ایمنی نسبت به آنفلوآنزا در سفر

خطر قرار گرفتن در معرض آنفلوآنزا در طول مسافرت تا حدودی به زمان مسافرت و مقصد آن بستگی دارد. نکاتی در مورد این بیماری که هنگام سفر رعایت آنها ضروری است، عبارتند از: ـ ضرورت تزریق واکسن آنفلوآنزا پیش از سفر: همه افراد شش ماهه و بالاتر به طور سالانه واکسن آنفلوآنزا در ابتدای پاییز و پیش از آغاز فصل سرما تزریق کنند. افراد باید حداقل دو هفته پیش از سفر واکسینه شوند، چرا که دو هفته طول می‌کشد ایمنی واکسن پس از واکسیناسیون ایجاد شود.

اگر به علائم بیماری آنفلوآنزا مبتلا هستید، نباید سفر کنید. این علائم شامل تب، سرفه، گلودرد، آبریزش یا گرفتگی بینی، درد عضلات یا بدن، سردرد و خستگی است. در طول سفر، دستورالعمل‌های محلی در مورد آنفلوآنزا را دنبال و عادت‌های سالم را تمرین کنید. به مدت یك هفته بر وضعیت سلامت خود نظارت دقیق داشته باشید./ ایسنا

روان‌شکافی

کودکان وسواسی

دکتر دارینی

روان‌شناس و مشاور

یکی از رفتارهایی که هم در بزرگسالان دیده می‌شود و هم در کودکان، رفتارهای تکرارشونده یا وسواس است. به آن دسته از رفتارهای تکرارشونده‌ای که فرد نمی‌تواند به طور اختیاری و ارادی شروع کند یا به پایان برساند و به دلیل اضطراب ایجاد می‌شود وسواس می‌گویند.

ممکن است که کودکان نیز به صورت طبیعی برخی از رفتارها را تکرار کنند یا روی لوازم اسباب بازی یا لوازم شخصی و لوازم‌التحریر خود حساس باشند. اما زمانی این نوع حساسیت‌ها حالت بیمارگون به خود می‌گیرد که با نشانه‌های تکرارشونده همراه شود و این تکرارها مانع از انجام امور عادی زندگی روزمره کودك شود.

این نوع اختلال می‌تواند از شش سالگی در کودکان تشخیص دقیق داده شود

کودکان مبتلا به وسواس فکری. عملی، افکار یا وسواس‌های فکری و مزاحم و ناخواسته را تجربه می‌کنند که این افکار موجب اضطراب آنها می‌شود و غالبا با رفتارهای تکراری سعی می‌کنند اضطراب خود را کاهش دهند. رایج‌ترین وسواس در کودکان ترس از میکروب و آلودگی است که با شستن مکرر خود و حتی لوازم نوشتاری و دفتر مشق نیز می‌تواند همراه شود. رفتارهای تکراری کودکان در طول زمان تغییر می‌کند و ممکن است در زمینه وارسی کردن و نظم نیز بروز کند.

برخی کودکان نیز ممکن است قبل از خواب بارها از والدین خود بپرسند که دوستش دارند یا خیر که این نوع پرسش بیش از حد معمول و به مدت طولانی صورت می‌گیرد. تشخیص به موقع رفتارهای وسواسی می‌تواند درمان زودهنگام را به همراه داشته باشد. علاوه بر کودکان، نوجوانان نیز ممکن است درگیر وسواس شوند و برخی از نشانه‌های هشدار اولیه عبارتند از:

- مصرف بیش از اندازه صابون، دستمال کاغذی ولوازم بهداشتی
- تعویض بیش از اندازه لباس
- نگرانی بیش از حد برای سلامتی اعضای خانواده
- افت تحصیلی ناگهانی وپایین آمدن یکباره نمرات امتحانات مدرسه
- طول کشیدن بیش از اندازه نوشتن تکالیف
- داشتن مراسم طولانی برای خوابیدن
- استفاده از جملات تکراری

برای تشخیص لازم است تا فهرست رفتارها به صورت دقیق ثبت شود و کودکان چون می‌دانند رفتارهای تکراری آنها ممکن است مورد تمسخر همکلاسی‌هایشان قرار بگیرد در نتیجه رفتارهای خود را به صورت پنهانی انجام می‌دهند یا نمی‌توانند افکار خود را به درستی توضیح دهند.

