

## پرسش و پاسخ

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

دکتر کامران حسین زاده  
جراح قلب

لطفا علایم آب آوردن ریه را کمی توضیح دهید. مشکل قلبی دارم و احتمال داده‌اند، ریه‌هایم آب آورده‌است.

آب آوردن ریه، عارضه‌ای است که بر اثر تجمع مایع اضافی در ریه‌ها به وجود می‌آید. این مایع در کیسه‌های هوایی ریه‌ها جمع می‌شود و تنفس را دشوار می‌سازد. علت آب آوردن ریه می‌تواند ناشی از قلب پاره ریه‌ها باشد. در اغلب موارد، مشکلات قلبی علت ورم ریه می‌باشند. البته این مایع به دلایل دیگری هم می‌تواند در کیسه‌ها جمع شود. برخی از این دلایل عبارت‌است از: ذات‌الریه، قرار گرفتن در معرض موادمسمی و دارویی، تروما در قفسه سینه و ورزش در ارتفاعات. آب آوردن ریه به طور ناگهانی (ورم ریه حاد)، یک وضعیت اورژانسی محسوب می‌شود و نیاز به مراقبت پزشکی دارد. گاهی این بیماری موجب مرگ بیمار می‌شود، اما اگر زود درمان شود می‌توان فرد بیمار را نجات داد. درمان آب آوردن ریه بسته به علت به وجود آمدن بیماری در افراد مختلف، متفاوت است.

نفس تنگی شدید که با فعالیت یا دراز کشیدن بیشتر می‌شود، احساس خفگی ناگهانی که با دراز کشیدن بدتر می‌شود، خس‌خس صدایانفس نفس‌زدن، پوست سرد و چسبناک، اضطراب، بی‌قراری و ترس، سرفه همراه با خلط که گاهی خونی هم هست، لب‌های بنفش، ضرابان شدید قلب، صدای خس‌خس و آری، بیدار شدن هنگام خواب شب همراه با سرفه که با نشستن بهتر می‌شود. اضافه وزن ناگهانی، ورم پاها، خستگی شدید، ریه‌های شمار بردارنده کیسه‌های هوایی انعطاف‌پذیری به نام آلوئول است. با هر نفس این کیسه‌ها اکسیژن را جذب و دی‌اکسید کربن آزاد می‌کند. البته در شرایط خاصی آلوئول‌ها به جای هوا پر از مایع می‌شود و جذب اکسیژن در جریان خون جلوگیری می‌کند. بعضی از عوامل در این موضوع دخالت دارد، اما بیشتر دلیل آب آوردن ریه به وضعیت قلب بر می‌گردد. در کار تنبیط بین قلب و ریه‌های می‌توان به فهمیدن این مسئله کمک کرد.

## خواص گیاهان

## تاثیر اسانس زیره سبز بر میزان گلوکز خون

زیره سبز از خانواده چتریان و بومی شرق مدیترانه تا هند است. این گیاه خاصیت ضد سرطانی و ضد باکتریایی دارد. میوه آن به عنوان چاشنی غذا در سراسر جهان استفاده می‌شود. این میوه غنی از ایزوفلاونوئیدهای استروژنی، لوتئولین است. میوه

## آشپزی من

## خورش

## خورش تره کردی مفید برای سوءهاضمه‌ای‌ها



- گوشت گوسفند یا گوساله - ۵۰۰ گرم
- تره خردشده - ۵۰۰ گرم
- لوبیا چیتی یا سفید - ۲ پیمانه
- پیاز - یک عدد متوسط
- گردلیمو - یک قاشق مرباخوری
- رب گوجه‌فرنگی - ۲ قاشق
- غذاخوری
- نمک - به میزان لازم
- فلفل - به میزان لازم
- زردچوبه - به میزان لازم
- روغن - به میزان لازم

● در ظرف مناسبی روغن بریزید و پیاز خردشده را در آن کمی تفت دهید به طوری که نیمه طلایی شود. ● گوشت را به پیاز اضافه کنید و بعد از حدود ۵ دقیقه زردچوبه و لوبیا چیتی را به آن بیفزایید (دقت کنید لوبیا را از شب قبل خیس و آب آن را دو بار عوض کنید). ● پس از کمی تفت دادن حدود نیم لیتر آب به آن اضافه کنید و اجازه دهید آب جوش بیاید و زیر شعله را کم کنید تا خوب بجزد. ● در تابه‌ای جداگانه کمی روغن بریزید تره و حدود یک قاشق چای خوری شنبلیله خشک را به آن اضافه کنید و حدود ۱۰ دقیقه تفت دهید. ● وقتی گوشت پخت، تره سرخ‌شده را به آن اضافه کنید و نمک، فلفل و رب گوجه‌فرنگی بریزید. ● در اواخر

