

رحم یک عضو تو خالی و گلابی شکل است که در قسمت پایین شکم بین مثانه و راست روده قرار دارد. دیوارهای رحم از دو لایه بافتی تشکیل شده است، لایه داخلی و لایه خارجی. از دو گوشه بالایی رحم دو لوله ظریف، قابل انعطاف و نرم به نام لوله‌های رحمی به طرف دیواره جانی لگن کشیده می‌شود که انتهای آن به صورت شیپور در محوطه شکم آزاد است. در زنانی که در سنین باروری هستند لایه داخلی رحم هر ماه رشد می‌کند و جدارش ضخیم می‌شود تا برای بارداری آماده شود.

فیبروم؛ مهم‌ترین تومور خوش خیم

فیبروم‌ها شایع‌ترین و مهم‌ترین تومور خوش خیم رحم هستند. این تومورها بیشتر در حدود ۴۰ سالگی پیدامی‌شوند. یک زن ممکن است در یک زمان چند فیبروم داشته باشد. در بیشتر موارد فیبروم‌ها علایمی ندارند و احتیاج به درمان هم ندارند ولی باید توسط پزشک کنترل شوند. بر حسب اندازه و محل تومورها، بعضی مواقع علایمی وجود دارد.

این علایم عبارتند از:

- خون ریزی نامنظم
- ترشح
- تکرر ادرار

وقتی فیبروم‌ها سبب خون ریزی شدید شوند و با فشار روی اعضای مجاور ایجاد درد کنند، درمان جراحی یا طبی انجام می‌شود. وقتی زن به سن یائسگی می‌رسد، فیبروم‌ها کوچک می‌شوند و پارهای موارد خودبه‌خود از بین می‌روند.

وحشتناک‌ترین بیماری‌های انسان

بیماری‌های متنوع، سلامت بشر را تهدید می‌کند. برخی از این ناخوشی‌ها حتی به مرگ نیز می‌انجامد. بعضی از بیماری‌ها جزو مشکلات نادر است که تعداد کمی از افراد را درگیر می‌کند اما جزو لا علاج‌ترین و وحشتناک‌ترین بیماری‌هاست. برای آشنایی شما، در ادامه به معرفی آن‌ها می‌پردازیم. بیماری پای فیلی یا پیکا که در آن فرد از غیر خوراکی‌ها در رژیم خود استفاده می‌کند، نمونه‌ای از این بیماری‌هاست. اما ۹ بیماری ترسناک به قرار زیر است:

فیبرودیسپلاسیا

فیبرودیسپلاسیا بیماری نادر است که در مان آن بسیار مشکل است. بدن ما پس از آسیب به خودی خود التیام می‌یابد. اما در افراد مبتلا به این بیماری در فرایند التیام، به جای بافت جدید، استخوان در محل جراحی یافته رشد می‌کند. استخوان‌های جدید مفصل انعطاف‌پذیر ندارند و در نتیجه قابلیت حرکت را از بیماری می‌گیرد.

سندروم درد منطقه‌ای پیچیده

اختلال در سیستم عصبی مرکزی است که معمولاً پس از یک حادثه یا جراحت به وقوع می‌پیوندد. لرزش، احساس کوبیدگی، سوزش یا تیر کشیدن ناحیه مبتلا از علایم ابتلا به این بیماری است. معمولاً از دست‌ها شروع می‌شود و به بقیه نواحی بدن سرایت می‌کند. بی‌حسی، بی‌خوابی و دردها مفاصل از دیگر عوارض آن است. همچنین افراد مبتلا در معرض اختلالات سلامت روان، همچون افسردگی و اضطراب نیز هستند.

نوما

صورت، آلت تناسلی یا دها، بخش‌هایی است که تحت تأثیر نوما قرار می‌گیرد. می‌توان آن را نوعی قانقار یا دانست که به سرعت پیشرفت می‌کند و بیشتر در کودکانی که بین دو تا پنج

سال سن دارند و دچار سوء تغذیه شده‌اند، مشاهده می‌شود. در نهایت این بیماری منجر به از دست رفتن دندان‌ها و تغییر شکل صورت می‌شود.

پیکا

شخص مبتلا دچار اختلال در رژیم غذایی می‌شود و چیزهایی را می‌خورد که ارزش غذایی ندارد. مبتلایان هر چیزی را ممکن است بخورند مثلاً رنگ و مو. این اشخاص ممکن است دچار کم‌خونی، انسداد روده، عفونت یا حتی مسمومیت نیز بشوند.

ویبریو وولنیفیکوس

در شکمی شدید، اسهال، استفراغ و تاول پوستی از علایم بالینی این بیماری است. شنا در صورت داشتن زخم باز، می‌تواند منجر به این بیماری شود. باکتری عامل این بیماری می‌تواند به خون و کبد صدمه بزند و سیستم ایمنی را تضعیف کند و در صورت درمان نشدن، به مرگ منجر شود. کاهش میزان نمک بدن و افزایش دما باعث گسترش میزان باکتری‌های این بیماری در میزبان می‌شود.

