

پریش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف در روی توصیه می شود پس از مشورت با متخصص مصرف نشود.

دکتر مهدی قییمی

متخصص طب سنتی

در فصول سرد سال با این که پوشش من مناسب است اما باز هم سرما می خورم . لطفا راهنمایی ام کنید؟

تدابیر لازم بعد از آمدن به منزل با توجه به هوای سرد بیرون پوشش زیاد فرعیات است از:دیر در آوردن لباس از تن پس از مراجعه به منزل. پوشیدن لباس بیشتر از مقدار معمول در داخل خانه. مصرف نوشیدنی های گرم به خصوص نوشیدنی هایی که همراه با دار چین ، زنجبیل ، هل یا گلاب باشد .پرهیز از استحمام با آب خیلی گرم بلافاصله بعد از ورود به منزل مگر در سرما زدگی شدید اندام ها پوشاندن نواحی سر شانه، گودی کمر و بین کتف ها با یک جلیقه،بسیار کار ساز است. گذاشتن یک کتری روی شعله کم گاز . کم کردن بخاری های گاز سوز. استفاده از بخور قبل از خواب.نوشیدن دمنوش بابونه در صورت احساس خشکی گلو ودهان وبالاخره متعادل ساختن اختلاف حرارتی درون وبیرون منزل .هوای داخل منزل حدود ۱۸ تا ۲۶ درجه این روزهاسرطیط خوبی را برای بدن فراهم خواهد کرد .سوپ حاوی هویج، کرفس وقارچ به علاوه روغن زیتون اگر با آب غوره یا آب لیمو،ترش شود ایجادسلامتی را تسهیل می کند.

سلامت

آشنایی با ۲ بیماری عجیب

بیماری های عجیبی با علایم متفاوت وجود دارد از جمله:

سندروم سر انفجار

سندروم سر انفجاری یک بیماری کاملا جدی است که هزاران نفر از مردم دنیا را مبتلا می کند. شنیدن صدای انفجار، شلیک اسلحه،برخورد سنج واشکال دیگری از نوبز که به طور مشخص فرد در زمان خوابیدن احساس می کند، علایم اصلی این بیماری است. البته هیچ گونه نشانه ای از در،تورم یامشکل فیزیکی در مبتلایان به این بیماری ایجاد نمی شودونکته دیگر این که بیشتر افراد بالای ۵۰سال به این بیماری مبتلای شوند هر چند که مواردی از ابتدای کودکی ۱۰ ساله به این سندرومنیز گزارش شده است.

فیلاز باز پس لنفای

این بیماری که تحت عنوان داء الفیل هم از آن یاد می شودبه دلیل نوعی کرم به وجودمی آیدودر ابتداهیچ گونه علایمی در فردبیمار بروز نمی کند اماطولی نمی کشد که بازوها،پاهاو دیگر اندام های شخص مبتلا شروع به متورم شدن می کندو پوست این بیمار ان ضخیم تر می شودودر نهایت در درا احساس می کنند. درپاره ای موارد،می توان این بیماری را در مان کرد وپزشکان به عنوان مثال با تجویز آنتی بیوتیک سعی می کنند عفونت را از بدن بیمار حذف کنند.

به مناسبت روز جهانی نوزادان نارس

نوزادان نارس، مراقبت و درمان



<div>بزرگی</div>	<div>دکتر حمید شیخ الاسلامی / فوق تخصص نوزادان</div>
<div><div></div><div>نوزادان نارس زودتر از نوزادان رسیده و کامل به دنیا می آیند. اگر بارداری کمتر از ۳۷ هفته طول بکشد، نوزاد نارس خواهد بود اما نوزادان رسیده ۴۲ تا ۳۷ هفته پس از آخرین قاعدگی مادر متولد می شوند. این هفته‌های نهایی در رحم مادر برای بالا رفتن وزن نوزاد و رشد کامل اندام‌های حیاتی مختلف از جمله مغز و ریه بسیار مهم است. به همین دلیل است که نوزادان نارس مستعد ابتلا به بیماری‌های مختلف‌اند و باید مدت بیشتری در بیمارستان بستری شوند. ممکن است نوزاد نارس به عارضه‌هایی مانند ناتوانی‌های یادگیری یا جسمی نیز مبتلا شود. در ادامه با علایم، بیماری‌ها و مراقبت‌های ویژه این نوزادان هم آشنا می شویم.</div></div>	

