

#### پرسش و پاسخ

**تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود.**

#### دکتر علی بناهی

متخصص طب فیزیکی

**بهترین حالت جابه‌جایی اجسام سنگین در خانه تکانی که عوارضی به دنبال نداشته باشد، چیست؟**

موقع برداشتن جسم از زمین، از ناحیه کمر خم نشوید. در حالی که یک پا جلو و یک پا عقب است، از زانو خم شوید و با فشار زانو جسم را بلند کنید.

عضله چهار سر ران روی زانو تاثیر زیادی دارد که ضعف آن، درد زانو را تشدید می‌کند. از طرف دیگر، سر دیگر این عضله به لگن متصل می‌شود و اگر این عضله کوتاه شود، باعث کمر درد، زانو درد و دردهای لگنی می‌شود. بنابراین باید عضله را تقویت کنیم و مانع از کوتاه شدن آن شویم. هنگام بلند کردن اجسام سنگین، باید وزن جسم را در نظر بگیریم. افرادی که آمادگی جسمی ندارند، نسبت به کسانی که آمادگی جسمی دارند، وزن بسیار کمتری را می‌توانند تحمل کنند.

هنگام بلند کردن اجسام باید آن را به بدن نزدیک کنیم؛ چرا که هر چه فاصله جسم از بدن بیشتر باشد، فشار بیشتری به بدن وارد می‌شود. همچنین دست‌ها را نکشید تا جسم را بگیرید، چون این حالت آسیب مچ و آرنج را بیشتر می‌کند.

اگر مفصل شما آسیب‌دیده است، وزن جسمی را که قبلا بلند می‌کردید، نصف کنید. بهترین حالت جابه‌جایی اجسام آن است که آن را بکشید؛ هل دادن هم گاهی آسیب به دیسک را بیشتر می‌کند. در حالتی که یک پا جلو و یک پا عقب باشد، جسم را بکشید، موقع برداشتن جسم از زمین، از ناحیه کمر خم نشوید و در حالی که یک پا جلو و یک پا عقب است، از زانو خم نشوید و با فشار زانو، جسم را بلند کنید.

دیسک‌ها نقش ضربه گیر را دارد و وقتی ما کار خانه انجام می‌دهیم، آب دیسک از دست می‌رود. هنگام استراحت شب، آب داخل این دیسک‌ها جمع می‌شود و در نتیجه فرد بهبود می‌یابد. پس افراد هنگام روز باید آب کافی بنوشند و استراحت داشته باشند، زیرا هنگام استراحت آب از دست رفته جبران می‌شود.

برای انجام حرکات ورزشی، ابتدا باید افسرد و ورزش‌هایی را با طنز پزشک برای تقویت ستون فقرات انجام دهند؛ سپس ورزش‌های آبی و عمومی را انجام دهد.

افراد نباید راه برهنه راه بروند این موضوع سبب می‌شود ضربه زیادی به کف پا وارد شود. حتما کفش مناسب بپوشند. قسمت‌های بالایی کاینبت یا دیوار هنگام تمیز کردن، باید هم‌تراز با بدنتان باشد؛ هنگامی که کاینبت را تمیز می‌کنید سو رو دستتان بالا ست، فشار زیادی را به مفاصل به ویژه مفاصل شانه و گردن وارد می‌کنید؛ این موضوع حسی می‌تواند گردش خون ناحیه مغز را مختل کند و باعث سکنه مغزی شود.

در چنین شرایطی بهتر است بالاتر بروید یا هم‌تراز سطح مورد نظر تان قرار بگیرید. گاه یک حرکت چرخشی ناگهانی هنگام کار به پارگی دیسک کمری و گردنی منجر می‌شود. بنابراین موقع جابه‌جا شدن یا چرخیدن، فقط با سر با فقط با گردن نچرخید بلکه با همه بدنتان بچرخید.

