

احتمال سگته با مصرف قرص ضدبارداری

داروهای ضد بارداری ترکیبی از حدود ۵۰ سال قبل برای جلوگیری از حاملگی استفاده شده و حاوی دو ماده استروژن و پروژسترون است. دکتر مسعود اسلامی، دبیر علمی نوزدهمین کنگره بین المللی تازه های قلب و عروق می گوید: مصرف قرص های بارداری ترکیبی یعنی حاوی استروژن و پروژسترون احتمال سگته قلبی را در زنان افزایش می دهد. این فوق تخصص قلب درباره عوارض قلبی - عروقی مصرف قرص های ضدبارداری می افزاید: متأسفانه مصرف این قرص ها خطر بروز لخته های عروقی، سگته قلبی و مغزی را افزایش می دهد. به گفته او در خانم های کمتر از ۳۵ سال و بدون عامل خطر قلبی مانند فشار خون یا مصرف دخانیات، این احتمال ۴ تا ۶ برابر افزایش پیدا می کند، ولی در زنان بیشتر از ۳۵ سال، مصرف این قرص ها بسیار خطرناک تر بوده و احتمال لخته های عروقی در سیهارگ ها تا ۱۰ برابر افزایش می دهد.

بدن و سلامت

راهکار سلامت

اهمیت مصرف درست «وارفارین»

وارفارین با نام تجاری «warfarin sodium» یکی از داروهای ضد انعقاد است که در پیشگیری از تشکیل لخته خون در رگ ها موثر است. این دارو که به شکل قرص خوراکی تولید می شود بسرعت از طریق دستگاه گوارش جذب بدن می شود. با توجه به سرعت جذب و اثر این دارو تجویز آن برای بیماران در معرض خطر، دانستن بایدها و نبایدها در مورد آن ضروری به نظر می رسد. دکتر بابک شریف کاشانی در گفت و گو با «ایران» توضیح می دهد: مصرف وارفارین به عنوان یک داروی ضد انعقاد موثر در مبتلایان به ترومبوز وریدهای عمقی (تشکیل لخته خون در رگ های عمقی)، مبتلایان به آمبولی ریه، بیماران که درجه مصنوعی دارند و افرادی که دچار ایسکمی یا سگته شده اند، تجویز می شود. این متخصص قلب و عروق می گوید: پزشک دوز دارو را با توجه به وضعیت جسمی بیمار و شدت بیماری اومشخص می کند. هرگونه افزایش دوز وارفارین می تواند باعث اختلالات انعقادی خطرناک و حتی مسمومیت شود از این رو بیماران باید طبق دستور



پزشک و با دقت داروی خود را مصرف کنند. وی می افزاید: گاهی دیده می شود این بیماران دچار خونریزی از بینی می شوند و این عارضه را جدی نمی گیرند و سعی می کنند با درمان های خانگی مشکل خود را رفع کنند. درحالی که چنین بیمارانی باید به پزشک مراجعه کنند تا با انجام اقدامات درمانی و تنظیم دوز دارو با کمک آزمایش PT و INR از عوارض خطرناک احتمالی پیشگیری شود.

گردونه سلامت



ورود نوزادان معلول به این دنیا ممنوع!

به عقیده رئیس کلینیک سلامت مادر، جنین و نوزاد مرکز ابن سینا، مشاوره های ژنتیکی امروز امکان تولد نوزاد معلول را به صفر رسانده اند

مهارت سلامت مهسا قوی قلب

همه زوج هایی که ازدواج می کنند آرزو دارند صاحب فرزند شوند و مهم تر از آن فرزندی سالم به دنیا آورند. اما کدام زوج است که صد درصد مطمئن باشند، فرزندی که حاصل ازدواج شان است طبیعی و کاملاً سالم خواهد بود؟ تولد نوزاد معلول همواره یکی از کابوس های پدران و مادران است که متأسفانه بعد از تولد چنین نوزادی چاره ای ندارند جز این که یک عمر بسوزند و بیسازند. اما آیا تولد نوزاد معلول واقعاً اجتناب پذیر است؟

دکتر سعید رضا غفاری با اشاره به اینکه سالانه بیش از ۳۰ هزار نوزاد معلول در کشور متولد می شود، به «ایران» می گوید: با فراهم کردن بستر مناسب از حدود ۷۰ درصد تولد نوزادان معلول در کشور می توانیم جلوگیری کنیم یعنی با اقدام مناسب این رقم به ۱۰ هزار نفر در سال کاهش پیدا می کند، برای رسیدن به این هدف معلولیت هایی که قابل پیشگیری هستند باید شناسایی شوند. حدود نیمی از معلولیت ها علت ژنتیکی دارند و نیم دیگر هم علل غیر ژنتیکی؛ مانند علل محیطی ناشی از آلودگی های شیمیایی، مصرف دارو، عفونت های مختلف یا بیماری هایی که مادر به آن مبتلا است.

