

پرسش و پاسخ

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

دکتر محمد صمدیان

جراح مغز، اعصاب و ستون فقرات

● کانال نخاعی ناحیه کمرم دچار تنگی شده است. می‌خواستم علت آن را بدانم؟ آیا باید جراحی کنم؟

تنگی کانال نخاعی که مردم به آن گرفتگی کانال نخاع هم می‌گویند، بیماری شایعی است که در سنین بالا دیده می‌شود. محل ایجاد تنگی بیشتر در فقرات ناحیه کمر و خاجی و پس از آن کانال نخاعی ناحیه گردن است. عواملی مانند تغییرات استخوانی، آرتروز استخوانی، بیرون زدگی دیسک بین مهره‌ای و گاهی جابه‌جایی مهره‌ها به روی هم در بروز آن موثر است. به ندرت عوامل دیگری مثل شکستگی‌های حاد و مزمن و حتی تومور ها می‌توانند باعث ایجاد علایم تنگی کانال نخاع شود. درگیری در نواحی گردن ممکن است خود را با اختلال در راه رفتن، ضعف دست‌ها و پاها، درد دست‌ها و اختلال در کنترل ادرار و مدفوع، نشان دهد ولی درگیری ناحیه کمری بیشتر به صورت درد پاها، احساس گرفتگی، بی‌حسی، گزگز و مور مور شدن یا احساس سنگینی که بر اثر ایستادن یا راه رفتن طولانی، بدتر می‌شود، خود را نشان می‌دهد. اصلی‌ترین عامل ایجاد این بیماری افزایش سن و فرسوده شدن تدریجی دستگاه اسکلتی است.

سبک زندگی بدون فعالیت ورزش و قرار دادن ستون فقرات در وضعیت غیرطبیعی به صورت طولانی مدت هم از جمله عوامل موثر است. البته خم کردن طولانی مدت گردن به پایین در فعالیت‌هایی مثل کار با تلفن همراه و رایانه، مطالعه، خیاطی و... نیز از عوامل ایجاد بیماری‌های ستون فقرات گردن هستند و همین اختلال و وضعیت قرارگیری ستون فقرات، زمینه‌ساز بیماری‌های دیگر قسمت‌های ستون فقرات می‌شود. درمان‌های تنگی کانال نخاع شامل درمان‌های نگهدارنده، درمان‌های ضد درد در نهایت جراحی است.

خواص گیاهان



عوارض پیش‌دیابت

در پیش‌دیابت سطح قند خون بیشتر از حد طبیعی ولی هنوز به اندازه کافی به دیابت نوع ۲ نرسیده است

پزشکی

● علایم هشدار دیابت نوع ۲

افزایش تشنگی، تکرر ادرار، خستگی تاریدید

● عوارض جانبی پیش‌دیابت

جدی‌ترین پیامد پیش‌دیابت، پیشرفت بیماری دیابت نوع ۲ است.

دیابت نوع ۲ می‌تواند به بیماری‌های زیر منجر شود:

فشار خون بالا، کلسترول بالا، بیماری قلبی، سکنه مغزی، بیماری کلیوی، کوری قطع عضو.

تحقیقات نشان می‌دهد پیش‌دیابت اغلب با حملات ناشناخته قلبی همراه است و می‌تواند به کلیه‌ها آسیب برساند حتی اگر به دیابت نوع ۲ منجر نشود.

همان‌طور که می‌دانید دیابت ۱۰ سال از عمر انسان کم می‌کند و احتمال انواع بیماری‌ها را افزایش می‌دهد بنابراین بهتر است از همین

ابتدا به فکر درمان خود باشید. اگر اضافه وزن دارید وزن خود را کم کنید.

● پیشگیری از دیابت

ما نیز در ادامه مطلب به غذاهای نامناسب و جایگزین‌های مناسب آن‌ها اشاره می‌کنیم:

وقتی میزان قند خون شما زیاد باشد، انسولین دیگر نمی‌تواند در روند تبدیل به انرژی فعالیت کند. بنابراین افراد دیابتی باید بسیار مراقب مصرف قند باشند.

بسیاری از مواد غذایی هستند که با وجود قند زیاد هیچ ارزش غذایی ندارند اما بدن ما برای سوخت و ساز به قند نیاز دارد که می‌توان آن را از خور دنی‌های سالم و طبیعی مانند میوه‌ها فراهم کرد و اگر همراه میوه شیرین، از میان وعده ای دارای پروتئین استفاده کنید، بهره بیشتری خواهید برد.

● مصرف آب میوه

میوه بهترین گزینه برای دریافت شیرینی سالم است اما آب میوه سالم نیست زیرا تمام قند موجود در میوه را بدون فیبر دارد و حتی قند آن غلیظ تر هم هست و در نتیجه سطح قند خون را بسیار افزایش می‌دهد.

● برنج سفید و محصولات فرآوری شده

مواد غذایی که شیرین هم نیستند، می‌توانند باعث تجزیه قند شوند و میزان آن را در خون افزایش دهند. آرد سفید و محصولات فرآوری شده‌ای که نه فیبر دارد و نه ویتامین. این محصولات به راحتی تجزیه می‌شود و قند خون را افزایش می‌دهد. انتخاب بهتر شما غلات سبوس دار و برنج قهوه‌ای است که باز هم نمی‌توانید از این کربوهیدرات‌ها بیش از حد استفاده کنید.



