

#### پرسش و پاسخ

نچويز در وها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف داروین توصیه می‌شود پس از مشاورت با متخصص مصرف شود.

#### دکتر گیاندخت گیانپور

رادیولوژیست

۲۶ ساله‌ام، دو سقط جنین داشتم که یکی خود خواسته و دیگری ناخواسته بود؛ به دلیل تشکیل نشدن قلب جنین، الان باردار نمی‌شوم. آیا امکان دارد در زمان کورتاژ باعث چسبندگی رحم شده باشم؟ آیا بدون نظر متخصص زنان می‌توانم عکس از رحم بگیرم؟ اول باید معلوم کنید که زمان تخمک گذاری به روش علمی با سونوگرافی مشخص شده یا خیر؛ در باره سوال بعدی نیز گرفتن عکس رنگی حتما باید با در خواست پزشک متخصص زنان باشد در ضمن باید یادآوری کنم که در شرایط ایده آل هم دو ماه ممکن است برای باردار شدن کافی نباشد و از همه مهم تر داشتن استرس می‌تواند همه موارد نرمال را هم بی اثر کند پس در کمال آرامش با پزشک متخصص مشاوره کنید.

#### پزشکی

### نشانه های تومور غده هیپوفیز

کاهش بینایی و سردردمی‌توانداز نشانه‌های وجود تومور در غده هیپوفیز باشد که اغلب این تومورها خوش خیم هستند. نادر اکبری دیلمقانی عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی در خصوص تومور غده هیپوفیز، اظهار کرد: بیماری‌های غده هیپوفیز تقسیم‌بندی‌های مختلفی دارند ولی شایع‌ترین آن‌ها تومورهای داخل غده هیپوفیز است که اغلب خوش خیم هستند. این غده بسیاری از سیستم‌ها را در انسان کنترل می‌کند. او ادامه داد: وجود این تومور در غده هیپوفیز می‌تواند سبب اختلال در عملکرد آن، سایش غده هیپوفیز و گاهی باعث فشار به ساختمان‌های مجاور آن مانند سیستم بینایی شود که با کاهش بینایی و سردرد همراه خواهد بود. علت ابتلا به این بیماری ناشناخته است ولی گاهی بیماری‌های سندرومی می‌تواند دلیل آن باشد.

#### طب سنتی

### مقابله با افسردگی و اضطراب

#### در طب سنتی

افرادی که دچار استرس و افسردگی هستند از دیدگاه طب سنتی باید غذاهایی را مصرف کنند که دارای طبع گرم و تر است و خون خوب و سالمی را در بدن می‌سازند. افراد مبتلا به افسردگی و اضطراب بهتر است در وعده صبحانه، کره، محلی همراه با انواع مربا مانند مربای سیب، به، بالنگ، بهار نارنج، پوست پسته و گل سرخ مصرف کنند. برای این افراد در وعده صبحانه، مصرف شیر تازه با شیره انگور، شیر تازه با شکر، سمنو، تخم‌مرغ عسلی با نعنایا دارچین، زرده تخم‌مرغ باروغن بادام شیرین و شکر، کله‌پاچه با جو، فرنی، شیربرنج، حریره مغز گندم و شکر و روغن بادام بسیار مفید است. افراد مبتلا به افسردگی و اضطراب بهتر است در وعده ناهار و شام، فرنی با آرد برنج، شیر، شکر، هل و گلاب، نخودآب، زرشک‌پلو با مرغ و زعفران و خلال پسته، آش اسفناج با کدو و شیره مغز بادام شیرین، آش ماش با کدو و اسفناج و مغز بادام شیرین، کدو با جوجه مرغ، کدو با ماهی، مغز گوسفند، آب گوشت با گوشت گوسفندی، کباب گوسفندی و ماهی تازه مصرف کنند. افرادی هم که دچار یبوست هستند بهتر است از غذاهایی مانند گوشت بره یا پاچه بره با اسفناج و روغن بادام، جوجه مرغ با کدو، آش ماش با مغز بادام و کدو و اسفناج، پاچه بره با اسفناج و روغن بادام و حریره جو با روغن بادام و شکر استفاده کنند.

