

کدام بیماری‌ها مانع سفر حج می‌شود؟

یکی از معیارها و واجبات حج تمتع، استطاعت جسمی است و براساس اعلام سازمان حج و زیارت، برخی بیماری‌ها می‌توانند منتهج به ممنوعیت اعزام منقضان شود. از جمله دیابت، مشکلات قلبی، بیماری‌های مغز و اعصاب، بیماری‌های کلیه و مجاری ادراری، بیماری‌های گوش‌وشی و کبدی و هرگونه ابتلا به سرطان فعال و شیمی‌درمانی.



هشدار سازمان غذا و دارو درباره تجهیزات پزشکی دست دوم

ابوالفضل‌الله بخشی، رئیس اداره تولید و ثبت ملزومات تخصصی پزشکی سازمان غذا و دارو نسبت به فروش تجهیزات پزشکی خانگی دست‌دوم هشدار داد و گفت: به دلیل ارتباط مستقیم این تجهیزات با سلامت بیماران، خرید و فروش محصولات استفاده‌شده بدون نظارت‌های لازم می‌تواند خطرآفرین باشد و غیرمجاز است.

تغذیه

ترکیب جادویی برای کاهش وزن

قرار دادن کره بادام زمینی در لایه لایه سیب‌های برش داده شده یک میان وعده محبوب در بین علاقه‌مندان به کاهش وزن است. اما آیا واقعاً سالم است؟ پاسخ به این پرسش را با خواندن این مطلب در خواهید یافت.

فواید تغذیه‌های سیب

سیب مملو از مواد مغذی ضروری مانند فیبر غذایی، ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌های مختلف است. فیبر موجود در سیب، به خصوص در پوست آن، به هضم غذا کمک و از سلامت روده حمایت و با افزایش سیبری به حفظ وزن سالم کمک می‌کند. محتوای ویتامین C سیب همچنین می‌تواند از تقویت و از سلامت پوست حمایت می‌کند.

فواید کره بادام زمینی

کره بادام زمینی، منبع خوبی از پروتئین، چربی‌های سالم و ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف از جمله ویتامین E، منیزیم و پتاسیم است. چربی‌های سالم موجود در کره بادام زمینی می‌تواند با کاهش سطح کلسترول بد از سلامت قلب حمایت کنند. علاوه بر این، کره بادام زمینی مقدار مناسبی از پروتئین را فراهم می‌کند که به ساخت و ترمیم بافت‌ها کمک می‌کند و شما را برای مدت طولانی تری سیر نگه می‌دارد.

میان وعده متعال

ترکیبی از سیب و کره بادام زمینی یک میان وعده متعال را ارائه می‌دهد، زیرا حاوی ترکیبی از کربوهیدرات‌ها، چربی‌های سالم و پروتئین است. کربوهیدرات‌های موجود در سیب انرژی سریعی را فراهم می‌کنند. چربی‌ها و پروتئین‌های کره بادام زمینی نیز انرژی پایدار را تأمین و به جلوگیری از افزایش قند خون کمک می‌کنند. این مزایا ترکیب سیب و کره بادام زمینی را به یک میان وعده عالی برای حفظ سطح انرژی ثابت در طول روز، به ویژه بین وعده‌های غذایی تبدیل می‌کند.

سلامت قلب

چربی‌های سالم موجود در کره بادام زمینی، با بهبود سطح کلسترول به سلامت قلب کمک می‌کنند. از طرف دیگر سیب حاوی فیبر و آنتی‌اکسیدان‌هایی است که به سلامت قلب و عروق کمک می‌کند. این دو با هم یک میان وعده سالم برای قلب ایجاد می‌کنند که می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را در صورت گنجاندن بخشی از یک رژیم غذایی متعال کاهش دهد.

