

گیاه درمانی

برای سلامتی و شادابی پوستتان
جوانه گندم بخورید

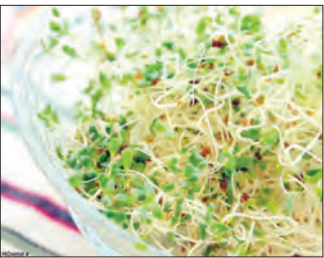
| دکتر فاطمه ملکی | پزشک عمومی

استفاده از گیاه جوانه گندم به صورت ماسک موجب از بین رفتن لک‌های صورت و افزایش شفافیت پوست می‌شود. استفاده از گل همیشه بهار، آووکادو و جوانه گندم به صورت یکجا نقش موثری را در لفتینگ پوست صورت ایفا می‌کند.

برای رطوبت پوست بهتر است به جای استفاده از گیاه الوئه‌ورا به صورت مستقیم از کرم‌های حاوی آن استفاده شود. کرم‌های حاوی این گیاه نتیجه بهتر و سریع‌تری نسبت به استفاده از آلوئه ورا به صورت مستقیم دارند.

گیاه آووکادو سرشار از ویتامین A است و این گیاه موجب تسریع گردش خون می‌شود و نقش موثری را در تسکین دادن به پوست و حفظ لطافت آن ایفا می‌کند.

گیاه آووکادو موجب جلوگیری از ایجاد چین و چروک می‌شود. افراد بهتر است به



علت افزایش اثر بخشی این گیاه برای صورت، از آن به صورت ماسک استفاده کنند.

گیاه جوانه گندم دارای خاصیت آنتی‌اکسیدان و ضد چروک برای پوست است. گیاه جوانه گندم سرشار از ویتامین A و B است. استفاده از این جوانه به صورت ماسک موجب از بین رفتن لک‌های صورت و افزایش شفافیت پوست می‌شود.

استفاده از گل همیشه بهار، آووکادو و جوانه گندم به صورت یکجا نقش موثری را در لفتینگ پوست صورت ایفا می‌کند

