

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 سعید بزدان خواه

فلوشیپ فوق تخصصی آنژیوپلاستی

۵۶ ساله ام و باید عمل آنژیوپلاستی انجام دهم. لطفاً درباره این شیوه درمان و عوارض آن توضیح دهید.

عمل آنژیوپلاستی (بالون زدن) برای باز کردن عروق گرفته شده قلب استفاده می‌شود. در آنژیوپلاستی پزشک با وارد کردن بالون و باد کردن آن در رگ مسدود شده، به باز کردن آن شریان کمک می‌کند. معمولاً در عمل آنژیوپلاستی یک لوله تورمانند بسیار کوچک به نام استنت به صورت دائمی در رگ مسدود شده، قرار داده می‌شود تا از تنگ شدن مجدد رگ جلوگیری کند.

عوارض آنژیوپلاستی قلب

- ✓ تنگ شدن مجدد عروق
- ✓ لخته شدن خون
- ✓ سکتة قلبی
- ✓ ضربان غیرعادی قلب
- مراقبت‌ها

بعد از مرخص شدن از بیمارستان، سعی کنید مایعات زیاد بنوشید تا رنگ حاجب از بدنتان خارج شود. دست کم تا یک روز از انجام ورزش‌های شدید و بلند کردن اجسام سنگین پرهیز کنید. در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر فوری با پزشک معالج خود تماس بگیرید:

- ✓ اگر در محل ورود کاتتر دچار درد شدید.
- ✓ اگر نشانه‌هایی از عفونت، قرمزی، التهاب، تب و ترشح را در خود مشاهده کردید.
- ✓ مشاهده تغییر رنگ و دما در محل ورود کاتتر.
- ✓ اگر دچار درد قفسه سینه یا تنگی نفس شدید.
- ✓ اگر احساس ضعف یا از هوش رفتن داشتید.



# خواص شگفت‌انگیز پوست انار

خواص پوست انار، دست کمی از خود آن ندارد. در طب سنتی از پوست انار به عنوان داروی ضدانگل، ضداسهال، تقویت کننده قلب و زخم معده استفاده می‌شود



خواص گیاهان

از خواص پوست انار می‌توان به محافظت از پوست، بهبود مشکلات موماند ریزش، شوره سر و موارد زیر اشاره کرد. از جمله خاص دیگر پوست انار:

● بهبود عملکرد سیستم گوارش

پوست انار دارای تانن است که التهاب روده و ورم هموروئید را کاهش می‌دهد و باعث تنگ شدن دیواره روده و مانع خون ریزی هنگام اسهال می‌شود و هاضمه را بهبود می‌بخشد. نصف پیمانه پودر پوست انار را به مدت ۳۰ دقیقه در آب خیس کنید. پس از نرم شدن، با یک قاشق چای‌خوری زیره، سه چهارم پیمانه شیر بریده و کمی نمک ترکیب و سه بار در هفته از آن استفاده کنید.

● درمان جوش و آکنه

پوست انار سرشار از آنتی اکسیدان است و باکتری و عفونت‌های پوست را نابود و جوش و آکنه را درمان می‌کند. برای این منظور مقداری پوست انار را تفت دهید و پس از خنک شدن، آن را آسیاب و با آب لیمو یا گلاب ترکیب کنید و روی صورت خود بمالید.

● کاهش ترشحات رحم

پوست انار ترشحات غیرطبیعی رحم را متوقف می‌کند. به این منظور پوست انار را پودر کنید و روی پنبه بریزید و در دهانه رحم قرار دهید.

● محافظت از پوست در برابر آلاینده‌ها

اسید آلاچیک موجود در پوست انار، رطوبت پوست را حفظ و آن را نرم و لطیف می‌کند. به این منظور دو قاشق چای‌خوری پوست آسیاب شده انار را با ماست ترکیب کنید و به پوست صورت و گردن بمالید و بعد از مدتی آن را بشویید.

● درمان ریزش مو و شوره سر

پوست انار از ریزش مو و بروز شوره سر جلوگیری می‌کند. به این منظور، مقداری پوست انار را با روغن بادام ترکیب کنید و ریشه‌های مو را با آن ماساژ دهید. پس از دو ساعت آن را با شامپو بشویید.

