

شیوع مشکلات اداری
در زنان سالمند



دکتر سلمان اسلami
متخصص اورولوژی
کلینیک و مجاری ادرار

تغییرات فیزیولوژیک بدن با افزایش سن در زن و مرد اجتناب‌ناپذیر است که ممکن است منجر به اختلالات اداری شود. در واقع، دو مشکل شایع زنان مسن، تکرر اداری و

بی‌اختیاری اداری است. با کاهش ظرفیت مثانه، به‌خصوص در زنان چاق، فرد در حجم کمتری از ادرار حس فوریت خواهد داشت و در نتیجه دفعات ادرار کردن بالا می‌رود. گاهی این مشکل با ضعف عضلات خود مثانه یا تنگی مجرا نیز همراه است و فرد علاوه بر دستشویی رفتن مکرر، به‌صورت کامل نمی‌تواند مثانه‌اش را تخلیه کند و مشکلش دوچندان می‌شود.

متأسفانه در افراد مسن به‌خصوص در طول خواب، این مشکل، کیفیت خواب را مختل می‌کند و ممکن است چندین بار برای دستشویی کردن بیدار شود.

اصلی‌ترین علل آسیب لگن و استخوان ران در این افراد، افتادن در شب بعد از بیدار شدن برای دستشویی است که اهمیت رفع این مشکل را دوچندان می‌کند.

مشکل نسبتاً شایع دیگر در زنان مسن، به‌خصوص با سابقه زایمان مکرر و جراحی‌های لگنی و چاق، تضعیف عضلات کف لگن و عضلات دور مجرای اداری است که ممکن است منجر به بی‌اختیاری اداری شود.

با کاهش قدرت این عضلات، فرد متعاقب عطسه، سرفه، خم و راست شدن و سایر تغییرات ناگهانی فیزیکی، توانایی کنترل ادرار ندارد و دچار بی‌اختیاری اداری می‌شود که می‌تواند در حد چند قطره یا در حد تخلیه زیاد ادرار شود.

نکته مهم در برخورد با این مشکلات، تقویت عضلات کف لگن است. کاهش وزن، قدم اول این درمان است. در ادامه ورزش‌های مخصوص مثل کگل، انجام فیزیوتراپی عضلات لگن و درمان دارویی، روش‌های درمانی کارآمد است که می‌تواند با بهبود عملکرد عضلات، کنترل اداری را بهبود بخشد.

جایگاه درمان جراحی در این موارد، برای بی‌اختیاری‌های اداری شدید یا عطسه و سرفه است و همچنین در موارد بیرون‌زدگی مثانه و وجود تنگی مجرای اداری که نیاز به جراحی دارد. پس در مجموع لازم است ابتدا با اخذ شرح حال دقیق و معاینه و سونوگرافی سیستم اداری و آزمایش ادرار، علت مشکلاتمان مشخص شود.

همچنین برنامه ورزشی دقیق برای تقویت عضلات لگن به همراه فیزیوتراپی لگنی انجام شود. در صورت لزوم نیز پزشک، درمان‌های دارویی معمول را شروع می‌کند و در موارد خاص انجام جراحی توصیه می‌شود.



تجویز دگزامتازون در درمان کرونا، ممنوع

استفاده از دگزامتازون در بیماران سرپایی مبتلا به عفونت‌های حاد دستگاه تنفسی فوقانی باعث سرکوب شدید سیستم ایمنی فرد مبتلا شده و استعداد ابتلا به عفونت‌های مختلف را در این افراد افزایش می‌دهد. دکتر مسعود مردانی، متخصص بیماری‌های عفونی با بیان مطالب فوق افزود: استفاده از دگزامتازون در

بیماران سرپایی مبتلا به عفونت‌های حاد دستگاه تنفسی فوقانی از جمله کرونا، سرماخوردگی و آنفلوآنزا، باعث سرکوب شدید سیستم ایمنی فرد مبتلا شده و استعداد ابتلا به عفونت‌های مختلف را در این افراد افزایش می‌دهد. بنابراین تزریق و تجویز دگزامتازون در بیماران سرپایی مبتلا به عفونت‌های حاد دستگاه

راهکارهایی ساده اما موثر برای حفظ سلامت معده در طب سنتی ارائه شده است

۵ فرمان برای خوردن و آشامیدن



از دیدگاه طب سنتی، معده عضو مهمی از بدن است و سلامتی اعضای بدن به‌ویژه کبد و قلب وابسته به این عضو است. با توجه به این‌که این روزها به دلیل شیوع ویروس کرونا خیلی‌ها همچنان مجبور به خانه‌نشینی و به دنبال آن پرخوری و کم‌تحریکی هستند برای بسیاری از افراد اختلالات گوارشی به‌خصوص مشکلات معده ایجاد شده است. همان‌طور که در طب ایرانی پیشگیری بر درمان مقدم است دستوراتی ساده اما موثر مختص خوردن و آشامیدن ارائه شده است که با رعایت آن می‌توان با حفظ سلامت معده تا حدود زیادی از بروز بیماری‌های گوارشی و علائم رنج‌آور آن جلوگیری کرد. برای دستیابی به این نکات جالب و کلیدی با دکتر الهام پارسا پزشک و متخصص طب سنتی گفت‌وگویی کرده‌ایم.

