

هشدار

کردن دردهای خطرناک

دکتر مجید ظهرابی

■ ستون فقرات هم مثل هر ساختمان دیگر به‌طور طبیعی در معرض تغییرات ناشی از افزایش سن است اما برخی مسایل مثل حرکات بیش از حد یا ناصحیح، استفاده نادرست، سوانح رانندگی که باعث خمیدگی ناگهانی سر به جلو و سپس عقب می‌شوند (Wiplash)، کارهای سنگین، حمل وسایل و اشیاء روی سر (که در جامعه روستایی ما شایع است)، اختلالات مادرزادی و... سرعت و شدت پیدایش این تغییرات را بیشتر می‌کنند. از جمله این تغییرات می‌توان به تغییر ساختمان دیسک بین مهره‌ای، برجسته شدن آن به داخل کانال نخاعی یا سوراخ‌های بین مهره‌ای، پیدایش خارهای استخوانی در لبه مهره‌ها (استئوفیت) و حتی تغییر شکل و به هم خوردن انتهای طبیعی آنها اشاره کرد. هر کدام از این تغییرات، بسته به محل، می‌توانند باعث فشار بر ریشه‌های عصبی یا حتی نخاع شوکی شوند و بیمار را علامت‌دار کنند.

علایم اسپوندیلوز گردنی: اغلب بیماران با درد و محدودیت حرکتی ناحیه گردن مراجعه می‌کنند. بسته به محل فشار، ممکن است علایم محدود به اندام فوقانی باشند. علایم شایع عبارت‌ند از: بی‌حسی، درد تیرکشنده به شانه یا دست و خصوصا پشت سر و کاهش قدرت عضلانی، یا اینکه اندام تحتانی را درگیر کنند و علایمی مثل سفتی و اختلال در قدرت عضلانی پاها، اختلالات حسی، بی‌اختیاری یا احتباس ادرار و مدفوع و بعضا علایم در هر چهار اندام مشاهده می‌شوند. برخی از سر دردها خصوصا سردردهای تیر کشنده از پشت سر که با حرکات یا برخی وضعیت‌های خاص پدید می‌آیند، درد بین دو کتف و درد شانه‌ها نیز از جمله علایمی هستند که می‌توانند در اثر اسپوندیلوز مشاهده شوند و متأسفانه پاسخ کمتری به درمان می‌دهند. برای بررسی و تایید تشخیص اسپوندیلوز گردن می‌توان از عکس رادیوگرافی ساده در چهار جهت، سی.تی‌اسکن و ام.آر.آی استفاده کرد که هر یک ارزش خاص خود را دارند.

اصول درمانی: بستن یقه‌های طبی مخصوص و محدودکردن حرکات گردن برای مدت کوتاه می‌تواند از شدت درد بکاهد، حرکات درمانی با احتیاط و فیزیوتراپی نیز در بسیاری از موارد مشکلات بیمار را کاهش می‌دهند اما در برخی موارد خصوصا در صورت وجود علایم عصبی یا شواهدی به نفع فشار بر نخاع، انجام عمل جراحی، کمک زیادی به بیمار خواهد کرد و علاوه بر کاهش درد از پیدایش علایم عصبی شدیدتر جلوگیری خواهد کرد. انجام یک سری حرکات کششی و تقویتی می‌تواند از پیدایش دردهای گردن و شانه جلوگیری کرده و درصد زیادی از موارد را بهبود بخشد.

توصیه

توصیه‌هایی در مورد خارش پوست سر

دکتر محمدعلی نیلغروشن‌زاده*

■ خارش سر علل متفاوتی دارد از جمله خارش بدن که باعث درگیری پوست سر هم می‌شود، التهاب پوست سر به صورت سبوره یا پсорیازیس یا به دلیل عدم مراقبت از مو یا شیش رخ می‌دهد. در ابتدا لازم است مورد معاینه قرار بگیرد تا علت دقیق خارش پوست سر مشخص شود. ولی رعایت یکسری نکات هم در کنترل خارش سر می‌تواند مفیدباشد از جمله اینکه:

۱- سر را به اندازه بشوید، بیش از حد سر را با صابون یا شامپو نشویند چرا که با حل کردن چربی‌های لای روی پوست سر باعث خشکی و خارش سر می‌شود.

