نسخه

مراقبت‌های لازم برای زنان میانسال



دکتر رضا کریمی

فوق‌تخصص غدد و متابولیسم

تا همین چند دهه قبل وقتی فردی به سن ۶۰ سالگی می‌رسید به عنوان شروع پیری تلقی می‌شد و سن ۴۰ سالگی به عنوان میانسالگی در نظر گرفته می‌شد. بهبود شرایط بهداشتی و افزایش سن موجب شده که امروزه سن ۵۰ سال به عنوان میانسالی و سن ۸۰ سال به عنوان شروع پیری در نظر گرفته شود. با این تعریف یک خانم، دوران یائسگی را در ابتدای میانسالی تجربه خواهد کرد و به عبارت بهتر بیشتر دوران زندگی او بعد از یائسگی خواهد بود. برای تشخیص یائسگی می‌توان از روش‌های آزمایشگاهی استفاده کرد. بیشتر زنان حدود ۵۱ سالگی دچار یائسگی می‌شوند. این موضوع بیش از هر چیزی با ارث مرتبط است، اما وزن پایین و مصرف سیگار از مواردی است که باعث می‌شود زن زودتر یائسه شود. نکته بسیار مهم این است که بسیاری از زنان با شروع یائسگی و قطع شدن پریودها ممکن است هنوز قابلیت باروری داشته باشند. موارد زیادی پیش می‌آید که خانمی با این شرایط باردار می‌شود، چون پس از چند ماه پریود نشدن با تصور یائسه شدن از روش‌های جلوگیری استفاده نکرده، ولی دوباره تخمک‌گذاری شروع می‌شود و بارداری ناخواسته رخ می‌دهد و مادر باید خطرات فراوان حاملگی در این سن را تحمل کند.

هر زنی با یائسگی در معرض مشکلاتی قرار می‌گیرد؛ مثل پوکی استخوان، افزایش احتمال بیماری‌های قلبی - عروقی، افزایش چروک‌های پوست، درد حین نزدیکی و گرگرفتگی که علت تمامی این اتفاقات کاهش میزان هورمون‌های تخمدانی است. برای جلوگیری از یائسگی کاری نمی‌توان کرد و دادن دارو برای ایجاد عادت ماهانه به صورت مصنوعی هم کمک‌کننده نیست، اما همیشه می‌توان با مصرف برخی داروها و داشتن رژیم غذایی مناسب و ورزش از میزان این عوارض کاست.

پوکی استخوان بیماری شایع دوران یائسگی است و حدود ۵۵ درصد زنان در این دوران دچار این مشکل هستند. برخلاف تصور عمومی دردهای استخوانی و کمردرد و پادردها اغلب ارتباطی با پوکی استخوان ندارند. پس برای تشخیص این بیماری نیاز به بررسی استخوان‌ها با سنجش تراکم استخوان است که در تمام خانم‌های بالای ۶۵ سال باید انجام شود.

یکی از داروهایی که به تمامی زنان به‌خصوص زنان یائسه توصیه می‌شود داروهای حاوی کلسیم و ویتامین D است که با مصرف این داروها روند پوکی استخوان کندتر می‌شود. همین طور ورزش منظم به صورت پیاده‌روی سریع روزانه هر بار به مدت ۳۰ دقیقه نیز می‌تواند مانع روند پوکی استخوان شود.



ضرورت درمان دارویی میگرن با ۵ بار حمله در ماه

متخصص مغز و اعصاب مرکز مشاوره ژنتیک جهاد دانشگاهی مشهد گفت: اگر تعداد حملات میگرنی بیش از پنج بار در ماه باشد، فرد نیاز به درمان دارویی دارد. در این افراد معمولا درمان با دارو و تغییر سبک زندگی جواب می‌دهد. دکتر محمد شریعتی افزود: اگر میگرن مقاوم به درمان باشد، یعنی فرد بیشتر از ۱۵ بار حمله در ماه داشته باشد از تزریق دارو بهره گرفته می‌شود که در نقاط خاصی از سر تزریق می‌شود و می‌تواند باعث خفیف شدن سردرد یا قطع آن شود. وی تاکید کرد: افرادی که میگرن دارند از مصرف یکسری مواد خوراکی پرهیز کنند؛ مثلا نوشابه، ترکیبات کافئین‌دار، غذاهایی که نگهدارنده دارند همچون فست‌فودها معمولا عامل سردرد می‌شوند. برخی افراد هم خودشان به تجربه متوجه خواهند شد که پس از خوردن چه مواد غذایی سردرد می‌گیرند. سردرد میگرنی ممکن است یک طرفه، ضربان‌دار، همراه با تهوع و استفراغ باشد./ ایسنا



دانشمند شو!

