سه‌شنبه ۱۲ دی ۱۴۰۲ شماره ۶۶۷۲

۴ میوه مفید برای دوران بارداری

انبه

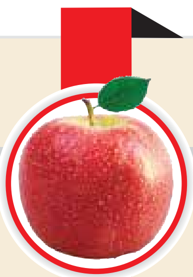
انبه سرشار از ویتامین A و C است که با مصرف آن، می‌توانید حجم قابل‌توجهی از ویتامین‌های مورد نیاز خود و جنین‌تان را تأمین کنید.

انار

مطابق با تحقیقات انجام شده، مصرف انار و نوشیدن آب انار در بارداری می‌تواند از جفت محافظت کند.

آووکادو

آووکادو یک منبع عالی برای ویتامین‌های گروه B و اسیدفولیک است که به جنین کمک می‌کند دچار نقص لوله‌های عصبی نشود.



سیب

مصرف سیب در دوران بارداری می‌تواند خطر ابتلا کودک به آسم و آلرژی را کاهش دهد و مانع تهوع، درد و زایمان زودرس مادر شود.

سلامت جهان

هورمونی که ریزش مو را درمان می‌کند

گروهی از متخصصان ژاپنی براساس نتایج آزمایش‌های اخیر خود می‌گویند که اکسی‌توسین یا همان هورمونی که اغلب قبل از زایمان و در دوران شیردهی در بدن زنان ترشح می‌شود، ممکن است به رشد مو کمک کند. کاگه‌یاما تاتسوتو، محقق مؤسسه علوم و فناوری صنعتی کاناگاوا و یک تیم تخصصی در دانشگاه ملی یوکوهاما، یافته‌های خود را در یک مجله تخصصی بین‌المللی منتشر کردند. ایده آزمایش این گروه تحقیقات پزشکی، از حرف و حدیث‌های مربوط به رشد بیشتر موهای بدن در دوران بارداری نشأت گرفت؛ این گروه تصمیم گرفتند که ارتباط بالقوه بین رشد مو و اکسی‌توسین را بررسی کنند. این متخصصان از سلول‌های انسان، فولیکول‌های مو ساختند و به آن اکسی‌توسین زدند و دریافتند که پس از شش روز، موهای با اکسی‌توسین ۱/۳ برابر بیشتر از موهای بدون اکسی‌توسین رشد کردند. نتایج این آزمایش همچنین نشان داد که افزودن اکسی‌توسین بیشتر به فولیکول‌های مو باعث فعال شدن ژن‌های خاص مرتبط با رشد مو می‌شود. کاگه‌یاما می‌گوید از نتایج این آزمایش که نشان می‌دهد بارداری باعث رشد سریع موهای بدن می‌شود، شگفت‌زده شده و امیدوار است از این یافته‌ها برای کمک به توسعه روش‌های درمان ریزش مو استفاده کند.

سلامت ایران

عادت‌هایی برای افزایش قندخون!

کاهش خطر ابتلا به دیابت تنها با کاهش مصرف کربوهیدرات‌های فرآوری شده یا شیرینی‌ها میسر نمی‌شود، بلکه شما باید برخی از عادات روزمره که شاید آنها را بی‌ضرر هم می‌دانید را کنار بگذارید تا در معرض خطر ابتلا به دیابت قرار نگیرید. واقعیت این است که دیابت زمانی رخ می‌دهد که بدن یا نمی‌تواند انسولین تولید کند یا نمی‌تواند به‌طور مؤثر از آن استفاده کند، بر این اساس یک رژیم غذایی سالم در کنار بهبود کیفیت زندگی، می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به این بیماری منجر شود. برخی از عادات روزانه سبب ایجاد مقاومت به انسولین شده و قند خون را افزایش می‌دهند؛ عادت‌هایی که ترک آنها نه‌تنها دیابت را از شما دور می‌کند، بلکه به میزان قابل‌توجهی سلامت عمومی بدن را نیز بهبود خواهد بخشید. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت شش عادت غلط روزانه که در پی می‌آید ممکن است خطر ابتلا به دیابت را افزایش دهد، ازجمله مصرف گیاهان حاوی نشاسته با کربوهیدرات‌های ساده، ننوشیدن قهوه که به گفته محققان، کسانی که روزانه شش فنجان قهوه می‌نوشند، ۳۳ درصد کمتر از سایرینی است که قهوه مصرف نمی‌کنند. مصرف نکردن پروبیوتیک‌ها، نداشتن فعالیت در آخر هفته، قرار نگرفتن در معرض نور خورشید، نداشتن ورزش‌های قدرتی در طول هفته، از دیگر عادت‌هایی است که همیشگی بودنش در سبک زندگی افراد، می‌تواند سبب افزایش دیابت شود.

