

پرسش و پاسخ

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

دکتر مجید علی عسگری

اورولوژیست

آیا گرمای هوا می‌تواند در تشکیل و افزایش شیوع سنگ‌های ادراری تأثیری داشته باشد؟

بله؛ سنگ‌های ادراری چیزی جز املاح به هم چسبیده نیست.

ما می‌توانیم مقدار زیادی شکر را در آب حل کنیم و همزمان با این کار، کمی آب را حرارت دهیم. این گونه میزان حل شدن شکر در آب افزایش می‌یابد؛ تا جایی که به حد اشباع می‌رسد. از این به بعد، به مرحله‌ای می‌رسیم که شکر، دیگر حل نمی‌شود. در این حالت، اگر محلول را اندکی سرد کنیم، می‌توانیم ببینیم که بلورهای نیات روی نخی که در آب قرار داده‌ایم، آرام‌آرام تشکیل می‌شود.

در بدن هم همین اتفاق می‌افتد؟

نه، دقیقاً همین فرایند اتفاق نمی‌افتد. بدن انسان رانسی‌توان به کمک حرارت گرم یا سرد کرد بلکه در بدن سازوکارها و فرایندهایی وجود دارد که ممکن است انحلال‌پذیری املاح و نمک‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. به عنوان نمونه، در یک محیط اسیدی، بعضی از انواع سنگ‌ها و در یک محیط قلیایی بعضی از انواع دیگر سنگ‌ها تشکیل می‌شوند. گرمای هوا باعث تبخیر آب بدن و در نتیجه غلیظ شدن ادرار می‌شود. غلیظ شدن ادرار فرایندی است که می‌تواند میزان انحلال‌پذیری املاح را در ادرار کاهش دهد. هرچه آب بیشتری بنوشیم، مایع بیشتری از طریق ادرار دفع می‌شود. در نتیجه ادرار رقیق‌تر می‌شود و پدیده کریستالیزه شدن و رسوب املاح ادراری دیرتر اتفاق می‌افتد.

از کجا بفهمیم میزان آبی که می‌نوشیم، کافی است؟

در مطالعه‌های انجام شده، پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که به طور کلی، میزان مصرف آب بین مردم پایین است. ادراری که به خوبی رقیق شده باشد، به رنگ آب درمی‌آید و هرچه ادرار غلیظ‌تر باشد رنگ آن زردتر است.

بیشتر بدانیم

هیپنوتیزم دردها را درمان می‌کند؟

بزرگ‌ترین بررسی فراتحلیلی که به وسیله محققان دانشگاه گرینبویچ لندن انجام شده، نشان می‌دهد که هیپنوتیزم، روشی مطمئن، امن و مقرون به صرفه برای درمان دردهاست. به گزارش مدیکال نیوزتودی، بیش از ۱/۵ میلیارد نفر در سراسر دنیا به دردهای مزمن

درمان دردها هستند. هیپنوتیزم، عوارض جانبی ندارد. سال‌ها تحقیق درباره هیپنوتیزم، بسیاری از دانشمندان را متقاعد کرده بود که این روش دردها را درمان می‌کند. به طور مثال در سال ۲۰۱۶، برخی محققان از این روش برای کاهش درد زایمان در زنان استفاده کردند. آن‌ها در این بررسی به این نتیجه رسیدند که هیپنوتیزم هنگام زایمان می‌تواند از احساس درد تا حد زیادی بکاهد.

درمان دردها هستند. هیپنوتیزم، عوارض جانبی ندارد. سال‌ها تحقیق درباره هیپنوتیزم، بسیاری از دانشمندان را متقاعد کرده بود که این روش دردها را درمان می‌کند. به طور مثال در سال ۲۰۱۶، برخی محققان از این روش برای کاهش درد زایمان در زنان استفاده کردند. آن‌ها در این بررسی به این نتیجه رسیدند که هیپنوتیزم هنگام زایمان می‌تواند از احساس درد تا حد زیادی بکاهد.

بیشتر افراد می‌توانند حدود ۳۰ درصد یا بیشتر با استفاده از آثار هیپنوتیزم از دردهای مزمن‌ها شوند و کیفیت زندگی‌شان نسبت به گذشته بهتر شود. این روش در مان، نه تنها مقرون به صرفه است بلکه خطر اعتیادآور بودن داروهای مخدر را هم ندارد.

