

مديریت آسم

کنترل آسم در زنان باردار
به شرط سلامت جنیندکتر سید
شمس‌الدین اظهاری

آسم به‌عنوان بیماری التهابی ریه با تنگی نفس و سرفه همراه بوده و خس خس سینه نیز از علائم آن است. علائم آسم می‌تواند بروز حساسیت و آلرژی شدید باشد و از فردی به فرد دیگر کاملاً متغیر است. عمده علت آسم ازدیاد حساسیت و آلرژی است و یکی از موارد بروز آلرژی، مواد غذایی حساسیت‌زااست. طیف زیادی از مواد غذایی می‌تواند باعث بروز حساسیت و آلرژی شود و در نتیجه آسم را تشدید کند. مصرف برخی غذاهای دریایی ازجمله میگو و صدف، برخی آجیل‌ها ازجمله بادام‌زمینی، شیر و تخم‌مرغ، برخی ادویه‌جات، ترشیجات و ... از علل اصلی ایجاد آلرژی غذایی است.

مادران بارداری که حساسیت و آلرژی یا علائم آسم دارند باید توجه ویژه‌ای از جهت بروز بیماری در جنین داخل رحم داشته باشند و با پرهیز از مصرف غذاهایی که به آن حساسیت دارند، هم خود و هم جنین خود را در برابر آلرژی و احتمال آسم محافظت کنند. بروز آسم هم به عوامل ژنتیکی و هم به عوامل محیطی بستگی دارد که فاکتورهای ژنتیکی از دسترس بیماران به دور است ولی بحث عوامل محیطی ازجمله تغذیه می‌تواند تحت کنترل افراد بوده و با رعایت اصول مراقبت، از بروز یا تشدید حملات آسم ممانعت کرد.

مادران باردار باید توجه داشته باشند در صورت بروز علائم آلرژی و آسم حتماً باید با مراجعه به پزشک، دستورها و راهنمایی‌های تجویز شده را اجرا کنند.]



خطر ابتلا به کرونا در دندانپزشکی بسیار کم است

نتایج مطالعه جدید تایید می‌کند که دندانپزشکی خطر ابتلا به کووید -۱۹ را به همراه ندارد. از آنجا که کووید -۱۹ عمدتاً از طریق قطرات موجود در هوا منتشر می‌شود، این ترس وجود دارد که بزاق منتشر شده در طی یک عمل دندانپزشکی بتواند ویروس را گسترش دهد. اما محققان دانشگاه ایالتی

علت و علائم خارپاشنه را

از دیدگاه طب سنتی و طب رایج بررسی کرده‌ایم

دردی تیز و تیرکشنده
در پاشنه پافاخره بهبهانی
دانش و سلامت

صبح که از خواب بیدار می‌شوید یا پس از مدتی نشستن، ایستادن یا رانندگی، وقتی شروع به راه رفتن یا دویدن می‌کنید آن وقت در چند قدم اول، دردی شدید و تیز و تیرکشنده در پاشنه خود احساس می‌کنید. اگر پس از چند دقیقه شدت درد کم شد یا از بین رفت یا این که درد تا حدی شدید شد که با استراحت به‌سختی فروکش کرد، می‌تواند از علائم ابتلا به خارپاشنه پا باشد. در طب رایج برای این مشکل درمان‌هایی وجود دارد اما در طب سنتی چطور؟ آیا در این طب خارپاشنه شناخته‌شده است و تدابیر درمانی دارد. برای دستیابی به پاسخ این موضوع با دکتر فاطمه توپسرکانی، پزشک متخصص طب سنتی گفت‌وگو کرده‌ایم.

علت و علائم خارپاشنه

در متون کهن طب سنتی ایران به بیماری خارپاشنه اشاره‌ای نشده ولی این بیماری مشابه دردهای مفصلی پاشنه پا و سفتی ناشی از ریزش برخی اخلاط غیرطبیعی در عضو به‌نظر می‌رسد. این مشکل ممکن است بسته به مزاج و شرایط زندگی فرد مبتلا، نتیجه افزایش اخلاط غیرطبیعی و خام بلغمی (سرد و تر) یا به‌ندرت اخلاط سوداوی (سرد و خشک) باشد. عوامل ایجادکننده بلغم و سوداوی غیرطبیعی ممکن است مصرف افراطی مواد غذایی بلغم‌زا مثل ترشیجات، برنج، مرغ، ماهی و مصرف نامتعارف لبنیات بدون استفاده از مصلحات نظیر آویشن، نعنا، زنیان، سیاهدانه یا مصرف بیش ازحد

