مدیریت آسم

رابطه پروپرانول و آسم



دکتر سید شمس‌الدین اطهاری
فلوشیپ آسم و آلرژی

آسم نوعی بیماری التهابی مزمن مجاری هوایی است که با علائم انسداد برگشت‌پذیر مسیر جریان هوا، خس‌خس، سرفه و تنگی‌نفس خود را نشان می‌دهد که در اثر عوامل ژنتیکی و عوامل محیطی ایجاد می‌شود. تشخیص آن معمولا براساس علائم، پاسخ به درمان و اسپیرومتری صورت می‌گیرد.

درمان علائم آسم معمولا با استفاده از داروهای استنشاقی و در موارد بسیار شدید از داروهای داخل وریدی استفاده می‌شود. علائم آسم معمولا در شب، صبح زود، هنگام ورزش یا در هوای سرد تشدید می‌شود. بسیاری از افراد مبتلا به آسم به‌ندرت علائم را تجربه می‌کنند و معمولا در واکنش به عوامل محرک این علائم را از خود نشان می‌دهد، در حالی‌که ممکن است دیگران علائم آشکار و مداومی داشته باشد.



آسم از بیماری‌هایی است که استرس تاثیر بسیار زیادی بر آن دارد و فرد مبتلا به آسمی با استرس شدید دچار حملات آسم می‌شود. در این افراد احتمال افزایش ضربان قلب و اضطراب همراه با حمله آسم وجود دارد. برخی از افراد در این‌گونه موارد و برای کاهش ضربان قلب و غلبه بر استرس از داروی به اصطلاح پروپرانول (پروپرانولول) استفاده می‌کنند. پروپرانول دارویی است که عمدتا برای درمان فشارخون بالا و تپش قلب (تاکی‌کاردیا) و اختلالات اضطرابی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

پروپرانول می‌تواند واکنش آلرژیک شدید ایجاد کند. همچنین مصرف این دارو در افراد مبتلا به آسم باعث تشدید این بیماری شده و تنفس فرد را دچار مشکل می‌کند. لذا اکیدا توصیه می‌شود در صورت داشتن آسم یا مشکلات تنفسی مشابه، پروپرانول مصرف نشود و در صورت مواجهه با استرس یا تپش قلب طولانی‌مدت حتما با پزشک مربوط مشورت کنید تا در صورت لزوم داروهای دیگر تجویز شود. همچنین برای کنترل بیماری آسم لازم است که توصیه‌های پزشک مربوط به‌دقت اجرا شود.

ورزش به تسکین علائم خشکی و خارش چشم کمک می‌کند



محققان کشف کرده‌اند که افزایش قابل‌توجه ترشح اشک و ثبات لایه اشک پس از انجام ورزش هوازی می‌تواند راه‌حل دیگری برای تسکین خشکی و خارش چشم باشد. در این مطالعه ۵۲ شرکت‌کننده برای شرکت در یک جلسه تمرینی به دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار تقسیم شدند. شرکت‌کنندگان در گروه ورزشکاران حداقل پنج بار در هفته ورزش می‌کردند، درحالی‌که شرکت‌کنندگان غیرورزشکار بیش از یک بار در هفته ورزش نمی‌کردند. محققان قبل و پنج دقیقه بعد از هر جلسه تمرین، معاینات چشمی را انجام دادند که در آن ترشح اشک و زمان قطع اشک ارزیابی شد. درحالی‌که شرکت‌کنندگان در گروه ورزشکاران بیشترین افزایش را نشان دادند اما در همه شرکت‌کنندگان پس از جلسه تمرین افزایش معنی‌داری در کمیت اشک و ثبات لایه اشکی مشاهده شد. این یافته‌ها نشان می‌دهد فعالیت بدنی می‌تواند نه‌تنها برای سلامت کلی بدن ما، بلکه برای سلامت چشم ما نیز بسیار مهم باشد./مهر



اگر به سینوزیت مزمن مبتلا هستید، توصیه‌های دکتر ملیحه شفیعی پزشک متخصص طب سنتی را در این گزارش بخوانید

