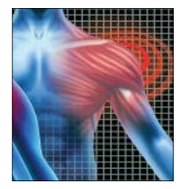

زنگ خطر درد شانه بعد از جراحی گردن

یك جراح شانه و آرنج گفت: آسیب به اعصاب مشکلی است که در برخی موارد بعد از انجام جراحی‌های ناحیه گردن ظاهر می‌شود.

دکتر مرتضی نخعی، عضو انجمن جراحان ارتوپدی ایران بیان کرد: یکی از مشکلات شایعی که با آن برخورد می‌کنیم آسیب عصب جمجمه‌ای شماره ۱۱ یا همان عصب اکسسوری است که اغلب براثر جراحی‌های انجام شده در ناحیه خلفی گردن دچار آسیب می‌شود.

وی تاکید کرد: این آسیب اغلب به صورت درد و بعد از آن با ضعف در بالا آوردن شانه نمود پیدا می‌کند. اگر تاخیر در درمان بیش از پنج یا شش ماه طول بکشد عضلات ناحیه شانه از بین رفته و فرد به جراحی‌های دشوارتری نیاز پیدا می‌کند.

اگر فردی بعد از انجام جراحی‌های ناحیه خلفی گردن، درد و کاهش توانایی در حرکت در ناحیه شانه احساس کرد باید برای انجام بررسی‌های بیشتر به یك ارتوپد مراجعه کند./ جام‌جم

خط لبخند

آنچه دندانپزشك‌تان باید از شما بداند

دکتر کاظم دالایی

متخصص ارتودنسی و عضو هیأت علمی دانشگاه شهید بهشتی

یکی از وظایف مهم دندانپزشکان قبل از شروع درمان‌های تخصصی، پرسیدن درباره بیماری‌های مختلف بیماران است. بیماری‌ها و موارد پر اهمیتی که باید مورد توجه جدی قرار بگیرند، عبارتند از:

دیابت: تخمین زده می‌شود حدود هفت میلیون نفر در ایران به بیماری دیابت مبتلا هستند. نکته مهم آن که بیماران دیابتی نسبت به عفونت لثه و بیماری پوسیدگی دندان مستعد تر هستند و این مساله توجه بیماران دیابتی را به رعایت بیشتر بهداشت دهان و دندان باید بیشتر جلب کند. البته احتمال موفقیت درمان‌های دندانپزشکی از حالت خوب به متوسط تغییر پیدا می‌کند.

فشار خون بالا: یکی دیگر از بیماری‌هایی که به درمان‌های دندانپزشکی مربوط است بیماری‌های قلبی عروقی و همچنین فشار خون بالاست که بیماران خودشان باید به دندانپزشکان اطلاع دهند. چراکه تزریق آمپول در دندانپزشکی به‌دلیل وجود ماده آدرنالین، معمولا فشارخون را بالاتر می‌برد که می‌تواند آسیب زا باشد.

ایدز و هپاتیت: یکی دیگر از انواع بیماری‌هایی که بیماران باید دندانپزشك خود را نسبت به آن آگاه کنند، بیماری ایدز یا هپاتیت است. این‌گونه بیماری‌ها قابلیت سرایت دارند و از طریق محیط آلوده به خون و سایر مایعات بدن می‌تواند به دندانپزشك و کارکنان و حتی سایر بیماران منتقل شود.

داروهای مورد استفاده: هر نوع دارویی که بیماران مصرف می‌کنند، می‌تواند روی درمان‌های دندانپزشکی موثر باشد. مثلا داروهای ضدصرع می‌تواند لثه‌ها را متورم یا بعضی داروها مانند ایندومتاسین می‌تواند حرکت دندان را متوقف کند.

بعضی داروها ایمنی بدن را کاهش می‌دهد و بر درمان‌های دندانپزشکی موثر است. همچنین بیماران باید دندانپزشك خود را از زمینه حساسیت به فصل، مواد غذایی، داروهای خاص یا آلرژن‌های دیگر آگاه کنند.

