

#### پرسش و پاسخ

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

سید احمد رئیس السادات

متخصص طب فیزیکی

مدتی است که دست‌هایم مور مور می‌شود. قبلاً پزشک معالجم به من گفته بود که کمبود ویتامین دارم. آیا این حالات مربوط به کمبود ویتامین است؟

کمبود ویتامین می‌تواند موجب بروز عارضه خواب رفتن و گزگز دست و پا شود.

گزگز و مور مور شدن که به آن خواب رفتن دست و پانیز گفته می‌شود، در واقع احساس سوزش، سوزن سوزن یا بی‌حس شدن اندام است.

ممکن است شمار دست،پا یا بازو نیز همین حس‌ها را تجربه کنید. معمولاً در این حالت هیچ‌گونه دردی احساس نمی‌شود اما این عارضه ممکن است به بروز خارش منجر شود. این احساس معمولاً موقتی است اما در برخی موارد فرد به‌طور مداوم این احساس را تجربه می‌کند.

در بسیاری از موارد مور مور شدن دست،پا یا هر دو ممکن است شدید،اپیزودیک (دوره‌ای) یا مزمن باشد؛ بسیار مهم است که برای درمان این عارضه، علت زمینه‌ای آن را پیدا کنید.

خواب رفتن و گزگز دست و پا می‌تواند با علایم دیگری مانند درد،خارش،بی‌حسی و تحلیل عضله همراه باشد. در چنین حالتی،احساس گزگز و مور مور شدن، ممکن است نشانه آسیب‌های عصبی باشد که از علل مختلفی مانند صدمات ناشی از ضربه یا صدمات فشاری مکرر عفونت‌های میکروبی یا ویروسی، قرار گرفتن در معرض عوامل سمی و بیماری‌های سیستمیک نظیر دیابت نشأت می‌گیرد.

ویتامین‌های ای، ب۱، ب۶، ب۱۲ و نیاسین برای عملکرد سالم عصب ضروری است. برای مثال کمبود ویتامین B۱۲ می‌تواند به کم‌خونی که عامل مهم نوروپاتی محیطی است، منجر شود. اما زیاد بودن میزان ویتامین B۶ می‌تواند موجب بروز عارضه خواب رفتن و گزگز دست و پا شود.

#### تازه‌ها

### ۶۰ درصد بیماری‌های عفونی بین انسان و دام مشترک است

۶۰ درصد بیماری‌های عفونی بین انسان و دام مشترک است و بیش از ۷۵ درصد بیماری‌های نوپدید از حیوانات به انسان منتقل می‌شود.

به گزارش فارس، حسین عرفانی، رئیس اداره بیماری‌های مشترک بین انسان و حیوان وزارت بهداشت، با بیان این مطلب اظهار کرد: گروهی از این بیماری‌ها در زمان‌های نه چندان دور، موجب وحشت جامعه می‌شد و از طرفی مرگ و میر قابل توجهی به همراه داشت. طاعون از جمله این بیماری‌ها محسوب می‌شد که همواره خطر بازپدید شدن آن وجود دارد. گروهی دیگر از این بیماری‌ها به دلیل شدت ابتلا در انسان، موجب ناتوانی و از کار افتادگی قابل توجه می‌شود که از آن جمله می‌توان تب مالیت را نام برد که هم‌اکنون از معضلات بهداشتی، درمانی است.

گروه دیگری از بیماری‌ها با عنوان بیماری‌های نوپدید در دنیا مطرح است و بیش از ۷۵ درصد بیماری‌های نوپدید بیماری‌هایی است که از حیوانات به انسان منتقل می‌شود که نه تنها موجب مرگ و میر قابل توجه در انسان‌ها شده است، بلکه امکان ایجاد پاندمی از طریق آن‌ها نیز، مطرح است.



#### تازه‌های پزشکی

یکی دیگر از این ویژگی‌ها خواص ضد میکروبی و ویروسی است که سبب کاهش عفونت در موضع زخم می‌شود؛ پرده آمنیوتیک خاصیت ضد التهابی دارد که مانع از تشکیل اسکار به دنبال ترمیم جای زخم می‌شود. یکی دیگر از ویژگی‌ها این است که ماتیکس مناسبی را برای مهاجرت و تکثیر سلول‌ها فراهم می‌آورد.

رکسانا زواری مسئول پروژه پرده آمنیوتیک بانک خون بندناف در باره پرده آمنیوتیک و کارهایی که در این زمینه در پژوهشگاه رویان انجام شده است، می‌گوید: پرده آمنیوتیک داخلی‌ترین لایه مجاور مایع آمنیوتیک و جنین است، تاریخچه استفاده از این پرده در تحقیقات و درمان به‌طور ویژه در انواع جراحی‌ها به بیش از صد سال پیش بازمی‌گردد.