#### کافه سلامت

### سن ابتلا به بیماری قلبی در ایران ۱۰ سال جلو افتاده است

مطالعات جدید نشان می‌دهد بروز بیماری‌های قلبی – عروقی در کشور، ۱۰ سال جلو افتاده است. به گزارش ایرنا، دکتر باقر لاریجانی متخصص غدد اظهار کرد: کاهش سن ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی می‌تواند سبب افزایش مرگ‌زودرس در کشور شود. وی با اشاره به آمار افرادی که از بیماری دیابت خود اطلاع ندارند، گفت: حدود ۴۰ تا ۶۰ درصد بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ در سر اسر دنیا، از دیابت خود بی‌اطلاع هستند که در کشور ما این رقم به‌زیر ۴۰ درصد رسیده است. یکی از مشکلات مادر این زمینه، ادامه در مان دیابت و مصرف به موقع دارو هاست که متأسفانه برخی مبتلایان به دیابت، این موضوع را رعایت نمی‌کنند.

به مناسبت روز جهانی «ایدز»

# «ایدز»؛ پر درد سر اما قابل پیشگیری

#### مناسبت

از سال ۱۹۹۸، اول دسامبر مصادف با دهم آذر در تقویم جهانی به عنوان روز جهانی «ایدز» نام گذاری شده است تا با توجه به اپیدمی شیوع آن در اواخر سال‌های

#### «ایدز» را بشناسیم

ویروس نقص ایمنی انسانی یا اچ‌آی‌وی (HIV) دارای سرعت تکثیر پایین و عامل بیماری ایدز است. این ویروس به سیستم ایمنی هجوم می‌برد و بدن را در برابر ابتلا به بیماری‌های عفونی و بعضی سرطان‌ها آسیب‌پذیر می‌کند. به تدریج و با پیشرفت عملکرد ویروس، بیماری به مرحله پیشرفته یعنی سندروم اکتسابی نقص ایمنی (ایدز) می‌رسد که می‌تواند بروز آن بین ۲ تا ۱۵ سال زمان ببرد. در این فاصله حتی بدون اطلاع فرد از وضعیت خود، ویروس قابل انتقال به دیگران است. معمولاً در هفته‌های نخست آلودگی به ویروس، علایمی شبیه آنفلوآنزا ظاهر می‌شود و باضعف قوای دفاعی بدن علایمی مانند تورم غدد لنفاوی، کاهش وزن و... دور از انتظار نیست. البته پی گیری نکردن در مان مناسب نیز می‌تواند زمینه ابتلا به مشکلات حاد نظیر سل، مننژیت و



#### ایدز و بارداری

طی سال‌های اخیر، دسترسی به اقدامات درمانی ارتقا یافته و میزان پوشش جهانی در مان آنتی‌ویروسی خانم‌های باردار و شیرده آلوده به ویروس HIV برای جلوگیری از انتقال به فرزند، ۸۰ درصد افزایش داشته است. از طرفی، در فاصله سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۷ نیز شمار موارد جدید ابتلا به ویروس HIV حدود ۳۶ درصد کاهش داشته و همچنین به کمک داروهای لازم، جان ۴/۱۱ میلیون نفر در این فاصله زمانی نجات یافته که منجر به کاهش موارد فوت تا ۳۸ درصد شده است. کشور های آفریقایی با ابتلای ۷/۲۵ میلیون فرد آلوده به ویروس HIV در سال ۲۰۱۷، مهم‌ترین منطقه گرفتار این مشکل شناخته می‌شوند. این در حالی است که بیش از دو سوم موارد جدید ابتلا به ویروس در دنیا نیز به



#### آمار ها در باره ایدز

پروین افسر کارزونی رئیس اداره کنترل ایدز و بیماری‌های آمیزشی وزارت بهداشت گفت: تاکنون ۳۸ هزار و ۳۳۹ فرد مبتلا به HIV در

#### دشواری های مقابله با ایدز

یکی از دشواری‌های مقابله با ایدز، گران بودن دارو و خدمات درمانی است. تنها یک سوم افراد مبتلا به ویروس ایدز در کشور های فقیر تحت پوشش برنامه‌های درمانی هستند. در سال‌های اخیر وضعیت بهداشت و مداوای بیماران، بهبودی چشمگیری داشته اما هنوز نا کافی است.



