آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۹۸۸
چهارشنبه
۱۴۰۳ • ۰۹ • ۱۴
۰۲ جمادی‌الثانی ۱۴۴۶/ ۴ دسامبر ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

بهبود دردهای اسکلتی عضلانی با لیزر درمانی

رئیس انجمن علمی پزشکی لیزری ایران، لیزر درمانی را روش مؤثری در بهبود دردهای اسکلتی عضلانی و دیگر دردها دانست. آریستا شجاع‌الدین، در آستانه برگزاری چهارمین کنگره بین‌المللی و دوازدهمین کنگره سالیانه انجمن علمی پزشکی لیزری ایران با عنوان «کاربردهای نوین لیزرها در علوم پزشکی»، گفت: این کنگره به همت انجمن علمی پزشکی لیزری ایران و همکاری قطب علمی آموزشی کاربرد لیزر در پزشکی، مرکز تحقیقات کاربرد لیزر در علوم پزشکی و شبکه علمی تحقیقات لیزر پزشکی، از ۲۲ تا ۲۳ آذر ۱۴۰۳ در دانشکده علوم توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی ایران، میزبان متخصصین و محققین این حوزه خواهد بود. وی به تشریح محورهای کنگره پرداخت و افزود: یکی از مباحث مهم این رویداد، معرفی کاربردهای فتوبیو مودولیشن یا لیزرهای درمانی است که با توجه به تنوع بالای این نوع از لیزرها از نظر طول موج، نوع تابش و توان لیزرها، در بسیاری از رشته‌های تخصصی پزشکی به کار گرفته می‌شوند. شجاع‌الدین ادامه داد: در کنگره امسال تلاش شده است تمامی رشته‌هایی که لیزر در آنها نقشی کلیدی دارد، سخنرانی‌ها و پنل‌های تخصصی مرتبط را ارائه دهند. به گفته وی، موضوعات ارائه شده در این پنل‌ها شامل حوزه‌هایی همچون جراحی‌های اورولوژی، ارتوپدی، جراحی زنان، جراحی عروق و جراحی عمومی است. همچنین، بیماری‌های پوست، داخلی، روماتولوژی و غدد، بیهوشی، درد، طب ورزش، توانبخشی و فیزیوتراپی، طب‌سوزنی، نوروساینس و دندانپزشکی، از دیگر موضوعات مورد بحث در کنگره است. شجاع‌الدین با اشاره به امتیاز بازآموزی برای پزشکان حاضر در کنگره، تاکید کرد: هدف اصلی کنگره، افزایش آگاهی جامعه پزشکی نسبت به کاربردهای نوین لیزر در علوم پزشکی است. وی ادامه داد: در این کنگره کاربردهای نوین لیزرها در درمان بیماری‌های مختلف، در رشته‌های تخصصی که عنوان شد، مورد بررسی قرار خواهند گرفت. شجاع‌الدین به اهمیت استفاده از لیزر در علوم پزشکی اشاره کرد و گفت: یکی از حوزه‌های گسترده در این زمینه، نوروساینس و درمان بیماری‌های مرتبط است. همچنین کاربردهای لیزر در دندانپزشکی مورد بررسی قرار خواهد گرفت. لیزر درمانی به عنوان روشی مؤثر در بهبود دردهای اسکلتی عضلانی و دیگر دردهای مرتبط معرفی شده است. وی از حضور سخنرانان بین‌المللی به صورت آنلاین در کنگره خبر داد و افزود: این سخنرانان در زمینه علوم پزشکی و کاربردهای نوین لیزر دیدگاه‌های خود را به اشتراک خواهند گذاشت. به گفته شجاع‌الدین، استفاده از فتوبیومدولیشن در بیماران مبتلا به سرطان، به ویژه در کاهش عوارض جانبی شیمی‌درمانی و رادیوتراپی، نتایج بسیار موفقی داشته است. وی بیان داشت: این کنگره با حضور جمعی از اساتید برجسته داخلی و خارجی و محققان شناخته شده برگزار خواهد شد و فرصت مناسبی برای پیشرفت علمی در حوزه لیزر پزشکی و ایجاد بسترهای جدید پژوهشی فراهم می‌کند.