برای درمان از دارو درمانی در صورت لزوم و رفتاردرمانی، درمان‌های شناختی و خانواده درمانی استفاده می‌شود.

مادران مراقب دردهای شدید دوران قاعدگی دختران‌شان باشند

دردهای دختران را جدی بگیرید

دکتر کارگر: دردهای قاعدگی در نوجوانان نیاز به بررسی دارد. این درد اغلب یك تا دو هفته قبل از خونریزی قاعدگی شروع می‌شود و تا چند روز بعد از قطع خونریزی ادامه می‌یابد

پونه شیرازی

سلامت

دردهای دوره قاعدگی از آن دست مشکلاتی است که بیشتر خانم‌ها با آن موجه‌اند. اما متاسفانه اکثر دختران و زنان به اشتباه تصور می‌کنند که درد شدید دوره قاعدگی طبیعی است، در حالی که در برخی موارد به‌ویژه دردهای شکم و گرفتگی‌های عضلانی را که در این دوره ادامه دار باشد باید جدی گرفت. بی‌توجهی به بررسی علت این دردهای شدید و آزاردهنده ممکن است که تشخیص برخی بیماری‌های مهم زنانه مانند اندومتریوز را سال‌ها به تعویق اندازد و شخص را به‌ویژه برای بارداری با مشکلات جدی روبه‌رو کند. با توجه به اهمیت این موضوع با دکتر رکسانا کارگر، جراح و فلوشیپ زنان و زایمان و لاپاروسکوپی، عضو تیم تخصصی درمان ناباروری و سقط مکرر ابن سینا به گفت‌وگو نشسته‌ایم.

چه نوع دردی در دوران قاعدگی طبیعی محسوب می‌شود؟

هرگونه دردی در دوران قاعدگی باید پیگیری شود و دردهایی که فرد را از فعالیت روزمره باز می‌دارد یا کیفیت زندگی را مختل می‌کند نیاز به بررسی دارد.

اصولا درد در دوران قاعدگی طبیعی نیست، ولی ممکن است به مداخله جراحی نیاز نداشته باشد و با مسکن معمولی درد سرکوب شود.

درد قاعدگی، اختلال شایع زنان است و حدود ۶۰ درصد زنان دارای قاعدگی را مبتلا می‌کند.

دردهای قاعدگی به دو صورت هستند، درد قاعدگی اولیه که بدون پاتولوژی لگنی رخ می‌دهد در حالی‌که در درد قاعدگی ثانویه پاتولوژی زمینه‌ای وجود دارد.

درد قاعدگی اولیه معمولا در عرض یك تا دو سال بعد از شروع قاعدگی یعنی همزمان با تثبیت چرخه‌های تخمك‌گذاری پدیدار می‌شود. درد قاعدگی ثانویه معمولا سال‌ها بعد از شروع قاعدگی دیده می‌شود.

درد قاعدگی اولیه ناشی از انقباض رحمی، کاهش جریان خون رحمی و افزایش حساسیت اعصاب محیطی است. این درد معمولا چند ساعت قبل یا درست بعد از شروع چرخه قاعدگی آغاز می‌شود و ممکن است ۴۸ تا ۷۲ ساعت به طول انجامد. درمان آن نیز به‌صورت مصرف مسکن خوراکی (یك تا سه روز) قبل از شروع خونریزی قاعدگی و در صورت قاعدگی نامنظم هنگام آغاز اولین یا حتی خفیف‌ترین درد یا خونریزی شروع و به‌طور مداوم هر شش تا هشت ساعت مصرف شوند. برای تعیین پاسخ خوب بیماران به درمان باید یك دوره چهار تا شش ماهه درمان انجام شود.

