

زندگی نباتی؛ اتفاق یا قصور پزشکی؟!

درباره امیرعباس، نوزادی که دچار فلج مغزی شد

سید سید

آلو دکتر
ALO DOCTOR.ir



گر گرفتگی خواب از چشم تان گرفته؟

۲۲ راه برای تجربه خواب آسوده در آستانه یائسگی

۱۵ کلید طلایی برای کنترل پسوریازیس

همه نکاتی که برای درمان پوست‌های صدفی باید بدانید

چند راهکار طبیعی برای درمان رایج‌ترین مشکلات جسمی

بدون دارو درمان شوید!

سلامت



بدون دارو درمان شوید!
چند راهکار طبیعی برای درمان رایج‌ترین
مشکلات جسمی

108



۷ باور غلط درباره کلسترول
همه نشانه‌هایی که به شما می‌گوید ابتلا به کلسترول
بالا به شما نزدیک است

110



راست و دروغ ویروس‌های سرطان‌زا!
ویروس‌ها چگونه باعث سرطان می‌شوند؟

114

اگر سوال پزشکی دارید کفایت از تلفن ثابت
باسامانه مشاوره پزشکی الودکتر تماس بگیرید

9099071353



Health

HEALTHY MAGAZINE



۲۲ راه برای تجربه خواب آسوده در آستانه یائسگی

گر گرفتگی خواب از چشم تان گرفته؟

یائسگی یک روزه اتفاق نمی افتد و تا مدت ها شمارا درگیر می کند، دوران مهم و حساسی برای خانم ها که احتمال مواجه شدن با برخی مشکلات وجود دارد. مشکلاتی در تعادل هورمون ها، گر گرفتگی، اختلالات خواب و... هم از جمله عوارض دوران یائسگی است. یکی از مهم ترین عوارضی که کلافه کننده است، به هم خوردن وضعیت خواب و بیداری است. الگوی خواب بسیاری از خانم ها با رسیدن به سن یائسگی مختل می شود؛ امری که بر خلق و خوی آنها اثر می گذارد و زندگی زناشویی و سلامت شان را هم به خطر می اندازد. در این مطلب ۲۲ راه آسان و موثر ارائه شده که می توانید یک خواب راحت را در دوران یائسگی تجربه کنید. اگر وقتی از خواب بیدار می شوید، احساس سرزندگی نمی کنید و خسته اید، با ما همراه باشید.

منبع: LIFESCRIPT



دکتر شاهین بهجو

متخصص جراحی (پلاستیک و ترمیمی)

قبل از لیزر لیپولیز

بدانید

آیا سن و جنسیت در انتخاب روش درمانی لیزر لیپولیز موثر است و آیا افراد مبتلا به بیماری قندخون یا چربی خون ...

82



دکتر هادی درویش پور

متخصص ارتودنسی و ناهنجاری های فک و صورت

لامینیت و بی حسی موضعی

آیا لامینیت با دردمراه است و نیاز به بی حسی دارد؟

81



تشخیص پوکی استخوان

پوکی استخوان را چگونه می توان تشخیص داد؟ آیا می توان استعداد ابتلا به این بیماری را بررسی کرد؟

آزمایشگاه تخصصی و فوق تخصصی

صاحبقرانیه

80



شما می توانید با محدود کردن ساعاتی که به خود اجازه می دهید روی تخت باشید و بخواهید، از طریق یک روش رفتار درمانی به نام «محدودیت خواب» بر بی خوابی خود غلبه کنید. اول، میانگین زمان خواب شبانه خود را تعیین کنید. به عنوان مثال، اگر هر شب ۵ ساعت می خوابید، بیش از این روی تخت نمانید. هر روز این زمان را بررسی کنید و مقدار خوابتان را تعیین کنید



باعث نوسانات خلقی و بی خوابی شود. مشکلات خوابی که به دلیل این تغییرات در دوران یائسگی رخ می دهند، نه تنها بر سلامت بیمار که بر روابط شخصی او نیز تاثیر می گذارند. کمبود خواب در نیمی از خانمها باعث بروز التهاب می شود. بر اساس مطالعه کمپین آموزشی «خوابت را پس بگیر» در سال ۲۰۱۰ که روی ۹۲۷ خانم ۴۰ تا ۶۵ ساله انجام گرفته بود، مشخص شد که ۳۵ درصد از خانمها در روابط شخصی شان دچار مشکل شده بودند. حال باید بدانید که چطور می توان از این عوارض پیشگیری کرد.

۱. از خاطرات تان کمک بگیرید

زمانی که به تخت خواب می روید، از خواب بیدار می شوید، قهوه می نوشید، ورزش می کنید و هر عادت را که ممکن است بر الگوی خوابتان اثر بگذارد، درون این دفتر بنویسید. الگوها را شناسایی کنید و تاثیر هر یک را مورد بررسی قرار دهید. این کار کمک می کند با تغییر عادات روزانه، الگوی خوابتان را بهبود بخشید.

دستگاه های

الکترونیکی تان

را قبل از خواب

خاموش کنید.

نور صفحه نمایش

این دستگاه ها،

مغز شما را فعال

نگه می دارد. اگر

شبها از خواب

بیدار می شوید،

سراغ گوشی

هوشمندتان

نروید

در این شرایط، اگر به فکر خوابیدن باشید باید صبر کنید تا سطح آدرنالین به حالت عادی خود برگردد، اما عوامل زیر نیز در بروز اختلالات خواب در دوران یائسگی موثرند.

تغییرات هورمونی: با رسیدن به سن یائسگی در اوایل ۴۰ یا اواخر ۵۰ سالگی، تخمدان به تدریج استروژن و پروژسترون کمتری تولید می کند؛ هورمون هایی که باعث خواب شبانه می شوند. بر اساس مطالعات بنیاد ملی خواب آمریکا (NSF) این تغییرات هورمونی خواب خانمها را بر هم می زنند.

نوسانات خلقی: حدود ۲۰ درصد از خانمها در سنین یائسگی دچار ناراحتی و افسردگی می شوند؛ عارضه ای که به کاهش سطح استروژن در بدن نسبت داده می شود.

سایر تغییرات زندگی: رفتن بچه ها از خانه، بازنشستگی و گاهی اوقات یک تغییر آدرس نیز می تواند زندگی یک خانم میانسال را دچار بحران کند و الگوی خواب او را بر هم بزند. استرس هم می تواند

چرا بی خوابی؟

یائسگی از وقتی که دوره های قاعدگی به پایان می رسند، بدن یک عقب گرد هورمونی انجام می دهد که ممکن است موجب بی خوابی یا کم خوابی شود؛ به طوری که بسیاری از خانمهای یائسه از این عارضه رنج می برند. این عارضه علائم بسیاری دارد که بی خوابی یکی از مهم ترین آنهاست. گر گرفتگی و تعریق شبانه باعث می شوند که یک خانم چندین بار در طول شب از خواب بیدار شود. مشکلات خواب از قبیل بی خوابی یا عدم پایداری خواب در طول دوره گذار یائسگی تشدید می شوند. بر اساس مطالعه سازمان سلامت زنان در سال ۲۰۰۸ که روی ۳۰۰۰ خانم در سنین مختلف انجام گرفته بود، مشخص شد که گر گرفتگی و تعریق شبانه نقش قابل توجهی در بروز مشکلات خواب خانمهای یائسه دارد. گر گرفتگی در نتیجه افزایش آدرنالین رخ می دهد؛ آدرنالین درجه حرارت بدن را تغییر می دهد و باعث تعریق بیشتر می شود و حتی می تواند مغز شما را تا ساعتها هوشیار نگه دارد.

40-50

با رسیدن به سن یائسگی در اوایل ۴۰ یا اواخر ۵۰ سالگی، تخمدان به تدریج استروژن و پروژسترون کمتری تولید می کند

نکته هایی که شاید به کارتان آید

در ساعت مشخص بخوابید

رفتن به تختخواب در یک ساعت جدید ممکن است موجب بی خوابی شود.

حذف صداهای اطراف موقع خواب

شما می توانید از توبی های داخل گوش برای جلوگیری از شنیدن سر و صدای محیط استفاده کنید.

۲. صبح اول وقت ورزش کنید

ورزش کردن به درمان بی خوابی کمک می کند، چون باعث دو برابر شدن میزان خستگی می شود، اما از دو ساعت قبل از خواب ورزش نکنید. هورمون هایی که در طول ورزش کردن در بدن ترشح می شوند، می توانند شما را از خواب شبانه محروم کنند.

۳. برای خودتان برنامه خواب تنظیم کنید

هر شب در یک ساعت مشخص به تختخواب بروید و هر روز در یک ساعت خاص از خواب بر خیزید. رفتن به تختخواب در یک ساعت جدید ممکن است موجب بی خوابی شود. خوابیدن زیاد در تعطیلات آخر هفته نیز می تواند واکنش هایی به دنبال داشته باشد.

۴. در تختخواب نمانید

شما می توانید با محدود کردن ساعاتی که به خود اجازه می دهید روی تخت باشید و بخوابید، از طریق یک روش رفتار درمانی به نام «محدودیت خواب» بر بی خوابی خود غلبه کنید. اول، میانگین زمان خواب شبانه خود را تعیین کنید. به عنوان مثال، اگر هر شب ۵ ساعت می خوابید، بیش از این روی تخت نمانید. هر روز این زمان را بررسی کنید و مقدار خوابتان را تعیین کنید. هر وقتی که نتوانستید حداقل ۸۵ درصد از زمانی را که در تخت هستید بخوابید، زمان ماندن در تخت را ۱۵ دقیقه افزایش دهید. این کار را تا جایی ادامه دهید که به هدف نهایی خوابتان برسید.

۵. تاریکی را در آغوش بکشید

اتاق خوابتان را به یک پناهگاه تاریک و آرام تبدیل کنید. از پرده های ضخیم برای جلوگیری از ورود نور به اتاق استفاده کنید. استفاده از چشم بند مخصوص خواب هم راهگشاست.

۶. ساعت را نگاه نکنید

این کار تنها باعث افزایش اضطراب شما خواهد شد، بنابراین ساعت را از خود دور کنید.

۷. سکوت را رعایت کنید

اطمینان حاصل کنید که اتاق خواب شما از هر گونه سر و صدای اضافی دور باشد. صدای خروپف همسرتان نیز مهم است. شما می توانید از توبی های داخل گوش برای جلوگیری از شنیدن سر و صدای محیط استفاده کنید.

۸. خنک بمانید

پنجره ها را باز بگذارید تا هوای خنک وارد اتاق شود. توصیه می شود دمای اتاق را بین ۱۵ تا ۱۹ درجه نگه دارید. مسلمانا در این دوران که دمای بدنتان بالا می رود نیاز به خنکای بیشتری دارید.

۹. پاهای تان را گرم نگه دارید

در طول یائسگی، سطح استروژن کاهش می یابد و مغز کنترل بیشتری بر دمای بدن اعمال می کند، بنابراین احتمال دارد دچار گرگرفتگی شوید، در حالی که پاهای تان از سرما در حال یخ زدن است. این دو عارضه قاتل خواب هستند، اما راه های زیادی برای مقابله با آنها وجود دارد. مثلاً می توانید حین خواب جوراب بپوشید تا دمای بدن تان به حالت عادی برگردد. اگر در نیمه های شب خیلی گرم تان شد، یکی از جورابها را در بیاورید تا خنک شوید.

هر اتفاق کوچکی موثر است**رفتن بچه ها از خانه، بازنشستگی و گاهی اوقات****یک تغییر آدرس نیز می تواند زندگی یک خانم****میانسال را دچار بحران کند و الگوی خواب او را****بر هم بزند. استرس هم می تواند باعث نوسانات****خلقی و بی خوابی شود.****مشکلات خوابی که به دلیل این تغییرات در****دوران یائسگی رخ می دهند، نه تنها بر سلامت****بیمار که بر روابط شخصی او نیز تاثیر می گذارند.****کمبود خواب در نیمی از خانمها باعث بروز****التهاب می شود.****۱۰. از نور خورشید استفاده کنید**

خود را بیرون از خانه در معرض نور خورشید قرار دهید یا پرده اتاق را بکشید. نور خورشید به تنظیم ریتم شبانه روزی شما کمک می کند و با اعمال تغییرات فیزیکی، ذهنی و رفتاری، چرخه خواب شما را بهبود می بخشد. قرار گرفتن در معرض نور خورشید در طول روز تمایل طبیعی بدن به خوابیدن را نیز افزایش می دهد.

۱۱. اتاق خوابتان را تمیز نگه دارید

برای داشتن یک خواب خوب باید تشک نرم و راحتی داشته باشید. داشتن یک بالش راحت نیز اهمیت دارد. از مواد آلرژی زا که ممکن است وارد بینی شوند یا با سطح پوست در تماس باشند، دوری کنید. وسایل خوابتان را از انواع ضد حساسیت انتخاب کنید.

۱۲. پارچه های پشمی را کنار بگذارید

یک لباس خواب گشاد و راحت و ترجیحاً خنک و نخی بپوشید. ریسک نکنید! ممکن است به خاطر پوشیدن لباس های نامناسب از خواب بیدار شوید.

۱۳. ملحفه های نخی بخرید

از ملحفه های سبک و نخی استفاده کنید تا دچار گرگرفتگی نشوید.

۱۴. چند تکه یخ در اتاق خواب نگه دارید

یک کیسه یخ کنار تختتان بگذارید تا در صورت لزوم از آن برای خنک کردن خود استفاده کنید.

۱۵. از مصرف نوشابه های کافئین دار خودداری کنید

این نوشیدنی های می توانند تا ۱۲ ساعت شما را بیدار نگه دارند.

۱۶. چند عادت خوب داشته باشید

قبل از خواب کتاب بخوانید، یک موسیقی آرامش بخش گوش کنید یا با مراقبه از شر افکار منفی خلاص شوید.

۱۷. تکنیک های تمدد اعصاب را امتحان کنید

تنفس عمیق و شل کردن عضلات حین خوابیدن کمک می کند به آرامی به خواب بروید.

۱۸. قبل از خواب اخبار**نبینید**

این کار می تواند مغز شما را تحریک کند و باعث افزایش سطح اضطراب شود.

