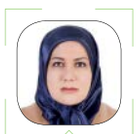
معجزه لیزر

لیزردرمانی دوای همه دردها نیست



دکتر آریستا شجاع‌الدین
لیزرتراپیست

انجمن بین‌المللی مطالعه درد، حس درد را احساسی ناخوشایند به علت آسیب بافتی حقیقی یا بالقوه می‌داند. دردهای ناشی از آسیب به بافت بدن و دردهای نوروپاتیك در اثر آسیب به عصب ایجاد می‌شود و با لیزردرمانی بهبود می‌یابد. اما نوع سوم دردها ناشی از آسیب‌های مغزی است و لیزردرمانی، درد این بیماران را کاهش نمی‌دهد.

در حال حاضر مطالعات تجربی در حال بررسی تاثیرات لیزردرمانی در بهبود اختلالات نورولوژیك پس از آسیب به مغز است. زیرا پاسخ‌های دارویی در برطرف‌کردن مشکلات این بیماران اغلب مناسب نیست. تاکنون از این روش درمانی در بیمارانی با آسیب‌های مغزی جهت بازتوانی استفاده می‌شود.

شایع‌ترین فرم درد، دردهای ناشی از آسیب‌های بافتی است که در آن پوست یا نسج عمقی آسیب دیده است و فیبرهای عصبی در این نواحی موجب انتقال درد می‌شود. آسیب بافتی موجب التهاب و درد در ناحیه می‌شود و لیزردرمانی موجب کاهش درد، برطرف‌کردن التهاب و بهبود نسج آسیب‌دیده می‌شود.

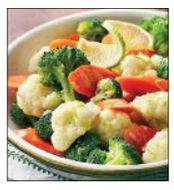
بسیاری از دردهای عضلانی اسکلتی از این دسته است؛ مانند استئوآرتریت، آرتریت روماتوئید، نقرس، دردهای بعد از جراحی و درد تاندون‌ها که پاسخ خوبی به لیزردرمانی می‌دهد.

نوع دوم دردها نوروپاتیك است و در اثر آسیب به عصب ایجاد می‌شود؛ مانند عفونت در بیماری زونا که موجب التهاب در عصب و دردهای بعد از بهبود زونا در تعدادی از بیماران می‌شود یا دردهای سیاتیك که بر اثر فشار بر ریشه عصب سیاتیك و التهاب عصب موجب درد ناحیه پشت در این بیماران است که این دسته از دردها نیز به لیزردرمانی پاسخ خوبی می‌دهد.

در سال‌های اخیر اهمیت برطرف‌کردن درد به عنوان یك بیماری در کلینیك‌های درد و پیشگیری از مزمن‌شدن درد در بیماران مطرح شده است. درمان لیزری در این حوزه از طریق کمك به برطرف‌شدن درد حاد و منجر نشدن به درد مزمن در بیماران عمل می‌کند.

این روش درمانی نوین پزشکی بدون تهاجم، بی‌خطر و موجب افزایش ترشح هورمون‌های ضد درد طبیعی داخلی بدن مانند بتااندورفین و سروتونین می‌شود.

