

مراقب علائم افزایش فشار چشم‌تان باشید

یک فوق‌تخصص گلوکوم گفت: یکی از علل بروز آب‌سیاه یا گلوکوم، تاخیر در جراحی آب‌مروارید چشم است.

دکتر لیلا قوجازاده، متخصص و جراح چشم با اشاره به بالا رفتن فشار چشم به‌عنوان اصلی‌ترین عارضه ناشی از آب‌سیاه افزود: علائم افزایش فشارچشم در افراد مختلف با توجه به نوع گلوکوم و مراحل بیماری متفاوت است. در بعضی از بیماران با گلوکوم زاویه بسته، بیماران با علائم حاد درد، تهوع، استفراغ و افت دید به بخش اورژانس مراجعه می‌کنند. وی تاکید کرد: در اغلب بیماران گلوکومی در مراحل اولیه، بیمار متوجه بیماری خود نیست و درصورت عدم مراجعه به چشم‌پزشک بیماری تشخیص داده نمی‌شود و فقط در مراحل پیشرفته بیماری است که فرد به‌تدریج دچارنقص میدان بینایی و در مراحل پیشرفته افت بینایی می‌شود. فقط نوع خاصی از گلوکوم حاد به تهوع، سردرد و قرمزی چشم مربوط است. مراجعه به چشم‌پزشک در صورت بروز این علائم ضروری است./جام‌جم‌دیلی

روان شکافی

رشد اخلاقی به هوش اخلاقی نیاز دارد



دکترمهرنوش دارینی

روان‌شناس و مشاور

هوش انسان صرف نظر از بهره هوشی و بخش وراثتی آن، بخش‌های دیگری نیز دارد و برای موفقیت، لزوماً فقط داشتن توانایی ذهنی و بهره هوشی، به‌تنهایی کافی نیست. در واقع می‌توان گفت هوش، توانایی فرد در قضاوت، ادراک و استدلال است و نتیجه تأثیر دائمی و متقابل فرد با محیط است. اگر این رابطه متقابل به‌صورت متعادل انجام گیرد موجب توانایی سازگاری فرد با محیط می‌شود.

هوش در انسان‌ها یکسان نیست و تفاوت‌های فردی در این زمینه وجود دارد و باتوجه به این‌که انسان موجودی اجتماعی است، برای سازگاری در یک جامعه به پرورش «هوش اخلاقی» نیاز دارد. این نوع هوش با بهره هوشی ذاتی متفاوت است و چنانچه فردی در حد آموزش‌پذیر و تربیت‌پذیر باشد، به‌سادگی می‌توان آن را در فرد ایجادکرد.

یکی از ابعاد رشد که از کودکی تا بزرگسالی شکل می‌گیرد، رشد اخلاقی است و این رشد به هوش اخلاقی نیاز دارد. هوش اخلاقی توانایی تشخیص و تمیز درست از نادرست است. به بیان دیگر، کسی دارای هوش اخلاقی تعریف می‌شود که از باورهای اخلاقی راسخ و قوی و توانایی عمل‌کردن به آنها برخوردار باشد، به‌گونه‌ای که فرد به شیوه‌ای صحیح و محترمانه رفتار کند.

رشد هوش اخلاقی در نتیجه تعامل عواملی مثل نظرات و دیدگاه‌های والدین؛ روش‌های انضباطی، انتخاب‌ها و اختیارات کودک شکل می‌گیرد. کودکان از تجارب اولیه خود برای تشخیص امور درست از نادرست بهره می‌گیرند و طی فرآیند رشد از طریق والدین و مراقبان آنها، نیازهایشان برآورده می‌شود. از کودکی می‌آموزند که مقررات و اصول اخلاقی چیست و غالباً اصول اخلاقی کودکان مستقیماً تحت تأثیر نگرش مراقبان اصلی آنهاست.

برای رشد هوش اخلاقی لازم است تا سبک فرزندپروری و همچنین اصول اخلاقی در والدین به‌شکل متعادل وجود داشته باشد و امور صحیح و غلط به‌درستی و متناسب با هنجارهای انسانی، به کودک آموزش داده شود.

