

پرسشی و پاسخ

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

مرتضی آپدار

متخصص قلب و عروق

آیا من که به فشارخون بالا مبتلا هستم، بیشتر در معرض بیماری های قلبی قرار دارم؟

افرادی که به فشار خون بالا مبتلا هستند، با خطر سکنه مغزی یا سکنه قلبی مواجه می‌شوند؛ از طرفی اگر به درمان این بیماری توجه نشود این بیماری می‌تواند در عملکرد کلیه‌ها اختلال ایجاد کند.

این بیماری همچنین سبب اختلال در کار قلب می‌شود و چه بسا خطر سکنه قلبی شما را تشدید کند. اگر فردی به بیماری فشار خون مبتلاست با کم کردن آن تا میزان ۵ میلی لیتر جیوه، می‌تواند خطر سکنه قلبی اش را به میزان ۲۰درصد تقلیل دهد.

خون برای این که در رگ‌ها جریان یابد، به مقداری فشار نیاز دارد، اگر دیواره‌های سرخرگ‌ها قابلیت انعطاف طبیعی خود را از دست بدهند و سفت شوند، به موازات آن‌ها، رگ‌های کوچک تر نیز منقبض یا تنگ‌تر می‌شوند. قلب تلمبه‌ای است که با منقبض شدن ماهیچه‌های آن و شل شدن مجدد، می‌تپد، فشار خون بدن که در رگ‌ها جریان دارد، در زمان‌های مختلف و در این تپیدن‌ها، مختلف است. بالاترین فشار که آن را (فشار سیستولیک) می‌گویند و همچنین پایین‌ترین فشار (که به آن فشار دیاستولیک می‌گویند) در بین تپش‌ها یا ضربانات قلب ظاهر می‌شود.

طب مکمل

سلامت

بهترین عرقیات فصل بهار

● با توجه به این که در فصل بهار، افراد مستعد تنش و استرس و احتمالات تدخویی و عصبانیت هستند، عرقیاتی که باعث کاهش استرس و ایجاد آرامش می‌شود، برای آن‌ها مفید خواهد بود. عرق بهار نارنج، بیدمشک، کلاب و عرقیاتی که از گل یا گلبرگ نارنج، نارنگی یا پرتقال به دست آمده باشد، مفرح جان و شادی‌بخش است و با کمک به آرامش اعصاب در رفع بی‌خوابی موثر است. ● این نوع عرقیات برای همسرانی که به تازگی زیر یک سقف رفته‌اند، شاداب‌کننده و تنظیم‌کننده هورمون‌های بدن است و به میزان زیادی از تنش و تندخویی می‌کاهد. ● کاسنی، جوش‌های ناشی از گرمی مزاج را برطرف و با پاک سازی کبد، خون را تصفیه می‌کند و باعث جلای پوست می‌شود.

تغذیه

گوجه سبز؛ نوبرانه ای با محدودیت!

کارشناسان به مادران باردار مبتلا به سنگ کلیه و مجاری ادراری توصیه می‌کنند از خوردن آلو گوجه سبز خودداری کنند، زیرا در ترکیب این میوه اسیداکزالیک وجود دارد که می‌تواند در بدن برخی افراد باعث ایجاد سنگ در مجاری ادراری شود. کودکان از ۳ سالگی به بعد می‌توانند گوجه سبز به میزان کم بخورند اما احتمال ابتلا به حساسیت نشانستن آن‌ها به این میوه مطمئنان یافت زیاده روی در مصرف گوجه سبز به دلیل مقادیر بالای اسید سیتریک موجود در آن باعث نفخ معده می‌شود و معلم ترش آن می‌تواند باعث فرسایش مینای دندان شود.
جام جم

هومیوپاتی چه روش درمانی است؟

هومیوپاتی یکی از روش های درمانی است که در حیطه طب مکمل قرار دارد و امروزه در دنیا بسیار گسترش یافته است. در هومیوپاتی رویکرد تشخیصی و درمانی پزشک بر مبنای پیدا کردن اختلالی است که در سیستم روانی عصبی غددی ایمنی یا PNEI

(سیستم مرکزی متعادل کننده بدن) به وجود آمده و موجب بروز علایم در ارگان های مختلف بدن شده است. بر همین منباست که وضعیت بیماری که با یک شکایت مثل سر درد به پزشک مراجعه می کند توسط پزشک هومیوپات به طور کامل بررسی می شود و کلیه

