

کنترل فشارخون را به‌دست بگیرید

داشتن سبک‌زندگی سالم در زندگی مانع بالارفتن فشارخون می‌شود. داشتن تغذیه سالم، وزن طبیعی، فعالیت بدنی منظم، ورزش، استفاده‌ن‌کردن از دخانیات از مواردی هستند که از بالارفتن فشارخون پیشگیری می‌کنند و پیشگیری از فشارخون بالا، احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکنه‌ها را هم کاهش می‌دهد.

از میوه‌وسبزیجات غافل نشوید

توصیه می‌شود برای کنترل فشارخون، غذای سالم، میوه و سبزیجات تازه مصرف کنیم. غذایی سرشار از پتاسیم و فیبر نیز بسیار موثر است. مصرف نمک کم و پروتئین مناسب و چربی اشباع‌شده پایین از مسائل تغذیه‌ای مهم درخصوص پیشگیری از بالارفتن فشارخون است. در بسیاری از موارد با تغییر سبک‌زندگی و مشاوره‌های ورزشی، مشکلات قلبی و سکنه‌ها نیز اتفاق نمی‌افتد.

خودتان را در وزن مناسب نگه‌دارید

اضافه‌وزن احتمال ابتلا به فشارخون بالا را افزایش می‌دهد. توده بدنی با فرمولی قابل اندازه‌گیری است و با استفاده از دستگاه نیز درصد اجزای تشکیل‌دهنده این توده شامل عضله، آب و چربی قابل اندازه‌گیری می‌شود. با نگهداری وزن در محدوده مناسب می‌توانید از ابتلا به فشارخون بالا پیشگیری کنید. ورزش با شدت متوسط (پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و...)، حدود ۲/۵ ساعت در هفته (۳۰ دقیقه در روز و ۵روز در هفته) برای بزرگسالان در پیشگیری از فشارخون بالا موثر است. کودکان و نوجوانان نیز باید حداقل یک ساعت در روز فعالیت کنند.

سیگار نکشید

سیگارکشیدن احتمال ابتلا به فشارخون بالا و بروز حملات قلبی را افزایش می‌دهد.

خوب بخوابید

خواب کافی از موارد مهم در حفظ سلامت است و موجب حفظ سلامت قلب و عروق سالم می‌شود. فشارخون نیاز به اندازه‌گیری دارد زیرا افزایش آن در برخی از موارد بدون علائم اولیه بوده و فرد متوجه افزایش فشارخون خود نمی‌شود و شاید اولین علامت عوارض قلبی یا سکنه ناشی از افزایش آن باشد. برای پیشگیری از فشارخون بالا لازم است فشارخون اندازه‌گیری شود و در صورتی که با بررسی‌های متخصصان حوزه سلامت نیاز به تغییری در سبک‌زندگی مان باشد در جهت حفظ سلامت اقدامی موثر انجام دهیم.



جلد دوم و سوم اطلس بیماری‌های نادر یا عنوان «اطلس بیماری‌های داخلی نادر» و «بیماری‌های متابولیک نادر» مجوز انتشار گرفتند. این مجموعه در چهار جلد طراحی‌شده که جلداول آن «بیماری‌های نادر ژنتیکی و مادرزادی» منتشرشده و جلدچهارم نیز باعنوان «بیماری‌های نادر مغز واعصاب» در حال تالیف است. دکتر

انتشار جلد دوم و سوم اطلس بیماری‌های نادر در کشور

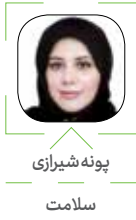
حمیدرضا ادراری، مدیرعامل بنیاد بیماری‌های نادر یا بیان این که اکثر بیماران نادر به‌دلیل تشخیص دیرهنگام در سال‌های اولیه ابتلا در روند درمان و کنترل بیماری دچار مشکل می‌شوند، افزود: بنیاد بیماری‌های نادر ایران با هدف آشنانکردن پزشکان، دانشجویان و محققان رشته‌های مختلف پزشکی با انواع مختلف



رئیس انجمن متخصصین زنان، زایمان و مامایی ایران می‌گوید دوره بارداری مادر مبتلا به هیپاتیت ویروسی B در صورتی که کبدش خیلی گرفتار نباشد، به‌خوبی طی می‌شود

نبرد با هیپاتیت در بارداری

بسیاری از خانم‌های مبتلا به بیماری هیپاتیت B علائم بالینی ندارند و حتی خودشان هم از این‌که ناقل این بیماری‌اند بی‌اطلاع هستند. به‌همین دلیل تزریق واکسن هیپاتیت برای بارداران ضروری است. به‌علاوه تزریق این واکسن برای شخص باردار بی‌خطر است و هیچ تاثیری بر جنین در حال رشد ندارد اما اگر مادری در اوایل دوران بارداری با ویروس هیپاتیت B آلوده شود با تمهیدات دارویی می‌توان از خطر انتقال بیماری‌اش به جنین پیشگیری کرد. خطر بزرگ‌تر زمانی است که آلودگی با ویروس هیپاتیت در اواخر بارداری اتفاق بیفتد که خوشبختانه اگر از تمهیداتی در بدو تولد نوزاد بهره گرفته شود، نوزاد تا ۹۵ درصد از آلودگی با هیپاتیت مصون نگه داشته‌می‌شود. گفت‌وگوی ما با دکتر اعظم السادات موسوی، نایب رئیس انجمن متخصصین زنان، زایمان و مامایی ایران با هدف آشنایی با روش‌های ایمن نگه داشتن نوزاد متولد شده از مادر مبتلا به هیپاتیت ویروسی B صورت گرفته‌است.



