

توصیه

۹ نکته کلیدی

برای تندرستی و سلامتی

۱- حرکت بیشتر

سعی کنید هر روز راه‌های تازه‌ای پیدا کنید که به واسطه آن بیشتر بتوانید بدن خود را حرکت دهید.

بین آسانسور و پله، پله را انتخاب کنید. هنگامی که قصد دارید دنبال بچه‌ها بروید، پیاده این کار را انجام دهید، یا دوستان‌تان توب‌بازی کنید و علف‌های هرز باغچه را خودتان هرس کنید.

کارهایی که در آنها دست‌وپا حرکت دارند، نه تنها موجب حفظ تناسب اندام شما می‌شوند بلکه به عنوان نیروهایی برای از بین بردن استرس نیز می‌توانید روی آنها حساب کنید. «حرکت» را می‌توانید در بازه زمانی بسیار کوتاهی انجام دهید. حتما لازم نیست یک ساعت در باشگاه فعالیت داشته باشید یا به مدت ۴۵دقیقه حرکات ایروبییک انجام دهید یا تای‌چی و کیک‌بکس تمرین کنید. فقط سعی کنید در طول روز با هر کاری که می‌توانید حرکت بیشتری را به اعضای مختلف بدن خود وارد کنید.

۲- حذف چربی

از خوردن غذاهایی که کاملا مشخص است که سرشار از چربی هستند، خودداری کنید مانند: غذاهای سرخ شده، انواع برگر و گوشت‌های پر چرب، محصولات لبنی پرچرب نظیر پنیرهای محلی، خامه و شیر باید از انواع کم‌چرب‌شان مورد استفاده قرار بگیرد.

میزان مصرف کره، مارگارین، مایونز و انواع دیگر سس‌ها را نیز باید به کمترین میزان ممکن برسانید. انواع محصولات کم‌چرب موارد بالا نیز وجود دارند و شما می‌توانید از آنها استفاده کنید؛ مانند: پنیرهای کم‌چرب، سس‌های رژیمی و…

۳- ترک سیگار

از سال ۱۹۶۰ به بعد مشخص شد که استعمال دخانیات بهداشت عمومی بدن را به خطر می‌اندازد و به مردم سراسر جهان توصیه شد تا مصرف سیگار را کاهش دهند؛ اما متأسفانه اخیرا رشد باور نکردنی را در مصرف سیگار توسط جوانان و نوجوانان شاهد هستیم. اما خط‌شنی فکری روز مشخص است: حتی شده یک سیگار کمتر بکشید…

۴- کاهش استرس

شاید صحبت کردن در مورد استرس کار ساده‌ای باشد، اما برخورد با آن قدری دشوار است. تکنیک‌هایی وجود دارند که محققان معتقدند با استفاده از آنها می‌توانید افکار مثبت بیشتری را به ذهن خود وارد کنید. ۳۰ دقیقه در طول روز را صرف کاری کنید که از انجام آن لذت می‌برید، مثلا در وان آب گرم دراز بکشید، لب ساحل یا در پارک پیاده‌روی کنید، کتاب مورد علاقه‌تان را مطالعه کنید، به دیدن یکی از دوستان‌تان بروید، با سگ خانگی‌تان بازی کنید، به موسیقی مورد علاقه‌تان گوش کنید، یک فیلم خنده‌دار نگاه کنید، یک مسافز دریافت کنید، موهایتان را کوتاه کنید یا مدیتیشن انجام دهید و… پیش از اینکه بخواهید کنترل خودتان را از دست داده و عصبانی بشوید تا ۱۰ بشمارید، بعد ببینید چه احساسی پیدا می‌کنید.

۵- از آلودگی هوا دور بمانید

اگر نمی‌توانید در محیطی دور از دود و دم زندگی کنید، حداقل وارد اتاق‌هایی که در آنها سیگار می‌کشند، نشوید، در محل‌های پر رفت‌وآمد ورزش نکنید و در مکان‌های پر ترافیک آمدوشد نکنید.