آیا چرخه‌های قاعدگی در دوران نوجوانی متفاوت با دوران بزرگسالی است؟

چرخه‌های اول قاعدگی به دلیل عدم تخمك‌گذاری ممکن است نامرتب باشد که با گذشت زمان و شروع تخمك‌گذاری مرتب می‌شوند.

طی دو تا پنج سال اول بعد از شروع قاعدگی بیشتر چرخه‌ها فاقد تخمك‌گذاری هستند با وجود این، این چرخه‌ها تا حدودی منظم هستند و در محدوده تقریبا ۲۱ تا ۴۵ روزه رخ می‌دهند. برخلاف زنان بزرگسال که چرخه‌های آنها ۲۱ تا ۳۸ روزه هستند، بیشتر دختران در دوران نوجوانی در انتهای دومین سال شروع قاعدگی دارای چرخه‌های همراه با تخمك‌گذاری هستند، اما اکثر چرخه‌ها همچنان در محدوده ۲۱ تا ۴۲ روزه رخ می‌دهند.

چه علائمی در دوران قاعدگی نوجوانان هشداردهنده است؟

دردهای قاعدگی در نوجوانان نیاز به بررسی دارد. درد مرتبط با قاعدگی که در ارتباط با اختلالات زمینه‌ای لگن رخ می‌دهد نیاز به بررسی دارد. این درد اغلب یك تا دو هفته قبل از خونریزی قاعدگی شروع می‌شود و تا چند روز بعد از قطع خونریزی ادامه می‌یابد.

در صورت بروز علائم هشداردهنده، والدین باید چه پیگیری‌هایی انجام دهند؟

با مراجعه به پزشك و گرفتن شرح حال و استفاده از روش‌های تصویربرداری توسط پزشك امکان تشخیص زودهنگام ایجاد می‌شود.

دردهای شدید قاعدگی ممکن است نشان‌دهنده چه اختلالات یا بیماری‌هایی باشند؟

دردهای لگن علل مختلفی دارد که می‌تواند ناشی از کیست‌های تخمدانی، اندومتریوز، عفونت‌های لگنی، چسبندگی، احتقان لگنی، علل گوارشی، علل ارولوژیك، علل عضلانی اسکلتی و روان‌شناختی باشد. از بین این علل فقط اندومتریوز است که با چرخه‌های قاعدگی تشدید می‌شوند.

بیماری اندومتریوز چیست و چرا ایجاد می‌شود؟

رشد بافت اندومتر که پوشاننده حفره رحم است در جایی خارج از رحم اندومتریوز گفته می‌شود که بیشترین محل شیوع آن داخل حفره لگن است. هنوز علل قطعی برای ایجاد اندومتریوز یافت نشده است.

تشخیص زودهنگام این بیماری چه اهمیتی دارد؟

با تشخیص بیماری اندومتریوز با گرفتن شرح حال، معاینه و استفاده از روش‌های تصویربرداری که در حال حاضر سونوگرافی واژینال و رکتال (برای دختران مجرد) توسط فرد باتجربه است و با تشخیص زودهنگام و درمان جلوی پیشرفت بیماری گرفته می‌شود.

راه‌های کنترل و درمان بیماری اندومتریوز چیست؟

راه‌های کنترل، استفاده از درمان‌های هورمونی مثل قرص‌های جلوگیری یا قرص‌های حاوی پروژسترون است تا جلوی پیشرفت بیماری گرفته شود. بیمار در صورت عدم پاسخ درمان‌های دارویی برای سرکوب درد نیاز به جراحی دارد.

آیا پولیپ‌ها و فیبروم‌های رحم هم ممکن است در دوران نوجوانی شکل بگیرند؟

میزان بروز فیبروم در ۳۵ سالگی ۴۰ درصد و در ۵۰ سالگی تقریبا به ۷۰ درصد افزایش می‌یابد و چون در بروز فیبروم، هورمون استروژن و در رشد فیبروم، هورمون پروژسترون تأثیر دارند احتمال بروز فیبروم قبل از بلوغ وجود ندارد.

