نسخه

هورمون پرولاکتین و بارداری

دکتر رضا کریمی

فوق‌تخصص غدد و متابولیسم

هورمون پرولاکتین یکی از مهم‌ترین هورمون‌هایی است که در آزمایش‌های مربوط به بارداری درخواست می‌شود و سؤالات بسیاری در این زمینه از طرف بیماران مطرح می‌شود. نکات زیر می‌تواند پاسخگوی این موضوع باشند:

۱ اندازه‌گیری هورمون پرولاکتین نیاز به شرایط خاص داشته و قیمت گرانی دارد؛ بنابراین نیاز نیست برای همه انجام شود.

۲ کسانی که علامت دارند شامل: ترشحات پستان، به هم خوردن عادت ماهانه و نازایی بهتر است برایشان این هورمون اندازه‌گیری شود.

۳ این هورمون باید در شرایط بیداری کامل اندازه‌گیری شود. اشتباه بسیار رایجی که اتفاق می‌افتد این است که به بیمار می‌گویند صبح زود از خواب بیدار شود و دو ساعت بعد برای اندازه‌گیری پرولاکتین به آزمایشگاه مراجعه کند. فرض کنیم خانمی هر روز معمولا ساعت ۱۰ صبح از خواب برمی‌خیزد. روز آزمایش این فرد ساعت ۶ صبح به زحمت بیدار شده و با سختی تا ساعت ۸ صبح دوام می‌آورد! به‌دلیل استرس ایجاد شده از بیداری زودتر از همیشه و خواب‌آلودگی، آزمایش هورمون پرولاکتین این خانم اشتباه خواهد شد و به احتمال زیاد بالاتر از حد واقعی را نشان خواهد داد.

۴ راه‌حل مشکل خواب این است که فرد در همان ساعت همیشگی از خواب برخیزد و بعد از ساعتی به آزمایشگاه رود. در این بین می‌تواند صبحانه مختصری هم بخورد. مشکلی که در این زمینه داریم این است که درحال حاضر درصد بالایی از جمعیت در ساعات نزدیک ظهر یا حتی بعدازظهر از خواب برمی‌خیزند و به این ترتیب انجام آزمایش پرولاکتین با این روش پیشنهادی غیرممکن می‌شود. من به این افراد می‌گویم چند روز به اجبار صبح زود بیدار شوند. مثلا یک هفته ساعت ۸ تا ۹ صبح بیدار شوند و در روز آزمایش هم ساعت ۸ بیدار شده و حدود ۱۰ صبح آزمایش دهند. بسیاری از بیماران من که ابتدا آزمایش پرولاکتین بالایی داشتند، با این روش در مرحله بعد آزمایش شان کاملا نرمال نشان داده شده است.

۵ خوردن بسیاری از داروها باعث زیادشدن پرولاکتین می‌شود. روش غلط این است که بلافاصله با مشخص شدن زیادی هورمون پرولاکتین، برای بیمار دارو تجویز کنیم و به‌دنبال علت زیادی هورمون نباشیم.

۶ یکی از روش‌های یافتن علت زیادی هورمون پرولاکتین انجام ام‌آرآی از هیپوفیز است که روش کم خطری است و در موارد لازم توسط متخصصان درخواست خواهد شد.

استرس، عامل جدی خطر سرطان

استرس در رأس عوامل سرطان‌زاست که باعث می‌شود سیستم ایمنی افراد مختل و باعث بیماری‌های مختلف ازجمله سرطان شود.

دکتر محمدرضا قوام نصیری با اشاره به این مطلب گفت: هرسال صد هزار مورد جدید ابتلا به انواع سرطان‌ها در کشور مشاهده می‌شود که ۵۰ درصد آنها سبب مرگ بیمار می‌شود که این عدد بالایی به شمار می‌رود. رئیس انجمن رادیوتراپی انکولوژی ایران اضافه کرد: تشخیص زودهنگام و پیشگیری از سرطان می‌تواند در کاهش آمار ابتلا به سرطان تأثیرگذار باشد. تلاش برای کاهش استرس، ترافیک، آلودگی هوا و رفع عادات شخصی مانند مصرف دخانیات به‌خصوص سیگار و اصلاح تغذیه می‌تواند نقش مهمی در کاهش انواع سرطان داشته باشد. وی با تأکید بر تصفیه بهتر بنزین و پالایش آن گفت: سربی که در دود اگزوز وجود دارد، توسط دستگاه تنفس جذب خون می‌شود و می‌تواند در مغزاستخوان اثر بگذارد و در برخی موارد ایجاد سرطان خون در کودکان به همین دلیل است./ جام جم دیلی

بسیاری از مشکلات طول سفر ناشی از وجود مواد زائد در بدن است که پیاده‌روی و گرمای هوا آنها را تحریک و در بدن پخش می‌کند و موجب بروز مشکلات گوناگون در زائران می‌شود

