

وزیر بهداشت از وجود ۲۵ هزار بیمار نیازمند به پیوند عضو در کشور که در فهرست انتظار قرار دارند، خبر داد و گفت: سالانه هشت تا ۹ هزار مرگ مغزی در کشور رخ می دهد که از این تعداد می توان از اعضا و جوارح چهار هزار نفر استفاده کرد. هشت عضو یک بیمار مرگ مغزی و ۵۳ ارگان اومی تواند بیمارانی نیازمند پیوند ارگانجات دهد. بنابراین هر یک نفر از این چهار هزار نفر، می تواند هشت نفر را از مرگ نجات دهد. به گزارش ایسنا، هاشمی با اشاره به عضویت ۴/۵ میلیون نفر در انجمن اهدای عضو ایران، تصریح کرد: در برخی کشور های یک سوم جمعیت برای اهدای عضو داوطلب می شوند.

از خواص زرشک آبگیری و پلویی چه می دانید؟



با بیماری های پا آشنا شوید

سلامت عمومی

پا نیز مانند اندام های دیگر بدن ممکن است با آسیب هایی مواجه شود که باید از آن ها جلوگیری کنید.

*بیماری قارچی

بیماری پای ورزشکار فقط یک خارش آزاردهنده نیست، بلکه نوعی عفونت قارچی است که پوست پا را پوسته پوسته می کند. قارچ می تواند به ناخن ها هم حمله کند که در پی آن

ناخن ها ظاهری زرد و گچ مانند پیدا می کند.

روش مقابله: درمان قارچ پا می تواند بسیار دشوار باشد، چون ممکن است قارچ عود کند و منتشر شود. بنابراین توصیه می شود از بروز آن جلوگیری کنید. قارچ ها در محیط های گرم و مرطوب، مثل کفش های عرق کرده، سراغ پاها می آید. بنابراین کمی پودر پای ورزشکار زیسرب، یا همان پودر میکونازول نیترا ت ضد

قارچ، داخل کفشتان بریزید.

*آرتروز قوزک پا

غضروف مفصل ها به مرور زمان از بین می رود، به ویژه اگر پاهایتان آسیب دیده باشد و این باعث می شود استخوان ها به هم ساییده شود. **روش مقابله:** برنامه ورزشی تان را تغییر دهید و تمریناتی را در برنامه تان بگنجانید که زیاد به پاها فشار نیاورد، مثل شنا. در مطالعه ای

زرشک که در گروه میوه ها قرار گرفته است، انواع مختلفی دارد. دو گونه زرشک پلویی و زرشک آبی در ایران معروف است. زرشک پلویی دو نوع دانه اناری و پفکی دارد که از مرغوب ترین انواع زرشک بی دانه است و در ایران و سایر نقاط جهان شناخته شده است. زرشک آبگیری با سیاه نوعی زرشک آبی است که برای تهیه آب زرشک کاربرد دارد و نسبت به زرشک های دانه اناری و پفکی از نظر مرغوبیت در درجه پایین تری قرار دارد، ولی خواص درمانی و تغذیه ای یکسانی دارد و متخصصان طب ایرانی و نوین مصرف آن را توصیه کرده اند.

زرشک پفکی به عنوان مرغوب ترین نوع زرشک در ایران شناخته می شود و مقادیر بسیاری از آن به کشورهای دیگر صادر می شود. زرشک دانه اناری اغلب طعم و بویی شبیه خاک دارد، اما به دلیل رنگ و مزه ملسی که دارد، برای ترین غذا از آن استفاده می شود. از دیدگاه طب ایرانی، زرشک طبع سرد و خشکی دارد. یکی از بهترین ترکیبات موجود در زرشک ویتامین B۱۲ فراوان آن است که می تواند عوارض عصبی و حتی پرخاشگری را برطرف کند.

مهم ترین خاصیت زرشک، ویتامین C آن است که می تواند مقاومت بدن را در برابر بیماری ها به ویژه بیماری های عفونی و سرماخوردگی بالا ببرد. نوع بی دانه زرشک پلویی که بیشتر در نواحی خراسان می روید، به عنوان یک میوه تقویت کننده کبد، قلب، معده و تصفیه کننده خون به صورت پخته همراه برنج به صورت زرشک پلو مصرف می شود.

به گزارش بهداشت نیوز، متخصصان طب ایرانی مصرف زرشک را به خانم هایی که دوره یائسگی آن ها نزدیک است و آن هایی که اختلالات رحمی دارند،

توصیه می کنند.

بر اساس یافته های پژوهشی، زرشک آبی باعث فعال شدن کانال کلسیم در قلب می شود و با تنظیم ریتم قلب به بهبود نارسایی قلبی کمک می کند.

