

پرشن و پاسخ

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 شود.

دکتر آرزو خسروی

متخصص قلب و عروق

● من ۲۸ ساله و سه ماهه بار دارم . می خواستم درباره تست قلب در بارداری بیشتر بدانم.

ممکن است برای تشخیص ابتلا به بیماری های قلبی یا ارزیابی دوره ای عملکرد قلب از آزمایش های تشخیصی یا تست قلب استفاده شود. انجام بسیاری از آزمایش های تشخیصی در دوره بارداری ایمن است. باوجوداین، انجام آزمایش های هسته ای و حاوی اشعه ایکس در دوره بارداری مجاز نیست. این آزمایش می تواند آرتیمی های ضربان های غیر عادی قلب را تشخیص دهد. آرتیمی ها می توانند در اثر اختلالات سیستم هدایت الکتریکی قلب به وجود بیایند یا شواهدی مبنی بر بروز مشکلات قلبی در گذشته باشد. انجام آزمایش اکو کاردیوگرم در بارداری باید با نظر پزشک متخصص انجام شود.

تغذیه

آماده غذایی که آرتروز را بدتر می کند

آرتروز در واقع ساییدگی و التهاب مفصل است و بعضی از مواد غذایی باعث افزایش این التهاب می شود از جمله:

محصولات لبنی

محصولات لبنی به دلیل نوع پروتئین موجود در آن ها ممکن است به در آرتروز کمک کنند. برای برخی افراد، این پروتئین ممکن است باعث اطراف مفصل آن ها را تحریک کند. با این حال، یک بررسی در سال ۲۰۱۷ مدعی است که شیر، آثار ضد التهابی دارد، به جز در افرادی که به شیر گاو حساسیت دارند. شواهد در این زمینه متناقض است. اگر نگران واکنش بدن خود به لبنیات هستید، آن را برای چند هفته کنار بگذارید و دوباره آن را مصرف کنید تا ببینید چه می شود.

روغن ذرت

بسیاری از غذاهای پخته شده و میان وعده ها حاوی ذرت یا روغن های دیگر سرشار از اسیدهای چرب امگا ۶ هستند که ممکن است باعث التهاب شوند. تحقیقات کلینیک مایو واقع در آمریکا نشان داده است که روغن ماهی که شامل امگا ۳ است، ممکن است به تسکین درد مفصل کمک کند.

شرایط خاصی که به کم آبی بدن منجر می شود

وقتی میزان از دست رفتن مایعات بدن بیشتر از میزان دریافت آن ها باشد بدن دچار کمبود مایعات می شود

یاسمین مشرف | مترجم

پزشکی

● **مصرف برخی از داروها**
برخی از داروها می تواند باعث کم آبی بدن شود. دیورتیک ها که معمولاً به آن ها «قرص های آب» هم گفته می شود، برای دفع آب و نمک از بدن طراحی شده اند و اغلب برای افرادی که مشکلات قلبی یا فشار خون دارند، تجویز می شوند. ملین ها هم می تواند در صورت استفاده طولانی مدت، باعث کمبود آب بدن شود. داروهای شیمی درمانی نیز به دلیل عوارض جانبی از جمله استفراغ، اسهال و تعریق در کم آبی بدن نقش دارد.

سفر هوایی

رطوبت موجود در هوا پیمای حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد پایین تر از یک محیط معمولی است و می تواند بدن ما را از درون و بیرون دچار کم آبی کند. نوشیدن آب و استفاده

زیادی هورمون استرس تولید می کنند. تولید میزان زیادی از این هورمون، غدد فوق کلیوی را خسته می کند. این شرایط بر توانایی غده آدرنال در تولید آلدوسترون – هورمونی که به تنظیم الکترولیت ها و مایعات کمک می کند – تأثیر می گذارد و بدن دچار کم آبی می شود.

شیردهی

در هنگام شیردهی، مایعات بدن مادر به کودک منتقل می شود. در میان ترکیبات منتقل شده به بدن نوزاد الکترولیت ها نیز به وجود دارند. از دست دادن الکترولیت ها کم آبی بدن مادر را به همراه دارد. کم شدن میزان شیر می تواند نشانه ای از کمبود آب بدن مادر باشد و بهتر است در باره آن با پزشک مشورت شود.

لاز انیا به سبک نواب ابراهیمی



- آرد - یک قاشق غذاخوری
- شیر - یک فنجان
- پنیر پارمسان - یک قاشق غذاخوری
- **روش تهیه**
- پیاز را به همراه گوشت تفت دهید و ادویه ها، فلفل دلمه ای و قارچ و در مرحله آخر رب گوجه رنگی را اضافه کنید سپس آرد را در ظرف دیگری کمی تفت دهید و شیر و پنیر پارمسان را به مواد بیفزایید.
- برای لایه بندی مواد بعد از این که کف ظرف را چرب کردید، به ترتیب نوار



