

## کشف پیشگیری کننده زخم پا در بیماران نوروپاتی



کشف پیشگیری از زخم پا در بیماران نوروپاتی برای کمک به درمان زخم‌های دردناک دیابتی‌ها به بازار آمد.

به گزارش ایرنا به گفته **دکتر مصطفی کمالی**، این کشف برای پیشگیری از

ایجاد و گسترش زخم در بین بیماران نوروپاتی از جمله دیابت در اصفهان طراحی و ساخته شده است. گفتنی است کشف نامناسب باعث افزایش استرس‌های مکانیکی در سطح پا شده که این عامل به عنوان شایع‌ترین علت زخم‌های پای نوروپاتیک مطرح است.

دکتر کمالی در ادامه می‌افزاید: این کشف با تجمع ویژگی‌های مناسب یک کشف برای یک پای حساس و نوروپاتیک، آسیب‌های وارد شده به پاها را به کمترین حد می‌رساند، جنس دیواره این کفش نیز ابری و داخل آن بدون دوخت است، این نوع طراحی باعث می‌شود تا کمترین فشار به پا وارد شود و اصطکاک به کمترین حد خود برسد.

## آستیگمات‌ها

### عینک بزنند یا نه؟!

■ دختری ۲۰ ساله هستم. از کودکی مبتلا به بیماری آستیگماتیسم چشمی بوده‌ام و پزشک نیز از همان سالها برآیم عینک تجویز کرده است. در حال حاضر شماره چشمم یک است. آخرین بار که به پزشک مراجعه کرده‌ام معتقد بود که اگر از لحاظ بینایی مشکلی ندارم و چشم‌هایم آذیت نمی‌شود می‌توانم از عینک استفاده نکنم چراکه شماره چشم‌هایم به علت آستیگماتیسم افزایش نمی‌یابد. می‌خواستم بدانم آیا استفاده نکردن از عینک عوارضی دارد؟ چراکه اطرافیان می‌گویند استفاده نکردن از عینک ممکن است منجر به ضعیف‌تر شدن چشم‌ها شود. لطفاً مرا راهنمایی کنید.

توصیه پزشک به شما درست بوده است و می‌توانید از عینک استفاده نکنید اما استفاده کردن از عینک موجب افزایش بینایی‌تان می‌شود. به این افراد توصیه می‌شود در هنگام مطالعه برای راحتی و افزایش بینایی خودشان از عینک استفاده کنند اما به صورت کلی با استفاده نکردن از عینک چشم‌هایشان آسیب‌ی نمی‌بیند و لازم به نگرانی نیست.

توجه داشته باشید که استفاده نکردن از عینک موجب افزایش بینایی‌تان می‌شود. به این افراد توصیه می‌شود در هنگام مطالعه برای راحتی و افزایش بینایی خودشان از عینک استفاده کنند اما به صورت کلی با استفاده نکردن از عینک چشم‌هایشان آسیب‌ی نمی‌بیند و لازم به نگرانی نیست. گفتنی است، اختلالات مربوط به اشکال عدسی چشم و قرنیه، از علل ابتلا به آستیگماتیسم است. اغلب افرادی که مبتلا به این بیماری هستند و شماره چشم‌هایشان بین ۲.۵ صدم تا ۱ است مشکل جدی در بینایی ندارند و حتی می‌توانند از عینک استفاده نکنند. اغلب در کودکی و تا زمان ۷ سالگی استفاده از عینک در این افراد به علت بودن در دوره تکامل طلایی از نکات ضروری است. بیماری‌انی نیز که مبتلا به آستیگماتیسم هستند د شماره چشم‌هایشان بالاتر از یک است اغلب باید برای بینایی خود از عینک استفاده کنند.

