

دانستنی‌های پزشکی

بروانه بندینی، روزنامه‌نگار

وحشتناک‌ترین سردرد دنیا

تا امروز اسم «سردرد خوشه‌ای» به گوش تان خورده بود؟ یکی از دردناک‌ترین سردردها که گفته می‌شود حتی از درد زایمان طبیعی و بدترین شکستگی‌های استخوانی هم بدتر است و آن قدر آزاردهنده و غیرقابل تحمل است که برخی از افرادی که دچار حملات این درد می‌شوند، به فکر خودکشی می‌افتند تا زودتر از دست آن خلاصی شوند. برای همین به این سردرد، «سردرد خودکشی» هم می‌گویند. پیش از ۵۰ا‌نوع سردرد در دنیا شناسایی شده و همه ما در طول زندگی، سردردهای مختلفی را تجربه می‌کنیم که معمولاً گذرا هستند، اما این سردرد مزمن و آزاردهنده ۱۵دقیقه تا ۳ساعت با فرد می‌ماند و با چندبار در روز تکرار می‌شود و یا تا چند هفته ادامه دارد و زندگی فرد را کاملاً مختل می‌کند.

سردردی بدتر از میگرن

سردرد خوشه‌ای، یک اختلال عصبی نادر و بسیار دردناک است که با حملات شدید و یک‌طرفه درد در ناحیه سر، معمولاً اطراف چشم یا شقیقه مشخص می‌شود. این دردها اغلب به‌صورت سوزان، سوراخ‌کننده و غیرقابل تحمل توصیف می‌شوند و ممکن است بین ۱۵دقیقه تا ۳ساعت طول بکشند. حملات معمولاً به‌صورت دوره‌ای (خوشه‌ای) رخ می‌دهند؛ یعنی بیمار در دوره‌های زمانی خاصی (مثلاً چند هفته یا چند ماه) روزانه حملات مکرر را تجربه می‌کند و بعد تا رسیدن خوشه بعدی، سردردها مدتی تسکین پیدا می‌کنند.

جالب است که این سردرد در جهان بسیار نادر است و برخلاف میگرن که شیوع بالایی در دنیا دارد، سردرد خوشه‌ای (Cluster Headache) از هر ۱۰۰هزار نفر تنها ۱۰۰تا ۳۰۰نفر این سردرد را تجربه می‌کنند. مطالعات نشان می‌دهد تعداد افرادی که در یک سال این بیماری را تجربه می‌کنند، معمولاً بین ۱۵۰تا ۱نفر در هر ۱۰۰هزار نفر هستند و نکته جالب‌تر اینکه بیشتر، مردها را درگیر می‌کند تا زنان را؛ برخلاف میگرن که در زنان شایع‌تر است و معمولاً هم در سنین ۲۰تا ۵۰سال رخ می‌دهد.

خیلی‌ها فکر می‌کنند سردردی بدتر از میگرن وجود ندارد و سردرد خوشه‌ای، یکی از زیرمجموعه‌های میگرن است، اما سردرد خوشه‌ای بسیار دردناک‌تر از میگرن است و علامت‌شان هم با یکدیگر متفاوت است. درد کوبنده در یک طرف سر، شروع ناگهانی درد در اطراف یا پشت چشم، قرمز شدن چشم، آبریزش چشم، عرق کردن پیشانی، افتادگی یاورم پلک، گرفتگی بینی و بی‌قراری از بارزترین علائم این سردرد هستند.

تغذیه

۵ترکیب برای افزایش ارزش غذایی برنج

برنج به‌عنوان یکی از غذاهای محبوب ایرانی‌ها شناخته می‌شود و بسیاری از مردم به خوردن نوع سفید آن عادت دارند؛ اما برسی‌ها نشان داده که برنج سفید به تنهایی مغذی نیست و می‌توان با ترکیباتی، ارزش غذایی آن را افزایش داد.



۱ سبزیجات

یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای افزایش ارزش غذایی برنج، افزودن انواع سبزیجات رنگارنگ است. سبزیجات سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر و برای سلامت ضروری هستند. آنها نه تنها غذا را جذاب جلوه می‌دهند که بافت و طعم تازه‌ای را نیز به آن اضافه می‌کنند.

۲ آجیل

آی‌ام‌ی خواهید درحالی‌که مقداری چربی سالم دریافت می‌کنید، حس ترد رضایت‌بخشی به برنج اضافه کنید؟ سعی کنید آجیل یا دانه‌های خرد شده را داخل آن بریزید. بادام، پسته و گردو گزینه‌های خوبی هستند. این خوراکی‌ها منبع اسیدهای چرب امگا۳و برای سلامت مغز و قلب مفید هستند. به ایران به‌طور ویژه در قیمه‌نثار و مرصع‌پلواز خلال بادام و پسته برای مغذی کردن برنج استفاده می‌شود.

