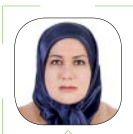


۱۴ زندگی سلامت

معجزه لیزر

لیزرهای کم‌توان موثر در درمان فیبرومیالژیا



دکتر آریستا شجاع‌الدین

لیزر تراپست

در این بیماران ناشناخته است و بسیاری از محققان و متخصصان علت این دردها را مسائل روان‌تنی مانند استرس و اضطراب‌های طولانی‌مدت می‌دانند.

لیزرهای درمانی کم‌توان اثرات بی‌دردی موثری دارند. در این بیماری در لمس مناطق دردناک، نقاط دردناکی وجود دارد و لیزردرمانی به عنوان برطرف‌کننده درد و التهاب در نقاط تریگر (شروع‌کننده درد) در این بیماران به‌کار می‌رود. لیزرهای گالیوم آلومینیوم آرسناید با دسترسی نور لیزر به نقاط دردناک و مناطق ایجادکننده درد عضلانی و برطرف‌کردن التهاب در ناحیه درد، موجب برطرف‌شدن درد در مناطق عضلانی، تسخ همبند و مفاصل و استخوان‌های این بیماران است.



درمان این بیماران شامل داروهای ضد درد، ضد افسردگی و درمان‌های فیزیوتراپی، ورزش و درمان‌های مکمل مانند لیزردرمانی است. این بیماران علاوه‌بر درد، ممکن است مشکلات تورم در دست‌ها و پاها، اختلال خواب، خستگی، تمرکز پایین، سندرم روده تحریک‌پذیر و خلق پایین داشته باشند. لیزرهای درمانی بدون تهاجم بوده و بدون ایجاد حرارت با تغییرات بیوشیمی در بدن به رفع درد و رفع التهاب و تورم این بیماران کمک می‌کنند.

تعداد جلسات درمانی لیزری در بیماری فیبرومیالژی ده جلسه است و به‌صورت هفته‌ای دو جلسه خواهد بود.

پس از جلسات درمانی، این بیماران به‌صورت موثری اثرات بی‌دردی لیزرها را تجربه می‌کنند. پس از آن بیماران براساس پاسخ‌های فیزیولوژیک درد در این بیماری، درمان نگه‌دارنده لیزردرمانی را خواهند داشت و کیفیت زندگی‌شان بهبود خواهد یافت.



یک متخصص قلب و عروق با اشاره به این‌که با استفاده از داروهای جدید می‌توان خطر ابتلا به مشکلات قلبی و عروقی را در مبتلایان به دیابت به میزان بسیار زیادی کاهش داد،گفت:تعبیر و اصلاح راهنماهای بالینی درمان دیابت ضرورت دارد.

دکتر رضا قنواتی درباره درمان‌های نوین دیابت و ارتباط بیماری‌های قلبی با دیابت

کاهش خطر مشکلات قلبی با داروهای جدید دیابت

عنوان کرد:درمان دیابت در سال‌های اخیر با تحولات عظیمی همراه شده‌که سبب می‌شود بیماران دیابتی کمتر گرفتار مشکلات قلبی و عروقی شوند و از بروز این عارضه در آنها پیشگیری شود.

وی افزود:برخی داروهایی‌که در جهان برای درمان دیابت تا قبل از سال ۲۰۰۰ تجویز



گفت‌وگو با دکتر مریم گروسی، متخصص رادیوانکولوژی درباره باید و نبایدهای درمان سرطان در روزهایی که ویروس کووید-۱۹ در مراکز درمانی جولان می‌دهد

چالش سرطان و کرونا



پونه شیرازی

سلامت

آیا درمان جراحی تومورهای سرطانی با توجه به احتمال آلودگی به کرونا در صورت بستری در بیمارستان می‌تواند در شرایطی به تعویق بیفتد؟
در بیماران با وضعیت اورژانسی‌که زندگی آنها در صورت انجام نشدن جراحی در خطر است (مانند انسداد

دیگر مانند شیمی درمانی استفاده کرد.

در صورتی که بیماری با جراحی قابل علاج باشد، به تاخیر انداختن جراحی منطقی نیست. گاهی می‌توان به‌جای جراحی از درمان‌های جایگزین در صورت امکان استفاده کرد.

دیگر مانند شیمی درمانی استفاده کرد.
در برخی سرطان‌ها مانند سرطان روده بسته به نظر پزشک و مرحله بیماری، امکان شیمی‌درمانی به‌صورت خوراکی در منزل وجود دارد. در مورد سرطان پستان در بسیاری از موارد می‌توان از درمان هورمونی استفاده کرد که به‌صورت خوراکی رشد‌کندی دارند و مرحله بیماری پایین است. تعویق جراحی امن محسوب می‌شود. به‌طور کلی باید سود درمان جراحی با احتمال ابتلا به کرونا و مرگ‌ومیر ناشی از آن ارزیابی شده و سپس تصمیم‌گیری شود.

