



تاریخ
۲۵
آذر
۱۳۹۹
سه شنبه

ضرب‌المثل‌های جهان

میوه رسیده خود به خود می افتد

عبری

سلامت



صفحه
۶
شماره
۲۹۶۵
سال
بیست و ششم

پنج روش برای درمان خانگی ریفلاکس معده



ریفلاکس اسید زمانی اتفاق می‌افتد که اسید معده به سمت بالا در مری جریان یابد، لوله‌ای که دهان را به معده متصل می‌کند و باعث درد در سینه و گلو می‌شود. به طور معمول، هنگام خوردن یا نوشیدن، غذا به سمت پایین مری حرکت می‌کند و به عضله‌ای می‌رسد که به اسفنکتر مری معروف است که باز می‌شود و غذا به معده راه می‌یابد. به گزارش شفقتا، ریفلاکس اسید زمانی اتفاق می‌افتد که این اسفنکتر ضعیف شده یا در زمان نامناسب شل شود و باعث شود اسید معده به مری برگردد. این می‌تواند علائمی مانند: درد یا احساس سوزش در قفسه سینه درد یا ناراحتی در گلو

برگشت مجدد مایع اسیدی به دهان یا گلو داشته باشد. اگر بارداری یا چاق باشد احتمالاً دچار ریفلاکس اسید می‌شوید، دلایل زیادی وجود دارد. برخی از شایع‌ترین علل ریفلاکس اسید عبارتند از:

خوردن یک وعده غذایی مخصوصاً زیاد
اواخر شب غذا خوردن
مصرف برخی از غذاها یا نوشیدنی‌ها مانند غذاهای پرادویه، غذاهای سرخ شده، الکل یا قهوه
سیگار کشیدن

تغییر سبک زندگی اولین روش درمانی برای ریفلاکس اسید آزار دهنده است. این ممکن است شامل اجتناب از برخی از دلایل ذکر شده در بالا باشد، اما همچنین چندین روش درمانی در خانه نیز برای کنترل ریفلاکس اسید وجود دارد.

هنگام خواب بالاتنه خود را بالا ببرید

ریفلاکس اسید اغلب شب‌ها بدتر می‌شود، زیرا وقتی دراز می‌کشید جریان اسید معده به مری راحت‌تر است. با تغییر زاویه بدن هنگام خواب می‌توانید علائم شب را بهبود ببخشید.

به طور خاص، مفید است که سر و شانه‌های خود را بالای معده خود بالا ببرید و مری را به سمت پایین متمایل نگه دارید. به عنوان مثال، می‌توانید سر تخت خود را بلند کرده یا خود را روی بالش مایل قرار دهید. این اجازه می‌دهد تا نیروی جاذبه به پاک کردن هر چیزی که شب به مری وارد می‌شود کمک کند.

شیرین بیان دکلیسیریزه شده را امتحان کنید (DGL)

شیرین بیان گیاهی است که مدت‌ها برای تسکین بیماری‌های معده استفاده می‌شود. (DGL) نوع تغییر یافته‌ای از شیرین بیان است که از ترکیب گلیسیریزین خود خارج شده است، زیرا این امر می‌تواند فشار خون را افزایش دهد.

DGL برای درمان ریفلاکس اسید کار می‌کند. زیرا به کاهش التهاب مری کمک می‌کند. التهاب، واکنشی است که توسط سیستم ایمنی بدن شما ایجاد می‌شود، در صورت نیاز به ترمیم زخم یا مبارزه با عفونت می‌تواند مفید باشد، اما همچنین می‌تواند مشکلات سلامتی مانند ریفلاکس اسید را برای برخی از افراد بدتر کند. این به این دلیل است که سیستم ایمنی بدن شما سلول‌های التهابی به نام سیتوکین را آزاد می‌کند که می‌تواند به مخاط مری آسیب برساند.