● پیشگیری از بروز بیماری قلبی

پوست انار غنی از آنتی اکسیدان است که با بیماری‌های قلبی و

عروقی مهلک مقابله می‌کند. میزان کلسترول و استرس را کاهش می‌دهد و سلامت قلب را به هم راه دارد. به این منظور یک قاشق چای‌خوری پودر انار را با یک لیوان شیر ولرم ترکیب و به طور روزانه مصرف کنید. (قبل از مصرف با پزشک خود مشورت کنید)

● بهبود بهداشت دهان و دندان

پوست انار با مشکلات مختلف دهان و دندان مقابله می‌کند و درمان کننده بوی بد دهان، بیماری لثه و زخم دهان است. برای این منظور، در یک لیوان آب، یک قاشق چای‌خوری پوست انار اضافه کنید. برای رفع بوی نامطبوع دهان، روزی دو بار، این ترکیب را غرغره کنید. ماساژ دادن لثه با پودر پوست انار سبب التیام ورم، رفع التهاب و خون ریزی لثه می‌شود و از بروز بیماری لثه پیشگیری می‌کند. مقدار کمی فلفل سیاه را با پودر پوست انار مخلوط کنید و با انگشت به دندان بمالید و پس از ۱۰ دقیقه بشویید.

● سفید کننده دندان

از روش‌های سفید کردن دندان در خانه، استفاده از پوست انار است. به این منظور پودر پوست انار را با اندکی فلفل سیاه و نمک دریا ترکیب کنید و دندان‌ها را با آن مسواک بزنید. این مخلوط باعث سفید و درخشان شدن دندان‌ها می‌شود.

● جلوگیری از پوکی استخوان

از دیگر خواص پوست انار، کند کردن روند از دست رفتن تراکم استخوان به خصوص در زنانی است که نزدیک به سن یائسگی هستند. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد، مصرف پودر پوست انار، استخوان را تقویت می‌کند و مانع بروز پوکی استخوان پس از یائسگی می‌شود. به این منظور، هر شب دو قاشق چای‌خوری پودر پوست انار را با یک لیوان آب ولرم ترکیب و میل کنید.

● جلوگیری از بروز چین و چروک

رفع چین و چروک پوست، یکی دیگر از خواص پوست انار است؛ پوست انار مانع شکسته شدن کلاژن موجود در پوست می‌شود و نشانه‌های پیری را کاهش می‌دهد. برای این کار، دو قاشق چای‌خوری پودر پوست انار را به مقداری شیر اضافه کنید. (در صورت داشتن پوست چرب، گلاب را جایگزین شیر کنید) مواد را به صورت بمالید و پس از خشک شدن با آب ولرم بشویید.

● سوز دای بدن

پوست انار یکی از مواد غذایی با قابلیت سوز دای بدن است. آنتی اکسیدان‌ها در بدن وظیفه سوز دای را به عهده دارد و با توجه به آن که پوست انار دارای مقدار زیادی آنتی اکسیدان است، استفاده از آن می‌تواند تا حد زیادی در پاک سازی بدن از سموم مؤثر باشد.

● نکته‌ها

- ۱ افراد سرد مزاج نباید در مصرف پوست میوه انار و فراورده‌های آن به صورت خوراکی زیاده‌روی کنند.
- ۲ مشکل افراد مبتلا به بیبوست، با مصرف خوراکی پوست انار و فراورده‌های آن تشدید می‌شود.
- ۳ برخی عقیده دارند در موقع مصرف خوراکی پوست انار و فراورده‌های آن، باید از خوردن روغن کرچک خودداری شود، زیرا ممکن است ایجاد مسمومیت کند.
- ۴ در استفاده از پوست انار به عنوان ضماد، باید مواظب رنگ گرفتن لباس‌ها بود.
- روش خشک کردن پوست انار تنها از پوست انار گانیک استفاده شود. پوست انار را در سینی پهن کنید و زیر آفتاب قرار دهید تا سفت شود و رطوبت خود را از دست بدهد. پس از این که کاملاً خشک شد، آن را در یک پلاستیک یا ظرف دردار بریزید.

سلامت

## علل وجود خون در مدفوع کودکان

برخی از والدین با مشاهده مدفوع خونی کودک خود مضطرب و خیلی نگران می‌شوند. وجود خون در مدفوع بچه‌ها امکان دارد خطرناک باشد ولی در اغلب موارد در جای نگرانی نیست و این مشکل در کوتاه مدت برطرف خواهد شد.

