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 سید علی اصغر فخر موسوی
متخصص کلیه ومجاری ادراری

دیالیز برای بدن چه کار می کند، به عبارتی چه کسانی تحت دیالیز قرار می گیرند؟

بیمارانی که به دلایل مختلف از جمله دیابت فشار خون و.... به نارسایی کلیوی مبتلا می شوند و کلیه ها دیگر قادر به دفع مواد سمی و زاید جمع شده نیستند، باید برای حفظ حیات، تحت دیالیز قرار گیرند.

آیا توجه به رژیم غذایی برای من که دیالیز می شوم، اهمیت دارد؟

اگر بیماری که دیالیز خونی می شود، رژیم غذایی مناسبی نداشته باشد، سلامتی اش به خطر می افتد و از طرفی بیمار با رعایت رژیم غذایی مناسب به سطح مناسبی از سلامت خواهد رسید.

رژیم غذایی بیمار باید حاوی مقادیر مناسب کالری و پروتئین باشد تا بتواند احتیاجات بیمار را برآورده کند. بیمارانی که تحت دیالیز قرار می گیرند، قبل از شروع دیالیز محدودیت مصرف پروتئین در رژیم غذایی آن ها وجود دارد اما پس از شروع دیالیز، به علت این که سموم ناشی از تجویز پروتئین توسط دستگاه دیالیز تا حدی برداشته می شود مقدار مصرف پروتئین بیماران باید نسبت به قبل از دیالیز افزایش یابد چرا که پروتئین در بدن موجب رشد، ایجاد نیرو و ترمیم بافت های آسیب دیده می شود و در صورت مصرف نکردن مقادیر کافی پروتئین، قدرت دفاعی بدن در مقابل بیماری ها کاهش می یابد.

بانوان

ارتباط میزان درد زایمان و افسردگی

نتایج یک بررسی جدید نشان می دهد، افسردگی پس از زایمان به میزان درد مادر پس از تولد فرزند مربوط می شود.

نتایج تحقیقات جدید ارائه شده در نشست سالانه افسردگی پس از زایمان تأیید می کند، افسردگی پس از زایمان بستگی به درد زایمان دارد؛ احتمالا هر چه درد پس از زایمان بیشتر باشد، زنان دچار افسردگی شدیدتری می شوند.

آمارها حاکی از آن است، حدود یک زن از هر ۱۰ زن، پس از زایمان دچار افسردگی می شود و در برخی افراد افسردگی حاد بروز می کند.

محقق ارشد این مطالعه از دانشگاه هاروارد می گوید: «افسردگی پس از زایمان ممکن است یک تا دو ماه پس از زایمان بروز کند».

به گفته کارشناسان بهداشتی، بی خوابی شدید، بی ثباتی خلق و احساس خستگی از علایم افسردگی پس از زایمان است.

درمان انحراف انگشت شست و صافی کف پا

پزشکی

هالوکس والگوس (بونیون)، یک برجستگی استخوانی است که اغلب بر قسمت درونی پا و در مرکز انگشت شست پا تاثیر می گذارد و همچنین می تواند بر خارج انگشت شست نیز تاثیر گذار باشد. این عارضه، در زنان و مردان رخ می دهد اما فراوانی آن در زنان بیشتر است.

صافی کف پا در بسیاری افراد، از نوع صافی قابل انعطاف یا Flexible flat foot است. این افراد وقتی سرپا می ایستند، کف پایشان صاف است ولی وقتی روی پنجه پا می ایستند یا وقتی پایشان را از زمین بلند می کنند، قوس کف پا تشکیل می شود

بونیون گاهی با علایمی همراه و گاه بدون علایم است. هالوکس والگوس یک تغییر شکل پیش رونده است و در یک جمله کوتاه راه های درمان آن می تواند شامل استراحت، سرما، تغییر کفش، استفاده از پشتیبان پا (ارتوتیک)، داروها، تزریق استروئید یا جراحی باشد.

صافی کف پا هم عارضه ای است که در آن قوس کف پا که معمولاً در سمت داخلی آن دیده می شود، از بین رفته است. محمدرضا میعاد، جراح وارتوپد، درباره شایع ترین بیماری های پا اظهار کرد: انحراف انگشت شست، یکی از این بیماری هاست که به دو علت وراثت یا استفاده از کفش بد و نامناسب بروز می یابد. جراحی این عارضه سخت نیست و اگر به موقع تشخیص داده و درمان شود، نتایج موفقی دارد و بر سایر انگشتان اثر نمی گذارد و سبب بروز آرتروز نیز نمی شود. این مشکل در هر سنی ممکن است دیده شود و به طور کلی در زنان شایع تر بوده و از ۱۰ تا ۸۵ سالگی با عمل جراحی قابل درمان است، همچنین افراد باید استفاده از کفش مناسب و استاندارد را که دارای حداکثر ۲ سانتی متر پاشنه و قسمت جلویی آن پهن و به طور کلی کفش راحتی باشد، مدنظر قرار دهند. به گزارش ایران اکونومیست، صافی کف پا از دیگر مشکلات غیر تروماتیک به شمار می رود. صافی پا انواع مختلفی دارد و اگر معاینه و تشخیص دقیق باشد، به آسانی درمان می شود. به طور کلی اگر جراحی در سن ۸ تا ۱۴ سالگی انجام شود، نتیجه آن موفقیت آمیز تر خواهد بود.