DGL به طور کلی به عنوان یک قرص جویدنی عرضه می‌شود و برای افرادی که طعم شیرین بیان را دوست ندارند، می‌تواند طعم‌های مختلفی داشته باشد. برای استفاده از DGL در ریفلاکس اسید، باید یک قرص ۴۰۰ میلی‌گرمی ۲۰ دقیقه قبل از غذا خوردن یا ۲۰ دقیقه قبل از خواب در داشتن علائم شبانه مصرف کنید. سایر داروهای گیاهی که ممکن است به ریفلاکس اسید نیز کمک کنند به شرح زیر است: زنجبیل، بابونه، ریشه گل ختمی

وعده‌های غذایی کمتری بخورید

خوردن وعده‌های غذایی بزرگ فشار بیشتری به اسفنکتر می‌آورد که مری شما را از معده جدا می‌کند. این باعث می‌شود که اسفنکتر باز شود و به شما اجازه می‌دهد اسید به سمت بالا در مری شما جریان یابد. تعویض وعده‌های غذایی بزرگ برای وعده‌های کم حجم بیشتر می‌تواند به کاهش علائم کمک کند.

به عنوان مثال، به جای خوردن سه وعده غذایی بزرگ، سعی کنید آن قسمت‌ها را در پنج وعده غذایی کوچکتر پخش کنید.

مصرف قهوه را محدود کنید

قطع یا کاهش فنجان‌های روزانه قهوه می‌تواند به کاهش ریفلاکس اسید کمک کند. این به این دلیل است که هنگام نوشیدن قهوه، معده شما باعث ایجاد اسید معده بیشتری می‌شود که می‌تواند به مری برود. کافئین موجود در قهوه باعث شل شدن اسفنکتر مری شما می‌شود و به محتوای معده اجازه می‌دهد تا به سمت بالا حرکت کند.

از خوردن بعضی از غذاها خودداری کنید

برخی از غذاها ممکن است ریفلاکس اسید شما را تشدید کنند. شما می‌خواهید از غذاهایی که هضم را کند می‌کنند و مدت بیشتری در معده شما می‌نشینند خودداری کنید- زیرا هرچه مدت زمان بیشتری بنشینند، احتمال افزایش فشار معده و باز شدن اسفنکتر مری بیشتر است.

برخی از غذاهایی که احتمالاً باعث ریفلاکس اسید می‌شوند عبارتند از: پنیر، غذای سرخ شده، میان وعده‌های فرآوری شده مانند چیپس سیب‌زمینی، شکلات، پودر فلفل قرمز، پیپتزا

بعد از تزریق واکسن کرونا هم باید ماسک بزنیم؟



یکی از کارشناسان بهداشت هشدار می‌دهد که واکسن باعث نمی‌شود ویروس یک شبه ناپدید شود.

به گزارش ایرنا زندگی، با ساخت واکسن کرونا بر این امید بودیم که دیگر مبتلای جدیدی از این بیماری ثبت نشود و با خیال راحت به روال زندگی قبل از کرونا برگردیم. ماسک زدن، یکی از مواردی بود که فکر می‌کردیم با واکنش شدن دیگر نیازی به آن نداریم؛ اما آنتونی فوچی، مدیر موسسه ملی آلرژی و بیماری‌های عفونی، به مردم هشدار داد و گفت که پس از دریافت واکسن نیز باید ماسک بزنید. این موضوع تنها به ماسک ختم نمی‌شود، یعنی ما باید فاصله اجتماعی و تمام اصول بهداشتی دوران کرونا را حتی در زمانی که واکسن این ویروس کشف شده است، ادامه دهیم. اگر چه واکسن برای همه مردم دنیا نور امید بازگشت به زندگی طبیعی بوده ولی حالا کارشناسان با بررسی بیشتر رفتارهای این ویروس، صحبت از رعایت پروتکل‌های بهداشتی حتی بعد از تزریق واکسن کرونا می‌کنند.

