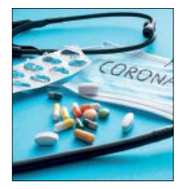


خطر ابتلا به کرونای شدید با مصرف کورتون خوراکی

مطالعات نشان می‌دهد برخی داروهای استروئیدی ریسک ابتلا به کووید-۱۹ و همچنین افزایش شدت این بیماری را بیشتر می‌کند. افرادی که به‌طور مرتب کورتیکواستروئیدهای خوراکی مانند پردنیزون برای بیماری‌های آسم، آلرژی، آرتروز و سایر بیماری‌ها مصرف می‌کنند بیشتر در معرض خطر ابتلا به کووید-۱۹ و علائم شدیدتر آن قرار دارند. طبق اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، کورتیکواستروئیدهای خوراکی و وریدی فعالیت سیستم ایمنی بدن را کاهش می‌دهند و افرادی که آنها را مصرف می‌کنند ممکن است بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید کووید-۱۹ باشند. بیماری شدید ناشی از کووید-۱۹ در قالب بستری شدن در بیمارستان، در آی سی یو، لوله‌گذاری یا تهویه مکانیکی یا مرگ تعریف می‌شود. محققان اخیرا هشدار داده‌اند افرادی که از کورتیکواستروئیدهای خوراکی مانند پردنیزون به صورت روزمره استفاده می‌کنند ممکن است قادر به واکنش طبیعی به کرونا ویروس جدید نباشند و در صورت ابتلا به کووید-۱۹ به نوع شدید آن دچار شوند./مهر

کلینیک جراحی

آنچه از پرخوری عصبی و درمان آن باید بدانید

دکتر شهاب شهابی

فلوشیپ جراحی لاپاروسکوپی پیشرفته و جراحی چاقی

پرخوری عصبی (bulimia nervosa) نوعی اختلال تغذیه‌ای پیچیده است که در آن فرد به‌صورت غیرقابل کنترل شروع به غذاخوردن می‌کند و سپس با روش‌های مختلف سعی در دفع مواد غذایی می‌کند! افراد مبتلا به بولیمیا بعد از پرخوری از طریق داروهای ملین، قرص‌های لاغری، استفراغ عمدی و حتی تنقیه سعی در جبران و دفع غذای خورده‌شده می‌کنند.

علت بولیمیا هنوز به‌طور کامل شناخته نشده و ترکیبی از عوامل ژنتیکی، روان‌شناختی، محیطی و اجتماعی در آن نقش دارند. استرس و اضطراب در میان این افراد دیده می‌شود و معمولا نسبت به وزن و تناسب اندام خود وسواس بیش از حدی دارند. این افراد معمولا از کمبود اعتماد به‌نفس، تصویر ذهنی منفی از ظاهر خود و آسیب‌های روحی رنج می‌برند. برخی مبتلایان به این بیماری ممکن است دست به رژیم‌های سخت و ورزش بیش از حد بزنند که به دنبال آن ممکن است به بی‌اشتهایی عصبی (آنورکسیا نروزا) نیز مبتلا شوند. خوردن مقادیر زیاد و غیرمعمول غذا در یک وعده، نخوردن طولانی مدت بعد از پرخوری، پرهیز از غذاخوردن در حضور دیگران، دندان و لثه آسیب‌دیده، رفتن به دستشویی بعد از وعده‌غذایی، خودآزاری و آثار زخم در بدن می‌تواند از نشانه‌های تشخیص افراد مبتلا به این بیماری باشد.

