

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.

دکتر نسرين زارع پور

متخصص جراحی زنان، زایمان و نازایی

باردار و مبتلا به فشار خون هستم، چه کارهایی لازم است انجام دهم تا مشکلی به وجود نیاید؟
توصیه می‌شود هر روز فشار خونتان را کنترل یا برای معاینه لازم به پزشک خود مراجعه کنید. در صورت تجویز و تشخیص پزشک، می‌توانید از دارو استفاده کنید. معمولاً حد متعادل فشار خون در دوران بارداری ۹ تا ۱۴ درجه است و بالاتر از این حد طبیعی نیست و نیاز است به سرعت به پزشک خودو مراکز درمانی مراجعه کنید.

آیا ممکن است انجام IVF باعث سرطان شود؟

بله ممکن است در مواقعی که برای تعیین جنسیت یا چندقلویی مقدار زیادی آمپول تزریق می‌شود، خطر ابتلا به انواع سرطان‌ها مخصوصاً سرطان پستان یا تخمدان (در افراد با ریسک خطر بالا) تشدید شود.
عفونت رحم داشتیم می‌توسم دوباره برگرود، چه کارهایی باید انجام دهم؟
بهداشت فردی را رعایت کنید و نکات مهم مراقبتی را مدنظر قرار دهید و در زمان‌های مناسب به پزشک متخصص مراجعه کنید.

بیشتر بدانیم

آمار پایین ابتلا به سرطان در ایران نسبت به کشورهای غربی

بروز سرطان در کشورهای غربی بیشتر از کشورهای شرقی است، اما اخبار اغراق شده‌ای از سونامی سرطان در ایران مطرح می‌شود. به گزارش ایران‌اکنون میست، فاطمه اصفهانی متخصص خون و سرطان درباره شایع‌ترین سرطان‌ها در ایران اظهار کرد: بروز سرطان در کشورهای غربی مثل آمریکای شمالی و اسکانندیناوی بیشتر از کشورهای شرقی است. در کشور ما اخبار زیادی مبنی بر افزایش آمار ابتلا به سرطان و سونامی سرطان مطرح می‌شود که در آن‌ها کمی اغراق شده است، موضوع اصلی در کشور ما سن پایین ابتلا به سرطان است، این موضوع تا حدودی به جوان بودن جمعیت کشور مربوط می‌شود هم‌اکنون حدود ۶۰ درصد جمعیت کشور ما را جوانان تشکیل می‌دهند اما در مجموع این موضوع نیاز به بررسی و مطالعه دارد.

تاثیر نانو ذرات «طلا» بر سلامت

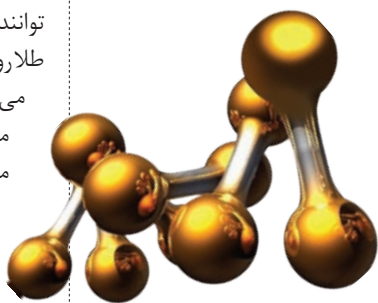
دانشنی‌ها

مریم سادات کاظمی

«طلا» گران‌بها ترین فلز دنیاست که در طبیعت وجود دارد و پس از مس، دومین فلزی است که توسط انسان کشف شد. استفاده از آن در قدیمی‌ترین شیء کشف شده به اواخر هزاره پنجم پیش از میلاد مسیح برمی‌گردد. ناگفته نماند در دین اسلام، مردان از مصرف تزئینی طلا منع شده‌اند. همچنین مصرف خوراکی و به شکل لوکس آن در بستنی، پیتزا و... توصیه علمی ندارد و استفاده دارویی آن باید با تجویز پزشک به شیوه خاص باشد. همچنان که بررسی‌های متعدد نشان می‌دهد، تعداد گلبول‌های سفید خون در مردان بیشتر از زنان است، حال آن‌که تماس بدن مرد با طلا باعث بالا رفتن میزان گلبول‌های سفید می‌شود. به‌طور طبیعی با افزایش شمار گلبول‌های سفید، جا برای گلبول‌های قرمز خون کم می‌شود و تعداد آن‌ها به‌طور محسوسی کاهش پیدا می‌کند. در ادامه به بررسی تاثیر نانو ذرات طلا و نتایج یافته‌ها درباره آن به عنوان یک فلز معدنی مانند دیگر فلزات در داروها و ترکیبات شیمیایی بر سلامت انسان می‌پردازیم:



نانوذرات طلا تحت تاثیر پرتوهای X به سلول‌های سرطانی متصل می‌شود و به سرعت و کاملاً دقیق آن‌ها را شناسایی می‌کند.



