

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف در روی توصیه می شود پس از مشورت با متخصص مصرف نشود.

دکتر مهدی قییمی

متخصص طب سنتی

در فصول سرد سال با این که پوشش من مناسب است اما باز هم سرما می خورم . لطفا راهنمایی ام کنید ؟

تدابیر لازم بعد از آمدن به منزل با توجه به هوای سرد بیرون پوشش زیاد فراموش است از:دیر در آوردن لباس از تن پس از مراجعه به منزل. پوشیدن لباس بیشتر از مقدار معمول در داخل خانه. مصرف نوشیدنی های گرم به خصوص نوشیدنی هایی که همراه با دار چین ، زنجبیل ، هل یا گلاب باشد .پرهیز از استحمام با آب خیلی گرم بلافاصله بعد از ورود به منزل مگر در سرما زدگی شدید اندام ها پوشاندن نواحی سر شانه، گودی کمر بین کتف ها با یک جلیقه،بسیار کار ساز است. گذاشتن یک کتری روی شعله کم گاز. کم کردن بخاری های گاز سوز. استفاده از بخور قبل از خواب.نوشیدن دمنوش بابونه در صورت احساس خشکی گلو ودهان وبالاخره متعادل ساختن اختلاف حرارتی درون وبیرون منزل.هوای داخل منزل حدود ۱۸ تا ۲۶ درجه ای ووزن ها شرایط خوبی را برای بدن فراهم خواهد کرد .سوپ حاوی هویج، کرفس وقارچ به علاوه روغن زیتون اگر با آب غوره یا آب لیمو،ترش شود ایجاد سلامتی را تسهیل می کند.

شناخت بیماری ها

آشنایی با ۲ بیماری عجیب

بیماری های عجیبی با علایم متفاوت وجود دارد از جمله:

سندروم سر انفجار

سندروم سر انفجاری یک بیماری کاملا جدی است که هزاران نفر از مردم دنیا را مبتلا می کند. شنیدن صدای انفجار، شلیک اسلحه،برخورد سنج واشکال دیگری از نوبز که به طور مشخص فرد در زمان خوابیدن احساس می کند، علایم اصلی این بیماری است. البته هیچ گونه نشانه ای از در،تورم یا مشکل فیزیکی در مبتلایان به این بیماری ایجاد نمی شودونکته دیگر این که بیشتر افراد بالای ۵۰سال به این بیماری مبتلا می شوند هر چند که مواردی از ابتدای کود کان ۱۰ ساله به این سندروم نیز گزارش شده است.

فیلاز باز پس لنفای

این بیماری که تحت عنوان داء الفیل هم از آن یاد می شود به دلیل نوعی کرم به وجود می آیدودر ابتدا هیچ گونه علایمی در فرد بیمار بروز نمی کند اما طولی نمی کشد که بازوها،پاها و دیگر اندام های شخص مبتلا شروع به متورم شدن می کندوبوست این بیمار ان ضخیم تر می شودودر نهایت در درا احساس می کنند. در پاره ای موارد،می توان این بیماری را در مان کرد وپزشکان به عنوان مثال با تجویز آنتی بیوتیک سعی می کنند عفونت را از بدن بیمار حذف کنند.

به مناسبت روز جهانی نوزادان نارس

نوزادان نارس، مراقبت و درمان



بزرگی	دکتر حمید شیخ الاسلامی / فوق تخصص نوزادان
<p>نوزادان نارس زودتر از نوزادان رسیده و کامل به دنیا می آیند. اگر بارداری کمتر از ۳۷ هفته طول بکشد، نوزاد نارس خواهد بود اما نوزادان رسیده ۴۲ تا ۳۷ هفته پس از آخرین قاعدگی مادر متولد می شوند. این هفته‌های نهایی در رحم مادر برای بالا رفتن وزن نوزاد و رشد کامل اندام‌های حیاتی مختلف از جمله مغز و ریه بسیار مهم است. به همین دلیل است که نوزادان نارس مستعد ابتلا به بیماری‌های مختلف‌اند و باید مدت بیشتری در بیمارستان بستری شوند. ممکن است نوزاد نارس به عارضه‌هایی مانند ناتوانی‌های یادگیری یا جسمی نیز مبتلا شود. در ادامه با علایم، بیماری‌ها و مراقبت‌های ویژه این نوزادان هم آشنا می شویم.</p>	