فاخره بهیehانی
سلامت



دکتر پارسا:

از مهم‌ترین علائم گرسنگی واقعی، سبک شدن قسمت فوقانی شکم، تمایل نداشتن به خواب خشکی دهان خروج فضولات قبلی غذا و نداشتن احساس طعم و بوی غذا در یادگلو است

در زمان اشتهای واقعی، غذا بخورید

در طب ایرانی تاکید زیادی بر مصرف غذا در زمان «اشتهای صادق» یا گرسنگی واقعی شده است. اشتهای صادق زمانی ایجاد می‌شود که سنگینی قبلی از بین رفته و فرد میل زیادی به خوردن غذا داشته باشد. از مهم‌ترین علائم گرسنگی واقعی، سبک شدن قسمت فوقانی شکم، تمایل نداشتن به خواب، خشکی دهان، خروج فضولات قبلی غذا و نداشتن احساس طعم و بوی غذای قبلی در یادگلو است. در مقابل اشتهای صادق، اشتهای کاذب قرار دارد. این اشتها نوعی خوردن براساس عادات است و نه به اندازه حاجت و نیاز بدن. غذا خوردن در حالت سیری در هضم صحیح غذا اختلال ایجاد می‌کند. عقیده بر این است که ورزش و فعالیت شدید بلافاصله پس از صرف غذا از علل هضم سخت و بروز نفخ است.



غذاهای موافق با معده بخورید

از مصرف غذاهای چرب، تند، غلیظ، سنگین، نمک‌سود، قه‌آرزی شده و غذاهایی که فرد به خوردن آن عادت ندارد پرهیز کنید اما در میان سبزیجات، کرفس، شاتره، کاهو و نعنا برای معده مفید و در میان میوه‌ها، انگور، انجیر و به‌خصوص مویز سبب التیام سوزش خفیف معده می‌شود. مصرف روزانه شربت‌های کم‌شیرین مانند سکنجبین، انار، زرشک، ترنج، غوره، شربت لیمو و غذاهایی همچون کباب کبک و جوجه خروس و ماهی همراه با دویه‌های گرم مثل زیره، دارچین، هل و همچنین مصرف زعفران و زنجبیل برای تقویت معده توصیه شده است.

به میزان مصرف غذا توجه کنید

در طب ایرانی، معیار اصلی میزان مصرف غذا را وضعیت اشتهای هر فرد در نظر گرفته‌اند و توصیه شده زمانی که به میزان يك سوم از اشتها، باقی مانده دست از غذا خوردن کشیده شود زیرا عقیده دارند در خلال هضم بین اجزای غذا فاصله ایجاد می‌شود و باید از قبل برای این افزایش حجم جایی

در معده باقی باشد. لازم است بدانید از عوامل اصلی تضعیف معده پر شدن بیش از حد آن است که بیشتر از خالی ماندن شکم برای سلامت ضرر دارد. معیار مقدار غذای مناسب در هر انسان سالم تا حدی باید باشد که پس از غذا خوردن، سنگینی، کشیدگی در پهلوها، نفخ، تهوع، ترش کردن و بی‌خوابی عارض نشده و در یادگلو طعم غذا حس نشود.]

جام خوراک

چگونه از بوی بد یخچال خلاص شویم؟



یخچال یکی از اصلی‌ترین وسایل در هر آشپزخانه است و نقش کلیدی در نگهداری مواد غذایی مصرفی ما دارد، اما بهداشت یخچال یکی از نکاتی است که باید به‌خوبی مورد توجه قرار گیرد در این صورت با مشکلاتی نظیر بوی بد یخچال، فساد زودتر از هنگام مواد غذایی یا حتی مسمومیت‌های غذایی مواجه خواهیم شد. برخی مواد غذایی موجود در یخچال در صورتی که به‌درستی نگهداری نشود، ممکن است باعث ایجاد بوهای نامطلوب در فضای یخچال و حتی سبب تغییر بوی سایر مواد غذایی یا نوشیدنی‌ها شود. برای



دکتر مریم قادری
قه‌فرضی

متخصص
صنایع غذایی

جلوگیری از بو گرفتن یخچال این نکات را رعایت کنید:

۱ یخچال باید حداقل هفته‌ای یکبار مورد بازرسی قرار بگیرد و تمامی مواد غذایی که تاریخ انقضای آنها گذشته یا دچار فساد شده‌اند، بوی بد دارند یا کیفیت آنها در حد مناسب برای مصرف نیست، از آن خارج گردد. دقت داشته باشید که جلوگیری از ایجاد بوی بد آسان‌تر از حذف بوهای بد است.