آمادگی برای مواجهه با مشکلات جسمانی در پیاده روی اربعین

طب سنتی همقدم زائران

فاخره بهبهانی

سلامت

آمادگی تدریجی برای مواجهه با مشکلات احتمالی در سفرهای طولانی و سخت همچون پیاده‌روی اربعین از اصول مهمی است که پیش از شروع سفر باید به آن توجه کرد. برای چنین سفرهایی تمرین پیاده‌روی می‌تواند به تقویت عضلات و استقامت بدن کمک کند. از دیدگاه طب سنتی وجود مواد زائد در بدن می‌تواند زمینه‌ساز بروز بیماری‌های مختلف شود که گاهی بر اثر تحرک و فعالیت امکان پخش این مواد در بدن و بروز مشکلاتی چون گرفتگی و دردهای عضلانی، تهوع، سرگیجه، اسهال، ضعف و افت قند و فشار خون و... عارض می‌شود. با توجه به این که گرمای هوا و حرکت در پیاده‌روی سفر اربعین می‌تواند از دلایل پیدایش چنین مشکلاتی باشد به اجمال درخصوص اقدامات پیشگیرانه و درمان اولیه مشکلات جسمانی که احتمال دارد در طول سفر، زائران با آن مواجه شوند، می‌پردازیم.

از آنجا که در ایام اربعین تراکم جمعیت زیاد و میزان ارائه خدمات پزشکی و بهداشتی با محدودیت‌هایی مواجه است، توصیه بر این است که افراد دچار بیماری‌های زمینه‌ای همچون دیابت و فشارخون و مبتلایان به بیماری‌های تنفسی، قلبی، عروقی، تشنج و زنان باردار زمان دیگری را برای تشرف انتخاب کنند. در غیر این صورت با همراهانی که از وضعیت و بیماری آنها آگاهی دارند در قالب کاروان یا در گروه‌های چند نفری حرکت کنند و متناسب با توان پیاده‌روی کرده و اغلب مسیرها را با وسیله نقلیه طی کنند.

مقابله با تهوع و ضعف

برای پیشگیری از تهوع یا درمان آن مصرف میوه‌های ترش یا خوردن غذا با مقداری لیموترش تازه یا سماق توصیه شده است. در صورت بروز استفراغ مصرف جرعه جرعه و به تدریج شربت گلاب یا مخلوط زیره و سماق با آب سرد می‌تواند مفید باشد. زنجبیل هم تاثیر خوبی در کنترل تهوع و استفراغ دارد. گلاب را می‌توانید طی مسیر از مغازه‌های عراقی تهیه و دستمال یا چفیه خود را به آن آغشته و مستمر استشمام کنید.

مبتلایان به افت قند و فشار خون بهتر است پیش از سفر توصیه‌های لازم را از متخصص مربوط دریافت و در طول مسیر از میوه خشک و مغزهای شور و شیرین آجیلی استفاده کنند.

مهار بوی بد بدن و عرق‌سوز شدن

تعریق بدبو یکی از عوامل آزاردهنده‌ای است که می‌تواند افراد را از همراه شدن با ما منصرف کند. بهتر است مدتی قبل سفر از مخلوط عرقیات کاسنی و شاتره که طبع رو به سردی دارند، استفاده کنید. مصرف غذاهای با طبع گرم و تند و غلیظ و دیرهضم موکب‌ها را کم و از نوشیدنی گلاب استفاده کنید. روزانه استحمام کرده و لباس تمیز بپوشید. برای رفع بوی بد پا هر روز لابلای انگشتان را شسته و خشک کنید و جوراب نخی تمیز به پا کنید.

عرق سوز شدن بیشتر در افراد چاق و با مزاج گرم دیده می‌شود. از لباس زیر نخی و گشاد استفاده کنید. در طی مسیر در سرویس بهداشتی کشاله ران، زیر بغل، گردن و غیره را با آب و صابون بشویید و خوب خشک کنید و برای پیشگیری از پودر یا روغن مخصوص استفاده کنید. از مصرف غذاهای تند و پرچرب و خیلی شیرین بپرهیزید و هر شب لباس زیر را عوض کنید.

رفع تاول و ترک پا

اگر پایتان دچار سوزش شده و هنوز تاول نزده یک پارچه نخی نمناک آغشته به گلاب یا سرکه را چند بار روی موضع بگذارید. در صورت بروز تاول آن را تخلیه نکنید. تاول تا زمانی که تخلیه نشده مستعد عفونت نخواهد بود. در صورت پاره شدن تاول موضع را به خوبی با آب و صابون بشویید و محل زخم را با پارچه یا چسب پانسمان کنید، طوری که مزاحم راه رفتن نشود. اگر اطراف تاول قرمز و داغ و دردناک شد و تراوشات آبکی و زردرنگ داشت به درمانگاه‌های مسیر مراجعه کنید.

