کلینیک چاقی

آیا من فتق دارم؟

دکتر شهاب شهابی

فلوشیپ جراحی لاپاراسکوپی

فتق‌های جدار شکم، زمانی اتفاق می‌افتد که لایه‌های درونی عضله شکمی ضعیف شده و به تورم یا پارگی منجر شود. همان‌طور که تیوپ از داخل به تایر آسیب دیده فشار می‌آورد، لایه داخلی شکم هم به دیواره شکم تضعیف شده فشار آورده و یک کیسه بادکنک مانند درست می‌کند و این باعث می‌شود احشای درونی شکم یا بافت شکمی به درون این کیسه رانده شود. فتق ممکن است ایجاد دردهای بسیار شدید کند و با بروز مشکلات جدی دیگر ممکن است نیاز به جراحی اورژانس پیدا کند. ذکر چند نکته مهم است:

- هم زنان و هم مردان ممکن است دچار فتق شوند.
- شما ممکن است به طور مادرزادی با فتق به‌دنیا بیایید یا بعدا به آن مبتلا شوید.
- فتق خود به خود از بین نمی‌رود و با گذشت زمان بهتر نمی‌شود.
- جاهایی که معمولا در آن فتق ایجاد می‌شود، عبارتند از: کشاله ران، ناف یا محلی که قبلا در آن جراحی انجام شده است.
- فتق‌های کشاله ران یا اینگوینال شایع‌ترین نوع فتق هستند و حدود ۷۰ درصد انواع فتق شکمی را شامل می‌شوند.

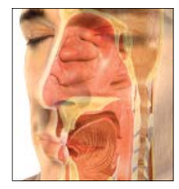
تشخیص فتق معمولا ساده است و براساس سابقه علائم، معاینه فیزیکی و در صورت لزوم تست‌های تصویربرداری قابل تشخیص است، شما ممکن است. یک برآمدگی زیر پوست را احساس کنید، یا ممکن است هنگام بلند کردن اشیای سنگین، سرفه کردن، زور زدن هنگام دفع ادرار یا اجابت مزاج یا موقع نشستن یا ایستادن طولانی‌مدت درد احساس کنید.

درد ممکن است شدید باشد یا درد خفیفی که در طول روز شدت پیدا کند. دردهای شدید و ممتد، قرمزی و فشار، علامت‌هایی هستند که در صورت مشاهده باید هرچه زودتر به پزشک مراجعه کنید.

اصولا فتق‌های جدار شکم علل مختلفی دارد، ولی به دو گروه مادرزادی و اکتسابی تقسیم می‌شود. فتق‌های اکتسابی بیشتر در سنین بالاتر دیده می‌شود و از علل آن سیگار، فعالیت سنگین، مشکلات ریوی و سرفه‌های مزمن، مشکلات عضلانی، چاقی، سابقه جراحی‌های ناحیه مورد نظر، مشکل در اجابت مزاج (یبوست باعث می‌شود دیواره شکم ضعیف شده یا گسسته شود) فتق‌های برشی ممکن است پس از عمل جراحی شکم رخ دهد. روده شما ممکن است به داخل زخم برش یا بافت ضعیف اطراف آن وارد شود.

کلا در فتق‌ها مساله مهمی که باید در نظر گرفته شود آن است که محتوای فتق شامل چه اندام‌ها و عناصری است.

علائم سینوزیت را جدی بگیرید



یك متخصص گوش و حلق و بینی گفت: درد پیشانی صورت، کاهش حس بویایی، گرفتگی بینی، ترشحات سبز رنگ بینی، احساس پری و سنگینی صورت و تب بالای ۳۸/۵ درجه از مهم‌ترین علائم سینوزیت است.

دکتر علی گلجانیان تبریزی افزود: شست‌وشو با سرم نمکی، تجویز آنتی بیوتیك‌ها و قطره بینی توسط پزشك از مهم‌ترین راه‌های درمان سینوزیت است.

