مهرماه، بهترین زمان تزریق واکسن آنفلوآنزا

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت اعلام کرد: با قرار گرفتن در نیمه دوم سال، معمولا احتمال بروز عفونت تنفسی به‌ویژه در افراد بالای ۶۵ سال، بیماران قلبی - ریوی، افراد دارای نارسایی‌های کلیوی، مبتلایان به دیابت کنترل نشده و... افزایش می‌یابد.

دکتر محمدمهدی گویا افزود: گروه عمده دیگری که در معرض ابتلا به عفونت‌های تنفسی قرار می‌گیرند دانش‌آموزان هستند. از آنجا که دانش‌آموزان در فضای کوچك کلاس درس مدت زمان زیادی در روز را با یکدیگر می‌گذرانند، احتمال این‌که فرد ناقل، عفونت را به دیگران منتقل کند نیز افزایش می‌یابد.

وی در خصوص تزریق واکسن آنفلوآنزا تاکید کرد: از آنجا که پس از تزریق واکسن تا چهار پنج ماه، سطح ایمنی بدن به بالاترین میزان خود می‌رسد، بهترین زمان تزریق پایان ماه مهر است که تا پیش از اتمام فصل سرما، اثرات واکسن از بدن فرد خارج نشود. /ایسنا

کلینیک چاقی

جراحی چاقی چرا و چه وقت؟

دکتر شهاب شهابی

فلوشیپ جراحی لاپاروسکوپی

با افزایش افراد چاق در جوامع پیشرفته نیاز به درمان جراحی چاقی در اغلب جوامع نسبت به قبل افزایش چشمگیری داشته است. بالطبع روش‌های کم خطر تر از قبیل رژیم ورزش و تغییرات رفتاری وتغییرات شیوه زندگی نسبت به اعمال جراحی در اولویت قرار دارند.

طبق آخرین آمار وزارت بهداشت در سال ۹۷ حدود ۲۹ میلیون نفر در ایران از چاقی و اضافه‌وزن رنج می‌برند و بیش از یك میلیون نفر نیاز به اعمال جراحی چاقی دارند. همچنین شیوع چاقی در زنان ایرانی و جوانان در حال افزایش است. آمارها از افزایش دو برابری مرگ‌های ناشی از چاقی و اضافه وزن در ایران حکایت دارد. لذا اعمال جراحی چاقی اعمال زیبایی نیستند و برای بهبود بیماری‌های متابولیك نظیر دیابت و فشار خون، چربی خون و... و بهبود کیفیت و امید به زندگی انجام می‌شود. اعمال جراحی برای بیمارانی توصیه می‌شود که BMI (شاخص توده بدنی) بالای ۴۰ دارند بدون این‌که هیچ بیماری زمینه‌ای داشته باشند یا این‌که BMI بیشتر از ۳۵ دارند وبه بیماری‌های زمینه‌ای مرتبط با چاقی مبتلا هستند. منظور از بیماری‌های زمینه‌ای مرتبط با چاقی بیماری‌هایی از قبیل دیابت، فشارخون، آرتروز، آپنه خواب، نازایی و اختلالات مشابه هستند. نحوه محاسبه BMI از تقسیم وزن بر حسب کیلوگرم به قد به توان دو برحسب متر به دست می‌آید.

اعمال جراحی چاقی عموما به صورت لاپاراسکوپی یا کم تهاجمی یا درون بین صورت می‌گیرد. برخلاف گذشته که اعمال جراحی با برش‌های بزرگ خط وسط صورت می‌گرفت در دنیای امروز این اعمال به‌صورت کم تهاجمی و از طریق چند برش کوچك یک تا دو سانتی‌متری قابل انجام است. عموما بستری نیز یك تا دو روز بیشتر نخواهد داشت و دوران ریکاوری معمولا بین هفت تا ده روز طول خواهد کشید.

اعمال جراحی متنوع و متعدد هستند و این‌طور نیست که فقط یك عمل جراحی وجود داشته و آن عمل برای همه افراد مناسب باشد. براساس شرایط بیمار و زمینه خانوادگی، آزمایش‌های قبل عمل و آندوسکوپی قبل از عمل، جراح و بیمار مشترکا تصمیم می‌گیرند چه روش جراحی را انتخاب کنند.

قبل از هرگونه عمل جراحی باید بیمار چندین بار توسط جراح و متخصصان بیمار ویزیت شود. جراح طی ویزیت های قبل از عمل توضیحات کافی در مورد عوارض بیماری، خطرات، منافع و سیر درمان به بیمار ارائه خواهد کرد.

