کاهش ۷۰ درصدی دردهای مزمن در کلینیک درد

فلوشیپ کنترل و درمان درد با اشاره به این که مهم ترین علت مراجعه به مراکز پزشکی در دنیا درد است، گفت: دردهایی که به صورت ناگهانی در سر، شکم، چشم و قفسه سینه ایجاد شوند باید حتما به صورت اورژانسی مورد بررسی قرار گیرند. دکتر حسن محمدی با اشاره به طرح ویزیت و خدمات رایگان کلینیک چند تخصصی درد پردیس که در روز پنجشنبه ۱۷ بهمن برگزار می‌شود، افزود: ما می‌توانیم در کلینیک درد چند تخصصی با استفاده از تخصص‌های مختلف به بیماران دارای درد مزمن که بیش از سه تا شش ماه طول بکشد و نیز بیماران مبتلا به سرطان کمك موثری را انجام دهیم. دارو درمانی، درمان بلوك عصبی، اوزون تراپی، ارتوکین‌تراپی، جراحی بسته دیسك با استفاده از ژل و لیزر از جمله راهکارهایی است که برای درمان دردهای مزمن در کلینیک‌های چند تخصصی درد مورد استفاده قرار می‌گیرد. وی ادامه داد: متقاضیان برای اطلاعات بیشتر می‌توانند به وبگاه pardis-clinic.com مراجعه کنند.

کلینیک اورولوژی

مقابله با سنگ کلیه

دکتر سلمان اسلامی

متخصص اورولوژی کلیه و مجاری ادرار

سنگ در سیستم ادراری، بیماری شایعی است که در صورت بررسی نشدن، درمان و پیگیری گاهی به از بین رفتن کلیه منجر می‌شود و نیازمند توجه ویژه فرد است.

متاسفانه کم نیستند افرادی که دچار سنگ کلیه شده‌اند و به علت سهل‌انگاری، کلیه خود را از دست داده‌اند. مثلا بیمارانی که سنگ از کلیه‌شان خارج شده و در مسیر حالب گیر کرده و درد بسیار شدیدی ایجاد شده که به خاطر درد به اورژانس مراجعه داشتند ولی با فروکش کردن درد، پیگیری درباره سنگ گیر کرده و انسداد در سیستم ادراری را فراموش کرده‌اند و بعد از یك سال در سونوگرافی به علت دیگری، با از بین رفتن کلیه خود مواجه شده‌اند، مرحله‌ای که دیگر قابل جبران نیست.

اقدامات اساسی در برخورد با سنگ

قدم اول در فردی که دارای سابقه سنگ ادراری است، تغییر شیوه زندگی است. مهم‌ترین فاکتور، کاهش وزن و افزایش تحرك روزانه و ورزش است.

قدم بعدی تعدیل و کنترل رژیم غذایی است. مهم‌ترین عامل در این زمینه مصرف فراوان آب طی شبانه روز است، در حدی که ادرار بی رنگ و روشن باشد. سایر نکات تغذیه‌ای مهم کاهش مصرف نمك و محدودیت مصرف پروتئین (خصوصا در مورد سنگ‌های اسید اوریکی) است.

همچنین کاهش مصرف چای تیره و مانده، شکلات تلخ، سبزیجات تیره مثل اسفناج، انواع آجیل‌ها، نوشابه‌ها خصوصا نوشابه‌های انرژی‌زا و مشکی و مواد خوراکی کنسرو شده، می‌تواند به کاهش تشکیل سنگ کمك کند.

شایان ذکر است مصرف روزانه لبنیات در حد معمول الزامی است، مثلا روزی یك لیوان شیر و یك کاسه ماست و مقدار محدودی پنیر کم نمك.

قدم بعدی در برخورد با سنگ‌های سیستم ادراری، مصرف داروست. داروهایی به منظور کاهش میزان دفع کلسیم در ادرار و کاهش دفع پروتئین از کلیه و داروهایی که ادرار را قلیایی می‌کند و مانع رسوب املاح می‌شود.

قدم بعدی مداخلات جراحی و غیرجراحی برای خرد کردن و خارج کردن سنگ است. از جمله این روش‌ها می‌توان به سنگ‌شکن برون اندامی (ESWL)، سنگ‌شکن از طریق مجرا (TUL)، سنگ‌شکنی با کمك لیزر (RIRS)، سنگ‌شکنی از طریق ایجاد سوراخ کوچك در پهلو (PCNL) و سنگ‌شکنی لاپاروسکوپی اشاره کرد.

