

چرا زگیل؟

زگیل‌ها برجستگی‌های ناخوشایندی هستند که وجودشان روی سطح پوست باعث آزرده‌گی خاطر شخص مبتلا می‌شود. این زائده‌ها ممکن است از سنن کودکی افراد را درگیر کنند و تا سال‌ها روی پوست بمانند. به گفته **دکتر سوزان سروری زگیل‌ها** ممکن است سراغ هر فردی و در هر سنی بروند اما برخی بیشتر از سایرین در خطر ابتلا به عفونت ویروس پاپیلوماوی انسانی هستند، به عنوان مثال کودکان و نوجوانان مخصوصاً آن دسته از افرادی که عادت به جویدن ناخن دارند و کسانی که سیستم ایمنی بدن آنها ضعیف است. این مشاور پوست، مو و زیبایی ادامه می‌دهد: بیشتر زگیل‌ها مخصوصاً آن‌هایی که روی پوست کودکان بروز می‌کند، خود به خود و بدون هیچ درمان خاصی بعد از مدتی رفع می‌شوند اما دست‌های از آنها براحتی از بین نمی‌روند و حتماً باید با مراجعه به پزشک و درمان‌های پیوسته از شر آنها خلاص شد.

راهکار سلامت

ورزش و سلامت

حس رضایت از خود را با ورزش بالا ببریم



امروزه نقش ورزش در درمان بسیاری از بیماری‌ها ثابت شده است. گروهی از پزشکان در شاخه‌های مختلف قبل از دارودرمانی و اعمال جراحی‌های گوناگون سعی می‌کنند با انجام ورزش‌هایی خاص بیماری را درمان کنند. بسیاری از دردهای ناحیه کمر، گردن، مفاصل یا مشکلاتی که پس از سکته برای بیمار به وجود می‌آید از این دسته هستند. این پزشکان تأکید می‌کنند که علاوه بر درمان بیماری‌های جسمی، مشکلات روحی را نیز تا اندازه قابل توجهی می‌توانیم با ورزش کاهش دهیم. به گزارش پایگاه اینترنتی مرکز پزشکی دانشگاه تگزاس، روانپزشکان به این نتیجه رسیده‌اند که با انجام روزانه ورزش به مدت حتی نیم ساعت می‌توانیم علائم افسردگی را ۵۰ درصد کاهش دهیم، همین مقدار ورزش کردن می‌تواند نتایج معادل با مصرف قرص‌ها و داروهای ضد افسردگی داشته باشد. به گفته محققان، ورزش کردن تا اندازه قابل ملاحظه‌ای غم و اندوه را کاهش می‌دهد در عین حال هم باعث افزایش حس اعتماد به نفس



گردونه سلامت

تابوهای فرهنگی پای ما را از مراکز روان درمانی بریده است

«سلامت روان» یکی از مهمترین مسائل جامعه ماست و می‌طلب که اطلاعات خود را درباره روان سالم افزایش دهیم

بیمار باید یاد بگیرد که چگونه با مسائل خود برخورد کند. او باید بداند قرار نیست کسی او را نصیحت کند بلکه قرار است به او آموزش داده شود که چگونه فکر کند که از این حالت خارج شود. در یک کلام باید سواد سلامت روان افراد جامعه ارتقا پیدا کند هنگامی که این سواد بالا رفت آن وقت درمان و بازتوانی هم بهتر صورت می‌گیرد.

وی در خاتمه می‌گوید: تبعات زندگی مدرن شهری، آلودگی صوتی، زندگی در خانه‌های کوچک و دور شدن از اقوام همگی مشکلاتی هستند که با افزایش استرس شرایط ابتلا به اختلالات روحی را مهیا می‌کنند. بیمار و خانواده او به تنهایی نمی‌توانند بعد اجتماعی را تغییر دهند. طبعاً مدیران و برنامه‌ریزان باید برای کاهش استرس‌ها و فشارهای روانی در سطح جامعه سیاستگذاری کنند و تدابیری بیاندیشند.



عکس: ba.edu

انسانی خطرناک یا غیر قابل اعتماد دانست. فردی که افسرده یا پر خاشاک شده نباید در معرض اتهام قرار گیرد بلکه باید با او همراهی کرد تا روند درمان او بدرستی انجام شود. این استاد روانپزشکی دانشگاه بهزیستی تأکید می‌کند: این دسته از بیماران باید بدانند که دارو آنها را معنادار نمی‌کند. پزشک متخصص با توجه به نوع بیماری، جسم بیمار و عوارض دارو، درمانی را در پیش می‌گیرد که بیمار به دروهایش معتاد نشود. اما بعد دیگر بیماری که خیلی مهم است مسائل روانشناختی است.