همانگونه که ذکر شد اکثر افراد مبتلا به بولیمیا به‌دلیل رفتارهای جبرانی بعد از خوردن زیاد، وزن طبیعی یا افزایش وزن کمی دارند و بر خلاف افراد مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی دچار کاهش وزن شدید نمی‌شوند اما بولیمیا می‌تواند عوارضی نظیر پوسیدگی دندان، خشکی پوست، اختلالات کلیوی، مشکلات بارداری برای مادر و جنین نظیر سقط‌جنین، مرده‌زایی، یائسگی زودرس و قاعدگی نامنظم، پارگی مری به‌دلیل عُق‌زدن مکرر، کم‌خونی و کاهش فشارخون و... به‌وجود آورد. با مصرف وعده‌های غذایی منظم و دلپذیر در جمع خانواده و پرهیز از صحبت‌کردن در مورد وزن در خانه و به جای آن در پیش گرفتن سبک زندگی سالم می‌توان تا حدی از اختلالات تغذیه‌ای فرزندان پیشگیری کرد.

به‌دلیل ریشه مسائل روحی و روان‌شناختی، نقش مشاور و روانپزشک در درمان بولیمیا پررنگ است. روان‌درمانی باید شامل فرد و خانواده و نزدیکان فرد باشد. درمان شامل آموزش، تغذیه سالم، قطع چرخه پرخوری، ناشتایی و دفع مواد غذایی، حل مشکلات روحی و تنش‌ها، دورکردن افکار منفی نسبت به ظاهر بدن و کنارگذاشتن باورهای غلط افزایش وزن است. در برخی موارد مصرف داروهای ضد افسردگی نظیر فلوکستین تحت‌نظر روانپزشک نیز نیاز است.

با آموزه‌های طب‌سنتی برای شهرنشینی در آلوده‌ترین هوای سال آشنا شوید

سبک زندگی در هوای وبایی

دکتر پارسا: از دیدگاه طب‌سنتی هوای وبایی بیان‌کننده شیوع بیماری وبا نیست، بلکه نشان‌دهنده هوای آلوده‌ای است که ناشی از ذرات شیمیایی در هوا یا ناشی از هوای عفونی باشد؛ مثل آنچه که در حال حاضر در مورد ویروس کرونا مطرح است

فاخره بهبهانی

سلامت

این روزها در بحران همه‌گیری ویروس کرونا، آلودگی هوا هم به آن افزوده شده و هوای شهر را نفس‌گیرتر کرده است. در همین راستا کارشناسان و متخصصان طب رایج در رسانه‌های مختلف در مورد اصلاح تغذیه و اقدامات موثر برای مواجهه با آلودگی هوا توصیه‌های زیادی کرده‌اند. برای این‌که بدانیم در حوزه طب‌سنتی برای این روزها چه تدابیر و آموزه‌هایی در نظر گرفته شده است با دکتر الهام پارسا، پزشک متخصص طب‌سنتی و عضو هیات‌علمی دانشکده طب‌سنتی دانشگاه شهید بهشتی گفت‌وگو کرده‌ایم که پاسخ‌های ایشان به پرسش‌ها ما را در ادامه می‌خوانید.

استنشاق هوای پاکیزه یکی از شش اصل پراهمیت حفظ صحه یا همان اصول حفظ سلامتی در مکتب طب‌سنتی است. این شش اصل شامل تغذیه مناسب، خواب و بیداری کافی، فعالیت بدنی و ورزش در حد تعادل، استنشاق هوای پاکیزه، وضعیت روانی مناسب و دفع کامل مواد نامناسب بدن است که برای پیشگیری و حتی درمان، موردتوجه و توصیه پزشکان طب‌سنتی است.