لپروسی

یک بیماری عفونی که چشم‌ها، صورت و اندام تنفسی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این بیماری می‌تواند به انهدام سیستم عصبی بینجامد.



جراحات پوستی افراد دارای این بیماری در صورت به موقع درمان شدن غیر قابل بازگشت خواهد بود. این بیماری واگیردار در نظر گرفته نمی‌شود اما تا حدودی از طریق ترشحات بینی یا دها، فرد در مان نشده قابل انتقال خواهد بود.

سندروم نشت مویرگی

یکی از نادرترین بیماری‌های بالینی که طی آن نشت پلاسما و خون از رگ‌های خونی به سوی استخوان‌ها و ماهیچه‌ها صورت می‌گیرد. ضعف، ورم صورت و بدن، سرگیجه و تهوع از علایم این بیماری است. وقتی که خون از درون رگ‌ها به بیرون نشت می‌کند، فشار خون بیمار بسیار کم می‌شود. این پدیده خطرناک به عضو میزبان خون نشت شده آسیب می‌زند و در نهایت منجر به مرگ می‌شود.

یوما پیستوما

عفونتی انگلی که به طور عمده باهای بیمار را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ورم نواحی چرک کرده می‌تواند تا جایی پیش برود که بیمار را ناتوان از تکان دادن پایا راه رفتن کند. متأسفانه این عفونت می‌تواند به نواحی دیگر بدن نیز نفوذ کند. ورم بدون درد از اولین نشانه‌های این بیماری است که معمولاً نادیده گرفته می‌شود.

اگر به سختی نفس می‌کشید و نفس کم می‌آورد مشکلی در ریه‌ها وجود دارد.

عمل تنفس ما به قدری طبیعی است که تقریباً متوجه آن نمی‌شویم. مشکل در تنفس یکی از شاخصه‌هایی است که نشان می‌دهد ریه‌ها قدرت خود را از دست داده‌اند.

توصیه می‌کنیم به طور منظم بدن را سوز دایی کنید. مصرف مواد غذایی حاوی آهن مانند شاهی، پسته و مواد غذایی سرشار از ویتامین B به سلامت ریه‌ها کمک می‌کند. برای داشتن ریه‌های سالم، مهم‌ترین نکته پرهیز از سیگار کشیدن است. ریه‌ها را قوی کنید.

سزارین موجب تاخیر در تولید شیر می‌شود

مادرانی که عمل سزارین انجام می‌دهند، معمولاً دیرتر از دیگر مادران شروع به شیردهی می‌کنند. دادن شیر به نوزاد در اسرع وقت، موجب تحریک تولید شیر می‌شود. اگر شما و فرزندتان پس از زایمان از هم جدا شوید، فرصتی برای شروع شیردهی ندارید. در صورتی که بیش از ۱۲ ساعت از نوزاد خود جدا ماندید، با استفاده از پمپ شیردهی یا شیردوش پستان خود را برای تولید شیر تحریک کنید. هر دو تا سه ساعت از پمپ شیردهی استفاده کنید تا زمانی که نوزاد خود را در آغوش می‌گیرید، شیر کافی داشته باشید.

احساسات مادر پس از سزارین

روی شیردهی تأثیر می‌گذارد



اگر جراحی بسیار دشواری را پشت سر گذاشته‌یا به صورت اضطراری عمل شده باشید، در حالی که آمادگی آن را نداشته‌اید، وضعیت جسمی و احساسی شما بر تمایل تان به شیر دادن تأثیر می‌گذارد. یک سزارین غیرمنتظره ممکن است باعث احساس ناراحتی و شکست در شما شود. این احساسات در میان مادران رایج است و شما تنها نیستید. در باره احساسات خود صحبت کنید و آن‌ها را بپذیرید. در نظر داشته باشید که تغذیه با شیر مادر به شما کمک می‌کند از این شرایط دشوار و غمگین عبور کنید.

معمولاً خلط سینه در افراد سیگاری زیاد و اغلب صبح‌ها آزاردهنده‌تر است. این مشکل باعث می‌شود فرد به طور مکرر نیاز به «تف کردن» و تخلیه ترشحات داشته باشد. اگر متوجه این ترشحات ناخواسته شدید، مشکل را بی اهمیت نگیرید.

هشدارهای ضعیف شدن ریه‌ها

کیفیت زندگی ما همواره به میزان مراقبت از بدن مان بستگی دارد، چون اندام‌های درونی از اهمیت زیادی برخوردارند. تعدادی از علایمی را که نشان می‌دهند ریه‌ها ضعیف شده‌اند، بیان می‌کنیم.

خستگی

احتمالاً پیش از این، همه جا با پای پیاده رفت و آمد می‌کردید، به راحتی از پله‌ها بالا و پایین می‌رفتید و کارهای منزل را با سرعت و توان بیشتری انجام می‌دادید.

ولی اکنون تصور می‌کنید نمی‌توانید مانند گذشته پرانرژی به کارهای روزانه برسید و با انجام کارهای ساده نیز خیلی سریع خسته می‌شوید. در این صورت

شاید ریه‌هایتان دچار مشکل شده‌اند بنابراین لازم است به پزشک مربوط مراجعه کنید.

