

دانستنی‌ها

راه‌های پیشگیری از انتقال ایدز

| دکتر بهزاد مهدویان |

| متخصص بیماری‌های عفونی |

درحالی‌که الگوی انتقال ایدز در کشور در حال پیشروی به سمت روابط جنسی است، پایدندی به محیط خانواده می‌تواند نقش تاثیر گذاری در پیشگیری از ابتلا به این بیماری داشته باشد. عامل بیماری ایدز ویروس HIV است. این ویروس در دنیا به دو نوع وجود دارد نوع یک آن شیوع بیشتری داشته و نوع دوم آن تنها در برخی نقاط غرب آفریقا یافت می‌شود و می‌توان گفت موارد ابتلا به این نوع بسیار محدود است.

تماس جنسی شایع‌ترین راه انتقال این ویروس در دنیا است. این ویروس همچنین از راه تزریق خون و فرآورده‌های خونی آلوده، استفاده از سرنگ مشترک و نیز انتقال از مادر به جنین قابلیت انتقال دارد.

در حال حاضر شایع‌ترین راه انتقال این ویروس در کشور ما از راه اعتیاد تزریقی است که در آن از سرنگ‌های مشترک آلوده استفاده می‌شود. متأسفانه طی سال‌های گذشته الگوی انتقال این بیماری در کشور ما نیز به سمت ارتباط جنسی در حال حرکت است.



بیماری ایدز در درمان قطعی ندارد. در حال حاضر برای این بیماری داروهایی وجود دارد که خوشبختانه در کشور ما نیز قابل دسترس است و این داروها می‌توانند با تقویت سیستم دفاعی بدن مسیر بیماری را کاهش دهند. با وجود این درمان‌های دارویی در حال حاضر سازمان بهداشت جهانی بیماری ایدز را از لیست بیماری‌های کشنده و صعب‌العلاج خارج و از آن به‌عنوان یک بیماری مزمن‌یاد می‌کند.

ویروس HIV سلول‌های دفاعی بدن را از بین برده و عملکرد آنها را دچار اختلال می‌کند. این امر موجب می‌شود تا بدن به مرور زمان و با افزایش فعالیت‌های این ویروس، مستعد ابتلا به انواع عفونت‌های فرصت‌طلب‌ساز شود.

همچنین خود ویروس HIV می‌تواند در سیستم عصبی مرکزی با سیستم قلبی-عروقی بدن تکثیر پیدا کرده و نارسایی‌های قلبی یا کلیوی ایجاد کرده و خود مستقیماً مرگ فرد را رقم زند که این مورد شایع نبوده و بیشتر عفونت‌های فرصت‌طلب و سرطان‌ها هستند که مرگ بیمار را رقم می‌زنند.

ویروس HIV پس از ورود به بدن یک دوره نهفتگی و کمون دارد. پس از مدت کوتاهی در نتیجه از افراد آلوده به این ویروس علائمی مانند بیماری آنفلوآنزا ظاهر می‌شود و پس از بهبود این علائم، بیماری وارد فاز بی‌علامتی شده که این مرحله تا ۱۰ سال به طول می‌انجامد. در این مرحله بیمار می‌تواند نال داشته باشد، بدون آن که علامت بارزی از بیماری داشته باشد.

همین امر، آگاهی‌بخشی و اطلاع‌رسانی در خصوص این بیماری و روش‌های انتقال آن را دوچندان می‌کند و باید به جوانان آموزش داده شود تا از انجام رفتارهای پرخطر که می‌تواند آنها را در معرض ابتلا به این بیماری قرار دهد، پرهیز کنند.

پایدندی به مسائل اخلاقی یکی از هشدارهای مهم سازمان بهداشت جهانی در خصوص پیشگیری از انتقال این بیماری است. این مورد می‌تواند در پیشگیری از شیوع این بیماری در کشور نیز از طریق روابط جنسی بسیار موثر باشد.

مطب

شایع‌ترین علت بر و نشیت کودکان

| انسیه امیری | متخصص اطفال |

یکی از شایع‌ترین بیماری‌های کودکان که اغلب با شروع فصل سرد، بیشتر اطفال با آن درگیر می‌شوند، بیماری برونشیت است. شایع‌ترین علت بروز عارضه برونشیت، عفونت‌های ویروسی است و اغلب با علائمی از قبیل تب خفیف، عطسه، آبریزش بینی، سرفه‌های خشک و علائم کوری‌زا همراه است. این عارضه در مراحل اولیه نیاز به درمان با آنتی‌بیوتیک ندارد، اما اگر علائم به مرور زمان ادامه پیدا کرد و همراه با سرفه‌های خلط‌دار حجیم شد که بیشتر از ۲ هفته به طول انجامید، بنابه تجویز پزشک درمان مناسب لحاظ می‌شود. این عارضه در برخی کودکان که دارای بیماری‌های زمینهای از قبیل سیستمیک فیبروزیس و برونشیت‌ساز هستند، نیاز به درمان‌های کامل‌تر و پیچیده‌تری دارد.

