

آنچه از فتن

ودرمان آن باید بدانید

فتق یک مشکل سلامت بسیار شایع است و عملا هرکسی - مرد، زن و کودک - ممکن است به آن مبتلا شود، فقط در آمریکا، سالانه یک میلیون جراحی فتق انجام می‌شود. برخی فتق‌ها می‌توانند سال‌ها خوش‌خیم باقی بمانند اما برخی دیگر یک اورژانس پزشکی هستند.

فتق در یک نگاه: فتق یا هرنیا به هرنوع خروج یا برآمدگی یک نوع بافت از دیواره‌ای که آن را در جای خود نگه داشته است- برای مثال برآمدگی روده از دیواره شکم- گفته می‌شود. فتق معمولا مانند یک توده زیرپوست به‌نظر می‌رسد و در حالت ایستاده، هنگام سرفه‌کردن یا خم شدن بیشتر قابل مشاهده است. ممکن است زمانی که دراز کشیده‌اید برآمدگی ایجاد شده کاملا ناپدید شود. برخی فتق‌ها علامتی ایجاد نمی‌کند اما برخی دیگر بسیار دردناک است. یک فرد ممکن است با فتق متولد یا در طول عمرش به آن مبتلا شود. فتق‌های اکتسابی زمانی ایجاد می‌شود که فرد عضلات ضعیفی داشته باشد و فشار زیادی به عضلاتش وارد کند. عواملی مانند زایمان، سرفه مزمن، یبوست، افزایش وزن، افزایش سن، سیگار کشیدن یا بلند کردن وزنه‌های سنگین خطر ابتلا به فتق را افزایش می‌دهد. به‌طور کلی مردان بیشتر از زنان در معرض ابتلا به فتق قرار دارند. فتق‌ها بسته به محل قرارگیری‌شان در بدن به انواع مختلفی تقسیم می‌شود. موارد زیر سه نوع از رایج‌ترین انواع فتق هستند:

فتق اینگوینال: معمولا در ناحیه کشاله ران و اغلب در سمت راست اتفاق می‌افتد. حدود ۲۷درصد از مردان و ۳ درصد از زنان در طول زندگی خود دچار فتق اینگوینال می‌شوند. در بیشتر موارد این نوع فتق باید از طریق جراحی برطرف شود.

فتق برشی: پس از جراحی شکم ایجاد می‌شود و طی آن قسمتی از روده از شکاف جراحی یا بافت ضعیف بیرون می‌زند. فتق‌های برشی می‌تواند ماه‌ها یا حتی سال‌ها پس از جراحی ظاهر شود. ۱۵ تا ۲۰ درصد بیماران به دنبال جراحی شکم، دچار این فتق می‌شوند.

فتق هیاتال: در این نوع فتق قسمتی از معده از طریق دیافراگم به حفره سینه ورود پیدا می‌کند. فتق هیاتال اغلب در افراد بالای ۵۰سال رخ می‌دهد. **آیا فتق یک مشکل اورژانسی است؟** در بسیاری از موارد، یک فتق کوچک ممکن است به جراحی فوری نیاز نداشته باشد. با این حال بیشتر فتق‌های بزرگسالان به خودی خود از بین نمی‌رود. در صورت رشد فتق یا درد شدید، انجام جراحی الزامی است. اگر علائمی مانند تب، سخت، قرمز یا ملتهب بودن محل، رشد فتق، درد شدید در ناحیه آسیب‌دیده، تهوع یا استفراغ راتجربه می‌کنید فوراً به پزشک مراجعه کنید.

