پرسش 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 محمود اکبریان
فوق تخصص روماتولوژی

آیا بیماری لوپوس درمان دارد؟

در تعریف لوپوس گفته می شود، «لوپوس یک بیماری مولتی سیستم است و ممکن است یک تا چند سیستم در آن گرفتار شود». اگر این تعریف را قبول داشته باشیم، در درمان لوپوس، باید همه رشته ها دخالت داشته باشند اما اقدامات عمومی در این باره:

پیگیری منظم بیمار

با توجه به مطالب یاد شده، بیمار باید آموزش لازم را دریافت کند تا با کمک خودش و راهنمایی های پزشک، زندگی شاد و آرامی داشته باشد و برحسب این که بیماری چقدر پیشرفت کرده باشد، هر چند وقت لازم است به پزشک مراجعه کند.

فواصل ویزیت بیمار بر حسب شدت بیماری، از چند روز تا چند ماه و حتی بعضی اوقات که کلیه درگیر نشده باشد بین شش تا ۱۲ ماه متفاوت است و یک قانون کلی برای تعیین فواصل ویزیت بیمار وجود ندارد.

در بیماری لوپوس، یک اصل کلی را باید در نظر داشت؛ لازم است به بیمار توصیه شود که اگر مشکلی داشت فورا به پزشک مراجعه کند و در صورت دسترسی نداشتن به روماتولوژیست، می تواند به متخصص داخلی یا پزشک عمومی مراجعه کند.

خودداری از نور خورشید

بیماران باید در معرض نور آفتاب قرار نگیرند و برای حفاظت بیشتر پوست، از کرم های ضد آفتاب مناسب دارای پوشش کافی در برابر اشعه ماورای بنفش A و B استفاده کنند.

رژیم غذایی

برحسب این که کلیه گرفتار شده باشد، فشار خون، دیابت و هیپرلیپیدمی وجود داشته باشد یا بیمار دچار اضافه وزن باشد، رژیم غذایی متفاوت است.

ورزش

کم تحرکی که معمولا در حالات شدید بیماری به وجود می آید، موجب کاهش شدید توده عضلانی می شود و بیماران اغلب اوقات، احساس خستگی شدید می کنند.

کلسیم و ویتامین D

از آن جا که بیشتر بیماران زن هستند و از طرفی لوپوس یک بیماری التهابی است و بیماران باید از نور خورشید پرهیز کنند و تعداد زیادی از بیماران تحت درمان با کورتن هستند، لازم است در صورتی که منع مصرف نداشته باشد، تمام بیماران تحت درمان با ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی گرم کلسیم به اضافه ۴۰۰ تا ۸۰۰ واحد ویتامین D در روز قرار گیرند.

سلامت

چگونه با بیماری ام اس کنار بیاییم؟

دکتر شکیلا یوسفی | روان شناس سلامت

بیماری ام اس یک بیماری ناتوان کننده مغز و اعصاب است، هر چند درمان قطعی این بیماری هنوز پیدا نشده ولی می توان با کمک داروها و رعایت توصیه های پزشکی، بیماری را کنترل کرد و از شدت حملات آن کاست.

امروز تحقیقات دانشمندان درباره علت پیدایش بیماری ام اس هم بر عوامل خارجی زمینه ای که ممکن است باعث شروع این بیماری شوند و هم بر تغییراتی که در سیستم عصبی ایجاد و باعث بروز علایم و مشکلاتی می شود، متمرکز شده است

با وجود تحقیقات فراوان، علت قطعی بروز بیماری ام اس هنوز مشخص نشده است. عوامل متعددی در بروز این بیماری مطرح شده اند اما علل اصلی آن همچنان نامشخص است و تا کنون هیچ مدرک علمی قابل اعتمادی، ویروس خاصی را به عنوان علت بیماری معرفی نکرده است.

گام های کنترل کننده این بیماری

گام اول؛ پذیرش بیماری پس از تشخیص

مطرح کردن جنبه های خوش بینانه بیماری، تخلیه هیجانی، آگاهی از بیماری و راه های درمان

گام دوم؛ مدیریت درمان در مراحل حاد و استفاده از درمان های کنترل کننده

همکاری دوجانبه در درمان، دلایل پزشکی برای مصرف دارو، اقدامات لازم برای کنترل بیماری

گام سوم؛ مدیریت و کنترل استرس ها

کنترل استرس، یکی از گام های اساسی در کنترل بیماری و پیشگیری از عود مجدد است.

