

پرستش و پاسخ

نویز داروها تنها با ممانعت از ورود و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر تر پاسخ به سوالات مصرف داروی توصیه می شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر محمود اکبریان فوق تخصصی روماتولوژی

آیا بیماری لوپوس درمان دارد؟

در تعریف لوپوس گفته می شود، «لوپوس یک بیماری مولتی سیستم است و ممکن است یک تا چند سیستم در آن گرفتار شود». اگر این تعریف را قبول داشته باشیم، در درمان لوپوس، باید همه رفته ها داشت داشت باشند اما اقدامات عمومی در این باره:

پیگیری منظم بیمار

با توجه به مطالب یاد شده، بیمار باید آموزش لازم را دریافت کند تا با کمک خودش و راهنمایی های پزشک، زندگی شادو آرامی داشته باشند و بر حسب این که بیماری چقدر پیشرفت کرده باشد، هر چند وقت لازم است به پزشک مراجعه کند.

فواصل ویزیت بیمار بر حسب شدت بیماری، از چند روز تا چند ماهه حتی بعضی اوقات که کلیه درگیر نشده باشد بین شش تا ۱۲ ماه متفاوت است و یک قانون کلی برای تعیین فواصل ویزیت بیمار وجود ندارد.

در بیماری لوپوس، یک اصل کلی را باید در نظر داشت؛ لازم است به بیمار توصیه شود که اگر مشکلی داشت فوراً به پزشک مراجعه کند و در صورت دسترسی نداشتن به روماتولوژیست، می تواند به متخصص داخلی یا پزشک عمومی مراجعه کند.

خودداری از نور خورشید

بیماران باید در معرض نور آفتاب قرار نگیرند و برای محافظت بیشتر پوست، از کرم های ضد آفتاب مناسب دارای پوشش کافی در برابر اشعه ماورای بنفش A وB استفاده کنند.

رژیم غذایی

بر حسب این که کلیه گرفتار شده باشد، فشار خون، دیابت و هیپرلیپیدمی وجود داشته باشد یا بیمار دچار اضافه وزن باشد، رژیم غذایی متفاوت است.

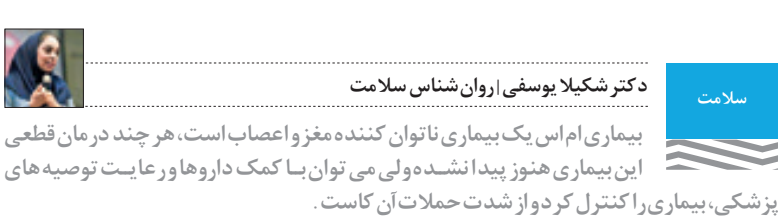
ورزش

کم تحرکی که معمولاً در حالات شدید بیماری به وجود می آید، موجب کاهش شدید توده عضلانی می شود و بیماران اغلب اوقات، احساس خستگی شدید می کنند.

کلسیم و ویتامین D

از آن جا که بیشتر بیماران زن هستند و از طرفی لوپوس یک بیماری التهابی است و بیماران باید از نور خورشید پرهیز کنند و تعداد زیادی از بیماران تحت درمان با کورتن هستند، لازم است در صورتی که منع مصرف نداشته باشد، تمام بیماران تحت درمان با ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی گرم کلسیم به اضافه ۴۰۰ تا ۸۰۰ واحد ویتامین D در روز قرار گیرند.

چگونه با بیماری ام اس کنار بیاییم ؟



دکتر شکیلا یوسفی اروان شناس سلامت

بیماری ام اس یک بیماری ناتوان کننده مغز و اعصاب است، هر چند در مان قطعی این بیماری هنوز پیدا نشده ولی می توان با کمک داروها و رعایت توصیه های پزشکی، بیماری را کنترل کرد و از شدت حملات آن کاست .

گام پنجم ؛ مدیریت در مان علایم همراه با ام اس

مدیریت مشکلات و عفونت ها، در دها و توان بخشی، نقش مؤثری در کنترل و پیشگیری از عود مجدد این بیماری دارد .

تغییر جهت فکری، پذیرش بیماری ام اس و داشتن ارتباط نزدیک با دیگران، از مهم ترین روش ها برای گذران دوران زندگی در مبتلایان است .

