

بر اساس استانداردهایی که در مصوبه هیئت وزیران آمده است، در بخش خصوصی، موسسات غیر دولتی و دولتی که وابسته به وزارت بهداشت نیستند، مدت زمان ویزیت یک پزشک عمومی ۱۵ دقیقه، پزشک متخصص ۲۰ دقیقه، پزشک فوق تخصص ۲۵ دقیقه و ویزیت روانپزشک ۳۰ دقیقه است. به گزارش ایسنا، دکتر محمد آقاچانی معاون درمان وزیر بهداشت ادامه داد: رعایت این زمان به حجم بیماران در بخش دولتی بازمی گردد. چون تعداد تقاضا برای ویزیت بسیار زیاد است، مراکز مجبورند در یک شیفت تعداد زیادی بیمار را برای یک پزشک در نوبت قرار دهند.

علایم کمبود کربوهیدرات

علیرضا - اگر چه برای کاهش وزن مصرف کربوهیدرات را کاهش داده اید اما بدن به کربوهیدرات کافی و سالم نیاز دارد. به نقل از سایت ام اس ان ، کمبود کربوهیدرات می تواند



مرز مصرف شیرینی های طبیعی برای دیابتی ها تغذیه

مبتلایان به دیابت باید در مصرف خرما، انجیر خشک، موز، انگور و توت خشک دقت کنند. خوراکی های ذکر شده، اگر درست و به اندازه مصرف نشود، می تواند قند خون را به شدت بالا ببرد و به بدن بیمار آسیب بزند. مهریار خسروشاهی در گفت و گو با فارس، درباره رژیم غذایی شیرین بیماران مبتلا به دیابت اظهار کرد: به طور کلی مصرف عسل به جای شکر تاثیر چندانی در بهبود کنترل قند خون نخواهد داشت، چرا که این دو ماده قند خون را به میزان قابل توجهی بالا می برد. این متخصص دیابت با بیان اینکه عسل شیرینی بیشتری از شکر دارد، تصریح کرد: میزان کربوهیدرات و کالری عسل در هر

پیمانه از شکر بیشتر است. پس بیماران باید دقت داشته باشند که در صورت مصرف مداوم عسل، همواره تعداد واحد کربوهیدرات دریافتی خود را محاسبه و طبق برنامه خود انسولین تزریق کنند. در ضمن پوشیدن صندل در تابستان به افراد مبتلا به دیابت توصیه نمی شود، زیرا این نوع کفش ها محافظ خوبی برای پاها به شمار نمی آید و در پای افراد دیابتی موجب ایجاد زخم می شود. ضروری است به ویژه در تابستان پاها به طور مرتب با آب و صابون شسته شود، به ویژه برای افرادی که دیابت دارند، همچنین پوشیدن جوراب مناسب نخی یا نانو می تواند به عنوان عامل محافظت کننده مورد توجه قرار گیرد.

برخی داروهای گیاهی هم عوارض دارند

یک فوق تخصص گوارش و کبد با اشاره به عوارض داروهای گیاهی در صورت ناآگاهی از خواص و نحوه استفاده آن ها، گفت: امروزه با رواج مصرف چای سبز، شاهد بروز عوارض کبدی ناشی از مصرف بی رویه آن هستیم. ناصر ابراهیمی دریانی فوق تخصص گوارش و کبد در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان ، ضمن هشدار از عوارض مصرف بی رویه و خودسرانه داروهای گیاهی، اظهار کرد: امروزه بی توجهی به چگونگی استفاده از دارو های گیاهی، عارضه های جدی به وجود آورده است. وی عدم اطلاع رسانی بیمار درباره استفاده از داروهای گیاهی، هنگام مراجعه به پزشک را از مشکلات اساسی این عرصه برشمرد و تصریح کرد: متأسفانه امروزه تفکری مبنی بر بی ضرر بودن داروهای گیاهی رواج یافته است در حالی که برخی از این گیاهان عوارض جدی به بار می آورد. این فوق تخصص گوارش و کبد گفت: هم اکنون باتوجه به اعتقاد موجود در جامعه در باره خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد سرطان بودن چای سبز، مصرف این نوع چای و در پی آن عوارض کبدی ناشی از آن نیز افزایش یافته است. دریانی با اشاره به وجود فلزات سنگین مانند سرب، آرسنیک و جیوه در بسیاری از داروهای گیاهی، یادآور شد: ماده ای به نام جینگو یا خاصیت افزایش حافظه به ویژه برای سالمندان، در سوپرمارکت های کشور های خارجی عرضه می شود غافل از این که این ماده به دلیل خاصیت ضد انعقادی آن اگر همراه دیگر داروهای ضد انعقادی یا هنگام عمل جراحی مصرف شود موجب بروز خونریزی های شدید می شود.

