

پرستش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤاقت مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر مجید نذاف کرمانی

فوق تخصص جراحی پلاستیک و ترمیمی

لطفا در باره در مان افتادگی شکم با روش آبدومینوپلاستی بعد از بارداری راهنمایی کنید.

دلیل افتادگی و شلی پوست شکم افزایش حجم شکم به علت بارداری است که بعد از زایمان انداز ه آن کاهش پیدا می کند و در نتیجه پوست و عضلات جدار شکم که در اثر بارداری افزایش یافته است دچار افتادگی می شود. با تشخیص پزشک، در مان هر کدام از این هامتفاوت است. اگر پوست در ناحیه شکم اضافه و شل باشد، در مان آن مثل افتادگی پوست در بقیه نقاط بدن، لیفت شکم است. لیفتی که در ناحیه شکم انجام می شود، آبدومینوپلاستی یا تامی تاک است. عضلات شکم هم که پس از بارداری شل می شود هنگام آبدومینوپلاستی سفت و به جای مناسب بر گردانده می شوند. بزرگی و افتادگی شکم، سه علت کلی دارد که در مان هر کدام از این هامتفاوت است. در جراحی آبدومینوپلاستی، برشی ایجاد می شود که مانند برش سزارین و در همان محل است ولی از آن بزرگ تر است. بزرگ و کوچک بودن این برش بستگی به میزان شل بودن پوست فرد دارد. هر قدر پوست شل تر و افتاده تر باشد، برش بزرگ تر خواهد بود. یکی از سؤالاتی که پرسیده می شود این است که آیا جای این برش باقی می ماند یا خیر؟ به هر حال هیچ برشی محو نمی شود، برش وجود دارد ولی جای بخیه وجود ندارد چون بخیه هایی که استفاده می شود از جنس پلاستیک، جذبی و داخلی است، رد بخیه حتی بعد از عمل دیده نمی شود ولی برش به صورت یک خط بسیار باریک دیده می شود.

مادران و نی نی

مادران بار دار بخوانند

حفظ سلامت و بهداشت دوران بارداری و رعایت نکاتی خاص می تواند به تسهیل روند بارداری و زایمان کمک کند. در ادامه مطلب به نکاتی که هر مادر باید در زمان بارداری به آن توجه کند، اشاره می کنیم:

● شغل مادر در دوران بارداری

مادران بار دار باید از انجام فعالیت های شدید در محل کار اجتناب و در بین فعالیت های خود استراحت کنند.

● مسافرت در بار دار

مسافرت در دوران بارداری اگر چه اغلب عارضه ای ندارد اما مادر باید بداند که لازم است طی مسافرت، حداقل هر ۲ ساعت، ۱۰ دقیقه پیاده روی کند. بستن کمربند ایمنی در مسافرت برای مادران بار دار ضروری است. کمربند ایمنی نباید روی شکم مادر بسته شود بلکه باید زیر شکم و روی ران او قرار گیرد.

● ورزش در دوران بارداری

اگر چه به طور کلی زنان از نظر انجام ورزش های خفیف مشکلی ندارند اما انجام ورزش های به شدت خسته کننده که می تواند به سلامت مادر و جنین آسیب بزند، به هیچ عنوان توصیه نمی شود. ورزش نباید باعث شود که ضربان قلب مادر از ۱۴۸ بار در دقیقه بیشتر شود زیرا افزایش ضربان قلب بیشتر از ۱۴۸ بار در دقیقه، باعث کاهش ضربان قلب جنین (برادی کاردی) می شود که عوارضی را در پی خواهد داشت.

● حمام کردن مادران در دوران بارداری

از نظر حمام کردن، هیچ ممانعتی وجود ندارد اما به دلیل افزایش وزن جنین در ماه های آخر بارداری و همچنین احتمال لیز خوردن مادر، توجه به توصیه های ایمنی لازم و ضروری است.

