

پرسش و پاسخ

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

دکتر حسین منصف

متخصص علوم آزمایشگاهی

چه عواملی می‌تواند در نتیجه‌آزمایش ایجاد تداخل کند و آن را تغییر دهد؟

عوامل بی‌شماری می‌تواند موجب تداخل و ایجاد نتیجه کاذب شود مانند مصرف داروها، ورزش، وضعیت بیمار هنگام خون‌گیری (نشسته یا خوابیده)، زمان خون‌گیری (صبح یا عصر)، حاملگی، اضطراب، افسردگی، ناشتابودن، تروما (ضربه)،... مصرف قند یا چربی.

چگونه آثار عوامل ایجاد تداخل را کاهش دهیم؟

پنج وظیفه بیمار در این باره، اطلاع از مصرف دارو، سابقه بیماری و پاسخ دقیق به سوالات مسئول پذیرش و رعایت ناشتا بودن به مدت توصیه‌شده توسط پزشک معالج یا مسئولان آزمایشگاه است، بقیه کارها به عهده مسئولان آزمایشگاه است تا با در نظر گرفتن تدابیر لازم و به کارگیری روش‌های مناسب، نتایج صحیح را به دست آورد.

بیشتر بدانیم

نقش سیستم ایمنی در تنظیم فشار خون

مطالعات جدید محققان دانشگاه ادینبورگ انگلیس نشان می‌دهد نوعی سلول ویژه ایمنی نقش مهمی در تنظیم فشار خون دارد. به گزارش ایرنا از پایگاه خبری مدیکال ساینس، ماکروفاژها وظیفه دیگری نیز دارند که همان مصرف مولکول‌های اندوتلین است. اندوتلین هورمونی است که در تحریک عروق خونی نقش دارد و می‌توان با کنترل میزان آن به استراحت عروق خونی و کاهش فشارخون کمک کرد. این دستاورد نقش مهمی در توسعه روش‌های درمانی موثر برای کنترل فشارخون دارد. فشارخون نیرویی است که توسط جریان خون به دیوار رگ‌ها وارد می‌شود تا خون در سراسر رگ‌ها و بدن جریان یابد.

آسیب دیابت به دهان و دندان‌ها

پزشکی

حتماً افرادی را دیده‌اید که به شما خبر می‌دهند به دیابت مبتلا شده‌اند و بعد از مدت کوتاهی از این‌گلا به‌مندند که دندان‌هایشان را از دست داده‌اند و مجبورند از دندان مصنوعی استفاده کنند. در این باره باید گفت افراد دیابتی که سطح قند خون خود را به خوبی کنترل نمی‌کنند، نسبت به افراد عادی بیشتر در معرض خطر ابتلا به انواع بیماری‌های لثه و دهان و از دست دادن دندان‌های خود هستند. از طرف دیگر، عفونت‌های لثه سبب افزایش قند خون می‌شود و در نتیجه کنترل دیابت را دشوارتر می‌کند. در ادامه به آسیب بیماری دیابت به دندان‌ها اشاره می‌کنیم:



عوارض دیگر دیابت بر دهان و دندان‌ها:

- پوسیدگی دندان‌ها، اختلال عملکرد بزاقی، کندی روند بهبود عفونت و اختلال چشایی.
- علایمی که حاکی از بروز مشکلات در دهان و دندان‌هاست:
- جراحت‌یازخمی در دهان که بهبود نمی‌یابد
- بروز لکه‌یا نقطه‌های تیره در داخل دهان
- دردها، صورت‌یا فک که برطرف نمی‌شود
- شل شدن دندان‌ها
- احساس درد هنگام جویدن

