

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 محمد رضا میرسی
فوق تخصص ریه کودکان

لطفا درباره بیماری سی اف توضیح دهید. این بیماری چه اندامی را بیشتر درگیر می‌کند؟ «سی اف» بیماری مادرزادی است که ضعف در هضم غذا، تعریق زیاد، عفونت های ریوی مزمن، مدفوع چرب، عدم وزن گیری مناسب، عرق نمکی و سرفه های مکرر و خلطی از علایم این بیماری است. احتمال بروز فیبروز کیستیک در زن و مرد به یک اندازه است.

بیماری سی اف یا سیستمیک فیبروز از بیماری های ژنتیکی است که به عنوان شایع ترین بیماری دستگاه تنفسی نیز شناخته شده است. مهم ترین عضوی که در این بیماری درگیر می‌شود، ریه است، به گونه ای که بیش از ۹۰ درصد از این بیماران به علت مشکلات پیشرفته ریوی دچار آسیب های جدی می شوند. ریه این بیماران بر خلاف افراد سالم قادر به رفیق کردن ترشحات موجود در راه های هوایی ریه نیست، بنابر این ترشحات غلیظ در ریه ها جمع و باعث انسداد راه های هوایی ریه می شود که در نهایت به آن صدمه می زند. با گذشت زمان و کنترل نکردن بیماری، عفونت هم به این ترشحات اضافه می شود و به آسیب دیدگی و التهاب بیشتر ریه می انجامد.

در ریه افراد سالم، ترشحات موجود به دنبال ترشح آب و نمک روی آن، رقیق می شود، بنابر این این مواد به راحتی از ریه خارج می شود اما در بیماران مبتلا به سی اف روند ترشح نمک و به دنبال آن آب روی ترشحات صورت نمی گیرد که این مسئله شروع ماجرایی درگیری این بیماران با سی اف است. کودک مبتلا به سی اف دچار سوءتغذیه و کمبود ویتامین، پروتئین و چربی می شود که در نتیجه تأخیر در رشد و کاهش قدرت ایمنی بدن برای مقابله با عفونت ها را به همراه دارد.

بیشتر بدانیم

روغن نارگیل ضد آفتاب طبیعی

روغن نارگیل می تواند به عنوان تمیزکننده طبیعی پوست صورت، کرم مرطوب کننده و یک ضد آفتاب طبیعی عمل و بیماری های پوستی را درمان کند.

کرم ضد آفتاب

آیا می دانید روغن نارگیل حاوی SPF حدود ۵-۷ است؟ اگر چه شما نباید از آن برای مدت طولانی در زیر نور خورشید استفاده کنید، ولی برای پیاده روی کوتاه مدت یا بیرون رفتن، بسیار مناسب است.

لوسیون بدن

به بدن خود لوسیون و کره طبیعی بزنید! آن چه نیاز دارید روغن نارگیل، روغن های ضروری اختیاری و یک میکسر دستنی یا میکسر الکتریکی است. مواد اثر کیب و آن ها را برای ۵ دقیقه مخلوط کنید تا آماده شود. حالا کره بدن خود را ساخته اید که به پوست شما آب رسانی می کند و آن را صاف و سالم نگه می دارد. دو قسمت از روغن نارگیل و یک قسمت از روغن جوجو با رادریک کاسه ترکیب کنید. آن ها را داخل یک ظرف شیشه ای بریزید و محکم ببندید. بگذارید ۵-۳ دقیقه بماند و در آخر با آب سرد بشویید. این مرطوب کننده مطبوع باعث می شود که موهایتان نرم و ابریشمی شود و همچنین به دلیل رطوبت موجود در روغن باعث از بین رفتن وزی مومی شود!

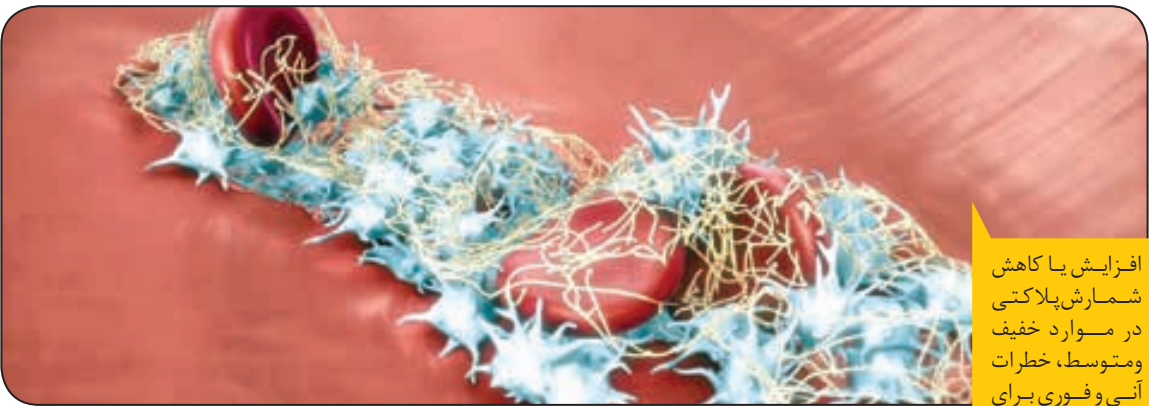
درباره پلاکت ها و اختلالات پلاکتی بیشتر بدانید