چه موقع هوا وبایی می‌شود؟

برای اغلب ما این پرسش مطرح است که آیا در قدیم هوای آلوده وجود داشته که طب‌سنتی تدابیری برای آن اندیشیده باشد و در حال حاضر بتوانیم از آن آموزه‌ها استفاده کنیم؟ دکتر پارسا در این باره می‌گوید در زمان پیشینیان ما آلودگی هوا به نحوی که اکنون در شهرهای صنعتی ایجاد می‌شود، وجود نداشت اما در آن زمان آلودگی هوا را ناشی از بخارات و هوای آلوده در کنار مرداب‌ها، آب‌های راکد و در کنار لاشه حیوانات مطرح می‌کردند. در منابع طب‌سنتی بسیار با اصطلاح «هوای وبایی» مواجه می‌شویم. هوای وبایی به‌نوعی تعبیر هوای ناسالم است و بیان‌کننده شیوع بیماری وبا نیست بلکه نشان‌دهنده هوای آلوده‌ای است که ناشی از ذرات شیمیایی در هوا یا ناشی از هوای عفونی باشد؛ مثل آنچه که در حال حاضر در مورد ویروس کرونا مطرح است.

کنترل راه‌های دفع مواد زاید

تنفس هوای آلوده گاهی سبب علائمی مانند تنگی‌نفس، سرفه و... شده که فرد سریع متوجه آن می‌شود اما گاهی این علائم مانند خستگی‌های مزمن، افسردگی و... در طولانی‌مدت و به‌مرور زمان ظاهر می‌شود و معمولا فرد عامل بروز آن را نمی‌داند. مهم‌ترین نکته برای این‌که تا حد امکان از مخاطرات ناشی از آلودگی هوا در امان بمانیم این است که راه‌های خروجی و دفع مواد زاید بدن را کنترل کنیم و مراقب باشیم دچار یبوست نشویم. ابتلا به یبوست این روزها اثر مخرب بیشتری بر بدن دارد. باید سعی کنیم با مواد طبیعی و استفاده نکردن از مواد یبوست‌زا این راه دفعی بدن را باز نگه داریم. همچنین توصیه بر این است که از آرایش‌های سنگین و استفاده از کرم‌ها و روغن‌ها به‌طور مکرر بپرهیزیم زیرا این مواد اندک تنفس پوستی را نیز از بین می‌برد. ضمن این‌که باید از کشیدن سیگار و قلیان و استفاده بی‌رویه از اسپری‌ها و حشره‌کش‌ها نیز پرهیز کنیم.

بخور نخورهای این روزها

از مصرف غذاهای مانده، گوشت‌های فرآوری‌شده و دارای مواد نگهدارنده همچون سوسیس و کالباس، مواد غذایی کنسروی، چیپس و پفک، مواد سودازا مثل گوشت گاو و گوساله، عدس، قارچ، بادمجان، غذاهای خمیری مثل ماکارونی، آش رشته، رشته پلو و... باید پرهیز کنید اما استفاده از سیر و پیاز پخته و نه خام در غذاها از مواد مفید و توصیه‌شده است. از دیدگاه طب سنتی، سیر و پیاز به عنوان ضدسم در نظر گرفته شده‌اند و چون آلودگی هوا سم محسوب می‌شود این دو می‌توانند به پاک‌سازی بدن کمک کنند. همچنین از فالوده سیب به نحوی که سیب را رنده کرده و همراه کمی عسل، عرق بیدمشک یا گلاب روزانه مصرف کنید. انار شیرین، کدو حلوایی، کدو خورشتی و مصرف انواع سوپ‌های ساده که بهتر است در سوپ‌ها از شلغم و په استفاده شود مورد توصیه است. استفاده از دمنوش آویشن شیرازی برای کسانی که آسم و برونشیت و مشکلات تنفسی دارند و همچنین استفاده از دمنوش‌های گل گاوزبان، بهارنارنج و دارچین و برای تقویت ریه‌ها، عرق بهارنارنج گزینه‌های مناسبی هستند.