● انواع مدفوع خونی

مدفوع خونی معمولاً خون ریزی در دستگاه گوارش فوقانی (معده و روده کوچک) یا دستگاه گوارش پایین (کولون، رکتوم و مقعد) است. خون ریزی از دستگاه گوارش پایین معمولاً سبب ایجاد مدفوع پوشیده شده یا مخلوط با خون قرمز روشن می‌شود. برخی غذاها و داروها همچنین می‌تواند سبب ایجاد خون ریزی در مدفوع شود.

● علل بروز مدفوع خونی در بچه‌ها

فیشر مقعد

فیشر مقعد یک شکاف یا زخم کوچک در لایه رویی مقعد است. این شکاف معمولاً در نوزادان و کودکان نوپا در زمانی که دچار بیبوست شدید هستند و مجبور می‌شوند به سختی مدفوع را دفع کنند به وجود می‌آید.

تحمل نکردن پروتئین شیر یا سویا

تحمل نکردن پروتئین شیر یا سویا که به عنوان کولیت ناشی از شیر یا سویا هم شناخته می‌شود یک بیماری است که در نوزادان و بچه‌های نوپا دیده می‌شود. این بیماری اساساً بر اثر آلرژی به شیر گاو ایجاد و زمانی که بچه شیر خشک معمولی می‌خورد دیده می‌شود.

بیماری کرون

بیماری کرون یا کولیت زخمی یک بیماری است که سبب تورم در پوشش داخلی دستگاه گوارش می‌شود. این التهاب سبب ابتلا به مدفوع خونی بیماری اسهال و بی اشتها می‌و کاهش وزن می‌شود.

سندروم روده تحریک پذیر

بسیاری از بچه‌ها از سندروم روده تحریک پذیر رنج

می‌برند. این بیماری سبب پیدایش بیبوست و اسهال‌های متناوب می‌شود. حرکات غیرعادی روده سبب ایجاد درد و آسانی و همچنین خونی شدن مدفوع می‌شود.

خون ریزی به طور مشخص به علت ابتلا به این بیماری نیست. سندروم روده تحریک پذیر باعث بیبوست و بیماری اسهال متناوب می‌شود.

● راه‌های درمان خون در مدفوع کودکان

درمان این بیماری در کودکان به دلایل بیماری وابستگی زیادی دارد و پزشک پس از تشخیص علت پیدایش این عوارض درمان‌های لازم را به شما ارائه خواهد کرد ولی در صورتی که علل آن جدی باشد و بچه در غیر این مورد سالم باشد چند اقدام است که می‌توانید برای جلوگیری از خون ریزی بیشتر انجام دهید.



پزشکی

علایم فیبروم رحم

چیست؟

فیبروم‌ها، توده‌های غیرطبیعی است که در رحم یا روی رحم رشد می‌کند.

گاهی این تومورهای خوش خیم بسیار بزرگ و به درد شکمی و خون ریزی شدید قاعدگی منجر می‌شود. در موارد دیگر، فیبروم‌ها هیچ نشانه‌ای ندارد. این توده‌ها معمولاً خوش خیم و غیر سرطانی است.

عوامل زیر در ابتلا به فیبروم رحمی تاثیر گذار است:

- ✓ سابقه خانوادگی ابتلا به فیبروم
- ✓ سن ۳۰ سال به بالا
- ✓ داشتن اضافه وزن
- ✓ فشار خون بالا
- ✓ سابقه کمبود ویتامین D

علایم فیبروم رحمی

● احساس سنگینی در ناحیه لگن

این مورد احتمالاً شایع ترین علامت فیبروم است که حس می‌کنید توده‌ای در بدنتان قرار دارد یا چیزی در حال رشد کردن است. زنان دچار فیبروم‌های بزرگ احساس می‌کنند که چیزی لگن‌شان را به پایین فشار می‌دهد. توصیف این حس کمی سخت است اما شبیه احساس سنگینی در ناحیه شکم و لگن است که تنها در صورت دچار شدن به آن متوجه اش می‌شوید.

● قاعدگی شدید

عوامل زیادی وجود دارد که موجب تغییر چرخه قاعدگی می‌شود و فیبروم مهم ترین این موارد است. اگر فیبروم ساب موکوزال داشته باشید که در واقع فیبروم درون رحمی است، قاعدگی شدیدتر از حد معمول خواهید داشت. این مورد به این معنی است که قاعدگی شما طولانی‌تر و سنگین‌تر خواهد بود و بین دو قاعدگی نیز ممکن است خون ریزی داشته باشید.