دکتر وفا:
اختلال خواب عصبانیت و کلافگی از دیگر عوارض دوره عادت ماهانه است. برای کنترل این نشانه‌ها بهتر است خوردن و نوشیدن موادغذایی یا نوشیدنی‌های کافئین‌دار را کنترل کنید

مرور رازهای سلامت خاص ترین دوره زنانه به بهانه «روز دختر»

روزگار دختری به سلامت

مهتاب خسروشاهی

سلامت

گاهی این قدر اشتها دارید که می‌خواهید همه خوراکی‌های دنیا را بخورید و گاهی این قدر بی‌اشتهایید که میل به نوشیدن یك جرعه آب را هم ندارید. گاهی این قدر شاد و سرخوش هستید که روی پا بند نمی‌شوید و گاهی این قدر غمگین که بغض گلویتان را گرفته؛ اما دلیل آن را نمی‌دانید. گاهی درحد خانمی جا افتاده صحبت و اظهارنظر کرده و تصمیم می‌گیرید و گاهی از یك بچه دو ساله هم بی‌منطق‌تر می‌شوید. گاهی تمام غم‌های دنیا، ناکامی‌ها، نرسیدن‌ها و نشدن‌ها به شما هجوم می‌آورند و گاهی خودتان را موفق‌ترین آدم روزگار می‌دانید. گاهی... در یك جمله، زندگی شما جمع اضداد است. دلیل همه اینها اتفاقی به نام «بلوغ» است. همه این حالت‌ها، راهکارهایی برای کنترل دارند؛ از تغذیه و ورزش مناسب تا کمك گرفتن از روان‌شناس و مشاور برای ایجاد تعادل در زندگی. اینجا قرار است درباره نیازهای تغذیه‌ای- ورزشی دختران در «روز دختر» صحبت کنیم. در این باره، با دکتر محمدرضا وفا، دکترای تغذیه، استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران، دانشکده بهداشت صحبت کرده‌ایم که می‌خوانید.

تحولات دوره بلوغ، تغییرات جسمی و روانی را به دنبال دارد. دلیل آن هم ترشح هورمون‌های خاص در دوره بلوغ است. یکی از نشانه‌های بارز بلوغ، شروع عادت ماهانه است. اتفاقی که به تنهایی نیازمند مراقبت‌های ویژه است. دکتر محمدرضا وفا می‌گوید: با شروع رشد و شکوفایی بدن، نیازهای تغذیه‌ای آن هم تغییر می‌کند.

بدن نیازمند تغذیه ویژه‌ای است. مصرف موادغذایی حاوی اسید چرب امگا سه مانند انواع ماهی، مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم مانند انواع لبنیات بدون چربی یا با چربی کم، آجیل‌های خام، ماهی‌هایی مانند تن، سالمون و ساردین و کلم بروکلی می‌تواند به طور خاص به رشد و شکوفایی بدن کمك کند. از سوی دیگر دریافت ویتامین D کافی نیز نباید فراموش شود.

در دوره عادت ماهیانه، مصرف بعضی از خوراکی‌ها باید کاهش یابد. دکتر وفا توضیح می‌دهد: اگرچه همیشه باید در مصرف روغن‌ها به‌ویژه روغن‌های حیوانی، نمك و شکر دقت کرد؛ اما در این دوره به دلیل این‌که بدن در حالت خاصی قرار دارد، خوردن این خوراکی‌ها می‌تواند باعث ایجاد و تشدید بعضی اختلال‌ها در بدن شود. یکی از مشکلات دوره بلوغ، به‌ویژه عادت ماهیانه، تورم و نفخ ناشی از تغییرات هورمونی است. دکتر وفا می‌گوید: توقف مصرف چربی‌ها، نمك و خوراکی‌های کافئین‌دار بسیار مهم است. کاهش مصرف موادغذایی شور و نمك، باعث کاهش تجمع مایعات در بدن و در نتیجه جلوگیری از تورم و نفخ عمومی و نفخ معده و تورم و درد در سینه‌ها می‌شود. این استاد دانشگاه درباره دیگر عوارض دوره عادت ماهیانه می‌گوید: اختلال خواب، عصبانیت و کلافگی از دیگر عوارض این دوره است. برای کنترل این نشانه‌ها و جلوگیری از تشدید آنها بهتر است خوردن و نوشیدن موادغذایی یا نوشیدنی‌های کافئین‌دار را کنترل کنید.