درمان سینوزیت با روش‌های سنتی





فاخره بهبهانی
سلامت

سینوزیت از بیماری‌های نسبتا شایعی است که تعداد افراد مبتلا به آن کم نیست و به نوعی می‌تواند مدت‌ها فرد را درگیر علائمی شبیه سرماخوردگی کرده و از تنفس مطلوب محروم کند. شاید دیده باشید افرادی که مدام کلاه به سر می‌گذارند و اصرار به استفاده از هدبند یا شال و روسری کرکی دارند به محض مواجهه با سوز سرما یا هوای سرد سینوزیت‌شان عود می‌کند. اما سینوزیت چیست؟ بیماری سینوزیت به التهاب در ناحیه سینوس‌های پیرامون بینی گفته می‌شود. سینوس‌ها، حفره‌هایی هستند که مخاط مورد نیاز برای مرطوب‌کردن مسیر بینی را تولید و باعث عملکرد مناسب و مؤثر بینی می‌شوند. آیا راهکارها و تدابیری برای پیشگیری از ابتلا به سینوزیت که اغلب مزمن می‌شود وجود دارد؟ در طب رایج در مورد این بیماری به نکات زیادی اشاره شده اما برای این‌که بدانیم از دیدگاه طب سنتی چه اقدامات و تدابیر درمانی و تغذیه‌ای برای این بیماری در نظر گرفته شده است و دلیل بروز آن چیست، سراغ دکتر ملیحه شفیعی، پزشک متخصص طب سنتی رفتیم و به نکات جالب توجهی دست یافتیم.

به کسانی که مستعد ابتلا به سینوزیت هستند یا زیاد دچار سرماخوردگی می‌شوند توصیه می‌شود استحمام با آب گرم و ورزش و تعریق را در برنامه زندگی خود قرار دهند

علت بروز سینوزیت

سینوزیت به دو نوع حاد و مزمن تقسیم می‌شود. سینوزیت حاد معمولا به دنبال عفونت‌های ویروسی یا باکتریایی ایجاد شده و معمولا کمتر از چهار هفته طول می‌کشد اما زمانی که التهاب سینوس بیش از سه ماه ادامه پیدا کرده باشد سینوزیت، مزمن می‌شود.

وجود برخی از عوامل مانند کاهش و از دست دادن حس بویایی، سردرد، درد دندان و احساس پری در ناحیه پیشانی از وجود سینوزیت و التهاب سینوس‌ها خبر می‌دهد. در سینوزیت حاد علائم دیگری مانند آبریزش و گرفتگی بینی، گلودرد، تب و سرفه هم ممکن است وجود داشته باشد.

از دیدگاه طب سنتی علل مختلفی برای انواع سینوزیت‌ها وجود دارد. حرارت زیاد و سردی زیاد هر دو از عواملی هستند که می‌توانند باعث ایجاد سینوزیت و نزله یا خلط پشت حلق شوند.

سینوزیت که خود یکی از عوامل اصلی ایجاد نزله (خلط پشت حلق) است، در طب سنتی بسیار با اهمیت شمرده شده و توصیه‌های بسیاری برای درمان سریع آن وجود دارد زیرا درمان‌نشدن و طولانی‌شدن این بیماری مسبب ایجاد بیماری در بسیاری از اعضای دیگر بدن مانند معده، رحم و مغز خواهد شد. مراجعه به پزشک و تشخیص و درمان مناسب در مواردی که علائم سینوزیت وجود دارد به‌خصوص زمانی که علائم سینوزیت به صورت حاد و جدید به وجود آمده و به درمان‌های آنتی‌بیوتیکی نیاز دارد ضروری است. تشخیص ندادن و درمان نامناسب و دیرهنگام، عوارضی را برای فرد به‌وجود می‌آورد.

اقدامات پیشگیرانه کلیدی

در طب ایرانی دستوراتی وجود دارد که لازم است تمام کسانی که به هر کدام از انواع سینوزیت حاد و مزمن مبتلا هستند از آن آگاهی داشته و رعایت کنند.

این افراد باید حتما سر خود را بپوشانند و تا حد امکان در معرض هوای سرد قرار نگیرند. استفاده از کلاه و روسری نخی به‌خصوص هنگام خواب بسیار کمک کننده است.

همچنین پس از اقداماتی که باعث باز شدن منافذ سر می‌شود، برای مثال بعد از ورزش و استحمام حتما تا دو ساعت سر پوشانده شود. مبتلایان به سینوزیت هنگام خواب نباید به پشت یا به اصطلاح عموم، طاق‌باز بخوابند. چون این کار می‌تواند باعث درگیری ریه‌ها و طولانی‌شدن بیماری شود.

