



تاریخ
۲
تیر
۱۳۹۷
شنبه

ضرب‌المثل‌های جهان

روزی که صبر در باغ زندگی‌ات روید
به چیدن میوه پیروزی امیدوار باش.

آلمانی

صفحه
۵
شماره
۲۲۶۴
سال
یست و چهارم

سلامت



دستان را از خواب بیدار کنید!



حتماً تابه‌حال درباره حس ناخوشایند گزگز انگشتان دست‌ها، به خصوص بعد از خوابیدن شنیده‌اید یا خود آن را تجربه کرده‌اید. تقریباً یک نفر از هر ده نفر در طول زندگی این حالت را تجربه می‌کند و گفته می‌شود شایع‌ترین مشکل ناشی از تحت‌فشار قرار گرفتن عصب است. این مطلب برای ارائه توضیح در مورد علل ایجاد این احساس ناخوشایند و راهکارهای درمانی آن است.

سندرم تونل کارپ که علامت آن به‌صورت گزگز انگشتان دست تجربه می‌شود به علت تحت‌فشار قرار گرفتن یک عصب بزرگ در مچ دست‌ها به نام عصب مدیان ایجاد می‌شود که علائم اصلی آن درد، احساس خواب رفتن و گزگز در انگشت‌های نشانه، شست و انگشت میانی است.

این علائم معمولاً به‌صورت تدریجی و هنگام شب ایجاد می‌شود. درد ممکن است تا بازوها کشیده شود. در صورت طولانی شدن این مشکل در درمان نکردن آن، قدرت مشت کردن ممکن است کاهش پیدا کند. در صورت طولانی شدن، عضلات ناحیه شست دست، تحلیل می‌رود. در بیش از نیمی از موارد، هر دودست دچار این مشکل می‌شوند.

عواملی که زمینه خطر را برای این مشکل فراهم می‌کنند شامل چاقی، حاملگی، انجام حرکات تکراری مچ دست‌ها و آرتریت روماتوئید می‌شود. کارهایی که نیاز به حرکات مچ‌ها دارد مثل شست‌وشوی لباس، کار با رایانه، کار با ابزار که لرزش دارد و هر فعالیتی که نیاز به مشت کردن قوی دارد نیز خطر ابتلا به سندرم تونل کارپ را به همراه دارد.

برای از بین بردن این علائم می‌توان از پوشیدن مچ‌بند یا تزریق کورتیکواستروئید (کورتون) و فیزیوتراپی استفاده کرد.

تزریق کورتون می‌تواند به‌طور موقت علائم را کاهش دهد و التهاب عصب را کم کند، این تزریق معمولاً با بی‌حسی موضعی و با هدایت

دوران بارداری و بعداز آن عواملی هستند که می‌توانند زمینه‌ساز ابتلای فرد به آرژی و آسم باشند یا باعث تشدید بیماری مبتلایان شود.

توصیه‌هایی برای زندگی راحت‌تر باوجود آرژی‌ها

وقتی بیمار می‌شویم چاره‌ای نداریم جز صبر و مراقبت بیشتر از خود تا بدن بار دیگر سلامت خود را بازیابد یا بیماری را مدیریت و کنترل کنیم؛ بنابراین توجه و رعایت توصیه‌های زیر می‌تواند زندگی را راحت‌تر کند.

در صورت ابتلا به حساسیت فصلی، وقتی میزان گرده گیاهان در هوا زیاد است هنگام خروج از منزل از ماسک استفاده کنید.

با توجه به تأثیر فضولات، مو و پر حیوانات در تشدید حملات آرژیک و حساسیت‌ها از نگهداری حیوانات خانگی پرهیز کنید و هنگام دست زدن یا نزدیک شدن به آنها از ماسک بزنید.

پوشال کولرهای آبی را هرسال عوض کنید. پوشال‌ها محل مناسبی برای رشد قارچ هستند که می‌توانند در تشدید حساسیت مؤثر باشند.