وی افزود: گاهی به دلیل ناآگاهی پزشک از داروها و مواد گیاهی که بیمار مصرف می کند، تداخل های دارویی موجب بروز عارضه های شدید و حتی هپاتیت کشنده می شود. دریانی با اشاره به خاصیت اثبات شده شیرین بیان در رفع مشکلات گوارشی، بیان کرد: حتی در باره شیرین بیان نیز در صورت استفاده بی رویه از آن، احتمال ابتلای فرد به کمبود پتاسیم و اختلالات الکترولیتی وجود دارد.

سندروم بینایی در کمین کاربران رایانه

سندروم بینایی یا CVS بیماری شایعی است که این روزها گریبانگیر بیشتر کاربران رایانه ای شده است. نجمه طاهری شرق ، کارشناس بینایی سنجی در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره سندروم بینایی ناشی از کار با رایانه اظهار کرد: مجموعه ای از علائم چشمی و بینایی که بر اثر فعالیت با رایانه ایجاد می شود، سندروم بینایی ناشی از رایانه یا به اختصار CVS نام دارد. وی با بیان این که تقریباً ۷۰ درصد کسانی که زیاد با رایانه کار می کنند، گرفتاران سندروم هستند، تصریح کرد: این مسئله در زمان خیره شدن به صفحه مانیتور، سبب می شود تا پلک ها مدت بیشتری باز بماند و در نتیجه اشک روی سطح چشم سریع تر تبخیر شود. مهم ترین علائم این ناهنجاری خستگی، خشکی، سوزش، ریزش اشک و تاری دید به دلیل کاهش میزان پلک زدن است. در هنگام کار با رایانه به طور ارادی پلک بزیند زیرا این کار سبب آغشته شدن سطح چشم با اشک می شود و از خشکی آن جلوگیری می کند. در صورت تشدید این علائم می توانید از قطره های اشک مصنوعی به این منظور استفاده کنید. وی درباره نحوه استفاده از چراغ مطالعه عنوان کرد: چراغ مطالعه را طوری روی میز قرار دهید که نور آن به صفحه رایانه یا چشم شما ننابد. هر ۵ تا ۱۰ دقیقه چشم خود را از مانیتور بردارید و به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه به دورترین نقطه ممکن در اتاق نگاه کنید. استفاده از عینک های مخصوص (آنتی رفلکس) در کاهش این سندروم موثر است.

کمبود انرژی:

نقش عمده آن تأمین انرژی بدن است. با حذف کربوهیدرات بدن دسترسی آنی به انرژی ندارد، در نتیجه در طول روز احساس بی حالی و خستگی می کنید.

قدرت ذهنی پایین

کربوهیدرات نه تنها عضلات بلکه مغز را نیز تقویت می کند. به همین دلیل است که احساس می کنید همانند قبل نمی توانید درست فکر کنید ، تمرکزتان کمتر شده است یا برخی چیزها را به خاطر نمی آورید. رژیم کم کربوهیدرات برای افرادی که برای کار باید از مغز کار بکشند، مناسب نیست.

حالت تهوع و سرگیجه

تکرار این حالت ها نشانه کمبود کربوهیدرات است. این دو حالت به دلیل کتوزیس و عرضه نشدن میزان کافی کربوهیدرات ایجاد می شود. کتوزیس وضعیتی است که در آن میزان کتون ها در بدن افزایش می یابد. این وضعیت معمولاً به طور عمومی در بدن ایجاد می شود و همراه هایپرکتونمیا (افزایش میزان کتون ها در خون) است. کتون ها با فرایند کتوژنز در زمان کمبود ذخایر گلیکوژن کبدی ایجاد می شود. استوئاستات و بتا- هیدروکسی بوتیراتاز کتون هایی است که برای تولید انرژی استفاده می شود. ورزش زیاد یا دیابت درمان نشده، از جمله علل کتوزیس است.

سر درد:

کتوزیس باعث بروز علائم متفاوتی می شود که یکی از آن ها سردردهای مکرر است. سردرد می تواند قدرت تمرکز را پایین بیاورد.