۸۸۷۶۱۷۲۰  
الو دکتر

دکتر علیرضا کشتکار جعفری  
متخصص چشم،  
رئیس بخش آنجراف چشم  
بیمارستان قارایی



## تأثیر شبکه‌های مجازی را

### دست کم نگیریم

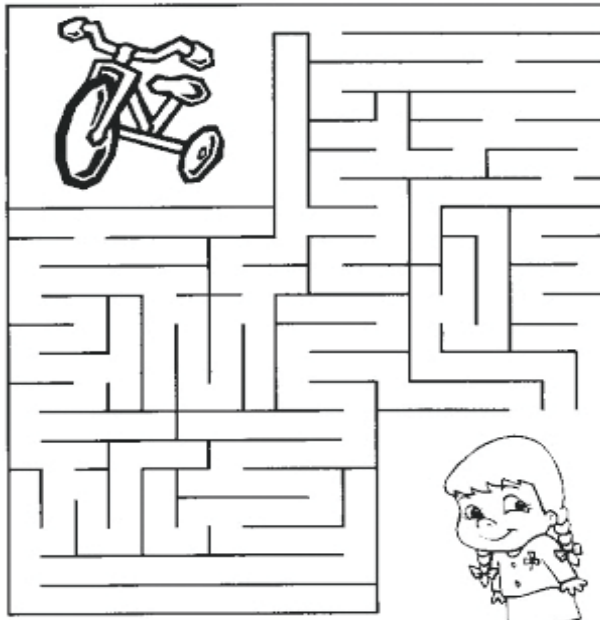
جوانان فکر می‌کنند در فضای مجازی هیچ محدودیتی وجود ندارد و به خاطر احساس گمنامی چیزهایی را که در زندگی واقعی به عنوان محدودیت‌های رفتاری مراعات می‌کنند و کمتر بر زبان می‌آورند به آسانی در شبکه‌های اجتماعی بیان می‌کنند.

**مصطفی آب روشن** جامعه شناس و عضو کارگروه آسیب‌های اجتماعی در گفت‌وگو با «ایران» در این باره می‌گوید: مطمئن باشید هیچ چیزی در اینترنت از بین نمی‌رود و در آینده برخی از نظراتی که به اشتراک گذاشته‌اید بازایی شده و مورد قضاوت قرار خواهید گرفت.

به گفته او اختلالات روانی ناشی از اعتیاد به شبکه‌های مجازی به حدی است که فرد در طول روز چندین بار احساس می‌کند گوشی تلفن همراهش زنگ می‌خورد. بر اساس پژوهش‌های به‌عمل آمده ۳۰ درصد دانش‌آموزان در ایران بدون اینکه خود بدانند به بازی‌های اینترنتی اعتیاد دارند این وابستگی‌ها میزان مطالعه آنان را کاهش داده و تأثیر مستقیمی بر یادگیری‌شان دارد.

## بازی مسیریابی

بازی ماز یا مسیریابی از بازی‌های کودکانه است که جزو دسته بازی‌های فکری کودکان طبقه‌بندی می‌شود که ضمن افزایش دقت و تمرکز، به پرورش فکر آنان نیز کمک می‌کند. این بازی جزو سرگرمی‌های مفید برای کودکان محسوب می‌شود.



