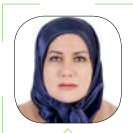


باز کردن گره کور چاقی با لیزردرمانی



دکتر آریستا شجاع‌الدین

لیزرتراپیست ومدیرس‌لیزرهای پزشکی

علل قابل پیشگیری مرگ و میر در جهان است.

سازمان بهداشت جهانی (WHO) علت شیوع بالای چاقی را شیوه زندگی بدون تحرك امروزی می‌داند. در بیماری چاقی با افزایش توده چربی بدن، سلامت فرد تحت تاثیر قرار گرفته و سالانه هزینه بالایی برای درمان عوارض ناشی از آن به جامعه تحمیل می‌شود.



لیزردرمانی با افزایش سوخت و ساز بدن و کاهش پرخوری عصبی در پیشگیری و درمان چاقی موثر است. به بیان دیگر، لیزر کم توان روش درمانی جدید و غیرتهاجمی در چاقی است که بدون ایجاد حرارت موجب کاهش بافت چربی در بدن می‌شود.

لیزردرمانی در رفع مشکلات شایع افراد چاق ماننداحساس خستگی مداوم، اختلال تنفسی، درد مفاصل و اختلال خواب موثر است. در واقع بیماران چاق، انرژی بیشتر و احساس بهتر را با کاهش وزن پس از لیزردرمانی تجربه می‌کنند.

با لیزردرمانی از عوارض چاقی مانند پرفشاری خون، بیماری کبد چرب، سنگ کیسه صفرا، آرتروز، بیماری‌های قلبی و عروقی و دیابت نوع ۲ پیشگیری می‌شود. امروز لیزردرمانی يك روش متداول در افزایش متابولیسم، کاهش اشتها، کاهش وزن و کاهش سایز بیماران چاق در دنیااست.



درمان مبتلایان به کرونا با پلاسمای بهبودیافتگان

یکی از مقامات ارشد حوزه سلامت در چین از بهبودیافتگان کروناویروس جدید

درخواست کرد تا برای کمک به مقابله با این عامل بیماری‌زا خون خود را اهدا کنند.

بنابر گفته این مقام ارشد حوزه سلامت در چین، خون بهبودیافتگان کروناویروس

جدید می‌تواند به درمان عفونت ناشی از آن کمک کند. گفته شده پلاسمای

حفظ باروری

پیش از درمان سرطان

مبتلایان به سرطان می‌توانند پس از بهبود کامل با استفاده از تخمک اسپرم یا جنین خود صاحب فرزند شوند



پونه شیرازی

سلامت

متاسفانه استرس و نگرانی ناشی از ابتلا به سرطان و پیگیری مراحل درمان آن آنقدر زیاد است که در بسیاری موارد، مانع آن می‌شود که بیمار به جنبه مهمی از درمان سرطان توجه به آثار درمان‌های سرطان بردستگاه تولیدمثل و اهمیت حفظ باروری در مبتلایان به سرطان است، زیرا متاسفانه روش‌های پرتودرمانی و شیمی‌درمانی باعث آسیب به سیستم تولیدمثل فرد می‌شوند تا جایی که وی پس از بهبود، توان باروری خود را از دست می‌دهد.

با این حال با ارائه روش‌های حفظ باروری پیش از شروع درمان سرطان می‌توان قابلیت باروری بیمار را حفظ کرد. ما به این دلیل پای صحبت‌های دکتر محمدرضا صادقی، جنین‌شناس و رئیس پژوهشگاه و مرکز درمان ناباروری این سینا نشسته‌ایم.

با پیشرفت‌های به‌دست آمده در تشخیص و درمان سرطان و افزایش شمار نجات‌یافتگان از این بیماری، توجه پژوهشگران و متخصصان به راه‌های افزایش کیفیت زندگی این گروه معطوف شد. یکی از مهم‌ترین ارکان ارتقای کیفیت زندگی این افراد مساله باروری و فرزندآوری آنهاست.
کما این‌که با توجه به پیشرفت‌ها در زمینه



تشخیص و درمان سرطان، امروزه با بسیاری از افراد روبه‌رویم که توانسته‌اند درمان سرطان را با موفقیت پشت سر بگذارند، اما به دلیل درمان‌های انجام شده توان فرزندآوری ندارند.

حفظ باروری

مبتلایان به سرطان

رئیس مرکز درمان ناباروری این سینا با تاکید بر استفاده از روش‌های حفظ باروری پیش از شروع درمان سرطان می‌گوید: خوشبختانه امروزه روش‌های مؤثری برای حفظ توان باروری وجود دارد که مبتلایان می‌توانند با استفاده از این روش‌ها، به‌نوعی توان باروری خود را برای آینده ذخیره کنند.
فریزر تخمک و اسپرم

نسبت به عوارض جانبی احتمالی آن هوشیار باشند.
آنتی‌بادی‌ها پروتئین‌هایی هستند که سیستم ایمنی به منظور مقابله با عوامل مهاجم از قبیل ویروس‌ها و باکتری‌ها تولید می‌کند. تزریق این آنتی‌بادی‌ها به بدن بیماران مبتلا به کرونا ویروس کمک می‌کند تا بدن این افراد بهتر با عفونت مقابله کند. /اسپنا

برای بزرگسالانی که هنوز ازدواج نکرده‌اند و فریزر جنین برای زوج‌ها، روش‌های حفظ توان باروری برای آینده‌اند.