بوی نامطبوع دهان:

آیا دهان شما بوی استون گرفته است ؟ جای تعجب نیست زیرا این یکی از علائم کمبود کربوهیدرات است. این بوی دهان با مسواک زدن مکرر از بین نمی رود و باید حتماً کربوهیدرات را به برنامه غذایی خود اضافه کنید.

درد مفاصل:

عوارض کمبود کربوهیدرات متعدد است و به موارد گفته شده محدود نمی شود. با وارد شدن بدن به مرحله کتوزیس، اوریک اسید بیشتری تولید می شود و مفصل هامانورمور دناک می شود. از طرفی خطر بروز سنگ کلیه نیز افزایش می یابد.

بیوست:

در یک برنامه غذایی کم کربوهیدرات ، معمولاً میوه و غلات کامل کمی وجود دارد. فایبر که نوع کربوهیدرات غیر قابل هضم است ، برای کاهش خطر بروز سرطان کولون لازم است. از آن جا که مصرف کربوهیدرات به حرکت روده ها و دفع مدفوع کمک می کند، کاهش دادن آن می تواند باعث بروز بیوست شود.

افسردگی خفیف:

برای تولید سروتونین نیاز به کربوهیدرات است. سروتونین نوعی ماده است که خلق و خور را تنظیم می کند. در صورتی که در طول روز احساس ناراحتی می کنید، به برنامه غذایی خود دقت کنید شاید میزان مصرفی کربوهیدرات کم شده است.

تند مزاجی:

افرادی که مصرف پایین کربوهیدرات دارند، با کوچک ترین چیزی ناراحت می شوند. مصرف پایین کربوهیدرات تعادل سروتونین در مغز را به هم می زند و فرد بد خلق می شود.

کاهش ۳۰ درصدی مرگ و میر بیماران با باز توانی قلبی

باز توانی قلبی، مرگ و میر بیماران قلبی را ۲۵ تا ۳۰ درصد کاهش می دهد. دکتر زهرا حامدی مدیر بخش باز توانی قلبی دانشگاه علوم پزشکی مشهد در گفت و گو با ایرنا افزود: باز توانی قلبی به بیماران قلبی کمک می کند تا به زندگی عادی باز گردند و از پیشرفت بیماری آنان جلوگیری می کند. متخصص پزشکی ورزشی افزود: بیماران ار جاعی معمولاً بعد از عمل جراحی « پای پس» عروق کرونر، تعویض در پیچه یا پیوند قلب، نارسایی قلبی خفیف و متوسط و «آنژین صدری» زیر پوشش قرار می گیرند. فرایند باز توانی قلبی از جراحی مجدد و ایجاد سکنه های قلبی پیشگیری می کند.

پنکیک شکلات و دارچین



آشپزی من



مواد لازم

پودر کاکائو-۲۵ گرم
آرد-۱۷۵ گرم
شیر-۳۵۰ میلی لیتر
شکر-۱۰۰ گرم
دارچین-یک قاشق چای خوری
پودر گردو-یک قاشق غذاخوری
پودر قند-۳۰ گرم
شکلات تلخ آب شده -نصف پیمانه
وانیل- یک چهارم قاشق چای خوری
روغن مایع- نصف پیمانه
نمک- یک چهارم قاشق چای خوری
بیکینگ پودر- یک قاشق چای خوری

طرز تهیه

مواد خشک یعنی آرد، بیکینگ پودر، پودر کاکائو، وانیل، شکر، نمک، دارچین و پودر گردو را در یک ظرف با هم مخلوط کنید. روغن و شیر را اضافه و خوب ترکیب کنید تا مایه ای یکدست داشته باشید. ظرف نجسب را روی حرارت بگذارید تا داغ شود. کمی روغن کف ظرف بریزید و حرارت را کم کنید. وقتی تابه گرم شد، حدود یک چهارم پیمانه از مواد را برای هر پنکیک در تابه بریزید. وقتی لایه زیرین آماده شد، با قاشق چوبی برگردانید تا طرف دیگر آن هم آماده شود. این کار را برای کل خمیر انجام دهید. سپس بگذارید پنکیک ها خنک شود. شکلات را با پودر قند مخلوط کنید و هم بزیند تا فرم بگیرد و روی پنکیک ها بریزید.