#### از زباله زیستی تا محصول زیستی

امروزه این ماده زیستی که در داخل کشور به صورت یک زباله زیستی دفع می‌شود، جایگاه خود را چنان در

## کاربرد «پرده جنینی» برای ترمیم زخم‌ها و سوختگی‌ها

پرده آمنیوتیک دارای ویژگی‌های خاصی است، یکی از این ویژگی‌ها شامل فاکتورهای رشد است که به اپیتلیال سازی (بافت پوششی یا اپیتلیوم بافتی است که از سلول‌های چندضلعی اجتماع یافته‌ای تشکیل شده است که پوشش سلولی سطوح خارجی و داخلی بدن از جمله پوست، دیواره رگ‌ها و حفره‌های کوچک را می‌پوشاند) منجر می‌شود.

طب ترمیم تثبیت کرده است که شرکت‌های متعددی در سراسر دنیا اقدام به فرآوری و عرضه انبوه این ماده زیستی می‌کنند.

#### کاهش درد در محل زخم

پرده آمنیوتیک سبب کاهش درد در محل زخم می‌شود؛ همچنین توسط دستگاه ایمنی افراد به سادگی پذیرفته می‌شود.

#### درمان زخم دیابتی و سوختگی

از جمله کاربردهای پرده آمنیوتیک ترمیم زخم‌های مزمن و حاد شامل زخم‌های دیابتی، سوختگی‌های درجه دو و سه، زخم‌های بستر، زخم‌های ایجاد شده پس از جراحی یا پس از وارد آمدن ضربه، به زخم‌های پوستی ایجاد شده در بیماران (EB(Epidermolysis Bullosa) است.

#### استفاده در انواع جراحی‌ها

این پرده در جراحی‌های چشم شامل زخم قرنیه،

#### سلامت

### چند قدم تا نجات طبیعت!



مریم سادات کاظمی | مترجم

امروزه کیسه‌های پلاستیکی آن قدر در دسترس همه ماست که شاید خرید کردن بدون استفاده از آن‌ها عجیب به نظر برسد. در هر دقیقه از یک میلیون کیسه پلاستیکی در دنیا استفاده می‌شود حال آن که برای نابودی کامل هر کدام، بین صد تا صد و پنجاه سال زمان لازم است.

این استفاده بی‌رویه، خطری جدی برای محیط زیست خواهد بود و زندگی بسیاری از گونه‌های جانوری، اکوسیستم‌های طبیعی و حتی سفره‌های آب‌بریز مینی را به خطر می‌اندازد.

در این زمینه نام‌گذاری روز دوازدهم تیر ماه به عنوان روز جهانی "بدون پلاستیک" در واقع نمادی برای افزایش آگاهی عمومی درباره آسیب‌رسانی زباله‌های پلاستیکی به منابع آب و خاک در کنار لزوم استفاده از وسایل قابل بازیافت است.

#### آلودگی گسترده در طبیعت

برآوردها تا سال ۲۰۱۴ نشان می‌داد که حدود ۲۷۰ هزار تن زباله، اقیانوس آرام را آلوده کرده است که بدون تردید جلوگیری از افزایش آن جز با اقدامات جدی پاک سازی سواحل و کاهش استفاده از کیسه‌های پلاستیکی با انجام فرهنگ سازی گسترده از طریق رسانه‌ها، مدارس و... محقق نخواهد شد.

#### راهکارهای ساده اما مؤثر در کاهش تولید زباله‌های پلاستیکی

- ❖ جایگزین کردن کیسه‌های پارچه‌ای یا حداقل کاغذی با کیسه‌های پلاستیکی
- ❖ کاهش خرید وسایل دارای بسته بندی پلاستیکی تا حد امکان
- ❖ گذاشتن مقدار بیشتری از خریدهای روزمره در پاکت‌های پلاستیکی برای کاهش تعداد کیسه‌ها
- ❖ در نظر گرفتن ظروف شیشه‌ای برای نگهداری از مواد غذایی در منزل به جای کیسه پلاستیک
- ❖ در همین زمینه برخی کشورها اقدامات جدی برای کاهش تولید زباله‌های پلاستیکی انجام داده‌اند که از جمله می‌توان به ممنوعیت استفاده از کیسه‌های پلاستیک در سوپرمارکت‌های فرانسه از ابتدای سال ۲۰۱۶، کنار گذاشتن کامل کیسه‌های پلاستیکی در کالیفورنیا و محدودیت استفاده صرفاً برای مصارف بهداشتی در مونترال اشاره کرد.

همچنین تولید کیسه‌ای از جنس پلی اتیلن در فرانسه ابداع مؤثری در این زمینه است که قابلیت تجزیه از طریق میکروارگانیسم‌ها را دارد و علاوه بر پیشگیری از آلودگی‌های زیست محیطی، مشکل ایجاد منظره نازیباي تجمع زباله‌ها در طبیعت را نیز برطرف می‌کند.

