



تاریخ	۲۵
اسفند	
۱۳۹۵	
چهارشنبه	

توصیه های پزشکی

مصرف فلفل قرمز و پیسگری از خطر ابتلا به سرطان

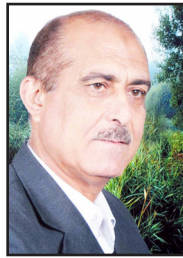
به گفته متخصصان، مصرف ادویه‌هایی همچون فلفل قرمز و سبزیجاتی مانند کلم بروکلی، بهترین روش برای پیشگیری از سرطان محسوب می‌شود.
دکتر فرزاد شیدفر متخصص تغذیه، در این باره به خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (بخش‌بازار نیوز) واحد علوم پزشکی ایران گفت: کلم بروکلی و فلفل قرمز یکی از بهترین سبزیجات ضدسرطان است.



صفحه	۵
شماره	
۱۹۲۰	
سال	
بیست و دوم	

مردم، اندیشه و قضاوت می‌کنند

منوچهر حبیبی

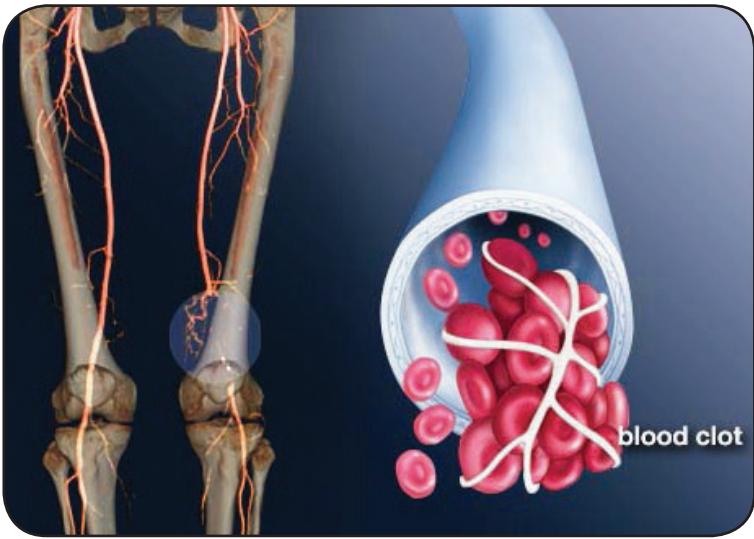


همچنان از مدیریت بی‌عیب و نقص خود و همکارانش می‌گوید. معیشتی بیشتر برای مردم گردید. روندی که با چالش‌های همکاری همچنان عملکرد دولت یازدهم را کنار عدم تحقق برخی خواسته‌های طیف اصلاحات روبرو ساخته است؛ چرا که مردم در هر دوره‌ای به شخص یا گروهی رأی می‌دهند یا روی می‌آورند که به خواست و مطالباتشان نزدیک‌تر و معتقدتر باشد.
با توجه به آنچه طی حدود سه سال و نیمی که از عمر دولت یازدهم و ریاست جمهوری شخص دکتر حسن روحانی گذشته است، موج انتقادات بیشتر و بیشتر شده است که برخی از انتقادات در راستای معیشت مردم و بیکاری است و شماری جنبه سیاسی و جناحی دارد. تشخیص اینکه چه کسانی و چه شخصیت‌هایی واقعاً دلسوزی می‌کنند و قصد گشایش در انجام امور و توجه به مردم را دارند، از افرادی که ساز مخالف می‌زنند و تصمیم به رقابت سیاسی و کنار رفتن حسن روحانی گرفته‌اند، کار سخت و دشواری نیست. شاید شاخص‌ترین چهره‌ای که طی یک ماه گذشته به نوعی پس از سکوت در برابر انتقادات گسترده این روزها با به عرصه انتخابات و انتقاد از دولت یازدهم گذاشته است، محمود احمدی‌نژاد باشد، چرا که ایشان طی هشت سال، از ۱۳۸۴ تا ۱۳۹۲ مسئولیت سنگین ریاست جمهوری را در اختیار داشته است و خود مورد انتقاد بسیاری از کارشناسان و منتقدان و آحاد مردم بوده است. حال به این شکل و با ظرفی‌های شخصی خاص وارد کارزار شده که اگر موفق شود، با ترند پوتین، مدودوف، در عرصه اداره کشور سهیم می‌شود، بسیار عجیب و بحث برانگیز بوده و هست. تعجب برانگیزتر اینکه هنوز که هنوز است در مقابل اتهام‌ها و انتقادات که از نحوه مدیریت، به ویژه در امور مالی و پولی ایشان می‌شود، بدون دادن آمار و اطلاعات کارشناسی، با رد و انکار هر نوع بدهی که مانع از فعالیت و حرکت قابل‌توجه دولت یازدهم می‌شود،

