

کلینیک جراحی

## چرا مبتلا به آپاندیسیت می‌شوید؟



دکتر شهاب‌شهابی

فلوشیپ جراحی  
لاپاراسکوپی

آپاندیسیت به معنی التهاب آپاندیس است، این بیماری يك اورانس جراحی است و هیچ درمان دارویی مؤثر ندارد و باید حتما جراحی شود. در صورتی‌که بیمار سریعاً جراحی شود، بیشتر بیماران سریعاً و بدون مشکل خاصی بهبود می‌یابند، ولی در صورت تأخیر در درمان، آپاندیس پاره شده و باعث پخش شدن عفونت در محوطه شکم و حتی مرگ می‌شود. گرچه این بیماری در هر سنی ممکن است رخ دهد ولی شایع‌ترین سنین بیماری بین ده تا ۳۰ سال است. برای این ساختار کوچک هیچ‌گونه کارکرد ضروری شناخته نشده‌است، اما گفته می‌شود در سیستم ایمنی و نگهداری باکتری‌های مفید دستگاه گوارش نقش دارد. علل آپاندیسیت همیشه مشخص نیست، دلیل ابتلا به آپاندیسیت، انسداد دهانه آپاندیس است، این انسداد به هر علتی‌که ایجاد شود، باعث بالا رفتن فشار داخل آپاندیس شده و همچنین باعث ایجاد التهاب و اختلال در جریان خون آن می‌شود. در صورت عدم درمان، انسداد باعث سیاه شدن عضو و پاره شدن آن می‌شود. شایع‌ترین دلیل انسداد آپاندیس، گیر کردن گلوله سفتی از مدفوع در دهانه آپاندیس است، گرچه گاهی در اثر عفونت‌های میکروبی یا ویروسی لوله گوارشی، غدد لنفاوی متورم شده و می‌توانند روی آپاندیس فشار وارد کنند و باعث انسداد شوند. در هر دو مورد، باکتری داخل آپاندیس به سرعت تکثیر شده، سبب التهاب، تورم و تجمع چرک در آپاندیس می‌شود. اگر این وضعیت به سرعت درمان نشود، آپاندیس ممکن است پاره شود.

آپاندیسیت دردی را ایجاد می‌کند که معمولاً در اطراف ناف و اپیگاستر (بالا و وسط شکم) شما شروع شده و سپس به سمت راست پایین شکم منتقل می‌شود. درد آپاندیسیت معمولاً طی يك دوره ۱۸-۱۲ ساعته افزایش می‌یابد و در نهایت بسیار شدید می‌شود. کاهش اشتها، تهوع، استفراغ، اسهال یا یبوست، تب خفیف که پس از سایر علائم ایجاد می‌شود و عدم توانایی دفع گاز تورم شکم از سایر علائم همراه می‌تواند باشد. توجه داشته باشید که فرد مبتلا به آپاندیسیت تمام علائم فوق را ممکن است نداشته باشد. درد شکم با حرکت، تنفس عمیق، سرفه یا عطسه تشدید می‌شود. علاوه بر دردی که بیمار حس می‌کند، فشار دادن ناحیه درگیر شکم (اغلب طرف راست و پایین) باعث ایجاد درد می‌شود. علائم آپاندیسیت متغیر و متفاوت است و می‌تواند علائم بیماری‌هایی مانند انسداد روده، بیماری‌های التهابی روده، بیماری التهابی لگن، کیست تخمدان و سایر بیماری‌های زنان، عفونت ادرار و برخی بیماری‌های دیگر را تقلید کند. [



### خوردن عصranه چیپس و شکلات، ممنوع

نان سفید، بستنی، شکلات و چیپس از جمله مواد خوراکی هستند که برای جلوگیری از افزایش وزن باید از مصرف آنها به خصوص پس از ساعت چهار بعدازظهر اجتناب کرد. نان سفید از غلات فرآوری شده و کربوهیدرات تصفیه شده تولید شده و به دلیل دارا بودن مقدار فیبر کمتر، میزان بیشتری از آن مصرف می‌شود. برخلاف نان‌های

# بساز و نسوز!

### سوختگی‌های درجه يك رادر خانه درمان كنيد



پونه شیرازی

سلامت

سوختگی‌های درجه اول یکی از خفیف‌ترین انواع آسیب‌های پوستی است و معمولاً نیازی به درمان‌های تخصصی ندارد. با این حال، برخی سوختگی‌های سطحی می‌تواند بسیار بزرگ یا دردناک باشد و ممکن است به ارزیابی و درمان یا پانسمان‌های خاص سوختگی نیاز باشد.