۲- شامپوی مناسب نوع موی خود را انتخاب کنید. برای جلوگیری از پوسته شدن و خشک شدن پوست سر باید PH مناسب ۵/۵-۴/۵ استفاده کنید

۳- در صورتی که مراقبت‌های موضعی مفید نبود یا خارش عمومی هم وجود داشت، استفاده از آنتی هیستامین‌های خوراکی هم مفید است، خصوصا اگر علت خارش آلرژی باشد.

۴- در صورتی که مبتلا به پсорیازیس پوست سر هستید، باید از شامپوهای مخصوص که برداشتن پوست سر و رفع التهاب آن موثر است، استفاده شود.

۵-گاهی لازم است از کورت‌های موضعی مثل لوپسون، بتامتازون یا هیدروکورتیزون استفاده شود که باید طبق نظر پزشک باشد.

۶-انواع رنگ مو که حاوی مواد شیمیایی بوده و می‌تواند باعث بروز خارش پوست سر شود را اول تست کنید.

۷- فر کردن موها می‌تواند به دلیل مواد شیمیایی در حساسیت شدید روی پوست سر ایجاد کند.

۸- مایارزه با شستش که بیشتر در کودکان اتفاق می‌افتد و در صورت بروز همه اعضای خانواده باید درمان شوند و از شامپوهای ضد شیش با تجویز پزشک استفاده کنند.

*** متخصص پوست و مو**

اغلب ما آرزوی داشتن بدنی متناسب را داریم و به‌ویژه این موضوع برای خانم‌ها از اهمیت زیادی برخوردار است. اما امروزه چاقی به معضلی بدل شده که افرادی برای رهایی از آن، اسواع و اقسام روش‌ها را به کار می‌گیرند، غافل از اینکه برخی از این روش‌ها سلامت آنها را به طور جدی به خطر می‌اندازد. به راستی روش صحیح کاهش وزن چه روشی است؟ و آیا تمامی روش‌های پیشنهادی کاهش وزن قابل اعتماد هستند؟ چه عوارضی در کمین افراد است؟ دکتر احمدرضا درستی، متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران پاسخگوی سوالات شما در این زمینه است.

کمربندهایی که سرطان کبد و ام‌ایس می‌آورند

کمربندهای لاغری چند نوع هستند. برخی از آنها تنها یک جریان الکتریکی ضعیف را به بدن وارد می‌کنند و فرد دچار سوزش و خارش می‌شود و به طور واقعی فعالیت عضلانی لازم را در نواحی بدن ایجاد نمی‌کنند، ولی کمربندهایی هستند که شوک‌های شدیدی به فرد وارد می‌کنند. این شوک‌ها بعضا عضلات را منقبض کرده و درست مانند فردی که ورزش می‌کند عضلات را

درگیر می‌کند. اینجاست که وقتی فرد ورزش می‌کند شوک به او وارد نمی‌شود. ولی در چنین حالتی عضلات چنان درگیر حالت شوک برقی می‌شوند که احساس برق گرفتگی به فرد دست می‌دهد و آزاردهنده است و نکته دیگر اینکه جریان الکتریکی فقط در ناحیه شکمی باقی نمی‌ماند بلکه از آنجا که بدن ما رسانایی خوبی است این جریان به سایر اندام‌ها انتقال می‌یابد حتی مغز، سیستم عصبی و کبد را که عضوهای حساسی هستند تحت تاثیر قرار می‌دهد و به مرور فرد متوجه می‌شود یادچار سرطان کبد یا به دلیل درگیری سیستم عصبی دچار ام‌اس شده است. حتی این جریان قلب را ضعیف و افراد را دچار ناراحتی‌های قلبی می‌کند. متأسفانه گاهی رادیو و تلویزیون‌ها این دستگاه‌ها را به کار می‌گیرند و تبلیغ می‌کنند و ماساژورهایی که برای صورت مصرف می‌شوند اثرات مخربی به مغز وارد می‌کنند.