در جایی نوشته بود که بهترین معلمین ما، منتقدانمان هستند. قطعاً قرار دادن نام با معنای معلم در این نوشته، علاوه بر زیبا کردن نوشته، موجب اعتماد و اطمینان دادن به مخاطبین بود که اهل منطق و حرف حساب‌اند.
اما صرف نظر از این مورد، احساس تقدیری در موفقیت‌ها نقش بسیار ارزشمند و تأثیرگذاری دارد؛ چرا که هر نقدی پیامی دارد و برطرف کردن یا توجه به آن، می‌تواند نه تنها از کاستی و قصور بکاهد که جلوی زمین‌خوردن‌ها را نیز بگیرد، به شرط آنکه گوش شنوایی باشد.
گرچه به پایان سال پر از افت و خیزها و شکست و موفقیت‌ها، تلخی و شادکامی‌ها و بسیاری از رویدادهای غیرمنتظره ۱۳۹۵ نزدیک و نزدیک‌تر می‌شویم، اما باز و از هم‌اکنون، نگاه‌ها به مهمترین رویداد سال ۱۳۹۶ که برگزاری انتخابات‌های ریاست جمهوری و شوراها و شهر و روستاست دوخته شده، انتخابات‌هایی که در سطح منطقه‌ای و ملی تأثیرگذار خواهند بود و در آینده بیشتر به آن اشاره و پرداخته خواهد شد، لیکن بخشی از این نگاه و توجه یا شاید بهتر باشد بگوییم، رقابت کردن‌ها، در قالب انتقاد از حسن روحانی رئیس‌جمهور دولت یازدهم می‌باشد.
دکتر حسن روحانی در انتخابات سال ۱۳۹۲ شعار اعتدال‌پا به میدان گذاشت که به نوعی، راه وسط و میانه را پیش بگیرد و از دو جبهه اصولگرا و اصلاح طلب حمایت و پشتیبانی شود و از همه مهم‌تر، شریک کاری گیرد ولی در ادامه و حتی در انتخاب اعضای کابینه، با مقاومت‌هایی از طیف تندرو و به ویژه جبهه پایداری روبرو گردید؛ یعنی پیش از آنکه دولت تشکیل شود، مقابله و مقاومت در برابر دولت یازدهم و شخص ایشان آغاز شد که طی این مدت، به عنوان مختلف و در بسیاری از تصمیم‌گیری‌ها تأثیرگذار بود. حتی توافق هسته‌ای با ۵+۱ و برجام هم به دستاویزی برای رقابت برای دفاع از حقوق مردم و منافع کشور تبدیل شد و صرف نظر از کوتاهی و

ترومبوز وریدهای عمقی

نویسنده: زهرا ابراهیمی نژاد، کارشناس پرستاری شاغل در بیمارستان شهید رجایی شیراز



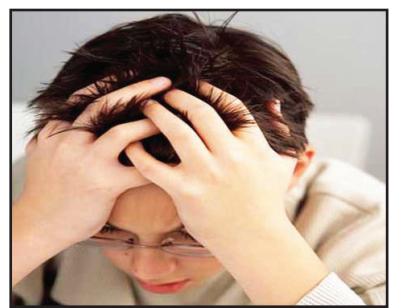
به شریان‌های ریه یا آمبولی ریه (Pulmonary Embolism / PE) است که می‌تواند بسیار خطرناک باشد. علائم و نشانه‌ها عبارتند از: سرفه ناگهانی، گاهی همراه خلط خونی، تنفس تند یا تنگی نفس ناگهانی حتی در استراحت، درد قفسه سینه که گاهی با نفس عمیق، سرفه، خوردن یا خم شدن تشدید می‌شود تنگی ناگهانی ضربان قلب
درمان این عوارض اورژانسی است، باقی ماندن لخته داخل ورید می‌تواند موجب آسیب ورید و در پیچه‌های آن شود و عوارض موضعی و مشکلات زیر را ایجاد می‌کند: درد تورم و ادم اندام، تیره شدن پوست؛ زخم ورید‌های آبی رنگ، متورم و گاهی پیچ و خم دار عود DVT یا PE.