گام چهارم؛ مدیریت مسائل اجتماعی

نیاز به مشاوره و مددکاری در شغل، ازدواج، فرزندآوری و تحصیل و به طور کلی در تمام مراحل زندگی فردی و اجتماعی.

گام پنجم؛ مدیریت درمان علایم همراه با ام اس

مدیریت مشکلات و عفونت ها، دردها و توان بخشی، نقش مؤثری در کنترل و پیشگیری از عود مجدد این بیماری دارد.

تغییر جهت فکری، پذیرش بیماری ام اس و داشتن ارتباط نزدیک با دیگران، از مهم ترین روش ها برای گذران دوران زندگی در مبتلایان است. مهم ترین عامل در بیماران مبتلا به ام اس، این است که روحیه پذیرش در آن ها شکل بگیرد. با داشتن ذهنی آگاه از خود، حسی واقع بینانه از توانایی هایی خود، نگرشی خوش بینانه و منطقی از زندگی و جهان، می توان عزت نفس را بالا برد که در واقع به مبتلایان در قبول ام اس و گذراندن زندگی، کمک شایانی می کند. سلول های مغز در اثر خستگی و کار زیاد، موادی از خود تولید می کنند که این مواد باعث تخریب و فرسودگی سلول های مغزی می شود و در نهایت، اختلالاتی را در مغز به وجود می آورد. آرامش و آرام سازی بدن، سلول های تخریب شده را ترمیم و به رفع خستگی جسمی و روحی کمک می کند. انقباض عضلانی در قسمت های مختلف، ناراحتی های متفاوتی را ایجاد می کند. گرفتگی عضلات گلو موجب لرزش یا خشونت صدا و گرفتگی عضلات سر، سردرد را به وجود می آورد. لذا انجام آرامش درمانی، می تواند فرد را از این دردها نجات دهد. اوقاتی وجود دارد که درد، شما را فرسوده می کند و از سماجت آن در می مانید. این احساس اسارت، نشانه آشکاری از گرفتاری در چرخه معیوب است. چرخه ای که در آن، درد و تنش یکدیگر را شعله ور می سازند. علت تنش هر چه باشد، می تواند سبب ایجاد چرخه ای معیوب شود. برای جلوگیری از گرفتاری در چرخه معیوب، درک عامل تنش و پیشگیری از سقوط در این چرخه، اهمیت به سزایی دارد. تنش مؤثر بر ما می تواند جسمی یا روانی باشد. افرادی که در زندگی انسان هایی مضطرب، عصبی و پراسترس بودند، در مقایسه با افراد دیگر، بیشتر به این بیماری مبتلا شده اند و به گفته متخصصان مغز و اعصاب، استرس علاوه بر بروز این بیماری، موجب تشدید آن در مبتلایان می شود لذا فراگیری شیوه های کنترل استرس در زندگی روزمره و مدیریت آن در مبتلایان به بیماری بنا به این که در چه مرحله ای از بیماری قرار دارند و چه مهارت هایی را پیش از ابتلا به این بیماری در زندگی عادی خود کسب کرده اند، ضروری است. از آن جا که هنوز درمان قطعی برای بیماری ام اس پیدا نشده است همه به دنبال یافتن روشی برای درمان آن هستند و به همین منظور روش های مختلف درمانی، آزمایش می شود. علاوه بر جامعه پزشکی بسیاری از افراد غیر پزشک نیز درصدد درمان این بیماری بر آمده اند و روش هایی را برای درمان آن پیشنهاد می کنند. اگر چه روی بیشتر این روش ها آزمایش های علمی شده و تأثیر آن ها به اثبات نرسیده است اما در سطح جامعه افرادی هستند که این روش ها را ارائه می دهند و بسیاری از بیماران نیز ممکن است به آن متوسل شوند. یکی از قسمت های اصلی در تحقیق برای کشف درمان های تازه، انجام آزمایش روی داروهای جدید است. از دست دادن سلامت جسمی، نوعی بحران در زندگی است و افراد به آن واکنش روانی نشان می دهند. بیماری ام اس به خصوص در مراحل پیشرفته، یکی از بیماری های جدی و خطرناکی است که در آن فرد سلامت جسمی خود را از دست می دهد و تلاش زیادی لازم است تا بتوان او را به زندگی عادی و با کیفیت بهتر باز گرداند. چنین بیمارانی وارد چرخه درمانی دشوار و طولانی می شوند و یکباره تغییرات زیادی در زندگی شان ایجاد می شود. تقریباً همه بیماران از وقتی متوجه وجود بیماری مزمنی مانند MS می شوند، شرایط سختی را قبل از پذیرش بیماری طی می کنند.

