مدیرکل پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی سازمان بهزیستی با اشاره به این که سرعت ابتلای زنان به بیماری ایدز شدت گرفته است، گفت: این روند افزایشی در حالی است که بسیاری از زنان قربانی، در چارچوب روابط زناشویی به بیماری ایدز مبتلا شده‌اند. به گزارش ایلنا، شیرین احمدنیا، با بیان این که بیماری ایدز به سرعت به چهارمین علت مرگ و میر در جهان امروز تبدیل شده است، گفت: نرخ ابتلا به ایدز با سرعت بیشتری نزد زنان در مقایسه با مردان در حال افزایش است و این در حالی است که زنان جوان بیشتر در معرض خطر ابتلا قرار دارند.

۷ درد را هرگز نادیده نگیرید

تب، حالت تهوع و کمر درد، تنها با وجود مشکل در معده مرتبط نیست. این علایم ممکن است در پی نفوذ باکتری‌ها به دستگاه ادراری و ورود به کلیه‌ها که شرایط عفونت را وخیم‌تر می‌سازد، نیز ایجاد شود. در این شرایط درد به ناگاه شکل می‌گیرد و با نشانه‌های دیگری مانند تب همراه می‌شود که به سادگی نباید از کنار آن عبور کرد. درد یکی از ابزارهایی است که بدن از آن برای هشدار دادن درباره وجود مشکل استفاده می‌کند. از جمله دردهایی که باید بررسی شود و نباید آن را نادیده گرفت، عبارت است از:

درد شدیدی که بین تیغه‌های شانه احساس می‌کنید

احتمال: حمله قلبی

حدود ۳۰ درصد از افرادی که حملات قلبی را تجربه می‌کنند، با نشانه فشار در قفسه سینه مواجه نمی‌شوند. درد بین تیغه‌های شانه همانند درد در آرواره، تنگی نفس و حالت تهوع در میان زنان شایع‌تر است.

سردرد بسیار شدید که ناگهان شکل می‌گیرد

احتمال: آنوریسم (بزرگ شدگی وبیرون زدگی رگ)

هر فردی در طول زندگی خود سردردهای خفیف یا متوسط را تجربه می‌کند که به طور معمول با مصرف مسکن بهبود می‌یابد. اما اگر شدیدترین سردرد در طول زندگی خود را که به ناگاه شکل گرفته است، تجربه می‌کنید، نیازمند کمک پزشکی هستید. توصیه می‌شود خودتان تا بیمارستان رانندگی نکنید و با اورژانس تماس بگیرید.

درد مبهم در شکم که به سمت راست و پایین سرایت می‌کند

احتمال: آپاندیسیت

درد به طور معمول از مرکز شکم آغاز می‌شود و به تدریج به سمت راست حرکت می‌کند. اگر آپاندیس پاره شده باشد، این شرایط می‌تواند عوارض خطرناکی داشته باشد، زیرا باکتری‌های فراوانی وارد جریان خون می‌شود و کل بدن را آلوده می‌سازد. اگر چنین احساسی دارید، مستقیم به بخش اورژانس مراجعه کنید.

دندان دردی که شما را از خواب بیدار می‌کند

احتمال: سایش و فشار دندان‌ها روی یکدیگر

فشار مکرر دندان‌ها روی یکدیگر موجب التهاب عصب درون دندان می‌شود و مینای دندان را فرسوده می‌سازد. شما ممکن است در نهایت با ترک خوردگی دندان تا ریشه مواجه شوید که به کشیدن دندان منجر می‌شود. از ساییدن و فشار دادن دندان‌ها روی یکدیگر که اغلب به دلیل استرس شکل می‌گیرد، می‌توان با استفاده از گارد‌های محافظ جلوگیری کرد.

احساس درد در ناحیه کمر که با تب همراه است

احتمال: عفونت کلیه

تب، حالت تهوع و کمر درد تنها با وجود مشکل در معده مرتبط نیست. این شرایط با نفوذ باکتری‌ها به دستگاه ادراری و ورود به کلیه‌ها که شرایط عفونت را وخیم‌تر می‌کند، نیز شکل می‌گیرد. ممکن است در ابتدا نشانه‌های عفونت دستگاه ادراری، مانند درد هنگام دفع ادرار، را تجربه کنید، اما برخی افراد نیز هیچ نشانه‌ای را تجربه نمی‌کنند. برای درمان احتمالا به دریافت آنتی بیوتیک نیاز خواهید داشت.