پیشگیری: مصرف داروهای آنتی‌کواگولانت (رقیق‌کننده). دارویی که نگارنده در دوره بی‌حرکتی پس از جراحی تجویز می‌کند، انوکسپارین با نام تجاری انوکسپارین است و آن را تا زمانی که بیمار روزی نیم ساعت توانایی راه رفتن داشته باشد، ادامه می‌دهد. انجام نرمش‌های مرتب برای افزایش جریان خون. حرکت دادن مرتب مچ (ساعتی یک‌بار) به سمت بالا و پایین بسیار مفید است. خروج از بستر در اولین زمان ممکن پس از جراحی استفاده از جوراب‌های مخصوص ضد لخته (متفاوت با جوراب ضد واریس) بالا نگه‌داشتن اندام جهت کاهش تورم درمان: درمان لخته خون ایجاد شده، معمولاً شامل استفاده از داروهای رقیق‌کننده خون (مانند هپارین و وارفارین) است. منابع: پروتزر و سودارت (۲۰۱۴) - مجموعه کامل دروس پرستاری داخلی جراحی: خلاصه پروتزر، فیپس، بلک (لاکسن) میترا ذوالفقاری، اسماعیل شریعت، شهلا محمدزاده

لخته شدن خون که یک مکانیسم طبیعی است، در صورتی که از مسیر خود منحرف شود، می‌تواند منجر به ایجاد لخته در وریدهای عمقی، مخصوصاً اندام تحتانی شود. (این لخته ممکن است در اندام فوقانی، قفسه سینه و دیگر نقاط بدن نیز ایجاد شود). این عارضه ترومبوز عروق عمقی (Deep Vein Thrombosis) نامیده می‌شود. DVT می‌تواند بطور کامل یا نسبی جلوی جریان خون را بگیرد و درد و تورم حاد یا مزمن ایجاد کند. لخته می‌تواند محدود به وریدهای ساق باشد، ولی گاهی تا ران و حتی لگن گسترش می‌یابد. لخته می‌تواند کنده شود و به قلب و ریه منتقل شود. این می‌تواند موجب آسیب یا حتی مرگ شود.
جراحی‌هایی که احتمال DVT را زیاد می‌کنند: جراحی‌هایی که جریان خون، قسمتی از اندام را کم می‌کنند جراحی بزرگ روی هیپ، زانو، ساق، ران، شکم، یا قفسه سینه جراحی‌های اصلاحی مانند تعویض مفصل و هر عاملی که بی‌حرکتی بیش از سه روز ایجاد کند، می‌تواند DVT ایجاد کند. بسیاری از بیماری‌های داخلی می‌تواند خطر آن را افزایش دهد.
علت افزایش خطر DVT پس از جراحی: انتقال ذرات بافتی، پروتئین و چربی به داخل ورید‌ها، آسیب دیواره ورید‌ها، بی‌حرکتی پس از جراحی
علائم و نشانه‌ها اگر شما یکی از موارد زیر را داشتید، به پزشک مراجعه کنید: تورم در یک یا هر دو ساق درد یا حساسیت در یک یا هر دو ساق گرما در پوست ساق مبتلا قرمزی یا تغییر رنگ در پوست ساق مبتلا وریدهای سطحی قابل رؤیت خشکی ساق اگر لخته کنده شود و به ریه برسد، آمبولی ریه نامیده می‌شود و می‌تواند کشنده باشد. آمبولی ریه می‌تواند بی‌علامت باشد، ولی اگر سرفه ناگهانی (گاهی خونی)، درد قفسه سینه، تنفس تند یا تنگی نفس داشتید یا منگی شدید داشتید، به ۱۱۵ زنگ بزنید.
تشخیص: به‌طور شایع توسط سونوگرافی و گاهی به روش ونوگرافی یا ام آر آی انجام می‌شود.
عوارض DVT: بیماری‌های داخلی می‌تواند خطر آن را افزایش دهد.

