

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها 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.

دکتر فریبا ضایی

جراح و متخصص زنان

● من هفته آینده باید سزارین کنم. لطفا درباره مراقبت های بعد از زایمان توضیح دهید؟

بعد از زایمان بهتر است به نکات زیر توجه داشته باشید:

✓ چنانچه پانسمان شما ضد آب است، روز پس از ترخیص از بیمارستان می توانید دوش ایستاده بگیرید. ولی اگر پانسمان معمولی دارید از روز سوم بعد از سزارین می توانید ایستاده دوش بگیرید و در روزهای بعد این کار را تکرار کنید.

✓ محل بخیه ها را به طور ملایم با کف دست و با شامپو یا کف صابون شست و شو دهید و از لیف حمام استفاده نکنید.

✓ می توانید محل سزارین را بعد از خروج از حمام با سشواری خشک کنید (از گاز استریل نیز می توانید برای خشک کردن محل بخیه ها بعد از خروج از حمام استفاده کنید).

✓ برای جلوگیری از شل شدن جدار شکم، شکم تان را با شکم بند یا یک شال نازک ببندید ولی مواظب باشید روی محل جراحی قرار نگیرید.

✓ راه رفتن زیاد را فراموش نکنید هر چه بیشتر راه بروید بازگشت شما به فعالیت روزمره و دتر امکان پذیر خواهد بود.

✓ تا ۴۰ روز بعد از سزارین از نزدیکی پرهیزید و قبل از آن به پزشک خود برای جلوگیری از بارداری مراجعه کنید.

✓ به تغذیه خود اهمیت دهید. از خوردن زیاد شیرینی و شکلات که ارزش غذایی کافی در مقایسه با میوه و سبزیجات ندارد، خودداری کنید.

دانستنی ها

نگران آلزایمر هستید؟ سر کار بروید!



مطالعات نشان می دهد آلزایمر،

فراموشی و مشکلات حافظه در بین

زنان سالمند بیش از مردان است. هرچند برخی

بررسی ها دلایل فیزیولوژیک برای این موضوع

آورده اند اما نتایج مطالعه ای جدید این احتمال

را مطرح ساخته است که شاید دلیل شیوع بیشتر

فراموشی در زنان، ارتباط نزدیکی با سبک زندگی

سنتری زانه دارد. در این مطالعه که در دانشگاه

کالیفرنیا انجام شده است، وضعیت بیش از شش

هزار زن که بین ۱۹۳۵ تا ۱۹۵۶ میلادی به دنیا

آمده بودند به مدت ۲۰ سال بررسی مستمر شد. در

طول این ۲۰ سال شرکت کنندگان به صورت منظم

از نظر وضعیت شناختی و حافظه ارزیابی شدند. در

کنار این ارزیابی ها اطلاعاتی از وضعیت زندگی

زنان، از جمله وضعیت اشتغال و نوع کار، جمع آوری

شد. نتایج نشان داد زنانی که در دوران میان سالی

کار کرده و دستمزد دریافت می کرده اند، ۶۱

درصد کمتر از زنانی که سابقه کار کردن نداشتند

با مشکلات مرتبط با فراموشی روبه رو شده اند.

محققان بر این باورند که کار کردن زنان و دریافت

دستمزد در برابر آن می تواند به حفظ کارکردهای

مغز به ویژه در زمینه حافظه کمک کند اما کار همراه

با کسب درآمد چطور می تواند مانع از فراموشی در

زنان شود؟ محققانی که نتایج به دست آمده را هفته

گذشته در کنفرانس بین المللی انجمن آلزایمر آمریکا

ارائه کرده اند، به سه عامل میانجی اشاره داشته اند.

۱ فعالیت بیشتر مغز

آن ها اولین عامل را به تحریک و فعالیت بیشتر مغز در زمان کار نسبت داده و گفته اند از آن جایی که کارهای همراه با دستمزد به صورت معمول نیازمند فعالیت مغز است، این موضوع خود می تواند در پیشگیری از فراموشی نقش داشته باشد.

۲ دسترسی بهتر به خدمات درمانی

دومین نکته اما دسترسی بهتر به خدمات درمانی در این گروه از زنان است. تجربه نشان می دهد زنانی که خود درآمد دارند و از نظر مالی وابستگی کامل به فرد دیگری ندارند، زمانی که با مشکلاتی روبه رو می شوند، دسترسی بهتری به خدمات بهداشتی، درمانی و شانس بیشتری برای دریافت درمان دارند.

۳ روابط اجتماعی گسترده تر

نکته سوم تقویت روابط اجتماعی در این گروه از زنان است. در مطالعات دیگر مشخص شده است که داشتن روابط اجتماعی گسترده تر می تواند به فعال نگه داشتن مغز کمک کند و فراموشی را به تاخیر بیندازد و کار کردن برای غالب افراد به معنی ایجاد فرصت بیشتر برای گسترش روابط اجتماعی است.