## به مناسبت ۱۶ اکتبر مصادف با ۲۴ مهر؛ روز جهانی «غذا»

# تغذیه سالم برای جهانی بدون گرسنگی

مریم سادات کاظمی | مترجم

## مناسبت

از سال ۱۹۴۵، ۱۶ اکتبر مصادف با ۲۴ مهر از طرف سازمان کشاورزی و خواربار سازمان ملل متحد (فاو) به عنوان روز جهانی «غذا» معرفی شد تا دسترسی نابرابر غذا در سراسر دنیا بیش از پیش مورد توجه دولت‌ها، سازمان‌های خصوصی و همه مردم باشد. در حقیقت آمار تکان‌دهنده سازمان بهداشت جهانی از رنج گرسنگی و سوء تغذیه افراد به خصوص کودکان در جوامع فقیر و درگیر جنگ لزوم اقدام اساسی در این باره را می‌طلبد. نظر به اهمیت این موضوع، هر سال شعاری هم از طرف فاو انتخاب می‌شود تا اقدامات بر مبنای آن برنامه‌ریزی شود. در سال جاری میلادی هم «تغذیه سالم برای جهانی بدون گرسنگی» انتخاب شده‌است.

پیامد آن در کودکان، اختلال در رشد و در بزرگ سالان اضافه وزن است. برآوردها نشان می‌دهد نزدیک به نیمی از آمار فوت کودکان کمتر از پنج سال در دنیا ناشی از «سوء تغذیه» است. همچنین کم خونی دختران نوجوان و زنان نیز یکی دیگر از پیامدهای این مسئله است که زمینه‌ساز مشکلات متعدد مادران و کودکان آینده در طولانی مدت خواهد بود.

کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی از طریق تغذیه یکی از موانع عملکرد مطلوب سیستم ایمنی و رشد مطلوب است اما بیش از یک سوم کودکان در سنین پیش از دبستان در دنیا دچار کمبود ویتامین A هستند. سوء تغذیه مادران که متأسفانه در کشورهای توسعه نیافته شایع است، عوارضی مانند رشد ناکافی جنین و افزایش خطرات بارداری را در پی دارد. به طور کلی سوء تغذیه

تخلیه معده و همچنین تأخیر و کاهش در روند افزایش خون پس از غذا می‌شود. زیره بهبود دهنده دردهای قاعدگی است و برای درمان دل درد کودکان مفید است و به دلیل داشتن کلسیم برای پیشگیری از پوکی استخوان استفاده می‌شود.



مادران و کودکان عامل مرگ و میر حدود ۱۰ درصد آمار فوت در جهان است.

## دورریزهای غذایی را کم کنیم

متخصصان اعلام کرده‌اند هر فرد در ماه حدود ۲۰ پوند ماده غذایی را دور می‌ریزد که این مشکل بزرگی است. زمانی که متوجه می‌شویم ۴۰ درصد از غذای تولید شده در ایالات متحده آمریکا از زیاده‌دانی سر در می‌آورد، آن را نوعی بی‌مسئولیتی می‌دانیم.

پیش از آن که ماده غذایی که در یخچال نگه داشته‌اید خراب شود، آن را به فریزر منتقل کنید یا اگر امکان دارد خشک کنید. میوه‌ها و سبزیجات را داخل یک پاکت

نایلونی قرار دهید و سپس به فریزر منتقل کنید.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد ۴۴ درصد از این غذاهای دور ریخته شده از خانه و ۳۳ درصد از صنایع غذایی یعنی رستوران‌ها به وجود آمده‌است.

## چند راهکار ساده

✓ برنامه و نقشه غذایی هفتگی تهیه کنید.

✓ تهیه فهرست غذای هفتگی بسیار مفید است و فقط

مانع اسراف نمی‌شود بلکه فواید دیگری هم دارد.

✓ کود گیاهی بسازید.

برخی از کشورهای برنامه‌های تولید کودهای گیاهی از دورریزهای خانگی دارند؛ حتی اگر چنین برنامه‌ای در کشورتان ندارید، آن را در خانه خودتان اجرا کنید و به این شکل در کاهش گازهای گلخانه‌ای کمک کننده

منبع: www.Fao.ir

## پزشکی

## افتادگی و چسبندگی رحم

## بانوان

بانوان بیماری‌های خاص خودشان را دارند و به همین دلیل باید از جنبه‌های مختلف سلامت خود آگاهی داشته باشند. از جمله این بیماری‌هایی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

## افتادگی رحم

بارداری، افزایش فشار به پایین شکم، بی‌بوست مزمن، چاقی مفرط حتی سرفه‌های مزمن و طولانی یا ترشح نشدن هورمون استروژن به خصوص در دوران یائسگی باعث بروز این بیماری می‌شود.

## علایم بالینی

در دو فشار زیر شکم، بی‌اختیاری ادرار، احساس فوریت در ادرار، تکرر ادرار، در موارد شدید با احتباس ادراری و درد ناشی از آن و آنوری (تشکیل نشدن ادرار)، بی‌بوست، اسهال، بی‌اختیاری مدفوع کمر درد، پهلودرد، درد لگن، ناراحتی کلی لگن، افزایش حجم خون ریزی قاعدگی.

## چسبندگی لوله‌های رحمی

چسبندگی‌ها بیشتر دردهای مبهم شکمی به همراه دارد و اگر بیماری دچار اندومتریوز باشد، دردها کاملاً مشخص خواهد بود.