● احساس خستگی

برخی فیبروم‌ها می‌تواند موجب کم خونی یا کمبود آهن شود. دلیل آن قاعدگی‌های با خون ریزی شدید است. معمولاً در صورت وجود فیبروم‌های ساب موکوزال، زنان خون ریزی زیاد خواهند داشت تا حدی که گاهی تزریق خون لازم می‌شود.

● نفخ شکمی

گاهی فیبروم موجب نفخ شکمی می‌شود اما گاهی ممکن است اندازه آن‌ها چنان بزرگ شود که موجب دشواری در تنفس یا آسیب کلیوی شود. در صورتی که تنها شکم‌تان در حال بزرگ شدن است، آن را تنها به حساب افزایش وزن نگذارید و به پزشک مراجعه کنید.

● نیاز مکرر به دفع ادرار

اگر متوجه شدید که بیشتر از حد معمول نیاز به دفع ادرار دارید ممکن است نشانه وجود فیبروم باشد. به این دلیل که رحم در ست در کنار مثانه واقع شده است، رشد توده‌ای در رحم می‌تواند موجب وارد آمدن فشار روی مثانه شود.

تغذیه

## وعده غذایی شب به قلب زنان آسیب می‌رساند

مطالعه جدید نشان می‌دهد شام دیر وقت و سنگین اصلاً به نفع سلامت قلب زنان نیست. محققان دانشگاه کلمبیای نیویورک دریافتند کسانی که بیشترین کالری دریافتی‌شان را در زمان شب مصرف می‌کنند با خطر بیشتری در ابتلا به

بیماری قلبی روبه‌رو هستند. عضو تیم تحقیقاتی در این زمینه می‌گوید: «بدن ما معنای هضم در ساعات پایانی روز را درک نمی‌کند و ما هم فعالیت و تحرک کمتری در شب داریم، از این رو کالری مصرفی ما در شب به صورت انرژی مصرف نمی‌شود.» به گفته محققان، بیشتر زنان بعد از ساعت ۱۸ غذا خورده بودند اما آن‌هایی که سهم بیشتر کالری مصرفی روزانه‌شان در زمان شب بود دارای سلامت قلبی ضعیفی بودند.

در حقیقت به ازای هر یک درصد افزایش کالری مصرفی بعد از ساعت ۱۸، سلامت قلب هم نزول می‌یابد. محققان مشاهده کردند زنانی که بیشتر کالری مصرفی روزانه‌شان را شب هنگام دریافت می‌کردند دارای فشار خون بالاتر، شاخص توده بدنی بیشتر و کنترل ضعیف‌تر قند خون بودند. محققان تاکید می‌کنند شیوه‌های سبک زندگی می‌تواند بر پیشگیری از بیماری قلبی تاثیر داشته باشد و تغییر زمان غذا خوردن می‌تواند راهکاری ساده و قابل اصلاح در کاهش خطر بیماری قلبی باشد.

غذای اصلی



## کوکوی مرغ و قارچ با طعم پیاز چه

- سینه مرغ پخته شده - ۳ عدد
- سیب زمینی پخته شده - ۲ عدد
- پیازچه خرد شده - ۲ عدد
- تخم‌مرغ خرد شده - یک چهارم پیمانه
- زردچوبه - یک قاشق چای‌خوری

تخم مرغ - ۵ عدد

قارچ خرد شده - ۴ عدد

روغن، نمک و فلفل - به میزان لازم

ماست و سبزی - به دلخواه

سرخ شود، سپس آن را برش بزنید و برگردانید تا طرف دیگر کوکو هم بپزد.

● کوکوی آماده شده را داخل ظرف مورد نظر تاز بپزید و همراه با ماست و سبزی‌های دلخواه سرو کنید.

● این مقدار مواد را می‌توانید برای چهار تاشش نفر آماده کنید. ● زمان آماده سازی و پخت آن ۲۵ دقیقه است.

● پیازچه دارای فواید زیر است:

- ✓ کاهش قند خون
- ✓ کاهش کلسترول بالای خون
- ✓ کاهش فشار خون بالا
- ✓ کاهش خطر پیشرفت سرطان کولون و دیگر سرطان‌ها
- ✓ کاهش التهاب