وقتی صحبت از دهان می‌کنیم به‌طور کلی منظورمان دندان‌ها، لثه، فک، زبان، قسمت فوقانی و تحتانی دهان و قسمت‌های داخلی گونه‌هاست. زمانی که دیابت به خوبی کنترل نمی‌شود، سطح خون افزایش می‌یابد. از آن‌جا که بزاق دهان حاوی قند است، به‌رشد و نمو باکتری‌های مضر در دهان کمک می‌کند. این باکتری‌ها با غذا ترکیب می‌شوند و لایه‌ای نازک و چسبناک به نام پلاک تشکیل می‌دهند که سطح دندان‌ها را می‌پوشاند. علاوه بر این، پلاک‌ها بر اثر مصرف مواد قندی و نشاسته‌ای نیز تولید می‌شود. پلاک‌ها از یک طرف باعث پوسیدگی دندان‌ها می‌شود و از طرف دیگر منجر به بیماری‌های لثه و نیز بوی بد دهان می‌شود. در فرد دیابتی بیماری لثه ممکن است شدیدتر باشد و دیرتر هم بهبود یابد. علاوه بر این، وجود بیماری‌های لثه امکان کنترل سطح

می‌کند. به این ترتیب از یک سو باکتری‌ها و از سوی دیگر واکنش بدن به عفونت، باعث تحلیل رفتن استخوان بافت پشتیبان می‌شود که دندان‌ها را در جای خود ثابت نگه داشته است لذا چنان‌چه پرودنتیت درمان نشود لثه‌ها، استخوان‌ها و بافت‌های محافظ دندان‌ها از بین خواهند رفت.

● شایع‌ترین مشکلات دهان و دندان بر اثر دیابت

● **ورم لثه (ژئویت):** عارضه‌ای که لثه‌ها را بیمار و متورم می‌کند.

● **علایم:** قرمزی، ورم و خون‌ریزی.

● **پرودنتیت:** بیماری لثه‌ای که از حالت خفیف تا شدید می‌تواند پیشرفت کند.

● **علایم:** قرمزی، ورم، خون‌ریزی لثه‌ها، دور شدن لثه‌ها از سطح دندان‌ها و ایجاد شیار گود و عمیق بین لثه و دندان، ایجاد عفونت مزمن بین دندان و لثه‌ها، بوی بد دهان که برطرف نمی‌شود، شل شدن دندان‌ها، ایجاد چرک بین دندان و لثه، نامناسب قرار گرفتن دندان‌های مصنوعی.

● **برفک یا کاندید یاز:** نوعی عفونت قارچی است که بدن از کنترل آن ناتوان و نیازمند مصرف داروی ضد قارچ است.

● **علایم:** درد، لکه‌های سفید و گاهی نیز لکه‌های قرمز روی لثه‌ها، زبان، قسمت‌های داخلی گونه و قسمت‌های فوقانی دهان

● **خشکی دهان:** نوعی بیماری است که در اثر کاهش ترشح بزاق ایجاد می‌شود و امکان پوسیدگی دندان‌ها و بیماری لثه را افزایش می‌دهد.

● **علایم:** احساس خشکی در دهان، خشکی و زبری زبان، درد در دهان، خشکی و ترک خوردگی لب‌ها، چرک یا عفونت دهان، دشواری در جویدن، خوردن، بلعیدن و صحبت کردن.

● **سوزش دهان:** حس سوزش در داخل دهان که ناشی از کنترل نشدن سطح قند خون است.

● **علایم:** سوزش و خشکی دهان و احساس مزه تلخ در دهان.

قند خون را دشوار می‌کند.

● عوارض پلاک‌های دندان

اگر پلاک‌های دندان درمان نشود، در طول زمان سخت می‌شود و در امتداد خط لثه، رسوب ایجاد می‌کند و در نتیجه مسواک زدن و تمیز کردن بین دندان‌ها با مشکل مواجه می‌شود، سپس لثه‌ها قرمز و متورم می‌شود و شروع به خون‌ریزی می‌کند که به آن ورم لثه (ژئویت) می‌گویند. اگر التهاب لثه درمان نشود، به تدریج پیشرفت می‌کند و منجر به بیماری لثه (پرودنتیت) می‌شود. در بیماری پرودنتیت، لثه‌ها از سطح دندان‌ها دور و فضای گود و عمیقی بین لثه و دندان ایجاد می‌شود که با پر شدن باکتری‌ها به مرور به عفونت می‌انجامد. این عفونت ممکن است مدت طولانی باقی بماند. بدن با باکتری‌هایی که در پلاک‌ها وجود دارد، شروع به مبارزه