گرفتگی‌های عضلانی قاعدگی که با مصرف دارو بهتر نمی‌شود

احتمال: اندومتریوز

اگر مصرف مسکن‌ها کمکی به رفع گرفتگی‌های عضلانی قاعدگی نمی‌کند، ممکن است اندومتریوز دلیل این شرایط باشد. اندومتریوز مانع باروری می‌شود و شرایطی شایع است. ۴۰ درصد از ۶۰ درصد زنانی که قاعدگی‌های بسیار دردناک را تجربه می‌کنند، ممکن است به اندومتریوز مبتلا باشند.

نقطه‌ای حساس روی ساق پا

احتمال: ترومبوز سیاهرگی عمقی (DVT)

اگر نقطه‌ای روی ساق پای شما دردناک است، امکان دارد با ترومبوز سیاهرگی عمقی، لخته خونی در سیاهرگ مواجه باشید. این نقطه می‌تواند قرمز رنگ باشد و هنگام لمس گرم‌تر از نواحی دیگر به نظر برسد.

پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان‌پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف گیاهی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود.

دکتر سیدسعید اسماعیلی — پزشک و محقق طب اسلامی

پاهایم پرشده است از میخچه. البته نمی‌دانم که میخچه است یا زگیل. فرقشان چیست و چه درمانی در طب قدیم و جدید دارد؟

زگیل‌ها در واقع تومورهای خوش‌خیم پوست است که در اثر ویروس‌های پاپیلومای انسانی (HPV) ایجاد می‌شود. دانه‌های کوچک سفت و سخت روی پوست بدن که درد ندارد. زگیل معمولاً زخم ایجاد نمی‌کند. انتقال ویروس از راه تماس مستقیم با نسج زگیل یا ترشحات و ابزار آلوده رخ می‌دهد. در برخی افراد که سابقهٔ آلرژی دارند احتمال بروز زگیل بیشتر است.

تفاوت زگیل و میخچه

در میخچه، خطوط و شیارهای پوستی تا روی ضایعه امتداد دارد اما در زگیل به روی ضایعه نمی‌رسد. در میخچه، در اثر فشار به قسمتی از پوست پینه ایجاد می‌شود اما زگیل به علت ویروس پاپیلومای انسانی بروز می‌کند.

زگیل‌ها به چند نوع تقسیم می‌شود:

زگیل معمولی

این زگیل بیشتر روی دست‌ها و اطراف ناخن انگشتان یافت می‌شود.

زگیل کف پایی

این نوع زگیل بیشتر در مناطقی از کف پا ایجاد می‌شود که تحت فشار بدن قرار می‌گیرد، به ویژه در کودکان و جوانان شایع است و با راه رفتن ایجاد درد می‌کند.

زگیل مسطح

این زگیل‌ها بیشتر در صورت، گردن، سینه، پشت دست‌ها و ابروها دیده می‌شود.

درمان زگیل

بسیاری از زگیل‌های دست و پا و بدن به ویژه در کودکان و جوانان پس از چند ماه یا چند سال حتی بدون هیچ گونه درمانی بهبود می‌یابد. گاهی نیز با استفاده از داروهایی چون اسید سالیسیلیک یا با روش کورتاژ و سوزاندن زگیل با کوتر یا جراحی می‌توان به درمان آن کمک کرد. برای درمان میخچه نیز از روش‌های تراشیدن، درمان شیمیایی مانند استفاده از اسید سالیسیلیک و جراحی استفاده می‌شود.