بر برین یکی از ترکیبات موجود در زرشک، کلسترول را با سازو کاری متفاوت از سازو کار داروهای استاتینی کاهش می دهد و چنان چه از استاتین و عصاره زرشک با هم استفاده شود، کلسترول بهتر کنترل می شود. بر برین موجود در زرشک، عملکردی شبیه متفورمین (داروی کاهنده قند خون) دارد. گزارش شده است در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲، حساسیت به انسولین با این ترکیب افزایش یافته است.

به گفته محققان، عصاره آبی زرشک میزان فشار خون بیماران مبتلا به فشار خون متوسط را با انبساط رگ ها کاهش می دهد و با فعالیت فیتوشیمیایی و آنتی اکسیدانی بالا باعث کاهش وزن بیماران مبتلا به کبد چرب غیر الکلی می شود و می تواند به بهبود علائم التهاب از جمله عوارض شایع بسیاری از بیماری ها است.

که موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود، به گفته پژوهشگران، عصاره زرشک علاوه بر اثر ضد التهابی در التهابات حاد و مزمن، خاصیت ضد درد هم دارد.

اثر بازدارندگی عصاره زرشک بر رشد سلول های سرطانی سینه و ریه گزارش شده است؛ این عصاره می تواند باعث مرگ سلول های سرطانی شود و فعالیت آنتی اکسیدانی آن نیز نقش مهمی در از بین بردن سلول های سرطانی و حفاظت از سلول های سالم دارد.

با این حال زرشک عوارضی هم دارد و چون بسیار سرد، قابض و نفاخ است، برای مبتلایان به قولنج روده، معده و کلیه و افراد با مزاج سرد محدودیت مصرف دارد.

کته با ماهیچه (از آغاز ۱۱ ماهگی به بعد)

غذای کودک

ماهیچه - یک عدد کوچک

پیاز - یک عدد متوسط

برنج - چهار قاشق غذاخوری

کره - یک قاشق غذاخوری

طرز تهیه

اول ماهیچه را با پیاز و کمی ادویه (زردچوبه) و آب کافی بپزید به طوری که بعد از پختن ماهیچه، هنوز مقداری آب برای پخت برنج به صورتی که کاملاً نرم شود، باقی بماند. برنج و کره را در آب ماهیچه بریزید. بعد از پختن آن را دم کنید. موقع غذا دادن به شیرخوار، پلو و ماهیچه را با پشت قاشق کاملاً نرم و مخلوط کنید.

پرسش و پاسخ

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

«الهام السادات هاشمیان نابینی جراح و متخصص زنان - فارس سوال: مدتتی است که دچار کمردرد شده ام؛ قبلاً این مشکل را نداشتم. در ضمن چند ماه است که باردارم. لطفاً راهنمایی ام کنید.

ج: کمردرد در ۷۰ درصد زنان در دوران بارداری ایجاد می شود. استفاده از طب فیزیکی در طول بارداری راهی مؤثر و ایمن برای تسکین درد لگن و ورم پا است.

این مشکل یکی از علایم شایعی است که بسیاری از زنان باردار آن را تجربه می کنند و اغلب در اواخر بارداری و به ویژه در طول سه ماهه سوم احساس می شود.

دلیل بروز درد لگن در دوران بارداری این است که در این زمان بدن مادر در حال آماده شدن برای زایمان است. در دناراحتی بیش از همه در پهلو احساس می شود، جایی که نوزاد در آن قرار دارد.

در طول بارداری، بدن مادر هورمون هایی را آزاد می کند که به بافت های همبند اجازه می دهد شل و نرم شود. در نتیجه، مفاصل و رباط های موجود در بین استخوان های لگن نیز به تدریج شل می شود. البته افزایش انعطاف پذیری این استخوان ها در این زمان ضروری است، زیرا به نوزاد اجازه می دهد که در زمان زایمان در بدن مادر جابه جا شود.

بخشی از درد ناراحتی مادر ناشی از در پایین کمر، تغییرات در وضعیت قرارگیری بدن و سنگین تر شدن رحم است. افزایش فشار بر عصب سیاتیک هم دلیل دیگر درد لگن در بارداری است. بزرگ شدن رحم بر این عصب ها فشار وارد می کند و در نهایت، مادر دچار درد، بی حسی یا احساس سوزش در کف ها، لگن و ران ها می شود.

با نزدیک شدن زمان زایمان، نوزاد وضعیت قرارگیری خود را در رحم تغییر می دهد، که این موضوع معمولاً احساس ناراحتی مادر را کم می کند. از طرفی بروز در سیاتیک در دوران بارداری امری طبیعی است، با این حال باید پزشک از وجود آن آگاه شود، زیرا بیماری سیاتیک دلایل دیگری دارد که شایع نیست، اما در عین حال باید آن را جدی گرفت.

« دکتر مجید سادات منصوری جراح چاقی و فلو شویپ جراحی لاپاراسکوپی - سایت تخصصی

سوال: پزشکم به من پیشنهاد جراحی اسلیو را پیشنهاد کرده است. لطفاً در باره این روش جراحی چاقی توضیح دهید.

