

پرسش و پاسخ

تجویز دارو ها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

توضیحات متخصص گوارش درباره صدای معده

محمد کلانی

فوق تخصص گوارش

● همیشه معده ام صدای دهد. فرقی نمی کند گرسنه باشم یا سیر. می خواستم علت آن را بدانم؟

صدای غیر عادی شکم به علت انقباض عضلات معده و روده باریک و به میزان کمتر به علت انقباض عضلات روده بزرگ ایجاد می شود. عضلات برای هضم غذا مهم هستند و مخلوط کردن و جابه جایی غذا در طول دستگاه گوارش را انجام می دهند. در فرایند هضم، مایعاتی در قسمت معده و روده ترشح می شود و گاز موجود در دستگاه گوارش هم به دلیل هوای بلعیده شده بین غذا، حین خوردن غذا یا تولید گاز توسط باکتری های روده ای است بنابراین در معده و روده ها مخلوطی از غذای هضمی مایعات و گاز وجود دارد. هنگام انقباض عضلات معده و روده ها و فشرده شدن، این محتویات حرکت می کنند و حرکت غذا، حرکت مایعات و به ویژه گاز ها سبب ایجاد صدای شکم می شود.

در بعضی حالت های بیماری، ممکن است صدای شکم تشدید شود. مثلاً در انسداد روده یا انسداد خروجی معده در مراحل اولیه، عضلات انقباضات مکرر پیدا می کند و سبب ایجاد صدای غیر عادی می شود که در این حالت درد شدید شکم معمولاً همراه با صدای غیر عادی است و به تدریج که عضلات با انقباض های مکرر دچار خستگی می شود، تجمع مواد در قسمت قبل از محل انسداد باعث اتساع شدید شکم می شود.

بیماری دیگری که با صدای غیر عادی شکم ممکن است همراه شود، افزایش رشد غیر عادی باکتری ها در روده هاست که در این حالت، معمولاً اتساع گازی شکم و دفع غیر عادی گاز از روده ها نیز وجود دارد.

سواد سلامت

عارضه «حلقه پیری» را می شناسید؟

حلقه پیری، حلقه ای سفید یا قهوه ای رنگ است که به شکل نیم دایره یا دایره کامل دور قرنیه ایجاد می شود. افراد بالا رفتن سن، ممکن است به عارضه حلقه پیری چشم مبتلا شوند اما عارضه حلقه پیری در جوانان می تواند خطرناک تر از افراد میان سال باشد زیرا در پیری به دلیل کهولت سن ایجاد می شود و هیچ خطری

ندارد اما در جوانی مشکلات بسیاری را برای آنان ایجاد خواهد کرد. شاید تا کنون تجربه کرده اید که تمرکز روی یک شیء که فاصله زیادی با شما دارد، مشکل است یا وقتی به تازگی وارد اتاق تاریک می شوید دیدن اشیاء در ابتدا برایتان چقدر سخت است. عارضه حلقه پیری ممکن است در این حالت مشکل ایجاد کند.