ممنوعیت زیاده‌روی در تحرک

سعی کنیم این روزها خواب کافی و به موقع داشته باشیم و از بیداری‌های طولانی‌مدت و پرداختن به ورزش‌های شدید و طولانی پرهیز کنیم البته بی‌تحرکی مطلق هم مناسب نیست و بهتر است در خانه یا محیط کار در فضای بسته نرمش یا درجازدن‌های روزانه داشته باشیم. نکته قابل‌توجه این‌که برخلاف توصیه‌هایی که در فضای مجازی منتشر می‌شود، زیاده‌روی جنسی هیچ‌وقت و به‌خصوص این روزها در دوران کرونا و به‌ویژه در بحران آلودگی هوا توصیه نمی‌شود. فعالیت جنسی زیاد و مکرر و هر فعالیت غیرطبیعی دیگر که باعث فشار بیش از حد و ضعف بدن شود می‌تواند به تضعیف سیستم ایمنی منتهی شود. نیاز ما در این شرایط به سیستم ایمنی قوی است که اگر ناغافل به بیماری یا عارضه‌ای مبتلا شدیم بتوانیم با سیستم ایمنی قوی از شدت و وخامت بیماری بکاهیم.

برای مقابله با آلودگی هوا دود دادن چه گیاهی مفید است؟

دود دادن گیاهان، بیشتر برای مواقعی که بیماری‌های واگیردار شایع شده باشند به عنوان ضدعفونی‌کننده هوا کاربرد دارد. دود چوب درخت سیب، دود پوست انار، دود کندر و میخک و برگ بو که البته باید به غلظت‌های مناسب و ملایم باشد به طوری که سبب تنگی‌نفس و آسیب به ریه نشود. در مورد دود اسفند نیز ضدعفونی‌کننده محیط است و در طب سنتی نظرات مثبت زیادی در مورد آن ارائه شده که به‌زودی نتایج آن منتشر خواهد شد؛ البته تاکید می‌شود دود اسفند نباید غلیظ باشد و استعمال خوراکی آن به‌هیچ‌عنوان برای همه افراد توصیه نمی‌شود.

کارایی بخور بابونه برای روزهای آلوده

با توجه به این‌که هوای خانه نباید خیلی خشک باشد و باید کمی رطوبت داشته و دما به سمت سردی برود، بخور سرد با دستگاه‌های مخصوص بخور مناسب بوده اما بعید است برای رفع آلودگی هوا چندان موثر باشد. البته بخور بابونه توصیه می‌شود. در یک ظرف آب جوش یک مشت بابونه بریزید و روی شعله ملایم اجاق گاز بگذارید تا به‌تدریج بوی بخور در فضای خانه بپیچد البته افشاندن گلاب و عرق بهارنارنج در منزل و بوییدن سیب و به نیز توصیه می‌شود و بهتر است پس از برگشت به منزل، مجاری تنفسی با آب نمک رقیق یا آب خالی شست‌وشو داده شود.

چه مزاجی ضعیف‌تر است؟

آلودگی هوا بیشتر روی افرادی که دچار سوءمزاج باشند تاثیر نامطلوب می‌گذارد. همه مزاج‌ها تا زمانی که در محدوده طبیعی باشند و همه اعضا و عملکردهای بدنی و روانی خوب و طبیعی باشد، سیستم ایمنی قوی خواهد بود اما اگر فرد هر چند مختصر دچار علائم ساده‌ای مثل نفخ، یبوست، تنگی‌نفس، بدخوابی و... باشد می‌تواند نشانه سوءمزاج و به دنبال آن ضعف اندام‌ها و تضعیف سیستم ایمنی بدن شود که در شرایط آلودگی هوا ممکن است بر مشکلات فرد افزوده شود. شاید بتوان گفت افراد با مزاج یا سوءمزاج خشک آسیب‌پذیری بیشتری داشته باشند که زیاده‌روی جنسی نیز می‌تواند به این ضعف و مشکلات بیفزاید.