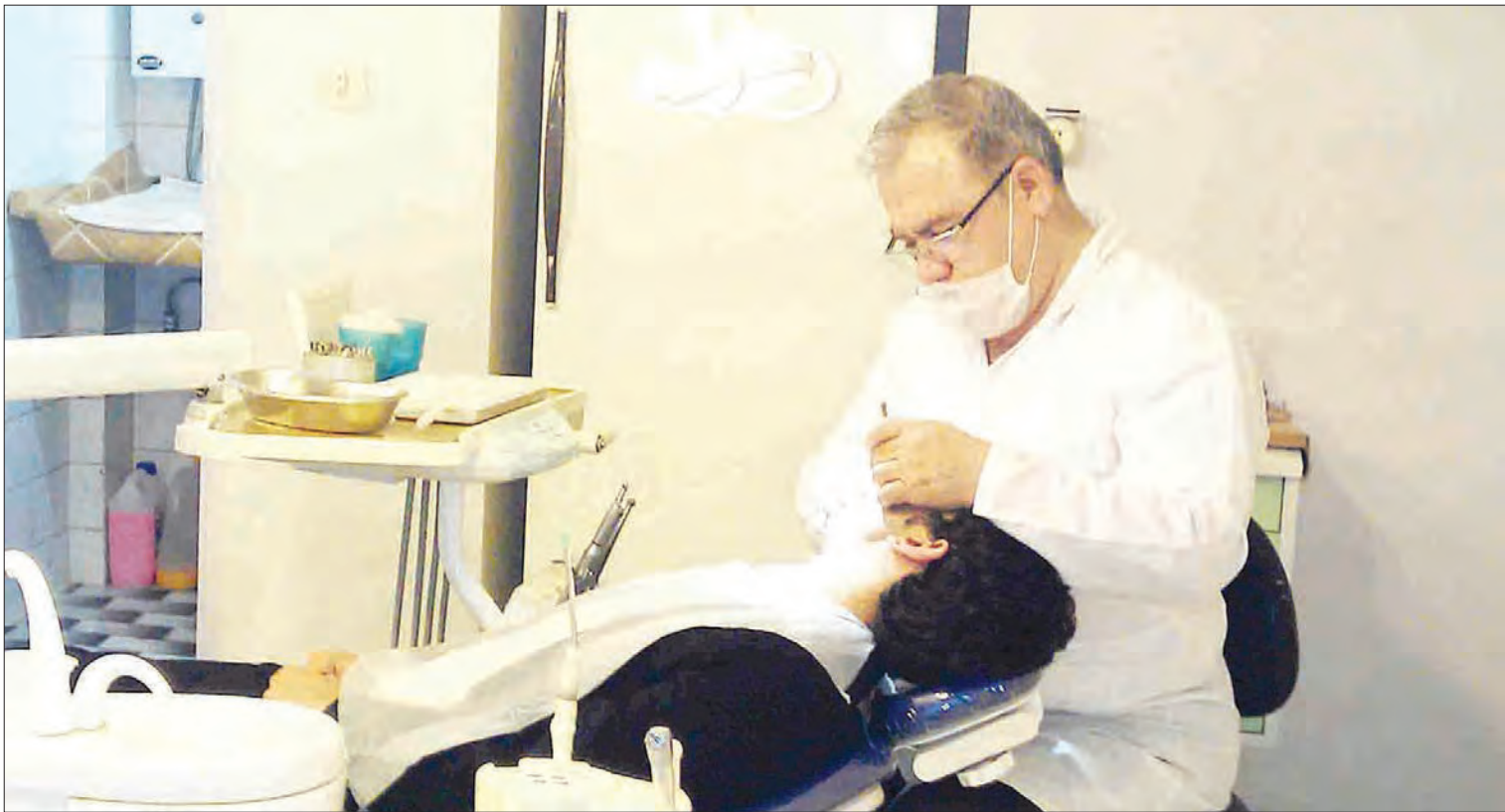
بهداشت

چگونه از تریق بز یاد بپاها
جلوگیری کنیم؟

اکثر افراد با مشکل تعریق پاها روبه‌رو هستند اما برای برخی، طوبوت و بوی نامطبوع با بهداشت بیشتری دارد.

سبب «هلت دی» به نقل از انجمن پزشکی متخصصین پا در آمریکا توصیه‌های مفیدی را برای حل مشکل تعریق زیاد پاها ارائه کرده که به شرح زیر است:

- پاهای خود را مرتب و به‌طور روزانه شست و شو دهید.
- پاهای خود به‌خصوص بین انگشتان پا را پس از شست‌وشو خوب خشک کنید.
- از پودرهای ضد جرق برای پاهای استفاده کنید.
- از جوراب‌های جاذب رطوبت و بالیاف مصنوعی به جای جوراب‌های تمام پنبه استفاده کنید
- برای خشک نگهداشتن پاها، جوراب‌های خود را در طول روز عوض کنید



دبیر علمی دومین کنگره بین‌المللی انجمن ایمپلنتولوژی ایران مطرح کرد:

کمک ایمپلنت به وظایف سه‌گانه دندان‌ها

عنوان و تصریح کرد: در این کنگره پنل‌هایی جداگانه برای همکاری رادیولوژیست و بهداشت کاران و دستیاران دهان و دندان برگزار خواهد شد که قطعاً پربار بوده و شرکت‌کنندگان خواهند توانست نهایت استفاده از این پنل‌ها را ببرند.

وی خاطر نشان کرد: در کنار این کنگره چندین کارگاه نیز با تعداد کمتری شرکت‌کننده تشکیل می‌شود که یک تکنیک را به مخاطب آموزش می‌دهند و می‌توانند توانمندی عملیاتی را افزایش دهند.

رکن گفت: دندان‌ها ۳ وظیفه جویدن، صحبت کردن و زیبایی را بر عهده دارند که با ایمپلنت می‌توان مشکلات در این حوزه را برطرف کرد.

وی به همه دندانپزشکان توصیه کرد: در این کنگره شرکت کرده و اطلاعات خود را به‌روز کنند چراکه بیش از یک‌سال در حوزه انتخاب مطالب علمی و آموزش و اجرایی کار شده است و بسیار مفید خواهد بود.

دومین کنگره بین‌المللی ایمپلنتولوژی ایران از

توسط انجمن ایمپلنتولوژی ایران با همکاری دانشگاه‌های علوم پزشکی تهران و شهید بهشتی و همچنین سازمان نظام پزشکی برگزار می‌شود و برای متخصصان ۱۶ امتیاز آزمون خواهد داشت.