آشپزی من

کوکوی مرغ کم کالری

پیاز را نگینی خرد می کنیم و تفت می دهیم. فلفل دلمه ای نگینی خرد شده را به پیاز اضافه می کنیم و تفت می دهیم. دو حبه سیر را نگینی خرد می کنیم و با پیاز و فلفل دلمه تفت می دهیم، هویج را رنده یا نگینی خرد کرده و جداگانه سرخ می کنیم. سینه مرغ آب پز شده را ریش ریش می کنیم و داخل کاسه بزرگی می ریزیم، مخلوط پیاز و سیر و فلفل دلمه ای و هویج سرخ شده را به مرغ اضافه می کنیم، سپس جعفری ساطوری شده را هم به آن می افزاییم. نمک، فلفل، زعفران، زرد چوبه و آویشن را هم به مواد اضافه می کنیم و تخم مرغ ها را داخل مواد می شکنیم و با چنگال کاملا مخلوط می کنیم. روغن داخل تابه را داغ می کنیم و از مواد کوکو با قاشق برمی داریم و داخل تابه به شکل دایره سرخ می کنیم.

- سینه مرغ کامل آب پز شده – یک عدد
- پیاز بزرگ – یک عدد
- فلفل دلمه بزرگ – یک عدد
- سیر – ۴ حبه
- هویج بزرگ – یک عدد
- تخم مرغ بزرگ – ۳ عدد
- جعفری ساطوری شده – ۵ قاشق غذاخوری
- زعفران دم کرده – ۲ قاشق غذاخوری
- نمک – یک قاشق چای خوری
- پودر آویشن – یک قاشق چای خوری
- زرد چوبه و فلفل – نصف قاشق چای خوری
- روغن – به مقدار لازم

ترفند ها

از همه قسمت‌های سبزیجات استفاده کنید

خیلی از قسمت های سبزیجات که به طور معمول دور ریخته می شوند، خیلی هم خوشمزه و مفید هستند؛ یادتان نرود که برای همان قسمت هایی که دور می ریزید هم پول کمی نداده اید. ساقه های بروکلی، سرشاخه های کرفس، غلاف نخود و پوست پیاز، قسمت های مفیدی است که با دور ریختن از کفتان می رود. مسلم است که شما می توانید برگ های بیرونی گل کلم یا برگ های کرفس را بخورید، خیلی هم خوشمزه اند. سولارنس، نویسنده متون آشپزی می گوید: در اطراف ما گنجینه های بسیاری است که دست کم و نادیده گرفته می شود، مثل غلاف نخود که خیلی هم طعم خوشایندی دارد! شیرین است و با آن می توانید سوپ بسیار دلچسبی تهیه کنید.

تمیز کردن کابینت

اگر روی کابینت های شما الایه ای چربی گرفته و کابینت براق شما مات شده است، باید تمیز کاری اساسی انجام دهید. برای تمیز کردن کابینت، یک پیمانه سرکه سفید را با دو پیمانه آب گرم مخلوط کنید. یک دستمال نرم را درون این مخلوط بگذارید و ۳ تا ۵ دقیقه صبر کنید. سپس دستمال را بردارید و برای پاک کردن چربی روی کابینت های خود، از این دستمال مخصوص استفاده کنید. بعد از این که کابینت ها را با دستمال مخصوص پاک کردید، اگر قسمت هایی هنوز چرب و کثیف بود، سرکه را مستقیم روی آن بریزید و دوباره با دستمال روی آن را پاک کنید. می توانید سرکه را داخل یک بطری اسپری بریزید و روی لکه اسپری کنید.