۳ حبوبات

برای یک وعده غذایی مقوی‌تر و سرشار از پروتئین، افزودن حبوباتی از جمله لوبیا با عُدس به برنج انتخابی عالی است. عُدس لوبیا قرمز، لوبیا سبیه، نخود...منابع عالی پروتئین و فیبر گیاهی هستند. آنها به سلامت مغز و طول‌رژو داشته باشید. عُدس پلو یک نمونه از پلوهای مقوی و مغذی ایرانی‌هاست.

۴ ادویه و گیاهان

ادویه و گیاهان، هم به برنج طعم می‌دهند و هم فواید زیادی برای سلامت دارند. به‌عنوان مثال، زردچوبه حاوی کورکومین است که خواص ضدالتهابی قوی دارد. سیر هم به‌دلیل فواید تقویت‌کننده سیستم ایمنی و گوارشی، افزودنی فوق‌العاده‌ای است. گیاهان تازه مانند گشنیز، جعفری و ریحان هم می‌توانند تائمین‌کننده آنتی‌اکسیدان و ویتامین هستند.

۵ سبزی‌های برگ‌دار

یکی از ساده‌ترین و مغذی‌ترین چیزهایی که می‌توانید به برنج اضافه کنید سبزی‌های برگ‌دار از جمله اسفناج و گل‌کلم است. این محصولات سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند آهن، کلسیم و ویتامین K هستند. افزودن مقداری سبزی سرخ‌شده به برنج نه تنها باعث افزایش رنگ آن می‌شود، بلکه فیبر آن را نیز افزایش می‌دهد و برنج را به گزین‌های سیرکننده و سالم تبدیل می‌کند.

مشکلات دهان و دندان ریشه بیشتر بیماری‌ها

محمدحسین قربانی، دندانپزشک اشاره می‌کند که باید برنامه‌های پیشگیرانه و ارتقای بهداشت دهان و دندان جدی گرفته شود. به گفته او، «بسیاری از بیماری‌های مزمن ریشه در سلامت دهان دارند. برای مثال، عفونت‌های دندان‌ها درصورت بی‌توجهی می‌توانند زمینه‌ساز ابتلا به بیماری‌های حاد یا حتی برخی سرطان‌ها شوند.»

خانه‌نشینی ۵۰هزار پرستار به دلیل حقوق پایین

میز تحلیل تندرستی درباره چالش‌های حوزه پرستاری، فشار کاری و حقوق‌های ناچیزی که می‌گیرند



میز تحلیل	گروه تندرستی
طبق استانداردهای جهانی، به ازای هر هزار نفر جمعیت در هر کشوری باید ۳ تا ۴ پرستار فعال وجود داشته باشد؛ اما این عدد در ایران بسیار کم است. بررسی‌ها نشان می‌دهد که در برخی استان‌ها از جمله سیستان و بلوچستان و خوزستان این	آمار به‌شدت پایین است. براساس آخرین اعلام سازمان نظام پزشکی، همین حالا در پایتخت کشور هر پرستار به جای ۲نفر مشغول کار است؛ وضعیتی که باعث شده به‌دلیل کمبود نیروی پرستاری، این گروه با افزایش حجم کاری، سسختی کار، شبیفت‌های نامتعرف، اضافه‌کاری‌های اجباری و در مجموع شرایط غیراستاندارد شغلی مواجه باشند که قطعاً بیماران را نیز در رنج و مضیقه بسیاری قرار می‌دهد و

حتی جانشان هم در معرض خطر است.

این در حالی است که گروه پرستاری به‌عنوان یکی از مهم‌ترین بخش‌های نظام سلامت، با یک مسئله مهم‌تر هم دست و پنجه نرم می‌کند؛ حقوق و مزایای پایین و نامتناسب با سختی کار. اجرا نشدن قوانینی که قرار بود کمی از مشکلاتشان بکاهد، به شکل مناسب اجرا نمی‌شود آنها را مجبور به فعالیت در چندین مرکز درمانی برای گذران زندگی کرده است. به

موقت در بیمارستان‌های ما کار و تجربه کسب و در نهایت مهاجرت می‌کنند.

بیماران در معرض آسیب هستند

زمانی که کمبود پرستار داریم، خطر مرگ‌ومیر بیماران هم مطرح است و چند دلیل وجود دارد.

