



## تماس با ماهی قرمز موجب آلرژی و حساسیت پوستی

است اما در صورت تمایل باید این آبی را از مکان هایی که تحت نظارت و تایید بهداشتی دامپزشکی است، تهیه کنند. وی گفت: مردم باید بدانند که تعویض آب تنگ ماهی قرمز در ظرفشویی موجب آلودگی می شود و بهتر است برای این کار حتماً از دستکش استفاده و در محیط خارج از آشپزخانه انجام شود.

دکتر عشرتی، بیماری ماهیان قرمز را به ویروسی، باکتریایی، قارچی و انگلی دسته بندی و اظهار کرد: آبیان آلوده به این عوامل با نارسایی هایی چون پوسیدگی دم و باله، آبله پوستی، تجمع مایعات در بدن یا آب آوردگی شکم، بیماری چشمی، بیماری چرخش، خونریزی پوست، ایجاد انحنای در دم، تغییر محوطه دهان، ایجاد لکه های سیاه در دم، شنای غیرطبیعی، کمرنگ شدن پوست، ریزش فلس ماهی و بلند شدن پوست، برآمدگی های غیر طبیعی در آبشش، خونریزی آبشش، کاهش وزن، کمی تحرک، تحلیل شکم و رنگ پریدگی و انحنای در قسمت قدامی ستون مهره ها، کدورت چشم، بیرون زدگی چشم ها و لکه های پوستی مبتلا هستند.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اراک در پایان تصریح کرد: دسته دیگر بیماری های ماهی قرمز ناشی از عوامل محیطی است که مرتبط با کمبود اکسیژن آب، جیره غذایی نامتعادل و اسیدی یا قلیایی شدن محیط آب و انواع مسمومیت ها است که هر کدام باعث بروز نارسایی و بیماری در آبی شده و هرگونه تماس با آن ممکن است آلودگی را به بدن شخص منتقل کند.

تهیه و تدوین: دکتر مژگان خراسانیان

مردم مراقب مخاطرات بهداشتی ناشی از خرید و نگهداری ماهی قرمز باشند و توصیه های بهداشتی را در این خصوص رعایت کنند.

به گزارش خبرنگار وب دا؛ معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اراک اضافه کرد: ماهی قرمز در صورتی که در ظروف نامناسب نگهداری شده و تغذیه نادرست و شرایط محیطی نامطلوب داشته باشد دچار بیماری می شود که این بیماری قابل سرایت به محیط زندگی و افراد خانواده است.

دکتر بابک عشرتی بیان کرد: آشنایی با بیماری های ماهی قرمز و راه های پیشگیری از بروز آن نه تنها عمر بیشتر این آبی را به همراه دارد، بلکه از پراکندگی آلاینده های احتمالی محیطی میکرووب ها و مخاطرات بهداشتی جلوگیری می کند. وی خاطرنشان کرد: دما و میزان اکسیژن آب، اسیدیته، غلظت آمونیاک به عنوان سمی ترین ترکیب موجود در آب، نیتريت ها در محیط زیست آبیان نقش محوری دارد و در صورتیکه این ترکیبات نامناسب باشد ماهی قرمز بیمار و یا تلف می شود.

دکتر عشرتی توضیح داد: یکی از شایع ترین بیماری های ناشی از تماس با ماهی قرمز بروز انواع آلرژی بویژه حساسیت های پوستی است.

وی ادامه داد: برخی از ماهی های قرمز مبتلا به انواع بیماری های آبیان نظیر وجود لکه و زخم در بدن، باله های تاخورده بی رنگی فلس ها و نارسایی در چشم ها هستند که در صورت بروز چنین علایمی باید از محیط زندگی دور شوند. رییس مرکز بهداشت استان مرکزی ادامه داد: توصیه مسوولان بهداشتی به مردم خودداری از خرید ماهی قرمز

بازوی پدر و آغوش مادر امن ترین جای آرامش برای هر کس است

## مشکلات ناشی از اسید معده

تخریب مخاطی به شکل التهاب می باشد .

