

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه‌باینی و گرفتن شرح‌حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤاالت مصرف دارویی توصیه می‌شود، بین از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر آرزو خسروی

متخصص قلب و عروق

**دخترم ۲ ماهه دار دو پزشکی که اوارا از مان تولد معاینه کرده نقص دیواره قلب را تشخیص داده است. درمان این مشکل چیست؟**

نقص دیواره بین بطنی به سوراخی گفته می‌شود که در دیواره جداکننده دو حفره از قلب به وجود می‌آید. در رشد و تکامل طبیعی انسان این دیواره بین بطنی پس از تولد بسته می‌شود تا پس از به دنیا آمدن، خون کم اکسیژن با خون سرشار از اکسیژن ترکیب نشود. نقص دیواره بین بطنی یا VSD نقصی است که در سپتوم بین بطن چپ و راست به وجود می‌آید. سپتوم یک دیواره است که نواحی راست و چپ قلب را از یکدیگر مجزا می‌کند. گاهی اوقات نقص های دیواره‌ای، سوراخ قلب نیز نامیده می‌شود. این اختلال رایج ترین نقص قلبی مادرزادی در نوزادان تازه متولد شده است. نقص دیواره بین بطنی در کودکان با سن بیشتر و افراد بالغ شیوع کمتری دارد زیرا سوراخ یاد شده به صورت خود به خود بسته خواهد شد.

علل بروز

علت این نقص در اغلب افراد ناشناخته است اما عوامل ژنتیکی می‌توانند نقش داشته باشد. نقص دیواره بین بطنی یک نوع بسیار رایج از نقص های قلبی است. برخی افراد افزون بر نقص دیواره بین بطنی به نقص های قلبی دیگری نیز مبتلا هستند.

علائم

بروزیک مجرای بزرگ قلبی در کودکی می‌تواند سبب مشکلات تنفسی شود. اغلب این کودکان برای بستن چنین مجرایی تحت عمل جراحی قرار می‌گیرند. به همین دلیل، وجود مجرا های بزرگ در قلب کودکان شایع نیست اما در صورت وجود می‌تواند سبب تنگی نفس شود. بیماری‌انی که نقص دیواره قلبی خود را ترمیم کرده‌اند و فشار خون شریان‌های روی آن‌ها طبیعی است طول عمری طبیعی نیز دارند.

رامین محمدی

کار درمان

**دخترم ۴ ساله است، قبل‌راه می‌رفت ولی تعادل نداشت با وجود هفته‌ای دو جلسه کار درمانی روز به روز بدتر می‌شود. خواهش می‌کنم مرا راهنمایی کنید.**

با توجه به انجام تمرینات کار درمانی به صورت منظم و دریافت نکردن پاسخ و بهبودی مناسب بررسی‌های پزشکی بیماری‌هایی با علائم پیش‌رونده ضروری است حتماً با پزشک زودتر در میان بگذارید تا اگر نیاز به آزمایش بالینی خاصی بود انجام شود. تمرین کار درمانی را برای جلوگیری از پیشرفت کوتاهی‌های عضلانی انجام دهید.

سواد سلامت

آلرژی مرکبات چه علائمی دارد؟

فرد مبتلا به حساسیت به مرکبات هنگام تماس با میوه‌هایی مانند پرتقال، لیمو شیرین و لیموترش واکنش‌هایی را تجربه می‌کند. این نوع آلرژی شایع نیست، اما واکنش‌هایی می‌تواند علائم شدیدی را ایجاد کند. در نظر داشته باشید افرادی که به چمن هم حساسیت داشته باشند، ممکن است دچار آلرژی به مرکبات شوند. آلرژی به واکنش افراطی بدن به یک ماده بی‌ضرر گفته می‌شود. آلرژی مرکبات یکی از انواع آلرژی‌هاست که در ادامه بیشتر درباره آن توضیح خواهیم داد.

علائم مرتبط با آلرژی مرکبات

علائم آلرژی مرکبات ممکن است بلافاصله پس از لمس میوه، مصرف آب آن یا محصولات که حاوی مرکبات هستند، ظاهر شود. برخی افراد پس از استنشاق ذرات مرکبات موجود در هوا علائم را تجربه می‌کنند. در دیگر موارد، علائم بروز حساسیت می‌تواند چند ساعت طول بکشد. علائم معمولاً محدود به مناطقی از پوست می‌شود که محصولات مرکبات را لمس کرده‌اند. این نواحی اغلب شامل موارد زیر است:

لثه، لب، گلو، زبان

**اما علائم شایع:** احساس سوزن سوزن شدن، خارش، قرمزی، التهاب.

دست زدن به پوست مرکبات می‌تواند یک واکنش پوستی به نام درماتیت تماسی ایجاد کند و این وضعیت می‌تواند به علائم زیر منجر شود:

احساس سوزش روی پوست، تاول، خشکی و پوسته شدن پوست، خارش شدید، کهیر، قرمزی، التهاب

# اضافه وزن دارید؟ از خوردن سویا غافل نشوید!

بررسی جدید متخصصان نشان می‌دهد، مصرف منظم فراورده‌های سویا فواید زیادی برای افراد دارای اضافه وزن دارد