● مادران بار دار چه لباسی را باید بپوشند؟

لباس مادران بار دار نباید تنگ و مادر تحت فشار باشد. استفاده از لباس های نخی و همچنین لباس زیر مناسب به مادران توصیه می شود.

● چه کفشی در بار دار مناسب است؟

اگر چه در صورت راحت بودن مادر هنگام راه رفتن الزامی به استفاده از کفش های پاشنه کوتاه نیست اما به نظر می رسد به دلیل افزایش وزن جنین و خطرات احتمالی ناشی از استفاده از کفش های پاشنه بلند، بهتر است کفش مناسبی را انتخاب کنید.

● راه های جلوگیری از یبوست در دوران بارداری

مصرف آب فراوان، انجام دفع پس از صرف وعده های غذایی، مصرف مواد غذایی فیبر دار نظیر میوه ها و سبزیجات، انجام ورزش و تحرک در جلوگیری از یبوست در دوران بارداری مفید است.

جوش ها از چه بیماری هایی خبر می دهند؟

پزشکی

معصومه محمودی مترجم

با وجود فراوانی محصولات مراقبت از پوست، بیشتر ما می توانیم به این اتفاق نظر برسیم که تمام آسیب ها و مشکلات پوستی را نمی توان به راحتی با محصولات بهداشتی و پاک سازی کننده پوست از بین برد. مهم نیست تا چه حد تبلیغات محصولات و برند هایتجاری ممکن است متقاعد کننده باشد. اگر چه بسیاری از



در طب سنتی معاینه محل بروز آکنه و جوش های صورت برای تشخیص بیماری استفاده می شود. خاستگاه اصلی این روش، کشور چین است و تاریخچه آن به هزاران سال پیش باز می گردد. اگر چه در طول زمان، روش های درمانی پیشرفت کرده اما اصل در مان همچنان باقی مانده است. بررسی جوش های روی صورت می تواند اطلاعات زیادی را در باره وضعیت درونی بدن به ما بدهد، بنابراین می توانید راهی برای در مان مشکلات ظاهری و داخلی بدنتان بیابید. در ادامه مطلب با ارائه دهنده این روش گفت و گو کرده ایم و به بررسی محل جوش ها که نشانه کدام بیماری خاص است پرداخته ایم. ماطی این مطالعه یاد کتر راشنی راجا، متخصص گوارش و موسس کارخانه محصولات بهداشتی درمانی TULA همکاری کردیم تا مشخص شود محل جوش چه چیزی در باره وضعیت بدن می گوید. به گفته دکتر راجا، علل بسیاری ممکن است سبب بروز جوش شود و خیلی از افراد ممکن است متوجه عوامل داخلی که موجب بروز آن می شود نباشند. از میزان خواب شما گرفته تا هوایی که نفس می کشید، همه می تواند در ایجاد آن موثر باشد. برای داشتن پوستی خوب، باید هم به بدنتان بر سید و هم از محصولات بهداشتی استفاده کنید.

● موقعیت جوش پیشانی

مشکلات گوارشی و اسهال، اغلب علل اصلی جوش در ناحیه پیشانی است. علت جوش روی پیشانی می تواند ناشی از نوعی سم باشد که در طب سنتی معاینه محل بروز آکنه و جوش های صورت برای تشخیص بیماری استفاده می شود. خاستگاه اصلی این روش، کشور چین است و تاریخچه آن به هزاران سال پیش باز می گردد. اگر چه در طول زمان، روش های درمانی پیشرفت کرده اما اصل در مان همچنان باقی مانده است. بررسی جوش های روی صورت می تواند اطلاعات زیادی را در باره وضعیت درونی بدن به ما بدهد، بنابراین می توانید راهی برای در مان مشکلات ظاهری و داخلی بدنتان بیابید. در ادامه مطلب با ارائه دهنده این روش گفت و گو کرده ایم و به بررسی محل جوش ها که نشانه کدام بیماری خاص است پرداخته ایم. ماطی این مطالعه یاد کتر راشنی راجا، متخصص گوارش و موسس کارخانه محصولات بهداشتی درمانی TULA همکاری کردیم تا مشخص شود محل جوش چه چیزی در باره وضعیت بدن می گوید. به گفته دکتر راجا، علل بسیاری ممکن است سبب بروز جوش شود و خیلی از افراد ممکن است متوجه عوامل داخلی که موجب بروز آن می شود نباشند. از میزان خواب شما گرفته تا هوایی که نفس می کشید، همه می تواند در ایجاد آن موثر باشد. برای داشتن پوستی خوب، باید هم به بدنتان بر سید و هم از محصولات بهداشتی استفاده کنید.