در فضای خیلی مرطوب با استفاده از دستگاه رطوبت‌زدا هوا را خشک نگه‌دارید. چراکه رطوبت زیاد باعث رشد هاگ‌ها و قارچ‌ها و در نتیجه باعث تشدید آرژی می‌شود. در صورتی که به سرمای کولر آرژی دارید، بهترین راه پیشگیری این است که در معرض باد قرار نگیرید. شست‌وشوی بینی با سرم نمکی به بازماندن راه‌های هوایی بسیار کمک می‌کند.

به‌جای فرش و موکت از پارچه‌های باغدادی و گل‌کاری را استفاده کنید. کارهای باغدادی و گل‌کاری را به زمان پس از گرده‌افشانی از پایان فصل آرژی موکول کنید.

مایعات زیاد بنوشید تا عوارض حساسیت‌های تنفسی فصلی کاهش یابد. نوشیدن مایعات فراوان ترشحات تنفسی حساسیت را رقیق می‌کند و عامل ایجادکننده حساسیت اثر کمتری بر بدن می‌گذارد.



چگونه از آرژی پیشگیری کنیم؟

در برابر محرک‌ها مراقب خود نباشند، می‌توانند انتظار ابتلا به سایر بیماری‌های ریوی از جمله آسم را داشته باشند. درواقع آسم نوع پیشرفته‌ای از آرژی محسوب می‌شود و افراد مستعد به آرژی می‌توانند با کنترل شرایط خود ریسک ابتلا به آسم را کاهش دهند.

کنترل آرژی‌ها با واکسن‌های خاص

عوامل ایجادکننده آرژی در محیط داخلی منزل و بیرون از آن در هر فرد می‌تواند متفاوت باشد. به همین دلیل شناسایی عوامل محرک برای هر فرد در کنترل دقیق و مؤثر بیماری بسیار مهم است.

استفاده از آنتی‌هیستامین‌ها، داروهای استنشاقی و ایمونوتراپی رایج‌ترین و پرکاربردترین روش‌های درمانی محسوب می‌شوند. با توجه به این‌که تأثیر استفاده از این داروها موقتی و محدود است، به‌منظور تأثیرگذار بودن درمان، شناسایی محرک‌های محیطی برای هر فرد و تولید واکسن متناسب با شرایط محیطی فرد در کنترل بهتر و

سیستم ایمنی بدن، ساختار عجیب و پیچیده‌ای دارد. این سیستم در اغلب مواقع اگر ضعیف شود، فرد مستعد ابتلا به بیماری‌های مختلف می‌شود؛ اما شاید برای شما هم عجیب باشد که سیستم دفاعی بدن گاهی تمایل دارد حتی در مواقعی که قوی و بسیار هوشیار هم است، با ابتلا به بیماری‌هایی همچون رینیت آرژیک بیمار شود. آرژی بیماری شایعی است.

آن‌چنان‌که حدود ۴۰ درصد مردم رینیت آرژیک دارند و ۱۰ درصد به آسم مبتلا هستند که اگر بر این آمار تعداد مبتلایان به آرژی‌های غذایی و پوستی نیز افزوده شود، تعداد مبتلایان به این نوع بیماری افزایش می‌یابد. باهدف آگاهی از راه‌های پیشگیری و مراقبت از ابتلا به آرژی با دکتر علیرضا اسلامی‌نژاد، فوق‌تخصص ریه درباره دلایل ابتلا و شیوع آرژی‌ها گفت‌وگو کرده‌ایم.

اگر به‌صورت مداوم با علائمی همچون آبریزش بینی، گرفتگی بینی، عطسه‌های مکرر، خارش بینی و چشم، قرمزی، تورم، اشک‌ریزی و حساسیت به نور، احساس کبود هوا و تنفس همراه با صدای خس‌خس، خستگی و عصبی شدن بر اثر تجربه این حالت‌ها مواجه هستید، لازم است حتماً به پزشک مراجعه کنید. چون شما مبتلا به آرژی هستید و لازم است یک پزشک متخصص با شناسایی نوع آرژی درمان را آغاز کند.