دکتر محمد ثقه الاسلامی | فوق تخصص خون و سرطان شناسی بالغان

پزشکی

خواننده عزیزی درباره اختلالات پلاکتی سوال کرده بودند، این که علت کم یاز یا دشدن پلاکت ها چیست؟ دکتر محمد ثقه الاسلامی فوق تخصص خون و سرطان شناسی بالغان در ادامه مطلب با ارائه توضیحاتی در این زمینه، به این پرسش ها پاسخ می دهد. پلاکت ها دسته ای از سلول های خونی است که مهم ترین نقش را در فرایند انعقاد خون ایفا می کند. این سلول ها مانند گلبول های سفید و قرمز و دیگر سلول های خونی در مغز استخوان خون ساز تولید و سپس در گردش خون آزاد می شود. به طور طبیعی تعداد آن ها در فرد بالغ بین ۱۵۰۰۰ تا ۴۵۰۰۰ عدد در هر میکرو لیتر از حجم خون است.



افزایش یا کاهش شمارش پلاکتی در موارد خفیف ومتوسط، خطرات آنی و فوری برای بیمار ایجاد نمی کند و ارتباطی با مشکلاتی نظیر بی حالی و خستگی ندارد. مهم آن است که علت افزایش یا کاهش توسط پزشک فوق تخصص خون و سرطان بررسی و در صورت ضرورت، اقدامات درمانی انجام شود یا این که بیمار فقط تحت نظر قرار گیرد.

انعقاد خون فرایندی است که با ایجاد لخته از خون ریزی جلوگیری می کند. هر زمان آسیبی به جدار رگ ها وارد شود و نشت خون از محل آسیب دیده اتفاق بیفتد، پلاکت ها در آن محل تجمع و مجموعه فعالیت هایی را شروع می کنند که حاصل آن تشکیل لخته در محل آسیب دیده و جلوگیری از خون ریزی است. به بیان دیگر اولین مرحله در تشکیل لخته، حاصل عملکرد پلاکت هاست.

اختلال در فرایند انعقاد خون

چنان چه تعداد پلاکت ها کاهش یابد یا عملکرد طبیعی آن ها مختل شود، فرایند تشکیل لخته دچار اشکال می شود و توانایی بیمار برای کنترل خون ریزی احتمالی کاهش می یابد.

در موارد شدید کاهش تعداد پلاکت ها یا اختلال شدید در عملکرد آن ها، ممکن است حتی خون ریزی خود به

خودی بدون ارتباط با ضربه هم رخ دهد.

افزایش تعداد پلاکت ها

از سوی دیگر افزایش شمارش پلاکت ها یا افزایش فعالیت آن ها، می تواند زمینه ساز ایجاد لخته به صورت غیر طبیعی و مری باشد. ایجاد لخته به صورت غیر طبیعی در عروق که به اصطلاح ترومبوز گفته می شود، بسته به رگ درگیر می تواند اختلالات عملکردی در ارگان های حیاتی مانند قلب، مغز، کلیه ها و ریه ها ایجاد کند و در مواردی به مرگ آنی منجر شود.

هر گونه اختلال در تولید پلاکت ها در مغز استخوان این مسئله می تواند ناشی از عفونت ها، بدخیمی ها، داروها و در مواردی فعال شدن غیر طبیعی سیستم ایمنی بدن علیه بافت های خودی باشد که به آن «خود ایمنی»

اطلاق می شود.

انباشته شدن پلاکت ها در طحال بزرگ شده به علل مختلف از جمله بیماری های کبدی. افزایش غیر طبیعی تخریب پلاکت ها در گردش خون که می تواند به علل مختلف از جمله عفونت ها، مصرف داروها و نیز خود ایمنی بروز کند.

کاهش شمارش پلاکت ها در حاملگی:

اساسا می تواند یک رویداد کاملا معمول و طبیعی باشد، زیرا در حاملگی حجم خون افزایش می یابد لذا شمارش پلاکت ها به طور نسبی کاهش نشان می دهد. در واقع ممکن است کاهش شمارش پلاکت ها در حاملگی تا حد ۱۱۵۰۰ نیز کاملا طبیعی تلقی شود.