درمان این بیماری به‌صورت علامت درمانی است. این بیماری نیازی به تجویز آنتی‌بیوتیک ندارد و تنها مصرف آنتی‌هیستامین برای کاهش سرفه‌ها و آبریزش بینی و مصرف مایعات داغ برای بهبودی کفایت می‌کند.



چگونگی داشتن یک پوست شاداب

این رژیم یک چیز دیگر است

ناشی از تابش نور خورشید کمک می‌کند.

علاوه بر این کاکائو شل‌کننده عروق است و موجب افزایش گردش خون می‌شود که خود به برخورداری از یک پوست سالم کمک می‌کند.

ماهی سالمون

ماهی سالمون یک غذای عالی برای مبارزه با تنش، اضطراب و افسردگی است. ماهی سالمون همچنین بیشتر ویتامین D مورد نیاز انسان را در روز تأمین می‌کند. ویتامین D مسئول سالم نگاه داشتن قلب، استخوان‌ها، روده و مغز است. این ویتامین همچنین به پیشگیری از ابتلا به سرطان روده بزرگ، اضطراب، افسردگی، بیماری قلبی و بیماری استخوانی کمک می‌کند. از سوی دیگر ماهی سالمون مملو از اسیدهای چرب امگا ۳ است که برای مبارزه با التهاب، چین و چروک و آکنه پوست بسیار مفید است.

امگا ۳ زیاد ماهی سالمون علاوه بر این که پوست انسان را درون مرطوب می‌کند سبب تقویت موئین می‌شود.

روغن نارگیل

روغن نارگیل یکی از غنی‌ترین منابع چربی اشباع شده با حدود ۹۰ درصد کالری است.

روغن نارگیل حاوی «اسید لوریک» است؛ اسید لوریک یک عامل قوی ضدباکتری و ضدویروسی است که ویروس‌ها، عفونت‌التهاب و آکنه را دور نگاه می‌دارد. همچنین روغن نارگیل مملو از اسیدهای

چرب ضروری و ویتامین E است که برای مرطوب، نرم و بدون چین و چروک نگاه داشتن پوست بسیار خوب است. از سوی دیگر روغن نارگیل برای تیرویید نیز بسیار مفید است و علاوه بر این مدارک زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد مصرف این روغن به کاهش وزن کمک می‌کند.

چای سبز

چای سبز منبع بزرگی از آنتی‌اکسیدان‌ها

بوده و حاوی یک آمینواسید منحصربه‌فرد به نام L-theanine است که به آرامش دادن به بدن و کاهش تنش و اضطراب کمک می‌کند.

دم کردن آن موجب منتشر کردن «کاتچین» نوعی آنتی‌اکسیدان می‌شود که ثابت شده دارای خواص ضدسرطان و ضدالتهاب است. چای سبز همچنین خطر ابتلا به فشار خون بالا را کاهش می‌دهد. برای مشاهده نتایج چای سبز باید روزی ۳ فنجان یا بیشتر چای سبز بنوشید.

اسفناج

اسفناج یک غذای سالم و مملو از مواد مغذی است که باید در رژیم غذایی روزانه وجود داشته باشد. اسفناج منبع بسیار خوبی از آهن، فولات، کلروفیل، ویتامین E، منیزیم، ویتامین A، فیبر، پروتئین گیاهی و ویتامین C است. اسفناج به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی خود و برخورداری از ویتامین‌های C و E، برای پوست بسیار خوب است. اسفناج حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که با انواع مشکلات پوستی مبارزه می‌کند. با مصرف اسفناج در واقع پوست خود را از درون تمیز می‌کنید.

دانه‌ها

دانه‌ها از قبیل شاهدانه، تخمه آفتابگردان، تخمه کنودانه کتان همه برای پوست عالی هستند. اسفناج منبع بسیار خوبی از آهن، فولات، کلروفیل، ویتامین E، منیزیم، پروتئین و سلنیوم و پروتئین موجب پیشگیری از بروز چین و چروک، ویتامین E باعث افزایش رطوبت در پوست و منیزیم موجب کاهش سطح تنش و اضطراب می‌شود. اسیدهای چرب امگا ۳ در کتان و شاهدانه برای مبارزه با چین و چروک و آکنه مناسب هستند. به علاوه این دانه‌ها سرشار از پروتئین هستند.

