

## تشنج و تومور مغزی

❗ گرچه تشنج می‌تواند نشانه‌ای از وجود یک توده در مغز باشد اما اکثر موارد تشنج به دلیل تومور مغزی اتفاق نمی‌افتد. حتی رخ دادن تشنج لزوما نشانه بدی در مورد تومورهای مغزی نیست و می‌توان گفت شیوع تشنج در تومورهای مغزی خوش‌خیم از موارد بدخیم بیشتر است. وجود تومور مغزی می‌تواند با تحریک سلول‌های عصبی مغز در هر نقطه از آن سبب آغاز تشنج بشود. با توجه به این‌که تومور در کدام قسمت قرار داشته باشد، تشنج ممکن است علائم مربوط به همان قسمت را ایجاد کند؛ مثلا تومور در ناحیه حرکتی مغز باعث ایجاد تشنج به‌صورت حرکات غیرطبیعی و مکرر در یک یا چند اندام یا در صورت می‌شود. در سایر نواحی مغز هم اتفاق مشابه رخ می‌دهد و ممکن است بیمار مثلا دچار گزگز پوست بدن، توهمات بویایی یا بینایی، قطع ارتباط با محیط اطراف، تکلم نامفهوم و غیره شود.

البته درصد بیشتری از حملات تشنجی به‌صورت صرفا یک علامت حرکتی یا بینایی با حفظ هوشیاری نیست و بیمار دچار کاهش سطح هوشیاری، افتادن روی زمین و حرکات غیرطبیعی در صورت و اندام‌ها می‌شود که به معنی تحریک الکتریکی تمام سلول‌های مغز به‌صورت یکپارچه است.

در این میان، درمان و کنترل تشنج اهمیت بسیاری دارد. مصرف داروهای ضد تشنج در بیمار دچار تومور مغزی که سابقه حملات تشنجی داشته ضروری است و مدت مصرف آن را پزشک معالج تعیین می‌کند. انجام جراحی و برداشتن تومور مغزی لزوما به معنی از بین رفتن خطر تشنج نیست؛ زیرا ممکن است اثرات تومور روی سلول‌های مغزی همچنان باقی مانده باشد. به هر حال برداشتن تومور مغزی به کاهش تعداد حملات تشنج، کاهش دوز داروهای مصرفی مورد نیاز و حتی در برخی موارد درمان کامل تشنج و بی‌نیازشدن بیمار به مصرف دارو کمک زیادی می‌کند.

در مجموع باید گفت وجود تومور مغزی به معنی وجود خطر تشنج در فرد است و به این ترتیب مصرف داروهای ضد تشنج با صلاحدید پزشک در این بیماران بسیار اهمیت دارد.

درمان تومور مغزی با روش‌های جراحی، پرتودرمانی و ... به کاهش تعداد حملات تشنج و حتی گاهی به کنترل کامل حملات می‌انجامد. قطع مصرف این داروها بدون مشورت با پزشک و به‌صورت خودسرانه بسیار خطرناک بوده و ممکن است با بازگشت دوباره حمله‌های تشنجی، سبب آسیب بیمار شود. ❗



#### خطر مرگ قلبی ناگهانی با مصرف غذاهای سرخ‌کرده

نتایج تحقیقاتی جدید نشان می‌دهد بین رژیم‌های مختلف غذایی و خطر مرگ قلبی ناگهانی ارتباط وجود دارد. در مطالعه حاضر محققان دریافتند افرادی که از رژیم‌غذایی مدیترانه‌ای پیروی می‌کنند و بیماری عروقی کرونر ندارند از سلامت قلبی بیشتری برخوردارند اما افرادی که از رژیم‌های شامل غذاهای سرخ‌کرده و نوشیدنی‌های



## به مناسبت ۱۴تیر / روز قلم، شیوه‌های نگارش صحیح با قلم و نیز با صفحه‌کلید رایانه در پشت میز برای حفظ سلامت انگشتان را مرور می‌کنیم