پزشکی

شیوا رضایی | روزنامه نگار

از فواید سویا و محصولات آن زیاد شنیده‌ایم. اما شاید یکی از بحث برانگیزترین ادعاها درباره محصولات سویا، تأثیر آن بر وزن افراد است؛ در حالی که برخی افراد مدعی تأثیر مثبت سویا بر کاهش وزن هستند، برخی این ادعا را زیر سوال می‌برند اما آیا بهره‌رستی سویا می‌تواند به ما کمک کند تا راحت‌تر وزن کم کنیم؟ به تازگی گروهی از متخصصان آمریکایی برای جمع‌بندی این فواید، دست به بررسی تعدادی از مطالعات تجربی زدند تا مشخص کنند آیا گنجاندن سویا در رژیم غذایی، می‌تواند تأثیری بر کاهش وزن داشته باشد؟ برای این منظور آن‌ها ۲۲ مطالعه را انتخاب کردند. مطالعات انتخابی آن‌ها دارای یک ویژگی مهم بود؛ این‌که آزمایشی بوده و طی آن دو گروه، مصرف کنندگان محصولات سویا و افرادی که سویا را در رژیم خود نداشتند، مورد مقایسه قرار گرفتند. بعد از بررسی محققان متوجه نکات جالبی شدند.

کاهش وزنی ویژه

این بررسی مشخص کرد مصرف منظم فراورده‌های سویا (شامل دانه سویا، شیر سویا، روغن سویا و...) می‌تواند به کاهش وزن در افراد دارای اضافه وزن کمک کند. اما مهم‌تر از کاهش وزن، مصرف منظم آن می‌تواند باعث کاهش میزان بافت چربی در بدن شود. در واقع نه فقط افراد کاهش وزن بیشتری را تجربه می‌کنند بلکه این کاهش وزن به کمک کاهش بافت چربی انجام می‌شود. البته درباره زنان بیشترین فایده مصرف سویا در سنین پیش از یائسگی گزارش شده است.

اما افزون بر کاهش وزن و میزان چربی، مصرف فراورده‌های سویا در افراد دارای اضافه وزن به صورت ویژه فایده دیگری را نیز به دنبال دارد. در این افراد این انتخاب می‌تواند به کاهش اندازه دور شکم منجر شود. توجه داشته

باشید که این روزها متخصصان از ارتباط نزدیک چاقی شکمی با بیماری‌های قلبی-عروقی صحبت می‌کنند و بر این اساس مصرف این محصولات می‌تواند به پیشگیری از بیماری‌های قلبی در افراد چاق کمک کند. اما شاید برای شما سوال باشد که چرا سویا چنین تأثیری دارد؟

سویا چطور عمل می‌کند؟

واقعیت این است که چرایی این موضوع حتی برای متخصصان نیز به شکلی کامل روشن نیست. متخصصان برخی ویژگی‌های خاص سویا و محصولات آن را با این موضوع مرتبط می‌دانند؛ ویژگی‌هایی چون بالا بودن میزان پروتئین، داشتن ماده ایزوفلاون (ماده‌ای که تحت عنوان استروژن گیاهی نیز توصیف می‌شود)، بالا بودن میزان فیبر سویا و چربی غیر اشباع.

دانستنی‌ها

## «آپنه خواب» خطر ابتلا به سرطان را در زنان افزایش می‌دهد

به تازگی محققان اروپایی به این نتیجه رسیدند که خطر ابتلا به سرطان در زنانی که دچار آپنه خواب انسدادی (وقفه تنفسی) هستند، بیشتر است. در ادامه به علائم و برخی درمان‌های ساده اختلال آپنه در خواب می‌پردازیم:

علائم آپنه خواب

- ✓ خروپف صدادار حتی در حد خفیف
- ✓ توقف کامل یا منقطع تنفس در طول خواب

- ✓ به شکلی که افراد دیگر متوجه آن شوند
- ✓ خستگی و کمبود انرژی در طول روز
- ✓ خواب‌آلودگی شدید در طول روز
- ✓ سر درد صبحگاهی
- ✓ فشارخون بالا که با دارو قابل کنترل نباشد
- ✓ پرش ناگهانی از خواب به همراه تنگی نفس
- ✓ بیدار شدن از خواب با دهان خشک
- ✓ کم‌کاری تیروئید

- ✓ فیبرومیالژی (سندرم درد اسکلتی-عضلانی مزمن است که با درد در سطح گسترده، نقاط حساس، خستگی و اختلال خواب مشخص می‌شود)
- ✓ بهبود کیفیت خواب
- ✓ در موارد خفیف‌تر برخی روش‌های خود مراقبتی در کنار درمان‌هایی زیر نظر پزشک ممکن است در بهبود آپنه خواب

- انسدادی به شما کمک کند.
- ✓ **کاهش وزن**
- پزشکان معمولاً به افراد مبتلا به این اختلال، کاهش وزن را توصیه می‌کنند. کاهش وزن به خصوص در قسمت فوقانی بدن در کاهش میزان تنگی حلق موثر است.
- ✓ **ورزش کردن**
- ورزش منظم به کاهش علائم آپنه خواب

- انسدادی کمک می‌کند. در صورت امکان، ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی سبک مانند پیاده‌روی در برنامه روزانه‌تان داشته باشید.
- ✓ **استفاده از دستگاه بخور یا طوبت‌ساز**
- هوای خشک، بدن و سیستم تنفسی را مختل می‌کند. استفاده از این وسیله، مجاری تنفسی شما را باز می‌کند.