تغییر می‌کند مانند کودکی که در فاصله یک‌سال تغییرات اندامی و چهره زیادی دارد و بر همین اساس افرادی که می‌خواهند در این رشته فعالیت کنند، باید به‌روز باشند و یکی از راه‌های کسب اطلاعات و دانش روز، شرکت در کنگره‌ها نظیر کنگره ایمپلنتولوژی است که در قیاس با کسب از سایر منابع اطلاعاتی مانند کتب سهل‌الوصول است.

وی گفت: متأسفانه رشته ایمپلنت‌های دندان‌ی هنوز در دوره عمومی دکترای دندانپزشکی عمومی به‌طور کامل تدریس نمی‌شود و هنوز فارغ‌التحصیلان با دانش کافی درباره ایمپلنت از دانشگاه خارج نمی‌شوند که این خود نشان‌دهنده فرآیند بر گزاری کنگره‌های نظیر کنگره ایمپلنتولوژی است می‌گازد.

رکن افزود: سخنران داخلی و خارجی از کشورهای اسپانیا، ایتالیا، آلمان و کره جنوبی در این کنگره سخنرانی خواهند کرد که همه در ایمپلنتولوژی صاحب‌نظر و صاحب‌تکنیک هستند و علم و تجربه خود را در اختیار دیگر دندانپزشکان قرار می‌دهند.

دبیر علمی دومین کنگره بین‌المللی انجمن ایمپلنتولوژی ایران مخاطبان این کنگره را کلیه دندانپزشکان، رادیولوژیست‌ها و بهداشت کاران

متحرکشان لاق می‌شود، صبر را توصیه و تجویز می‌کند و وی امروزه به راحتی می‌توان با ۱۲ ایمپلنت این مشکل را حل کرد.

دبیر علمی دومین کنگره بین‌المللی انجمن ایمپلنتولوژی ایران افزود: یکی از وظایف انجمن‌های تخصصی، فراهم کردن شرایط رشد و توسعه زمینه علمی است که در آن فعالیت می‌کند به‌خصوص درباره این انجمن که شاید بین ایمپلنت‌ها دیگر انجمنی باشد که متشکل از ۳ تخصص است.

وی گفت: اعضای پیوسته انجمن ایمپلنتولوژی ایران متخصصان جراحی فک و صورت، پروتزهای دندان‌ی و... هستند که این خود نشان‌دهنده فرآیند بودن و جامع بودن این انجمن است.

رکن تأکید کرد: ایمپلنت‌های دندان‌ی در قیاس با سایر رشته‌های دندانپزشکی جدید است که در سال ۱۳۶۹ وارد کشور شده و در قیاس با سایر رشته‌های دندان مثل جراحی و بیماری‌های لثه که در کتاب این سینا نیز آمده است بسیار نوپاست چراکه از سال ۱۹۶۵ در دنیا با شد و از سال ۱۹۸۵ در دانشگاه‌ها عمومیت پیدا کرد.

دبیر علمی دومین کنگره بین‌المللی انجمن ایمپلنتولوژی ایران خاطر نشان کرد: این رشته نوپدید نیز مانند هر چیز جوان دیگر با سرعت زیاد

دبیر علمی دومین کنگره بین‌المللی انجمن ایمپلنتولوژی ایران ورود رشته ایمپلنت به دندانپزشکی را عامل انقلاب رشته دندانپزشکی و روش‌های درمانی این رشته دانست.

امیررضارکن، دبیر علمی دومین کنگره بین‌المللی انجمن ایمپلنتولوژی ایران در رابطه با برگزاری دومین کنگره بین‌المللی ایمپلنتولوژی ایران که از یک تا ۳ بهمن ماه جاری در سالن همایش‌های برج میلاد برگزار می‌شود، گفت: ایمپلنت عامل انقلاب و دگرگونی روش‌ها در دندانپزشکی بوده است چراکه هم‌زمان با ورود آن در دندانپزشکی تمامی اقدامات دندانپزشکی دچار تحول شدند و برنامه‌های درمانی تغییر کرد چراکه این رشته بسیاری از کمبودها را جبران کرد و افراد زیادی به سمت آن گرایش پیدا کردند.