#### امکان فرزندآوری مبتلا یان

مینومحرز رئیس مرکز تحقیقات ایدز ایران می‌گوید: امکان ازدواج و فرزندآوری افراد اچ‌آی‌وی مثبت و منفی وجود دارد؛ به این معنی که بر ای فرزندآوری، می‌توان پس از شست و شو وض عفونی کردن اسپرم بیمار مبتلا به اچ‌آی‌وی، نقطه را به روش آی‌وی اف در رحم مادر جایگزین کرد تا فرزند سالمی به دنیا بیاید. موارد زیادی داریم که زندگی طبیعی و نرمالی دارند. علاوه بر این، امکان بچه دار شدن حتی اگر نتیجه آزمایش در هر دو والد نیز مثبت باشد، وجود دارد. انتقال از مادر به کودک هنگام زایمان با شیر دادن اتفاق می‌افتد که احتمال انتقال بین ۲۵ تا ۶۵ درصد است. به همین دلیل، این زنان سزارین می‌شوند و اجازه شیردهی به نوزادان خود را ندارند بنا بر این شیر خشک و دارو ی رایگان در اختیار این افراد قرار می‌گیرد.

### «ایدز» در گوشه و کنار دنیا

ثبت آمار بیش از ۳۵ میلیون فوت تاکنون، باعث شده تا HIV به عنوان یکی از مهم‌ترین مشکلات جهانی در حوزه سلامت عمومی مطرح باشد. در سال ۲۰۱۷، حدود ۹۴۰ هزار نفر در دنیا به دلیل آلودگی به این ویروس جان خود را از دست دادند و حدود ۹/۳۶ میلیون نفر در دنیا با این ویروس زندگی می‌کنند که ۸/۱ میلیون نفر آن‌ها کودک هستند.



این سرزمین اختصاص دارد. به نظر می‌رسد هم اکنون تنها ۷۵ درصد افراد آلوده به ویروس HIV از وضعیت خود اطلاع دارند. در سال ۲۰۱۷، ۲۱/۷ میلیون نفر ناقل این ویروس تحت درمان‌های لازم قرار گرفته‌اند.

ایران شناسایی شده‌اند که از این تعداد ۲۴ هزار و ۸۴۰ نفر زنده و بقیه فوت کرده‌اند. سالانه به طور متوسط بین دو هزار تا دو هزار و ۱۰۰ مورد جدید ابتلا به HIV شناسایی می‌شود. بر اساس آخرین آمار تا پایان شهریور، ۳۸ هزار و ۴۷۴ نفر در کشور به HIV مبتلا بودند که این عدد شامل موارد زنده و فوتی است. بر اساس تخمین نرم‌افزار بین‌المللی سازمان بهداشت جهانی و مطالعات انجام شده، تعداد کل افراد مبتلا به HIV در ایران حدود ۶۰ هزار بیمار است که تاکنون حدود ۴۱ درصد آن شناسایی شده‌اند. (برخی منابع آمار ۷۱ هزار مبتلا را بیان می‌کنند.) دکتر علیرضا وثیق مشاور اطلاعات راهبردی UNAIDS در سومین گردهمایی بین‌المللی و هفتمین همایش سراسری ایدز با بیان این که امسال سی‌امین سالگرد روز جهانی ایدز برگزار می‌شود، اظهار کرد: آمار نشان می‌دهد که تا پایان سال ۲۰۱۷ حدود ۳۷ میلیون نفر در جهان با HIV زندگی می‌کنند و ۸/۱ میلیون نفر تنها در سال ۲۰۱۷ به بیماری ایدز مبتلا شده‌اند.



#### ایدز در بین زنان افزایش یافته است

به گفته پروین افسر کارزونی، مبتلایان از ابتدای امسال تاکنون شامل ۲۰ درصد زن و ۷۰ درصد مرد بوده‌اند. ۳۹ درصد از این افراد از طریق اعتیاد تزریقی، ۴۱ درصد از طریق رابطه جنسی و ۳ درصد از طریق مادر به کودک مبتلا شده‌اند.