البته باید توجه کرد که این کاهش تعداد پلاکت ها در صورتی طبیعی است که دیگر رده های سلولی خونی نیز طبیعی باشد و هیچ گونه اختلال ساختاری در عملکرد ارگان ها مانند کبد و کلیه وجود نداشته باشد.

باید توجه داشت که بسیاری از بیماری های مهم و خطرناک همراه با حاملگی از جمله مسمومیت حاملگی (پره اکلامپسی و اکلامپسی) نیز می تواند با کاهش شمارش

افزایش شمارش پلاکت ها ممکن است در موارد زیر رخ دهد

افزایش شمارش پلاکت ها در پاسخ به عفونت، التهاب یا کمبود آهن در بدن که به آن افزایش واکنشی شمارش پلاکت اطلاق می شود.

افزایش تولید پلاکت ها در مغز استخوان خون ساز که در برخی بیماری های بدخیم و خوش خیم اتفاق می افتد.

باور نادرست:

بر خلاف اعتقاد بسیاری از مردم، کاهش یا افزایش شمارش پلاکت ها هیچ گونه ارتباطی با عواملی مانند تغذیه و عادات غذایی، ورزش، فعالیت های شغلی و سبک زندگی ندارد.

همچنین در افرادی که دچار افزایش یا کاهش پلاکت شده اند، تغییر رژیم غذایی یا استفاده از برخی گیاهان خاص مانند شبدر و یونجه، هیچ گونه نقشی در بهبود آن ندارد.

۵۵ میلیارد نخ سیگار مصرف می شود که ۱۰ هزار میلیارد تومان گردش مالی دارد و هزینه های سلامت آن تقریبا ۲۰ تا ۳۰ هزار میلیارد تومان است، تصریح کرد: این ۵۵ میلیارد نخ سیگار را فقط ۱۰ میلیون نفر در کشور مصرف می کنند و تقریبا ۷۵ میلیون ایرانی باید تاوان هزینه کرد ۱۰ میلیون مصرف کننده دخانیات را در حوزه سلامت بپردازند.

هر سال ۵۵میلیارد نخ سیگار برای ۱۰ میلیون نفر

دخانیات را به عمل تبدیل کنند. فرهنگ سازی می تواند به معنای آموزش و تفهیم مضرات سیگار و قلیان باشد، اما به جز تغییر رفتار، گاهی به جریمه و سخت گیری هم نیاز است.

معاون بهداشت وزارت بهداشت و بیان این که در کشور ما سالیانه

وی با اشاره به این که کاهش پیدا نکردن آمار مصرف دخانیات در کشور می تواند به دلیل سودجویی برخی افراد از محل سلامت مردم باشد، خاطر نشان کرد: راه حل اصلی کاهش آمار مصرف دخانیات در نگرش و عملکرد مردم است، خود مردم باید نگرش ترک

به گفته معاون وزیر بهداشت در سال ۹۴ پژوهشی در بین دانش آموزان انجام و مشخص شد، ۷۸ درصد دانش آموزان می دانند که مصرف سیگار برای سلامت زبان آور است، بنابر این بسیاری از افراد سیگاری با علم بر مضر بودن دخانیات، آن را مصرف می کنند.

آشپزی من سالمندان

سوپ نخود فرنگی



• شعله اجاق گاز را روی دمای متوسط قرار دهید و روغن را داخل یک تابه بزرگ (با دیواره بلند) بریزید و در آن پچر خانیات تا همه قسمت هایش آغشته شود. • سپس مرغ ها را با یک چهارم قاشق غذاخوری نمک طعم دار کنید و آن را درون روغن بیندازید. گاهی آن ها را تکان دهید و پنج دقیقه فرصت بدهید تا خوب پپزد و به رنگ طلایی درآید. • سپس مرغ ها را از ظرف خارج کنید. • پیاز، کرفس، هویج، لوبیا سبز، و زمازی و آویشن را درون تابه بریزید تا برای هفت دقیقه با هم پپزد و سبزیجات ترد شود. سپس چهار فنجان آب مرغ اضافه کنید و شعله را کاهش دهید و بگذارید هشت دقیقه در آن حالت بماند. • در یک کاسه، یک فنجان از آب مرغ را با راز مخلوط کنید و آن را با همزن هم بزنید سپس به آرامی مخلوط را به تابه اصلی اضافه کنید و پیوسته هم بزنید. مرغ را هم بیفزایید. اجازه دهید همه آن ها پنج دقیقه پپزد.

