



پزشکی

درمان حساسیت پوستی



اگر سیستم ایمنی بدن شما به چیزی که دیگران را اذیت نمی‌کند واکنش نشان دهد شما دچار واکنش حساسیت شده‌اید. برخی از مهم‌ترین عواملی که موجب بروز واکنش‌های حساسیت می‌شوند عبارت‌اند از:

- ۱- گرده گیاهان
- ۲- ذرات غبار
- ۳- مو و ذرات پوست حیوانات خانگی
- ۴- هاگ‌های قارچ
- ۵- نیش حشرات
- ۶- غذا
- ۷- داروها
- **علامت حساسیت**
- ۱- عطسه
- ۲- آب‌ریزش بینی
- ۳- خارش
- ۴- جوش و آگزما
- ۵- تورم
- ۶- تنگی نفس

● **درمان‌های طبیعی و خانگی**

۱- **پیشگیری** بهترین درمان طبیعی حساسیت این است که تا جایی که ممکن است از عامل حساسیت‌زا دوری کنید. اگر شما به داروهای مثلاً حاوی سولفانیل‌امید حساسیت دارید پزشک خود را در جریان بگذارید تا داروی جایگزین برایتان تجویز کند.

۲- **شست‌وشوی بینی با محلول نمکی** شست‌وشوی بینی با محلول نمکی برای مبتلایان به التهاب بینی مفید است که معمولاً به عنوان حساسیت فصلی شناخته می‌شود.

۳- **طب سوزنی** ابررسی ۱۳ پژوهش در سال ۲۰۱۵ به این نتیجه رسید که طب سوزنی نتایج مثبتی در درمان التهابات آلرژیک فصلی و همیشگی دارد.

۴- **پروبیوتیک‌ها** بررسی ۲۳ پژوهش در سال ۲۰۱۵ نشان داد که پروبیوتیک‌ها می‌توانند علایم التهابی حساسیت را بهبود دهند.

۵- **گزینش** در مانگران طبیعی گزنه را یک ضد حساسیت طبیعی می‌دانند و آن را برای درمان حساسیت پیشنهاد می‌کنند.

۶- **روغن عصاره نعنای فلفلی** مطالعاتی در سال ۱۹۹۸ نشان داد که روغن نعنای فلفلی آن قدر اثر ضرور مو التهاب دارد که می‌توان از آن برای درمان علایم تنگی نفس و التهابات آلرژیک در درمان‌های بالینی استفاده کرد. روغن اسانس را می‌توان در هوا منتشر کرد، اما برای درمان موضعی باید آن را در یک روغن پایه حل کرد.

● **موارد احتیاطی**

از درمان‌های خانگی برای درمان واکنش‌های آلرژیک شدید یا واکنش‌های حساسیتی شدید که با علایم زیر همراه است استفاده نکنید:

- ۱- اختلال تنفسی
- ۲- انقباض ریوی
- ۳- درد قفسه سینه
- ۴- تغییرات در فشار خون
- ۵- سرگیجه
- ۶- غش کردن
- ۷- آگزما وثورات جلدی
- ۸- استفراغ

اگر دچار این علایم شدید سریع به دنبال درمان‌های پزشکی بروید. واکنش‌های شدید حساسیتی می‌تواند خطرات جانی داشته باشد.

ترفندها

چربی‌ها و روغن‌ها از مواد بسیار مهم در غذای انسان به‌شمار می‌رود و یکی از مسائلی که در باره روغن‌ها اهمیت دارد، فاسد شدن آن‌هاست. هوا (اکسیژن)، رطوبت، نور، درجه حرارت، کاتالیزورها و برخی آنزیم‌ها، از عوامل اصلی فساد روغن‌ها و چربی‌هاست. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

● **هوا (اکسیژن)**

هرگاه روغن‌ها و چربی‌ها در معرض هوا قرار گیرد، اکسیده می‌شود که این عمل طعم نامطلوبی ایجاد می‌کند. هر اندازه درصد اسیدهای چرب غیر اشباع در روغن بیشتر باشد، بیشتر در معرض خطر اکسیداسیون قرار می‌گیرد.

● **رطوبت**

میزان رطوبت در روغن‌ها و چربی‌ها کم است. بنابراین، میکروب‌ها کمتر موجب فساد آن‌ها می‌شود. وقتی مقدار کمی رطوبت وارد روغن‌ها

غربالگری از چه اختلالاتی پیشگیری می‌کند؟

غربالگری بارداری نقش مهمی در سلامت مادر و نوزاد دارد که در ادامه در گفت‌وگو با یک متخصص آن‌ها را بررسی می‌کنیم



مهدیس مرادیان، | خبرنگار

تازه‌ها

این روزها بحث درباره غربالگری زایمان بسیار داغ شده است. آمار اعلام شده از سوی سازمان بهزیستی از تولد سالانه ۱۷ هزار کودک معلول دارای اختلالات ژنتیکی در کشور خبر می‌دهد. در ادامه به تشخیص بیماری‌ها با روش غربالگری جنین اشاره می‌کنیم.