فقط زمانی می‌توانید در فضای باز ورزش کنید که میزان آلودگی هوا پایین باشد. اگر قصد ورزش کردن در محیط‌های سرپسته را دارید، باید حتما مطمئن شوید که دستگاه تهویه به‌درستی کار می‌کند، در حیاط منزل خود درختچه و بوته‌های مختلفی را پرورش دهید، این گیاهان می‌توانند بازدارنده خوبی برای آلودگی هوای خیابان باشند.

۶- کمربند ایمنی‌تان را ببندید

تحقیقات حاکی از این مطلب هستند افرادی که از کمربند ایمنی استفاده می‌کنند، عمر طولانی‌تری نسبت به سایرین دارند. همچنین بستن کمربند ایمنی احتمال استمن‌ دیدن در سوانح رانندگی را به میزان بسیار زیادی کاهش می‌دهد.

۷- از بخ دندان استفاده کنید

پژوهش‌های جدید گویای این امر هستند که ارتباط مستقیمی میان طول عمر و بخ دندان وجود دارد.

البته محققان دلیل قطعی این عمر را به درستی نمی‌دانند، شاید دلیلش این باشد افرادی که دندان‌هایشان را با بخ تمیز می‌کنند، نسبت به سلامت عمومی بدن خود حساس‌تر بوده و اهمیت بیشتری به بهداشت خود می‌دهند.

۸- ورزش‌های ذهنی مثبت داشته باشید

ارتباط مستقیمی میان سلامتی افراد و ژنتیک آنها کاملا مشخص است، اما نمی‌توان گفت به این دلیل که والدین شما در جوانی به دلیل ابتلا به نوعی بیماری خاص جان خود را در دست داده‌اند، شما هم به همین درد مبتلا خواهید شد و هیچ تغییری در ژن‌های خود نمی‌توانید ایجاد کنید.

سلامت



طرح:Gpavel

چاقی، ابیدمی قرن

خطر در کمین است

رژیتا اشتري

است که از بابت وزن اضافي سلامت فرد را تهديد می‌کند و نیز رویکردی که پزشک برای درمان فرد در نظر می‌گیرد. به عنوان مثال بیماری‌هایی که افراد با درجات بالای چاقی را مورد حمله قرار می‌دهند به مراتب بیشتر از بیماری‌هایی است که در اضافه وزن یا چاقی درجه یک به چشم می‌خورند. همچنین ابعاد بررسی‌ها و نیز تعیین راهبرد درمانی در درجات مختلف چاقی می‌تواند متفاوت باشد.

فردی با ابتلا به اضافه وزن می‌تواند با یک رژیم غذایی میان‌مدت و فعالیت بدنی مناسب به سلامتی دست یابد اما همان فرد با چاقی درجه سه باید جراحی را در کنار گزینه‌های درمانی خود در نظر بگیرد.

چرا چاقی مهم است؟

از دیدگاه تاریخی و در طول ایام گذشته، چاقی بیشتر در بین اقشار مرفه اجتماع دیده می‌شد. یعنی گروهی که به لحاظ وضعیت خوب اقتصادی، خورد و خوراک بهتر و فعالیت کمتری داشتند، به همین لحاظ چاقی به عنوان سسمیلی از رفاه و سلامتی قلمداد می‌شد.

هنوز هم می‌بینیم که در بین عامه، پیدایش اضافه وزن در افراد را به بهبود وضعیت معیشتی او تعبیر می‌کنند. طی دهه‌های گذشته جنبه‌های رفاهی زندگی جوامع رو به فزونی گذاشت، خوراکی‌های پر کالری، متنوع‌تر و سهل‌الوصول‌تر شدند و از سوی دیگر میزان فعالیت بدنی

چاقی و مشکل فرهنگی

هنوز این باور که چاقی یک بیماری است و سلامتی را تهدید می‌کند در ذهن جامعه نهادینه نشده است. هنوز می‌بینیم که اکثریت افراد، چاقی و اضافه وزن را به عنوان یکی از وجوه طبیعی بدن در نظر می‌گیرند و اغلب متقاضیان رفع چاقی کسانی هستند که برای بهبود وضعیت ظاهری خود و یافتن اندامی مناسب مراجعه می‌کنند و وقتی در مورد آگاهی آنها از عوارض چاقی سوال می‌شود، نهائیا به دردهای مفاصل و کندی تحرک اشاره می‌کنند که این کم‌خطرترین عارضه چاقی است به همین دلیل ممکن است در انتخاب روش درمانی به راهی خطا بروند که نه تنها مشکلاتشان را برطرف نمی‌کند بلکه سلامتی خود را نیز به مخاطره می‌اندازند.