● **منع مصرف تزئینی طلا برای مردان، چرا؟**
به گزارش ایرنا، دکتر مهدی اخبارده فوق تخصص تغذیه بالینی در این باره اظهار کرد: همیشه این سوال وجود دارد که چرا زنان می‌توانند از طلا استفاده کنند ولی مردان نه و اگر طلا روی تعادل گلبول‌های بدن مردان تاثیر می‌گذارد، پس زنان هم نباید از این موضوع مستثنا باشند. وی خاطر نشان کرد: مطالعاتی که روی ساختار بدن زنان انجام شده است نشان می‌دهد تفاوت‌های جزئی در ساختار بدن زن و مرد وجود دارد. طلا حاوی اشعه‌هایی است که از پوست بدن رد می‌شود و روی گلبول‌های بدن تاثیر می‌گذارد. این موضوع درباره مردان کاملاً صدق می‌کند ولی در زنان خیر، در زنان بین لایه پوست و گوشت، لایه‌ای چربی وجود دارد اما در مردان این لایه وجود ندارد. همین لایه محافظ چربی است که همانند

از کار افتادگی سالمندان به تعویق می‌افتد و به عبارتی زندگی با کیفیت‌تری را تجربه کند. البته باید توجه داشت که چنین تمهیدات پزشکی حتماً باید تحت نظر پزشک متخصص انجام شود و به هیچ وجه روش درمانی خودسرانه توصیه نمی‌شود زیرا استفاده از دوز نامناسب طلا در درمان، می‌تواند زمینه‌ساز اختلالات متابولیسمی شود.

● **امید به درمان سرطان با کمک «طلا»**

خواص اعجاب‌آور طلا افق روشنی از تاثیر این فلز برای درمان سرطان را پیش روی دانشمندان قرار داده است. محققان دریافتند که نانو ذرات طلا قابلیت تشخیص و نابودی سلول‌های سرطانی با بیشترین سطح دقت را دارد. طلا به خودی خود فلزی ساکن است اما زمانی که اندازه آن به کمتر از ۵ نانومتر کوچک شود، بسیار فعال می‌شود و ساختار شیمیایی آن کاملاً تغییر می‌کند. به این ترتیب، اگر سرطان در مراحل بسیار اولیه و پیش از ظاهر شدن تومورهای سرطانی تشخیص داده شود، نانو ذرات طلا تحت تاثیر پرتوهای X به سلول‌های سرطانی متصل می‌شود و به سرعت و کاملاً دقیق آن‌ها را شناسایی می‌کند. اگر چه شناسایی سرطان به کمک طلا کاملاً اثبات شده است اما در زمینه درمان بیماری‌های این روش، نیاز به تحقیقات گسترده‌تری خواهد بود. محققان امیدوارند استفاده از نانو ذرات طلا در درمان سرطان موفقیت‌آمیز باشد زیرا به سلول‌های سالم آسیبی وارد نمی‌شود. در این حالت این روش جایگزین شیمی درمانی و پرتودرمانی می‌شود که به سلول‌های سالم نیز در کنار سلول‌های سرطانی آسیب می‌رساند.

آشپزی

ترشی دیابتی‌ها

ترشی خرفه



- سبزی خرفه- یک کیلو گرم
- سیب‌رنده شده- ۱۰ حبه
- نمک و فلفل- به مقدار لازم
- سرکه- به مقدار لازم

● ابتدا سبزی خرفه را پاک می‌کنیم و می‌شویم و درشت خرد می‌کنیم و در آب جوش می‌ریزیم تا چند قل بلند ولی هنوز تازه بماند.
● بعد سبزی را آبکش می‌کنیم و می‌گذاریم تا کامل آیش کشیده شود. (از آب سبزی برای سوپ استفاده کنید)
● سیب‌را رنده و با سبزی مخلوط می‌کنیم و در ظرف مناسب می‌ریزیم. ● نمک و فلفل را نیز اضافه می‌کنیم و سرکه را روی مواد می‌ریزیم. ● روی در ظرف را نایلون می‌گذاریم و درش را محکم می‌بندیم. ● در محیط خانه به مدت ۳ یا ۴ روز و پس از آن، در جای خنک نگهداری می‌کنیم. ● این ترشی طعمی بسیار ملایم و سبک دارد.

نکته:

گیاه خرفه، به خصوص برای افراد مبتلا به درد معده و سر درد بسیار مفید است. برگ و ساقه آن مسکن صفر است. برای تسکین تب‌های گرم و صفرای مفید است و در تسکین عطش و کنترل ترشح ادرار در بیماران دیابتی و رفع سردهای گرم بسیار خوب است.

