

سکته مغزی، دومین علت مرگ در ایران به شمار می رود و هزینه‌ای که برای جامعه و خانواده‌ها بر جای می گذارد چندین برابر سکته قلبی است چرا که فرد دچار سکته قلبی یا فوت می کند یا زنده می ماند ولی بیمار مبتلا به سکته مغزی ممکن است ۲۰ تا ۳۰ سال دچار معلولیت ناشی از این بیماری شود. به گزارش فارس، عسگر قربانی عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی گفت: هزینه نگهداری فرد مبتلا به سکته مغزی، ماهانه هفت میلیون تومان است، در صورتی که این بیماری به موقع تشخیص داده شود و در زمان طلایی درمان برای بیمار انجام گیرد، می توان از معلولیت آن پیشگیری کرد.

نکاتی برای مصرف انسولین در سفر



کارشناسان توصیه می کنند؛ مقدار کافی انسولین و سرنگ را برای یک هفته بیشتر از طول مدت مسافرت همراه خود داشته باشید تا با مشکلی روبه رو نشوید.

مقدار انسولین بیشتری در مسافرت همراه داشته باشید

شاید نوع انسولینی که مصرف می کنید در کشور دیگری نباشد و دسترسی تان به آن میسر نشود، چون صلاح نیست در آن جا نوع انسولین مصرفی تان را عوض کنید، لازم است که مقدار انسولین بیشتری برای مصرف همراه داشته باشید تا در کنترل بیماری دیابت خود موفق باشید.

رعایت نکاتی در فرودگاه

به مسافر مبتلا به بیماری قند توصیه می شود که داروهایش را از کیف همراهش جدا نکند و همراه خود سرنگ و داروهایش را داشته باشد و آن را در فرودگاه اعلام کند.

زمانی که به دارو انسولین نیاز پیدا می کنید

قبل از عزیمت به سفر لازم است که از پزشک معالجتان بخواهید یک نسخه از انسولین و داروی مورد نیاز تان را بنویسد تا در صورت نیاز نسخه را به داروخانه ها ارائه دهید و داروینان را دریافت کنید. همچنین از وی بخواهید شرحی از بیماری و نوع درماتان بنویسد تا چنان چه مشکلی در سفر پیش آمد سریعاً به کمک شما بیایند. این موضوع به ویژه برای فرودگاه ها لازم است. داروی نوشته شده در نسخه و نیز شرح حال بیماری تان را در کنار اوراق شناسایی تان قرار دهید. از پزشکتان

نیز بخواهید که یک نسخه داروی ضد اسهال و استفراغ برایتان بنویسد.

احتیاط لازم

تمام داروها به ویژه انسولین مصرفی تان را در یک کیف دستی قرار دهید و در هنگام مسافرت آن را از خودتان دور نکنید. اگر با هواپیما یا با خود و سفر می کنید لازم است بدانید که داخل قسمت بار هواپیما یا صندوق

عوارض می شود. بعد از سه ماه، مشاهدات محققان نشان داد که وضعیت میزان قند خون در بیمارانی که بره موم دریافت کرده بودند، از بیمارانی که با شیوه های متداول تحت درمان بودند، بدتر نبوده است و در گروهی که با بره موم درمان شده بودند، اثر درمانی سریع تر بود. همچنین آنان مشاهده کردند که بره موم در درمان بیماران دیابتی مبتلا به تورم لثه و عفونت قارچی حفره دهان تاثیرگذار است. بره موم که در حکم سیستم ایمنی کندوی زنبور عسل و عامل جلوگیری از آلودگی آن است، از

جمله فراورده های مفید زنبور عسل است و شامل مخلوطی از مقادیر مختلف موم زنبور و رزین هاست. از بره موم برای بستن شکاف های موجود در کتدو، کاهش اندازه درپچه ورودی و پوشاندن اجساد حیوانات و حشرات مرده قبل از خروج آن ها از کندو استفاده می شود. بره موم زنبور عسل از سوی سازمان بهداشت جهانی به عنوان ماده طبیعی با قابلیت پیشگیری و درمان و از سوی FDA به عنوان ترکیب پیشگیری کننده از بیماری های ویروسی تایید شده است. **انجمن دیابت ایران**

سالانه ۵۰ تا ۵۵میلیارد نخ سیگار در ایران مصرف می شود

معاون وزیر بهداشت با بیان این که "سالانه بین ۵۰ تا ۵۵میلیارد نخ سیگار در ایران مصرف می شود"، تصریح کرد: مصرف این تعداد سیگار بین ۵۰ تا ۵۸هزار مرگ منتسب به سیگار را به دنبال دارد که رقم زیادی است و ۲۰ تا ۳۰هزار میلیارد تومان هزینه نظام سلامت به دلیل مصرف سیگار است.