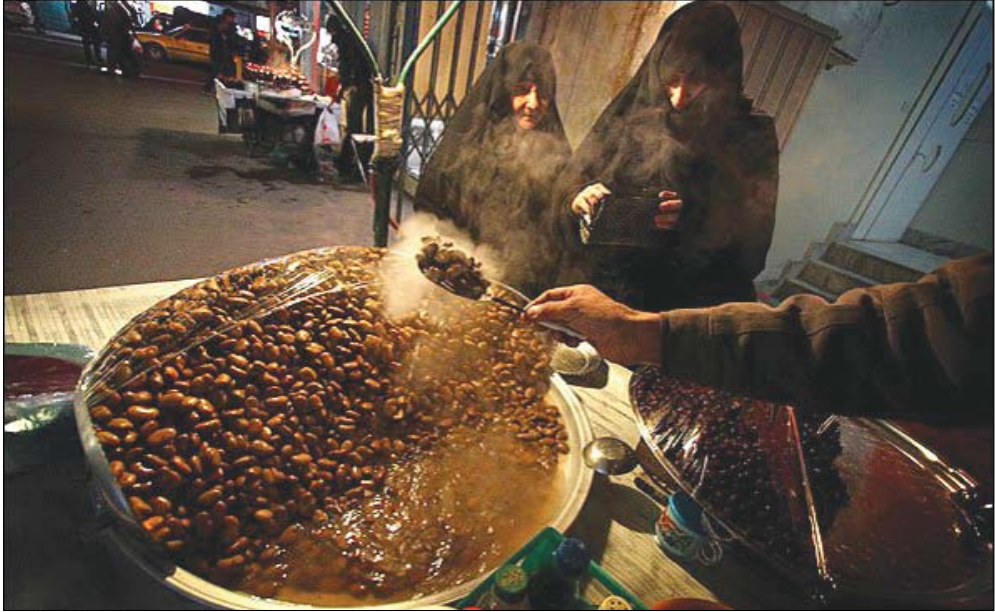
## تأثیر روغن زیتون

### بر سیستم دفاعی پوست نوزاد

بر اساس یک تحقیق جدید، استفاده از روغن زیتون یا آفتابگردان روی پوست نوزاد تازه متولد شده به مانع پیشگیری‌کننده اتلاف آب پوست آسیب می‌رساند. به گزارش مهر، محققان دانشگاه منچستر در تحقیقات اخیر خود دریافتند استفاده از روغن زیتون یا روغن آفتابگردان روی پوست نوزاد تازه متولد شده موجب آسیب به موانعی می‌شود که روی پوست به عنوان مانع اتلاف آب و نفوذ مواد آلرژی زا و عفونت هستند.

بر خلاف توصیه‌های اکثر متخصصان مامایی در مورد استفاده از این روغن‌ها برای رفع خشکی پوست، مطالعه فعلی نشان می‌دهد این روغن‌ها با ایجاد تغییر در لایه حفاظتی پوست نوزاد موجب افزایش بروز آگزما در دهه‌های بعد می‌شوند؛ به طوری که میزان ابتلا به آگزما در دهه ۱۹۴۰ در کودکان بین سنین ۲ تا ۱۵ سال از ۵ درصد تا ۳۰ درصد در حال حاضر افزایش یافته است.

به منظور آزمایش این تأثیرات، ۱۱۵ نوزاد تازه متولد شده به سه گروه روغن آفتابگردان، روغن زیتون و بدون روغن تقسیم شدند. در مورد گروه کودکانی که با روغن تحت نظر بودند روزی دو بار کمی روغن روی پوست‌شان مالیده می‌شد. در پایان روز ۲۸ آزمایش، با بررسی ساختار پوست هر نوزاد مشخص شد که رشد عملکرد مانع حفاظتی پوست در هر دو گروه روغن در مقایسه با گروه بدون روغن به تعویق افتاده بود.



این روزها حضور فروشنده‌های دوره گردی که باقلا پخته می‌فروشند یک پای ثابت هوای سرد و زمستانی است. باقلا پخته خصوصاً برای درمان ورم پروستات اگر همراه آب آن میل شود، بسیار مؤثر است، همچنین چنانچه مشکل بیوست دارید برای درمان آن از باقلای تازه به‌صورت آب‌پز استفاده کنید. خوب است بدانید که برای رفع التهاب و درد نوک انگشتان و ناخن باید یک مشت برگ باقلا را با نیم لیتر آب بجوشانید و بگذارید کمی سرد شود و انگشتان خود را به مدت دو ساعت در آن قرار دهید تا درد کاملاً برطرف شود.

ضربان

## دریچه‌های قلبی که

## بیمار شدند



یاسمن صادق شیرازی

قلب عضوی حیاتی و عضلانی است که مهم‌ترین کارکرد آن هدایت خون به اعضای بدن است. این عضو عضلانی خون را بواسطه رگ‌ها در بدن به جریان می‌اندازد و دارای چهار حفره، دو بطن و دو دهلیز است. دریچه‌های قلبی ممکن است در اثر علت‌های مادرزادی و اکتسابی دچار آسیب شوند اما آسیب به این دریچه‌ها می‌تواند افراد را دچار عوارض جدی کند.