مهم ترین عامل در بیماران مبتلا به ام اس، این است که روحیه پذیرش در آن ها شکل بگیرد . با داشتن ذهنی آگاه از خود، حسی واقع بینانه از توانایی هایی خود، نگرشی خوش بینانه و منطقی از زندگی و جهان، می توان عزت نفس را بالا برد که در واقع به مبتلایان در قبول ام اس و گذراندن زندگی ، کمک شایانی می کند. سلول های مغز در اثر خستگی و کار زیاد، موادی از خود تولید می کنند که این مواد باعث تخریب و فرسودگی سلول های مغزی می شود و در نهایت، اختلالاتی را در مغز به وجود می آورد. آرام سازی بدن، سلول های تخریب شده را ترمیم و به رف خستگی جسمی و روحی کمک می کند. انقباض عضلانی در قسمت های مختلف، ناراحتی های متفاوتی را ایجاد می کند. گرفتگی عضلات گلو موجب لرزش یا خشونت صدا و گرفتگی عضلات سر، سر در در ا به وجود می آورد. لذا انجام آرامش در مانی، می تواند فرد را از این

گام های کنترل کننده این بیماری

گام اول؛ پذیرش بیماری پس از تشخیص مطرح کردن جنبه های خوش بینانه بیماری، تخلیه هیجانی، آگاهی از بیماری و راه های درمان

گام دوم ؛ مدیریت در مان در مراحل حاد و استفاده از درمان های کنترل کننده

همکاری دوجانبه در درمان، دلایل پزشکی برای مصرف دارو، اقدامات لازم برای کنترل بیماری

گام سوم؛ مدیریت و کنترل استرس ها

کنترل استرس، یکی از گام های اساسی در کنترل بیماری و پیشگیری از عود مجدد است.

گام چهارم ؛ مدیریت مسائل اجتماعی

نیاز به مشاوره و مددکاری در شغل ، ازدواج، فرزندآوری و تحصیل و به طور کلی در تمام مراحل زندگی فردی و اجتماعی .

آشپز من

کوکوی مرغ کم کالری

●پياز را نگيني خرد مي کنيم و تفت مي دهيم. ●لفل دلمه اي نگيني خرد شده را به پياز اضافه مي کنيم و تفت مي دهيم . ●دو حبه سيريرا نگيني خرد مي کنيم و با پياز و فلفل دلمه تفت مي دهيم، هويج را رنده يا نگيني خرد کرده و جدا گانه سرخ مي کنيم. ●سينه مرغ آب پز شده را ريش ريش مي کنيم و داخل کاسه بزرگي مي ريزيم ، مخلوط پياز و سير و

●سينه مرغ کامل آب پز شده- یک عدد

●پياز بزرگ- یک عدد

●لفل دلمه بزرگ- یک عدد

●سير-۴ حبه

●هويج بزرگ- یک عدد

●تخم مرغ بزرگ- ۳ عدد

●جعفری ساتوری شده-۵ فاشق غذاخوری

●زعفران دم کرده-۲ فاشق غذاخوری

●نمک- یک قاشق چای خوری

●پودر آویشن- یک قاشق چای خوری

●زرد چوبه و فلفل- نصف قاشق چای خوری

●روغن- به مقدار لازم



در دها نجات دهد. اوقاتی وجود دارد که در د، شما را فر سوده می کند و از سماجت آن در می مانيد. اين احساس اسارت، نشانه آشکاري از گرفتاري در چرخه معيوب است. چرخه ای که در آن، درد و تنش يکديگر را شعله ور می سازند. علت تنش هر چه باشد، می تواند سبب ايجاد چرخه ای معيوب شود. برای جلو گيري از گرفتاري در چرخه معيوب، درک عامل تنش و پيشگيري از سقوط در اين چرخه، اهميت به سزايی دارد. تنش مؤثر بر مای می تواند جسمی یا روانی باشد. افرادی که در زندگی انسان هایی مضطرب، عصبی و پراسترس بودند، در مقایسه با افراد ديگر، بیشتر به اين بیماری مبتلا شده اند و به گفته متخصصان مغز و اعصاب، استرس علاوه بر بروز اين بیماری، موجب تشديد آن در مبتلایان می شود لذا افزا گيري شيوه های کنترل استرس در زندگی روزمره و مدیریت آن در مبتلایان به بیماری بنا به اين که در چه مرحله ای از بیماری قرار دارند و چه مهارت هایی را پيش از ابتلا به اين بیماری در زندگی عادی خود کسب کر ده اند، ضروری است. از آن جا که هنوز در مان قطعی برای بیماری ام اس پيدا نشده است همه به دنبال يافتن روشی برای در مان آن هستند و به همین منظور روش