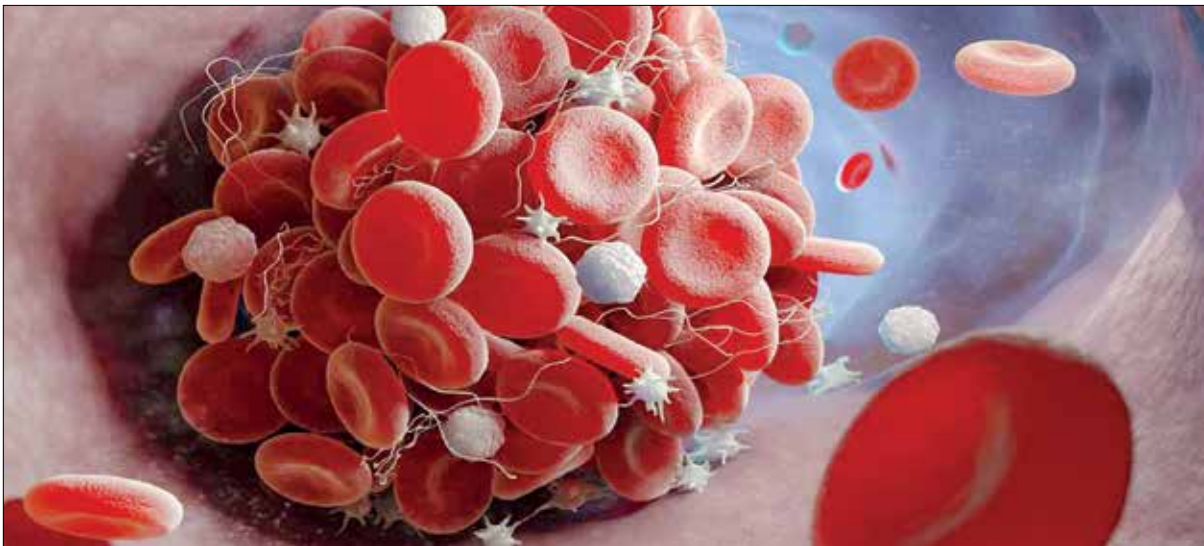
منبع: ba-bamail.com



نشانه‌های حمله آسم را جدی بگیرید

حمله خفیف آسم را می‌توان به راحتی در خانه کنترل کرد و برای نشان دادن واکنش سریع هنگام حمله آسم باید به شش علامت رایج حمله آسم توجه کنید:
فتق حمله آسم باعث می‌شود مقدار مورد نیاز اکسیژن به

ریه‌ها منتقل نشده و فرد احساس تنگی نفس کند.
فتق التهاب مجرای هوا در حین حمله آسم موجب باریک شدن آن و خس‌خس سینه می‌شود.
فتق محرک‌هایی مانند گردوغبار، دود و گرده باعث حمله

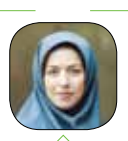


براساس تحقیقات جدید به نظر می‌رسد ارتباط بین واکسن‌های کووید بر پایه آدنووایروس

و ایجاد لخته‌های خونی بسیار نادر مشخص شده است

پشت‌پرده لخته خونی پس از واکسن آسترزنکا

هیچ مداخله پزشکی بدون احتمال خطر نیست و واکسیناسیون نیز از این قاعده مستثنی نیست اما در شرایطی که یک بیماری همه‌گیر سراسر دنیا را درگیر کرده است، قطعاً در نظر گرفتن کفه سنگین تر ترازوی واکسیناسیون به سمت کاهش خطر ابتلا به نوع شدید بیماری و مرگ و میر منطقی‌ترین تصمیم خواهد بود. با وجود این از زمان آغاز واکسیناسیون علیه کووید-۱۹ با واکسن‌های پیشنهادی مختلف در سراسر دنیا هر روز خبرهای مختلف مثبت و منفی زیادی در خصوص کارایی و عوارض این واکسن‌ها شنیده‌ایم. در میان این خبرها در ماه‌های ابتدایی سال به دلیل گزارش موارد بسیار نادر لخته شدن خون پس از تزریق واکسن مبتنی بر آدنووایروس آسترزنکا، سرو صدای زیادی به پا کرد و نگرانی‌های زیادی را به همراه داشت. گرچه این عارضه در موارد بسیار نادری (یک نفر از هر ۱۰۰ هزار دریافت‌کننده واکسن) مشاهده شده بود اما به دلیل نگرانی بسیار زیادی که به وجود آورده بود، به شدت توجه شرکت تولیدکننده این واکسن و محققان مراکز تحقیقاتی را برای یافتن علت این پدیده به خود جلب کرد. در پژوهشی که نتایج آن به تازگی منتشر شده است، به نظر می‌رسد که این شرکت داروسازی با همراهی گروه‌های تحقیقاتی از دانشگاه ایالتی آریزونا و دانشگاه کاردیف، تاحدی علت بروز این پدیده را شناسایی کرده‌اند.



