

همایش بزرگ سفیران زندگی

■ همایش سفیران زندگی (نیروهای داوطلب مردمی جهت ارتقای فرهنگ اهدای عضو در جامعه) توسط واحد فراهم‌آوری اعضای پیوندی بیمارستان دکتر مسیح دانشوری برای اولین‌بار در تاریخ ۱۳۹۰/۷/۲۹ در سالن همایش دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به منظور جذب نیروهای داوطلب و همچنین انجام موارد زیر بر گزار می‌شود:
– آموزش مباحث اهدای عضو و مرگ مغزی
– بررسی مرگ مغزی و تفاوت آن با کما و باورهای غلط موجود

– تبیین اصول و مبانی فعالیت سفیران
– شناسایی ظرفیت‌ها و بسترسازی جهت فعالیت‌های تخصصی
– ایجاد تشکل‌های اجرایی و ارایه راهکارهای عملی

برای سلامت چشم‌هایتان اقدام کنید...

■ مواد غذایی می‌توانند در سلامت چشمان شما بسیار مهم باشند، برای مثال ویتامین A و کاروتنوئیدها، ویتامین C، E و مواد معدنی برای حفظ سلامت چشم‌ها ضروری هستند.
آنتی‌اکسیدان‌ها مولکول‌هایی هستند که با خنثی کردن «رادیکال‌های آزاد» مانع اثرات مخرب آنها بر سلول‌های بدن می‌شوند. رادیکال‌های آزاد ترکیباتی هستند که بر اثر بعضی واکنش‌های شیمیایی در داخل بدن تولید می‌شوند. تحقیقات نشان داده است که بعضی از آنتی‌اکسیدان‌ها خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های چشمی مثل آب‌مروارید را کاهش می‌دهند.
مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان شامل انگور، شاتوت،تمشک و... هستند. علاوه بر این مواد غذایی حاوی رنگدانه‌های گیاهی زردرنگ هم در حفظ سلامت چشم بسیار موثر هستند. لوتئیین و زگزانتین رنگدانه‌های گیاهی زردرنگ هستند و بهترین منبع تأمین این مواد، ذرت، کلم، سبزیجات سبز و پرپرگ به ویژه اسفناج است. سبزیجات پخته مقادیر بیشتری لوتئین دارند، زیرا پختن سبب شکسته شدن دیواره سلول‌ها و آزاد شدن لوتئین می‌شود اما از زیاد پختن آنها خودداری کنید.

مواد غذایی حاوی لیسیتین و سیستئین هم باعث مراقبت از چشم در برابر بیماری آب‌مروارید می‌شوند.
بهترین منبع تأمین این مواد هم سیب، پیاز و موسیر است. میوه‌های خانواده تمشک، انگور و بلوبری هم حاوی آنتی‌اکسیدان و خاصیت ضدالتهابی هستند و به تقویت بینایی کمک زیادی می‌کنند.

ماهی سالمون غنی از ویتامین A و D و اسیدهای چرب امگا ۳ است که این ترکیبات باعث تقویت بینایی می‌شود. برای درمان کم‌آبی و خشکی چشم‌ها هم نوشیدن آب تصفیه‌شده را فراموش نکنید.
روزی هشت لیوان آب تصفیه‌شده باعث بلوری و شفاف شدن سطوح داخلی چشم‌ها می‌شود.

۱- تمرینات چشمی

با انجام این حرکات ساده قبل از خواب، بعد از بیدار شدن از خواب و در تمام مدت شبانه‌روزی می‌توانید بینایی خود را تا حد زیادی بهبود بخشید و از بیمار شدن چشم‌هایتان جلوگیری کنید.

قبل از ورزش دادن چشم‌ها حتما دست‌های خود را تمیز سست‌وشو دهید و بدن خود را در حالت آرامش قرار دهید. تمرین دایمی و مداوم اثر بسیار خوبی روی بینایی شما خواهد داشت. ابتدا چشم‌تان را گرم کنید یعنی تک دست‌هایتان را بر هم بمالید تا کمی گرما تولید شود. سپس دست‌ها را به مدت پنج ثانیه پشت پلک‌هایتان نگه دارید. این کار را سه بار تکرار کنید.

چرخش چشم‌ها

برای شروع، چشم‌هایتان را به سمت بالا و پایین ببرید و سپس هر چشم را ۱۰ بار در جهت عقربه‌های ساعت و ۱۰ بار بر خلاف عقربه‌های ساعت بچرخانید.