۱۹. گوشه هوشمندتان را**کنار بگذارید**

دستگاه های الکترونیکی تان را قبل از خواب خاموش کنید. نور صفحه نمایش این دستگاه ها، مغز شما را فعال نگه می دارد. اگر شبها از خواب بیدار می شوید، سراغ گوشه هوشمندتان نروید.

۲۰. از تخت فقط برای**خوابیدن استفاده کنید**

روی تخت تلویزیون نبینید و ایمیل نفرستید. انجام سایر فعالیت های روزمره در اتاق خواب باعث می شود ذهن شما هنگام خواب درگیر آن فعالیت ها شود.

۲۱. به اتاقی بروید که سایر**اعضای خانواده در آن****هستند**

اگر خواب از شما دوری می کند، از اتاق خواب خارج شوید و به اعضای خانواده بپیوندید. یک کار آرامش بخش انجام دهید تا کم کم آماده خوابیدن شوید.

۲۲. قبل از خواب کمی**پروتئین بخورید**

یک تکه کوچک پنیر یا گوشت بوقلمون بخورید. تیرامین اسید موجود در پنیر باعث افزایش احساس آرامش می شود.

تریپتوفان موجود در گوشت بوقلمون نیز همین تاثیر را دارد، اما در خوردن آنها زیاده روی نکنید؛ خوابیدن با معده پر باعث تغییر سطح قند خون در بدن شده و از یک خواب آرام ممانعت می کند.





می خواهیم سالم بمانم

علل فلج مغزی

علل مربوط به قبل از تولد و دوران جنینی، علل حین زایمان و علل پس از تولد و دوران نوزادی.

دکتر آریتا توسلی
فوق تخصص مغز و اعصاب
کودکان



درباره امیر عباس، نوزادی که دچار فلج مغزی شد

زندگی نباتی؛ اتفاق یا قصور پزشکی؟!

شد در این شماره «سبب سبز» با دکتر آریتا توسلی، فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان، دکتر اشرف آل یاسین و دکتر شیرین قاضی زاده احساسی، فوق تخصص زنان و زایمان به گفت و گو بنشینیم. اگر می خواهید درباره مشکل امیر عباس کوچک و اینکه چطور می توان از این عوارض پیشگیری کرد بیشتر بدانید، این مطلب را بخوانید.

سارا امیر شجاعی

به مغز نوزاد یا جنین یکی از مواردی است که طعم شیرین مادر شدن را به زهر تبدیل می کند. شاید هر ساله و به دلایل مختلف جنین اتفاقی رخ دهد و عوارض متفاوتی را هم به بار آورد. یک مورد جدید از نرسیدن اکسیژن به مغز جنین حین زایمان و فلج مغزی ناشی از آن که ماه های اخیر سر و صدای زیادی به پا کرده، کودکی به نام امیر عباس است که شاید در فضای مجازی درباره آن شنیده باشید. همین موضوع سبب

۹ ماه انتظار، نگرانی، مراقبت و شوق مادر شدن؛ وقتی همه اینها را به جان بخری اما نتیجه کار به دلایل مختلف به یک نوزاد سالم و سر حال منجر نشود، آن وقت است که خوشحالی مادر شدن جای خود را به غم و اندوهی بزرگ می دهد، آن وقت است که باید دست به دامن هر کس و هر سازمان و هر چیزی بشوی بلکه بتوانی برای فرزندت که حالا فقط زندگی نباتی دارد، کاری انجام دهی. عدم اکسیژن رسانی مناسب



فلج مغزی و زایمان طبیعی

وقوع عارضه فلج مغزی و نرسیدن اکسیژن به مغز حین زایمان طبیعی بیشتر اتفاق می افتد؛ هرچند که در زایمان سزارین هم امکان چنین مشکلی وجود دارد.

دکتر اشرف آل یاسین
فوق تخصص زنان و زایمان



مراقبت های کامل قبل از بارداری

برای پیشگیری از مشکلات مربوط به

اکسیژن رسانی به مغز جنین و نوزاد و فلج

مغزی مراقبت های قبل از بارداری باید کامل

باشد. از دواج فAMILI را به دلیل پیشگیری از

ناهنجاری های ژنتیکی غیر قابل شناسایی

توصیه نمی کنیم

و علل پس از تولد و دوران نوزادی. علل قبل از تولد شامل عفونت های داخل رحمی مادر که به جنین منتقل می شود، بیماری های ژنتیکی متابولیکی، ناهنجاری های ساختمان مغز و... علل حین زایمان مواردی مثل نارس و کم وزن بودن نوزاد، زایمان های طبیعی و بسیار سریع (قبل از باز شدن کامل دهانه رحم و شل شدن عضلات لگن، نوزاد به داخل لگن آمده و اصطلاحاً گیر می کند و دچار خفگی ناشی از کمبود اکسیژن می شود)، زایمان های طولانی (ممکن است جنین در کانال زایمان گیر کرده و دچار خفگی شود)، چندقلویی و... را شامل می شود. علل پس از تولد هم مواردی مثل عفونت، انواع بیماری ها، ضربه و... را در بر می گیرد. دکتر قاضی زاده، فوق تخصص زنان و زایمان هم در این باره می گوید: اکسیژن بدن جنین از طریق جفت تامین می شود و هر مشکلی که در این زمینه به وجود بیاید ممکن است باعث نرسیدن اکسیژن به مغز شود. کنده شدن جفت هنگام زایمان، خونریزی جفت، انقباضات شدید و طولانی مدت رحم حین زایمان، گره حقیقی یا پیچ خوردگی شدید بند ناف در زمانی که جنین می چرخد تا بتوان زایمان را انجام داد، خونریزی و افت فشار خون مادر (افت فشار باعث می شود خون بیشتری به سمت قلب و مغز مادر رفته و کمتر به سمت رحم سرازیر شود بنابراین خون و اکسیژن کمتری به جنین می رسد) و... همگی از جمله دلایل نرسیدن اکسیژن کافی به مغز و به دنبال آن فلج مغزی جنین است.

داستان تلخ امیرعباس!

ماجرای امیرعباس، نوزادی که به دلیل کمبود اکسیژن رسانی به مغز دچار فلج مغزی شده، از چند ماه پیش در فضای مجازی دست به دست می شد تا آنجا که مادر او عکس فرزندش را منتشر کرد و مخاطبان که احساساتشان جریحه دار شده بود، «کمپین حمایت از امیرعباس» راه اندازی کردند. داستان از این قرار بود که مادر امیرعباس برای زایمان به یکی از بیمارستان های خصوصی شهر مشهد مراجعه می کند و ماما تشخیص سزارین می دهد، اما تشخیص نهایی باید توسط پزشک متخصص انجام شود. در همین حال که مادر به شدت درد می کشید پزشک برای معاینه حضوری بیمار حاضر نشد و مدام به صورت تلفنی در جریان احوال بیمارانش قرار می گرفت. پس از ساعت ها تحمل درد، پزشک تشخیص زایمان طبیعی به کمک دستگاه و کیوم را می دهد. این در حالی است که او اصلاً شرایط زایمان طبیعی را نداشته اما با اصرار پزشک، زایمان انجام می شود و مادر به دلیل استفاده نادرست از دستگاه و کیوم دچار علائم می شود و نوزاد نیز که تا قبل از انجام زایمان دارای علائم حیاتی بود، بیهوش می شود. پس از چند روز که مادر می تواند فرزندش را ببیند متخصصان مغز و اعصاب به او می گویند که به دلیل نرسیدن اکسیژن حین زایمان نوزاد دچار فلج مغزی شده است. بعد از دو هفته امیرعباس بدون هیچ علائم حیاتی از بیمارستان ترخیص می شود و دوباره بعد از دو ماه با علائم تشنج به بیمارستان بازمی گردد و به دلیل عفونت شدید ریه و قطع تنفس در ICU بستری می شود. اکنون امیرعباس بیهوش در خانه است و به کمک سوند تغذیه می کند و تمام مدت مغزش در خواب است و زمانی که هوشیار می شود تشنج می کند.

دلایل فلج مغزی نوزادان

دکتر توسلی، فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان به «سبب سبز» می گوید: علل فلج مغزی به سه دسته تقسیم می شوند: علل مربوط به قبل از تولد و دوران جنینی، علل حین زایمان

پزشک دیر به داد مادر
امیرعباس رسید؟

دکتر آل یاسین در این باره می گوید: مسلماً هیچ پزشکی در هیچ نقطه ای از دنیا وضعیت بیمار خود را نادیده نمی گیرد؛ حتی اگر در اتاق عمل باشد و کسی را برای زایمان بیاورند. در این حالت پزشک وضعیت بیمار را توسط دستیاران خود دریافت می کند و دستورالعمل لازم را می دهد تا از جراحی که در دست انجام است فارغ شود و شخصاً به بیمار بعدی بپردازد. این طور نیست که تصور کنید اگر پزشک در اتاق عمل است و شخصاً بالای سر خانم باردار حضور ندارد، یعنی همه چیز را رها کرده است.

چرا سزارین پس از درد
کشیدن انجام شد؟

دکتر قاضی زاده در این باره توضیح می دهد: متأسفانه عوامل زیادی باعث محدودیت عمل پزشکان زنان و زایمان می شود، مثلاً در حال حاضر تاکید زیادی بر زایمان طبیعی می شود. یعنی این دستورالعمل وجود دارد که تا حدی که بسیار خطرناک نباشد زایمان طبیعی انجام شود. یکی از علل اینکه پزشک زایمان از بیمار بخواهد که صبر کند و تلاش برای زایمان طبیعی انجام شود، هم همین قضیه است. این طور نیست که پزشکی بخواهد بیمارش درد بکشد و بعد سزارین را انجام دهد. در باره مادر امیرعباس، احتمالاً سزارین به درخواست خود بیمار بوده که تیم پزشکی در انجام آن صبر کرده اند. این فشاری است که بر متخصصان زنان و زایمان وارد می شود تا جایی که پزشکانی که تعداد اعمال سزارین زیادی انجام می دهند، مجوزشان باطل می شود.



استفاده از کیوم برای زایمان لازم است؟

دکتر قاضی زاده توضیح می دهد: در باره مادر امیرعباس، گفته شده که زایمان با استفاده از کیوم انجام شده است. استفاده از کیوم مسئله عجیب و غریب و پیچیده ای نیست و زمانی که مادر از عهده زایمان بر نیاید از این دستگاه برای کمک به خروج جنین استفاده می شود. گاهی اوقات زمانی که حین زایمان مادر از عهده آن بر نیاید، خود سزارین هم می تواند مشکل ساز باشد؛ زیرا باید جنین را دوباره به شکم برگردانیم و سزارین را انجام دهیم. باید قضیه را بررسی کرد که استفاده از کیوم بهتر است یا برگرداندن نوزاد و عمل سزارین؟ مسلماً پزشک این خانم تشخیص داده که استفاده از کیوم بهتر است و به نظر می رسد تصمیم درستی بوده است.



قوای ذهنی کودک

نوزادی که دچار فلج مغزی می شود از نظر قوای ذهنی و حرکت عقب تر خواهد بود.

اکسیژن جنین

اکسیژن بدن جنین از طریق جفت تامین می شود و هر مشکلی که به وجود بیاید ممکن است باعث نرسیدن اکسیژن به مغز شود.

نکته هایی که شاید به کارتان آید

استفاده از وکیوم در زایمان

استفاده از وکیوم مسئله عجیب و غریب و پیچیده‌ای نیست و زمانی که مادر از عهده زایمان برنیاید از این دستگاه برای کمک به خروج جنین استفاده می‌شود.

دکتر شیرین قاضی زاده احسائی
فوق تخصص زنان و زایمان



ایجاد نمی‌کند. اگر مشکل اکسیژن رسانی ناکافی به مغز جنین ساعت‌های طولانی اتفاق بیفتد و نسبت به آن بی توجهی شود، ممکن است عارضه مهمی مثل فلج مغزی را به بار بیاورد. تاخیر رشد شدید جنین هم می‌تواند به فلج مغزی منجر شود که البته از روی اندازه دور شکم و توسط متخصص تشخیص داده می‌شود. از اولین علائم تاخیر رشد در نوزاد این است که دور کمر به اندازه دور سر رشد نمی‌کند که در ۸ ماهگی و از طریق سونوگرافی قابل تشخیص است.

زایمان طبیعی یا سزارین؟

دکتر آل یاسین متخصص زنان و زایمان می‌گوید: «وقوع عارضه فلج مغزی و نرسیدن اکسیژن به مغز حین زایمان طبیعی بیشتر اتفاق می‌افتد؛ هر چند که در زایمان سزارین هم امکان چنین مشکلی وجود دارد. به علاوه همان طور که هر کدام از این زایمان‌ها فوایدی دارند مزایای مربوط به خود را هم دارند.» این قضیه زمانی مصداق پیدا می‌کند که در موردی اخیراً مشاهده کردیم که به نقل از فارس حین سزارین، تیغ جراحی پلک یک نوزاد را در شهر نطنز برید که البته هنوز اطلاعات بیشتری درباره این پرونده در دست نیست.

در این باره می‌گوید: درباره ماجرای کودک به نام امیرعباس باید پرونده را به‌طور کامل بررسی کرده و سپس نظر داد اما به‌طور کلی اگر جنین شرایط خروج از رحم را داشته باشد اما زایمان انجام نشود، ممکن است فلج مغزی اتفاق بیفتد. ممکن است به دلیل اتفاقاتی که رخ می‌دهد، ریه‌های نوزاد عفونت کند، تشنج به وجود آید و کمبود اکسیژن تشدید شود. پزشک باید تشخیص دهد که زایمان طبیعی یا سزارین یا حتی صبر برای زایمان طبیعی، کدام یک برای خانم باردار مناسب‌تر است. اگر به هر دلیلی زمان زیادی بگذرد و فرصت طلایی برای بیرون آمدن جنین از رحم از دست برود ممکن است آسیب ایجاد شود.