آیا غربالگری‌های منظم خاصی، مثل سونوگرافی یا آزمایش برای نوجوانان لازم است؟

بعد از سن بلوغ در دوران نوجوانی در صورت منظم بودن چرخه‌های قاعدگی و نبود علائم خاصی مثل دردهای قاعدگی یا نبود موی زائد نیاز به غربالگری خاصی نیست.

سیب سلامت

گفت‌وگو با دکتر عباس کریمی، متخصص جراحی فك وصورت

ارتودنسی؛ چرا و چه وقت؟

رادیو سلامت

فرق بین ارتودنسی و جراحی فك چیست؟

ارتودنسی دندان‌ها را جابه‌جا می‌کند. اگرارتودنسی خوب انجام شود، استخوان‌ها را هم جابه‌جا می‌کند. جراحی باعث صاف شدن فك می‌شود. اول باید دندان‌ها با ارتودنسی ردیف شوند بعد از آن جراحی انجام شود. درمان ارتودنسی قبل از جراحی حدود دو سال طول می‌کشد. دندان‌ها نباید سریع جابه‌جا شوند، چون دندان لق می‌شود. کسی که ارتودنسی کرده اگر بهداشت را رعایت نکند، خود سیم و براکت عامل پوسیدگی دندان می‌شود. ارتودنسی نمی‌تواند جایگزین جراحی و جراحی جایگزین ارتودنسی بشود.

کسی که ارتودنسی شده، چند وقت یك بار برای ویزیت مراجعه کند؟

به نوع درمان، بیمار و به این‌که دندان‌ها سریع یا کند جابه‌جا شود بستگی دارد. بهداشت دهان و دندان بسیار مهم است، چون سیم و براکت روی دندان جسم خارجی هستند. روی اینها مواد غذایی جمع می‌شود وایجاد پوسیدگی دندان می‌کند.

عوارض ارتودنسی چیست؟

اگر ارتودنسی خوب انجام شود عارضه‌ای ندارد. اگر ارتودنسی خوب انجام نشود، ریشه دندان تحلیل می‌رود و دندان لق می‌شود. برای همین منظور افراد به دانشکده‌های دندانپزشکی مراجعه کنند وطرح درمان را از آنها دریافت کنند.

فاصله بین ارتودنسی و جراحی چند سال است؟

۱،۱/۵،۲ سال است. متخصص ارتودنسی وجراح فك با هم باید نظربدهند که برای فرد جراحی انجام شود.

چرا به کسی که دندان قروچه می‌کند استفاده از نایت گارد توصیه می‌شود؟

دندان قروچه باعث ساییدگی دندان می‌شود و در سن بالا این اتفاق می‌افتد. نایت گارد یك وسیله پلاستیکی است که بین دندان‌های بالا و پایین قرار داده می‌شود ومانع از ساییدگی دندان‌ها می‌شود. گاه دندان قروچه آن‌قدر شدید است که کل دندان‌ها ساییده شده وتاج دندان از بین می‌رود. این افراد باید به بخش مفصل گیجگاهی فکی در دانشکده‌های دندانپزشکی بروند. وقتی این افراد صحبت می‌کنند و نفس می‌کشند، این مفصل تکان می‌خورد وساییدگی ایجاد می‌شود و دندان قروچه این مشکل را تشدید می‌کند.

تعداد دفعات مسواك زدن در ارتودنسی چند بار است؟

مسواك باید نرم بوده و زبر نباشد. فرد هربار غذا می‌خورد مسواك بزند. روزی سه بار خوب است. مسواك زدن قبل از خواب بسیار مهم است. خمیر دندان هر چه باشد مهم نیست باید فلوراید داشته باشد.