سبک زندگی

۹ راه برای سلامت در ۱۰ دقیقه

تغییرات کوچک می‌تواند تأثیر زیادی بر سلامت و آسایش شما داشته باشد. نیازی نیست که تصمیم‌ها بلندمدت و برای آینده همیشه دست نیافتنی باشند. آنها می‌توانند در اینجا و اکنون اجرا شوند. در این مطلب به ۱۰ راهکار آسان برای سلامتی اشاره می‌کنیم که فقط ۱۰ دقیقه در روز طول می‌کشد و می‌تواند به شما کمک کند روزها و ماه‌ها و سالی مثبت و سلامت داشته باشید.

کشش

هر روز ۱۰ دقیقه به کشش عضلات خود اختصاص دهید و روی نواحی‌ای مانند کمر، همسترینگ و شانه‌ها تمرکز کنید.

۲. تمرین وضعیت بدنی بهتر

چند دقیقه در طول روز برای اصلاح وضعیت بدن خود وقت بگذارید. چه نشسته و چه ایستاده، حفظ وضعیت بدنی خوب می‌تواند کمردرد را کاهش دهد و راحتی و آسایش کلی را بهبود بخشد.

۳. تمرینات تعادلی

۱۰ دقیقه را به تمرینات اصلی ساده مانند پلانک یا بریج (پل) اختصاص دهید. یک بخش میانی قوی از ستون فقرات شما حمایت می‌کند، تعادل را بهبود می‌بخشد و خطر آسیب را کاهش می‌دهد.

۴. تمرینات قدرتی

۱۰ دقیقه تمرین قدرتی متناسب با سطح تناسب اندام خود بگنجانید. تمرینات قدرتی چه تمرینات سبک مانند اسکات و لانژ باشد چه استفاده از باندهای مقاومتی یا دمبل، به عضله‌سازی و افزایش متابولیسم و بهبود تراکم استخوان کمک می‌کند.

۵. حرکت دادن مفاصل

کسانی که برای مدت طولانی می‌نشینند، بهتر است هر روز چند دقیقه را به تمرینات حرکتی میچ یا میچ دست اختصاص دهند.

۶. میان وعده پیاده‌روی

یک پیاده‌روی سریع ۱۰ دقیقه‌ای برای تقویت گردش خون، شاداب کردن ذهن و دادن انرژی سریع به بدن در طول روز مناسب‌ترین گزینه است.

۷. تمرینات تنفسی

یک لحظه به تنفس عمیق اختصاص دهید. نفس‌های عمیق و آهسته می‌تواند استرس را کاهش دهد، سیستم عصبی را آرام کند و جریان اکسیژن را به عضلات شما افزایش دهد. این یک تغییر دهنده بازی به تمام معناست.

۸. نوشیدنی

نوشیدنی آب برای حفظ سطح انرژی و سلامت مفاصل ضروری است. روز خود را با یک لیوان آب شروع کنید و در طول روز هیدراته بمانید.

۹. تمرین مثبت‌اندیشی و سپاسگزاری

۱۰ دقیقه وقت بگذارید تا در مورد آنچه سپاسگزار هستید فکر یا جملات تأکیدی مثبت را تمرین کنید. پرورش ذهنیت خوش‌بینانه به زیستی ذهنی را تقویت و لحن مثبتی را برای روز شما ایجاد می‌کند.

شفادار خانه

پزشک جوان خرم‌آبادی، سخت‌ترین جراحی‌ها را در شهرش انجام می‌دهد تا بیماران ناچار به سفرهای درمانی نشوند

