

در افرادی که قلبان مصرف می کنند، احتمال ابتلا به سکنه مغزی نسبت به دیگر افراد بیشتر است. دکتر بابک زمانی متخصص مغز اظهار کرد: گاهی ژن هانیز در بروز سکنه مغزی نقش دارند و در افرادی که دارای سابقه فامیلی ابتلا به این بیماری هستند، احتمال بروز سکنه مغزی بیشتر می شود؛ البته نقش عوامل محیطی، تغذیه ای و سبک زندگی در بروز سکنه مغزی بیشتر حائز اهمیت است. تحرک بدنی، استعمال نکر دن دخانیات و قلبان از عوامل مهم پیشگیری از بروز سکنه مغزی است.

گفت و گو با دبیر انجمن مطالعه درد به بهانه روز جهانی «مبارزه با درد»

«درد بیماری» یا «بیماری درد»!

مهین ر مضانی – عده زیادی از مردم همان اول صبح از احساس مبهم درد مزمن در تمام بدن گلا یه می کنند یا در دهای گاه وبیگاهی که به سراغشان می آید ونمی دانند باید چه کنند؟ در تقویم جهانی، امروز روز جهانی «مبارزه با درد» نام گذاری شده است . به این مناسبت وبرای اطلاع رسانی بیشتر درباره این مشکل جهانی، به سراغ دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ف تیم . دکتر جلال زرین قلم عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی و مرکز تحقیقات نوروفیز یولوژی می گوید: انجمن مطالعه درد ایران زیر مجموعه انجمن جهانی درد است و این انجمن بیش از ۲۲ سال قبل با همکاری پزشکیانی مانند دکتر محمد شریفی پا گرفت و با حضور متخصصانی همانند دکتر سعید سمنانیان و دکتر هما ماهیجی فعالیت خود را شروع کرد . هدف از تشکیل این انجمن، مدیریت روش های تحقیقی ودرمانی در باره درد است.

تعریف جهانی از درد

انجمن جهانی درد در تعریف درد چنین می گوید: درد تجربه حسی وهیجانی ناخوشایند، به دنبال آسیب بالفعل وبالقوه بافتی است .از آن جا که درد یک اختلال سایکو سوماتیک (اختلال روان تنی) است، چه در زمینه تحقیق وچه در زمینه درمان باید متخصصان از گروه های مختلف حضور داشته باشندو انجمن درد با برگزاری همایش های داخلی وشرکت در کنگره های جهانی توانسته است نگرش درباره درد در ا – که قبلا موضوع جانبی تلقی می شد – تغییر دهد و رویکردها را به سمت همکاری بین رشته ای بین متخصصان بالینی وپایه سوق دهد .

بهرتر است برای آگاهی بیشتر مثالی بزنم؛ فرد بیمار با یکی از علایم بیماری مانند درد مراجعه می کند، درد در مرحله اول بیماری نیست بلکه پاسخ فیزیولوژیکی بدن به بیماری است . در ادامه اگر بیماری با تشخیص صحیح همراه نباشد ودرمان مناسب انجام نشود ، با مزمن شدن آن، ممکن است درد نیز به بیماری تبدیل شود (وقتی درد باقی می ماند یعنی عامل ایجاد آن هم باقی مانده است و با مزمن شدن بیماری ، درد هم

درد مزمن منتشر می شود یا نه ؟

ممکن است درد مزمن منتشر شود . زمانی که بدانیم علت درد چیست ، می توانیم تشخیص دهیم که درد منتشر می شود یا نه . برای مثال اگر علت درد عوامل التهابی است، می تواند منتشر شود اما اگر تنها ضایعه ای در یک قسمت خاص است به طور معمول احتمال انتشار درد وجود ندارد.

از طرفی چون درد از طریق سیستم عصبی در آن ناحیه منتقل وحس می شود، می توانیم در گیری مجموعه ای از اعصاب را در نظر بگیریم که احساس درد را به دیگر نواحی انتشار می دهد.