به گزارش تسنیم، علیرضا ربیسی با بیان این که "در کشور ترکیه، میزان مالیات بر سیگار ۸۴درصد در خرده فروشی هاست، اما در کشور ما کمتر از ۱۰درصد است"، تاکید کرد: سازمان جهانی بهداشت، ایران را به دلیل کنترل بیماری های غیرواگیر تشویق کرده است، اما این که ایران کمترین مالیات بر سیگار را در جهان دارد، باعث تعجب آن هاست.

رفتار مبتلایان به «اتیسم» را قضاوت نکنیم

مدیرعامل انجمن اتیسم تاکید کرد که جامعه نباید رفتار افراد داخل طیف اتیسم را قضاوت کند و به آن ها انگ بزند؛ چون نتیجه این رفتار منزوی شدن آن ها خواهد بود. سعیده غفاری در گفت وگو با ایسنا، با اشاره به وسعت طیف اختلال اتیسم، بیان کرد: بزرگترین شاخصه کودکان مبتلا به اتیسم یکپارچه نبودن حسی در آن هاست. آن ها نمی توانند مشکلات خود را بیان کنند و رفتارهای نامتعارف تکراری و ناشناخته بروز می دهند. در عین حال یک فرد مبتلا به اتیسم می تواند در طیف عملکرد بالا قرار گیرد، اما با این مشکلات نیز درگیر باشد. تشخیص اتیسم فقط توسط روان پزشک کودک و نوجوان امکان پذیر است. این امکان وجود دارد که حتی خود فرد نیز نداند داخل این طیف قرار می گیرد. در هر حال هر تفاوتی از هر جنسی باشد، جامعه باید به آن فرصت ابراز بدهد، نادیده نگیرد و انگ نزند. در اتیسم به جز خود بیماری، مشکلات زیادی مانند تشنج، صرع و... هم اضافه می شود که اگر به موقع تشخیص داده نشود و توجه خاص بهداشتی درمانی به آن نشود، ممکن است شرایط بیماری تشدید شود.

بیشتر بدانیم

مانند آبگوشت، شوربا، حلیم گندم، شیر و عسل، زرده تخم مرغ نیم برشت، آبگوشت و گوشت جوجه خروس، نان خوب پخته با میزان نمک متوسط مفید است.

۳. سبزی هایی مانند کاهو با ادویه گرم که مصلح آن است، میل کنند.

۴. چغندر، کرفس و تره واز میوه ها انجیر تازه، خشک، انگور

و میوز با مغز گردو و بادام برای افراد سالمند مناسب است.

۵. از مصرف مواد ترش به ویژه سرکه به تنهایی اجتناب کنند.

۶. آشامیدن شیر با مصلح مفید است به شرط آن که بعد از آشامیدن شیر در ناحیه کبد و شکم احساس نفخ نکنند.

۷. از گرسنه خوابیدن پر هیز کنند زیرا گرسنه به خواب رفتن سبب از بین رفتن قوت آن ها می شود.

۸. مالش معتدل برای پیران مناسب است و سبب تقویت آن ها می شود، به طور کلی ماساژ، ورزش، روغن مالی مناسب و حمام معتدل برای این گروه مناسب است.

توصیه هایی ساده برای سلامت سالمندان

ماساژ، ورزش، روغن مالی مناسب و حمام معتدل برای سالمندان مناسب است. از دیدگاه طب ایرانی سالمندی دارای طبع سرد و خشک است؛ از این رو لازم است سالمندان با رعایت تدابیری از بروز بیماری های پیشگیری کنند. مزاج افراد سالمند مختلف است به طوری که اعضای اصلی آن ها سرد و خشک است اما رطوبات اضافه در داخل اعضای آن ها انباشته می شود. پس لازم است به علایم بیمار توجه شود. اگر علایم بر سردی و خشکی باشد، باید غذا و بقیه تدابیر گرم و تر باشد اما اگر سرد تر بود، باید تدابیر گرم و خشک به کار برده شود.