**ب :** مری بارت : در اثر تماس طولانی مدت اسید معده با مری مخاط مری تغییر شکل یافته و مستعد بدخیمی میشود . این ضایعه بصورت قرمز رنگ بر روی مری دیده میشود . بنابراین تشخیص آن با انجام آندوسکوپی می باشد .

**ج :** تنگی مری : در اثر پیشرفت بیماری و تماس طولانی تر مخاط مری با اسید معده تنگی ایجاد می گردد که ناشی از التهاب مری می باشد . در این صورت باید بدخیمی از تنگی تشخیص داده شود چرا که بدخیمی هم می تواند خود را به صورت تنگی نشان دهد .

**درمان :** درمان تمام این حالات به کمک داروهای ضد اسید معده و اصلاح روش غذا خوردن و خوابیدن بیمار می باشد در موارد مقاوم باید از آندوسکوپی و جراحی استفاده شود .  
تهیه و تدوین : دکتر امیررضا رضوی

یکی از شایع ترین مشکلات در بالین بیماران سوزش سر دل ناشی از بازگشت اسید معده به مری می باشد . علل متعددی می تواند این عارضه را ایجاد کند که شامل :

- ۱- فشار کم دریچه تحتانی مری
- ۲- کم بودن طول متوسط بخش داخل شکمی مری
- ۳- کم بودن و کوچک بودن طول دریچه مری

در کل شایع ترین علت اختلال عملکرد دریچه تحتانی مری طول نا کافی بخش داخل شکمی آن است . این بیماری باعث ایجاد عوارضی شده که بعضاً می تواند بسیار خطرناک باشد شامل : **الف :** التهاب مری : مخاط مری زمانی دچار بیشترین میزان آسیب می شود که در تماس با نمکهای صفراوی به همراه اسید و پپسین قرار گیرد . بنابراین اسید معده به تنهایی اثرات تخریبی ناچیزی ایجاد می کند ، اما ترکیب اسید و پپسین بشدت آسیب رسان است اولین

## ۴۰ راه ساده برای رسیدن به آرامش درونی

### قسمت اول

۵- از ویتامینها غافل نشوید: استفاده از ویتامین A و B باعث آرامش شما می شود. غذاهایی که دارای ویتامین B هستند اثری شگفت انگیز دارند. فرآورده های لبنی، نخود فرنگی، سبوس گندم، حبوبات، پسته و فندق سرشار از ویتامین B هستند.

۶- عبارات تشویش آفرین را دور بریزید:

#### عبارات تشویش آفرین مانند :

ناچارم، باید، موظفم، وقت ندارم " احساس ناآرامی را بیشتر می کنند. به چنین واژگانی گوش ندهید و جای این عبارات را با "ممکن است، چنین می کنم، فرصتی می یابم" عوض کنید.

۷- شیر بنوشید: شیر برای شما آرامش و شادی پدید می آورد. شیر، سرشار از کلسیم است و باعث آرامش عضلات می شود . اسیدهای موجود در شیر آرامش بخش هستند .  
گاهی لباس با طرح کودکانه بپوشید : چنین کاری یادآور

#### رازهای آرامش درون

۱- لباس های روشن بر تن کنید: آنچه می پوشید اثری آشکار بر احساسات شما دارد. لباس های گشاد، الیاف طبیعی و رنگ های روشن ایجاد آرامش می کنند و باعث می شوند که خوش اخلاق تر باشید.

۲- راحت نشستن را فراموش نکنید: از یک صندلی استفاده کنید که به شما آرامش می دهد. صندلی خوب بر روح شما اثر می گذارد. بهترین انتخاب صندلی هایی است که پشت شما را حمایت کند تا راست بنشینید.

۳- گاهی زنگ تلفن را نادیده بگیرید: گاهی اوقات به زنگ تلفن توجه نکنید، پاسخ ندادن به تلفن از تنش شما می کاهد.

۴- حوله مرطوب آرامش می بخشد: هیچ چیز مانند حوله مرطوب با آب داغ تنش و استرس را از چهره شما برطرف نمی کند.

کنیم .

۱۵- درون خود را آرام کنید: آسایش جسمانی با ورزش، عاطفی با روابط اجتماعی مناسب، ذهنی با مطالعه و مراقبه و معنوی با دعا و نیایش برای خود ایجاد کنید.