آشپزی من

سالاد لوبیا چشم بلبلی



- لوبیا چشم بلبلی – نصف لیوان
- گوجه فرنگی – یک عدد
- ذرت پخته – ۴ قاشق غذاخوری
- جعفری و گشنیز تازه خرد شده – ۲ قاشق غذاخوری
- پیاز – یک عدد کوچک
- آب لیمو – نیم قاشق غذاخوری
- سرکه بالزامیک – یک قاشق (می‌توانید سرکه سفید را هم جایگزین کنید.)
- نمک و فلفل – به مقدار لازم

- لوبیاها را از شب قبل خیس کنید. ● بعد بگذارید روی شعله کم بجزد.
- اواخر پخت، نمک را اضافه کنید.
- بعد بگذارید تا کمی خنک شود. ● بقیه مواد را خرد و با لوبیا و ذرت

کافه سلامت

علل سردردهای روزهای امتحان



نشستن استاندارد دپشت صندلی، می‌تواند مانع بروز سردرد در ده‌های عضلانی شود. احساس استرس نیز با افزایش دمای بدن می‌تواند سبب ایجاد سردرد شود که در این زمان، تکنیک تنفس دیافراگمی، مصرف مینوش‌های گیاهی آرام‌بخش، گوش دادن به موسیقی ملایم، استحمام با آب ملایم، مصرف میوه و اصلاح رژیم خوراکی در کنار صحبت با دوستان و اطرافیان می‌تواند سطح استرس فرد را کاهش دهد. نخوردن وعده‌های غذایی به‌ویژه پیش از امتحان و گر سبکی نیز می‌تواند سبب ایجاد سردردهای عصبی شود، همیشه پیش از مطالعه در س‌یا

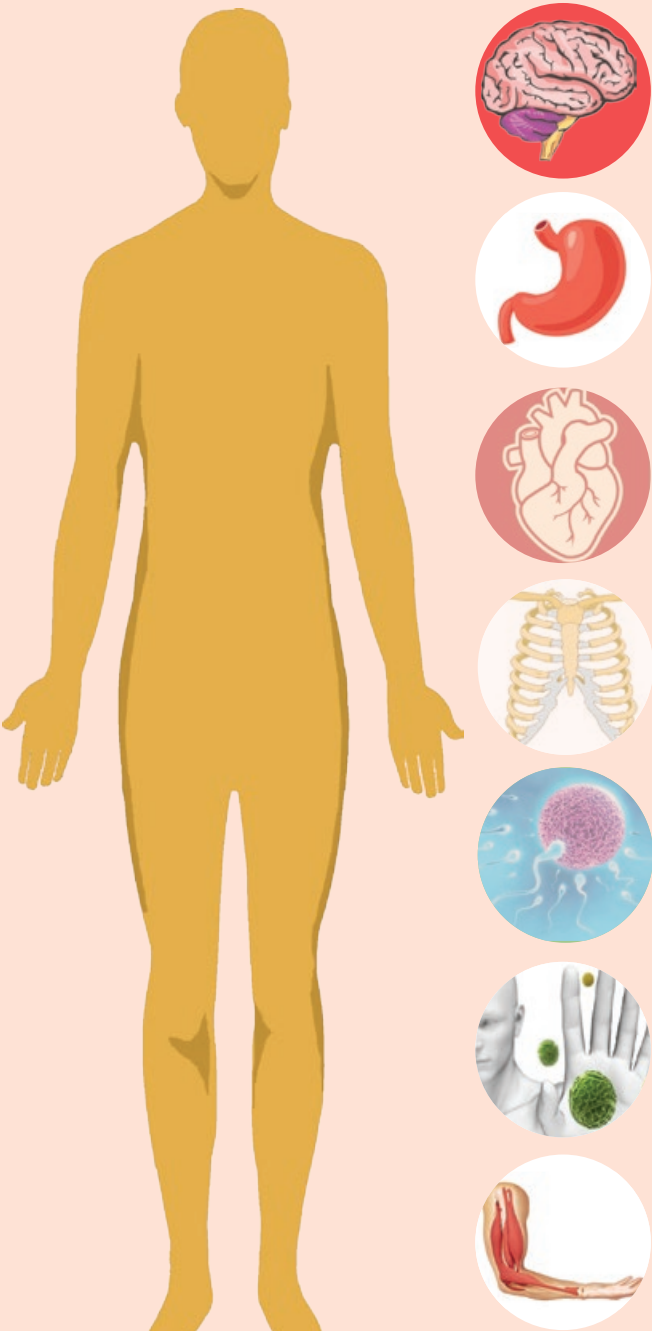
سردرد زمان مطالعه، درس خواندن یا سر جلسه امتحان برای دانشجویان و دانش‌آموزان زجرآور است اما با راهکارهایی می‌توان مانع بروز آن شد. یکی از مشکلات شایع که زمان مطالعه درس یا سر جلسه امتحان روی می‌دهد و می‌تواند سبب ناتوانی در مطالعه درس‌ها و کاهش نمره امتحانی شود، سردرد یا حمله‌های میگرن است. بیشتر سردردها حمله‌های میگرن در این زمان به دلیل استرس و اضطراب دانش‌آموزان و دانشجویان روی می‌دهد و چنان‌چه فرد از ابتدای ترم تحصیلی، برنامه‌ریزی مناسبی برای مطالعه درس‌های خود داشته باشد، شب امتحان به مرور مطالب امتحانی می‌پردازد و دیگر نیازی به بیدار ماندن تا پاسی از شب و استرس برای تکمیل تحقیق‌های کلاسی نخواهد داشت. از جمله شایع‌ترین علل بروز سردرد و حمله میگرن در این زمان، گردن‌درد و دست‌داست که به دلیل مدت زمان طولانی نشستن برای مطالعه درس‌ها به وجود می‌آید، انجام ورزش، حرکت‌های کششی و استحمام با آب گرم در کنار

