

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 سعید یزدانخواه

فوق تخصص قلب و عروق

هفته پیش در قسمت فکم درد مبهمی را احساس می کردم. به پزشک مراجعه نکردم اما یکی از دوستانم که دانشجوی پزشکی است به من گفت باید آنژیوگرافی انجام دهم. علتش را نفهمیدم. لطفا توضیح دهید؟

عمل آنژیوگرافی معمولاً برای تشخیص گرفتگی های عروق قلب است که مانع از رسیدن خون به قلب می شود. در طول این عمل، نوع خاصی از رنگ (حاجب) که به وسیله دستگاه تصویربرداری قابل رویت است، به رگ های قلب تزریق می شود. سپس دستگاه عکس برداری یک سری عکس پشت سر هم می گیرد و به پزشکان این امکان را می دهد تا وضعیت عروق را از نزدیک ببینند و در صورت نیاز از عمل آنژیوپلاستی برای باز کردن عروق کرونر استفاده کنند. در صورتی که شما یکی از موارد زیر را تجربه کنید، پزشک معالج شما ممکن است درخواست آنژیوگرافی بدهد:

علائمی از بیماری عروق کرونر مانند احساس درد در قفسه سینه، فک، گردن، دست که علتش در آزمایش های دیگر مشخص نشود. مشکل در یکی از قلب که نیازمند به جراحی است.

● عمق ترومبوز وریدی

بعد از آن که مرخص شدید و به خانه بازگشتید، ممکن است در محل ورود کاتر یک کبودی مشاهده کنید. این کبودی بر اثر خونی که زیر پوست باقی مانده است، ایجاد می شود. مشاهده کبودی کوچک یا کمی بزرگ کاملاً طبیعی است. معمولاً بعد از یک تا سه هفته از بین می رود.



# به مناسبت ۳۰ شهریور؛ روز جهانی «آلزایمر» سپردن خاطرات به دست فراموشی...



پزشکی

مریم سادات کاظمی | مترجم

«آلزایمر» شایع ترین نوع «دمانس» است که بیشتر با عنوان «زوال عقل» شناخته می شود. این بیماری به طور مزمن و پیش رونده به بافت های مغز و نورون های عصبی آسیب می رساند و عملکرد آن ها را مختل می کند. اگر چه آلزایمر اساساً بیماری سالمندان است اما الزاماً پیامد طبیعی افزایش سن نیست. هم اکنون، حدود ۵۰ میلیون نفر در دنیا به این نوع اختلال مغزی مبتلا هستند و آمارها حاکی از آن است که سالانه تقریباً ۱۰ میلیون مورد جدید گزارش می شود.

● علل و علائم ابتلا به «آلزایمر»

هم اکنون تنها «کهن سالی» و «زمینه وراثت» به عنوان مهم ترین عوامل بروز آلزایمر شناخته می شود. البته به نظر می رسد دیگر شاخص های دخیل در سبک زندگی سالم نظیر ابتلا به دیابت، پرفشاری خون، کلسترول بالا، استعمال دخانیات و افسردگی نیز در بروز این بیماری مؤثر باشند. مهم ترین علائم بارز ابتلا به آلزایمر، فراموشی خاطرات نزدیک است. البته هر نوع فراموشی الزاماً به معنای آلزایمر نیست و گاهی بدون تحلیل توانایی های شناختی، فرد از به یادآوری اتفاقات اخیر عاجز می شود. در چنین شرایطی حتماً نیاز به مراجعه پزشک و بررسی های تکمیلی خواهد بود اما در صورت ابتلا به آلزایمر، معمولاً بیماری پیش رونده است و فرد به تدریج از انجام فعالیت های روزمره بازمی ماند. همچنین اختلال گفتاری، اختلال

● از «آلزایمر» پیشگیری کنیم...

همه متخصصان معتقدند که بهترین روش برای حفظ توانایی های مغز و حافظه، تحریک عملکردهای مغز از طریق فعالیت هایی نظیر مطالعه، حل جدول، یادگیری زبان، نوشتن خاطرات روزانه و... است. چنین فعالیت هایی حتی می تواند در مراحل اولیه بیماری باعث کاهش روند پیشرفت شود. ورزش منظم، نقش مهمی در پیشگیری از آلزایمر دارد. تحقیقات نشان می دهد ورزش ریتم قلب را افزایش می دهد که به اکسیژن رسانی و عملکرد بهتر مغز منجر می شود. سه نوبت فعالیت ۳۰ دقیقه ای در هفته توصیه می شود.