سونا رفتن و خطر از دست رفتن آب بدن

استفاده از حمام‌های سونا و لباس‌های چسبان باعث گرفته شدن آب سلول‌های بدن در نواحی مورد استفاده مانند شکم، ران و سینه می‌شود. این محصولات به گونه‌ای عمل می‌کنند که در نواحی مورد استفاده، آب سلول‌ها گرفته می‌شود و سلول‌ها چروکیده می‌شوند و فرد خوشحال می‌شود که وزن کم کرده در حالی که تنها آب ناحیه موردنظر تبخیر و سلول آن ناحیه چروکیده شده است. وقتی فرد به سونا می‌رود آب بدن خود را از دست می‌دهد و گمان می‌کند اغر شده است ولی دو روز بعد مقدار آبی که مصرف می‌کند، مجدداً به سایر جلی خود برمی‌گردد، علاوه بر اینکه سلول‌های بدن خود را از دست داده است زیرا در اثر گرمای شدید سلول‌ها از بین می‌روند و حتی مغز فرد در معرض خطر است زیرا مغز نمی‌تواند گرمای بیش از ۳۷ درجه را به مدت طولانی تحمل کند.

قرص‌ها و کپسول‌های مدعی لاغری

کپسول‌ها و قرص‌های لاغری بسیاری به بازار عرضه شده‌اند و برخی از اینها با نام قرص‌های چینی تبلیغ می‌شوند و ادعای تاثیر خارق‌العاده بر کاهش وزن دارند. افراد بدون آنکه بدانند ترکیبات این قرص‌ها چیست اقدام به خریداری و مصرف آنها می‌کنند. این دارو‌ها حتی روی موش‌ها آزمایش و

دکتر احمدرضا درستی، متخصص تغذیه:

فقط یک راه برای لاغری بی‌خطر داریم

اعظم صفایی



نشده‌اند و توسط افرادی که فقط تجارت و پول برایشان مهم است به بازار عرضه شده است. از عوارض این قرص‌ها اسهال، بی‌اشتهایی شدید و فشار بر غده تیروئید است. بیشتر افرادی که این قرص‌ها را مصرف کرده‌اند، گزارش داده‌اند که نه تنها لاغر نشده‌اند بلکه پس از مدتی به سرعت چاق‌تر از پیش شده‌اند.

ماساژ بدن بی‌خطر نیست

ماساژ دادن روش دیگری برای کاهش وزن است و اغلب برای کاهش چربی‌های نواحی شکم و ران صورت می‌گیرد. در این حالت مقدار زیادی از چربی این نواحی دچار سوخت‌وساز می‌شود و چربی‌ها در حالت فشار زیاد خود را آزاد کرده و به جریان خون راه پیدا می‌کنند و در جریان خون به راه می‌افتند ولی این چربی‌ها در خون ناپدید نمی‌شوند، بلکه در جریان خون می‌چرخند و به قسمت‌های دیگر می‌روند. به طور مثال می‌توانند دور رگ‌های قلب، کبد یا ریه انباشته شوند و رگ‌های

قلب و کبد را مسدود کنند. این در حالی است که فرد نواسته شکم خود را آب کند اما متأسفانه دچار بیماری کبد چرب می‌شود که به نوبه خود خطرناک است و نوع پیشرفته آن منجر به سیروز کبدی می‌شود که باعث نارسایی قلب و در نهایت مرگ می‌شود.

وسایل ورزشی تبلیغاتی

تمام وسیله‌های ورزشی که به بازار می‌آید باید توسط متخصصان بررسی شود. در بررسی این امور، متخصصانی که حتی نحوه نشستن فرد بر صندلی و شرایط کار و میز را مورد بررسی قرار می‌دهند تا جلوگیری از نشخه بد نشستن و شرایط کاری نامناسب را بگیرند، در ارتباط با وسایل ورزشی هم به این صورت عمل می‌کنند. نوع استفاده از این وسایل خیلی مهم است و هر شخصی نمی‌تواند به تنهایی راجع به استفاده از وسیله ورزشی تصمیم بگیرد و صرف تبلیغات آن را خریداری کند و مورد استفاده قرار دهد. حتی تردمیل که بیشتر آنها استاندارد است باید با توجه به اصول ورزشی مورد استفاده قرار بگیرد و افرادی که آن را

استفاده می‌کنند باید مراقب باشند بیش از حد به زانو‌ها و دیگر قسمت‌های پای خود فشار نیاورند.

