

پزشکی

پزشکی و پاسخ

تجویز دارو ها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤا ل ت مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر صابر سادات امینی

فوق تخصص غدد

● شش‌نیده بودم کم کاری تیروئید باعث ریزش مو می‌شود، تیروئید من پر کار است و ریزش مو دارم. چه کنم؟

کم کاری و پر کاری شدید و طولانی مدت تیروئید هر دو می‌توانند باعث ریزش مو شوند. در این حالت ریزش مو ی سر به صورت منتشر است و کل سر در گیر می‌شود و به صورت تکه ای نیست. در کم کاری و پر کاری تیروئید موها ضعیف و به آسانی دچار ریزش می‌شوند. معمولاً با در مان اختلال تیروئید، موهای ریزش پیدا کرده دوباره رشد می‌کنند. اغلب چندین ماه طول می‌کشد تا موهای ریزش یافته رشد کند و به حالت قبل از ریزش برگردد و ممکن است کاملاً به حالت اول برنگردد. کم کاری و پر کاری خفیف معمولاً باعث ریزش موها نمی‌شوند.

ریزش مو معمولاً چند ماه بعد از شروع کم کاری و پر کاری تیروئید ایجاد می‌شود. علت این است که چرخه رشد موها طولانی است و چندین ماه طول می‌کشد برعکس ریزش مو چندین ماه بعد از شروع در مان ممکن است ادامه داشته باشد و بیمار به علت ادامه ریزش مو ممکن است دارویش را به اشتباه قطع کند.



پزشکی

پیشنهاد های متنوع برای استفاده بیشتر از سبزیجات

سبزیجات از نظر مواد غذایی، غنی هستند و به شما توان مبارزه با بیماری ها را می دهند



معمولاً همه ما در مصرف سبزیجات به دنبال بهانه ای برای تهیه سوپ، سالادو... هستیم اما غافل از این که می توان سبزی ها را حتی به سس هم اضافه و مصرف کرد. در ادامه به روش تهیه انواع غذاها با سبزیجات می پردازیم.

پزشکی

● سوپ های مختلف سبزیجات بپزید

تهیه سوپ را هکار بسیار خوبی برای مصرف سبزیجات مختلف در کنار هم است. ساده ترین راه این است که سبزیجات پوره شده را مزه دار کنید. افزودن کمی سبزی مانند بروکلی، راه مناسبی برای دریافت فیبر، ویتامین و مواد معدنی بیشتر است. مثلاً در دستور پخت سوپ سبزیجات می توان یک دوم پیما نه کلم بروکلی به ازای هر نفر، اضافه کرد که میزان کافی ویتامین K، C، E و فولات را به بدن می رساند.

● نودل سبزیجات را تجربه کنید

پخت نودل سبزیجات ساده ترین و فوق العاده ترین راه برای افزودن سبزیجات به رژیم غذایی است. نودل ها که بوهیدرات کمتری نسبت به غذاهای مشابه مانند ماکارونی می شوند. گوجه فرنگی و کدو و نیز سیب زمینی برای این غذا مناسب هستند. نودل ها نیز مانند ماکارونی با سس های مختلف، سبزیجات یا گوشت سرو می شوند.

● افزودن سبزیجات به سس ها

سس هایی بر پایه سبزیجات تهیه کنید. هنگام تهیه سس های مختلف، به مخلوط آن، سبزیجات را اضافه کنید؛ برای این کار اسفناج، کدو، فلفل دلمه ای و پیاز توصیه می شود. حتی می توان سبزیجات را پوره و با افزودن ادویه ها یا آب لیمو... آن را تبدیل به سس کنید.

● پیتزای سبزیجات مانند پیتزای گل کلم بپزید

پیتزای گل کلم واقعاً متفاوت است و راه های

است سبزیجات را کباب کنید.

● املت سبزیجات خوشمزه و مقوی را به سر سفره بیاورید

اگر می خواهید سبزی بیشتری بخورید، املت سبزیجات را امتحان کنید. املت ها معمولاً از سرخ کردن تخم مرغ با مقدار اندکی روغن یا کره، به همراه گوشت و گاهی پنیر و سبزیجات تهیه می شود. هر نوع سبزی املت را خوشمزه می کند پس اسفناج، پیاز، گوجه فرنگی را به املت اضافه کنید. انواع فلفل های دلمه ای نیز مزه خوبی به غذای شما خواهد داد.

● سبزیجات کبابی

کباب سبزیجات، غذایی عالی است آن را امتحان کنید. برای پخت این غذا، کافی

غذا استفاده می شود.

