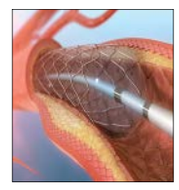

آنژیوپلاستی؛ اکسیر حیات پس از سکته قلبی

دبیر علمی سومین کنگره تازه‌های آنژیوپلاستی اورژانس با اشاره به نقش مهم آنژیوپلاستی در نجات جان بیماران گرفتار سکته قلبی گفت: باز کردن رگ قلب توسط آنژیوپلاستی اورژانس شانس موفقیت بیشتری نسبت به روش دارویی دارد، به‌ویژه در مواردی که از زمان شروع درد و سکته بیمار بیش از یک ساعت گذشته باشد. دکتر عباس سلیمانی درباره سکته حاد قلبی اظهار کرد: درمان اصلی سکته قلبی، بازکردن انسدادی است که باعث قطع خونرسانی به عضله قلب شده و این باز کردن به دو روش دارویی یا مکانیکی (آنژیوگرافی و آنژیوپلاستی) است. باز کردن رگ قلب توسط آنژیوپلاستی اورژانس شانس موفقیت بیشتری نسبت به روش دارویی دارد، به‌ویژه در مواردی که از زمان شروع درد و سکته بیمار بیش از یک ساعت گذشته باشد، قلبی از مرگ، این درمان‌ها باید اورژانسی انجام شود و هر یک دقیقه‌ای که رگ مسدود شده زودتر باز شود، بیشترین اهمیت را دارد./ جام جم دیلی

نسخه

چقدر مجاز هستیم وزن کم کنیم؟

دکتر رضا کریمی

فوق‌تخصص غدد و متابولیسم

در سال‌های اخیر، رسیدن به تناسب اندام برای خیلی‌ها مهم شده که به نظرم این باعث امیدواری است. از طرفی بیشتر افراد چاق حاضر نیستند مدت‌های بسیار طولانی غذاهای دوست‌داشتنی و پر کالری خود را کنار بگذارند و شروع به ورزش کنند که انجام آن از نظر آنها سخت‌ترین کار دنیا است. متاسفانه به این افراد انواع رژیم‌های سخت و مواد دارویی غیرمجاز عرضه می‌شود که می‌توانند در کوتاه‌مدت ده‌ها کیلوگرم از وزن بدنشان را کاهش دهند.

اکنون می‌خواهیم به این پرسش بپردازیم که اشکال این کار چیست.

با کم شدن کالری غذایی روزانه و افزایش فعالیت‌های بدنی می‌توان به شرایطی رسید که کالری دریافتی کمتر از کالری مصرفی بدن باشد و به این ترتیب به‌تدریج چربی‌ها شروع به سوختن می‌کنند.

در این مرحله باید روند کاهش وزن را کم کرد و به آهستگی رسیدن به وزن ایده‌آل را ادامه داد.

در غیر این صورت به‌خصوص اگر سرعت کاهش وزن زیاد باشد سوختن چربی‌ها جوابگوی کالری مورد نیاز نیست و پروتئین‌ها نیز شروع به سوختن می‌کنند و در این مرحله است که عضلات ضعیف شده، قلب کند و شل می‌شود و غده هیپوفیز ترشح هورمون‌های مربوط به غدد جنسی را قطع می‌کند.

در خانم‌ها عادت ماهانه قطع می‌شود و در آقایان میل و قوای جنسی تنزل پیدا می‌کند. البته واقعیت این است که با بهبود وضعیت تغذیه و بازگشت ذخایر چربی طبیعی، غده هیپوفیز ترشح مجدد را از سر خواهد گرفت و عادت ماهیانه و باروری باز می‌گردد.

آنچه می‌تواند زندگی بیمار را تهدید نماید، کند شدن بیش از حد ضربانات قلبی و به‌هم خوردن کبد در این شرایط بوده که حتی ممکن است به ایست قلبی یا نارسایی کبدی منجر شود و باعث مرگ بیمار شود.

