تولید داروی آهن بدون عارضه در کشور

شربت گیاهی آهن، تولید کشور با ساختار یون که عوارض داروهای آهن با ساختار مولکولی (شربت قرص یا کپسول موجود در بازار) را ندارد به داروخانه‌ها عرضه شد.

دکترامید رجبی، مخترع داروی آهن با ساختار یون و عضو انجمن داروهای طبیعی آمریکا با اشاره به دریافت مجوز سیب سلامت و کد ثبت فرآورده از سازمان غذا و دارو، گفت: «آهن مولکولی، دندان‌های بچه‌ها را سیاه می‌کند، یبوست و اسهال ایجاد می‌کند و باعث اختلال در عملکرد کبد می‌شود. آهن مولکولی در ۱۰ دقیقه دی ان ای سلول‌های خونی را نابود می‌کند در حالی که داروی آهن با ساختار یون، هیچ کدام از این عارضه‌ها را ندارد. این شربت منطبق با نیاز بدن بوده و صد درصد گیاهی و بی‌عارضه است.» مقدمات لازم برای صادرات این دارو به چند کشور هدف نیز آغاز شده است. / جام جم

خط لبخند

انتخاب دندانپزشک حاذق با روش درمانی متفاوت

دکتر کاظم دالایی

متخصص ارتودنسی و عضو هیأت علمی دانشگاه شهید بهشتی

بعد از این‌که به بیمارم گفتم درمان ارتودنسی شما شامل کشیدن سه دندان است با تعجب گفت: چرا پس یک دکتر دیگر گفت که من بدون کشیدن دندان، درمان را به‌طور تضمینی انجام می‌دهم؟! جالب آن که همکار ما در مورد عوارض درمان نکشیدن دندان نیز با بیمار سخنی نگفته بود...

آیا می‌دانید تفاوت طرح درمان‌های گروه پزشکی به چه علت‌هایی می‌تواند باشد؟ اولا بخشی از تفاوت‌های طرح درمان‌های پزشکان مانند اختلاف نظر مجتهدین دینی و متخصصان هر رشته، امری طبیعی است. شاید بخشی از علل آن به تجربه شخصی پزشک، میزان دانش نظری و مهارت عملی متفاوت پزشکان، دیدن عوارض جانبی درمان‌ها به میزان‌های متفاوت توسط پزشکان، دقت نظر و حوصله متفاوت پزشکان و سلیقه‌های خاص پزشکان در درمان‌های خاص برمی‌گردد.

اما این تفاوت‌ها نباید باعث شود بیماران، سردرگم بین انتخاب پزشکان بمانند، بلکه یکسری علائم است که بیماران را به سمت انتخاب درمان‌های صحیح تر راهنمایی می‌کند؛ این علائم شامل پرسیدن از بیماران قبلی پزشکان، میزان رضایتمندی ایشان و مطالعه سابقه علمی پزشک از روی وبگاه پزشک یا گواهینامه‌های وی می‌شود که در داخل مطب نیز قابل رویت است.

همچنین داشتن اخلاق حرفه‌ای مناسب پزشکان و ارتباط موثر توسط پزشکان، محیط آرام، منظم، دقت نظر، حوصله، آراستگی پزشک و پرسنل مطب و همچنین انتخاب روش انتخابی درمانی پزشک مبتنی بر تحقیقات و شواهد معتبر علمی است.

البته این علائم جهت بیماران برای انتخاب پزشکان هیچ گاه مطلق نیست ولی بی‌شک کمک‌کننده خواهد بود.

دکتر فدای وطن: همان‌گونه که برای حفظ سلامت فیزیکی بدن باید از سنین جوانی به رژیم غذایی و فعالیت بدنی اهمیت دهیم برای سلامت روح در دوران سالمندی نیز باید از جوانی برنامه‌ریزی کرد

دانستنی‌ها

کودکان را با لوازم الکترونیکی سرگرم نکنید

آخرین بررسی پزشکان نشان می دهد کار کردن طولانی مدت با لوازم الکترونیکی و تماس با صفحه نمایش این لوازم با تأخیر در رشد کودکان مرتبط است. پزشکان کانادایی در بررسی‌های خود مشاهده کرده اند کودکانی که در سن دو سالگی مدت زمان زیادی را با لوازم الکترونیکی همچون گوشی همراه یا تبلت می‌گذرانند در سن سه سالگی نسبت به کودکان دیگر در تست‌های رشد عملکرد ضعیف‌تری دارند. همچنین این تأخیر در رشد کودکان پنج ساله‌ای که در سه سالگی زمان زیادی را با این لوازم گذرانده بودند نیز مشاهده شده است. طبق گفته پزشکان هرچه کودکان مدت زمان بیشتری را به کار کردن با لوازم الکترونیکی می‌پردازند عملکرد آنان در تست‌های رشد ضعیف‌تر است. / ایسنا

حل سودوکو ۳۲۴۶

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

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

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

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

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

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

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

سودوکو ۳۲۴۷

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.

