نسخه

روزه‌داری در سایه بیماری‌های غدد

دکتر رضا کریمی

فوق‌تخصص غدد و متابولیسم

پیش از هر چیز متذکر شوم خوردن به موقع قرص لوتیروکسین در مورد کم‌کاری تیروئید مهم‌ترین نکته است. این قرص‌ها باید به صورت ناشتا مصرف شوند. از آنجا که طول روز بسیار بلند است و بیماران بلافاصله پس از اذان باید افطار کنند. تاخیر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه برای جذب این دارو چندان شدنی نیست. بنابراین بهترین روش خوردن دارو ابتدای سحر است و بعد با فاصله چند دقیقه می‌توانند سحری بخورند. البته کسانی که دچار کم‌کاری شدید هستند و تازه دارویشان شروع شده باید نظر پزشک معالج در مورد خطر روزه‌داری و به هم خوردن سیر درمان را بپرسند و سپس تصمیم بگیرند.

در بیماران مبتلا به پرکاری تیروئید اگر هنوز بیماری تحت کنترل نیست، با توجه به ضعف شدید و تحلیل عضلات، روزه‌داری با خطر زیاد همراه بوده و ممکن است تحمل تشنگی و گرسنگی طولانی خطرناک باشد. البته در مواردی که بیماری کنترل شده و بیمار حال خوبی دارد می‌تواند داروی پرکاری را که معمولا متی مازول است در زمان افطار یا سحر مصرف کند. نکته مهم این است که در هر دو مورد بیماری‌های کم‌کار یا پرکار تیروئید، میزان دارو باید مثل قبل مصرف شود و برای موارد شدید نظر پزشک برای روزه‌داری مهم است.

در بیماران مبتلا به چربی بالای خون: افرادی که دچار زیادی کلسترول هستند باید از خوردن چربی‌های حیوانی به‌خصوص لبنیات پر چرب اجتناب کنند. کره و خامه مهم‌ترین اینهاست و ماست و شیر پرچرب نیز در این گروه هستند. کله پاچه، تخم‌مرغ و آبگوشت نیز حاوی کلسترول بالایی هستند. جالب است بدانید یك مغز گوسفند معادل ۵۰ عدد زرده تخم‌مرغ حاوی کلسترول است.

اشتباه رایج این است که برخی تصور می‌کنند، نخوردن به مدت طولانی می‌تواند خطرات خوردن قند و چربی زیاد که زمان افطار مصرف می‌شود را از بین ببرد، در حالی که این‌طور نیست و خوردن مواد شیرین و چرب در زمان افطار برای بیماران به همان اندازه که در حالت عادی مضر است در زمان روزه‌داری نیز مضر خواهد بود. در مورد بیماران مبتلا به تری‌گلیسیرید بالا، مهم‌ترین موادی که باید پرهیز شوند، قندهای ساده است. از آنجا که در زمان افطار بیشتر از این مواد استفاده می‌شود، بیماران دچار این بیماری باید خوردن فیبرها، مایعات، لبنیات و حبوبات را در دستور غذایی خود داشته باشند.

مصرف خود سرانه ریتالین خطرناك است

هر نوع استفاده از ریتالین یا «قرص‌های شب امتحانی» در صورتی که با تجویز پزشك معالج نباشد و بدون نسخه مصرف شود، سوءمصرف تلقی می‌شود.

دکتر یسنا به‌منش، دبیر ستاد مرکزی اطلاع‌سانی داروها و سموم سازمان غذا و دارو در مورد مصرف این دارو در برخی دانشجویان گفت: وابستگی مصرف، تحریك‌پذیری عصبی، سردرد، گیجی، دردهای شکمی، تاری دید، تپش قلب، کاهش اشتها و از دست دادن وزن، توهم بویایی و... از جمله مهم‌ترین عوارضی هستند که افراد با مصرف ریتالین به آن دچار می‌شوند. وی افزود: در عین حال طبق گفته کارشناسان، عوارض مصرف طولانی مدت ریتالین یا مقدار زیاد و خودسرانه آن می‌تواند از این هم خطرناك‌تر باشد و حتی موجب مرگ در نوجوانان و جوانان شود. از طرفی ریتالین در موارد مصرف خودسرانه، ظرفیت بالای اعتیادآوری نیز دارد. دکتر به‌منش تاکید کرد: دانش‌آموزان، دانشجویان و خانواده‌هایشان توجه کنند که برای رسیدن به اهداف مقطعی، سلامت خود را به خطر نیندازند. /ایسنا