● تشخیص و درمان

اگر چه تا به حال هیچ روش درمانی برای بهبود قطعی آلزایمر شناخته نشده است اما متخصصان بر این باورند که مراجعه زودتر به پزشک و تشخیص بیماری در مراحل اولیه می تواند به تأثیر بهتر درمان های موجود کمک کند. معمولاً برای بیماران افزون بر درمان های دارویی، درمان های مکمل گفتار درمانی، فیزیوتراپی و کار درمانی نیز توصیه می شود که به کیفیت زندگی بیمار کمک می کند. همچنین طب سوزنی و درمان های نوروتکنولوژیک نیز به عنوان روش های مؤثری شناخته می شود.

ای با گنجاندن مقدار فراوان ماهی، روغن زیتون، میوه ها و سبزیجات، کاهش مصرف چربی های اشباع و گوشت قرمز در نوبت های غذایی می تواند مؤثر باشد. تنهایی به عملکرد صحیح مغز آسیب می رساند و پیشرفت بیماری را تسریع می کند. در حالی که روابط اجتماعی تأثیر پیشگیرانه دارد بنابراین افرادی که همواره در طول زندگی ارتباط خوبی با خانواده و دوستان دارند و همچنین به فعالیت های اجتماعی مشغول هستند، کمتر در معرض ابتلا خواهند بود.

خواب کافی به دفع مواد سمی ناشی از فعالیت نورون هائی مدت بیداری، کمک می کند. در حالی که تجمع این مواد به دلیل بی خوابی های مکرر زمینه ساز جدی آلزایمر خواهد بود.

آسیب به مجموعه می تواند عامل خطر آلزایمر شناخته شود بنابراین مراقبت در زمان دو چرخه سواری، اسکی و... ضرورت دارد. مطالعات بسیاری نشان می دهد؛ عوامل خطر بیماری های قلبی نظیر پرفشاری خون، دیابت، چاقی و... عامل زمینه ای آلزایمر شناخته می شود. در بیشتر موارد، کنترل وضعیت سلامت، تأثیر مثبتی بر کاهش ابتلا به آلزایمر دارد.

منبع: www.lebelage.ca

پزشکی

## نشانه هایی که می گوید شپش سر دارید

بانوان



آلودگی به شپش منحصر به طبقه اجتماعی خاصی نیست و تمام افراد جامعه به خصوص در فصول سرد سال ممکن است درگیر آن شوند. احتمال وجود شپش در مکان هایی که افراد در یک محیط قرار و تماس نزدیکی باهم دارند مانند مدارس بیشتر است و به ویژه میزان شیوع آن در کودکان دختر شایع تر است.

● نشانه های مهم آلودگی به شپش مو

✓ **خارش شدید:** اولین علامت ابتلا، خارش است. خارش شدید که فرد را آکلافه، خسته و پریشان و بی خواب می کند و زمانی اتفاق می افتد که شپش شروع به حرکت می کند که معمولاً از حاشیه دو طرف سر شروع می شود و به طرف مرکز سر گسترش می یابد.

✓ **سوزش پوست سر:** به تدریج خارش افزایش می یابد و خارشیدگی و زخم هایی بر اثر خارش در سر پیش می آید که موجب سوزش و التهاب پوست سر می شود. زخم های حاصل از گزش شپش می تواند توسط باکتری های روی پوست عفونی شود که به ندرت نقاطی از پوست سر قرمز، ملتهب و دردناک و گاهی در موارد پیشرفته، غدد لنفاوی در ناحیه گردن برجسته می شود.

✓ **احساس بی قراری در پوست سر:** شپش می تواند باعث ایجاد حس قلقلک روی سر یا بدن شود طوری که احساس می کنید چیزی در حال راه رفتن روی پوستتان است! اولی جدا کردن ریشک از موی سر، به راحتی و بدون ناخن ممکن نیست. اگر به دنبال ریشک هستید، بیشتر قسمت بالای گوش ها، گیجگاه ها و پشت گردن را بگردید. برای این کار باید با استفاده از یک شانه دندانه ریز از قسمت های مختلف سر فرق باز کنید و پوست را بررسی کنید.

● نکات مؤثر در پیشگیری از ابتلا به شپش مو

- رعایت بهداشت فردی و استحمام مرتب و منظم و استفاده از آب گرم و صابون
- شانه کردن موهای سر به دفعات زیاد در روز
- تمیز کردن و شست و شوی منظم برس، شانه، لباس ها، روسری، مقنعه، کلاه و دیگر وسایل شخصی
- پرهیز از تماس با لوازم شخصی و لباس های افراد آلوده
- نگهداری لباس های ورزشی دانش آموزان به صورت مجزا و در کیف های دستی جداگانه
- جوشاندن لباس ها در حرارت بالای ۶۰ درجه در موقع ضروری و ترجیحاً اتو کردن آن ها
- معاینه کلیه افراد خانواده در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده به شپش

