



بر اساس آمار بسیاری از کشورها، بیشتر زنانی که آلوده به ایدز شده اند، از راه تماس یا شریک جنسی آلوده مرد، ویروس را دریافت کرده اند. زنان از نظر جسمانی بیش از مردان مستعد دریافت ویروس این بیماری هستند؛ از این رو باید توجه خاصی به زنان در مقابله با اپیدمی این بیماری شود و از آنان حمایت بیشتری به عمل آید. در ایران، اگر آمارهای رسمی اعلام شده در زمینه افراد آلوده به ویروس از طریق سرنگ آلوده را بپذیریم و نیز این باور را که بیشتر این افراد مر دان تشکیل می دهند و با توجه به این که این افراد احتمالاً خانواده و همسر نیز دارند، این موضوع نشان دهنده میزان بالای خطر انتقال آلودگی در بین قشر زنان ایرانی است.

## درمان گیاهی اوریون

در فصل مدارس، بودن بچه ها در کنار هم می تواند خطر ابتلا به بیماری ها را در بین آن ها افزایش دهد؛

از این رو باید با دقت بیشتری مراقب سلامت آنان باشیم.

با این که ویروس اوریون از خانواده ویروس بیماری های نام آشنایی مثل سرخک و شبه آفتلاوآز است و ساختار مشابهی هم دارد، اما این بیماری ها دارای علایم و عوارض کاملاً متفاوتی است.

از علایم بیماری اوریون می توان به تورم و درد در ناحیه زیر گوش و فک، سفت شدن غدد پاروتید (غدد بزاقی) واقع در ناحیه ز اویه فکی)، تب، سردرد و کم اشتها بی اشاره کرد.

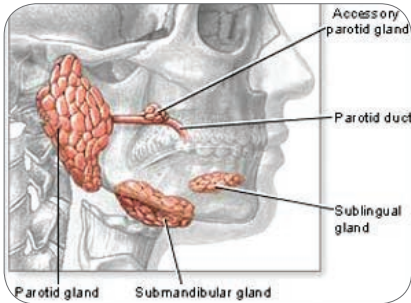
اوریون که در طب سنتی گوشک نامیده می شود، یکی از شایع ترین بیماری های ویروسی در کودکان است اما بزرگ سالان نیز ممکن است به آن مبتلا شوند.

سن شیوع این بیماری (Sickness) بین پنج تا ۱۵ سالگی است.

تا زمانی که تورم غده بزاقی کاملاً فروکش نکرده باشد، خطر سرایت به دیگران وجود دارد. برای همین در صورت ابتلای یک کودک به این بیماری بیشتر بچه های همسن و همبازی اش به آن مبتلا می شوند.

کودک پس از ابتلا به اوریون، نسبت به آن مصونیت مادام العمر پیدا می کند، اما تا اتمام دوره سرایت بیماری (حدود ۹ روز پس از شروع در د) نباید به مدرسه برود.

در ادامه مطلب چند گیاه دارویی را معرفی می کنیم که تاثیر به سزایی در تسکین علایم اوریون دارد.



از برگ های انجیر می توان برای کنترل علایم اوریون استفاده کرد. این برگ ها خاصیت ضد ویروسی دار دو با ویروس اوریون مقابله می کند. برای این منظور باید دو برگ انجیر تمیز آغشته شده به کره یا روغن را گرم کنید؛ سپس آن ها را روی قسمت های ملتهب قرار دهید و بگذارید حدود نیم ساعت بماند.

**آلوئه ورا**

آلوئه ورا ضد باکتری، ضد ویروس و ضد التهاب است و

می تواند درد و التهاب ناشی از اوریون را کاهش دهد. برای این منظور باید شیر یک برگ از آلوئه ورا را با کمی زردچوبه مخلوط کنید، سپس آن ها را روی قسمت های متورم قرار دهید و بگذارید حدود نیم ساعت بماند.

**انجیر**

زنجبیل خاصیت ضد ویروسی دارد. بنابراین مصرف آن به کاهش التهاب و تسکین درد کمک شایانی می کند.

**زنجبیل**

**آب هویج**

آب هویج و انگور در تسکین درد ناشی از اوریون نقش موثری دارد. مبتلایان به اوریون باید روزانه دو تا سه لیوان آب هویج یا انگور میل کنند.