نرسیدن اکسیژن به مغز مساوی با فلج مغزی است؟

دکتر قاضی زاده و دکتر توسلی در این باره نظر مشترکی دارند و توضیح می‌دهند: اگر مشکلاتی که باعث نرسیدن اکسیژن به مغز نوزاد می‌شود، کوتاه و زودگذر اتفاق بیفتند، در مراحل چند دقیقه آخر زایمان باشند و به‌موقع بتوان مشکل را کنترل کرد، مشکل جدی و مهمی برای مغز جنین

زایمان دیر هنگام باعث فلج مغزی امیرعباس شد؟

دکتر اشرف آل یاسین فوق تخصص زنان و زایمان معتقد است: بروز فلج مغزی در نوزادان فقط به دلیل مسائل مربوط به زایمان نیست، از زمان بارداری و تشکیل سلول تخم، عوامل مربوط به خون‌رسانی به جفت درگیر این قضیه هستند. عوامل شیمیایی، مشکلات روحی، انواع آلودگی‌ها، مسائل خون‌رسانی به رحم و... همگی دخیل هستند که خون‌رسانی و اکسیژن‌رسانی به مغز یک نوزاد را تحت تاثیر قرار می‌دهد. در این میان یکی از عوامل دیگری که باعث عدم اکسیژن‌رسانی مطلوب به مغز جنین می‌شود هم عوامل مربوط به حین زایمان است. در عدم اکسیژن‌رسانی به مغز و به دنبال آن فلج مغزی آنقدر عوامل مختلفی درگیر هستند که هیچ‌کسی حق ندارد بگوید وقتی این قضیه اتفاق می‌افتد، حتماً مسائل حین زایمان مطرح بوده است. گاهی مادر و جنین زمینه مشکل دارند، مشکلات مربوط به زمان زایمان هم به آن اضافه می‌شود. همان طور که می‌بینیم هر روز تعداد زیادی زایمان انجام می‌شود و همگی هم درست و بی‌نقص است. این در حالی است که دکتر توسلی فوق تخصص

متاسفانه عوامل

زیادی باعث

محدودیت عمل

پزشکان زنان و

زایمان می‌شود،

مثلاً در حال حاضر

تاکید زیادی بر

زایمان طبیعی

می‌شود. یعنی

این دستور العمل

وجود دارد که تا

حدی که بسیار

خطرناک نباشد

زایمان طبیعی

انجام شود

برای پیشگیری از فلج مغزی نوزادان چه کنیم؟

دکتر قاضی زاده در این باره می‌گوید: خوشبختانه اکثر بیمارستان‌ها و اتاق‌های زایمان به ابزار و امکانات دقیقی مجهز هستند. شاید تا قبل از این نمی‌شد برخی مشکلات را تشخیص و از آن پیشگیری کرد. اما الان LDRهای مانیتور موجود در اتاق زایمان، وضعیت ضربان قلب جنین، فشار خون بیمار و... را نشان می‌دهد و همه چیز تحت کنترل است. در صورت بروز کوچک‌ترین مشکلی، پزشک و تیم درمان در جریان آن قرار می‌گیرند و اقدام می‌کنند. باین حال باز هم در صورت بروز مشکل، اگر در مراحل اولیه، مراقبت خوب و به‌موقع انجام شود، می‌توان تا حد زیادی آن را حل کرد. اکسیژن‌رسانی بیشتر به مادر از طریق ماسک اکسیژن، خواباندن مادر به پهلو (در وضعیت خوابیدن روی پهلو جریان خوب‌تری به رحم می‌رسد)، تزریق وریدی مایعات بیشتر به مادر برای کنترل فشار خون، قطع آمپول فشار و اقدامات اینچنینی که به عملیات احیای داخل رحمی معروف است، در زمان بروز مشکل، می‌تواند اوضاع را کنترل کند. اگر با این اقدامات ضربان قلب جنین به وضع مطلوب برسد می‌توان ادامه زایمان را انجام داد، بنابراین به دلیل عوامل زیادی که می‌تواند باعث بروز این مشکل شود، نمی‌توان به‌طور دقیق در این باره نظر داد که چه عاملی سبب‌ساز فلج مغزی بوده است. دوره آموزشی زایمان طبیعی که در ۸ جلسه و به‌صورت یک پکیج آموزشی و از طرف وزارت بهداشت ارائه می‌شود، می‌تواند بهترین راه برای کم کردن خطرات باشد. این دوره در تمام بیمارستان‌هایی که بخش زایمان دارند، وجود دارد و می‌توان از آن به‌صورت رایگان یا با مبلغ کم استفاده کرد.

دکتر توسلی هم معتقد است: برای پیشگیری از مشکلات مربوط به اکسیژن‌رسانی به مغز جنین و نوزاد و فلج مغزی مراقبت‌های قبل از بارداری باید کامل باشد. ازدواج فامیلی را به دلیل پیشگیری از ناهنجاری‌های ژنتیکی غیرقابل شناسایی توصیه نمی‌کنیم. کنترل فشار خون، قند خون و تغذیه مناسب برای خانم باردار الزامی است. باید به وزن گیری ماهانه جنین داخل رحم توجه داشت و... وقتی تمام اینها توسط مادر کنترل شد، مراقبت‌های حین زایمان مطرح می‌شود که بیشتر در دست تیم پزشکی است که نقش مادر بیشتر به انتخاب پزشک مناسب برمی‌گردد. وقتی خانم پزشک و مرکز زایمان مناسب را انتخاب کرد بقیه مراحل در کنترل تیم پزشکی است که زایمان به بهترین وجه ممکن کنترل شود.

فلج مغزی چه عوارضی به همراه دارد؟

دکتر توسلی، فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان، برای مخاطبان «سیب سبز» تشریح می‌کند: مغز در دوران جنینی و نوزادی بسیار زیاد به کمبود اکسیژن و قند حساس است. نوزادی که دچار فلج مغزی می‌شود از نظر قوای ذهنی و حرکت عقب‌تر خواهد بود. این کودکان نسبت به هم‌سن و سالان شان بدنی شل دارند، دیرتر گردن می‌گیرند، دیرتر حرکت می‌کنند، اعمال ذهنی را کندتر یاد می‌گیرند، دیرتر یاد می‌دهند و... اگر فلج مغزی شدید باشد ممکن است روی بینایی، شنوایی، هوش، یادگیری یا توجه کودک هم تاثیر داشته باشد. اگر این قضیه باز هم شدیدتر باشد باعث تشنج‌های شدید می‌شود که ممکن است در سال‌های بعد هم ادامه داشته باشد. اگر کمبود اکسیژن شدیدتر هم باشد ممکن است عوارضی را در دوران نوزادی به وجود بیاورد که حتی منجر به مرگ نوزاد هم بشود. البته با توجه به اینکه امروزه بخش نوزادان بیمارستان‌ها بسیار مجهز و پیشرفته هستند و مراقبت‌های کاملی انجام می‌شود، احتمال مرگ بر اثر این قضیه بسیار کاهش یافته است و حتی نوزادان با وزن کم و دچار آسیب را هم حفظ می‌کنند.





Combidome

Carton meets bottle.

تحویلی در بسته بندی آبمیوه

- راحتی استفاده همانند بطری
- قابل استفاده تا آخرین قطره





چند راهکار طبیعی برای درمان رایج‌ترین مشکلات جسمی

بدون دارو درمان شوید!

آجر بگذارید تا تخت، به صورت شیب‌دار قرار گیرد). به این ترتیب، اسید معده در همان بخش پایینی معده قرار می‌گیرد و بالانمی‌آید. در ضمن مطمئن باشید که وقتی دراز می‌کشید، سرایشی تخت را به هیچ عنوان احساس نخواهید کرد.

درد ناشی از آفتاب‌سوختگی سراغ تان آمده؟

عصاره جورا امتحان کنید

فصل تابستان است و شیوع آفتاب‌سوختگی در راه! نخستین کاری که به گفته متخصصان پوست باید برای درمان آفتاب‌سوختگی انجام داد، میل کردن یک عدد قرص ایبوپروفن است؛ این قرص با کاهش مقادیر پروستاگلندین و سایتوکین (مواد شیمیایی که به دلیل آفتاب‌سوختگی ایجاد می‌شود) درد تاول‌ها را کاهش می‌دهد.

دوش گرفتن با آب سرد قدم بعدی است. البته بهتر است وان حمام را پر از آب سرد کرده، یک کیسه کوچک را پر از حریره

سوءهاضمه دارید؟

از جاذبه کمک بگیرید

توصیه پزشکان برای درمان سوءهاضمه یا همان رودل، دراز کشیدن به پهلولی چپ است. به عقیده متخصصان گوارش، وعده غذایی که دیروقت خورده شده، دوباره به مجرای گلو بازمی‌گردد که بهتر است به پهلولی چپ بخوابید.

رایج‌ترین نوع سوءهاضمه، بازگشت اسید معده به مجرای گلو، به خصوص شب‌هاست و از آنجا که معده در سمت چپ شکم واقع شده، خوابیدن فرد به پهلولی چپ باعث جمع شدن اسید در همان ناحیه شده و احتمال بازگشتش به گلو کمتر می‌شود.

یکی دیگر از کارهایی که می‌توان در این مواقع انجام داد، استفاده از نیروی جاذبه است! برای این کار، باید سرتان بین ۷ تا ۱۰ سانتی‌متر بالاتر از پاهای تان باشد (مثلاً می‌توانید زیر پایه‌های تخت که سرتان در همان سمت قرار می‌گیرد، چند

هیچ کسی از مشکلات جسمی و بیماری خوش نمی‌آید اما از بسیاری بیماری‌ها راه‌گریزی وجود ندارد و معمولاً در بیشتر مواقع به دارو و درمان‌های جدی نیاز پیدا می‌کنیم. آقایان معمولاً میانه خوبی با دکتر رفتن نداشته و حوصله خوردن قرص و شربت یا تزریق آمپول ندارند و فقط در مواقعی که حال‌شان خیلی بد باشد، به ناچار سراغ قرص‌های دم‌دستی می‌روند. اگر شما هم جزو همین گروه هستید، این مطلب را از دست ندهید؛ در اینجا شما می‌توانید درمان برخی بیماری‌ها را پیدا کنید که بسیار راحت‌تر از درمان‌های متداول طب مدرن هستند. درمان‌هایی که به راحتی آب خوردن هستند اما می‌توانند موثرتر از قرص و داروهای رنگارنگ باشند؛ مهم‌تر از همه اینکه این درمان‌ها طبیعی هستند.

8-12

کسانی که از دردهای میگرنی رنج می‌برند، بین ۸ تا ۱۲ ساعت قبل از بروز کامل میگرن، دچار علائم اولیه این درد می‌شوند



کانال رسمی سبب سبز
[telegram.me/seeb24](https://t.me/seeb24)
جدیدترین اخبار سلامت ایران و جهان
را در این کانال بخوانید



اینستاگرام رسمی سبب سبز
[instagram:seebesabz](https://www.instagram.com/seebesabz)
با آخرین سوزهای سبب سبز
در این صفحه آشنا شوید



کانال رسمی الو دکتر
[telegram.me/alodoctor](https://t.me/alodoctor)
موفق ترین کانال
سلامت در تلگرام

از طریق اتمسفر هوا وارد بدن می شود؛ نه اینکه به دلیل هضم غذا بروز کند!

افراد زیادی به پزشک مراجعه و پافشاری می کنند که آروغ های شان، نتیجه اختلال گوارشی در آنهاست در صورتی که باد گلو زدن، نوعی عادت است که به سبک زندگی افراد مربوط می شود؛ سیگار کشیدن، جویدن آدامس یا غذا خوردن سریع، احتمال آروغ زدن را زیاد می کند، زیرا با انجام این کارها، هوای بیشتری وارد مجرای گوارشی فرد می شود که اکسیژن آن جذب شده و نیتروژن نسبتا خالصی به جا می ماند. اگر دهان تان را باز نگه دارید یا یک مداد (یا چیزی شبیه آن) را بین دندان های تان بگیرید، دیگر هوا را قورت نخواهید داد و در نتیجه آروغ زدن هم متوقف می شود.

خیس عرق می شوید

یخ را امتحان کنید

متخصصان می گویند قرار دادن دست ها در آب سرد، مانع از عرق کردن می شود. در حالت طبیعی، حدود نیم ساعت طول می کشد تا هیپوتالاموس که نقش ترموستات (تنظیم کننده درجه حرارت) بدن را در مغز ایفا می کند، متوجه شود، فرد از منبع گرما دور شده (مثلا وقتی ورزش کردن را متوقف می کنیم)، بنابراین فرد همچنان عرق می ریزد تا این پیام به هیپوتالاموس برسد. برای مبارزه با این حالت، دست ها را برای چند ثانیه، تا مچ در آب یخ فرو ببرید؛ دست ها حاوی مقادیر بسیار زیادی خون هستند و رگ های خون در محل مچ ها، به پوست نزدیک ترند. همین امر باعث می شود خون خنک شده، مستقیما به قلب باز گردد و به هیپوتالاموس پیامی فرستاده شود تا رگ های عروقی دست از اضافه کاری بردارند البته نباید دست ها را بیش از حد در آب یخ قرار دهید؛ بعد از چند ثانیه، رگ ها به دلیل سرما منقبض می شوند و میزان خون جاری در آنها کاهش می یابد، بنابراین ۱۰ ثانیه دست ها را درون آب یخ گذاشته و ۱۰ ثانیه بیرون از آب نگه دارید تا رگ ها آرامش یابند و دوباره منبسط شوند.

پیشگیری بهتر از درمان

کسانی که از دردهای میگرنی رنج می برند، بین ۸ تا

۱۲ ساعت قبل از ظهور کامل میگرن، دچار علائم اولیه

این درد می شوند که به گفته متخصصان، در این فرصت

می توانند سناریو را عوض کرده و از بروز بدترین موارد

میگرنی پیشگیری کنند



این مقدار مایع باعث افزایش حجم کلی خون شده که کافئین و ورزش هم ضربان قلب را بالا می برند و مقدار خون بیشتری را با سرعت بالاتری به مغز می رساند. به همین علت است که برای درمان میگرن، معمولا داروهای تجویز می شود که جریان خون را افزایش می دهد.