متاسفانه بیماران در شرایط کاهش وزن شدید دچار افسردگی می‌شوند و این موضوع می‌تواند ادامه دار شده و خودش به بیماری جدیدی تبدیل شود.

بنابراین پاسخ به سؤال اول که «چقدر می‌توانیم وزن خود را کاهش دهیم» این‌که بسیار زیاد و تا رسیدن به وزن ایده‌آل. به شرط این‌که آرام آرام انجام شود و در مدت طولانی. همان‌طور که طی مدت طولانی و اندک اندک چاق شده‌ایم باید با رژیم و ورزش به آرامی و طی چند سال به وزن ایده‌آل برسیم.

دکتر بیژنی:
ورزش و رژیم پایه اصلی حفظ و نگهداری اندام در حالت استاندارد بوده و ساکشن عاملی است کمک‌کننده و بدون ورزش و رژیم مناسب، ساکشن درمان چاقی محسوب نمی‌شود

داوطلبان لیپوساکشن گول تبلیغات در فضای مجازی را نخورند

ساکشن‌های مرگبار

پونه شیرازی

سلامت

تا یک دهه پیش، لیپوساکشن، شناخته شده‌ترین روشی بود که برای از بین بردن چربی‌های شکم و پهلو به افرادی که خیلی چاق بودند یا نمی‌خواستند با روش‌های اصولی و کم عارضه‌ای مثل رژیم غذایی و ورزش منظم لاغر شوند، پیشنهاد می‌شد.

جدای از حرف و حدیث‌ها و خبرهای ناگواری که طی عمل لیپوساکشن بر اثر آمبولی در حین جراحی شنیده می‌شد کمتر کسی فکرش را می‌کرد که روش‌های نوین دیگری با عناوین مختلف و در واقع ساکشن‌های جدید ارائه شوند که مدعی آن هستند عوارض لیپوساکشن را ندارند و با عوارض کمتر، دوره نقاهت کوتاه‌تر و اثر بخشی بهتر، تناسب اندام را برای استفاده کنندگان به ارمغان می‌آورند. آن‌قدر بازار استفاده از این روش‌ها برای افراد دارای اضافه وزن و چاقی داغ شده که بی مناسبت ندیدیم با دکتر علی بیژنی، فوق تخصص جراحی پلاستیک و رئیس انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران در این باره به گفت‌وگو بنشینیم.

امروزه بسیاری از بیماران مراجعه کننده از پزشک خود درخواست دارند برای از بین بردن چربی زائد اندام و بدن آنها از وسایل جدیدتر مثل لیپوماتیک، اولترا سوند، کرایو و لیزر لیپولیز و... استفاده کنند با این تصور غلط که این وسایل عوارض کمتری دارند!

لیپوساکشن دیروز یا ساکشن‌های امروز؟

اصطلاح لیپوساکشن از سال ۱۹۸۰ شروع و کم کم به یکی از مشهورترین روش‌های تغییر شکل اندام شد. به مرور زمان با پیشرفت فناوری‌های جدید و ایجاد روش‌های متنوع و حفظ بهتر سلامت بیمار، نتیجه بهترشد و تبدیل به وسیله‌ای برای کاهش مختصر تا میزان زیادی تغییر در فرم دادن اندام شد.

به گفته دکتر بیژنی، اختراع دستگاه‌های جدید غیر از وسیله استاندارد اولیه (ساکشن) و به‌کار بردن فرمول‌های مختلف تزریق مایع قبل از ساکشن، باعث ایجاد نتیجه بهتر و حفظ بهتر سلامت شده است. با ورود فناوری‌های جدید دستگاه‌هایی به نام PAL،Vaser و Laser تحولی جدید ایجاد شد که هرکدام از روش خاصی برای لیز کردن و خرد کردن چربی‌ها استفاده می‌کنند و امروز در بازار به نام‌های یاد شده مطرح می‌شوند.