تمرکز کنید

یک خودکار را در امتداد بازوهای خود نگه دارید. سعی کنید که چشم‌تان را روی خودکار متمرکز کنید در همان حال خودکار را به آرامی به سمت بینی خود نزدیک کرده و تا ۱۵ سانتی‌متری نگه دارید؛ سپس به آرامی دور کنید. این کار را ۱۰ بار تکرار کنید. سعی کنید تمرکز خود را حفظ کنید و نگاهتان را از خودکار برندارید. این کار به تقویت ماهیچه‌های چشمی کمک فراوانی می‌کند.

ماساژ دادن

دو طرف ناحیه پیشانی بالای چشمان‌تان را به صورت مسدور ۲۰ مرتبه در یک جهت و ۲۰ مرتبه خلاف آن جهت ماساژ دهید. همین عمل را برای دو طرف استخوان بینی که نزدیک چشمان‌تان است نیز انجام دهید.

سرطان را به جایی تکیه دهید، چشم‌هایتان را ببندید و فقط برای دقایقی آرام باشید. این کار آرامش را به چشم‌هایتان می‌دهد.

۲-کردن مواد مغذی برای چشم

فاکتورها و عوامل جراحی مانند نورهای فلورئوروسنت، صفحه رایانه‌ها، مواد حساسیت‌زای محیطی، کلر موجود در استخرها، تهویه‌ها، مطالعه در نور کم، می‌توانند باعث بروز آسیب‌های چشمی شوند. سیگار نکشید، استفاده از سیگار به تدریج باعث کاهش بینایی چشم‌ها شده و باعث بروز آسیب‌های جدی در چشم می‌شود.

فراموش نکنید برای جلوگیری از آسیب‌های اشعه ماورای بنفش خورشید از عینک‌های آفتابی استاندارد استفاده کنید.

اگر مواظب بهداشت دهان خود نیستید...

لته‌ها زنگ خطر را به صدا در می‌آورند

ترجمه: علی پیرا

اکثر ما زمانی که در آینه به دندان‌های خود نگاه می‌کنیم، فقط به فکر این هستیم که درد نگیرند و احیاناً در فکر زیبایی و سفیدی آنها هستیم، اما مهم‌تر از ظاهر دندان‌ها، توجه به وضعیت آنها و البته لته‌هاست. تقریباً ۸۰ درصد مردم در قسمتی از زندگی خود به بیماری‌های مرتبط با لته دچار می‌شوند.

تحقیقات نشان می‌دهد علاوه بر بدبو شدن دهان و پوسیدگی دندان‌ها، بیماری‌های لته‌ها هم می‌توانند عامل ابتلا به بسیاری از مشکلات از جمله سقط جنین، بیماری‌های قلبی و باروری شوند.
چندی پیش دانشمندان متوجه شدند زنانی که به بیماری‌های لته دچار شده‌اند، سخت‌تر از زنان دیگر باردار می‌شوند.
بیماری‌های لته زمانی اتفاق می‌افتند که پلاک‌های غذایی روی دندان‌ها می‌چسبند و باعث تحریک لته‌ها می‌شوند. پلاک‌ها مجموعه‌ای از میکروب‌ها هستند که حالت ژله‌ای دارند و در اثر رعایت نکردن نظافت دهان، به مرور زمان روی دندان‌ها می‌چسبند. این پلاک‌ها باعث تورم لته‌ها می‌شوند و بعد از مدتی با خونریزی در اطراف یک یا چند دندان، خود را نشان می‌دهند. معمولاً این حالت هیچ نشانه دیگری به همراه ندارد تا اینکه چند سال بعد دندان‌ها دچار مشکل می‌شوند و لق شده و حتی می‌افتند. این حالت زمانی اتفاق می‌افتد که بافت نرمی که دندان‌ها را به استخوان‌ها متصل می‌کند به مرور زمان خورده می‌شود و در بعضی موارد حتی استخوان‌ها هم از این آسیب‌دیدگی در امان نمی‌مانند. مرحله اولیه بیماری لته که همراه با تورم و خونریزی است، تورم یا آماس لته نام دارد. دندان‌پزشکان معمولاً از تغییر رنگ لته‌ها، ایس بیماری را تشخیص می‌دهند، اما اکثر مردم توانایی تشخیص این حالت را ندارند.