گزارش
مریم سرخوش
روزنامه‌نگار

رنج سفر به کلاتشهرها به‌ویژه تهران یکی از مهم‌ترین چالش‌های درمانی بیماران و خانواده‌های آنهاست. دریافت نوبت، هزینه‌های سفر و اقامت، سرگردانی همراهان، متوقف شدن جریان عادی زندگی به دلیل بستری‌های طولانی‌مدت در بیمارستان، مخاطرات جاده‌ای و حتی از دست رفتن زمان طلایی درمان باعث می‌شود که برخی بیماران قیدرهایی از درد و بیماری را بزنند و زندگی سختی را دنبال کنند. مصایبی که در شهرهای کم‌برخوردار بیشتر است، چون بسیاری از جراحی‌های سخت مورد نیاز بیماران در مراکز درمانی این شهرها انجام نمی‌شود و پرترکزترین اقدام پزشکان در این مناطق ارجاع بیمار به بیمارستان‌های شهرهای بزرگ و پایتخت است. چاره‌ای هم نداردند، نه امکاناتش فراهم است و نه ریسک این جراحی‌های پیچیده در چنین شرایطی با دستمزددهای بسیار کم، می‌آرزد که جان بیماران را به خطر بیندازند. اما یک پزشک خرم‌آبادی ۹ ماهی است که در شهری کم‌برخوردار، جراحی‌های سخت و پیچیده را انجام می‌دهد که مشابه آنها تاکنون در این استان و سایر شهرهای غربی کشور انجام نمی‌شود؛ موهبتی که باعث شده بیماران که سال‌ها به دلیل مشکلات مالی و وضعیت بد اقتصادی چاره‌ای نداشتند، بالاخره به زندگی عادی برگردند و روی خوش سلامتی را ببینند. آخرین جراحی این پزشک نیکوکار هم عمل نادر ترمیم مثانه از بین رفته یک بیمار ۲۳ ساله در هفته گذشته است که سابقه یک عمل استئوپنی را برای نخستین بار در استان‌های غربی کشور رقم زد. نامش منصور رومیانی و جراح اورولوژی در بیمارستان عشایری خرم‌آباد است. او در گفت‌وگو

از جراحی زیبایی لذت نمی‌بردم

زاده خرم‌آباد است. یکی از دلایلی هم که باعث شده اورولوژیست شود کمبود این تخصص در لرستان است. رومیانی در این باره توضیح می‌دهد: «۷۰ تا ۸۰ درصد شهرهای استان دچار کمبود این تخصص هستند. به همین دلیل تصمیم گرفتم حداقل یکی از این کمبودها از طرف من برطرف شود و جراح اورولوژی شدم. در گذشته جراحی‌های زیبایی هم انجام می‌دادم، اما هیچ زمانی حس خوبی برایم نداشت و از کاری که انجام می‌دادم لذت نمی‌بردم.»

از دوره زبیدنتی جراح شدم

گذراندن دوران زبیدنتی در بیمارستان هاشمی‌نژاد و آموزش زیرنظر استادان خوب و ماهر این بیمارستان آموزشی باعث شده که اکنون در چنین موقعیتی قرار بگیرد. این نکته دیگری است که جراح لرستانی مطرح می‌کند و می‌گوید: «دوره زبیدنتی یعنی اضطراب و کار زیاد که مسئله آموزش را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ما با حضور استانی از جمله دکتر کمالی، امامی، شادپور، تریمانی و دکتر خالقی مهر در یک محیط بسیار دوستانه آموزش دیدیم. آنها به ما فرصت عمل‌های مستقل را می‌دادند و نظارت مستقیم بر کار ما داشتند. همین فرصت هم باعث شد که طی این ۹ ماه در بیمارستان عشایری خرم‌آباد جسارت انجام جراحی‌های سخت را با کمترین امکانات و سخت‌ترین شرایط داشته باشم.»

یک تصمیم سخت

شده. او ادامه می‌دهد: «در درمان این عارضه مهم‌ترین کار تشخیص است و باید پیش از نارسا شدن کلیه این کار صورت بگیرد، اما در شهرستان‌های مسئله‌دیر تشخیص داده می‌شود. جوان ۲۳ ساله‌ای که اخیراً برای نخستین بار تحت جراحی ترمیم مثانه قرار گرفت، بیماری خاص داشت و ستون فقرات او بیرون بود. تنبلی روده بسیار شدید هم برای او رخ داده بود. این شرایط نگرانی‌هایی را به همراه داشت، اما بیمار این خطر را پذیرفت چون شرایط سفر به تهران را نداشت.» این جراح لرستانی در توضیح بیشتر بیان می‌کند که در نهایت بیمار نیازمند دیالیز خواهد بود.

