

۱۴ زندگی سلامت

معجزه لیزر

لیزر؛ درمانی مکمل برای تخمدان پلی کیستیک



دکتر آریستا شجاع‌الدین

سلامت

مقاومت به انسولین وجود دارد که موجب بالا رفتن انسولین خون و اضافه وزن در این بیماران می‌شود. برای کاهش وزن این بیماران، تغییر سبک زندگی، محدود کردن کالری دریافتی و ورزش توصیه می‌شود.

علاوه بر این روش‌ها، لیزردرمانی کم توان، روشی موثر و بدون عارضه در کاهش مقاومت به انسولین و کاهش وزن در این بیماران است.

تا ۶۰ تا ۸۰ درصد بیماران مبتلا به تخمدان پلی کیستیک، سطح هورمون اندروژن خون بالا بوده و علائم آنکه، موی زائد و ریزش موی سر دارند که لیزردرمانی روشی موثر در درمان علائم ذکر شده است.

بیماری تخمدان پلی کیستیک می‌تواند به اختلالات متابولیک و بیماری قلبی - عروقی منجر شود. لیزرهای درمانی کم‌توان در اصلاح اختلال متابولیک و پیشگیری از عوارض ناشی از آن موثر است.

درمان‌های توصیه شده برای این بیماری شامل این روش‌هاست:

❖ تغییر سبک زندگی، دارو و در مواردی جراحی است.

❖ لیزرطب سوزنی، استفاده از نور لیزر به جای سوزن است و روش درمانی مکمل، موثر و مناسب در بیماری تخمدان پلی کیستیک است که بدون درد، بدون عارضه و غیرتهاجمی محسوب می‌شود.

❖ لیزرطب سوزنی در کاهش وزن، بهبود آنکه، بهبود اختلالات متابولیک، کاهش مقاومت به انسولین و بهبود ریزش موی سر این بیماران موثر است.

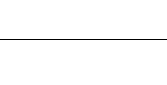
❖ رژیم غذایی مناسب این بیماران دارای پروتئین زیاد، کربوهیدرات کم، چربی اشباع کم و فیبر غذایی زیاد است. **❖**



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 یاستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

ماسک استفاده شده را در خیابان نیندازید

یک متخصص بیماری‌های عفونی با بیان این‌که دوره نهفتگی کروناویروس سه تا ۱۴ روز است، گفت: در این دوره احتمال انتقال بیماری از فرد آلوده به دیگران وجود دارد. دکتر مسعود مردانی با تاکید بر این‌که در دوره کمون یا نهفتگی فرد هیچ‌گونه علائمی ندارد، گفت: در صورتی‌که ویروس از دستگاه



خانه‌نشینی برای پیشگیری از کرونا فرصت خوبی برای رسیدگی به باغچه خانه‌مان است



چند دلیل قابل قبول برای این‌که این روزها بیل و بیلچه به دست بگیرید

به هوای بهار باغبانی کنید

❖ حالا که از شنیدن خبرهای منفی - که این روزها کم نیستند - خسته شده‌اید و حوصله انجام هیچ کاری را هم ندارید، به اولین مرکز فروش گل و گیاه و وسایل جانبی آن بروید. کمی در آن فضا قدم بزنید.

بوی خاک و برگ‌ها را نفس بکشید. به رنگ‌های بی نظیر گل‌ها و به بی‌نهایت رنگ سبزی که اطراف شما را

فرزرفته، خوب نگاه کنید. بعد یک جعبه گل، مثلاً پامچال، مینا، بنفشه، مارگریت و... را انتخاب کنید.

خاک هم یادتان نرود. بعد به خانه برگردید و گل‌ها را داخل باغچه یا جعبه‌های خالی از گل لب ایوان

بکارید. خواهید دید که هرچه ترس و اضطراب و ناامیدی است از سر انگشتان شما به خاک می‌ریزد و آرام می‌شوید. آن قدر آرام که اصلاً یادتان می‌رود فلانی چه گفت و چه کرد... روزهای آخر اسفند و نزدیک شدن به بهار را بهانه کردیم تا درباره اثرهای جسمی و روانی مثبت باغبانی با هم صحبت کنیم.