دکتر مینا موحدی جراح و متخصص بیماری‌های زنان و زایمان دارای فلوشیپ نازایی از پژوهشکده رویان در همین باره به خبرنگار «زندگی سلام» می‌گوید: «آزمایش غربالگری که یکی از روش‌های تشخیص نقص‌های مادرزادی جنین است، از طریق آزمایش خون و سونوگرافی، سلامت جنین را در ماه‌های مختلف بارداری نشان می‌دهد. آزمایش غربالگری و آزمایش‌های تشخیصی در سه ماه اول بارداری، برای تشخیص نقص‌های مادرزادی جنین حیاتی است و برای غربالگری سندروم داون، سندروم ادوارد، سندروم پاتو، بیماری SLOS و ریسک مسمومیت حاملگی یا پره‌اکلامپسی مورد استفاده قرار می‌گیرد. سونوگرافی از هفته ۱۱ تا ۱۳ توسط کادر مجرب و در مکان‌های مجهزی انجام می‌شود. ما برای خانم‌های باردار دو آزمایش سونوگرافی کامل بارداری و قطر تیغه پشت گردن (NT) در نظر می‌گیریم. اختلال سه‌تایی شدن کروموزوم‌های ۱۸، ۱۳ و ۲۱ شایع است که در ۱۳ و ۱۸ امکان سقط قبل از زایمان بالاست. اما در سندروم داون، بارداری تا زایمان ادامه می‌یابد و باین که کودکان مبتلا به سندروم داون انسان‌های نازنین و بی‌آزاری هستند اما هزینه‌ورگیری‌های زیادی را برای خانواده و جامعه به‌رمغان می‌آورند. این افراد در هفته ۱۲ بافتاوتی که قطر تیغه گردن و انتهای تیغه بینی‌شان (کوتاه و گود) دارد، قابل شناسایی هستند و بعد از سونوگرافی آزمایش غربالگری سه‌ماه اول با دقت ۶۰ تا ۷۰ درصدی در

● **در ادامه بیماری‌هایی را که اختلالات ژنتیکی موجب آن‌ها می‌شوند مرور می‌کنیم:**

✓ **سندروم داون**

سندروم داون مشکلی ژنتیکی است و در صورت تشخیص سندروم داون، مادر مجوز سقط جنین تشخیصی را دارد. نوزادانی که با این سندروم متولد می‌شوند ویژگی‌های فیزیکی خاصی دارند و عموماً میزانی از ناتوانی در یادگیری را تجربه می‌کنند. این کودکان برخی توانایی‌های کودکان هم‌سن خود را ندارند و اجزای چهره آن‌ها هم با دیگران فرق دارد.

✓ **سندروم ادوارد**

بروز این بیماری در حدود یک در ۵ هزار تولد تخمین زده شده است. تنها نیمی از جنین‌های مبتلا به این سندروم تا زمان تولد زنده می‌مانند. پس از این که این اختلال از طریق آمنیوسنتز تشخیص داده‌شد، خطر سقط خودبه‌خود جنین ۷۰ درصد است و در صورت زنده ماندن جنین متوسط امید به زندگی برای نوزاد مبتلا به این بیماری، ۱۵ روز است. تقریباً ۱۰ درصد از بیماران تا یک سالگی یک در صد تا ۱۰ سالگی زنده می‌مانند که اغلب معلولیت ذهنی شدید دارند.

✓ **سندروم پاتو**

نوعی اختلال کروموزومی نادر با بروز بین یک در ۱۰۰۰ تا یک در ۲۰۰۰ نوزاد تازه متولد شده است. سونوگرافی بین هفته ۲۰ تا ۲۲ بارداری به‌طور معمول می‌تواند اختلالات کروموزومی به‌ویژه این بیماری را تشخیص دهد. وضعیت امید به زندگی در مبتلایان به این سندروم به‌طور متوسط هفت روز است. بیش از ۹۰ درصد کودکان مبتلا به سندروم پاتو در سال اول زندگی‌شان می‌میرند، بازمانده‌ها هم اغلب دچار کم‌توانی روانی – حرکتی شدید هستند. زنده ماندن کودک در این سندروم به شدت اختلالات قلبی، کلیوی و مغزی بستگی دارد. علایم بالینی این اختلال معمولاً در صورت فرد ظهور پیدا می‌کند و شامل فاصله نزدیک چشم‌ها، کوچک بودن انداز، سر و شکاف کام و لب است. همچنین انگشتان اضافه در دست و پا، اختلالات کلیوی، نایبایی و ناشنوایی و نقایص پوست سر هم از دیگر مشکلاتی است که این سندروم به‌همراه دارد.