نکته

هشدار درباره عوارض مصرف نادرست دارو

عادت نادرستی در برخی از افراد وجود دارد که هنگام مصرف قرص آن را مرتب تکرار می‌کنند و هیچگاه به اثرات و عوارض این رفتار اشتباهشان توجهی نمی‌کنند. معمولا اکثر ما در دوره‌هایی از زندگی مجبور می‌شویم دارو استفاده کنیم. بعضی از ما که در کل زندگی باید بعضی از داروها را استفاده کنیم و نمی‌توانیم آن ها را کنار بگذاریم اما گاهی اوقات مصرف دارو باعث ایجاد مشکلاتی می‌شود و متخصصان در این باره هشدار می‌دهند که مراقب آسیب‌های دارو باشید. آنها اعلام کردند که انجام یک کار خاص هنگام استفاده از قرص، ممکن است به کبد آسیب وارد کند که شما بدون مشاوره با پزشک نباید این کار را انجام دهید.

نصف کردن قرص

طبق گزارشات اخیر، نیمی از مردم دنیا هنگامی‌که می‌خواهند قرص مصرف کنند، آن را از وسط نصف می‌کنند. در واقع با انجام این کار می‌خواهند پول بیشتری ذخیره کنند و صرفه‌جویی داشته باشند اما چنانچه پیش از این هم بارها در بخش بهداشت و سلامت گفته شده، در چنین مواردی متخصصان هشدار می‌دهند که ممکن است اثرات مخربی روی کبد داشته باشد و بهتر است که قرص را نصف نکنید؛ مگر این که خود پزشک تجویز کرده باشد. اینکه شما بخواهید دوز دارو را تغییر دهید، ممکن است باعث نارسایی حاد کبد شود. حتی در مورد داروهای بدون نسخه مانند استامینوفن هم چنین موضوعی صدق می‌کند و تاثیر منفی روی کبد دارد. پس حتما باید آن را دقیقا طبق دستور پزشک استفاده کنید. نصف‌کردن قرص بدون تجویز پزشک، باعث می‌شود که میزان دوز دارو به هم بریزد.

قرص را تقسیم نکنید

بعضی از قرص‌ها به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که دیر جذب بدن می‌شوند و خیلی آهسته اثر می‌گذارند. هنگامی که شما آنها را نصف می‌کنید یا به سه قسمت تقسیم می‌کنید ، دوز دارو به هم می‌ریزد و ممکن است جذب آن سریعتر باشد که این کار خطرناک است، زیرا روند طبیعی اش را به هم خواهد ریخت. قرص‌هایی که خطی برای نصف شدن دارند و خودشان جایی را مشخص کرده‌اند؛ معمولا برای نصف شدن خطرناک نیستند. یعنی تمام مواد به طور مساوی در دوطرف قرص پخش شده است و دوم اینکه شما می‌توانید با خط‌هایی که وجود دارد، وسط قرص را مشخص کنید و آن را نصف کنید، و آسیب وارد نمی‌شود اما اگر قرصی جایی برای نصف کردن ندارد، حتما باید از پزشک مشورت بگیرید.

خوراکی‌هایی که باید درست مصرف کرد

همانطور که داشتن عادات غذایی سالم برای تناسب اندام یا کاهش وزن مهم است، خوردن غذاها به روش صحیح نیز بسیار حائز اهمیت است. وقتی صحبت از حفظ یک رژیم غذایی سالم می‌شود، سوپرغذاها به دلیل فواید بی‌شماری که برای سلامتی دارند در کانون توجه قرار گرفته‌اند. این مواد غذایی فوق‌العاده مملو از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان هستند که می‌توانند سلامتی شما را تقویت کنند. با این حال، باید بدانیم که .این مواد غذایی ارزشمند را چطور باید مصرف شود

بادام

بادام یک میان وعده محبوب است، خیساندن بادام در آب در طول شب، آنزیم‌هایی را فعال می‌کند که به تجزیه اسید فیتیک، ترکیبی که جذب مواد مغذی را مهار می‌کند، کمک می‌کند. این فرآیند می‌تواند دسترسی به مواد معدنی ضروری مانند روی و منیزیم را افزایش دهد. خیساندن بادام به مدت 12 ساعت باعث افزایش دسترسی به برخی مواد مغذی از جمله ویتامین E و منیزیم می‌شود.

