

#### پرسشی و پاسخ

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

دکتر سید سعید اسماعیلی

متخصص طب سنتی

**حدود ۳ تا ۵ سال است از ناحیه مقعد خون ریزی دارم. این خون ریزی همراه با درد و سوزش است.**

این مشکل به احتمال زیاد ناشی از شقاق و ترک ناحیه مقعد است که به دنبال پیوست به وجود می آید و افرادی هم که مبتلا به بواسیر هستند دچار این درد و سوزش می شوند. در مرحله اول باید پیوست را درمان کنید. می توانید از خاکشیر با آب گرم و همچنین انجیر خیسانده در آب استفاده کنید. برای درمان قطعی، داروی خوراکی و فصد هم لازم و بهتر است یکی از همکاران طب سنتی نیز شمار امعاینه کند.

**گلویم به اصطلاح خار خا می شود. این حالت وقت خواب بدتر می شود.**

اگر منظور خارش گلوست، این خارش ناشی از گرمی است؛ می توانید از ماءالشعیر طبی استفاده کنید. دم کرده گل ختمی و پنیر ک هم مناسب است. همچنین می توانید اسفزه را در آب خیس و مصرف کنید. از آب جوش و انجیر استفاده کنید و مقداری گل ختمی و پنیر ک را داخل آب بریزید و داخل آن بنشینید. استفاده از روغن زرده تخم مرغ هم موثر است.

#### بیشتر بدانیم

### مراقبت های قبل و بعد از عمل جراحی آب مروارید

آب مروارید، کدر شدن عدسی چشم است که منجر به مشکلات بینایی می شود.

**ابتدا با انواع آب مروارید آشنا شوید :**

● **آب مروارید ناشی از افزایش سن**

عدسی نیز همانند دیگر قسمت های بدن، در طول زندگی به رشد خود ادامه می دهد و لایه هایی به سطح خارجی آن اضافه می شود که با گذشت زمان، لنز سخت می شود و شفافیت خود را از دست می دهد. آب مروارید ناشی از افزایش سن، شایع ترین نوع آب مروارید است و بین ۶۵ تا ۷۴ سالگی، ۵۰ درصد افراد بالای ۷۵ سالگی، ۷۰ درصد افراد به آن مبتلا می شوند اما می تواند از ۳۵ سالگی به بعد شروع شود.

● **آب مروارید ناشی از دیگر بیماری ها**

این نوع آب مروارید در افرادی دیده می شود که بیماری های مشخص دیگری از جمله دیابت (بیماری قند) دارند. گاهی بروز آب مروارید به دلیل مصرف دارو های کورتون دار است.

● **آب مروارید ناشی از ضربه**

گاهی بلافاصله پس از صدمات چشمی و گاهی سال ها بعد از آن، دیده می شود.

● **آب مروارید مادرزادی**

برخی بچه ها با آب مروارید به دنیا می آیند یا این که در کودکی به آن مبتلا می شوند که معمولاً در هر دو چشم است. این آب مروارید ممکن است در بینایی اختلال ایجاد نکند اما در صورت ایجاد اختلال، حتماً باید جراحی شود.

● **علامی شایع آب مروارید**

تار شدن دید چشم که بدون درداست

حساسیت به نور

تغییرات مکرر نمره عینک

دوبینی در یک چشم

احتیاج به نور بیشتر برای مطالعه

کاهش دید در شب

محو شدن یا زرد شدن رنگ ها

● **قبل از عمل جراحی چه باید کرد؟**

اگر می خواهید تحت این عمل قرار بگیرید، در نظر داشته باشید یک یا دو هفته قبل از جراحی، پزشک آزمایش هایی درخواست می کند که شامل آزمایش های خون و ادرار، عکس برداری از قفسه سینه و تعیین قدرت لنز داخل چشمی است. در صورتی که دچار افزایش فشار خون یا قند خون هستید قبل از عمل باید حتماً زیر نظر متخصص داخلی، تحت کنترل قرار بگیرید و درمان شوید. روز قبل از عمل حمام کنید و شش ساعت قبل از عمل نباید چیزی بخورید.

● **مراقبت های بعد از عمل جراحی**

- چند روز اول بعد از عمل جراحی با کوچک ترین فشار، زخم ممکن است باز شود. بنابراین محافظ پلاستیکی را به خصوص هنگام خواب به چشم داشته باشید.

- محافظ پلاستیکی قابل شست و شوست، لذا روزانه باید با آب و صابون شسته شود.

- دارو ها را طبق دستور پزشک مصرف و از استفاده خودسرانه آن ها خودداری کنید.

به مناسبت ۲۸ ژانویه روز جهانی جذام

# بیماری مرموز اما قابل درمان

بزشکی

جذام بیماری است که از دیرباز برای جوامع بشری شناخته شده بوده است. این بیماری در تمدن های قدیمی مانند مصر، چین و هندوستان وجود داشته و میکروب آن جزو اولین باکتری هایی بوده که کشف شده است. با این که این بیماری در بسیاری از کشور ها ریشه کن شده است اما هنوز هم بیم ابتلا به آن وجود دارد چنان که آمار متفاوتی از آن ارائه می شود. سؤالات زیادی درباره این بیماری وجود دارد از جمله این که عامل آن چیست؟ آیا بیماری واگیر دار است؟ راه های سرایت آن چیست؟ و آیا بیماران مبتلا به جذام این بیماری را به همسر و فرزندان خود منتقل می کنند یا نه؟ در ادامه به بررسی اطلاعاتی از این بیماری می پردازیم :



۲۸ ژانویه هر سال (مصادف با هشتم بهمن ماه) روز جهانی جذام نام گذاری شده است. این بیماری را جزو بیماری های میکروبی عفونی پوستی (مایکو باکتریوم لیپره) قابل سرایت تقسیم بندی کرده اند. طبق آمار سال ۲۰۱۶، حدود ۲۱۴ هزار بیمار مبتلا به جذام شناسایی شده اند. این بیماری به نام هانسن هم شناخته می شود زیرا این پزشک نروژی توانست میکروب این بیماری را شناسایی کند. ● **کمک های بی دریغ گاندی به جذامیان!** این بیماری همیشه دستمایه سوژه های سینمایی بوده است چنان که وضعیت اسفبار بیماران مبتلا به جذام در فیلم «بن هور» وضعیت این بیماری را در گذشته نشان می دهد.