بازی درمانی یکی از راه‌هایی است که می‌تواند ذهن پویا و پرسشگر تولید کند

نیلوفر جامه‌بزرگی

سلامت

همه انسان‌ها دارای خلاقیت هستند و این هنر ماست تا بتوانیم استعدادها را شناسایی کنیم. هرچه قدر استعدادها بهتر شناخته شوند، به هدف‌گذاری بیشتر کمک می‌کنند. گاهی هدف‌ها به دلیل متناسب نبودن با توانایی‌ها و استعدادها به نتیجه نمی‌رسند. بنابراین شناسایی استعدادها نیز از جایگاه مهمی برخوردار است. در ادامه با دکتر پریناز بنیسی، استادیار روانشناسی و مشاوره گفت‌وگو کرده‌ایم تا نکاتی در این باره در اختیارمان بگذارد.

یکی از وظایف والدین این است تا به خوبی با فرزندان خود ارتباط بگیرند، در موقعیت‌های مناسب آنها را مورد بازبینی قرار دهند و درک کنند که فرزندشان در چه زمینه‌ای مهارت دارد و علاقه‌مند است در چه حوزه‌هایی فعالیت کند البته برای شناسایی این مهم نیاز است تا ارتباط عاطفی بین کودک و پدر و مادر به درستی شکل بگیرد.

توجه داشته باشید که در سنین پایین‌تر ممکن است در کودک مهارت کافی نداشته باشد و در این زمان تنها باید به علاقه او بسنده کرد و با در اختیار گذاشتن ابزار مناسب و زمان کافی برای بروز مهارت تلاش کرد، اما در سنین نوجوانی مهارت نیز تا حدی شکل می‌گیرد. بنابراین ارتباط به موقع و درست است که به شناسایی کودک کمک می‌کند.

دکتر بنیسی: آموزش فلسفه به خلاقیت کودکان در سنین پایین بسیار کمک می‌کند. مفهوم فلسفه و پرسشگری را برای کودک توضیح دهید و به او بگویید باید به عنوان فیلسوف یک سری رویکردها مانند تفکر انتقادی و خلاقانه داشته باشد

کودک را زیر نظر بگیرید

زمانی که بتوانیم استعدادهای ذاتی را به عمل برسانیم، خلاقیت به نوآوری تبدیل می‌شود و بستر بالاتری ایجاد می‌کند، هرگاه نوآوری به بار بنشیند، علم تولید می‌شود و فرد در مسیر هدف‌گذاری هدف‌های جدید را پایه‌گذاری می‌کند و با فراگیری نوآوری کودک برای حل مشکلات خود از مهارت حل مساله بهره می‌گیرد و فقط یک روش را برای حل مشکلات خود در نظر نمی‌گیرد.

انسان‌های خلاق فرصت‌آفرینی می‌کنند و می‌توانند با نگاهی از جنس دیگر به مسائل نگاه کنند. انسان‌های کارآفرین ذهن خلاق دارند، ذهن خلاق، پویا و کنجکاو است و خودش اکتشاف می‌کند.

خالی کردن اتاق از اسباب‌بازی‌ها

نوع بازی کودک، آموزش فلسفه، بازی با همسالان و بازی‌های فکری در خلاقیت کودک موثر است. به بازی‌های کودکان دقت کنید، بازی‌درمانی یکی از راه‌هایی است که می‌تواند ذهن پویا و پرسشگر تولید کند. بازی‌های فکری نقش مهمی دارند و از طرفی کودک برای بازی در جمع قرار می‌گیرد و کار گروهی را می‌آموزد. البته باید از فضای بازی‌ای که به برنده شدن تاکید می‌کند خارج شوند؛ کودکان در بازی باید به این باور برسند که همیشه نباید برنده باشند و زمانی دوستان و دیگران برنده خواهند بود.

چرا بازی فکری؟

بازی فکری می‌تواند بستری را فراهم کند تا استعدادها شکوفا شوند و گاهی ممکن است از دل بازی فکری بازی دیگری تولید شود. ممکن است کودک بازی و روشی را دوست نداشته باشد که باید به او اجازه بدهید تا خودش بازی جدیدی را با ابزار جدید آغاز کند.