مشکلات لته ممکن است در هر شخصی و در هر سنی اتفاق بیفتند، اما ایس بیماری در بین سالمندان شایع‌تر است. در این دوره ترشح بزاق دهان کاهش پیدا می‌کند و به این ترتیب، باکتری‌ها راحت‌تر می‌توانند خود را به دندان‌ها چسباند. سیگاری‌ها، افراد مبتلا به دیابت و زنان باردار هم بیشتر از دیگران در معرض خطر آماس لته قرار دارند. این در حالی است که اگر فردی هر روز دو مرتبه دندان‌های خود را مسواک بزند به سلامتی می‌تواند از این بیماری پیشگیری کند، اما متأسفانه آمار نشان می‌دهد که در غرب بیش از ۴۷ درصد مردم به بهداشت دندان‌های خود توجه کافی ندارند و به طور مرتب مسواک نمی‌زنند. علاوه بر مسواک زدن و کشیدن نخ دندان، هر فرد باید دیوار هر سال به دندان‌پزشک مراجعه کند تا سلامت دندان‌هایش اطمینان حاصل کند. زمانی که فردی به بیماری‌های لته مبتلا شود، باکتری‌ها می‌توانند از طریق رگ‌های خونی که در اطراف دندان‌ها قرار

۸۷۲ بار دندان انجام شد که ۶۰ نفر از آنها به بیماری لته دچار بودند. در بین زنان بارداری که به بیماری لته دچار نبودند، فقط هفت‌درصد نوزاد خود را قبل از گذشت ۲۵ هفته بعد از بارداری به دنیا آوردند (یعنی زایمان زودرس داشتند)، اما در عوض آمار تولد زودتر از موعد در بین زنانی که به بیماری لته مبتلا بودند، نزدیک به ۲۳ درصد بود. تحقیقات دیگر هم نشان داده است، زنانی که به بهداشت دهان و دندان خود توجه کافی ندارند بیشتر از دیگران ممکن است در ماه‌های آخر بارداری جنین خود را سقط کنند. دانشمندان معتقدند تورم لته‌ها ممکن است باعث تولید

بعضی از مواد شیمیایی در بدن شود که روی مراحل رشد جنین تاثیر منفی می‌گذارد.

آرتروز

بیماری آرتروز معمولاً خود را با تورم، درد و احساس داغ شگی در مفاصل بدن نشان می‌دهد. به تازگی دانشمندان المانی متوجه شدند افرادی که لته‌های متورم دارند با احتمال ۵۰ درصد بیشتر از افراد سالم به این بیماری دچار می‌شوند.

البته در صورتی که فرد بیمار، لته‌های خود را درمان کند به تدریج علایم بیماری آرتروز هم برطرف خواهد شد. میزان ترکیبات مضر در خون افرادی که با مراجعه به دندان‌پزشک پلاک‌های دندان‌ی خود را برطرف کنند بعد از شش هفته به طور قابل توجهی کاهش پیدا می‌کند و همراه با آن درد مفاصل هم کمتر می‌شوند.

به تازگی توجه جهانی نسبت به ارتباط بین بیماری‌های لته و آرتروز افزایش پیدا کرده است و بر همین اساس تعداد زیادی



از کشورها تلاش می‌کنند مردم خود را به رعایت بهتر بهداشت دهان و دندان تشویق کنند. باکتری‌های چسبیده به دندان‌ها، پروتئین‌هایی را به داخل جریان خون ترشح می‌کنند که باعث تحریک سیستم ایمنی بدن انسان می‌شود و خود را با دردهای مفصلی نشان می‌دهد.

بروشنیت

چند ماه پیش محققان به رابطه بین عفونت‌های ریوی و بروز بروشنیت و بیماری‌های لته پی بردند. مطالعه روی افرادی که به عفونت‌های ریوی مانند بروشنیت دچار بودند، نشان داد وضعیت لته‌های اکثر آنها چندان رضایت‌بخش نیست به گفته

همه چیزهایی که در مورد خوابیدن نمی‌دانستید

چگونه صبح‌ها راحت بیدار شوید

ترجمه:مهدی ایزدی

داشته باشید به همین دلیل کارشناسان معتقدند، بهتر است ساعت خود را درست در زمانی تنظیم کنید که تصمیم دارید از خواب بلند شوید و به این ترتیب دیگر نتوانید به خودتان وقت اضافه برای خوابیدن بدهید. همچنین بهتر است به محض بیدار شدن از خواب، پرده‌های خانه را کنار بزنید تا نور آفتاب به داخل اتاق‌تان وارد شود. نور آفتاب به طور طبیعی ساعت داخلی را به کار می‌اندازد و به بدن اعلام می‌کند که هنگام صبح فرا رسیده است.