نوزادان نِارس غالباً به مراقبت ویژه نیاز دارند

و معمولاً در ابتدا در بخش مراقبت‌های ویژه

نوزادان (NICU) نگهداری می شوند. در بخش

مراقبت‌های ویژه، محیطی فراهم می‌شود تا

کمترین استرس ممکن به نوزاد وارد شود.

● **علل نارس‌ی نوزاد**

دیابت مادر

ناراحتی‌های قلبی

بیماری‌های کلیوی

فشار خون بالا

اشفوری‌من

آش اسفناج با گوشت قلقلی

● ابتدا آب را همراه برنجی که شسته اید داخل یک قابلمه بزرگ بریزید و صبر کنید تا برنج کاملاً پخته و تقریباً له شود و لعاب ببندد ا د.
● وقتی برنج نرم شد، یک تا ۲ قاشق غذاخوری سیر داغ به آن اضافه کنید.
● یک عدد پیاز را رنده کنید و آب آن را بگیرید.
● حالا گوشت چرخ کرده، پیاز، نمک و فلفل را داخل یک کاسه خوب با هم ورز دهید و گوشت‌های قلقلی کوچک در دست کنید.
● سپس گوشت‌های قلقلی را به قابلمه اضافه کنید و اجازه دهید حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه خودشان را بگیرند.
● اسفناج‌ها را خرد و به مواد سیر تزبین کنید.

- گوشت چرخ کرده - ۲۰۰ گرم
- پیاز- یک عدد
- اسفناج - ۴۰۰ گرم
- رنج خام - نصف پیمانه
- رشته - ۷۰ گرم
- آب - ۲ لیتر
- کشک - به مقدار لازم
- پیاز داغ و سیر داغ - به مقدار لازم
- نمک و فلفل - به مقدار لازم
- نعنای - به مقدار لازم

مستعد ابتلا به مشکلات متعددی هستند از جمله:

آپنه

آپنه‌یکی از عوارض شایع در میان نوزادان نارس است. در طول حمله آپنه، تنفس نوزاد قطع می‌شود، ضربان قلبش کاهش می‌یابد و پوستش کیود، مایل به بنفش یا رنگ پریده می‌شود. آپنه‌یا وقفه تنفسی معمولاً بی‌آمدرشدناقص ناحیه‌هایی از مغز است که تنفس را تحت کنترل دارند.

کم‌خونی

در خون بسیاری از نوزادان نارس، گلبول‌های قرمز کافی برای رساندن اکسیژن به تمام نقاط بدن وجود ندارد. این عارضه که با اصطلاح کم‌خونی یا آنمی از آن یاد می‌شود، به سادگی با توجه به آزمایش خون تشخیص داده می‌شود. شدت کم‌خونی و تعداد گلبول‌های قرمز تولید شده در آزمایش خون مشخص می‌شود.

فشار خون پایین

فشار خون پایین عارضه نسبتاً شایعی است که مدت کوتاهی پس از تولد بروز می‌یابد. از علل پایین بودن فشار خون می‌توان به عفونت، خونریزی، کاهش مایعات بدن یا داروهایی اشاره کرد که مادر قبل از زایمان مصرف کرده است.