خبر سلامت

غذاهایی که محبوب کلیه‌ها نیستند

یاسمین مشرف

سلامت

با توجه به نقش مهم کلیه‌ها در بدن ـ از بین بردن ضایعات از طریق ادرار، تولید هورمون‌ها، تصفیه سموم و مایعات اضافی در خون ـ مراقبت صحیح از آنها اهمیت زیادی دارد. متأسفانه، بعضی از خوراکی‌های محبوب در صورت مصرف زیاد می‌توانند به این اندام مهم آسیب رسانده و عملکرد طبیعی آن را تحت تأثیر قرار دهند. با برخی مواد غذایی محبوبی که می‌توانند به کلیه‌هایتان آسیب برسانند آشنا شوید.

آووکادو: گرچه آووکادو خواص تغذیه‌ای متعددی دارد، اما مصرف زیاد آن می‌تواند برای کلیه‌ها خطرناك باشد، به‌خصوص برای کسانی که دچار بیماری کلیوی هستند. دلیلش این است که این میوه از پتاسیم بسیار بالایی برخوردار است. بدن ما به این ماده معدنی احتیاج دارد، اما پتاسیم زیاد در خون می‌تواند عامل بیماری‌های مزمن کلیه باشد و سرعت پیشرفت بیماری‌های کلیوی را تسریع کند.

گوشت: مصرف زیاد گوشت ممکن است باعث مشکلات کلیوی شود، زیرا سوخت و ساز پروتئین‌های حیوانی فرآیند سختی است و از بین بردن مواد زائد ناشی از آن بار سنگینی برای کلیه‌هاست. یك رژیم غذایی سرشار از پروتئین‌های حیوانی همچنین می‌تواند به ایجاد سنگ کلیه منجر شود. گوشت دارای مقادیر زیادی از پورین‌هاست که باعث تحریك تولید اسید اوریك می‌شود. اسید اوریك یکی از دلایل عمده ایجاد سنگ کلیه است. به جای گوشت می‌توانید سبزیجات وآجیل بیشتری بخورید تا پروتئین‌های مورد نیاز بدن را دریافت کنید.

موز: موز هم همانند آووکادو دارای پتاسیم بالایی است که می‌تواند برای عملکرد کلیه‌ها مضر باشد. یك فرد بالغ سالم باید روزانه ۳۵۰۰ تا ۴۷۰۰۰ میلی‌گرم پتاسیم از غذاها دریافت کند. فقط یك موز متوسط حاوی ۵۳۷ میلی‌گرم پتاسیم است. به‌ویژه اگر از بیماری کلیوی رنج می‌برید میزان اضافی این ماده معدنی می‌تواند به مشکلات جدی سلامت منجر شود، زیرا بدن قادر به تصفیه میزان اضافی پتاسیم نیست.

لبنیات: گرچه فرآورده‌های لبنی سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی است، اما مصرف زیاد شیر، ماست و پنیر می‌تواند بیشتر از مفید بودن مضر باشد. فسفر زیاد موجود در این مواد غذایی استرس زیادی به کلیه‌ها وارد می‌کند؛ به‌ویژه اگر کلیه‌ها عملکرد خوبی نداشته باشند، فسفر اضافی از خون خارج نمی‌شود و مشکلات جدی سلامت را در پی خواهد داشت.

آب پرتقال: در حالی که پرتقال و آب پرتقال کم‌کالری و سرشار از ویتامین C است، اما مقادیر زیادی پتاسیم دارند. یك پرتقال متوسط ۲۴۰ میلی‌گرم پتاسیم دارد و یك فنجان آب پرتقال می‌تواند حاوی حدود ۴۷۰ میلی‌گرم از این ماده معدنی باشد. همان‌طور که ذکر شد پتاسیم زیاد برای کلیه‌ها مضر است.

منبع: Brightside

حل سودوکو ۳۴۵۷

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

۵	۱	۲
۷	۹	۴
۸	۶	۳

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

۲	۶	۴
۵	۷	۳
۱	۸	۹

۱	۷	۸
۶	۲	۹
۴	۳	۵

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

۳	۵	۶
۲	۴	۷
۵	۸	۱

۷	۴	۸
۱	۹	۵
۶	۳	۲

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

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 ۳۴۵۸

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

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

	۴	
		۸
	۸	

	۵	
۴		
	۶	

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

	۶	

۹		۳
۷		
۶		

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