تغذیه

## مواد غذایی که بهتر از آنتی بیوتیک است

بسیاری از مواد غذایی دارای خواص آنتی بیوتیکی قوی است که نه تنها از داروها موثرتر است بلکه عوارض داروها را هم ندارد. قبل از کشف آنتی بیوتیک‌ها، بسیاری از عفونت‌های باکتریایی حتی عفونت‌های جزئی به مرگ منجر می‌شد، با ورود آنتی بیوتیک‌ها به دنیای پزشکی، میلیون‌ها نفر نجات یافتند و حتی جراحی‌ها هم ایمن‌تر شد اما مشکلی که وجود دارد این است که با کتری‌ها بسیار سریع سازگار می‌شوند. به این فرایند مقاومت آنتی بیوتیکی گفته می‌شود نتیجه این مقاومت آنتی بیوتیکی آن است که با مصرف آن نتیجه مطلوب را نمی‌گیریم.

✓ **از جمله این خوراکی‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:**

✓ سیر

سیر یک ماده غذایی فوق العاده‌عالی است که نه تنها صد سال به عنوان آنتی بیوتیک طبیعی مورد استفاده قرار گرفته است بلکه خواص ضد ویروسی، ضد قارچی و ضد میکروبی هم دارد. این خاصیت به دلیل ترکیبی به نام آلیسین است. برای مقابله با عفونت، از سیر خرد شده به صورت پخته یا خام استفاده کنید.

✓ سرکه سیب

سرکه سیب از کاهش وزن گرفته تا پیشگیری از سرطان، همه نوع بیماری‌ها را درمان می‌کند. این ماده غذایی دارای قابلیت‌های آنتی بیوتیکی و ضد عفونی‌کنندگی بسیاری است.

✓ زنجبیل

زنجبیل، خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد و در تسکین یا رفع مشکلات گوارشی موثر است. زنجبیل از دیرباز به عنوان یک آنتی بیوتیک طبیعی در برابر میکروب‌های موجود در مواد غذایی استفاده می‌شود.

✓ کلم

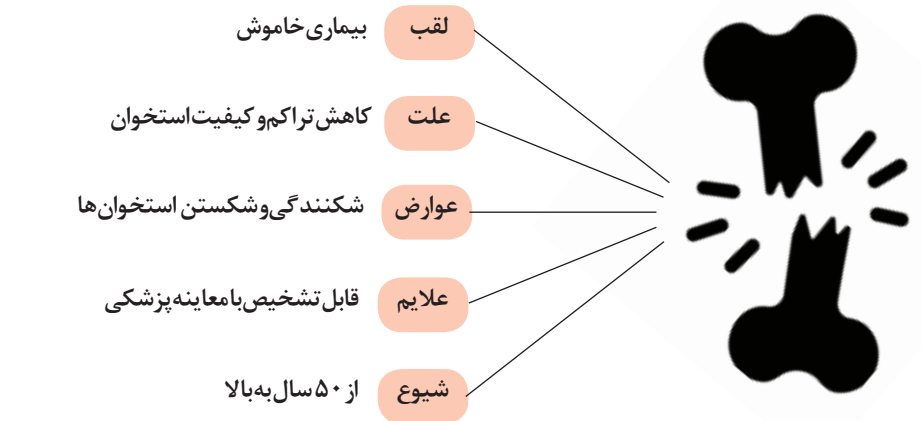
ترکیبات گوگردی کلم در از بین بردن سلول‌های مضر بسیار مفید است.

بانوان

سلامت

## بیماری خاموش که تلفات هم می‌گیرد

افراد از ۴۰ سالگی دچار کاهش تراکم استخوان می‌شوند و هر سال بین ۱/۵ تا یک درصد از تراکم استخوانی کم می‌شود



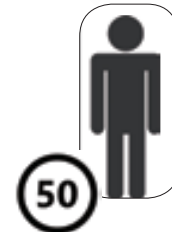
## پوکی استخوان

از عوامل مهم

کم تحرکی



از هر پنج مرد یک نفر و از هر سه زن یک نفر دچار پوکی استخوان می‌شوند



۵۰ درصد مردان دچار پوکی استخوان می‌شوند

## راه‌های پیشگیری

ورزش مستمر و مناسب

نوشیدن آب کافی

استفاده از غلات، لبنیات و حبوبات

استفاده از منابع کلسیم و ویتامین D

خودداری از مصرف دخانیات

خودداری از مصرف نوشابه و قهوه