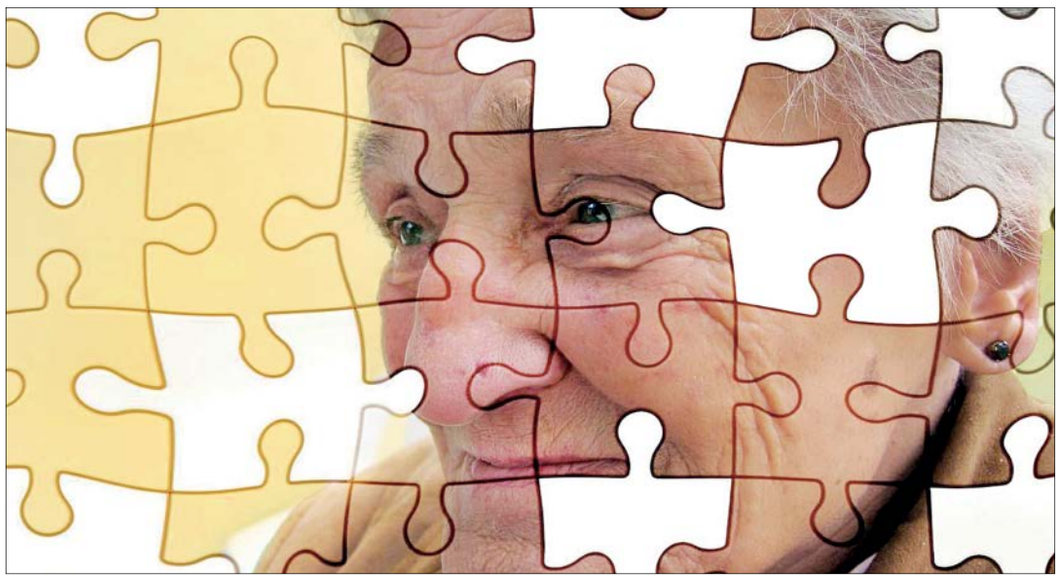
تقویت سیستم ایمنی بدن با مصرف غذاهای آب‌پز



یك متخصص تغذیه گفت: با تغذیه سالم و مقوی، سیستم ایمنی خود را در روزهای کرونایی و با توجه به شروع فصل پاییز و همزمانی شیوع آنفلوآنزا و کرونا تقویت کنید.

سوده رازقی افزود: خوردن غذاهای آب‌پز و بخارپز را بیشتر از غذاهای سرخ‌کردنی مورد توجه قرار دهید. به‌علاوه مصرف بیش از نیاز روغن‌های حیوانی و گیاهی، می‌تواند ایمنی بدن را تضعیف کند.

وی تاکید کرد: امگا ۳ به تقویت سیستم ایمنی بدن کمك می‌کند. بنابراین، بهتر است که خوردن ماهی در برنامه غذایی ما گنجانده شود. علاوه بر آن، خوردن آبمیوه‌های طبیعی و تازه در فصل پاییز و زمستان، بیش از پیش مورد سفارش است. مصرف روزانه حداقل ۲۰۰۰ واحد از ویتامین D نیز باید مورد توجه قرار بگیرد. به طور کلی مصرف مکمل‌ها برای آن دسته از افرادی که به مواد غذایی مورد نیاز بدن دسترسی ندارند، توصیه می‌شود. / جام جم دیلی



به مناسبت ۳۱ شهریور «روز جهانی آلزایمر» راه‌های اصلاح سبك زندگی و عادات تغذیه‌ای‌مان برای جلوگیری از ابتلا به آلزایمر را بررسی می‌کنیم

دور زدن آلزایمر با خوراك ویژه مغز

مهتاب خسروشاهی
سلامت

گاهی از خواب عمیق که بیدار می‌شویم، زمان و مکان را گم می‌کنیم. یادمان نمی‌آید صبح است یا عصر؛ امروز چند شنبه است و کی و کجا خواب‌مان برده است. حس بدی است؛ شکلی از گم شدن. تصور کنید این حال دائمی باشد. به‌تدریج بیماری پیش برود و کمی بعد حتی خودتان را هم یادتان نیاید. در گذشته بمانید و هرچه مربوط به امروز و حال حاضر است را فراموش کنید. «آلزایمر» دردناك‌ترین شکل فراموشی است؛ فراموشی خود و هرچه اطراف ماست. ۳۱ شهریور/ ۲۱ سپتامبر «روز جهانی آلزایمر» است و بهانه خوبی برای آگاهی از راهکارهای تغذیه و اصلاح سبك زندگی برای جلوگیری از ابتلا به آلزایمر.

برای جلوگیری از ابتلا به بعضی بیماری‌ها، به تصحیح یا تغییر سبك زندگی نیاز داریم. اگر هم سبك زندگی خوب و مناسب باشد، با همان دست‌فرمان باید جلو رفت و نگران ابتلا به آلزایمر نبود. بنابراین علاوه‌بر تغذیه مناسب، به رفتارهای مناسب فیزیکی و روانی هم نیاز داریم. اما شاید تغذیه، جایگاه ویژه‌تری داشته باشد؛ زیرا «خوراك مغز» از همان طریق تامین شده یا دچار اختلال می‌شود. بنابراین درباره تغذیه و تغییر رفتارها، بیشتر خواهیم دانست.

