



بیشتر بدانیم

نحوه شیردهی نوزاد مادران مشکوک به کرونا

مرضیه بخشنده

کارشناس اداره سلامت کودکان وزارت

۱- در دوران شیوع کرونا با توجه به ارزش شیر مادر از قطع بی مورد شیر مادر و تجویز شیر مصنوعی به شدت پرهیز شود.

۲- اگر وضعیت عمومی مادر با تشخیص قطعی خوب است شیردهی از سینه باید با رعایت نکات بهداشتی مطابق دستورالعمل ها انجام شود.

۳- برای جلوگیری از احتمال انتقال عفونت برای دوشیدن شیر از دست یا شیردوش های مناسب شخصی استفاده شود.

۴- تغذیه نوزاد مادر مشکوک به ابتلا به بیماری با رعایت اصول بهداشتی از سینه مادر معنی ندارد و واکسیناسیون نوزادانی که مادران شان مبتلا به عفونت قطعی یا مشکوک به کرونا هستند مانند بقیه نوزادان خواهد بود.

۵- ملاحظات مربوط به بانک شیر مادر تا به حال شواهدی مبنی بر انتقال ویروس کرونا از شیر مادر گزارش نکرده است و فرایند پاستوریزاسیون روی شیر مادر را امن می کند.

۶- کارشناس بانک شیر بعد از رسیدن شیر ابتدا دست های خود را با آب و صابون با روش استاندارد شست و شو دهد و شیر را تحویل بگیرد.

۷- از اسپری کردن مواد ضد عفونی کننده به سطح خارجی ظرف شیر پرهیز شود، چون ممکن است مواد ضد عفونی کننده وارد شیر شود.

۸- کارشناس بانک شیر مادر بیمارستان باید از سلامتی اهداکنندگان حاضر در بیمارستان اطمینان حاصل کند.

آنتی کرونا

کشف مخزن ویروس کرونا در بدن انسان

تاکنون تصور می شد ویروس کرونا از غدد بزاقی به عنوان مخزن استفاده می کند اما یافته های جدید دانشمندان این موضوع را زیر سوال برده است. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از العالم، گروهی از آسیب شناسان، دندان پزشکان و متخصصان گوش و حلق و بینی از دانشکده پزشکی دانشگاه «سائو پائولو» در برزیل دریافتند که ویروس کرونا قادر به تولید مثل در غدد بزاقی است. این تحقیق در مجله Journal of Pathology منتشر شده است.

«برونوفر ناندز ماتوک» یکی از نویسندگان این مقاله گفت: تاکنون تصور می شد ویروس هایی که باعث بیماری های مشترک می شوند از غدد بزاقی به عنوان مخزن استفاده می کنند، بنابراین یافته ما می تواند به توضیح دلیل بسیار مسری بودن ویروس کمک کند. دانشمندان نمونه هایی از سه نوع غده بزاقی (پاروتید، زیر فکی و کوچک) را از بیماران بزرگ سالی که در اثر ابتلا به کووید ۱۹ فوت کردند، آزمایش کردند و دریافتند که بافت های مسئول تولید و ترشح بزاق مخزن ویروس هستند.

شماره پامک زندگی سلام
۲۰۰۹۹۹

دانستنی ها

پیامدهای خطر آفرین خالکوبی

افراد برای نشان دادن ایده هایشان از خالکوبی استفاده می کنند و از این غافل هستند

که وارد کردن رنگدانه به داخل پوست می تواند مشکلاتی مانند سرطان ایجاد کند



سلامت

به طور معمول، برای خالکوبی از یک ماشین دستی استفاده می کنند که شبیه چرخ خیاطی عمل می کند، یا یک یا چند سوزن به طور مکرر پوست را سوراخ می کنند و با هر سوراخ، سوزن ها قطرات جوهر کوچکی را به زیر پوست وارد می کند. این فرایند بدون نیاز به بی هوشی انجام می شود. معمولاً افراد در سنین جوانی به خالکوبی علاقه دارند و بعضاً برای انجام آن به مراکز غیر بهداشتی مراجعه می کنند. به همین دلیل امروز و در این مطلب به پیامدهای خطرناک این شیوه اشاره می کنیم تا قبل از انجام آن کمی فکر کنید و بعد تصمیم بگیرید.