● محصولات لبنی پر چرب

دیابت برای بسیاری از بیماری‌ها از جمله قلبی-عروقی خطر بیشتری را به همراه دارد. کلسترول بالا، عامل اصلی در ابتلا به بیماری‌های قلبی است بنابراین آسیب‌های ناشی از دیابت را تشدید می‌کند. مطالعات نشان داده است که یک رژیم غذایی حاوی چربی اشباع شده در واقع می‌تواند مقاومت به انسولین را بدتر کند. بهتر است از خوردن لبنیات پرچرب مانند ماست، خامه، پنیر خامه‌ای، کره و بستنی اجتناب کنید. خوشبختانه، نمونه‌های کم‌چرب این محصولات وجود دارد.

● غذاهای سرخ شده

غذاهای سرخ‌شده به دلیل داشتن چربی و کالری بسیار مشکل‌ساز هستند. به عنوان مثال، سب‌زمینی سرخ‌شده بیشتر از مرغ سرخ‌شده باعث افزایش قند خون می‌شود، زیرا اسیدز میننی تا حد زیادی کربوهیدرات دارد، در حالی که مرغ حاوی پروتئین بیشتری است. مطالعات نشان می‌دهد اجزای موجود در گوشت قرمز و محصولات فرآوری شده به ویژه سدیم، با ایجاد مقاومت به انسولین، خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد. نیترا ت موجود در گوشت فرآوری شده به طور خاص تأثیر منفی بر لوزالمعده دارد.

روغن میوه گل سرخ برای نرمی و انعطاف پوست

این روغن حاوی مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان، ویتامین و اسیدهای چرب ضروری است. روغن گل سرخ را از دانه‌های گل سرخ وحشی به دست می‌آورند (به‌طور خاص از میوه‌ای به نام rosehip (قوز گل گل سرخ) که وقتی گلبرگ‌های گل سرخ می‌ریزد روی شاخه باقی می‌ماند.) این روغن تاریخچه‌ای طولانی در درمان مایاها، آمریکایی‌های بومی و دیگر مردمان آن منطقه دارد. به‌نظر می‌رسد این روغن برای انواع پوست‌ها مفید باشد (شاید به جز

پوست‌های مستعد آکنه) و نه تنها پوست را مرطوب می‌کند بلکه رنگ پوست را بهبود می‌دهد، تولید کلاژن را تحریک می‌کند، آفتاب‌سوختگی را تسکین می‌دهد، لکه‌های کب‌دی را کم می‌کند و زخم‌های آکنه، آگزما و حتی شاید آکنه

روزانه را نیز کاهش دهد. این روغن را روزی دو بار به آرامی روی پوست صورت ماساژ دهید. روغن میوه گل سرخ به سرعت جذب می‌شود و چند قطره از آن برای نرم‌نگه داشتن و انعطاف پوست کافی است.

پزشکی

وقتی عفونت به سراغ تان می‌آید

بانوان

گاهی دلیل خارش یا سوزش ارتباطی به عفونت ندارد و تشخیص آن بر عهده پزشک متخصص است. برای مثال زنان یائسه مستعد خارش و سوزش هستند که این خارش و سوزش ناشی از عفونت نیست.

زمانی که خانم‌ها به سن یائسگی می‌رسند تخمدان‌های آن‌ها عملکرد قبلی خود را از دست می‌دهد و هورمون‌هایی که قبل از یائسگی در بدن ترشح می‌شد، غیرفعال می‌شود بنابراین پوست نازک و موجب خارش می‌شود. خارش زیاد نیز سوزش را برای فرد به وجود می‌آورد.

● کودک کان هم مبتلا می‌شوند؟

کودکان دختر هم می‌توانند همانند افرادی که به سن بلوغ نرسیده‌اند، دچار عفونت واژن شوند که البته این مسئله در آن‌ها خیلی کمتر دیده می‌شود.

زمانی که مادر، بهداشت را به خوبی رعایت نکند و پوشک و لباس‌های کودک را در زمان مناسب عوض نکند، کودک به این عفونت مبتلا می‌شود که نشانه ابتلا به آن در کودکان نیز می‌تواند سوزش و خارش باشد، در صورت مشاهده این مسئله باید کودک را برای درمان نزد پزشک برد تا مشکلات جدی‌تری برای او به وجود نیاید.

خانم‌ها باید با مشاهده اولین علایم عفونت به پزشک متخصص زنان مراجعه کنند، در مان به راحتی و خیلی سریع اتفاق می‌افتد.

درمان‌هایی که پزشک متخصص زنان در نظر می‌گیرد با توجه به عامل به وجود آورنده عفونت متفاوت است و داروهای می‌توانند به صورت موضعی، خوراکی یا هر دو باشند.