در گذشته های نه چندان دور، این بیماران به دلیل شکل نامناسب ظاهری در قرنطینه زندگی می کردند اما امروزه این بیماری قابل

حمایت از بیماران جذامی به نقل از ایسنا، یک هزار و صد نفر است. درمان نشدن این بیماری باعث آسیب جدی به پوست و اعصاب و عضلات می شود.

#### انتقال بیماری

این بیماری بر خلاف تصور، چندان قابل سرایت نیست و برای انتقال آن، ارتباط مداوم با فرد بیمار ضروری و به شیوه فرد به فرد و بیشتر از طریق ترشحات تنفسی است. به گفته متخصصان، استعداد ژنتیکی زمینه ابتلا به این بیماری را فراهم می کند و با این شرایط ۹۵ درصد افراد جامعه در برابر این بیماری مصون هستند.

#### عوارض بیماری

این بیماری بر اعصاب تاثیر مستقیم می گذارد و باعث فلج شدن عضلات می شود و چون اعصاب آسیب دیده است، فرد متوجه سوختگی و خطرات دیگر نمی شود و زخم های بیمار عفونت می کند.

#### انواع جذام

بر اساس این که سیستم ایمنی بدن به این بیماری چه واکنشی نشان می دهد، دو نوع بیماری را مشاهده خواهیم کرد.

#### پسی-باسیلاری

بی حسی و بی حرکتی عضلات به ویژه عضلات بالاتنه که با تعداد کم باکتری مواجه ایم.

#### مالتی-باسیلاری

بیمار تعداد بیشتری باسیل در بدن خود دارد و ضایعات بدن بیمار بیشتر است.

#### علامی بیماری

رنگ پریدگی و بی حسی، همچنین پوست فرد اگر تیره باشد، لکه سفید ایجاد می شود و اگر روشن باشد لکه ها قرمز رنگ است که به مرور زمان حسی این ناحیه کم می شود. بسیاری از غدد لنفاوی بینی، بیضه و کلیه ها را درگیر می کند. مهم ترین علامت آن بی حسی عضلات به ویژه در قسمت بالاتنه است.

#### انجیربی

## سوپ پنیر کانادایی



- شیر -۳ پیمانه
- آرد -سه چهارم پیمانه
- پنیر چدار - یک و نیم پیمانه
- نان تست -۳ تکه
- عصاره مرغ - یک لیتر
- کر فس -یک ساقه
- پیاز -یک عدد
- هویج -یک عدد
- کره -یک قاشق چای خوری
- فلفل پاپریکا - نصف
- قاشق چای خوری
- فلفل سیاه -نصف قاشق
- چای خوری

کنید. آرد را به تدریج به آب مرغ اضافه کنید و هم بز نید تا گلوله نشود سپس به تا به سبزیجات اضافه کنید و به مدت ۱۰ دقیقه روی حرارت متوسط قرار دهید. شیر، پاپریکا و فلفل سیاه را اضافه کنید و ۱۰ دقیقه دیگر این مخلوط را با حرارت ملایم بپزید. پس از آن، سوپ را از روی حرارت بردارید و پنیر را به آن اضافه کنید و هم بز نید تا کاملاً پنیر در سوپ ذوب شود. سوپ را در کاسه ای بریزید و روی آن، نان، های جوتست شده را قرار دهید.

#### کافه سلامت

## هشدار های بدن که باید جدی بگیرید

#### آسم

احساس تنگی و فشار در قفسه سینه و ناتوانی در تنفس درست، ممکن است نشانه ای از یک حمله قلبی باشد.

#### سکسکه

اگر سکسکه بدون دلیلی مشخص آغاز شده و در دنا ک است و متوقف نمی شود، می تواند نشانه ای از یک سکه مغزی باشد. این شرایط در زنان بیشتر از مردان رخ می دهد و به طور معمول با احساس سوزن سوزن شدن یایی حسی در دست ها، تاری دید و دیگر نشانه های کلاسیک سکسکه مغزی همراه است.

#### زبان درد

احساس درد در زبان، اغلب نشانه اولیه کمبود ویتامین B12 است، به ویژه اگر با خستگی، ضعف و شکنندگی ناخن ها همراه باشد.

#### احساس تشنگی مداوم

در دست، تکرار ادرار که پیشتر به آن اشاره شد و احساس تشنگی مداوم می تواند نشانه ای از ابتلا به دیابت باشد.

#### نازک شدن ابرو ها

شاید باورش دشوار باشد، اما نازک شدن ابرو ها می تواند نشانه ای آشکار از مشکلات تیروئید باشد.

#### برخی نشانه های هشدار دهنده

#### درد فک

فک با قلب شماره رابطه نزدیکی دارد و حتی اگر با سینه درد مواجه نباشید، احساس درد ناگهانی در فک می تواند نشانه ای از وجود یک شریان مسدود شده باشد.

#### تورم قوزک پا

عملکرد ضعیف کلیه ها یا نارسایی کلیه، می تواند به احتباس مایع در بدن، به ویژه در اندام های پایینی، منجر شود.