

افراد جوانی که پلاک های کلسیمی در عروقشان دارند، به شدت در معرض خطر حمله قلبی هستند. به گزارش مهر، در بین افراد ۳۲ تا ۴۶ ساله، حتی وجود میزان کم پلاک های کلسیمی موسوم به «سخت شدگی عروق» می تواند احتمال بیماری قلبی کشنده یا غیر کشنده را در طول ۱۲ سال بعد ۵ برابری کند. به گفته محققان، تنها وجود مقدار کمی پلاک، خطر حمله قلبی را در طول ۱۰ سال بعد تا ۱۰ درصد افزایش می دهد. تشکیل کلسیم به عوامل زیادی نظیر ژنتیک، رژیم غذایی و سبک زندگی بستگی دارد.

روپارویی بیماران لاعلاج با واقعیت



مهین رضائی – همه ما در زندگی به امید نیاز داریم. بدون داشتن هدف و امید، زندگی معنایی نخواهد داشت اما نباید امیدواری بر اساس باورهای نادرست شکل بگیرد و به خوش بینی غیر واقعی تبدیل شود. این موضوع در

نقش فیزیوتراپی در بهبود سرطان

کافه سلامت

فیزیوتراپی با بازگرداندن قدرت و استقامت و قوه حیاتی به بیمار سرطانی، بخش مهمی از درمان این بیماری محسوب می شود. احمد موذن زاده بازرسانجمن علمی فیزیوتراپی ایران در گفت وگو با مهر، به نقش فیزیوتراپی در بهبود بیماران مبتلا به سرطان اشاره و اظهار کرد: هدف از فیزیوتراپی در این موارد بازگرداندن حداکثر توان فیزیکی بیمار است. تجویز ورزش توسط فیزیوتراپیست معالج در یک برنامه مشخص و موثر انجام می گیرد. فیزیوتراپیست ها می توانند هم در زمینه پیشگیری و هم

درمان چهار بیماری اصلی غیر واگیردار در سطح جهانی نقش خود را ایفا کنند. این چهار بیماری بنا به تعریف سازمان ملل شامل بیماری های قلبی عروقی، تنفسی، دیابت و سرطان هاست.

موذن زاده افزود: نورویاتی محیطی، شامل درگیری اعصاب محیطی و با علایمی چون درد، گزگز و مور مور و کاهش قدرت عضلات است و فیزیوتراپی می تواند عملکرد عصبی را تقویت و در مورد اختلالات عصبی با مکانیزم های جبرانی توانایی بیمار را حفظ کند. بازگشت استقامت و قدرت برای انجام

طول عمر بیمار در کنار افزایش کیفیت زندگی وی است. روان شناس گروه درمانی طب تسکینی، فرد را برای مواجهه با این شرایط آشنا می کند و شیوه مواجهه و مدیریت را به او آموزش می دهد. این راهکار برای افزایش امیدواری واقع بینانه در بیمار است.

علت اساسی ناامیدی

احساس استیصال و ناتوانی کامل بیمار، باعث احساس ناامیدی وی می شود.

در صورتی که باید به این نکته توجه داشته باشیم که طول عمر یک بعد از زندگی است و در این میان کیفیت زندگی از اهمیت بیشتری برخوردار است. ما بسیاری از افراد را دوست داریم و خیلی ها ما را دوست دارند. کارهایی می کنیم که دیگران خوشحال شوند، نسبت به آینده آن ها نگرانیم و... همه این ها می تواند بر کیفیت زندگی تاثیر بگذارد.

بیمار را نباید در آینده مبهم رها کرد

مرگ به سراغ همه می آید و حیات دنیوی بخشی از حیات انسان است.

وظیفه ما برای کمک به بیماران بسیار سنگین و خطیر است. به گونه ای که اگر نمی توانیم او را از قبل امیدوارتر کنیم، نباید وی ناامید تر شود. همه ما به وجود خداوندی باور داریم که ارحم الراحمین، غفار، بخشنده و پوشاننده خطاست. بنابراین می توان در همین فرصت باقی مانده هم خبرجاریه، باقیات صالحات بر جا گذاشت حتی با گفتن تجربه های زندگی شخصی و راهنمایی دیگران. برای انجام این کار نیازی به تمکن مالی هم نیست حتی یک توبه قلبی، رحمت خداوند را شامل حال ما می کند.