رژیم غذایی صحیح

مهم‌ترین ویژگی‌ای که یک رژیم غذایی باید داشته باشد این است که تمام مواد مغذی مورد نیاز روزانه بدن را در برگیرد. رژیم غذایی باید طوری برنامه‌ریزی شود که فرد در طول روز احساس گرسنگی نکند. رژیم غذایی باید براساس سن، جنس، میزان فعالیت و شرایط ویژه برنامه‌ریزی شود. متلا فردی که در دوران رشد قرار دارد با فردی که این دوران را طی کرده رژیم متفاوتی خواهد داشت. رژیم غذایی باید طوری باشد که موادغذایی آن قابل دسترس و با فرهنگ فرد هماهنگی داشته باشد. به دنبال رژیم غذایی فرد نباید دچار عوارضی مانند ریزش مو، ضعف و بی‌حالی، افسردگی و چروکیدگی پوست شود.

لیپوساکشن و خطر مرگ افراد

لیپوساکشن یا مکش چربی بدن در افرادی که چاقی مفرط دارند (به حدی که چربی اضافی بدن آنها موجب ایجاد اثرات منفی فراوان بر وضعیت سلامتی‌شان شده) به عنوان یکی از راه‌های کاهش چربی بدن این افراد مطرح است. در این روش باید ایجاد یک شکاف کوچک (به قطر حدود نیم سانتی‌متر) در پوست لوله‌ای به زیر پوست یعنی جایی که مقدار زیادی از چربی‌های بدن در آنجا ذخیره شده‌اند، وارد می‌کنند. دستگاهی که به لوله وصل است با ایجاد خلأ شدید موجب مکیده شدن چربی‌ها شده و آنها را از زیر پوست خارج می‌کند. عمدتاً دستگاه‌های اولتراسونیک نیز به کمک آمده و ابتدا با استفاده از امواج بسیار پر قدرت، چربی‌ها نقاط موردنظر نرم و آماده برداشت و سپس عملیات مکش آغاز می‌شود. البته با استفاده از روش اولتراسونیک مقداری از چربی خود به خود از محل خود کنده شده و با آرماسی از طریق خون از محل برداشته می‌شود. در این صورت حجم چربی برداشته‌شده

وجود ندارد

زباید از چربی‌های بدن در آنجا ذخیره شده‌اند، وارد می‌کنند. دستگاهی که به لوله وصل است با ایجاد خلأ شدید موجب مکیده شدن چربی‌ها شده و آنها را از زیر پوست خارج می‌کند. عمدتاً دستگاه‌های اولتراسونیک نیز به کمک آمده و ابتدا با استفاده از امواج بسیار پر قدرت، چربی‌ها نقاط موردنظر نرم و آماده برداشت و سپس عملیات مکش آغاز می‌شود. البته با استفاده از روش اولتراسونیک مقداری از چربی خود به خود از محل خود کنده شده و با آرماسی از طریق خون از محل برداشته می‌شود. در این صورت حجم چربی برداشته‌شده

بیماری

بیماری آب سیاه چشم چیست؟

دکتر محمدحسین دستجردی و دکتر زهره بهروز۱*

واضحی نظیر بزرگی قرنیه؛ خاکستری و کدر شدن رنگ قرنیه، حساسیت به نور و انقباض شدید را دارند.