فیبر و پروتئین بالا و پایین بودن میزان چربی و کالری لوبیاها آنها را به بهترین موادغذایی برای جلوگیری از ابتلا به آلزایمر تبدیل کرده است

سفر به سرزمین غذاهای مدیترانه‌ای!

مصرف ماهی (به‌ویژه انواع چرب)، روغن زیتون، انواع میوه خام، انواع لوبیاها، غلات کامل و آووکادو اساس رژیم غذایی مدیترانه‌ای است. همین‌طور مصرف سبزی تازه به‌ویژه انواع پهن برگ مانند اسفناج و انواع آجیل‌ها. می‌پرسید چرا این رژیم غذایی مفید است و مانع از ابتلا به آلزایمر می‌شود؟

۱ **سبزی‌های پهن‌برگ:** ویتامین A و C موجود در این برگ‌ها، مهم‌ترین ویژگی آنهاست. مصرف روزانه دو تا شش وعده از این سبزی‌ها، باعث کاهش خطر ابتلا به آلزایمر می‌شود. رعایت تنوع در مصرف سبزی‌ها و میوه‌ها از دیگر راهکارهای مهم است.
- **نمونه:** انواع کلم، کاهو، اسفناج، بروکلی و...

۲ **آجیل‌ها:** خام این خوراکی‌ها بهترین شیوه مصرف آنهاست. این دانه‌ها حاوی روغن‌های مفید، فیبر و آنتی‌اکسیدان است. بهترین مقدار مصرف، هفته‌ای تا پنج وعده از آنهاست.
- **نمونه:** گردو، بادام، پسته، فندق، بادام زمینی و بادام هندی.

۳ **ماهی‌ها:** معروف‌ترین ترکیب این خوراکی‌ها، فسفر و اسیدچرب امگا-۳ است. هر دو از اصلی‌ترین خوراك‌های مغز هستند. علاوه‌بر این‌که پروتئین داشته و برای ترمیم و بازسازی سلول‌ها، بهترین غذاست، بهترین مقدار مصرف، تا سه مرتبه در هفته است.
- **نمونه:** انواع ماهی شمال و جنوب و ماهی‌های حاوی اسیدچرب بالا مانند تن.

۴ **لوبیاها:** فیبر و پروتئین بالا و پایین بودن میزان چربی و کالری این گروه از خوراکی‌ها، آنها را به بهترین مواد غذایی برای جلوگیری از ابتلا به آلزایمر تبدیل کرده است. بهترین مقدار مصرف، سه بار در هفته است.
- **نمونه:** لوبیا چیتی، لوبیا قرمز، لوبیا سفید و...

۵ **غلات کامل:** منظور مصرف غلات یا خوراکی‌های تهیه‌شده از غلاتی است که سبوس آنها گرفته نشده است. هرچه محصول رنگ تیره‌تری داشته باشد، یعنی این‌که فیبر بالا و سبوس بالاتری دارد. املاح و مواد معدنی این نوع غلات و محصولات تهیه شده از آنها بالاست و خوراك کامل و خوبی در اختیار مغز قرار می‌دهد.
- **نمونه:** انواع غلات صبحانه، نان سبوس‌دار

۶ **زیتون، روغن زیتون و آووکادو:** اسیدهای چرب مفید این روغن و میوه و فیبر مناسب آنها، از ویژگی‌های این میوه یا دانه است.
- **نکته:** اگر روغن زیتون بکر باشد، بهتر است.

۷ **میوه‌ها:** هرچه تنوع رنگ بیشتر رعایت شود، بهتر است. به این دلیل که ترکیب‌های ضروری، با تنوع بیشتری در اختیار بدن قرار می‌گیرد. علاوه‌بر این‌که رنگ میوه‌ها، هرکدام نشان‌دهنده وجود نوعی آنتی‌اکسیدان است.
- **نمونه:** انواع میوه‌ها که بهتر است هر میوه به فصل آن خورده شود.