سندروم جز تنفسی

یکی از شایع‌ترین مشکلاتی که بلافاصله پس از تولد در نوزادان نارس مشاهده می‌شود، مشکلات تنفسی است. مشکلات تنفسی در نوزادان نارس دلایل بسیاری دارد اما شایع‌ترین آن هاسندروم جز تنفسی (RDS) است که در اثر ابتلا به آن، ریه‌های نوزادان نارس به اندازه کافی ماده مهمی به نام سورفکتانت تولید نمی‌کند، سورفکتانت انبساط مناسب سطح داخلی ریه را پس از خروج نوزاد از رحم و متولد شدن ممکن می‌کند.

عفونت

عفونت خطر بزرگی برای نوزادان نارس است چرا که نوزادان نارس به خوبی نوزادان اندام‌های داخلی نوزادان نارس کاملاً برای عملکرد مستقل آماده نیست، این نوزادان



کافه سلامت

توصیه به مردم در باره ابتلا

به آنفلوآنزا

عضو کمیته کشوری آنفلوآنزا از بروز موارد تک گیر آنفلوآنزا در کشور خبر دادو گفت: خوشبختانه از آن جا که هنوز سرما در کشور استقرار کاملی پیدا نکرده، موارد بیماری از شدت بالایی برخوردار نیست.

دکتر مسعود مردانی در گفت‌وگو با ایسنا، درباره وضعیت آنفلوآنزا در ابتدای پاییز، گفت: بعد از بازگشت زائران عزیز از کشور عراق در اربعین حسینی، شاهد بروز موارد تک گیر آنفلوآنزا در شهرهای مختلف از جمله شهر تهران بوده‌ایم اما موارد تک گیر وجود دارد و مواردی از ابتلا به آنفلوآنزای H۱N۱ و H۳N۲ دیده می‌شود که عمدتاً هم با عارضه سینه‌پهلو، سرفه، درد بدن، خلط چرکی و... مراجعه می‌کنند و حتی گاهی به بستری شدن در بیمارستان می‌انجامد. در عین حال خوشبختانه همه‌گیری و شدت بیماری بالا نیست.

مردانی با بیان این که آغاز موج‌های اول و دوم آنفلوآنزا، به نوع ویروس آنفلوآنزای در گردش، تعداد افرادی که ایمن شده‌اند، اپیدمی‌های سال‌های قبل، دمای هوا و... بستگی دارد، در پاسخ به این که آیا مردم همچنان می‌توانند واکسن آنفلوآنزا تزریق کنند؟ گفت: مردم را دو دسته می‌کنیم؛ یکی مردم عادی و دیگری گروه‌های خطر.

همیشه توصیه می‌کنیم گروه‌های پرخطر در ابتدای فصل سرد سال، یعنی مهر و آبان، واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنند. حال اگر از این گروه هنوز افرادی هستند که واکسن آنفلوآنزا را تزریق نکرده‌اند، در اسرع وقت و سریع‌تر این واکسن را تزریق کنند.

مردانی تاکید کرد: گروه‌هایی که باید واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنند شامل زنان باردار، افراد بالای ۶۰ سال، بیماران قلبی، بیماران ربوی مزمن، بیماران دارای نارسایی‌های مزمن کلیوی، افرادی که همودیالیز می‌شوند، مبتلایان به HIV مثبت، بیماران مبتلا به سرطان، دیابتی‌ها، مبتلایان به بیماری‌های صعب‌العلاج، افراد تحت درمان با کورتون و داروهای تضعیف‌کننده سیستم ایمنی بدن، افرادی که تحت عمل پیوند قرار گرفتند و... هستند. وی اظهار کرد: نکته بسیار مهم این است که بر اساس اولویت‌های سازمان بهداشت جهانی، این افراد باید واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنند. همچنین طبق دستورالعمل کشوری آنفلوآنزا، کودکان بین شش ماه تا شش سال و پزشکان، پرستاران و افرادی که در خط اول ارائه خدمت به مردم هستند نیز باید این واکسن را تزریق کنند.