علل نارس‌ی نوزاد

دیابت مادر

ناراحتی‌های قلبی

بیماری‌های کلیوی

فشار خون بالا

آش اسفناج با گوشت قلقلی

● ابتدا آب را همراه برنجی که شسته اید داخل یک قابلمه بزرگ بریزید و صبر کنید تا برنج کاملاً پخته و تقریباً له شود و لعاب بیندازد.
● وقتی برنج نرم شد، یک تا ۲ قاشق غذاخوری سیر داغ به آن اضافه کنید.
● یک عدد پیاز رانده کنید و آب آن را بگیرید.
● حالا گوشت چرخ کرده، پیاز، نمک و فلفل را داخل یک کاسه خوب با هم ورز دهید و گوشت‌های قلقلی کوچک در دست کنید.
● سپس گوشت‌های قلقلی را به قابلمه اضافه کنید و اجازه دهید حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه خودشان را بگیرند.
● اسفناج‌ها را خرد و به مواد سیر تزبین کنید.

- آب - ۲ لیتر
- کشک - به مقدار لازم
- پیاز داغ و سیر داغ - به مقدار لازم
- نمک و فلفل - به مقدار لازم
- نعناع - به مقدار لازم

مستعد ابتلا به مشکلات متعددی هستند از جمله:

کم‌خونی

کم‌خونی یکی از عوارض شایع در میان نوزادان نارس است. در طول حملهٔ آپنه، تنفس نوزاد قطع می‌شود، ضربان قلبش کاهش می‌یابد و پوستش کیود، مایل به بنفش یا رنگ پریده می‌شود. آپنه‌ها وقفهٔ تنفسی معمولایی آمدرشدناقص ناحیه‌هایی از مغز است که تنفس را تحت کنترل دارند.

کم‌خونی
در خون بسیاری از نوزادان نارس، گلبول‌های قرمز کافی برای رساندن اکسیژن به تمام نقاط بدن وجود ندارد. این عارضه که با اصطلاح کم‌خونی یا آنمی از آن یاد می‌شود، به سادگی با توجه به آزمایش خون تشخیص داده می‌شود. شدت کم‌خونی و تعداد گلبول‌های قرمز تولید شده در آزمایش خون مشخص می‌شود.

فشار خون پایین

فشار خون پایین عارضه نسبتاً شایعی است که مدت کوتاهی پس از تولد بروز می‌یابد. از علل پایین بودن فشار خون می‌توان به عفونت، خونریزی، کاهش مایعات بدن یا داروهایی اشاره کرد که مادر قبل از زایمان مصرف کرده است.

سندروم جز تنفسی

یکی از شایع‌ترین مشکلاتی که بلافاصله پس از تولد در نوزادان نارس مشاهده می‌شود، مشکلات تنفسی است. مشکلات تنفسی در نوزادان نارس دلایل بسیاری دارد اما شایع‌ترین آن ها سندروم جز تنفسی (RDS) است که در اثر ابتلا به آن، ریه‌های نوزادان نارس به اندازه کافی ماده مهمی به نام سورفکتانت تولید نمی‌کند، سورفکتانت انبساط مناسب سطح داخلی ریه را پس از خروج نوزاد از رحم و متولد شدن ممکن می‌کند.

عفونت

عفونت خطر بزرگی برای نوزادان نارس است چرا که نوزادان نارس به خوبی نوزادان دوره کامل نمی‌توانند با میکروب‌های عامل بیماری‌های جدی مقابله کنند.