همچنین باید توجه داشت که مقررات و محدودیت بیش از حد به عزت نفس کودک صدمه می‌زند و سلامت روان او را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد و ممکن است اثر عکس داشته باشد و منجر به سرکشی بیش از حد یا افسردگی و رفتارهای بیمارگون و اضطرابی در کودک شود. در نتیجه در مورد رشد مقررات و اصول اخلاقی لازم است تا متناسب با سن کودک به او آموزش داد و از شیوه‌های رفتاردرمانی و الگوهای تقویت بهره گرفت.



زندگی زنان پس از عبور از سرطان

استفاده خودسرانه از ویتامین‌ها و مکمل‌ها طی شیمی‌درمانی ممنوع است





پونه شیرازی

سلامت

ابتلا به سرطان ترسناک است و ابتلا به سرطان‌های زنانه و به‌ویژه سرطان پستان برای هر زن از بزرگ‌ترین ترس‌هایش محسوب می‌شود. ترس از این بیماری متاسفانه بی‌دلیل هم نیست زیرا از هر ۱۰ زن، یک نفر در طول زندگی خود به سرطان پستان مبتلا می‌شود. با آن‌که افزایش آگاهی زنان در مورد این بیماری در پیشگیری و درمان به‌موقع آن بسیار مهم است، هیچ سرطانی نیست که بعد از درمان با بهره‌گیری از روشی بتوان از عود مجدد آن به‌طور قطعی پیشگیری کرد اما با اقدامات موثری می‌شود پس از درمان موفق سرطان پستان احتمال عود آن را کاهش داد؛ ازجمله انجام یک‌سری مراقبت‌ها و چکاپ‌های مرتب و ایجاد اصلاحاتی در نوع تغذیه و برنامه تحرکی روزانه که سطح سلامت فیزیکی و روانی شخص را پس از درمان سرطان قطعا ارتقا خواهد داد. با دکتر حمیدرضا دهقان منشادی، متخصص رادیوانکولوژی و عضو هیات مدیره انجمن انکولوژی زنان درباره ملاحظات پس از درمان سرطان پستان گفت‌وگو کرده‌ایم.

آیا تغییر سبک زندگی بعد از درمان موفق سرطان پستان برای پیشگیری از شدت‌گرفتن بیماری ضرورت دارد؟

ما به‌طور خاص برای تغییر سبک زندگی بیماری که سرطان پستان داشته و درمان‌شده درخواستی نداریم. ولی مراقبت‌های شخصی بیمار پس از درمانش مهم است. یعنی پزشک حتما باید وضعیت بیمار را به‌صورت دوره‌ای ارزیابی کند و آزمایش‌ها، ماموگرافی و سایر موارد به‌شکل مرتب تکرار شود. همچنین وضعیت استخوانی بیمار پس از شیمی‌درمانی و رادیوتراپی مورد ارزیابی قرار گیرد.

آیا خانم‌ها پس از جراحی به‌صورت ماستکتومی (برداشتن پستان) یا خروج توده از پستان باید مراقبت خاصی از منطقه درمان‌شده داشته باشند؟

هم محل درمان‌شده و هم پوست آن ناحیه به مراقبت‌های اولیه و نیز ملاحظاتی برای پیشگیری از ادم یا ورم دست مجاور منطقه درمان‌شده نیاز دارد. زیرا دست سمتی که عمل شده حساس است و ممکن است ورم کند. از آن دست تا آخر عمر نباید برای تزریق داخل رگی استفاده شود. همچنین شخص درمان‌شده با آن دست نباید بارهای سنگین بلند کند یا کار زیادی انجام دهد. زیرا به‌دلیل دستکاری غدد لنفاوی زیربغل، دست به‌دنبال کار سنگین دچار ورم می‌شود که ممکن است به‌مرور برگشت‌ناپذیر باشد. البته درحال حاضر کلینیک‌های ادم بسیاری وجود دارد که افراد می‌توانند برای پیشگیری و درمان ورم دست‌شان مراجعه کنند، ولی بهتر است مراعات کنند و نگذارند دست‌شان ورم کند. چون به‌دنبال ورم، آن دست ناکارآمد هم خواهد شد.