سختی جراحی در شهرهای کوچک

این جراحی‌ها جزو اقدامات پزشکی سخت و پرخطر است و در بسیاری از شهرستان‌ها انجام نمی‌شود. این نکته دیگری است که رومیانی به آن اشاره می‌کند و می‌گوید: «این بیماران نیازمند مراقبت‌های قبل و بعد از عمل هستند. در حقیقت ۴۰ درصد کار عمل است و ۶۰ درصد باید مراقبت باشد. در

۷۰۰ عمل در ۹ ماه

رومیانی از فروردین سال ۱۴۰۳ به طور رسمی طبابتش را در بیمارستان عشایری خرم‌آباد آغاز کرده و طی این مدت بیش از ۷۰۰ عمل جراحی انجام داده است. خودش درباره این جراحی‌ها توضیح می‌دهد: «عمل‌های جراحی توده‌های کلیه، توده‌های بسیار بزرگ مثانه و... عمدتاً در شهرستان‌ها انجام نمی‌شود. اما من تصمیم گرفتم آنها را در همین شهر خردمان برای بیماران انجام دهم. طی این مدت ۱۰۰ عمل بسیار سنگین و سخت انجام دادم که جان بیماران را نجات داد.» نکته عجیبی که رومیانی به آن اشاره می‌کند، خرید برخی وسایل مورد نیاز این عمل‌ها با هزینه شخصی خودش است و در این باره هم می‌گوید: «برای جراحی تومور مثانه و پروستات وسایل را از هزینه شخصی خودم خریداری کردم. با وجود اینکه در لرستان امکانات کم است و اگر تجهیزات خراب شود حدود ۳ تا ۴ ماه طول می‌کشد که جایگزین شود، اما دلم نمی‌خواهد بیمارم برای عمل به تهران برود.»



تیم درمانی ناراضی است

این جراح لرستانی درباره اینکه چرا تصمیم گرفته خودش را در معرض چنین ریسکی قرار دهد، می‌گوید: «روزی که تصمیم گرفتم به خرم‌آباد برگردم یا خودم عهد کردم که هیچ زمانی به خاطر نداشتن بول، یک نفر را از خدمت پزشکی محروم نکنم. بدون هیچ چشم‌اندازی این مسیر را ادامه می‌دهم، اما مسئله اینجاست که شرایط پزشکان در حال حاضر بسیار سخت‌است. آنها حق دارند بعد از پایان تحصیل و تعهدات در مطب یا بخش خصوصی کار کنند تا معیشت بهتری داشته باشند. به‌عنوان پزشک، اکنون خدمت ارائه می‌دهیم و ۱۲ ماه دیگر حقوق می‌گیریم. به همین دلیل هر کسی می‌آید مدتی می‌ماند و بعد از لرستان می‌رود حداقل به جایی که اختلاف پرداخت ۳ ماهه باشد.» رومیانی تأکید می‌کند: «ما پزشک‌هایی هستیم که به این مردم خدمت کنیم، اما با این شرایط سخت، سیستم درمانی ناراضی است و به راحتی راضی به انجام عمل پیچیده و پرخطر نمی‌شود. ما در مناطق کم‌برخوردار پزشک داریم و اگر شرایط درست شود و همه راضی باشند، می‌توان خدمت مورد نیاز بیمار را ارائه داد و از ارجاع آنها جلوگیری کرد که از هر لحاظ شرایط سختی را برایشان رقم می‌زند.»