درباره آندومتریوز، بیماری کمتر شناخته‌شده زنانه چه می‌دانید؟

درد با درمان!

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

عنوان آندومتریوز، نام یک بیماری جدید و تازه نیست بلکه سابقه‌ای بیش از صد سال در دنیا دارد اما آنچه که باعث اهمیت این بیماری شده است، افزایش شیوعش در روزگار اخیر است. چنان‌که در حال حاضر و به‌طور میانگین بین ۱۰ تا ۱۵ درصد از خانم‌های در سنین باروری، به آندومتریوز دچار شده و می‌شوند، درصدی که تعداد دخترها و خانم‌های ایرانی مبتلا به این بیماری را به سه میلیون نفر رسانده است اما آندومتریوز چه علائمی دارد، چطور فرد را درگیر می‌کند و چه درمانی دارد؟ شاید بهتر است همه خانم‌ها، نسبت به پاسخ این سؤال‌ها کاملا آگاه باشند.

آندومتریوز یک بیماری مزمن و کمتر شناخته‌شده در بین عموم جامعه و وابسته به هورمون زنانه است که برخی از زنان در سنین باروری، درگیر آن می‌شوند.

یک بیماری که بارزترین نشانه آن درد است؛ دردهایی که در دوران عادت‌ماهیانه به اوج خودش می‌رسد، گاهی طبیعی و مختص به این دوران تلقی می‌شود اما هیچ خود درمانی از جمله داروهای مسکن و استراحت، آن را آرام نمی‌کند و با گذشت زمان، شدت هم پیدا خواهد کرد. درد در زمان دفع ادرار یا مدفوع، پهلو درد و سوزش ادرار نیز از دیگر علائمی است که ممکن است خودش را نشان بدهد؛ علائمی که همگی می‌تواند هشداری جدی برای مراجعه به پزشک و پیدا کردن علت درد باشد. علتی که گاهی به آندومتریوز برمی‌گردد: «در واقع به رشد بافتی که دیواره داخلی رحم را می‌پوشاند در جایی خارج رحم مانند تخمدان‌ها، کف لگن، روده‌ها و... آندومتریوز می‌گویند.» این را دکتر رکسانا کارگر، متخصص زنان و زایمان و فلوشیپ لاپاراسکوپی می‌گوید که معتقد است که خانم‌ها دردهای‌شان را باید جدی بگیرند؛ شاید نشانه‌ای از این بیماری باشد. دردی که اگر زود تشخیص داده شود، درمان‌های قابل اطمینانی دارد.

اصلا چرا آندومتریوز؟

مثل برخی بیماری‌ها که علت کاملا مشخص و شناخته‌شده‌ای ندارد و همه‌چیز به تجربه و حدس و گمان برمی‌گردد، علت پدید آمدن آندومتریوز در خانم‌ها هم هنوز به صورت دقیق مشخص نشده‌است.

البته که براساس تحقیقاتی که تا به امروز روی این بیماری انجام‌شده، به نظر می‌رسد که دلایل ژنتیکی و تغذیه ازجمله مؤثرترین عوامل در بروز این بیماری هستند اما با این حال، باز هم هیچ‌چیز قطعی نیست.

البته که به نظر می‌رسد علت افزایش موارد ابتلا به این بیماری در خانم‌ها، از تغییر سبک زندگی نشأت گرفته است؛ شاید برای همین است که در گذشته بیشتر در کشورهای صنعتی اما امروز در قریب به اتفاق کشورها ازجمله ایران هم افزایش پیدا کرده‌است.

نازایی ۱۰۰ درصد نیست!

آمارها، از نازایی بین ۳۰ تا ۵۰ درصدی خانم‌های مبتلا به آندومتریوز می‌گوید؛ آماری که بهترین شرح حال از وضعیت را ارائه می‌دهد و این‌طور نیست که همه کسانی که به این بیماری دچار شده‌اند، نازا هم باشند. درواقع، واقعیت این است که همه بیماران مبتلا به آندومتریوز، نازا نیستند؛ چه بسا بیمارانی که بعد از درمان و پاک شدن ضایعات آندومتریوز از لگن و...، به‌طور طبیعی باردار شده و نیازی به روش‌های کمک‌باروری هم نداشته‌اند: «اما به‌طور طبیعی، ممکن است با توجه به چسبندگی‌هایی که این بیماری ایجاد می‌کند، روی کیفیت تخمک و تخمدان‌ها تأثیر بگذارد و باعث احتمال نازایی شود.» البته دکتر رکسانا کارگر و قریب به اتفاق متخصصان زنان و زایمان معتقدند که این درصد از ابتلا به نازایی، بیشتر در مواقعی رخ می‌دهد که بیماری دیر تشخیص داده شود و درمان دیر اتفاق بیفتد؛ آن‌وقت است که شاید بخش بیشتری از این رشد، عضو درگیر را بپوشاند.