باد گلو رهای تان نمی کند

سیگار را ترک کنید

متخصصان بیماری های معده و روده می گویند برخلاف تصور عموم، آروغ زدن به هیچ وجه نشانه ای از اختلال های درونی نیست. تحلیل ها نشان می دهد، تقریبا تمام ساختار یک آروغ از نیتروژن تشکیل شده است؛ گازی خنثی که تنها

جو کرده و آن را درون وان آب سرد بیندازید. عصاره جو باعث تسکین پوست و جذب رطوبت توسط پوست می شود. بهتر است کیسه محتوی حریره جو را هر از گاهی بفشارید تا عصاره آن با آب وان ترکیب شود. اگر تاول های پوست، مزاحم دراز کشیدن شما درون وان حمام می شود، مقداری پارچه فلافل را درون محلول آب و سرکه (آب باید ۸ برابر سرکه باشد) خیسانده و بعد از فشردن، آن را به مدت ۱۰ دقیقه روی تاول ها قرار دهید. سرکه به عنوان یک داروی قابض عمل کرده و آب درون تاول ها را خشک کرده و بهبود تاول ها را تسریع می کند. همچنین به عنوان یک ضد عفونی کننده، مانع از چرک شدن تاول ها می شود.

دچار التهاب رباط پا شده اید

به آشیل استراحت دهید

متخصصان ارتوپدی معتقدند، پوشیدن کفش های پاشنه بلند می تواند منجر به صدمات طولانی مدت شود. آمار نشان می دهد، از هر ۵ نفری که از کفش های پاشنه بلند استفاده می کنند، یک نفر دچار التهاب در دناک رباط های کف پا می شود.

ریشه این درد، گرفتگی زردپی آشیل است که اگر به طور مرتب کشیده شود، تا مدتی طولانی فرد را از این نوع دردها حفظ خواهد کرد.

آشیل در کفش های پاشنه بلند، کمتر از کفش های معمولی کشیده می شود که تا حد زیادی باعث افزایش احتمال بروز مشکلات پا در فرد می شود.

اگر شما هم کفش پاشنه بلند می پوشید، سعی کنید به جای آسانسور از پله استفاده کنید. همان طور که از پله ها بالا می روید، سینه پا را روی لبه پله قرار دهید و پاشنه را برای ۵ ثانیه، به سمت پایین بکشید. اگر این حرکت را روزی چند بار برای هر دو پا تکرار کنید، خواهید دید که درد کف و پشت ساق پاها کمتر شده و فشار کمتری به زانو ها، مفصل ران و پشت وارد می شود.

میگرن کلافه تان کرده

اسپرسو را جدی بگیرید

نوشیدن قهوه اسپرسو می تواند به درمان سردردهای میگرنی کمک کند.

کسانی که از دردهای میگرنی رنج می برند، بین ۸ تا ۱۲ ساعت قبل از بروز کامل میگرن، دچار علائم اولیه این درد می شوند که به گفته متخصصان، در این فرصت می توانند سناریو را عوض کرده و از بروز بدترین موارد میگرنی پیشگیری کنند.

البته بیشتر افراد میگرنی، در این بازه ۸ تا ۱۲ ساعته، هوس خوراکی هایی مثل شکلات می کنند و فکر می کنند همین خوراکی ها باعث آغاز میگرن است.

اما همیشه علائمی در فرد ظاهر می شود که خبر از وقوع یک سردرد میگرنی می دهد. یک علامت دیگر، توهم چشایی، خمیازه و ادرار بیش از حد است.

یکی از راهکارهایی که در این میان وجود دارد، افزایش جریان خون در مغز است؛ یک فنجان قهوه غلیظ اسپرسو که با یک لیوان بزرگ آب و ۲۰ دقیقه ورزش ملایم تا شدید دنبال شود، چاره در دست.

سوزش معده بی صبر تان کرده

حتما شیر بنوشید

می کند. اما شیر به صورت موقتی می تواند سوزش معده را تسکین دهد؛ زیرا معده دوباره از خود واکنش نشان داده و به خاطر «برگشت سوءهاضمه» سطح اسید معده را دوباره افزایش می دهد. نوشیدن شیر، تنها فرصتی در اختیار تان می گذارد تا داروی ضد اسید معده تهیه کنید.



ظاهرا قدیم ترها وقتی کسی دچار سوزش معده می شده - یا به اصطلاح خودمان ترش می کرد - به او نوشیدنی هایی مثل سودا (آب گاز دار) می دادند اما متخصصان تغذیه امروز به این نتیجه رسیده اند، دی اکسید کربنی که برای گاز دار کردن نوشابه ها - حتی آب معدنی - اضافه می کنند، با آب ترکیب شده و اسید فنیک تولید می کند که در نهایت باعث تشدید سوزش معده می شود. نوشابه های گاز دار هم باعث ایجاد آروغ شده که گلو مری را نیز اذیت می کند و فرد با عوارض بیشتری دست به گریبان می شود. بنابراین اگر به داروخانه دسترسی ندارید، یک لیوان شیر بنوشید. این نوشیدنی کاملا قلیایی بوده و اسید معده را خنثی

**این بیماری مخصوص سالمندان است!**

کلسترول بالا مختص افراد مسن نیست و در افراد جوان هم مشاهده می‌شود. انجمن قلب آمریکا توصیه می‌کند حتی اگر در سلامت کامل به سر می‌برید، هر چند وقت یک بار سطح کلسترول تان را چک کنید. در عصر فست‌فود و بازی‌های ویدئویی، کلسترول بالا حتی می‌تواند کودکان را نیز درگیر کند. اگر کلسترول بالا در خانواده شما رثی است، از ۲۰ سالگی به بعد سطح کلسترول خود را کنترل کنید.

احساس بیمار بودن ندارید، پس سالم هستید

بیماری قلبی یک بیماری مهلک است به خصوص اگر به طور منظم مورد معاینه قرار نگیرید. بسیاری از افراد حتی

کلسترول باعث بیماری قلبی نمی‌شود!

با اینکه کلسترول یکی از عوامل خطر جدی در رابطه با بیماری‌های قلبی است، به تنهایی باعث ابتلا به این عارضه نمی‌شود. فشار خون بالا، سابقه خانوادگی و دیابت از جمله عواملی هستند که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را افزایش می‌دهند. علاوه بر این، ممکن است سطح کلسترول کلی بدن تان مناسب باشد، اما سطح LDL بیش از حد باشد یا سطح HDL کمتر از حد معمول باشد، این وضعیت خطر بروز بیماری‌های قلبی-عروقی را افزایش می‌دهد. اینکه گفته می‌شود اگر کلسترول خون تان بالاتر از ۲۰۰ است، لازم نیست نگران بیماری‌های قلبی باشید، چندان باور درستی نیست.



همه نشانه‌هایی که به شما می‌گوید ابتلا به کلسترول بالا به شما نزدیک است

۷ باور غلط درباره کلسترول

کلسترول بالا یکی از آن مشکلاتی است که تعداد زیادی از افراد با آن دست به گریبان هستند، چیزی که شاید بسیاری از مادر مراجعه به پزشک آن را شنیده باشیم. کلسترول بالا یک عامل خطر جدی برای بیماری‌های قلبی-عروقی است. تشخیص این عارضه اغلب با اشتباهاتی همراه است، چون معمولاً هیچ علائم مشخصی ندارد. به علاوه حرف و حدیث‌های بسیاری در مورد عوارض کلسترول بالا وجود دارد. برخی آنها کاملاً درست هستند، با این حال شمار زیادی از آنها اشتباه‌اند. اگر می‌خواهید بدانید کلسترول بالا بیشتر سراغ چه کسانی می‌رود و چه نشانه‌هایی دارد این مطلب را بخوانید. ما به شما می‌گوییم کدام باورها درباره کلسترول بالا را باید فراموش کنید. منبع: verywell

ابتلا به این عارضه شده است. ورزش و رژیم غذایی به طرق مختلف باعث افزایش سلامت

تحقیقات روی بیماران کلسترولی نشان داده که در برخی افراد عوامل ژنتیک باعث

20

اگر کلسترول بالا در خانواده شما ارثی است، از ۲۰ سالگی به بعد سطح کلسترول خود را کنترل کنید

نکته هایی که شاید به کارتان آید

دارو لازم است؟

داروهای گیاهی خوب است اما گاهی لازم است حتما از دارو استفاده کنید.

شما هم در معرض خطر هستید

کلسترول بالا مختص افراد مسن نیست و در افراد جوان هم مشاهده می شود.

محصولات طبیعی جایگزین خوبی برای داروهای کلسترول هستند

بسیاری از گیاهان، ویتامین ها و محصولات طبیعی به کاهش سطح چربی در بدن کمک می کنند، اما تاثیر آنها معمولا حداقلی است. برخی مکمل های گیاهی نیز به کاهش سطح کلسترول کمک می کنند. اما اگر پزشک برای تان دارو تجویز کرده، سر خود آنها را با داروهای گیاهی جایگزین نکنید.

داروهای گیاهی خوب است اما زمانی که پزشک تان نظر دیگری نداشته باشد و آن را توصیه کرده باشد. گاهی لازم است حتما از دارو استفاده کنید.

است. به عنوان مثال، تست هایی هستند که صرفا سطح کلسترول کلی بدن را اندازه گیری می کنند. در حالی که ممکن است این تست ها نقش تعیین کننده ای در اندازه گیری سطح کلسترول در افراد داشته باشند، آمار دقیقی از سطح کلسترول های HDL، LDL و تری گلیسیرید ارائه نمی کنند. به عنوان مثال، ممکن است فردی سطح کلسترول بالایی داشته باشد. اما اگر کلسترول های بدن او به دقت تجزیه و تحلیل شوند، می بینیم که سطح کلسترول های HDL یا همان کلسترول های خوب بالاست. توصیه می شود از ۸ ساعت مانده به انجام تست کلسترول چیزی نخورید.

نمی دانند مشکل قلبی دارند تا اینکه ناگهان دچار حمله قلبی یا سکته مغزی می شوند. باید هر چند وقت یک بار به یک پزشک متخصص مراجعه کنید تا از سلامت قلب تان اطمینان یابید. کلسترول بالا مثل فشار خون بالا و دیابت علائم مشخصی ندارد و در سکوت و آرامش، شما را به بیماری های قلبی نزدیک تر می کند. اینکه خودتان احساس می کنید مشکلی ندارید به این معنا نیست که واقعا مشکلی ندارید و حتما باید چکاپ کنید.

همه تست های آزمایشگاهی دقیق است!

درواقع به این بستگی دارد که چه نوع تستی انجام گرفته

عوارض داروهای کنترل کلسترول

زیاد است

استاتین ها که به عنوان داروهای مهار کننده HMG-COA شناخته می شوند، به طور معمول با هدف کاهش سطح کلسترول تجویز می شوند. باور غلط در این باره وجود دارد که این داروها به بروز بیماری و اختلال های کبدی منتهی می شوند. مطالعه منتشر شده در مجله لانست، خطر ابتلا به عوارض جانبی ناشی از مصرف استاتین را در بیش از ۱۰ هزار بیمار مورد بررسی قرار داد. از بین بیماران، تنها ۱۱ مورد دچار اختلالات کبد شده بودند. این آمار در مقایسه با ۲۱۱ مورد حمله قلبی، ۱۳۷ مورد سکته مغزی و ۱۱۷ مورد مرگی که مصرف استاتین از وقوع شان جلوگیری کرد، چندان قابل توجه نیست.

رژیم غذایی و ورزش به تنهایی

موجب کاهش کلسترول می شود

در برخی موارد، رعایت یک رژیم غذایی سالم و فعالیت منظم فیزیکی به کاهش سطح کلسترول کمک می کند. با این حال، در برخی موارد بی تاثیر است؛ صرف نظر از اینکه چه رژیمی دارید یا چه ورزشی انجام می دهید. کلسترول بالا در برخی افراد ممکن است ژنتیکی باشد. دانشمندان با تحقیق روی این بیماران دریافتند که در برخی افراد عوامل ژنتیک باعث ابتلا به این عارضه شده است. ورزش و رژیم غذایی به طرق مختلف باعث افزایش سلامت می شوند، اما ممکن است تاثیری بر روند کاهش سطح کلسترول و تری گلیسیرید در بدن نداشته باشند. در این موارد، پزشک از داروهای کاهنده کلسترول برای کاهش سطح چربی ها در بدن بیمار استفاده می کند.



این موارد، پزشک از داروهای کاهنده کلسترول برای کاهش سطح چربی ها در بدن بیمار استفاده می کند.

می شوند، اما ممکن است تاثیری بر روند کاهش سطح کلسترول و تری گلیسیرید در بدن نداشته باشند. در



همه عوامل رایج مرگ آقایان

چرا مردها می میرند؟

دانستن این هستید که چرا چنین چیزی به وجود می آید. در این مطلب قصد داریم به عوامل رایجی بپردازیم که باعث مرگ آقایان می شوند. همچنین عوامل خطر مربوط به هر یک و نحوه جلوگیری از آنها را نیز با شما به اشتراک می گذاریم تا جزو آمار تلفات نباشید. این مطلب را بخوانید، به دردتان می خورد.
منبع: msn

هر چند که شاید گفته شود مردها قوی تر هستند اما مطالعات نشان می دهد مردها زودتر از زنان می میرند، آیا تا به حال به این فکر کرده اید که چرا؟ بارها دیده ایم که بین زنان و مردان هم سن و سال، مردها زودتر می میرند و این موضوع تقریباً عمومی است که شاید اکثر ما آن را بین اطرافیان خود دیده باشیم. لابد کنجکاو شده اید که آیا واقعا مردان کمتر از زنان عمر می کنند؟ یا تشنه

Why do men die?

آقایان زودتر می میرند؟

بر اساس اطلاعات به دست آمده از مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها (CDC)، آقایان به طور متوسط ۵ سال زودتر از خانم ها می میرند. وضعیت سلامت آقایان در بسیاری از کشورها به یک معضل بزرگ تبدیل شده است. بسیاری از افراد نیز وضع سلامت خود را به پدران شان نسبت می دهند. از هر ۵ مرد، بیشتر از یک نفر در طول سال حتی به یک متخصص مراجعه نمی کند، به همین دلیل است که هفته ای به نام هفته ملی سلامت آقایان نام گذاری شده است تا به افزایش آگاهی عمومی نسبت به سلامت آقایان کمک کند و آنها را تشویق کند که پیش از آنکه دیر شود، سراغ مراقبت های بهداشتی بروند.