برای مثال دردهای احشایی – از آن جا که احشادر عمق بدن قرار گرفته است – در عمق بدن احساس می شود، اما در ناحیه سطح پوست (درد راجعه) هم احساس درد می کنیم .

درد تمام بدن، کسالت ورخوت

وقتی فردی با علایمی مانند کسالت ، رخوت و درد در تمام بدن مراجعه می کند هم باید توسط متخصصان داخلی، اعصاب و... معاینه شودوهم توسط متخصصان روان پزشکی . زیرا درد یک موضوع سایکو سوماتیک است. در باید توسط گروهی از متخصصان در کلینیک های درد بررسی شود تا مشخص شود آسیب فیزیکی (برای مثال مشکلات مفصل) باعث درد شده است یا این موضوع به دلیل استرس های روزمره وتغییرات هورمونی است. در این حوزه از متخصصان زنان گرفته تا طب فیزیکی و طب آلترناتیو(طب جایگزین) می توانند صاحب نظر باشندو کمک کنند .

سبک زندگی و افزایش درد

سبک زندگی در احساس درد تاثیر گذار است . برای نمونه استرس ،تغییر هورمونی ، افسردگی، اختلال روانی و از طرفی حرکت های نامناسب یایی تحرکی وتغییرات فیزیولوژیکی که باعث اختلالات پاتولوژیک می شود در احساس دردومزمن شدن آن تاثیر گذار است .

دردهای مبهم و توصیف نشده

در بیماری افسردگی دردهای متنوع و نشانه های فیزیکی رایج است. به گزارش سایت پزشکان بدون مرز، این دسته از بیماران از سردرد، دردشکمی، درد دست و پا و گاهی ترکیبی از این دردها شکایت می کنند. این دردهای مزمن و دایمی را بیمار، خانواده او و حتی متخصص سلامت جدی نمی گیرند. اما توصیه می شود به جای این که ساکت بنشینید و این وضعیت را تحمل کنید، عواملی را که سبب افسردگی و بدتر شدن کیفیت زندگی می شود، برطرف کنید.



پرسش و پاسخ

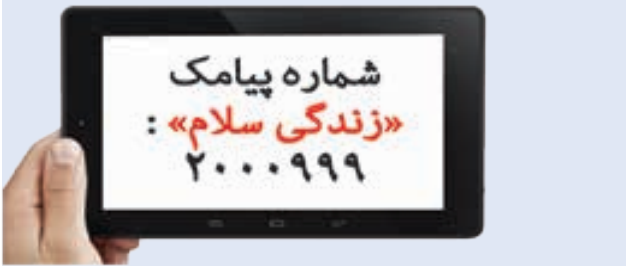
دکتر جلال زرین قلم مقدم عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ودبیر انجمن بررسی ومطالعه درد

سوال: آیا تسکین فوری درد لازم است؟ پای فرزندم ضربه خورده ودچار درد شده است؟ آیا نیاز به بررسی عامل درد دارد؟

ج: در دستورالعمل های درمانی به این نکته توجه شده است که حتما باید درد تسکین داده شود وهیچ فردی نباید تحت تاثیر درد قرار بگیرد؛ اما تسکین درد بدون تشخیص علت خطرناک است برای مثال با بررسی پزشک باید اطمینان حاصل شود که پای ضربه دیده دچار شکستگی یا در رفتگی نشده است وبعد در دراتسکین داد؛ یا فردی جراحی انجام داده است باید پزشک مطمئن شود که عارضه ناشی از بیماری یا جراحی نیست، سپس در درا با روش های متناسب تسکین دهد؛ زیرا تسکین ندادن به موقع درد می تواند عوارضی برای سیستم عصبی مرکزی ایجاد کند و با افزایش حساسیت به درد به سمت اختلالات بیشتر پیش رودو فرد را دچار دردهای شدیدتر کند. من به کارگیری روش های خانگی را برای تسکین درد بدون تشخیص علت اصلی آن توصیه نمی کنم زیرا اگر علت تشخیص داده نشود، ممکن ضایعه بیشتر از حد انتظار ما باشد در حالی که ما فقط در دراتسکین داده ایم. اگر آسیب خاصی نباشد استفاده متناسب از کمپرس گرم وسرد مناسب است . استفاده از داروهای موضعی OTC که در دسترس است، می تواند کمک کننده باشد اما نباید از داروهای مسکن به صورت خودسرانه استفاده کرد .