### سوختگی از نوع درجه‌اول

علائم سوختگی درجه اول اغلب جزئی است و بعد از چند روز تمایل به بهبودی دارد. به گفته دکتر روئین‌تن، شایع‌ترین مواردی که ممکن است در مواجهه با این نوع سوختگی‌ها ابتدا متوجه شوید قرمزی پوست، درد و تورم است. درد و تورم ممکن است خفیف باشد و پوست شما ممکن است بعد از يك روز یا چند ساعت پوسته کند. در مقابل، سوختگی درجه دوم، زخم شدیدتر و به دلیل افزایش عمق زخم سوختگی بسیار دردناک‌تر است. وی می‌افزاید: برای سوختگی درجه اول که در ناحیه‌های بزرگ‌تر پوست

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

### سودوکو ۳۵۱۷

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

						۵											
							۲										
							۸										

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

خبر سلامت

## چرا چشم‌ها خشک می‌شود؟

خشکی دهان یا پوست را شاید تجربه کرده باشید، اما تحمل خشکی چشم سخت‌تر است؛ چراکه روی یکی از اساسی‌ترین کارکردهای بدن، یعنی بینایی، تأثیر می‌گذارد. علت خشکی چشم در اغلب موارد به مقدار ناکافی اشک برمی‌گردد؛ به این معنی که خیلی اوقات خشکی چشم وقتی رخ می‌دهد که چشم‌ها به هر دلیلی قادر به تولید اشک کافی نباشند. شاید تابه‌حال فکرش را هم نمی‌کردید که اشک چقدر در کارکرد طبیعی چشم‌ها مؤثر است! چشم‌ها با تولید اشک از خود در برابر گردوغبار و عفونت‌ها محافظت می‌کنند. <b>شایع‌ترین علائم خشکی چشم عبارتند از:</b> سوزش، احساس بودن چیزی در چشم، قرمزی، تاری دید، خستگی چشم و همچنین احساس سنگینی پلك. گاهی پیش می‌آید که فرد بر اثر خشکی چشم حتی در حالت گریه قادر به اشک ریختن نیست و بعدها پس از گذشت دوره خشکی با حجم زیادی اشک مواجه می‌شود. خشکی شدید چشم می‌تواند به قرنیه آسیب بزند و در موارد وخیم روی بینایی تأثیر سوء بگذارد. خشکی چشم گاهی حاصل استفاده از لنزهای تماسی یا ابتلا به عفونت‌های چشمی است. البته، عوامل طبیعی ازجمله افزایش سن و گاهی تغییرات هورمونی در دوران بارداری یا یائسگی نیز موجب کاهش رطوبت چشم می‌شوند. علاوه بر عوامل نام‌برده، مصرف داروهایی نظیر آنتی هیستامین‌ها، داروهای ضدافسردگی و حتی داروی فشار خون هم می‌توانند تأثیرگذار باشند. از دیگر علل احتمالی خشکی چشم می‌توان به عوامل محیطی مانند مواجهه با باد و دود و همچنین بیماری‌های خاصی چون لوپوس، آرتروز و دیابت اشاره کرد. البته، خشکی چشم در موارد زیادی از عوارض خیره‌شدن‌های طولانی به صفحه کامپیوتر و موبایل و پلك‌نزدن کافی است؛ اینجا قانون ۲۰:۲۰:۲۰ به کارتان می‌آید: هر ۲۰ دقیقه به مدت ۲۰ ثانیه به چیزی در فاصله ۲۰ فوتی (۶ متری) نگاه کنید! [	
منبع: medicaldaily	

سیوس دار، نان سفید که فاقد فیبر خوراکی است نمی‌تواند اشتها را کنترل کند.

بستنی نیز از جمله خوراکی‌های ممنوعه هنگام عصر است. این خوراکی سرشار از کربوهیدرات است و مصرف مقدار قابل توجهی از کربوهیدرات تصفیه شده به انباشت چربی شکمی منجر می‌شود. افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند باید

لایه بیرونی پوست نفوذ کند و موجب قرمزی و سوزش پوست شود.