وی یادآور شد: در بسیاری از کشورها سینوزیت مهم‌ترین علت غیبت کارمندان از محل کار محسوب می‌شود و حدود ۴ درصد کل بودجه درمان در کشورهای پیشرفته صرف درمان سینوزیت می‌شود. توصیه می‌شود افراد در صورت عدم کاهش تب و بهبود علائم ۴۸ ساعت پس از شروع درمان باید مجدد به پزشك مراجعه کنند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تاکید کرد: عوارض چشمی و مغزی سینوزیت در کودکان زیر دو سال بسیار شایع است./مهر

با شروع فصل سرما و بروز وارونگی هوا، آسیب‌های تنفسی ناشی از آلودگی هوا بیش از قبل می‌شود

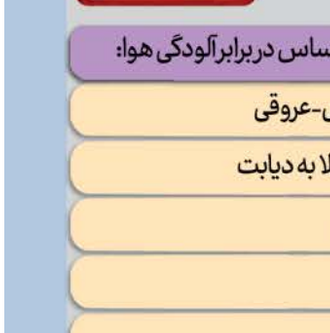
حبس آلودگی در ریه‌های شهر

عسل اخویان طهرانی

دانش و سلامت

با شروع فصل سرما، معمولا شاهد شدت گرفتن آلودگی هوا و افزایش میزان شاخص‌های آلودگی هوا در شهرهای بزرگ و پرترافیك کشور هستیم. اگر در گذشته نه چندان دور تعطیلی مدارس صرفا به روزهای پربرف و یخ‌زده زمستانی مربوط می‌شد، در سال‌های اخیر شاهد روزهای ناسالم زیادی بر مبنای شاخص‌های آلودگی هوا هستیم که نه‌تنها مدارس را به تعطیلی می‌کشاند بلکه سلامت گروه‌های حساس جامعه و بعضا تمام افراد و گروه‌های سنی را به‌شدت تهدید می‌کند.

پدیده وارونگی دما به دنبال سرد شدن هوا و کاهش آفتاب در فصول سرد سال رخ می‌دهد. پدیده‌ای که این روزها با نفوذ جریان‌های جوی هوای سرد به داخل کشور و کاهش چشمگیر دما کمی زودتر از فرارسیدن فصل زمستان شاهد آن هستیم. در این وضعیت هوای سرد به دلیل سنگینی، زیر لایه هوای گرم به دام می‌افتد و به دلیل نبود جریان هوا، مواد آلاینده در لایه پایینی به‌شدت انباشته می‌شود و کیفیت هوا را به سوی هوای ناسالم می‌کشاند. اما آسیب‌های کوتاه‌مدت و بلندناشی از آلودگی هوا چیست؟ در چنین شرایطی چه افرادی بیشتر در معرض خطر خواهند بود؟ چه اقداماتی می‌تواند به کاهش صدمات ناشی از آلودگی هوا کمك کند؟



وارونگی دما چیست؟

در شرایط عادی با افزایش ارتفاع و کاهش فشار هوا، هوا سردتر می‌شود. به دلیل سبك‌تر بودن هوای گرم، جریان هوا با جابه‌جایی لایه‌های پایینی گرم با لایه‌های سرد بالایی صورت می‌گیرد. در فصل زمستان که میزان تابش خورشید کمتر است، به‌ویژه در طول شب، گرمای منتقل شده از زمین به لایه‌های پایینی هوا کم خواهد بود. در نتیجه لایه‌ای از هوای سرد در زیر لایه‌های بالایی گرم‌تر به دام خواهد افتاد که به دلیل سنگین‌تر بودن امکان جابه‌جایی با لایه‌های بالایی را نخواهد داشت. در این حالت آلودگی‌های حاصل از سوخت‌های فسیلی نیز در لایه‌های پایینی به دام می‌افتند و به دلیل وجود نداشتن چرخش هوا، در مدت کوتاهی غلظت آلاینده‌ها به‌شدت بالا رفته و نفس کشیدن و سلامت افراد شهر را به خطر می‌اندازد. این حالت در مناطقی که با کوهستان محصور شده‌اند، تشدید خواهد شد. همچنین هوای مه‌آلود نیز می‌تواند میزان آلودگی هوا را افزایش دهد.

چه زمانی وارونگی دما بیشتر بروز می‌کند؟

معمولا پس از بارش برف سطح زمین سردتر می‌شود

در شرایط جوی بدون ابر تابش خورشید لایه‌های بالایی هوا را گرم‌تر می‌کند

هرچه مدت‌زمان بروز این پدیده طولانی‌تر باشد، تجمع آلودگی‌ها بیشتر خواهد شد

شاخص آلودگی‌ها چیست؟

شاخص کیفیت هوا براساس پنج آلاینده اصلی هوا یعنی ذرات معلق، دی اکسید نیتروژن، ازن سطح زمین، منواکسید کربن و دی‌اکسید گوگرد محاسبه می‌شود