بیماری های قلبی

نقش بسزایی در کاهش خطرات احتمالی دارد. مثل سایر موارد، سیگار کشیدن نقش بسزایی در ابتلا به بیماری های قلبی دارد. اگر یک مرد جوان در سنین ۳۰ تا ۵۰ سالگی سیگار بکشد، دو برابر بیشتر از هم تایان غیر سیگاری اش در معرض خطر ابتلا به بیماری های قلبی قرار خواهد داشت. برخی حملات قلبی ممکن است در سکوت و بدون علائم رخ دهند. یعنی وقوع آنها بدون احساس درد در قفسه سینه باشد که معمولاً در موارد سکته قلبی مشاهده می شود.

مشکلات قلبی بیش از هر عامل دیگری باعث مرگ و میر آقایان می شوند. بر اساس آمار CDC، هر ساله بیش از ۳۲۵ هزار نفر از آقایان بر اثر ابتلا به بیماری های قلبی جان خود را از دست می دهند. در واقع، از هر چهار مرگ و میر، یک مورد به مشکلات قلبی نسبت داده می شود. اما خبر خوب این است که این اتفاق برای همه رخ نمی دهد. برخلاف سایر بیماری های کشنده، تقریباً تمام عوامل خطر مرتبط با بیماری های قلبی قابل پیشگیری هستند. اصلاح رفتارهای روزانه و سبک زندگی

سرطان کولورکتال یا روده بزرگ

سرطان روده بزرگ سومین علت مرگ و میر ناشی از سرطان بین مردان است. در سال ۲۰۱۶، نزدیک به ۲۶ هزار نفر از آقایان به دلیل سرطان روده بزرگ جان خود را از دست داده اند. افرادی که اضافه وزن دارند یا چاق هستند یا آنهایی که به لحاظ جسمانی غیرفعال اند و از اختلالات التهابی روده رنج می برند، بیش از دیگران در معرض خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ قرار دارند. ژنتیک نیز در این میان نقش بسزایی ایفا می کند، بنابراین اگر یکی از اعضای خانواده شما دچار سرطان شده، این امکان وجود دارد که شما هم به سرطان مبتلا شوید.

سرطان پروستات
بزرگ سومین
علت مرگ و میر
ناشی از سرطان
بین مردان است

55

هر ساله بیش از ۵۵ هزار نفر بر اساس ابتلا به بیماری های عروق مغزی جان خود را از دست می دهند

سرطان پروستات

سرطان پروستات دومین سرطان مرگ آفرین بین آقایان است. براساس آمار انجمن سرطان آمریکا در سال ۲۰۱۶، حدود ۲۶ هزار نفر از آقایان به دلیل ابتلا به سرطان پروستات جان شان را از دست داده‌اند. وزن و ژنتیک نقش بسزایی در شیوع سرطان پروستات دارند. محققان دانشگاه هاروارد معتقدند که به ازای هر ۵ واحد افزایش شاخص توده بدن، شانس آقایان برای ابتلا به سرطان پروستات ۱۵ درصد افزایش پیدا می‌کند؛ چون چربی‌ها به لحاظ متابولیکی فعال هستند و می‌توانند با تضعیف سیستم ایمنی بدن و ایجاد التهاب، بستر لازم برای شیوع سرطان را فراهم کنند.

سرطان ریه

آقایان بیش از هر سرطان دیگری به علت سرطان ریه می‌میرند. براساس آمار انجمن ملی سرطان در آمریکا، نزدیک به ۸۶ هزار نفر از آقایان در سال ۲۰۱۶ به علت ابتلا به سرطان ریه جان خود را از دست داده‌اند. جای تعجب نیست که سیگار دشمن ریه است. اما اگر در مشاغل ساخت‌وساز، لوله‌کشی، سقف‌سازی و سایر موارد ساختمان‌سازی نیز مشغول به کار باشید، خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان ریه شما را تهدید خواهد کرد؛ چون بیشتر در معرض مواد سرطان‌زا مانند آزبست یا رادون قرار خواهید گرفت.

حوادث

براساس آمار CDC، هر ساله بیش از ۸۵ هزار نفر از آقایان بر اثر حوادث و تصادفات جان خود را از دست می‌دهند. این میزان، ۶/۴ درصد از کل مرگ‌ومیر آقایان را شامل می‌شود. در واقع، اغلب آقایان تا ۴۵ سالگی بیش از هر عامل دیگری به علت تصادف می‌میرند. اکثر حوادث و تصادفات نیز به دو دسته تقسیم می‌شوند؛ تصادف با وسایل نقلیه موتوری و استعمال دخانیات شاید این مورد ساده به نظر برسد اما نیازمند توجه ویژه است. مصرف خوراکی حین رانندگی، ارسال پیامک پشت فرمان یا نشستن در اتومبیلی که راننده‌اش حالت طبیعی ندارد، زندگی شما را با یک خطر جدی مواجه خواهد کرد.

دیابت

هر ساله بیش از ۴۱ هزار نفر به علت ابتلا به دیابت جان خود را از دست می‌دهند. این بیماری هنگامی رخ می‌دهد که بدن شما برای پردازش یا تولید قند خون به مشکل بر می‌خورد. ۳/۱ درصد از نرخ کل مرگ‌ومیر آقایان به این عامل نسبت داده می‌شود. مشکل دیابت یک مشکل بزرگ محسوب می‌شود. تقریباً ۲۹ میلیون مرد آمریکایی در حال حاضر دیابت دارند. ۹۵ درصد از بیماران به دیابت نوع ۲ مبتلا هستند. براساس آمار CDC، ۸۶ میلیون نفر در ایالات متحده علائم اولیه این بیماری را دارند. یکی از عوامل موثر بر کنترل دیابت، رعایت رژیم غذایی مناسب است. درست است که ژنتیک نقش بسزایی در این امر دارد، اما کیفیت مواد غذایی نیز تاثیر قابل توجهی دارد. با این حال، بحث‌های زیادی در رابطه با ارتباط غذا و دیابت وجود دارد. تشنگی بیش از حد و ادرار بیش از اندازه از علائم کلاسیک دیابت هستند.

بیماری‌های مزمن تنفسی

براساس آمار CDC، هر ساله نزدیک به ۷۰ هزار نفر از آقایان بر اثر ابتلا به بیماری‌های مزمن تنفسی جان خود را از دست می‌دهند. ۵/۲ درصد از نرخ کل مرگ‌ومیر آقایان به این عامل نسبت داده می‌شود. بیماری‌های مزمن تنفسی شامل بیماری‌های ریوی مانند آمفیزم، بیماری انسدادی مزمن ریوی و برونشیت مزمن است. علاوه بر سیگار کشیدن یا حضور در اطراف افراد سیگاری، آلودگی هوا نیز از جمله عوامل موثر بر بیماری‌های ریوی است. میزان ترکیبات آلی فرار در محیط‌های بسته به نسبت هوای بیرون بیش از سه برابر است.

سکته مغزی**(بیماری‌های عروق مغزی)**

هر ساله بیش از ۵۵ هزار نفر براساس ابتلا به بیماری‌های عروق مغزی جان خود را از دست می‌دهند. عارضه‌ای که با قطع جریان خون به مغز باعث سکته می‌شود. ۴/۲ درصد از نرخ کل مرگ‌ومیر آقایان به این عامل نسبت داده می‌شود. با اینکه در اکثر موارد سکته مغزی به سنین بالا نسبت داده می‌شوند، ۱۹ درصد از قربانیان کمتر از ۵۵ سال دارند. مطالعه انجمن عصب‌شناسی آمریکا نشان می‌دهد که نرخ ابتلا به سکته در میان این گروه سنی رو به افزایش است. ژن معیوب، چربی بیش از اندازه و سیگار کشیدن، خطر سکته مغزی را افزایش می‌دهند. به‌طور کلی، فشارخون بالای ۱۲۰ و سیگار کشیدن به‌عنوان بزرگ‌ترین عوامل خطر شناخته می‌شوند. معاینه سالانه فشارخون به تمام مردان بالغ توصیه می‌شود.

سرطان

براساس آمار CDC، ۲۲/۵ درصد از نرخ کل مرگ‌ومیر بین آقایان به سرطان اختصاص دارد. این بیماری دومین عامل شایع مرگ‌ومیر بین آقایان است. هر ساله بیش از ۳۱۱ هزار نفر بر اثر ابتلا به سرطان جان خود را از دست می‌دهند. مرگ ناشی از سرطان معمولاً در سنین ۴۰ سال به بالا رخ می‌دهد؛ اما سبک زندگی و عادات روزمره می‌توانند این بازه سنی را تا ۲۰ و ۳۰ سالگی کاهش دهند یا حتی از شیوع آن جلوگیری کنند. این مسئله در مورد علل اصلی مرگ‌ومیر ناشی از سرطان بین مردان نیز صدق می‌کند. سرطان ریه، سرطان پروستات و سرطان روده بزرگ از جمله شایع‌ترین انواع سرطان هستند.



برخی ویروس‌ها می‌توانند سبب التهاب مزمن شوند. التهاب ایجاد شده باعث افزایش تقسیم سلولی در فرآیند سلول‌سازی می‌شود تا جایگزین سلول‌های آسیب‌دیده شود. هر زمان که سلولی تقسیم جهشی ژنی رخ دهد، بنابراین التهابی که به خاطر برخی ویروس‌ها ایجاد می‌شود به افزایش تقسیم سلولی منتهی شده و همین مسئله احتمال بروز میزان خطا در مواد ژنتیک را افزایش می‌دهد که در نهایت به سرطان منتهی می‌شود

ویروس‌ها چگونه باعث سرطان می‌شوند؟

راست و دروغ ویروس‌های سرطان‌زا!

است، اکثر این سلول‌های آسیب‌دیده توسط سیستم ایمنی بدن از بین می‌روند. وقتی یک عفونت ویروسی منجر به بروز سرطان می‌شود که به نوبه خود قادر است از سیستم ایمنی بگریزد، عوامل دیگری این میان دخیل هستند که در ادامه آنها را بررسی خواهیم کرد.

یک ویروس چگونه سبب بروز سرطان می‌شود؟
ویروس چیزی نیست جز مولکول DNA یا RNA پیچیده شده در روکش پروتئین. چیزی که آنها را منحصر به فرد می‌کند این است که آنها حاوی ترکیبات لازم و حیاتی نیستند تا به خودی خود بتوانند فعالیت کنند. ویروس‌ها مجبور می‌شوند به

مراقب کدام ویروس‌ها باشیم
ممکن است با خود فکر کنید ویروس‌ها، عوامل در دسر سازی هستند که منجر به سرماخوردگی‌های معمولی می‌شوند، اما برخی از این ریزسازواره‌ها کارهایی بیش از این انجام می‌دهند. در واقع، گفته می‌شود که تقریباً ۲۰ درصد سرطان‌ها در کل جهان به خاطر ویروس شکل می‌گیرد. البته در ایالات متحده این رقم پایین‌تر است، با این حال گفته می‌شود ویروس‌ها بین ۵ تا ۱۰ درصد مسبب بروز سرطان هستند. نکته مهمی که باید به آن توجه داشت این است که بیشتر ویروس‌ها سبب بروز سرطان نمی‌شوند. علاوه بر این، حتی زمانی که ویروسی مسبب جهش‌های ژنی می‌شود که برای سرطانی شدن یک سلول لازم

ما معمولاً ویروس‌ها را با آنفلوآنزا، سرماخوردگی، تب خال و... می‌شناسیم. یعنی بیماری‌های ساده‌ای که درمان آنها چندان سخت نیست. اما آیا ویروس‌هایی وجود دارند که سبب سرطان شوند؟ سوالی که پیش می‌آید این است که چه ویروس‌هایی و به چه شکل مسبب سرطان می‌شوند و چه سرطان‌هایی را به همراه خواهند داشت؟ آیا راهی برای پیشگیری از وقوع آنها وجود دارد؟ شاید باورتان نشود اما حقیقت این است که ویروس‌هایی هستند که باعث بروز انواع سرطان‌ها می‌شوند، اینجاست که نباید این موجودات کوچک را دست کم بگیرد و ساده از آنها بگذرد. مادر این مطلب به شما می‌گوییم که کدام ویروس‌ها خطرناکند و می‌توانند باعث سرطان شوند.

منبع: verywell

ویروس چیزی نیست جز مولکول DNA یا RNA پیچیده شده در روکش پروتئین





کانال رسمی سبب سبز
[telegram.me/seeb24](https://t.me/seeb24)
جدیدترین اخبار سلامت ایران و جهان
را در این کانال بخوانید



اینستاگرام رسمی سبب سبز
[instagram:seebesabz](https://www.instagram.com/seebesabz)
با آخرین سوزهای سبب سبز
در این صفحه آشنا شوید



کانال رسمی الو دکتر
[telegram.me/alodoctor](https://t.me/alodoctor)
موفق ترین کانال
سلامت در تلگرام

هیپاتیت C و سرطان

عفونت هیپاتیت C هم باعث افزایش خطر پیشرفت سرطان کبد می شود. تا دهه ۱۹۸۰ میلادی، عفونت هیپاتیت C (HCV) را اغلب به نام هیپاتیت غیر A- غیر B می نامیدند. عفونت اولیه می تواند همراه با علائمی باشد، اما تعداد قابل توجهی از افراد هیچ نوع علائمی از آن ندارند. برخلاف هیپاتیت B که طی آن بیماری اغلب مزمن نمی شود، حدود ۸۰ درصد از افرادی که هیپاتیت C دارند دچار عفونت مزمن می شوند. در شرایطی که سیستم ایمنی در ادامه فعالیت خود و طی زمان به ویروس حمله می کند، فیبروز رشد و پیشرفت کرده و به مرور به سیروز کبدی تبدیل می شود. این التهاب مزمن می تواند به سرطان کبد هم بینجامد. این ویروس از طریق خون آلوده مانند انتقال خون و تزریق مواد مخدر منتشر می شود، اما در بسیاری از افراد عوامل خطر زای شاخصی برای این بیماری دیده نمی شود. توصیه می شود افرادی که بین سال های ۱۹۴۵ تا ۱۹۶۵ متولد شده اند و نیز سایر افرادی که فکر می کنند در معرض این خطر هستند، برای این بیماری آزمایش دهند.