پشیمانی بعد از خالکوبی

از آن جایی که خالکوبی در کشورمان به صورت غیر رسمی انجام می شود آمار دقیقی از آن موجود نیست اما در مجموع پخش زیادی از افراد بعد از خالکوبی حس خوبی نسبت به طر حی که انتخاب کردند یا اجرای آن ندارند و ناچار می شوند با طر حی دیگر که معمولاً بزرگ تر است طرح قبلی را از بین ببرند که مشکل و پیامدها هم بیشتر می شود.

حساسیت به جوهر

جوهری که به داخل پوست تزریق می شود می تواند حساسیت زیادی به همراه داشته باشد. این عوارض می تواند از ابتدا یا طی هفته ها و ماه ها بعد خودش را نشان دهد. عوارضی مانند قرمزی، خارش، تورم، تاول، کهیر، لکه های پوستی و حتی مشکلات تنفسی و قلبی.

سابقه پسوریازیس

افرادی که در خانواده سابقه پسوریازیس دارند باید خیلی مراقب باشند و از انجام خالکوبی صرف نظر کنند. چه بسا ممکن است ژن های خاموش این بیماری فعال شود و بیماری خودش را نشان دهد.

عفونت های پوستی

علایم عفونت مانند قرمزی، ورم، درد و ترشح چرک پس از خالکوبی می تواند رخ دهد. تجهیزات خالکوبی و سوزن های استریل نه نشده می تواند بیماری های عفونی مانند هپاتیت B و هپاتیت C را انتقال دهد. به همین دلیل است که انجمن آمریکایی گفته است انتقال خون باید یک

سال پس از انجام خالکوبی صورت گیرد.

بیماری های جدی

خالکوبی همچنین می تواند باعث بیماری های عفونی، ایدز، سرطان و هپاتیت شود. جدا از این که این عمل می تواند عوارض جسمی جبران ناپذیری را برای افراد به همراه داشته باشد، می تواند از نظر روانی افراد را تحت الشعاع قرار دهد.

مخفی کردن سرطان پوست

خطر دیگر خالکوبی این است که می تواند علایم احتمالی سرطان پوست یا بیماری های پوستی دیگر را مخفی کند.

عوارض برای انجام صحیح روش MRI

خالکوبی ممکن است باعث تورم یا سوزش در مناطق آسیب دیده در هنگام تصویربرداری پارزونانس مغناطیسی (MRI) شود. در بعضی موارد رنگدانه های تاتو می تواند در کیفیت تصویر اختلال ایجاد کند.

خالکوبی روی چشم

خالکوبی روی زبان یا چشم هم رونق زیادی دارد اما خالکوبی روی چشم به مراتب سخت تر و دردناک تر از خالکوبی روی زبان است و هر نوع خالکوبی به خصوص خالکوبی روی این نقاط حساس بدن با خونریزی هایی هم همراه خواهد بود.

قسمت هایی که از نظر حیاتی مهم هستند، مثل چشم، بینی، گوش، دهان یا به طور کلی اطراف سوراخ های طبیعی بدن مشکل ترین قسمت ها برای تاتو

و پاک کردن آن است و اگر عارضه ای در این نواحی ایجاد شود، بسیار خطرناک خواهد بود؛ مثلاً اگر تتوی این نواحی باعث عفونت شود، می تواند باعث آن را تخریب کند و باعث کج شدن دهان، بینی و چشم ها شود و روی بینایی و علایم حیاتی فرد اثر بگذارد زیرا این قسمت ها دارای بافت های حساسی هستند و اگر دچار عارضه ثانویه شوند، گرفتاری های زیادی برای فرد ایجاد می کنند که عمدتاً برگشت ناپذیر هستند.

خالکوبی و ممنوعیت بر صدور گواهینامه رانندگی

علاوه بر این موارد وجود خالکوبی و تتوو زخم های مشکوک روی بدن برای برخی افراد که می خواهند برای نخستین بار گواهینامه رانندگی دریافت کنند یا کسانی که متقاضی تمدید گواهینامه رانندگی هستند، مشکل ساز شده است. خالکوبی های نامتعارف مانع از صدور گواهینامه برای فرد متقاضی می شود. تتوو خالکوبی ها بیشتر در بین پسران دیده می شود اما بعضی از دختران هم که خالکوبی دارند برای گرفتن گواهینامه با مشکل روبه رو شده اند و به آن ها اعلام می شود که باید به کمیسیون پزشکی مراجعه کنند تا رفتارهای آن ها و شرایط روحی و روانی شان سنجیده شود. خالکوبی به خودی خود بیماری محسوب نمی شود اما وجود آن به همراه رفتارهای پرخطر در رانندگی به عنوان یکی از شاخص های ابتلا به برخی اختلالات روانی و شخصیتی، نیازمند بررسی و ارزیابی های روان شناختی در کمیسیون های اعصاب و روان است.