۱. چه اتفاقی باید بیفتد که بتونیم دیگر ماسک نزنیم؟

فوچی در این باره گفت: «ما زمانی می‌توانیم از ماسک زدن صرف نظر کنیم که اکثریت قریب به اتفاق مردم با واکنش‌های ایمن باشند و در مصونیت کامل از ویروس کرونا قرار گرفته باشند.» فوچی همچنین به خطر وارد شدن ویروس از کشورهای دیگر نیز هشدار داد. در واقع اثر واکسن کرونا تا حدود دو ماه بیشتر در بدن دوام ندارد و اگر رعایت نشود ممکن است مثلاً کشوری که توانسته با واکنش‌های ایمن، ۶ ماه پیش کرونا را ریشه کن کند، دوباره آلوده و درگیر این ویروس شود.

۲. بعد از واکنش‌های ایمن نیز باید ماسک بزنیم

افراد دارای اضافه وزن یا چاق ممکن است دارای چین‌خوردگی‌های پوست بزرگ‌تری باشند که گرما و رطوبت را در خود به دام می‌اندازند. این محیطی مطلوب برای رشد مخمرها است. به گزارش عصر ایران، عفونت‌های مخمری به طور معمول زمانی رخ می‌دهند که رشد و تکثیر قارچ کاندیدا آلیکانس از کنترل خارج شود. این می‌تواند تقریباً در هر قسمتی از بدن از جمله پوست، دهان و اندام تناسلی رخ دهد. به گزارش مديکال نیوز تودئ، اگرچه علائم می‌توانند ناخوشایند و ناراحت کننده باشند، یک عفونت مخمری به طور معمول شرایطی جدی نیست. با این وجود، اگر فرد درمان مناسب را دریافت نکند، عفونت می‌تواند وارد جریان خون شود و این یک وضعیت اضطراری پزشکی است.

پیشگیری از عفونت‌های مخمری

در ادامه چند روش برای پیشگیری از عفونت‌های مخمری ارائه شده‌اند.

یک رژیم غذایی کم قند

مخمرها از قندها و نشاسته‌ها تغذیه می‌کنند. یک پژوهش در سال ۲۰۱۵ این که مصرف قندهای پالایش شده و محصولات لبنی با لاکتوز زیاد ممکن است رشد مخمر را تشویق کنند، بررسی کرد. مصرف کمتر این مواد غذایی ممکن است به پیشگیری از عفونت‌های مخمری کمک کند، اگرچه همچنان به انجام پژوهش‌های بیشتر در این زمینه نیاز است. حذف موارد زیر ممکن است به پیشگیری از عفونت‌های مخمری کمک کند:

- مواد غذایی حاوی قندهای ساده
- آرد سفید
- برنج سفید
- مواد غذایی و نوشیدنی‌هایی که با مخمر تخمیر شده‌اند
- قطع مصرف قندها و کربوهیدرات‌های پالایش شده می‌تواند به افزایش گرسنگی منجر شود. در واکنش به این شرایط، فرد باید مصرف موارد زیر را افزایش دهد:
- میوه‌ها و سبزیجات کم نشاسته
- مواد غذایی سرشار از پروتئین، مانند مغزدهانه ها و حبوبات
- چربی‌ها و روغن‌های سالم

حفظ وزن سالم

افراد دارای اضافه وزن یا چاق ممکن است دارای چین‌خوردگی‌های پوست بزرگ‌تری باشند که گرما و رطوبت را در خود به دام می‌اندازند. این محیطی مطلوب برای رشد مخمرها است. همچنین، اضافه وزن یا چاقی خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد که این بیماری فرد را هرچه بیشتر مستعد ابتلا به عفونت‌های مخمری می‌سازد.

