

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤاالت مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر صفورا کوکبی

متخصص مغز

**آیا تشخیص و درمان شایع ترین بیماری التهاب مغز (ام اس) تنها با علایم ظاهری است؟ (من بسیاری از این علایم را دارم.)**

خیر، ام اس شایع ترین بیماری التهابی مغز و نخاع است. در این بیماری، بدن آنتی بادی هایی را علیه خود می سازد که باعث آسیب سیستم عصبی بیمار می شود. این بیماری بیشتر در خانم های جوان شیوع دارد که باعث ایجاد علایم عصبی مثل تاری دید، بی حسی یا مور مور شدن، نداشتن تعادل، دوبینی، سرگیجه و بسیاری علایم دیگر می شود. بسیاری از علایم عصبی گذرا که در حد چند دقیقه برای فرد ایجاد می شود و بهبود می یابد، معمولاً حمله ام اس نیست. از طرفی هر چند که شیوع ام اس بیشتر در خانم های جوان شایع است ولی مواردی از بیماری هم در آقایان یا در سنین بالا دیده می شود. پس هر حمله با مشکل عصبی جدید به خصوص وقتی که بیش از ۲۴ ساعت طول بکشد در هر سن و جنس نیازمند پیگیری و بررسی سریع است.

تشخیص ام اس

تشخیص این بیماری نیازمند ام آر آی و انجام یک سری از آمایش های خاص است. در بعضی موارد نیاز به انجام آمایش مایع مغزی نخاعی (به اصطلاح آب کمر) و نوار عصب چشم است که پزشک بر حسب علایم و نشانه های بیمار تصمیم به انجام آن ها می گیرد.

درمان ام اس

پس از این که تشخیص ام اس قطعی شد بیمار باید برای پیشگیری از حملات و پیشرفت بیماری از داروهای خاص این بیماری که به دودسته تزریقی و خوراکی تقسیم می شود استفاده کند. از طرفی بعضی از علایم بیمار حمله ام اس نیست و برای درمان آن ها، داروهای خاص با نظر پزشک معالج تجویز می شود.

پزشکی

# فلج مغزی در کودکان

فلج مغزی بر اثر آسیب به مغز کودک کان به وجود می آید و کودکان نارسان آن هایی که در هنگام تولد وزن کمتری دارند بیشتر در معرض این خطر قرار می گیرند



● **علایم فلج مغزی در کودکان**  
تاخیر در مراحل رشد حرکتی کودک ممکن است اولین نشانه این بیماری باشد که آن را فلج مغزی یا به اختصار CP می نامند. یکی دیگر از مهم ترین علایم فلج مغزی در کودکان، ناتوانی های حرکتی در کودک است که تا آخر عمر با او همراه است. بعضی از کودکان مبتلا به فلج مغزی دچار دچار عقب ماندگی ذهنی می شوند. اگر چه آسیب های مغزی که علت اصلی به وجود آمدن این بیماری است پیشرونده نیست، اما مشکلات حرکتی بیمار می تواند پیشرفت کند. پس این بیماران باید تا پایان بلوغ، تحت نظر پزشک باشند. شدت این بیماری متفاوت است. در برخی کودکان، بیماری چنان شدت می یابد که کودک در مدت زمان کوتاهی بعد از تولد فوت می کند و در بعضی دیگر آن قدر خفیف است که شاید نیاز به هیچ اقدامی نداشته باشد.  
● **سن بروز علایم**  
علایم اولیه فلج مغزی معمولاً قبل از سه سالگی نمایان می شود. نوزاد مبتلا به فلج مغزی اغلب در مقایسه با دیگر کودکان، مراحل رشد کندتری در نشستن، غلتیدن، لیخند زدن، چهار دست و پا راه رفتن و... دارد.

وزمانی که هنوز مغز او بسیار آسیب پذیر است صدمات غیر قابل بازگشتی به او وارد کند.  
● **راهکارهایی برای جلوگیری از فلج مغزی**  
✓ آمایش مادران باردار از نظر عامل Rh و هنگامی که این عامل منفی باشد، ۷۲ ساعت قبل از زایمان مادر واکسینه می شود.  
✓ در مان سریع کودک مبتلا به زردی از طریق روش فتوتراپی  
✓ محافظت از کودکان در برابر وارد شدن ضربه ها و آسیب های فیزیکی به مغز کودک  
● **بعضی از روش های درمانی**  
**فیزیوتراپی:** فیزیوتراپی به کودکان فلج مغزی، کمک می کند تا توانمندی های جسمی حرکتی شان را تقویت کند.  
**کار درمانی:** کار درمانی یک سری از فعالیت های هدفمند برای افزایش مهارت های حرکتی در کودکان را طراحی می کند.  
این عمل به کودکان فلج مغزی در استفاده