ورزش های مناسب پیشگیری از پیشرفت و رفع هالوکس والگوس

در بسیاری از اوقات، ورزش با پا می تواند به کاهش درد و ارتقای انعطاف پذیری کمک کند و پیشرفت این ناهنجاری را به تاخیر اندازد، بنابراین دیگر نیازی به عمل جراحی نخواهد بود. ورزش روزانه، همچنین به تقویت عضلات پا ها کمک می کند و ممکن است مانع پیشرفت آن شود.

ورزش ۱

روی صندلی بنشینید و پای خود را روی توپ تنیس یا گلف قرار دهید. توپ را در زیر برآمدگی های انگشت پایتان بچرخانید، سپس هر جای دیگری در کف پا را که احساس می کنید می تواند مفید باشد. روزانه ۵ تا ۱۰ دقیقه این کار را انجام دهید.

ورزش ۲

روی صندلی بنشینید، کف پای آسیب دیده را در کف دست خود قرار دهید، سپس انگشتان دست خود را آزادانه بین انگشتان پایتان قرار دهید. به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه انگشتان پایتان را به جلو و عقب و چپ و راست خم کنید.

ورزش ۳

بایستید و برای ۱۰ ثانیه به انگشتان پایتان اشاره کنید و خم شوید، سپس آن ها را برای ۱۰ ثانیه حلقه کنید. این کار را چند بار تکرار کنید.

درمان و کاهش درد صافی کف پا

ورزش های کششی موجب کشش تاندون ها می شود. استفاده از داروهای ضد درد و ارتوتیک ها (وسایل و تجهیزات حفاظت کننده استخوان) می تواند برای کاهش درد و درمان صافی کف پای بزرگسالان مفید باشد. یخ درمانی به خصوص پس از ورزش نیز می تواند به کاهش درد کمک کند. استراحت نیز می تواند کمک خوبی به شمار آید، به خصوص اگر مشکل ایجاد شده به دلیل تداوم استفاده از پا ها بیش از حد پیشرفت کرده باشد به عنوان مثال، دویدن روی یک سطح سخت یا دویدن برای مدت طولانی روی تردمیل.

آشپزی من

مرغ گریل شده با طعم بالزامیک

- ترکیب طعم شیرین سرکه بالزامیک و سیر و ادویه ایتالیایی، یک سس مزه دار سریع برای طعم دادن به مرغ است. این غذا را با گوجه خرد شده و بادمجان ورقه ای گریل شده میل کنید. روغن زیتون، سرکه بالزامیک، ادویه ایتالیایی، نمک و فلفل را داخل یک کاسه باهم مخلوط کنید. سینه مرغ را داخل یک کیسه بریزید و مایع تهیه شده را به آن اضافه کنید و حداقل یک ساعت داخل یخچال بگذارید.
- می توانید نهایتا ۱۲ ساعت، برای مزه دار شدن زمان بدهید. بعد از این که آن را از کیسه خارج کردید، بگذارید روی یک آبکش خشک شود یا با دستمال کمی مرغ ها را خشک کنید. فر یا گریل را روی حرارت متوسط به بالا، روشن و گرم کنید. برای گریل کردن، سینی را روغن بزنید و بعد مرغ ها را بگذارید و فقط یک بار برگردانید، دو طرف را بین ۴ تا ۸ دقیقه گریل کنید تا کاملا پخته شود. برای سوخاری کردن داخل فر، روی کاغذ روغنی یک ورق فویل بگذارید و کاملا اسپری روغن بزنید و بعد مرغ ها را روی فویل بگذارید و یک بار زیر و رو کنید، پخت کامل بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه زمان می برد.
- **نکته**: برای روغن زدن سینی گریل، روی یک دستمال روغن بریزید و سینی گریل را روغنی کنید. وقتی گریل داغ است نباید از اسپری روغن استفاده کنید.

