

یادداشت

اقدامات قبل از جراحی بینی



وحیده درتاج

متخصص گوش و حلق و بینی

اگر کاندیدای جراحی بینی بوده باشید، قطعاً از اهمیت بالای اقدامات قبل از جراحی بینی اطلاع دارید. این پروسه نیز همانند مراقبت‌های بعد از رینوپلاستی از جانب جراح بینی توصیه خواهد شد که در روند جراحی دارای تأثیرات فوق‌العاده است. در مرحله اول رعایت اقدامات قبل از جراحی بینی، تمرکز و توجه کافی در انتخاب پزشک خود را داشته باشید. یک جراح بینی که تجربه و مهارت کافی را دارد، شما را از تمامی پروسه جراحی آگاه می‌کند، فرم ایده‌آل بینی شما را با توجه به ساختار استخوانی و گوشتی پیشنهاد کرده و از اعمال تغییرات غیر واقع‌بینانه خودداری می‌کند. تهیه آزمایشات و در اختیار قرار دادن آن‌ها به جراح، در اقدامات قبل از جراحی بینی سلامتی شما را تضمین خواهد کرد که البته در صورت وجود هر گونه اختلال پروسه‌ای درمانی و مناسب نیز به کار گرفته خواهد شد. در واقع با وجود اطلاعات کافی وضعیت و سلامت جسمی افراد تضمین شده و در صورت بروز هر گونه اختلالی جراح آگاهی لازم و کافی را جهت مقابله و کنترل آن خواهد داشت. آزمایش خون، یکی از مهم‌ترین آزمایشاتی است که باید آن را در اقدامات قبل از جراحی بینی تهیه کند. آزمایش خون است که نشان‌دهنده سلامت افراد است. با تهیه این آزمایش جراح می‌تواند ابتلای افراد به عفونت، کمبود خون، کمبود ویتامین و هر نوع مشکل دیگری را تشخیص دهد و همچنین قبل از آغاز جراحی روند درمان و بهبود آن‌ها را آغاز نماید. تست انعقاد: انجام این تست در اقدامات قبل از جراحی بینی در تشخیص قدرت و میزان توانایی لخته شدن خون افراد طی عمل زیبایی بینی کمک بسیار مهمی می‌کند. سی‌تی‌اسکن: با تهیه عکس سی‌تی‌اسکن در مراقبت‌های قبل از جراحی بینی می‌توان برخی مشکلات موجود و مشکلات تنفسی از جمله انحراف بینی، پولیپ و گرفتگی‌های موجود در ساختار داخلی بینی را تشخیص داد که در صورت نیاز جراح طی رینوپلاستی آن‌ها را درمان کند. تست بارداری: در صورتی که بانوان مشکوک به بارداری باشند، لازم است به منظور پیشگیری از وارد شدن هرگونه آسیب به جنین در اقدامات قبل از جراحی بینی تست بارداری را انجام دهند. نوار قلب: انجام نوار قلب به منظور اندازه‌گیری ضربان قلب بیماران انجام می‌شود، تا در صورت مشاهده هرگونه مشکلات قلبی، جراح بتواند آن کنترل کند.

عوارض مصرف بیش از حد ویتامین D

مانند حالت تهوع، یبوست و درد معده نشان داده می‌شود. سرگیجه، توهم، بی‌اشتهایی، سنگ کلیه و... از دیگر علائم بالا بودن سطح کلسیم به حساب می‌آیند. تغییر وضعیت روانی: سطح بالای ویتامین D می‌تواند به تغییر وضعیت ذهنی و روانی منجر شود که با حالت گیجی، روان‌پریشی و افسردگی خود را نشان می‌دهد. مشکلات کلیوی: مسمومیت با ویتامین D می‌تواند منجر به آسیب کلیه شود.