## کدام رژیم برای کبد چرب بهتر است؟

بهبود وضعیت کبد به کار گرفته شده است. حالا در مطالعه ای جدید، محققان در بارسلونای اسپانیا به بررسی انواع رژیم های با پروتئین بالا در کنترل عوارض کبد چرب پرداخته اند، تا ببینند کدام یک از این رژیم ها می تواند بیشترین فایده را برای افراد دارای اضافه وزن که مبتلا به کبد چرب هستند داشته باشد؟ این روزها برنامه های غذایی حاوی پروتئین بالا چون اتکینز، زونیا و کتو طرفداران

زیادی یافته است. نکته مشترک تمام این رژیم ها کاهش بسیار زیاد سهم کربوهیدرات ها و در مقابل افزایش سهم پروتئین ها در برنامه غذایی روزانه است. مطالعات تا پیش از این نشان داده است که این برنامه های غذایی می تواند به کاهش وزن افراد با سرعتی زیاد کمک کند و به این ترتیب برخی از مشکلاتی که افراد دارای اضافه وزن با آن روبرو هستند، چون دیابت را کاهش دهد. اما در باره کبد چرب

چطور؟ آیا این رژیم ها به بهبود کبد چرب هم می تواند کمک کند؟

● **سهم پروتئین گیاهی را افزایش دهید**  
جمع بندی این گروه از محققان اسپانیایی با توجه به مطالعات متعددی که در کشورهای مختلف انجام شده است، از موثر بودن این رژیم های غذایی در باره کبد چرب حکایت دارد. اما همه این برنامه های غذایی به یک میزان تاثیر ندارد. در واقع بررسی های دقیق تر نشان می دهد برنامه های غذایی

حاوی پروتئین بالایی برای مشکل کبد چرب مناسب تر است که دارای میزان زیادی پروتئین گیاهی باشد، کلسترول پایینی داشته و میزان شکر در آن ها نیز پایین باشد. پیشنهاد این محققان دریافت حدود ۸۰ درصد پروتئین دریافتی از منابع گیاهی است. البته اگر کسی بخواهد فواید رژیم خود را افزایش دهد، می تواند برنامه ورزشی منظمی نیز برای خود ترتیب دهد.  
منبع: Nutrients

## نوزاد در رحم مادر مزه ها را تشخیص می دهد

نوزادان در هفته های ۱۵-۱۳ بارداری می توانند طعم و مزه های متفاوتی را تشخیص دهند



داریم. حدود ۱۵ تا ۱۶ هفته بعد از لقاح، جنین لذتی را که از شیرینی می برد با بلعیدن بیشتر مایع آمنیوتیک در زمانی که شیرین است، نشان می دهد. جالب این که زمانی که این مایع تلخ است، جنین تمایلی به آن ندارد. تمایل به شوری و ترشی هم ذاتی است بنابراین اگر جنین به مزه سبزی ها در رحم مادر عادت کند بعد از آن که نوزاد از شیر گرفته شود ناخودآگاه به سمت غذاهای مقوی خواهد رفت.

بهداشت نیوز

سلامت

انجمنی هن

سالاد



## سالاد بلغور

- بلغور - یک دوم فنجان
- آب جوش - یک فنجان
- چغندر پخته شده - یک یا ۲ عدد کوچک
- سیب سبز بزرگ - یک عدد
- جعفری خرد شده - یک چهارم فنجان
- پیاز کوچک ریز خرد شده - ۲ عدد
- گردوی ریز خرد شده - یک چهارم فنجان
- روغن زیتون - یک چهارم فنجان
- لیموی تازه - یک عدد
- زرب انار ملس - یک قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل سیاه - به میزان لازم
- جعفری یا شوید برای تزیین - کمی

مخلوط کنید.  
● روغن زیتون، آب لیموی تازه، نمک و فلفل را نیز به مواد اضافه و خوب با هم مخلوط کنید.  
● سالاد را به مدت ۳۰ دقیقه در یخچال نگه دارید تا طعم ها به خوبی ترکیب شود.  
● سپس از یخچال خارج و با شاخه های جعفری تازه تزیین کنید.