کرفس

کرفس ماده غذایی دیگری است که برای داشتن



تغذیه

گریپ‌فروت و کاهش تولید سنگ کلیه

گریپ‌فروت از جمله مرکباتی است که مانند پرتقال فواید بی‌شمار و مشابهی برای سلامت بدن دارد.

افزودن گریپ‌فروت به رژیم غذایی می‌تواند موجب افزایش متابولیسم و تسریع در کاهش وزن شود. افرادی که در هر وعده غذایی نیمی از میوه گریپ‌فروت را مصرف می‌کنند به‌طور متوسط بیش از یک کیلوگرم وزن خود را از دست می‌دهند.

همچنین به افراد توصیه می‌شود در صورتی که احساس کسالت و بی‌حالی دارند برای افزایش سطح انرژی بدن گریپ‌فروت مصرف کنند. سبک زندگی استرس‌زا همراه با رژیم غذایی ضعیف و نامناسب می‌تواند موجب مشکلاتی برای سلامتی و خستگی شود. این مشکلات شامل افزایش چربی شکمی، کمبود خواب و تغییر سطح هورمون‌ها باشد. گریپ‌فروت حاوی مقدار زیادی کلسیم، ویتامین A، C و منیزیم است که به آرام شدن اعصاب هنگام استرس کمک می‌کند. همچنین بررسی‌ها حاکی از آن است که گریپ‌فروت می‌تواند از تولید رادیکال‌های آزاد که موجب التهاب می‌شوند، جلوگیری کند چرا که حاوی فیبر خوراکی، پتاسیم، ویتامین C و دیگر مواد مغذی است.



به گزارش هلت‌لاین، از دیگر فواید مصرف گریپ‌فروت نقش آن در کاهش تولید سنگ کلیه است. نتایج یک مطالعه حاکی از آن است زنانی که روزانه ۲ تا ۴ فنجان آب گریپ‌فروت، سیب یا پرتقال مصرف می‌کنند کمتر به سنگ کلیه مبتلا می‌شوند.

پوست و مو

ریزش طبیعی ۱۰۰ تا ۱۰۰۰ مو در روز

| امیرحسین احسانی | متخصص پوست و مو |

یکی از عوامل ریزش مو در دنیای امروز استرس است.



ریزش ۹۰ تا ۱۰۰ عدد مو در شبانه‌روز کاملاً عادی است و افراد نباید در مورد این تعداد ریزش تار مو نگران باشند. این تعداد بین زنان و مردان مشترک است. فردی که پیش از این ریزش ۲۰ تار مو در طول شبانه‌روز داشته و اکنون این رقم به ۸۰ یا ۹۰ رسیده است قطعاً دچار مشکل شده و باید آن را پیگیری کند چرا که ممکن است این رقم هفته‌دیگر به ۱۵۰ تار مو برسد. تارهای مو به‌علل مختلفی می‌ریزند یعنی مجموعه‌ای از علل در کنار یکدیگر باعث تضعیف ریشه مو و ریختن آن می‌شود که در زندگی امروز معمولاً استرس همیشه در این مجموعه وجود دارد. اگر به نوجوانانی که امتحان کنکور دارند، دقت کنید می‌بینید که این نوجوانان در زمان کنکور به‌علت استرس دچار ریزش موی شدیدی می‌شوند که این موضوع نشان از نقش استرس در ریزش مو دارد.

البته این بدان معنی نیست که علت هر ریزش موی استرس است بلکه متخصص باید تمام بیماری‌ها و مشکلات داخلی را بررسی کند و در صورت فقدان هرگونه مشکلی استرس را عامل این اتفاق معرفی می‌کند چرا که در بسیاری از موارد کم‌خونی یا کم‌کاری تیروئید می‌تواند عامل ریزش مو باشد.