۲ غذاهای تازه و خام را در محلی قرار دهید که به آسانی قابل دیدن باشد تا از خراب شدن آنها جلوگیری به‌عمل آید. میوه‌ها و سبزیجات به‌سرعت دچار افت کیفیت می‌شوند. قرار دادن آنها در قسمت‌های عقبی کشوهای که دید کمتری دارند، باعث می‌شود نتوانیم آنها را به‌راحتی ببینیم. میوه‌ها و سبزیجاتی که شسته و آماده مصرف هستند حتماً باید در ظروف در بسته یا کیسه‌های پلاستیکی نگهداری و در اسرع وقت مصرف شوند و از قرار دادن آنها در بخش‌های با دسترسی کمتر پرهیزید. در مورد گوشت، مرغ و ماهی، نگهداری یخچال تنها برای چند روز محدود توصیه می‌شود، آن‌هم به شرطی که بسته‌بندی آنها باز نشده باشد. آنها را در قسمت‌های قابل مشاهده و سردتر یخچال قرار دهید.

۳ دمای یخچال یکی از معیارهای بسیار مهم و کلیدی برای نگهداری مواد غذایی است. بهترین دما برای یخچال در محدوده ۲-۳ درجه سانتی‌گراد یا ۳۸-۳۵ فارنهایت است. در این محدوده دمایی سرعت فساد و افت کیفیت مواد غذایی به‌طور قابل توجهی کاهش می‌یابد. مواد غذایی زمانی که فاسد می‌شوند در اثر فعالیت میکروارگانیسم‌ها شروع به تولید بوهای نامطلوب می‌کنند. بنابراین هر چه دمای یخچال بالاتر باشد (بالتر از ۴ درجه سانتی‌گراد)، شرایط برای رشد میکروارگانیسم‌ها و تولید بو فراهم می‌شود. دمای صفر درجه سانتی‌گراد یا کمتر سبب یخ زدن مواد غذایی می‌شود و خود مشکلات دیگری را از نظر افت کیفیت مواد غذایی به دنبال دارد.

۴ غذاهای پخته را حتماً در ظروف در بسته نگهداری کنید. نگهداری آنها در حالت روباز نه تنها سبب فساد سریع‌تر آنها می‌شود، بلکه بوی آنها خیلی سریع در یخچال پخش می‌شود و سایر مواد غذایی این بوها را جذب می‌کنند. یکی از راهکارهایی که توصیه می‌شود قید تاریخ و نوع غذای ظروف از طریق برچسب روی ظروف است تا با دیدن این اطلاعات تصمیم به مصرف سریع‌تر آنها بگیرید.

۵ چیدمان مواد غذایی به‌گونه‌ای باشد که مواد غذایی که دارای بوهای شدیدتری هستند در کنار مواد غذایی حساس به جذب بو قرار نگیرند. علاوه بر این سیرکولاسیون کافی هوا در فضای یخچال نیز نکته بسیار مهمی است. از پر کردن بیش از حد یخچال پرهیزید و اجازه دهید هوا به آسانی در همه نقاط یخچال جریان داشته باشد.

۶ با رعایت تمامی نکات فوق می‌توانید از بد بو شدن یخچال جلوگیری کنید. با این وجود لازم است هر چند وقت یک‌بار با استفاده از روش‌های مناسب یخچال خود را از شر بوهای بد راحت کنید. استفاده از ترکیب ۱۲۸ گرم جوش شیرین یا بیکینگ پودر در ازای ۳/۸ لیتر آب گرم و تمیز کردن محفظه داخلی یخچال با یک اسفنج مناسب برای حذف هر گونه باقیمانده غذایی توصیه می‌شود. طبقات، قفسه‌ها و کشوها باید به‌طور جداگانه خارج و شسته شوند. از ساییدن شدید بخش‌های پلاستیکی پرهیزید چرا که باعث خراش آنها می‌شوند. همچنین می‌توانید جوش شیرین را به عنوان بوگیر در يك ظرف در باز در یخچال قرار دهید. همچنین می‌توانید از قهوه‌ای آسیاب شده را نیز به مدت ۴-۳ روز روی يك سینی پخش کرده و در یکی از طبقات یخچال قرار دهید.]