تناسب اندام

حفظ تناسب اندام در قرنطینه خانگی

بانوان

در این روزها که به ناچار زمان بیشتری را در خانه سپری می کنیم و فعالیت فیزیکی مان به طور محسوسی کاهش یافته است، ممکن است با مشکلاتی نظیر اضافه وزن و کسالت ناشی از بی تحرکی مواجه شویم. در ادامه راهکارهایی ساده برای فعالیت فیزیکی در خانه ارائه می شود. بی تحرکی برای سلامت جسم و روح مضر است. فعالیت فیزیکی به کاهش کلسترول و فشار خون کمک می کند و خطر ابتلا به بیماری های قلبی، دیابت و سکت را کاهش می دهد. تحرک همچنین به حفظ جرم مناسب ماهیچه ها و چگالی مناسب استخوان ها و نیز به عملکرد بهتر سیستم ایمنی کمک می کند. کاهش هورمون های استرسز مانند کورتیزول و آزاد شدن هورمون های مسبب احساس خوب، مثل اندورفین نیز از دیگر فواید تحرک است. پیاده روی، دویدن و دوچرخه سواری مثال های خوبی از تحرک بدنی هستند؛ اما تنها در صورتی که مجاز به خارج شدن از خانه آن هم با حفظ فاصله حداقل دو متری از دیگران باشید! اما اگر ملزم هستید در خانه بمانید، ورزش یا ترمیدیل راهکار خوبی است. اگر این امکان را نیز ندارید، هر فعالیتی که منجر به افزایش ضربان قلبتان شود مفید است؛ مثلاً به تندی دور تا دور خانه راه بروید یا از پله ها بالا و پایین بروید یا حتی به جای نشستن هنگام مکالمه با تلفن، راه بروید. طناب زدن با کودک ان تا به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه نیز می تواند مفرح و در عین حال مؤثر باشد. ورزش های مقاومتی نیز راهکار دیگری است که برخی از انواع آن ها با وزنه یا کش های مخصوص انجام می شود.

● **حرکت اسکوات:** بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه ها باز کنید و آهسته پایین بیاورید و شروع به نشستن کنید تا ران های تان موازی سطح زمین شوند و سر زانو ها بالای انگشت شست قرار گیرند. ضمن آن باید زانو ها از هم دور و لگن به عقب و بالاتنه به جلو متمایل شود. سپس با استنادن دوباره، حرکت را تکرار کنید.

● **حرکت نشست و برخاست با استفاده از یک صندلی محکم:** روی لبه صندلی بنشینید، دست ها را به صورت ضربدری روی سینه قرار دهید و در حالی که بالاتنه رو به جلو متمایل است، از روی صندلی بلند شوید، بایستید و این حرکت را تکرار کنید.

دانشتني ها

نکاتی که خانم ها باید درباره کرونا بدانند

حالا که در دوره شیوع کرونا قرار داریم بهتر است گروه های مختلف جامعه اطلاعات خودشان را درباره این بیماری بالا برند. آمارها و اطلاعات موجود نشان می دهد ویروس کووید-۱۹ روی خانم ها و آقایان تأثیر نسبتاً متفاوتی می گذارد. در این مطلب نگاهی داشته ایم به چند نکته که به خصوص خانم ها باید بدانند.

■ **شما کمتر احتمال دارد در اثر ویروس کرونا جان خود را از دست بدهید**

هر چند ظاهر آمار ابتلای زنان و مردان به ویروس جدید کرونا یکسان به نظر می رسد اما احتمال این که زن ها جان خود را در اثر این بیماری از دست بدهند، کمتر از مرد هاست. علت این تفاوت می تواند قوی تر بودن سیستم ایمنی زن ها به دلیل میزان استروژن شان باشد. همچنین خانم ها به علت توجه بیشتر به اضافه وزن و سیگار نکشیدن ایمنی بیشتری پیدا می کنند.

■ **یائسگی شمار امستعد ابتلا به عفونت می کند**
خانم ها با افزایش سن وارد دوره یائسگی می شوند و افت استروژن در بدن شان تأثیر منفی بر عملکرد ایمنی آن ها می گذارد. در واقع افزایش سن باعث می شود زن ها نسبت به عفونت ها آسیب پذیر تر شوند و واکنش کمتری نسبت به عفونت وواکسیناسیون نشان بدهند.

■ **زحمّت و فشار مراقبت های بهداشتی بر دوش زن هاست**

مراقبت از افراد سالمند خانواده، بچه ها و خانواده، پخت و پز و شست و شو معمولاً بیشتر بر دوش خانم هاست و با توجه به تعطیلی مدارس فشار کار و استرس ناشی از آن بیشتر هم شده است. در واقع تعداد زن هایی که مسئول مراقبت از سلامت و بهداشت خانواده هستند سه برابر مرد هاست.

■ **فقط شما می توانید مطمئن شوید محیط خانه کاملاً تمیز است**
از آن جایی که به طور کلی، بیشتر تمیزی کار های خانه بر دوش خانم هاست و آن ها افراد دقیق تری هستند. بهترین افراد برای اطمینان از تمیزی خانه هستند. پس باید همه جا را به خوبی تمیز نگه دارید. کش ها را وارد خانه نکنید و در طول روز دست ها را مرتب بشوید. ■ **اگر قرص ضد بارداری مصرف می کنید**
اگر قرص ضد بارداری مصرف می کنید مقدار بیشتری در خانه نگه دارید. مطمئناً هیچ زنی دوست ندارد بدون برنامه به ویژه در این شرایط بحرانی باردار شود.

