبتلا نمی‌شوند ولی چشم مبتلایان به یرقان، زرد می‌شود. از دیگر مشخصه‌های این بیماری می‌توان به درد شکم، تهوع، استفراغ و تغییر رنگ ادرار به صورت پررنگ و مدفوع کم رنگ اشاره کرد. هپاتیت A یک بیماری خوش خیم است که با گذشت ۶ تا ۸ هفته حتی بدون درمان دارویی خود به خود بهبود می‌یابد.

بیماران مبتلا به هپاتیت B و C مزمن، حتماً با آزمایش خون از مبتلا نشدن به هپاتیت A مطمئن شوند و برای واکسیناسیون هپاتیت A اقدام کنند.

در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده به ویژه کودکان زیر سن بلوغ به هپاتیت نوع A، به این افراد ایمونوگلوبولین تزریق می‌شود تا از ابتلای دیگر اعضای خانواده جلوگیری شود. این اقدام یکی از راه‌های پیشگیری از ابتلا به هپاتیت نوع A است.

● **هپاتیت B**

هپاتیت B به عنوان نوع دیگری از این بیماری، به طور عمده از طریق خون و فرآورده‌های خونی و تماس جنسی منتقل می‌شود. همچنین این بیماری از طریق مادر مبتلا به نوزاد قابل انتقال است. ناقلان سالم مبتلا به هپاتیت B باید هر شش ماه یک بار آزمایش و تست عملکرد کبد را انجام دهند. در صورتی که فرد با افزایش آنزیم‌های کبدی روبه‌رو بود، باید برای درمان به پزشک مراجعه کند.

● **هپاتیت C**

هپاتیت C هم از راه تزریق خون و فرآورده‌های خونی یا استفاده از سرنگ‌های مشترک منتقل می‌شود و در این میان عواملی مانند مصرف سیگار، الکلی، ابتلا به دیابت، جاقی، بیماری HIV، مصرف داروهای کورتون و بیماری تالاسمی زمینه پیشرفت آسیب کبدی در بیماران مبتلا به هپاتیت C را ایجاد می‌کند. اگر هپاتیت B و C مزمن درمان نشود، در طول زمان ممکن است فرد به سیروز کبدی یا حتی سرطان کبد مبتلا شود.

واکسیناسیون، اجتناب از رفتارهای پرخطر، استفاده نکردن از سرنگ مشترک، روابط جنسی حفاظت شده و استریلیزاسیون در تزریقات، برخی از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری از ابتلا به انواع هپاتیت است.

۵ دقیقه طلایی برای عملیات احیای قلب



پزشکی

مرگ ناگهانی قلب یکی از مشکلات قلبی است که به دلیل آریتمی قلبی رخ می‌دهد. متأسفانه آریتمی قلبی که به مرگ ناگهانی منجر می‌شود، بدون علامت بروز می‌یابد و در کمتر از یک ساعت جان فرد را می‌گیرد، بنابراین لازم است عملیات احیا در کمتر از پنج دقیقه پس از مرگ قلبی انجام شود.

برخی تحقیقات نشان می‌دهد در هر ۱۰۰ نفر جمعیت یک نفر دچار این عارضه می‌شود. عملیات احیا در این افراد باید بلافاصله آغاز شود که احیا به کمک دستگاه شوک انجام می‌شود. اگر عملیات احیا بلافاصله انجام شود، احتمال زنده ماندن فرد نیز افزایش پیدا می‌کند. در کشورهای پیشرفته تنها ۱۰ درصد افراد با انجام به موقع احیای زنده می‌مانند اما متأسفانه سایر بیماران جان خود را دست می‌دهند. به گزارش مهر، وی گفت: متأسفانه با وجود ترافیک‌های بسیار سنگین در شهرها نیروهای امدادی بعد از این زمان طلایی بر بالین بیمار حاضر می‌شوند که در نهایت هیچ اقدام موثری نمی‌توان انجام داد.