مدیریت دیابت

دیابت نوع ۱ و دیابت نوع ۲ موجب سطوح بالای قند خون می‌شوند که رشد مخمر را تشویق می‌کند. بر همین اساس است که افراد مبتلا به دیابت با خطر بیشتر ابتلا به عفونت‌های مخمری مواجه هستند. برای کاهش خطر، افراد مبتلا به دیابت نیازمند کنترل سطوح قند خون خود هستند که شامل موارد زیر می‌شود:

- نظارت منظم بر سطوح قند خون
- مصرف انسولین یا دیگر داروهای دیابت
- ایجاد تغییرات غذایی
- پوشیدن لباس‌هایی با قابلیت تنفس
- قارچ‌ها در محیط‌های گرم و مرطوب رشد می‌کنند. برای پیشگیری از عفونت‌های مخمری پوست و اندام‌های تناسلی، پوشیدن لباس‌های گشاد و راحت که از پارچه‌های قابل تنفس مانند پنبه، ابریشم و کتان تولید شده‌اند، انتخاب خوبی است.
- برای ورزش، استفاده از پارچه‌هایی که رطوبت را جذب کرده و از پوست دور نگه می‌دارند، توصیه شده است. همچنین، لباس‌های مرطوب را باید بلافاصله پس از ورزش تعویض کرد.

رعایت بهداشت

رعایت بهداشت می‌تواند به پیشگیری از عفونت‌های مخمری کمک کند. از پاکسازی اندام‌های تناسلی با محصولات معطر که می‌تواند موجب تحریک این مناطق شود، پرهیز کنید. محصولات بدون عطر و مواد شیمیایی قوی را انتخاب کنید.

پس از استحمام، پوست و اندام‌های تناسلی را به آرامی اما به خوبی خشک کنید تا رطوبت به طور کامل گرفته شود. **مصرف پروبیوتیک‌ها** باکتری‌های مفید به کنترل جمعیت قارچ‌هایی که در عفونت‌های مخمری نقش دارند، کمک می‌کنند. یک بی تعادلی در تعداد باکتری‌های مفید مضر می‌تواند به رشد بیش از حد قارچ‌ها و بروز یک عفونت مخمری منجر شود.

چند روش برای پیشگیری از عفونت‌های مخمری



از جمله عواملی که می‌تواند به یک بی تعادلی باکتریایی منجر شوند می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- استرس مزمن
- تغییرات یا بی تعادلی‌های هورمونی
- استفاده از آنتی بیوتیک‌ها
- مصرف پروبیوتیک‌ها ممکن است به افزایش باکتری‌های مفید در بدن کمک کرده و از عفونت‌های مخمری پیشگیری کند.
- مواد غذایی زیر از منابع خوب برای پروبیوتیک‌ها هستند:
- ماست‌های پروبیوتیک
- غذاهای تخمیر شده مانند:

- * کفیر
- * کیمچی
- * کامبوچا
- * برخی ترشی‌ها و خیارشورها
- * کلم ترش
- همچنین، مکمل‌های پروبیوتیک نیز در دسترس هستند.

پرهیز از عفونت‌های مخمری طی دوران بارداری

نوسان‌های هورمونی طی دوران بارداری می‌تواند خطر عفونت‌های مخمری را افزایش دهد. این عفونت‌ها به طور خاص طی سه ماهه سوم بارداری شایع هستند. هیچ مدرکی مبنی بر این که عفونت‌های مخمری واژن می‌تواند به جنین آسیب برسانند، وجود ندارد؛ اما آنها می‌توانند شرایطی بسیار ناراحت کننده را برای زنان باردار ایجاد کنند. موارد زیر می‌تواند به کاهش خطر یک عفونت مخمری کمک کنند:

- پرهیز از محصولات بهداشتی حاوی مواد معطر و دیگر مواد شیمیایی قوی
- پرهیز از دوش واژن و دئودورانت های تناسلی
- پرهیز از دستمال‌توالت‌های معطر
- پرهیز از حمام داغ و وان آب داغ
- تعویض سریع لباس‌های مرطوب، به عنوان مثال پس از ورزش
- پوشیدن زیرپوش‌های تولید شده از پارچه‌های قابل تنفس مانند پنبه یا ابریشم
- برخی روش‌های درمان عفونت مخمری برای دوران بارداری ایمن نیستند، از این رو، برای مشاوره با پزشک یا داروساز خود تماس بگیرید.