عسل اخویان طهرانی

دانش و سلامت

واکسن آکسفورد- آسترزنکا نوعی واکسن بر پایه یک ناقل ویروسی از آدنووایروس شامپانزه (نوعی ویروس بیماری‌زای شامپانزه که بیماری شبه سرماخوردگی در آنها ایجاد می‌کند اما ژن‌های بیماری‌زای انسان جاسازی آن با روش‌های مهندسی ژنتیک غیرفعال شده) است. در این واکسن، ژن مربوط به تولید پروتئین اسپایک کووید-۱۹ که زائده سطحی ویروس و مسئول اتصال ویروس به گیرنده سلولی است، در این حامل ویروسی غیربیماری‌زا برای انسان جاسازی می‌شود و پس از ورود این ناقل به

سلول‌های انسانی، پروتئین اسپایک کرونا که بدون سایر بخش‌های ویروس توانایی بیماری‌زایی ندارد در داخل سلول‌ها تولید می‌شود و در مواجهه با سیستم ایمنی علیه آن آنتی‌بادی تولید می‌شود؛ به این ترتیب پس از تزریق واکسن، در بدن حجم زیادی پروتئین اسپایک تولید می‌شود که می‌تواند به خوبی سیستم ایمنی را تحریک و برای مقابله با اسپایک‌های ویروس کووید-۱۹ واقعی آماده می‌کند.

فتق علت تشکیل لخته در پژوهشی که هفته گذشته در نشریه معتبر علمی «ساینس آدنوینس»

منتشر شده است، دانشمندان نحوه تعامل این ناقل ویروسی به کار رفته در واکسن آسترزنکا را با بدن انسان بررسی کردند. آنها دریافتند همان‌طور که از ابتدا تصور می‌شد در برخی موارد نادر ویروس با یکی از پروتئین‌های موجود در خون به نام فاکتور پلاکت ۴ (PF4) برهم‌کنش می‌دهد و به آن متصل می‌شود. زمانی که این فعل و انفعال میان ناقل ویروسی و فاکتور پلاکت ۴ شکل می‌گیرد، سیستم ایمنی بدن ما فاکتور پلاکت خودش را تشخیص نمی‌دهد و تصور می‌کند که یک عامل خارجی وارد بدن شده است؛ به همین دلیل آنتی‌بادی‌هایی علیه PF4 آزاد می‌کند.

آسم و سرفه‌های مکرر می‌شود.
فتق مشکل در تنفس مقدار کافی از هوا باعث می‌شود فرد احساس ناراحتی کند و باعث احساس سنگینی در قفسه سینه می‌شود.

فتق سرفه‌های مرتبط با آسم در افرادی که از بیماری حاد تنفسی رنج می‌برند به راحتی متوقف نمی‌شود.
فتق تنگی نفس ناشی از آسم باعث می‌شود که فرد سریع و پیری نفس بکشد، ایسنا

راهکاری برای کاهش خطر

این تیم کشف کرد که ناقل آدنووایروسی که از لحاظ فنی به نام ChAdOx1 شناخته می‌شود، دارای بار منفی قوی است و براساس برهمکنش‌های الکترومغناطیسی فاکتور پلاکت ۴ که دارای بار مثبت است را جذب می‌کند؛ به این ترتیب PF4 متأسفانه می‌تواند به سطح ویروس متصل شود و منجر به شکل‌گیری این مجموعه رویداد بسیار نادر شود.

دکتر الکساندر بیکر، سرپرست این تیم تحقیقاتی می‌گوید: «با درک بهتر مکانیسم تعامل PF4 و آدنووایروس‌ها، فرصتی برای مهندسی کپسید یا پوسته بیرونی این ویروس به کار رفته در تولید واکسن فراهم می‌شود تا بتوان از وقوع این تعامل جلوگیری کرد. اصلاح ChAdOx1 به‌طوری‌که میزان بار الکتریکی سطحی آن تغییر کند ممکن است احتمال ایجاد لخته خون بر اثر پاسخ ایمنی را کاهش دهد.»

خطر ابتلا به کووید-۱۹ چه به صورت خفیف و چه شدید و همچنین مرگ‌ومیر ناشی از آن بسیار بیشتر از خطر ناشی از واکسن‌هاست که بخواهیم به دلیل مشاهده برخی عوارض به‌صورت نادر تمام فواید حاصل از واکسیناسیون را نادیده بگیریم. از سوی دیگر براساس نتایج تحقیقات، ابتلا به کووید به مراتب بیشتر از این واکسن‌ها باعث ایجاد لخته خون می‌شود. با وجود این مطالعاتی مانند این پژوهش جدید می‌تواند کمک‌کند که خطر واکسن‌ها را بیش از پیش به حداقل برسانیم.