۱۶- دل نبندید: این را بدانیم که در حقیقت هیچ چیز و هیچ کس به ما تعلق ندارد.

۱۷- شادی و نشاط و شادابی را مهمان زندگی خود کنید: افکار شادی آفرین را آگاهانه حفظ کنیم.

۱۸- آرزوهای خود را کنترل کنید: این را بدانیم که شادی در درون ما جای دارد، نه در اشیاء و شرایط خارج از وجود ما.

۱۹- همه چیز را همان طور که هست بپذیریم، آنگاه با امید و آرامش در جهت بهبودی آن قدم برداریم.

۲۰- این مطلب را درک کنیم که ما نمی‌توانیم دنیا را تغییر دهیم، چون ما مدیر کل نظام خلقت نیستیم!!! اما مدیر کل خودمان هستیم و می‌توانیم خودمان را تغییر دهیم .

تهیه و تدوین : بهیار حسنعلی محمدی

روزهای شاد زندگی است .

۹- درد دل کنید: راز داری زیاد، اغلب تنش آفرین است. گاهی احساس و مشکل خود را با دوستی رازدار و صمیمی در میان بگذارید تا احساس آرامش کنید.

۱۰- خوش اخلاق باشید: خوی خوش داشته باشید و با مهربانی سخن بگویید. خوش‌خویی بیش‌تر، آرامش بیش‌تری به شما می‌دهد.

۱۱- لبخند بزنید: خنده، دشمن شماره یک استرس می‌باشد و سبب آرامش شما می‌شود.

۱۲- خویشتندار باشید: انرژی‌های خود را پراکنده نکن . آن‌ها را تحت نظر داشته باش و به طرز مفیدی هدایت کن .

۱۳- هرکاری را با حواس جمع و علاقه انجام دهید .

۱۴- در زمان حال زندگی کنید : در زمان حال زندگی کردن به این معنا نیست که آینده را رها کنیم، بلکه معنای آن این است که نگران آینده نباشیم بلکه برای آینده فکر کنیم و برنامه ریزی کنیم و مهمانی را در لحظه ابدی اکنون برگزار کنیم و گذشته و آینده را در چرخه ذهنی ابدیت رها

## بیمار خوب کیست ؟

تاثیر یک دارو ، به دو گروه با سواد و بی سواد تقسیم و از یکی به دیگری بدگویی نمی کند .

بیمار خوب کسی است که آنچه برای خودش می پسندد ، برای دیگران نیز می خواهد و به همین دلیل کسی نیست که به دلیل معطلی در اتاق انتظار شکایت کند ولی وقتی خودش در حال ویزیت شدن است ، توقع وقت گذاشتن بیش از حد معمول از پزشک را داشته باشد .

بیمار خوب کسی است که انتظار نوشتن گواهی دروغ از پزشک ندارد و دفترچه بیمه دوست و اقوامش را به جای دفتر خودش به پزشک نمی دهد .

بیمار خوب کسی است که انتظار ندارد زودتر از کسانی که مدت ها پیش از او در درمانگاه و مطب نشسته اند ، ویزیت شود .

بی تردید اساس اخلاق پزشکی ، گوشزد کردن وظایف اخلاقی به پزشکان و سایر متولیان و خدمت دهندگان حوزه سلامت است اما هر چه باشد ، اخلاق جاده دو طرفه است و از این رو گاه باید در کنار ملاحظات اخلاق پزشکان ، به اخلاق بیماران هم نظری کرد . یکی از پرسش های بنیادین در این خصوص این است : بیمار خوب یا اخلاقی کیست ؟

بیمار خوب کسی است که خود را پزشک نمی انگارد و سرخود دستورات پزشک را تغییر نمی دهد .

بیمار خوب کسی است که پیش فرض های شبه علمی اش را مبنای قضاوت درباره طبابت پزشکش نمی کند . بیمار خوب کسی است که تقاضای درمان بیهوده و مثلاً اصرار نمی کند که دکتر حتماً یک آنتی بیوتیک تزریقی بنویس !