مهربان خسروشاهی

سلامت



رسیدگی روزانه به گل‌دان‌ها یا گیاهان باغچه، می‌تواند معادل حدود ۲/۵ ساعت ورزش در طول هفته باشد با این میزان تحرک بدنی، خطر سکته قلبی و مغزی کاهش پیدا می‌کند

یک ماه، هر روز به مدت ۳۰ دقیقه

مطالعه کرده و گروه باغبانی، روزانه

به مدت نیم ساعت، باغبانی انجام

می‌دادند. پس از گذشت این مدت،

نتیجه بررسی نشان داد نه تنها میزان

دو گروه از افراد مبتلا به استرس،

از سوی انجمن سلامت روان آلمان،

برای بررسی تاثیر باغبانی و مطالعه

برای کاهش استرس انتخاب

شدند. گروه مطالعه باید به مدت

تنفسی فرد آلوده جدا شود، می‌تواند دیگران را آلوده کند.

وی با نادرست خواندن رهاسازی ماسک و دستکش مصرف شده در کوچه و خیابان، تاکید کرد: چنین کارهایی می‌توانند منشأ آلودگی باشد؛ به همین دلیل دفع بهداشتی آنها و همچنین زباله‌های بیمارستانی بسیار حائز اهمیت است

اول ایمنی، بعد باغبانی

به آفتاب دقت کنید: اگر برای مدتی قرار است زیر نور آفتاب باغبانی کنید، حتما از کلاه حصیری یا لبه بلند و کرم ضد آفتاب برای پوست صورت و دست استفاده کنید. علاوه بر این بهتر است از عینک آفتابی استفاده کنید تا بازگشت اشعه آفتاب به چشم شما آسیب نرساند.

به تعریق دقت کنید: تحرك بدنی در باغبانی زیاد است. بنابراین باید به چند نکته دقت کنید. نخست این‌که در حین باغبانی حتما آب بنوشید. دوم این‌که حتما زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید و سوم این‌که در زمان استراحت برای این‌که دچار سرماخوردگی یا گرفتگی عضله‌ها در اثر تغییر دمای بدن نشوید، حتما با لایوش پیوشید.

به وسیله مناسب دقت کنید: برای انجام هر کاری، حتما از وسیله مناسب آن و از نوع خوب و مرغوب استفاده کنید. برای مثال برای کاشتن درختچه‌ها حتما از بیل و برای کاشتن گل‌های کوچک از بیلچه استفاده کرده و برای درآوردن پیاز گل‌ها از کج بیل کمک بگیرید. این کار باعث می‌شود تا اولاً به گل و گیاه مورد نظر آسیب وارد نشده و دوم این‌که به بدن خود شما آسیب وارد نشود.

مثل هر کار دیگری، باید پیش از شروع و در حین انجام کار، به مواردی دقت کنیم تا دچار آسیب نشویم.

به وزن دقت کنید: برای بلند کردن گلدان‌ها، جعبه‌های گل، کیسه‌های خاک و کود و... حتما از دیگران کمک بگیرید. به این دلیل‌که بلند کردن اجسام سنگین می‌تواند به سلامتی دست‌ها، گردن، زانوها و کمر آسیب برساند.

به بو دقت کنید: اگر در حال سم‌پاشی هستید، اگر ماده خاصی را به گیاه اضافه می‌کنید و... حتما از ماسک استفاده کنید.

به پوست دقت کنید: برای حفاظت از پوست، به‌ویژه اگر به کود حیوانی دست می‌زنید، حتما از دستکش استفاده کنید. مراقب پاره شدن دستکش باشید.

علاوه براین اگر پوست دست شما حساس است، حتما بعد از مدتی کار و عرق کردن پوست دست داخل دستکش، دستکش را درآورده و دست‌ها را خشک کنید و دوباره دستکش بپوشید. این کار در صورتی‌که از دستکش یک بار مصرف جراحی برای باغبانی استفاده می‌کنید- که بهتر است استفاده نکرده و از دستکش باغبانی استفاده کنید- حتما توصیه می‌شود.