● سبزیجات را همراه گوشت، چرخ کنید

راهکار دیگر این است که هنگام چرخ کردن گوشت، سبزی نیز به آن اضافه کنید. مصرف گوشت چرخ کرده به همراه دیگر افزودنی ها مانند تخم مرغ و سس گوجه در غذاهایی مانند کنتل معمول است. می توان میزان سبزی آن را اضافه کرد و غذایی با طمعی متفاوت ساخت.

● به برنج نان، سبزی اضافه کنید

این غذا در فرهنگ غذایی ایرانی وجود دارد. مخلوط سبزیجات گوناگون به همراه برنج و مخلفات دیگر را با توجه به دستور های غذایی سنتی ایرانی بپزید.

سلامت

پزشک ایرانی در کنگره متخصصان قلب فرانسه مطرح کرد: مصرف آجیل و کاهش ۱۷ درصدی مرگ ناشی از حملات قلبی

با مصرف آجیل با حملات قلبی کشنده مبارزه کنید

شیوا رضایی | روزنامه نگار

این هفته در کنگره متخصصان قلب که در پاریس در حال برگزاری است، گروهی از متخصصان کشور مان نتایج یکی از مطالعات خود را ارائه دادند. این مطالعه که توسط پژوهشکده قلب و عروق اصفهان انجام شده است رابطه بین مصرف آجیل و کاهش میزان حملات قلبی کشنده را بررسی کرده است.

دکتر نوشین محمدی فر، یکی از مجریان این مطالعه می گوید: مصرف آجیل به میزان دست کم دو بار در هفته با کاهش ۱۷ درصدی مرگ ناشی از بیماری های قلبی، عروقی را تباط دارد.

گروه آجیل و مغز ها خواص زیادی دارد از جمله میزان زیاد چربی غیر اشباع، مواد معدنی، ویتامین ها، پروتئین، فیبر، فیتسترو ل و پنیتنول که برای سلامت قلب مفیدند. تا پیش از این مطالعات متعددی درباره رابطه بین مصرف آجیل و پیشگیری از بیماری های قلبی، عروقی در آمریکا و کشورهای اروپایی انجام شده بود اما در منطقه شرقی مدیترانه، مطالعات در این زمینه اندک بود و از این نظر این مطالعه اهمیت ویژه ای دارد.

● مطالعه ای ۱۲ ساله در ۳ شهر ایران

در این مطالعه وضعیت ۴۴۳۲ فرد بالای ۳۵ سال ساکن اصفهان، نجف آباد و اراک به مدت ۱۲ سال پیگیری و بررسی شد. برای این منظور بعد از انتخاب این افراد در سال ۲۰۱۱،

از آن ها درباره میزان مصرف آجیل، شامل گردو، بادام، پسته، فندق و دانه های دیگر سوال شد. تا ۱۲ سال بعد از این تاریخ (۲۰۱۳)، هر دو سال یک بار، وضعیت این افراد از نظر ابتلا به بیماری های قلبی، عروقی، ایست قلبی یا فوت ناشی از این گروه از بیماری ها پیگیری شد.

در طول این ۱۲ سال، ۷۵۱ مورد بیماری قلبی و ۱۷۹ مورد فوت ناشی از بیماری های قلبی، عروقی در بین این افراد گزارش

دانشمندان چندین نظریه برای ارتباط بین OSA و سرطان ارائه کرده اند. یک نظریه تاکید می کند که دو عامل خطر سن و چاقی در بروز این دو بیماری مشترک است.

آپنه، OSA تقریباً رایج تر است. ترکیب اکسیژن کم و اختلال در خواب باعث فشار خون بالا، بیماری های قلبی، مشکلات حافظه و اختلال در خلق و خوی می شود. وضعیت آپنه خواب در بین عموم مردم کاملاً شناخته شده است و همراه با خروپف، خستگی روزانه و خطر بالای بیماری قلبی، عروقی به ویژه در مردان است.