رخ دهد. داده‌های ما تأیید می‌کند که PF4 می‌تواند به ناقل‌های آدنووایروسی متصل شود که یک گام مهم در کشف مکانیسم زمینه‌ای لخته شدن خون پس از تزریق واکسن است. وی می‌افزاید: «گرچه این پدیده بسیار نادر است اما به‌دست آوردن درک کامل در مورد چگونگی تعاملات میان ناقل و میزبان در چنین واکسن‌هایی در سطح مکانیکی بسیار ضروری است؛ زیرا کمک می‌کند تا بی‌بریم چطور واکسن به ایمنی‌زایی کمک می‌کند و از طرف دیگر چگونه ممکن است منجر به هرگونه عارضه جانبی نادری مانند لخته شدن خون پس از تزریق واکسن شود. به‌دست آوردن مکانیسم این پدیده می‌تواند به پیشگیری و درمان این اختلال کمک کند. ما امیدواریم که یافته‌های ما بتواند برای درک بهتر عوارض جانبی نادر این واکسن‌های جدید و به‌طور بالقوه برای طراحی واکسن‌های جدید و بهبود یافته برای تغییر روند این بیماری همه‌گیر جهانی مورد استفاده قرار گیرد.»

این مجموعه رویدادها می‌تواند تعداد اندک چندصدتایی موارد پاسخ ایمنی ترومبوسیتونی ترومبوتیک ناشی از واکسن (VITT) یا همان لخته شدن خون پس از تزریق واکسن را در میان ده‌ها میلیون نفری که با واکسن‌های کووید-۱۹ به‌پایه آدنووایروس نظیر آسترزنکا و جانسون اند جانسون واکسینه شده‌اند، توضیح دهد. پروفیسور آلن پارکر، محقق ارشد این پژوهش از دانشگاه کاردیف و متخصص استفاده از آدنووایروس‌ها برای کاربردهای پزشکی در بینایی‌ای اعلام کرده است: «لخته شدن خون پس از تزریق واکسن تنها در موارد بسیار نادری اتفاق می‌افتد زیرا برای ایجاد این عارضه جانبی بسیار نادر باید زنجیره‌ای از رویداد‌های پیچیده

منابع: IFL Science، Euronews

روانشکافی

کاهش استرس با خودمراقبتی

فتق انسان سالم به فردی اطلاقی می‌شود که از لحاظ جسمی، روانی و اجتماعی سلامت باشد. زمانی که انسان رشد می‌کند و سن زیستی و همچنین سن اجتماعی او افزایش می‌یابد، یاد می‌گیرد که لازم است تا از خودش مراقبت کند.

خودمراقبتی به معنای عملی است که در آن هر فردی از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می‌کند تا «به صورت مستقل» از سلامت خود مراقبت کند و باید توجه داشت که برای سالم زیستن علاوه بر سلامت جسمی، سلامت روان فرد نیز بسیار اهمیت دارد.

سلامت روان نشان دهنده آسایش روانی، سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت صحیح در برخورد با مسائل، داشتن روحیه انتقاد پذیر و برخورداری از عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات است. کسی که سلامت روان دارد غالباً توانایی‌های خود را می‌شناسد و تسلیم استرس‌های روزمره زندگی نمی‌شود و می‌تواند در امور مختلف زندگی متعادل تر رفتار کند.

خودمراقبتی مهارتی است که به انسان کمک می‌کند تا با خطرات جسمی، روانی و اجتماعی کمتری روبه‌رو و میزان سلامت و موفقیت خود را در زندگی بالا ببرد و این مهارت را می‌توان طی زمان یادگرفت و شامل اقداماتی است آموختنی، آگاهانه و هدفمند که فرد برای خود، خانواده و دیگران انجام می‌دهد تا سالم بماند و نیازهای اجتماعی خود را برآورده سازد و از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کند.

خودمراقبتی در زمینه سلامت روانی منجر به کاهش استرس؛ بالا رفتن توان مقابله با ناکامی، ارتقای اعتماد به نفس و عزت نفس و ارتباطات اجتماعی سالم می‌شود و بیماری‌های روانی و مشکلات روحی باعث می‌شود علاوه بر صدمات روانی، فرد با مشکلات جسمانی نیز روبه‌رو شود یا میل به مراقبت از جسم در او کاهش یابد. بنابراین برای ایجاد و حفظ خودمراقبتی لازم است تا نگرش‌های فرد مورد بازبینی قرار گیرد و مهارت‌های لازم در خصوص سبک زندگی کارآمد را یاد بگیرد و در صورت لزوم چنانچه از اضطراب، افسردگی یا هر نوع بیماری خلقی و روانشناختی رنج می‌برد، علاوه بر درودرمانی، به روان درمانی نیز بپردازد.



