۴ ماده برای رقیق شدن خون

زردچوبه

ماده فعال در زردچوبه، کورکومین است که خاصیت رقیق کنندگی و ضدانعقادی دارد

زنجبیل

زنجبیل نوعی ادویه ضد التهابی است که باعث توقف لخته شدن خون می‌شود

فلفل قرمز

فلفل قرمز سالیسیلیک بالایی دارد و می‌تواند به عنوان عامل قوی رقیق شدن خون عمل کند

سیر

چند مطالعه در سیر نشان‌دهنده این است که می‌تواند خون را رقیق کند، گرچه این اثرات کم و کوتاه مدت باشد

سلامت جهان

سونوگرافی پوشیدنی

دانشمندان مؤسسه فناوری ماساچوست موفق به ابداع یک برچسب سونوگرافی پوشیدنی موسوم به cUSB-Patch شده‌اند که مانند سونوگرافی اما بدون نیاز به ژل و متخصص، از اندام‌ها تصویربرداری می‌کند.این پچ در ابتدا به منظور اندازه‌گیری میزان پر بودن مثانه طراحی شده‌بود، اکنون پژوهشگران می‌گویند می‌تواند برای تصویربرداری از سایر اندام‌های داخلی نیز سازگار شود و روش جدیدی برای نظارت بر بیماری‌ها ارائه کند. سونوگرافی به طور گسترده در عمل بالینی استفاده می‌شود و به عنوان یک روش تصویربرداری بدون درد و غیر تهاجمی از اشعه یونیزان استفاده نمی‌کند و تصاویر را در لحظه ارائه می‌دهد. با این حال در حال حاضر، سونوگرافی به شرایطی نیاز دارد که بیمار روی یک تخت دراز بکشد و از یک ژل رسانا(معمولا سرد) و یک اپراتور برای کار با دستگاه استفاده شود.اکنون به سعی و تلاش پژوهشگران که سونوگرافی پوشیدنی به شکل یک پچ راطراحی کرده‌اند، نیاز به ژل و اپراتور از بین می‌رود و می‌تواند به طور دقیق از مثانه تصویربرداری کند تا میزان پر بودن آن را مشخص کند. ضمن این که به زودی می‌تواند برای تصویربرداری از سایر اندام‌ها سازگار شود.

سلامت ایران

اندامت را دوست داشته باش لاغر می‌شوی!

راهکار جدید محققان، به غلبه بر یکی از بزرگ‌ترین موانع کاهش وزن کمک خواهدکرد. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد، افرادی که یاد می‌گیرند کمتر نگران وزن خود باشند، می‌توانند کاهش وزن خود را سه برابر کنند. دلیل آن هم این است افرادی که تصویر بدنی بهتری از خود دارند، به خودی خود غذای سالم‌تری نیز مصرف می‌کنند؛ اما افراد دارای اضافه وزن اغلب دچار مشکلات تصویر بدنی می‌شوند.

نگرانی در مورد این‌که دیگران چه فکر می‌کنند یا چگونه ظاهر می‌شوند، گاهی مانع بزرگی برای کاهش وزن است. در عوض، یادگیری دوست داشتن ظاهر خود و نگرانی کمتر در مورد اندازه آن، تاثیر مثبتی بر افراد دارد.

مشکلات تصویر بدن در میان افراد دارای اضافه وزن و چاق، بسیار رایج است که اغلب به خوردن راحت و الگوهای غذایی سفت و سخت‌تر منجر می‌شود و مانعی برای کاهش وزن است.

درباره علائم و نشانه‌های احتمال وقوع آمبولی بعد از عمل جراحی چه می‌دانید؟

خون‌تان غلیظ مباد

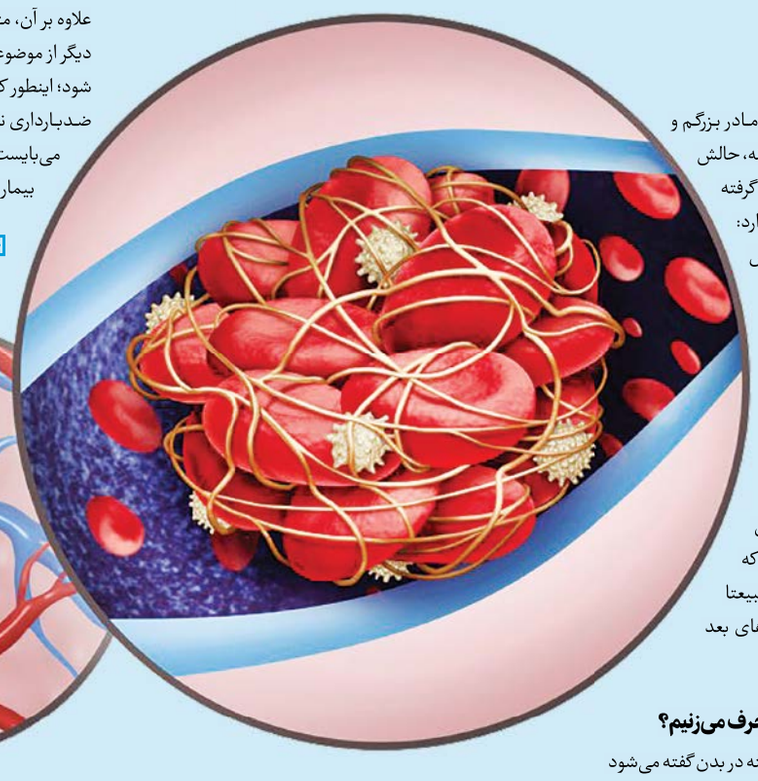
نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