مفصل ها هم پیر می شوند

اصلاح سبک زندگی و رعایت برخی نکات در تغذیه می تواند فرایند پیر شدن مفاصل شما را به تاخیر بیندازد

تعویض مفصل، درمانی

پرهزینه

هنگامی که غضروف مفصل تخریب شود، در زبانی برای فر دایجاد و حرکت و راه رفتن برای اوبسیار دشوار می شود. یکی از راه های درمان در این موارد، تعویض مفصل است.

طبق آن چه دبیر انجمن جراحان ارتویدی ایران در خرداد امسال اعلام کرده است، سالانه حدود ۵۰ هزار عمل تعویض مفصل در ایران انجام می شود. عمل تعویض مفصل البته هزینه بالایی دارد، چرا که جدای از

هزینه های بیمارستان و کادر پزشکی که خودش چند میلیونی می شود، بیمار باید پروتز تهیه کند. هزینه این پروتزها این روزها دست کم هفت میلیون تومان است و بسته به نوع آن و شرکت سازنده، قیمت آن تا بالای ۱۰

میلیون نیز می تواند افزایش یابد. در حالی که طول عمر این پروتزها در

بهترین حالت حدود ۲۰ سال تخمین زده می شود و در

برخی مواقع بیمار بعد از چند سال، ناچار است

عمل تعویض را دوباره انجام دهد. شاید حالا

با اطلاع از این موضوع انگیزه بیشتری برای

مراقبت از مفصل های خود داشته باشید!



پزشکی

وقتی جوان و سالم هستید، مفاصل شما سالم ترین و انعطاف پذیر ترین حالت خود را دارد اما این شرایط با افزایش سن، تغییر می کند و آرام آرام انعطاف آن ها کاهش می یابد. برای داشتن مفصل های سالم باید تا حد امکان فعال باشید، در غیر این صورت دچار درد و فرسودگی مفصل می شوید؛ مشکلی که هر روزه زندگی میلیون ها نفر را سخت تر و هزینه های زیادی برای درمان به آن ها تحمیل می کند.

شما نسبت به دیگران ۳۰ درصد بیشتر خواهد بود.

● فیبر بیشتر، در دز انوی کمتر

مطالعات نشان داده اند غذاهای سرشار از آنتی اکسیدان دارای خاصیت ضد

التهابی هستند و علائم درد را تسکین می دهند. میوه ها و سبزی ها، گردو و بذرکتان،

ماهی های چرب منابع خوبی با فعالیت ضد التهابی و آنتی اکسیدانی هستند که

می توانند درد، سفتی و فرسودگی مفصل را کاهش دهند.

غذاهای گیاهی سرشار از فیبر باعث کاهش خطر آرتروز است. دو مطالعه گسترده که

روی ۶۲۰۰ نفر انجام شد، نشان می دهد مصرف فیبر بیشتر با کاهش ریسک آرتروز

در دنا کزانو مرتبط است.

دهید، تغییر سبک زندگی است. اگر سبک زندگی بی تحرک دارید آن را تغییر دهید.

برای این کار می توانید با سه جلسه ورزش در هفته شروع کنید و زندگی تان را به

سمت فعال بودن سوق دهید. ورزش را به شکل گروهی انجام دهید (پیلاتس،

یوگا، ایروبیک)، باید این مسئله را بپذیرید که سن تان از نظر فیزیولوژیکی افزایش

یافته است پس نمی توانید مانند قدیم دیر وقت شام بخورید و از غذاهای فست

فودی و چرب استفاده کنید بلکه باید زمان شام و همچنین نوع مواد غذایی را

تغییر دهید. اگر جوان هستید و دخانیات مصرف می کنید هر چه سریع تر تصمیم

به ترک آن بگیرید. چرا که در صورت ادامه مصرف دخانیات، امکان پیر شدن مفاصل

هیدراته باقی بماند و در برابر فشارهای متراکم مقاومت کند. با افزایش سن،

پروتئوگلیکان از نظر ساختاری تغییر می کند و باعث خشکی غضروف می شود و آن را

مستعد آسیب می کند و غضروف ممکن است سفت و شکننده شود. غضروف، بافتی نیست

که به سادگی ترمیم شود چون جریان خونی خاصی در آن وجود ندارد که اکسیژن و مواد

مغذی را برایش تامین کند. به این تغییرات فرسودگی مفصل گفته می شود. مراحل

ابتدایی این فرسودگی یا پیر شدن مفصل ممکن است علامت خاصی نداشته باشد و

همین باعث بی خبری از بروز آن می شود.

● حفظ سلامت مفاصل

یکی از مهم ترین کارهایی که می توانید برای حفظ سلامت مفاصل خود انجام

به فضای بین دو استخوان و غلافی که اطراف آن را گرفته است و از آن محافظت می کند،

مفصل می گویند. انتهای استخوان ها، در لایه ای از بافت همبند پوشیده شده است

که به ضربه گیری و محافظت از آن ها کمک می کند تا وقتی دست یا پا حرکت می کند،

به هم ساییده نشود.

● مراحل پیری مفصل

غضروف از سه جزء اصلی تشکیل شده است؛ الاستین، کلاژن و پروتئوگلیکان.