توصیه‌های مهم

اگر سن شما بالای ۴۰ سال است حتماً به چشم‌پزشک مراجعه و حداقل برای یک‌بار از میزان فشار چشم خود اطلاع پیدا کنید (آب سیاه یعنی بالا بودن غیرطبیعی فشار چشم). باید بدانیم بعضی از بیماری‌ها نیز می‌تواند ریسک ابتلا به آب سیاه را بیشتر کند. سردهسته این بیماری‌ها، بیماری قند و بیماری فشار خون است. در چشم‌های با نزدیک‌بینی بالا نیز ریسک ابتلا به بیماری آب‌سیاه بیشتر است. اگر در افراد قامل و نزدیکان (نسبی) شما کسی را با بیماری آب سیاه (بالا بودن فشار چشم) سراغ دارید در اولین فرصت سعی کنید از وضعیت فشار چشم‌تان مطمئن‌اش به شدت محدود شده است؛ درست مثل آب سیاه که دارد از درون یک لوله تنگ به اطراف نگه می‌کند. با ادامه یافتن بیماری باقیمانده دید در مرکز نیز از بین رفته و بیمار کور می‌شود. بر عکس؛ گلوکوم با زاویه بسته معمولاً بسیار پرسروداست و با علایم شدید درد چشم، تهوع، سردرد، قرمزی چشم و تاری دید که به‌صورت ناگهانی بروز می‌کند، خود را نشان می‌دهد که یک اورژانس است و بیمار باید سریعاً درمان شود. در صورت عدم درمان، بیمار ممکن است در مدت بسیار کوتاهی برای همیشه نابینا شود. نوع دیگر این بیماری می‌تواند در بدو تولد وجود داشته باشد یا به تدریج در سنین پایین خود را نشان دهد که به آن آب سیاه مادرزادی می‌گویند. کودکان مبتلا معمولاً علایم

کمتر و در مدت طولانی‌تری این برداشت اتفاق می‌افتد. انتظار می‌رود با کاهش چربی بدن اثرات مثبت فراوانی در وضعیت سلامت فرد ایجاد شود و متلاً عوامل خطر بیماری‌های قلبی از جمله پرفشاری خون، بالا بودن سطح چربی‌های خون، عدم تحمل گلوکز و بالا بودن گلوکز پلاسما و بالا بودن انسولین پلاسما کاهش یابند. از طرف دیگر انتظار می‌رود که این گونه تراشیدن چربی بدن لطمه زیادی به بقیه بافت‌های بدن به‌ویژه به پوست وارد نکند.

اصولاً بیهوشی کامل خطراتی را برای فرد به دنبال دارد در واقع گاهی افراد بیهوش هرگز به هوش نمی‌آیند یعنی یا فوت می‌کنند یا به زندگی گیاهی دچار می‌شوند. امروزه برخی از جراحان سعی در انجام عمل با بی‌حسی موضعی دارند تا از خطرات بیهوشی عمومی اجتناب کنند.از طرف دیگر بافت چربی نیز مانند بافت‌های بدن زنده فعال بوده و رگ‌های خونی فراوانی آن را مشروب می‌کنند. تراشیدن این بافت منجر به ایجاد ضایعات شدید در شبکه رگ‌های خون‌رسانی بدن می‌شود که گاه بدن بر این ضایعات به‌طور کامل نمی‌تواند فایق شود. خطر سکنه‌های قلبی و مغزی در این

عمل قابل توجه است. این نکته نیز باید ذکر شود که نوک لوله مکش قدرت تشخیص بافت‌های مختلف و انتخاب آنها را ندارد.

بنابراین هنگام مکش ممکن است بافت‌های دیگر نیز ضایع و ناپود شوند. این مساله به ویژه در چربی‌برداری از پوست زیر شکم بسیار مهم خواهد بود. علاوه بر عوارض ذکرشده متأسفانه اغلب مطالعات به‌وضوح اعلام می‌دارند که لیپوساکشن بهبودی قابل‌توجهی را در چاقی فرد ایجاد نمی‌کند. به این معنی که بدون تغییر در روش زندگی و تغذیه فرد چربی‌ها به سرعت باورنکردنی به جای قبلی بازمی‌گردد و فرد مجدداً چاق می‌شود.

اصولی‌ترین روش کاهش وزن

بهترین و اصولی‌ترین روش کاهش وزن روشی است که در آن هم به ورزش توجه شود. در این روش از یک رژیم غذایی برنامه‌ریزی‌شده همراه با ورزش متعادل مانند پیاده‌روی و موافعتی مورد نیاز استفاده می‌شود و خطر سوءتغذیه وجود ندارد. از طرفی با ورزش مناسب روند کاهش، تسریع می‌شود. این روش سلامت جسم و روح را به ارمان می‌آورد و عوارضی مانند ریزش مو، چروکیدگی پوست و... را در پی نخواهد داشت. طی رژیم غذایی صحیح و اصولی عادت‌های غلط کنار گذاشته می‌شود و باید با عادت‌های جدید غذایی انس بگیرید.