چرا پزشکان ریسک نمی‌کنند؟

رومیانی در پاسخ به این سؤال که چرا پزشکان در سایر شهرهای کم‌برخوردار چنین ریسکی را قبول نمی‌کنند و بیماران را به مراکز درمانی کلاتشهرها ارجاع می‌دهند، عنوان می‌کند: «یکی از مهم‌ترین نکات این است که انجام یک عمل سخت چندساعته با جراحی نیم‌ساعته و آسان‌تر از نظر کار جراحی و مالی هیچ تفاوتی با هم ندارد. به همین دلیل برخی پزشکان خودشان را در استرس و عوارض بالا قرار نمی‌دهند. زمانی که عمل پریسک باشد، انتظار عوارض هم بیشتر می‌شود. علاوه بر این در چنین شهرهایی دستیار و همکاران هم کمتر هستند. انتظار بیماران هم بالاست و اگر مشکلی پیش بیاید، گله می‌کنند که چرا ارجاع ندادیم و جانشان را به خطر انداختیم.» او ادامه می‌دهد: «مسئله مهم این است که پزشکان جوان فعال در شهرستان‌ها حتی اگر بخواهند چنین جراحی‌هایی را انجام دهند، ممکن است حین عمل با کمبود یک وسیله مواجه شوند یا دستگاه خراب شود و جایگزین وجود نداشته باشد. استرسی که در این وضعیت به پزشک وارد می‌شود قابل تصور نیست. هر چند که آنها با دانستن همه این موارد برای نجات جان بیماران دست به ریسک می‌زنند.»

امتیاز ویژه در ایران

رومیانی درباره وضعیت ایران از نظر انجام چنین جراحی‌های نجات‌دهنده هم بی‌سازگاری می‌کند: «ایران جزو کشورهای است که این عمل‌ها با زمان انتظار کمتر و با کیفیت بهتری در آن انجام می‌شود. در برخی کشورها شاید بیمار ۲ سال در نوبت بماند و بعد با یک هزینه گزاف این خدمات به او ارائه شود، اما در کشور ما در مراکز دولتی چنین جراحی‌هایی بدون هزینه برای بیماران انجام می‌شود و نتیجه در زمان هم خوب است. من بیشتر بیماران خود هستم و به همین دلیل چنین ادعایی دارم.»

یکشنبه ۱۴ بهمن ۱۴۰۳ - شماره ۹۳۲۰



تندرستی

صفحه‌آرا: حامد یزدانی

پاسخ به سؤالات پزشکی

آیا بلندقدها سرطان می‌گیرند؟

قد همواره به‌عنوان یک شاخص سلامت و موفقیت در نظر گرفته می‌شود. اما تحقیقات اخیر نشان داده خطرات نهفته مرتبط با قد وجود دارند. اگر چه قد بلند احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و دیابت را کمتر می‌کند، اما به احتمال زیاد فرد قدبلند بیشتر در معرض خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان‌ها قرار دارد. این رابطه بین قد و سرطان صرفاً تصادفی نیست و توسط ترکیبی از عوامل ژنتیک و تغذیه‌ای شکل گرفته است. با درک این رابطه و با اطمینان از تشخیص زودهنگام، افراد قدبلندتر به‌طور کلی می‌توانند از وقوع یک سری سرطان‌ها پیشگیری کنند.

ارتباط بین قد و خطر ابتلا به سرطان

طبق گزارشی از صندوق جهانی تحقیقات سرطان، شواهد قوی وجود دارد که نشان می‌دهد قد بلندتر با افزایش خطر ابتلا به این سرطان‌ها مرتبط است:

- سرطان پانکراس
- سرطان روده بزرگ
- سرطان رخم (اندومتری)
- سرطان تخمدان
- سرطان پروستات
- سرطان کلیه
- سرطان پوست (ملانوم)
- سرطان سینه

مطالعه اخیر روی ۱۷ نوع سرطان، ارتباط شگفت‌انگیزی را نشان داد؛ هر چه قد شما بلندتر باشد، خطر ابتلا به سرطان بیشتر می‌شود. درحالی‌که دلایل دقیق این ارتباط هنوز مشخص نیست، اما تحقیقات نشان می‌دهد قد ممکن است نشانه‌ای از تغذیه بیش از حد، به‌ویژه در دوره‌های رشد سریع باشد.