با میوه و سبزی دوست شوید

درست است، خیلی خوشمزه نیستند! به‌ویژه سبزی‌ها اگر خام یا بخارپز شده باشند. اما باید میوه و سبزی را به برنامه غذایی روزانه اضافه کرد تا همیشه سالم بود؛ به‌ویژه در دوره بلوغ و شرایط خاص عادت ماهیانه. دکتر وفا در این باره می‌گوید: رژیم غذایی‌ای سالم است که حاوی روزانه پنج وعده سبزی تازه و دو وعده میوه باشد. اگر سبزی‌ها به شکل بخارپز خورده شده یا درصورت امکان به شکل خام خورده شوند، بهتر است. به این دلیل که ترکیب‌های مفید آنها حفظ خواهند شد.

باید همه باشند

تنوع همیشه خوب است به‌ویژه درباره خورد و خوراك که باعث دریافت ترکیب‌های مفید از موادغذایی مختلف می‌شود. این استاد دانشگاه در این باره می‌گوید: «علاوه بر میوه و سبزی، باید هفته‌ای حداقل دو بار از ماهی و دیگر غذاهای دریایی استفاده کرد تا امگا سه مورد نیاز بدن تامین شود. علاوه براین، دانه‌های روغنی، آجیل‌های خام هم دارای اسید چرب امگا سه هستند. پروتئین، دیگر ترکیب مهمی است که باید آن را به مقدار کافی دریافت کرد. منابع حیوانی آن مانند تخم‌مرغ، گوشت انواع ماکیان، ماهی و منابع گیاهی مانند سویا بسیار مفید هستند.» دکتر وفا ادامه می‌دهد: «برای جلوگیری از پرخوری و دریافت مقداری کافی از ویتامین‌های خانواده B، باید از غلات و حبوبات سبوس‌دار، نان، برنج و ماکارونی سبوس‌دار به مقدار مناسب و مفید استفاده کرد.»

کاربرد هر ویتامین یا ماده معدنی را بشناسید

توصیه به تنهایی، کافی نیست. لازم است تاثیر هر نوع ویتامین یا ماده معدنی روی بدن در زمان عادت ماهیانه را بشناسیم تا مصرف آن را فراموش نکنیم. دکتر وفا با این توضیح، درباره تاثیر دریافت بعضی از ویتامین‌ها و موادمعدنی در دوره عادت ماهیانه به این شکل توضیح می‌دهد.

۱. ویتامین B1 و B6: درباره این خانواده زیاد شنیده‌ایم. اما این دو عضو از این خانواده باعث جلوگیری از درد، نفخ و تغییرات خلقی پیش و در دوره عادت ماهیانه می‌شوند. علاوه برمصرف موادغذایی حاوی این دو ویتامین، مصرف مکمل حاوی این دو ترکیب نیز مفید است. حداکثر میزان مجاز روزانه ویتامین B۶، ۵۰ میلی‌گرم و برای B۱، صد میلی‌گرم است.

۲. ویتامین E : باعث کاهش و کنترل درد و تعادل میزان خونریزی در دوره عادت ماهانه می‌شود. حداکثر میزان مجاز روزانه ۲۰۰ واحد بین‌المللی است.

۳. ویتامین D : یکی از مشکلات خانم‌ها پس از شروع عادت ماهانه، پریود نامنظم است. برای این‌که این مشکل از بین برود، بهترین راهکار علاوه بر ورزش منظم، دریافت میزان کافی ویتامین D است. از سوی دیگر دریافت این ویتامین مانع از درد عضلانی و تغییرات خلقی پیش و در دوره عادت ماهانه می‌شود. حداکثر میزان مجاز روزانه، هزار میلی‌گرم است.