درمان در طب سنتی

به گفته دکتر اسماعیلی میخچه به دلیل تجمع مواد زاید در بدن ایجاد می‌شود. در این شرایط بدن سعی می‌کند این مواد را از طریق پوست دفع کند. بنابراین درمان اصلی پاکسازی بدن و پرهیز از مصرف غذاهایی است که مواد زاید زیادی ایجاد می‌کند، به ویژه فست فود. اگر یبوست دارید با مصرف ملین‌های روزانه مانند خاکشیر سعی کنید به طور روزانه اجابت مزاج داشته باشید. روش‌هایی مانند قرار دادن پیاز یا سیر در ناحیه به رفع تدریجی میخچه کمک می‌کند. اگر میخچه متعدد است نیاز به پاکسازی عمومی است. مصرف شربت سوداک، دمنوش گل گاوزبان و افتیمون و مالیدن شیره برگ درخت انجیر روی میخچه مفید است. برای درمان زگیل هم می‌توان این توصیه‌ها را داشت.

سیگار از استخوان هم نمی‌گذرد

پزشکی

محققان دریافتند سیگار کشیدن عاملی برای کاهش تراکم استخوان است. کارشناسان اظهار کردند: مصرف سیگار در افراد سیگاری که در معرض خطر ابتلا به تراکم استخوان پایین هستند به افزایش خطر ابتلا به پوکی استخوان منجر می‌شود.

دانسیته پایین استخوان، بیماری است که با افزایش خطر ابتلا به پوکی استخوان در ارتباط است.

سیگار کشیدن تاثیر منفی بر استخوان دارد و به از دست دادن توده استخوانی و در نهایت پوکی استخوان زود‌رس منجر می‌شود. سیگار کشیدن این روزها از سنین پایین در جوانان شروع می‌شود و این درست زمانی است که استخوان‌ها در حال رشد هستند. علاوه بر این، سیگار کشیدن در جذب کلسیم و ویتامین D اختلال ایجاد می‌کند. پزشکان اظهار کردند: فرد سیگاری در صورت آسیب دیدگی استخوان، باید دوره طولانی‌تری را برای بهبود بگذراند و خطر ابتلا به عوارض در او بیشتر است.

سیگار کشیدن در طول سال‌های استخوان‌ساز زندگی به ابتلا به پوکی استخوان در مراحل بعدی زندگی منجر می‌شود.

محققان دریافتند هر بسته سیگار اضافی در سال، خطر ابتلا به کاهش تراکم استخوان را ۰/۴ درصد افزایش می‌دهد.

آشپزی من — خرمای نیم بقچه

مواد لازم

شیر- ۱۰۰ گرم
کره- ۵۰ گرم
روغن مایع- یک قاشق سوپ خوری
وانیل- یک هشتم قاشق مرباخوری
آرد- ۳۰۰ گرم
خرما- ۳۰۰ تا ۴۰۰ گرم
گردو و پسته- به میزان لازم
زعفران دم کرده- یک قاشق سوپ خوری
زرده تخم مرغ- ۲ عدد

طرز تهیه

شیر را روی حرارت قرار دهید تا ولرم شود. کره، روغن و وانیل را اضافه و مخلوط کنید و آرد را به تدریج بیفزایید. روی خمیر را بپوشانید و آن را نیم ساعت استراحت دهید. هسته خرما را درآورید و جای آن نصف گردو قرار دهید. فر را روی حرارت ۱۵۰ درجه تنظیم کنید. خمیر را روی سطح آردپاشی شده به ضخامت دو تا سه میلی متر باز کنید و روی آن مخلوط زرده تخم مرغ و زعفران بزنید و به صورت مربع‌های چهار در چهار سانتی متری برش بزنید.

یک عدد خرما وسط خمیر قرار بدهید و از دو طرف، خمیر را تا کنید تا شکل نیم بقچه شود. روی خمیر نیز مخلوط زرده و زعفران بمالید و در سینی چرب شده بچینید و به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بگذارید تا بپزد و با کمی پسته تزئین کنید.

تفاوت مرگ مغزی و کما

پزشکی

در مرگ مغزی، امکان بازگشت به زندگی وجود ندارد و یکی از تفاوت‌های مرگ مغزی و کما این است که در کما مردمک چشم به نور واکنش نشان می‌دهد، اما در مرگ مغزی مردمک چشم گشاد و بدون پاسخ به نور می‌ماند.