سراغ این خوراکی‌ها نروید

بعضی از خوراکی‌ها با این‌که خوشمزه است، اما بلای جان بوده و روند پیری سلول‌ها را تسریع می‌کند. یکی از اثرهای منفی پیری سلول‌ها، پیری و فرسودگی سلول‌های مغز و پیش بردن آنها به سمت ابتلا به آلزایمر و زوال عقل است. بنابراین تاحد ممکن از خوردن این خوراکی‌ها پرهیز کنید:

۱ **گوشت قرمز:** گرچه مصرف این نوع گوشت (انواع بدون چربی و سالم آن) برای دوره بلوغ مناسب بوده و تامین‌کننده پروتئین، اسیدآمینه و آهن موردنیاز بدن است؛ اما از سنی به بعد مصرف آن مناسب نیست. بنابراین مصرف آن باید به هفته‌ای حداکثر یك مرتبه کاهش یابد.

۲ **کره و کره مارگارین:** این روغن‌ها از انواع اشباع هستند. یکی از اصلی‌ترین اثرهای منفی آنها، رسوب این نوع روغن‌ها در رگ‌ها به‌ویژه مویرگ‌های مغز بوده و به این ترتیب زمینه‌ساز ایجاد اختلال در خون‌رسانی به سلول‌های مغز است.

۳ **پنیرها:** ترکیبی در پنیرها وجود دارد که روی سلول‌های مغز تاثیر منفی دارد؛ به‌ویژه اگر به شکل خالص و بدون اضافه شدن گردو استفاده شود. برای جلوگیری از ابتلا به آلزایمر، میزان مصرف پنیر را به یك مرتبه در هفته برسانید. اگر این امکان وجود ندارد، حتما همراه آن گردو بخورید.

۴ **شیرینی‌ها و کیك‌ها:** این خوراکی‌های خوشمزه، با آرد مخصوص شیرینی‌پزی که مقدار فیبر بسیار پایینی دارد، درست می‌شود. بنابراین نباید بیش از پنج مرتبه در هفته از این خوراکی‌ها میل کنید.

۵ **سرخ‌شده‌ها:** فست‌فودها و خوراکی‌های سرخ‌شده در این گروه قرار دارد. نگهدارنده، طعم‌دهنده‌ها، چربی و دیگر افزودنی‌های موجود در این گروه از مواد غذایی، علت اصلی تاثیر منفی آنها روی بدن و به‌ویژه مغز است.

فقط تغذیه کافی نیست

با باید و نبایدهای تغذیه‌ای آشنا شدیم. اما همه ماجرای جلوگیری از ابتلا به آلزایمر به تغذیه مربوط نمی‌شود. به این موارد دقت کنید:

۱ **ورزش کنید:** هر هفته به یکی از این روش‌ها تحرك بدنی داشته باشید. به‌طور متوسط در طول هفته، ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، شنا و... انجام دهید. ۷۵ دقیقه، ورزش هوازی شدید مانند دوچرخه‌سواری روی تپه، کوهنوردی، شنای سریع و...داشته باشید. باغبانی، وزنه زدن و... نیز از روش‌های حفظ تحرك بدنی است.

۲ **ترك سیگار:** بله! سخت است اما باید به هر روش ممکن سیگار را برای همیشه کنار بگذارید.

۳ **ورزش ذهن:** مغز شما باید به شکل درست و مفیدی فعال باشد. به یکی از این روش‌ها:
- **جدول حل کنید:** هر نوع جدولی برای این منظور خوب است.
- **زبان جدید یاد بگیرید:** حتی درحد تفریح!
- **پازل درست کنید:** معما حل کرده و به سوال‌های روان‌شناسی- روانپزشکی جواب دهید. البته بیشتر به جنبه فعالیت مغز و تفریحی بودن آن توجه کنید.
- **کتاب بخوانید**
- **بنویسید:** هرچه به نظرتان می‌رسد، بنویسید تا ذهن آرام شود؛ به‌ویژه اگر دچار حس ناخوشایندی هستید.

۴ **از خودتان مراقبت کنید:** منظور، مراقبت جسمی و روانی است. حتی اگر ورزش می‌کنید باید مراقبت‌های فیزیکی لازم را انجام دهید.

