

علت درد و سنگینی سردل



دکتر فرها کریمی

فوق تخصص غدد و متابولیسم

بیماران زیادی از احساس سنگینی و درد شکم رنج می‌برند. معمولا این علامت بعد از غذاها زیادتر می‌شودو بیمار احساس ناخوشایند پریودن معده و گاه کمی درد یا تهوع دارد. در بسیاری از موارد به اشتباه برای این دسته از بیماران داروهای کم‌کننده اسید معده تجویز می‌شود و این درحالی است که اسید معده عامل این نوع سوءهاضمه نیست.

معده، عضوی عضلانی است با حرکات پی در پی که باعث مخلوط شدن غذا با شیره‌های گوارشی و هضم غذا می‌شود و سپس غذا را به سوی روده می‌راند تا در آن جا عملیات جذب مواد غذایی شروع شود.

معده به دلایل زیادی ممکن است عملکرد حرکتی خود را از دست بدهد و به اصطلاح ضعیف شود و به این ترتیب غذا مدت بیشتری در معده ساکن گردد و حس بدی به بیمار بدهد.

در واقع با این‌که فلج معده باعث مرگ نمی‌شود و طول عمر را تغییر چندانی نمی‌دهد، ولی کیفیت زندگی افت قابل ملاحظه‌ای پیدا خواهد کرد. از علل بسیار شایع فلج معده داروها هستند؛ انواع داروهایی که مشتقات مورفین هستند مثل تریاک به همین دلیل ایجاد بی‌اشتهایی و سیری کاذب می‌کنند.

مصرف سیگار نیز چنین عارضه‌ای دارد. از جمله داروهای دیگر انواع آنتی هیستامین‌ها مثل دیفن هیدرامین، دیمن هیدرینات و سایر هم خانواده‌های این داروها که ایجاد شل شدن معده می‌کنند.

در بین بیماری‌ها، دیابت سردسته بیماری‌هایی است که بیماری عذاب‌آور فلج معده را ایجاد می‌کند. هر چه قند خون بالاتر باشد این عارضه نیز شدیدتر است و با کنترل قند خون، معده حرکتش بهتر خواهد شد.

بهترین راه درمان این بیماری تغییر عادات غذایی و از بین بردن علل آن است.

خوردن غذاهایی با حجم کم، خوردن غذاهای آبکی و نرم و پرهیز از خوردن غذاهای چرب که مدت بیشتری در معده باقی می‌مانند باعث بهبودی نسبی می‌شود. همچنین بهتر است از خوردن غذاهای دیر هضم و سنگین مثل آنتهایی که دارای حیوانات هستند پرهیز کرد.

تحرك بدنی و پرهیز از نشستن و به خصوص دراز کشیدن یا خوابیدن بعد از غذا باعث بهتر شدن این عارضه می‌شود. داروهای مختلفی هم برای این بیماری وجود دارد.

متکولوپرامید، دومپریدون و اریترومايسين داروهابی است که حرکات معده را زیاد می‌کند و موجب بهتر شدن حال بیمار می‌شود. این داروها بعد از بررسی و معاینه پزشک برای بیماران قابل استفاده‌است.



لنزهای آرایشگاهی را استفاده نکنید!

دبیر انجمن چشم پزشکی ایران، نسبت به تبعات و عوارض استفاده از لنزهای چشمی غیر استاندارد که در آرایشگاه‌ها عرضه می‌شود، هشدار داد.

دکتر علی صادقی طاری با انتقاد از عرضه لنزهای چشمی موسسات غیرچشم پزشکی و آرایشگاهی افزود: لنز چشمی را نمی‌توان همه جا تجویز کرد، زیرا

برای استفاده از این لنزها باید از سلامت چشم اطمینان داشت.

وی تاکید کرد: برای استفاده از لنز، چشم باید عاری از هر نوع بیماری باشد. بنابراین، لازم است که افراد قبل از این‌که بخواهند از لنز چشمی استفاده کنند، حتی برای زیبایی، می‌بایست توسط چشم پزشک معاینه شوند.



درمان سرخ‌ناباروری

شانس باروری بعد از درمان آی‌وی‌اف با استفاده از سلول‌های بنیادی خون قاعدگی تا ۵۰ درصد افزایش می‌یابد



پونه شیرازی

سلامت

هفته گذشته اولین بانک سلول‌های بنیادی خون قاعدگی در کشور از سوی پژوهشگاه و مرکز درمان ناباروری این سینا راه اندازی شد.