ترک‌های عمیق پاهای خشک و زبر طی پیاده‌روی می‌تواند بسیار دردناک و آزاردهنده باشد و زائر را از ادامه پیاده‌روی بازدارد. استفاده از سنگ پا و لایه برداری قسمت‌های خشک و ترک دار و استفاده از پمادهای نرم‌کننده و ضدترک قبل و در حین سفر و در صورت لزوم استفاده از پماد در هنگام خواب و استفاده از کیسه برای جذب بهتر و نفوذ بیشتر پماد توصیه می‌شود.

مواجهه با خستگی و دردهای عضلانی

از دیدگاه طب سنتی، اصلی‌ترین دلایل خستگی و کوفتگی و گرفتگی عضلات طی سفر، وجود مواد زائد در بدن است که با شروع پیاده‌روی از قسمت‌هایی چون ساق پا شروع می‌شود. توصیه این است از قبل و در طول سفر عضلات ساق و ران را با روغن زیتون ماساژ دهید و برای کاهش فشار به عضلات از عصا یا چوب‌دستی استفاده کنید. قبل شروع پیاده‌روی با نرمش‌هایی خود را گرم کنید و زمانی که قصد استراحت دارید، صبر کنید تا گرمای بدن متعادل شود و سپس استراحت کنید. پیاده‌روی با شتاب در روز اول سبب گرفتگی عضلات می‌شود پس سرعت حرکت را کم و طول گام‌ها را کوتاه کنید و در ساعات گرم روز پیاده‌روی نکنید. در فواصل راه قبل از احساس خستگی استراحت‌های کوتاهی داشته و تا یک‌ساعت پس از صرف وعده اصلی غذا اقدام به حرکت نکنید. اگر دچار تپش قلب، تعریق و گرمی زیاد و ضعف بدن شدید چند دقیقه به پشت دراز بکشید. برای تقویت عضلات در موکب‌های بین راه پای خود را با آب خنک ترجیحا آب نمک بشویید و در هوای سرد این کار را با آب گرم انجام دهید.

هر شب پس از پایان پیاده‌روی عضلات ساق و مچ پا و کمر را حتی اگر دچار گرفتگی یا درد عضلات نبودید با یک روغن ماساژ دهید و با شروع پیاده‌روی پاها را از روغن پاک و خشک کنید. ماساژ شانه‌ها را از یاد نبرید. برس کشیدن پوست سر از پیشانی به گردن و ماساژ گوش‌ها به کاهش خستگی و افزایش انرژی کمک می‌کند. در صورت لزوم از گن کمر، مچ بند، ساق بند یا زانو بند استفاده کنید.

بدترین مورد برای عضلات و مفاصل در معرض سرما قرار گرفتن به‌ویژه در زمان گرم بودن بدن و تعریق و استحمام است. شب‌ها هنگام خواب کمی پاها را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.

درمان اولیه برای رفع گرفتگی عضلات، کشش آرام و ممتد عضله درگیر و ماساژ آن به تنهایی یا با روغن است. پرخوری، درهم خوری، مصرف غذاهای ترش و سرد و کم آبی بدن زمینه ساز گرفتگی عضلات است.

اقدامات موثر در اسهال و یبوست

اگر دچار اسهال با علائم سرگیجه و ضعف و... شدید به درمانگاه‌های مسیر مراجعه کنید، اما اگر اسهال از گرمی زیاد و با علائم زردی و سوزش مدفوع باشد از موکب‌ها که ساده تهیه و با کمی سماق یا ماست بخورید. اگر آب زیادی از بدن دفع شده، آب نمک رقیق را با مقداری قند مخلوط کرده و به جای آب میل کنید. برای تامین املاح از دست رفته بدن از دوغ‌های حاوی نعنا استفاده کنید.

در مورد یبوست در اغلب موارد پیاده‌روی سبب تحرک روده‌ها و رفع مشکل می‌شود اما اگر در طول سفر شرایط مطلوب برای اجابت مزاج فراهم نباشد یا تعریق زیاد و تغذیه نامناسب باشد فرد دچار یبوست و متعاقب آن خستگی زودهنگام و گرفتگی‌های عضلانی خواهد شد. از مصرف چای پررنگ، کته‌های خام و خشک و میوه‌ای چون موز اجتناب کنید و در طول مسیر از غذاهای آبکی همچون شوربای عراقی‌ها، سبزی، کاهو، زیتون و میوه‌های آبداری که در بعضی موکب‌ها توزیع می‌شود، استفاده کنید.