۵ **آرام شوید:** سعی کنید هر روز، چند ساعت به ذهن آرامش دهید. برای این کار، تلفن همراه را خاموش کرده و به کار موردعلاقه خود بپردازید؛ حتی اگر این کار موردعلاقه فقط خواب و استراحت است.

۶ **استرس و اضطراب را درمان کنید:** سعی کنید با حل مسائل، استرس و اضطراب را از خودتان دور کنید.

۷ **معاشرت کنید:** با آنهایی که حس خوبی به شما می‌دهند، معاشرت کرده و از افرادی که به هر دلیل حس ناخوشایندی در شما ایجاد می‌کنند، فاصله بگیرید و با آنها رفت و آمد نکنید.

خبر سلامت

احتمال بالای انتقال کووید-۱۹ در هواپیما

بررسی‌ها حاکی از آن است که کروناویروس می‌تواند در حین پروازهای هواپیمایی بین سرنشینان شیوع یابد. به این ترتیب محدودیت برای فاصله‌گذاری بین افراد در سفرهای طولانی، آنها را در برابر ابتلا به این بیماری آسیب‌پذیر می‌کند. بتازگی خبری منتشر شده مبنی بر این‌که در آغاز همه‌گیری کرونا یك زن با علائم خفیف بیماری در یك پرواز از لندن به ویتنام منجر به ابتلای ۱۵ نفر دیگر در این پرواز شده است. در حادثه دیگر به نظر می‌رسد مسافران پرواز از بوستون به هنگ‌کنگ دو مهماندار هواپیما را مبتلا کرده‌اند. محققان می‌گویند که محتمل‌ترین راه انتقال در طول پرواز، انتقال آئروسل یا قطرات به‌ویژه برای افرادی است که در ردیف صندلی‌های تجاری (اکونومی) نشسته‌اند. / ایسنا

مدیریت آسم

خطر اقدام خودسرانه مصرف آنتی‌بیوتیك در مبتلایان به آسم

دکتر سید شمس‌الدین اطهاری
فلوشیپ آسم و آلرژی

آسم بیماری مزمن و جدی ریه است که در اثر اختلال مزمن التهابی مجاری هوایی ایجاد می‌شود و با انسداد جریان هوا و با تنگی دوره‌ای مجاری هوایی، تنگی نفس و تولید بیش از اندازه خلط مشخص می‌شود. آسم مهم‌ترین بیماری مزمن در کودکان است و مسؤول ایجاد هزینه‌های اقتصادی، اجتماعی و جسمی برای دانش‌آموزان و خانواده‌های‌شان است. این هزینه‌ها برای دانش‌آموزان شامل از دست دادن روزهای مدرسه و وقت کلاس شده و از طرفی فعالیت‌های کودك مبتلا محدود و باعث تغییر سبك زندگی وی می‌شود. برای والدین نیز از دست دادن زمان در محل کارشان و مراجعه به اورژانس‌ها، مطب پزشکان و هزینه‌های بستری در بیمارستان است.

در شرایط همه‌گیری کووید-۱۹ برخی افراد برای جلوگیری از ابتلا به کروناویروس یا جلوگیری از تشدید علائم آسم اقدام به مصرف آنتی‌بیوتیك‌هایی مانند آزیترومایسین کرده و با تصور پیشگیری از ابتلا به کرونا به درمان خودسرانه می‌پردازند. مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیك‌ها بدون دستور پزشك نه‌تنها تاثیری در ابتلا به کرونا ویروس نداشته، بلکه باعث افزایش مقاومت به آنتی‌بیوتیك‌ها می‌شود که در موارد مورد نیاز مشکلات جدی را به همراه خواهد شد. از طرفی درمان خودسرانه می‌تواند وضعیت بیماران مبتلا به آسم را تحت‌تاثیر قرار داده و جان بیماران را به خطر بیندازد. لذا توصیه می‌شود بیماران از هرگونه اقدام خودسرانه در جهت درمان و مصرف داروها به‌شدت پرهیز کنند.

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 ۳۶۶۴

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

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