تدابیر دوران سالمندی

۱. سالخوردگان بد نشان را با روغن بنفشه در پایه بادام و بابونه چرب کنند.

۲. غذای آن ها باید کم حجم اما از نظر کیفیت بالا باشد؛ به طور کلی کاهش حجم غذا، افزایش دفعات غذا خوردن، اجتناب از مصرف غذاهای سوزا و از بلغن ز توصیه می شود. غذاهایی

دسر فنجانی شکلاتی

شیر- چهار لیوان	وانیل - یک قاشق چای خوری
آرد - سه قاشق غذاخوری	کره - یک قاشق غذاخوری
نشاسته - یک قاشق غذاخوری	شکلات - نصف استکان چای خوری
شکر - سه چهارم لیوان	

• ابتدا شیر را داخل یک ظرف مناسب می ریزیم. سپس آرد، نشاسته و شکر را به آن اضافه می کنیم.

• مواد را روی حرارت مناسب قرار می دهیم و هم می زنیم. هم زدن را تا به جوش آمدن شیر و پخت کامل آن ادامه می دهیم. بعد از پختن مواد، ظرف را از روی اجاق بر می داریم و یک قاشق چای خوری و انیل و یک قاشق غذاخوری کره را به مواد اضافه می کنیم. در این مرحله سه چهارم فنجان هایی را که خیس کردیم، با کره تب آماده شده پر می کنیم. به باقی مانده مواد، شکلات اضافه می کنیم و مواد را تا جایی که شکلات ها خوب حل و یکنواخت شود، هم می زنیم.

• ترکیب را روی مواد داخل فنجان ها می ریزیم. دسر فنجانی شکلاتی آماده شده را به مدت دو تا سه ساعت داخل یخچال قرار می دهیم. بعد از این مدت که دسر خوب خودش را گرفت، فنجان ها را روی یک بشقاب یا هر ظرفی بر می گردانیم.

• روی دسر را با مواد دلخواه تزئین می کنیم.



پرسش و پاسخ

دکتر مهر داد منصوری متخصص ار تپودی –سایت ایران ار تپود

سی: لطفا درباره نشانه های لوپوس توضیح دهید.

ج: بیماری لوپوس یا Systemic lupus erythematosus SLE یک بیماری روماتیسمی مزمن است که موجب بروز التهاب در بافت های مختلفی از بدن می شود. بیماری لوپوس با شدت های متفاوتی در بیماران مشاهده می شود و نوع دار:

لوپوس دیسکوئید Discoid lupus که فقط موجب گرفتاری پوست می شود.

لوپوس سیستمیک Systemic lupus که پوست، مفاصل، قلب، کلیه و دیگر بافت ها را درگیر می کند.

شیوع بیماری لوپوس حدود سه نفر در هر ۱۰ هزار نفر است و بیشتر در زنان دیده می شود. سن بروز آن بیشتر بین ۴۰-۲۰ سالگی است. این بیماری می تواند زمینه خانوادگی داشته باشد ولی فقط سه درصد مبتلایان به لوپوس این بیماری را در فرزندشان هم می بینند.

لوپوس یک بیماری سیستم خود ایمنی است بدین معنا که سیستم ایمنی که باید از بدن علیه میکروب های خارجی دفاع کند، سلول های خود را به غلط بیگانه تصور می کند و علیه آن ها وارد عمل می شود. روماتیسم مفصلی هم نوعی بیماری خود ایمنی است. علت این عملکرد معیوب سیستم ایمنی به درستی شناخته شده نیست ولی به نظر می رسد عواملی مانند بعضی عفونت ها، دارو ها یا تابش نور خورشید می تواند شروع این اختلال را تسهیل کند. تغییرات هورمونی روی این بیماری تاثیر گذار است و شاید به همین علت است که بیماری لوپوس در زنان شایع تر است.