**دکتر محمد جعفر محمودی** متخصص قلب و عروق در گفت‌وگو با «ایران»، می‌گوید: قلب دارای چهار دریچه با اندازه‌های متفاوت است. این دریچه‌ها برای تداوم فعالیت قلبی و در نتیجه تداوم زندگی افراد ضروری هستند. این استاد دانشگاه، خاطرنشان می‌کند: دریچه‌های قلبی از نظر ساختمانی حفره‌های قلبی و عروقی را از هم جدا کرده و از نظر پلکانی ارتباط میان حفره‌ها را در مراحل خاصی از فعالیت‌های قلبی فراهم می‌کنند.

وی با اشاره به اینکه دریچه میترال یا دوا لختی در حد فاصل دهلیز و بطن چپ قرار دارند، تصریح می‌کند: این دریچه در زمان انقباض بطن چپ مانع بازگشت خون از بطن به داخل دهلیز چپ می‌شود. دکتر محمودی، اظهار می‌کند: تنگی دریچه میترال اغلب به علت رماتیسم قلبی است. این عارضه سبب محدودیت در عبور خون از دهلیز چپ به طرف بطن چپ شده و باعث بالا رفتن فشار دهلیزی چپ می‌شود همچنین این عوامل می‌توانند باعث بالاتر رفتن فشار وریدی‌های ریوی، شریان ریوی و نارسایی بطن راست شود.

به گفته این متخصص قلب و عروق نارسایی دریچه میترال که در اثر خوب بسته نشدن دریچه میترال ایجاد می‌شود سبب بازگشت خون در زمان انقباض بطن چپ به داخل دهلیز چپ شده و این مسئله سبب کاهش اتساع دهلیز چپ، پیدایش خستگی زودرس و این کاهش جریان خون عضلات اسکلتی بویژه در زمان فعالیت و احساس ضعف خواهد شد. وی بیان می‌کند: نارسایی دریچه میترال می‌تواند حتی در مراحل پیشرفته موجب نارسایی بطن چپ و تشدید علائم یاد شده شود. این استاد دانشگاه با اشاره به اینکه دریچه آنورت در حد فاصل بطن چپ و شریان آنورت قرار دارد، خاطرنشان می‌کند: فعالیت این دریچه باعث جلوگیری از بازگشت خون تخلیه شده از آنورت به طرف بطن چپ در زمان دیاستول می‌شود.

## رژیم غذایی برای کنترل

### علائم شیزوفرنی



پزشکان معتقدند رژیم غذایی کاهش وزن کوئزینک که مورد استفاده بدنسازان است می‌تواند در درمان بیماری شیزوفرنی مؤثر باشد به گزارش ایسنا، پزشکان استرالیایی دریافتند رژیم غذایی کوئزینک که حاوی

میزان چربی بالا و کربوهیدرات پایین است به کاهش رفتارهای مشابه با اختلال مغزی مزمن در موش‌ها کمک می‌کند. این رژیم غذایی خاص که اولین بار در دهه ۱۹۲۰ برای درمان صرع و پیش از کشف داروی ضد صرع در دهه ۱۹۴۰ مورد استفاده بود، می‌تواند منابع انرژی جایگزین را از طریق کتون یا فرآورده‌های تجزیه چربی فراهم سازد به گفته پزشکان، مغز از این منابع جایگزین به جای مجرایهای انرژی سلولی که عملکرد غیر معمولی دارند در مبتلایان به شیزوفرنی استفاده می‌کند. طبق اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از امراض آمریکا شیزوفرنی یک اختلال روانی مزمن است که نیم درصد از یک درصد جمعیت جهان به آن مبتلا می‌شوند. توهم، انزوای اجتماعی و انجام رفتارهای غیر قابل پیش‌بینی از جمله علائم آن به حساب می‌آیند.

## وقتی ناخن‌ها

### بیمار می‌شوند!

یکی از بیماری‌های شایع بخصوص در خانم‌های جوان جدا شدن صفحه ناخن از بستر است که می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد.