خارپاشنه پا از مشکلات شایع و مزمنی است که در نتیجه انعطاف ناپذیری و التهاب نواری ایجاد می‌شود که استخوان پاشنه و انگشتان پا را به هم وصل می‌کند. این مشکل با طیفی از احساس سنگینی و ناراحتی در کف پا، ممکن است خودبه‌خود بهبود یابد یا با ایجاد درد غیرقابل تحمل هنگام ایستادن و راه رفتن ایجاد شود و حتی احتمال بروز یک برآمدگی استخوانی به‌شکل خار به طول حدود دو سانتی‌متر در منطقه پاشنه پا وجود دارد. بارزترین علامت این مشکل، بروز درد هنگام راه رفتن در صبح است که شبیه فرورفتن سنگ پا ناخن در کف یک پا هر دو پا احساس می‌شود.

اوهاییو دریافت‌اند، تمیز کردن و درمان دندان‌ها در دندانپزشکی ریسک ابتلا به عفونت کووید-۱۹ افزایش نمی‌دهد. تحقیقات این پژوهشگران نشان داد حتی هنگامی که میزان کم کروناویروس در بزاق بیماران بدون علامت یافت شد، در قطرات تولید شده در طول کار دندانپزشکی هیچ نشانه‌ای از



مواد سودازا مثل گوشت گاو و گوساله، کنسروها، قارچ، چای پررنگ، عدس، آب سرد یا یخ باشد اما در طب رایج علل بروز این بیماری چاقی، کفش‌های نامناسب، راه رفتن با ایستادن مداوم روی سطوح سخت، افزایش سن، دیابت، انجام مستمر فعالیت‌های جسمی سنگین، صافی یا قوس زیاد کف پا عنوان شده است. علائمی که می‌توانیم به‌واسطه آن متوجه بروز خارپاشنه شویم، شامل درد پاشنه‌ای که در نتیجه استراحت از بین نمی‌رود، درد پاشنه پا در صبح یا درد شدید در اولین گام پس از استراحت، تورم، بی‌حسی، سوزن سوزن شدن پاشنه هنگام حرکت یا در حالت استراحت در پاها، سوزش در پاشنه یا قوس کف پا، درد با کفش ناگهانی کف پا، فشار در انگشتان پا یا دشواری در بالا رفتن از پله‌هاست که زنان، دوندگان و افراد با کف پای صاف بیشتر در معرض ابتلا به این مشکل هستند.

تدابیر پیشگیری‌کننده

در طب رایج نکاتی برای پیشگیری از ابتلا به خارپاشنه عنوان شده که شامل حفظ وزن طبیعی، استفاده از دمپایی نرم در خانه، پرهیز از ایستادن‌های طولانی، کاهش فعالیت‌های آسیب‌زننده به پا، دوچرخه‌سواری و شنا به‌جای پیاده‌روی و دویدن و استراحت مکرر به پاهاست. از تدابیر پیشگیری‌کننده طب سنتی، پرهیز از مصرف افراطی مواد غذایی بلغم‌زا و سودازا، رعایت بیشتر در معرض ابتلا به این مشکل هستند.

واحدهای صنفی خرده‌فروش طراحی شده است، ابتدا باید در اپلیکیشن ثبت‌نام کنند؛ در این مرحله ما یک اعتبارسنجی از اطلاعاتی که آنها در مراحل ثبت‌نام ثبت کرده‌اند انجام می‌دهیم تا مطمئن شویم قطعاً با یک خرده‌فروشی همکاری خواهیم داشت. پس از گذر از مرحله اعتبارسنجی، این گروه از کاربران می‌توانند در اپلیکیشن ویزیت‌آپ شوند و باتوجه به شهر و صنفی که هنگام ثبت‌نام اعلام کرده بودند، امکان دسترسی و سفارش کالاها و محصولات شرکت‌های پخش مربوط به شهر و صنف خودشان را داشته باشند.]]

طبق اظهارات رضی، واحدهای فروشگاه‌های خرده‌فروش امکان مشاهده جزئیات محصولات را خواهند داشت تا پیش از ثبت سفارش، اطلاعاتی مانند قیمت مصرف‌کننده، شکل بسته‌بندی، تعداد کالای موجود در هر بسته و... را دریافت کرده و حتی بتوانند پروموشن‌های محصولات را نیز مشاهده کنند.