**سوختگی با آب جوش:** سوختگی با آب جوش یا بخار آب گرم يك علت شایع در سوختگی درجه اول در کودکان زیر چهار سال است. مایع داغ داخل ظرف یا بخار که از مایع داغ پخش می‌شود، ممکن است باعث سوختگی دست، صورت و بدن شود. اگر شما آب بسیار داغ ننوشید، ممکن است سوختگی لب یا مخاط دهان رخ دهد. دمای آب مناسب باید حدود ۵۰ درجه سانتی‌گراد یا کمتر باشد. درجه حرارت بالاتر از این می‌تواند صدمات جدی به پوست یا مخاط وارد کند و به‌ویژه در کودکان به سوختگی منجر شود.

❖ **سوختگی الکتریکی:** پریز برق، لوازم الکتریکی و کابل‌های الکتریکی مواردی هستند که ممکن است باعث برق‌گرفتگی و سوختگی ناشی از برق‌گرفتگی شود. به‌خصوص باید مواظب بود کودکان اجسام نوك تیز را وارد بریز برق نکنند و آنها را از لوازم الکتریکی دور نگه داریم و جانب احتیاط را همیشه در این موارد رعایت کنیم.

سوختگی ناشی از برق‌گرفتگی نیز می‌تواند از نوع درجه یک باشد. گرچه در سوختگی با برق فشارقوی یا ولتاژ بالا عمق ضایعه بیشتر و گاهی با خطرات جانی همراه خواهد بود.

### درمانگر

#### سوختگی خودباید

شما می‌توانید سوختگی‌های درجه

از صورت، کتشفاله ران، دست‌ها، پاها و ناحیه‌تناسلی.

### درمان خانگی سوختگی

به گفته این فوق تخصص جراحی پلاستیک، یکی از موثرترین راه‌های درمان اولیه سوختگی خنك کردن موضع با استفاده از جریان آب ولرم یا کمی خنك و کمپرس سرد است که به محض سوختگی روی محل سوخته انجام شده و به مدت ۲۰ دقیقه ادامه می‌یابد. با تاخیر حدود نیم ساعت هم این کار توصیه می‌شود، ولی دقت کنید از یخ یا آب بسیار سرد استفاده نکنید، چون ممکن است سوختگی را تشدید کند. وی تأکید می‌کند، در هیچ نوع از سوختگی‌ها از مواد روغنی (کره، روغن یا وازلین) و پودا غیر استریل برای مالیدن روی محل سوخته شده و زخم استفاده نکنید چون مانع بهبود زخم سوختگی می‌شود. استعمال خمیر دندان به‌دلیل خاصیت خنك‌کنندگی و ضد باکتری اثرات مفیدی در درمان اولیه سوختگی نشان داده است.

### بهبود سوختگی در مناطق خاص

سوختگی در مناطق خاص ممکن است به ارزیابی توسط پزشك نیاز داشته باشد. این سوختگی‌ها ممکن است نسبت به سوختگی در سایر نقاط بدن آهسته‌تر بهبود یافته و نیاز به درمان خاص داشته باشد. این مناطق عبارتند

از مصرف شکلات پس از این ساعت نیز خودداری کنند. چیپس سیب‌زمینی هم از بدترین گزینه‌های غذایی پس از ساعت چهار عصر است. همچنین سدیم موجود در چیپس سیب‌زمینی برای سلامت خطر دارد و بیماری قلبی و فشارخون بالا از جمله عوارض شایع مصرف بالای سدیم است. / ایسنا



### نگذارید پوست‌تان بسوزد

- اگر اقدامات احتیاطی را رعایت کنید می‌توانید از سوختگی درجه اول پیشگیری کنید. برای جلوگیری از سوختگی درجه اول، این نکات را رعایت کنید:
- ❖ از کرم ضد آفتاب با (SPF) ۲۰ یا بالاتر برای جلوگیری از آفتاب سوختگی استفاده کنید.
- ❖ همه سوکت‌های قابل انعطاف در خانه خود را با پوشش محافظ کودک پوشش دهید.
- ❖ برق لوازم خانگی را که در حال استفاده نیست، جدا کنید.
- ❖ کابل‌های الکتریکی را در جایی که فرزند شما نمی‌تواند به آنها دسترسی داشته باشد قرار دهید.