آخرین برآوردها نشان می‌دهد ۳۰ درصد ایرانیان دارای درجه‌هایی از کبد چرب هستند

وقتی یك جای کار کبد می‌لنگد

ندا اظهری

سلامت

کبد، موتور بدن ماست و همان‌قدر که به سلامت موتور خودروی خود اهمیت می‌دهیم، باید سلامت این عضو مهم از بدن را جزو یکی از اولویت‌های خود بدانیم. کبد نقش مهمی در هضم غذا، سوخت‌وساز و تولید ترکیبات مهم در بدن ایفا می‌کند. کبدی که عملکرد ضعیفی داشته باشد، نه تنها کیفیت زندگی را پایین می‌آورد، بلکه می‌تواند علت بسیاری از بیماری‌های خطرناکی باشد که ممکن است سلامت ما را به خطر بیندازد. این عضو، یکی از پرکارترین اندام‌های بدن است و علاوه بر تبدیل پلاسمای پاك به خون و تمیز نگه داشتن و تصفیه خون، سموم موجود در پلاسما را هم شناسایی کرده و از ورود آنها به خون جلوگیری می‌کند. اگر کبد به هر دلیلی در انجام این فعالیت‌ها بازبماند، منجر به بروز مشکلات پوستی، آکنه، خشکی و تحریك‌پذیری پوست می‌شود. همچنین کبد، کار ترشح صفرا را به‌عهده دارد که تجزیه شده و به هضم اسیدهای چرب کمك می‌کند و نیز فاکتورهای لخته‌کننده خون را تولید و به طور همزمان عناصر محافظتی را ایجاد می‌کند که مانع انسداد سیستم گردش خون با لخته‌های خونی می‌شود. از دیگر وظایف کبد می‌توان به نقش آن در تبدیل قند به گلیکوژن و ذخیره آن برای استفاده ماهیچه‌ها اشاره کرد. این اندام حیاتی، محل ذخیره آهن، مس و ویتامین A و ویتامین B۱۲ به مقدار فراوان است که بدن برای داشتن یك زندگی سالم به آن نیاز دارد. دکتر رضا ملك‌زاده و دکتر همایون واحدی، فوق تخصص گوارش و کبد درباره شایع‌ترین انواع نارسایی‌های کبد و سبك زندگی سالم برای حفاظت از این اندام حیاتی به نکاتی اشاره کرده‌اند.

دکتر واحدی: معمولا بیماری‌های کبدی علامت مشخصی ندارند و زمانی که به مراحل انتهایی برسند، با زردی و یرقان و ادرار پررنگ و احساس درد خود را نشان می‌دهد

دکتر ملك‌زاده: مهم‌ترین کاری که مبتلایان به کبد چرب باید انجام دهند کاهش وزن و نیز فعالیت بدنی و ورزش است

در ایران شایع‌ترین بیماری کبدی، بیماری کبد چرب است و به جرات می‌توان گفت ۳۰ درصد ایرانیان دارای درجه‌هایی از کبد چرب هستند. این بیماری معمولا علامت خاصی ندارد و اغلب گاهی ۳۰ سال زمان می‌برد تا فردی متوجه وجود بیماری کبدی شود. دکتر ملك‌زاده از علائم کبد چرب به بزرگی شکم اشاره می‌کند و می‌گوید: «می‌توان گفت همه افرادی که چاق هستند به‌ویژه شکم بزرگی دارند، به احتمال خیلی زیاد مبتلا به کبد چرب هم هستند. برای اندازه‌گیری آن هم، اگر از دور ناف اندازه بگیرید، اندازه دور شکم نباید در مردان بیشتر از ۱۰۵ سانتی‌متر و در خانم‌ها بیشتر از ۹۵ سانتی‌متر باشد.»