تغذیه

توصیه تغذیه‌ای برای بهبود افسردگی

تغییرات تغذیه‌ای که علایم افسردگی را تسهیل می‌کند شامل رژیم‌های غذایی کاهنده وزن و چربی و رژیم‌های غذایی سرشار از مواد مغذی است. به گفته متخصصان و عده‌های غذایی سرشار از فیبر خوراکی و سبزیجات در کنار کاهش مصرف فست‌فودها و خوراکی‌های حاوی موافقندی می‌تواند در رفع علایم افسردگی موثر باشد. به گزارش مدیکال نیوز تودی، متخصصان انگلیسی همچنین مشاهده کردند تغییرات تغذیه‌ای در کنار ورزش کردن، روند بهبود علایم افسردگی را در بیماران تقویت می‌کند. علاوه بر این، تاثیر بهبود رژیم غذایی بر سلامت روان زنان چشمگیر تر است.

کافه سلامت

به بهانه پست مهراب قاسم خانی درباره قبل و بعد از درمان کم کاری تیروئید

کاهش عوارض تیروئید

بادرمان و تغییر سبک زندگی



بعد

قبل

به تازگی مهراب قاسم خانی در پست اینستاگرامی‌اش با انتشار عکس قبل و بعد از درمان، از بیماری تیروئید و درمانش خبر داده است. او به این نکته اشاره می‌کند که بدون دلیل خاصی دچار عوارضی مانند دردهای عضلانی، کاهش تمرکز و افسردگی شده است، نشانه‌هایی که حکایت از کم کاری تیروئید دارد. به همین مناسبت به عوارض این بیماری اشاره می‌کنیم. این که نباید از دیدن اضافه وزن، درد و ضعف... ناامید شد بلکه برعکس رعایت سبک زندگی سالم و رژیم غذایی در این مواقع اهمیت بیشتری پیدا می‌کند می‌تواند فرد را به بهبود نزدیک تر کند. تیروئید غده‌ای کوچک در ناحیه گردن و مسئول ترشح دو هورمون مهم T۳ و T۴ است. هورمون‌های ترشح شده توسط تیروئید از طریق جریان خون در سراسر بدن حرکت و وظایف مهمی چون متابولیسم بدن را کنترل می‌کند.

علایم کم کاری تیروئید

- بی‌بوست
 - افسردگی
 - تغییر در چرخه قاعدگی (در خانم‌ها)
 - ریزش مو
 - خشکی پوست و مو
 - حساسیت زیاد در مقابل سرما
 - بزرگ شدن غده تیروئید (گواتر)
 - ضربه یا قلب آهسته
 - افزایش یا کاهش بی دلیل وزن
 - استرس بیش از اندازه
 - اختلالات اشتها
 - خستگی و عصبانیت در بیشتر مواقع
- این بیماری در صورت درمان نشدن می‌تواند منجر به بیماری‌های حاد قلبی، درد مفاصل، ناباروری و چاقی شود. همچنین این اختلال در دوران بارداری از توسعه مغز جنین جلوگیری می‌کند. سطوح پایین هورمون تیروئید بسیار خطرناک است و می‌تواند منجر به مرگ شود. معمولاً اختلالات مربوط به غده تیروئید با یک آزمایش ساده خون قابل تشخیص است و یاداروهای هورمونی در مان می‌شود.

درمان کم کاری تیروئید

کم کاری تیروئید با جایگزین کردن هورمون تیروئید در مان می‌شود. قرص‌های تیروئید که همان هورمون تیروئید T۴ هستند، معمولاً به صورت خوراکی یک بار در روز و با شکم خالی استفاده می‌شوند. در بهترین حالت خوب است قرص تیروئید راصبح هایک ساعت قبل از صبحانه بخورید. معمولاً پس از شروع در مان در عرض دو هفته بیمار احساس بهبودی می‌کند ولی برای برطرف شدن کامل علایم گاهی تا چند ماه فرصت لازم است. تغییر دوز دارو باید حتماً زیر نظر پزشک باشد و سر خود نباید دارو را قطع یا کم و زیاد کرد. پزشک وقتی داروی تیروئید (لووتیروکسین) را شروع می‌کند معمولاً شش هفته بعد، آزمایش مجدد می‌نویسد تا دوز مناسب دارو را پیدا کند. وقتی دوز مناسب داروی تیروئید مشخص شد، بیمارانی می‌توانند سالانه آزمایش بدهند. گاهی اوقات بر اساس شرایط بیمار، لازم است دوز دارو تغییر کند که این کار با توجه به آزمایش و توسط پزشک انجام می‌شود. مثلاً گاهی بیماری تیروئید تشدید می‌شود یا در شرایط حاملگی لازم است دوز دارو را افزایش دهیم. مصرف بعضی داروها مثل قرص‌های کلسیم، آهن و آنتی‌اسیدهای حاوی آلومینیوم می‌تواند در جذب اختلال ایجاد کند و باید ر رعایت زمان مناسب از قرص تیروئید استفاده شوند.