• روغن زیتون - یک قاشق غذاخوری • مرغ بدون استخوان و بدون پوست - ۲۵۰ گرم • نمک - به میزان لازم • پیاز قرمز خرد شده - یک پنجم پیمانه • کرفس خرد شده - یک پیمانه • هویج خرد شده - یک پیمانه • زمازی خرد شده - یک قاشق غذاخوری • آویشن خرد شده - یک قاشق غذاخوری • آب مرغ بدون نمک - چهار پیمانه • آرد - دو قاشق غذاخوری • لوبیا سبز خرد شده - یک پیمانه • فلفل سیاه تازه - نصف قاشق چای خوری

سریال بارداری

هفته سی و هشتم بارداری

فقط دو هفته دیگر باقی مانده است و جنین همچنان در حال خوردن و البته همچنان در حال وزن گیری است. در حالی که رشد او نهایی شده است اما مغز و ریه هایش همچنان برای تکامل تلاش می کنند و این تلاش شاید حتی بعد از به دنیا آمدن نوزاد هم ادامه پیدا کند. مجرای اشک جنین هنوز تشکیل نشده است. از توانایی او در این هفته گوارش مواد غذایی است که به ماده سیاه رنگی به نام «مایزه» تبدیل می شود. دستگاه تولید صدای او یعنی حنجره اش، خود را برای تولید صداهای مختلف آماده می کند. ممکن است دردهایی در کشاله ران یا پشت ساق یا احساس کنید که این دردها نشانه قرار گیری سر کودک به سمت لگن یا حرکت او روی عضلات کف لگن باشد. البته گاهی سر کودک روی اعصاب لگن قرار می گیرد که چنین وضعیتی برای شما دردهایی ایجاد می کند. ممکن است افسردگی را هم در دوران بارداری و هم پس از زایمان تجربه کنید. البته همه مادران باردار به افسردگی دچار نمی شوند، ممکن است تغییرات روحی را تجربه کنید اما این به معنای این که شما افسرده هستید، نیست. اختلالات خلقی پس از زایمان هم در یکی دو هفته اول بعد از زایمان خودش را نشان می دهد. شدت این اختلالات گاهی خفیف و گاهی شدید است. برخلاف آن چه بیشتر مردم به آن اعتقاد دارند، هیچ دلیل علمی برای این که غذاهای تند بارداری را تحریک می کند، وجود ندارد. اگر غذاهای تند بخشی از رژیم غذایی شما در طول بارداری بوده است، دلیلی برای حذف آن وجود ندارد. اما اگر آن را در این دوره به بر نامه غذایی خود افزوده اید، احتمال معده در در اینان وجود خواهد داشت. غذاهای تند هیچ ضرری به زنان باردار نمی رساند اما اگر شما اختلال خواب دارید، ممکن است این مواد محرک باشد و بهتر است از خوردن آن ها اجتناب کنید. پیاز، فلفل، فلفل قرمز یا دیگر غذاهای تند می تواند باعث سوزش معده و سوء هاضمه شود. اگر علاقه زیادی به غذاهای تند دارید طوری که نمی توانید آن ها را از رژیم غذایی خود حذف کنید، سعی کنید مصرف این مواد را در شام و میان وعده های عصرانه محدود و به جای آن در صبحانه و ناهار میل کنید.

یک شنبه سلامت عمومی

خوراکی های چربی سوز

برخی خوراکی ها چربی های ناحیه شکم و کمر را آب می کند. اگر چه در تجمع چربی در این ناحیه ژنتیک، سن و سبک زندگی تاثیر گذار است اما نباید نقش تغذیه را نادیده گرفت. مصرف هر نوع چربی خوراکی اعم از کره، خامه و غذاهای چرب و پر کالری، باعث تجمع چربی در ناحیه کمر و شکم می شود.

ماهی، محرک متابولیسم

مصرف ماهی یکی از راهکارهای آب کردن چربی ناحیه شکم و کمر است. فراموش نکنید، ماهی زمانی این تاثیر مثبت را دارد که به صورت بخارپز تهیه شود و بدون اضافه کردن سس و فقط با اضافه کردن آب لیموو ادویه مصرف شود.

غلات، منبع فیبر

خوردن یک کاسه غلات پخته به عنوان صبحانه، قند خون مرد نیاز بدن را به تدریج تامین می کند. به کاسه غلات خود لیموترش، گلبرو و یک قاشق چای خوری روغن زیتون اضافه کنید.

آجیل ها، پر چرب اما مفید

درست است که یکی از راهکارهای آب کردن چربی شکم کاهش مصرف مواد غذایی چرب است، اما چربی های مفید به کاهش وزن کمک می کند. پسته، بادام و گردو در صدر قرار دارد. حداکثر میزان مصرف روزانه یک سوم فنجان به صورت خام است.