وی گفت: برای مثال قیصل از ورود ایمپلنت به دندانپزشکی حتی اگر فردی دچار بیماری پیشرفته لثه بود، تمام تلاش خود را به کار می‌سپاریم تا این دندان را حفظ کنیم ولی امروزه با ورود این علم در مواردی که استخوان اطراف دندان تحلیل یافته، به دندان کشیده می‌شود و با ایمپلنت بازمساز می‌شود چراکه این روش ضریب موفقیت بالای ۹۵ درصد دارد.

رکن تصریح کرد: گاهی نیز به افرادی که پروتزهای

روانپزشکی‌ها دیکران را بیمار می‌دانند

| شهرام ریاحی | روانشناس



میتلایان به اختلالات روانپزشکی مانند اسکیزوفرنی، نسبت به اختلال خودبیش و آگاهی ندارند بنابراین دنبال درمان نیز نمی‌روند و همیشه دیگران را بیمار می‌دانند، به همین دلیل است که

دبیر علمی دومین کنگره بین‌المللی ایمپلنتولوژی ایران افزود: یکی از وظایف انجمن‌های تخصصی، فراهم کردن شرایط رشد و توسعه زمینه علمی است که در آن فعالیت می‌کند به‌خصوص درباره این انجمن که شاید بین ایمپلنت‌ها دیگر انجمنی باشد که متشکل از ۳ تخصص است.

وی گفت: اعضای پیوسته انجمن ایمپلنتولوژی ایران متخصصان جراحی فک و صورت، پروتزهای دندان‌ی و... هستند که این خود نشان‌دهنده فرآیند بودن و جامع بودن این انجمن است.

رکن تأکید کرد: ایمپلنت‌های دندان‌ی در قیاس با سایر رشته‌های دندانپزشکی جدید است که در سال ۱۳۶۹ وارد کشور شده و در قیاس با سایر رشته‌های دندان مثل جراحی و بیماری‌های لثه که در کتاب این سینا نیز آمده است بسیار نوپاست چراکه از سال ۱۹۶۵ در دنیا با شد و از سال ۱۹۸۵ در دانشگاه‌ها عمومیت پیدا کرد.

دبیر علمی دومین کنگره بین‌المللی انجمن ایمپلنتولوژی ایران مخاطبان این کنگره را کلیه دندانپزشکان، رادیولوژیست‌ها و بهداشت کاران متحرکشان لاق می‌شود، صبر را توصیه و تجویز می‌کند و وی امروزه به راحتی می‌توان با ۱۲ ایمپلنت این مشکل را حل کرد.

توصیه می‌شود افراد موقع سردرد در اتاقی تاریک استراحت کنند تا این دوره کمتر شود. ابتلا به میگرن دلایل خانوادگی دارد و در دو مرحله رخ می‌دهد، یکی به علت انقباض رگ‌های داخل مغز که منجر به علائم خیر کننده می‌شود و دیگری انقباض عروق خارج مغز که به صورت سرددنبش دار ظاهر می‌شود.

مطب

قرص‌های ضدبارداری، میگرن را تشدید می‌کنند

| حسین پاکدامن | رئیس انجمن علوم اعصاب ایران

میگرن سردردی است که رده سنی ۲۰ تا ۴۰ سالگی را درگیری می‌کند و در کودکان نادر نیست و جزو سردردهای شایع است.

میگرن به صورت حمله‌ای خودرانشان می‌دهد و علائم آن چند ساعت به طول می‌انجامد معمولاً در یک طرف سر در ناحیه پیشانی شروع می‌شود هر چند که ممکن است دو طرفه هم باشد. این نوع سردرد نبض دار و همراه با تهوع و استفراغ است.

نور، صدا، بویخوبی، گرسنگی، استرس و گاهی دوران قاعدگی و برخی غذاها مانند پنیر، ماهی، دل و جگر می‌تواند سردرد میگرنی را تسهیل کند. بنابراین به مبتلایان توصیه می‌شود از مصرف مواد غذایی حاوی تایرامین جلوگیری کنند.