سیب

پوست سیب حاوی فیبر رژیمی، آنتی‌اکسیدان و سایر ترکیبات مفید است که به سلامت کلی بدن کمک می‌کند. مطالعات بر مصرف سیب با پوست تاکید دارند. بیشتر ارزش غذایی سیب در پوست آن نهفته است، بنابراین به جای پوست‌کندن، سیب را کاملا بشویید و با پوست از آن لذت ببرید.

کلم بروکلی

بروکلی بهتر است به جای سرخ‌کردن، به‌صورت بخارپز مصرف شود. بخارپزکردن به حفظ حداکثر مقدار مواد مغذی از جمله ویتامین C، فولات و آنتی‌اکسیدان کمک می‌کند. بخارپزکردن کلم‌بروکلی برای مدت کوتاهی (5 دقیقه) بالاترین سطوح ویتامین C و سایر آنتی‌اکسیدان را تضمین می‌کند، در حالی‌که جوشاندن و سرخ‌کردن منجر به از دست دادن قابل‌توجهی از این ترکیبات مفید می‌شود.

حبوبات

در حالی مصرف حبوبات به شکل کنسرو بسیار راحت است، ولی توصیه می‌شود تا حدامکان از آنها اجتناب کنید. حبوبات کنسروشده اغلب حاوی نمک و مواد نگهدارنده هستند. حبوبات کنسروشده حاوی سطوح بالاتر سدیم در مقایسه با همتایان خود هستند. به جای آن، حبوبات خشک را انتخاب کنید. خیساندن حبوبات خشک یک شبه زمان پخت را کاهش می‌دهد و قابلیت هضم را افزایش می‌دهد.

یادداشت

نکاتی در مورد «سرفه»

مصطفی قانعی
فوق‌تخصص ریه

سرفه‌هایی که بیش از سه هفته طول بکشند، سرفه‌های طول کشنده می‌نامیم، در این نوع سرفه‌ها، هرگز داروی ضدسرفه تجویز نمی‌شود، زیرا این سرفه، علامت و نشانه‌ای از بیماری است، اگر سرفه‌ها را سرکوب کنیم، بیماری اصلی شناسایی نمی‌شود. اولین دلیل، برگشت اسیدمعده یا رفلاکس است، در گلو، نای و پرده دیافراگم گیرنده‌های قرار دارد که برای ایجاد سرفه، حتما نیاز به تحریک شدن این گیرنده‌هاست، بنابراین برای ایجاد سرفه، حتما باید دریچه معده، گلو و مجرای هوا تحریک شوند. یکی از نشانه‌های اصلی رفلاکس این است که افراد مدام صدای‌شان را صاف می‌کنند، این افراد احساس می‌کنند، خلط ناحیه بالای گلو دارند. هرگز به اندازه‌ای غذا نخورید که قسمت فوندوس معده پر باشد. همچنین، از خوردن شام سنگین قبل از خواب پرهیز کنند؛ زیرا طبق قانون جاذبه محتویات معده به حلق و گلو باز می‌گردند که باعث سوزش حلق و گلو، و همچنین سرفه می‌شود. افرادی که مدام احساس می‌کنند، غذا به گلوی‌شان می‌پرد، بوی بد دهان دارند، مدام صدای‌شان را صاف می‌کنند و افرادی که هنگام بیدارشدن از خواب، خلط چسبنده به حلق دارند و همچنین صدایشان موقع برخواستن از خواب، دو رگه است. یکی از عادت‌های بد افراد مبتلا به رفلاکس این است که مدام از مایعات و چای داغ، برای صاف شدن صدایشان استفاده می‌کنند که متأسفانه با ترشح بیشتر اسید معده، وضع بدتر می‌شود. ۳ عامل رفلاکس، سینوزیت چرکی و آسم درمان نشده، از عوامل سرفه‌های طول کشنده محسوب می‌شوند. در صورت درمان تک تک این بیماری‌ها، اگر این سرفه‌ها بیش از ۴ هفته طول بکشند، انجام سی‌تی‌اسکن و در مرحله بعد، برونکوسکوپی، توصیه می‌شود. اگر رفلاکس را کنترل نکنیم، ریه‌ها و سینوس‌ها نیز درگیر می‌شوند. اگر فردی به هیچکدام از این بیماری‌ها مبتلا نباشد و پس از گذشت سه هفته نیز سرفه‌ها درمان نشود، ابتدا نیاز به گرفتن عکس ساده ریه است تا وجود ضایعه در ریه مورد بررسی قرار گیرد، اگر به جواب نرسیم، سی‌تی‌اسکن انجام می‌شود و در صورت عدم تشخیص و در مرحله آخر، برونکوسکوپی انجام می‌گیرد. هم رفلاکس و هم آسم با درد سینه همراه هستند، برای افتراق این دردها با درد قلبی، توجه داشته باشید که درد قلبی با حرکت بیشتر می‌شود و با استراحت کمتر می‌شود.