به مناسبت روز جهانی ماما

چه زمانی باید از ماما کمک بگیریم؟



سواد سلامت

ماما به شخصی اطلاق می‌شود که تحصیلات مامایی را برابر مقررات در آموزشگاه‌های داخلی و خارجی به پایان رسانده و موفق به دریافت پروانه رسمی مامایی از مقامات صلاحیت دار شده باشد. ماماها موظفند زایمان را در بیمارستان و زایشگاه‌هایی انجام دهند که پروانه قانونی دارد. هر یک از افراد فعال در رشته‌های پزشکی و پیراپزشکی مسئولیت‌هایی دارند که طبق قانون موظف به انجام آن هستند. ماماها از این قاعده مستثنا نیستند و از جمله وظایف آن‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

● وظایف ماماها در مراقبت‌های قبل از زایمان

تهیه شرح حال بیمار شامل یادداشت آخرین روز قاعدگی، تعیین تاریخ زایمان، ضمیمه کردن فرم معاینه کامل توسط پزشک برای مراجعه بیمار که نشانه سلامت کامل زن باردار است.

معاینه بیمار از نظر مامایی

- اندازه‌گیری وزن و فشار خون.
- اندازه‌گیری رحم (تعیین سن حاملگی) و مقایسه آن با سن حاملگی، مذکور در شرح حال.
- بررسی صدای قلب جنین.
- بررسی وجود ورم در اندام‌ها.
- معاینه با اسپکولوم و نمونه برداری سیتولوژی و کشت.

۳- تعیین اندازه رحم و تطبیق آن با سن حاملگی و تشخیص زایمان‌های قبل از موقع.

۴- تعیین نمایش جنین با معاینه خارجی و انجام مان‌های لئوپولد (تعیین اندازه رحم - محل قرار گرفتن پشت جنین )

۵- اندازه‌گیری فشار خون و وجود یا نبود ورم در اندام‌ها

۶- گزارش وجود یا نبود خون ریزی مهبل

● وظایف ماما پس از وضع حمل

- اندازه‌گیری درجه حرارت و نبض مادر
- میزان INVOLUTION یا برگشت رحم به حالت اولیه
- مشاهده لوش (ترشحات) پس از زایمان) و کیفیت بوی آن.
- معاینه پستان‌ها
- بررسی چگونگی دفع ادرار و مدفوع
- وجود پس درد
- صدور دستور مراقبت‌های لازم

در باره نوزاد و مراقبت‌های بهداشتی خود مادر.

مواردی که باید به پزشک ارجاع شود

- بررسی تب و لرز پس از ۲۴ ساعت
- بررسی خون ریزی خارج از اندازه
- نداشتن انولوسیون (برگشت رحم به حالت عادی)
- ترشحات غیرطبیعی و بدبو
- تورم و سرخی دردناک پستان‌ها
- ناتوانی در دفع ادرار پس از ۱۲ ساعت
- تکرر ادرار در صورتی که همراه با سوزش همراه باشد.
- اختلالات یا نقص موضعی یا غیرطبیعی بودن پستان به طوری که مانع شیردادن نوزاد شود.
- تورم یک پا یا هر دو پای مادر.

یک‌شنبه

تناسب اندام

حرکت پروانه یا جامپینگ جک

حرکت پروانه حرکتی است که تمام بدن را درگیر می‌کند.

این حرکت باعث قوی‌تر شدن پاها، بازوها و هسته مرکزی بدن می‌شود. همچنین ورزش کاملی برای قلب و سوزاندن کالری‌های اضافه است.



● روش انجام:

صاف بایستید به طوری که دست‌ها در کنار بدنتان قرار گیرد. با یک حرکت بپرید و پاها را از هم باز کنید. همزمان دست‌ها را بالای سر ببرید. کمی مکث کنید، سپس با یک پرش دیگر به موقعیت قبلی برگردید.

پزشکی

استرس و کمبود خواب خطر مرگ زودرس فشارخونی‌ها را ۳۱ برابر می‌کند

پژوهشگران آلمانی دریافتند استرس ناشی از کار و کمبود خواب، می‌تواند خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی - عروقی را در کارمندان مبتلا به فشارخون سه برابر کند.

به گزارش یورک‌الرت، پروفیسور «کارل هینز لادویگ»، استاد «دانشگاه فنی مونیخ» (TUM) گفت: زمانی که برای خوابیدن صرف می‌شود، زمان بازسازی، تقویت و ذخیره انرژی مورد نیاز است.

اگر کارمندی در محل کار دچار استرس می‌شود، خواب می‌تواند به او کمک کند. کم خوابی و استرس ناشی از کار، رابطه نزدیکی با هم دارند و اگر با فشارخون ادغام شوند، اثر منفی بیشتری خواهند داشت.

یک سوم جمعیت شاغل، به فشارخون بالا مبتلا هستند. پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که عوامل روانی، اثر زیان‌آوری بر افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی دارند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که پزشکان حتماً باید از بیماران مبتلا به فشارخون بالا، درباره وضع خواب و کار آن‌ها سوال کنند.