# قلم در دست به‌شرط سلامت

❗ صدای سریع برخورد ۱۰ انگشت روی دکمه‌های ماشین تایپ از آشناترین صداها برای افرادی است که به شکلی با نوشتن سروکار دارند؛ از نویسنده‌ها و روزنامه‌نگاران گرفته تا عریضه‌نویس‌هایی که در پیاده‌روی روبه‌روی دادگستری نشسته‌اند! ماشین‌های تایپ، گرچه جای خود را به رایانه‌ها، لپ‌تاپ، تبلت و تلفن‌های هوشمند داده‌اند اما استفاده از همین وسایل مدرن نیز آسیب‌های خودشان را به همراه دارد. به این دلیل که ابزار تایپ، یعنی دست و چشم، همان‌هایی هستند که از سال‌های پیش همراه نوشتن بوده‌اند. ۱۴تیر، روز قلم است، روزی که یادآور ارزش قلم است و آنچه با آن می‌نویسند. این روزها با فراگیرشدن رایانه و اینترنت، حالا دیگر صفحه‌کلید رایانه‌های رقیب جدی قلم شده است. این مناسبت بهانه‌ای شد تا به راهکارهای جلوگیری از آسیب به دست، چشم و گردن ناشی از نوشتن با قلم و تایپ کردن بپردازیم.



مehتاب خسروشاهی  
سلامت

شبه کوفتگی است. گاهی هم درد به‌اصطلاح تندوتیز می‌شود و طاقت را طاق می‌کند. درد می‌تواند در یک نقطه مانند مچ، نقطه‌ای از دست یا گردن تجمع پیدا کرده یا از نقطه اصلی منتشر شود. گاهی هم نقطه

ممکن است دیده شود. در مراحل پیشرفته بیماری، خواب‌رفتن، درد و بی‌حسی در تمام طول روز یا حتی شب‌ها، همراه شماست. همه اینها نشانه عوارض تایپ‌کردن یا نوشتن است. اگر خودکار یا مدادی که از آن استفاده می‌کنید، روان نباشد- مانند خودکارهای معمولی- میزان فشار واردشده به دست نیز بیشتر می‌شود. اگر به دردهای اولیه - که نشانه وجود اشکالی در نحوه استفاده از ابزار است- توجه

نکنید، عارضه پیشرفت کرده و به آرتروز پیشرفته تبدیل خواهد شد. با مراقبت‌هایی می‌توانیم از بروز یا پیشرفت عارضه، جلوگیری کنیم.

❗ **در توافق با میز و صندلی** ابزار مورداستفاده برای نوشتن - قلم یا کاغذ یا رایانه- روی میز قرار دارند. بنابراین شیوه نشستن شما روی میز و صندلی باید کاملا درست باشد. **ترازپاهای**؛ وقتی روی صندلی می‌نشینید، پاهای اوپزان می‌شود

#### لاغرشو

## مزوتراپی لاغری را چقدر توصیه می‌کنیم؟

❗ در نوشتارهای قبلی به این موضوع اشاره کردم که راه‌های لاغرشدن معلوم و مشخص است و تقریبا در سراسر دنیا، کم و بیش یکسان است. خوش‌اندام‌شدن مانند هر فضیلت دیگری موضوعی است که می‌توان به آن رسید اما چند برابر آن روش‌های اصلی، راه‌های متفاوت و بسیار متنوع و گاهی

عجیب برای کاهش عذاب وجدان ما از چاقی پدید آمده است که با صرف هزینه‌های بسیار زیاد و عوارض ناشناخته در کوتاه‌مدت یا میان‌مدت ما را سرگرم می‌کند تا از بابت چاقی خود عذاب وجدان نداشته باشیم.