او در ادامه متذکر می‌شود: «خوشبختانه در سال‌های اخیر موفق به کنترل هپاتیت B شده‌ایم و از حدود ۲۵ سال پیش طرح واکسیناسیون ایرانیان در برابر بیماری هپاتیت B انجام شده و روز به روز هم شاهد کاهش چشمگیر آمار مبتلایان به هپاتیت B هستیم. از طرف دیگر هپاتیت C هم به عنوان یکی دیگر از نارسایی‌های کبدی درمان‌های موثری دارد و طبق برنامه‌ای که در پیش گرفته‌ایم مشغول درمان مبتلایان به هپاتیت C هستیم و تا چند سال آینده شاید تنها بیماری کبد که افراد با آن روبه‌رو خواهند بود، کبد چرب باشد.»

جلوگیری از کبد چرب

به گفته ملك‌زاده، برای پیشگیری از ابتلا به کبد چرب، ورزش، حفظ وزن متعادل و رعایت رژیم‌غذایی مناسب تا حد زیادی کمك می‌کند. مهم‌ترین کاری که مبتلایان به کبد چرب باید انجام دهند، در درجه اول کاهش وزن و نیز فعالیت بدنی و ورزش است. به طورکلی، موثرترین درمان کبد چرب حفظ وزن بدن در حد متعادل و ورزش است و برای جلوگیری از ابتلا به بیماری کبدی و سرطان کبد، توصیه می‌کنیم که افراد حجم وعده‌های غذایی خود را کاهش دهند و به اندازه غذا بخورند و درواقع از پرخوری پرهیز و ورزش کنند و فعالیت بدنی داشته باشند. علاوه بر این راهکارها، واکسیناسیون هم یك راه پیشگیرانه برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های کبدی به شمار می‌رود. این در حالی است که برای تمام انواع هپاتیت واکسن وجود ندارد و در این میان تنها برای هپاتیت‌های A و B واکسن تولید شده است.

رژیم غذایی کبد سالم

برای داشتن کبدی سالم، رژیم غذایی یکی از نکاتی است که باید رعایت کنید.

غذاهای تمام گروه‌ها را شامل غلات، پروتئین‌ها، محصولات لبنی، میوه‌ها و سبزیجات و چربی‌ها را مصرف کنید. از بهترین و مفیدترین سبزی‌ها می‌توان به سبزیجات برگ‌سبز، کلم بروکلی، گل‌کلم، کلم، هویج، سیب و بادام اشاره کرد که بهتر است در رژیم غذایی خود بگنجانید. علاوه بر این، غذاهای سرشار از فیبر مانند میوه‌های تازه و سبزیجات و غلات کامل مانند نان و برنج مصرف کنید.

همایون واحدی، فوق تخصص گوارش و کبد هم در گفت‌وگو با جام‌جم با تاکید بر افزایش شمار مبتلایان به کبد چرب در کشور عنوان کرد: «مصرف غذاهای چربی چون غذاهای بیرون از خانه، فست‌فودها و سوسیس و کالباس و مصرف بیش از اندازه گوشت قرمز ممکن است در بروز کبد چرب نقش داشته باشند. در صورتی که اگر کبد چرب ادامه داشته باشد و درمان نشود منجر به التهاب و سفت شدن کبد، سیروز کبدی و در نهایت نارسایی کبدی می‌شود که ممکن است طی چند سال یا حتی چند دهه اتفاق بیفتد.