سبک زندگی سالم

- مصرف سبزی‌ها را فراموش نکنید: مصرف سبزی‌ها به خصوص از خانواده چلیپایی‌ها مفید است.
- تمرین منظم انجام دهید: تمرین منظم و کافی (نه کم و نه زیاد) برای بیماران مفید است. ● وزن سالم خود را حفظ کنید. ● استرس خود را کنترل کنید.

شماره پیاپیک زندگی سالم

۲۰۰۹۹۹

خراسان

مرکز آموزش تخصصی رسانه

آغاز ثبت نام نوبت...

آغاز ثبت نام نوبت...

همراه با اعطای مدرک معتبر و قابل ترجمه

ثبت نام اینترنتی

www.edu-kh.ir

دپارتمان	دوره	مدرس	جلسات	شهریه (هزار تومان)	روز	ساعت
گرافیک	فتوشاپ مقدماتی و پیشرفته	علیرضا عشقی	۳۰	۲۷۵	یکشنبه	۱۸-۱۴
	ایندیزاین	علی کنویسی	۳۰	۲۶۰	پنجشنبه	۲۰-۱۶
عکاسی	ایلوستریتور	فواد آرام	۳۰	۲۷۰	شنبه	۱۸-۱۴
	تایپوگرافی و لوگوی فارسی	مهدی درویشی	۱۰	۲۹۰	یکشنبه و چهارشنبه	۲۰-۱۸
روزنامه نگاری	مبانی عکاسی	مهدی پیرسلامی	۱۰	۲۲۵	شنبه و دوشنبه	۳۰-۱۸-۱۶
	ویرایش حرفه‌ای عکس	رسول امین‌زاده	۱۰	۲۲۵	دوشنبه و چهارشنبه	۱۸-۱۶
کارتون و انیمیشن	نویزپردازی چهره	علی حسینیان	۷	۲۸۵	دوشنبه	۱۸-۱۶
	عکاسی پیشرفته	محمد رضا جافیروش	۱۴	۳۹۰	سه‌شنبه	۲۰-۱۶
داستان نویسی	خبرنویسی مقدماتی	امیرحسین یزدان‌پناه	۱۰	۳۰۵	یکشنبه و سه‌شنبه	۱۷-۱۵
	تولیدکنندگی	سید مصطفی صابری	۱۰	۳۰۵	یکشنبه و سه‌شنبه	۱۵-۱۳
دوبله و گویندگی	افتر افکت	سید مهدی حسینی	۱۰	۲۹۰	دوشنبه	۱۲-۱۰
	پریمیر	سید مهدی حسینی	۱۰	۲۹۰	دوشنبه	۱۴-۱۲
مجموعه نویسندگان	دوره مقدماتی عناصر داستان	هادی تقی‌زاده	۱۰	۱۸۰	پنجشنبه	۱۶-۱۴
	دوره پیشرفته عناصر داستان	فرحان نوری	۱۰	۱۹۰	چهارشنبه	۱۸-۱۶
مجموعه نویسندگان	مجموعه نویسندگان	مرتضی ملنجی	۸	۳۴۵	چهارشنبه	۲۰-۱۸
	دوبله مقدماتی	مجید داوودی	۲۰ ساعت	۳۴۵	یکشنبه	۱۹-۱۶
مجموعه نویسندگان	مبانی گویندگی رادیو	علی زکریایی	۱۴	۳۹۰	دوشنبه	۱۸-۱۶
	صداسازی و مقدمات آواز (خانی‌ها)	میترا عسکری	۱۴	۳۵۵	شنبه	۲۰-۱۸
مجموعه نویسندگان	فن بیان و ارتباط موثر	علی زکریایی	۱۴	۳۹۰	شنبه	۱۸-۱۶
	تئوری موسیقی (سلفژ)	میترا عسکری	۱۴	۳۴۵	دوشنبه	۱۶-۱۴