دکتر صادقی در تشریح کاربرد این روش‌ها می‌افزاید: وقتی که بروز سرطان در فرد تشخیص داده می‌شود، قطعاً با ترس و استرس همراه است. اما از سوی دیگر، افزایش اثربخشی روش‌های درمانی، امید به زندگی را نیز در مبتلایان افزایش داده‌است. بنابراین، لازم است مبتلایان به دوران پس از بهبودی نیز توجه کنند و پیش از شروع درمان، از روش‌های حفظ باروری استفاده کنند. این کار باید با هماهنگی متخصص آنکولوژیست و متخصص باروری انجام شود و اگر زمان کافی برای استفاده از روش‌های حفظ باروری وجود داشته باشد، آنکولوژیست باید بیمار را برای حفظ باروری به متخصصان مربوط ارجاع دهد.

مراجعه

به مراکز درمان ناباروری

این جنین‌شناس با اشاره به ارائه خدمات حفظ باروری در مراکز درمان ناباروری، توضیح می‌دهد: در روش فریزر تخمک، خانم‌های مجرد می‌توانند با مراجعه به مراکز درمان ناباروری، با دریافت داروهای تحریک تخمک‌گذاری و انجام عمل پانکچر تخمدان، تخمک‌های خود را فریزر ذخیره کنند. آقایان نیز می‌توانند با دادن نمونه مایع منی و جداسازی و فریزر اسپرم توسط متخصصان، توان باروری خود را حفظ کنند.

وی ادامه می‌دهد: در افراد متأهل نیز، علاوه بر این روش‌ها، امکان فریزر جنین نیز وجود دارد. یعنی زوج وارد چرخه آی‌وی‌اف یا میکرواینجکشن شوند و جنین‌های به‌دست‌آمده برای آت‌ها فریزر و ذخیره شود. در این صورت، مبتلایان به سرطان می‌توانند پس از اتمام درمان و به دست آوردن

لاغر شو

ویتامین‌ها با بدن ما چه می‌کنند؟

دل‌جگر و قلوه حاوی این ویتامین است.
ویتامین B۱۲: مانند ویتامین B۶ از کم خونی و ناراحتی‌های عصبی مختلف جلوگیری می‌کند. این ویتامین فقط از منابع حیوانی یافت می‌شود و گیاهان قادر به ساختن این ویتامین نیستند.
منابع حیوانی این ویتامین (جگر، قلوه، گوشت ماهی و تخم‌مرغ) حاوی این ویتامین هستند.
ویتامین P.P یا نیاسین: از گروه ویتامین‌های B محسوب می‌شود. کمبود این ویتامین باعث خستگی، سردرد، پشت درد، از دست دادن اشتها و قرمز و براق شدن زبان به طوری که کل دهان درد می‌کند و عمل خوردن را مشکل می‌سازد. منابع غنی این ویتامین عبارتند: سیوس برنج، انواع مخمرها، گوشت ماهی و ماکیان، حبوبات و بعضی اسبزی‌ها.

اسید فولیک (فولات): یکی دیگر از ویتامین‌های گروه B است. و می‌توان به صورت حیوانی و گیاهی یافت کرد.
برگ‌های سبز مانند کاهو، کلم، اسفناج و در منابع حیوانی مانند جگر، گوشت و ماهی وجود دارد.
بیوتین: این ویتامین هم از خانواده گروه B به‌شمار می‌رود و در مواد غذایی به صورت ناچیز وجود دارد. در منابع غذایی همچون دانه غلات سیوس دار، تخم پزندگان، سفیده تخم‌مرغ، حبوبات و مغزها (آجیل) یافت می‌شود.



بدن حیاتی است. در منابعی همچون کاهو، اسفناج، گل‌کلم، گوجه‌فرنگی، سیب‌زمینی، جگر حیوانات و زرده تخم‌مرغ یافت می‌شود.

ویتامین E: نام دیگر این ویتامین؛ ویتامین توالد و تناسل است و در پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی و سرطان و سقط جنین در دوران حاملگی کمک می‌کند. این ویتامین را در منابع غذایی زیر می‌توان به‌دست آورد:

روغن نباتی، سبزی‌ها، گوجه‌فرنگی، سبزی‌های برگ‌دار سبز، تخم‌مرغ، کره نباتی
نکته جالب توجه این که روغن ماهی اصلاً ویتامین E ندارد.
ویتامین C: معروف‌ترین و نام‌آشنا در بین عموم مردم، حیوانات از طریق گلوک‌قادر به ساختن این ویتامین در بدن خود هستند، ولی انسان، میمون و خوکچه هندی باید آن را از طریق غذای مصرفی خود به‌طور روزانه و مرتب دریافت کنند.

منابع غذایی این ویتامین:

سبزی‌ها، میوه‌ها، گروه مرکبات، گوجه‌فرنگی، فلفل، جعفری، اسفناج، کلم پیچ و از میوه‌ها (طالبی، توت‌فرنگی، هندوانه، گریپ‌فروت، لیموترش، کیوی، پرتقال و...) غنی از ویتامین C هستند.

ویتامین‌های گروه B: ویتامین‌هایی که از نظر تغذیه‌ای از اهمیت زیادی برخوردار هستند.

ویتامین B۱: این ویتامین از ماده حاوی گوگرد تشکیل شده و به‌عنوان ضدالتهاب عصبی شناخته می‌شود.

منابع غنی از این ویتامین:

مخمراچو، جوانه‌گندم، زرده تخم‌مرغ، غلات و نان.
ویتامین B۲: منابع غذایی حاوی این ویتامین شامل جگر، قلوه، و شیر و لبنیات کم چرب با بدون چربی، قارچ، سبزی‌های برگ‌دار سبز مثل اسفناج می‌شود.
ویتامین B۶: به‌طور کلی از کم خونی و ناراحتی‌های عصبی مختلف جلوگیری می‌کند. منابعی مثل سیب زمینی، جو، باقلا، جوانه‌گندم، موز، حبوبات، مخمرها و برخی سبزی‌ها،

سودوکو ۳۵۱۴

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

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

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

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

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.