پیش غذا

اشپزی هن



سوپ گردو با خامه

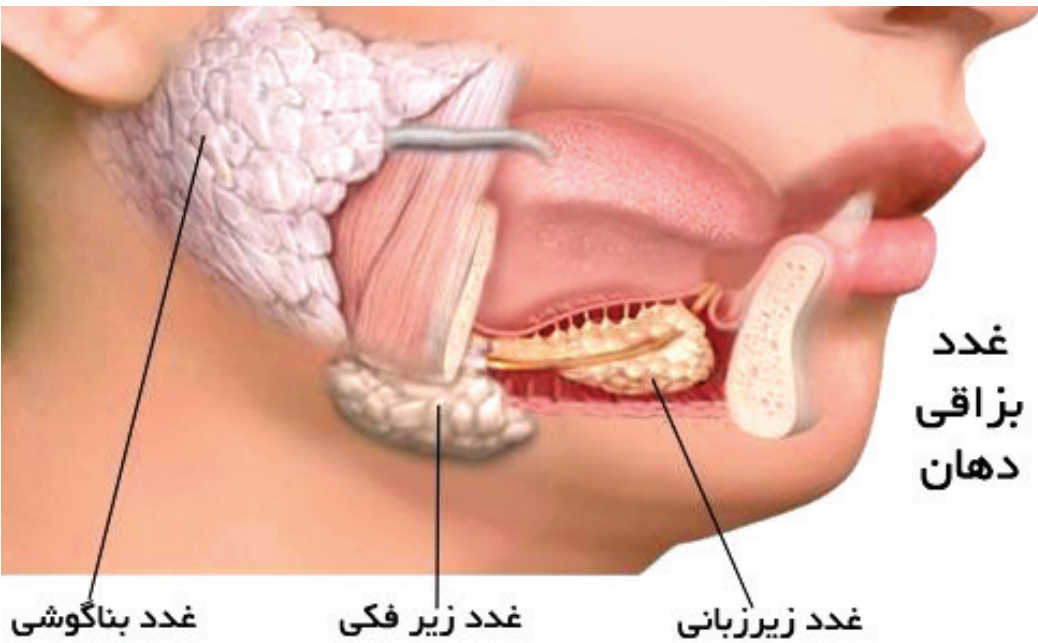
مواد لازم برای ۴ نفر

- آب مرغ - ۵ تا ۵ پیمانه
- سیر ریز خرد شده - یک حبه
- پیاز چه ریز خرد شده - یک عدد
- گردوی خرد شده - یک پیمانه
- جوز هندی پودر شده - یک دوم قاشق
- چای خوری
- مواد لازم کرم
- کره - ۲ قاشق سوپ خوری
- آرد - ۲ قاشق سوپ خوری
- خامه - ۱۰۰ میلی گرم
- جوز هندی پودر شده - یک قاشق
- چای خوری
- مواد لازم رویه
- برگ کشنیز تازه - کمی
- گردوی خرد شده - به مقدار لازم

● آب مرغ را در ظرف روی حرارت قرار دهید. ● سیر، پیاز چه، جوز هندی و گردو را به آن اضافه کنید. ● بعد از این که آب مرغ به جوش آمد، حرارت را کم کنید تا حدود ۱۰ دقیقه بپزد. ● پس از آن ظرف را از روی حرارت بردارید. ● برای تهیه کرم، کره را در ظرفی روی حرارت ذوب کنید. ● خامه را اضافه کنید و مرتب هم زنید تا به جوش آید. ● جوز هندی پودر شده را اضافه کنید و ظرف را از روی حرارت بردارید. ● کره را به مواد پوره شده اضافه کنید و دوباره مواد را روی حرارت قرار دهید تا به جوش آید. ● برای سرو سوپ روی آن را با برگ کشنیز و گردوی خرد شده تزیین کنید.

خواص

● اسیدهای چرب امگا ۳ گردو برای سلامت مغز و سیستم عصبی مفید است. ● گردو شامل یک اسید چرب ضروری به نام اسید آلفا لینولینیک است. این اسید و ترکیبات آن با استخوان های قوی تر و سالم تر در ارتباط است. ● استفاده منظم از روغن گردو برای رفع حلقه های تیره زیر چشم مشهور است. ● روغن استخراج شده از گردو، پف چشم را می خواباند.



غدد بزاقی دهان

نقش های غدد بزاقی در بدن

بزاق با درصد پایین تری از مواد موجود در خون، یکی از مهم ترین محافظان بدن است

دانستنی ها

بزاق نقش های بسیار متنوعی در بدن ایفا می کند که یکی از مهم ترین آن ها حفاظت از دندان، لثه و حفره دهانی است. چهار پروتئین خاص در ترشحات بزاقی، نقش کلیدی در مراقبت از دندان ها و لثه دارد. بزاق با چهار پروتئین تخصصی خود به نام

های استاتین، هیستاتین، استارین و پرولین یکی از مولفه های مهم در پیشگیری از سرطان دهان و حفره دهانی شناخته می شود. معمولاً با کاهش ترشح بزاق و تغییر PH دهان، عفونت های لثه ای و پوسیدگی های دندانی بیشتر نمود پیدا می کند. ادامه مطلب را در باره کارکردهای بزاق و بیماری های غدد بزاقی مطالعه کنید.

گوارشی نیز پیش برود. با تست بزاق می توانید نشانه های آغاز پوسیدگی را با چند آزمایش ساده متوجه شوید.

● کارکردهای متنوع غدد بزاقی ● مرطوب کردن حفره دهانی فضای مرطوب حفره دهانی به جویدن، بلع و صحبت کردن ما کمک می کند. بسیاری از بیماری ها که بر غلظت و ترکیب غدد بزاقی تأثیر می گذارد، باعث مشکلات

عیدیه ای می شود. غدد بزاقی نقش مهمی در روکش کردن لایه نازک مرطوب برای حفظ قابلیت ترمی و کشسانی بافت های داخل دهان به عهده دارد. ● مبارزه با باکتری ها

مایع بزاقی یکی از بهترین محلول های

ضد باکتری است که با قارچ و میکروب ها دست و پنجه نرم می کند.