۴. منیزیم: قاتل نفخ و تورم، پیش و در طول عادت ماهیانه، منیزیم است. از سوی دیگر مانع از ایجاد حالت افسردگی، تغییرات خلقی، درد عضلانی و اختلالات خواب پیش و در طول عادت ماهیانه می‌شود. حداکثر میزان مجاز روزانه، ۳۰۰ میلی‌گرم است. بهتر است آن را همراه با کلسیم و شب دریافت کنید.

۵. کلسیم: دریافت میزان کافی کلسیم مانع از بروز نفخ، تغییرات خلقی، اختلال در هضم و جذب موادغذایی و تورم ناشی از تجمع مایعات در بدن می‌شود. ممکن است مصرف آن باعث ایجاد یبوست شود که اگر فیبر کافی دریافت کنید، این مشکل برطرف می‌شود. حداکثر میزان مجاز روزانه ۱۲۰۰ میلی‌گرم است.

۶. روی: اگر دچار اضطراب و استرس، کلافگی و گریه‌های بی‌دلیل پیش از عادت ماهانه می‌شوید، بهترین دارو دریافت موادغذایی یا مکمل‌های حاوی روی است. از سوی دیگر در دوره عادت ماهانه نیاز به تقویت سیستم ایمنی است. دریافت مقدار کافی روی، باعث افزایش عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شود. حداکثر میزان مجاز دریافت روزانه ۳۰ میلی‌گرم است.

باورزش همراه شوید

«اگرچه رژیم غذایی مناسب بسیار مهم است، اما نباید از تاثیر مثبت تحرك بدنی، غافل شد» دکتر وفا ادامه می‌دهد: «ورزش‌های هوازی، سبك و آرام‌بخش مانند شنا، یوگا، پیاده‌روی و... می‌تواند علاوه بر حفظ ساختار مناسب بدن و جلوگیری از اضافه وزن، استرس و اضطراب و بسیاری از نشانه‌های پیش از قاعدگی مانند نفخ، تورم، بی‌حالی، احساس غم و افسردگی را نیز برطرف کنند. ورزش می‌تواند به شکل انفرادی یا گروهی انجام شود. از انجام ورزش‌های سنگین باید خودداری شود.»

حل سودوکو ۳۳۴۶

۳	۵	۷	۲	۱	۹	۶	۴	۸
۶	۹	۸	۴	۵	۳	۷	۱	۲
۲	۴	۱	۸	۷	۶	۳	۹	۵
۱	۲	۹	۷	۶	۸	۵	۳	۴
۵	۷	۴	۳	۲	۱	۹	۸	۶
۸	۶	۳	۹	۴	۵	۲	۷	۱
۴	۱	۲	۵	۹	۷	۸	۶	۳
۹	۸	۶	۱	۳	۲	۴	۵	۷
۷	۳	۵	۶	۸	۴	۱	۲	۹

۸	۶	۷	۳	۱	۲	۴	۹	۵
۹	۲	۴	۸	۶	۵	۳	۱	۷
۱	۳	۵	۷	۹	۴	۲	۸	۶
۴	۱	۶	۵	۸	۳	۹	۷	۲
۲	۷	۹	۱	۴	۶	۸	۵	۳
۵	۸	۳	۹	۲	۷	۱	۶	۴
۷	۴	۱	۶	۳	۸	۵	۲	۹
۶	۹	۲	۴	۵	۱	۷	۳	۸
۳	۵	۸	۲	۷	۹	۶	۴	۱

۸	۲	۵	۹	۱	۶	۷	۳	۴
۹	۱	۷	۲	۵	۴	۸	۶	۳
۲	۸	۶	۳	۷	۴	۵	۹	۱
۷	۴	۹	۱	۶	۳	۸	۵	۲
۶	۵	۳	۸	۲	۷	۹	۱	۴
۱	۳	۸	۵	۴	۹	۶	۲	۷
۴	۹	۲	۶	۸	۱	۷	۴	۵
۳	۵	۱	۷	۹	۲	۴	۸	۶
۵	۷	۴	۸	۳	۵	۲	۷	۹