دلایل رشد خطر سرطان در بلندقدها

قد تحت تأثیر متغیرهای متعددی مانند ژنتیک، رژیم غذایی و وضعیت سلامتی در دوران کودکی قرار می‌گیرد. شواهد نشان می‌دهد که تغذیه بیش از حد که معمولاً به یک رژیم غذایی پرکالری که حاوی مقادیر بیش از حد پروتئین حیوانی است، اشاره دارد، ممکن است سیستم‌های تنظیم‌کننده رشد مانند فاکتور رشد شبه‌انسولین (IGF) را بیش از حد فعال کند.

توصیه سلامت

پاکسازی ریه‌ها در زمان آلودگی هوا

افزایش سطح آلودگی در شهرها، سیگار کشیدن و استنشاق سایر سموم محیطی می‌تواند باعث آسناد ریه‌ها یا ما شوند. اگر به‌دنبال روش‌هایی طبیعی و مؤثر برای سم‌زدایی ریه‌های خود هستید، در این مطلب به کارهایی که می‌توانید در این مورد انجام دهید اشاره کرده‌ایم.

۱. بخور با نعناع یا اکالیپتوس

بخور روشی ساده برای پاکسازی ریه است که به این صورت انجام می‌شود. چند پیمانه آب را در یک شیرداغ کن بریزید و آن را روی حرارت قرار دهید و هنگامی که آب جوش آمد، گیاه یا اساس مورد نظر را داخل ظرف بریزید و حرارت را کم کنید. در ظرف را بگذارید و بعد از چند دقیقه با استفاده از حوله یا پارچه روی سر خود را بپوشانید و صورت خود را در ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متری طرف قرار دهید و حدود ۱۵ دقیقه بخور دهید.

۲. شیر زردچوبه

زردچوبه که کور کومین دارد، یک ترکیب آنتی‌اکسیدانی قوی و ضدالتهابی است. نوشیدن یک فنجان گرم شیر زردچوبه می‌تواند به دفع سموم از ریه‌ها و کاهش التهاب کمک کند.

۳. دمنوش‌های گیاهی برای سم‌زدایی

گیاهانی مانند ریشه شش‌برین بیان، زنجبیل و نعناع فلفلی برای ریه‌های شما معجزه می‌کنند. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۹ انجام شد نشان داد که نوشیدن چای اثر محافظتی در برابر سرطان ریه دارد. با جوشاندن این مواد در کنار هم یک چای تسکین‌دهنده تهیه کنید. ریشه شش‌برین بیان به کاهش التهاب کمک می‌کند، زنجبیل با عفونت‌ها درگیر می‌شود و نعناع فلفلی دستگاه تنفسی را پاکسازی می‌کند. مصرف منظم این چای می‌تواند به تمیز نگه داشتن ریه‌ها و تنفس آسان کمک کند.

۴. میوه‌های غنی از آنتی‌اکسیدان

رژیم غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان می‌تواند از ریه‌های شما در برابر استرس اکسیداتیو ناشی از آلودگی و سموم محافظت کند. از میوه‌های سرشار از ویتامین C و سایر آنتی‌اکسیدان‌ها استفاده کنید، چون بافت ریه را ترمیم می‌کند و سلامت کلی تنفس را بهبود می‌بخشد. بیشترین میزان آنتی‌اکسیدان در انواع توت‌ها وجود دارد. زرشک هم که یکی از انواع توت‌هاست، محتوای آنتی‌اکسیدانی زیادی دارد. بعد از آن انار، زردآلو، انواع مرکبات و هلو دارای مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان هستند.