توجه داشته باشید مراجعه به پزشک و مصرف داروی متناسب با آن به معنای بهبود کامل و رفع حساسیت نیست. بررسی‌ها نشان می‌دهد آرژی‌ها هیچ‌گاه خوب و ریشه‌کن نمی‌شوند و با کمک دارو و برخی اقدامات تنها قابل کنترل هستند؛ زیرا ژن‌ها و عوامل محیطی به‌عنوان مهم‌ترین و شایع‌ترین منابع مبتلاکننده فرد به آرژی همیشه همراه ما هستند.

آسم و جرایم حضور آن

اگر مبتلایان به آرژی به‌اندازه لازم و کافی

سکته قابل پیشگیری است، به شرطی که... عوامل خطر سکته مغزی در زنان

بر اساس گزارشی از انجمن قلب آمریکا از هر پنج زن، یک نفر از علائم هشداردهنده سکته آگاهی ندارد. این در حالی است که نرخ مرگ‌ومیر زنان بر اثر سکته دو برابر نرخ مرگ‌ومیر بر اثر سرطان سینه است.

با توجه به این‌که سکته قابل پیشگیری است آگاهی از علائم و شرایط پرخطر می‌تواند به جلوگیری از بروز آن کمک کند.

پری‌اکلامپسی

برخی زنان بعد از هفته بیستم بارداری دچار پری‌اکلامپسی - افزایش فشارخون همراه با افزایش سطح پروتئین در ادرار - می‌شوند. این شرایط می‌تواند خطر سکته را افزایش دهد. مادرانی که قبل از بارداری دچار پرفشاری خون هستند ۲۵ برابر بیشتر دچار پری‌اکلامپسی می‌شوند.

این افراد باید شرایط خود را برای جلوگیری از خطر سکته با پزشک درمیان بگذارند. توصیه می‌شود این مادران شش ماه تا یک سال پس از بارداری فشارخون خود را از نظر بازگشت به شرایط طبیعی چک کنند.

میگرن

بر اساس گزارشی از The American

و ذهنی را افزایش می‌دهد و این همانندی‌های مرضی اغلب به‌صورت سندرم متابولیک نشان داده می‌شوند که ترکیبی است از اختلالات پزشکی مانند دیابت نوع دوم، فشارخون بالا، بالا بودن کلسترول خون و بالا بودن تری‌گلیسرید خون.

منصوری با اشاره به اینکه شدت ارتباط بین چاقی و وضعیت‌های خاص متفاوت است، یادآور شد: یکی از قوی‌ترین آن‌ها ارتباط با دیابت نوع دوم است؛ چربی زیاد بدن در ۶۴ درصد موارد در مردان و در ۷۷ درصد موارد در زنان علت دیابت است.

این فوق تخصص خون و آنکولوژی اظهار کرد: پیامدهای سلامتی در دوطبقه بزرگ قرار می‌گیرند؛ آن‌هایی که به اثرات افزایش توده چربی مربوط می‌شوند مانند آرتروز، آینه انسدادی در خواب و... و آن‌هایی که دلایلشان افزایش تعداد سلول‌های چربی است مانند دیابت، سرطان، بیماری عروق قلب، بیماری کبد چرب غیرالکلی.

وی گفت: افزایش چربی باعث تغییر پاسخ‌دهی بدن به انسولین و در نتیجه مقاومت در برابر آن می‌شود و چربی انباشته همچنین یک حالت قابلیت تشدید التهاب و حالت قابلیت تشدید لخته ایجاد می‌کند.

یک فوق تخصص خون و آنکولوژی بایان اینکه وزن زیاد بدن عامل بیماری‌های متفاوتی نظیر قلبی-عروقی، دیابت نوع دوم، انواع خاصی از سرطان و آرتروز و آسم است، اظهار کرد: مرض چاقی به‌عنوان عامل کاهش عمر متوسط شناخته می‌شود. به گزارش جام جم آنلاین، مهیار منصوری در گفت‌وگو با ایسنا افزود: بر اساس آمار موجود، میزان مرگ‌ومیر ناشی از چاقی از مجموع مرگ‌ومیر ناشی از چهار سرطان (ریه، سینه، روده و پروستات) بیشتر است.