این یک هشدار است

تغییر حالت از خواب به بیداری وضعیت بسیار استرس‌زا و پر فشاری را برای بدن فراهم می‌کند. با اینکه شما در هنگام خواب کمالاً بی‌حرکت و آرام هستید اما تغییرات زیادی در بدن شما در حال رخ دادن است. برای مثال دمای بدن شما به تدریج کاهش پیدا می‌کند و فشار خون‌تان کم می‌شود. زمانی که فرد بیدار می‌شود، بدن به طور ناگهانی احتیاج به فعالیت بیشتری دارد. به همین دلیل قلب باید شدیدتر از قبل شروع به کار کند و جریان خون در بدن سرعت بگیرد. در حقیقت بدن برای آنکه خود را با این تغییرات وفق دهد احتیاج به زمان دارد و درست به همین دلیل است که اکثر حملات قلبی در هنگام صبح رخ می‌دهند. اگر یک لخته کوچک در رگ‌های خونی شما قرار گرفته باشد، افزایش فشار خون بعد از بیداری ممکن است باعث حرکت آن به بخش‌های حساس شده و خطر ابتلا به سکته مغزی یا حمله قلبی را افزایش دهد.

با خورشید قهر نکنید

تقریباً همه انسان‌ها روز فعال هستند. این به آن معناست که آنها در هنگام شب می‌خوابند و در هنگام روز به کار و فعالیت می‌پردازند. همه ما دارای یک سیستم تنظیم‌کننده ۲۴ ساعته هستیم که احساس خواب‌آلودگی یا شادابی و فعالیت را در بدن ما تنظیم می‌کند. به طور طبیعی این سیستم بر اساس طلوع و غروب آفتاب تنظیم می‌شود. گیرنده‌های حساس نوری که در داخل چشم انسان قرار گرفته‌اند، به طور مرتب پیام‌هایی را به مغز و ساعت بدن می‌فرستند تا آن را تنظیم کنند. اگر شما هم مانند بسیاری دیگر از مردم در هنگام

نگذارید گردن‌تان بشکند

■ آسیب‌های گردن می‌توانند جزیی یا بسیار شدید باشند به‌خصوص هنگامی که آسیب به ستون مهره گردن واردشود، می‌تواند آسیب تهدیدکننده حیات باشد. آسیب‌های شایع وارده به گردن طی ورزش عبارت‌اند از: اسپاسم گردن، کشیدگی رباط‌ها و عضلات گردن، آسیب‌های شبکه عصبی بازویی در ناحیه گردن و شکستگی‌های مهره گردنی.

اسپاسم عضلات گردن

اسپاسم عضلات گردن باعث می‌شود عضلات سفت، سخت و دردناک شوند. این حالت می‌تواند ناشی از ضربه وارد شده به گردن، استفاده بیش از حد عضلات گردن یا ناشی از قرارگیری ثابت گردن برای مدت طولانی در یک وضعیت خاص ایجاد شود. به‌عنوان مثال این حالت در افرادی که برای مدت طولانی در یک وضعیت پشت کامپیوتر به سر می‌برند نسبتاً شایع است. همچنین این حالت می‌تواند به دنبال خوابیدن نادرست ایجاد شود.

کشیدگی عضلات و تاندون‌های گردن

کشیدگی عضلات و تاندون‌ها در ناحیه گردن معمولاً به دنبال اصابت ضربه مستقیم به ناحیه گردن ایجاد می‌شود. درد به دنبال آسیب می‌تواند بلافاصله بعد از ایجاد آن یا در چند ساعت بعد ایجاد شود. سایر علایم شامل سفتی گردن، سردرد، گیجی و احساس غیرطبیعی مثل سوزش یا سوزن سوزن شدن گردن است.