آیا ورزش و تحرك در دوران بارداری ممنوع است؟

ورزش با بار اضافه

فاخره بهبهانی

دانش و سلامت

اغلب خانم‌ها تصور می‌کنند به محض اطلاع از بارداری باید سطح فعالیت‌های بدنی را محدود کنند چون تحرکات روزمره و ورزش را از علل بروز سقط جنین، دردهای انقباضی، کمردرد، خونریزی و... می‌دانند. این در حالی است که متخصصان اتفاق نظر دارند به شرطی که زنان باردار دچار خستگی بیش از حد نشوند یا در معرض خطر آسیب قرار نداشته باشند نیازی به محدود کردن فعالیت‌های خود ندارند. برای دستیابی به اطلاعات بیشتر در این زمینه با دکتر آمنه سادات حقگو، متخصص و جراح زنان و زایمان و نازایی گفت‌وگویی انجام دادیم.

> باردارانی که وضعیت بدنی مناسبی دارند می‌توانند در تمام طول بارداری به ورزش و فعالیت‌های روزانه ادامه دهند

خانم‌هایی که وضعیت بدنی مناسبی دارند، می‌توانند در تمام طول بارداری به ورزش و فعالیت‌های روزانه ادامه دهند؛ اما باید قبل از انجام هر برنامه ورزشی بررسی بالینی کاملی شوند و در صورت نداشتن ممنوعیت تشویق شوند در فعالیت‌های فیزیکی منظم و با شدت متوسط روزانه نیم‌ساعت شرکت کنند و بهتر است برای تعیین نوع فعالیت ورزشی خود با توجه به زمان و وضعیت بارداری با متخصص مشورت کنند.

فعالیت‌های ورزشی مناسب می‌تواند زن باردار را برای تغییرات دوران حاملگی و زایمان آماده کند و سبب تقویت قوای عاطفی و جسمانی شده و با کمك به ترشح هورمون‌هایی به نام اندورفین سبب کمتر شدن احساس خستگی و افسردگی و بی‌خوابی در این دوران شود و از میزان دردهای پشت، گرفتگی ساق پا، یبوست، تنگی نفس، ورم قوزك پا و واریس بکاهد.

شرایط ورزش

در هوای گرم بهتر است در اوایل صبح یا اواخر شب ورزش کنید تا از گرم شدن شدید بدن جلوگیری شود. اگر در اتاق ورزش می‌کنید از تهویه مناسب اطمینان حاصل کنید.

می‌توانید با استفاده از پنکه، خود را خنك نگه دارید. به مقدار فراوان مایعات بنوشید. به‌طور طبیعی بارداری نیاز غذایی روزانه را تا ۳۰۰ کالری افزایش می‌دهد، حتی اگر ورزش نکنید.

بسیاری از ورزش‌ها را می‌توان همراه با سایر فعالیت‌های روزانه انجام داد. مثلا تمرین‌های لگنی می‌تواند هنگام شست‌وشو و مسواك دندان‌ها صورت گیرد. ورزش پا و قوزك و... را در حالی که پشت میز، در اتوبوس، در حال خواندن کتاب یا تماشای تلویزیون هستید، انجام دهید.

تمرینات مکرر ولی کوتاه‌مدت بهتر از تمرینات طولانی‌مدت اما یك بار در روز است. در حالت غیربارداری یك زن می‌تواند با استراحت یك ساعت و نیمه انرژی خود را ذخیره کند اما زن باردار شاید نیمی از روز برای رهایی از خستگی به استراحت احتیاج داشته باشد.

توصیه به شنا و پیاده‌روی

مناسب‌ترین ورزش‌ها آنهایی است که نیازی نباشد بدن وزن زیادی را تحمل کند. شنا، دوچرخه ثابت و پیاده‌روی معمولا به خوبی تحمل می‌شود.

بعد از سه ماهه اول حاملگی بهتر است از ایستادن طولانی‌مدت و ورزش در حالت خوابیده به پشت اجتناب کنید، چون وزن جنین می‌تواند جریان خون را مختل کند. شنا باعث تقویت بیشتر عضلات و افزایش انرژی می‌شود.