راست قامت

چند نمونه ورزش خانگی برای فرار از هوای آلوده

دکتر پرهام پارسانژاد

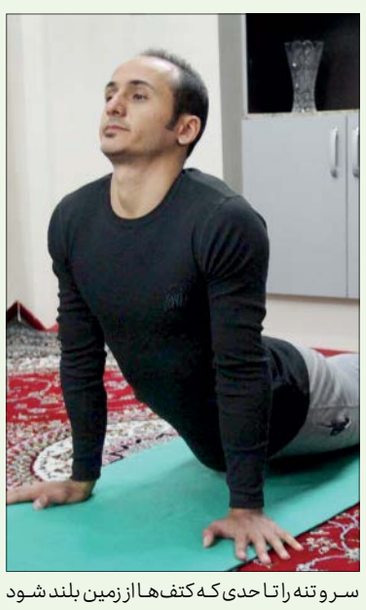
فیزیوتراپیست

این روزها آلودگی شدید هوا برای خانه‌نشینی شهروندان مزید بر علت شده و اگر تا چند هفته قبل با وجود تاخت‌وتاز ویروس کووید-۱۹ می‌شد برای تحرک و ورزش به فضای باز خارج از خانه رفت و به پیاده‌روی در پارک‌ها پرداخت، حالا خانه دوباره امن‌ترین و پاکیزه‌ترین جا برای اقامت و گذراندن وقت است.

ماندن در خانه گرچه شما را از کرونا و آلودگی هوا در امان نگه می‌دارد اما فقر حرکتی و بی‌تحرکی خطر دیگری است که در صورت طولانی‌شدن و پیدا نکردن راه چاره می‌تواند به ابتلا به چاقی، دیابت، بیماری‌های قلبی-عروقی، ضعف عضلات و محدودیت دامنه حرکتی و خشکی مفاصل منجر شود.

در این یادداشت می‌خواهم چند تمرین ساده فیزیوتراپی را که در منزل قابل انجام است به شما یادآوری کنم.

ابتدا روی زمین به پشت دراز بکشید و با زانوهای خم، پاهایتان را زیر مبل نگه‌داشته و سعی کنید سر و تنه را تا حدی که کتف‌ها از زمین بلند شود بالا بیاورید. با انجام این تمرین، عضلات شکم منقبض می‌شود. فقط یادتان باشد خیلی سر و تنه را بالا نیاورید که باعث کمردرد خواهد شد.



در همین وضعیت خوابیده با زانوهای خم در حالی که کف پاهایتان روی زمین قرار می‌گیرد سعی کنید کمر و باسن را از روی زمین بلند کنید و دوباره به حالت قبل برگردید. این ورزش که پل‌زدن نام دارد باعث تقویت عضلات باسن و فیله‌ها در پشت و دوطرف ستون فقرات می‌شود. در ورزش سوم ابتدا روی شکم بخوابید. سپس به حالت شنارفتن روی زمین قرار بگیرید در حالی که وزن‌تان را روی پنجه پاها و آرنج‌ها و ساعدها انداخته‌اید و بدن به‌صورت مستقیم قرار گرفته است. این وضعیت را به مدت ۲۰ ثانیه حفظ کنید و دوباره روی شکم بخوابید.

این ورزش که پلانک نام دارد باعث قوی‌شدن عضلات شکم می‌شود و پنج مرتبه تکرار آن می‌تواند مفید باشد. یک پله کوتاه پیدا کنید و ۱۰بار از جلو و ۱۰بار از پهلو هر کدام از پاها را روی آن بگذارید و از آن بالا بروید و بدون این‌که پا را از روی پله پایین بیاورید به حالت اول برگردید. تمرین پله از جلو عضله چهارسر در جلوی ران و از پهلو عضله باسن را تقویت می‌کند. در حالت ایستاده رو به دیوار ۲۰مرتبه روی پنجه‌ها بالا بیایید و سپس ۲۰مرتبه روی پاشنه‌ها، پنجه‌های خود را از زمین بلند کنید. این دو تمرین، ماهیچه‌های پشت و جلوی ساق را قوی می‌کند.

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.

حل سودوکو ۳۷۶۱

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

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

سودوکو ۳۷۶۲

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

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

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

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