براساس این شاخص که از صفر تا بالاتر از ۳۰۰ درجه‌بندی می‌شود کیفیت هوا به شش دسته پاك، سالم، ناسالم برای گروه‌های حساس، ناسالم، بسیار ناسالم و خطرناك طبقه‌بندی می‌شود

کیفیت هوا تهران از ابتدای سال ۹۸ تا امروز:

پاک	سالم	ناسالم برای گروه‌های حساس	ناسالم	بسیار ناسالم	خطرناک
۲۵	۱۸۲	۳۸	۱	۰	۰

اقدامات موثر برای کاهش آسیب‌ها

- بررسی روزانه شاخص آلودگی هوای محل سکونت مثلا از وبگاه www.airnow.tehran.ir
- کاهش تردد در محل‌های پرترافیك و آلوده شهر
- بستن در و پنجره ساختمان
- استفاده از دستگاه‌های تصفیه هوا مجهز به فیلترهای مناسب در اماکن بسته
- استفاده از ماسك‌های تنفسی مناسب

گروه‌های حساس در برابر آلودگی هوا:

- بیماران قلبی-عروقی
- بیماران مبتلا به دیابت
- سالمندان
- کودکان
- زنان باردار
- ورزشکاران به‌ویژه در فضای آزاد

عوارض کوتاه مدت:

- سردرد
- التهابات چشم، بینی و گلو
- سرفه و تنفس دردناك
- احتمال ابتلا به برونشیت و ذات‌الریه
- تحریکات پوستی

آسیب‌های بلندمدت:

- آسیب سیستم اعصاب مرکزی
- بیماری‌های قلبی-عروقی
- مشکلات حاد تنفسی مانند آسم و سرطان
- آسیب به اندام‌های داخلی مانند کبد و طحال
- کاهش توانایی زادآوری

توصیه‌های وزارت بهداشت در خصوص ماسك‌های تنفسی

استفاده از ماسك‌های فیلتردار مجهز به فیلترهای P2 یا N95 (نوع فیلتر روی ماسك درج شده است)

قراردادن ماسك روی صورت به طوری که هوا از اطراف ماسك وارد نشود

تعویض روزانه ماسك یا شست‌وشوی فیلتر ماسك‌های قابل شست‌وشو

ریشه استفراغ دائمی در بارداری

صدف دژآلود

دانش و سلامت

هایپرمسیس‌گراویداروم (HG) عارضه‌ای است که در دوران بارداری بروز می‌کند. مبتلایان به این عارضه دچار استفراغ دائمی می‌شوند. به‌طوری‌که فرد قادر به انجام امور روزمره نخواهد بود. این عارضه حدود هفته چهارم تا ششم بارداری بروز می‌کند و بین هفته نهم تا سیزدهم وخیم‌تر می‌شود. استفراغ دائم بدن را کم‌آب می‌کند و در طول دوران بارداری موجب کاهش وزن می‌شود. هایپرمسیس‌گراویداروم از ویار بیشتر طول می‌کشد. ویار معمولا پس از سه ماهه اول از بین می‌رود. استفراغ در برخی مبتلایان به هایپرمسیس تا هفته بیستم بارداری برطرف می‌شود، اما در همه افراد این‌طور نیست.

علت بروز چنین علائم شدیدی هنوز کاملا شناخته شده نیست، اما گمان می‌رود عواملی چون نامتعادل شدن هورمون‌ها، برای مثال افزایش بیش از حد استروژن یا هورمون اچ‌سی‌جی (معروف به هورمون بارداری)، در ایجاد این عارضه مؤثر باشند. بروز این عارضه در برخی افراد محتمل‌تر است. به‌ویژه خانم‌هایی که دوقلو یا سه‌قلو باردارند یا در خانواده‌شان سابقه ابتلا به این عارضه وجود دارد بیشتر در معرض خطرند. کسانی که در بارداری قبلی‌شان به این عارضه دچار شده‌اند هم همین‌طور.

از جمله عوارض هایپرمسیس می‌توان به کاهش عملکرد کلیه‌ها و افزایش شدید بزاق اشاره کرد. از آنجا که در این عارضه سطح هورمون بارداری بالاست، احتمال سقط جنین زیاد نیست. ولي در برخی تحقیقات مشاهده شده این عارضه احتمال تولد نوزاد با وزنی پایین‌تر از حد طبیعي را افزایش می‌دهد. درمان این عارضه مستلزم مراقبت‌های پزشکی است.

منبع: medicaldaily

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

سودوکو ۳۴۴۷

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

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

						۹		۴
						۳		
						۲		۷

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

سودوکو ۳۴۴۶

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

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

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

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