لادویگ ادامه داد: هر یک از این شرایط، به تنهایی یک عامل خطرناک به شمار می‌روند و هر کدام می‌توانند میزان خطر عامل دیگر را افزایش دهند. علاوه بر مان فشارخون، داشتن فعالیت فیزیکی، غذای سالم و استراحت کافی نیز ضروری است.

سلامت

پیاده‌روی موجب حفظ استقلال سالمند می‌شود

شود و خطر حیاتی برای سالمند داشته باشد. محققان دانشگاه نیسی دریافته‌اند که پیاده‌روی، گردش خون را بهبود می‌دهد و مزایایی مانند کاهش فشارخون و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را به همراه دارد.

● متوقف کردن کاهش توده استخوانی و تقویت عضلات سالمند

کمبود توده استخوانی ممکن است باعث شکستن سریع و آسان استخوان‌ها شود. افراد مسنی که در خطر پوکی استخوان هستند، برای حفظ توده‌های استخوانی در سنین پیری، باید ورزش کنند.

● افزایش تعادل جسمی

لیز خوردن و زمین خوردن، در میان افراد سالخورده شایع است. این موضوع غالباً در نتیجه فقدان استحکام استخوان لگن و کاهش تعادل بدن، روی می‌دهد. پیاده‌روی، استخوان لگن، شکم و بسیاری از عضلات را که با هم فعالیت و به حفظ تعادل بدنی فرد کمک می‌کنند، درگیر می‌کند.

● اصولی که سالمندان باید هنگام پیاده‌روی رعایت کنند

- کفش‌های راحت، کاملاً اندازه و بنددار بپوشید.
- لباس‌های راحت، سبک و متناسب با دمای هوا بپوشید.
- پیاده‌روی را با سرعت کم شروع کنید.
- در یک وضعیت متعادل و راحت راه بروید.
- هنگام راه رفتن نفس‌های عمیق بکشید.



داشتن تحرک فیزیکی در روز، به افراد در حفظ استقلال شان کمک می‌کند. حداقل میزان تحرک جسمی می‌تواند مشوقی برای افراد مسن‌بی تحرک برای شروع سبک زندگی پر تحرک باشد که فواید متعددی برای سلامت شان خواهد داشت. ورزش تأثیرات زیادی بر سلامت جسم و روان سالمندان دارد که در ادامه به بخشی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

● افزایش نشاط

افسردگی، بسیاری از افراد میان‌سال را آزار می‌دهد. زمانی که این افراد، بخشی از فعالیت و تحرک خود را از دست می‌دهند، ممکن است دچار افسردگی شوند. پیاده‌روی و میزان شادی، ارتباط مستقیمی باهم دارند. همچنین پیاده روی روزانه موجب تقویت هوشیاری سالمندان می‌شود و بدین ترتیب، عزت نفس و اعتماد به نفس آن‌ها افزایش می‌یابد.

● بهبود وضعیت خواب

پیاده‌روی با بهبود گردش خون و آثار مثبت بر سلامت جسم و روح سالمند، باعث بهبود خواب او می‌شود. مطالعات حاکی از آن است که اختلالات خواب در افراد بین ۵۰ تا ۷۳ سال که یک ساعت پیاده‌روی می‌کنند، به میزان قابل‌توجهی کاهش می‌یابد.

● بهبود گردش خون

فشارخون و غلظت خون، از شایع‌ترین بیماری‌های دوران سالمندی است. این موضوع می‌تواند منجر به بیماری قلبی و دیگر بیماری‌ها

● در یک کاسه آرد، بکنینگ پودر و نمک و فلفل را هم‌بزنید تا خوب مخلوط شود. در ظرف دیگری تخم مرغ، شیر، هویج و پیاز را با هم مخلوط کنید و هم‌بزنید. این مواد را به بقیه اضافه‌تر کیب کنید. در یک تابه بزرگ یک قاشق

سوپ خوری روغن را روی حرارت بگذارید تا گرم شود. توجه داشته باشید که حرارت متوسط باشد. ● مواد را که به صورت خمیر در آورده‌اید به صورت کوکو در ماهیتابه بیندازید و دو طرف آن را سرخ کنید تا طلایی شود.

- هویج رنده شده - یک فنجان
- کدوی سبزرنده شده - یک فنجان
- شیر - یک چهارم فنجان
- پیاز خرد شده - ۲ عدد
- روغن - ۲ قاشق غذاخوری

- آرد گندم - نصف فنجان
- بکنینگ پودر - نصف قاشق چای خوری
- نمک - نصف قاشق چای خوری
- فلفل - یک چهارم قاشق چای خوری
- تخم مرغ - یک عدد