منصوری با اشاره به اینکه در مطالعات جدیدی مشاهده شد حجم ماده سفید مغز در افراد چاق نسبت به هم‌تایان لاغر کمتر است، افزود: اختلاف در ماده سفید مغزی این دو گروه، تفاوت چندانی در عملکرد شناختی آن‌ها نشان نداد؛ گرچه نتایج و پیامدهای این تحقیقات هنوز کامل مشخص نیست، اما احتمال می‌رود چاقی و پیری مغز با یکدیگر مرتبط باشند.

این فوق تخصص خون و آنکولوژی بیان کرد: مرض چاقی به‌عنوان یکی از علل مرگ‌ومیر در سراسر جهان شناخته می‌شود؛ به‌طور متوسط، چاقی طول عمر را شش تا هفت سال کاهش می‌دهد.

وی ادامه داد: چاقی خطر بسیاری از وضعیت‌های فیزیکی



آشنایی با راه‌های کنترل دیابت

میکروواسکولار دیابت یا تخریب رگ‌های بسیار ریز در بدن ایجاد می‌شوند که می‌توانند اعضای مختلف بدن همچون کلیه، چشم و اعصاب و قلب را درگیر کنند.

طبق اعلام مؤسسه ملی سلامت آمریکا، در صورت عدم درمان دیابت، این بیماری منجر به بیماری قلبی، سکته، بیماری کلیوی، نابینایی و سایر مشکلات سلامت می‌شود.

ازاین‌رو این موسسه راهکارهای زیر را برای کنترل دیابت توصیه می‌کند:

۱. هر آنچه را که باید در مورد دیابت بدانید بیاموزید.
۲. به کمک پزشک، برنامه‌ای برای کنترل بیماری خود تهیه کنید.
۳. بهترین راه‌های زندگی با دیابت را بیاموزید.
۴. به‌طور منظم برای کنترل بیماری‌تان به پزشک مراجعه کنید و تحت نظر باشید.

معمولاً وقتی صحبت از افزایش دریافتی کلسیم است، به گزارش جام جم، هرچند شیر منبع بسیار خوبی از کلسیم برای کودکان و بزرگسالان است، اما شاید تعجب کنید اگر بدانید بسیاری دیگر از مواد غذایی حاوی میزان کلسیم بیشتری نسبت به شیر هستند. اگر میانه خوبی با طعم شیر ندارید، می‌توانید مواد غذایی زیر را جایگزین آن کنید:

نخود: یک فنجان نخود علاوه بر فیبر و پروتئین، حاوی ۳۱۵ میلی‌گرم کلسیم است. می‌توانید این ماده غذایی مفید را به اشکال مختلف بپزید، بخارپز یا سرخ شده به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

بادام: بادام فواید فراوانی دارد؛ یکی از مهم‌ترین آنها کلسیم فراوان آن است. سه‌چهارم فنجان بادام حاوی حدود ۳۲۰ میلی‌گرم کلسیم است. بادام خیس شده خواص سالم‌تری دارد.

دانه‌ها: دانه‌های چیا اخیراً به یک ماده غذایی پرطرفدار تبدیل شده‌است. صد گرم از این دانه‌ها حاوی حدود ۶۳۱ میلی‌گرم کلسیم است که میزان بسیار زیادی است. اضافه کردن دانه‌های چیا به سالاد و غذاها می‌تواند خواص مغزی

چند ماده غذایی که بیشتر از شیر کلسیم دارد

کلسیم است.

سبزیجات دارای برگ تیره: اسفناج یک ماده غنی از کلسیم است که مصرف آن برای تقویت استخوان‌ها و پیشگیری از پوکی استخوان ضروری است. یک فنجان اسفناج حاوی ۳۹۴ میلی‌گرم کلسیم است.

توفوی سفت: یک فنجان توفوی سفت حاوی ۸۶۱ میلی‌گرم کلسیم است. بهترین راه مصرف توفو، تفت دادن و اضافه کردن آن به سالاد است.

انجیر خشک: یک و نیم فنجان انجیر خشک حاوی ۳۲۰ میلی‌گرم کلسیم است. انجیر خشک همچنین میزان انرژی بالایی دارد بنابراین اگر نگران افزایش وزن هستید از مصرف زیاد آن خودداری کنید.