حقیقت آن‌ها و برچسب‌هایی که از روی ناآگاهی به این دسته از بیماران می‌زند باعث می‌شود آنها بیماری خود را انکار کنند و با مخفی کردن آن از درمان صرف نظر کنند. متأسفانه ایامدهای عدم درمان بیماری‌های اعصاب و روان تنها بیمار را درگیر نمی‌کند بلکه به اطرافیان و بسیاری از افراد جامعه هم آسیب می‌رساند. دبیر علمی سی و چهارمین کنگره روانپزشکان ایران می‌افزاید: بسیاری از این بیماران عنوان می‌کنند پس از مراجعه به روانپزشک در مقابل انگشت اشاره اطرافیان قرار گرفته‌اند و متهم به دیوانگی، مجنون بودن یا ابتلا به مشکلات حاد روانی شده‌اند و این موضوع شخصیت آنها را در خانواده و محل کار تحت الشعاع قرار داده است. وی خاطرنشان می‌کند: نحوه برخورد اطرافیان با بیمار موضوع بسیار مهمی است که باید با فرهنگ‌سازی و آموزش، برخورد‌های نادرست و ناپجا اصلاح شود.

پیچیدگی‌های زندگی امروز، انسان را در معرض آسیب‌های فراوانی قرار داده است. آسیب‌هایی که گاه در چشم برهم زدن خود را به رخ می‌کشند و گاهی نیز آثار آنها را پس از سال‌ها با از بین رفتن سلامت روان می‌توان درک کرد. مریم رسولیان، رئیس انجمن علمی روانپزشکان ایران در آستانه کنگره علمی روانپزشکان می‌گوید: نقش عوامل اجتماعی در سلامت و سلامت روان قابل تردید نیست، چراکه تحقیقات ثابت کرده بیکاری و شیوع اعتیاد، اختلالات روانپزشکی را ۲ تا ۴ برابر و فقر، شیوع این اختلالات را ۱.۵ برابر می‌کند.

به گفته رسولیان، «سلامت روان» یکی از مهم‌ترین مسائل جوامع امروزی محسوب می‌شود. هرچند در این رابطه مسئولان و نهاد‌های بسیاری به صورت مستقیم و غیر مستقیم مسئول هستند و می‌توانند با برنامه‌ریزی‌های دقیق و منسجم از پیامدهای آن پیشگیری کنند اما نمی‌توان از نقش درمان‌های روانپزشکی و روان شناسی در کاهش عوارض بیماری‌های حوزه روان چشم پوشی کرد. این درحالی است که ایرانی‌ها بواسطه یک باور غلط (همه ما بارها این جمله را شنیده‌ایم: «مگر من دیوانه‌ام که به روانشناس مراجعه کنم») غالباً از مراجعه به روانپزشک و روان شناس امتناع می‌کنند.

از سوی دیگر **دکتر آرش میرابزاده** در گفت‌وگو با «ایران» به نقش مسائل فرهنگی در سلامت روان جامعه اشاره می‌کند و می‌گوید: تابوهای فرهنگی یکی از مهم‌ترین دلایلی است که مانع حضور بموقع افراد در مطب‌ها و کلینیک‌های روانپزشکی می‌شود. در

مهارت سلامت

پرستو رفیعی

الو دکتر



۸۸۷۵۷۵۸

دکتر حامد خندق آبادی
...
دبیر اجرایی هفدهمین
کنگره بین‌المللی
پرودنتولوژی

جرم گیری را دست کم نگیرید

مردی چهل و یک ساله هستم. مدتی است لته‌هایم دچار تغییر رنگ شده و دهانم بشدت بدبو شده است. هنگام مسواک، لته‌هایم خونریزی مختصری دارد. آیا این مشکل با درمان‌های خانگی نظیر آب نمک مرتفع می‌شود یا اینکه باید برای درمان به پزشک مراجعه کنم؟

بیماری‌های لته به دو نوع جینی و ایتیبست و پریدونتیت تقسیم می‌شود. بیماری جینی و ایتیبست با التهاب لته خودنمایی می‌کند و بیمار را با علائمی نظیر تورم لته، قرمز شدن و خونریزی لته و همچنین بوی بد دهان مواجه می‌کند. اما سهل انگاری در درمان و بی توجهی به آن باعث می‌شود عفونت که اغلب منشأ باکتریایی دارد به بافت سخت استخوانی سرایت کند. در این شرایط امکان لقی دندان و حتی از دست دادن دندان نیز وجود دارد. ممکن است قرقره کردن آب و نمک و دهانشویه‌ها در درمان مؤثر باشند اما درمان اصلی از بین بردن پلاک‌های میکروبی با همان جرم است که این امر تنها با جرم‌گیری امکان پذیر است.