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

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

سیب سلامت

گفت‌وگو با دکتر علیرضا غزنوی، فوق تخصص ارتوپدی کودکان

چرا فرزندم می‌لنگد؟

رادیو سلامت

علل لنگیدن کودکان در یک تا سه سالگی چیست؟

سینوویت گذرا شایع‌ترین علت این اتفاق است که کودک به‌دنبال یک سرماخوردگی ویروسی یا اسهال ویروسی دچار التهاب پرده پوشاننده مفصل می‌شود. التهاب مفصل، درد ایجاد می‌کند. این حالت خود به خود بهبود می‌یابد. کودک باید جنب‌وجوش کمتری داشته باشد و استراحت کند قرص یا شربت بروفن یا استامینوفن استفاده کند.

تشخیص دیگر در سن یک تا سه سالگی، عفونت مفصلی است. در اینجا چرک وجود دارد که با درد و تب و لرز شدید همراه است. آزمایش، معیارهای عفونت مفصل را نشان می‌دهد.

این اختلال اگر در مفصل لگن باشد به جراحی و شست‌وشوی مفصل و آنتی‌بیوتیک تزریقی نیاز دارد.

علت سوم برای این سن، پریدن بچه و شیطنت اوست. دراین حالت، پرده‌ای که روی استخوان بچه‌هاست ضخیم است و اگر شکستگی ایجاد شود، پرده نمی‌گذارد استخوان جابه‌جا شود، یک ترک روی استخوان ایجاد می‌شود که درد و لنگیدن ایجاد می‌کند.

آیا لنگیدن بدون درد هم داریم؟

بله، در مواردی که دررفتگی مفصل ران وجود داشته باشد یا درمواردی که کوتاهی ران یا کوتاهی ساق داریم، کودک لنگیدن بدون درد دارد.

علت لنگیدن در کودکان ۴ تا ده ساله چیست؟

در این سن هم التهاب مفصل یا سینوویت گذرا باعث می‌شود یا به علت بیماری‌های ویروسی مثل سرماخوردگی و اسهال ویروسی، لگن التهاب پیدا می‌کند. مفصل لگن عمقی است و علائم گرمی و قرمزی را ما نمی‌بینیم. به همین علت مفصل در معاینه با خم و راست کردن، دردناک می‌شود؛ یعنی ممکن است مفصل لگن درگیر باشد ولی درد در زانوست.

چون عصب اینها مشترک است و بعد از این علت لنگیدن در این سن، آرتریت سپتیک است بچه علائمی مانند تب، لرز و اشکال در تغذیه دارد. آزمایش هم التهاب را نشان می‌دهد. علت دیگر در بچه‌های چهار تا ده ساله، بیماری پرتزاست.

در این بیماری سراستخوان ران که وارد لگن می‌شود، خون رسانی به آن مختل می‌شود و به همین علت سراستخوان ران حالت کروی شدن خودش را از دست می‌دهد در نتیجه ایجاد درد و لنگی می‌کند. علت دیگر، کوتاهی اندام یا نابرابری طول اندام است.

دستچین

بهترین زمان وزن‌کشی بانوان

فاخره بهبهانی
جام جم

چندی پیش یکی از متخصصان مجرب طب سنتی در یکی از شبکه‌های مجازی لینک کانالی موثق را برایم ارسال کرد که اغلب متخصصان طب ایرانی در آن مطالبی مفید و مختصر به قلم خود منتشر کرده بودند.

با جست‌وجو در میان مطالب موجود موضوعی با نام بهترین زمان توزین خانم‌ها نظرم را جلب کرد. این مطلب به قلم دکتر مرضیه بیگم سیاهپوش، پزشک و متخصص طب ایرانی به رشته تحریر درآمده بود. با توجه به شناختی که از ایشان داشتم در یک تماس کوتاه، توضیحاتی تکمیلی درخصوص این موضوع دریافت کردم به شرح خلاصه‌ای از آن می‌پردازم.

از آنجا که بانوان در سنین قبل از یائسگی هر ماه دچار تغییرات هورمونی می‌شوند احتمال این‌که بین دو دوره قاعدگی تغییراتی در وزن آنها ایجاد و دچار افزایش وزن شوند زیاد است. یکی از اثرات هورمون‌های زنانه احتباس آب در بدن به‌ویژه در مرحله استروژنی چرخه قاعدگی است.

به دنبال تغییرات هورمونی و تجمع آب در بافت‌های بدن ممکن است برخی از خانم‌ها از تورم شکم، درد سینه‌ها و احساس سنگینی در پاها قبل از قاعدگی شاکی باشند. البته این احتمال هم وجود دارد که برخی افراد به دلایل ژنتیکی یا به جهت انجام فعالیت‌های ورزشی منظم و اصلاح سبک زندگی این علائم را نداشته باشند.

با توجه به این‌که با جمع شدن آب در بدن، وزن خانم‌ها به طور کاذب افزایش یافته و سنجش دقیق آن میسر نیست، بهترین زمان برای وزن‌کشی و محاسبه دقیق وزن خانم‌ها از روز سوم قاعدگی تا یکی دو روز پس از پاک شدن در نظر گرفته شده است. نکته قابل توجه در هنگام توزین بدن، اجابت مزاج است.

تجمع مدفوع در روده به هنگام یبوست یا پری مثانه گاهی می‌تواند وزن را تا یکی دو کیلوگرم بیشتر نشان دهد. در نتیجه این‌که برخی بانوان عادت دارند هر روز خود را وزن کنند، اقدام صحیحی نیست و تنها پیامد آن کوتاه شدن عمر مفید ترازوست!