- روغن زیتون - یک چهارم فنجان
- سرکه بالزامیک - یک چهارم فنجان
- سیر - ۲ حبه خرد شده
- ادویه ایتالیایی - یک قاشق غذاخوری
- نمک - به میزان لازم
- فلفل سیاه - نصف قاشق چای خوری
- سینه مرغ - ۴ تکه ۲۵۰ گرمی بدون پوست و استخوان

سه شنبه‌ها

مامان و نی نی

چرا بیماری تنفسی کودکان جدی است؟

با نزدیک شدن به فصل پاییز و زمستان، بیماری های تنفسی در بین مردم شیوع زیادی پیدا می کند. انواع آلرژی های تنفسی و آسم، آمار بالایی از این بیماری ها را شامل می شود که بیشتر به صورت ژنتیکی از والدین به فرزندان انتقال می یابد. یکی از شایع ترین بیماری های ارثی مغلوب در کودکان، CF یا «سیستیک فیبروزیس» است که آن هاژن هایی را از پدر و مادر دریافت می کنند. در ریه همه افراد عادی، به طور طبیعی ترشحاتی وجود دارد که مدام و به راحتی از ریه تخلیه می شود اما در کودکانی که به این بیماری مبتلا می شوند، اغلب ترشحاتی بسیار غلیظ و چسبناک در ریه ایجاد می شود. در این دسته از کودکان، ترشحات از ریه خارج نمی شود و همین موضوع به تدریج باعث تخریب ریه از داخل می شود. متاسفانه این بیماری علایم ظاهری ندارد که بتوان سریع تر آن را تشخیص داد. بیماری CF در مان های بسیار آزار دهنده و وقت گیری دارد و هم خود بیمار و هم خانواده اش برای تنفس راحت تر، سختی های زیادی را تحمل می کنند. پدر و مادر باید روزی سه تا چهار مرتبه به مدت دو ساعت، بخور ها و داروهای مخصوص شامل آنتی بیوتیک ها را برای کودک آماده کنند و داخل دستگاه بخور بریزند تا با بخور دادن، ترشحات ریه کودک رقیق تر و تخلیه شود.

بهداشت

توصیه هایی برای جلوگیری از ابتلا به «شپش سر»

خانواده ها برای جلوگیری از آلودگی های انگلی در مدارس، با کنترل بهداشت فردی کودکانشان با آموزش و پرورش همکاری کنند. حسن ضیاءالدینی مدیر کل دفتر سلامت و تندرستی وزارت آموزش و پرورش، با اشاره به آمار شیوع پدیکلوزیس (شپش) در کشورهای جهان، اظهار کرد: پدیکلوزیس شایع ترین آلودگی انگلی در سراسر دنیاست که افراد در محل های پرجمعیت به علت بی توجهی به بهداشت فردی و محیطی به آن مبتلا می شوند و امکان ایجاد اپیدمی های بزرگ وجود دارد. این آلودگی به دنبال تماس های نزدیک بین فردی یا هنگامی که افراد خانواده در فصل سرما برای تأمین گرما، لباس زیادی می پوشند و به صورت دسته جمعی زندگی می کنند، ایجاد می شود. به گزارش ایسنا، افزایش سطح آگاهی جامعه و رعایت اصول بهداشت فردی و محیطی توسط افراد و خانواده ها، از مهم ترین راه های مقابله با این آلودگی است و استحمام سر و بدن و شست و شوی مناسب لباس ها و لوازم شخصی، از بهترین راه های کنترل پدیکلوزیس است. دانش آموزان مقطع ابتدایی بخش زیادی از ساعت های خود را در منازل سپری می کنند پس لازم است خانواده ها در توجه به رعایت بهداشت فردی کودکان و آموزش آنان جدی باشند.

ایران گردی معبد کنگاور
نماینده انحصاری حوزه گردشگری
۳۲۲۹۰۰۵۰

در بین راه شهر تاریخی هگمتانه تا بیستون، (همدان-کرمانشاه امروزی) بر فراز صخره ای بالای دشت کنگاور، سنگ ها و ستون هایی در کنار هم برپا شده و بنای ساختمانی را نهاده اند که امروزه به نام معبد آناهیتا شناخته می شود. برخی می گویند این ساختمانِ فروریخته، برای ستایش پاکی و پرستش فرشته نگهبان چشمه ها و باران، آناهیتا ساخته شده است و برخی آن را کاخی ناتمام برای خسرو پرویز، پادشاه ساسانی می دانند. معبد آناهیتا، بزرگترین سازه سنگی یکپارچه ایران محسوب می شود و به شماره ۳۱ در سال ۱۳۱۰ در فهرست ملی آثار تاریخی ایران قرار گرفته است. گذشت زمان و کاوش های وسیع تر محوطه معبد نشان داد که این سازه پنهان شده در خاک، بعد از تخت جمشید، بزرگترین ساختمان سنگی تاریخی در ایران به شمار می رود. آناهیتا، الهه آب و نگهدارنده نشان فروهر (نشان اهورامزدا، خدای زرتشتیان)، خدای فراوانی و درستی، ایزدبانوی باد و باران، چشمه و سراب، ژاله و ابر است.