#### کافه سلامت

## «کپسول هیدروژلی کافئین با قابلیت رهش آهسته دارو

**کپسول هیدروژلی کافئین با قابلیت رهش آهسته و هدفمند در موسسه پژوهشی علوم و صنایع غذایی تولید شد.**

به گزارش روابط عمومی موسسه «دکتر بهروز قرآنی»، عضو هیئت علمی در این ساره گفت: در جامعه مدرن امروزی انجام عملیات ۲۴ ساعته با کار شیفتری در مشاغل نظیر حمل و نقل، بیمارستان ها، صنایع تولیدی، ارش، هواپیمایی و بسیاری از خدمات دیگر اجتناب ناپذیر است و معمولا افراد به هوشیاری و بیداری طولانی مدت نیاز دارند که این طرح برای رفع این نیاز برنامه ریزی و اجرا شده است. در روش استفاده شده در این دستاورد پژوهشی، کافئین ریزپوشانی شده از اندازه‌ای کوچک تر در حدود ۲ میکرون نسبت به پژوهش های مشابه برخوردار است به صورتی که ذرات مد نظر توسط مصرف کننده احساس نمی‌شود و از رهایش پایداری مناسبی در ۲۴ ساعت از زمان مصرف برخوردار است.

#### معرفی ۸ پلاکت ساز

#### گزارش

پلاکت خون، اجزای کوچک مسطحی است که در خون وجود دارد و از بقیه سلول های خونی بسیار کوچک تر است. پلاکت حاوی آنزیم هایی است که باعث انعقاد خون می‌شود و وظیفه اصلی آن ها جلوگیری از خون ریزی و خارج شدن گلبول قرمز از داخل رگ است. همچنین غیر از کنترل انعقاد خون، از میزان پلاکت برای بررسی روند بهبود تار سایه مغز استخوان و بیماری های خونی هم استفاده می‌شود.



#### ویتامین ب۱۲:

به حفظ سلول های خونی شما کمک می‌کند. کمبود ویتامین ب ۱۲ با شمارش کم پلاکت ها همراه است. جگر، سیب زمینی و تخم مرغ از بهترین منابع ویتامین ب ۱۲ است. این ویتامین در منابع لبنی مانند شیر و پنیر نیز یافت می‌شود. نتایج برخی مطالعات نشان می‌دهد شیر گاؤ می‌تواند با تولید پلاکت مرتبط باشد.

#### فولات:

شکلی از ویتامین ب است که برای سلول های خونی ضروری است. فولات در منابع طبیعی از جمله بادام زمینی، نخود، لوبیا و پرتقال یافت می‌شود.

#### پروتئین های بدون چربی:

پروتئین های بدون چربی منابع بسیار خوبی از زینک و ویتامین ب ۱۲ است. این مواد مغذی نقش مهمی در معکوس کردن اثر بیماری ترومبوسیتوپنی دارد. در صورتی که دچار کاهش پلاکت خون شده اید، باید به رژیم های غذایی حاوی پروتئین های پلاکت ساز مانند بوقلمون، ماهی و مرغ روی آورید.

#### آهن:

تامین این ماده معدنی برای افزایش توانایی بدن در تولید سلول های سالم خون ضروری است. نتایج مطالعات نشان می‌دهد که از سال ۲۰۱۲ تا کنون تعداد افراد مبتلا به کم خونی ناشی از فقر آهن در سراسر دنیا در حال افزایش است. شما می‌توانید سطح بالایی از آهن را از طریق مصرف غذاهایی مانند گوشت قرمز، دانه کدو تیل، عدس و ... دریافت کنید.

#### ویتامین سی:

به پلاکت ها کمک می‌کند تا با هم ترکیب شوند و به طور موثر عمل کنند. همچنین به جذب موثر آهن در بدن کمک می‌کند و باعث افزایش شمار پلاکت ها می‌شود. ویتامین سی در انبه، آناناس، کلم بروکلی، فلفل سبز یا قرمز، گوجه فرنگی، گل کلم و ... یافت می‌شود.

#### کلروفیل:

دارای ساختار مولکولی شبیه هموگلوبین است و در تولید خون و افزایش پلاکت های خون نقش مهمی دارد. آب پنیر حاوی بیش از ۷۰ درصد کلروفیل است.