سوال: مدت یک سال از عمل جراحی ام گذشته است اما در همان ناحیه احساس درد می کنم.

ج: در مرحله ابتدایی باید حتما زیر نظر متخصص برای تسکین درد اقدام کرد اما بعد از آن چون ترمیم بافتی بین شش ماه تا یک سال طول می کشد، ممکن است فرد یکسری درد ناگهانی وموضعی داشته باشد که پایدار نیست. اگر در پایدار نباشد نیازی به درمان نیست . بعد از عمل جراحی دو تا سه هفته درد گزارش می شود که باید در دراتسکین داد اما بعد از آن باید بررسی و اطمینان حاصل شود که فرد دچار عوارض جراحی مثل فتق بعد از عمل و... نشده است؛ به طور کلی برای یک درد گذرانیازی به داروی خاصی نیست .



درباره بی‌اشتهایی عصبی چه می‌دانید؟

دانستنی‌ها

(چهارشنبه‌ها)

بی‌اشتهایی عصبی نوعی اختلال در غذاخوردن است که در اثر ترس از چاقی به وجود می‌آید. در این حالت بیمار مصرف مواد غذایی خود را بسیار محدود می‌کند و با استفاده از روش‌های افراطی مانند ورزش شدید و مصرف مسهل، سعی می‌کند وزن خود را پایین نگه دارد. با غریبی شدن شیوه زندگی، خطر ابتلا به برخی اختلالات روانی از جمله اختلالات تغذیه رو به افزایش است. در این شیوه زندگی، شکل ظاهری اندام و همچنین لاغری اهمیت و ارزش زیادی دارد. اختلالات تغذیه شامل زیر مجموعه‌هایی می‌شود که مهم‌ترین آن‌ها بی‌اشتهایی یا پرخوری عصبی است. بی‌اشتهایی عصبی معمولاً پس از تصمیم فرد برای کاهش مقداری از وزن خود یا در پی یک رویداد تنش‌زا مانند جدایی والدین، دور شدن از خانه و... بروز می‌کند. این اختلال معمولاً سه تا شش ماه پس از آغاز یک رژیم غذایی آغاز می‌شود و علایم اصلی آن بی‌اشتهایی عصبی، لاغری و توقف عادت ماهیانه در زنان است.

شایع‌ترین علائم این اختلال روانی:

- * کاهش حداقل ۱۵ درصد وزن بدن
- * اجتناب از غذا خوردن
- * ترس زیاد از چاقی
- * علاقه شدید به کاهش وزن و رژیم گرفتن
- * تصور بد شکل بودن اندام‌ها
- * استفاده نادرست از داروهای مدر، ملین و قرص‌های لاغری
- * استفراغ عمدی
- * استحمام بیش از حد
- * ورزش شدید
- * توقف عادت ماهانه در زنان

آیا قطره آهن باعث پوسیدگی دندان می‌شود؟

دهان و دندان

(چهارشنبه‌ها)

آهن از مهم‌ترین ریز مغذی‌های لازم در همه سنین است و با توجه به فوایدش در سنین رشد معمولاً مکمل دارویی آن به صورت قطره، برای کودکان تجویز می‌شود؛ قطره‌ای که طعمی ناخوشایند دارد و گاهی دیده می‌شود باعث سیاهی دندان‌های جلوی کودک می‌شود که تا بزرگ سالی همراهش است.

چرا قطره آهن، دندان‌های بچه‌ها را سیاه می‌کند؟

چون قطره آهن حاوی یونی رنگی است که می‌تواند در بزاق حل و با رسوب و جذب سطحی روی دندان، باعث ایجاد رنگ قهوه‌ای یا سیاه در دندان‌ها شود.