● آب جوش را به بلغور اضافه کنید و اجازه دهید ۱۰ دقیقه بجوشد. ● باید تمام آب جذب بلغور و نرم شود. ● زمانی که بلغور ها پخت آن ها را کنار بگذارید تا خنک شود. ● چغندر ها را بشویید و پوست آن ها را بگیرد و بعد از پختن رنده یا نگینی کنید. ● سیب سبز را بشویید و درشت رنده کنید. ● در یک کاسه چغندر، سیب، گردو و جعفری را

بیشتر بدانیم

فاطمه قاسمی

مترجم

بانوان

## برنزه کردن آری یا خیر؟

«فریدریش ولف» مهندس آلمانی ۴۰ سال پیش برای مقابله با افسردگی ناشی از کمبود نور و کوتاه بودن طول روز در بعضی کشورها و تولید ویتامین D در فصل پاییز و زمستان اولین سولاریوم دنیا را اختراع کرد. اختراعی که به «ماشین جنگالی و خطرناک زیبایی» تبدیل شد و خیلی زود مورد استقبال افراد برای زیباتر شدن قرار گرفت.

● **سولاریوم چیست؟**

سولاریوم دستگاهی برای برنزه کردن پوست بدن است و تختی دارد که در دیواره آن لامپ های اشعه فرابنفش نصب شده است. با قرار گرفتن شخص در این دستگاه در واقع بدن او از همه طرف در معرض حجم زیاد تابش نور فرابنفش در مدت زمان خیلی کوتاه قرار می گیرد. فرایندی که در دستگاه رخ می دهد، باعث می شود پوست بدن پس از چند دوره، برنزه شود که میزان و طیف رنگ به انتخاب خود اوست.

● **سولاریوم، جایگزین مناسب برای خورشید است یا خیر؟**

وقتی آفتاب که حاوی اشعه ماورای بنفش است به پوست می تابد، باعث تخریب آن می شود و سلول های ملانوسیت، ماده ای به نام ملانین ترشح می کند که در واقع ضد آفتاب طبیعی بدن ماست و باعث می شود رنگ پوست تیره یا به اصطلاح برنزه بشود که این تغییر رنگ واکنش دفاعی بدن در برابر اشعه آفتاب است. در این میان افرادی به غلط تصور می کنند که فقط نور خورشید به پوست شان آسیب می زند و اگر سولاریوم را جایگزین کنند، از آسیب های آن در امان هستند. این در حالی است که آسیب های آن از تابش طبیعی آفتاب بیشتر است چون اشعه سولاریوم با قدرت بیشتری به هر دو طرف بدن تابیده می شود و هیچ پوششی، بدن را در برابر آن محافظت نمی کند.

تحقیقات نشان داده است سولاریوم احتمال ابتلا به ملانوما را که نوعی عارضه پوستی خطرناک است تا ۲۰ درصد افزایش می دهد و این میزان در افرادی که قبل از ۳۵ سالگی به صورت مرتب از کابین های برنزه کننده پوست استفاده می کنند، بیشتر است.

● **عوارض سولاریوم**

پیری پوست  
افزایش چین و چروک ها  
لکه های پوستی  
افتادگی  
ضخیم شدن پوست  
کک و مک  
عوارض استفاده از سولاریوم دراز مدت خود را نشان می دهد. افزون بر افزایش احتمال ابتلا به سرطان های پوستی، سولاریوم قدرت ایمنی پوست را نیز کاهش و این موضوع احتمال ایجاد انواع عفونت ها را افزایش می دهد.

● **این افراد برنزه نشوند**

✓ افراد با موهای بور و چشم های روشن. زیرا پوست آن ها در برابر تابش اشعه ماورای بنفش آسیب پذیرتر است.  
✓ افراد زیر ۱۸ سال برای برنزه شدن نه از دستگاه های سولاریوم و نه از حمام آفتاب استفاده نکنند.  
✓ افراد با کک و مک و خال های زیاد، زخم های پوستی یا سابقه آفتاب سوختگی در هر مرحله از زندگی شان بهتر است برنزه نشوند.  
✓ افرادی که داروی خاصی مصرف می کنند، در صورت اصرار به برنزه شدن حتما با پزشک معالج مشورت کنند.  
✓ زنان با آرایش صورت نباید برنزه شوند چون اشعه ماورای بنفش احتمالاً باعث حساسیت پوستی در آن ها می شود.

منبع: eghtesadonline، dw