هنگامی که پلاک‌های میکروبی برداشته می‌شود، شرایط برای بازگشت لته‌ها به سلامت می‌شود. بهتر است درمان لته‌ها با جرم‌گیری و پلاک‌گیری و پاندین که لقی دندان ساده‌ترین عوارض بیماری‌های لته است. مبتلایان به بیماری لته بیش از سایرین در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و بیماری دایبت قرار دارند در حالی که با یک جرم‌گیری ساده می‌توان از این عوارض خطرناک پیشگیری کرد.

رنگ سلامت



اهمیت تغذیه در هوای آلوده

هر ساعتی که از آغاز فصل پاییز می‌گذرد، رفته رفته ذرات معلق در هوا بیشتر و بیشتر می‌شوند. با توجه به اینکه مرگ و میر ناشی از آلودگی هوا درصد زیادی از مرگ و میرهای پایتخت را به خود اختصاص داده، سراغ **دکتر آذروفا دار**، متخصص تغذیه و رژیم‌تایم تا شاید بتوانیم با توصیه‌های تغذیه‌ای این متخصص، تا حدودی خود را در برابر ابتلا به انواع بیماری‌های ناشی از آلودگی هوا ایمن کنیم.

او برای کمتر آسیب دیدن بدن در برابر آلودگی هوا می‌گوید: «مصرف سبزیجات پهن برگ و میوه‌های حاوی ویتامین C را فراموش نکنید، نوشیدن شیر سبب پاک شدن سیستم گوارش بدن شده و به دلیل بالا رفتن میزان کلسیم سیستم ایمنی نیز تقویت می‌شود، انواع خشکبار و فراورده‌های دریایی نیز به دلیل اینکه حاوی مقادیر بالای ویتامین E و فسفر هستند، سبب ایمن شدن بدن شما در برابر برخی بیماری‌های ناشی از آلودگی هوا خواهند شد.»

جدول سودوکو

از قام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۸
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷
۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷	۶
۴	۳	۲	۱	۸	۷	۶	۵
۳	۲	۱	۸	۷	۶	۵	۴
۲	۱	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۱	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲

۳	۱	۴	۲	۵	۹	۸	۷
۲	۵	۹	۴	۸	۷	۶	۵
۱	۴	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۸
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷
۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷	۶
۴	۳	۲	۱	۸	۷	۶	۵

آسان

۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۸
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷
۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷	۶
۴	۳	۲	۱	۸	۷	۶	۵
۳	۲	۱	۸	۷	۶	۵	۴
۲	۱	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۱	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲

۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۸
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷
۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷	۶
۴	۳	۲	۱	۸	۷	۶	۵
۳	۲	۱	۸	۷	۶	۵	۴
۲	۱	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۱	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

متوسط

۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۸
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷
۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷	۶
۴	۳	۲	۱	۸	۷	۶	۵
۳	۲	۱	۸	۷	۶	۵	۴
۲	۱	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۱	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۸
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷
۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷	۶
۴	۳	۲	۱	۸	۷	۶	۵
۳	۲	۱	۸	۷	۶	۵	۴
۲	۱	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۱	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

سخت



از قدیم خاصیت «ضد بیوست» آلوخسک زیانزد خاص و عام بوده و همواره با این تک خاصیت شناخته شده؛ در حالی که خواص این میوه خیلی بیشتر از این هاست. آلوخسک گذشته از طعم خوشگوار خود، حاوی مقادیر قابل توجهی آهن، منیزیم، پتاسیم و ویتامین‌های A و C است. بر اساس مطالعات جدید چند محقق آمریکایی، افرادی که در معرض کاهش تراکم استخوان یا شکستگی استخوان قرار دارند (مثلاً افرادی که پرتودرمانی می‌شوند) با مصرف این میوه خشک می‌توانند از استخوان‌های خود محافظت کنند. جلوگیری از پیری پوست، کمک به کاهش وزن، پایین آوردن کلسترول و فشار خون و همچنین کمک به هضم غذا از دیگر خواص معجزه آسای آلوخسک است البته فراموش نکنیم که مصرف بیش از حد این ماده غذایی می‌تواند اثرات منفی مانند چاقی، بالا رفتن قندخون یا وابستگی به ملین را به دنبال داشته باشد.

ضربان

عکس: ایسنا