

پرسش و پاسخ

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

دکتر یحیی عقیقی

فوق تخصص روماتولوژی

فرزندم به علت سرماخوردگی دچار درد استخوان شده بود و بعد از بهبود، هنوز استخوان دردش ادامه دارد.

هر درد مفصلی در کودکان، نشانه سرماخوردگی یا رشد قد نیست، خشکی مفاصل و تب طولانی می‌تواند علامت بیماری روماتولوژیک باشد.

اگر برای تب‌های طولانی مدت فرد زیر ۱۶ سال، منشاء عفونی بد خیمه یافت نشود ممکن است وی به یک بیماری روماتولوژیک مبتلا شده باشد.

تشخیص این بیماری‌ها مشکل است و نمی‌توان همه دردهای مفصلی را روماتیسم دانست.

به عنوان مثال، ممکن است کودکی با مفاصل متورم صبح که از خواب برمی‌خیزد، مفاصلش خشک باشد و بعد از دو ساعت که مفاصلش گرم شد، شروع به حرکت کند. اگر چهار مفصل کودک گرفتار خشکی شده باشد، ممکن است در آینده باعث تغییر شکل مفصلی و حتی زمین گیر شدن او شود.

ممکن است دو مفصل فرد گرفتار درد شود و او علاوه بر درد با ناراحتی چشمی به پزشک مراجعه کند یا حتی دیدش را از دست داده باشد. همه این عوارض می‌تواند ناشی از مراجعه دیر هنگام و تشخیص ندادن بیماری روماتولوژیک باشد.

تب، کاهش وزن، درگیری مفاصل، اختلال در کلیه، مغز، ریه یا دیگر اعضای بدن از جمله تظاهرات بیماری لوپوس است.

باید توجه داشت هر تبی نمی‌تواند منشأ یک بیماری عفونی باشد همان طور که هر درد مفصلی در کودکان نشانه سرماخوردگی یا حاصل رشد قد نیست. کاهش وزن شدید نامنظمی عادت ماهانه، کم حوصلگی بی‌اشتهایی و حساسیت پوست به نور آفتاب می‌تواند نشانه وجود یک بیماری روماتولوژیک در دختران باشد. اگر سیستم ایمنی بدن به هر دلیلی دچار اشکال شود، بدن مستعد ابتلا به بیماری‌های روماتولوژیک می‌شود.

ششما

شناخت بیماری‌ها

نشانه‌های سرطان استخوان

سرطان استخوان بر تمام استخوان‌ها تاثیر می‌گذارد اما بیشتر در استخوان‌های بلند پاها یادست‌ها دیده می‌شود.

درد مداوم استخوان که در طول زمان بدتر می‌شود و شب‌ها نیز ادامه دارد.

تورم و قرمزی (التهاب) که اگر استخوان آسیب دیده نزدیک یک مفصل باشد، می‌تواند حرکت را دشوار کند.

وجود توده قابل توجه بیش از حجم استخوان. یک استخوان ضعیف که شکستگی در آن بسیار راحت‌تر از حالت طبیعی رخ می‌دهد. اگر شما یا فرزندتان در معرض درد مداوم و خیلی شدید استخوان هستید، به پزشک مراجعه کنید.

•شرایط خطر ناک ابتلا به سرطان استخوان

در اغلب موارد، مشخص نیست که چرا یک فرد سرطان استخوان می‌گیرد. موارد زیر را می‌توان از شرایط ابتلا بر شمرد:

- در معرض تابش پرتودرمانی بوده‌اید.
- وضعیتی که به عنوان بیماری پاچست استخوان شناخته می‌شود.
- یک وضعیت ژنتیکی نادر که مبتلایان به این بیماری، یک نسخه معیوب از یک ژن را دارند که معمولاً به توقف رشد سلول‌های سرطانی کمک می‌کند.