نوع علایم و شدت آن ها در بیماران مبتلا به لوپوس متفاوت است. بسیاری از مبتلایان به لوپوس احساس ضعف و خستگی می کنند. وزنشان کم می شود و تب خفیفی دارند. علایم دیگر این بیماری عبارت است از:

در د مفاصل و عضلات

پوست، دهان و مو: ضایعه پوستی بیمار مبتلا به لوپوس به صورت قرمزی به شکل پروانه روی بینی و دو طرف گونه در سه چهارم بیماران دیده می شود و نیمی از این ضایعات پوستی در معرض نور خورشید تشدید می شود. این قرمزی، روی پوست دست که در معرض تابش نور خورشید است هم دیده می شود. در ۶۰ درصد بیماران این ضایعات پوستی به نور خورشید حساس است. زخم های داخل محوطه دهان و ریزش مو هم از دیگر علایم لوپوس است.

خون: بیشتر این بیماران کم خونی خفیف دارند. گاهی هم کاهش مقدار گلبول های سفید یا پلاکت در بیماران مبتلا به لوپوس دیده می شود. گاهی اوقات غدد لنفاوی این بیماران متورم و بزرگ می شود.

قلب و ریه: در بیمار مبتلا به لوپوس ممکن است پرده درد قلب و پرده دور ریه ملتهب شود که موجب درد قلب یا درد ریه می شود.

کلیه: در ۳۰ درصد مبتلایان به لوپوس کلیه ملتهب می شود که نتیجه آن دفع پروتئین از طریق ادرار است.

مغز و سیستم عصبی: افسردگی و اضطراب در این بیماران شایع است. سردرد، احساس گزگز یا خواب رفتگی در اندام و تشنج ممکن است در بیماران دیده شود.

دستگاه گوارش: درد شکم، تهوع و استفراغ ممکن است از علایم این بیماری باشد.

وقتی کثیف بودن به درمان بیماری ها کمک می کند!

نتایج مطالعات نشان می دهد، آن دسته از بیماران مبتلا به سرطان ریه که به کمک یک باکتری سازگار موجود در خاک تحت درمان قرار گرفتند، کیفیت زندگی شان به تدریج بهبود یافت.

همچنین موش هایی که در معرض همین باکتری قرار می گیرند، معمولا میزان ماده شیمیایی سروتونین serotonin که با عنوان هورمون شادی شناخته شده است، در مغز آن ها افزایش پیدا می کند. گفتنی است که فقدان سروتونین در مغز باعث بروز اختلال روانی افسردگی در افراد می شود.

دانشمندان در تلاش اند تا مشخص کنند که آیا این باکتری موسوم به مایکوباکتریوم واکائی Mycobacterium Vakayy می تواند با تاثیر گذاری روی نورون های حاوی نروتونین خاصیت ضد افسردگی داشته باشد.

از سوی دیگر، محققان کانادایی نیز موفق به کشف رابطه بین سروتونین و سیستم ایمنی بدن شده اند.

این گروه از محققان در مرکز پزشکی دانشگاه جرج تاون به تازگی دریافتند که سروتونین بین سلول های اصلی در سیستم ایمنی بدن عبور می کند و این ماده شیمیایی می تواند به فعال شدن یک واکنش ایمنی منجر شود.

براکسیسم چیست؟

براکسیسم (BRUK-siz-um) یا دندان فروجه بیماری است که در آن دندان ها را به هم می سایید، می فشارید یا گره می کنید. اگر براکسیسم دارید، ممکن است به طور ناخودآگاه در بیداری (براکسیسم بیدار) یا در طول خواب (براکسیسم در خواب) دندان ها را به هم بسایید.

براکسیسم در خواب یک اختلال حرکتی مربوط به خواب است. افرادی که در طول خواب دندان فروجه می کنند احتمالا دیگر اختلالات خواب را نیز دارند، مانند خروپف و مکث در تنفس (آپنه خواب).

براکسیسم خفیف ممکن است نیاز به درمان نداشته باشد. با این حال، در برخی از افراد، براکسیسم می تواند شدید شود به طوری که به اختلالات فکی، سردرد، آسیب دیدگی دندان ها و بروز مشکلات دیگر منجر شود.

از آن جا که ممکن است براکسیسم خواب داشته باشید و تا زمانی که عوارض آن شدید نشود، متوجه بیماری نمی شوید باید علایم و نشانه های آن را بدانید و به طور منظم به دندان پزشک مراجعه کنید.