این دستاورد بزرگ علمی و فناورانه در واقع درخشش دیگری در حوزه تحقیقات سلول‌های بنیادی در کشور و چشم‌اندازی روشن در درمان ناباروری زنان محسوب می‌شود که ما را به عنوان سومین کشور پیشرو (پس از آمریکا و هند) در زمینه ایجاد بانک سلول بنیادی خون قاعدگی مطرح می‌کند. آگاهی از جزئیات این اتفاق و اثرات مثبت آن در درمان ناباروری زنانه، ما را برآن داشت در این باره پای صحبت‌های دکتر سیمین ظفردوست، جراح و فلو‌شیپ زنان، زایمان و ناباروری و عضو هیات علمی پژوهشگاه و مرکز ناباروری ابن سینا بنشینیم.

یائسگی می‌شوند و قدرت باروری آنها کاهش می‌یابد و به مرور این توانایی در آنها از بین می‌رود. دکتر ظفردوست با بیان این نکات می‌گوید: همچنین خانم‌هایی که به دلایلی، دچار کاهش ذخیره تخمدان شده و به روش‌های معمول درمان ناباروری مانند آی‌وی‌اف پاسخ نمی‌دهند و به هر دلیلی قدرت باروری خود را از دست داده اند می‌توانند از ذخیره سلول‌های بنیادی خون قاعدگی‌شان

بنیادی که اغلب ته‌اجمی هستند، این روش بسیار راحت و در دسترس است و حتی به طور ماهیانه هم قابل جمع‌آوری است.

افزایش موفقیت آی‌وی‌اف

دکتر ظفردوست با تاکید بر این‌که در افراد معمولی، انجام روش آی‌وی‌اف تنها ۳۰ تا ۴۰ درصد موفقیت به همراه دارد، توضیح می‌دهد: بررسی‌ها نشان می‌دهد از یک سیکل تزریق سلول‌های بنیادی خون قاعدگی به بیماران، شانس باروری آنها بعد از درمان آی‌وی‌اف تا ۵۰ درصد افزایش می‌یابد. بر این اساس، خانم‌ها می‌توانند از سنین ۲۰ تا ۴۵ سالگی با مراجعه به بانک سلول‌های بنیادی خون قاعدگی در مرکز درمان ناباروری ابن سینا خون ماهانه قاعدگی خود را اهدا و برای درمان خود در آینده نگهداری کنند. وی تاکید می‌کند: افرادی با بیماری‌های کبدی، مغزی، قلبی، غضروفی، زخم‌های دیابتی و نازایی با منشأ تخمدانی و رحمی می‌توانند برای بهره‌مندی از مزایای این بانک اقدام کنند.

نگران کاهش

ذخیره تخمدانی نباشید

یکی از دغدغه‌هایی که همیشه برای باروری خانم‌ها وجود دارد این است که ذخیره تخمدانی با افزایش سن رو به کاهش است و با یائسگی تقریباً به صفر می‌رسد، در حالی‌که استفاده از سلول‌های بنیادی خون قاعدگی تا حد زیادی می‌تواند به رفع این نگرانی کمک

این متخصص درمان ناباروری در این باره می‌گوید: گاهی به دلایل ناشناخته این کاهش توان باروری تخمدان‌ها با سرعت و شدت بیشتری اتفاق می‌افتد و خانم‌ها در سنین باروری شاهد کاهش شدید ذخیره تخمدانی می‌شوند. مطالعات ما نشان داده است سلول‌های بنیادی حاصل از خون قاعدگی می‌تواند در احیای تخمدان

عوارض آلودگی هوا برای سلامت استخوان‌ها

نتایج يك مطالعه پزشکی در هند نشان می‌دهد آلودگی هوا نه تنها خطر ابتلا به سرطان ریه، سکته مغزی و بیماری‌های تنفسی را افزایش می‌دهد بلکه برای سلامت استخوان‌ها نیز ضرر دارد. متخصصان دریافته‌اند: قرار گرفتن در معرض سطح بالایی از ذرات معلق کمتر از ۲٫۵ میکرون با کاهش تراکم استخوانی مرتبط است. به گفته این پژوهشگران، استنشاق ذرات آلاینده از طریق فشار اکسیداتیو و التهاب ناشی از آلودگی هوا به کاهش تراکم استخوانی منجر می‌شود. / ایسنا