❖ **محافظ قلب ورگ‌ها**

کاشت گل و گیاه و رسیدگی روزانه به گلدان‌ها یا گل‌های باغچه، می‌تواند معادل حدود دو ساعت و نیم ورزش مفید در طول هفته باشد. با این میزان تحرك بدنی، خطر سکته قلبی و مغزی کاهش می‌یابد. به این دلیل‌که چربی اضافی در دیواره رگ‌ها رسوب نکرده و از سوی دیگر تحرك بدنی، دستگاه گردش خون را به فعالیت و جریان بهتر وادار می‌کند. اگر به مدت ۱۰ دقیقه، هر روز زیر نوری ملایم آفتاب باغبانی کنید، ویتامین دی مورد نیاز برای حفظ سلامت قلب نیز تامین خواهد شد.

بهترین شکل و مدت زمان باغبانی، ۱۵ دقیقه صبح و ۱۵ دقیقه نزدیک به غروب آفتاب است. این کار هم باعث تقسیم زمان تحرك بدنی شده و هم این‌که در آستانه غروب دچار استرس و اضطراب نخواهید شد.

❖ **ورزش دست**

بالا بردن دست‌ها اصطلاحاً عضله‌ها خشک شده و تحلیل می‌روند. به همین دلیل دست و پا، کیفیت

تا بهداشت محیط زندگی به خطر نمیفتند.

وی همچنین افزود: برای دور انداختن ماسک دقت کنید حتما آن را در سطل زباله در دار انداخته و در صورتی‌که سطل زباله بدون در است، پیش از دور انداختن آن درون کیسه‌ای پلاستیکی قرار دهند. **❖** ایستنا

حرکتی و مهارت سابق خود را از دست

می‌دهند. اما باغبانی که ترکیبی از حرکت‌های مختلف در هنگام استفاده از وسایل مختلف باغبانی اعم از قیچی، بیل، بیلچه، اره و... است، نوعی فیزیوتراپی طبیعی برای دست‌هاست. به همین دلیل باغبانی می‌تواند علاوه بر حفظ مهارت‌های دست و تقویت جایگاه فرماندهی این کارها در مغز، به بازیافت بعضی از مهارت‌ها نیز کمک‌کند.

❖ **دوست سیستم ایمنی**

گلکاری و خاک بازی باعث تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شود.

بله! درست است. البته که بیشتر

مواقع با دستکش باغبانی می‌کنیم؛ اما باکتری مقیم خاک به نام «مایکوباکتریوم واسه‌آ» که به شکل طبیعی در خاک زندگی کرده و از طریق باغبانی زیر ناخن‌ها یا به چین‌های دست ما وارد شده و به بدن راه پیدا می‌کند. این باکتری باعث بالا رفتن عملکرد سیستم ایمنی شده و در نتیجه مانع از ابتلا به سرماخوردگی، آنفلوآنزا یا دیگر بیماری‌های فصلی مانند حساسیت ناشی از سرما و سوز هوامی‌شود. **❖**

❖ **جام خوراک**

مقابله با ویروس کرونا در محیط‌های اداری با چند راهکار ساده

این مشتری ترس دارد



رابه عهده بگیرد (مثل لیوان) و بلافاصله پس از شست‌وشوی دقیق با آب داغ و شوینده، آن را با دستمال تمیزی خشک و در محلی که در تماس با هوای حاوی ترشحات تنفسی یا دست افراد دیگر نباشد نگهداری کند. فراموش نکنیم این ویروس در جاهای مرطوب و سرد ماندگاری بیشتری دارد. ترجیحاً از ظروف عمومی برای غذا استفاده نکنید (مثلاً سلف سرویس‌ها) و بهتر است ظروف یکبار مصرف را در این روزها جایگزین کنید. در ادارات یا شرکت‌ها با جمعیت بالای کارکنان نیز بایستی نهایت دقت در شست‌وشوی ظروف، خشک کردن و تماس نداشتن آنها با دست و ترشحات تنفسی به عمل آمده و نظارت صحیحی توسط مسؤولی مربوط به عمل آید.