در کدام دسته از بیماران، انجام شیمی‌درمانی می‌تواند در منزل و بدون مراجعه به بیمارستان صورت بگیرد؟

درمانی برای شیمی‌درمانی چه نکات بهداشتی در دوران شیوع کرونا از سوی بیماران باید رعایت شود؟

می‌شد، سبب کاهش پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی نمی‌شد، بلکه حتی برخی از این داروها افزایش بروز این بیماری‌ها را به همراه داشت.

در حالی‌که استفاده از داروهای جدید می‌تواند برای افزایش طول عمر بیمار و کاهش عوارض ناشی از دیابت بسیار موثر باشد، جام‌جم‌دیلی



رادیوتراپی یا پرتودرمانی یکی از درمان‌های اصلی در بیماران مبتلا به سرطان است و تعویق آن در بسیاری از بیماران ممکن است باعث کاهش طول عمر بیمار و افزایش مرگ‌ومیر شود. بنابراین به تاخیر انداختن رادیوتراپی در بسیاری از بیماران منطقی نیست و برای هر بیمار باید به صورت جداگانه طبق نظر پزشک با توجه به نوع و مرحله بیماری و میزان سود از رادیوتراپی تصمیم‌گیری شود. در صورتی‌که ثابت شود بیمار به کرونا مبتلا شده، درمان‌های مربوط به سرطان قطع شده و پس از ۱۴ روز زمانی‌که بیمار بدون علامت است یا دو تست منفی کرونا دارد، درمان دوباره شروع می‌شود. برای کاهش رفت‌وآمد بیماران در برخی سرطان‌ها مانند روده، پستان و پروستات می‌توان تعداد جلسات رادیوتراپی را کمتر کرد و از دوز اشعه بالاتر در هر جلسه استفاده کرد.

با توجه به این‌که بیماران مبتلا به سرطان در گروه پرخطر قرار دارند و عوارض ویروس کرونا در صورت درگیری در این بیماران بیشتر است، پس نکات بهداشتی ذکر شده با دقت بالاتری انجام شود و تا حد امکان از منزل خارج نشوند و دید و بازدید هم انجام نشود. لباس‌های این بیماران پس از ورود به منزل باید شسته شود. لازم است بیماران در مورد بروز علامت‌هایی مانند تب، درد بدن، سرفه و اسهال حساس باشند. در شرایط همه‌گیری کووید-۱۹ درصورت امکان بهتر است از تماس از راه دور مانند تلفن یا اینترنت برای برقراری ارتباط با پزشک یا پرستار استفاده کرد تا مراجعات بیمار به مراکز درمانی کمتر شود.

چه توصیه‌ای به مبتلایان به سرطان در دوران کرونا از نظر تغذیه‌ای و تقویت سیستم ایمنی و مراقبت‌های خاص‌تر دارید؟
به‌طور کلی اثر تغذیه در پیشگیری یا درمان کرونا از نظر علمی ثابت نشده است. برای تقویت سیستم ایمنی، خواب کافی و تغذیه سالم مانند مصرف منظم میوه و سبزیجات که طبق پروتکسل‌های بهداشتی شست‌وشو شده باشند، نقش مهمی دارد. مصرف ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند ویتامین D، امگا۳ و زینک برای بالابردن ایمنی طبق نظر پزشک ممکن است مفید باشد. هنگام درمان سرطان هم باید از مصرف خودسرانه ویتامین‌ها خودداری شود.

سرطان در دوران کرونا از نظر تغذیه‌ای و تقویت سیستم ایمنی و مراقبت‌های خاص‌تر دارید؟

به‌طور کلی اثر تغذیه در پیشگیری یا درمان کرونا از نظر علمی ثابت نشده است. برای تقویت سیستم ایمنی، خواب کافی و تغذیه سالم مانند مصرف منظم میوه و سبزیجات که طبق پروتکسل‌های بهداشتی شست‌وشو شده باشند، نقش مهمی دارد. مصرف ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند ویتامین D، امگا۳ و زینک برای بالابردن ایمنی طبق نظر پزشک ممکن است مفید باشد. هنگام درمان سرطان هم باید از مصرف خودسرانه ویتامین‌ها خودداری شود.

این بیماران پس از برگشت به خانه چه مواردی را از نظر بهداشتی باید رعایت کنند؟

بیشتر بدانیم

به بهانه رژیم و لاغر شدن

هرگز گرسنه نخوابید

بسیاری از افراد فکر می‌کنند گرسنه به رختخواب رفتن ایده خوبی است و می‌تواند در کاهش وزن به آنها کمک کند. اما تحقیقات علمی خلاف این موضوع را نشان داده است. کارشناسان می‌گویند گرسنه به رختخواب رفتن حتی می‌تواند عوارض جانبی هم برای سلامت فرد به همراه داشته باشد. با برخی مشکلات سلامت که ممکن است بر اثر شام نخوردن ایجاد شود، آشنا شوید.