### مصرف مداوم مُسکن ها موجب چاقی و بدخوابی می شود

**پزشکی**

نتایج مطالعه جدیدی نشان می دهد افرادی که به طور مداوم مُسکن مصرف می کنند، در معرض خطر چاقی و همچنین بدخوابی قرار دارند.

به گزارش مهر، در طول ۱۰ سال گذشته، تجویز انواع مُسکن ها همچون گاباپنتینوئیدها از جمله گاباپنتین، پریگابالین و مخدرها برای کنترل دردهای مزمن نظیر میگرن، نوروپاتی دیابتی و کمردردهای مزمن افزایش یافته است.

یافته ها نشان می دهد افراد مصرف کننده داروهای حاوی

مخدر و داروهای کاردیومتابولیک در مقایسه با افرادی که فقط داروهای کاردیومتابولیک مصرف می کنند، ۹۵ درصد بیشتر در معرض چاقی، ۸۲ درصد دارای اندازه دور کمر بیشتر و ۶۳ درصد بیشتر در معرض فشارخون بالا هستند.

به گفته محققان، این داروهای مرتبط با دردهای مزمن باید برای کوتاه مدت تجویز شود تا عواقب جدی آن محدود شود. صوفی کاسیدی، سرپرست گروه تحقیق از دانشگاه نیو کاسل انگلستان، در این باره می گوید: «ما در مطالعات خود دریافتیم

در بیمارانی که داروهای حاوی مخدر مصرف می کنند، چاقی و بدخوابی شیوع بیشتری دارد.»

داروهای مخدر همچون یک آرام بخش عمل می کند که موجب تحرک کمتر بیماران می شود و ذائقه آن ها را تغییر می دهد. همچنین تمایل این افراد به مصرف مواد خوراکی حاوی قند و شیرینی افزایش می یابد. مصرف این داروها همچنین خرناس کشیدن و اختلات خواب را تشدید می کند و موجب بروز مشکلاتی مرتبط با فشارخون بالا نیز می شود.

#### سلامت

### ملاحظات غذایی برای مبتلایان به ایدز



به مقدار بیشتری پروتئین نسبت به افراد سالم نیاز دارند. پروتئین برای ساخت، ترمیم و نگهداری همه سلول های بدن و همچنین برای تنظیم هورمون ها، آنزیم ها و اجزای تشکیل دهنده سیستم ایمنی بدن لازم است.

\* مصرف غذاهای غنی از انواع ویتامین و مواد معدنی

\* برخی ویتامین ها و مواد معدنی مانند روی، آهن، سلنیم و ویتامین ب ۱۲ در افراد مبتلا به ایدز به خوبی جذب نمی شود. با مراجعه به پزشک و انجام آزمایش های لازم می توان به کمبود آن ها در بدن پی برد.

\* مبتلایان به ایدز همواره باید در انتخاب غذا محتاط عمل کنند.

#### عوارض جانبی داروهای کنترل ایدز

اسهال، حالت تهوع و استفراغ، گلودرد و تغییرات ذائقه همگی از علایم بیماری ایدز یا آثار جانبی داروهای آن است که باعث بی اشتها بی مبتلایان و مصرف ناکافی مواد غذایی می شود. در حالی که مصرف مواد مغذی در تقویت سیستم ایمنی بدن و مقابله با بیماری نقش مهمی دارد و کمبود آن ها می تواند باعث افزایش (Increase) سرعت پیشرفت بیماری و کاهش توانایی بدن برای مقابله با آن شود. در این مواقع توصیه می شود که حتماً با یک متخصص تغذیه، مشاوره و از رژیم غذایی جدید یا مکمل های جایگزین استفاده کنید.

تغذیه خوب در کاهش علایم بیماری ایدز، به حداقل رساندن عوارض دارویی، افزایش سطح کیفی زندگی و بهبود مقاومت بدن در برابر دیگر بیماری های عفونی بسیار کمک کننده است.