کافه سلامت

توصیه به مردم در باره ابتلا به آنفلوآنزا

عضو کمیته کشوری آنفلوآنزا از بروز موارد تک گیر آنفلوآنزا در کشور خبر دادو گفت: خوشبختانه از آن جا که هنوز سرما در کشور استقرار کاملی پیدا نکرده، موارد بیماری از شدت بالایی برخوردار نیست.
دکتر مسعود مردانی در گفت‌وگو با ایسنا، درباره وضعیت آنفلوآنزا در ابتدای پاییز، گفت: بعد از بازگشت زائران عزیز از کشور عراق در اربعین حسینی، شاهد بروز موارد تک گیر آنفلوآنزا در شهرهای مختلف از جمله شهر تهران بوده‌ایم اما موارد تک گیر وجود دارد و مواردی از ابتلا به آنفلوآنزای H۱N۱ و H۳N۲ دیده می‌شود که عمدتاً هم با عارضه سینه‌پهلو، سرفه، درد بدن، خلط چرکی و... مراجعه می‌کنند و حتی گاهی به بستری شدن در بیمارستان می‌انجامد. در عین حال خوشبختانه همه‌گیری و شدت بیماری بالا نیست.

مردانی با بیان این که آغاز موج‌های اول و دوم آنفلوآنزا، به نوع ویروس آنفلوآنزای در گردش، تعداد افرادی که ایمن شده‌اند، اپیدمی‌های سال‌های قبل، دمای هوا و... بستگی دارد، در پاسخ به این که آیا مردم همچنان می‌توانند واکسن آنفلوآنزا تزریق کنند؟ گفت: مردم را دو دسته می‌کنیم؛ یکی مردم عادی و دیگری گروه‌های خطر. همیشه توصیه می‌کنیم گروه‌های پرخطر در ابتدای فصل سرد سال، یعنی مهر و آبان، واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنند. حال اگر از این گروه هنوز افرادی هستند که واکسن آنفلوآنزا را تزریق نکرده‌اند، در اسرع وقت و سریع‌تر این واکسن را تزریق کنند.

مردانی تاکید کرد: گروه‌هایی که باید واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنند شامل زنان باردار، افراد بالای ۶۰ سال، بیماران قلبی، بیماران ربوی مزمن، بیماران دارای نارسایی‌های مزمن کلیوی، افرادی که همودیالیز می‌شوند، مبتلایان به HIV مثبت، بیماران مبتلا به سرطان، دیابتی‌ها، مبتلایان به بیماری‌های صعب‌العلاج، افراد تحت درمان با کورتون و داروهای تضعیف‌کننده سیستم ایمنی بدن، افرادی که تحت عمل پیوند قرار گرفتند... هستند. وی اظهار کرد: نکته بسیار مهم این است که بر اساس اولویت‌های سازمان بهداشت جهانی، این افراد باید واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنند. همچنین طبق دستورالعمل کشوری آنفلوآنزا، کودکان بین شش‌ماه تا شش سال و پزشکان، پرستاران و افرادی که در خط اول ارائه خدمت به مردم هستند نیز باید این واکسن را تزریق کنند.

کیش خارجی
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

کیش
افسانه‌های
اصفهان شیراز تبریز یزد
پارسی ۳۱۸۱۰

کیش
تخصص ماست
۳۶۰۳۶۰۱۰ کارمزه
کانال تلگرام: @yekta_seir

کیش
کوپر مصر
افسانه
۳۷۵۰۵

مالزی
۸ روزه ۴/۸۵۰/۰۰۰ تومان
بین خیم جنوبی ۸ و ۶ | شماره ۲۸ | طبقه ۱+
۰۵۱-۳۲۶۱۷۰۷۰ | ۰۵۱-۳۱۴۰۶