ج: این عمل در افرادی قابل انجام است که BMI بالای ۳۵ داشته باشند و حجم و دفعات غذای مصرفی آن ها زیاد باشد.

به عبارت دیگر برای افرادی که مشکل احساس گرسنگی کاذب دارند و در نوبت های مختلف به میزان زیاد غذا می خورند، عمل جراحی اسلیو روش بسیار مناسبی است، همچنین در افرادی که BMI بالای ۵۰ یعنی چاقی سوپر دارند، در برای کاهش وزن مناسب تا انجام مرحله دوم عمل یعنی عمل سوئیچ اثنی عشر، یا هر عمل مناسب دیگری این عمل قابل انجام است.

افرادی که بیماری های زمینه ای نظیر کم خونی، بیماری التهابی کرون و آسم شدید دارند یا بیمارانی که از داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی مانند ایندومتاسین استفاده می کنند به دلیل آن که به زخم های حاشیه ای معده مستعد هستند، به جای آن که تحت عمل بای پس معده قرار گیرند، بهتر است عمل اسلیو معده شوند.

در بیمارانی که مایل به داشتن جسم خارجی مثل حلقه نیستند و از مراجعه مکرر برای تنظیم حلقه رهیز دارند، عمل اسلیو معده انجام می شود. عمل جراحی اسلیو یا استئینی کردن معده با بریدن عمودی سه چهارم معده و خارج کردن آن از شکم، انجام می گیرد و شکل معده به صورت يك موز درمی آید.

معده به طور عمودی به کمک ماشین دوخت و با استاپلر یا منگنه های مخصوصی دوخته و بریده می شود؛ در حالی که شاخه های عصب و عروق اصلی معده و دریچه های ورودی و خروجی آن حفظ می شود. بنابراین عملکرد دریچه ها و حرکات دودی معده به قوت خود باقی می ماند و حجم معده به میزان تقریبی ۱۰۰ تا ۱۵۰ سی سی تقلیل می یابد.

در این عمل جراحی، عوارض عمل هایی مانند بای پس وجود ندارد؛ عوارضی چون زخم در حاشیه آناستوموز، کمبود برخی ویتامین ها، بروز فتق داخلی و انسداد روده، سندروم دامپینگ و... همچنین مسیر عبور غذا کاملاً طبیعی است ولی حجم کمی از معده برای فرد باقی می ماند؛ در حد مصرف دو تا سه قاشق غذاخوری برنج و مانند آن. عمل به روش لاپاراسکوپی انجام و معده برداشته شده از طریق یکی از همان سوراخ های موضع جراحی خارج می شود.

هفته شانزدهم بارداری

سریال بارداری

(یک شنبه ها)

در هفته شانزدهم ماهیچه های صورت جنین حسابی رشد کرده است؛ بنابراین او می تواند لب هایش را باز و بسته کند. بعضی از اعضای بدن او مدت زیادی است که کارشان را شروع کرده اند مثل دستگاه گردش خون و دیگری هم مجاری ادراری.

قلب هم در طول روز ۲۵ لیتر خون را پمپاژ می کند.

پاهای جنین بلندتر شده و حالا در حال شنا کردن در کیسه آب است. جنین از این هفته به بعد به عنوان یک شخصیت مستقل شناخته می شود به دلیل این که اثر انگشت ها جای خود را در سر انگشتان پیدا می کند. سیستم دفاعی او در این هفته شکل می گیرد و می تواند از خودش دفاع کند. کلیه هایش هم مثل ساعت کار و ادرار را دفع می کند. او باید حدود ۱۱ تا ۱۴ سانتی متر قد کشیده باشد. ۲۰ تا ۳۰ گرم هم از هفته پیش تا کنون وزن اضافه کرده است. در این هفته حرکات جنین را حس می کنید. این حرکات کوئیکینگ نامیده می شود. حرکاتی مثل قلقلک، لرزش و حساسیت در شکم. البته اگر هنوز حرکات جنین را حس نکرده اید نترسید و نگران نشوید. احساس حرکات جنین در هفته های ۱۶ تا ۲۰ شروع می شود و گاهی ممکن است تا هفته ۲۴ هم طول بکشد. زمان درک حرکات او در زنان مختلف متفاوت است حتی در حاملگی های مختلف یک زن هم این زمان فرق می کند. در این هفته از بارداری، آهن نقش بسیار مهمی در تولید سلول های قرمز خون دارد. آهن یکی از اصلی ترین مواد مغذی است که به جلوگیری از عوارض هم برای مادر و هم برای کودک کمک می کند. بدون آهن کافی، شما دچار کمبود خون می شوید که می تواند خستگی و بیماری های دیگری را برای شما به همراه داشته باشد.