بیشتر بدانیم

مراقب هدفون و هندزفری تقلبی باشید

در کشور ما با دو مشکل روبه رو هستیم؛ اول آن که جوانان و نوجوانان مدت طولانی از هدفون و هندزفری استفاده می کنند و دوم آن که تعداد بسیار زیادی از هدفون ها و هندزفری ها قاچاقی وارد کشور می شود که غیر استاندارد است و به دلیل قیمت پایین آن، افراد بیشتری از آن استفاده می کنند و صدمه هایی که به گوش می زنند، بسیار بیشتر از هندزفری های استاندارد است. سطوح صوتی که این هندزفری های غیر استاندارد ایجاد می کنند، بسیار بالاست و صدمه بیشتری به گوش وارد می کند به گونه ای که باعث آسیب هایی جدی به سلول ها و عصب شنوایی می شود و پیر گوشی زودرس ایجاد می کند. استفاده از وسایل تحت گوشی مثل هدفون به مدت طولانی حتی با صدای نسبتا کم، می تواند آسیب زننده باشد. استفاده از هندزفری های با صدای بلند، میزان شنوایی را در فرد کم می کند و سلامت گوش را به خطر می اندازد.

ایران گردی جزیره هرمز
نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۳۲۲۹۰۰۵۰

هرمز را به خاک سرخش می‌شناسند؛ اما خاک سرخ همه آن چیزی نیست که در هرمز می‌یابید. اینجا قدم گذاشتن بر شن‌های نقره‌ای، طلایی و سفید به گشت و گذاری میان رویاهای‌تان شبیه است و قرمز و نارنجی و کبودِ کوه‌ها، مثل آسمان غروبش چشم‌نواز و از یاد نرفتنی است. هرمز داستانی زیباست در دل خلیج فارس؛ جزیره‌ای پرماجرا در تاریخ که پایگاه قدرت‌نمایی امپراتوری‌های کهن بوده و رد توپ و بازمانده کشتی‌های‌شان را بر دلش نگاه داشته است. این جزیره کوچک در دهانه خلیج فارس قرار گرفته است؛ همان جایی که تنگه هرمز نامیده می‌شود و عمق دریا به‌اندازه‌ای است که نفتکش‌های عظیم بتوانند به آسودگی از خلیج فارس خارج شوند. همین موقعیت حساس و پراهمیت در گذر تاریخ به هرمز اهمیتی ویژه داده است. در نقشه که نگاه کنید هرمز شبیه یک صدف است. یک جاده ساحلی زیبا محیط این جزیره را دور می‌زند. پیاده یا با دوچرخه و موتور که جاده را می‌پیمایید هر چند صد متر خاک اطراف‌تان از رنگی به رنگ دیگر درمی‌آید.

جاذبه‌های هرمز در سراسر این جزیره پراکنده‌اند. اگر از آنها هستید که گشت و گذارشان با عکاسی و دل به طبیعت سپردن همراه است، پانصد سال پیش داشتن ناوگان دریایی و حکمرانی بر آب‌ها و مسیرهای کشتیرانی، نخستین امپراتوری‌های استعماری جهان را پدید آورد. سردار پرتغالی، آلبوکرک برای سلطه بر خلیج فارس تنگه هرمز را به اشغال خود درآورد. او باور داشت اگر کشوری سه منطقه استراتژیک مالاگا، عدن و هرمز را در اختیار داشته باشد بر تجارت دنیا حاکم خواهد بود. در اغلب جزایر این تنگه همانند بندرعباس (گمبرون سابق) آثار حضور نظامی پرتغالی‌ها در قالب قلعه‌ها و بناهای استحفاظی به چشم می‌خورد. قلعه پرتغالی‌های جزیره هرمز یکی از بزرگ‌ترین بقایای به جا مانده از استعمار پرتغال و مقر فرماندهی اشغالگران در جنوب ایران به شمار می رود که به‌تدریج و در مدت زمانی نزدیک به ۳۰ سال ساخته شده است. این قلعه در شمالی‌ترین دماغه جزیره ساخته شده و مقر فرماندهی نیروی دریایی پرتغال در خلیج فارس بوده است. ازین‌رو بخش‌های متعددی مانند سربازخانه، برج نگهبانی، کلیسا، آب‌انبار، زندان و سیاه‌چال، نوشخانه و تالار سخنرانی دارد. قطر دیوارهای مستحکم آن در بعضی قسمت‌ها به ۵/۳ متر هم می‌رسد. قلعه چند برج نگهبانی به ارتفاع حدود ۱۲ متر داشته که بقایای آن به جا مانده است. نمک این شگفتی را دارد که آلودگی‌های محیط و صداهای جنبی را به خود جذب می‌کند. این روزها ویژگی‌های شگفت انگیز بلورها و گنبد نمکی در دره سکوت گردشگران را به سوی خود کشانده است. پیمودن این دره، سکوتی بی مانند و انرژی مثبت طبیعت را برای‌تان به ارمغان می آورد. الهه فیروزه‌ای یک گنبد نمکی‌ست که با آب باران صیقل خورده و به زیبایی سر برافراشته است.