لخته شدن خون در حالت عادی اتفاقی چندان ناخوشایند نیست؛ آن‌قدر که حتی می‌تواند در زمانی که زخمی ایجاد می‌شود، خون را غلیظ کند و از ادامه‌دار شدن خونریزی جلوگیری کند و اتفاقا تاثیر مثبتی در روند بهبود زخم داشته باشد. اما اگر همین لخته شدن، زمانی که نیازی به آن نیست رخ دهد و رگ‌های خونی را دچار مشکل کند، دردسرساز می‌شود؛ دردسری که گاهی به قیمت جان آدم‌ها تمام می‌شود. این همه آن چیزی است که آمبولی را بااهمیت کرده و رسیدگی و توجه بیشتری را در مواقع ضروری و لازم می‌طلبد؛ اما شما درباره خطر احتمال آمبولی بعد از عمل‌های جراحی چه می‌دانید؟ احتمالی که به کمی رسیدگی بیشتر نیاز دارد تا تبدیل به واقعیت نشود.

می‌گوید سه روز بعد از عمل جراحی پای مادر بزرگم و مرخص شدنش از بیمارستان و آمدن به خانه، حالش دگرگون شد؛ تنگی نفس داشت، تپش قلب گرفته بود و ما می‌فهمیدیم که حالت عادی ندارد: «اورژانس هم آمد و این علائم را از عوارض ناشی از عمل جراحی دانست در صورتی که نشانه‌های آمبولی بود و ما نمی‌دانستیم.» اتفاقی که خیلی زود منجر به فوت مادربزرگش شد؛ آن هم فقط به خاطر یک عمل جراحی ساده! واقعیت این است که آمبولی می‌تواند برای هر فردی رخ دهد اما به گفته موسسه ملی سلامت آمریکا، برخی افراد احتمال بیشتری دارد با تشکیل لخته خون مواجه شوند؛ از جمله آنهایی که به تازگی یک عمل جراحی داشته‌اند و طبیعتا نیاز به کنترل بیشتری بر علائم و نشانه‌های بعد از عمل دارند.

از آمبولی که حرف می‌زنیم، از چه حرف می‌زنیم؟

آمبولی یا Pulmonary embolism به یک لخته در بدن گفته می‌شود که معمولا از نوع چربی است و از جایگاه اصلی خود به علت‌های گوناگون جدا می‌شود و به همراه جریان خون شروع به حرکت در رگ و شریان‌های خونی می‌کند؛ این اتفاق در اندام‌هایی مانند قلب و ریه و مغز و... رخ می‌دهد که به دیواره رگ‌ها می‌چسبد و باعث بسته شدن آن شریان می‌شود. خلاصه این‌که اگر خون در یکی از رگ‌های بدن لخته شود و به سمت اعضای حیاتی بدن حرکت کند، به آن آمبولی می‌گویند؛ عارضه‌ای نادر که اگر رخ بدهد، زندگی فرد را به صورتی جدی به خطر می‌اندازد.



پیشگیری قبل از جراحی

«کم کردن وزن در حد امکان و نگه داشتن آن در شرایط مناسب، تحرک کافی، قطع مصرف سیگار چند هفته قبل از عمل و... از جمله راهکارهای طبیعی برای کاهش خطر آمبولی بعد از انواع عمل‌های جراحی است.» این را دکتر نادر افشاری، متخصص قلب و عروق می‌گوید. موضوعی که قریب به اتفاق پزشکان بر آن اتفاق نظر دارند و معتقدند که اگر شاخص توده بدنی‌تان بالای ۳۵ است، اقدام به جراحی زیبایی با بی‌هوشی عمومی نکنید.

علاوه بر آن، متخصصان معتقدند قطع قرص ضدبارداری هم یکی دیگر از موضوعاتی است که پیش از انواع جراحی باید جدی گرفته شود؛ اینطور که مشخص است، دو هفته قبل و بعد از عمل، قرص ضدبارداری نباید مصرف شود. شروع مجدد قرص ضدبارداری می‌بایست در صورتی باشد که هیچ مشکلی در راه رفتن فرد بیمار وجود نداشته باشد.