بیشتر افراد مبتلا به ایدز در صورتی که دچار بیماری خاصی دیگری نباشند، می توانند از رژیم غذایی یک فرد سالم پیروی کنند که عبارت است از:

\* دریافت میزان کافی و متعادل کالری روزانه برای رسیدن به وزن مناسب

\* داشتن رژیم غذایی شامل انواع میوه و سبزی، غلات کامل، لبنیات کم چرب و غذاهای حاوی پروتئین مانند گوشت قرمز کم چربی یا گوشت سفید

\* مصرف چربی های سالم و غیر اشباع مانند روغن زیتون، روغن کانولا، روغن بزرک، روغن سویا و منابع امگا ۳ مانند ماهی سالمون، تن، قزل آلا، ساردین و گردو

\* به حداقل رساندن مصرف چربی های اشباع که به طور عمده در گوشت قرمز و لبنیات پر چرب یافت می شود و نیز چربی های ترانس بالا که در غذاهای فراوری شده و آماده مصرف وجود دارد.

\* مصرف روزانه مقدار کافی مایعات که شامل آب، شیر کم چرب، چای و دیگر نوشیدنی های سالم است.

\* میزان مایعات مصرف شده بنا بر علایم بیماری و داروهای مصرف شده متغیر خواهد بود.

\* مصرف مقدار کافی پروتئین؛ افراد مبتلا به ایدز به دلیل نقص سیستم ایمنی (Safety system)، بدن،

#### پرسش و پاسخ

مهری مهراد، متخصص اورولوژی – فارس

س: سلام. من به دیابت نوع دوم مبتلا هستم . به تازگی مشکل مثانه پیدا کرده ام، می خواستم بدانم آیا دیابت بر عملکرد مثانه هم تاثیر گذار است ؟

ج: بیش از نیمی از افرادی که دچار دیابت هستند، اختلال عملکرد مثانه هم دارند.

مشکلات دفع ادرار با افزایش سن وخیم تر می شود، اما زمانی که فرد دچار دیابت است، اختلال عملکرد مثانه و عفونت دستگاه ادراری برای او زودتر رخ می دهد، زیرا دیابت موجب آسیب دیدگی عصب هایی می شود که در حفظ سلامت و کارکرد سیستم ادراری نقش دارد. به طور کلی زنان بیشتر از مردان دچار ترشح یابایی اختیاری در ادرار می شوند. این موضوع به دلیل ساختار آناتومیک و تغییرات بدن در زمان حاملگی وزایمان است. مردان بیشتر دچار جریان متناوب و انسداد حالب می شوند.

دیابت یک بیماری شایع متابولیک در دنیاست و روی دستگاه ادراری تختانی بسیار اثر گذار است. فردی که دچار دیابت می شود هم مشکل عروقی پیدا می کند و هم مثانه اش دچار مشکلات عدیده می شود.

علاوه بر عفونت های ادراری، دومین مشکل و اختلالی که در افراد مبتلا به دیابت ایجاد می شود، مختل شدن عملکرد سیستم عصبی خودکار مثانه است. این سیستم، پیام های عصبی را به مثانه و مجاری ادراری انتقال می دهد و در حس پُر شدن مثانه و تخلیه ادرار نقش دارد. وقتی این سیستم مهم مختل شود، فرد با این که مثانه اش پُر است، احساس ادرار کمتری می کند و دیرتر مثانه را تخلیه می کند.

در مثانه دوروند پر شدن و خالی شدن ادرار وجود دارد که این روند در افراد مبتلا به دیابت دچار اختلال می شود که کاملاً طبیعی است و چون اعصاب به خوبی پیام را نمی رسانند، ادرار خوب تخلیه نمی شود و فرد فکر می کند که مثانه اش کاملاً تخلیه شده است.