دکترمه‌روزش دارینی

روان شناس و مشاور



فاخره بهبهانی

سلامت

فتق یکی از عادت‌های غذایی ما ایرانیان این است که همیشه تمایل داریم پس از اتمام وعده غذایی، یک نوع شیرینی را به عنوان دسر میل کنیم اما دلیل بروز این میل شدید چیست؟

با توجه به این‌که مواد شیرین سبب آزادسازی اندروفرین و احساس شادی و شغف در انسان می‌شود، آن شدت تمایل به صرف شیرینی و حال خوشی که پس از خوردن دسر به افراد دست می‌دهد بی دلیل نیست .به عقیده متخصصان تغذیه

به علت این‌که اغلب شیرینی‌ها و دسرها چرب و پرکالری هستند نه تنها نمی‌توانند به هضم غذا کمک کنند بلکه مصرف مستمر آنها باعث اضافه‌وزن می‌شود و توصیه بر این است که اگر عادت شدیدی به مصرف انواع دسرهای شیرین دارید باید از حجم و کالری وعده غذایی‌تان بکاهید یا میزان فعالیت بدنی‌تان را افزایش دهید. اما از دیدگاه طب سنتی، تمایل افراد به مصرف شیرینی جات و دسرها برای هضم بهتر غذا یک باور درست دانسته شده و این‌طور توجیه می‌شود کسانی که هضم معده و به‌خصوص هضم کبدی ضعیف دارند، بدن‌شان به‌عنوان یک مکانیسم دفاعی برای کمک و تقویت هضم، تمایل به مصرف شیرینی پیدا می‌کند. در میان انواع مزاج‌ها، افراد با معده گرم به دلیل این‌که از قدرت هضم بالا و قوی برخوردارند کمتر نسبت به مصرف شیرینی و دسر تمایل دارند ولی کسانی که معده سرد دارند به جهت هضم ضعیف نیاز به مصرف شیرینی‌ها پس از غذا در آنها بیشتر دیده می‌شود.

البته شیرینی مصرفی صرفاً باید طبیعی و در میزان کم مصرف و از نوع شیرینی‌های پرچرب و پرکالری صنعتی نباشد تا بتواند به هضم راحت غذا کمک کند. بسته به نوع مزاج، مصرف مقدار کمی از تکه‌های بدون شیرابه مربای به، سیب، انجیر و بالنگ، خرما، کشمش یا مویز پس از صرف غذا توصیه شده است. خوردن بیش از حد و روزانه بیش از یکی دو خرما به‌خصوص در افرادی که منطقه زندگی‌شان خرمایخیز نیست و عادت به مصرف زیاد خرما ندارند، می‌تواند خون را غلیظ و سوداوی کند. البته عسل هم یک دسر طبیعی است اما چون در برخی افراد با مزاج گرم سبب سوزش معده می‌شود در این نوع مزاج‌ها، محدودیت مصرف دارد.

اما نکته مورد توجه در مورد افراد با معده سرد و تر این‌که خوردن شیرینی پس از صرف غذا برایشان مناسب نیست، چون به عقیده متخصصان طب سنتی، معده سرد با خوردن خوارکی‌های شیرین دچار رخوت و سستی دوچندان می‌شود. البته امکان دارد قدرت هضم پس از خوردن شیرینی در این گروه مزاجی بهبود یابد اما در طولانی‌مدت می‌تواند سبب سستی معده و ضعف هضم شود. به این نوع مزاج‌ها توصیه شده است در صورت تمایل به مصرف شیرینی جات پس از صرف وعده غذایی از انواع شیرینی‌های طبیعی یا خالصیت گس و قایض مثل دو سه تکه مربای به بدون شیرابه یا خرمای نیمه‌رسیده‌ای همچون خازک استفاده شود.

سودوکو ۳۹۹۶

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

			۳		۶
			۱	۶	
			۸		۲

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

			۵		
			۸		۱
			۱	۴	۳
			۸	۴	
				۶	
				۱	۳
			۹	۶	۴
				۳	۵

			۳		۶

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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک تر 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.