منابع: آنرا خبر آنلاین، همشهری آنلاین

غذای اصلی

## پلو فلفل دلمه ای



- برنج - ۴ پیمانه
- فلفل سیاه - یک قاشق چای خوری
- پیاز - ۳ عدد
- مرغ - ۳ عدد سینه مرغ
- زردچوبه و نمک - به میزان لازم

● ابتدا برنج را در آب و نمک بگذارید تا خیس بخورد.  
● مرغ ها را با چند لیوان آب روی حرارت بگذارید تا جوش بیاید. ● پیاز ها را پوست و خلالی خرد کنید.  
● کف روی آب مرغ را بگریبد و نمک، زردچوبه، یک دوم قاشق چای خوری زعفران ساییده شده و همچنین پیاز های خرد شده را اضافه کنید و بگذارید مرغ بپزد.  
● فلفل دلمه ای ها را خلالی خرد، آب مرغ را جدا کنید و برنج و فلفل دلمه ای ها را بگذارید تا آب مرغ بپزند.

بعد از این که با شعله زیاد آب برنج تا نیمه پخت، مقداری کره یا روغن اضافه کنید.  
● دمکنی را بگذارید و اجازه دهید پلو دم بکشد.  
● پس از این که پلو و فلفل ها پخت می تواند آن را با فیله های پخته شده سرو کنید.  
● اگر خواستید، می توانید فیله ها را با کره تفت دهید.  
● فلفل دلمه ای سرشار از ویتامین C و A است و اگر به صورت خام مصرف شود به کاهش و کنترل وزن، تنظیم فشار خون، کاهش کلسترول و درمان کمبود آهن کمک خواهد کرد.

مهمین رمضانی | خبرنگار

یک شنبه شهر آورد پایتخت برگزار می شود و یک پای تماشای این مسابقه پرهیجان، نقلاتی است که مصرف می شود. آماده کردن خوراکی های خوشمزه کار چندان مشکلی نیست. شما می توانید این خوراکی ها را در منزل تهیه کنید. برای تهیه خوراکی های سالم و خوشمزه چند پیشنهاد برای شما ارائه می دهیم.

● برنجک

برای درست کردن برنجک فقط کافی است چند پیمانه برنج را به مدت چند ساعت خیس کنید و بعد از این که به صورت کامل خشک شد در یک تابه کمی روغن بریزید و آن را تفت بدهید تا پف کند. می توانید آن را در روغن کجند تفت دهید. حال می بینید برنج ها بلافاصله پف خواهد کرد. برنجک تان را با نمک شور یا با شکر شیرین کنید.

● گندمک خوشمزه

برای تهیه گندمک ابتدا یک پیمانه گندم را به مدت ۴۵ دقیقه در آب بپزید تا خوب مغز پخت شود. بعد گندم ها را با آب سرد آبکشی کنید تا ناشسته آن گرفته شود و روی یک سطح در مجاورت هوا قرار دهید. پس از این که گندم ها کاملاً خشک شد، گندم ها را درون صافی بریزید و در روغن غوطه ور کنید تا پف کند.



● چیپس هویج سرکه ای

برای تهیه این چیپس به سه عدد هویج، نصف فنجان سرکه سیب یا سرکه سفید، نصف فنجان آب، یک بوته سیر پوست کنده و له شده، نصف قاشق چای خوری زردچوبه، دو قاشق سوپ خوری عسل و یک عدد فلفل تند چیلی نیاز دارید. هویج ها را به صورت ورقه های نازک برش دهید و در بخار پز به مدت ۳ تا ۴ دقیقه بپزید، کاملاً آب آن گرفته شود. بقیه مواد ادر ماهی تابه بریزید و به مدت ۵ دقیقه روی حرارت قرار دهید. مخلوط داغ را با گذراندن از صافی روی ورقه های هویج بریزید و در ظرف تان را بینید. هویج ها را چند ساعت یا یک شب داخل یخچال قرار دهید. چیپس شما آماده است.

● پاپ کورن های طعم دار

طرز تهیه پاپ کورن بسیار ساده است، فقط کافی است با مقداری نمک و روغن آن را درون یک قابلمه در دا بپزید. برای تهیه پاپ کورن های طعم دار کره ای به جای روغن در قابلمه تان کره بریزید و بعد از آماده شدن پاپ کورن مقدار کمی کره را روی آن رنده کنید و چند دقیقه داخل فر گرم قرار دهید. برای تهیه پاپ کورن لیمویی مقداری آب لیمو را با کره مخلوط کنید و پس از آماده شدن پاپ کورن ها روی آن بریزید و داخل فر گرم قرار دهید. برای تهیه پاپ کورن های شکلاتی مقداری پودر کاکائو و شکر را مخلوط کنید.