ویتامین D از جمله مواد مغذی ضروری است که برای عملکرد مطلوب بدن و سیستم ایمنی مورد نیاز است. اما وقتی سطح ویتامین D در بدن از میزان طبیعی خود فراتر رود، عوارضی را به دنبال دارد. افزایش سطح کلسیم: از آنجایی که ویتامین D نقش کلیدی در جذب کلسیم دارد، سطح بالای این ویتامین به طور خودکار منجر به افزایش سطح کلسیم در بدن می‌شود. سطح بالای کلسیم با علائمی مانند ناراحتی گوارشی

آزمایش خون آرتروز زانو را پیش بینی می‌کند

یک مطالعه ادعا می‌کند که یک آزمایش خون می‌تواند کمک کند تا حداقل هشت سال قبل از اینکه علائم آرتروز زانو در اشعه ایکس نشان داده شود، بیماری را تشخیص دهند. پس از تجزیه و تحلیل خون ۲۰۰ زن که نیمی از آنها به آرتروز زانو مبتلا بودند و نیمی دیگر مبتلا به این بیماری نبودند، محققان دریافتند که وجود برخی از نشانگرهای زیستی زنان مبتلا به آرتروز زانو از زنان بدون این بیماری متمایز می‌کند.

دکتر «ویرجینیا بایرز کراوس»، نویسنده ارشد گفت: «افرادی را که در معرض خطر ابتلاء به آرتروز زانو هستند شناسایی کنیم، اما چیزی که همچنان انگیز بود این بود که هشت سال قبل از اینکه آنها تغییراتی در اشعه ایکس داشته باشند، توانستیم آن را شناسایی کنیم.» محققان تأکید کردند که درست مانند بیماری قلبی و... آرتروز زانو نیز یک اختلال مزمن است.

شماره ۱۸۲۷

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- از آریبان دریایی با نام دیگر عنبر ماهی - هومزن ۲- محل دفن - پایین رتبه - تجزیه خشک مواد آلی ۳- تیز هوشی - واحد پولی در اروپا - پایتخت لیدی ۴- فرق داشتن - از لوازم تشخیصی پزشکی ۵- زنان عرب - کوه بلند ۶- غیر مجرد - از وسایل حمام - دالان ۷- خواهش و التماس - از نام‌های تاریخی افغانستان - کنیز ۸- ستایش - دست مالیدن به پاها هنگام وضو - ضربه‌ای که با پا زده شود - سگ گزنده ۹- مذهب - چوپان - یک بیماری ویروسی ۱۰- پیشیامی - جدید و تازه - نظم و آراستگی ۱۱- به تنهایی - صورتگری و نگارگری ۱۲- پادتن - موزون و هماهنگ ۱۳- فرق سر - جانور حمام - دود کردن ۱۴- صورت‌ها و گونه‌ها - از اوراق بهادار - برش باریک هندوانه ۱۵- واقع بین - مخالف کمترین

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

افقی

۱- به تدریج - شهر نشین - مایع لعاب‌دار ۲- ویرایش مطلب - ادامه‌داده - پروفیل فلزی ۳- هر چیز لطیف و نازک که از پشت آن چیزهای دیگر دیده شود - خمیدگی و کجی - واحد پول بنگلادش ۴- فیلمی از محسن توتکی - واحد پول موزامبیک ۵- از ادعیه معروف - انجام‌دهنده کاری ناروا - قدم یکجا ۶- دوستی - داخل - پسوند شباهت - از گل‌های زیبا ۷- زبان مردم تایلند - پنجاه و پنجمین سوره قرآن کریم - هر چه از آن رسد، نیکوست ۸- دوره آخر عصر سگ - نهادی در سازمان ملل متحد ۹- گل همیشه بهار - ناشایست - دوستان خاموش ۱۰- حق ناقص سازمان ملل - امر به نگرستن - مادرب - خطاب بی‌ادبانه ۱۱- عید ویتنامی - پسر خسرو انوشیروان - پرانگدگی ۱۲- صورت - شهری در استان فارس ۱۳- ورم - عالم الهی - ستاره ۱۴- زرتنگ و باهوش - سرد آن معروف است - مقابل گرسنگی ۱۵- شهر فرانسه - توکسین باکتری‌ها - کشوری در غرب آفریقا

حل جدول ۱۸۲۶

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	د	ا	ب	ا	ف	ا	ا	ب	ا	ا	ب	ا	ا	ب
۲	ا	و	ا	س	ا	ط	ب	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
۳	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
۴	ا	و	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
۵	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
۶	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
۷	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
۸	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
۹	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
۱۰	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
۱۱	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
۱۲	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
۱۳	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
۱۴	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
۱۵	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا

جدول سودوکو

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰

دانستنی‌ها

این ملحفه‌ها باعث «اگزما» در پوست می‌شوند

ملحفه‌هایی که از نایلون، پلی‌استر یا اسپندکس، نوعی فیبر مصنوعی، تولید شده‌اند، محل تکثیر باکتری‌های مضر برای پوست هستند. اگزما نوعی بیماری پوستی است که به دلایل مختلف ایجاد می‌شود و خارش، قرمزی، تورم و پوسته‌پوسته شدن لایه خارجی پوست را به دنبال دارد. این بیماری مزمن پوستی که به نام درماتیت آتوپیک نیز شناخته می‌شود، عواملی مانند رژیم غذایی سرشار از مواد فرآوری شده و قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی خاص خطر ابتلا به اگزما را افزایش می‌دهند. زندگی در کنار کارخانه‌ها، جاده‌های اصلی، یا آتش سوزی‌های جنگلی نیز از عواملی هستند که احتمال ابتلا به این بیماری را بالا می‌برند. در محیط خانه هم قرار گرفتن در معرض رنگ، مواد پلاستیکی، دود سیگار یا پارچه‌های مصنوعی مانند اسپندکس (نوعی فیبر مصنوعی)، نایلون و پلی‌استر می‌تواند ابتلا به این عارضه را به دنبال داشته باشد. محققان بیشتر به نقش ژنتیک در این بیماری پرداخته‌اند، اما برای پیش‌بینی ابتلا کودک به اگزما زن‌ها بهترین گزینه نیستند، بلکه محیطی که کودک چند سال اول زندگی را نتایج سیری می‌کند، بسیار حائز اهمیت است. محققان برای اینکه بی‌برند چه تغییرات محیطی موجب اگزما می‌شود، به سراغ نقاطی رفتند که میزان اگزما آنجا بسیار بالاتر از میانگین ملی بود. در بروز اگزما، در کنار بیماری‌های آلرژیکی که معمولاً همراه آن ایجاد می‌شود (حساسیت به کره بادام زمینی و آسم) دو دسته مواد شیمیایی بسیار موثرند: دی‌ایزوسیانات‌ها و زایلین. دی‌ایزوسیانات‌ها اولین بار سال ۱۹۷۰ در ایالات متحده برای تولید اسپندکس (نوعی فیبر مصنوعی)، فوم غیرلاتکس، رنگ و پلی‌اورتان (پلی‌میر) ساخته شدند. تولید زایلین هم در همان زمان همراه با افزایش تولید پلی‌استر و سایر مواد افزایش یافت. بخش فعال شیمیایی دی‌ایزوسیانات‌ها و مولکول‌های زایلین در دود سیگار و آتش سوزی‌های جنگلی هم یافت می‌شود. پس از سال ۱۹۷۵، زمانی که تمام خودروهای جدید به فناوری جدیدی مجهز شدند که دود خروجی از آگزوز را به مواد شیمیایی کمتر سمی تبدیل می‌کرد، دی‌ایزوسیانات‌ها و زایلین به دود آگزوز خودروها نیز راه یافتند. طبق تحقیقات، قرار گرفتن موش‌ها در معرض دی‌ایزوسیانات‌ها و زایلین می‌تواند مستقیماً به افزایش فعالیت گیرنده‌های دخیل در خارش، درد و احساس دما، منجر و باعث اگزما، خارش و التهاب شود. این گیرنده‌ها در موش‌هایی که رژیم غذایی ناسالم داشتند فعال تر بود. بدن انسان با میلیون‌ها میکرواورگانسمی که روی پوست زندگی می‌کنند، پوشیده شده است که به آن میکروبیوم پوست می‌گویند. این میکروارگانسم‌ها انواع خاصی از چربی (لیپید) یا روغن‌ها را تولید کنند که پوست را در محیطی پوشیده‌شده می‌دارد و مانع ورود آلودگی به آن می‌شوند. هرچه میزان سرامیدها روی پوست کمتر باشد، احتمال ابتلا به اگزما بیشتر می‌شود. محققان باکتری‌های مفید پوست را که مستقیماً سرامید می‌سازند، در معرض دی‌ایزوسیانات‌ها یا زایلین قرار دادند و متوجه شدند که این باکتری‌ها دیگر سرامید نمی‌سازند و در عوض اسیدآمینه‌هایی مانند لیزین تولید می‌کنند که به باکتری‌ها در برابر مضرات سموم کمک می‌کند، اما برای حفظ سلامتی سرامیدها مزایایی ندارد. محققان دریافتند که باکتری‌های مضر روی نایلون، اسپندکس و پلی‌استر تکثیر می‌شوند اما روی پنبه یا بامبو نمی‌توانند زنده بمانند.

