سردرد می‌تواند چاق‌تان کند!

نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد، باتوجه به افزایش شیوع چاقی در سراسر جهان، افراد بیشتری به سردرد وابسته به وزن و تاثیرگذار در بینایی مبتلا می‌شوند. یک محقق آمریکایی می‌گوید: البته لزوما اگر فردی چاق باشد و سردرد داشته باشد به معنای ابتلا به این نوع سردرد نادر، معروف به سردرد فشارخون داخل جمجمه ایدیوپاتیک (IIH) نیست. IIH نوعی سردرد است که هنگام جمع شدن مایعات اطراف مغز و نخاع در جمجمه اتفاق می‌افتد. این مورد موجب فشار اضافی به مغز و عصب بینایی در پشت چشم می‌شود و علائمی را مانند تومور مغزی یعنی درد ناتوان‌کننده سر، لکه‌های کور و احتمال کاهش بینایی را تقلید می‌کند. این محققان می‌افزایند: افزایش قابل توجه ابتلا به IIH دلایل مختلفی دارد، اما به احتمال زیاد، مهم‌ترین علت آن افزایش چاقی است. علت آن به‌طور کامل مشخص نشده، اما کاهش وزن، مهم‌ترین راه درمان است. برخی افراد ممکن است برای تخلیه مایع و کاهش فشار به دارو یا جراحی نیاز داشته باشند./ ایسنا

معجزه لیزر

بازتوانی ورزشی با لیزردرمانی

دکتر آریستا شجاع‌الدین

لیزرتراپیست

لیزردرمانی در شصت‌هفتاد سال گذشته جزو روش‌های مدرن برطرف کردن دردها بوده است. انرژی نور و لیزر تابانده‌شده به دو دسته گرم و سرد تقسیم می‌شوند. لیزرهای گرم در جراحی و لیزرهای سرد برای بالابردن سرعت ترمیم نسج بدن به‌کار می‌روند. امروزه از لیزرهای درمانی پرتوان برای بازتوانی ورزشی استفاده می‌شود و بیمارانی که از درد مزمن رنج می‌برند با کمک‌گرفتن از این نوع از لیزرهای درمانی بهبود پیدا می‌کنند.

پس از تابش لیزر، فوتون‌های نور وارد نسج آسیب‌دیده شده و با کمک به بازسازی سلول‌های منطقه موجب بالارفتن سرعت ترمیم نسج خواهند شد. این لیزرها موجب برطرف‌شدن درد و التهاب در منطقه آسیب‌دیده می‌شود.

هدف در بازتوانی پس از واردآمدن آسیب‌های ورزشی، کمترین تهاجم و بیشترین اثربخشی است. مهم آن‌که اثرات لیزرهای درمانی پس از اتمام جلسات باقی می‌ماند.

دردهای ناشی از زخم‌ها، تصادفات و جراحی‌ها با کمک لیزردرمانی بهبود می‌یابد. این روش درمانی نیاز به مصرف دارو را در این افراد کاهش می‌دهد و در بیمارانی که به سایر روش‌های درمانی پاسخ خوبی نداشته‌اند به‌عنوان یک درمان جایگزین به‌کار می‌رود.

زمان مورد نیاز برای تابش لیزر به منطقه آسیب‌دیده در هر جلسه درمانی حدود ۱۰ دقیقه است.

برخی بیماران پس از جلسه اول دردشان کاهش می‌یابد و تعداد جلسات مورد نیاز در حدود سه تا پنج جلسه است. آسیب‌های ورزشی ازجمله پیچ‌خوردگی و کشیدگی‌های عضلانی پاسخ خوبی به لیزردرمانی می‌دهند. دردهای ناحیه کمری، گردنی و سیاتیک با این روش درمانی بهبود می‌یابند و در برخی موارد نیاز به جراحی را در این بیماران برطرف می‌کند. لیزردرمانی‌های بازتوانی ورزشی، روشی غیرتهاجمی و بدون عارضه و بدون درد است.

دکتر ثقه‌الاسلامی: اگر مادر مبتلا به هر یک از این عفونت‌ها مثل اچ‌آی‌وی، اچ‌پی‌وی یا سفلیس باشد براساس این‌که میزان ویروس در بدن وی چقدر است، احتمال انتقال به جنین وجود دارد

بیماری‌های قابل انتقال از راه تماس جنسی حتی می‌تواند منجر به ناباروری شود

مورد عجیب نوزاد با بیماری مقاربتی!