منبع: ایرنا، ایسنا، OMS.fr

#### شنبه ها

#### ترفند

### ترفندهایی برای ماندگاری

#### سیب زمینی

سیب‌زمینی در آشپزخانه گاهی جوانه می‌زند یا سبز می‌شود. ترفندهایی برای ماندگاری سیب زمینی در آشپزخانه وجود دارد که در صورت رعایت آن‌ها می‌توانید مدت زمان بیشتری ماندگاری سیب‌زمینی را تضمین کنید. شاید در نگاه اول ساده به نظر برسد ولی کار بسیار بزرگی است و نکات ریزی را باید رعایت کنید. برخی مواد غذایی را می‌توان کنار هم نگه‌داشت و هیچ مشکلی هم ایجاد نمی‌شود ولی نمی‌توان تمام اقلام غذایی را با هم یک جا کنار هم نگهداری کرد و بهتر است برای ماندگاری بیشتر، هر کدام را به صورت جداگانه نگهداری کنیم. یکی از نکاتی بایدرعایت کنید جدا نگه داشتن پیاز و سیب زمینی است. پیاز و سیب‌زمینی را باید در محلی خنک و دور از نور خورشید و ترجیحا داخل کابینتی که تاریک باشد، نگهداری کرد ولی باید این نکته را به یاد داشته باشید که کنار هم نگه داشتن پیاز و سیب‌زمینی می‌تواند مشکلات زیادی را به وجود آورد.

#### سیب‌زمینی و پیاز

پیازی که در آشپزخانه نگهداری می‌کنید گاز اتیلن تولید می‌کند، گاز اتیلن باعث جوانه‌زدن سیب‌زمینی می‌شود و کیفیت سیب‌زمینی شمارا از بین می‌برد مگر این که قصد کاشت سیب‌زمینی را داشته باشید که در این صورت برای افزایش سرعت جوانه‌زدن سیب‌زمینی می‌توانید سیب‌زمینی و پیاز را در یک سبد نگهداری کنید. ولی اگر می‌خواهید جلوی جوانه‌زدن سیب‌زمینی را بگیرید و مدت زیادی آن را در کابینت نگه دارید، باید سیب‌زمینی و پیاز را در دوسبد مجزا بگذارید.

#### بهداشت پوست و مو

### معجزه اضافه کردن نمک به شامپو برای مو!

شاید عجیب به نظر برسد که چاشنی اصلی غذاها بتواند به سلامت موهایتان کمک کند ولی این موضوع حقیقت دارد. همه‌ما از این واقعیت آگاه هستیم که نمک یکی از اجزای اصلی آشپزخانه ماست ولی آیا می‌دانید که نمک گنجه‌ای از ویژگی‌های زیبایی پنهان و قدرتمند است که در حفاظت و بازبایی مو و پوست به شما کمک می‌کند؟ از تسکین دادن اگرما گرفته تا دادن امواجی زیبا به موهایتان؛ اضافه کردن نمک به راهکارهای زیبایی شما می‌تواند ایده‌ای عالی باشد.

#### نمک باعث بهبود رشد موی می‌شود

نمک دریا در بهبود رشد مو بسیار مفید است. به افرادی که دچار ریزش مو شده‌اند اغلب توصیه می‌شود از درمان نمک برای تحریک طبیعی رشد موها استفاده کنند. یک راه ساده برای استفاده از نمک دریا به منظور بهبود رشد موها این است که موهایتان را به‌طور معمول بشوید و سپس یک قاشق غذاخوری نمک دریا را برآردید و پوست سر را به مدت ۱۰ دقیقه با آن ماساژ دهید. دوباره موهایتان را بشوید. این روند را دوبار در هفته تکرار کنید و در عرض یک ماه شاهد نتایج آن باشید.

#### نمک به در مان شوره سر کمک می‌کند

شوره سر چیزی نیست جز پوسته‌های کوچک سلول‌های مرده پوست که معمولاً به دلیل کاهش گردش خون به وجود می‌آیند. نمک دریا توانایی تحریک گردش خون را دارد که برای سلامت پوست سر و از بین بردن شوره مفید است. موهایتان را به چند دسته تقسیم کنید و سپس مقداری نمک‌روی پوست سرتان بپاشید. با انگشتان خیس شروع به ماساژ پوست سرتان به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه کنید و موهایتان را مانند همیشه بشوید. این کار به محافظت از پوست سر و پیشگیری از رشد قارچ‌ها کمک می‌کند.

#### نمک به شما کمک می‌کند از شر پوست سر چرب و موهای چرب خلاص شوید

پوست سر و موی چرب، ناشی از ترشح بیش از حد غدد سباسه (sebaceous) است. شما می‌توانید این مشکل را با استفاده از نمک حل کنید. تنها کاری که لازم است انجام دهید اضافه کردن دو قاشق غذاخوری نمک به شامپو و مخلوط کردن آن است. موهایتان را با استفاده از این شامپو بشوید. در ست بعد از اولین استفاده، متوجه تغییر قابل‌توجهی در موهایتان می‌شوید. موهایتان سالم‌تر و چربی‌اش کمتر خواهد شد.

#### سیمرغ