کلاژن بافتی فیبری است که غضروف را نسبت به پارگی، سفت و مقاوم می کند،

در حالی که الاستین، عامل کشسانی و انعطاف پذیری غضروف است. پروتئوگلیکان

هم پروتئین هایی است که قندها به آن چسبیده اند و کمک می کند غضروف،

شاید شما هم جزو افرادی باشید که به تازگی در سیج ملی اندازه گیری فشار

خون شرکت داشته اید. اگر این گونه باشد، می دانید که در هر بار اندازه گیری

فشار خون، دو عدد به ما گفته می شود. عددی که به صورت معمول زیر ۱۰ است

و فشار دیاستولی نامیده می شود. هر زمان که میزان این عدد، زیر ۸ باشد،

از دید متخصصان فشار خون فرد در وضعیت مناسبی است. عدد دیگر اما

فشار سیستولی است و در غالب موارد بالای ۱۰ است. البته این عدد اگر بیشتر

از ۱۲ باشد، مطلوب نیست. نکته ای که در این بین وجود دارد این است

که بسیاری از افراد بعد از اندازه گیری فشار خون، تمام توجه شان به عدد بزرگ تر

فشار خون، مربوط به فشار سیستولی است که مربوط به فشار

جلب می شود، در حالی که مطالعه ای جدید نشان می دهد عدد مربوط به فشار

دیاستولی نیز اهمیت دارد و می تواند

آیامی دانید در اندازه گیری فشار خون کدام عدد اهمیت بیشتری دارد؟

در باره احتمال بروز مشکلات قلبی به ما اطلاعات قابل توجهی دهد.

در نتایج مطالعاتی که به تازگی در کالیفرنیا و روی بیش از ۱۲/۳

میلیون نفر انجام شده است، محققان دریافتند که هر دو عدد در اندازه گیری فشار خون

اهمیت دارد و می توانند درباره احتمال بروز بیماری های قلبی به ما اطلاعات

ارزشمندی دهد. به عنوان مثال افرادی که فشار دیاستولی آن ها بیش

زیایی

پوستی شفاف با ۳ خوراکی خوشمزه

رژیم غذایی مناسب تاثیر مستقیمی روی پوست صورت دارد اگر رژیم غذایی ما نامناسب باشد در زمانی کوتاه، پوست صورت مان دچار چین و چروک می شود. برخی از مواد غذایی نه تنها از ایجاد چین و چروک روی پوست صورت جلوگیری می کند بلکه حتی سبب شفاف شدن آن هم می شود. امروز در خدمت شما هستیم با معرفی سه ماده غذایی خوشمزه که دوستدار پوست شما نیز هستند.

هویج

در این صیفی، میزان زیادی بتا کاروتن وجود دارد؛ بتا کاروتن می تواند به شفاف شدن پوست صورت کمک کند و آن را در برابر اشعه های مضر خورشید مقاوم سازد.

توت

در این میوه میزان زیادی ویتامین C، مواد معدنی و پروتئین وجود دارد. همان طور که می دانیم پروتئین سبب سفت شدن پوست صورت می شود.

ماهی چرب

ماهی های چرب سرشار از اسیدها و امگا ۳ هستند که به کاهش التهابات پوستی کمک و از بروز و ایجاد انواع آکنه و حساسیت های پوست صورت جلوگیری می کند.

آشپزی من

چاشنی

۲ سس آسان برای طعم دادن به غذاها



سس فلفل تند یا چیلی

- فلفل قرمز - ۶ عدد
- آب - یک لیوان
- شکر - ۲ قاشق مرباخوری
- سرکه سیب - یک قاشق غذاخوری
- نمک - یک دوم قاشق چای خوری

● فلفل های تازه را بشویید و کلاهک آن را جدا آماده کنید. ● دانه های داخل فلفل را بیرون بیاورید و فلفل ها را خرد کنید و به همراه یک لیوان آب داخل قابلمه بریزید و با در بسته و شعله ملایم بگذارید تا بپزد و تا وقتی که خوب نرم شود. ● با مخلوط کن دستی فلفل ها را به حالت پوره در آورید (آب آن را جدا نکنید). ● از صافی درشت رد کنید و داخل ظرف شیشه ای بریزید. ● هیچ پوست یا دانه فلفلی باقی نماند. ● به فلفل پوره شده، نمک، شکر، سرکه سیب و فلفل قرمز (به هر میزان که دوست دارید تندی شود) اضافه کنید و آن را به خوبی هم بزنید. ● سس را در شیشه ای در بسته، داخل یخچال نگهداری کنید.



سس گیاهی یا وگان

- نمک - کمی
- آب لیمو - کمی (حداقل ۳ میلی لیتر)
- شیر سویا - یک چهارم فنجان
- روغن زیتون - نصف فنجان

● شیر سویا و آب لیمو را داخل مخلوط کن بریزید. مواد را هم زده و به تدریج روغن را اضافه کنید. ● در نهایت، به مخلوط به دست آمده، کمی نمک بیفزایید. ● داخل شیشه بریزید و در عرض سه روز مصرف کنید.