پونه شیرازی

سلامت

آیا می‌دانید روزانه در سراسر دنیا بیش از یک میلیون نفر به نوعی از عفونت‌های قابل انتقال از راه تماس جنسی مبتلا می‌شوند؟ می‌دانستید برخی از این عفونت‌ها نه‌تنها می‌تواند به ناباروری منجر شود بلکه از مادر باردار به نوزاد نیز منتقل می‌شود؟ مشکل بزرگی که در تشخیص و درمان زودهنگام این دسته از بیماری‌ها وجود دارد این است که عفونت‌های قابل انتقال از راه جنسی با عامل ویروسی یا باکتریایی در بیشتر موارد دارای علامت نیست یا با علائم خفیفی در فرد مبتلا ظاهر می‌شود. با این تفاسیر، نمی‌توان مطمئن بود فردی که علامت ندارد به عفونت‌های قابل انتقال از راه تماس جنسی مبتلا نیست. افزایش آگاهی نسبت به این دسته از عفونت‌ها به‌ویژه برای افرادی که در آستانه تصمیم برای بارداری هستند سبب شد با دکتر زهرا ثقه‌الاسلامی، متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری و عضو کلینیک سلامت جنسی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا گفت‌وگو کنیم.

وقتی می‌گوییم بیماری‌های مقاربتی دقیقا از چه نوع بیماری‌هایی صحبت می‌کنیم؟

منظورمان بیماری‌هایی هستند که از طریق رابطه جنسی منتقل می‌شوند. عامل آنها بیشتر ویروس‌ها هستند مثل اچ‌آی‌وی (عامل بیماری ایدز)، اچ‌اس‌وی (عامل زگیل تناسلی)، اچ‌پی‌وی (عامل تبخال)، اچ‌بی‌وی و اچ‌سی‌وی (عامل هپاتیت B و C) و حتی عامل بیماری سفلیس که عامل آن یک باکتری است نیز در این دسته می‌گنجد.

شیوه‌های معمول انتقال این بیماری‌ها چه هستند؟

یکی از راه‌های انتقال این بیماری‌ها از طریق رابطه جنسی و ارتباطات مخاطی است البته این ویروس‌ها می‌توانند از تزریق خون و مادر به جنین هم منتقل می‌شوند ولی راه اصلی‌اش از طریق رابطه جنسی غیرایمن است. حال وقتی این ویروس‌ها وارد بدن می‌شوند اگر برای مرتبه اول باشد می‌تواند خیلی شدیدتر و علائمی مثل تب، سوزش، تکرر ادرار و ضایعه پوستی و مخاطی همراه داشته باشد اما در دفعات بعدی ممکن است علائم بیماری خفیف‌تر باشد. در بسیاری از موارد ممکن است فردی که مبتلا به این عفونت‌هاست بدون علامت باشد و این ارگانیسم‌ها را به همسر خود نیز منتقل کند. پس اینها در مرحله‌ای از بیماری می‌توانند به‌صورت خاموش باشد.

آیا این بیماری‌ها با علائم و عوارض خاصی همراهند یا می‌توانند خاموش هم باشند؟

بله ممکن است بیماری در مواردی خاموش باشد و علامتی نداشته باشد. مثلا در مورد یک‌سری ویروس‌ها مثل اچ‌پی‌وی، ویروس ممکن است دفع شود بدون آنکه شخص مبتلا علامت خاصی داشته باشد. البته غیر از سفلیس که از طریق باکتری منتقل می‌شود. یک سری باکتری‌های دیگر مثل کلامیدیا و گونوره، باکتری‌های شایعی هستند که از طریق رابطه جنسی منتقل می‌شوند و معمولا در خانم‌ها علائم‌شان شدیدتر است و به‌صورت دردلگنی یا ترشحات عفونی و خونریزی‌های غیرطبیعی بروز می‌کند.

آیا لزوما زوجین به‌طور همزمان به این بیماری‌ها مبتلا می‌شوند یا ممکن است یکی از زوجین درگیر باشد ولی همسرش سالم بماند؟

بله ممکن است این همزمانی در مواردی اتفاق نیفتد زیرا این احتمال وجود دارد که بیماری خاموش باشد و علامت وجود نداشته باشد و بیماری منتقل نشود.

این بیماری‌ها چگونه به ناباروری منجر می‌شوند؟

بسیاری از این عفونت‌های میکروبی اگر درمان نشوند، می‌توانند باعث پیشرفت عفونت شوند و درگیری لوله‌های رحمی و انسداد این لوله‌ها و ناباروری را به همراه داشته باشند. پس بیماریابی، جلوی عود بیماری را می‌گیرد و به درمان آن و پیشگیری از انتقال به همسر فرد مبتلا کمک می‌کند.