به‌ازای هر تخت باید ۲پرستار وجود داشته باشد، اما این عدد اکنون یک و در برخی شهرها ۰٫۷ یا ۰٫۲ است. این وضعیت باعث می‌شود که در شرایط عادی به‌جای ۴بیمار برای یک پرستار، ۲بیمار در نظر گرفته شود و این امر کیفیت مراقبت را به‌شدت کاهش می‌دهد. براساس اعلام سازمان جهانی بهداشت، هر قدر میزان پرستاران کاهش پیدا کند، مرگ‌ومیر بیماران هم بیشتر می‌شود.

آمار پرستاران به ازای هر هزار نفر جمعیت:

۱۰ پرستار

بالاترین میزان مراقبت

۵پرستار

متوسط مراقبت

۳پرستار

حداقل مراقبت

میانگین و سرانه مادر ایران ۱٫۷ است و پرستاران به‌دلیل معیشت مجبور به ۲ یا ۳شیفت کار هستند که باعث خستگی آنها می‌شود. نتیجه یک مطالعه علمی نشان می‌دهد که با اضافه کردن ۲ساعت به‌ساعت کاری پرستاران آمریکایی، ۴۰درصد خطا افزایش پیدا کرده است.

سلامت روان پرستاران در خطر است

به‌تأکید دبیرکل خانه پرستار، کار و فشار بر پرستاران زیاد و آمار آسیب‌های روان هم در این گروه بسیار بالاست. سال گذشته چندین مورد مرگ پرستاران به‌دلیل سندروم کاروشی (مرگ ناشی از کار زیاد) رخ داد که به‌دلیل کار زیاد است. ۸۵درصد پرستاران اضطراب بالایی دارند و مطالعات در یک استان نشان داد که میزان اضطراب در پرستاران آن منطقه به قدری بالاست که در حالت عادی نباید به آنها بیمار سپرده شود.

دارد که آن هم بین پرستار ۳شیفت (صبح، عصر و شب)، سوپروایزر، پرستار نظارت و کمک پرستار تقسیم می‌شود. شرفی مقدم معتقد است که مشکل پرستاران درصورتی رفع خواهد شد که حکمرانی در نظام سلامت که شعار رئیس‌جمهوری هم هست



یک دهه عمر بیشتر

به‌گفته رضا ملک‌زاده، استاد بیماری‌های گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی تهران، افراد تنها با دوری از ۵ عامل می‌توانند یک دهه به‌عمرشان اضافه کنند. طبق یک مطالعه جهانی در این باره که ایران هم در آن مشارکت داشته، این ۵ عامل دخانیات، چاقی، فشارخون، قند و چربی خون است.

طب ایرانی

مزاج‌شناسی بهار

دکتر علیرضا یارقلی، متخصص طب سنتی در باره اینکه چه توصیه‌هایی در فصل بهار برای تقویت سلامت وجود دارد و در مواجهه با بیماری‌های این فصل چه اقداماتی مناسب‌تر است، به چند نکته مهم اشاره کرده است که در ادامه می‌خوانید.

۱.غذاهای سبزی بخورید

در فصل بهار هوا به‌تدریج گرم و این گرم‌باعث تضعیف قدرت هاضمه می‌شود. به همین دلیل غالب غذاهایی که در این فصل مصرف می‌شود، باید سبک، زودهضم، لطیف، پرسبزی، کم‌حویات، کم‌چرب، کم‌نمک، کم‌شیرین، کم‌ادویه و کم‌گوشت، باطعمی ملس باشد. از جمله غذاهای مناسبی که می‌توان این روزها پیشنهاد داد، آش و سوپ‌های ساده، قیق، پرسبزی و بدون حیویات تهیه شده با نانکدک برنج، بلغور، لیه، عدس یا ماش است که می‌توان همراه با چاشنی‌های ترش مانند آبلیمو، آبلمبو، ثمرهندی، الوبخارا، سکنجبین، آبنازج و رب انار، چلو گشنیز با گوشت جوجه، کاهو سکنجبین، خورش‌هایی همچون خورش چغاله‌بادام، گوجه‌سبز، کرفس و ریواس سالادهایی بر پایه سبزیجات و جواته‌هایی فاقد سس‌های چرب و کارخانه‌ای مصرف کرد.

۲.سبزیجات بهاری

مصرف سبزیجات تازه هم برای فصل بهار مناسب هستند، مثل خرفه، ریحان، گشنیز، اسفناج، کاسنی و شبدر تازه روپیده، کاهو و سکنجبین.