● در صورت پارگی، بریدگی و باز شدن رگ های خونی به خصوص در مواردی که فرد در حیطه دندان پزشکی وارد مراحل جراحی یا کشیدن دندان شده، به وجود می آید. غدد بزاقی با پروتئین هایی که در آن محلول است، می تواند انعقاد خون را سرعت ببخشد و در روند بهبود زخم و ترمیم آن نیز بسیار مؤثر باشد.

● بیماری های غدد بزاقی ● عفونت باکتریایی ● عفونت باکتریایی غده بزاقی بیش از همه در غده پاروتید (بناگوشی) رخ می دهد و ممکن است در نتیجه انسداد مجرای این

غده ایجاد شود.

● عفونت و ویروسی

عفونت های ویروسی مانند اوریون، آنفلوآنزا و سایر ویروس ها ممکن است باعث تورم غدد بزاقی شود. تورم غدد پاروتید در دو طرف صورت و به شکل برآمدگی دو طرفه دیده می شود.

● سنگ غدد بزاقی

بیماری دیگری که اغلب در سالمندان مشاهده می شود، سنگ غدد بزاقی است. این بیماری خوش خیم است. سنگ ها معمولاً غدد تحت فکی را درگیر می کند. علت خاصی برای این بیماری پیدا نشده ولی احتمال دارد بالا بودن اسید اوریک خون باعث ایجاد سنگ غدد بزاقی شود.

● پیامدهای عارضه حلقه پیری

اگر این عارضه در سنین بالای ۷۰ سال دیده شود یا خود، بیماری خاصی را به همراه نخواهد داشت و در سنین جوان تر در ابتدا نشان دهنده بروز بیماری خطرناکی نیست اما با گذشت زمان، ممکن است فرد دچار عارضه قلبی - عروقی، فشار خون و مشکلات کلیوی شود حتی در شرایط استثنایی به مرگ بینجامد این در حالی است که تا کنون درمانی برای حلقه پیری کشف نشده است.

● علت بروز حلقه پیری

حلقه پیری، بیماری نیست بلکه در اثر رسوب چربی در عروق اطراف قرنیه ظاهر می شود. این حلقه ممکن است به دلیل کم رنگ بودن اصلا دیده نشود یا گذشت زمان حلقه کامل شود و به ضخامت یک میلی متر برسد البته چربی ها هیچ گاه به سمت مرکز قرنیه چشم حرکت نمی کند. ایجاد این حلقه در افراد کمتر از ۴۰ سال نشان دهنده افزایش کلسترول و چربی خون است.

سلامت

منابع ویتامین B12

ویتامین B12 یک ماده مغذی ضروری است که تقریباً به طور انحصاری در مواد غذایی با منشأ حیوانی مانند ماهی، گوشت، محصولات لبنی و تخم مرغ وجود دارد. ویتامین B12 که به نام کوبالامین

مطالعات نشان داده اند بدون مصرف مکمل ها یا غذاهای غنی شده، افراد گیاه خوار در معرض خطر زیاد کمبود ویتامین B12 قرار دارند. گیاه خوارانی که شیر و تخم مرغ مصرف می کنند، می توانند این ویتامین را به میزان کافی دریافت کنند اما افرادی که رژیم های غذایی گیاه خوار مطلق را دنبال می کنند با چالش جدی در این زمینه مواجه اند.

● علائم و خطرات مرتبط با کمبود ویتامین B12 ● ضعف، خستگی ● اختلال در عملکرد مغز ● اختلالات عصبی ● اختلالات روانی ● اختلالات عصبی در نوزادان و مادران شیرده

● کم خونی مگالوبلاستیک ● افزایش احتمال بیماری آلزایمر ● افزایش احتمال بیماری قلبی



پزشکی

بانوان این آزمایش ها را انجام دهند

زنانی که به سلامت خود اهمیت می دهند بر اساس یک برنامه مشخص، همه ساله برخی از آزمایش ها را انجام می دهند و وضعیت سلامتی خود را بررسی می کنند. انجام این آزمایش ها، شما را از هزینه های گزاف درمان، درد، ناتوانی و افسردگی حاصل از بیماری ها خلاص می کند. البته که این آزمایش ها همیشه باعث پیشگیری نمی شود اما اغلب، بیماری را در مراحل اولیه تشخیص و احتمال درمان را افزایش می دهد. بنابراین غیر از تغذیه و ورزش، یکی از مواردی که پزشکان به خانم ها توصیه می کنند انجام چند آزمایش مهم پزشکی زنانه زیر نظر متخصص است که در این جابه برخی از مهم ترین آن ها اشاره خواهیم کرد.