زنگ خطر ناباروری به صدا درآمده است

عوامل ارثی، ژنتیکی، تحصیلی و محیطی در بروز ناباروری در کشور بسیار موثر است و علاوه بر این موارد افزایش سن از دواج و همچنین افزایش تولید محصولات تراریخته در بروز ناباروری ها نقش عمده ای دارد. به گزارش مهر به نقل از خانه ملت، احمد حمزه عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس درباره آمارهای سازمان بهداشت جهانی مبنی بر این که میزان توان بارداری زنان ایرانی رو به کاهش است، تصریح کرد: متأسفانه ناباروری در جامعه رو به افزایش است؛ از این رو نیاز است این موضوع به عنوان زنگ خطری جدی تلقی شود و حمایت های اقتصادی و بیمه ای از زوج های نابارور در دستور کار قرار گیرد.

یائسگی و تسریع روند پیری در زنان

زنانی که در ۴۲ سالگی وارد دوران یائسگی می شوند، نسبت به زنانی که در ۵۰ سالگی یائسه می شوند، به لحاظ زیست شناختی یک سال تمام مسن تر به نظر می آیند. به گزارش ایسنا، همچنین زنانی که در این دوران دچار بی خوابی می شوند به طور متوسط به لحاظ زیست شناختی نسبت به افرادی که مشکل خواب ندارند، دو سال فرسوده تر می شوند.

پرسش

وپاسخ

موضوع سوالات درباره مشکلات جسمی و پزشکی مبتلا به همه افراد در همه جاست امروز نمونه ای از پاسخ های دکتر «مارتین اسکرا» یکی از پزشکان معروف انگلیسی را به سوالات بیماران آورده ایم .

پیشنهاد

سندروم تخمدان پلی کیستیک را برای من تشخیص داده اند و با افزایش وزن ناگهانی روبهرو شده ام. آیا دلیل این بالا رفتن وزن

سندروم تخمدان پلی کیستیک است؟

سندروم تخمدان پلی کیستیک یک بیماری پیچیده غدد درون ریز است که نیاز به بررسی خاص توسط یک متخصص دارد. در این سندروم کیست های کوچک در تخمدان ها به وجود می آید و به طور مستقیم به افزایش وزن ربط دارد. هورمون هایی که به میزان بالا به علت ایجاد این سندروم ترشح می شود، پایین آوردن وزن را کمی سخت می کند. این بالا رفتن وزن می تواند علائم دیگری را نیز به وجود بیاورد، در نتیجه بیماری بدتر می شود. مشکلات دیگری که به وجود می آید نامنظمی قاعدگی و ابتلا به دیابت است. این دونا راحتی شیوع بالایی در میان مبتلایان به سندروم تخمدان پلی کیستیک دارد. بالا رفتن وزن، قاعدگی را نامنظم تر و کنترل کردن دیابت را سخت تر می کند و پایین آوردن وزن می تواند این مشکل را بهبود دهد. در صورت ابتلا به این دو بیماری مصرف دارو می تواند در منظم تر کردن قاعدگی و دیابت کمک کند. حتما به متخصص غدد مراجعه کنید.

نگران ابتلای مجدد به سرطان هستم، به بیماری دیابت نیز مبتلا نیستم اما چند روز پیش قدم پایین افتاد. آیا سرطان می تواند باعث افت قند شود؟

پیشنهاد می کنم به پزشک خود یا متخصص سرطان مراجعه کنید. نخستین سؤال من این است که آیا اندازه گیری کردید و متوجه پایین بودن قند خون شدید یا این که حدس می زنید؟ بسیاری از مردم علائم نامنظم خستگی مفرط دارند که به قند خون پایین از ارتباط دارد؛ اما در صورت نداشتن بیماری قند یا مصرف کردن داروی دیابتی، این پایین آمدن قند خون بسیار غیر معمول است. پایین آمدن قند خون در افرادی که به بیماری قند مبتلا نیستند، می تواند به علت پایین آمدن میزان کورتیزول در خون یا تومور هایی باشد که انسولین تولید می کند که البته شایع نیست. همان گونه که قبلاً ذکر کردم سرطان از نوع نادر که انسولین تولید می کند، می تواند باعث افت قند شود و در صورتی که این افت مجدد تکرار شود، می تواند نشانه مشکل سرطان باشد. در برخی انواع سرطان ها، سلول های سرطانی می تواند به غدد آدرنال حمله کند که به پایین آمدن کورتیزول و افت قند خون منجر شود که امری بسیار نادر است. یک متخصص یا پزشک می تواند با بررسی دقیق تری این مشکل را تشخیص دهد.