فعالیت های بدنی و بهبود وضعیت قلبی – عروقی بیمار از جمله موارد مهمی است که یک فیزیوتراپیست متبحر و متخصص در این زمینه می تواند با آموزش و مونیتورینگ ورزش های تقویتی آن را محقق کند. مشکلات جنسی و عدم کنترل ادرار هم برای آقایان مثلا در درمان سرطان پروستات و هم برای خانم ها مثلا در درمان سرطان مثانه و تخمدان امری شایع است. در این موارد می توان با تقویت قدرت عضلات کف لگن و کنترل ادرار در درمان این بیماران، نقش مفیدی ایفا کرد.

دلمه به

آشپزی من

مواد لازم

به-۳ تا ۴ عدد پیاز- یک عدد گوشت چرخ کرده -۳۰۰ گرم ادویه شامل نمک، فلفل، زردچوبه، شکر و سرکه به میزان لازم

طرز تهیه

پیاز و گوشت چرخ کرده را در ماهیتابه تفت بدهید. بعد از مدتی به آن زردچوبه و فلفل سیاه اضافه کنید. پیرا پیزیدودر نیمه پخت برنج اضافه کنید. لپه، برنج، کشمش، زرشک و گردو را به مخلوط گوشت اضافه کنید و کمی تفت بدهید.

سر بهار ا جدا کنید و داخل آن را با قاشق چای خوری خالی کنید(طوری که به سوراخ نشود)

داخل بهار از مواد پیر کیندو سپس سرش را بگذارید.

طرز تهیه سس:

یک عدد پیاز و کمی زردچوبه و دو قاشق رب اسر خ کنید. کمی پودر دارچین، یک پیمانه آلوئی خیس خورده، مقداری از پوره به ترشیده شده، سرکه و کمی شکر را با کمی آب روی حرارت قرار دهید تا به جوش آید. به های پر شده را داخل ظرف مناسب داخل سس بگذارید و روی حرارت ملایم بپزید. در زمان سرو کمی جعفری خرد شده روی دلمه ها بریزید.

سلامت

انبه، یکی از خوشمزه ترین میوه های مناطق استوایی به دلیل داشتن خواص فراوان درمانی، لقب 'پرخاصیت ترین میوه جهان' را دارد. به گزارش باشگاه خبرنگاران، انبه دارای خواص درمانی شگفت انگیزی است که کاهش وزن، پیکاسازی پوست، کاهش قند خون، پیشگیری از سرطان و کمک به هضم مواد غذایی و بهبود عملکرد دستگاه گوارش، تنها بخشی از فواید آن محسوب می شود. این میوه دارای مقادیر بالایی از انواع ویتامین ها و مواد معدنی است که از جمله آن می توان به ویتامین A، C، B۶،



مس، منیزیم و پتاسیم اشاره کرد که هر یک به نوبه خود ضامن سلامت انسان است. **کنترل میزان کلسترول خون** انبه ویتامین C، پکتین و فیبر دارد که به کاهش میزان کلسترول خون کمک می کند. این میوه خوش طعم منبع غنی پتاسیم است که برای تقسیمات سلولی و تنظیم مایعات بدن مفید است.

پاک کننده و روشن کننده پوست

مصرف انبه و قرار دادن قطعات آن روی پوست باعث بسته شدن منافذ پوستی می شود که طراوت و زیبایی پوست را به همراه دارد. یک انبه را به قطعات نازک برش بزنید و آن را روی صورت خود به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قرار دهید و سپس صورت خود را بشویید تا اثر شگفت انگیز این میوه را بر پوست خود مشاهده کنید.

بانه کاهش وزن را تجربه کنید

انبه سرشار از انواع ویتامین ها و مواد مغذی است که باعث احساس سیری می شود و برای کنترل اشتها بی نظیر است. همچنین این میوه به دلیل دارا بودن فیبر، عملکرد دیسبتم گوارشی را افزایش می دهد که سبب سوزاندن کالری های اضافه و کاهش وزن می شود.