مال
ایران
آبشار شیرآباد
آبشار کودوال
آبشار آب سفید
ساحل فریدونکنار اقساطی
آبشار کوه
۴۲۰/۰۰۰ تومان
خدمات:
۲ شب ۳ روز اقامت در هتل ۳ ستاره
۲ وعده صبحانه ۲ وعده ناهار
۲ وعده شام
آریا ۳۸۹۴۴۸۲۰-۰۹۹۴۱۱۰۸۰۹۹۴

بذیرش و جذب انحصاری آگهی های
حوزه گردشگری و ایرانگردی
۳۲۲۹۰۰۵۰
۰۹۷۱۳۰۵۷۱

نجف
آرام سیر شایعیان
کربلا
رحمنی و خوشی، نقد، اقساط
۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶-۳۸۵۵۰۳۶۰

ایرما
۳۶۰۷۲۰۳۰-۶۰
کیش قشم
مالزی تایلند
ترکیه هند دبی

پارمیس
هتل ۵ ستاره
پارمیس
کیش
ترانسفر فرودگاهی، استنر، سوئا، جکوزی
سرو میوه، آب معدنی، پای و قهوه
صبحانه و نهار بصورت بوفه
۳۸۴۲۰۴۲۰
مدیرانده انحصار هتل ۵ ستاره پارمیس کنتر
WWW.PARMISTOUR.IR
T.ME/PARMISAGENCY

عمارت مفخم معماری بی نظیر قاجار در خراسان شمالی

استان خراسان شمالی در شمال شرق کشور، پانزدهمین استان ایران محسوب می شود. این استان از شمال با کشور ترکمنستان همسایه است. مرکز استان خراسان شمالی، شهر بجنورد است که از شهرهای مهم آن می توان شیروان، اسفراین، مانه، سملقان، جاجرم و فاروج را نام برد. از مکان های دیدنی خراسان شمالی می توان به موارد زیر اشاره کرد:



● عمارت مفخم

عمارت سردار مفخم در شمال شرق شهر بجنورد، از نمونه های بی نظیر معماری دوره قاجار در خراسان شمالی به شمار می آید.

معروف است نقشه ساختمانی عمارت به دست میرزا مهدی خان شقاقی، نخستین استاد معماران ایرانی



تعلیم یافته در فرنگ که معماری مدرسه سپهسالار تهران از جمله کارهای اوست، طراحی شده است.

عمارت مفخم در گذشته در داخل باغ بزرگی قرار داشت و تاپیش از وقوع زلزله شدید بجنورد، از بخش های مختلفی همچون آینه خانه، دروازهورودی حوض خانه، باغ فواره و عمارت کلاه فرنگی تشکیل

● آینه خانه مفخم

آینه خانه مفخم یا دارالحکومه سردار مفخم نیز از بناهای دوره قاجار در شمال شهر بجنورد است. این بنای معروف با بناهای دیگری از جمله عمارت کلاه فرنگی و حوضخانه، در باغ بزرگی قرار داشته که آن ها مجموعه دارالحکومه مفخم را تشکیل داده اند. این بنا در دهه ۱۲۵۰ خورشیدی همزمان با دوره حکومت ناصرالدین شاه به دستور بارمحمدخان شادلو معروف به سردار مفخم ساخته شده است.

کنل ادوار دبیت انگلیسی که حدود یک قرن پیش در این بنا بساردار مفخم دیدار داشته است، در توصیف یکی از اتاق های آن می نویسد:

دیوارها با تعدادی نقشه تزئین شده بود، اتاق پذیرایی با شمعدان ها و آینه های زیبا پوشیده شده و کف آن نیز با قالی های قالدوزی شده ابریشمی رشتی فرش شده بود. در پشت این اتاق، نارنجستانی بود که سقف آن با ورق آهنی پوشیده شده بود و روی دیوارها نیز پوست پلنگ، ببر، خرس و پوست دو گر به وحشی

منبع: کجارو