نکته

صبحانه‌ای که کاهش وزن را ۴ برابر می‌کند

افرادی که از رژیم غذایی سرشار از پروتئین و کربوهیدرات برای صبحانه پیروی می‌کنند، چهار برابر بیشتر از افرادی که رژیم استاندارد کم کربوهیدرات را در طول روز دنبال می‌کنند، وزن کم خواهند کرد. در این تحقیق افراد به رژیم کم کالری و کم کربوهیدرات در طی روز پایبند بودند. دکتر دانایا کوبوویچ همکارانش نشان دادند که موفقیت این رژیم غذایی در درازمدت به توانایی آن در ایجاد احساس سیری و کاهش میل به کربوهیدرات‌ها و شیرینی‌ها مرتبط است. در این تحقیق ۹۴ زن جاق غیرفعال شرکت و به ۲ گروه تقسیم شدند تا مشخص شود که صبحانه مملو از پروتئین و کربوهیدرات موثرتر از رژیم سخت کم کربوهیدرات است یا خیر. رژیم غذایی بسیار کم کربوهیدرات حاوی ۱۰۸۵ کالری در روز بر اساس ۷۸ گرم چربی، ۵۱ گرم پروتئین و ۱۷ گرم کربوهیدرات بود. برای شرکت‌کنندگانی که از این رژیم استفاده می‌کردند، صبحانه کوچکترین وعده غذایی در طول روز بود که حاوی فقط ۲۹۰ کالری بود. افرادی که رژیم گرفتند می‌توانستند برای صبحانه شیر، تخم مرغ، گوشت، میوه، غلات و نان مصرف کنند اما میزان کربوهیدرات فقط هفت گرم و پروتئین ۱۲ گرم بود. گروه رژیم غذایی با صبحانه حجیم، روزانه ۱۲۴۰ کالری متشکل از ۹۷ گرم کربوهیدرات، ۹۳ گرم پروتئین و ۴۶ گرم چربی مصرف کردند. صبحانه آنان ۶۱۰ کالری حاوی ۵۸ گرم کربوهیدرات، ۴۷ گرم پروتئین و ۲۲ گرم چربی بود. ناهار ۲۹۵ کالری، حاوی ۳۴ گرم کربوهیدرات، ۱۸ گرم پروتئین و ۱۳ گرم چربی و شام ۲۳۵ کالری گرم، پنج گرم کربوهیدرات، ۱۸ گرم پروتئین و ۲۶ گرم چربی بود. دوره تحقیق هشت ماه بود که چهار ماه اول بر کاهش وزن و چهار ماه آخر بر حفظ وزن متمرکز بود. گروه سختگیرانه کم کربوهیدرات ۲۸ پوند (۱۲.۷ کیلوگرم) و گروه صبحانه حجیم ۲۳ پوند (۱۰.۵ کیلوگرم) وزن کم کردند. با این حال، در هشت ماهگی، کسانی که رژیم غذایی کم کربوهیدرات داشتند، وزن آنان ۱۸ پوند (۸.۲ کیلوگرم) اضافه شد، در حالی که کسانی که رژیم غذایی صبحانه حجیم داشتند، وزن خود را دادند و ۱۶.۵ پوند (۷.۵ کیلوگرم) وزن کم کردند. به طور متوسط، کسانی که صبحانه حجیم مصرف کردند ۲۱ درصد از وزن خود را از دست دادند، اما کسانی که رژیم غذایی کم کربوهیدرات داشتند، تنها ۴ درصد وزن کم کردند. دکتر کوبوویچ گفت: اکثر نتایج تحقیقات کاهش وزن مشخص کرده‌اند که رژیم غذایی با کربوهیدرات بسیار کم، روش خوبی برای کاهش وزن نیست زیرا میل به کربوهیدرات‌ها را تشدید و متابولیسم را کند می‌کند.