چرا درمان چاقی یک معضل به حساب می‌آید؟

به لحاظ اصول علمی برای درمان چاقی فقط یک راه وجود دارد و آن رعایت رژیم غذایی و انجام فعالیت بدنی است که باید به مرور زمان انجام پذیرد. این تغییر در شیوه زندگی به‌ویژه رعایت آن در درازمدت برای بسیاری از افراد امری دشوار است. بنابراین زمینه را برای سوداگران فراهم می‌کند تا بر عرضه روش‌های سریع‌الوصول به سودجویی پرداخته و افراد را جذب خود کنند غافل از اینکه تمام این روش‌ها به بیراهه ختم شده و گرچه ممکن است در کوتاه‌مدت کاهش وزن برای فرد ایجاد کنند اما در طی زمان عوارض و مشکلات ماندگاری را برای فرد به وجود آورده، ضمن اینکه افراد، وزن از دست رفته را با مقادیری افزون‌تر شاهد خواهند بود.

چه کنیم؟

اول باید یک ارزیابی درست از وضعیت خود داشته باشیم. دوم باید خطرات ناشی از وزن اضافی را باور کنیم تا درمان را با جدیت دنبال کنیم. سوم باید مسیر صحیح حل مشکل را پیدا کنیم. در مرحله بعدی باید موانع راه را بشناسیم و با پیش‌بینی آنها، راه‌های مقابله را در نظر بگیریم. ما در طی مطالب شمارهای آتی به تدریج و با زبانی ساده به شرح تمامی این مراحل خواهیم پرداخت.

درمان «پروستات» با لیزر

درمانی با عوارض کمتر

دکتر وحید تجارانطوسی*

معروف است. این شیوه درمان پروستات در حقیقت عمل بسته‌ای است که از چندی پیش به‌طور پراکنده در مراکز مختلف به‌خصوص دانشگاه‌های دولتی، از دستگاه‌های لیزر به این منظور استفاده شده است. دومین برتری لیزر نسبت به روش‌های دیگر کاهش زمان بستری شدن بیمار در بیمارستان است، به‌طوری‌که بیمار پس از یک روز از بیمارستان مرخص می‌شود. سومین مزیت آن این است که دوره سونداژ مریض کاهش می‌یابد، ولی در روش‌های دیگر بیماران حداقل بعد از جراحی باز پروستات بین پنج تا هفت روز سونداژ دارند، ولی در این روش حداکثر دو روز بعد سونداژ خارج می‌شود. نکته دیگر اینکه در بسیاری از بیماران به‌دchal که حتی ریسک خونریزی وجود دارد، نمی‌توان به روش‌های دیگر پروستات عمل کرد، در نتیجه در این گروه از بیماران، بهترین روش همان جراحی به شیوه لیزر است. معمولاً در تمام روش‌های درمانی، پروستات خارج می‌شود، ولی در روش لیزر دو شیوه وجود دارد؛ روش اول به این‌گونه است که پروستات بریده شده و به صورت قطعات از بدن بیمار جدا می‌شود، ولی روش معمول و بهترین روش که در تمام دنیا نیز مورد استفاده قرار گرفته، به این صورت است که پروستات را با لیزر بخار می‌کنند و به اصطلاح آن را آب می‌کنند، در نتیجه با حرارتی که ایجاد می‌شود پروستات در آن ناحیه‌ای که فیبر لیزری قرار دارد شروع به تبخیر می‌کند. ذکر این نکته هم لازم است که معمولاً لیزر در این روش حداکثر تا عمق دو الی سه میلیمتری بیشتر نفوذ نمی‌کند، بنابراین احتمال پارگی در این موارد بسیار کم است.