۱	۴	۳	۵	۲	۷	۶	۹	۸
۷	۵	۹	۱	۸	۶	۳	۴	۲
۶	۲	۸	۳	۴	۹	۷	۱	۵
۹	۶	۷	۴	۵	۳	۸	۲	۱
۲	۸	۵	۹	۶	۱	۴	۷	۳
۳	۱	۴	۲	۷	۸	۹	۵	۶
۵	۳	۲	۸	۹	۴	۱	۶	۷
۸	۹	۶	۷	۱	۵	۲	۳	۴
۴	۷	۱	۶	۳	۲	۵	۸	۹

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۳۴۷

	۲					۶		
۳		۴		۶		۲		۹
	۹		۲		۴		۵	
		۲				۴		
	۳						۷	
		۸				۶		
	۵		۸		۷		۳	
۸		۹		۵		۱		۷
	۷		۱		۵		۴	

	۵						۴	
۳		۱		۷		۲		۹
	۲		۹		۴		۶	
		۷				۶		
	۸						۷	
		۶				۵		
	۷		۱		۶		۳	
۸		۴		۹		۱		۵
	۹						۸	

	۲					۱		
۶		۵		۲		۷	۴	
	۳		۸		۷		۵	
		۷				۴		
	۶						۳	
		۴				۵		
	۷		۲		۱		۴	
۸		۶		۴		۹		۷
	۴					۶		

						۳		
						۵		
						۴		
							۷	
							۴	
							۱	
							۳	
							۶	
							۹	

	۲					۱		
۶		۵		۲		۷	۴	
	۳		۸		۷		۵	
		۷				۴		
	۶						۳	
		۴				۵		
	۷		۲		۱		۴	
۸		۶		۴		۹		۷
	۴					۶		

سیب سلامت

گفت‌وگو با محسن نصیری، فوق تخصص گوارش و کبد

مراقب باشید کبدتان چرب نشود

چراکبد چرب می‌شود؟

فرمول این بیماری از سه قسمت تشکیل شده است. یك زمینه ذاتی و ژنتیك، دوم مقدار دریافت کالری و مواد غذایی و قسمت دیگر، مقدار فعالیت بدنی و تحرك روزانه فرد است که این دو مورد تعیین می‌کنند زمینه ژنتیك فرد به سمت کبد چرب برود یا نرود.

کبد چرب فقط یك نشانه ازچند نشانه وجود مشکل در بدن است و با سونوگرافی می‌توان آن را مشاهده کرد که یعنی کالری ازفعالیت بدنی پیشی گرفته است.

آیا کبد چرب می‌تواند عامل ابتلا به بیماری‌های دیگری نیز بشود؟

مشکل دیگر در این خصوص وجود بیماری قلبی-عروقی است. یعنی بیماری کبد چرب سلامت قلب را هم به خطر می‌اندازد.

آیا همه موارد کبد چرب به سمت نارسایی کبد پیش می‌رود؟

خیر. از هر ده نفر یك نفر دچار فعالیت التهابی کبد می‌شود و به سمت نارسایی و سیروز می‌رود. ۹ نفر باقی مانده کسانی هستند که در خطر سکته قلبی و مغزی و سرطان‌ها قرار دارند.

برای پیشگیری از کبد چرب چه اقدامی موثراست؟

کالری اضافه دریافتی را کم کنید. قند، شکر، شیرینی، نوشابه، دلستر و بستنی کالری اضافه دارند که باید حذف شوند. دوم این‌که بدن به مواد غذایی مثل نان و برنج نیاز دارد. ما درهرسه وعده غذایی نان می‌خوریم، دو وعده برنج می‌خوریم و این زیاد مصرف کردن راه ورود کالری به بدن ماست.