برش

یک بیماری درمان‌شدنی

اولین قدم برای درمان، توجه به نشانه‌هاست؛ نشانه‌هایی که باید زود توسط پزشک متخصص تشخیص داده شود. فراموش نکنید که سونوگرافی برای تشخیص این بیماری، بهتر است در مراکز مخصوص آندومتریوز انجام شود، چرا که گاهی ممکن است سونوگرافی‌های معمولی، درگیری روده و لگن فرد به آندومتریوز را نشان نداده و مشخص نکنند. اگر بیماری آندومتریوز تایید شود، بیمار، روند درمان را شروع کند؛ درمانی که به‌گفته دکتر کارگر، روش‌های مختلفی دارد: «گاهی تزریق‌های ماهانه که باعث یائسگی موقت می‌شود، گاهی درمان‌های دارویی ازجمله قرص‌های هورمونی و درنهایت گاهی هم عمل جراحی لاپارسکوپی است که می‌تواند چاره‌ساز باشد.» البته که دکتر کارگر معتقد است که عمل‌های جراحی آخرین راه‌حلی است که به بیمار پیشنهاد می‌شود.

توصیه‌های طب سنتی برای تسکین دردهای زنانه

۱ **بابونه:** براساس مطالعه منتشر شده، مصرف چای بابونه دفع گلیسین از طریق ادرار را افزایش می‌دهد و اسپاسم عضلانی را تسکین می‌دهد

۲ **رازیانه:** براساس کارآزمایی بالینی که انجام شده‌است، گروهی از زنان که رازیانه مصرف کرده‌اند، حس آرامش بیشتری طی دوران قاعدگی دارند

۳ **دارچین:** مصرف دارچین علائمی مانند خونریزی، درد، تهوع را کاهش می‌دهد و می‌تواند باعث تسکین درد شود

۴ **زنجبیل:** استفاده از دمنوش زنجبیل برای تسکین گرفتگی عضلانی توصیه می‌شود و اثری شبیه به قرص‌های مسکن دارد

۵ **شوید:** مصرف یک تا دو گرم شوید هم می‌تواند دردهای این دوران را به حداقل برساند و آرامش‌بخش باشد

۶ **زیره:** هر دو نوع سبز و سیاه گیاه زیره، گزینه مفیدی برای مصرف در دوران قاعدگی و تسکین دردهای رحمی است

ایستگاه سلامت

روز جهانی خط بریل

چهارمین روز از اولین ماه میلادی، به نابینایان اختصاص دارد؛ روزی با عنوان «روز جهانی خط بریل» که به مناسبت تولد مخترع این خط، گرامی داشته می‌شود و معضلات و مشکلاتی که این قشر از جامعه جهانی با آن درگیر هستند را یادآوری می‌کند. اما چرا بریل؟ بریل نام مخترع این خط است، کسی که در سن سه سالگی به‌واسطه یک اتفاق چشمش دچار التهاب و عفونت شد و باعث از دست رفتن کامل بینایی‌اش شد، او به کمک هوش، استعداد و البته پدر و مادر خودش، خطی معمولی اما به شکل برجسته را توانست یاد بگیرد و بتواند بخواند و بنویسد. خطی که باعث شد در ادامه زندگی‌اش، آن را کامل کند تا همه نابینایان بتوانند از آن استفاده کنند و از موهبت خواندن و نوشتن محروم نمانند. خطی که حالا سالیان سال است که راه بسیاری از اهداف و روشنی‌ها را برای نابینایان در سراسر دنیا بازکرده‌است.

اما شاید آنچه لازم است در چنین روزی به آن پرداخته شود، تسهیل استفاده از این خط برای نابینایان در کشور است؛ خطی که هم مورد تحریم و هم گران است و هم در بسیاری از مواقع، مورد تایید برخی از مراکز دولتی و سازمان‌ها قرار نمی‌گیرد. معضلاتی که هرکدام از آنها می‌تواند تمام تلاش‌ها و انگیزه‌های یک فرد نابینا اما امیدوار را نشانه بگیرد و آن را از بین ببرد. به نظر می‌رسد که اگر سلامت روحی این قشر از جامعه برای‌مان اهمیت دارد، باید موانع موجود بر سر راه استفاده آنها از وسایل توانبخشی ازجمله خط بریل را برداریم تا این افراد هم بتوانند استعداد و علایق خودشان را به بهترین شکل ممکن به تصویر بکشند.

حل سودوکو ۴۵۴۳

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

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.

سودوکو ۴۵۴۴

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