**دکتر زهرا ظهیری**، متخصص پوست و مو در گفت‌وگو با «ایران» در این باره می‌گوید: عفونت‌های قارچی، آگزما، عفونت با پسودوموناس که در این حالت رنگ ناخن سبز می‌شود یا ضربه به ناخن و تماس زیاد با رطوبت همچنین تماس ال‌رژیک می‌تواند از دلایل این عارضه باشد، افرادی که تماس زیادی با آب و رطوبت دارند نیز محیط مساعدی برای رشد قارچ ایجاد می‌کنند، در این حالت چین دور ناخن ملتهب و قرمز شده و کوتیکول قسمت ابتدایی ناخن از بین رفته است که حتی می‌تواند منجر به تورم چرکی و دردناک شود. برای درمان این عارضه باید از استروئید (کورتون)، ضد قارچ و آنتی بیوتیک استفاده کرد.

به گفته او، در ناخن انگشت شست پا هم از این قبیل عوارض دیده می‌شود به گونه‌ای که قسمت جانبی ناخن در بافت اطراف فرو می‌رود و به صورت جسم خارجی ایجاد التهاب می‌کند و بیمار دچار تورم، قرمزی، دردناک شدن و گاهی چرکی شدن در منطقه می‌شود و پوشیدن کفش تنگ و کوتاه کردن نامناسب ناخن در ایجاد آن نقش دارد، در مرحله التهابی، برش سطحی به ناخن داده شده و چرک تخلیه شده و به بیمار آنتی بیوتیک تجویز می‌شود، وقتی التهاب فروکش کرد توصیه می‌شود فرد کفش جلوباز بپوشد و ناخن‌ها را



هلالی کوتاه نکند چون گوشه‌های ناخن وقتی رشد می‌کند ممکن است داخل گوشت برود.

دکتر ظهیری در ادامه می‌افزاید: لایه لایه شدن قسمت انتهایی ناخن‌ها بویژه در افرادی که ناخن آنها مرتب خیس می‌شود نیز دیده می‌شود که در این حالت جهت درمان توصیه می‌شود فرد زیاد با آب تماس نداشته و از نرم‌کننده و امولینت استفاده کند. این متخصص در پایان تصریح می‌کند: فرورفتگی عرضی در صفحه اکثر ناخن‌ها دیده می‌شود و در اثر توقف رشد ناخن ناشی از عوامل استرس زا مانند تب بالا، بیماری سیستمیک مثل مضملم ک یا شیمی درمانی است، از بیماری‌های شایع ناخن نیز می‌توان صفحه ناخن مقعر را مثال زد که در افرادی که کم خونی ناشی از فقر آهن دارند، دیده می‌شود.

## سن سکت به زیر ۴۰سال رسید

انسداد عروق و کرونر در جوان‌های ایرانی بشدت شیوع پیدا کرده است.

**دکتر محمد حسین ماندگار**، پدر پیوند قلب ایران با بیان اینکه سکت‌های قلبی دومین علت مرگ و میر بعد از تصادفات جاده‌ای در ایران است می‌گوید: بیماری انسداد عروق و کرونر متعلق به سنین دهه هفتاد به بعد است نه سنین زیر چهل سال؛ استرس، فشارهای عصبی، آلودگی‌های صوتی و هوای ناسالم، مصرف نمک، فست قودها و چربی‌های اشباع شده مهمترین عوامل خطرزا در بروز سکت‌های قلبی و مغزی هستند.

دکتر ماندگار با اشاره به مهمترین علل بیماری‌های قلبی و عروقی بیان می‌کند: نمک یکی از عوامل بسیار مضر برای فشار خون و به دنبال آن بیماری‌های قلبی است که متأسفانه به وفور در نان‌های مصرفی کشور نیز استفاده می‌شود. همچنین مصرف چربی‌های اشباع شده به جای روغن‌های مایع و افزایش مصرف فست قودها همگی از موارد زیان آور برای سلامتی است.

سلامتی