درمان چاقی با ساکشن چربی؟

افراد برای کاهش چربی بدنی به هیچ عنوان نباید به انجام یک روش خاص ساکشن اصرار داشته باشند، زیرا این مساله به شرایط بیمار و میزان چربی بدن آن بستگی دارد.

اما به گفته رئیس انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران، نکته مهم دیگری نیز وجود دارد. این‌که ورزش و رژیم پایه اصلی حفظ و نگهداری اندام در حالت استاندارد بوده و ساکشن، عاملی است کمک‌کننده و بدون ورزش و رژیم مناسب، ساکشن، درمان چاقی محسوب نمی‌شود.

به‌طور کلی باید گفت ساکشن تنها درمان چاقی نیست. رئیس انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران با عنوان این مطلب که هیچ عمل جراحی بدون عارضه نیست، افزود: یک سری عارضه به علت ناآگاهی پزشک رخ می‌دهد.

لاغری با ساکشن بدون عارضه نمی‌شود

دکتر بیژنی از آمبولی به‌عنوان عارضه مرگبار در عمل لیپوساکشن نام برده و می‌گوید: متاسفانه چنین تلقی می‌شود که عمل لیپوساکشن برای لاغری است که اصلا این‌طور نیست. قبل از اقدام به لیپوساکشن باید معاینه دقیق توسط پزشک صورت بگیرد و توضیحات لازم در مورد عوارض و نتیجه عمل داده شود تا باعث بی‌اعتمادی و ناخشنودی بیمار بعد از عمل نشود.

تمامی تکنیک‌های یاد شده عوارض مخصوص خود را از جمله سوختگی پوست، ناهماهنگی سطح پوست، تغییر رنگ، عفونت و سوراخ شدن احشای داخلی و در موارد معدودی نیز آمبولی می‌شود. البته اگر ساکشن توسط جراح متخصص و با تجربه و آگاه به فناوری وسیله مورد استفاده انجام شود عوارض کاهش قابل ملاحظه‌ای خواهند داشت.

نتیجه‌گیری مطلوب از روش ساکشن

امروزه با استفاده از وسایلی مثل پوشاندن جوراب‌های مخصوص قبل از عمل به بیمار و تا حد ممکن، محدود کردن زمان عمل سعی می‌شود از عوارضی مانند آمبولی‌های عروقی جلوگیری شود، ولی متاسفانه هر از گاهی شاهد فاجعه‌ای در اثر انجام نامناسب و غیرحرفه‌ای این عمل حرفه‌ای جراحی در جامعه هستیم.

دکتر بیژنی تاکید می‌کند: کسانی که می‌خواهند لیپوساکشن انجام دهند، گول تبلیغات گسترده در فضای مجازی را نخورده و با اطلاع کامل از سوابق و تخصص پزشک مربوط و پرس و جو در مورد جراح مورد نظر از ارگان‌های دارای صلاحیت مانند سازمان نظام پزشکی، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران اقدام به جراحی کنند و همیشه یادمان باشد پیشگیری از چاقی و اضافه وزن بهتر از درمان است.

لیپوساکشن، نه برای افراد خیلی چاق!

مکث

عمل لیپوساکشن برای لاغری نیست و روشی برای کاهش وزن برای افراد چاق محسوب نمی‌شود. در حقیقت هر چه شاخص بدنی (BMI) از ۳۰ بالاتر برود و فرد چاق‌تر باشد، نفعی که از عمل می‌برد کمتر خواهد بود. بیمار ایده‌آل برای انجام لیپوساکشن باید حداکثر ۲۰ درصد اضافه وزن نسبت به وزن ایده‌آل خود داشته باشد.

به‌علاوه باید توجه داشت تمام بیماران پس از اعمال جراحی زیبایی و به‌ویژه لیپوساکشن نحوه زندگی مناسب و سالم اتخاذ کنند. عدم مراقبت لازم می‌تواند سبب از بین رفتن نتیجه عمل و نازیبایی و بدشکلی محل عمل شود.