نشانه‌ها را جدی بگیرید

تپش قلب یکی از اصلی‌ترین نشانه‌های احتمال لخته شدن خون و آمبولی است؛ چراکه وجود لخته خون در قلب باعث می‌شود احساس تپش قلب داشته باشید. تنگی نفس هم یکی دیگر از نشانه‌هاست؛ آن قدر که اگر ناگهان متوجه شدید نفس عمیق کشیدن برایتان سخت شده، ممکن است علامت لخته خون در ریه باشد که معمول‌ترین نوع آمبولی، آمبولی ریه است. سرفه بدون دلیل، درد در قفسه سینه که حالتی کوبنده دارد و ایجاد لکه‌های قرمز یا تیره بر روی پا، از دیگر علائمی است که نشان می‌دهد احتمال آمبولی وجود دارد و نیاز به رسیدگی سریع متخصص در کوتاه‌ترین زمان ممکن دارد. به همه این نشانه‌ها، درد بازو، حالت تهوع و استفراغ و تورم اندام‌های بدن به صورت ناگهانی را هم اضافه کنید که نشانه‌هایی جدی برای احتمال خطر آمبولی هستند. همه اینها علائم و نشانه‌هایی هستند که اگر بعد از عمل‌های جراحی مشاهده کردیم، لازم است در کوتاه‌ترین زمان ممکن به پزشک متخصص مراجعه کنیم.

مراقبت‌های بعد از عمل

قریب به اتفاق افرادی که عمل جراحی را پشت سر گذاشته‌اند، تمایل به استراحت دارند؛ البته که حق هم دارند. درد و ضعف خستگی ناشی از عمل جراحی، آنها را به سمت کم تحرکی، خواب و استراحت سوق می‌دهد اما واقعیت این است که از نظر دکتر افشاری، چنین روندی، اشتباه‌ترین تصمیمی است که می‌تواند برای فرد جراحی‌شده گرفت و عملی کرد: «پس فراموش نکنید که بعد از عمل، از استراحت طولانی در بستر و بی‌حرکتی دوری کنید و پاها را در تخت حرکت بدهید.» چرا که احتمال و خطر بروز آمبولی در ساعت‌های اولیه پس از عمل جراحی، به ویژه اگر جراحی بیشتر از یک ساعت باشد، بیشتر از هر وقت دیگری است. برای همین است که پزشکان و کادر درمان توصیه می‌کنند بیمار بعد از عمل در محیط راه برود و چند ساعت بعد از ورود بیمار به بخش، داروهای رقیق‌کننده تزریق شود؛ داروهایی که از چسبیدن خون به هم و تشکیل لخته جلوگیری می‌کند. همین تحرک ساده مانند تکان دادن پا یا چند قدم راه رفتن، می‌تواند از جمع شدن خون در رگ‌های فرد جلوگیری کند.

توصیه‌های طب سنتی برای رفع چاقی

سودوکو ۴۵۱۳

حل سودوکو ۴۵۱۳

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

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

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

سودوکو ۴۵۱۴

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.

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

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

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

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

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

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

ایستگاه سلامت

ویکتوریا آذربرزین | کارشناس مسئول واحد بیماری‌های غیرواگیر مرکز بهداشت شمال تهران

به احترام کلیه!

هفته پایانی آبان‌ماه در تقویم بهداشت و سلامت به بیماران کلیوی اختصاص دارد؛ هفته‌ای که هدفش ارتقای آگاهی عمومی درباره بیماری‌های کلیوی، درمان و پیشگیری از این بیماری‌هاست.

شاید برای‌تان جالب باشد که بدانید یکی از معمول‌ترین بیماری‌هایی که افراد بسیار زیادی در ایران و البته در دنیا با آن درگیر هستند، بیماری کلیوی است. نوعی بیماری که دقیقا از زمان ظهور و تشخیص، فرد را وارد پروسه درمان می‌کند و افراد باید مرتب و مداوم تحت درمان قرار بگیرند.

در میان درد و مشقت بیماری، مسائل مالی و گاهی از آن مهم‌تر، کمبود کلیه برای بیماران نیاز به پیوند هم از دیگر دردسرهایی است که شاید بر رنج بیماری افراد اضافه کند و برای همین است که انجمن‌های حمایتی از بیماران کلیوی بر رفتارهای پیشگیرانه تاکید دارند و توصیه می‌کنند. رفتارهایی از قبیل مصرف مایعات و آب به میزان کافی، ادرار به‌موقع و تخلیه کامل مثانه، محافظت از کلیه‌ها در برابر سرما و ضربه و در نهایت تنظیم میزان قندخون و فشارخون در حد طبیعی می‌تواند به پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های کلیوی کمک قابل توجهی کند. به نظر می‌رسد هفته حمایت از بیماران کلیوی، فرصت خوبی برای یادآوری این پیشگیری‌ها و در مرحله بعد، جدی‌گرفتن علائم برای درمان سریع باشد؛ علائمی که هشدار این بیماری را می‌دهد و نیاز دارد خیلی سریع در روند درمان قرار بگیرد. وجود خون در ادرار، درد در قسمت پهلو، سوزش ادرار، بالا رفتن غیرطبیعی فشار خون، تکرر ادرار به‌صورت غیرطبیعی و ... ازجمله نشانه‌هایی است که درباره این بیماری هشدار می‌دهد؛ نشانه‌هایی که دانستن آن کمک می‌کند تا خدای ناکرده در وقت بروز بیماری در زمان مناسب در مسیر درمان آن قرار بگیریم.