ذات‌الریه «مایکوپلاسما» چیست؟

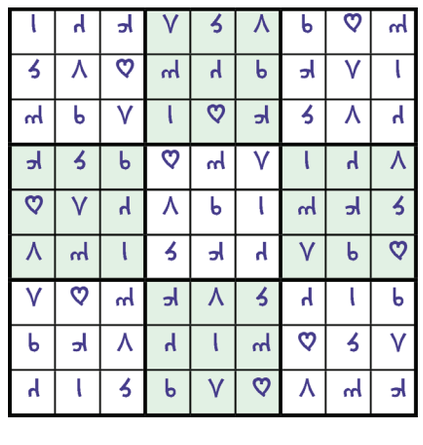
این بیماری عفونی تنفسی را باکتری مایکوپلاسما پنومونیه ایجاد می‌کند و علائم آن تب و سرفه مداوم است. بیماری ذات‌الریه «مایکوپلاسما» از طریق قطرات تنفسی و تماس فیزیکی پخش می‌شود. علائم شایع آن نیز عبارتند از: تب، احساس خستگی، سردرد و سرفه. در میان این علائم، سرفه می‌تواند تا هفته‌ها حتی پس از پایان تب ادامه یابد. برخی از بیماران به دلیل ذات‌الریه شدید نیاز به بستری شدن در بیمارستان دارند یا مبتلا به عوارضی مانند التهاب قلب یا آنسفالیت می‌شوند. در همین حال، مقامات بهداشتی ژاپن اعلام کردند که تعداد بیماران مبتلا به ذات‌الریه مایکوپلاسما در این کشور در حال افزایش است. متخصصان می‌گویند اگر کودکی اشتها ندارد، بسیار خسته به نظر می‌رسد یا سرفه یا تب دارد که برای چند روز ادامه داشته، باید او را فورا به مراکز درمانی منتقل کرد. مایکوپلاسما نام یک باکتری است.

جوان نگه‌داشتن مغز با توت‌ها

خوردن غذاهای سالم در رژیم غذایی می‌تواند به حفظ جوانی مغز، کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و انواع مختلف زوال عقل کمک کند. هر کدام از این مواد سرشار از ترکیباتی هستند که برای جوانی مغز نیز مفید هستند: براساس تحقیقات، مصرف منظم انواع توت می‌تواند التهاب را کاهش دهد و ارتباطات بین سلول‌های مغز را تقویت و تسهیل کند. غلات کامل، اساس یک الگوی تغذیه سالم محسوب می‌شود. این گروه غذایی به کاهش خطر بیماری قلبی، مدیریت دیابت، کاهش وزن و محافظت از مغز کمک می‌کند. آجیل‌ها دارای مزایای بسیاری برای سلامت جسم هستند. مثلا بادام سرشار از ویتامین E است و رادیکال‌های آزاد مخرب اطراف سلول‌های مغز را غیرفعال می‌کند. هم‌چنین گردو حاوی چربی‌های ضدالتهابی امگا ۳ است. مصرف پسته نیز پروتئین کاملی شبیه پروتئین موجود در غذاهای حیوانی را در اختیار بدن می‌گذارد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