✓ **سندروم SLOS**

یک اختلال مادرزادی است که در افراد مبتلا، توانایی تولید کلسترول را کاهش می‌دهد. کلسترول در عملکرد

از آزمایشگاه‌های مجهز با ابزار و حساسیت بالا انجام و به‌سرنگ ریسک بالا، ریسک متوسط و ریسک پایین نشان داده می‌شود.

● **سن بیشتر بارداری، آسیب بیشتر مادر**

این متخصص در ادامه می‌گوید: «هرچس جنین بیشتر شود، سقط آسیب بیشتری به مادر می‌زند. پس در انجام آزمایش‌های بعدی تعجیل می‌کنیم و در هفته ۱۵ تست چهار گانه مکمل تست خون را انجام می‌دهیم که به‌جز بررسی سه کروموزوم آزمایش اول، مارکر (نشانه‌گر) ضایعه نخاعی هم بررسی می‌شود. در ۹۰ درصد مواقع جنین مشکل خاصی ندارد. در این حالت اگر سن مادر زیر ۴۰ باشد، حساسیت به خرج نمی‌دهیم و به بررسی بیماری‌های ارثی و تست غربالگری تمام اندام‌های بدن نوزادی می‌پردازیم. اما اگر ریسک اختلال در جنین بالا بود از مایع آمنیوم جنین نمونه بر می‌داریم و تست خون تشخیصی مادر را انجام می‌دهیم که البته در ۸۰ درصد مواقع همه چیز را عادی نشان می‌دهد و مانعایی قبلی را به اشکالات نموداری یا سن مادر مرتبط می‌دانیم. اما هزینه آن بالاست و در برخی موارد نادر هم خود خانم باردار با پیشینه خانوادگی ما را از خطر آگاه می‌کند. در هر صورت حساسیت تست‌های تشخیصی جنین بالاست و پزشکان در صورت صادر نکردن مجوز سقط برای جنینی که مبتلا به بیماری ژنتیکی قابل تشخیص باشد، محکومی می‌شوند. پس بسیار دقیق و با در نظر گرفتن کلیه احتمالات این بررسی‌ها را انجام می‌دهند.»

طبیعی سلول‌ها و اعصاب و همچنین در رشد اولیه انسان نقش مهمی دارد. به همین دلیل در افراد مبتلا بسیاری از سیستم‌های بدن درگیر می‌شوند.

علایم و نشانه‌های این بیماری در افراد مختلف، متفاوت است و بستگی به شدت جهش ژنتیکی ایجاد شده دارد. به‌طور کلی مبتلایان به سه دسته خفیف، کلاسیک و شدید تقسیم می‌شوند که این طبقه‌بندی، بر اساس شدت اختلالات مغزی، شنوایی، دهانی و تناسلی است. در فرم خفیف فرد تنها اختلالات فیزیکی کوچک به‌همراه مشکلات رفتاری و یادگیری دارد در حالی که فرم شدید به ناتوانی شدید ذهنی منجر می‌شود.

✓ **پره‌اکلامپسی**

یکی از عوارض بارداری است که موجب فشار خون بالا و آسیب رساندن به اندام‌های بدن (معمولاً کبد و کلیه‌ها) می‌شود. معمولاً پره‌اکلامپسی پس از هفته بیستم بارداری در زنانی بروز می‌کند که پیش از آن، فشار خون طبیعی بوده است. در مان نشدن پره‌اکلامپسی در بارداری می‌تواند به عوارض خطرناک و حتی مرگباری برای مادر و کودک منجر شود. منابع: www.dnalah.ir, radioroi.org

تناسب اندام

۷ راز چربی سوزی آسان و سالم

مارال مرادی
خبرنگار

بانوان

امروزه خانم‌های زیادی از مشکل اضافه وزن خود ناراضی هستند و همیشه دنبال راه‌هایی سریع برای کاهش وزن می‌گردند که برخی از این روش‌ها نه تنها موثر نیست بلکه سبب بیماری‌های مختلف هم می‌شود. بهترین راه برای کاهش وزن و رهایی از چاقی، داشتن یک رژیم کم کالری در کنار برنامه ورزشی منظم و یک برنامه مناسب برای زندگی است. در ادامه هفت راه حل برای کاهش وزن همراه با سلامتی برای شما آورده ایم.

۱- **تمرینات هوازی**

بدن برای تأمین انرژی عضلات، نیاز به اکسیژن دارد، کلیه تمرینات ریتمیک و سبک، مثل دویدن آرام، پیاده‌روی، دوچرخه سواری و... از تمرینات هوازی هستند.