خس خس سینه

اگر هنگام نفس کشیدن، صدای عبور هوا از مجاری تنفسی یا همان خس خس سینه به گوش برسد اصلاً طبیعی نیست. اگر حین نفس کشیدن صدایی از ریه‌هایتان به گوش می‌رسد حتماً به متخصص ریه مراجعه کنید، چون به احتمال زیاد این اندام‌های مهم دچار مشکل شده‌اند.

سرفه‌ها و گریپ مداوم

در فصل زمستان سرماخوردگی و گریپ در اثر ویروس کاملاً طبیعی است. موضوع خطرناک این

دو چرخه سوارها کمتر از خودرو سوارها دچار مرگ زودرس می‌شوند



می‌کنند تا ۳۲ درصد بیشتر از افراد دارای وزن نرمال، در معرض مرگ ناگهانی هستند اما در مقابل افراد چاقی که پیاده یا با دوچرخه به سرکار می‌رفتند در این شاخص تفاوتی با افراد دارای وزن نرمال نداشتند و خطر مرگ ناگهانی در آن‌ها مشابه افراد با وزن نرمال بود. شایان ذکر است که در هر دو گروه افراد دارای اضافه وزن، احتمال بروز بیماری‌های قلبی بسیار بیشتر از افرادی که دارای وزن نرمال بودند، گزارش شده است. شاید بر مبنای این مطالعه بتوان این توصیه را داشت که اگر از اضافه وزن در رنج هستید، در کوتاه مدت سبک زندگی فعال‌تری را انتخاب کنید و البته در کنار این راهکار، در طولانی مدت نیز برنامه‌ای برای کاهش وزن خود داشته باشید.

روش رفت و آمد به محل کار با مرگ زودرس در افراد شاغل را بررسی کرده‌اند. پیش از این مطالعه، بررسی‌ها نشان داده بود افرادی که پیاده یا با دوچرخه به سرکار خود می‌روند در مقایسه با افرادی که با خودرو به سرکار می‌روند تا ۵۰ درصد کمتر، در معرض مرگ زودرس هستند. در این مطالعه روش رفت و آمد در کنار موضوع اضافه وزن نیز بررسی شده و برای این منظور، وضعیت بیش از ۱۶۳ هزار فرد شاغل (شامل افرادی با وزن نرمال و افراد دارای اضافه وزن) به مدت حداقل پنج سال پیگیری شده است. این بررسی نشان می‌دهد زمانی که افراد دارای اضافه وزن، از خودرو برای رفت و آمد به سرکار استفاده

روش رفت و آمد به محل کار با مرگ زودرس در افراد شاغل را بررسی کرده‌اند. پیش از این مطالعه، بررسی‌ها نشان داده بود افرادی که پیاده یا با دوچرخه به سرکار خود می‌روند در مقایسه با افرادی که با خودرو به سرکار می‌روند تا ۵۰ درصد کمتر، در معرض مرگ زودرس هستند. در این مطالعه روش رفت و آمد در کنار موضوع اضافه وزن نیز بررسی شده و برای این منظور، وضعیت بیش از ۱۶۳ هزار فرد شاغل (شامل افرادی با وزن نرمال و افراد دارای اضافه وزن) به مدت حداقل پنج سال پیگیری شده است. این بررسی نشان می‌دهد زمانی که افراد دارای اضافه وزن، از خودرو برای رفت و آمد به سرکار استفاده

نویسنده

روزنامه نگار

در باره عوارض اضافه وزن و چاقی زیاد شنیده‌ایم حتی در خصوص این که مرگ زودرس در افرادی اتفاق می‌افتد که از اضافه وزن در رنج‌اند. به عبارتی ارتباط معناداری بین چاقی و مرگ وجود دارد. افراد چاق در مقایسه با افراد دارای وزن طبیعی، طول عمر کوتاه‌تری دارند و احتمال بروز مرگ‌های ناگهانی در آن‌ها بیشتر است اما در مطالعه‌ای جدید، مشخص شده که مرگ زودرس، همه افراد دارای اضافه وزن را به یک میزان تهدید نمی‌کند و برخی از آن‌ها بیشتر در معرض این اتفاق هستند. در این مطالعه که نتایج آن در کنفرانس چاقی در گلاسکو همین هفته منتشر شد، محققان رابطه

نوشیدنی آلوئه‌ورا



ژل شفاف آلوئه‌ورا-۲ قاشق غذاخوری

آب لیموی ترش یا از هر نوع مرکبات مانند پرتقال، گریپ فروت و...-یک فنجان

ابتدا برگ‌های آلوئه‌ورا را به قطعات کوچک تر برش دهید تا راحت تر بتوانید پوست آن را جدا کنید. بعد از جدا کردن پوست سبز رنگ آن، سعی کنید لایه زرد رنگی را که روی ژل هست، جدا کنید. البته می‌توانید به خوبی زیر آب سرد بشویید یا با محلول سرکه سفید و آب، این لایه زرد رنگ را که عامل تلخی و سبب اسهال و ناراحتی‌های معده است، به خوبی از بین ببرید. سپس بلافاصله ژل را در مخلوط کن بریزید و با آب میوه