در داستانها این طور در مورد این الهه آمده است که به فرمان او ابرها به زمین می آمدند و آب پاکِ باران را به مردم هدیه می کردند. این ایزدبانو والاترین و محبوبترین الهه نزد اهورامزدا و ایرانیان به شمار می رفت و بزرگی او نشان از اهمیت و مقام آب در بین مردم بود. بنابر گفته های مورخان و پژوهشگران، نقل قول های مختلفی برای تاریخ و دلیل ساخت معبد آناهیتا وجود دارد. برخی آن را به آناهیتا، ایزد آب های روان و فرشته پاکی و زایش نسبت می دهند. بعضی، آن را قصر الصوص (کاخ دزدان)، قصر گردشگاهی و شکار خسرو پرویز و یا کاخ ناتمام او می دانند. برخی هم ساخت آن را به ۱۰۰۰ سال پیش از اسلام، بعضی ۳۰۰۰ سال قبل از دوران هخامنشیان و سال های دیگر نسبت می دهند. بر اساس مشهورترین و دقیق ترین تحقیقاتی که انجام شده، تاریخ ساخت این بنای سنگی به دوره هخامنشیان بر می گردد. در دوران های بعد در دوره اشکانیان، معماران پارتی به ساخت آن ادامه داده اند و در دوره ساسانیان بنای این سازه تکمیل شده است.

پذیرش و جذب انحصاری آگهی های حوزه گردشگری و ایرانگردی
بدینوسیله از علاقه مندان به بازاریابی و جذب آگهی در حوزه گردشگری روزنامه خراسان دعوت به همکاری می شود
تلفن تماس: ۰۹۱۹۶۲۲۶۸۸۷

تور اروپا
ویزای شینگن تضمینی ایتالیا
ورود VIP به سفارت
موج آبی ۳۱۳۰۰

کیش کلیه تورهای خارجی
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

۳۶۰۳۶۰۱۰
کیش تخصص ماست
اقساط بدون ضامن
کانال تلگرام: @yekta_seir

تشریفاتی سفر کنیم...
۱۰۰۰ یورو ارز مسافرتی با نرخ دولتی
مالزی
۸ روزه ۳/۸۵۰/۰۰۰ تومان
بین خیام جنوبی ۶ و ۸ | شماره ۲۸ | طبقه ۱+
۰۵۱-۳۱۴۰۶ | ۰۵۱-۳۷۶۱۷۰۷۰
تشریفات پرواز TASHRIFAT PARVAZ

کیش - یزد
تور تهران گردی همه روزه
داخلی ۹۲۱
آنتالیا - تفلیس
داخلی ۹۱۹
پیکاپ ویزا
انگلیس / آمریکا / کانادا
در کمترین زمان
حفاسیر ۳۸۰۶۹

مشاوره تخصصی و وقت سفارت اسپانیا (ویزای شینگن)
اخذ ویزای کانادا
پیکاپ پاسپورت
سرمایه گذاری
دانشجویی
توریستی
نماینده انحصاری خط بیج ستاره پارمیس کیش
WWW.PARMISTOUR.IR
پارمیس سیر ۳۸ ۴۲۰ ۴۲۰

اروپای شمالی را کشف کنید

از مناظر زیبا و بناهای به یادماندنی که اروپای شمالی را با فرهنگ، شکوه و جذابیت عجین کرده، به وجد آیید. از نرخ‌های فوق‌العاده ما بهره‌مند شوید و به استکهلم، هلسینکی، اسلو، کپنهاگ و گوتنبورگ، جدیدترین مقصد پروازی ما (برقراری پروازها از ۲۱ آذر ۹۷) سفر کنید.

سفرهایی رویایی از تهران، مشهد و شیراز به شمال اروپا داشته باشید.

تا ٪۱۵ تخفیف*

بلیط خود را تا تاریخ ۹ آبان خریداری و تا تاریخ ۱۱ فروردین ۱۳۹۸ سفر کنید.

خرید آنلاین با کارت شتاب در qatarairways.com/ir
aparat.com/qatarairways
تماس با دفتر هواپیمایی قطر در مشهد:
۰۵۱-۳۷۶۶۴۱۰۱-۶

برای اطلاعات بیشتر با آژانس‌های مسافرتی تماس بگیرید.

* لطفاً هنگام تشکیل رزرو، شرایط و قوانین نرخی و زمانی را مرور فرمائید. محاسبه نرخ تسعیر ارز بر اساس زمان خرید بلیط خواهد بود.

QATAR AIRWAYS القطرية
oneworld