علایمی که در دیگر ارگان های وی وجود دارد نیز مبنای تشخیص اختلال مرکزی سیستم PNEI قرار می گیرد. هدف از تجویز دارو در هومیوپاتی ایجاد تحریکی بر سیستم PNEI به منظور تعدیل عملکرد آن است. در هومیوپاتی هیچ دارویی وارد دارو های هومیوپاتی منشأ طبیعی دارند؛

بیش از ۷۰درصد داروهای هومیوپاتی منشأ گیاهی، حدود ۲۰ درصد آن ها منشأ معدنی (کلسیم، فسفر، روی و ...) و حدود ۱۰ درصد آن ها منشأ جانوری (شیر یک حیوان به خصوص یا یک نوع عسل ویژه و دیگر ترشحات جانوری و ...) دارند.

در هومیوپاتی کلاسیک داروهارا به شیوه خاصی رفیق و توانمند می کنند. طبیعی بودن دارو ها و رقت بالای آن ها موجب می شود که دارو های هومیوپاتی عوارض جانبی ایجاد نکنند

داده های تصویری

خطر ناک ترین چربی ها را بشناسیم



سالمندی

نیازهای تغذیه‌ای با افزایش سن

بالا رفتن سن با بروز انواع تغییرات در جمله کمبود مواد و املاح معدنی و کاهش کیفیت زندگی مرتبط است. افزایش سن با بروز انواع تغییرات همچون از بین رفتن حجم عضلانی، نازک شدن پوست و کاهش اسید معده ارتباط دارد. برخی از این مشکلات فرد را مستعد کمبودهای تغذیه‌ای می‌کند و برخی دیگر از آن‌ها بر کیفیت زندگی فرد تاثیر می‌گذارد. به گزارش ایسنا از هلسلاین، از جمله تغییرات تغذیه‌ای که فرد با افزایش سن با آن‌ها روبه‌رو می‌شود، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
نیاز به کالری کمتر و مواد مغذی بیشتر: نیاز روزانه بدن به کالری به عواملی چون وزن، قد، حجم ماهیچه‌ای، میزان فعالیت و چندین فاکتور دیگر بستگی دارد. افراد مسن‌تر برای حفظ وزن به میزان کالری کمتری نیاز دارند زیرا تحرک کمتری دارند و ورزش نمی‌کنند. از جمله مواد مغذی که با افزایش سن نیاز آن‌ها اهمیت بیشتری پیدا می‌کند، می‌توان به پروتئین‌ها، ویتامین D، کلسیم و ویتامین B۱۲ اشاره کرد.
نیاز به مصرف فیبر خوراکی بیشتر: بیوست مشکل شایعی میان سالمندان است. این مشکل به ویژه در افراد بالای ۶۵ سال شایع است و زنان دو تا سه برابر مردان دچار این عارضه می‌شوند. به طور کلی با افزایش سن افراد تحرک کمتری دارند و همچنین داروهایی مصرف می‌کنند که بیوست از جمله عوارض جانبی آن‌هاست. خوردن مواد غذایی حاوی فیبر به کاهش یا رفع مشکل بیوست کمک می‌کند.
نیاز به مصرف کلسیم و ویتامین D بیشتر: کلسیم و ویتامین D از مهم‌ترین مواد غذایی برای سلامت استخوان است. کلسیم به حفظ سلامت استخوان‌ها کمک می‌کند و ویتامین D نیز جذب کلسیم را بالا می‌برد. هر چند افراد مسن مقدار کلسیم کمتری از رژیم غذایی‌شان دریافت می‌کنند، برای مقابله با تاثیرات افزایش سن بر سطح کلسیم و ویتامین D، لازم است با مصرف مواد غذایی و مکمل‌ها این دو ماده مغذی به بدن برسد.

علایمی از بیماری ها که کمتر می شناسید!

مریم سادات کاظمی | مترجم

با این که هر بیماری نشانه‌های خودش را دارد، اما معمولاً پیشتر ما متوجه علایم هشدار دهنده آن نمی‌شویم؛ چه بسا بیماری‌هایی که علایم خود را در قسمت‌های متفاوت از بدن بروز می‌دهد که ما وقتی پزشکان را سر در گم می‌کند. در ادامه مطلب به نشانه‌های بیماری‌های متفاوت بدن اشاره شده است.