خطر ابتلا به بیماری هیپاتیت طی بارداری چقدر است؟

هیپاتیت ویروسی حاد، شایع‌ترین علت زردی در دوران بارداری است. البته بیماری‌های دیگری مثل کبد چرب و سندروم هپل و کلستاز کبدی

عفونی شایعی در بارداری محسوب می‌شود، ولی خوشبختانه در دوران بارداری معمولاً به‌صورت خفیف دیده می‌شود و با خطر مرگ‌ومیر برای جنین همراه نیست. پس وقتی مادر به این عفونت مبتلا می‌شود نباید



از دیدگاه طب سنتی ماستی که از شیر تازه گاو تهیه شده‌باشد بهترین ماست است. طبیعت ماست، سرد و تر و مصلح آن مربای زنجبیل، زنباب، نعناع، آویشن، سیر، کاکوتی، زیتون، سیاهدانه و پونه است. هر چه ماست ترش‌تر و رفیق‌تر باشد، سردی و تری آن بیشتر است. اما طبیعت ماست چکیده گرم و تر است و مصلح آن مغز گردو، آویشن، عسل و نعنا خشک است. در افرادی که دردهای مفصلی دارند می‌توانند از ماست چکیده همراه مصلحات استفاده کنند. برخی متخصصان بر این باورند که برای رفع سردی ماست از فلفل استفاده نشود زیرا ترکیب حاصل از آنها مضر است. خوردن ماست برای افراد با طبع گرم، نشاط را افزایش داده و میل جنسی را در آنها بیشتر می‌کند اما برعکس در سردمزاجان سبب رخوت و سستی شده و میل جنسی را کاهش می‌دهد. ماست به خصوص در کم‌اشتهایی‌های ناشی از سوء مزاج گرم یا معده گرم بسیار کارساز است و سبب افزایش اشتها به خصوص در مزاج گرم و خشک می‌شود. کم‌بودن رطوبت کافی در اندام‌ها باعث بروز لاغری می‌شود و ماست یک جاق‌کننده خوب در افراد لاغر است؛ زیرا با افزایش رطوبت در اندام‌ها زمینه‌ساز افزایش حجم بدن می‌شود. خاصیت جاق‌کنندگی ماست در افراد لاغری که مزاج گرم و خشک دارند سریع‌تر مشهود می‌شود. سردی ماست سبب تعدیل گرمی مزاج و تری آن از سرعت تحلیل رطوبت می‌کاهد.



مسواک‌زدن به‌صورت منظم، یکی از بهترین راه‌های حفظ سلامت دندان‌ها و لثه است. استفاده از مسواک مناسب باعث کاهش احتمال آسیب به بافت لثه و دندان می‌شود. بعضی از افراد فکر می‌کنند مسواک‌زدن با انواع زبر و خشن سبب تمیزی و سفید شدن بهتر دندان‌ها می‌شود در حالی‌که با استفاده از مسواک زبر، لثه، سطح ریشه و مینای دندان دچار ساییدگی و تحلیل می‌شود. مناسب‌ترین سایز مسواک برای شما، مسواکی است که اندازه سر آن اجازه دسترسی آسان به تمام سطوح دندان‌هایتان را بدهد. معمولاً این سایز برای بزرگسالان حدود یک سانتی‌متر در ۲/۵ سانتی‌متر است. زاویه بین دسته مسواک و سر آن باید به قدری کم باشد که با شیبی ملایم به سر آن برسد و طول دسته مسواک باید به اندازه کافی بلند باشد تا بتوانید آن را

بیماری‌های نادر و دسترسی آنها به منابع مرجع این کتب اطلس مصور را تالیف و گردآوری کرده است. تاکنون ۳۵۵ نوع بیماری نادر توسط کمیسیون پزشکی بنیاد بیماری‌های نادر شناسایی و تاییدشده و پیش‌بینی می‌شود حدود سه میلیون بیماری نادر در کشور وجود داشته باشد. / جام‌جم‌دیلی

به هیپاتیت ویروسی B در صورتی که کبد، خیلی گرفتار نباشد به‌خوبی طی می‌شود. در صورتی که نوزادی از مادر مبتلا به هیپاتیت حاد متولد شود و واکسن هیپاتیت و ایمونگلوبولین دریافت نکند تا ۹۰ درصد به هیپاتیت مبتلا می‌شود. ولی دریافت واکسن و ایمونگلوبولین، خطر انتقال بیماری را به نوزاد تا ۹۵ درصد کاهش می‌دهد. مهم‌ترین شاخصی که در انتقال دخالت دارد میزان بار ویروسی در جریان خون و وجود آنتی‌ژن هیپاتیت B از نوع E است که در خانم‌های مبتلا دیده می‌شود.