بیماری روان‌پریشی

نویسنده: کیمیا امیدوار / کارشناس روانشناسی شبکه بهداشت و درمان شهرستان کازرون



با واقعیات قطع می‌شود. در این حالات، علاوه بر قطع ارتباط با واقعیات، اختلال در تفکر، درک و قضاوت نیز بروز می‌کند. زمانی که کسی دچار حالت روان‌پریشی شود، روان پریش یا سایکوتیک نامیده می‌شود. روان‌پریشی یا سایکوز یا اختلالات شدید روانی، نوع شدید بیماری روانی است که ویژگی عمده آن، فقدان واقعیت‌سنجی یا قطع ارتباط با دنیای واقعی است. معمولاً بیمار رفتارها و صحبت‌های غیر طبیعی دارد. فعالیت‌های جسمی و روانی او به حدی دچار اختلال می‌شود که

کلمه روان‌پریشی یا سایکوز برای توصیف شرایط غیرطبیعی ذهن و وضعیت روانی به کار می‌رود که طی آن، ارتباط فرد

نوشابه و مضرات آن

پروانه صالحی، لیلا معینی، رویا نظری - مرکز بهداشت شهید پیروان شهرستان کازرون



جایگزینی نوشابه به جای آب، میوه و آیمبو، مصرف‌کننده را دچار کمبودهای ویتامینی می‌کند و همچنین کافئین درون آن، علاوه بر تپش قلب، سیستم عصبی مرکزی را تحریک و حس وابستگی ایجاد می‌کند. همانطور که همگان واقف هستند، از نوشابه‌های مشکی برای پاک‌کنندگی جرم و کثیفی (به‌خصوص برای تمیز کردن چربی روغن ماشین در تعمیرگاه‌ها) استفاده می‌شود و این به دلیل اسیدیته قوی آن است. رنگ نوشابه‌های مشکی به‌خاطر کارامل (وقتی قند را زیاد حرارت می‌دهند، به آن رنگ تبدیل می‌شود) بدون مشکل است؛ ولی در عوض، رنگ‌دهنده‌های مصنوعی اضافه شده به نوشابه‌های زرد، باعث ایجاد سرطان‌های مختلف می‌شود. با توجه به اینکه ضرر تمام نوشابه‌ها یکسان است و تفاوت رنگ آن‌ها ماجرا را عوض نمی‌کند، ابتدا نوشابه‌های سفید (به دلیل

سبز شوای! دانه عاشق

راهدان محمداسدی

عاشقان گمنام است. سبز دیدن یعنی دلتنگ محبوب‌بودن. سبز دیدن یعنی تذهیب نفس. جهان را سبزنگریستن یعنی انتهای بودن و پیوستن به نور و بذرافشانی دانه‌های عالم. سبز دیدن یعنی با وحدت رویدن. سبز دیدن یعنی جان بخشیدن به اطراف خود. سبز دیدن یعنی حیات بخشیدن به دیده‌های خود... سبز دیدن یعنی حکمت خلقت محبوب را درک کردن... سبز دیدن یعنی صلح درون و برون را حیات بخشیدن... سبز دیدن یعنی سبز شدن همه را خواستن. آری تا زمانی که سبز شدن هم نوعان را نخواهیم، سبز نخواهیم شد. عاشقان حقیقی، هر دانه در جوارشان رسد، سبز می‌گردانند آن را. آری. هدف از آمدن و بودنمان... رویدن است، رویدن... محبوب عالم سبز شدن، کل عالم را می‌خواهد، نه رویدن تک دانه‌ها را... شما عزیزان را به امید آمدن بهار دانه‌های عالم می‌سپارم. بیاید همچون دانه سبز باشیم. تقدیم به رهروان حقیقت

صبور باشید، هر دانه‌ای بهاری دارد. این جهان دانه در دانه است... از هسته به هسته... مدام در حال گردشیم، همچون گردش الکترون دور هسته. مادر در مادر... تولد در تولد. از دانه‌ای به دانه‌ای دیگر. از عالمی به عالمی دیگر. آدمیم سبز شویم... سبز را چنین گویم... سبز یعنی خدا. سبز یعنی آغاز جهان هستی. سبز یعنی رسیدن به نور مطلق هستی. سبز یعنی تحقق یافتن خواسته حق. سبز یعنی عاشقی. سبز یعنی خود را شکستن و از خود گذشتن. سبز یعنی تولد. سبز یعنی خود را ندیدن. سبز یعنی نور عالم قدس را درک کردن. سبز یعنی رویدن در خود. سبز یعنی رویدن در هم نوعان خود. سبز یعنی رویندن دگران در دگران. سبز یعنی بودن. سبز یعنی دانه بودن. سبز یعنی تسلیم او بودن. سبز یعنی پویایی و پیوسته در رشد بودن. سبز یعنی ترک خانه و کاشانه خود. آری سبز دیدن و سبز نشیدن و سبز گفتن و سبز اندیشیدن جهان را سبز دیدن، کار