۲- **لرزم صرف صبحانه**

هرگز صبحانه را از وعده غذایی خود حذف نکنید. بسیاری به دلیل نداشتن وقت کافی، صبحانه را حذف می‌کنند، اما باید بدانید صرف صبحانه، ده‌ها مزیت دارد که یکی از آن‌ها دستیابی به وزن دلخواه شماست.

۳- **افزایش وزن عضلات با پروتئین**

در رژیم غذایی خود، از غذاهای حاوی پروتئین استفاده کنید. برخی از آن‌ها عبارت است از: گوشت انواع ماهی، گوشت قرمز، سینه مرغ، عدس، لوبیا، نخود، ماش، سفیده تخم مرغ، مغز گردو، فندق، بادام و...

۴- **ثابت نگه داشتن سوخت‌وساز**

به جای سه وعده غذا، پنج یا شش وعده غذای سبک‌تر طی روز داشته باشید. وقتی مقدار زیادی غذا وارد بدن می‌شود، تمایل بدن برای ذخیره چربی بیشتر از زمانی است که غذا کم کم وارد بدن می‌شود.

۵- **جایگزین کردن غلات کامل با سایر غلات**

افرادی که در رژیم غذایی خود از غلات کامل استفاده می‌کنند، میزان چربی‌های بدن‌شان، به خصوص در ناحیه شکم، کمتر است.

۶- **داشتن خواب کافی**

افرادی که روزانه بین هفت تا هشت ساعت می‌خوابند، راحت‌تر از افرادی که پنج ساعت می‌خوابند، می‌توانند چربی بسوزانند.

۷- **پرهیز از استرس**

با افزایش استرس و ترشح هورمون کورتیزل (هورمون چاقی) در افراد، روند چربی سوزی آن‌ها کاهش می‌یابد.

شماره پیامک **زندگی‌سلام**

۲۰۰۹۹۹

غذای اصلی

کوکوی باقالی و شوید، فولات و کلسیم با هم

مرغ‌ها اضافه می‌کنیم.

۱۱- شوید های خرد شده را هم اضافه می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم و در آخر نمک، فلفل، زردچوبه و پودر سیر را به همراه پیاز داغ به مایه کوکو اضافه می‌کنیم. ۱۱- باقالی‌های پخته شده و پنیر فتارا هم اضافه می‌کنیم. ۱۲- تابه را روی حرارت قرار می‌دهیم و از مایه باقاشق در روغن می‌ریزیم و دوطرف کوکورا سرخ می‌کنیم. ۱۳- شوید حاوی مواد مغذی و چربی سوز فوق العاده‌ای است. حاوی ویتامین A و C است. باقالی نیز منبع خوبی از ویتامین C است که چین و چروک پوست را از بین می‌برد. باقالی حاوی فولات و کلسیم است که برای زنان باردار بسیار مفید است.

۱- اول باقالی‌ها را پاک می‌کنیم و می‌شویم.

۲- سپس داخل قابلمه آب می‌ریزیم و روی حرارت می‌گذاریم. ۳- باقالی‌هایی را که شسته بودیم، داخل قابلمه می‌ریزیم تا بپزد. ۴- زمانی که باقالی پخت، آن‌ها را آبکش می‌کنیم و کمی می‌کوبیم. ۵- شوید را پاک می‌کنیم و می‌شویم. بعد از این که آتش رفت، ریز خرد می‌کنیم. ۶- پیاز را خلالی ریز می‌کنیم. ۷- در یک تابه کمی روغن می‌ریزیم و روی حرارت قرار می‌دهیم.

۸- پیازهایی را که خلالی خرد کرده بودیم، سرخ می‌کنیم. ۹- در یک ظرف تخم مرغ‌ها را می‌شکنیم و هم می‌زنیم. ۱۰- سپس آرد را الک و به مخلوط تخم

نشانه فساد روغن است. همچنین، قرار دادن روغن‌ها در کنار شعله گاز سبب تسریع در فساد آن‌ها می‌شود.

● **تند شدن روغن‌ها**

هر تغییری در روغن‌ها را که موجب طعم نامطلوب آن شود، «تند شدن» می‌گویند. همچنین، گاهی میکروب‌ها را نگدانه‌هایی تولید می‌کنند که در چربی محلول است و داخل آن نفوذ می‌کنند که این عمل سبب تغییر رنگ در چربی می‌شود. از مصرف این روغن‌ها باید پرهیز کرد.

شود، سرعت فساد آن‌ها بیشتر می‌شود.

● **نور**

از جمله عواملی که به شدت سبب تغییر طعم و رنگ در چربی‌ها و روغن‌ها می‌شود، نور است. بنابراین، مناسب است که این مواد در معرض مستقیم نور قرار نگیرد.

● **درجه حرارت**

هنگام پخت مواد غذایی استفاده از درجه حرارت بالا سبب تغییر رنگ و طعم در روغن و خروج دود آبی و سپس دود سیاه می‌شود که



عوامل اصلی فاسد شدن روغن