سرطان دهانه رحم: رشته های HPV با خطر بالا مسئول اکثر سرطان های دهانه رحم هستند.
سرطان آلت تناسلی زنانه: ۶۹ درصد از این سرطان ها به خاطر HPV رخ می دهند.
سرطان مقعد: تقریباً ۹۱ درصد از سرطان های مقعدی به خاطر HPV رخ می دهند.
سرطان واژن: ۷۵ درصد از سرطان های واژنی به دلیل HPV است.
سرطان آلت تناسلی مردانه: ۶۳ درصد از این نوع سرطان ها به HPV مربوط است.
سرطان سر و گردن: گفته می شود که ۷۲ درصد از سرطان ها که نزدیک پشت گلو رخ می دهد به HPV مربوط می شود.
در سایر موارد، نسبت به داده ها قطعیت کمتری وجود دارد. مثلاً HPV با سرطان ریه مرتبط است، اما هنوز مشخص نیست که آیا HPV باعث پیشرفت سرطان ریه می شود یا نه یا مثلاً آیا ابتلا به سرطان ریه باعث افزایش احتمال ابتلا به HPV خواهد شد.

هیپاتیت B و سرطان

عفونت ناشی از ویروس هیپاتیت (B) HBV باعث افزایش خطر سرطان کبد می شود. این عفونت های ویروسی شدیداً مسری بوده و از راه انتقال خون، مایع منی و سایر مایعات بدن از فردی به فرد دیگر منتشر می شوند. روش های شایع تماس با آن عبارت است از رابطه جنسی پرخطر، انتقال از مادر به جنین در دوران بارداری و استفاده از سوزن مشترک برای تزریق (خصوصاً هنگام تزریق مواد مخدر که البته ممکن است هنگام تاتو کردن هم انتقال پیدا کند). بیشتر افراد از عفونت شدید هیپاتیت B بهبود پیدا می کنند (تقریباً ۷۰ درصد از آنها علائم هیپاتیت را دارند و ۳۰ درصد بقیه نشانه ای از بیماری در خود نشان نمی دهند)، اما در برخی افراد یک عفونت مزمن با بروز هیپاتیت B در آنها شدیدتر می شود و به طور عمده افرادی هستند که در دوران خردسالی دچار این بیماری شده و نیز افرادی که هیچ علائمی از این بیماری ندارند. سرطان کبد بیشتر بین افرادی که دچار هیپاتیت B مزمن هستند، رخ می دهد.

سلول میزبان حمله کنند (این سلول می تواند گیاهی، حیوانی یا باکتریایی باشد) تا رشد پیدا کرده و باز تولید شود. روش های زیادی وجود دارد که طی آن ویروس می تواند مسبب سرطان شود که برخی آنها به شرح زیر است:
- برخی ویروس ها می توانند سبب التهاب مزمن شوند. التهاب ایجاد شده باعث افزایش تقسیم سلولی در فرآیند سلول سازی می شود تا جایگزین سلول های آسیب دیده شود. هر زمان که سلولی تقسیم شود، همواره این خطر وجود دارد که جهشی ژنی رخ دهد، بنابراین التهابی که به خاطر برخی ویروس ها ایجاد می شود به افزایش تقسیم سلولی منتهی شده و همین مسئله احتمال بروز میزان خطا در مواد ژنتیک را افزایش می دهد که در نهایت به سرطان منتهی می شود.
- برخی دیگر از ویروس ها می توانند به طور مستقیم به DNA سلول ها آسیب بزنند و منجر به سرطان شوند.
- برخی ویروس ها قادرند نوع فعالیت سیستم ایمنی را تغییر دهند، بنابراین قدرت آنها برای مبارزه با سلول های سرطانی کمتر خواهد شد.

ویروس های معروفی که مسبب سرطان هستند

ویروس های معروفی هستند که می توانند باعث ابتلا به سرطان شوند. البته هنوز باید تحقیقات بیشتری درباره ویروس ها و تاثیر آنها در ابتلا به سرطان انجام شود.

ویروس پاپیلوم انسانی (HPV) و سرطان

این ویروس از روابط زناشویی منتقل می شود و بیش از ۲۰ میلیون آمریکایی به آن مبتلا هستند. این ویروس یکی از شایع ترین عفونت هایی است که از راه جنسی منتقل می شود. در حال حاضر بیش از ۱۰۰ رشته از HPV شناخته شده که تنها ۳۰ مورد از آنها مسبب سرطان هستند. شایع ترین رشته های HPV که با سرطان ارتباط نزدیکی دارند HPV ۱۶ و HPV ۱۸ هستند. واکسن HPV - در واقع واکسنی که در برابر HPV ۱۶ و HPV ۱۸ از بدن محافظت می کند - برای بچه های سنین ۱۱ و ۱۲ سال در دسترس است و می توان از ۹ سالگی تا ۲۶ سالگی هم آن را تزریق کرد.
سرطان هایی که با عفونت های HPV مرتبط هستند عبارتند از:

ویروس نقص ایمنی انسانی (HIV) و سرطان

HIV و سرطان تنها از چند راه با هم مرتبط هستند. از آنجا که مشخص شده داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی می توانند باعث تضعیف این سیستم شده و منجر به بروز سرطان شوند، تضعیف سیستم ایمنی که توسط ویروس HIV رخ می دهد باعث می شود افرادی که این بیماری را دارند بیشتر در معرض سرطان قرار بگیرند. لیمفومای غیر هوچکین، لیمفومای هوچکین، لیمفومای اولیه سیستم اعصاب مرکزی، سرطان خون و غده مغز استخوان همه و همه با این عفونت مرتبط هستند. همان طور که قبلاً هم ذکر شد، این ویروس زمانی ظاهر می شود که HIV سیستم ایمنی را تضعیف می کند و باعث می شود ویروس اپشتین بار مسبب تغییراتی شده و باعث شود لنفوسیت ها به لیمفوما تبدیل شوند. علاوه بر لیمفوما، HIV باعث افزایش خطر سرطان گوشستی کاپوسی، سرطان دهانه رحم، سرطان ریه، سرطان مقعد و سرطان کبد هم می شود.



نکته هایی که شاید به کارتان آید

سرطان کبد
عفونت ناشی از ویروس هیپاتیت (B) HBV باعث افزایش خطر سرطان کبد می شود.

ویروس HPV چیست؟
این ویروس از راه جنسی منتقل می شود و بیش از ۲۰ میلیون آمریکایی به آن مبتلا هستند و احتمال ابتلا به سرطان را بالا می برد.



قسمت هفتم
کمبود آنزیم بیوتینیداز

آغاز غربالگری ۵۸ اختلال متابولیک نوزادان در ایران

دکتر سارنگ بونسی
دکتر محمد مهدی طاهری امین
دکتر پوران دخت سعادت
دکترای حرفه‌ای علوم آزمایشگاهی
متخصص آسیب‌شناسی بالینی و
تشریحی.

در ادامه مباحث قبلی به بررسی یکی
از اختلالات دیگری که در این تست
مورد غربالگری قرار می‌گیرد، یعنی
کمبود آنزیم بیوتینیداز می‌پردازیم.

کمبود آنزیم بیوتینیداز

کمبود آنزیم بیوتینیداز جزء بیماری‌های
متابولیک نادر مادرزادی است که اگر در مراحل
اولیه زندگی تشخیص داده شود به راحتی قابل
درمان بوده و از عقب ماندگی ذهنی و جسمی
دائم بیمار پیشگیری خواهد کرد.
-الگوی وراثتی این اختلال از نوع اتوزومال
مغلوب است، یعنی در دختران و پسران
به یک نسبت مشاهده می‌شود، به همین
دلیل شیوع آنها در ازدواج‌های فامیلی
بیشتر است.

- بیوتینیداز از آنزیم‌های مهم بدن
محسوب می‌شود. آنزیم‌ها، پروتئین‌های
خاصی هستند که بدن برای گوارش غذا و
ساخت برخی چربی‌ها و قندها به آنها نیاز
دارد. بیوتینیداز به بدن کمک می‌کند تا
بیوتین موجود در غذا را جذب و مجدداً از آن
استفاده کند. حضور بیوتین برای سلامت
پوست، مو، مغز استخوان و سیستم عصبی
بسیار مهم است.

- آنزیم بیوتینیداز بیوتین را از پروتئین‌های
موجود در رژیم غذایی یا طی بازگردش
پروتئین‌های بدن آزاد می‌کند.

- این بیماری در دسته اختلالات مالتیپل
کربوکسیلاز طبقه بندی می‌شود. حضور
بیوتین به عنوان کوفاکتور، برای فعال شدن
آنزیم‌های کربوکسیلاز در بدن ضروری
است، بنابراین بعد از اتصال بیوتین به
اسید آمینه لیزین در آنزیم‌های کربوکسیلاز
(آپوکربوکسیلاز)، آنزیم‌های فوق فعال شده
و این فرم فعال هولوکربوکسیلاز نام دارد.

- به دنبال تجزیه آنزیم‌های کربوکسیلاز
در بدن، بیوتینیل-لیزین تولید می‌شود.
سپس بیوتینیل-لیزین (Biocytin)
حاصل به کمک آنزیم بیوتینیداز، هیدرولیز
و بیوتین آزاد تولید می‌شود که می‌تواند
مجدداً در دسترس آنزیم‌های کربوکسیلاز
تجزیه نشده، قرار گیرد. بنابراین در افراد
مبتلا به نقص بیوتینیداز، بیوتین بدن
کاهش می‌یابد که این امر منجر به نقصان

فعالیت آنزیم‌های کربوکسیلاز می‌شود.
در نتیجه مشکلاتی در گلوکونوژنز، ساخت
اسیدهای چرب و کاتابولیسم اسیدهای
آمین (باتوجه به نقش کربوکسیلازها در
آنها) ایجاد می‌شود.

- بیوتین یکی از ویتامین‌های گروه B
بوده و به عنوان یک کوآنزیم در متابولیسم
اسیدهای چرب، کربوهیدرات‌ها و اسیدهای
آمین همچنین سنتز ویتامین‌های B6 و
B12 نقش دارد. این ویتامین دارای یک
هسته ایمیدازول بوده و در غلات کامل،
جگر، تخم مرغ و شیر یافت می‌شود (به آن
ویتامین B8 یا ویتامین H هم می‌گویند).

علائم بالینی:

- زمان تولد: طبیعی
- دوره نوزادی، شیرخوارگی یا کودکی:
سن شروع علائم و نشانه‌های این نقص
بسته به میزان بیوتین دریافتی همچنین
میزان فعالیت آنزیم بیوتینیداز ممکن است



در افراد مبتلا به نقص بیوتینیداز، بیوتین بدن
کاهش می‌یابد که این امر منجر به نقصان فعالیت
آنزیم‌های کربوکسیلاز می‌شود

روش تشخیص:

بررسی اسیدهای آلی ادرار: افزایش ۳- متیل کروتونیل گلیسین اسید، ۳- هیدروکسی ایزووالریک اسید، ۳- هیدروکسی پروپیونیک اسید، هیدروکسی کارنیتین و متیل سترات. این متابولیت‌ها به وسیله ۴ آنزیمی که برای فعالیت خود به بیوتین احتیاج دارند، ساخته می‌شوند.

بررسی خون: افزایش اسید لاکتیک
بررسی مایع مغزی نخاعی: افزایش لاکتات، پیرووات و ۳- هیدروکسی ایزووالرات
طی حمله حاد بیماری در دوره شیرخوارگی: افزایش آمونیاک خون

بررسی آنزیم در سرم به روش رنگ‌سنجی یا فلوریمتری
بررسی مولکولی: بررسی موتاسیون در ژن بیوتینیداز: ژن آنزیم بیوتینیداز شامل ۴ اگزون است. بیش از ۱۰۰ موتاسیون در این ژن شناسایی شده که منجر به نقص بیوتینیداز می‌شوند. در این میان ۵ موتاسیون G۹۳delvins، p.R۵۳۸C، p.Q۴۵۶H و موتاسیون دو تایی p.A۱۷۱T:D۴۴۴H به‌طور مشترک بیش از ۶۰ درصد موارد بیماری را ایجاد می‌کنند. موتاسیون p.D۴۴۴H به تنهایی باعث پیدایش فرم نسبی و ملایم بیماری می‌شود، در صورت همراهی آن با سایر موتاسیون‌ها می‌تواند باعث پیدایش فرم شدید بیماری شود.

درمان:

با مصرف ۱۰ میلی گرم بیوتین روزانه علائم پوستی، ضعف اسپاسمیک همه اندام‌ها و موهای ریخته شده در شیرخوارگی بهبود می‌یابد. در نوجوانی پس از ماه‌ها درمان با بیوتین، بهبود علائم اکسترپیرامیدال، نقصان سیستم ایمنی و شدت بینایی مشاهده شده است. در یک بیمار رفع ضایعات پوستی و آلوسی به دنبال تجویز اسیدهای چرب غیر اشباع رخ داده است، چون احتمالاً استیل کوآکربوکسیلاز در تولید اسیدفولیک مورد نیاز بوده و در این نقص نیز درگیر می‌شود.

عوارض:

صدمه عصب بینایی و عصب شنوایی با درمان قابل برگشت نیست، ولی در صورت تشخیص زودهنگام بیماری و درمان به‌موقع می‌توان پیش‌آگهی خوبی داشت.

**شیوع**

یک مورد در هر ۶۰ هزار تولد زنده است، اما پیش‌بینی می‌شود شیوع این بیماری در کشورهایمانند ایران، به دلیل رواج ازدواج‌های فامیلی بیشتر باشد.

غربالگری نوزادان:

• طی غربالگری بیماری‌های متابولیک در نوزادان تا ۷ روزه با استفاده از روش رنگ‌سنجی فعالیت آنزیمی بیوتینیداز اندازه‌گیری می‌شود. همچنین طی غربالگری با استفاده از روش MS/MS مارکرهای مربوط به آسیل کارنیتین‌ها نیز اندازه‌گیری می‌شود. افزایش بعضی مارکرها از جمله C۵ و C۵OH (ندر تا C۳) به همراه کاهش فعالیت آنزیم بیوتینیداز به‌عنوان یک تست غیرطبیعی محسوب می‌شود.

• در صورتی که در غربالگری نتیجه تست‌های فوق غیرطبیعی باشد، باید آزمایش یک الی دو روز بعد با خونگیری مجدد، تکرار شود. بدهی است در صورت وجود مشکل آنزیمی این جواب تایید و به‌عنوان نقص آنزیمی گزارش می‌شود.

