



استفاده از داروهای ضد درد، هورمون درمانی، جراحی و هیستروکتومی از روش های درمانی آندومتریوز است که انتخاب نوع درمان به شرایط بیمار و شدت بیماری بستگی دارد. به گزارش ایرنا از انجمن زنان و زایمان، دکتر آمنه سادات حقگو درباره بیماری آندومتریوز در زنان گفت: اگر بافت آندومتر در جایی غیر از حفره رحم وجود داشته باشد، بافت آندومتریوز نامیده می شود؛ بافت آندومتریوز ممکن است روی لوله های رحم و تخمدان یا ارگان های دیگر داخل شکم مانند روده و مثانه یا حتی مناطق دور دست تر مانند ریه و در موارد نادر در مغز و بینی ایجاد شود.

پرسش و پاسخ

دکتر مهدی فهیمی
متخصص طب سنتی

برای افزایش نشاط وشادی چه رژیم غذایی را توصیه می کنید؟

استفاده از ویتامین B۶ در افزایش تولید هورمون شادی موثر است.

این ویتامین در مواد غذایی نظیر:

اسفناج، سیر، گل کلم، خردل، کرفس، ماهی به ویژه تن و قزل آلا، مرغ، بوقلمون و فیله گوشت گاو بدون چربی، یافت می شود.

ویتامین B۶ در حفظ سلامت مغز و تولید انواع انتقال دهنده های عصبی از جمله سروتونین که هورمون شادی است، نقش به سزایی دارد.

همچنین استفاده از غلات حاوی سروتونین میزان تولید هورمون شادی را افزایش می دهد.

از گندم سیاه می توان در طبخ سوپ و تهیه کلوچه استفاده کرد.

ارزن نیز جزو غلات خوب محسوب می شود.

این غلات در تقویت روحیه نقش دارد و خواب راحتی برای فرد ایجاد می کند، همچنین در تأمین ویتامین گروه B که به تولید سروتونین کمک می کند نقش اساسی دارد.

قرار گرفتن در معرض آفتاب صبحگاهی نیز باعث تولید ملاتونین در شب می شود.

ملاتونین در هنگام خواب به صورت طبیعی ترشح می شود.

قدم زدن در آفتاب صبحگاهی هم روحیه را تقویت می کند و هم باعث ایجاد خواب راحتی می شود.

غذاها و نوشیدنی های تخمیری مانند انواع ترشی های حاوی سرکه و میوه های قرمز و ترش نیز در این زمینه مفید است.



علائم شل اندامی شیرخواران!

سلامت

برای این که خانواده ها مطمئن شوند که کودکان به شلی اندام مبتلا نیست، می توانند یک سری کارهای خاص را انجام دهند، مثلا دو دست نوزاد را بگیرند و کمی بالا بیاورند و بعدرها کنند، نوزاد سالم باید بتواند دست خود را جمع کند.

بلورساز، رئیس انجمن بیماری های کودکان، در گفتگو با فارس گفت: اصطلاح «شیرخوار شل» به نوزادانی اطلاق می شود که نمی توانند گردن بگیرند یا چهار دست و پا حرکت کنند و به صورت کلی اندام های آن ها شل و وارفته است.

این مشکل علائم کلی دارد که معمولاً والدین می توانند آن را تشخیص دهند. مثلا کودکی که نمی تواند در هفت ماهگی بنشیند یا در یک سالگی راه برود یا به صورت چهار دست و پا حرکت کند. این یک بیماری در چچه هاست که علل مختلفی دارد.

شل بودن نوزاد ممکن است به دلیل مشکلات داخل رحمی مادر یا بیماری هایی باشد که

نوزاد در بدوتولد به آن دچار شده باشد (مانند

مننژیت) همچنین بیماری های مادرزادی یا بیماری هایی مانند سرخچه، یا مشکلاتی همچون ضربه دیدگی مغز، زایمان مشکل دار و مشکلات تنفسی و ریوی در بدوتولد، می تواند

مشکل ساز شود. عفونت خونی در بدوتولد نیز از علل شل شدن اندام های نوزادان است. بیماری های داخل رحمی مادران یا وارد شدن ضربه به شکم مادر باردار همچنین کم خونی شدید یا بیماری های عفونی در

حین حاملگی خطرناک است و نتیجه خود را بر اندام های کودک می گذارد. مادرانی که فرزندان شان دچار این مشکلات هستند باید به فوق تخصص کودکان مراجعه کنند.