منبع: in-terre-actif.com

#### آشپزی هنر است

### پنه پریمارو



- ❖ پس از آیکش کردن پنه، قارچ برش خورده را به مدت یک دقیقه در روغن زیتون روی حرارت زیاد شعله قرار دهید، سپس گوجه فرنگی، نمک و ریحان ساطوری شده را هم اضافه کنید.
- ❖ اکنون پنه را در ماهی تابه بریزید پس از چندبار تاب دادن کاهوی تازه را بریزید البته نباید کاهو حرارت زیادی ببیند؛ همین که ۳۰ ثانیه روی حرارت قرار بگیرد کافی است.
- ❖ حالا وقت آن است که پنه‌ها را در بشقاب بشکند و با پنیر پار مسان میل کنید.

#### نکته:

- ❖ برای پختن پنه تا حد امکان از روغن و نمک استفاده کنید تا به هم نچسبد و از طرفی ماندگاری پیدا کند.

- ❖ پنه- به مقدار لازم❖ روغن زیتون- ۳ قاشق غذاخوری❖ قارچ- ۳ عدد درشت❖ ریحان خرد شده- ۳۰ گرم❖ گوجه فرنگی- ۲ عدد درشت❖ کاهو- ۲۵ گرم❖ نمک و فلفل سیاه- به مقدار لازم

#### چهارشنبه‌ها

#### دانستنی‌ها

### چرا در تابستان پوست خشک می‌شود؟

در فصل زمستان خشکی پوست به دلیل سردی آب و هوا شایع است، اما به ندرت متوجه خشکی پوست در فصل تابستان می‌شویم. گرمای تابستان می‌تواند باعث شود پوست از داخل خشک شود. برای رفع این مشکل باید علت دقیق خشکی پوست در تابستان را بدانیم. **مصرف نا کافی آب:** نوشیدن مقدار کافی آب در طول تابستان، برای تامین مایعات از دست رفته در پی عرق کردن توصیه می‌شود. از طرفی افزایش مصرف آب در فصل تابستان برای پوست بسیار خوب است چرا که در پی کم‌آبی بدن پوست خشک می‌شود.

**سیستم‌های تهویه مطبوع:** مردم تمایل زیادی دارند که در فصل تابستان در کنار سیستم‌های تهویه قرار بگیرند. در حالی که این کار باعث خشکی صورت می‌شود. برای پیشگیری از خشکی پوست باید از کرم‌ها و مرطوب کننده‌ها استفاده کنیم.

**منافذ مسدود شده:** منافذ مسدود شده دلیل دیگری برای خشکی پوست است. منافذ مسدود به علت غدد عرق پوست را خشک می‌کند. **گرفتن دوش گرم:** بعضی از ما عادت داریم با آب گرم حمام کنیم که همین کار به خشکی پوست منجر می‌شود.

**لایه برداری بیش از حد:** لایه برداری ایده خوبی در فصل تابستان است، اما لایه برداری بیش از حد منجر به خشکی پوست می‌شود.

#### چهارشنبه‌ها

#### دهان و دندان

### چطور آفت دهان را درمان کنیم؟

هر کسی ممکن است دچار آفت دهان شود، زنان، نوجوانان و جوانان با دفعات بیشتری دچار آن می‌شوند. برخی راهکارهای خانگی می‌توانند در تسکین درد ناشی از آفت دهانی موثر باشد: ❖ غذاهای انتخابی نرم باشند و بلع راحتی داشته باشند، مانند ماست یا سوپ رقیق.

غذاهای خود را به شکل تکه‌ها و لقمه‌های کوچکی درآورید یا آن‌ها را پوره و له کنید.

❖ مایعات خنک بنوشید. گاهی اوقات تماس مایعات با زخم‌های آفت می‌تواند به دردمنجر شود. از نی استفاده کنید تا مایعات دریافتی تماسی با آفت نداشته باشد. تکه‌های یخ را روی آفت نگه دارید تا زمانی که بی‌حس شود. ❖ با دقت مسواک بنیدطوری که زخم‌ها تماسی با برس مسواک نداشته باشد.

❖ دهان خود را با آب نمک بشویید. برای تهیه آب نمک، یک قاشق چای خوری (۵ گرم) نمک را در یک لیوان (۲۵۰ میلی لیتر) آب ولرم حل کنید.

❖ داروهای بدون نیاز به نسخه درمان کننده آفت را خریداری کنید و با استفاده از یک اسفنج نخی یا پنبه آن را ۳ تا ۴ بار در روز روی آفت‌های دهان قرار دهید.

**تخم مرغ**

**سرانه مصرف**

در ایران ۱۶۰ عدد

در جهان ۳۰۰ عدد

**باور غلط**

**تخم مرغ باعث بالا رفتن کلسترول خون می‌شود**

**۷۰ کیلوکالری انرژی**

**منبع بسیار غنی پروتئین**

**A B C D ویتامین ها**

**یک عدد تخم مرغ**

**روی، سلنیم، آهن، کلسیم، ید، فسفر املاح**