۳.نوشیدنی‌های بهاری

بهترین نوشیدنی‌های این فصل:

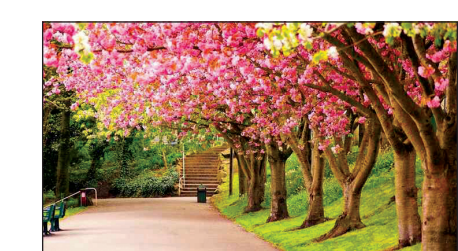
سکنجبین عنبلی، سکنجبین زرشکی، سکنجبین سبب، ماه‌الشعیر طبعی، شربت خیار و سکنجبین، شربت لیمو، شربت نارنج، شربت زرشک، شربت ریواس، شربت آبلیمو، شربت رب انار، عرقیات گیاهی مثل ختمی، کاسنی و شاهتره و عرق بیدمشک.

دمنوش‌های مناسب این فصل:

بنفشه، بنبرک، ختمی، خرفه، کاسنی و شاهتره، به‌لیمو، عناب، زرشک و آب‌الو.

۴.مزاج بهار

مزاج فصل بهار گرم و تر است و از آنجا که تغییر مزاج فصل‌ها در تغییر مزاج انسان نیز مؤثر است، شناختن مزاج خود، مزاج فصول و همچنین مزاج آنچه می‌خوریم از اهمیت ویژه‌ای برخوردار خواهد بود. بهار هم از نظر طبع، برترین فصل‌هاست؛ چراکه مناسب مزاج خون و روح است و خون را به اعتدال به سمت پوست جاری می‌کند؛ به همین دلیل اخلاط بدن را به‌هیجان می‌آورد و به جریان می‌اندازد.



۵.عوامل بیماری‌زا

در بهار، فصولات و مواد زائد که در فصل زمستان به‌دلیل کاهش فعالیت بدنی، سردی هوا و مصرف غذاهای غلیظ و سنگین در بدن متراکم شده و رسوب کرده‌اند، جوشش می‌یابند و به جریان می‌افتند و چنانچه به‌خوبی از بدن دفع نشوند، ممکن است باعث بروز مشکلاتی از قبیل حساسیت‌های پوستی، جوش، کهیر، آبریزش بینی، آبریزش و سوزش چشم، عطسه، خلط پشت حلق (زوزه)، کسالت بی‌حالی (خواب‌آلودگی)، اسهال و استفراغ و افزایش خطر سکنه‌های قلیی و مغزی شوند.

۶.اهمیت پاکسازی بدن

در ابتدای بهار نسبت به پاکسازی بدن با تدابیری همچون رفع بی‌بوسنت مزاج، مصرف آش‌ها و سوپ‌های رقیق و آبکی با چاشنی‌های ترش (مثل تهرهندی، آبلیمو، آبلیمو، الوبخارا و...)، ورزش منظم روزانه، نوشیدن مایعات و شربت‌های طبیعی و خشک (ماه‌الشعیرطبعی، انواع سکنجبین‌ها، شربت ریواس، شربت کاسنی و شاهتره، شربت زرشک، آب‌هوج، آب‌سبب و...) و کاهش حجم غذا (به‌خصوص غذاهای غلیظ و سنگین) اقدام کنید.

۷.چه کسانی می‌توانند حجامت کنند؟

حجامت‌الیهه با تشخیص پزشک یکی از کامل‌ترین و مناسب‌ترین روش‌های پاکسازی بدن به‌خصوص فصل بهار است و افرادی که دارای مزاج‌های گرم هستند به حجامت فصل بهار نیاز بیشتری دارند. هوادر فصل بهار معتدل است و فصل تمایل طبیعی به دفع سموم دارد. البته باید توجه داشت که این توصیه عمومی نبوده و برای همه مناسب نیست.

چه کسانی نباید در فصل بهار حجامت کنند؟

- کودکان زیر ۲ سال
- افراد بالای ۶۰سال
- افراد بسیار چاق و بسیار لاغر
- افرادی که ضعف عمومی دارند
- افراد که مشکلات انعقاد خون دارند، مانند بیماران هموفیلی
- افراد مبتلا به مشکل کمبود پلاکت
- افرادی که از داروهای رقیق‌کننده خون مانند «وارفarin» یا «آسپرین» استفاده می‌کنند.
- افراد بسیار کم‌خون
- زنان باردار
- افراد دچار بیماری‌های غدد لنفاوی و بیماری‌هایی مثل ویتیلیگو
- خونم‌دار در دوران تغییرات هورمونی
- بیماران قلبی، کبدی و کلیوی
- افراد دارای مزاج سرد و تر