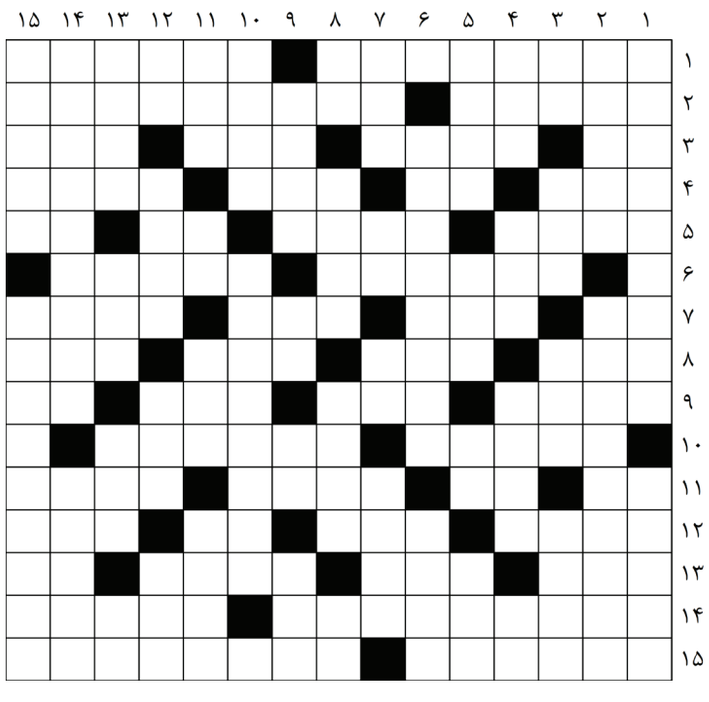
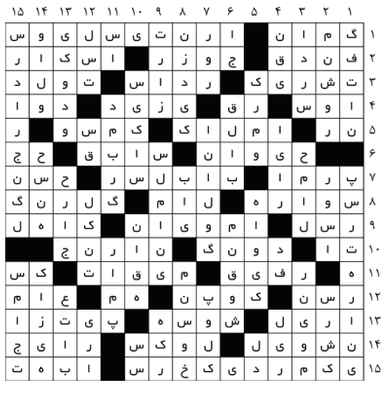
شماره ۱۹۸۸

افقی

۱- از بازیگران هالیوود- اثر تاریخی حومه شوش ۲- هر دوبخش دستگاه تنفس- سرپرست اصطبل ۳- تپانچه- تاسیس کننده- گروه و فوج مردم- منظره‌ونما ۴- گنجشک- کله- سیلاب- شیرینی‌پز ۵- سرپرست یک شرکت- غیردوست- غوزه پنبه- الفبای موسیقی ۶- درختی که میوه دهد- شهر مهم آلمان ۷- حرف تردید- سم- مجلس اعیان- ماده اولیه آردنان ۸- صورت‌وچهره- چاشنی شور- ناگهان خودمانی- ازکلمات شرط ۹- رقیبان- دست مالیدن- سال ترکی- خیس ۱۰- کوه کالیفرنیا- به‌دست‌آوردن ۱۱- عددماه- مرتجع لاستیکی- پنهان کردن- کرنیست ۱۲- نویسنده پرویی- خواب سبک- حرف همراهی- سپیدموی شاهنامه ۱۳- رب‌النوع سومریان- شهری در سیستان‌وبلوچستان- چشم‌سیاه- گفت‌وگوخودمانی ۱۴- اثری از علی‌اصغر شیرزادی- فرمانروایی ۱۵- آدم کوتاه‌قد- سلسله‌ای در تاریخ ایران

عمودی

۱- نویسنده آمریکایی خالق نمایشنامه مرگ فروشنده- از قارچ‌های آفت گندم و جو ۲- کمپانی مشهور انیمیشن‌ساز- از سلسله امرای ترکمن ۳- علامت مصدرجعلی- یقه پیراهن- رنگ دریا- دره‌ای در پاکستان ۴- حرف ۲۸ الفبای فارسی- آلت موسیقی- تکیه‌کردن- می‌دهند تا رسوا کنند ۵- الهه عشق و زیبایی- نوعی اجاره ساختمان- سایه‌گاه- چاق خودمانی ۶- لقب ستارخان- موضع ریش برآوردن ۷- از شهرهای مراکش- نمایش- زیاد نیست- چوب ویولن ۸- آب منجمد- متقارب- صنعت- اسب آذری ۹- کندن و دورریختن گیاهان هرزه- نمادلاغری!- مخلوط آب‌وصابون- نوعی ساعت قدیمی ۱۰- مخترع یونان باستان- از وسایل آشپزخانه ۱۱- باطل کردن- ضمیرفرانسوی- هم‌داستان رامین- زبانه آتش ۱۲- حرف فاصله- زیبا- جسدحیوان مرده- حکم‌وفرمان ۱۳- رنگارنگی- شهری در آلمان- اتومبیل آلمانی- حرف ندا ۱۴- کارت سربازی- نوعی عدسی ۱۵- مورخ یونان باستان- ژنرال فرانسوی و قهرمان جنگ جهانی اول



حل جدول ۱۹۸۷