کف دره، رودخانه فصلی نمکی با رنگ‌های طلایی و نارنجی جریان دارد. دست‌تان را که دقایقی در آب این رودخانه قرار دهید احساس می‌کنید پوست‌تان کشیده می‌شود.

پذیرش و جذب انحصاری آگهی های حوزه گردشگری وا ایرانگردی
بدینوسیله از علاقه مندان به بازاریابی و جذب آگهی در حوزه گردشگری روزنامه خراسان دعوت به همکاری می شود
تلفن تماس: ۳۲۲۹۰۰۵۰

سفر کارت ملی
دفتر نمایندگی شرق کشور
مجری تور های بازنشستگی کشوری
چارتر کننده اصلی پرواز های داخلی
ثبت نام بازنشستگان محترم از سراسر کشور
داخلی: 901 69 380 51 98+ | @SafarKartMeli
مشهد مقدس ، حد فاصل چهارراه لشگر و ملک الشعراء ۳۶ - شماره ۳۰۷ شرکت سرمایه گذاری سفر کارت ملی

کیش، ترکیه، مالزی، تایلند، هند
نقد و اقساط
ایرسا ۳۶۰۷۲۰۳۰-۶۰

چارتر روزانه کیش
صبحانه – ترانسفر – سینما ۵ بعدی
شهربازی – سافاری – گشت جزیره
رایگان
۱۰ تا ۴۰٪ تخفیف خدمات گردشگری
تشریفات پرواز TASHRIFAT PARVAZ
۰۵۱-۳۱۴۰۶
بین خیام جنوبی ۶ و ۸ | شماره ۲۸ | طبقه ۱+
@VipParvaz
مالزی ۸ روزه ۳/۸۹۰/۰۰۰
۱۰۰۰ یورو ارز مسافرتی با نرخ دولتی

کیش کلیه تورهای خارجی
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

شفیعیان شعبه و شریک دیگری ندارد
نجف آرام سیر شفیعیان کربلا
زمینی و هوایی نقد / اقساط «اخذ ویزای اربعین»
۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶ - ۳۸۵۵۰۳۶۰

۳۶۰۳۶۰۱۰ یکتاسیر
کیش تخصص ماست
اقساط بدون تاخیر
کانال تلگرام: @yekta_seir

تور اروپا
ویزای شینگن تضمینی ایتالیا
ورود VIP به سفارت
موج آبی ۳۱۳۰۰

حقاسیر ۳۸۰۶۹
کیش - یزد
تور تهران گردی همه روزه
داخلی ۹۲۱
داخلی ۹۱۹
آنتالیا - تفلیس
پیکاپ ویزا
انگلیس / آمریکا / کانادا
درکمترین زمان

آرتا از مجموعه شرکت های ریحانه
(کارگزار رسمی سفارت عراق)
صدور ویزای فوری عراق
«ویزای آزاد کربلا با نرخ ویژه»
پرواز نجف و بغداد
قطار ۰۵۱-۳۲۲۲۵۴۰۰
www.arta111.ir
چهارطبقه – بلوار مدرس بین مدرس ۸ و ۱۰ جنب بیمه البرز آژانس آرتا

هتل ۵ ستاره پارمیس کیش
ترانسفر فرودگاهی، استخر، سونا، جکوزی
سرو میوه، آب معدنی، چای و قهوه
صبحانه و ناهار بصورت بوفه
پارمیس
۳۸۴۲۰۴۲۰
نماینده انحصاری هتل ۵ ستاره پارمیس کیش
WWW.PARMISTOUR.IR
T.ME/PARMISAGENCY

ویزای توریستی کانادا
شرکت خدمات مسافرتی هوایی و جهانگردی قاصدک سیر مهرگان
ویزای شینگن "ایتالیا - فرانسه - اسپانیا - هلند"
پیکاپ ویزا_ وقت سفارت _ ورود VIP به سفارت
پاییز ۹۷ تور اروپا – کشتی کروز MSC
نماینده رسمی کشتی کروز MSC در مشهد
قاصدک GHASEDAK
۰۵۱-۳۷۶۶۳۰۸۰
www.ghasedaktravel.com @bagha3dak