آریتمی اولین و آخرین علامت در مرگ قلبی است. مرگ قلبی در جامعه با عنوان سنکوپ رایج است در واقع وقتی فردی بدون علامت و بیماری زمینه‌ای فوت می‌کند گفته می‌شود سنکوپ کرده است. دکتر مهر داد میر معصومی، متخصص قلب و عروق، در آستانه برگزاری بیستمین کنگره بین‌المللی تازه‌های قلب و عروق، با بیان این که مرگ قلبی جان‌تمام افراد و حتی افرادی را که سابقه هیچ بیماری قلبی ندارند تهدید می‌کند، تصریح کرد: عملیات احیا برای افرادی که دچار سنکوپ شده‌اند باید بلافاصله انجام شود زیرا در غیر این صورت موجب مرگ افراد می‌شود. در کشور آمار دقیقی از افرادی که به دلیل مرگ قلبی جان خود را از دست می‌دهند، وجود ندارد اما نتایج

احیای قلبی ربوی یک روش اورژانسی برای فردی است که قلب او از کار افتاده است یا نفس نمی‌کشد. احیای قلبی ربوی می‌تواند گردش جریان خون و تنفس را تارسیدن اورژانس بازگرداند.

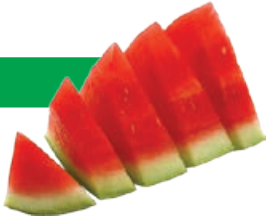


سلامت

۸ میوه و سبزی حاوی آب فراوان



هندوانه



انبه



آناناس



کاهو



توت‌فرنگی



کرفس



فلفل سبز

مکعب‌های یخی که حاوی قطعات لیمو یا توت فرنگی است، به آن اضافه کنید. نوشیدن یک نوشیدنی گرم حتی به مقدار کم باعث می‌شود گیرنده‌های دهان و گلو در پاسخ به گرم‌عرق‌کند و در ادامه سبب خنک شدن بدن شود.

برای مثال خیار ۹۵ درصد آب دارد و یک انتخاب عالی در فصل گرماست. مصرف بستنی بدن شما را داغ‌تر می‌کند. مصرف مواد غنی از کالری به افزایش دمای بدن می‌انجامد. بهترین انتخاب در گرما نوشیدن آب است که با سلیقه خود می‌توانید

قرار گرفتن در گرمای طولانی با درجه حرارت بالا، تنها عرق ریختن و کلافگی را به همراه دارد. طبق گفته کارشناسان، غذا در تنظیم دمای بدن مانع مهمی دارد و بعضی غذاها و نوشیدنی‌ها واقعا می‌توانند بدن را خنک نگه دارد یا گرم کند.

اشیزی من

رولت سبزیجات



به مخلوط اضافه و خوب مخلوط کنید. ● **فرد را قبل با حرارت ۴۰۰ درجه سانتی‌گراد گرم کنید.** ● **مواد آماده شده را در سینی بریزید و سطح آن را صاف کنید.** حال رولت (مواد مخلوط شده) را در طبقه وسط فر به مدت ۱۵-۱۲ دقیقه حرارت دهید تا پف کند و سطح آن طلایی شود. پنیر پارمزان رنده شده را به طور یکنواخت روی کاغذ روغنی پخش کنید و رولت را روی کاغذ برگردانید (اگر برای کف رولت از کاغذ روغنی استفاده کرده‌اید کاغذ را جدا کنید). ● **مخلوط پیازچه خرد شده، درت و پنیر خامه‌ای و پنیر پارمزان را روی رولت بریزید و رولت را محکم بپیچید و گرم سرو کنید.**

● در سینی یا ظرف مخصوص فر کاغذ روغنی قرار دهید و روی آن را چرب کنید. سیر و تره را ریز خرد کنید و همراه با ۳۰ گرم کره به مدت ۵-۴ دقیقه با حرارت متوسط تفت دهید تا تره نرم شود. ● **سپس بقیه کره را ذوب‌وآرد را به آن اضافه کنید و با حرارت ملایم کمی تفت دهید تا خامی آرد گرفته شود.** به مخلوط کره و آرد، شیر را کم کم اضافه کنید و مرتب هم بزنید تا مخلوط یک دست‌ی به دست آید و غلیظ شود. ● **زرد و سفیده تخم مرغ را جدا جدا کنید.** سپس زرده تخم مرغ، مخلوط تره رنگی و سیر، نمک و فلفل را به مخلوط اضافه کنید. مواد را به یک ظرف بزرگ انتقال دهید. ● **سفیده تخم مرغ را با همزن برقی هم بزنید تا فرم بگیرد.** سپس سفیده را