وزن در داخل آب کمی کاهش می‌یابد و احتمال کشیدگی عضلات و مفاصل کمتر می‌شود. همچنین پیاده‌روی برای هضم غذا، تنظیم گردش خون و نگهداری شکل بدن بسیار مفید است. هنگام پیاده‌روی سعی کنید بالاتنه در حالت کشیده و باسن جمع باشد و کشیده بودن شانه به عقب و بالا بودن سر را حفظ کنید. هرچه به انتهای بارداری نزدیك می‌شوید ممکن است در حال پیاده‌روی طولانی احساس درد در ناحیه پشت را تجربه کنید.

همیشه هنگام پیاده‌روی کفش‌های مناسب با کف نرم بپوشید. بهتر است از ورزش‌هایی مانند اسکی، اسب سواری، پرش، حمل کوله‌پشتی و دراز و نشست خودداری شود.

علت بروز کمردرد چیست؟

۵۰ تا ۹۰ درصد زنان باردار دچار کمردرد می‌شوند. در دوران حاملگی بدن زن در معرض تغییرات فیزیولوژیکی، هورمونی و روانی قرار می‌گیرد. تغییرات هورمونی باعث شل شدن مفاصل و رباط‌ها شده و این وضعیت امکان آسیب مفصلی - عضلانی و بروز کمردرد را افزایش می‌دهد و با پیشرفت بارداری کمردرد شدت می‌گیرد. اما برخلاف باور عامه مردم این افزایش درد در میان زنانی که قبل و هنگام بارداری تمرینات ورزشی منظم و فعالیت‌های روزانه طبیعی دارند کمتر است و موجب تاخیر در بروز کمردرد و کاهش شدت آن می‌شود.

ممنوعیت ورزش در بارداری

بیماری قلبی آشکار، اختلالات ریوی محدودکننده فعالیت، نارسایی دهانه‌رحم یا عمل دوخته‌شدن دهانه‌رحم برای پیشگیری از سقط، حاملگی‌های چند قلویی، خونریزی‌های دوران بارداری، علائم زایمان زودرس، پارگی کیسه آب و فشار خون بالا از جمله مهم‌ترین موارد ممنوعیت مطلق ورزش است. کم خونی شدید، بی‌نظمی ضربان قلب، برونشیت مزمن، دیابت کنترل نشده، لاغری و چاقی شدید، کم‌شدن رشد جنین، پرکاری تیروئید و تشنج از موارد ممنوعیت نسبی ورزش در بارداری است.

جنین هنگام ورزش مادر

در زمان ورزش به دلیل این‌که گردش خون بسیار مناسب می‌شود جنین میزان زیادی اکسیژن از راه خون دریافت کرده و اکسیژن‌رسانی به مغز و تمامی بافت‌ها صورت می‌گیرد اما اگر هنگام ورزش اکسیژن به‌خوبی دریافت نشود به جنین نیز اکسیژن کافی نخواهد رسید. هورمون‌های شادی‌آور که در حین ورزش در بدن مادر ترشح می‌شود می‌تواند از طریق جفت به جنین نیز رسیده و اثرات مفرحی را ایجاد کند.

چگونگی شروع ورزش در بارداری

در محیط آرام و روی زمین مسطح ورزش کنید و همواره بالاتنه را راست و مستقیم نگه دارید. قبل از هر تمرین چند نفس عمیق بکشید. تنفس عمیق موجب اکسیژن‌رسانی مناسب به عضلات می‌شود. برنامه ورزشی باید در سطحی باشد که باعث درد، کوتاهی و تنگی تنفس یا خستگی شدید نشود. در این صورت فعالیت ورزشی را کاهش دهید یا استراحت کنید. قبل از شروع ورزش نرمش‌هایی برای گرم کردن عضلات و مفاصل انجام دهید تا از کشش و خشکی آنها جلوگیری کند و احتمال بروز آسیب کمتر شود. به‌تدریج فعالیت خود را افزایش دهید. تمرینات مورد نیاز برای زنان باردار شامل تمرینات نرم کششی، تمرینات سر و گردن و مفاصل دست و پا و عضلات کف لگن است. تمرین‌های عضلات کف لگن حین و حتی پس از بارداری با کمك به تقویت عضلات رحم و مثانه از افتادگی و بی‌اختیاری ادرار جلوگیری خواهد کرد. همچنین ماساژ، یوگا و تمرینات آمادگی برای زایمان بهتر است متناسب با شرایط زن باردار از متخصص دریافت شود.