علی صادق‌پور فوق تخصص جراحی قلب و عروق و پیوند در گفت‌وگو با فارس، درباره تفاوت مرگ مغزی با کما گفت: کما یک بیهوشی و خواب عمیق است که طی آن مغز یا قسمتی از آن هنوز دارای فعالیت است. وی افزود: فعالیت مغز را در کما می‌توان با نوار مغز، تست بالینی (توسط متخصص نورولوژی انجام می‌شود)، علامت چشم عروسکی، تست گوش و فعالیت مردمک چشم تشخیص داد. در کما مردمک چشم به نور واکنش نشان می‌دهد، اما در مرگ مغزی مردمک چشم گشاد و بدون پاسخ به نور می‌ماند. کما در جات خفیف و متوسطی دارد، به کما رفتن یک فرد ممکن است بر اثر عوامل داخلی و خارجی همچون مصرف الکل، مسمومیت با آسپرین، داروها یا گاز CO_2 باشد.

وی ادامه داد: گاهی امکان دارد فردی قندش بالا برود و این امر باعث کما شود که در صورتی که درمان نشود، به دلیل مشکلات متابولیسمی ضایعات داخلی مغزی برایش به وجود می‌آید، در این جا واکنش وجود دارد اما مغز آسیب دیده است و در صورتی که سلول‌ها بتوانند خود را ترمیم کنند بیمار از کما بیرون می‌آید؛ در غیر این صورت فشار بالا می‌رود و کل سلول‌های مغز از بین خواهد رفت. کمای عمیق می‌تواند با ایست قلبی و تنفسی همراه شود. هم اکنون در کشور ما اعضای بیمار مرگ مغزی همچون کلیه، قلب، کبد و قرنیه اهدا می‌شود.

اما و اگر استفاده از کرم ضدآفتاب در دوران بارداری

بانو

یکی از سؤالات برخی زنان باردار، این است که "آیا مصرف کرم ضدآفتاب در دوران بارداری مجاز است؟"

به گزارش تسنیم، در این رابطه دکتر آرین؛ جراح و متخصص زنان، زایمان و نازایی گفت: مصرف کرم ضدآفتاب ضرر شناخته شده‌ای ندارد، ولی اگر از حمام آفتاب استفاده می‌کنید بهتر است صورت خود را با پارچه سبکی بپوشانید.

وی همچنین در توضیحات بیشتر عنوان کرد: به هر حال استفاده از هر گونه محصول یا داروی آرایشی به خصوص رنگ مو در سه ماهه اول بارداری ممکن است به جنین صدمه وارد کند.

سلامت

هشدار به افراد سیگاری که با آزبست سروکار دارند

آزبست، نیکل، کادمیوم، اورانیوم، رادون، وینیل کلراید و بنزن موارد شناخته شده‌ای از مواد سرطان‌زاست. این مواد می‌تواند به تنهایی یا همراه با دیگر مواد سرطان‌زا مانند کشیدن سیگار خطر سرطان را افزایش دهد. رضا ملایری، رئیس بخش طب تسکینی بیمارستان فیروزگر به فارس افزود: افرادی که با آزبست سر و کار دارند و سیگاری هم هستند، خطر بروز سرطان در آن‌ها افزایش می‌یابد. رضا ملایری، رئیس بخش طب تسکینی بیمارستان فیروزگر در گفت‌وگو با فارس گفت: قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی و فلزات خاص و نیز بعضی از حشره‌کش‌ها می‌تواند خطر سرطان را افزایش دهد. این فوق تخصص خون و سرطان، بیوپسی را مهم‌ترین روش برای تشخیص قطعی سرطان دانست و گفت: قبل از انجام هرگونه درمانی برای سرطان استفاده از این روش الزامی است و بافت مدنظر را می‌توان به چند این روش از جمله آندوسکوپی، بیوپسی سوزنی یا توسط جراحی برداشت. در طی یک آندوسکوپی پزشک می‌تواند از وقایع داخل بدن مطلع شود و امکان تصویر برداری همزمان و برداشتن مستقیم بافت‌های مدنظر و فرستادن آن‌ها برای بررسی سلولی و بافت‌شناسی وجود دارد.

استفاده از بیوپسی سوزنی در برخی بیماری‌ها مانند ندول‌های تیروئیدی کاربرد دارد که تشخیص آن بستگی به گرفتن مقدار نمونه مناسب نیز دارد.