چرا عفونت‌های مخمری باز می‌گردند؟

- پس از درمان، یک عفونت مخمری ممکن است به طور مکرر باز گردد. این ممکن است به چند دلیل، از جمله موارد زیر رخ دهد:
- رابطه جنسی با فردی مبتلا به یک عفونت درمان نشده
- استفاده از روش‌های ضد بارداری هورمونی
- بارداری بودن
- ابتلا به یک شرایط سلامت زمینه‌ای مانند دیابت
- مصرف برخی داروها مانند:
- * آنتی بیوتیک‌ها
- * آستروئیدها
- * سرکوب کننده‌های سیستم ایمنی
- * داروهای شیمیایی درمان

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم

پزشک باید فردی که ممکن است به یک عفونت مخمری مبتلا باشد را معاینه کند تا دلایل احتمالی دیگر بروز علائم مانند عفونت‌های آمیزشی رد شوند. همچنین، اگر عفونت به درمان واکنشی نشان نمی‌دهد باید به پزشک مراجعه کرد. دوز قوی‌تر یا نوع دیگری از داروی ضد قارچ ممکن است نیاز باشد. پزشک باید دلیل عفونت‌های مخمری عود کننده را مشخص کند زیرا این امر می‌تواند در نتیجه مسائل سلامت زمینه‌ای شکل بگیرد.

آگهی

آگهی حصر وراثت

آقای سیدمحسن یعقوب زاده فرزند سیدعلی اکبر به کلاس ۹/۸۰۱ ش ۴ این شورا ثبت گردیده درخواست صدور گواهی حصر وراثت نموده و اعلام داشته شادروان سیدعلی اکبر یعقوب زاده فرزند سیدحسن به شماره ملی ۲۳۷۱۶۷۳۸۷ - ۱۳۳۱ صادره از کازرون در تاریخ ۹۹/۹/۸ در اقامتگاه دایمی خود شهرستان کازرون فوت نموده و وراثت حین الفوت آن مرحوم عبارتند از: ۱- رضوان زهرایی به شماره ملی ۲۳۷۰۲۹۱۱۳۳ - ۱۳۳۵ کازرون زوجه متوفی ۲- سیدحسن یعقوب زاده به شماره ملی ۲۳۷۲۰۵۷۸۴۷ - ۱۳۶۲ کازرون پسر متوفی ۴- کازرون پسر متوفی ۴- ۱۳۵۸ - ۲۳۷۰۴۷۱۱۲۰ کازرون پسر متوفی ۴- صدیقه یعقوب زاده به شماره ملی ۲۳۷۲۰۱۴۷۴۷ - ۱۳۶۰ کازرون دختر متوفی ۵- شهلا یعقوب زاده به شماره ملی ۲۳۶۰۰۰۸۸۹۷ - ۱۳۶۸ کازرون دختر متوفی ۶- سیده زهرا یعقوب زاده به شماره ملی ۲۳۷۲۴۵۹۳۵۱ - ۱۳۶۴ کازرون دختر متوفی ولاغیر اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او می‌باشد از تاریخ نشر آگهی به مدت یک ماه به این شورا مراجعه و تقدیم دارا والا گواهی صادر خواهد شد.

زمانی بخش - رییس شعبه چهارم شورای حل اختلاف کازرون

۹/۹/۱۸

آگهی مفقودی

شناسنامه موتورسیکلت تیز کار مدل ۱۳۸۴ به شماره موتور KM1۵۷FMI۱۰۵۰۸۸۵x۲۰۰۵ و شماره تنه TZ۸۴۱۰۰۰۱۰۶ و شماره پلاک ۶۸۸ - ۹۴۶۹۹ متعلق به هدایت اله عبیدی به کدملی ۲۳۷۱۸۶۸۱۴۰ مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد. ۹/۹/۱۶