جلوگیری از ابتلا به دیابت با مصرف انبه

علاوه بر خود میوه انبه، پوست آن نیز برای سلامت بدن بسیار مفید است. به افراد مبتلا به دیابت توصیه می شود شش برگ انبه را در آب بجوشانند و آن را در یک ظرف در طول شب قرار دهند و صبح روز بعد جوشانده صاف شده آن را مصرف کنند تا میزان انسولین خون آن ها تنظیم شود.



پرسش و پاسخ

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



سوال

جواب

۲۵ سال دارم و به تازگی متوجه شده ام که چندین زن از اقوام نزدیکم کیست تخمدان داشته اند.

کیست تخمدان می تواند امری طبیعی و یا نشانه ای از بیماری باشد. بنابراین توصیه می کنم با یک متخصص زنان صحبت کنید. کیست انواع مختلف دارد. در طول چرخه قاعدگی طبیعی، بدن هورمون هایی را که باعث می شود تخمک ها به بلوغ برسند، تولید می کند. تخمک ها در حال بلوغ در تخمدان رشد می کنند. در دوره تخمک گذاری که بین هر دوره قاعدگی رخ می دهد، تخمک ها آزاد می شود، با این حال کیست که تخمک ها در آن رشد کردند در تخمدان باقی می ماند. برخی اوقات این کیست ها بزرگ تر از حد معمول است و می توان آن را در سونوگرافی مشاهده کرد. انواع دیگری از کیست وجود دارد. برخی از آن در دوران بارداری رخ می دهد. برخی از انواع آن به دلیل اختلالات هورمونی معروف به سندروم تخمدان پلی کیستیک است که مربوط به دیابت است. در مواردی هم دلیل ایجاد آن، سرطان است. همچنین دلیل ایجاد برخی از کیست ها، آندومتریوز به معنای وجود غدد آندومتریال استرومائی رحم در بیرون از رحم است.

سوال

ماه گذشته تحت عمل هیسترکتومی (زهدان برداری) برای سرطان رحم قرار گرفتم. کی می توانم فعالیت های فیزیکی به ویژه شنا انجام دهم؟

جواب

هیسترکتومی، عمل جراحی برای برداشتن رحم، یکی از شایع ترین اعمال جراحی زنان و ایمان است. روش های مختلف هیسترکتومی وجود دارد و بهبودی شما به نوع عمل بستگی دارد. همچنین زمینه سلامتی و سایر مشکلات پزشکی در روند بهبودی تاثیر می گذارد. روند بهبودی هر فرد متفاوت است بنابراین بهتر است درباره این موضوع با پزشک خود صحبت کنید. اما طبق دستورالعمل های کلی فعالیت بدنی خود را هر روز و به تدریج افزایش دهید. در صورت احساس خستگی یا درد، سرعت فعالیت را کاهش دهید. معمولاً قادر به فعالیت های عادی خود را در عرض چهار تا شش هفته از سر بگیرید. دو هفته بعد از عمل پس از قطع داروی ضد درد قادر به رانندگی خواهید بود. از بلند کردن اجسام بیش از ۵ کیلوگرم به مدت چهار هفته اول بپرهیزید بعد از این مدت وزن اجسامی را که بلند می کنید به تدریج افزایش دهید. معمولاً شانی سبک دو هفته پس از عمل در صورت صلاح دید پزشک منعی ندار اما از شنا کردن شدید حداقل طی چهار تا شش هفته اول بپرهیزید. معمولاً سه تا شش هفته بعد از هیسترکتومی (بسته به نوع عمل) می توانید به سرکار بازگردید.