برای جلوگیری از انتقال آلودگی به نوزاد بهتر نیست زایمان مادر از طریق سزارین صورت بگیرد؟

خیر. هیچ تحقیقاتی انجام سزارین را الزامی ندانسته‌است و فقط بر اساس ضرورت از نظر آمادگی فیزیکی بیمار برای زایمان طبیعی یا سزارین تصمیم گرفته می‌شود.

آیا هیپاتیت از طریق شیردهی انتقال می‌یابد؟

خیر. انتقال هیپاتیت از طریق شیردهی بعید به‌نظر می‌رسد. به‌ویژه در نوزادی که ایمونگلوبولین و واکسن دریافت کرده‌باشد.

چگونه می‌شود پیش از تولد جنین انتقال هیپاتیت از مادر به جنین را گرفت؟

در اولین ویزیت بارداری از نظر هیپاتیت، تست به‌عمل می‌آید. وقتی تست مادری مثبت باشد درمان ضدویروسی بر اساس میزان بار ویروس در خون مادر در نظر گرفته می‌شود. در بدو تولد هم از روش‌های درمانی گفته شده برای نوزاد به منظور پیشگیری از آلودگی به ویروس هیپاتیت بهره‌گرفته می‌شود.

طب سنتی در آینه

ماست گاوی بهترین است



از دیدگاه طب سنتی یکی از علل بیوست، غلبه خشکی بر روده‌هاست. بنابراین ماست با افزایش رطوبت بدن می‌تواند در رفع بیوست موثر باشد. ماست برای تسکین تشنگی مفید است. در تشنگی‌های ناشی از حرارت معده، سردی ماست می‌تواند از بین‌برنده گرمی و عطش باشد. این خاصیت در دوغ بیشتر است. دوغ به‌دلیل رقت بیشتر، عطش و گرمی را سریع‌تر تسکین می‌دهد. مصرف پونه، نعنا، کرفس، جعفری و زیره همراه با دوغ، باعث جذب بیشتر کلسیم آن می‌شود. در کتب طب سنتی آمده‌است این گیاهان می‌توانند سبب تقویت سلول‌های استخوان‌ساز شوند. افرادی که به هر دلیل قادر به مصرف شیر و ماست نیستند، از سایر منابع کلسیم‌دار مانند کشک و ماست چکیده استفاده کنند.

ماست هضم سخی دارد و سردمزاجان و افرادی که معده سرد دارند، کسانی که معده‌شان رطوبت بالایی با علائمی نظیر نفخ، تهوع، ترش‌کردن و بازگشت محتویات معده به مری دارند یا آب دهان‌شان هنگام خواب سرازیر می‌شود و خواب خیلی سنگین و حافظه ضعیفی دارند، بهتر است کمتر ماست و دوغ بخورند یا در صورت مصرف با نعناع، آویشن، زیره، رازیانه، پونه و کشمش میل یا از ماست و شیره‌انگور به‌صورت مخلوط استفاده کنند.

دندان کرم خورده

هر مسواکی با دندان شما نمی‌سازد

به‌راحتی در دست نگه‌دارید. اگر به‌طور متوسط روزی دو بار مسواک بزنید، نهایتاً عمر مناسب یک مسواک خوب برای شما سه ماه است. دقت کنید که پس از هر بار استفاده از مسواک آن را با آب سرد بشویید و بقایای خمیردندان و غذاها را از لابه‌لای الیاف آن خارج کنید. مسواک را طوری در جامسواکی قرار دهید که بتواند هر چه سریع‌تر خشک شود. درپوش را روی مسواک خیس قرار ندهید چون در محیط مرطوب میکروب‌ها و باکتری‌ها روی مسواک تجمع می‌کنند. امروزه مسواک‌های برقی طرفداران بسیاری را به خود جلب کرده‌اند چون می‌توانند عمل مسواک‌زدن را سریع و راحت‌تر کنند، هر چند نتایج تحقیقات نشان داده است تفاوت زیادی میان کیفیت مسواک‌زدن با

مسواک دستی و برقی وجود ندارد. توصیه‌های مذکور در مورد عموم مردم است اما اگر مشکل خاصی در لثه‌ها دارید یا تحت درمان ارتودنسی هستید، باید از دندانپزشک خود برای انتخاب مسواک مناسب کمک بگیرید.



متخصص سلامت دهان و دندانپزشکی اجتماعی مرکز بهداشت شمال تهران