یکی از این کارها مزوتراپی لاغری است که عبارت است از تزریق مواد درون بافت چربی برای کاهش توده چربی در آن منطقه ولی مشکل اینجاست که در واقع هیچ قانون و استاندارد خاصی برای مواد تزریقی در مزوتراپی وجود ندارد و پزشکان معلول‌های مختلفی را با توجه به نیاز بیمار به کار می‌برند که عبارتند از داروهای تجویزی مانند آنتی بیوتیک‌ها و بازکننده‌های عروق (وازودیلاتور)، هورمون‌هایی مانند کلسی‌تونین و تیروکسین، آنزیم‌هایی مانند کلاژن و هیالورونیداز، عصاره گیاهان، ویتامین‌ها و مواد معدنی.

پس از تزریق، مواد مزوتراپی سلول‌های چربی (همان سلول‌هایی که موجب ایجاد سلولیت می‌شود) را هدف قرار می‌دهد. در نتیجه این چربی‌ها شروع به آب‌شدن می‌کنند ولی نمی‌سوزند. البته باید گفت این روش برای از بین بردن چربی‌های موضعی و رفع سلولیت در کسانی که اضافه‌وزن بسیار کم دارند و فقط دچار تجمع اندک چربی در ناحیه‌های غیردلخواه هستند برای رفع این چربی‌های موضعی روش نسبتا مؤثری است ولی درمان لاغری نیست.

همچنین عوارض رایج در مزوتراپی را نیز با توجه به این‌که پزشک چه ماده‌ای را تزریق می‌کند نباید نادیده بگیرید. این عوارض ممکن است اشکال متفاوتی از جمله حالت تهوع، درد، حساسیت، تورم، خارش، قرمزی، کبودی، برآمدگی محل تزریق، علامت‌های تیره روی پوست، جوش، عفونت و زخم را شامل شود. ❗

پیشنهاد می‌کنند که مردم از انواع میوه‌ها و سبزیجات، لبنیات کم‌چرب، غلات کامل، انواع پروتئین‌ها و چربی‌های اشباع‌نشده استفاده کنند. تحقیقات نشان داده رژیم‌غذایی مدیترانه‌ای که بر حبوبات، سبزیجات، میوه‌ها، ماهی و غلات متمرکز است، می‌تواند در برابر بیماری‌های قلبی-عروقی نقش محافظتی داشته باشد. /مهـر

اما باید کف پاها روی زمین یا روی زیرپایی قرار بگیرد. اگر وضعیت پاها ی شما غیرازاین است، با تغییر ارتفاع صندلی، پاها را روی زمین یا زیرپایی تراز کنید.

**تغییر دهیید**؛ در صورتی‌که قد شما کوتاه است و این باعث بالاماندن پای شما از سطح زمین شده، صندلی را پایین نبرید. به این دلیل که تسلط خود را به میز از دست می‌دهید. از میز و صندلی دیگری استفاده کنید.

**فقرات مهم است**؛ ناحیه پشت و ستون فقرات باید کاملا با صندلی حمایت شود. ستون فقرات باید با پشتی صندلی که کمی به عقب متمایل شده است، با زاویه ۱۱۰ درجه همراستا باشد. اگر مانعی در دو طرف صندلی احساس کردید، آن‌ها برداشته یا صندلی را تعویض کنید.

#### ❗ در توافق باصفحه

برگه کاغذ، صفحه رایانه، لپ‌تاپ، تبلت، گوشی همراه و... صفحه‌هایی هستند که چشم و گردن شما روی آنها متمرکز می‌شود. بنابراین باید از شرایط مناسب برخوردار باشند تا به گردن فشار وارد نشود.

**نقطه وسط**؛ درست نقطه وسط میز را پیدا کرده و نمایشگر رایانه را در این نقطه قرار دهید. فاصله نمایشگر تا شما باید به اندازه کشیدگی حداکثر یک بازو باشد.

**کمی بالاتر**؛ بالای صفحه رایانه یا لپ‌تاپ، باید ۵ تا ۷/۶ سانتی‌متر بالاتر از چشم‌های شما قرار گیرد. اگر از عینک محافظ استفاده کنید، آسیب به چشم‌های شما کمتر خواهد شد.