آسیب شبکه بازویی

اعصاب مربوط به اندام فوقانی از ستون مهره گردنی به سمت دست می‌روند. آسیب و کشیدگی ایس‌ن اعصاب معمولاً در ورزش‌های تماسی مثل فوتبال رخ می‌دهد. اغلب این آسیب‌ها زمانی رخ می‌دهد که دست‌ها به سمت جلو پرتاب شده‌اند و هم‌زمان سر به سمت عقب قرار گرفته است. این امر باعث کشنیده شدن این اعصاب و آسیب آنها می‌شود. این صدمه می‌تواند در حرکت ناگهانی سر از یک سمت به سمت دیگر یا در اثر شکستگی استخوان ترقوه هم رخ دهد. این امر باعث احساس گزگز یا سوزش در ناحیه بین شانه و گردن یا در ناحیه بازو می‌شود. بازو یا شانه می‌تواند بی‌حس یا ضعیف شود.

شکستگی‌های ناحیه گردنی

مهره‌های ناحیه ستون مهره گردنی در اثر صدمات وارده به آنها یا در اثر حرکات ناگهانی گردن به یک سمت مثل پرتاب شدن از موتور می‌تواند دچار شکستگی و جابه‌جایی شوند. در صورت ورود استخوان شکسته به نخاع احتمال فلج شدن کامل در زیربایعه و در چهار اندام وجود دارد. شکستگی‌های مهره گردنی سبب درد شدیدی در گردن می‌شود که می‌تواند با بی‌حسی یا گزگز یا فلج در اندام‌ها همراه باشد.

درمان آسیب‌های گردن

• اسپاسم گردن و کشیدگی‌های عضلانی– تاندون‌ی: این آسیب‌ها را می‌توان در اغلب موارد با سرما درمانی – گرما درمانی و استفاده از شل‌کننده‌های عضلانی و ماساژ درمانی درمان کرد. در صورت کشیدگی‌های شدید عضلانی تاندون‌ی مثل آسیب شلاقی گردن نیاز به اقدامات پزشکی مثل استفاده از گردنبند طبی برای مدت کوتاه وجود دارد. اغلب افراد طی چند روز از درد و ناراحتی راحت می‌شوند اما گاهی در برخی افراد این زمان چند ماه طول می‌کشد.

• آسیب شبکه بازویی: کشیدگی‌های شبکه بازویی اغلب طی چند دقیقه و خود به خود بهبود می‌یابد اما امکان دارد این امر چند روز تا چند هفته هم ادامه یابد. فیزیوتراپی در تقویت عضلات گردن و شانه و بهبود سریع‌تر علایم موثر است.

• شکستگی گردن: درمان بسر حسب نوع شکستگی و شدت آن متفاوت دارد. در شکستگی‌های فشاری و گوه‌ای شکل مهره‌ها که در آن مهره‌ها در هم فرو رفته‌اند استفاده از گردنبند‌های طبی از نوعی سخت و غیر قابل انعطاف مفید است و باید برای شش تا هشت هفته استفاده شوند. در موارد شدیدتر شکستگی نیاز به کشش روی گردن، جراحی یا درمان‌های دیگر دارد تصمیم‌هایی برعهده پزشک معالج است.

در همه افرادی که در آنها احتمال آسیب گردنی وجود دارد لازم است بر روی یک سطح صاف دراز بکشند و اگر ایستاده‌اند آنها را به پشت بخوابانیم و معاینه کنیم. چنانچه فرد کلاه به سر دارد و احتمال آسیب گردنی می‌دهیم نباید کلاه را در بگیریم. سر، گردن و شانه را نباید حرکت دهیم چرا که می‌تواند به آسیب نخاع منجر شود.

چنانچه مشکوک به شکستگی گردن هستیم نباید سر و گردن به هیچ‌وجه حرکت داده شود. اگر اینکه نیاز به احیا وجود داشته باشد و زندگی فرد در معرض خطر جدی باشد، باید بلافاصله با ۱۱۵ تماس گرفته شود و سر و گردن در فاصله رسیدن اورژانس ثابت نگه داشته شود.

پیشگیری از صدمات گردن

• همواره در هنگام رانندگی از کمربند ایمنی استفاده کنید. این امر میزان صدمه وارده به گردن به خصوص آسیب شلاقی گردن را کاهش می‌دهد.
• هرگز در استخرهای کم‌عمق شیرجه‌نزنید.
• همواره در ضمن پرداختن به ورزش از وسایل ایمنی مناسب مثل کلاه استفاده کنید.
• کمتر از موتورسیکلت استفاده کنید.
• از نوشیدن یا غذا خوردن در ضمن رانندگی، شنا یا شیرجه پرهیز کنید.