پس از خوردن غذا، فعالیت داشته باشید مانند اجدادمان که پس از خوردن غذا کارهای سنگینی مثل بیل زدن انجام می‌دادند. در نتیجه بدن آنها قوی، سالم و استوار بود و طول عمر زیادی داشتند. ولی امروزه ما اشتها‌ی غذا خوردن را داریم و می‌خواهیم غذا بخوریم اما در مقابل فعالیت بدنی لازم را نداریم. ذائقه ما هم عوض شده و غذاهای سنگین، پرچرب و شیمیایی را استفاده می‌کنیم. نکته دیگر اینکه اغلب نمی‌دانیم چه فعالیت بدنی داشته باشیم. توصیه متخصصان این است که هر روز نیم تا یک ساعت پیاده‌روی کنید و اگر فردی با پیاده‌روی جواب نگرفت باید با یک متخصص ورزشی صحبت کند و از او کمک بگیرد و نکته آخر اینکه غیر از فعالیت بدنی و رژیم غذایی مناسب، خواب مناسب تاثیر بسزایی دارد. افرادی که دیر یا با زیاد می‌خوابند در معرض ابتلا به بیماری‌های کاهش وزن یا افزایش وزن هستند.

پرسش و پاسخ

عمل رینوپلاستی چیست؟

دکتر مجید راستی

■ به صورت خیلی خلاصه تغییر فرم بینی که با تغییر در ظاهر بینی یا همراه با تغییر در تیغه بینی می‌تواند همراه باشد.

■ ■ ■

■ آیا عمل جراحی بینی (رینوپلاستی) خطر دارد؟ در مورد این عمل تبلیغات فراوان، چه بر له یا علیه آن می‌شود اما حقیقت آن است که اگر فردی که جهت عمل کاندیدا می‌شود به خوبی معاینه شود و موارد احتمالی آن بررسی و تکنیک مناسب انتخاب شود، این عمل عارضه مهمی در پی نخواهد داشت. بنابراین انجام نادرست عمل، انتخاب نامناسب بیمار، کوچک کردن زیاده از حد بینی، تخریب ساختارهای محافظتی بینی (همانند برداشتن بیش از حد غضروف و استخوان) مسلماً عوارض زیادی را دربر خواهد داشت.

■ در مورد بینی‌های گوشتی و استخوانی که اصطلاحات شایعی هستند، توضیح بفرمایید؟ کلا در عمل جراحی بینی، ما اسکلت بینی بین استخوان و غضروف را دستکاری یا کوچک می‌کنیم اما به پوست بینی کاری نداریم. به این معنا که بعد از تغییر ساختار اسکلتی، پوست باید به مرور زمان با این اسکلت جدید مطابق شود. مثلاً در مواردی که بینی را کوچک می‌کنیم، پوست کم‌کم جمع می‌شود که هرچه پوست نازک‌تر باشد، این اتفاق سریع‌تر و هرچه پوست ضخیم‌تر باشد، دیرتر روی می‌دهد و در مورد پوست‌های خیلی ضخیم این مساله ممکن است هرگز رخ ندهد. به این خاطر برای پوست‌های نازک، اصطلاح استخوانی و برای بینی‌های دارای پوست ضخیم، اصطلاح گوشتی به کار برده می‌شود که البته به خاطر ارتباط راحت‌تر با مخاطبان است وگرنه انواع و اقسام ضخامت‌های پوست از بی‌نهایت نازک تا بی‌نهایت ضخیم وجود دارد.