ترفند ها

از همه قسمت های سبز بجات

استفاده کنید

خیلی از قسمت های سبز بجات که به طور معمول دور ریخته می شوند، خیلی هم خوشمزه و مفید هستند؛ یادتان نرود که برای همان قسمت هایی که دور می ریزید هم پول کمی نداده اید. ساقه های برو کلی، سر شاخه های کرفس، غلاف نخود و پوست پياز، قسمت های مفیدی است که با دور ریختن از گفتان می رود. مسلم است که شما می توانید برگ های بیرونی گل کلم برگ های کرفس را بخورید، خیلی هم خوشمزه اند. سولارنس، نویسنده متون آشپزی می گوید: در اطراف ما کنجينه های بسياری است که دست کم و نادیده گرفته می شود، مثل غلاف نخود که خیلی هم طعم خوشایندی دار د! سيرين است و با آن می توانيد سوپ بسيار دلچسبی تهيه کنيد.

تميز کردن کابینت

اگر روی کابینت های شما الایه ای چربی گرفته و کابینت براق شما مات شده است، باید تمیز کاری اساسی انجام دهید. برای تمیز کردن کابینت، یک پیمانه سر که سفید را با دو پیمانه آب گرم مخلوط کنید. یک دستمال نرم را درون این مخلوط بگدازید و ۵ تا ۱۵ دقیقه صبر کنید. سپس دستمال را بردارید و برای پاک کردن چربی روی کابینت های خود، از این دستمال مخصوص استفاده کنید. بعد از این که کابینت ها را با دستمال مخصوص پاک کردید، اگر قسمت هایی هنوز چرب و کثیف بود، سر که را مستقیم روی آن بریزید و دوباره با دستمال روی آن را پاک کنید. می توانید سر که را داخل یک بطری اسپری بریزید و روی لکه اسپری کنید.

بیشتر بدانیم

مراقب هدفون و هندز فری قلبی باشید

در کشور ما با دو مشکل روبه رو هستیم؛ اول آن که جوانان و نوجوانان مدت طولانی از هدفون و هندز فری استفاده می کنند و دوم آن که تعداد بسیار زیادی از هدفون ها و هندز فری ها قاچاقی وارد کشور می شود که غیر استاندارد است و به دلیل قیمت پایین آن، افراد بیشتری از آن استفاده می کنند و صدمه هایی که به گوش می زنند، بسیار بیشتر از هندز فری های استاندارد است. سطوح صوتی که این هندز فری های غیر استاندارد را ایجاد می کنند، بسیار بالاست و صدمه بیشتری به گوش وارد می کند به گونه ای که باعث آسیب هایی جدی به سلول ها و عصب شنوایی می شود و پیر گوشتی زود رس ایجاد می کند. استفاده از وسایل تحت گوشتی مثل هدفون به مدت طولانی حتی با صدای نسبتا کم، می تواند آسیب زننده باشد. استفاده از هندز فری های با صدای بلند، میزان شنوایی را در فرد کمی کند و سلامت گوش را به خطر می اندازد.

۸روزه

مالی

۳/۸۹۰/۰۰۰

یورو ارز مسافرتی

۱۰۰۰۰ با نرخ دولتی

تشریفات پرواز

TASHRIFAT PARVAZ

۰۵۱-۳۱۴۰۶

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

کی‌روزانه

کیش

صبحانه – ترانسفر – سینما ۵ بعدی

شهربازی – سفرای – کشت جزیره

۴۰ تا ۱۰٪ تخفیف خدمات گردشگری

کیش

فلامینگو

۳۶۰۹۹۹۳۴

نصف کربلا

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

تور اروپا

ویزای شینگن تضمینی ایتالیا

ورود VIP به سفارت

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

کارگزار رسمی سفارت عراق

آرتا

از مجموعه شرکت های ریحانه

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶

۰۳۸۵۵۰۳۶۰

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