آیا احتمال انتقال در دوران بارداری به جنین یا هنگام زایمان به نوزاد وجود دارد؟

بله این احتمال وجود دارد. یک خانم قبل از بارداری در اولین ویزیت باید معاینه، بررسی و مطمئن شود که مبتلا به عفونت‌های ذکرشده نیست. در شرایطی که به این عفونت‌ها مبتلا باشد باید درمان شود زیرا این عفونت‌ها در بارداری می‌تواند عوارض خاصی ایجاد کند. یک‌سری آزمایش‌ها قبل از بارداری مانند اچ‌آی‌وی، سفلیس و... برای خانم‌ها درخواست می‌شود و در صورت مثبت‌بودن، اقدامات درمانی برای وی در نظر گرفته می‌شود. البته برای هپاتیت B واکسن داریم و در صورت واکسینه‌شدن فرد قبل از بارداری، خطر ابتلای وی از بین می‌رود. اگر مادر مبتلا به هر یک از این عفونت‌ها مثل اچ‌آی‌وی، اچ‌پی‌وی یا سفلیس باشد، براساس این‌که میزان ویروس در بدن وی چقدر است، احتمال انتقال به جنین وجود دارد. در مورد عفونت‌های ویروسی دیگر هم این احتمال وجود دارد. مثلا در صورت آلودگی با ویروس بیماری هرپس، اگر مادر در اوایل بارداری مبتلا شود، می‌تواند باعث بروز نقص جنینی شود اما اگر در اواخر بارداری مبتلا شود می‌تواند بیماری را در حین زایمان به جنین منتقل کند و باعث درگیری ریوی و مغزی در نوزاد شود. همچنین در مورد اچ‌پی‌وی، ابتلای مادر در اواخر بارداری، احتمال ابتلای جنین یا نوزاد در حین زایمان وجود دارد.

در این شرایط پیشگیری از ابتلای جنین یا نوزاد چگونه ممکن است؟

مهم‌ترین اقدامی که برای پیشگیری از ابتلای جنین و نوزاد می‌توان انجام داد این است که قبل از بارداری، آزمایش‌های غربالگری و مشاوره برای مادر صورت بگیرد. غیر از عوارض ذکر شده، یک‌سری عفونت‌ها وجود دارد که اگر مادر حین بارداری مبتلا شود و درمان نشود می‌تواند به زایمان زودرس منجر شود. از این حیث نیز باید آگاهی‌های لازم به مادر داده شود.

تشخیص بیماری در انواع خاموش چگونه ممکن است؟

یک‌سری آزمایش‌ها در مورد عفونت‌های مربوط به اچ‌آی‌وی، سفلیس و اچ‌سی‌وی وجود دارد. در مورد اچ‌پی‌وی، تست پاپ‌اسمیر خیلی کمک‌کننده است زیرا اگر نوع پرخطر ویروس اچ‌پی‌وی وجود داشته باشد به سمت بدخیمی و سرطان دهانه‌رحم پیش می‌رود.

غربالگری پیش از بارداری از حیث این بیماری‌ها در مورد کدام دسته از زوجین ضروری است؟

اصولا غربالگری پیش از بارداری از اهمیت زیادی برخوردار است. به‌ویژه غربالگری پیش از بارداری برای زوج‌های پرخطر و نیز بررسی‌های مرتب در حین بارداری برای این دسته از زوجین بسیار مهم است.

مدیریت آسم

تغییر فصول از علل تشدید بیماری آسم

دکتر سید شمس‌الدین اطهاری

فلوشیپ آسم و آلرژی

آسم، بیماری شایعی است که با درگیری مجاری هوایی موجب دشواری تنفس می‌شود. التهاب مجاری هوایی همراه با تشدید اسپاسم مجاری و ترشح بالای موکوس منجر به تنگ‌شدن مجاری هوایی شده و علائم آسم یعنی سرفه، خس‌خس و تنگی نفس بروز کرده و می‌تواند به کاهش فعالیت و ناتوانی بیمار آسمی منجر شود. درمان نامناسب بیماری یا عدم کنترل مناسب می‌تواند موجب مراجعه مکرر به مراکز درمانی، تحمیل هزینه‌های زیاد و تهدید جان بیماران را در پی داشته باشد. عوامل محیطی و ژنتیکی اصلی‌ترین علل بروز بیماری آسم بوده که با تاثیر روی سیستم ایمنی موجب تغییر پاسخ‌های سیستم ایمنی می‌شود که در ادامه می‌تواند علائم بالینی بیماری را به‌وجود آورد.