دانستنی‌ها

تاثیر سن بالای پدر در بروز شکاف لب

دبیر علمی نخستین کنگره شکاف لب و کام گفت: بیماری شکاف لب و کام یک بیماری چند عاملی است که هرچند ژنتیک در بروز آن اثر دارد، ولی اثر آن مستقیم و زیاد نیست. اما اگر پدری شکاف لب و کام داشته باشد احتمال این‌که فرزندش مبتلا به این مشکل شود ۳ درصد است، همچنین اگر در خانواده‌ای فرزند اول مبتلا به شکاف لب و کام باشد، احتمال ابتلای فرزند دوم ۳ درصد است.

دکتر حمیدرضا فتحی، اظهار کرد: مصرف برخی از داروهای ضد انعقادی و داروهای اعصاب همچنین کمبود ویتامین A یا افزایش بیش از حد آن در بدن، سن بالای پدر و ازدواج‌های فامیلی می‌تواند سبب بروز شکاف لب و کام مادرزادی شود. شکاف لب و کام نیاز به درمان‌ها و عمل‌های متعدد داشته و تا حدود ۱۸ سالگی وضعیت فرد باید پیگیری شود./ جام جم

حل سودوکو ۳۴۱۵

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

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

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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۴۱۶

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

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

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

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

سیب سلامت

گفت و گو با دکتر ادریس مراد خان، متخصص روماتولوژی

چرا درد به جان مفاصل می‌افتد؟

رادیو سلامت

دردهای مفصلی چه ویژگی‌هایی دارند؟

درد، تورم، حساسیت و قرمزی در ناحیه مفصل احساس می‌شود. اگر مفصل آسیب و التهاب داشته باشد، حرکات آن محدود می‌شود. مثلا اگر درد در اطراف آرنج باشد، حرکات مفصل آرنج دردناک باشد یا حرکات محدود شود، نشان دهنده این است که خود مفصل درگیر است.

علت مشکل مفصل چیست؟

وقتی مفصل درگیر می‌شود باید بدانیم آیا درگیری التهابی یا مکانیکی است. درگیری مکانیکی بر اثر ضربه یا فشار کار عاملی است که به مرور یا ناگهانی باعث آسیب و فشار به خود مفصل شده است. درگیری التهابی به علتی مثل روماتیسم مفصلی یا بیماری لوپوس می‌شود. التهاب مفصل را تخریب می‌کند. درگیری‌های مکانیکی با فعالیت افزایش می‌یابد و تشدید می‌شود. اما در بیماری التهابی فعالیت باعث کاهش درد می‌شود. علل مکانیکی فرد را صبح درگیر نمی‌کنند. اما اگر بیماری التهابی- روماتیسمی وجود داشته باشد، فرد هنگام صبح در آن ناحیه خشکی احساس می‌کند.

موقع راه رفتن گاهی زانوها تق تق می‌کند. علت چیست؟

صدای مفصل به خودی خود هیچ ارزش بالینی ندارد. درد، تورم و قرمزی اهمیت دارد. عبور هوا از بین غضروف‌های مفصل باعث ایجاد صدا می‌شود. حتی می‌تواند نتیجه ساییدگی استخوان‌ها باشد که در این صورت، صدا همراه با درد است. صدا به تنهایی هیچ اهمیتی ندارد.

علت ساییدگی غضروف مفصل ران چیست؟

ساییدگی غضروف مفصل ران، یعنی آرتروز اتفاق افتاده است. آرتروز می‌تواند اولیه یا ثانویه باشد. نوع اولیه به خاطر کار زیاد، ضربه، نوع فعالیت و ورزش خاص است.

گاهی نیز بیمار روماتیسم مفصل دارد که مفصل ران را درگیر کرده است یا التهاب غضروف مفصل را از بین می‌برد یا بیمار اختلال انعقادی داشته، خونریزی اتفاق افتاده و ساییدگی ایجاد می‌شود.