منظورمان این است که اجازه دهید تا کودک چارچوب‌ها را بشکند. یکی دیگر از مسائلی که به خلاقیت بسیار کمک می‌کند، آموزش فلسفه در سنین پایین به کودکان است. یعنی مفهوم فلسفه و پرسشگری را برای کودک توضیح دهید و به او بگویید که باید به عنوان فیلسوف یک‌سری رویکردها مانند تفکر انتقادی و خلاقانه داشته باشد و بتواند میزان زیادی در استعدادیابی و خلاقیت کودک تاثیر بگذارید. تهیه اسباب‌بازی‌ها باید در زمان مناسب صورت بگیرد. پر کردن اتاق کودک از انواع مختلف اسباب‌بازی‌ها کار درستی نیست. بهتر است بعد از یک زمان معین، به‌عنوان مثال بعد از سه ماه اسباب‌بازی قبلی را از اتاق او خارج و وسیله بازی جدید را جایگزین کنید تا کودک با حجم زیادی از وسایل بازی سردرگم و گیج نشود.

موسیقی دوست ندارد؟

بهتر است دانش‌آموزان طی سال تحصیلی درگیر کلاس‌های مختلف و فوق برنامه نباشند. آنان در تابستان فرصت بیشتری دارند و بهترین زمان برای ثبت‌نام در کلاس‌ها مختلف و شناسایی استعدادهاست. پس دقت کنید که کلاس‌ها متناسب با استعداد، علاقه و تمایلات فرزند باشد.

متاسفانه انتخاب بیشتر کلاس‌ها براساس مد هستند و کودکان به اجبار به کلاس‌هایی می‌روند که در مسیر استعدادهای آنان نیست. به‌عنوان مثال اگر فرزند شما به موسیقی علاقه‌مند نیست فرستادن اجباری او به این کلاس با امید این‌که علاقه‌مند خواهد شد، کار درستی نیست و نباید او را تحت فشار بگذارید.

گاه کودکان برای شرکت در کلاسی یا یادگیری مهارتی به بلوغ فکری نرسیده‌اند که در این شرایط ثبت‌نام آنان تنها زحمت رفت و آمد و هزینه برای خانواده ایجاد می‌کند و جنبه آموزشی قابل توجهی برای دانش‌آموزان نخواهد داشت.

حل سودوکو ۳۳۴۳

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

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

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

سودوکو ۳۳۴۴

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.

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

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

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

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

دانستنی‌ها

کاهش خطر ام‌اس با مصرف قهوه



محققان دریافتند مصرف قهوه به کاهش خطر ابتلا به بیماری ام‌اس می‌انجامد.

مطالعه انجام شده در سوئد نشان داده است احتمال ابتلا به این بیماری در افرادی که قهوه نمی‌خوردند از احتمال بروز این بیماری در افرادی که حداقل شش فنجان قهوه در روز مصرف می‌کردند، بیشتر است.

همچنین مصرف قهوه بین پنج تا ده سال پیش از بروز علائم بیماری نیز اثرات مثبتی داشت.

در مطالعه دیگری نیز مشخص شد احتمال ابتلا به ام‌اس در افرادی که قهوه نمی‌نوشیدند، ۱/۵ برابر بیشتر از کسانی است که از یک سال پیش از بروز علائم، چهار فنجان (یا بیشتر) قهوه می‌نوشیدند./ مهر

سیب سلامت

گفت‌وگو با دکتر فاطمه حجتی، متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

کنار آمدن با درد روی شانه

رادیو سلامت

چه رفتارهایی می‌تواند باعث آسیب شانه شود؟

حمل بار بیش از حد که دست تحت فشار زیاد باشد. انجام حرکات تکراری در حالت نادرست. مثل این‌که چیزی در سطح بالاست و فرد می‌خواهد آن را تمیز کند. حرکات ناگهانی دست که کشیدگی تاندون ایجاد می‌کند.

همچنین ورزشکاران به خاطر انجام حرکاتی با فشار زیاد و مکرر دچار آسیب شانه می‌شوند. در سالمندان نیز آرتروز باعث می‌شود با یک وسیله سبک‌تر و فشار کمتر دچار آسیب و پارگی تاندون شوند. بنابراین ضربه‌ها هم می‌تواند آسیب‌زا باشد.

چرا راننده‌ها معمولا دچار درد شانه می‌شوند؟

شغل رانندگی به طور معمول خیلی به شانه‌ها فشار نمی‌آورد. منشأ درد شاید در شانه باشد شاید هم نباشد. چون درد دوطرفه است. درد در اطراف عضلات شانه است. چون در حین رانندگی، افراد طولانی‌مدت می‌نشینند، فشار بر گردن‌شان زیاد است. این دسته افراد باید مراجعه کنند. احتمال گرفتگی عضلات اطراف شانه در آنان بیشتر از درگیری گردن است.

چه حرکات مفیدی را به رانندگان توصیه می‌کنید؟

افراد راننده حداکثر ۴۵ دقیقه تا یک ساعت رانندگی کنند و بعد به ستون فقرات، گردن و کمرشان استراحت بدهند. اگر بتوانند به حالت دراز کشیده دربیایند که خیلی خوب است. در اغلب مشاغل نشسته، عضلات سرشانه دچار گرفتگی می‌شود. این افراد باید در فواصل زمانی، تغییر حالت داده و راه بروند و حرکات کششی در عضلات شانه انجام بدهند.