فعالیت برخی ژن‌ها در فصول سرد و گرم متفاوت بوده و با تاثیر بر سیستم ایمنی موجب تغییر پاسخ‌های ایمنی بدن می‌شود. عملکرد متفاوت سیستم ایمنی بدن در فصول مختلف سال موجب تغییر وضعیت بیماران مبتلا به آسم می‌شود. تغییر طول روز و میزان تابش آفتاب نیز می‌تواند این امر را پررنگ‌تر کند. همچنین برخی عوامل عفونی با تغییرات دمای هوا تغییر کرده که می‌توانند دستگاه تنفسی را تحت تاثیر قرار دهند. از سوی دیگر تغییر رطوبت هوا همراه با وضعیت تهویه منازل و محیط زندگی نیز تاثیر قوی بر وضعیت بیماران مبتلا به آسم داشته و لذا توجه به این بیماران، به‌ویژه کودکان مبتلا به آسم با تغییر فصل سال و در هوای سرد زمستان لازم و ضروری است. در این زمینه در صورت نیاز می‌توان از پزشک کمک گرفت و اگر شیوه‌نامه درمان نیز به تغییر نیاز داشت پزشک مربوط با صلاحدید خود می‌تواند آن را تنظیم نکند. فراموش نکنید از هرگونه تغییر رویه درمان و مصرف خودسرانه داروها باید به‌شدت پرهیز شود.

بیشتر بدانیم

از خوردن این مواد غذایی در زمستان پرهیز کنید

یاسمین مشرف

سلامت

کارشناسان و متخصصان تغذیه معمولا توصیه می‌کنند برای بهبود سلامت و تقویت سیستم ایمنی از مصرف انواع خاصی از مواد غذایی در فصل زمستان پرهیز کنیم. موارد ذیل از آن دسته مواد غذایی هستند که بهتر است برای داشتن یک بدن سالم و قوی که کمتر در معرض عفونت قرار می‌گیرد از مصرف آنها در زمستان بپرهیزید.

غذاهای سرد

مصرف نوشیدنی‌های خنک و غذاهای سرد می‌تواند سیستم دفاعی بدن را تضعیف و فرد را در معرض انواع بیماری‌ها قرار دهد. مصرف مواد غذایی با دماهای پایین در فصل زمستان باعث می‌شود بدن دو برابر بیشتر کار کند تا دمای آنها را به دمای بدن برساند.

محصولات لبنی

لبنیات به‌طور طبیعی تولیدکننده مخاط بوده و این ویژگی ممکن است شما را در معرض خس‌خس سینه و عفونت‌های دیگر قرار دهد؛ بنابراین سعی کنید مصرف موادی مانند شیر و اسموتی‌ها را در زمستان محدود کنید. بعضی از افراد به‌طور ویژه به لبنیات حساس هستند. براساس طب آیورودا، این محصولات باعث ایجاد مخاط می‌شود؛ بنابراین کسانی که نسبت به سرماخوردگی و سرفه آسیب‌پذیر هستند باید از مصرف لبنیات خودداری کنند.

گوشت و غذاهای فرآوری‌شده

مصرف غذاهای سنگین مانند گوشت در فصل زمستان توصیه نمی‌شود. کارشناسان می‌گویند بدن برای هضم این مواد غذایی به زمان بیشتری نیاز دارد؛ بنابراین مصرف آنها در شرایطی که تحرک بدن کم بوده، ممکن است باعث ایجاد حالت خمودگی و کسالت شود. مشکلات گوارشی و افزایش وزن نیز از دیگر عوارض مصرف این گروه از خوراکی‌ها در هوای سرد است. به حداقل رساندن مصرف غذاهای فرآوری‌شده که ممکن است در برخی افراد آلرژی ایجاد کند نیز در هوای سرد توصیه می‌شود.

آبمیوه و نوشیدنی‌های گازدار

کارشناسان پیشنهاد می‌کنند علاوه بر نوشیدنی‌های سرد، مصرف تمام نوشیدنی‌های گازدار، آبمیوه و سایر نوشیدنی‌های شیرین هم در زمستان محدود شود. به‌گفته این کارشناسان، بالارفتن سطح قند خون، منجر به ایجاد مقاومت به انسولین در بدن می‌شود و در نتیجه ممکن است ایمنی بدن را کاهش دهد. شیلپا آرورا، کارشناس و مشاور تغذیه می‌گوید سعی کنید بیشتر میوه‌های تازه بخورید و از مصرف آبمیوه‌ها، حتی آبمیوه‌های طبیعی در زمستان پرهیز کنید.

چربی‌های اشباع

سطح فعالیت‌های بدنی در فصل زمستان پایین است و هضم چربی‌های اشباع در این فصل نسبتا به کندی صورت می‌گیرد؛ بنابراین مصرف این چربی‌ها در زمستان توصیه نمی‌شود زیرا می‌تواند به تجمع چربی در بدن منجر شود.

منبع: food.ndtv.com

حل سودوکو ۳۷۶۲

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

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

سودوکو ۳۷۶۳

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