از دست دادن توده عضلانی: به گفته متخصصان، برای کسانی که به دنبال افزایش توده عضلانی بدن هستند، شام نخوردن گزینه خوبی نیست. بدن برای تبدیل پروتئین‌ها به ماهیچه نیاز به مواد مغذی دارد. بنابراین هرچند بهتر است از غذا خوردن در ساعت‌های دیروقت شب خودداری شود، گرسنه نگه داشتن بدن در تمام طول شب می‌تواند به بدن فشار وارد کند. **افزایش وزن:** گرسنه به رختخواب رفتن می‌تواند باعث افزایش وزن شود. شما هر چقدر بیشتر احساس گرسنگی کنید، احتمال پرخوری‌های بعدی در شما افزایش می‌یابد. زمانی که گرسنه به رختخواب می‌روید، قند خون‌تان در طول شب کاهش پیدا می‌کند و این باعث می‌شود، صبح روز بعد ولی بیشتری برای خوردن خوراکی‌ها، به‌ویژه شیرینی‌ها داشته باشید.

نداشتن خواب خوب: زمانی که ما برای مدتی چیزی نخورده‌ایم هورمونی به نام «گرلین» در خون افزایش می‌یابد. گرلین از معده می‌آید، در خون حرکت می‌کند و به مغز می‌رسد و به دنبال آن مغز به بدن ما هشدار می‌دهد که غذا بخوریم. اما هنگام شب مغز باید کار دیگری انجام دهد، یعنی خواب را به ما القا کند و برای این کار باید در آرامش قرار داشته باشد. رفتن به رختخواب با شکم خالی و احساس گرسنگی ناشی از آن باعث می‌شود مغز در حالت هشیار قرار بگیرد و به خواب رفتن را برای ما مشکل کند.

ضعف سیستم ایمنی: گرسنگی در طول شب سیستم ایمنی بدن را از نظر مواد مغذی مورد نیاز آن دچار کمبود می‌کند. این امر به مرور زمان بر ایمنی طبیعی بدن تأثیر می‌گذارد و بدن را در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های جدی قرار می‌دهد.



یاسمین مشرف

سلامت



دکترسید

شمس‌الدین اطهاری

فلوشیپ آسم و آلرژی

آسم از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن تنفسی بوده که با واکنش سیستم ایمنی و مکانیسم آلرژی در مجاری هوایی رخ می‌دهد. با توجه به هزینه‌های سنگین کنترل و درمان آسم، پیشگیری از حملات آسم بسیار مهم است. یکی از موارد مهم و تاثیرگذار در این زمینه تنظیم ویتامین‌های بدن است که در میان آنها ویتامین D نقش بسیار مهمی دارد. ویتامین D بر تنظیم سیستم ایمنی اثرات مهمی دارد و می‌تواند علائم تنفسی آسم را تحت تأثیر قرار دهد. از این رو لازم است میزان ویتامین D در این بیماران، بررسی و در صورت کمبود جبران شود. آنچه در این میان مهم است، سبک زندگی و نوع تغذیه مبتلایان به آسم است که به‌گونه‌ای تنظیم شود تا کمبود این ویتامین در آنها مشاهده نشود. ویتامین D محلول در چربی بوده و در تعدادی از غذاها وجود دارد. همچنین به عنوان مکمل غذایی نیز در دسترس است. یکی از اصلی‌ترین بخش‌های تأمین این ویتامین از طریق تابش اشعه فرابنفش خورشید به پوست است که موجب سنتز ویتامین D می‌شود. از این رو قرار نگرفتن در معرض نور مستقیم آفتاب موجب کاهش تولید ویتامین D می‌شود و احتمالاً کمبود آن را در پی خواهد داشت. به‌علاوه از سایر مشکلات کمبود ویتامین D تأثیر این ویتامین بر کارکرد سیستم ایمنی و تنفسی است که مسأله چشمگیری است.

در دوران اپیدمی کرونا، اولاً تقویت سیستم ایمنی توصیه می‌شود که ویتامین D یکی از این موارد است. ثانیاً بحث قرنطینه و ماندن در خانه مطرح است که این امر موجب کاهش برخورد افراد با نور مستقیم آفتاب و در نتیجه احتمال کمبود ویتامین D را در پی دارد. لذا برای کنترل بخشی از حملات آسم در این برهه، توصیه می‌شود از غذاهای حاوی ویتامین D در این ایام بیشتر استفاده شود و در حد امکان از تابش مستقیم آفتاب در ساختمان بهره گرفته شود. اگر لازم بود زیر نظر پزشک آزمایش‌های بررسی سطح ویتامین D انجام و در صورت لزوم از مکمل‌های ویتامین D استفاده شود. اکیداً توصیه می‌شود به هیچ عنوان اقدام خودسرانه در مورد مصرف ویتامین D صورت نگیرد و حتماً زیر نظر متخصصان باشد، زیرا مسومیت ویتامین D می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری را در پی داشته باشد.

سودوکو ۳۶۴۶

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

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

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

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