آیا این قطره باعث پوسیدگی دندان‌ها هم می‌شود؟

نه! دلیل اصلی پوسیدگی دندان، باکتری است که پس از متابولیسم مواد قندی خاص، ترکیبات اسیدی تولید می‌کند که این ترکیبات به تدریج باعث حل شدن ساختارمان اهکی دندان‌ها، نرم شدن قوام آن و تخریب نسج دندان‌ها می‌شود. قطره آهن نیز به خودی خود باعث پوسیدگی نمی‌شود. شیرین کننده‌های این قطره‌ها نیز از نوع سدیم‌ساکارین است که میکروب‌های پوسیدگی‌زا از آن‌ها تغذیه نمی‌کنند.

از این رو این قطره‌ها باعث پوسیدگی نمی‌شود مگر این که به صورت ناآنویه باعث تخلخل سطحی شود و جذب پلاک میکروبی را افزایش دهد که این موضوع را می‌توان با رعایت بهداشت دندان‌ها کنترل کرد.

منبع: بیتوته

سلامت

عوارض خوردن میوه‌های گلخانه‌ای

از خوردن میوه‌های گلخانه‌ای که اصلاً نور آفتاب به خود ندیده‌اند، پرهیز کنید؛ این میوه‌ها از نظر املاح و الکترولیت‌ها فقیر و بی‌چیز است و می‌تواند باعث کمبود ویتامین D و الکترولیت‌ها در بدن شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران پویا همچنین بهتر است از برنج منطقه و اقلیمی که در آن زندگی می‌کنید، بخورید و از مصرف برنج وارداتی از کشورهای دیگر پرهیز کنید.

برنج هر کشور یا اقلیمی، با مردم همان کشور یا اقلیم سازگار است حتی بهترین و مرغوب‌ترین برنج ایرانی نیز برای مردم دیگر کشورها مناسب نیست؛ این موضوع مرتبط با آب و هوا و خاک هر اقلیم است.

بهرتر است از میوه‌های مناطق جغرافیایی که خاص



مواد لازم

تخم مرغ - چهار عدد
شکر - یک و نیم پیمانه
کره - ۱۰۰ گرم
شیر نارگیل - یک و دو سوم پیمانه
آرد - یک و یک دوم پیمانه

روش تهیه

- * ابتدا زرده و سفیده تخم مرغ‌ها را از هم جدا کنید و سفیده‌ها را در یخچال بگذارید. کره را هم از قبل بیرون از یخچال بگذارید تا به دمای اتاق برسد.
- * شکر، کره و زرده تخم مرغ‌ها را در کاسه‌ای بریزید و خوب هم بزنید تا مخلوط سبک شود.
- * نیمی از شیر نارگیل را اضافه و با آن مخلوط کنید. سپس آرد را بیفزایید.
- * ۳۰ ثانیه دیگر هم با یک لیسک مخلوط را زیر و رو کنید. پس از آن یک دوم پیمانه شیر را اضافه کنید و کمی به هم زدن ادامه دهید.
- * در کاسه‌ای سفیده تخم مرغ را که قبلاً جدا کردید با همزن هم بزنید تا حالت خامه‌ای پیدا کند. سپس آن را روی مخلوط قبلی بریزید و با لیسک خیلی آرام زیر و رو کنید. در آخر هم بیکینگ پودر را اضافه و مخلوط کنید.
- * کف قالب کیک را چرب کنید و کمی آرد بپاشید.
- * فر را هم با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد گرم کنید. مواد را داخل قالب بریزید و آن را به مدت ۳۰ دقیقه در فر گرم شده قرار دهید.
- * تا زمانی که کیک آماده شود، روکش آن را آماده کنید.
- * برای این کار شیر عسلی (شیر غلیظ شده شیرین) را با شیر و شیر نارگیل باقی مانده مخلوط کنید.
- * وقتی کیک آماده شد با چنگال تعدادی سوراخ روی سطح آن ایجاد کنید و تا هنوز داغ است مایه روکش را روی آن بریزید. پودر نارگیل را روی کیک بپاشید و آن را برش بزنید.