•علت اصلی ابتلا

سرطان زمانی اتفاق می‌افتد که سلول‌ها در یک منطقه خاص بدن متوقف و به سرعت تکثیر می‌شود. این یک توده بافتی است که به عنوان تومور شناخته می‌شود. دلیل دقیق این اتفاق اغلب شناخته شده نیست اما موارد خاصی می‌توانند احتمال بروز آن را افزایش دهند، از جمله:

- درمان رادیوتراپی در گذشته
- دیگر بیماری‌های استخوانی، مانند بیماری پاچست استخوان
- شرایط ژنتیکی نادر
- سابقه داشتن برخی شرایط دیگر، از جمله رتینوبلاستوما و فتق ناف

مضرات آب‌های گازدار از زبان یک متخصص

آیا آب اسیدی یاقلیایی برای سلامت مفید است؟



سید مصطفی عربی | متخصص تغذیه

تغذیه



آیا تا به حال آب گازدار خورده‌اید؟ آب گازدار در کنار آب‌های معدنی در ویتترین مغازه‌ها خودنمایی می‌کند و تولید کنندگان آن هم ادعا می‌کنند که خواص منحصر به فردی دارد از جمله آب کربناته کالری و شکر ندارد و باعث طراوت و تازگی دهانتان می‌شود و نوشیدن آن احساس سیری ایجاد می‌کند. در ادامه ویژگی‌های این آب‌ها را بررسی می‌کنیم:

آب بهترین و گواراترین نوشیدنی است که در طبیعت وجود دارد. آب معمولی عادی، نه خاصیت اسیدی دارد و نه خاصیت بازی که به اصطلاح به آن خنثی می‌گویند. اما هر قدر املاح و ترکیبات معدنی آن مانند کلسیم و منیزیم افزایش پیدا کند، درجه اسیدی آن کم و به درجه بازی آن افزوده می‌شود و در نهایت آب‌های معدنی، آب‌های

قلیایی هستند. •**آیا اسیدی یا قلیایی بودن تاثیر بر سلامت دارد؟** قطعاً بله. از آن جایی که خداوند حکیم است، هر چه را به صورت طبیعی آفریده قطعاً بی حکمت نیست. آبی که خنثی باشد هیچ گونه تاثیر سوئی بر سلامت دهان و دندان ندارد و از طرفی مشکلات گوارشی را افزایش

نخواهد داد.

•**آب اسیدی**

آب اسیدی از آن جایی که اسیدی است و خاصیت خورندگی دارد به افزایش فرسایش مینای دندان منجر می‌شود و پوسیدگی دندان را افزایش می‌دهد. از طرفی در افرادی که مشکلات گوارشی مانند ورم معده یا گاستریت، التهاب مری

بیشتر بدانیم

خزان وقت و بی وقت تارهای مو

دکتر آزاده طبیعی | متخصص پوست و مو



تغییرات فیزیولوژیک طبیعی یا غیر طبیعی قرار دارد. در سرنوشت، حدود صد هزار فولیکول موجود دارد که حدود ۹۰ درصد آن‌ها در فاز رشد یا آناتژن هستند و حدود ۱۰ درصد در فاز ریزش یا تلوزن فاز. تلوزن حدود سه ماه طول می‌کشد و روزانه بین ۵۰ تا ۲۰۰ تار مومی ریزد. فقط حدود ۵۰۰ تا هزار تار مو در فاز بینابینی یا کاتانژن هستند. ساعات بیولوژیک بدن، انتهای آناتژن و شروع فاز تلوزن را تعیین می‌کند. در فاز رشد یا آناتژن، هر تار مو برای چند ماه تا چند سال

قبل از تلوزن رشد می‌کند و سپس می‌افتد. موهای سر بیشتر از سایر قسمت‌ها رشد کرده و انسان آن طولانی‌تر است. برخی تغییرات متابولیک مثل بارداری، سوءتغذیه و استرس ها، ظرفیت تغییر ساعت بیولوژیک فولیکول مو را دارند و ممکن است تعداد زیادی از موها وارد فاز ریزش یا تلوزن شوند. •**علل شایع ریزش مو به علت ورود به فاز ریزش** ریزش فیزیولوژیک موی نوزادان پس از زایمان پس از تب‌های طولانی و شدید عفونت‌های شدید