بیمار خوب کسی است که پزشکان را به سرعت و مثلاً با

شما دکتربین چرا این همه سوال می پرسین؟! بیمار خوب کسی است که هوای حرفه پزشکی را دارد و احساس می کند که اعتلای حرفه پزشکی یعنی اعتلای جامعه.

تهیه و تدوین: دکتر مسعود قدوسی

بیمار خوب کسی است که در مطب با صدای بلند با تلفن همراهش صحبت نمی کند و تمرکز پزشک و سایر بیماران را به هم نمی زند.

بیمار خوب کسی است که شرح حال درست و دقیق به پزشک می دهد و در جواب سوال های پزشک نمی گوید که

## از هر سه زن یک نفر به پوکی استخوان مبتلای شود

کلیدی است که در قفل شده روده ها را به طرف جریان خون باز می کند و باعث می شود تا کلسیم مواد غذایی از روده ها وارد جریان خون شود و از آنجا به استخوان ها برسد و، یکی از منابع طبیعی ویتامین D را تماس مستقیم با نور خورشید عنوان کرد و گفت: شیشه پنجره ها و کرم های ضد آفتاب مانع از جذب این ویتامین توسط پوست می شوند. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کاشان تاکید کرد: افرادی که از بعضی اختلالات هورمونی مشخص مانند پرکاری تیروئید و پارا تیروئید، بیماری غدد جنسی (کم کاری) و بیماری غدد فوق کلیوی (کم کاری یا پرکاری) رنج می برند در معرض ابتلای بالاتری به پوکی استخوان هستند.

وی ادامه داد: هر قدر یائسگی در سنین پایین تر شروع شود خطر ابتلاء به پوکی استخوان بیشتر می شود.

این مقام مسئول افزود: استفاده طولانی از کورتون ها و یا داروهای ادرارآور، می تواند باعث پوکی استخوان شود البته مصرف یک یا چند آمپول کورتن در سال چنین اختلالی را ایجاد نمی کند.

گفتنی است: پوکی استخوان که با افزایش سن به وجود می آید، وضعیتی است که در آن استخوان شکننده شده و احتمال شکستگی با ضربات کوچک افزایش می یابد، در نتیجه از استحکام بافت و املاح استخوانی کم شده و از مقاومت آن کاسته می شود.

تهیه و تدوین: کارشناس پرستاری سارا شادمان

دکتر سید علیرضا مروجی در گفتگو با وب دا در کاشان؛ با اشاره به اینکه از هر هشت مرد یک نفر به پوکی استخوان مبتلای می شوند، افزود: زنان در هر سنی ۴ تا ۵ برابر بیشتر از آقایان دچار شکستگی استخوان می شوند که به دلیل ظریف بودن و تراکم کمتر استخوان زنان است.

دکتر مروجی، جنس، سن، عدم تحرک و ورزش، کمبود کلسیم در برنامه غذایی، کمبود ویتامین D، محدود کردن مصرف کافئین، مصرف الکل، سیگار کشیدن، یائسگی و مصرف دارو را از عوامل مستعد کننده پوکی استخوان برشمرد. وی، ورزش و مواد غذایی سرشار از کلسیم را بهترین راه پیشگیری از پوکی استخوان برشمرد و تصریح کرد: کلسیم باعث قوی شدن استخوان ها می شود، کمبود ذخیره کلسیم می تواند به علت کاهش دریافت کلسیم در زمان کودکی یا بزرگسالی باشد.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کاشان تاکید کرد: ورزش های سنگین که باعث قطع عادات ماهیانه بیش از شش ماه می شوند کاهش توده استخوانی را به همراه خواهد داشت. وی، با اشاره به اینکه استراحت و عدم تحرک باعث تحلیل بافت استخوانی می شود، ادامه داد: ورزش هایی مثل پیاده روی نقش مهمی در رسوب کلسیم در استخوان ها و استحکام آن ها دارند و به افزایش توده استخوانی کمک می کند. دکتر مروجی، با اشاره به اینکه ویتامین D زمینه ساز جذب کلسیم است، اظهار داشت: این ویتامین مانند