بیماری‌های چاق‌کننده

چاقی همیشه به خاطر خوردن غذای زیاد نیست و برخی بیماری‌های زمینه‌ای آنها موجب چاقی‌شان شده که می‌توان به این موارد اشاره کرد:

هیپوتیروئیدی:

اگر تیروئید شما نتواند به اندازه کافی هورمون تولید کند، علائمی در شما ظاهر می‌شود که عبارتند از احساس خستگی، ضعف، سرما و افزایش وزن. عدم ترشح هورمون تیروئید کافی، موجب کندی متابولیسم شده و این احتمال اضافه‌وزن و چاقی را افزایش می‌دهد. حتی اگر عملکرد تیروئید هیپوتیروئیدیسیم با داروها از افزایش وزن جلوگیری می‌کند.

یائسگی: یائسگی و شل شدن استروژن را در سال‌های میانی عمر خود مقصر اضافه‌وزن ندانید. اینها ممکن است در حول و حوش همان زمان یعنی در ۴۰ تا ۵۰ سالگی ایجاد شود، ولی تغییرات سطح هورمون‌ها حتما دلیل اصلی نیست. پیری و افزایش سن موجب کند شدن متابولیسم می‌شود بنابراین کالری کمتری در بدن می‌سوزد و هر گونه تغییر در رویه زندگی مثل ورزش و تحرک کمتر نقش مهمی در چاقی دارند. اضافه‌وزن مرتبط با یائسگی به دلیل تجمع چربی در اطراف مچ و شکم است.



مهرداد رحیم‌زاده

مشاور تغذیه و رژیم‌درمانی

دبیر انجمن چشم پزشکی ایران، به لنزهای اجاره‌ای اشاره کرد و هشدار داد: عفونت‌های چشمی، از تبعات استفاده از لنزهای اجاره‌ای است که سلامت بینایی افراد را تهدید می‌کند. معاینه چشم قبل از استفاده از لنز خیلی مهم است، به طوری که فردی که خشکی چشم دارد، نمی‌تواند از لنزهای چشمی استفاده کند. / جام‌چم‌دینی

در این دسته افراد کمک‌کند و همین‌طور درصد هستیم از این سلول‌ها برای ارتقا و افزایش کیفیت تخمدان استفاده کنیم. همچنین مطالعات دیگری در دست داریم که از سلول‌های بنیادی به منظور بهتر کردن شرایط رحم در خانم‌هایی که چسبندگی و مشکلات دیواره رحم دارند، استفاده کنیم.

مراجعه قبل از یائسگی

جالب است بدانید سلول‌های بنیادی خون قاعدگی ذخیره شده برای افرادی هم که شاخص سلول‌های ایمنی مشابهی داشته باشند، با اجازه فرد اهداکننده قابل استفاده است. دکتر ظفردوست با بیان این مطالب می‌افزاید: خانم‌هایی که تمایل به دریافت این خدمت دارند باید به دنبال بررسی‌ها و انجام تست‌های عفونی و بیماری‌ها، مشکل خاصی نداشته و تایید شوند. همچنین چون انجام نمونه‌گیری‌ها از طریق واژینال انجام می‌شود برای خانم‌های متاهل قابل انجام است.

وی تاکید می‌کند: البته خانم‌هایی که قصد اهدای سلول بنیادی خون قاعدگی

خود را دارند، بهتر است در سنین پایین‌تر مراجعه کنند زیرا تعداد سلول‌های بیشتر و باکیفیت‌تری قابل جمع‌آوری است. خانم‌هایی هم که برای درمان بیماری‌هایی که بعد از یائسگی به سراغشان می‌آید، قصد ذخیره این سلول‌ها را دارند، باید پیش از یائسگی تا سن ۴۵ سالگی مراجعه کنند.

ذخیره‌سازی تا ۱۰ سال

به گفته عضو هیات علمی پژوهشگاه ابن سینا، خانم‌هایی که قصد ذخیره‌سازی سلول‌های بنیادی خون قاعدگی دارند باید در سنین باروری باشند و سیکل‌های قاعدگی خود به خود داشته باشند. البته فعلا این ذخیره‌سازی را تا ده سال تعیین کرده‌اند و امیدواریم در آینده بتوانیم به صورت نامحدود این ذخیره‌سازی را انجام دهیم.