خط لبخند

در آداب ارتباط بیمار و پزشك

دکتر کاظم دالایی

متخصص ارتودنسی

چند نکته را ضروری می‌دانم که به بیماران در حوزه ارتباط بین پزشك و بیمار یادآوری کنم:

با وقت قبلی به ویزیت پزشك بروید و سعی کنید برای رسیدن به‌موقع در قرارهای پزشکی برنامه‌ریزی کنید. حضور به‌موقع بیمار، پزشکان را ترغیب بیشتری به رعایت آداب ارتباط می‌کند.

در اتاق انتظار، تهدید معطلی را به فرصت یادگیری برای خودتان تبدیل کنید و به‌جای ایجاد فشار روانی برای خود و منشی مطب، انرژی خود را صرف یادگیری یا سرگرمی کنید.

داشتن روحیه‌ای آرام، همراه با لبخند از رفتارهایی است که پرسنل مطب نیز باید نسبت به آن تعهد داشته باشند. اگر همواره منشی مطب با لبخند، سلام را به بیماران تازه‌وارد هدیه کند، بیماران احساس امنیت روانی بیشتری می‌کنند.

بیماران نیز باید پیرامون بیماری خود توضیحات کافی و شفاف به پزشك ارائه کنند و از جملات مبهم، اغراق شده یا حتی علمی استفاده نکنند و از طرف دیگر پزشکان باید به مهم‌ترین عامل ارتباطی یعنی شنونده بودن فعال توجه بیشتری کنند.

تماس چشمی، تکان دادن سر و فرصت دادن به بیمار برای ارائه توضیحات و همچنین برخورد همدلانه از ویژگی‌های مهم شنونده بودن فعال است که همه افراد جامعه باید نسبت به آن کوشا باشند.

اخلاق حرفه‌ای حتی فارغ ازآموزه‌های دینی توصیه به عدم آرایش غلیظ به بیماران و پزشکان می‌کند؛ چراکه از منظر بهداشتی قابل قبول نیست.

بیماران باید از مقایسه پزشکان با یکدیگر بپرهیزند و همچنین پزشکان باید از تخریب همکار به‌شدت دوری کنند، چراکه اعتماد بیمار به گروه پزشکی مخدوش می‌شود.

دستچین

خواص درمانی بامیه بی‌نظیر است

دیروز در بازار میوه و تره‌بار مشغول خرید چند قلم میوه بودم که چشمم به بامیه‌های ریز و درشتی افتاد که تازه و سرحال به نظر می‌رسیدند. مصمم شدم برای یك وعده غذایی مقداری از آن را خریداری کنم. آقایی که در آن نزدیکی ایستاده بود با نیم‌نگاهی به اطراف گفت معلوم نیست این بامیه‌ها خواصی هم دارند. این پرسش مقدمه‌ای شد برای این نوشتار تا چند جمله‌ای در خصوص این سبزی بنویسم.

بامیه در اصل بومی هند و مصر است و میوه نارس و سبز این گیاه مورد استفاده قرار می‌گیرد و در هنگام حرارت دیدن حالت لزج و آبداری ایجاد می‌کند. ۹۰ درصد این سبزی آب است و گرچه ارزش تغذیه‌ای بالایی ندارد اما خواص درمانی بسیار داشته و به دلیل کالری پایین گنجاندن آن در رژیم‌های لاغری توصیه شده است.

طبع این سبزی سرد و تر و مدر است و افراد با نشانه‌های گرمی ناشی از سوءمزاج به‌خصوص سوزش ادرار می‌توانند از بامیه استفاده کنند. در منابع طب سنتی لعاب بامیه برای رطوبت‌رسانی به پوست و لینت بخشیدن به مخاط خشك مفید عنوان شده و استعمال آن روی پوست‌های خشك دارای اگزما و التهاب و جوش موثر است و برای درمان یبوست‌های ناشی از خشکی روده به‌خصوص در مواردی که دفع با آزردگی و خراشیدگی مخاط روده یا سوزش مقعد همراه باشد اثر بهتری دارد. درخصوص تولید مایع جنسی و تقویت و تحریك میل جنسی در افراد دچار ضعف، مصرف خوراك بامیه همراه با گوشت بسیار توصیه و مصلح آن ادویه‌جات گرم عنوان شده است. البته در مدل‌های جانوری مقادیر درمانی بامیه باعث کم شدن و تولید غیرطبیعی اسپرم و کوچك شدن بیضه‌ها شده است.