بسته به این که علت شل شدن اندام های

کودک چیست، درمان هم متفاوت است.

مثلاً درمان نوزادی که به دلیل عفونت به این مشکل مبتلا شده است با نوزادی که این

مشکل را به صورت مادرزادی دارد، متفاوت

است.

برای این که خانواده ها مطمئن شوند که کودک آن ها به شلی اندام مبتلا نیست، می توانند یک سری کارهای خاص را انجام دهند، مثلا دو دست نوزاد را بگیرند و کمی بالا بیاورند و بعدرها کنند. نوزاد سالم باید بتواند دست خود را جمع کند یا والدین باید انگشت خود را وسط دست نوزاد بگذارند و در صورتی که نوزاد دست خود را بست و مشت کرد، علامت خوبی است.

کودکان باید بتوانند از چهار ماهگی گردن بگیرند. همچنین باید قدرت مکیدن داشته باشند. درمان نوزادان مبتلا به شلی اندام ها سخت است، اما اخیراً مشخص شده است که کارهایی همچون کار درمانی و فیزیوتراپی به حل مشکل آن ها کمک می کند.

اگر نوزادی گردن نگرفت، چهار دست و پا حرکت نکرد، نرفت، نتوانست بنشیند یا سر خود را همیشه پایین می اندازد، همه این ها

علائمی است که حتماً باید توسط متخصص کودکان بررسی شود.

افزایش ابتلا به دیابت نوع ۲، ۱۴ درصد افزایش خطر ابتلا به فشار خون و ۸ درصد افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی همراه است. آن هایی که افزایش وزن نشان آن چنان بالا نبود، در مقایسه با افرادی که وزن ثابتی داشتند، (به معنای نداشتن کاهش یا افزایش وزن بیش از ۲ کیلوگرم)، باز هم نمره خوبی در ارزیابی فیزیکی و شناختی دریافت نکردند. این تحقیق در نوع خود اولین است و در آن افزایش وزن از اوایل دوران بلوغ و تأثیر آن بر سال های بعدی زندگی بررسی شده است. یافته ها نشان می دهد حتی کمترین میزان افزایش وزن، ممکن است عواقب جدی برای سلامت داشته باشد. علاوه بر مواردی که گفته شد، افزایش وزن در این دوره می تواند با چندین نوع سرطان مربوط به چاقی نیز در ارتباط باشد؛ از جمله سرطان سینه، روده، کلیه، پانکراس، تخمدان و پروستات.

افزایش وزن تدریجی و طی گذشت چندین سال، ممکن است از سوی پزشک و بیمار نادیده گرفته شود، اما افزایش وزن موضوع مهمی

است که باید به آن توجه شود. برای بسیاری از افراد، افزایش وزن از همان اوایل بلوغ یا حتی کودکی آغاز می شود. و به تبع آن خطر بیماری های تهدید کننده سلامت و کاهش دهنده عمر افزایش می یابد. پیام های این مطالعه واضح است: زمان کوچک کردن میان تنه همین حالاست، سمنان هم هرچه باشد، فرق نمی کند. به گزارش برنا، ورزش نوعی درمان است که انجام آن به صورت مرتب و از همان سال های جوانی باعث می شود سلامت افراد افزایش پیدا کند. با ورزش، افراد بیشتر عمر می کنند و دچار بسیاری از بیماری ها نیز نمی شوند. سبک زندگی که بیشتر شامل نشستن زیاد و بی تحرکی باشد، سلامت افراد را تهدید می کند، در حالی که افزایش فعالیت فیزیکی نتیجه ای کاملاً متفاوت دارد. رژیم غذایی سالم و متعادل نیز برای تثبیت وزن ضروری است. متأسفانه امروزه نسل جوان قادر نیست برای خود وعده های غذایی سالم و تازه تهیه کند و بیشتر به غذاهای بسته بندی شده و نیمه آماده روی می آورد.

شرایط عمومی برای اهدای خون

کافه سلامت

هر عضو جامعه در طول زندگی ممکن است به دلایل مختلف مصرف کننده خون و فرآورده های خونی باشد. با توجه به عملکرد حیاتی خون، کمبود یا وقفه طولانی در روند خون رسانی در هر فرد، می تواند به آسیب های وسیع اجزای بدن منجر شود که معلولیت های دایمی یا حتی مرگ را به همراه دارد. از هر سه نفر در طول زندگی، یک نفر نیازمند خون و فرآورده های خونی می شود و در کشور ما در هر دقیقه ۸ نفر مصرف کننده فرآورده های خونی هستند.