نکته مهم در برخورد با سنگ ادراری، سونوگرافی دوره‌ای برای ارزیابی تعداد و اندازه و محل قرارگیری آنهاست. همچنین انجام آزمایش‌های متابولیك، گاهی در تشخیص علت سنگ‌سازی می‌تواند کمك‌کننده باشد.

به مناسبت روز جهانی مبارزه با سرطان برای زندگی سالم، آستین‌ها را بالا بزنیم

سالم زندگی کنیم از سرطان هم نترسیم

مهتاب خسروشاهی

سلامت

گرچه پیشرفت‌های بسیار خوبی برای درمان انواع سرطان‌ها پیدا شده است، اما هنوز بشر با علم امروزی خود نتوانسته سرطان را به‌طور کامل از پا درآورد. هیچ بعید نیست روزی فرا برسد که تقسیم بی‌رویه و سردرگم سلول‌ها، مهار شده و سرطان، مثل سل، که هزاران قربانی می‌گرفت، ریشه‌کن شود. بعید نیست که به‌زودی علم بشر به جایی برسد که سرطان هم بیماری ساده و کم‌هزینه و بدون دردی باشد و مثل سرماخوردگی با چند قرص و آمپول دوا شود... برای جلوگیری از ابتلا به سرطان، می‌توانیم آستین‌ها را بالا بزنیم و سبك زندگی را تغییر دهیم. این کار، بهترین و آسان‌ترین راهکار برای کاهش خطر ابتلا به سرطان است. در تقویم ما هشتم تا پانزدهم بهمن ماه، هفته ملی مبارزه با سرطان و پانزدهم بهمن ماه، روز جهانی مبارزه با سرطان نامگذاری شده است. به همه این دلایل، با دکتر سید باقر سیدان اسکویی، متخصص داخلی گپی زده‌ایم که می‌خوانید.

دکتر اسکویی: از خوردن گوشت‌ها و دیگر موادغذایی فرآیند شده غذاهای کنسروی ترشی و شور و خیارشور و... پرهیز کنید. به این دلیل که این خوراکی‌ها حاوی موادنگه‌دارنده بوده و خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهند

«از دخانیات فاصله بگیرید.» دکتر اسکویی تاکید می‌کند: «استفاده از هر نوع دخانیات، مسیر را برای ابتلا به سرطان، هموار می‌کند! اما افرادی که از دخانیات استفاده می‌کنند، خودشان را هر روز به ابتلا به سرطان حنجره، تارهای صوتی، ریه‌ها و دهان نزدیك می‌کنند.» او ادامه می‌دهد: «ابتلا به سرطان‌هایی مانند سرطان لوزالمعده، کلیه‌ها و مثانه با مصرف دخانیات افزایش می‌دهد. این نکته را هم فراموش نکنیم که جویدن تنباکو و ملحقات آن، ابتلا به سرطان را تسریع می‌کند. کشیدن سیگارهایی که کیفیت پایینی دارند، خطر ابتلا به سرطان ریه را تسریع و تسهیل می‌کنند.» این متخصص داخلی اضافه می‌کند: «قطع مصرف دخانیات یا امتناع از استفاده از دخانیات، یکی از بهترین راهکارها برای جلوگیری از ابتلا به سرطان است. اگر نمی‌توانید بعد از مدت طولانی استفاده از دخانیات، آن را به تنهایی ترك کنید، از متخصص برای ترك آن کمك بگیرید..»