کافه سلامت

از دواج فامیلی؛ علت ۸۰ درصد بیماری های نادر

مدیر عامل بنیاد بیماری های نادر با اشاره به ژنتیکی بودن این نوع بیماری گفت: ۸۰ درصد بیماران نادر، ثمره ازدواج های فامیلی هستند. به گزارش ایران پزشک، حمیدرضا ادار کی با بیان این که گستردگی کشور

در مناطق خشک، سرد و معتدل و شیوع ازدواج های فامیلی، میزان بیماری های نادر را در ایران افزایش داده است، تصریح کرد: تاکنون ۲۵ درصد آن ها شناسایی و برای آن ها کار ت عضویت صادر شده است

و بقیه این تعداد هنوز شناسایی نشده اند. ادار کی افزود: تاکنون ۲۳۸ بیماری نادر و چهار هزار و ۸۰۰ نفر بیمار در سامانه بیماران نادر ایران ثبت شده اند که از خدمات درمانی این بنیاد بهره مند می شوند. مدیر عامل

بنیاد بیماری های نادر ایران بیان کرد: بیماری های EB و ALS در صدر بیماری های نادر شناسایی شده در ایران هستند؛ همچنین بیشتر بیماری های نادر در سنین قبل از مدرسه شناسایی می شوند.

بیشتر بدانیم

یک سوم افراد بالغ به فشار خون مبتلا هستند اما نمی دانند!

معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت گفت: ۳۰ درصد ایرانیان بالای ۱۸ سال به بیماری فشار خون مبتلا هستند و از این تعداد فقط ۲۰ درصد فشار خون خود را کنترل می کنند. رضاملک زاده اظهار کرد: در یک مطالعه بین المللی که وضعیت سلامت را در ۱۵۰ کشور دنیا بررسی کرده است، از مجموع سه هزار و ۶۷۶ محقق، ۲۰۰ نفر از پژوهشگران ایرانی هستند. معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت، در مان و آموزش پزشک های ادامه داد: بر اساس داده های این پژوهش، امید به زندگی مردان ایرانی به ۷۶ سال و امید به زندگی زنان ایرانی به ۸۰ سال افزایش یافته است. ملک زاده با بیان این که مهم ترین عامل مرگ و میر در ایران فشار خون است، تصریح کرد: ۳۰ درصد ایرانیان بالای ۱۸ سال به بیماری فشار خون مبتلا هستند و از این تعداد فقط ۲۰ درصد فشار خون خود را کنترل می کنند. در حالی بیماری های غیر وابسته به بیشترین تعداد مرگ و میر و ناتوانی زودرس در کشور را به خود اختصاص داده اند که با پیشگیری می توان تا ۸۰ درصد، این مرگ و میر ها را کاهش داد.