پزشکی



بیماری‌های زنان

بسیاری از دختران و خانم‌ها از مراجعه به متخصص زنان هراس و حیا دارند، در حالی که معاینه منظم به تشخیص دقیق و فوری بیماری‌های احتمالی منجر می‌شود و درمان بهتری را در پی خواهد داشت. علاوه بر ناراحتی‌های مربوط به قاعدگی مانند درد و... در صورت احساس درد هنگام ادرار، احساس سوزش، خارش و درد ناحیه واژن، بروز تبخال یا جوش در ناحیه تناسلی، ترشحات غیر عادی، تغییر ناگهانی سیکل قاعدگی، درد حاد شکم یا زیر شکم غیر از سیکل قاعدگی و مواجهه با خشونت جنسی باید به متخصص زنان مراجعه کرد. به علاوه تشخیص و بررسی بیماری‌های سینه

ناراحتی‌های قلبی عروقی

درد قفسه سینه که همیشه در یک قسمت و عموماً مرکز احساس می‌شود و بیش از یک دقیقه به ویژه پس از فعالیت بدنی بروز می‌کند، از علایم هشدار دهنده‌ای است که باید برای بررسی آن به متخصص قلب مراجعه کرد. با این حال اگر درد در بازو، گردن یا فک نیز احساس شود، حتماً باید به طور اورژانسی به بیمار رسیدگی شود. خستگی و بی‌حالی

بدون علت یا پس از فعالیت‌های مختصر مانند بالا رفتن از پله‌ها، سرگیجه و در شرایط حاد از دست دادن هوشیاری و تحلیل قوای جنسی در آقایان از دیگر نشانه‌هایی است که باید به بیماری‌های قلبی مشکوک شد. اگرچه درد قفسه سینه و تنگی نفس بارزترین علایم ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی است اما باید اشاره کرد که این مشکل باعث کاهش توانایی قلب در رساندن خون به اندام‌های مختلف از جمله اندام‌های تناسلی می‌شود که با اختلالات نمود همراه خواهد بود. معمولاً این اختلالات حداقل سه ماه پیش از بروز نخستین علایم بارز بیماری قلبی احساس می‌شود. همچنین افزایش وزن سریع طی چند روز یا هفته نیز می‌تواند ناشی از احتباس آب به ویژه در پاها باشد. خستگی آنی و شدید همراه با درد غیر عادی سینه و حالت تهوع نیز از جمله علایم هشدار انفارکتوس قلبی به خصوص در خانم‌هاست.

تومورهای سرطانی

ابتلا به تومورهای سرطانی با علایم متفاوتی همراه است و حتی گاه بیماری تا مراحل پیشرفته بدون علایم بارز خواهد بود. اما در بعضی موارد نشانه‌هایی شبیه بیماری‌های معمول می‌تواند زنگ خطر تلقی شود. برای مثال بروز علایمی شبیه آنفلوآنزا مانند تب و لرز، رنگ پریدگی، ضعف و خستگی اگر با درمان‌های معمول آنفلوآنزا و رعایت تغذیه و استراحت کافی بهبود نیابد و مزمن شود، می‌تواند علامتی از ابتلا به سرطان خون باشد. همچنین در صورت تورم بدون دلیل، بهبود نیافتن جراحات پس از چند هفته، اسهال بیش از ۴ تا ۶ هفته و احساس درد مداوم بدون دلیل بیش از ۴ هفته نیز به بیمار توصیه می‌شود به پزشک مراجعه کند تا در صورت نیاز به متخصص انکولوژی معرفی شود.

کاهش میل جنسی، افزایش یا کاهش وزن بی‌دلیل، خستگی مداوم و بی‌خوابی نیز اگرچه جزو علایم شایع بسیاری از مشکلات جسمی است اما می‌تواند در کنار دیگر علایم افسردگی مانند فقدان انگیزه و ... جزو نمودهای جسمی افسردگی باشد که لازم است با روان‌پزشک مشورت شود.

منابع: selection.caLe Figaro

چهارشنبه

دانشت‌ها

هوس خوردن یخ!