مطالعات جانوری حاکی از این است که مصرف میزان مشخص پودر بامیه با افزایش میزان انسولین، قند و چربی خون را کاهش می‌دهد ضمن این‌که فیبرهای بامیه با کاهش جذب گلوکز از بالا رفتن قند خون پس از مصرف غذا جلوگیری می‌کند. اما نکته مهم تداخل بامیه با داروی متفورمین و احتمالا داروهای دیابت است زیرا بامیه هم جذب گلوکز و هم اثر متفورمین را کاهش می‌دهد و توصیه به مصرف این دارو یک ساعت پیش از خوردن بامیه است. مصرف بامیه در مبتلایان به قند و چربی بالا به صورت آب‌پز همراه با سایر سبزیجات توصیه شده است.

حل سودوکو ۳۴۰۱

۶	۸	۷	۳	۹	۵	۴	۲	۱
۹	۴	۳	۷	۲	۱	۵	۶	۸
۲	۱	۵	۴	۸	۶	۹	۷	۳
۱	۷	۴	۵	۳	۹	۶	۸	۲
۵	۹	۲	۶	۷	۸	۱	۳	۴
۳	۶	۸	۱	۴	۲	۷	۹	۵
۸	۵	۱	۲	۶	۷	۳	۴	۹
۴	۲	۶	۹	۱	۳	۸	۵	۷
۷	۳	۹	۸	۵	۴	۲	۱	۶

۸	۴	۱	۲	۶	۵	۳	۹	۷
۳	۷	۲	۹	۴	۸	۶	۵	۱
۹	۶	۵	۱	۷	۳	۸	۲	۴
۵	۲	۷	۶	۱	۹	۴	۸	۳
۶	۸	۹	۷	۳	۴	۲	۱	۵
۴	۱	۳	۸	۵	۲	۹	۷	۶
۱	۵	۸	۴	۲	۶	۷	۳	۹
۲	۳	۶	۵	۹	۷	۱	۴	۸
۷	۹	۴	۳	۸	۱	۵	۶	۲

			۴	۶	۸	۹	۱	۷
			۷	۲	۳	۶	۵	۸
			۶	۹	۴	۲	۳	۱
			۳	۸	۷	۵	۴	۹
			۵	۴	۹	۱	۷	۶
			۹	۱	۶	۳	۸	۲
			۸	۷	۲	۴	۶	۳
			۲	۶	۱	۸	۹	۵
			۱	۳	۵	۷	۲	۴

۷	۳	۲	۶	۱	۵	۹	۸	۴
۴	۶	۸	۳	۹	۲	۵	۷	۱
۹	۱	۵	۴	۸	۷	۶	۳	۲
۶	۲	۴	۵	۷	۸	۳	۱	۹
۱	۸	۳	۹	۲	۶	۷	۴	۵
۵	۷	۹	۱	۴	۳	۸	۲	۶
۳	۴	۶	۷	۵	۱	۲	۹	۸
۲	۹	۷	۸	۶	۴	۱	۵	۳
۸	۵	۱	۲	۳	۹	۴	۶	۷

۵	۶	۲	۹	۱	۴	۸	۷	۳
۹	۴	۳	۸	۶	۷	۵	۱	۲
۸	۷	۱	۵	۳	۲	۴	۶	۹
۲	۸	۷	۴	۹	۱	۳	۵	۶
۱	۳	۴	۷	۵	۶	۲	۹	۸
۶	۹	۵	۲	۸	۳	۷	۴	۱
۷	۵	۸	۶	۲	۹	۱	۳	۴
۳	۲	۶	۱	۴	۵	۹	۸	۷
۴	۱	۹	۳	۷	۸	۶	۲	۵

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یاستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۴۰۲

					۶	۸		۷
	۵			۹			۲	
۷		۹	۸			۳		
۱						۴		
	۶						۳	
		۳						۹
		۲			۱	۶		۵
	۴			۶			۸	
		۸	۷					۳
								۹
							۵	
						۷		
۵					۳	۱		۲
	۲			۷			۶	
۹		۴	۶			۸		
۶						۹		
	۸						۵	
		۱						۶
		۳			۶	۲		۸
	۶			۹			۷	
		۷	۱					

					۴	۳		
	۲			۹			۴	
۴		۱	۷			۶		
۵						۹		
	۶						۵	
		۷						۱
		۳			۶	۲		۴
	۴			۸			۱	
۲		۶	۱					۳
		۷						
	۳							
۵								
۷					۳	۶		
	۹			۷			۵	
۱		۲	۹			۳		
۸						۴		
	۳						۱	
		۱						۸
		۶			۵	۷		۲
	۴			۸			۳	
۲		۳	۶					