## علایم بالینی

چسبندگی لوله‌های رحمی علامت خاصی ندارد و بیمار آن اغلب به صورت ثانویه به پزشک مراجعه می‌کند؛ ثانویه با دردهای شدید یا ثانویه با نازایی ... و در این مواقع، پزشک باید شرح حالی از بیمار بگیرد و مشکل را تشخیص دهد. اما در بیمارانی که خون‌ریزی قاعدگی آن‌ها کم یا قطع شود یا قاعدگی در دناک، نازایی و سقط مکرر داشته باشند شایع تر است.

## بیشتر بدانیم

## توصیه به مبتلایان به افسردگی پاییز

خلق افسرده در بخش عمده روز، کاهش علاقه و لذت به فعالیت‌های قبلی، کاهش چشمگیر وزن بدن، بی‌خوابی یا خواب‌آلودگی مفرط، بی‌قراری و کندی روانی حرکتی، خستگی و از دست دادن انرژی، احساس بی‌ارزشی، کاهش توانایی تفکر و تمرکز و افکار عودکننده درباره مرگ از ویژگی‌های بارز افسردگی در افراد است که ممکن است در فصل پاییز و زمستان تشدید شود. در صورتی که علایم ذکر شده حاد نباشد و برای زندگی روزمره مشکل خاصی ایجاد نکند، می‌توان با به کارگیری روش‌های ساده و موثر از بروز این اختلال جلوگیری کرد:

● افراد برنامه منظمی برای خواب خود داشته باشند و حتی اگر تمایلی به خارج شدن از رختخواب خود نداشتند، به محض بیدار شدن از رختخواب خارج شوند.

● تغییرات ساده، کوچک و جذابی را در محل زندگی خود فراهم کنید، به طور مثال چیدمان اتاق را تغییر دهید.

● خانه را با شمع، عودهای خوشبو و گل‌دان‌های کوچک تزئین کنید، زیرا این اشیای تزئینی در شادابی روحیه شما تأثیر زیادی دارد.

● سعی کنید در رفتارهای روزانه خود تغییرات ساده‌ای اعمال کنید. به طور مثال اگر قرار است چای ساده‌ای بنوشید آن را با طعم‌های متفاوت مزه‌دار کنید.

● اهداف واقع‌بینانه‌ای برای خود تعیین و سعی کنید بخش کوچکی از اهداف مدنظر خود را انجام دهید، زیرا رسیدن به اهداف روزانه کمک می‌کند تا از حالت افسردگی و خستگی به شادی بازگردید.

● از به دوش گرفتن مسئولیت‌های بیش از حد پرهیز و سعی کنید انتظار زیادی از خود نداشته باشید.

● برنامه تفریحی روزانه‌ای برای خود در نظر بگیرید، زیرا انجام فعالیت‌های انرژی‌زا موجب می‌شود تا در طول روز بتوانید با آرامش زندگی کنید.

● دیگران را منبع اصلی احساس منفی خود ندانید و سعی کنید مسئولیت تغییر خود را بپذیرید. یادتان باشد هیچ کس مسئول افکار، احساسات و رفتار شما نیست مگر خودتان.

● اتفاقات زندگی‌تان را بر اساس استانداردهای کمال‌گرایانه بررسی نکنید و سعی کنید واقعیت‌ها را ببینید و بدانید که شما فردی هستید با توانایی‌ها و ویژگی‌های مثبت خاص و محدودیت‌هایی که هر انسانی با آن مواجه است بنابراین سعی کنید با آرامش زندگی کنید.



## سلامت

## درمان عفونت‌های دندانی با طب سنتی

باکتری‌ها به راحتی به لثه‌ها و استخوان‌ها نفوذ کرده‌اند. با وجود این عفونت‌ها، دندان‌ها و لثه‌ها دچار ورم و درد خواهند شد. افراد مبتلا می‌توانند یک حبه سیر خردشده روی دندانی که در می‌کند بگذارند یا آب و نمک مخلوط شده را هر شب در دهان‌شان بچرخانند تا دندان‌های‌شان به خوبی ضد عفونی شود. معمولاً به دلیل دردی که فرد مبتلا تحمل می‌کند، دچار بیماری‌های روانی و عصبی می‌شود که بهتر است فرد مبتلا سنبل‌الطیپ یا بابونه یا استوفودوس مصرف کند. به طور کلی درد دندان ممکن است موجب یک فوریت پزشکی شود که فرد باید فوری به پزشک مربوط مراجعه کند.



افراد می‌توانند از طب سنتی برای رفع درد دندان‌های خود استفاده کنند اما اگر پوسیدگی و عفونت شدت داشته باشد فرد مبتلا باید فوری به پزشک مراجعه کند تا بیماری گسترش نیابد. استفاده از میخک برای درمان دندان‌ها بسیار مفید است. برای رفع دندان درد مخلوط میخک، با بونه و عسل هم می‌تواند تأثیر به‌سزایی داشته باشد.