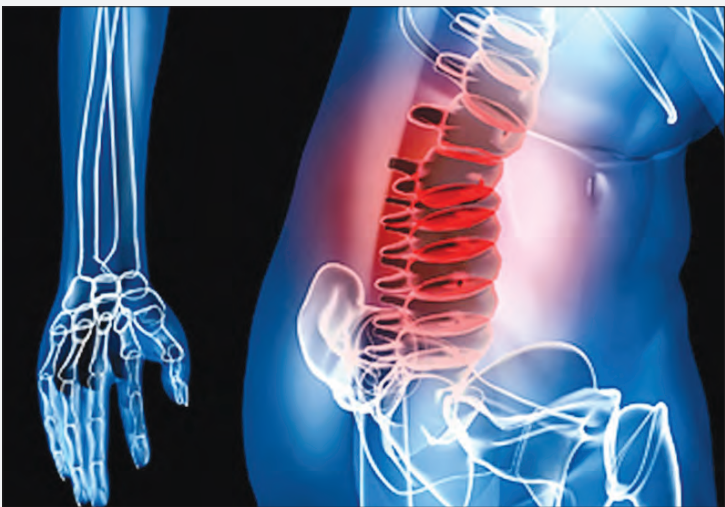
تحقیق

تأثیر شغل بر قدرت حافظه

محققان دانشگاه هریوت وات ادینبورگ واقع در اسکاتلند دریافتند افرادی که دارای مشاغل پیچیده‌مانند کالت و طراحی گرافیک هستند، حافظه قوی‌تری دارند. به گزارش ساینس، در این تحقیقات با مطالعه وضع حافظه هزار داوطلب اسکاتلندی بالاتر از ۷۰ سال، مشخص شد، میزان پیچیدگی شغل فرد با وضع حافظه وی در سنین بالا ارتباط مستقیم دارد. در این تحقیقات، نشان دادند افرادی مانند مهندسان و معلمان که در زمان انجام شغل خود نیازمند مهارت‌های ارتباطی و فیزیکی پیچیده‌تر هستند، در مقایسه با افرادی مانند کارگران کارخانه، کتابداران و قالیبافان که در مشاغل فیزیکی فعالیت می‌کنند، امتیازات بالاتری را در آزمون‌های حافظه و تفکر کسب می‌کنند.

درمان‌های نوین دیسک کمر

| دکتر مجید حیدریان | فوق تخصص درد |



کمر ته‌اجد دیسک‌تثبیت کرده است. از آن‌گاری است که از ۳ مولکول اکسیژن ساخته شده. دستگاه‌های تولیدکننده آن، این گاز را از اکسیژن خالص تولید می‌کنند. خصوصیات منحصر به‌فرد این گاز در سال‌های اخیر مورد توجه محققان علم پزشکی است. استفاده از این گاز در زمینه طب داخلی، از تپودی، طب ورزشی، غدد و کمر ته‌اجد دیسک‌تثبیت کرده است.

استفاده از تزریق آن داخل دیسک نتیجه‌روشی است که به‌عنوان یکی از جدیدترین راهکارهای درمان دیسک کمر مورد استفاده قرار گرفته است و با توجه به سادگی روش و کم‌هزینه بودن و تأثیر چشمگیری که در درمان بیرون‌زدگی دیسک دارد، به‌سرعت جایگاهش را در بهترین درمان‌های

دیسک و آزاد شدن عصب سیاتیک می‌شود.

تزریق گاز از آن داخل دیسک در اتاق عمل و تحت مانیوتویینگ مستقیم فلوروسکوپ و انجام بی‌حسی موضعی انجام می‌شود. این کار توسط متخصص درد انجام می‌شود و دقت نحوه تزریق در پاسخ‌دهی به آن تأثیر زیادی دارد. بلافاصله پس از تزریق نیز بیمار از بیمارستان ترخیص می‌شود و یک هفته استراحت نسبی دارد. در ۳ تا ۴ هفته پس از عمل، دیسک به آرامی کاهش اندازه می‌دهد و بیمار فعالیت‌های طبیعی خود را شروع می‌کند. این یک گاز ضد عفونی‌کننده قوی است و انجام این روش خطر عفونت را ندارد، و سبب مصرفی زیادی نیاز نداشته و استفاده از یک دستگاه تولیدکننده آن طبیاً تأیید شده که از اکسیژن آن را تولید می‌کند، برای انجام کار کافی است. مزیت بکارگیری این دستگاه، انجام این روش را به‌عنوان یک روش بی‌عارضه و کم‌هزینه با تأثیر زیاد و تهاجم کم نسبت به سایر روش‌های بسته درمان داشتن مشخصات لازم برای این کار کاندیدای این دیسک مطرح کرده است. استفاده از آن برای درمان دردهای مریوط به آرتروز زانو نیز به‌عنوان یک روش جدید در زمان موفقیت زیادی همراه بوده است.

بیماران مبتلا به بیماری دیسک کمر با مراجعه به کلینیک‌های درد پس از انجام معاینه در صورت تشخیص مشخصات لازم برای این کار کاندیدای این عمل بسته می‌شوند. انجام روش‌های کم‌تهاجم در زمان دیسک کمر در کلینیک‌های فوق تخصصی در، تعداد جراحی‌های غیر ضروری دیسک کاهش قابل‌ملاحظه‌ای داشته است.