سردرد میگرنی در یک چهارم موارد علائم خیر کننده دارد. این علائم بیشتر به صورت تبیانی است و شایع‌ترین آن جرقه زدن و خطوط زیگزاگ است. همچنین ممکن است این علائم به صورت حسی در اندام‌ها مانند گزگز کردن، خواب رفتن دست‌ها و بی‌حسی باشد، از طرفی اختلال در



صحت کردن نیز می‌تواند علامت خیر کننده از سردرد میگرنی باشد.

مدت علائم خیر کننده کوتاه است و چند دقیقه طول می‌کشد و به یک ساعت هم می‌رسد. بعد از آن فرد دچار سردرد می‌شود که معمولاً یکطرفه، نبض دار و همراه با تهوع و استفراغ است. سردرد میگرنی حدود چند ساعت طول می‌کشد و زمان آن از ۲ تا ۱۲ ساعت تخمین می‌زنند.

میگرن در زنان ۴ برابر مردان است و ممکن است در دوران بارداری بهتر یا شدیدتر شود، هر چند که در اکثر موارد بهتر می‌شود.

میگرن هر زمانی ممکن است رخ دهد و حتی امکان دارد در زمان خواب، فرد را درگیر کند که در این موارد فرد مبتلا با سردرد بیدار می‌شود. سردرد میگرنی در دست برخلاف سردرد عصبی و تشنجی است که به علت فشار روحی و افسردگی ایجاد می‌شود. این سردرد در پشت سر بوده و به علت انقباض عضلات گردن در بعد از ظهر یا بعد

بیشتر رخ می‌دهد. سردردهای عصبی، کششی و دایمی است و بعد از حمله، بیمار احساس درد دارد. منتهی شدت در بعد از ظهرها بیشتر است، این در حالی است که مبتلایان به سردردهای میگرنی سردرد را به صورت حمله‌ای تجربه می‌کنند. فردی که سردرد میگرنی دارد لازم است

از استرس بی‌خوابی، گرسنگی، مصرف قهوه‌های ضدبارداری، هوای آلوده، دود سیگار، الکل، سرد و صاف نور، و حتی آدنکلن پر بهیز کند. همچنین شکلات و مواد غذایی حاوی تایرامین می‌تواند این سردرد را تشدید کند.

توصیه می‌شود افراد موقع سردرد در اتاقی تاریک استراحت کنند تا این دوره کمتر شود. ابتلا به میگرن دلایل خانوادگی دارد و در دو مرحله رخ می‌دهد، یکی به علت انقباض رگ‌های داخل مغز که منجر به علائم خیر کننده می‌شود و دیگری انقباض عروق خارج مغز که به صورت سردردنبش دار ظاهر می‌شود.

بزهوش

تأثیر افسردگی

قبل از سنین مدرسه بر مغز

نتایج پژوهش محققان آمریکایی حاکی از آن است، منطقه مغزی مسئول احساسات کودکی که در سنین ۶ تا ۱۳ سالگی مبتلا به افسردگی تشخیص داده شدند، در مقایسه با کودکان دیگر، کوچکتر است. محققان به رهبری اندرو بلدن، استادیار روانپزشکی کودکان در دانشکده پزشکی دانشگاه واشنگتن در سنت‌لوئیس معتقدند، یافته‌های آنان می‌تواند به پیش‌بینی خطر ابتلا به افسردگی در آینده کمک کند. برای انجام این پژوهش، محققان ۳۰۶ کودک در سنین ۳ تا ۱۳ سال را مورد بررسی قرار دادند. علاوه بر این، همه کودکان در ۱۸ ماه از ۷ تا ۱۳ سالگی تحت اسکن مغز قرار گرفتند.

در مجموع، ۴۷ نفر با افسردگی در پیش از دبستان و ۸۲ مورد بدون افسردگی تشخیص داده شدند. در میان کسانی که مبتلا به افسردگی بودند، ۵۵ درصد نشانه‌های از علائم احساس گناه یا تلوژیک مشاهده شد. محققان اظهار کردند: احساس گناه یا تلوژیک می‌تواند نشانه‌ای از افسردگی باینی و سایر اختلالات روانی مانند اضطراب، اختلال وسواس و اختلال دوقطبی باشد. بلدن اظهار کرد: یک کودک با احساس گناه یا تلوژیک می‌تواند به یک اتاق پر از با مشاهده یک لامپ شکسته، حتی اگر آن را نشکسته باشد، شروع به غصه‌خواهی کرده و احساس بدی دارد.