به‌طور کلی همه روش‌های درمان پروستات دارای محدودیت‌هایی هستند که باید به آن‌ها توجه داشت. در روش لیزر، به‌دلیل تبخیر شدن بافت پروستات، احتمال خونریزی و عفونت ادراری و احتمال آسیب به مجرای ادراری و به‌طور بسته و بدون خونریزی و بدون نیاز به شست‌وشوی مجاری ادراری، بیمار آسودگی خاطر داشته و بدون عفونت ادراری و تحمل سونداژ طولانی پس از مدت کوتاهی بستری (حدود یک روز) قابل ترخیص است. لیزر با تولید گرمایی بیش از ۱۰۰ درجه سانتیگراد باعث تبخیر سلول‌های پروستات می‌شود.

این جراحی از طریق مجرای ادراری و به‌طور بسته و بدون شکاف روی بدن بیمار انجام شده و اثر منفی روی توانایی جنسی بر جای نمی‌گذارد. همچنین در این نوع عمل بیمار احتیاج به تزریق خون ندارد. روش اخیر به‌نام روش بسته یا «TOR» است که در بین مردم به روش لیزر

نکته

خونریزی‌هایی که می‌توانند خطرناک باشند

■ سه جزء دستگاه گردش خون که مهم‌ترین نقش را در خونریزی و شوک ایفا می‌کنند عبارتند از قلب، عروق و خون‌ارگان‌هایی که به کاهش خون‌رسانی بیش از حد حساس‌اند قلب، مغز، ریه‌ها و کلیه‌ها هستند. بسیاری از علایم و نشانه‌هایی که بیمار در حالت شوک نشان می‌دهد ناشی از تلاش بدن برای تامین خون‌رسانی به این ارگان‌های حیاتی است. همین ارگان‌ها هم یک نقش مهم دارند و آن کوشش برای برگرداندن شوک و جلوگیری از خونریزی بیشتر است. خون‌رسانی عبارت است از حمل اکسیژن و سایر مواد غذایی به سلول‌های دستگاه‌های بدن و حذف دی‌اکسیدکربن و سایر مواد که نتیجه گردش کافی و دایمی خون در مویرگ‌هاست.

شوک یا کاهش خون‌رسانی

شوک عبارت است از تامین ناکافی اکسیژن و مواد غذایی به بعضی از سلول‌های بدن و عدم حذف موثر دی‌اکسیدکربن و سایر مواد زائد که از گردش ناکافی خون نتیجه می‌شود. این امر باعث تنزل عمیقی در اعمال حیاتی بدن می‌شود.

انواع خونریزی

سه نوع خونریزی وجود دارد: شریانی، وریدی و مویرگی خونریزی شریانی: خون قرمز روشن و جهنده که از یک زخم بیرون می‌زند اغلب نشان‌دهنده شریان بریده‌شده یا صدمه‌دیده است. خون شریانی به دلیل ملو بودن از اکسیژن، روشن است و فوران خون معمولاً منطبق با انقباض قلب است. کنترل خونریزی شریانی می‌تواند مشکل‌تر از سایر انواع خونریزی باشد. خونریزی وریدی: خونریزی یک‌بخناخت به رنگ قرمز تیره از یک زخم اغلب نشان‌دهنده ورید آسیب‌دیده یا بریده‌شده است. هنگامی که خون به‌رنگ قرمز تیره است یعنی از اکسیژن تهی است. یک جریان یک‌بخناخت خون، خونریزی را در وید را نشان می‌دهد زیرا وریدها فشار کمتری نسبت به شریان‌ها دارند. خونریزی وریدی ممکن است وسیع باشد ولی به دلیل فشار کمتر، کنترل آن از خونریزی شریانی ساده‌تر است. خونریزی مویرگی: خون قرمز تیره‌ای که به آهستگی جریان می‌یابد نشان‌دهنده مویرگ‌های آسیب‌دیده است. این خونریزی اغلب خودبه‌خود لخته می‌شود. اولین اقدام شما باید کنترل خونریزی باشد. در برخورد با بیمارانی که دچار خونریزی هستند یکسری علایم اولیه حیاتی باید چک شود. این کار به‌دلیل صورت می‌گیرد:۱- علایم حیاتی بیان‌کننده شدت خون از دست رفته‌اند ۲- علایم حیاتی اولیه می‌توانند در مقایسه با علایم حیاتی بعدی تعیین کنند که وضعیت بیمار رو به وخامت است یا در حال بهترشدن.