اما شرایط عمومی اهدای خون عبارت است از:

– سن ۱۸ تا ۶۰ سال (اهدا کنندگان مستمراً تا ۶۵ سال)

– رعایت تعداد نوبت های اهدای خون در سال (آقایان ۴ نوبت در

سال و بانوان ۳ نوبت در سال)

– حداقل وزن ۵۰ کیلوگرم

– پرهیز از رفتارهای مخاطره آمیز و غیر بهداشتی

– داشتن سلامت عمومی جسمی و روانی

– رعایت حداقل فواصل اهدای خون به میزان ۸ هفته

در زمان مراجعه به پایگاه های اهدای خون، داشتن کارت ملی الزامی است.

کل مراحل اهدای خون حدود ۴۵ دقیقه طول می کشد. مناسبت های مختلف ملی و مذهبی فقط فرصتی است تا به خاطر آوریم که زندگی انسان های بسیاری به خون اهدایی ما وابسته است.

روابط عمومی انتقال خون خراسان رضوی

کاهش بروز یک سوم سرطان‌ها باخود مراقبتی

از طریق خود مراقبتی می توان یک سوم سرطان ها را کنترل کرد و مانع از بروز آن شد.

عبدالرحمان رستمیان، رئیس پنجمین همایش خود مراقبتی و آموزش بیمار، به خبرگزاری صدا و سیما گفت: بیشترین شیوع بیماری های امروزه مربوط به بیماری های غیر واگیر است که اگر این بیماری ها از طریق افزایش سطح سواد سلامتی کنترل شود، بیش از ۸۰ درصد بیماری ها قابل کنترل خواهد بود.

اهمیت خود مراقبتی در جهان بسیار بالاست. باید زمینه آموزشی برای بیماران فراهم شود تا بتوان آگاهی آن ها را درباره مواجهه با بیماری ها افزایش داد.

یک بیماری مزمن می تواند سال ها تا دوماه باید در حالی که می توان قبل از بروز بیماری آموزش لازم را برای مواجهه با بیماری ها به افراد داد تا بار بیماری ها و هزینه های آن برای فرد و جامعه کاهش یابد.

حرکتی ساده برای اندامی متناسب

تناسب اندام

دوشنبه ها



معرفی حرکت: حرکت لانژ.

برای شکل دادن به قسمت پایین تنه، افزایش بافت عضلانی، گسترش قدرت و انعطاف پذیری باسن، انجام این حرکت ورزشی موثر است.

نحوه اجرا: بایستید؛ در حالی که پای چپ جلوتر از پای راست قرار دارد، زانو ها را خم کنید و زانوی پای راست را به زمین نزدیک کنید. پشتتان را صاف کنید و شکم را تو دهید. در این ورزش، پنجه پاها روی زمین قرار دارند. لانژ بر تمام عضلات مهم در قسمت پایین بدن اثر دارد و همچنین تعادل و ثبات را فراهم می کند. اگر لانژ را درست انجام ندهید، ممکن است باعث زانودرد شود.

پس باید دقت کنید که زانوی پای جلویی را در پشت انگشتان پا قرار دهید و زانوی پای پشتی را با فاصله کمی از زمین نگه دارید. ۳۰ تا ۶۰ ثانیه این حرکت را انجام دهید و بعد پا های خود را عوض کنید.

نکات ریز خانه داری برای حفظ سلامت خانواده

یکی از دغدغه های خانم های خانه دار، حفظ سلامت اعضای خانواده و پیشگیری از بیمار شدن آنهاست. به گزارش تیان، خانم های خانه دار باید بدانند که یکی از اصلی ترین مناطق بالقوه بیماری زا، خانه خود آن هاست.

برای تمیز کردن صحیح خانه به موارد زیر توجه کنید:

بهتر است خانه تان را آرام جارو کنید

با سرعت جارو کشیدن باعث می شود که مقدار بیشتری گردوغبار به هوا بلند شود و در هوا معلق بماند.

با تهویه روشن حمام کنید

روشن کردن تهویه در زمان حمام کردن، مانع از شکل گیری کپک و قارچ می شود.

از شوینده های طبیعی استفاده کنید

برخی از صابون ها و مواد شوینده حاوی مواد مضر و سمی است.