- بیماری‌های شدید مزمن مثل لوپوس یا ایدز
- استرس‌های شدید روحی
- بعد از جراحی‌های بزرگ
- کم‌کاری تیروئید و سایر بیماری‌های غدد درون‌ریز
- رژیم‌های وری‌دی طولانی یا گرسنگی طولانی
- سوءتغذیه
- برخی داروها
- درمان‌علل یادشده بر اساس معاینه‌های بالینی و آزمایش‌های خاص و گرفتن سابقه میسر است و ممکن است بیمار دوبابتشر علت‌های ریزش مو را همزمان داشته باشد.

دارو نیز می‌تواند باعث افزایش ریزش مو شود که از میان آن‌ها، متداول‌ترین شان قرص‌های رقیق‌کننده خون و داروهای کاهش فشار خون معروف به بتا بلاکرها هستند.

سلامت

آیا فشار خون موجب افزایش فشار چشم می‌شود؟

بیماران فشارخونی، ضایعات ته چشمی دارند و مانند دیابتی‌ها باید معاینات دوره‌ای انجام دهند ولی این که بگوییم کسانی که دارای فشار خون بالا هستند، حتماً دچار آب‌سیاه می‌شوند، صحیح نیست. بر فشاری خون به ته چشم آسیب می‌زند و باید کنترل شود. در این گروه، بیمارانی هستند که در سنین ۱۵ تا ۳۰ سالگی بیماری‌های انکساری دارند که کشف نشده و بیمار مراجعه نکرده است. اغلب بیماران در این گروه قرار می‌گیرند.

•**شست‌وشوی چشم**

اما نکته دیگر درباره سلامت چشم، شست‌وشوی آن است. بهترین ماده شست‌وشو برای چشم آب تمیز است. ممکن است در برخی موارد پزشک برخی اشک‌های مصنوعی را تجویز کند. بنابراین هیچ ماده شیمیایی برای شست‌وشوی چشم توصیه نمی‌شود.

آرایش پاک‌کن‌ها نیز اگر در لبه مژه‌ها استفاده شود، ممکن است برای چشم آسیب‌رسان باشد. همچنین در برخی موارد از مواد شیمیایی که در صنایع به کار می‌رود، در منزل استفاده می‌کنیم که اگر چشم در معرض آن‌ها قرار بگیرد ممکن است آسیب‌های جدی به چشم وارد شود.

بهترین راه حل در موارد آسیب رسیدن به چشم با این مواد، بازنگه داشتن چشم در زیر آب تمیز است. این درمان اولیه بسیار کاربردی‌تر از درمان‌های دیگر است. خانم‌ها بدانند هیچ ماده شیمیایی بی‌اثر نیست و باید در مصرف آن‌ها احتیاط کنند.



آشپزی من

میان وعده

توپک برنجی؛ سفید و خوشمزه



- آرد برنج ترجیحاً قهوه‌ای - ۱۵۴ گرم
- نمک - کمی (یک چهارم قاشق چای‌خوری)
- شکر - یک قاشق غذاخوری
- آب - ۱۲۰ سی‌سی

بین دودست گرد کنید.

- در ظرف مناسب آب را به جوش آورید و توپک‌ها را به آرامی داخل آب جوش بیندازید تا حدود ۴ دقیقه بجوشد.
- سپس از آب جوش بیرون آورید و داخل آب سرد بیندازید. (برای چند دقیقه)
- کمی از چاشنی مورد علاقه‌تان را روی آن بپاشید.

آرد برنج، نمک و شکر را در ظرف مناسب بریزید و ترکیب مواد خشک را با هم مخلوط کنید. کمی آب اضافه کنید تا آرد به شکل خمیر درآید. خمیر را کاملاً ورز دهید تا حالت چسبندگی پیدا کند. خمیر را روی سطح صاف باز کنید و با قالب گرد آن را برش بزنید. از طعم‌دهنده‌های پیشنهادی ما مورد علاقه‌تان روی خمیر بریزید و کناره‌های آن را ببندید و