کیش
کلیه تورهای خارجی
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

کیش
اقساط دلخواه
اصفهان شیراز تبریز یزد
پاژسیر ۳۱۸۱۰

کیش
تخصص ماست
بدون کارمزه ۳۶۰۳۶۰۱۰
کاتال لتگرام: @yekta_seir

کیش
قشم کویر مصر
نقد ، اقساط
۳۷۵۰۵

کیش
تشریفاتی سفر گنیم...
۱۰۰۰ یورو ارز مسافرتی با نرخ دولتی
مالزی
۸ روزه ۴/۸۵۰/۰۰۰ تومان
بین خیام جنوبی ۸۰۶ | شماره ۲۸ | طبقه ۱+
۰۵۱-۳۷۶۱۷۰۷۰ | ۰۵۱-۳۱۴۰۶

کیش
ایران
حرکت اول آذر برگشت ۴ آذر
آبشار شیرآباد
آبشار کبودال
آبشار آب سفید
ساحل فریدونکنار اقساطی
آبشار لکوه
خدمات:
ش ۲ روز اقامت در هتل ۳ ستاره
۲ وعده صبحانه، ۲ وعده ناهار
۲ وعده شام
آرپا ۳۸۹۴۴۸۲۰-۰۹۹۴۰۸۰۹۹۴۱۱۰

کیش
پذیرش و جذب انحصاری آگهی های
حوزه گردشگری و ایرانگردی
۳۲۲۹۰۰۵۰

عمارت مفخم معماری بی نظیر قاجار در خراسان شمالی

استان خراسان شمالی در شمال شرق کشور، پانزدهمین استان ایران محسوب می شود. این استان از شمال با کشور ترکمنستان همسایه است. مرکز استان خراسان شمالی، شهر بجنورد است که از شهرهای مهم آن می توان شیروان، اسفراین، مانه، سملقان، جاجرم و قاروق را نام برد. از مکان های دیدنی خراسان شمالی می توان به موارد زیر اشاره کرد:



● عمارت مفخم

عمارت سردار مفخم در شمال شرق شهر بجنورد، از نمونه های بی نظیر معماری دوره قاجار در خراسان شمالی به شمار می آید.

معروف است نقشه ساختمانی عمارت به دست میرزا مهدی خان شقاقی، نخستین استاد معماران ایرانی



تعلیم یافته در فرنگ که معماری مدرسه سپهسالار تهران از جمله کارهای اوست، طراحی شده است.

عمارت مفخم در گذشته در داخل باغ بزرگی قرار داشت و تاپیش از وقوع زلزله شدید بجنورد، از بخش های مختلفی همچون آینه خانه، در، در و ورودی حوض خانه، باغ فواره و عمارت کلاه فرنگی تشکیل

● آینه خانه مفخم

آینه خانه مفخم یا دار الحکومه سردار مفخم نیز از بناهای دوره قاجار در شمال شهر بجنورد است. این بنای معروف با بناهای دیگری از جمله عمارت کلاه فرنگی و حوضخانه، در باغ بزرگی قرار داشته که آن ها مجموعه دار الحکومه مفخم را تشکیل داده اند. این بنادر دهه ۱۲۵۰ خورشیدی همزمان بادوره حکومت ناصرالدین شاه به دستور یارمحمدخان

شالو معروف به سردار مفخم ساخته شده است. کلنل ادوارد دیت انگلیسی که حدود یک قرن پیش در این بنا با سردار مفخم دیدار داشته است، در توصیف یکی

از اتاق های آن می نویسد:

دیوارها با تعدادی نقشه تزئین شده بود، اتاق پذیرایی با شمعدان ها و آینه های زیبا پوشیده شده و کف آن نیز با قالی های قالدوزی شده ابریشمی رشتی فرش شده بود. در پشت این اتاق، نارنجستانی بود که سقفان با ورق آهنی پوشیده شده بود و روی دیوارها نیز پوست پلنگ، ببر، خرس و پوست دو گر به وحشی

منبع: کجارو