(OSA) یا آپنه خواب، شریبطی است که فرد در هنگام خواب دچار وقفه های کوتاه و مکرر در تنفس می شود. این وضعیت از ناتوانی عضلات گلودر باز نگه داشتن راه هوایی ناشی می شود. شکل دیگری از آپنه به نام آپنه خواب مرکزی وجود دارد که به دلیل اختلال در سیگنالینگ مغزی رخ می دهد. از بین دو نوع

سرطان در زنان مبتلا به آپنه خواب شدید، شایع تر است

اثبات نمی کنند که آپنه خواب باعث سرطان می شود اما به نظر می رسد که می تواند در بروز این بیماری در زنان نقش داشته باشد. منطقی است که فرض کنیم آپنه خواب یک عامل خطر برای سرطان است یا این که هر دو بیماری دارای شاخص های خطر مشترک، از جمله اضافه وزن هستند. آپنه انسدادی خواب

تحقیقات جدید نشان می دهد میزان سرطان در زنان دارای علایم ظاهری آپنه شدید بیشتر است. مطالعات اخیر داده های مربوط به ۲۰ هزار بزرگ سال مبتلا به آپنه خواب را مورد تجزیه و تحلیل قرار داد. حدود ۲ درصد از شرکت کنندگان در سابقه پزشکی شان ابتلا به سرطان نیز داشته اند. در حالی که این یافته ها

سواد سلامت

اگر عاشق بوی چسب و بنزین هستید، بخوانید

علاقه مندی به بویدن محصول های شیمیایی که بوی تند و قوی دارند یکی از اختلال های شایع در عصر کنونی است که بیشتر میان نوجوانان و به مقدار کمتری میان بزرگ سالان مشاهده می شود و نشان دهنده ابتلا به نوعی بیماری روانی است.

● علایم اختلال پیکار ایشناسید

محققان علاقه مندی به بویدن یا خوردن محصول های شیمیایی، چون لاک ناخن، خاک، بنزین، چسب مایع، صابون و حتی رنگ های روغنی را از طیف اختلال پیکا دسته بندی کرده اند. اختلال پیکا بر اثر نوعی جهش ژنتیکی به وجود می آید و بیشتر میان کودکان، زنان باردار، افراد دچار استرس غیر قابل کنترل، افراد مبتلا به مشکل های روانی چون کم توانی ذهنی، افراد دچار افسردگی، مبتلایان به وسواس اجباری کنند مو ی سر، مبتلایان به اسکیزوفرنی و... دیده می شود.

اختلال پیکا معمولاً در بین یک یا چند عضو خانواده مشاهده می شود و پزشک با مطالعه سابقه خانوادگی و بررسی عادات های رفتاری فرد می تواند این اختلال را شناسایی کند. انجام آزمایش خون هم می تواند وجود عفونت یا کمبود آهن و روی را در بدن مشخص کند.

علاقه مندی به بویدن چسب مایع، بنزین، لاک ناخن و... به دلیل افزایش ناگهانی جریان خون نوعی حساس شادی کوتاه مدت در فرد ایجاد

می کند و البته پس از مدتی فرد دچار احساس سردرد، تهوع، گیجی، تاری دید و... خواهد شد.

از جمله آسیب های بویدن چسب می توان به بروز آسیب مغزی، مشکل های شدید تنفسی، اختلال در عملکرد سیستم عصبی، ایجاد لکه های قرمز و کپیر روی بدن، سردرد، سر گیجه، تهوع، درد شکم، نوسانات خلقی، تمرکز و توانایی تصمیم گیری، احساس بی حسی یا سوزن سوزن شدن دست و پا، خستگی، از دست دادن شنوایی و سطح هوشیاری اشاره کرد.

● درمان اختلال پیکا چیست؟

برای درمان این اختلال مراجعه به متخصص، شرکت در جلسه های مشاوره، یادگیری هنر و سرگرمی های جدید، رعایت رژیم خوراکی، انجام ورزش، شرکت در فعالیت های اجتماعی، ایجاد آرامش در محیط خانواده، کمک به کودک در یادگیری درس های مدرسه و در برخی موارد در مصرف داروهای ضد استرس زیر نظر متخصص برای بازه استاندارد می تواند اثر بخش باشد.



از بیماری های قلبی، عروقی، در مقایسه با افرادی که تنها یک بار در هر دو هفته آجیل مصرف می کردند، شدند.

● نکاتی درباره مصرف آجیل

بر مبنای راهنمای جامعه متخصصان قلب اروپا، افراد در هر وعده مصرف نباید بیش از ۳۰ گرم آجیل (حدود یک مشت فرد بزرگ سال) مصرف کنند. آجیل مصرف شده نیز نباید بوداده و نمکی باشد.

البته دکتر نوشین محمدی فرد ویژگی دیگری را درباره آجیل مفید می داند و می گوید: آجیل باید تازه باشد چرا که بعد از گذشت زمان، چربی های غیر اشباع آن اکسید و خود تبدیل به ماده ای مضر می شود. شما از بوی ناخوشایند یا مزه تند و تلخ آجیل می توانید متوجه ماندگی آن شوید.

منبع: سایت کنگره به آدرس www.escardio.org