تزریق سلامت به سلول‌ها

غذایی که روزانه به سلول‌ها تزریق می‌کنیم، برای حفظ سلامت آنها بسیار مهم است. دکتر اسکویی دراین‌باره توضیح می‌دهد: «به اندازه کافی میوه و سبزی بخورید. این اندازه از حداقل سه وعده در روز آغاز می‌شود.» او اضافه می‌کند: «غلات و حبوبات سبوس‌دار از دیگر خوراکی‌های بسیار مفید هستند.» این متخصص داخلی ادامه می‌دهد: «حفظ تناسب اندام از دیگر راهکارهای جلوگیری از ابتلا به سرطان است. برای این منظور باید میزان موادغذایی دریافتی متناسب با نیاز بدن باشد تا تجمع کالری اضافی در بدن، باعث افزایش وزن نشود. علاوه براین باید مصرف شکر و چربی حیوانی از برنامه غذایی روزانه حذف شود. مقدار نمك مصرفی نیز باید بسیار کم و درحد رفع نیاز باشد. البته که بهتر است از ادویه‌ها و آب لیموترش یا نارنج تازه برای طعم‌دارکردن غذاها، به جای نمك استفاده کرد.» دکتر اسکویی درباره مصرف موادغذایی فرآیند شده می‌گوید: «از خوردن گوشت‌ها و دیگر موادغذایی فرایند شده، غذاهای کنسروی، ترشی و شور و خیارشور و... پرهیز کنید. به این دلیل که این خوراکی‌ها، حاوی موادنگهدارنده بوده و خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهند.»

به‌مدیترانه سفر کنید!

«بعضی از رژیم‌های غذایی، برنامه یا بهتر بگوییم اصول تغذیه‌ای صحیح نام دارند؛ مثل برنامه یا رژیم غذایی مدیترانه‌ای.» دکتر اسکویی ادامه می‌دهد: «اساس این برنامه غذایی برپایه خوردن میوه و سبزی تازه، غلات و حبوبات سبوس‌دار و آجیل‌ها است. خوردن روغن زیتون، زیتون، انواع ماهی به دلیل آن‌که سرشار از امگا ۳ است، از دیگر ویژگی‌های این برنامه غذایی است.» دکتر اسکویی ادامه می‌دهد: «در این رژیم غذایی، خوردن گوشت قرمز، جایی نداشته و به عوض انواع گوشت سفید شامل ماهی، مرغ و دیگر ماکیان توصیه شده است.»

متحرك باشید و سالم

«همه افراد می‌دانند که تناسب اندام باعث حفظ سلامتی و زیبایی می‌شود. این ویژگی نیز با کمك ورزش و تغذیه مناسب، تامین می‌شود.» دکتر اسکویی ادامه می‌دهد: «درباره تغذیه مناسب صحبت کردیم. ورزش، علاوه بر کاهش و کنترل وزن، باعث استحکام اسکلت استخوان، تحریك سلول‌های استخوان‌ساز به استخوان‌سازی و کاهش تنش روانی و آرامش جسم و روان می‌شود.» دکتر اسکویی درباره مدت زمان مناسب ورزش کردن می‌گوید: «انجام هفته‌ای ۱۵۰ دقیقه ایروبیك آرام و متوسط یا ۷۵ دقیقه ایروبیك سنگین، برای حفظ تناسب اندام و البته سلامتی توصیه می‌شود. این ورزش‌ها، همان ورزش‌های هوازی مانند شنا، پیاده‌روی، ورزش‌های ایروبیك باشگاهی و... هستند. شاید بتوان بهترین مدت زمان ورزش را روزانه ۳۰ دقیقه درنظر گرفت. به این ترتیب بدن هر روز و به مقدار مناسب، تحرك بدنی مناسبی خواهد داشت.»

به اندازه در آغوش آفتاب

همه متخصصان برای دریافت ویتامین D کافی، پیاده‌روی زیر نور آفتاب را توصیه می‌کنند. اما این کار نیاز به ملاحظاتی دارد. دکتر اسکویی دراین باره می‌گوید: «یکی از دلایل ابتلا به سرطان‌های پوستی، قرار گرفتن در معرض نور آفتاب به شکل نامناسب و بدون محافظ است.» این متخصص ادامه می‌دهد: «بهتر است از ساعت ۱۰ تا ۴ بعدازظهر در زمان و شرایطی که آفتاب به شدت تابش دارد، از قرار گرفتن درمعرض نور خورشید، خودداری کنید. باید از کرم ضدآفتاب در همه فصل‌های سال، به‌ویژه در فصل تابستان استفاده کنید.» دکتر اسکویی اضافه می‌کند: «باید از عینك آفتابی استفاده کرده و اگر در معرض نور آفتاب قرار دارید، باید هر دو ساعت یك بار، کرم ضدآفتاب را تجدید کنید. SPF کرم ضدآفتاب باید حداقل ۳۰ باشد.» به عقیده دکتر اسکویی باید مراقب پوست بود. به این ترتیب که: «درصورت بروز هرگونه تغییر در ساختار پوست، حتما به متخصص پوست و مو مراجعه کنید تا دلیل این تغییر شناسایی شود.»