خوابیدن پس از وعده‌های غذایی و همچنین در طول روز باعث تشدید سینوزیت در افراد مستعد می‌شود. به این افراد توصیه می‌کنیم صبح زود از خواب برخاسته و تا حد امکان در طول روز نخوابند. در صورت احساس نیاز به خواب ظهر برای تجدید قوای بدن می‌توانند خواب کوتاه حوالی ظهر داشته باشند به شرطی که شکم پر نباشد. ضروری است که فاصله دو ساعته بین وعده‌های غذایی و خواب رعایت شود.

از نوشیدن مایعات و آب سرد و یخ و بستنی خودداری شود چون این موارد باعث تشدید سینوزیت و مزمن شدن آن می‌شود.

افراد دچار سینوزیت که از مشکلات گوارشی مانند ریفلاکس و نفخ معده یا یبوست رنج می‌برند، باید حتما برای درمان مشکلات گوارشی‌شان اقدام کنند زیرا یکی از عوامل زمینه‌ساز مزمن‌شدن و درمان‌نشدن سینوزیت، مشکلات گوارشی است. لینت مزاج و روزانه حداقل یک مرتبه دفع راحت و کامل مهم است و باید دقت شود یبوست نداشته باشند.

به کسانی که مستعد این بیماری هستند یا زیاد دچار سرماخوردگی می‌شوند توصیه می‌شود استحمام با آب گرم و ورزش و تعریق را در برنامه زندگی خود قرار دهند.

کوتاه‌کردن موهای سر با فاصله کوتاه و شانه‌کردن موها از اقداماتی است که در سینوزیت مفید شمرده شده‌است. رعایت این موارد در درمان سینوزیت، به‌خصوص سینوزیت مزمن بسیار حائز اهمیت است.

تدابیر تغذیه‌ای سینوزیتی‌ها

افراد مبتلا به سینوزیت بهتر است تا زمان درمان کامل، مصرف غذاها و خوراکی‌های غلیظ را محدود کنند. ماکارونی، قارچ، الویه، حلیم، کلم، بادمجان، کله پاچه، نان‌های خمیری و برنج کته از انواع غذاهای غلیظ هستند. مصرف زیاد ادویه‌های گرم مثل فلفل و دارچین و زنجبیل و حبوباتی که نفخ آنها گرفته نشده به این افراد توصیه نمی‌شود و در برخی موارد حتی ممکن است باعث تشدید وضعیت آنها شود. در مصرف میوه‌های سرد مثل هندوانه و خیار و ترشی‌ها باید احتیاط شود.

چند راهکار درمانی سنتی

در کنار رعایت اقدامات و دستورات تغذیه‌ای، برخی راهکارهای درمانی در درمان سینوزیت مؤثر است. بابونه، پونه و مرزنجوش از جمله گیاهان شناخته شده در این زمینه هستند که می‌توانند به صورت جوشانده به همراه عناب از آنها استفاده کرد. همچنین بخور این گیاهان هنگام جوشیدن به رفع علائم سینوزیت کمک زیادی می‌کند. از برخی دیگر از گیاهان مانند ختمی و پنیرک هم بر حسب شرایط و علائم بیماری می‌توان استفاده کرد. روغن مالی سینوس‌ها با روغن‌های بابونه و مرزنجوش و سیاه‌دانه هم از درمان‌های مؤثر در کاهش علائم سینوزیت است. از راهکارهای درمانی دیگر می‌توان به گرم کردن سینوس‌ها و شست‌وشوی مرتب و روزانه با سرم شست‌وشو یا آب نمک رقیق اشاره کرد.

معمولا اگر این نکات در موارد سینوزیت حاد در کنار سایر درمان‌های رایج رعایت شود، از مزمن شدن سینوزیت جلوگیری می‌شود اما اگر به هر دلیلی با رعایت همه نکات و استفاده از درمان‌ها، بیماری برطرف نشد باید حتما برای درمان به متخصص طب سنتی مراجعه کنید تا با بررسی علت، درمان مناسب برایشان صورت گیرد تا درگیر عوارض بلندمدت این عارضه نشوند.

