

دانشتني ها

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

دکتر جابر یقینی

جراح لثه

● می‌خواستم بدانم انجام ایمپلنت‌های دندان‌ی که یک‌روزه انجام می‌شود کارایی دارد یا نه؟

دندان پزشکی دیجیتال که در زمینه تهیه ایمپلنت‌ها هم کارایی دارد در کشور ما رو به رشد است و می‌تواند روند درمان را برای بیمار و پزشک تسهیل کند. به‌طور مثال در زمینه ایمپلنت می‌توان با استفاده از دندان پزشکی دیجیتال بدون دستکاری زیاد لثه و استخوان و با کنار زدن لثه، برآورد دقیقی از بافت لثه و استخوان داشته باشیم و با اسکن دقیق درد و ناراحتی و استرس بیمار را کاهش دهیم. با استفاده از دندان پزشکی دیجیتال این امکان وجود دارد که انجام ایمپلنت به جای سه تا چهار ماه در مدت زمان کمتر (یک روز) طول بکشد که البته این روش برای همه قابل انجام نیست و بستگی به کیفیت استخوان بیمار و نظر پزشک دارد.

پزشکی

شیوع عفونت‌های و بروس‌ی چشم

ویروس عفونت چشمی خیلی مسری است و مشکلات شدیدی ایجاد می‌کند. ممکن است در سرما عفونت‌های ویروسی، چشم‌را درگیر کند و باعث کدورت‌هایی در سطح قرنیه چشم شود که این موضوع باعث کاهش دید بیمار، ترس از نور و احساس جسم خارجی در چشم می‌شود. عفونت‌های تنفسی به چشم‌ها هم سرایت می‌کند و لازم است فرد حتما استراحت کامل انجام دهد و از حضور در محیط‌های پر جمعیت اجتناب کند. افراد مبتلا باید بهداشت فردی را رعایت کنند، از دست دادن و رو بوسی با دیگران به مدت هفت تا ۱۰ روز پرهیز کنند تا باعث انتشار آلودگی به افراد دیگر نشوند. ویروس عفونت چشمی خیلی مسری است و باعث آلودگی افراد دیگر می‌شود و مشکلات چشمی شدید ایجاد می‌کند. همچنین زمانی که در معرض هوای آلوده قرار می‌گیریم، بهتر است لبه پلک‌ها را با آب و شامپوی بچه کامل شست و شو دهیم؛ زیرا این کار باعث می‌شود تمام رسوبات آلوده‌ای که روی پلک و مژه نشسته است، پاک شود. اما در این حال هم توصیه می‌شود، خودسرانه از قطره‌های چشمی استفاده نکنید، چون باعث وابستگی می‌شود؛ زیرا در این قطره‌ها مواد نگهدارنده است که باعث حساسیت و ناراحتی بیشتر چشم می‌شود بنابراین، بهترین راه شستن چشم‌ها و اگر نیاز به قطره است باید از طریق چشم‌پزشک تجویز شود.



# رایحه درمانی هنگام زایمان

رایحه درمانی، به‌القای آرامش و کاهش اضطراب به مادران هنگام زایمان کمک می‌کند



سلامت

شایع‌ترین واکنش روانی مادران هنگام زایمان، اضطراب است. گفته می‌شود ۱۵ درصد زنان در هنگام زایمان دچار اختلالات اضطرابی می‌شوند. بین در دو مسائیل روان شناختی مانند اضطراب ارتباط مستقیم وجود دارد و زنانی که اضطراب پایین‌تری دارند، درد کمتری را در هنگام زایمان تجربه می‌کنند. به‌منظور کاهش درد و اضطراب مادران باردار، رایحه درمانی به عنوان یکی از روش‌های طب مکمل با استفاده از اسانس‌های خوشبو با برانگیختن سیستم بویایی، به القای آرامش و فرونشاندن اضطراب کمک می‌کند. ادامه مطلب را در این باره مطالعه کنید:

● رایحه‌های تسکین‌دهنده

رایحه درمانی (آروماتراپی) با اسانس گل محمدی باعث کاهش اضطراب زایمان می‌شود. همچنین مؤثر بودن اسانس نعناع فلفلی به شیوه استنشاقی در کاهش شدت درد و اضطراب مرحله اول زایمان در زنانی که اولین تجربه زایمان را تجربه می‌کنند تایید شده است. اسانس استوقودوس باعث کاهش میزان اضطراب زایمان می‌شود. ● روغن استوقودوس به صورت ضماد موضعی در کاهش درد در سه تا پنج روز پس از زایمان مؤثر است.