بدن را بیمه کنید

«واکسن زدن فقط در کودکی مهم نیست؛ بعضی از واکسن‌ها را باید در بزرگسالی دریافت کرد. علاوه بر این‌که باید نسبت به ابتلا به بعضی بیماری‌های جدی، مراقب بود.» دکتر اسکویی ادامه می‌دهد: «ابتلا به هپاتیت B، زمینه‌ساز ابتلا به سرطان کبد است. دریافت واکسن هپاتیت B خطر ابتلا به این نوع هپاتیت و به دنبال آن سرطان کبد را کاهش می‌دهد.» دکتر اسکویی درباره ابتلا به اچ‌آی‌وی می‌گوید: «آلوده شدن به ویروس اچ‌آی‌وی به دلایل متعدد امکان‌پذیر است. ابتلا به این بیماری می‌تواند بدن را ضعیف کرده و آن را مستعد ابتلا به هر نوع بیماری‌ای بکند؛ که دراین بین خطر ابتلا به سرطان دور از انتظار نیست. بنابراین مراقب رفتارهای پرخطر یا انتقال آن از طرق دیگر باشید.»

کنترل کنید، بدون وسواس

به گفته دکتر اسکویی با انجام آزمایش‌ها در فاصله زمانی مناسب و کنترل شرایط جسمی، وضعیت سلامتی خود را بررسی کنید. بررسی وضعیت سلامتی پوست، کلون، دستگاه تناسلی و سینه‌ها، از آزمایش‌ها و بررسی‌های ضروری است.

سیب سلامت

با دکتر فرزاد اشرافی، متخصص مغز و اعصاب

مقابله با سردرد صبحگاهی

رادیو سلامت

کدام سردردها جدی است و باید مورد تصویربرداری قرار بگیرد؟

سردردی که برای اولین بار ایجاد شده یا ناگهانی شروع شود و همراه با افت هوشیاری باشد. همچنین شروع سردرد بالای ۵۵ سالگی باشد. تغییر الگوی سردرد یعنی سردرد همراه با تهوع و استفراغ، تب و سفتی گردن باید بررسی شود. سردردی که به دنبال ضربه مثل تصادف ایجاد شده باشد و سردردی که باعث گیجی بشود نیز باید بررسی شود. همچنین سردرد همراه با ضعف اندام یك طرف بدن باید جدی گرفته شود.

سردرد صبحگاهی به چه دلایلی اتفاق می‌افتد؟

اگر فشارخون بالا باشد و به‌ویژه فشار خون صبحگاهی و توقف تنفس حین خواب می‌تواند سردرد صبحگاهی را موجب می‌شود. وقتی فرد لوزه سوم یا انسداد بینی دارد نیز وقفه تنفسی انسدادی ایجاد می‌شود. سایر علل سردرد صبحگاهی، بی‌خوابی به هر علت است. از مشکل روده گرفته تا مصرف دارو، مصرف چای و قهوه، افسردگی اضطراب، دیر خوابیدن و مصرف داروهای قلبی و ضد فشارخون بالا و همچنین مصرف الکل، سردرد صبحگاهی ایجاد می‌کند. دندان قروچه نیز سردرد صبحگاهی و درد ناحیه فك ایجاد می‌کند. چنین ضایعات عروقی مغز مثل ناهنجاری‌های وریدی - شریانی سردرد صبحگاهی ایجاد می‌کند. تومور مغزی نیز سردرد صبحگاهی را باعث شده و فرد را از خواب بیدار می‌کند.

آیا ورزشکاران هم به سردرد مبتلا می‌شوند؟

هر کسی ممکن است سردرد بگیرد. سردرد میگرنی با ضربات ورزشی عود می‌کند. البته ورزش یکی از درمان‌های جدید میگرن است.

چه دردهایی ناشی از گردن است؟

دردهای پشت سر می‌تواند منشأ گردن داشته باشد. کسی که آرتروز گردن دارد، اگر سرش را در بستر در موقعیت بد بگذارد، می‌تواند زمینه‌ساز مشکل گردنی و سردرد باشد.