بیشتر بدانیم

۷ کاری که سرفه با بدن می‌کند



مترجم: یاسمین مشرف
سلامت

سرفه را می‌توان به‌عنوان خروج سریع هوا از ریه‌ها برای پاکسازی گلو و راه‌های هوایی از مخاط، ذرات خارجی، مایعات، میکروب‌ها و مواد محرک مختلف تعریف کرد. در جریان یک بررسی در سال ۲۰۱۳ مشخص شد سرفه به‌طور میانگین حدود ۱۸ روز طول می‌کشد. هر سرفه‌ای که بیش از هشت هفته طول بکشد می‌تواند مزمن تلقی شود و باید برای درمان آن اقدام شود. با این حال، بسیاری از مردم سرفه‌های مداوم و طولانی‌مدت را بدون درمان رها می‌کنند. سرفه طولانی‌مدت علاوه بر این‌که می‌تواند نشانه مشکل جدی‌تری باشد، به اشکال غیرمنتظره‌ای بر سلامت فرد تأثیر می‌گذارد. سرفه مزمن از عوامل بروز شرم و کناره‌گیری اجتماعی، اختلال در الگوهای خواب، سردرد و بی‌اختیاری ادرار است اما مشکل به همین جا ختم نمی‌شود و سرفه مزمن در نهایت به ساختار بدن آسیب می‌رساند. هفت مورد از این آسیب‌های ساختاری را در زیر بخوانید.

دردهای عضلانی: درد عضلانی ناشی از سرفه‌های مداوم می‌تواند به درد مزمن عضلانی منجر شود. در هر بار سرفه، فشاری قوی ایجاد می‌شود که می‌تواند عضلات را تحت فشار قرار دهد و باعث ایجاد درد شود.

ترک‌خوردگی دنده‌ها: شکستگی دنده که در اثر سرفه مزمن ایجاد می‌شود، عموما در زنان رخ می‌دهد. دنده‌های میانی در امتداد پهلو بیشتر تحت تأثیر قرار می‌گیرند. یکی از عوامل خطر، کاهش تراکم استخوان است اما احتمال شکستگی دنده بر اثر سرفه وجود دارد و می‌تواند در افرادی با تراکم استخوان طبیعی هم رخ دهد.

آسیب به رگ‌های خونی کوچک: سرفه‌های شدید ممکن است ترکیدن رگ‌های خونی ظریف در مناطقی مانند مقعد و بینی را همراه داشته باشد و به خونریزی در این مناطق منجر شود.

پارگی دیافراگم: در مرحله بازدم سرفه، دیافراگم منقبض می‌شود. در طول حرکات تنفسی اجباری، دیافراگم به سمت بالا و دنده‌ها به داخل و پایین رانده می‌شود. این عملکردهای مخالف گاهی اوقات می‌تواند به پارگی دیافراگم منجر شود.

فتق شکم: آسیب به دیواره شکم در اثر سرفه به ندرت اتفاق می‌افتد. با این حال مواردی از فتق شکم و پارگی عضلات شکم بر اثر سرفه گزارش شده‌است. در این موارد معمولا به مداخله جراحی نیاز است. با این حال، تشخیص پارگی عضلات شکم دشوار است و بیشتر در بیماران مبتلا به برونشیت مزمن رخ می‌دهد اما فتق‌های شکمی که عموما در اثر سرفه ایجاد می‌شوند، آسان‌تر تشخیص داده می‌شوند.



آسیب بافتی به گلو: سرفه‌های مداوم می‌تواند باعث عفونت گلو شود. این شرایط ممکن است خطر عفونت در سایر قسمت‌های بدن را نیز به‌دنبال داشته باشد. التهاب در بافت‌های گلو نیز ممکن است ناشی از سرفه مزمن باشد.

خلط خونی: به دفع خلط‌های خونی از دستگاه تنفسی فوقانی در زمان سرفه هموپتیزی گفته می‌شود. دفع مقادیر کمی خون قرمز روشن یا بزاق و خلط حاوی رگه‌های خونی کف‌آلود نشانه آسیب سرفه‌های طولانی‌مدت به ریه‌ها یا عفونت قفسه سینه است.

منبع: ba-bamail.com

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.

حل سودوکو ۴۰۵۶

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

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

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

سودوکو ۴۰۵۷

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

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

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

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

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