برنامه‌های «ویزیت‌آپ» برای توسعه خدمات

به گفته مدیرمحصول اپلیکیشن ویزیت‌آپ، در حال حاضر این آپ به مرحله‌ای رسیده است که قصد خروج از استان گیلان را دارد و برای توسعه خدماتش، درحال بازاریابی و اعطای نمایندگی در سراسر کشور است. درخصوص فعالیت‌های بین‌المللی نیز ویزیت‌آپ در نسخه‌های بعدی‌اش تیم‌نمایی به افزودن زبان‌های دیگر دارد و حتی تیم مدیریتی این اپلیکیشن به‌فکر بازطراحی آن متناسب با فرآیندهای پخش در کشورهای همسایه، ازجمله کشورهای عربی و ترک‌زبان است.

علاوه‌بر موارد ذکر شده، باتوجه به رویکرد شرکت فرتاک ارتباطات لاهیج که طراحی

یک رقم ثابت به‌عنوان حق‌العمل‌کاری به توافق می‌رسیم که این مبلغ به‌ازای هر سفارش/ فاکتور موفق به‌ماتعلق خواهد گرفت،» رضی اضافه می‌کند: «یکی دیگر از قابلیت‌های ویزیت‌آپ برای شرکت‌های پخش، امکان فیلترکردن بازه قیمت سفارش‌گیری است؛ به‌این‌معنی که آنها می‌توانند از طریق پنل مدیریتی، رقم حداقلی را برای سفارش‌ها در نظر بگیرند تا فقط سفارش‌هایی که بیشتر از رقم مدنظرشان هستند را ببینند. این کار به‌بهینه‌سازی سفارش‌ها کمک به‌سزایی می‌کند و همچنین هزینه‌ای که مابرای هر سفارش موفق دریافت می‌کنیم نیز ثابت مانده و به‌مبلغ سفارش‌ها بستگی نخواهد داشت.»

او در ادامه می‌گوید: «مزیت دیگری که همکاری با ویزیت‌آپ دارد، رایگان بودن شروع استفاده از این پلتفرم است؛ به‌طوری‌که شرکت‌های پخش ملزم به پرداخت هیچ هزینه‌ای بابت آغاز همکاری با ما و استقرار نرم‌افزار نیستند. همچنین خدمات ویزیت‌آپ به‌صورت

«پرداخت به‌ازای مصرف» (Pay as you go) ارائه می‌شود؛ به‌این‌معنی که تأمین‌کنندگان در ابتدا به‌صورت رایگان شروع به استفاده از این خدمات می‌کنند و فقط درخصوص سفارش‌هایی که خودشان تأیید می‌کنند که به‌طور موفق تحویل داده شده‌اند، هزینه توافق شده را از طریق درگاه پرداخت بانکی و به‌صورت آنلاین می‌پردازند. وی می‌افزاید: «یکی دیگر از خدمات اختصاصی ویزیت‌آپ، باشگاه مشتریان» است که واحدهای صنفی خرده‌فروش می‌توانند از طریق فعالیت‌هایی مانند ثبت سفارش، تعیین وضعیت سفارش و ... امتیازاتی را کسب کنند و در قریه‌کشی‌های ماژ شانس بیشتری برای برنده‌شدن برخوردار شوند. همچنین فضای تبلیغات درون ویزیت‌آپ هم می‌تواند به‌عنوان یکی دیگر از جذابیت‌ها برای شرکت‌های پخش عمل کند که شرایط برای سفارش بنرهای تبلیغاتی، فروش‌های ویژه، تخفیف‌ها و ... نیز در این بستر فراهم است.]]

متخصصان شرکت «فرتاک ارتباطات لاهیج» موفق شده‌اند شرکت‌های پخش و تأمین‌کنندگان را در بستر پلتفرمی به‌نام «ویزیت‌آپ» به فروشگاه‌ها و واحدهای صنفی خرده‌فروش متصل کنند