به کسانی که ساعت‌ها پشت میز یا رایانه می‌نشینند، چه حرکاتی را توصیه می‌کنید؟

فرض کنید می‌خواهید سرشانه چپ را تحت کشش قرار دهید. صاف روی صندلی بنشینید. دست چپ را زیر لبه صندلی بگیرید. تنه را به سمت راست و کمی سر را به سمت راست خم کنید، تا ۱۰ بشمارید و نگه دارید. برای سمت چپ هم همین کار را انجام بدهید. در طول روز این کار را ۱۰ تا ۱۵ بار انجام بدهید. ماساژ عضلات سرشانه هم به رفع گرفتگی عضلانی کمک می‌کند.

رانندگان ماشین‌های سنگین برای درد شانه چه کنند؟

راننده‌های ماشین‌های سنگین، زاویه دستشان برای گرفتن فرمان خیلی به مفصل شانه فشار نمی‌آورد. عضلات اطراف شانه افراد درگیر است. پس باید از حرکات کششی و ماساژ عضلات سرشانه استفاده کنند.

الواورژانس

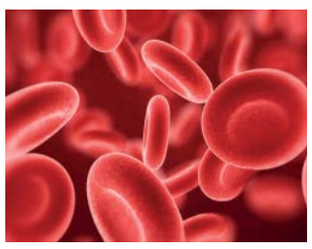
وقتی گرفتار کم‌خونی شوید...



دکتر سید میثم یکه سادات

متخصص طب اورژانس

اگر از دسته افرادی هستید که دائما احساس خستگی می‌کنید یا بی‌حوصله و پرخاشگر هستید پیش از این‌که به روان‌شناس یا روانپزشک مراجعه کنید بهتر است با یک آزمایش خون از نبود کم‌خونی مطمئن شوید. علت شایع کم‌خونی، فقر آهن است که بیماری شایع در خانم‌های سنین باروری و همچنین در اطفال خصوصا آن دسته از اطفالی که در زمان تغذیه با شیر مادر مکمل آهن دریافت نکرده‌اند، است. از دیگر علائم کم‌خونی احساس کرختی، تپش قلب و سرگیجه وضعیتی است. معمولا این موارد با مصرف مکمل‌های تغذیه‌ای آهن و استفاده از رژیم غذایی غنی از آهن برطرف می‌شود در آقایان و خانم‌ها بعد از سنین باروری دلیلی برای ایجاد کم‌خونی فقر آهن وجود ندارد و باید علت اصلی این عارضه را از دست رفتن خون - معمولا به صورت مخفی - از مسیر گوارش و روده‌ها دانست که بررسی‌های تشخیصی دقیق‌تری را برای تشخیص علت و ناحیه دقیق از دست دادن خون می‌طلبد.



زمانی که کم‌خونی به حدی باشد که باعث ایجاد سرگیجه وضعیتی در بیمار شود یا - در افراد با زمینه بیماری‌های قلبی - عروقی منجر به تپش قلب و درد قفسه سینه شود، جنبه اورژانس پیدا می‌کند و باید با نظر پزشک معالج و پس از انجام تست‌های اولیه، تزریق خون (سازگار با خون بیمار) به بیمار انجام شود. بروز اسهال سیاه‌رنگ می‌تواند نشانه مهم خونریزی گوارشی شدید باشد و باید به جای درمان‌های خودمحور در منزل سریعا به مراکز اورژانس بیمارستانی مراجعه کرد. همیشه منشأ از دست رفتن خون، مسیر گوارش نیست، گاهی علت آن سیستم ادراری و مثانه بیمار بر اثر بدخیمی‌ها، بیماری‌های ریوی که دفع خلط خونی با حجم بالا دارند یا در خانم‌ها رحم و بیماری‌های آن می‌تواند باشد.

خون به‌جز گلبول قرمز، رده‌های سلولی دیگر نیز دارد که کاهش آنها می‌تواند به عوارض جدی برای بیمار منجر شود. مثلا کاهش پلاکت خون باعث بروز کبودی‌ها و خونریزی‌های زیرپوستی و... می‌شود و کاهش گلبول‌های سفید خون که سربازان دفاعی بدن هستند، منجر به ضعف سیستم ایمنی بدن و مستعد شدن افراد به بیماری‌های عفونی و تب‌دار می‌شود. این موارد نیز کم‌خونی محسوب شده و البته برای بررسی علل آن معمولا به نمونه‌گیری از مغز استخوان بیمار نیاز است.