آیا تغذیه صحیح در پیشگیری از دردهای مفصلی نقش دارد؟

تغذیه تاثیر مثبت یا منفی روی بیماری‌های روماتیسمی ندارد. برای این‌که استخوان و مفاصل سالمی داشته باشیم، باید میزان مصرف کلسیم روزانه را به هزار میلی‌گرم و برای خانم‌ها بعد از یائسگی به ۱۵۰۰ میلی‌گرم برسانیم. یک لیوان شیر، یک قالب پنیر، دو لیوان دوغ و یک پیاله ماست هر کدام ۵۰۰ میلی گرم کلسیم دارد. ولی مواد خوراکی تاثیری در دردهای مفصلی ندارد.

لاغرشو

رژیم در دوران بارداری و شیردهی

مهرداد رحیم‌زاده

کارشناس ارشد تغذیه ورزشی

کنترل وزن دردوران بارداری و شیردهی اصول خاص خود را دارد. رژیم غذایی در سه ماه اول بارداری باید به صورتی باشد که هیچ افزایش وزنی در آن اتفاق نیفتد. در این دوران برای افراد چاق سه کیلوگرم کاهش وزن هیچ مشکلی ایجاد نمی‌کند. اصولا سه ماه اول بارداری سه ماه نخوردنی‌هاست و بدن مادر غیر از نیاز شدید به اسیدفولیک که توسط قرص‌های مکمل باید تامین شود نیازی بیش از دوران غیر بارداری به مواد مغذی ندارد. ولیکن طیف بسیار گسترده‌ای از خوراکی‌ها وجود دارد که در سه ماه اول بارداری به شدت آسیب رسان است. باقیمانده سموم دفع آفات، مایکوتوکسین‌ها، قارچ‌ها و کپک‌ها، مواد نگهدارنده و... از این دسته‌اند. اصولا تهوع سه ماه اول بارداری واکنش طبیعی سیستم دفاعی بدن مادر است تا جلوی خوردن را بگیرد که کمترین میزان سموم و مواد مضر وارد بدن شود.

در سه ماه دوم بارداری به‌تدریج نیاز به ریز مغذی‌ها و پروتئین افزایش می‌یابد که باید به‌درستی تامین شود. علاوه بر این‌که افزایش وزن به‌صورت کنترل شده باید باشد. افزایش وزن دو تا چهار کیلوگرم در این دوران مناسب به نظر می‌رسد. افزایش وزن‌های کنترل نشده در این دوران زمینه را برای دیابت و فشاربارداری فراهم می‌کند.

در سه ماهه سوم بارداری علاوه برنیازهای سه ماه دوم بارداری نیاز به اسیدهای چرب و همین‌طور کالری نیز افزایش می‌یابد. عمده وزن‌گیری جنین در این دوران اتفاق می‌افتد و محدودیت‌های کالری کمتر می‌شود. کل اضافه وزن در بارداری باید بین هشت تا ۱۲ کیلوگرم باشد که این عدد در افراد چاق بیش از ده کیلوگرم نباید باشد.

در پنج ماه اول دوران شیردهی، رژیم شدید کاهش وزن توصیه نمی‌شود، اما در افراد چاق کاهش ماهانه یک کیلوگرم کاملا بدون اشکال است. شروع کاهش وزن جدی و برنامه‌ریزی شده باید حداقل دو هفته بعد از شروع غذای کمکی کودک باشد. اصولا دوران شیردهی یکی از طلایی‌ترین و بهترین زمان‌های کاهش وزن برای افراد چاق است، به شرط آن‌که رژیم توسط یک مشاور خبره و مجرب و با اولویت بخشیدن به نیازهای ویژه این دوران داده شود. اولویت این دوران هم نیازهای کودک و مادر شیرده است نه سرعت در کاهش وزن، ولی با توجه به مصرف زیاد کالری در فرآیند ساخته شدن شیر و متابولیسم بالای مادر در این دوران، با دادن مقدار بیشتری از کالری و مواد مغذی نسبت به دوران غیرشیردهی باز هم شاهد کاهش وزن‌های موفقیت‌آمیز در این دوران هستیم.