#### نفروپاتی لوپوس و عفونت کلیه

بعضی بیماری های کلیوی از جمله نفروپاتی لوپوس یا عفونت کلیه بیشتر زنان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. نفرت لوپوس یک بیماری کلیوی ناشی از

با این حال تعداد زنانی که برای درمان بیماری کلیه، دیالیز و پیوند می‌شوند، در بسیاری از کشورها به دلیل جنبه های روانی، اجتماعی و فرهنگی کمتر از مردان است.

#### بیماری کلیه و بارداری

بیماری مزمن کلیه یکی از مهم ترین عوامل کاهش باروری و باروری نامطلوب است. این بیماری می‌تواند برای مادر و جنین خطرانی به همراه داشته باشد. معمولاً پیوند کلیه شانس باروری موفق و تولد نوزاد سالم را افزایش می‌دهد. مطالعات محققان آمریکایی نشان می‌دهد که بیش از نیمی از بزرگ سالان، در معرض ابتلا به بیماری مزمن کلیه قرار

#### روغن کبد ماهی و روغن کتان:

مصرف همزمان روغن کتان و روغن کبد ماهی به تقویت سیستم ایمنی بدن منجر می‌شود. این روش، یک رویکرد قابل توجه در درمان کمبود پلاکت خون است. به گزارش سلامت نیوز یکی از دلایل بروز بیماری ترومبوسیتوپنی، این است که در پی ضعف قوای ایمنی، بدن به اشتباه به از گان های خود حمله می‌کند؛ این موضوع در نهایت به نابود شدن پلاکت ها منجر می‌شود. این روغن های پلاکت ساز باعث کاهش التهابات بدن می‌شود و به جریان خون در سراسر بدن کمک می‌کند. توجه داشته باشید که استفاده از این روغن ها ممکن است موجب رقیق شدن خون شود.

#### میزان مناسب پلاکت در خون

پلاکت خون باید بین ۱۵۰ هزار تا ۴۰۰ هزار در هر میلی متر مکعب خون برای بزرگ سالان باشد. البته پلاکت خون در کودکان و نوزادان کمی بیشتر است. زمانی که پلاکت زیر ۵۰ هزار یا بیشتر از یک میلیون باشد، اتفاق غیر طبیعی رخ داده است و حتما باید به آن توجه شود. وقتی تعداد پلاکت های خون کم است، علایمی مانند خستگی، گیجودی آسان و لکه های ناشی از خون ریزی را روی پوست مشاهده می‌کنید. تعداد پایین پلاکت ها تحت عارضه ای به نام ترومبوسیتوپنی شناخته می‌شود. برخی از عفونت ها، لوسمی، روند در مان سرطان، سیروز کبدی، بزرگ شدن طحال، بیماری های خود ایمنی و مصرف برخی از داروها، می‌تواند به ایجاد ترومبوسیتوپنی منجر شود. با یک آزمایش خون ساده می‌توان این عارضه را تشخیص داد. اگر شما ترومبوسیتوپنی خفیف داشته باشید، می‌توانید از طریق دریافت رژیم غذایی سالم و برخی مکمل ها، میزان پلاکت ها را افزایش دهید. با این حال اگر این عارضه شدید باشد، به درمان های جدی تر نیاز است.

#### برای افزایش پلاکت خون چه بخوریم؟

یکی از بهترین گیاه ها برای درمان پایین بودن پلاکت خون جانه شیدر یا همان یونجه است. این گیاه در گذشته یکی از پر کاربرد ترین گیاهان دارویی در طب سنتی بوده و امروزه نیز یکی از بهترین گیاه هایی است که به جای مکمل های مصنوعی و غیر طبیعی، برای درمان کم خونی از آن استفاده می‌شود.

دارند. با توجه به افزایش عوامل خطری مانند فشار خون و دیابت در جهان، به بیماری هایی که در ارتباط مستقیم با این عوامل وجود دارند، توجه بیشتری می‌شود که یکی از شایع ترین بیماری های مرتبط با این مشکلات جسمی، امراض مزمن کلیوی است. بیماری مزمن کلیه به کم خونی، ضعف استخوانی، آسیب های عصبی و فشار خون بالا منجر می‌شود.