آیا انجام ماموگرافی سالانه تا پایان عمر ضرورت دارد؟

حتما. هم سینه درمان‌شده و هم سینه سمت مقابل نه‌تنها باید ماهانه معاینه شود، بلکه از آنجا که یک طرف مبتلا بوده، سینه سمت مقابل، احتمال ابتلای بالاتری دارد و هر سال باید ماموگرافی و درواقع هر دو سینه ماموگرافی شود.

چرا تاکید می‌شود استفاده از مولتی‌ویتامین در دوران شیمی‌درمانی ممنوع است؟

مسأله مهم استفاده‌نکردن خودسرانه از مولتی‌ویتامین‌ها در زمان شیمی‌درمانی و پرتودرمانی است. یعنی رعایت مقدار مصرف ویتامین‌ها هم مهم است. خلاصه‌ای از یافته‌های اصلی مطالعه‌ای در ارتباط با استفاده از مکمل‌های غذایی طی دوران شیمی‌درمانی در مبتلایان به سرطان پستان نشان داده است استفاده از هر مکمل آنتی‌اکسیدانی (ویتامین‌های A، C و E، کاروتنوئیدها، کوآنزیم Q۱۰) قبل و حین درمان با افزایش خطر عود همراه بوده است.

چرا پس از شیمی‌درمانی و پرتودرمانی به بررسی بیمار از نظر پوکی استخوان تاکید می‌شود؟

مصرف داروهای هورمونی طی شیمی‌درمانی و پس از آن به‌مدت پنج تا هشت سال، خطر پوکی استخوان را به‌شدت افزایش می‌دهد. به‌همین‌دلیل انجام ورزش سبک برای جلوگیری از پوکی استخوان و نیز استفاده روزانه از کلسیم پس از شیمی‌درمانی به بیماران توصیه می‌شود.

ویزیت‌های دوره‌ای پس از درمان اولیه سرطان چقدر اهمیت دارد؟

همه بیماران، طی سال اول درمان بیماری باید هر سه ماه و در سال دوم هر چهار ماه یک‌بار و در سال‌های بعد هر شش ماه از سوی پزشک ویزیت شوند. متاسفانه مشکل این است که بسیاری از بیماران مراجعه نمی‌کنند و تشخیص زودرس عود را در زمان مناسب از دست می‌دهیم. درحالی‌که دو سال اول پس از پایان درمان، حساس‌ترین زمان برای بررسی احتمال عود است.

تغذیه بیمار پس از درمان سرطان پستان چگونه باید باشد؟

الگوی تغذیه‌ای بسیار مهم است. یعنی پس از درمان سرطان، سبک زندگی و الگوی تغذیه‌ای بیمار باید به‌صورت منطقی و اصولی باشد. بیماران باید بدانند از غذاهایی که در درازمدت آسیب‌زننده است پرهیز کنند، غذاهای مانده نخورند و از سبزیجات و میوه‌های تازه بیشتر استفاده کنند. همچنین بیمارانی که در معرض فشارخون، چربی و قند هستند باید بسیار مراقب تغذیه خود باشند. این‌که فردی چون بیمار بوده از مسکن‌ها و مکمل‌های مختلف استفاده کند توصیه نمی‌شود مگر این‌که با توصیه پزشک باشد.

دکتر دهقان منشادی: ورزش سبک پس از درمان سرطان پستان از پوکی استخوان ناشی از داروهای هورمونی و شیمی‌درمانی جلوگیری می‌کند. به‌علاوه پس از شیمی‌درمانی استفاده روزانه از کلسیم و ویتامین D به بیمار توصیه می‌شود

نشانه‌های احتمالی عود سرطان

دکتر دهقان منشادی درباره تشخیص عود احتمالی زودرس سرطان می‌گوید: «باید در زمان مراجعه بیمار معاینه فیزیکی انجام شود. درعین‌حال، هر زمان بیمار دچار درد استخوانی نابهنجار در ستون فقرات، لگن و دنده‌ها بشود که بیش از ۲۴ تا ۴۸ ساعت طول کشیده و در شب‌ها و صبح زود تشدید شود، باید به‌سرعت به متخصص مراجعه کند.»