نتایج حاصل از این بررسی نشان داد، این کودکان با احتمال بیشتر حالات مکرر افسردگی بالینی مواجه هستند.

(شماره ۳)

آمادگی هنگامی در برابر حوادث



مؤسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران

در این شماره شهروندان با اقداماتی آشنا خواهند شد که در مورد همه سوانح مشترک است. می‌توان یک بار برنامه ریزی کرد و آن را به تمام انواع سوانح و بحران‌ها تعمیم داد. در مورد سوانحی که جامعه را تهدید می‌کنند، عواقب ناشی از این سوانح و برنامه جامع برای اعلام هشدار و تخلیه، می‌توان به ستاد مدیریت بحران یا شعبه جمعیت هلال احمر محل سکونت مراجعه کرده و اطلاعاتی به دست آورد.

سیستم‌ها و آزرهای هشدار چه زمانی فعال می‌شود؟

سیستم هشدار سوانح در صورتی فعال می‌شود که بحرانی شدید و خطرناک جامعه را تهدید کند. این سیستم قادر است در زمان کوتاهی به همه مردم در مورد وقوع بحران احتمالی در کشور هشدار بدهد که این حالت اضطراب معمولاً از طریق صدا و سیما اعلام می‌شود. ستاد مدیریت بحران کشور با رعایت کلیه جوانب اعلام هشدار می‌کند، می‌توان از مقامات محلی در مورد نحوه اعلام هشدار سوال کرد.

ترک محل سکونت یا کار چه زمانی صورت گیرد؟

اگر هنگام بحران، ترک محل سکونت یا کار ضرورت پیدا کند، مسئولین از طریق رسانه‌های جمعی موضوع را به اطلاع عموم مردم می‌رسانند. در چنین وضعی از سایر سیستم‌های هشدار (نظیر اعلام از طریق بلندگو یا تماس تلفنی) نیز استفاده می‌شود. گاهی اوقات نیز شرایطی به وجود می‌آید که عده‌ای از شهروندان احساس خطر می‌کنند. در چنین شرایطی شهروندان باید محل سکونت یا کار خود را ترک کنند. فرصت زمانی ترک محل یا کار به نوع بحران بستگی دارد. اگر بحران ناشی از شرایط جوی باشد، از آتچایی که می‌توان خط سیر آن را پیش نمود، فرصت مناسب برای تخلیه وجود دارد. اما اغلب سوانح محالی به مردم نمی‌دهند تا ضروری ترین امکانات را نیز فراهم آورند. به همین دلیل برنامه‌ریزی و آمادگی برای برخورد با چنین شرایطی لازم است.

توصیه‌های لازم به هنگام ترک محل

اگر احتمال ترک محل کار یا سکونت مطرح باشد، بهتر است پاک خودرو و پر از بنزین باشد، زیرا یمپ بنزین‌ها در چنین مواقعی به علت قطع برق قادر به عرضه بنزین نیستند. طوری برنامه‌ریزی شود که به ازای هر خانواده فقط از یک خودرو و شخصی استفاده شود تا بار ترافیک سنگین نشده و تخلیه با تأخیر مواجه نشود.

شهروندانی که خودروی شخصی ندارند، با مسئولین یا دوستان خود برنامه‌ای برای تخلیه تدارک ببینند. همواره از طریق یک رادیوی دستی، اوضاع پیگیری و دستورات مقامات مسئول در مورد نحوه ترک محل کار یا سکونت رعایت شود.

- بهتر است محل کار یا سکونت از راه‌های معمول ترک شده و از راه‌های مینابر استفاده نشود، چون ممکن است مسدود باشند.
- از وضع جاده‌ها و پل‌ها اطلاع پیدا کرده و از مناطق سیل‌زده دوری شود.
- از خطوط فراتراده برقی دوری شود.
- اگر فرصت باشد، لازم است کیف نجات خانواده را به همراه خود برد.
- بهتر است لباس و کفش‌های مناسب پوشیده شوند.
- قبل از ترک محل سکونت بهتر است درها و پنجره‌ها را مسدود کرده، وسایل برقی از برق کشیده شوند.
- بهتر است دیگران بداندند که به کجا می‌روید. دیگران را از مقصد خود مطلع کنید.

مؤسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران
(آموزش هنگامی)