۸

دانشتنی‌ها

لاغر شو

کوشینگ: اضافه‌وزن یکی از شایع‌ترین علائم بیماری کوشینگ است. بیماری‌ای که در آن هورمون کورتیزول زیادی در بدن تولید می‌شود. نشانه‌های کوشینگ می‌تواند حتی در اثر مصرف کورتون‌هایی که برای درمان آسم استفاده می‌شود، اتفاق بیفتد. افراد مبتلا به آرتروز یا لوپوس هم اگر طولانی‌مدت از کورتون استفاده کنند در معرض خطر این نشانه‌ها هستند. کوشینگ وقتی ایجاد می‌شود که غده آدرنال میزان زیادی هورمون کورتیزول ترشح می‌کند و صورت، گردن، پشت گردن و مچ‌ها در این بیماری چاق می‌شوند.

تخمندان پُلی کیستیک: تخمدان پُر از کیست یکی از مشکلات هورمونی زنان در سنین باروری است. بسیاری از زنان مبتلا به تخمدان پُر از کیست در تخمدان‌هایشان کیست‌های کوچک دارند. این مشکل ممکن است روی تعادل هورمون‌هایی که در دوران قاعدگی زنان ترشح می‌شود، تأثیر بگذارد. نهایتاً عدم تعادل هورمونی به ریش موهای زائد و زیاد و بروز جوش روی پوست منجر می‌شود. زنان مبتلا به این مشکل به انسولین مقاوم هستند و سبب اضافه‌وزن آنها می‌شود. چاقی شکمی و نشیمنگاه در این زنان دیده شده و بیماری قلبی این زنان را تهدید می‌کند.

ترک سگیزا: به‌جز بیماری‌های ذکر شده، افرادی که سیگارشان را ترک می‌کنند در حدود دو تا ۴/۵ کیلوگرم وزن اضافه می‌کنند، چراکه نیکوتین سبب کاهش اشتها می‌شود، بنابراین وقتی کسی سیگارش را ترک می‌کند بیشتر احساس گرسنگی می‌کند و بیشتر می‌خورد.

مواد غذایی چگونه باعث بی‌خوابی ما می‌شوند؟

آیا مصرف میوه‌ها و سبزیجات حاوی قند هم بی‌خوابی ایجاد می‌کند؟
برخلاف کربوهیدرات‌های فراوری شده، مصرف میوه‌های طبیعی هنگام شب خطر بی‌خوابی را به همراه ندارد، زیرا میوه‌ها و سبزیجات هرچند به طور طبیعی حاوی قند بوده، اما به دلیل دارا بودن فیبر زیاد که جذب قندها را کند می‌سازد، افزایش ناگهانی قند خون ایجاد نمی‌کند. گرچه این مطالعه درمورد زنان بالای ۵۰ سال انجام شده است، اما محققان می‌گویند ارتباط میان کربوهیدرات‌های تصفیه شده و بی‌خوابی، ارتباطی قوی است و همه افراد، صرف نظر از سن و جنسیت، بهتر است برای جلوگیری از بی‌خوابی، هنگام شب، از مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه شده مانند نوشیدنی‌های شیرین، نوشابه، برنج سفید، شیرینی‌ها و نان سفید خودداری کرده و میوه و سبزیجات طبیعی بیشتری مصرف کنند.

منبع: medicalnewstoday.com



سلامت

آیا می‌دانید که تقریباً نیمی از جمعیت جهان از بی‌خوابی رنج می‌برند؟ با توجه به این‌که بی‌خوابی خطر ابتلا به سایر بیماری‌ها مانند مشکلات

قلبی – عروقی، دیابت و افسردگی و بسیاری از مشکلات سلامت دیگر را نیز افزایش می‌دهد، این آمار می‌تواند نگران‌کننده باشد. اضطراب، استرس و افسردگی برخی از عوامل بی‌خوابی است، اما دانشمندان می‌گویند بی‌خوابی ممکن است عوامل زیاد دیگری نیز داشته باشد. به عنوان مثال، مصرف برخی مواد غذایی خطر ابتلا به بی‌خوابی را افزایش می‌دهد. چنین چیزی دست‌کم می‌تواند درمورد زنان بالای ۵۰ سال درست باشد.

رژیم غذایی چگونه بای بی‌خوابی مرتبط است؟

ارتباط بین رژیم غذایی و بی‌خوابی موضوع تقریباً تازه‌ای است. مطالعات قبلی نشان داده بودند که