#### مآمان و نی نی

## خوردن مواد شوینده توسط کودک

روزهای پایانی سال همیشه با خانه تکانی و سفید کردن و برق انداختن خانه همراه است. روزهایی پر از بوی مواد شیمیایی شوینده و سفید کننده. روزهای پر خطری که با کمی دقت و مراقبت می‌تواند به خوشی به پایان برسد.

● همیشه استفراغ چاره کار نیست خیلی از پسر و مادرها تصور می‌کنند برگرداندن موادی که باعث مسمومیت شده است می‌تواند بهترین اقدام و موثرترین راه برای درمان و جلوگیری از آسیب دیدگی کودک باشد. اما دکتر فرسار متخصص اطفال، معتقد است استفراغ و برگرداندن مواد چاره کار نیست و حتی ممکن است خطرناک هم باشد. وی می‌گوید: «اولین اقدام موثر برای این که کودک آسیب بیشتری نبیند، این است که مطمئن شویم چه موادی خورده است. اگر مواد شوینده ای که خورده است از نوع کف کننده و سوزاننده باشد، به هیچ وجه نباید کودک را مجبور به استفراغ کنید. این مواد باید با آب رقیق شود. یعنی فقط مجاز هستید به کودک تان آب بدهید. ما به پدر و مادرها توصیه می‌کنیم خیلی سریع بر او ازرأس تعاس بگیرند تا کودک در بیمارستان مداوا شود.»
برگرداندن مواد شوینده سوزاننده می‌تواند آسیب‌های بیشتری به کودک بزند.

● خودتان به فکر باشید کودکان دو تا چهار ساله همیشه به سمت بسته بندی های خوش رنگ و لعاب جذب می‌شوند پس حواستان باشد که این مواد را در دسترس کودک قرار ندهید. سعی کنید این مواد را در یک کمد قفل دار نگه دارید و در آن را محکم ببندید. از ریختن این مواد در شیشه‌هایی که بچه‌ها از آن‌ها خاطره خوشی دارند مثل شیشه شربت و نوشابه خودداری کنید. بچه‌ها نمی‌توانند تشخیص بدهند مواد داخل ششه نوشابه و شربت است یا مواد شوینده سوزاننده.

● مسمومیت با مواد شوینده چه علایمی دارد؟
قرمزی پوست و ورم دهان و بی‌قراری شدید کودک از نشانه های مسمومیت با مواد شوینده است. البته باهمم علایم مسمومیت بستگی به نوع این مواد دارد. اگر کودک با مواد شوینده قوی مسموم شود، معمولاً استفراغ می‌کند و ممکن است در این استفراغ‌ها، خون هم دیده شود. درد شکم و خون در مدفوع از دیگر علایم مسمومیت‌های حاد است. اگر ماده شوینده قوی باشد، ممکن است حتی مری کودک آسیب ببیند و دچار سوختگی شود.

#### بیشتر بدانیم

## هشدار درباره تقابل انسان و باکتری

محققان و متخصصان شرکت IBM در حال مطالعه برای تولید مولکول‌های مصنوعی به منظور مقابله با مقاومت آنتی‌بیوتیکی در باکتری‌های جهش یافته هستند. به نقل یاپولار ساینس، پس از کشف پنی‌سیلین در سال ۱۹۲۸ توسط الکساندر فلمینگ، دو جهش اساسی در علم پزشکی به وقوع پیوست؛ جهش اول درمان بیماری‌های عفونی برای پاک‌سازی عفونت و جهش دوم شناخت عملکرد بعضی از مولکول‌های طبیعی در باکتری و قارچ برای کشتن باکتری‌های بیماری‌زاست. دانشمندان معتقدند تقابل انسان و باکتری روزبه‌روز به مراحل خطرناک‌تری نزدیک می‌شود، به‌طوری‌که طبق مطالعات محققان انگلیسی سالانه بیش از ۷۰۰ هزار نفر بر اثر مقاومت آنتی‌بیوتیکی جان خود را از دست می‌دهند.

این درحالی‌است که طبق پیش‌بینی‌های انجام‌شده، این آمار در سال ۲۰۵۰ به سالانه ۱۰ میلیون نفر افزایش پیدا خواهد کرد.