❖ اگر کارکنان وعده‌های غذایی شان را از منزل به اداره می‌آورند و در

❖ یخچال تا زمان مصرف نگهداری می‌شود، باید طبقات نگهداری غذاهای پخته و غذاهای خام از یکدیگر متفاوت باشد. غذاهای پخته و آماده به مصرف باید در طبقات بالاتر و غذاهای خام در طبقات پایین تر قرار بگیرند تا از آلودگی مقاطع جلوگیری شود.

❖ اگر همراه با خود غذا به محل کار می‌برید، دقت کنید غذاهای پخته نباید بیشتر از دو ساعت در دمای محیط قرار بگیرند و به محض رسیدن به محیط کار، غذا را به یخچال (دمای کمتر از ۵ درجه سانتی‌گراد) یا تجهیزات با دمای بالاتر از ۶۰ درجه سانتی‌گراد تا قبل از مصرف منتقل کنید. به یاد داشته باشید غذا قبل از مصرف باید کاملاً داغ شوند. از مصرف غذاهای سرد یا گرم کردن آنها به صورت دراز در این شرایط پرهیز شود. **❖**



دکتر مریم قادری قهقرخی

متخصص صنایع غذایی

❖ این روزها دغدغه همه ما مواجهه با ویروس کروناست و همه افراد به ویژه کسانی که کار آنها در محیط‌های اداری شلوغ و پر رفت آمد است، نگرانی ابتلا به این بیماری را دارند. از آنجا که مهم‌ترین راه شیوع از شخصی به شخص دیگر است، ترشحات سیستم تنفسی و تماس (با سطوح یا فرد به فرد) از مهم‌ترین عوامل انتقال ویروس محسوب می‌شوند. نکات زیر را در مکان‌های اداری و پر جمعیت به یاد بسپارید:

❖ در ادارها معمولاً مرسوم است در ساعاتی مشخص یک شخص وظیفه ریختن جای و بردن

آن از اتاقی به اتاق دیگر را به عهده دارد. معمولاً در کنار جای از قندانی استفاده می‌شود که روزانه خود قندان و قندهای موجود در آن در تماس با دست افراد زیادی قرار می‌گیرند. در این روزهایی که در اوج آلودگی و شیوع بیماری هستیم، هر یک از کارکنان بایستی مواد غذایی را که می‌خواهند در طول روز مصرف کنند (قند، خرما، بیسکویت، میوه و...) را به صورت مجزا و برای مصرف یک روز خود به همراه داشته باشند. از استفاده از قندهای موجود قندان یا هر ماده خوراکی دیگری که در تماس با دستان افراد دیگر بوده، جدا پرهیز کنید.

❖ مسؤولان ذی ربط در هر اداره باید وسایلی مانند ماسک و دستکش را در اختیار فرد یا افراد پذیرایی کننده قرار دهند تا از تماس مستقیم دست یا ترشحات تنفسی آنها با لیوان‌ها یا دیگر وسایل مرتبط با خوردن یا نوشیدن کارکنان جلوگیری شود.

❖ از آنجا که کارکنان اداره روزانه در تماس با وسایل زیادی از قبیل تلفن، رایانه، تلفن همراه و... هستند و تمامی این وسایل سطوحی برای انتقال ویروس محسوب می‌شوند، باید قبل از خوردن هر ماده غذایی دستان خود را به صورت اصولی و صحیح با آب و صابون بشویند یا از محلول‌ها و مواد ضد عفونی کننده استفاده کنند. همچنین هر فرد می‌تواند دستمال تمیزی را به صورت انفرادی برای تمیز کردن این دستگاه‌ها چند بار در روز استفاده کند. استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن وسایل مربوط به افراد مختلف توصیه نمی‌شود.

❖ در اداره‌ها یا شرکت‌هایی که جمعیت کمی دارند، هر فرد می‌تواند وظیفه شستن وسایل شخصی مورد استفاده برای صرف غذا و نوشیدنی خود