توجه: موارد کاهش کاذب فعالیت آنزیم در نوزادان نارس یا قرار دادن نمونه لکه‌های خون در داخل کیسه پلاستیکی قبل از آنکه خشک شوند، مشاهده می‌گردد.

از چند هفته ابتدای تولد یا چند سال بعد از تولد متغیر باشد، ولی زمان بروز علائم بیماری معمولاً ۳ تا ۶ ماهگی است. بسته به میزان فعالیت آنزیم بیوتینیداز، بیماری به دو صورت نقص شدید (فعالیت آنزیم کمتر از ۱۰ درصد) و نقص نسبی (فعالیت آنزیم بین ۱۰ تا ۳۰ درصد) دیده می‌شود. در اغلب موارد اولین تظاهرات بیماری علائم پوستی یا تشنج است. ضایعات پوستی معمولاً پراکنده بوده اما ممکن است تمام پوست دچار قرمزی و پوسته ریزی شود. این ضایعات با بروز ترک‌هایی در اطراف منافذ بدن (مثل ترک گوشه لب) همراه است. التهاب شدید پلک‌ها، ملتحمه و قرنیه نیز دیده شود. ممکن است در ماتیت (سبورئیک) نیز وجود داشته باشد. اغلب کاندیدیازیس پوستی-مخاطی و نقص ایمنی لنفوسیت‌های B و T نیز وجود دارد. آلوسی (ریزش موی سکه‌ای) در ناحیه سر، ابرو یا مژه به‌طور مادرزادی یا در دوره شیرخوارگی دیده می‌شود. حملات راجعه اسیدوز، کتوز و ارگانیک اسیدآوری نیز رخ می‌دهد که با کاهش درجه حرارت، کاهش شدید تونوس عضلانی، عدم رفلکس‌های تاندونی و اغما تظاهر می‌کند. حملات اسیدوز در زمان عفونت حاد ممکن است بروز کند. علائم عصبی از تظاهرات عمده بیماری بوده و شامل عدم تعادل است که می‌تواند مانع راه رفتن شود. سایر علائم شامل ترمور یا لرزش بوده که ممکن است تنها تظاهر بیماری باشد. سایر علائم عبارتند از: اسپاسم یا گرفتگی عضلانی در شیرخوارگی، تاخیر تکامل، دم صدا دار یا تنفس سخت و آپنه، فلج بولبر (فلج بصل‌النخاعی پیشرونده که به علت آسیب تدریجی قسمت پایین ساقه مغزی ایجاد می‌شود و فرد مبتلا به عوارضی مثل اختلال در بلع، اختلال تکلم و آتروفی عضلات زبان دچار می‌شود). از علائم دیررس این دوره بروز اختلال عصبی-حسی در اعصاب بینایی و شنوایی است که ممکن است منجر به نزدیک‌بینی شدید و ناشنوایی شود.

- دوران کودکی و نوجوانی: ضعف اسپاستیک اندام‌های تحتانی، آتروفی پیشرونده عصب بینایی و نابینایی حاد به دنبال ابتلا به بیماری‌های عفونی حاد

نکات:

- در هر بیماری که تشنج بدون توضیح دارد، آنزیم بیوتینیداز باید بررسی شود.
- در تشخیص افتراقی آکرودماتیت انتروپاتیکا (یک بیماری نادر ژنتیکی که به‌صورت اوتوزوم مغلوب به ارث می‌رسد، میزان روی سرم در این بیماران معمولاً پایین بوده و به‌صورت ضایعات پوستی به‌خصوص در نواحی پره اوریفیس‌یال همچنین اندام‌ها، به‌همراه ریزش مو و اسهال بروز می‌کند) و دیسپلازی اکتودرمی با نقص آنزیم بیوتینیداز باید مدنظر قرار گیرد. دیسپلازی‌های اکتودرمی بیماری ژنتیکی و ارثی است که در آن نقایص مو، ناخن، غدد عرقی و دندان‌ها دیده می‌شود. وقتی شخصی حداقل دو نوع از این ویژگی‌های اکتودرمی غیرطبیعی را داراست -مثلاً دندان‌های بدشکل و با موهای شدیداً کم‌پشت- به‌عنوان مبتلا به دیسپلازی‌های اکتودرمی قلمداد می‌شود.
- در هر بیمار مبتلا به لاکتیک اسیدمی بدون توضیح، آنزیم بیوتینیداز باید بررسی شود.

نحوه پیگیری بیماران بعد از تشخیص:

- باید به والدین این بیماران آموزش داده شود که نیاز به درمان مادام‌العمر بوده و رعایت نکات تغذیه‌ای این بیماران برای داشتن یک روند رشدی، سلامتی و تکامل طبیعی اجباری است.
- در کودکان مبتلا به این بیماری، باید سطح بیوتین به‌صورت منظم چک شود، در نتیجه این کودکان باید مرتباً آزمایش خون بدهند. نتایج آزمایشات در تنظیم دوز دارو، به پزشک متخصص غدد و متابولیسم کودکان کمک می‌کند.
- این بیماران باید توسط یک متخصص بیماری‌های متابولیک تحت مراقبت منظم قرار گیرند.
- این بیماران باید مرتباً از نظر وضعیت شنوایی و

بینایی موردسنجش قرار گیرند.

• پیگیری درازمدت بیماری باید به والدین توصیه شود تا وضعیت نوزاد همیشه در حالت سالم قرار گیرد. مشورت با گروهی از مشاورین شامل متخصص اطفال، ژنتیک و تغذیه نیز باید انجام شود و والدین باید بدانند که کوچک‌ترین تخطی از رژیم غذایی می‌تواند مرگ فرزندشان را به‌همراه داشته باشد.

• مشاوره ژنتیک برای تشخیص مولکولی بیماری و تعیین ریسک ابتلای فرزند بعدی (در صورت داشتن تصمیم به بارداری در آینده) توصیه می‌شود.



می خواهیم سالم بمانم



آسیب نزدیک به نخاع کمری

اگر آسیب نزدیک به نخاع کمری بیفتد معمولا فرد حس پاهایش را از دست میدهد و حس دستها و بالاتنه سالم است.

دکتر علیرضا یاراحمدی
متخصص مغز و اعصاب و فلوشیپ
صرع و اختلالات تشنجی



همه اختلال‌هایی که آسیب نخاعی با خود همراه دارد کدام ضایعه‌های نخاعی قابل درمانند؟

در شماره ۱۵۴ مجله سبب سبز پرونده‌ای درباره سارا عبدالملکی ملی پوش تیم راگبی کشور داشتیم و وضعیت سلامت او را مورد بررسی قرار دادیم. سارا آن روزها به دلیل سانحه‌ای که حین رانندگی برایش پیش آمده بود با شکستگی‌های متعددی روبه‌رو و جراحات‌های مختلفی را تجربه کرد. همین موضوع باعث شد تا چند عمل جراحی روی سارا انجام شود تا آسیب‌دیدگی‌هایش برطرف شود. مهم‌ترین مشکل آسیب نخاعی سارا بود که ذهن همه را به خود مشغول کرده بود. در آن پرونده درباره آسیب نخاعی سارا با دکتر علیرضا یاراحمدی متخصص مغز و اعصاب و فلوشیپ صرع و اختلالات تشنجی از امریکا صحبت کردیم و اطلاعاتی را در قالب مطلبی با عنوان «کدام ضایعه‌های نخاعی قابل درمانند؟» در اختیار تان گذاشتیم. در خلال گفت و گو برخی نکات پزشکی از قلم جا ماند. بنابراین از این فرصت استفاده کردیم تا ضمن اصلاح و یادآوری نکات جامانده، از وضعیت سلامت و حال روبه بهبود سارا عبدالملکی نیز با شما صحبت کنیم. خبرها حاکی از آن است که سارا این روزها با کمک فیزیوتراپی موفقیت‌های خوبی را پشت سر گذاشته و به مرور شرایط جسمی مساعدتری را تجربه می‌کند.

چه اتفاقی برای نخاع سارا افتاده؟

در شرایط عادی ستون مهره‌ها از نخاع که درون ستون مهره‌ها قرار دارد، محافظت می‌کند، بنابراین هر جابه‌جایی و آسیبی که به ستون مهره‌ها و مهره‌ها وارد می‌شود روی فضای داخلی و کانال نخاعی هم اثر می‌گذارد و نخاع دچار آسیب می‌شود. این آسیب‌دیدگی بسته به نوع شکستگی و جابه‌جایی ستون مهره‌ها متفاوت است. در جات این آسیب از قطع کامل نخاع تا آسیب‌های نسبی نخاع را شامل می‌شود که برای مورد اولی یعنی قطع نخاع پیش‌آگهی خوبی وجود ندارد و احتمال بازگشت آن صفر است. نخاع گردنی و بالاترین بخش نخاع سینه‌ای مخصوص عصب‌دهی به دست‌ها و نخاع کمری مسئول عصب‌دهی به تنه و پاهاست. اگر آسیب نزدیک به نخاع کمری بیفتد معمولا فرد حس پاهایش را از دست می‌دهد و حس دست‌ها و بالاتنه سالم است. اما اگر در ناحیه گردنی آسیب به وجود آید، ممکن است فلج ۴ دست و پا اتفاق بیفتد. براساس شواهد موجود که از خانواده سارا نقل شده، متاسفانه ضایعه و آسیبی که حین تصادف برای سارای جوان بروز کرده پایین‌تر از نخاع گردنی است، به همین دلیل هم سارا در پاهایش احساس بی‌حسی را تجربه می‌کند.

شانس بهبود آسیب‌دیدگی نخاع چقدر است؟ احتمال اینکه آسیب‌های نسبی نخاعی نه آسیب‌هایی که نخاع به‌طور کامل قطع شده، بازگردد، متفاوت است و بسته به شرایط دارد. در غالب آسیب‌های نسبی نخاعی در ام‌آر‌آی بیمار هم مشخص است که تعدادی از فیبرها ارتباط را دارند در این بیماران بسته به اینکه چه قسمتی از نخاع آسیب دیده باشد امکان بازگشت متفاوت است. معمولا اگر قسمت‌های خلفی و پشت نخاع آسیب دیده باشد حس لمس، تشخیص موقعیت مفاصل انگشتان دست و پا در فضا و ارتعاش در فرد دچار اختلال می‌شود، ولی ممکن است فرد بتواند پاهایش را حرکت دهد. اگر قسمت قدامی نخاع آسیب دیده باشد حس درد و حرارت و قدرت حرکت دادن اندام از بین می‌رود. البته گاهی در آسیب‌های نسبی هم حس و هم حرکت به‌طور کامل مختل می‌شود. معمولا کسانی که در هفته اول بتوانند توان حرکتی خود را تا حد کمی پیدا کنند یعنی پزشک تغییراتی در معاینات‌شان پیدا کند اینها پیش‌آگهی خیلی مثبتی دارند و امید به بازگشت سلامت اندام‌شان زیاد است. گروه دوم بیماران، افرادی هستند که تا ۶ ماه بازگشت حسی و حرکتی‌شان طول بکشد. ما برای این گروه هم ناامید نیستیم کارهای درمانی و ورزش را انجام می‌دهیم اما معمولا بیماران که بعد از ۶ ماه از لحاظ حسی و حرکتی بهبود نیابند احتمالا و متاسفانه برای تمام عمر فلج می‌مانند.

معمولا کسانی

که در هفته

اول بتوانند

توان حرکتی

خود را تا حد

کمی پیدا کنند

یعنی پزشک

تغییراتی در

معاینات‌شان

پیدا کند اینها

پیش‌آگهی

خیلی مثبتی

دارند و امید به

بازگشت سلامت

اندام‌شان زیاد

است

معمولا بیماران که بعد از ۶ ماه از لحاظ حسی و حرکتی بهبود نیابند احتمالا و متاسفانه برای تمام عمر فلج می‌مانند



دکتر ابراهیم نصیری

استاد دانشگاه و متخصص ترمیم مو

دکتر ابراهیم نصیری با سابقه بیش از سی و پنج سال تدریس در دانشگاه های شهید بهشتی و آزاد اسلامی و تجربیات فراوان و آکادمیک خود، صرفاً به خاطر مبارزه با افسردگی و عدم اعتماد به نفس دانشجویان دختر و پسر به تحقیق و مطالعه بسیاری در داخل و خارج از کشور پرداخت تا راه حل رفع ریزش و طاسی دانشجویانش را در روش پروتز ترمیم مو به دست آورد.



M o u s a n

شماره مجوز : ۴۲۹۳۰۲۲۹۵

انستیتو زیبایی و ترمیم موی موسان
زیر نظر آقای دکتر ابراهیم نصیری
استاد دانشگاه و متخصص زیبایی و ترمیم مو

تماس از ۹ الی ۱۸

۰۹۱۲ ۱۱۸ ۱۳ ۴۲

۰۹۱۲ ۵۰۳ ۴۳ ۸۳

۰۲۱ - ۸۸ ۶۶ ۴۵ ۷۱

۰۲۱ - ۸۸ ۷۹ ۷۰ ۷۷

۰۲۱ - ۸۸ ۷۹ ۹۳ ۰۵

میدان آرژانتین، خیابان زاگرس، ساختمان

شرق، پلاک ۹، طبقه ۴، واحد ۴۰۴

مشاوره رایگان با تعیین وقت قبلی

www.mousan.ir

MOUSAN.IR

@MOUSAN_IR

در موسان غیر ممکن وجود ندارد
Impossible is Nothing

ترمیم چیست؟

جایگزین کردن موهای طبیعی به جای موهای از دست رفته را ترمیم مو می گویند. این روش توانایی پر کردن صفر تا صد موهای ریخته شده را توسط انستیتوی موسان دارد
راه های جلوگیری از ریزش و کم پشتی مو:

الف: راه های طبی فیزیولوژیک مانند آزمایش های کم خونی، ترشحات غدد، هورمونی که با مراجعه به پزشک متخصص داخلی می توان از آن جلوگیری کرد
ب: جراحی به روش های مختلف **ج:** استفاده از پروتز های مو

بیچاره ژنتیک !!!

هر عیب و ایرادی که داریم گردنش می اندازیم

علل ریزش

الف: Telogen effluvium: یک نوع ریزش مو است که جای زخم و التهابی روی پوست باقی نمی ماند.