نحوه مصرف دارو مهم است و خانم‌ها (و در برخی عفونت‌ها، همسر) باید دارو را طبق دستور پزشک مصرف کنند تا دوره درمان تکمیل شود و اثری از عفونت در بدن باقی نماند. معمولاً در مان هفت تا هشت روز به طول می‌انجامد.

سرکه می‌تواند به درمان عفونت کمک کند به همین دلیل خانم‌های می‌توانند در یک لگن تمیز که در آن آب و لرم به همراه مقدار کمی سرکه (به صورت رقیق) ریخته شده است برای چند دقیقه بنشینند.

سواد سلامت

بازسازی استخوان فک برای تقویت ایمپلنت



اصطلاح بازسازی استخوان، به انواع عمل‌هایی اشاره دارد که برای ساخت و تقویت استخوان انجام می‌شود تا ایمپلنت دندان‌ی را بتوان جایگذاری کرد.

در صورتی که استخوان فک بیمار به اندازه کافی ضخامت نداشته باشد یا بیش از حد نرم باشد، ممکن است پیش از جراحی جایگذاری ایمپلنت، نیاز به پیوند استخوان وجود داشته باشد.

به این دلیل که عملکرد قدرتمند جویدن در دهان، نیروی زیادی بر استخوان‌ها وارد می‌کند و در صورتی که استخوان فک به اندازه کافی از ایمپلنت پشتیبانی نکند، درمان ایمپلنت به شکست می‌انجامد.

● مراحل پیوند استخوان

پیوند استخوان قاعده محکم‌تر و بیشتری برای ایمپلنت ایجاد می‌کند. این عمل معمولاً شامل پیوند استخوان یا مواد شبه استخوان به فک است. پیوند می‌تواند از استخوان خود شما باشد یا استخوان فرآوری شده و آماده یا به دست آمده از شخص دیگر (بانک استخوان).

مواد پیوندی آماده باعث می‌شود استخوان پیرامون به سمت بخش پیوندی رشد کند یا این که سلول‌های اطراف پیوند به استخوان تغییر یابد. بهترین گزینه برای پیوند استخوان، استفاده از استخوان خود بیمار است.

ممکن است شش ماه طول بکشد تا پیوند استخوان به اندازه کافی رشد و بتواند ایمپلنت را به خوبی پشتیبانی کند.

سلامت

نکاتی برای بستری شدن سالمندان در بیمارستان

دکتر غلامرضا رئیسی | متخصص طب توان بخشی

افراد سالمند به علل مختلفی در بیمارستان بستری می‌شوند. در این گروه سنی عوارض ناشی از بستری در بیمارستان بیشتر از جوانان است. توجه به برخی نکات می‌تواند از میزان این عوارض بکاهد.

(۴) شیوع بیماری‌های تنفسی و عفونت ریه در افراد بستری بیشتر است. یکی از علل آن رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان است. در محیط بیمارستان رعایت بهداشت دهان و دندان ضروری است. (۵) از آن‌جا که پس از بستری در بیمارستان، میزان تحرک بدن به خصوص در هنگام خواب کم می‌شود، انجام ورزش و حرکات مناسب در دوره بستری بسیار ضروری است.

(۱) تشک‌های خیلی نرم و خیلی سفت هر دو باعث تشدید دردهای عضلانی، اسکلتی می‌شوند. بیمارستان باید تشک‌های مناسبی برای فرد بیمار تهیه کند. (۲) اگر ارتفاع تخت زیاد است هنگام خوابیدن و بلند شدن از تخت از چهارپایه استفاده شود. (۳) بالش‌های بیمارستان ممکن است بسیار بلند باشند و باعث درد گردن شوند در این خصوص باید از پرستار راهنمایی خواست.



آشپزی هن

شیرینی رژیمی مخصوص



- تخم مرغ زده شده - یک عدد
- عسل - ۳۰ گرم
- شکلات برای تزیین - ۵۰ گرم

- شیر - ۱۵۰ میلی لیتر
- کره - ۳۰ گرم
- آرد - ۵۰ گرم

مواد به صورت خمیر وسط تابه جمع شود. ●مواد را پس از کمی خنک شدن داخل قیف با ماسوره دلخواه بریزید. ●به صورت دلخواه در آورید، سپس روی شیرینی‌ها را با یک قاشق کره آب شده، برس بکشید و در سینی فر که کاغذ روغنی گذاشتید در دمای ۱۷۰ درجه به مدت ۲۰ دقیقه قرار دهید تا روی آن طلایی شود، پس از سرد شدن می‌توانید نصفی از شیرینی‌ها را با شکلات آب شده تزیین کنید.

●شیر را داخل تابه بریزید و روی حرارت قرار دهید. کمی که ولرم شد، کره را اضافه کنید. ●وقتی کره آب شد، عسل را با مواد مخلوط و دقت کنید در تمام مراحل پخت حرارت باید کم باشد، مواد را با قاشق چوبی هم بزنید. ●آرد را یک مرتبه اضافه کنید و کاملاً هم بزنید. ●گاز را خاموش کنید و یک عدد تخم مرغ زده شده را در دو مرحله با مواد، مخلوط کنید، با قاشق مرتب هم بزنید تا