● **مواد لازم برای ۶-۴ نفر**

● کره - ۳۰ گرم ● سبزی تره - کمی ● سیر - ۲ حبه ● آرد گندم - یک سوم پیمانه (۴۰ گرم) ● شیر پاستوریزه - یک پیمانه (۱۵۰ گرم) ● تخم مرغ - ۴ عدد ● پنیر پارمزان رنده شده - ۲ قاشق غذاخوری ● نمک و فلفل - به مقدار لازم ● **مواد لازم برای داخل رولت:** ● پنیر پارمزان رنده شده - ۱۰۰ گرم ● ذرت پخته - ۱۵۰ گرم (یک پیمانه) ● پیازچه خرد شده - یک سوم پیمانه ● پنیر خامه‌ای پاستوریزه - ۵۰ گرم

سه‌شنبه‌ها

مامان و نی‌نی

نکاتی برای بعد از وضع حمل

بعد از تولد، نوزاد را به بخش نوزادان می‌فرستند تا تست‌های سلامت به نام تست آپگار را از او بگیرند؛ از طریق این تست پزشکان از سلامت نوزاد مطمئن می‌شوند و نشانه‌های حیاتی او را بررسی می‌کنند. این تست یک دقیقه بعد از زایمان و برای بار دوم پنج دقیقه بعد از زایمان انجام می‌شود و بعد نوبت به معاینه جسمی می‌رسد. بعد از بررسی دمای بدن، نبض، تعداد تنفس اندازه‌گیری وزن، قد و دور سر نوزاد را به آغوش شما می‌آورند تا آرام بگیرد و اولین شیر زندگی‌اش را بخورد.

نوزاد با این که دیدش هنوز تار است اما به خوبی می‌تواند اشیایی را که در ۲۰ تا ۲۵ سانتی متری صورتش قرار دارد، ببیند. اگر چه هنوز خواب آلود است اما تمام حواسش را به کار می‌گیرد تا شما و دنیای اطرافش را بهتر بشناسد. مادر با تولد فرزندش وارد مرحله جدیدی می‌شود. او در حال گذراندن دوران نقاهت است و در این زمان به بیشترین توجه و همدردی نیاز دارد. این زمان دوران بروز احساسات ضد و نقیضی است که تمام مادران تجربه می‌کنند و آن را پشت سر می‌گذارند.

اگر سزارین شده‌اید، باید بدانید عمل جراحی سخت و سنگینی را پشت سر گذاشته‌اید و باید حسابی استراحت کنید. به یاد داشته باشید به محض این که بیمارستان را ترک می‌کنید دیگر تنها مسئولیت تان رسیدگی به خود و نوزادتان است. کارهای منزل، پخت‌وپز و پذیرایی از مهمان‌ها و دوستان و آشنایان را به دیگر افراد خانه بسپارید. اگر زایمان طبیعی و برش اپیزیوتومی داشته‌اید ممکن است کمی اوضاع برایتان سخت‌تر باشد، از کیسه‌های یخ و بالشت مخصوص برای نشستن استفاده کنید تا درد کمتری داشته باشید. توصیه‌های لازم برای دستشویی رفتن و حمام کردن را از پرستاران بپرسید و مراقب بخیه‌ها و جای زخم باشید تا دچار عفونت نشود.

کافه سلامت

خوابیدن زیر کولر و پنکه مضر است

هر چیزی که باعث حرکت سریع هوا شود، از جمله پنکه و کولر، می‌تواند رطوبت دهان و بینی را از بین ببرد و آن‌ها را خشک کند. همچنین پنکه و کولر ممکن است گرد و غبار را حمل و جابه‌جا کند و همین موضوع باعث آزار و ناراحتی فرد، به ویژه شخصی که حساسیت دارد، می‌شود. بنابراین اگر می‌خواهید با پنکه بخوابید، توصیه می‌شود که آن را در فاصله‌ای مناسب از تخت خود قرار دهید و آن را مستقیم به سمت خود نگذارید. درباره کولر هم همین طور است، نباید در مسیر مستقیم باد کولر بخوابید. برای حفاظت در برابر گرد و غبار و دیگر مواد حساسیت‌زاینده توصیه می‌شود یک فیلتر هوا در اتاق خواب قرار دهید. باد خنک پنکه و کولر همچنین می‌تواند باعث انقباض عضلانی شود، بنابراین قرار گرفتن در معرض این هوای خنک در طول شب ممکن است به گرفتگی عضلات به ویژه گردن منجر شود. در نهایت اگر قصد داشتید که در طول شب پنکه یا کولر روشن کنید، باد پنکه و کولر نباید به طور مستقیم به سمت شما وزیده شود و درجه آن‌ها نباید کمتر از ۶۸ درجه فارنهایت (۲۰ درجه سانتی‌گراد) باشد.