عالم دانه‌ای است در عالم هو دانه‌ای بود در هو پیدایش از این قرار شد از دانه، دانه در آید اعجاز اینجاست فاصله دانه تا دانه شدن آری این همان تکامل یا اسرار خلقت است... آمدن دانه به این عالم، سبز شدن و رویدن است. باید قد کشید از نبودنمان به فراتر از بودنمان عالم هستی باقی است، خدا، باغبان آن، ما هم دانه‌های آن. وقتی دانه در دل خاک نهادینه می‌شود، با تاریکی هم آغوش می‌شود. گذری از زمان را در این تاریکی و ظلمات به‌سر می‌برد، با حرارت یار در خود می‌شکند و قد می‌کشد به این عالم. جوانه می‌زند هزاران دانه را در خود. آری این همان دانه عاشقی است. عطر سبزیگی‌اش عالم را فرا می‌گیرد. رها می‌شود از حصار خویشتن و پیوند می‌یابد با عالم امکان. باید تاریکی را گذراند تا به روشنی رسید همچون جنینی در شکم مادر باید گذری از زمان را در بستر تاریکی ماند تا به سبز شدن راه یافت. این صبر است که دانه را سبز می‌کنند...

مصرف داروهای گیاهی برای مبتلایان به امراض قلبی مضر است؟

ها مصرف دارند، مطالعه و مشخص شد که در حال حاضر، شواهد و بررسی‌های کافی برای نشان‌دادن اثرات احتمالی استفاده از این داروها و ترکیبات وجود ندارد و بنابراین، برای اطمینان از مصرف آن‌ها، انجام مطالعات بیشتر و معتبر ضروری است. علاوه بر این، بسیاری از افراد در مورد مصرف داروهای گیاهی با پزشک خود مشورت نمی‌کنند، چون باور ندارند که این داروها می‌توانند عوارض جانبی جدی به همراه داشته باشند؛ اما به گفته متخصصان، پزشکان باید با بیماران در مورد خطرات بالقوه مصرف داروهای گیاهی صحبت کنند.

مواد طبیعی همیشه برای سلامتی بی‌خطر نیستند. در آمریکا داروهای گیاهی بدون آنکه آزمایشی روی آن‌ها انجام شود، به فروش می‌رسند و در نتیجه، شواهد و مطالعات کافی در مورد ایمنی و مفید بودن آن‌ها وجود ندارد. سازمان غذا و داروی آمریکا تنها می‌تواند نایمن بودن یک داروی گیاهی را پس از آنکه به بدن مصرف‌کننده‌ای آسیب وارد کرد تعیین کند، هرچند این مورد هم نمی‌تواند بسیاری از مبتلایان به بیماری‌های قلبی را از مصرف داروهای گیاهی منصرف کند. در این تحقیق، ۴۲ داروی گیاهی که در درمان بیماری‌های قلبی، از جمله فشار خون بالا، نارسایی قلب یا سفت شدن رگ

امروزه مصرف داروهای گیاهی بین مردم طرفداران زیادی دارد، اما آیا مصرف داروهای گیاهی برای کسانی که به امراض قلبی مبتلا هستند هم مفید است؟ در حالیکه شواهد پزشکی ناکافی در مورد ایمنی و مفید بودن داروهای گیاهی برای درمان بیماری‌های قلبی وجود دارد، اما این داروها و ترکیبات، همچنان در بین مبتلایان به بیماری‌های قلبی پر مصرف و پر طرفدار است. متخصصان ایتالیایی می‌گویند: پزشکان باید دانش و آگاهی خود را در مورد داروهای گیاهی ارتقاء دهند تا بتوانند پیامدها و مشکلات بالینی احتمالی مرتبط با مصرف آن‌ها را به‌طور صحیح بسنجند. همچنین دکتر گرازیانو اوندر گفت: پزشکان باید به بیماران خود توضیح دهند که