برای پیشگیری از ابتلا به کبد چرب چه کارهایی لازم است؟

کسی که خودش یا خانواده درجه یك وی مشکل دیابت، افزایش قند، افزایش چربی و فشار خون و نقرس دارد باید بیشتر توجه کند و سالانه آزمایش‌های لازم را انجام بدهد. اما اگرکسی درخود وخانواده‌اش این مشکلات را ندارد، احتمالا زمینه ژنتیك را ندارد. پس به این افراد توصیه می‌کنیم مراقب افزایش وزن خود باشند.

دستچین

ماجرای برنج‌های شیشه‌ای!

فاخره بهبهانی

سلامت

این روزها با گران شدن قیمت برنج های ایرانی، انواعی از برنج‌های خارجی به‌خصوص هندی با ظاهری شفاف و شیشه‌ای از سوی تعداد زیادی از خانواده‌ها مصرف می شود که در مورد خصوصیات آن اطلاعات کافی نداشته و تنها به صرف ارزان‌قیمت بودن مشتری آن هستند.

قد باریك و کشیده، رنگ زرد شیشه‌ای و فقدان بوی معطر از ویژگی‌های قابل تشخیص وری زیاد و بوی خامی شلتوك از دیگر خصوصیات پخت آن است.

اما جالب است بدانید شفاف و شیشه‌ای بودن این برنج‌ها باعث شده در برخی شبکه‌های مجازی در خصوص پلاستیکی بودن آن شایعاتی ساخته شود. در برخی کشورها همچون هند، برنج برداشت شده را قبل از این‌که پوست‌گیری کنند، در مدت زمان معینی می‌جوشانند و پس از خشك کردن، پوسته آن را جدا می‌کنند که به آن، برنج فرآوری شده یا پارابویل می‌گویند. پارابویل در لغت به معنای پیش پخت شده یا نیم‌جوش است و هدف از این فرآوری مغذی شدن و جلوگیری از نیم دانه شدن برنج است. بر اثر نیم جوش شدن دانه برنج در محفظه بسته پوسته، مقادیری از ویتامین‌های گروه B، املاح معدنی، چربی و پروتئین از پوسته وارد بافت دانه می‌شود و علاوه بر افزایش ارزش تغذیه ای، رنگ برنج از سفید به زرد طلایی با ظاهری شیشه‌ای تغییر می‌کند و این تمایزات دلیل شایعه‌سازی در مورد آن شده که صحت ندارد.

آشنایی با خصوصیات برنج هندی

فرآوری سبب سفت شدن بافت این برنج می‌شود و برای پختن و نرم شدن نیاز به آب و مدت زمان زیادتری دارد. می‌توان آن را به صورت کته یا آبکش تهیه کرد. سفتی بافت برنج فرآوری شده مزیتی است تا در حین شست‌وشو و پخت به میزان کمتری ویتامین‌ها و املاح خود را از دست دهد. با توجه به این‌که در حین نیم‌جوش شدن مقادیری از روغن سبوس در بافت دانه نفوذ می‌کند، فسادپذیری محصول بالا رفته و باید در مکانی خشك و خنك و به دور از گرما و رطوبت نگهداری شود. در غیر این صورت روغن آن به سرعت اکسید و طعم برنج را تند می‌کند.

اگر برنج‌های خارجی با سموم غیرمجاز سمپاشی یا آلوده به فلزات سمی باشند، در زمان فرآوری یا نیم‌جوش شدن آلودگی‌ها از طریق پوسته وارد بافت دانه برنج شده و برای سلامت مخاطره‌آمیز می‌شود. بهتر است برنج‌های خارجی به صورت آبکش تهیه تا مقادیری از آلودگی‌های احتمالی از بافت دانه خارج و حذف شود.

با توجه به این‌که طعم و بوی برنج‌های شیشه‌ای پس از پخت مطابق ذائقه ایرانی‌ها نبوده و ناخوشایند است، توصیه می‌شود آن را به صورت قاطی پلو تهیه کنید.