**ارتفاع تایپ**؛ در ارتفاع مناسب تایپ کنید. بسیاری از افراد صفحه‌کلید رایانه را در قیقا روی میز قرار می‌دهند. درحالی‌که قرار گرفتن صفحه‌کلید پایین‌تر از قفسه سینه، درست نیست. تایپ کردن در این شرایط به‌ویژه به مدت طولانی باعث ایجاد اختلال در گردش خون و عملکرد اعصاب در ناحیه مچ دست، بازوها

#### مدیریت آسم

## اسپری‌های ضد آسم اعتیادآور نیست

❗ آسم از بیماری‌های مزمن و غیرمسری ریوی بوده که درمان قطعی ندارد و همراه با تنگی نفس و سرفه‌های مکرر است. با یکسری از داروها که عمدتا به شکل اسپری تنفسی هستند، می‌توان آسم را کنترل و از تشدید حملات آن مناعت کرد. امروزه انواع داروها به‌شکل اسپری موجود است که پزشک معالج بسته به وضعیت بیمار و بیماری، از انواع داروها استفاده می‌کند تا بتواند به بهترین شکل ممکن این بیماری را کنترل کند. از این رو بیماران فلوشیپ آسم‌والرژی و خانواده‌های آنها باید به پزشک خود اطمینان داشته باشند و بدانند پزشک با بررسی تمام جوانب بیماری، اقدام به تجویز دارو می‌کند و لازم است دستورات پزشک به‌طور دقیق اجرا شود تا از بروز مشکلات بعدی برای بیمار جلوگیری شود.

گفتنی است بیشتر اسپری‌های آسم برای بیماری آسم با بررسی جوانب آن تولید شده و برخی ذهنیت‌های نادرست درباره اسپری‌ها صحت ندارد. لذا بیماران یا خانواده آنها باید توجه داشته باشند استفاده از اسپری‌های آسم، اعتیاد یا عادت به دارو نمی‌آورد. این اسپری‌ها مشکل خاصی از این بابت ندارند. آسم بیماری مزمنی است و بعضی از بیماران لازم است داروهای خود را طولانی‌مدت مصرف کنند. این به دلیل ماهیت بیماری است و ارتباطی به وابستگی و اعتیاد به داروها ندارد. درمان آسم فرآیندی طولانی بوده که دارو باید ماه‌ها و گاه سال‌ها تحت نظر پزشک مصرف شود. اگر درمان به‌طور ناگهانی قطع شود، علائم برمی‌گردد و این به مفهوم عادت‌کردن به دارو نیست، بلکه به‌دلیل عود بیماری به‌خاطر مصرف نکردن دارو و ناقص بودن درمان است. همچنین مصرف کورتون‌های استنشاقی در درمان آسم، اثری بر کوتاه‌قدی و رشد استخوان کودکان ندارد. مصرف اسپری‌های کورتونی برای رفع التهاب در راه‌های هوایی بوده و چون این داروها استنشاقی است، مقادیر ناچیز از آن وارد خون شده و سریع دفع می‌شود و بنابراین عوارض ناچیزی دارد. از این رو به بیماران مبتلا به آسم توصیه می‌کنم از قطع یا تغییر خودسرانه داروها خودداری کنند و از پرداختن به درمان‌های جایگزین، نظیر هومیوپاتی، طب سوزنی و غیره که تاثیر ثابت‌شده‌ای در درمان آسم ندارد، بپرهیزند. واقعیت این است که بیماری آسم کاملا درمان نمی‌شود، اما با کنترل مناسب بیماری و با شناخت عوامل ایجادکننده خطر و پرهیز از آنها، درمان مناسب و مستمر زیر نظر پزشک و آگاهی درخصوص علائم هشدار و روش‌های خودمراقبتی، می‌توان زندگی طولانی‌تر و باکیفیت بالاتری داشت. ❗



دکتر سید شمس‌الدین اghاجاری



مهرداد رحیم‌زاده مشاور تغذیه و رژیم‌درمانی