ترفندها

روش نگهداری از لبنیات

آیا تا به حال شده است افرادی را ببینید که مدت زمان زیادی می‌توانند لبنیات را نگهداری کنند؟ حتما با خودتان درباره ظروف مناسب برای نگهداری شیر و تخم مرغ و امثال آن‌ها فکر کرده‌اید. دفعه بعد که برای خرید به سوپرمارکت مراجعه و یخچال خود را تمیز کردید، از نکات این بخش از راه‌های خانه‌داری نمناک استفاده کنید. ● شیر شیر و دیگر محصولات لبنی را در خنک‌ترین قسمت یخچال قرار دهید تا هنگام بازو بسته کردن در یخچال گرمای کمتری به آن برسد. بهتر است که یک هفته بعد از خرید، شیر را مصرف و تمام کنید اما دوغ را می‌توانید در عرض یکی دو هفته استفاده کنید. شیرهای غیر

لبنیاتی مثل شیر سویا، بادام، نارگیل باید در عرض هفت تا ۱۰ روز مصرف شود. زمانی که شیری را از سوپرمارکت می‌خرید، حتما از بسته بودن و پلمب بودن در آن مطمئن باشید تا مزه و بوی آن تغییر نکرده باشد. بستنی نیز می‌تواند دو تا چهار ماه سالم بماند، مگر این که آن را در فریزر نگهداری کنید. در دمای فریزر رشد باکتری‌ها تا حد زیادی آهسته می‌شود. اگر بستنی خانگی درست می‌کنید، باید از تخم مرغ پاستوریزه استفاده کنید. ● پنیر پنیرهای فراوری شده نیز می‌توانند به مدت سه تا چهار هفته در یخچال دوام بیاورند. خانم‌های باردار، کودکان، نوجوانان و افرادی که دارای سیستم ایمنی ضعیفی

و چنین داشته باشد و حداکثر پنج عصاره‌ها به هم مخلوط شود؛ زیرا استفاده بیش از پنج نوع عصاره، حس بویایی مادر را ضعیف می‌کند و اثر رایحه درمانی کاهش می‌یابد. عصاره‌ها باید در محل خنک و تاریک نگهداری شود. استفاده از رایحه درمانی در مراحل زایمان و بعد از آن باعث افزایش فعالیت رحم، آمادگی برای زایمان و کاهش کمر درد می‌شود.

● دوز مورد نیاز با مشورت پزشک تعیین شود

توجه به مقدار و دوز و زمان معین بسیار مهم است که باید با پزشک مشورت کرد. تاهر ماده بتواند اثر خودش را اعمال کند. مادرانی که از این روش استفاده می‌کنند درد کمتری احساس می‌کنند و زایمان را یک فرایند ترس‌آور و اضطراب‌نمی‌دانند، زیرا با قدرت ذهن و عکس‌العملی که از این اسانس‌ها ایجاد می‌شود با مشارکت فعال در زایمان این فرایند را آسان توصیف می‌کنند.

بیشتر بدانیم

دلایل گرگرفتگی در سنین پایین‌تر از یائسگی

یاسمین مشرف

منترچم

اگر تا به حال دچار گرگرفتگی شده باشید می‌دانید که در هنگام گرگرفتگی در طول چند ثانیه حالت شما بدون هیچ علت خاصی از یک حالت عادی به قرمز شدن و سپس تعریق تغییر می‌کند. گرمایی را که در این حالت احساس می‌کنید نمی‌توانید با هیچ عبارتی توصیف کنید. شما با تجربه این حالت احتمال می‌دهید وارد سنین یائسگی شده باشید. هرچند در بسیاری از موارد این احتمال درست است اما غیر از یائسگی علل دیگری نیز می‌تواند موجب گرگرفتگی باشد. با وجود این واقعیت که معمولا گرگرفتگی تقریباً به‌طور انحصاری با یائسگی مرتبط دانسته می‌شود اما دکتر «ترانه شیرازیان» استادیار گروه زنان و زایمان دانشگاه نیویورک می‌گوید ایجاد حالت‌های گرگرفتگی در سنین پایین‌تر از یائسگی هم طبیعی است.