هوس یخ خوری اغلب نشانه کم خونی ناشی از فقر آهن است. کم‌خونی زم‌نی رخ می‌دهد که خون، گلبول قرمز سالم و کافی برای حمل اکسیژن ندارد. کار گلبول‌های قرمز، حمل اکسیژن به سرتاسر بافت‌های بدن است. بدون اکسیژن کافی فرد ممکن است احساس خستگی کند و تنگی نفس داشته باشد. افرادی که با کم‌خونی ناشی از فقر آهن دست و پنجه نرم می‌کنند، آهن کافی در خون خود نخواهند داشت. وجود آهن برای ساخت گلبول‌های قرمز سالم، ضروری است. بدون آهن، گلبول‌های قرمز نمی‌تواند اکسیژن را آن‌گونه که باید، حمل کند. برخی از محققان بر این باورند که جویدن یخ می‌تواند اثری را در افراد مبتلا به کم‌خونی ناشی از فقر آهن تحریک کند که باعث ارسال خون بیشتر به مغز می‌شود. خون بیشتر در مغز به معنای اکسیژن بیشتر در آن است. از آن‌جا که مغز به کمبود اکسیژن عادت کرده است، چنین شرایطی باعث افزایش هوشیاری و تفکر می‌شود. محققان بریتانیایی طی آزمایشی وضعیت افراد را قبل و بعد از خوردن یخ بررسی کردند. شرکت‌کنندگانی که کم‌خونی داشتند بعد از خوردن یخ، حال بهتری داشتند. شرکت‌کنندگان بدون کم‌خونی، تحت تاثیر این شرایط را نگرفته بودند.

چهارشنبه

دهان و دندان

عوارض چای میوه‌ای برای سلامت دندان‌ها

طبق نتایج آخرین مطالعات محققان انگلیسی، مصرف بیش از حد چای میوه‌ای و زیاده‌نگه داشتن آن در دهان باعث می‌شود دندان‌ها در معرض پوسیدگی قرار بگیرند. محققان به این نتیجه رسیده‌اند که این نوشیدنی‌ها به مرور زمان می‌تواند مینای دندان را از بین ببرد. برخی چپیس‌ها از جمله چپیس سرکه‌ای هم می‌توانند به دندان آسیب برسانند. محققان «کالج کینگ» لندن می‌گویند، مصرف این نوشیدنی‌ها در فاصله میان وعده‌های غذایی و مزمنه کردن آن‌ها برای مدت طولانی خطر ساییدگی دندان بر اثر اسید نوشیدنی را افزایش می‌دهد. محققان در این تحقیق رژیم‌های غذایی ۳۰۰ فرد مبتلا به ساییدگی شدید روکش دندان را بررسی کردند. نتایج این مطالعه نشان داد که مصرف نوشابه‌های رژیمی یا چای میوه‌ای در فاصله میان وعده‌های غذایی خطر فاسد شدن دندان را ۱۱ برابر افزایش می‌دهد. چپیس‌های سرکه و نمکی نیز از جمله خوراکی‌هایی است که حاوی سطوح بالای اسید است و می‌تواند باعث از بین رفتن مینای دندان شود. دندان پزشکان هشدار می‌دهند که نوشیدن نوشابه‌های اسیدی مانند چای میوه‌ای یا آب حاوی آب لیمو در فاصله میان وعده‌های غذایی یکی از مخرب‌ترین آثار را بر مینای دندان دارد. چنین عاداتی احتمال پوسیدگی زیادی جزئی دندان را ۱۱ برابر افزایش می‌دهد، اما اگر چنین نوشابه‌هایی با غذا مصرف شود، این آسیب تقریباً نصف می‌شود.

کافه سلامت

ارتباط ژنتیک با فشار خون

پژوهشگران آمریکایی ادعا کرده‌اند که شاید نوعی ژن، عامل پیشگیری از حذف نمک اضافی بدن و در نتیجه مبتلا شدن افراد به فشارخون بالا باشد. این ژن در ۴۸درصد از مردم وجود دارد. به گزارش ایسنا، پژوهشگران دانشگاه ویرجینیا و دانشگاه جرج واشنگتن در ایالات متحده دریافته‌اند نوعی ژن که در ۴۸ درصد انسان‌ها وجود دارد، می‌تواند توانایی بدن را در حذف نمک اضافی پس از خوردن غذاهای شور، محدود کند. شاید دانستن این نکته که مشکل حذف نمک در کدام قسمت وجود دارد و عملکرد آن قسمت به چه شکل است، در نهایت به کشف درمان‌های شخصی‌سازی‌شده برای این شرایط منجر شود. پزشکان برای درمان‌های شخصی‌سازی‌شده، رژیم و ورزش روزانه فردم را پیشنهاد می‌کنند زیرا او کاهش هر فرد به روش‌های مختلف، متفاوت است.