منبع:تہیّان

توصیه هایی برای محافظت از معلولان

در برابر ویروس کرونا



این روزها به همه ما توصیه می شود که تا حد امکان در خانه بمانیم. بر همین اساس، افراد دارای معلولیت های حرکتی، بینایی، شنوایی و... هم ضروری است به این توصیه عمل کنند. ضمناً هم ران این عزیزان هم باید خیلی بیشتر از گذشته حواس شان به آن ها باشد. با هم چند توصیه را برای این گروه از افراد مرور می کنیم.

توصیه هایی به

نابینایان

- عصای سفید خودتان را مرتب ضد عفونی کنید.
- همواره دستکش و محلول ضد عفونی همراهتان داشته باشید.
- محلول ضد عفونی را به صورت اسپری استفاده کنید.
- استفاده از ماسک برای نابینایان ضروری است.
- صحبت کردن با دیگران را به حداقل برسانید.
- در معابر عمومی از عینک دودی استفاده کنید.
- سعی کنید با استفاده از دست ها جهت یابی کنید.

ناشنوایان

- سمعک و باتری آن را مرتب ضد عفونی کنید.
- گوش ها را چرب کنید.
- هنگام لب خوانی مخاطب فاصله حداقل سه متر را رعایت کنید.
- به جای پرسیدن آدرس از مسیر یاب های هوشمند استفاده شود.
- بین دو فرد ناشنوا فقط از زبان اشاره استفاده شود و از لب خوانی بپرهیزید.
- در صورت وجود دستکش رنگی از آن به جای دستکش سفید استفاده کنید.
- در محیط های حمل و نقل عمومی از روش های مکتوب برای ارتباط استفاده کنید.

معلولان جسمی - حرکتی

- کلیه لوازم کمکی حرکتی از جمله ویلچر را مرتب ضد عفونی کنید.
- لوازم کمکی حرکتی خودتان را با دیگران به اشتراک نگذارید.
- در مکان های عمومی از همراه کمک بگیرید.
- تا حد امکان از دستگیره های عمومی استفاده نکنید.
- با توجه به قدرت بالای ویروس بر سطوح آلوده، هنگام استفاده از عصا و ویلچر از دستکش استفاده کنید.
- قبل از ورود به منزل، عصا، ویلچر و لوازم کمکی حرکتی را بیرون در بگذارید.



اگر باید از حمل و نقل عمومی مانند اتوبوس ها، مترو ها، قطار ها... استفاده کنید حتماً نکات زیر را در نظر داشته باشید.

- **از ترد در ساعت های اوج شلوغی بپرهیزید.**
- **فاصله فیزیکی را تمرین کنید:** هنگام تهیه بلیت، انتظار برای سوار شدن به وسیله نقلیه یا تردد در ایستگاه ها تا حد امکان فاصله حداقل یک متر از مسافران را رعایت کنید.
- **بهداشت تنفسی را رعایت کنید:** هنگام عطسه یا سرفه، دهان و بینی خود را با آرنج تاشده خود با دستمال بپوشانید. سپس دستمال را در اولین فرصت در یک سطل زباله در درابیندازید.

■ **از لمس کردن نرده ها و سایر سطوح بپرهیزید:** اگر نیاز به گرفتن نرده ها دارید، از یک دستمال کاغذی یک بار مصرف برای گرفتن آن ها هنگام استفاده از وسیله نقلیه عمومی استفاده کنید. سپس دستمال را در اولین سطل زباله در درابیندازید و از لمس چشمان و بینی و دهان تان بپرهیزید.

■ **بهداشت استفاده از ماسک را رعایت کنید:** اگر عطسه یا سرفه می کنید از ماسک استفاده کنید. ماسک ها تنها زمانی موثر هستند که در کنار شست و شوی مکرر دستان با آب و صابون و ضد عفونی کننده های الکلی مورد استفاده قرار گیرند. اگر ماسک می زنید باید نحوه استفاده و دور انداختن آن را به درستی بدانید و مقرات وضع شده توسط مراجع بهداشتی محلی خود را رعایت کنید.

■ **نیازی به استفاده از دستکش های لاستیکی هنگام استفاده از حمل و نقل عمومی نیست:** دستکش ها مانع سرایت ویروس کووید-۱۹ نمی شوند و شما با استفاده از دستکش نیز می توانید آلودگی را جذب و بازن آن به صورت تان ویروس را منتقل کنید. به جای این کار، دستان خود را با آب و صابون بشوید و از ضد عفونی کننده های الکلی استفاده کنید.

■ **از اشتراک تاکسی بپرهیزید:** اگر مجبورید از تاکسی استفاده کنید از اشتراک آن با سایر مسافران خودداری کنید چرا که در این صورت رعایت فاصله فیزیکی ممکن نیست (منظور این است که تاکسی در بست سوار شوید).