۱- استرس زیاد ۲- جراحی های بزرگ ۳- بارداری ۴- کاهش وزن شدید ۵- عوارض جانبی بعضی داروهای ضد افسردگی

ب: ریزش های ژنتیکی (ارثی)

ج: کم کاری غدد تیروئید و بعضی از دارو های افسردگی **د:** لوپوس (یک نوع بیمار خود ایمنی) زخم پوستی

ه: کمبود آهن و کیست تخمدان، استفاده بیش از حد از ششوار، ژل، اتو، کراتینه و ...

بزرگترین مشکل شما کم مونی است؟

با موسان با آن مواجه شوید و از آن عبور کنید

انستیتو زیبایی ترمیم موی موسان با آخرین روش های تشخیص و بررسی علل ریزش مو، میزان ریزش و سایر شرایط ضروری برای داشتن یک چهره طبیعی شما را یاری خواهد کرد که بهترین تصمیم را بگیرید. موسان از جدیدترین روش های ترمیم موی روز دنیا با مشارکت کمپانی های بزرگ نظیر Hair Direct و New Image جوانی را به شما هدیه می کند

هم آقایان و هم بانوان به راحتی می توانند از این روش استفاده کنند



تضمین موسان: داشتن موهای زیبای صد در صد طبیعی که قابلیت شنا کردن ورزش کردن، برس زدن و تمام حالت های موی معمولی فرد را ایجاد خواهد کرد

مهندس پوریا نصیری

مشاور و تکنسین موی



کم مویی! شاید این مشکل شما هم باشد ...

انستیتو زیبایی و ترمیم موی موسان با مشارکت کمپانی های Hair Direct و New Image، تنها موسسه ای است که مدیریت آن زیر نظر آقای دکتر ابراهیم نصیری اداره می شود. انستیتو موسان به دلیل تعهدی که نسبت به شخصیت افراد دارد، کادر خود را از افراد دانشگاهی که دارای بورد تخصصی می باشند و در این زمینه حداقل ۱۰ سال سابقه دارند انتخاب کرده است و همچنین چون بهداشت و سلامتی، مهمترین عوامل تداوم حیات انسان است، این موسسه کلیه لوازم و کالاهای تخصصی خود را از کمپانی های مذکور که مورد تایید FDA آمریکا می باشد، تهیه می نماید.



همه نکاتی که برای درمان پوست‌های صدفی باید بدانید

۱۵ کلید طلایی برای کنترل پسوریازیس

اگر شما هم یکی از میلیون‌ها فرد مبتلا به پسوریازیس هستید، حتما می‌دانید که قرمزی و التهاب پوست می‌تواند در هر زمانی شیوع پیدا کند. شما می‌توانید از برخی عوامل محرک مانند استرس و سرما خوردگی جلوگیری کنید، اما نمی‌توانید کار زیادی برای جلوگیری از خشکی و آسیب‌دیدگی پوست تان انجام دهید. پسوریازیس می‌تواند به اشکال گوناگون بر سلامت جسمی و روحی شما اثر بگذارد. خبر خوب این است که شما می‌توانید حین ابتلا به این عارضه یک زندگی سالم و فعال داشته باشید و بیماری تان را مدیریت کنید. برای این کار باید یک زندگی سالم داشته باشید. مدیریت و کنترل پسوریازیس مستلزم همکاری نزدیک با پزشک، مصرف داروهای تجویزی و پابندی به معاینات پزشکی است. برای آنکه بیماری تشدید نشود، باید از انجام چند کار خودداری کنید. در این مطلب، ۱۵ باید و نباید بهداشتی ارائه شده که می‌توانید به کمک آنها از پوست تان در برابر بیماری پسوریازیس محافظت کنید.

منبع: healthguides

پسوریازیس می‌شود. نور خورشید در شرایط حاد می‌تواند منجر به آفتاب‌سوختگی شود و بیماری تان را بدتر کند. از پزشک تان بپرسید که چه مقدار آفتاب برای پوست شما بی‌ضرر است.

۵. پلاک‌های پوستی تان را نخارانید

خارش دادن پلاک‌های پوستی خیلی وسوسه‌انگیز است، اما این کار باعث تشدید علائم پسوریازیس می‌شود. خاراندن شدید می‌تواند باعث ایجاد ضایعات پوستی بیشتر و تحریک پدیده کوپنر شود. شما می‌توانید با خنک نگه داشتن محیط خانه و دفتر کار و با پوشیدن لباس‌های سبک و نخی از تشدید علائم پسوریازیس، از جمله خارش، جلوگیری کنید. اگر شدت خارش غیرقابل تحمل است، از کیسه یخ استفاده کنید.

۶. لبنیات چرب را حذف کنید

بر اساس دستورالعمل انجمن قلب آمریکا و سایر سازمان‌های بهداشتی، توصیه می‌شود در رژیم غذایی تان از میوه، سبزیجات، غلات کامل و منابع پروتئینی بیشتری استفاده کنید. در مقابل، مصرف مواد لبنی پر چرب را به حداقل برسانید، غذاهای فرآوری شده نخورید و از منابع چربی‌های اشباع بپرهیزید. شواهد علمی چندانی برای اثبات این ادعا وجود ندارد، اما گفته می‌شود که یک رژیم غذایی ضدالتهابی از شیوع پسوریازیس جلوگیری می‌کند.

تحقیقات نشان

می‌دهد که استرس

باعث تشدید

علائم پسوریازیس

می‌شود. شاید

زبین بردن استرس

از زندگی روزمره

کار دشواری

باشد، با این حال

می‌توانید شدت آن

را به حداقل برسانید.

برای رسیدن به این

هدف، اولویت‌بندی

امور در زندگی

بسیار مهم است.

سعی کنید یک

شبکه پشتیبانی

شخصی داشته

باشید. تکنیک‌های

تمدد اعصاب مانند

مدیتیشن، یوگا و

تنفس عمیق هم

به کاهش استرس

کمک می‌کنند

بدون عطر استفاده کنید. پس از اتمام حمام یا دوش، پوست خود را به آرامی با یک حوله تمیز خشک کنید و ترجیحا اصلا آن را خشک نکنید و بگذارید خودش خشک شود.

۲. آبرسانی را در اولویت بگذارید

خشکی پوست می‌تواند منجر به خارش و سوزش شود و علائم پسوریازیس را تشدید کند، به همین دلیل توصیه می‌شود پس از حمام از یک مرطوب‌کننده غنی استفاده کنید. از پزشک تان بخواهید یک کرم یا پماد مناسب به شما معرفی کند. از استعمال محصولات بدون نسخه که با برچسب طبیعی به فروش می‌رسند، اکیدا خودداری کنید.

برای افزایش اثر کرم‌های مرطوب‌کننده، بهتر است یک پوشش پلاستیکی روی محل آسیب‌دیده بگذارید یا آن را با یک پانسمن ضدآب ببندید. سعی کنید شب‌ها قبل از خواب پماد بزنید. اگر می‌خواهید یک کرم یا پماد جدید را امتحان کنید، بهتر است با پزشک تان مشورت کنید.

۴. آفتاب‌سوختگی ممنوع

احتمالا می‌دانید که نور خورشید محرک پسوریازیس است. قرار گرفتن در معرض نور خورشید، سیستم ایمنی بدن را تضعیف کرده و با افزایش روند تولید ویتامین D باعث تشدید علائم

۱. اجازه ندهید خراشی به پوست تان بیفتد

وقتی پسوریازیس دارید حتی یک آسیب‌دیدگی جزئی نیز می‌تواند منجر به تشکیل پلاک‌های پسوریازیس در محل آسیب‌دیدگی شود. این واکنش پدیده کوپنر نام دارد. بیش از ۱۰۰ سال پیش، دکتر هاینریش کوپنر، متخصص پوست آلمانی، در یافت که هرگونه آسیب‌دیدگی زیر سطح پوست می‌تواند به تشکیل پلاک بینجامد. آسیب‌های پوستی شایعی که می‌توانند منجر به پدیده کوپنر شوند عبارتند از: گزش حشرات، خراشیده شدن پوست، لمس کردن پیچک سمی و سوختگی. تشکیل پلاک‌های پوستی در بیش از ۵۰ درصد از بیماران مبتلا به پسوریازیس رخ می‌دهد. رفع علائم معمولا از چند روز تا چند هفته طول می‌کشد.

۲. استفاده از آب گرم را فراموش کنید

بسیاری از پزشکان به بیماران مبتلا به پسوریازیس توصیه می‌کنند هر روز حمام کنند تا پوست‌شان تمیز باشد و دچار عفونت نشود، اما نحوه پاکسازی پوست از اهمیت زیادی برخوردار است. برای حمام کردن از آب داغ استفاده نکنید. آب گرم می‌تواند پوست شما را شکننده کند و به تدریج باعث خشکی آن شود، بنابراین به جای استفاده از آب داغ، از آب ولرم یا سرد استفاده کنید. برای شستن پوست تان نیز از یک شوینده ملایم، مرطوب‌کننده یا صابون

100

بیش از ۱۰۰ سال پیش، دکتر هاینریش کوپنر، متخصص پوست آلمانی، دریافت که هرگونه آسیب‌دیدگی زیر سطح پوست می‌تواند به تشکیل پلاک بینجامد

نکته هایی که شاید به کارتان آید

ورزش کنید

پیاده روی، دوچرخه سواری، ورزش های رقابتی، شنا و سایر فعالیت های مرتبط با تناسب اندام برای سلامت شما مفید هستند.

مراقب خورشید باشید

نور خورشید برای پسونیازیس مفید است، اما آفتاب سوختگی می تواند پوست را تحریک کرده و منجر به تشدید این عارضه شود.

۱۳. با رئیس تان صحبت کنید

اگر فکر می کنید پسونیازیس با کارتان تداخل پیدا کرده، بهتر است در اسرع وقت با رئیس تان صحبت کنید.

برای این کار زمانی را انتخاب کنید که هیچ کدام تحت فشار نباشید. درباره تاثیر بیماری بر قابلیت های کاری تان با او گفتگو کنید، اما از ویژگی های مثبت غافل نشوید.

رئیس را از حقایق بیماری تان مطلع کنید. پسونیازیس اغلب با بیماری های دیگر اشتباه گرفته می شود، بنابراین بهتر است از حقایق اثبات شده برای صحبت با رئیس تان استفاده کنید.

۱۴. قرارهای ملاقات تان را محدود نکنید

وقتی پسونیازیس دارید، ممکن است کمی منزوی شوید و کمتر به یک قرار ملاقات فکر کنید. برخی بیماران از موقعیت های اجتماعی گریزان می شوند.

این گریزانی در درازمدت سلامت عاطفی شما را به خطر خواهد انداخت.

۱۵. از تجربیات دیگران استفاده کنید

زندگی با بیماری پسونیازیس می تواند استرس زا باشد. ممکن است هر روز مضطرب باشید یا شدید احساس دلسردی کنید، پس بهتر است به دنبال یک شبکه پشتیبانی عاطفی برای خود باشید.

بنیاد ملی پسونیازیس فهرستی از گروه های پشتیبانی را در یک فرم آنلاین منتشر کرده که می توانید با عضویت در این گروه ها و استفاده از راهنمایی های آنها عملکرد بهتری در مقابله با پسونیازیس داشته باشید.



۷. عوارض استخر برای شما!

پیاده روی، دوچرخه سواری، ورزش های رقابتی، شنا و سایر فعالیت های مرتبط با تناسب اندام برای سلامت شما مفید هستند. اگر برای شنا به استخر می روید، توجه داشته باشید که کلر می تواند پوست تان را تحریک کند، بنابراین بلافاصله پس از بیرون آمدن از استخر یک دوش آب خنک بگیرید.

۸. چرم مدیتیشن برای تان لازم است

تحقیقات نشان می دهد که استرس باعث تشدید علائم پسونیازیس می شود. شاید از بین بردن استرس از زندگی روزمره کار دشواری باشد، با این حال می توانید شدت آن را به حداقل برسانید. برای رسیدن به این هدف، اولویت بندی امور در زندگی بسیار مهم است. سعی کنید یک شبکه پشتیبانی شخصی داشته باشید. تکنیک های تمدد اعصاب مانند مدیتیشن، یوگا و تنفس عمیق هم به کاهش استرس کمک می کنند. هر کس با یک روش خاص آرامش می گیرد، بنابراین بهتر است روش مناسب خود را هر چه سریع تر پیدا کنید.

۹. سیگار با پوست تان چه می کند

مطالعات نشان داده اند که کشیدن سیگار خطر ابتلا به پسونیازیس را افزایش می دهد، دوره بهبود را به تأخیر می اندازد و حتی از تاثیر داروهای پسونیازیس می کاهد. از آنجا که سیگار اعتیادآور است، می تواند برای تان مشکل ساز باشد. اگر لازم است با پزشک تان صحبت کنید تا شما را برای ترک سیگار راهنمایی کند.

۱۰. به یک شرط آفتاب بگیرد

برخی افراد مبتلا به پسونیازیس از زمان تعطیلات برای تسکین پوست خود استفاده می کنند. نور آفتاب در مقداری که باعث آفتاب سوختگی نشود، می تواند به درمان پسونیازیس کمک کند.

۱۱. نگذارید خشکی پوست سراغ تان بیاید

خشکی پوست باعث تشدید پسونیازیس می شود، بنابراین هر روز از یک کرم یا مرطوب کننده خوب استفاده کنید. سعی کنید پس از حمام کردن از کرم های مرطوب کننده استفاده کنید تا رطوبت بیشتری جذب پوست تان شود. همچنین می توانید از کرم های سبک تر و سیال تر برای پوشاندن پوست خود استفاده کنید تا چرب شدن پوست در طول روز اذیت تان نکند.

۱۲. هر روز از کرم های ضد آفتاب استفاده کنید

نور خورشید برای پسونیازیس مفید است، اما آفتاب سوختگی می تواند پوست شما را تحریک کرده و منجر به تشدید این عارضه شود. همچنین ممکن است خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش دهد. درمان پسونیازیس نیز می تواند پوست شما را به خورشید حساس تر کند. پس باید هر روز از ضد آفتاب استفاده کنید، حتی اگر در فصل زمستان هستید و یک روز ابری را سپری می کنید. اگر قرار است به عنوان بخشی از درمان بیماری خود در معرض نور آفتاب قرار بگیرید، بهتر است از پزشک تان بخواهید برای تان یک ضد آفتاب مناسب تجویز کند.