خطر ابتلا به هپاتیت ویروسی

دکتر واحدی در صحبت‌هایش به بروز هپاتیت‌های ویروسی کبدی مانند هپاتیت B و C اشاره می‌کند. او نیز معتقد است با اجرای طرح واکسیناسیون هپاتیت B از سال ۷۰، شمار ابتلا به این بیماری بسیار کاهش یافته است. نوع دیگر هپاتیت ویروسی، هپاتیت C است که معمولا از طریق سوزن آلوده منتقل می‌شود و بیشتر بین معتادانی که از سوزن مشترك برای تزریق استفاده می‌کنند، یا بیمارانی که سال‌ها پیش تزریق خون داشته‌اند مانند بیماران هموفیلی که سال‌ها قبل از کنترل خون، اقدام به تزریق خون کرده‌اند، یا افرادی که به آرایشگاه‌های غیربهداشتی مراجعه کرده و تیغ آلوده برای آنها استفاده شده، شیوع دارد. اما ۷۰ درصد مبتلایان به هپاتیت C را معتادان تزریقی شامل می‌شوند.

علائمی که باید جدی گرفت

دکتر واحدی می‌گوید: «معمولا بیماری‌های کبدی علامت مشخصی ندارند و زمانی که به مراحل انتهایی برسند، با زردی و یرقان و ادرار پررنگ و احساس درد خود را نشان می‌دهند». مراقب باشید اگر با دل‌درد و تورم شکم ناگهانی و پیوسته؛ قرمزی و خارش پوست در اطراف معده شامل لکه‌های قرمز رنگ در پوست که از نشانه‌های اولیه بروز مشکلی در درون بدن است، مواجه شدید، آن را جدی بگیرید. ادرار تیره‌رنگ یکی از نشانه‌های اولیه بیماری‌های کبدی است، پس صرف‌نظر از مقدار آب و نوشیدنی مصرفی، با مشاهده ادرار تیره‌رنگ به پزشك مراجعه کنید. کاهش اشتها؛ دفع خون در مدفوع یا مدفوع رنگ‌پریده؛ تورم پاها و مچ پا و حالت تهوع و استفراغ هم از دیگر علائم بیماری‌های کبدی هستند.

خبر سلامت

پیاده‌روی تند، درمان یبوست

چیزی که برای رفع یبوست بیش از هر چیز مفید است، مصرف میوه خام است که حاوی فیبر بالایی است. علاوه بر این پیاده‌روی و ورزش و تحرك هم تا حد زیادی در رفع یبوست نقش دارد به طوری که افراد بی‌تحرك بیشتر مبتلا به یبوست می‌شوند.

دکتر همایون واحدی، فوق‌تخصص گوارش در گفت‌وگو با جام‌جم با بیان مطالب فوق عنوان کرد: هر چه سن بالاتر می‌رود، به دلیل کم‌تحرك شدن بدن و تغییر در رژیم غذایی و مصرف نکردن فیبر کافی در رژیم غذایی فرد ممکن است بیشتر در معرض ابتلا به یبوست قرار گیرد.

وی افزود: افراد معمولا درك درستی از یبوست ندارند. یبوست مشخصاتی دارد که روی قوام مدفوع، شکل آن و تعداد دفع مدفوع تشخیص داده می‌شود. به عنوان مثال اگر فردی کمتر از سه بار در هفته دفع داشته، مدفوعش سفت باشد و به‌سختی خارج شود یا حتی در مواردی فرد مجبور شود از دست برای خروج مدفوع کمك بگیرد، به این حالت یبوست می‌گوییم، اما فردی که هر روز اجابت مزاج دارد، اما مدفوعی سفت داشته، مبتلا به یبوست نیست و بیماران به همه این موارد یبوست اطلاق می‌کنند.

این متخصص توضیح داد: یبوست معمولا اگر در سنین بالا باشد، بیشتر به دلیل کم‌تحرکی است. درواقع، مدفوعی که سفت باشد یبوست نیست، بلکه به معنای بی‌تحرکی، نداشتن رژیم غذایی متعادل و سالم است و فرد در طول روز از میوه و سبزیجات به اندازه کافی استفاده نمی‌کند. بسیاری از افراد به جای استفاده از میوه‌های تازه، سراغ کمپوت می‌روند در حالی که کمپوت‌ها تاثیری در رفع یبوست ندارند.