در میان وعده‌ها انجیر خشک و آلو بخورید و در صورت امکان صبح ناشتا خاکشیر با آب گرم یا موقتا ترکیبات دارویی حاوی سنا بخورید. نوشیدن دو لیوان آب ولرم در صبح ناشتا بی‌تاثیر نخواهد بود. افراد دچار بواسیر نیز از خوردن غذاهای حاوی بادمجان، گوجه‌فرنگی، سیر، خرما و غذاهای تند برای جلوگیری از تشدید مشکل شان پرهیز کنند.

کنترل سوزش ادرار و عفونت واژینال

معمولا عفونت ادراری در زنان بیشتر از مردان شیوع دارد. برای پیشگیری و کنترل این عارضه و عفونت واژینال، تخلیه به موقع ادرار، شستشوی نواحی تناسلی، استفاده از لباس زیر نخی، پرهیز از مصرف غذاهای با طبع گرم و تند و شور، نوشیدن مکرر آب، استفاده از میوه‌های با طبع سرد و ترش، درمان یبوست، دفع موهای زائد قبل سفر، تعویض به موقع پدهای بهداشتی، خشک کردن نواحی پس از اجابت و پیشگیری از مرطوب ماندن و تعویض لباس زیر، پرهیز از نشستن در مکان‌های مرطوب و اجتناب از مصرف شلوار تنگ توصیه می‌شود.

لاغرشو

لاغری با طعم دارو!

مهرداد رحیم‌زاده

کارشناس ارشد تغذیه ورزشی

به طور کلی داروهای لاغری از طریق چهار مکانیسم موجب لاغری می‌شوند:

۱- برخی داروها بر روی سیستم اشتها و مرکز آن در مغز اثر گذاشته و موجب کاهش اشتها و در نتیجه لاغری می‌شوند.

۲- برخی دیگر ترموژنیک بوده و با افزایش متابولیسم و سوخت و ساز بدن موجب لاغری می‌شوند.

۳- دسته دیگر با افزایش دفع آب بدن، سبب لاغری می‌شوند.

۴- گروهی از داروها هم سبب کاهش جذب چربی و در نتیجه دفع چربی موجود در مواد غذایی می‌شوند.

داروهای شیمیایی که در حال حاضر در دسترس هستند ترکیبات یک یا دو گروه از سه گروه هستند که با اسامی تجاری مختلف و تبلیغات منحرف‌کننده به فروش می‌رسد و حتی در اغلب داروهایی که به عنوان صد درصد گیاهی تبلیغ می‌شود نیز مقادیر زیادی از این مواد شیمیایی وجود دارد لذا بهتر است به این تبلیغات توجه نشود.

سیبوترامین: این دارو با اثر بر روی مرکز اشتها در هیپوتالاموس مغز سبب کم‌خوراکی می‌شود و در برخی افراد نه‌تنها اثری ندارد بلکه در برخی موارد باعث افزایش وزن هم می‌شود. در ضمن این دارو قابلیت ایجاد وابستگی دارد و می‌تواند اعتیاد دارویی ایجاد کند. سیبوترامین عوارض جانبی شدیدی نظیر خشکی دهان، سردرد، یبوست و بی خوابی را به همراه دارد همچنین مصرف این دارو می‌تواند به بیماری‌های قلبی، بیماری‌های کبدی، کلیوی، سنگ کیسه صفرا، بیماری‌های غده تیروئید و آب سیاه منجر شود.

اورلیستات: این دارو از جذب چربی‌ها در روده جلوگیری می‌کند. از آن جا که اورلیستات سبب دفع ویتامین‌های محلول در چربی می‌شود، در سه هفته اول مصرف، عوارضی چون دفع مکرر مدفوع، اسهال، اضطراب، سرگیجه و ناراحتی‌های روده‌ای بروز می‌کند. البته در برخی موارد با تجویز بلامانع است.

تینوایت: نام ژنریک این دارو دی اتیل پروپیون هیدرو کلراید است که از نظر بیوشیمیایی حاوی آمین (مشابه مت آمفتامین) است و در ماده مخدر شیشه استفاده می‌شود. این دارو روی مغز اثر کرده و سبب مهار اشتها شده و به ابتلا به بیماری‌هایی نظیر فشارخون بالا، پرکاری تیروئید، آب سیاه، دیابت، مشکلات روحی و آتروا سکلروز منجر می‌شود. از عوارض استفاده از آن اختلال در بینایی، خشکی دهان، بی‌خوابی، بدخلقی و ناراحتی معده است که در روزهای اول استفاده از آن ظاهر می‌شود.

مصرف این دارو اعتیادآور است و وابستگی ایجاد می‌کند. امروزه استفاده از تینوایت به خاطر ایجاد وابستگی، تداخلات دارویی و غذایی گسترده، محدود شده است.

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 ۳۴۲۰

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

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

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

سودوکو ۳۴۲۱

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

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

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

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

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