تازه ها

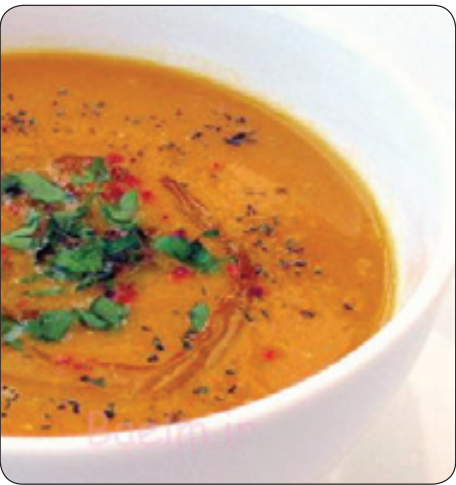
هوای آلوده تنبل مان می کند

محققان دریافته اند قرار گرفتن در معرض سطوح بالای دی اکسید کربن باعث می شود افراد احساس تنبلی و فراموشی کنند. به گزارش ایران پزشک، سطح بالای دی اکسید کربن در مکان هایی که تهویه ضعیف دارند، می تواند حافظه و تمرکز کارکنان را تحت تاثیر قرار دهد. دانشمندان کالج دانشگاهی لندن در بریتانیا اظهار کردند: اگر میزان مصرف سوخت های فسیلی با نرخ فعلی ادامه پیدا کند، این تاثیر تا پایان قرن در همه جا احساس خواهد شد. محققان گفتند: افزایش سطوح انتشار گاز های گلخانه ای باعث می شود تا افراد علاوه بر مشکلاتی همچون نداشتن تمرکز؛ احساس خستگی، فراموشی و کاهش حافظه هم داشته باشند. تاثیر منفی انتشار دی اکسید کربن در عملکرد شناختی انسان اجتناب ناپذیر است و عملکرد شناختی افراد با افزایش سطح CO۲ کاهش می یابد. نتایج بررسی ها نشان داد سطح طبیعی دی اکسید کربن جو، در سال ۲۱۰۰ چهار تا پنج برابر بیش از زمان حال خواهد بود. در حالی که تحقیقات در حال انجام است، محققان اظهار کردند که لندن شاهد بیشترین افزایش سطح دی اکسید کربن در جهان خواهد بود. آنان یادآوری کردند که این تحقیق، اولین مطالعه برای اندازه گیری آثار افزایش انتشار گاز های گلخانه ای بر انسان نیست.

بر اساس آمار، از هر ۱۰ هزار نفر یک نفر مبتلا به بیماری های نادر است و با توجه به میزان جمعیت کشور حدود یک میلیون نفر در کشور مبتلا به بیماری های نادر هستند.

آشپزی من

سوپ عدس و سیر



- دال عدس یا عدس معمولی شسته شده - ۲۲۵ گرم (حدود یک لیوان)
- پیاز خرد شده - ۲ عدد
- سیر بزرگ له شده - ۲ حبه
- هویج نگینی شده - یک عدد
- روغن زیتون خالص - ۲ قاشق سوپ خوری
- آب مرغ - ۱/۵ لیتر
- سرکه - ۲ قاشق سوپ خوری
- فلفل و نمک - به مقدار لازم
- برگ کرفس برای تزیین

● گاهی سوپ را هم بزنبد تا به ته ظرف نچسبد. ● سرکه یا آب لیمو، نمک و فلفل را بیفزایید. اگر سوپ خیلی غلیظ شد، کمی آب بیفزایید. ● سپس آن را در ظرف مدنظر بریزید و با برگ کرفس تزیین کنید.

● عدس، پیاز، سیر، هویج، روغن زیتون و آب مرغ را با هم مخلوط کنید و روی حرارت متوسط این مواد را به جوش آورید، سپس حرارت را کم کنید تا به مدت یک ساعت، روی حرارت بماند.

سلامت

چگونه می توان از کلسترول و چربی خون بالا پیشگیری کرد؟

انجمن قلب آمریکا توصیه می کند بیش از ۶ درصد از چربی های اشباع، کالری دریافت نشود. همچنین تا حد امکان از مصرف چربی های ترانس بپرهیزید. مصرف مقدار زیادی غلات کامل، میوه و سبزیجات، کلسترول بالا را کاهش می دهد. روش های دیگری که کلسترول خون را در سطح سالمی نگه می دارد، شامل موارد زیر است:

● خوردن گوشت مرغ بدون پوست و چربی



● خوردن گوشت بدون چربی



● مصرف غذاهای گریل شده یا کبابی به جای غذاهای سرخ شده