وی تاکید کرد: اگر بخواهیم براساس اندازه مصرف مواد مختلف غذایی روزانه به بیماران مبتلا به یبوست دستور غذایی دهیم، باید بگوییم بهترین رژیم برای این بیماران مصرف میوه و سبزی فراوان است به طوری که این افراد باید روزانه حدود ۲۰ گرم فیبر مصرف کنند. به‌عنوان مثال، با مصرف یك سیب در روز تنها دو گرم فیبر استفاده کرده‌اند، بنابراین بهتر است برای تأمین نیاز فیبر روزانه از مواد مختلفی چون سبوس گندم، جو، نان جو، نان سبوس‌دار و میوه‌های فیبردار استفاده کنند. البته مصرف زیاد سبوس هم موجب نفخ معده می‌شود. اما در این میان، بهترین روش برای مقابله با یبوست، پیاده‌روی تند است که ضربان قلب بالا برود. این کار هم نفخ را از بین می‌برد و هم دفع را بهتر می‌کند و به طور کلی، حرکات روده را بهبود می‌بخشد.

الو اورژانس

دردسر ناخن‌های داخل گوشت

دکتر سید میثم یکه سادات

متخصص طب اورژانس

ممکن است برای شما هم اتفاق افتاده باشد که به علت درد و قرمزی و گرمی اطراف ناخن یك انگشت در دست یا پا آن‌قدر کلافه شده باشید که دیگر صبر کردن برای بهبود خود به‌خودی را کنار بگذارید و به یك مرکز درمانی اورژانس مراجعه کنید. این عفونت‌های شایع پوستی در اثر آسیب ناشی از فرورفتن گوشه ناخن به داخل بافت نرم اطراف خود یا به علت ضربه‌هایی که به این ناحیه از اندام وارد می‌شود ایجاد می‌شود و عواملی نظیر تماس مکرر دست یا پا با رطوبت، ضعف سیستم ایمنی بدن یا حتی پوشیدن کفش نامناسب، افراد را به ایجاد این عارضه مستعد می‌کند.

گاهی علت این عفونت باکتری‌ها و گاهی ویروس‌ها و در موارد نادر قارچ‌ها هستند. موارد شایع‌تر که علت باکتریایی دارد با قرار دادن انگشت در آب گرم چند بار در روز و مصرف دارویی نظیر سفالکسین و مشابه آن با دستور پزشك معالج و در نهایت در موارد مقاوم که با تجمع چرك همراه است با تخلیه چرك به‌وسیله برشی که پزشك روی این محل می‌دهد درمان می‌شود. در موارد ویروسی عامل ایجاد این عارضه ویروس تبخال است که مصرف داروهای ضدویروس برای درمان این عارضه ضروری است. احتمال انتقال این ویروس از انگشت عفونت کرده به سایر قسمت‌های بدن فرد یا حتی سایر افراد با تماس پوستی محتمل است. موارد قارچی معمولا درمان طولانی‌تری با داروهای ضدقارچ دارد.

اقدام به تخلیه چرك تجمع‌یافته در بافت نرم اطراف ناخن با سوزن یا ناخنگیر عمل بسیار اشتباهی است که می‌تواند به مزمن شدن و تشدید عفونت کمك کند. در مواردی که عفونت مکرر به دلیل فرورفتن ناخن به داخل بافت نرم اتفاق می‌افتد در وهله اول استفاده از کفش مناسب به‌گونه‌ای که فشار کمتری به انگشتان وارد کند و گرفتن ناخن‌ها به‌گونه‌ای که لبه تیزی برای فرورفتن به داخل بافت نرم اطراف ایجاد نکند اقدام مناسبی است و در صورت تکرار این عارضه با رعایت نکات فوق، پزشك می‌تواند با بریدن قسمتی از ناخن مانع از تکرار مجدد این عارضه شود. عادت‌های بدی نظیر جویدن ناخن یا کندن پوست اطراف ناخن باید ترك شود و از تماس مکرر و مستقیم پوست با آب به عنوان عامل زمینه‌ساز این نوع عفونت نیز پرهیز شود.

حل سودوکو ۳۳۱۳

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

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

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

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

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

سودوکو ۳۳۱۴

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

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

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

			۲					
			۷					
						۲		
			۹		۷			
						۸		
								۹
			۷		۴			

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