### التیام جای سوختگی با ترکیبات دارویی و طبیعی

گرچه محصولات حاوی ژل لیدوکائین نیز می‌توانند به بهبود درد یا سوزش زخم سوختگی کمک کنند، فرآورده‌های طبیعی و گیاهی نظیر آلوئه‌ورا به همراه عسل نیز اثرات التیام‌بخش و ضد میکروبی قابل توجهی داشته و سابقه مصرف آنها به هزاران سال قبل بازمی‌گردد. در بین فرآورده‌های دارویی کرم سیلور سولفادiazین یا تجویز پزشك معالج می‌تواند در ترمیم سوختگی درجه يك بسیار مفید باشد و سرعت درمان سوختگی را افزایش دهد.

### دوره نقاهت سوختگی

معمولاً سوختگی درجه يك ۳ تا ۲۰ روز طول می‌کشد تا بهبود یابد، ولی زمان بهبود ممکن است به منطقه سوخته نیز وابسته باشد. دکتر روئین‌تن تأکید می‌کند: اگر سوختگی علائم عفونت را نشان می‌دهد یا رو به بدتر شدن است حتما باید با پزشك خود مشورت کنید. [

دست چین

## سبزی‌های خشك قابل اعتمادند؟

❖ سبزی خشك در سه سطح خانگی و صنعتی و صنعتی تولید می‌شود. تولید هر ماده غذایی همچون سبزی‌های خشك در صنعت بر اساس استانداردهای مربوطه و تحت نظارت مستمر سازمان غذا و دارو و سازمان ملی استاندارد و زیر نظر مسؤول فنی کارخانه انجام می‌شود.

در صنعت آزمون‌های بهداشتی دوره‌ای برای پرسنل برگزار شده و از نظر سلامت بررسی می‌شوند جالب تر این‌که تستی وجود دارد که از انگشتان پرسنلی که با ماده غذایی در تماس مستقیم است کشت میکروبی گرفته می‌شود.

همچنین دستگاه‌های دخیل در تهیه و تولید مواد غذایی به خصوص سبزیجات و سطوح کار به طور مرتب و مداوم ضدعفونی می‌شوند. مراحل تهیه سبزی خشك در کارخانه به این صورت است که ابتدا سبزیجات آبشویی مقدماتی شده و پس از ضدعفونی، آبشویی نهایی و آب چکان شده و برای خرد شدن آماده می‌شوند. گاهی برخی از انواع سبزیجات را به منظور حفظ رنگ طبیعی و به تعویق افتادن فساد بافت به مدت ۱/۵ تا ۳ دقیقه در آب جوش یا بخار آب آتیم‌بری (بلانچینگ) می‌کنند. سپس سبزیجات با اندازه‌های یکسانی با دستگاه خرد و برای خشك شدن آماده می‌شوند. مزیت سبزی‌های خشك شده صنعتی دراین است که با استفاده از دستگاه خشك‌کن در دما و رطوبت مشخص و در مدت زمان تعریف شده‌ای خشك می‌شوند.

این ویژگی‌ها سبب می‌شود که نه تنها سبزی افت ارزش تغذیه‌ای نداشته باشد، بلکه در حین خشك شدن سبزی‌ها فرصتی برای فساد آنها فراهم نشود. در نهایت پس از خشك شدن سبزی‌ها برخی از انواع آن را که بافت دار باشد در داخل جعبه‌هایی قرار داده و مدتی می‌گذارند تا چنانچه رطوبتی در بافت سبزی باقی مانده باشد حذف یا تبادل شود.

سبزی‌های خرد و خشك شده ظرفیت جذب رطوبت بالایی دارند و می‌توانند انواع بوها را به خود جذب کنند. بنابراین این نوع محصولات باید در ظروف شیشه‌ای، فلزی یا پلاستیکی در بسته در محیط خنك نگهداری شوند.

#### سبزی‌های فله چطور؟

محصولات تهیه شده در واحدهای صنعتی در مقایسه با واحدهای صنعتی مقررات و نظارت جدی‌تری دارند. سبزی‌های فله‌ای اغلب تاریخ تولید و انقضای مشخصی ندارند و اغلب در عطاری‌ها و در محیط باز نگهداری می‌شوند ضمن این‌که کیفیت شست‌وشو و نحوه خشك کردن آنها مشخص نیست.

محصولات خشکی که تاریخ مصرفشان گذشته باشد گرچه برای مصرف‌کننده بیماریزا نخواهند بود، اما از نظر کیفی و ارزش تغذیه‌ای افت چشمگیری دارند. بنابراین بهتر است سبزی خشك را از انواع کارخانه‌ای که دارای تاریخ مصرف، پروانه بهداشت و نشانه استاندارد است انتخاب کنید. [