تحول در پخش محصولات با ویزیت‌آپ



«ثبت سفارش آنلاین» از ویژگی‌های فروشگاه‌های اینترنتی است و خریداری می‌تواند بدون حضور در مغازه یا فروشگاه، از طریق وبگاه یا نرم‌افزار همراه فروشند و فقط با چند کلیک ساده عملیات خرید را انجام دهد؛ اما اگر محصول یا خدماتی که فروشنده ارائه می‌دهد برای مشتریان عام نباشد و خریدار آن خودش یک فروشگاه باشد، باز هم امکانی به‌عنوان ثبت سفارش آنلاین وجود دارد؟ جواب این پرسش مثبت است و اکنون این امکان برای فروشگاه‌های مختلف وجود دارد که بتوانند محصولات مورد نیازشان را به‌صورت اینترنتی از شرکت‌های پخش‌کننده خریداری کنند؛ درواقع می‌توان گفت امروزه با پیشرفت فناوری، صنعت پخش نیز دچار تحول شده است و عملیات سفارش‌گیری از مغازه‌ها و فروشگاه‌ها به‌مرور زمان از حالت سنتی خارج می‌شود. با ادامه این روند، در سال‌های آینده دیگر شاهد حضور ویزیتورها در مغازه‌ها نخواهیم بود و هر کسب‌وکاری خواهد توانست محصولات مدنظرش را از هر جا و در هر زمانی که اراده کند، به‌صورت آنلاین سفارش دهد. شرکت «فرتاک ارتباطات لاهیج» از شرکت‌های خلاق و فناور است که صنعت پخش را به‌عنوان حوزه فعالیتش انتخاب کرده و فعلاً ایده‌اش را در سطح استان گیلان اجرا کرده است.

فراز سهیلی‌آزاد

نشان ایرانی ۲۰

به گفته مصطفی رضی، مدیرمحصول شرکت «فرتاک ارتباطات لاهیج»، ایده اولیه ورود به صنعت پخش در خرداد سال ۹۷ شکل گرفت و در پایان همان سال، این شرکت فعالیت خودش را به‌طور رسمی آغاز کرد. محصول شرکت فرتاک ارتباطات لاهیج که یک پلتفرم سفارش‌گیر آنلاین است «ویزیت‌آپ» نام دارد. این مجموعه در سال ۹۸ موفق به اخذ گواهی خلاقیت از سوی معاونت علمی و فناوری ریاست‌جمهوری شده است و اکنون در پارک علم و فناوری استان گیلان و در مرکز نوآوری صنایع خلاق مستقر است.

«ویزیت‌آپ» را بیشتر بشناسید

مدیرمحصول اپلیکیشن ویزیت‌آپ درخصوص این اپلیکیشن به جام‌جم می‌گوید: «پلتفرم‌ها معمولاً بازاریهای دوسویه یا چندسویه هستند

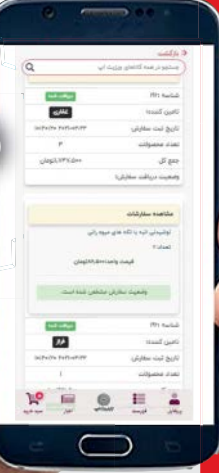
و پلتفرم ویزیت‌آپ نیز از این قاعده مستثنا نیست؛ درواقع ما مدل تجارت «بی‌توبی» (B2B) را انتخاب کرده‌ایم و به‌عنوان یک پل ارتباطی بین دو کسب‌وکار مختلف قرار گرفته‌ایم. بازار اینترنتی ویزیت‌آپ دو سمت دارد و شرکت‌های پخش و تأمین‌کنندگان را به مغازه‌ها و واحدهای صنفی خرده‌فروش وصل می‌کند. به‌دلیل همین رویکرد است که نرم‌افزار ما دو نسخه دارد: یک نسخه مخصوص شرکت‌های پخش و نسخه دیگر برای خرده‌فروشی‌ها.» رضی در ادامه تصریح می‌کند: «یکی دیگر از ویژگی‌های ویزیت‌آپ این است که فقط محدود به پخش مواد غذایی نیست و همه صنوف، از مواد غذایی، کالا‌های تندمصرف و لوازم آرایشی و بهداشتی گرفته تا لوازم مصرفی



امکانات نسخه‌های پخش‌کننده و خرده‌فروش

مدیرمحصول شرکت فرتاک ارتباطات لاهیج درباره نسخه‌های موجود در پلتفرم ویزیت‌آپ و قابلیت‌های هرکدام از این نسخه‌ها می‌گوید: «یکی از چالش‌هایی که در حال حاضر شرکت‌های پخش با آن روبه‌رو هستند، تغییرات مدام در