روش‌های کنترل خونریزی خارجی

۱- فشار مستقیم ۲- بالا بردن موضع و استعمال وسایل سرد ۳- پانسمان با فشار ۴- بستن آتل ۵- تورنیکه فشار مستقیم: اولین روش برای کنترل خونریزی فشار مستقیم است. روش انجام کار: یک گاز استریل یا پانسمان را روی محل جراحت گذاشته و فشار مستقیم با نوک انگشتان روی محل خونریزی وارد می‌کنیم. زخم‌هایی که شکاف بزرگی دارند ممکن است نیاز به گاز استریل و فشار مستقیم دست داشته باشند و این امر در صورتی که فشار انگشتان موفقیت‌آمیز نباشد در صورت ادامه خونریزی پانسمان را برداشته و روی نقطه خونریزی‌دهنده فشار مستقیم وارد کنید. بالا بردن و استعمال وسایل سرد: بالا بردن یک اندام آسیب‌دیده هماهنگ با فشار مستقیم برای کنترل خونریزی استفاده می‌شود. دست‌ها یا پاها را بالاتر از سطح قلب برید تا جریان خون کند شود و به لخته‌شدن کمک کند. اگر اندام، درناک و متورم است یا دچار تغییر شکل شده می‌تواند نشانه شکستگی احتمالی باشد. اندام را تنها پس از آتل‌گیری بالا برید. به‌کار بردن یخ یا یک سرد باعث تسهیل در مراحل لخته می‌شود و انقباض عروقی را تسهیل کرده و ممکن است تورم را کاهش دهد.

پانسمان با فشار

شریانی که نزدیک به سطح پوست و روی یک برآمدگی استخوانی قرار دارد یک نقطه دارای نبض را می‌آفرند این نقاط، نقاط فشار نیز نامیده می‌شوند. نقطه فشار در اندام فوقانی نقطه فشار رگ‌ایال: این محل در سطح داخلی بازو میانه ران بین شانه و آرنج قرار گرفته است. از سطوح صاف انگشتان برای فشار شریان در مقابل استخوان استفاده کنید. نقطه فشار در اندام تحتانی: از نقطه فشار فوقوال استفاده می‌شود که در چین بین شکم و قسمت فوقانی ران قرار گرفته است. بستن آتل‌ها: آتل بستن اندام باعث کنترل فوری خونریزی همراه با شکستگی احتمالی می‌شود.

خونریزی داخلی

علل متعددی دارد از جمله، ضربه غیرناگه، پارگی یک رگ خونی، شکستگی‌های اصلی به‌خصوص شکستگی‌های لگن که به دلیل قابل مشاهده نبودن این نوع خونریزی می‌تواند منجر به اتلاف خون شدید و مرگ در عرض چند دقیقه شود. علایم و نشانه‌های خونریزی داخلی: درد، حساسیت، تورم، بی‌رنگ شدن ناحیه مشکوک به آسیب، خونریزی از دهان، رکتوم، استفراغ خون قرمز روشن یا خون به‌رنگ قهوه‌ای تیره، مدفوع تیره قیر مانند یا وجود خون قرمز روشن در مدفوع، شکم حساس و سفت یا متورم.

علایم و نشانه‌های خونریزی داخلی که نشان‌دهنده شوک (کاهش خون‌رسانی) هستند عبارتند از: اضطراب و بیقراری، ضعف و گیجی، تشنگی، تنفس سریع و کم‌عمق (بیش از ۲۲ تا در دقیقه در فرد بالغ)، نبض سریع (از ۱۰۰ تا در دقیقه در فرد خون، پوست رنگ‌پریده خنک و مرطوب، افت فشار خون، مردمک‌های گشادشده که در پاسخ به نور کند هستند.