رفتن سر جلسه امتحان خوراکی سبک و مقوی مصرف کنید تا انرژی حاصل از آن، سبب به‌یاد آوردن بهتر مطالب و تسلط بر آن‌ها شود. خواب به میزان کافی شب قبل از امتحان می‌تواند سبب جایگزینی مناسب مطالب خوانده شده در سلول‌های مغزی و تقویت حافظه، جلوگیری از خستگی، خواب‌آلودگی و سردرد در سر جلسه امتحان شود. همیشه بازه زمانی مناسبی را برای رسیدن به جلسه امتحانی برای خود در نظر بگیرید که شامل لحاظ کردن ترافیک در بدترین حالت خود است تا در زمان مناسب در محل امتحان حاضر شوید و دچار استرس و سردرد ناشی از آگرانی بسته شدن درهای محل آزمون نشوید. پیش از شروع امتحان، اندکی استراحت و ذهن خود را باز کنید، مقداری آب بنوشید، می‌توانید مقداری میوه، آب میوه‌های طبیعی، دانه‌های آجیل یا شکلات با خود در سر جلسه امتحان ببرید تا زمان احساس گرسنگی یا ضعف توان ذهنی، با مصرف آن‌ها نیروی تازه‌ای به دست آورید.

داده‌های تصویری

تاثیر استرس بر بدن

استرس و فشار عصبی بر عملکرد همه اندام‌های بدن از جمله اندام‌های زیر تاثیر می‌گذارد:



استرس بر خلق و خوی افراد تاثیر می‌گذارد و باعث افسردگی و زودرنجی می‌شود.

استرس باعث انقباض عضلات شکم می‌شود و حالت تهوع و ریفلاکس معده را در پی دارد.

استرس باعث افزایش فشارخون، ضربان قلب، کلسترول و خطر حمله قلبی می‌شود.

استرس باعث کاهش تراکم استخوان‌ها می‌شود.

استرس روند تولید اسپرم را کاهش می‌دهد و در زنان با افزایش دردهای قاعدگی همراه است.

کارایی سیستم ایمنی را برای مقابله با عوامل بیماری‌زا کاهش می‌دهد.

استرس باعث دردهای مفاصل می‌شود.