عضوگروه مدیریتی شرکت فرتاک ارتباطات لاهیج، درباره ویژگی‌های ویزیت‌آپ می‌گوید: «کاهش هزینه‌ها و مدیریت بهینه منابع، از دغدغه‌های اصلی هر کسب‌وکار است و استفاده از اتوماسیون در فرآیندهای کسب‌وکار می‌تواند با صرفه‌جویی در هزینه‌ها، منجر به توسعه آن کسب‌وکار شود. باتوجه به همین مسأله، یکی از ارزش‌های اصلی ویزیت‌آپ را کاهش هزینه‌ها در بخش سفارش‌گیری تعیین کرده‌ایم و مدعی هستیم درمقایسه با مجموع منابع و پرداختی‌هایی که در این بخش صرف پرسنل می‌شود، می‌توانیم هزینه‌های سفارش‌گیری را بیش از ۹۰ درصد کاهش دهیم.» او در ادامه می‌گوید: «کاری که مادر رابطه با کاهش هزینه‌های سفارش‌گیری انجام می‌دهیم این است که درصدی از فروش را دریافت نمی‌کنیم، بلکه هنگام عقد قرارداد با شرکت‌های پخش، بر سر دریافت

ویژگی‌های
منحصربه‌فرد
ویزیت‌آپ

ویروس کرونا مشاهده نشد. با این وجود نباید این واقعیت را فراموش کرد که این ویروس از طریق ذرات هوا گسترش می‌یابد و صحبت کردن، سرفه یا عطسه در مطب دندانپزشکی همچنان می‌تواند خطر انتقال بیماری را به همراه داشته باشد. / مهر

ترتیب و فاصله بین خوردن مواد غذایی به‌نحوی که تا غذای قبلی در معده وجود دارد خوردنی جدیدی مصرف نشود، خوب جویدن و پرهیز از درهم‌خوری و پرخوری، توجه به اجابت مزاج، داشتن فعالیت بدنی معتدل تا حدی که ضربان قلب کمی بالا رود و روغن‌مالی با روغن‌های مناسب در صورت بروز علائم اولیه خارپاشنه است.

چگونگی درمان

در طب رایج استفاده از مسکن، استراحت دادن یا، پوشیدن کفش ارتوپدی، استفاده از یخ و پدهای پاشنه پا و... توصیه می‌شود. نوع درمان در طب سنتی براساس مزاج و شرایط خاص هر فرد و علل ایجاد و بروز علائم خارپاشنه یا متفاوت است. به‌عنوان مثال، اگر علت ایجاد خارپاشنه در فردی افزایش خلط بلغم تشخیص داده شود مراحل درمان به این شرح خواهد بود: پرهیز از خوردن مواد بلغم‌زا به‌مدت یک‌ماه، تجویز داروهای مناسب طب سنتی برای رفع سوءمزاج، ماساژ، استفاده از آئین مناسب و روغن‌مالی با روغن‌های مناسب برای رفع تجمع مواد رسوبی در ناحیه خارپاشنه و توصیه‌های تغذیه‌ای و آداب سبک زندگی برای پیشگیری از تولید و رسوب مجدد بلغم غیرطبیعی است.

درمان‌های خانگی خارپاشنه

مصرف ناشتای یک قاشق غذاخوری خاکشیر در یک لیوان آب‌جوش به مدت یک‌ماه، گرم‌ناگه‌اشتن پاها با جوراب پشمی به‌خصوص موقع خواب و دوری از آب و استخر سرد، مالیدن روغن‌های گرم مثل سویید، سیاهدانه، بابونه، سقز، کنجد، بادام تلخ، سونچان، ریتون، شترمرغ، مرزنجوش و... روزی دو بار به‌کف پاست.

توصیه می‌شود روغن را تا زانو برخلاف جاذبه زمین نیز بمالید. برای بررسی حساسیت پوستی، حتماً قبل از روغن‌مالی یک تا دومرتبه قسمت داخلی بازو را به‌اندازه یک سکه با روغن موردنظر چرب کنید و یک‌تادو ساعت صبر کنید اگر علائم حساسیت پوستی مثل خارش و سوزش و قرمزی اتفاق افتاد از مصرف روغن پرهیز کنید. استفاده روزانه یک تا دو بار از ترکیب ضماد پودر سیاهدانه و سرکه در ناحیه خارپاشنه و ماساژ با روغن سیاهدانه توصیه می‌شود.]

مسیرهای ارتباط با

«فرتاک ارتباطات لاهیج»

visitapp.ir

info@visitapp.ir

visitappir@gmail.com

visitapp.ir

visitapp.ir

۰۱۳۳۳۳۳۳۱۸۸

رشت، خیابان امام خمینی (ره)،
نرسیده به میدان فرهنگ، قبل از انبار
دخانیات، کوچه شهید شیرمحمدی،
نیش کوچه اول، پارک علم و فناوری
گیلان، ساختمان مرکز نوآوری صنایع
خلاق، طبقه سوم، واحد ۱۱