#### ارتباط با صفحه سلامت

سامانه پیام کوتاه: ۲۰۰۰۹۹۹

تلگرام: @Zendegiisalam

شماره تلگرام: ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵

انجمن های میهنی کلکته سلامت و بهداشت

سرواات خود را در زمینه های مختلف سلامت، پیشگیری و درمان، گیاهان دارویی، ورزش و طب سنتی را با ما در میان بگذارید و پاسخ آن را از کارشناس دریافت کنید

### نوزادان IVF بیشتر در معرض خطر بیماری قلبی قرار دارند

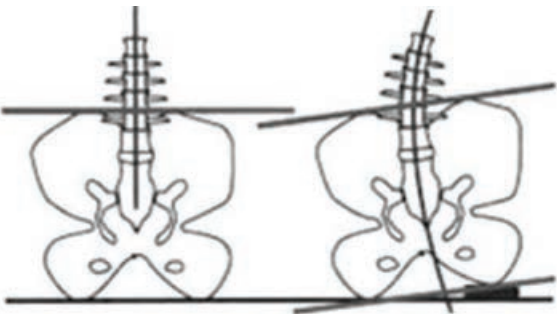
**دانستنی ها**

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد لقاح آز مایشگاهی (IVF) با افزایش خطر نقایض قلبی مادرزادی در نوزادان مرتبط است. به گزارش مهر، بررسی مطالعات نشان می دهد نوزاد زانی که به شیوه IVF ICSI (تزریق اسپرم داخل سیتوپلاسمی) باردار شده اند، در مقایسه با بارداری عادی ۴۵ درصد بیشتر در معرض نقایض قلبی مادرزادی هستند. پاتولو کاورتو، سرپرست گروه تحقیق از بیمارستان سن رافائل ایتالیا، در این باره می گوید: ما معتقدیم بارداری های IVF/ICSI در نتیجه اختلال عملکرد در جفت خطر افزایش نقایض قلبی مادرزادی را افزایش می دهد؛ اگرچه این فرضیه باید در مطالعات بعدی اثبات شود.

### نان جو لاغرتان نمی کند!

انرژی موجود در نان جو، تفاوت چشمگیری با نان گندم ندارد، موصوف کردن نان جو به «رژیمی» و «دیابتی»، بی معناست. به گزارش جام جم آنلاین، «مونا تاجه بندها»، کارشناس مسئول واحد بهبود تغذیه اظهار کرد: نان جو حجیم نمی شود و طعم آن به تلخی می زند، در غیر این صورت، اگر نان جو خریداری شده، حجیم و خوش طعم بود، از آرد جو تهیه نشده یا در بهترین حالت از ۱۰ درصد آرد جو و بقیه از آرد گندم، تهیه و رنگ آن به مدد شربت مالت (قند جو) تیره شده است، مصرف چنین نانی برای افرادی که مشکل وزن یا قند خون دارند، چندان سودی ندارد.

### دردسرهای کیف پول!



#### باقلوا ترکی



#### آشپزی من

یک بسته یوفکاتر کیه ای - (مخصوص باقلوا)

مغز گردو یا پسته- یک چهارم پیمانه

گلاب- یک قاشق غذاخوری

کره آب شده - ۱۵۰ گرم

پودر قند- دو قاشق غذاخوری

پودر هل - یک قاشق غذاخوری

پودر دارچین - یک قاشق چای خوری

**مواد لازم برای شهد باقلوا:**

آب- یک و نیم پیمانه

شکر- سه پیمانه

گلاب - به میزان لازم

زعفران- یک قاشق غذاخوری

آبلیمو- یک قاشق چای خوری

**مواد لازم**

**طرز تهیه**

روی هر یک از ورقه های یوفکا را با فرچه کره بمالید و روی هم قرار دهید تا حدود ۲۰ ورق شود. بعد از چیدن ورقه ها روی هم برش های ۸×۱۵ بزنید.

تمام مواد مغزی باقلوا (گردوی پودر شده، گلاب، پودر قند، پودر هل، پودر دارچین) را باهم مخلوط کنید تا به صورت خمیر در آید و از این مخلوط کمی روی خمیر بگذارید و رول کنید و داخل سینی فر بچینید و روی آن ها کره بمالید و در فر از قبل گرم شده با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد قرار دهید تا زیرش طلایی شود؛ برای طلایی شدن روی باقلوا ها گریل را روشن کنید.

سپس سینی را از فر بیرون آورید و شهد خنک شده را روی باقلوا ها بریزید و داخل یخچال قرار دهید تا سرد شود.

**طرز تهیه شهد:**

همه مواد را مخلوط کنید و روی حرارت قرار دهید تا شکر حل شود؛ کمی که جوشید از روی حرارت بردارید.