سقط جنین تنها چاره کار نیست سقط جنین معمولاً یکی از راه های است که برای جلوگیری از تولد نوزاد معلول به مادر پیشنهاد می شود اما آیا به تنهایی می تواند آمار بالای تولد این نوزادان را تا اندازه قابل توجهی کاهش دهد؟

به گفته این متخصص ژنتیک پزشکی، در زمینه موارد غیر ژنتیکی با مراقبت های قبل، در هنگام و بعد از



همان گونه که اگر آتش دوازده زمستان های سرد است، آب نیز التیام بخش تن ما در تابستان های داغ است. چه مفرحی را می شناسید که بیش از «تن به آبدزدن» روح را در هر تابستان زنده کند و به اصطلاح حالمان را جا بیاورد؟ آب بازی و صالبتنه طریقه اصولی این یعنی «شنا» یکی از سرگرمی های پرطرفدار است که سن و سال نمی شناسد. این ورزش مفرح نه تنها باعث نشاط و شادی روان می شود بلکه در حفظ سلامت جسم انسان نیز نقش قابل توجهی دارد. اما قضیه شنا به همین جا ختم نمی شود. تقویت دستگاه گردش خون و دستگاه تنفس، افزایش قدرت و انعطاف پذیری مفاصل شانه، کتف و مچ پا از دیگر فوایدی است که شنا کردن اصولی و درست به دنبال خواهد داشت. سستی، کسالت و اضطراب خود را با شنا کردن به آب بسپارید و آرامش و دمنده اعصاب را هدیه بگیرید. این ورزش به همه کسانی که علاقه مند به بهبود وضعیت روحی و جسمی خود هستند، توصیه می شود.

الو دکتر



دکتر کیوان احدی عضو انجمن جراحان ارتوپدی ایران و فوق تخصص جراحی زانو

سراب داروهای غضروف ساز ماهواره ای

زنی ۶۵ ساله هستم و آرتروز زانو دارم متأسفانه با مصرف داروهای مختلف هنوز بهبودی کامل به دست نیآورده ام، اخیراً تبلیغات ماهواره ای در خصوص داروهای غضروف ساز نظرم را جلب کرده، آیا می توانم به این داروها اعتماد کنم و مصرف آنها نتیجه بخش است یا خیر؟

داروها معمولاً نقش کاهش دهنده درد دارند و اصولاً دارویی برای درمان قطعی آرتروز مفصل زانو وجود ندارد. در واقع آرتروز مفصل زانو یکی از شایع ترین بیماری های مفصل زانو و به نوعی روند پیری تدریجی مفاصل است و در دو دسته اولیه و ثانویه وجود دارد. آرتروز اولیه بدون هیچ گونه بیماری زمینه ای ظهور می کند و زانو بتدریج به سمت ساییدگی پیش می رود. مبتلایان به این دسته معمولاً در سنین ۶۰ سال به بالا هستند اما آرتروز ثانویه بر اثر شکستگی، تخریب و عفونت مفصل ایجاد می شود. برای درمان بیماری در ابتدا از روش های آسان و غیرتهاجمی مانند کم کردن وزن و انجام ورزش هایی خاص برای تقویت عضله استفاده می شود، متأسفانه برای درمان قطعی بیماری شما دارویی وجود ندارد تا بتواند عمل غضروف سازی انجام دهد. دارو هایی که تجویز می شوند برای کاهش درد کارسرد دارند دارو هایی که در ماهواره ها و شبکه های مجازی برای ساخت غضروف و مفصل تبلیغ می شوند غیرمجاز و غیرقابل اطمینان هستند پس گول این تبلیغات را نخورید. اگر مشکل شما خیلی حاد و غیر قابل تحمل شده با تشخیص پزشک و انجام عمل جراحی سلامتی خود را باز خواهید یافت.

رنگ سلامت



کودکان را از ضد آفتاب بی نصیب نگذارید

افرادی که کودکان بالای شش ماه دارند لازم است برای محافظت بیشتر از پوست فرزند خود در فصل تابستان تدابیری ببینند. دکتر سوزان سروری، در این باره می گوید: هنگامی که نور خورشید به صورت عمودی می تابد بهتر است نوزادان و کودکان را در معرض نور آفتاب قرار ندهید. استفاده از کلاه های لبه دار و پوشاندن لباس های مناسب با رنگ روشن را هم فراموش نکنید. به گفته این مشاور پوست، موزیبابی پس از ۶ ماهگی باید از کرم های ضد آفتاب برای محافظت بیشتر از پوست کودکان استفاده کنید. کرم های ضد آفتاب غیر شیمیایی و دارای زینک اکساید می تواند پوست کودکان را در برابر اشعه های مضر نور خورشید محافظت کند. کرم های ضد آفتاب دارای جاذب های شیمیایی را روی پوست کودک ننمالید زیرا ممکن است کودک نسبت به این گونه پمادها حساسیت داشته باشد. او در ادامه توصیه می کند: قبل از استفاده از کرم ضد آفتاب جدید بهتر است حتماً ابتدا مقداری از آن را روی پوست کودک امتحان کنید.

جدول سودوکو

5x5 grid with numbers 1-5 for a logic puzzle.

5x5 grid with numbers 1-5 for a logic puzzle.

آسان

5x5 grid with numbers 1-5 for a logic puzzle.

5x5 grid with numbers 1-5 for a logic puzzle.

متوسط

5x5 grid with numbers 1-5 for a logic puzzle.

5x5 grid with numbers 1-5 for a logic puzzle.

سخت