شوری پوست نشانه بیماری قلبی است

پزشکی

نتایج مطالعات نشان می دهد افزایش میزان سدیم پوست با بزرگ و ضخیم شدن ناحیه مشخصی از قلب یعنی بطن چپ مرتبط است. به گزارش مهر، تحقیقات پژوهشگران بر اساس نتایج به دست آمده از داده های ۹۹ بیمار مبتلا به بیماری مزمن کلیوی است، که فرد را در معرض ریسک بالای مشکلات قلبی و مرگ قرار می دهد. طبق این یافته ها، آن دسته از بیماران دارای میزان بالای سدیم در پوستشان، در صورت کاهش دادن میزان مصرف سدیم، مشکلات قلبی شان بهبود می یابد.

ابتلای ۸۴۰ هزار نفر در کشور به بیماری صرع

بیشتر بدانیم

یک در صد جمعیت کشور معادل ۸۴۰ هزار نفر به بیماری صرع مبتلا هستند. به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، پرویز بهرامی مدیر عامل انجمن صرع ایران در نشست خبری روز جهانی صرع افزود: دو سوم مبتلایان به صرع به درمان دارویی پاسخ می دهند. بهرامی با بیان اینکه در درمان این بیماران نباید دارو ناگهانی قطع شود، افزود: ۷۰ درصد بیماران مبتلا به صرع با دارو درمان می شوند البته نکته مهم در درمان دارویی این بیماران این است که در طول درمان نباید دچار حمله صرع شوند در غیر این صورت باید بروز صرع مقاوم به درمان در این افراد بررسی شود.

بیماری لب شکری و راه های درمان

کودک

با استفاده از پروتز های لب و جراحی های زیبایی پس از ۱۲ سالگی، می توان شدیدترین نمونه های بیماری لب شکری یا شکاف کام را درمان کرد. بهزاد غریب زاده، متخصص جراحی های دهان، فک و صورت در گفت وگو با باشگاه خبرنگاران جوان گفت: لب شکری (لب شکافته) یکی از بیماری های مادرزادی است که اغلب در از دواج های فامیلی اتفاق می افتد یا زمینه ژنتیکی بدون علت دارد. وی با بیان این که این عارضه می تواند در حالت متوسط یا شدید بروز یابد، عنوان کرد: در این بیماری، شکافی که در ناحیه کام وجود دارد در برخی از مواقع به لب انتقال پیدا می کند و سبب اختلال در تکلم و تنفس فرد می شود. غریب زاده تأکید کرد: شکاف کام به مرور زمان و خود به خود بسته می شود ولی تا زمان بسته شدن، تغذیه کودک با مشکل مواجه می شود و حتی در برخی مواقع ممکن است مواد غذایی به ریه و مجاری تنفسی منتقل و باعث خفگی شوند. بنابراین کودکانی که دچار این بیماری هستند، باید تا ۱۲ سالگی توسط والدین شان به خوبی کنترل شوند تا به تدریج بتوانند خودشان مراقبت های لازم را انجام دهند.



خواص دمنوش گل پنیرک

گیاهان

استفاده از دمنوش پنیرک باعث کاهش عفونت و التهابات بدن می شود. حجت بخشایی، پژوهشگر طب سنتی، در گفت وگو با باشگاه خبرنگاران جوان با بیان این که گیاه سبزه توله با نام گل پنیرک شناخته می شود، گفت: ارتفاع این گیاه ۷۰ سانتی متر است که در کشور مانیزرویش ندارد. بخشایی با اشاره به اینکه موسیلاژ موجود در دمنوش پنیرک در زمان مصرف باعث درمان سرفه می شود، اظهار کرد: استفاده از دمنوش این گیاه باعث کاهش بیماری هایی مانند اسهال، بیماری های دهان و دندان، کلیه، مثانه، گلودرد و بهبود زخم های می شود. وی بیان کرد: برای تهیه دمنوش این گیاه، ۲ گرم گل پنیرک را با یک لیوان آب مخلوط کنید و به مدت پنج دقیقه آن را بجوشانید. بخشایی افزود: برای تسکین درد، پودر خشک شده این گیاه را با روغن زنجبیل مخلوط و مصرف کنید. این پژوهشگر طب سنتی یادآور شد: برای جلوگیری از آسیب دیدگی عوارض این گیاه از مصرف زیاد گیاه سبزه توله خودداری کنید.