سبك زندگی، ورزش و کنترل استرس تا چه اندازه به افرادی که سردرد میگرنی دارند و دارو می‌خورند، کمك می‌کند؟

استرس و اضطراب سردرد را تشدید می‌کند. دختر دانش‌آموزی که مدرسه می‌رود، بی‌خوابی می‌کشد و درس می‌خواند و خسته می‌شود، سردرد می‌گیرد. این مساله اشکال ندارد و این نوع سردرد می‌تواند در اثر مشکلات چشمی و خستگی چشم باشد. بی‌خوابی، پرخوابی، باد سرد و باد گرم، سردرد ایجاد می‌کند. غذاهای حاوی نگه‌دارنده و فست‌فود سردرد ایجاد می‌کند. ماهی دودی، کنسرو و کمپوت که نگه دارنده دارند، سردرد ایجاد می‌کنند. قلیان باعث سردرد و عود میگرن می‌شود. سیگار نیز باعث سردرد می‌شود. الکل نیز باعث تشدید سردرد کلاستر یا خوشه‌ای می‌شود.

جام خوراک

ارزش غذایی اسفناج چگونه افت می‌کند؟

دکتر مریم قادری قهفرخی

متخصص صنایع غذایی

یکی از واقعیت‌هایی که در مورد اسفناج باید بدانید این است که نگهداری اسفناج تازه در یخچال هم می‌تواند سبب افت ارزش غذایی آن شود. بنابراین بهتر است سریع‌تر آن را مصرف کنید، بپزید یا منجمد کنید.

بهترین روش برای پخت اسفناج: به یاد داشته باشید وجود آب در محیط پخت اسفناج سبب افت هر چه بیشتر ارزش غذایی آن می‌شود؛ زیرا مقدار زیادی از ویتامین‌های محلول در آب و نیز املاح آن وارد آب می‌شوند. پس هیچ گاه برای پخت اسفناج به آن آب اضافه نکنید. بهترین روش برای پخت اسفناج بخار پز کردن آن است. اسفناج را پس از شستن و حذف آب اضافی، در یك سبد ریخته و سبد را در ظرف یا قابلمه در بسته با حرارت بسیار ملایم قرار دهید. آب خارج شده از اسفناج در حین پخت سرشار از مواد مغذی است و آن را به هیچ وجه دور نریزید. با توجه به حجم اسفناج و ذائقه شما برای میزان پخته شدن اسفناج، زمان پخت را تنظیم کنید. مواظب باشید اسفناج‌ها نسوزد یا به ته ظرف نچسبند.

انجماد اسفناج: اگر حجم زیادی از اسفناج را خریده‌اید و نمی‌توانید آن را ظرف چند روز مصرف کنید، بایستی برای حفظ هر چه بیشتر ارزش غذایی، آن را منجمد کنید. اگر قرار است اسفناج را طی شش ماه آینده مصرف کنید، می‌توانید آن را به صورت بلانچ نشده منجمد کنید. اما اگر فکر می‌کنید مدت زمان بیشتری اسفناج‌ها در فریزر باقی خواهد ماند، می‌توانید آنها را بلانچ (نوعی روش نگهداری مواد غذایی) سپس فریز کنید. برای منجمد کردن اسفناج بدون پخت آن را شسته، آبگیری کرده و تنها در صورتی که برگ‌های آن بسیار بزرگ هستند تا حدودی چند تکه کنید و در کیسه‌های مخصوص فریزر پر کنید. با این روش اسفناج تا شش ماه تازه خواهد ماند. هر چند افت ارزش غذایی در فریزر نیز وجود دارد. برای بلانچ کردن اسفناج، بایستی آن را به آب به جوش آمده اضافه کنید. ریختن اسفناج در آب با دمای معمولی و صبر کردن تا جوشیدن آب، تمام ارزش غذایی آن را از بین می‌برد. برای بلانچ کردن آن دو دقیقه کافی است. پس از این زمان اسفناج‌ها را به درون ظرفی که پر از مخلوط آب و یخ است، بریزید. به مدت یك دقیقه صبر کرده و سپس آن را کاملا آبکشی کنید. می‌توانید آب اضافی را با یك دستمال تمیز گرفته و در نهایت آن را در پلاستیك بسته بندی کنید. یك روش دیگر برای انجماد اسفناج، پوره کردن آن، سپس بسته بندی و فریز کردن است.

حل سودوکو ۳۵۰۴

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

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

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

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

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 ۳۵۰۵

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

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