پزشکی

مواد غذایی که به افزایش احتمال بارداری کمک می کند

مارال مرادی

خبرنگار



امروزه ناباروری مشکل شایعی است که یکی از عوامل موثر در آن نوع تغذیه و کمبود مواد مغذی است البته بیماری های زنان و نداشتن تعادل هورمونی هم در این زمینه دخیل هستند.

در ادامه به چند ماده غذایی می پردازیم که علاوه بر کاهش احتمال ناباروری، دیگر مشکلات هورمونی را هم در خانم ها رفع می کند.

مواد مغذی

زمانی که می خواهید برای بارداری اقدام کنید بدن شما نیاز شدیدی به مواد مغذی پیدا می کند و در صورت نرسیدن این مواد دچار سوء تغذیه خواهید شد به همین دلیل باید از مواد غذایی حاوی فیبر، پروتئین، ویتامین و مواد معدنی استفاده کنید تا نیاز بدن برای آمادگی بارداری تامین شود.

کربوهیدرات های سالم

کربوهیدرات ها همیشه مضر نیستند و نوع خوب آن ها در سیب زمینی، سیب، نخود، موز، انبه، میوه ها و حبوبات وجود دارد و به عملکرد طبیعی بدن کمک می کند که بهتر است از مصرف کربوهیدرات هایی که دارای شکر و مواد مصنوعی هستند، پرهیز کنید.

چربی های سالم

بدن زنان باردار به چربی های سالم نیاز دارد که می توان آن ها را در چربی های اشباع شده پیدا کرد این چربی ها به کاهش بیماری های قلبی و بهبود سیستم ایمنی بدن کمک می کند و جریان خون را در رحم افزایش می دهد که از جمله آن ها می توان به روغن نارگیل، روغن زیتون، کره و روغن انواع دانه های روغنی اشاره کرد.

سبزیجات

زمانی که می خواهید باردار شوید مصرف سبزیجات بسیار مهم است برای مثال سبزیجات برگ تیره رنگ مثل اسفناج و کلم بروکلی به دلیل آن که سرشار از اسید فولیک است به بهبود تخمک گذاری کمک می کند همچنین سیب زمینی شیرین هم ترکیباتی دارد که باعث بهبود باروری می شود.

غذای اصلی

آشپزی من

فته، غذای لبنانی خوشمزه

- کدو، بادمجان، هویج و سیب زمینی را پوست کنید و به صورت مکعبی شکل کوچک خرد و سپس تمام سبزیجات را در روغن سرخ کنید.
- پیاز رنده شده را در کمی روغن سرخ کنید تا طلایی رنگ شود سپس مرغ پخته شده را خلال و به پیاز اضافه کنید.
- به مواد کمی ادویه اضافه کنید و بگذارید قطعات مرغ کمی سرخ و طلایی رنگ شود.
- بادمجان، هویج و سیب زمینی سرخ شده را با هم مخلوط کنید و در ظرف پیرکسی بریزید به طوری که سطح ظرف را به صورت یکنواخت پر کند، سپس مرغ را روی سطح سبزیجات به صورت یکنواخت بریزید.
- روی سطح مرغ نخود پخته شده بریزید. (می توانید از کنسرو نخود هم استفاده کنید)
- تمام مواد لازم برای سس را با هم مخلوط کنید و روی سطح مواد بریزید سپس روی آن ها جعفری خرد شده بپاشید.
- روی سطح مواد، نان را که به صورت مکعبی خرد و در کمی روغن سرخ کرده اید، بریزید.