این متخصص رادیوانکولوژی تأکید می‌کند: «علائمی مانند سردرد، دوبینی، اختلال حرکتی و مشکلات تشخیصی نیز باید پیگیری شود. از سوی دیگر، هرگونه سرفه و تنگی‌نفس در قالب سرماخوردگی پیشرفته و همراه با درد قفسه سینه یا دردهای گوارشی طولانی‌مدت باید بسیار جدی گرفته شود. در پستان مقابل نیز بروز قرمزی به‌صورت جوش و فرورفتگی می‌تواند از علائم عود باشد و حتما باید به پزشک مراجعه شود.»

مدیریت آسم

تغییرات سیستم ایمنی با تغییر فصل در مبتلایان به آسم



دکترسید شمس‌الدین اطهاری

فلوشیپ آسم و آلرژی

سیستم ایمنی به‌عنوان اصلی‌ترین محافظ بدن در برابر حملات انواع میکروب‌ها و مواد زیان‌آور نه‌تنها می‌تواند با عوامل آسیب‌رسان مقابله کند بلکه باعث بهبود بافت‌های آسیب‌دیده شده و ترمیم اندام‌ها را بهبود بخشد. همچنین در عملکرد صحیح اکثر بافت‌ها و سلول‌های بدن نقش کلیدی داشته و بسیاری از اعمال و رفتارهای بافتی را کنترل می‌کند. در موارد درست عمل نکردن سیستم ایمنی باعث بروز مشکلات و بیماری‌هایی می‌شود که بیماری خودایمنی، بیماری‌های نقص ایمنی، انواع آلرژی‌ها و حساسیت‌ها جزو این موارد است.

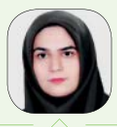
آسم ازجمله بیماری مهم ریوی است که عمده علت آن واکنش‌های آلرژیک و حساسیت است که سیستم ایمنی نقشی کلیدی در این زمینه بر عهده دارد. هم در بحث حساسیت‌ها و هم در بحث التهاب مجاری هوایی که از اصلی‌ترین عوامل مشکل‌ساز در بیماری آسم است، مربوط به سیستم ایمنی فرد می‌شود.

با تغییر فصول (از فصل گرم به سرد یا برعکس) و نیز با تغییر طول روشنایی روز، سیستم ایمنی دستخوش یک‌سری تغییرات شده که این تغییرات در کوتاه‌مدت احتمال دارد بر وضعیت بیماری‌های مرتبط ازجمله آسم اثرگذار باشد. این اثرات و تغییرات اگر درست مدیریت شود در طول زمان بهبود پیدا کرده و مشکل جدی را برای فرد به وجود نمی‌آورند پس بهتر است تغییرات اندک وضعیت فرد بیمار در این‌گونه موارد مدنظر قرار گیرد و با مشورت پزشک مربوط شیوه‌های درمانی فرد به‌دقت مورد توجه قرارگرفته و دستورات پزشک به‌درستی اجرا شود.

همچنین توصیه می‌شود از ایجاد استرس و نگرانی در فرد بیمار جلوگیری شود و با ایجاد آرامش در بیمار و اطمینان به پزشک مربوط، تغییرات شرایط فرد بیمار مدیریت شود. همچنین با توجه به تغذیه سالم، پرهیز از قرارگرفتن در معرض هوای سرد و آلوده، همراه‌داشتن اسپری‌های ضدآسم، فعالیت بدنی مناسب و مصرف میوه و سبزیجات تازه (غیرآلرژی‌زا) باعث بهبود شرایط بیمار می‌شود.