● ماموگرافی و معاینه سینه: از مایشی برای پیشگیری از سرطان سینه

از چه زمان: ۴۰ تا ۴۰ سالگی سرطان سینه، شایع ترین سرطان در میان خانم هاست. با تشخیص زود هنگام آن، شانس بیشتری برای درمان خواهید داشت چرا که در مراحل اولیه، احتمال انتقال آن به غدد لنفاوی، شش ها، مغز و... کمتر است. تا پیش از ۴۰ سالگی هر یک تا سه سال و بعد از آن باید هر ساله توسط متخصص زنان معاینه شوید. در این تست، پزشک توده یا هر برآمدگی غیر عادی را تشخیص می دهد. در ماموگرافی، سینه تحت فشار نسبی قرار می گیرد سپس با استفاده از اشعه ایکس از آن عکس برداری می شود. این روش می تواند توده راپیش از این که متوجه آن شوید، تشخیص دهد.

● پاپ اسمیر: از مایشی برای اطمینان از سلامت

از چه زمان: پس از از دواج با انجام منظم این آزمایش به راحتی سلول های غیر عادی دهانه رحم شناسایی و با برداشتن آن ها، از ابتلا به سرطان دهانه رحم پیشگیری می شود. دهانه رحم یا سرویکس یک معبر باریک بین رحم و واژن است. علت اصلی سرطان دهانه رحم، ویروس زگیل تناسلی یا پاپیلوم انسانی است. پاپ اسمیر، تا ۳۰ سالگی دست کم باید هر دو سال یک بار انجام شود و پس از آن در صورت طبیعی بودن نتایج قبلی، می توان هر سه سال یک بار آن را تکرار کرد.

● سنجش تراکم استخوان: برای داشتن استخوانی قوی تر

از چه زمان: از ۶۵ سالگی خانم ها در یائسگی با کاهش ترشح هورمون هاو خطر پوکی استخوان روبه رومی شوند. با کاهش تراکم استخوان، فرد با کوچک ترین ضربه، زمین خوردن یا حتی یک عطسه شدید دچار شکستگی استخوان می شود. فرد با نزدیک شدن به سن یائسگی باید دست کم یک بار این سنجش را انجام دهد. تکرار آزمایش در هر فرد بستگی به تراکم استخوان و عوامل خطر ساز زندگی اش دارد. برای انجام تست DXA، فرد روی تخت دراز می کشد. سپس دستگاه اسکن با استفاده از دوز پایین اشعه ایکس از استخوان های خاصی عکس برداری می کند. این تست، قدرت استخوان را می سنجد و احتمال شکستگی را تخمین می زند.

● کولونوسکوپی و سیگموئیدوسکوپی: برای در امان ماندن از سرطان روده

از چه زمان: از ۵۰ سالگی سرطان روده بزرگ بعد از سرطان سینه، یکی از شایع ترین سرطان ها میان زنان است. این بیماری اغلب از تجمع پولیپ یا توده های غیر طبیعی در لایه داخلی روده بزرگ ایجاد می شود بنابراین برای پیشگیری، پولیپ از روده خارج می شود. یکی از راه های تشخیص پولیپ، استفاده از کولونوسکوپی یا سیگموئیدوسکوپی است. در کولونوسکوپی از دارو های خواب آور یا بیهوشی استفاده می شود سپس لوله ای انعطاف پذیر و مجهز به دوربین از طریق مقعد داخل روده بزرگ فرستاده می شود. سیگموئیدوسکوپی نیز مانند کولونوسکوپی است با این تفاوت که لوله آن کوتاه تر است و فقط قسمت پایینی روده بزرگ را بررسی می کند. در صورت طبیعی بودن نتیجه، سیگموئیدوسکوپی باید هر پنج تا ۱۰ سال و کولونوسکوپی باید هر ۱۰ سال یک بار تکرار شود.

یک نکته مهم: اگر سابقه این بیماری هادر خانواده تان وجود دارد، باید زیر نظر پزشک از سنین پایین تر و در فاصله های کوتاه تر مورد آزمایش و بررسی قرار گیرید.