● گرگرفتگی در دوره‌هایی غیر از یائسگی

دکتر شیرازیان می‌گوید هرچند گرگرفتگی در دوران پیش از پس از یائسگی می‌تواند بسیار شدید باشد به گونه‌ای که باعث تضعیف فرد شود، از داشتن یک خواب خوب جلوگیری و حتی در فرد اضطراب ایجاد کند اما حالت‌هایی از گرگرفتگی که در سنین پایین‌تر یعنی در سنین ۲۰ یا ۳۰ سالگی تجربه می‌شود، معمولاً بسیار خفیف‌تر است. هرچند علت ایجاد گرگرفتگی به‌طور کامل مشخص نیست اما بروز آن معمولاً به تأثیرات هورمونی نسبت داده می‌شود. کاهش میزان هورمون استروژن و ایجاد اختلال در شیوه‌های تنظیم دمای بدن در طول سال‌های منتهی به یائسگی از عوامل ایجاد گرگرفتگی است. دوره دیگری که سطح هورمون استروژن در بدن به میزان چشمگیری کاهش می‌یابد در دست‌قبل از دوره‌های قاعدگی است که در آن تخمدان‌ها استروژن کمتر و پروژسترون بیشتری تولید می‌کنند. بنابراین متأسفانه بسیار طبیعی است که یک یا دو بار گرگرفتگی خفیف را قبل از شروع قاعدگی یا در یکی دو روز اول آن تجربه کنید.

● عوامل ایجادکننده گرگرفتگی در سنین پایین دکتر «جنیفر اون» متخصص بیماری‌های زنان در این باره می‌گوید وقتی علائم گرگرفتگی زودتر از زمان معمول آن مشاهده می‌شود معمولاً عامل آن را باید در سبک زندگی فرد، از استرس زیاد گرفته تا رژیم‌های غذایی پر پروتئین که تعادل هورمونی بدن را به هم می‌زند جست‌وجو کرد. یافتن راه‌هایی برای کاهش سطح استرس به‌ویژه در طول دوره قاعدگی و کاهش مصرف برخی مواد غذایی مانند شکلات کافئین یا خوراکی‌های شور و سرخ‌شده مثل چیپس می‌تواند به برطرف شدن مشکل کمک کند.

● چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر قبل از شروع یا در طول دوره قاعدگی، علائم گرگرفتگی را مشاهده می‌کنید و علائم غیرمعمول دیگری ندارید، زیاد جای نگرانی نیست. با وجود این در برخی موارد گرگرفتگی در دوره قاعدگی می‌تواند نشانه‌ای از یک مشکل پزشکی جدی‌تر باشد. علل اصلی می‌تواند شامل برخی عفونت‌ها، مشکلات تیروئید، آج‌آی‌وی، کم‌بودن میزان تستوسترون، تومور در غده هیپوفیز یا سرطان باشد. اگر همه‌ها با گرگرفتگی شاهد علائم دیگری مانند تغییر اشتها، مشکلات خواب، تب، کاهش وزن غیر قابل توضیح، بثورات غیر قابل توضیح یا تورم غدد لنفاوی هستید بهتر است با پزشک مشورت کنید.



کارگاه‌های یک‌روزه با حضور اساتید:

- داستان‌نویسی نیلوفر نیک‌بنیاد
- تصویرسازی سارا دستمالچی‌پیان
- خوشنویسی سارا عطارزاده
- عکاسی اکرم ابراهیمی

Visual spatial intelligences  
هوش تصویری و فضایی  
Verbal linguistic intelligences  
هوش کلامی و زبانی

رویداد کارگاهی پرورش خلاقیت با محوریت تولید محصول هدیه روز مادر

مادر بزرگوار

ویژه کودک و نوجوان  
۲۳ و ۲۴ بهمن ۱۳۹۸  
به دلیل محدودیت ظرفیت  
اولویت با هنرجویانی است که زودتر ثبت‌نام کنند

ثبت‌نام حضوری و تلفنی: مشهد | بلوار شهید صادقی (سازمان آب) صادقی ۱۸ - شماره ۲۵ | تلفن: ۳۷۰۰۹۰۰۹ ساعت پاسخگویی: ۱۸-۱۰