طب سنتی در آینه

کدام فیبر به رفع یبوست کمک می‌کند؟



فاخره بهبهانی

سلامت

وقتی فردی دچار یبوست‌های مزمن غیرمرضی می‌شود، اطرافیان به او توصیه می‌کنند که می‌تواند با خوردن خیسانده آلو و انجیر یا روغن زیتون مشکلش را برطرف کند اما با مصرف این خوردنی‌ها یا یبوست برطرف نمی‌شود یا پس از یک بار اجابت مزاج مطلوب، فرد مجدد به یبوست مبتلا می‌شود. این قبیل افراد روزانه سهم بیشتری از بشقاب غذایی‌شان را باید ترکیبات فیبری و به‌خصوص فیبرهای نامحلول تشکیل دهد.

ابتدا باید بدانید فیبرها دیواره سلولی گیاهان و مهم‌ترین عامل لینت مزاج هستند. فیبرها دو نوع محلول و نامحلول دارند و تفاوت‌شان در این است که فیبرهای نامحلول در برابر آنزیم‌های دستگاه‌گوارش انسان مقاوم بوده و تجزیه نمی‌شوند اما فیبرهای محلول در دستگاه‌گوارش تخمیر و تا حدودی جذب می‌شوند.

فیبرهای محلول به دلیل حل‌شدن در آب و ایجاد ژل، سرعت عبور غذا را کاهش داده و بازده جذب مواد مغذی همچون کلسیم، روی، آهن و منیزیم را افزایش می‌دهند. این نوع فیبر قدرت جذب کلسترول غذای دریافتی را کاهش داده و با این عمل موجب کاهش جذب چربی و تنظیم قند خون می‌شوند. این نوع فیبرها بیشتر در جو، جوی دو سر، انواع حبوبات، سیب، پرتقال و هویج وجود دارد.

اما فیبرهای نامحلول در آب حل نمی‌شوند اما آب را همچون اسفنج جذب و باعث افزایش حجم و نرمی مدفوع و با ایجاد گاز، سبب تحریک عملکرد تخلیه و لینت مزاج شده و با دفع به‌موقع سموم ازغلیظ‌شدن مواد سرطان‌زا در مجرای گوارش جلوگیری می‌کنند. در نتیجه مصرف موادغذایی حاوی فیبرهای نامحلول برای افرادی که دچار یبوست و مستعد ابتلا به سرطان‌های گوارشی هستند بسیار مناسب است. این قبیل فیبرها خشبی بوده و در سبوس گندم و برنج، انواع سبزی‌ها، سویا و حتی برخی مغزهای خام وجود دارند.

فیبرها درصدی کالری دارند اما میزان انرژی‌زایی آنها بسیار کم است. میزان مصرف غذاهای فیبری در کودکان باید کمتر از بزرگسالان باشد. فریزکردن، خشک‌کردن یا پختن میوه‌ها و سبزیجات باعث از بین رفتن فیبرها نمی‌شود. انواع گوشت، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، شیر و فرآورده‌های لبنی و قند و چربی‌ها فیبر نداشته و تقریبا به‌طور کامل جذب بدن‌شده و تولید مدفوع نمی‌کنند.

در میان سبزی‌ها و میوه‌ها آنهاکه فیبر محلول و نامحلول زیادتری دارند شامل جو، لوبیا، نخود، ذرت، خرما، اسفناج، گلابی و کلم بروکلی، آنهاکه فیبر متوسطی دارند همچون سبزی‌خوردن، کرفس، برگ‌مو، هویج، سیب و پرتقال و آنها که فیبر کمتری دارند مانند انواع آبمیوه‌های صنعتی و خانگی، انگور، انواع کمپوت‌ها و میوه‌های بدون پوست هستند.

بیشتر میوه‌هایی که طبع سردی دارند به‌شرط آن‌که به‌خوبی رسیده باشند، ملین هستند. اغلب میوه‌های تابستانی مانند گلابی، آلبالو، گیلاس، هندوانه، کیوی، زردآلو و به‌خصوص آلو از این جمله‌اند.

حل سودوکو ۳۹۷۶

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

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

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

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

سودوکو ۳۹۷۷

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

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

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

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