■ آیا با فاصله بعد از عمل جراحی فرم بینی مشخص می‌شود؟

ضخامت پوست‌ها و نیز حجمی که از بینی کم می‌کنیم، متفاوت است، بنابراین بسته به اینکه این دو پارامتر چگونه باشند مدت زمان ورم و نیز ایجاد فرم اولیه طول می‌کشد که گاهی این اتفاق بسیار زود هنگام و حتی طی چند هفته ظاهر می‌شود و گاهی ممکن است چند سال طول بکشد. اگر عکس قبل از عمل بیمار را مشاهده کنید و عکس‌های بعدی با فاصله دو هفته بعد از عمل، شش ماه بعد از عمل و ۱۸ ماه بعد از عمل را ببینید، یعنی اینکه بدون هرگونه دستکاری اضافی، روند تغییر ورم و شکل بینی را ملاحظه می‌کنید و متوجه خواهید شد که عکس حتی شش ماه بعد از عمل با عکس ۱۸ ماه بعد از عمل متفاوت است.

امروزه جراحان پلاستیک معتقد به رینوپلاستی بالانس هستند. بدین معنا که بینی با بقیه اجزای صورت هماهنگ باشد. مثلاً به اختصار عرض می‌کنیم که طول بینی باید حدودا برابر لب تا چانه، ارتفاع بینی حدود ۶۰-۵۵ درصدا طول بینی ایده‌آل، زاویه لب و بینی حدود ۱۰-۱۰۰ و زاویه پشت بینی با پیشانی حدود ۳۲-۳۴ درجه و دو پره یا نوک بینی یک مثلث متساوی‌الاضلاع تشکیل دهند و ارقام دیگر که از حوصله این مقاله خارج است، بدیهی است وقتی بینی بر این اساس شکل پذیرد، ضمن اینکه زیباست، متقارن است، طبیعی هم به نظر می‌رسد و ظاهری عمل‌شده نخواهد داشت.

■ آیا جراحی بینی ممکن است باعث تنگی نفس شود؟

غالبا امروزه عمل جراحی رینوپلاستی به صورت کاربردی یا به عبارتی به صورت فیزیولوژیک انجام می‌گیرد. در اعمال جراحی متد‌های قدیم، روش تخریبی بود به این معنا که قسمت‌اعظم غضروف‌ها درآورده می‌شد و نیز استخوان‌های بالای بینی شدیداً شکسته و خرد می‌شد اما امروز اعتقاد بر آن است که میزان برداشت غضروف‌ها باید حداقل باشد و بیشتر سعی می‌شود با بخیه کردن و شکل دادن به غضروف‌ها آنها را از لحاظ عملکردی بهبود دهیم. در اعمال تخریبی غالباً پررها به داخل فرو رفته و هنگام تنفس حتی صدادار خواهد بود که متأسفانه درمان این عوارض هم بسیار مشکل است.

■ دفعاتی که می‌توان عمل جراحی بینی انجام داد، محدودیت دارد؟ خیر. اما مطمئناً هر چه بینی دفعات زیادتری عمل شود، احتمال عارضه زیادت‌ر خواهد بود. اما این به آن معنا نیست که نباید در صورت وجود مشکل عمل‌های بعدی را انجام نداد؛ چراکه انجام عمل بادقت، باحوصله و تکنیک مناسب می‌تواند نتایج قبلی را بهبود دهد.

■ آیا تکنیک عمل جراحی با بهتر است یاسته؟ امروزه دو مند جهت جراحی بینی به صورت کلی انجام می‌پذیرد: باز یا بسته. هر کدام از این دو دارو مزایا و معایبی است. در تکنیک بسته طول زمان عمل کمتر بوده و ورم بعد عمل هم زودتر از بین می‌رود. اما عیب عمده آن عدم توانایی دستکاری زیر دید مستقیم و نیز وسعت کمتر دستکاری و تغییر شکل روی نوک بینی است. اما در متد باز گرچه که عمل طولانی‌تر خواهد بود اما آن قابلیت را دارد که همه چیز را زیر دید مستقیم ببینیم و نیز امکان بخیه غضروف تغییر شکل آنها و نیز بهبود غضروفی را فراهم خواهد کرد ضمن آنکه در دستکاری‌های نیازمند تغییر فرم ناحیه نوک بینی روش باز ارجح خواهد بود چرا که اتفاقاتی را که حین عمل جراحی اول رخ داده است، دقیق‌تر می‌توان بررسی کرد.