- سینه مرغ آب پز شده - یک عدد
- کدو، بادمجان، سیب زمینی و هویج - از هر کدام ۲ عدد
- نخود پخته شده - یک لیوان
- جعفری ریز شده - نصف لیوان
- پیاز رنده شده - یک عدد
- نمک و فلفل و زردچوبه - کمی
- نان خرد شده و سرخ شده - یک و نیم لیوان
- مواد لازم برای سس
- ماست - ۲ لیوان
- سیرنده شده نرم - ۲ حبه
- ارده - یک قاشق غذاخوری
- سس مایونز - یک قاشق غذاخوری
- آب لیمو - یک قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل - به مقدار لازم



بررسی علل پزشکی فلج شدن صورت سحر جعفری جوزانی

«سحر جعفری جوزانی»، بر اثر خطای پزشکی سلامت خود را از دست داده است



طرف صورت در گیر می شود در صورتی که در اسپاسم صورت، اغلب انقباض در یک طرف صورت اتفاق می افتد.

درمان اسپاسم

هر چند هم اکنون هیچ درمان تضمین شده ای وجود ندارد اما روش های درمانی مختلفی برای رفع اسپاسم نیمه صورت وجود دارد:

✓ دارو درمانی اسپاسم صورت

✓ تزریق بوتاکس به صورت

عوارض موقت تزریق بوتاکس

سم بوتولینوم توسط یک باکتری به نام باکتریوم کلستریدیوم بوتولینوم ساخته می شود. این ماده با سموم غذایی که بوتولیسم نام دارد، مرتبط است. هر چند، هنگامی که این سم در دوز کنترل شده مصرف شود، برای آرام کردن ماهیچه ها موثر است و ضرری ندارد. این سم به ماهیچه های صورت تزریق می شود و سیگنال های عصبی را مسدود می کند. عوارض تزریق بوتاکس صورت عموماً موقت است. افتادگی پلک بعد از تزریق بوتاکس و دوبینی از جمله عوارض آن است. این عوارض معمولاً بعد از یک تا دو هفته از بین می رود.

تحریک اعصاب صورت رخ می دهد. این اختلال با انقباضات سریع و غیرعادی در یک طرف صورت همراه است. ماهیچه های صورت توسط اعصاب صورت کنترل می شود. در هر طرف صورت یک عصب وجود دارد. این عصب از عمق مغز شروع می شود و پس از گذر از ساختار بسیار پیچیده مغز به صورت شما می رسد. اعصاب صورت سیگنال هایی را از مغز حمل می کند که باعث منقبض شدن یا استراحت ماهیچه های صورت می شود. برای مثال با کمک این اعصاب، می توانید چشمک بزنید، بینی خود را منقبض یا لب های خود را جمع کنید.

اگر چیزی در هنگام فعالیت این اعصاب روی آن ها فشار وارد کند، انتقال سیگنال ها به صورت شما تحت تأثیر قرار می گیرد. این تأثیر می تواند به صورت انقباض و گرفتگی غیر ارادی ماهیچه ها و در نتیجه اسپاسم صورت بروز یابد.

همه انقباض ها اسپاسم نیست

انقباض موقت ماهیچه های صورت به عنوان اسپاسم صورت شناخته نمی شود. به عنوان مثال تیک و جمع شدن صورت و اسپاسم دور چشم (بلفارواسپاسم)، شرایط متفاوتی هستند. در این شرایط، معمولاً هر دو

«سحر جعفری جوزانی»، بازگر کشورمان دچار فلج صورت شده و مجبور است هنگام حرف زدن فک خود را بگیرد. آن طور که از کلیبی که او در فضای مجازی منتشر کرده بر می آید، دندان های عقل وی نهفته است به همین دلیل به دندان پزشک مراجعه می کند و او تشخیص اسپاسم شدید را می دهد که هیچ ارتباطی به دندان عقل ندارد و باید فوری بوتاکس داخل فک را انجام دهد. پزشک به داخل فک و دندان های جلویی و فک پایین هم بوتاکس تزریق می کند و با این ادله که گردن وی هم مدتی دیگر درد خواهد کرد، به دنبال تزریق به گردن وی است، اما خانم جوزانی اجازه این کار را نمی دهد و لی دور ویز از تزریق، صورتش کج می شود و حالت افتادگی پیدا می کند به طوری که وقتی دست خود را از زیر فک برمی دارد، فک می افتد. باتماس و پیگیری از پزشک به او پیشنهاد می شود که سمت دیگر فک هم باید تزریق صورت بگیرد و او متأسفانه مشکل او هنوز پابرجاست. برای اطلاع بیشتر شما خوانندگان با تزریق بوتاکس برای کاهش اسپاسم ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

علت اسپاسم صورت (همی فاسیال)

اسپاسم صورت نوعی اختلال حرکتی است که در اثر فشار ده شدن یا