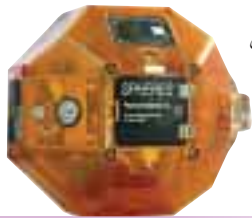


چند ضلعی‌های فضا نورد

بر خلاف گذشته، امروز دیگر تمام حاضران ایستگاه بین‌المللی فضایی انسان نیستند. هر چند ربات‌ها در شرایط کنونی به حدی هوشمند و قابل اعتماد نشده‌اند که بتوان از آنها در فضا بدرستی

استفاده کرد؛ با این حال سازمان‌های فضایی طی سال‌های گذشته سعی کرده‌اند نقش آنها را از گذشته پررنگ‌تر کنند.



صفحه ۳

عوارض یائسگی را بهبتر بشناسیم

یائسگی دوره‌ای از زندگی زنان است که در آن فعالیت تخمدان‌ها کم‌کم دچار اختلال می‌شود و در همین حین خونریزی قاعدگی نامرتب و سپس به طور کامل قطع می‌شود. سن متوسط یائسگی پنجاه تا پنجاه‌و دو سالگی است. با این که امید به زندگی در زنان افزایش یافته، اما سن یائسگی هنوز ثابت باقی مانده و اگر زنی ۸۰ سال

عمر کند، تقریباً یک سوم عمر خود را در این دوره می‌گذراند. بنابراین مهم است با عوارض این دوره آشنا شویم.

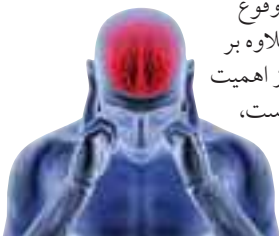


صفحه ۴

آب و هوای سگته مغزی

سگته مغزی از اتفاقات ناگواری است که اگر به مرگ منجر نشود، کیفیت و سبک زندگی را بشدت تحت الشعاع خود قرار می‌دهد. تا پیش از این، دانشمندان عامل اصلی بروز سگته مغزی را شرایط جسمانی می‌دانستند و فشار خون و دیابت

را مهم‌ترین عوامل وقوع آن برمی‌شمردند. علاوه بر این که این عوامل از اهمیت فراوانی برخوردار است، اما نباید از عوامل بیرونی و محیطی نیز غافل باشیم.



صفحه ۷

تاثیر خشکسالی بر زندگی

خشکسالی به یک دوره طولانی هوای خشک غیر معمول و بدون بارندگی گفته می‌شود. کمبود بارش می‌تواند برای مردم محلی مشکلاتی مانند خسارت به محصولات کشاورزی و کمبود آب آشامیدنی را در پی داشته باشد. این پیامد مشکلات اقتصادی و اجتماعی مانند قحطی، مهاجرت اجباری از مناطق خشک و تعارض بر سر منابع باقی مانده را در پی دارد.

صفحه ۸

راز طول عمر با کیفیت

صفحه ۷



بیش فعالی، کوچک و بزرگ نمی‌شناسد

صفحه ۳



بموقع به فریاد پروستات برسید

صفحه ۶

همگام با بهار

صفحه ۲



آب و هوای سکنه مغزی

سکنه مغزی از اتفاقات ناگواری است که اگر به مرگ منجر نشود، کیفیت و سبک زندگی را بشدت تحت شعاع خود قرار می دهد. تا پیش از این، دانشمندان عامل اصلی بروز سکنه مغزی را شرایط جسمانی می دانستند و فشار خون و دیابت را مهم ترین عوامل وقوع آن بر می شمردند. علاوه بر این که این عوامل، از اهمیت فراوانی برخوردارند، اما نباید از عوامل بیرونی و محیطی نیز غافل باشیم.

به گزارش مجله پرورش، براساس نتیجه پژوهش جدیدی که در کنفرانس بین المللی سکنه مغزی ۲۰۱۴ در آمریکا ارائه شده، گرم شدن کره زمین و تغییرات اقلیمی ناشی از آن، صرفاً خطرات زیست محیطی به همراه ندارد، بلکه می تواند تاثیر نامطلوبی بر بدن انسان بگذارد. این تاثیرات که ناشی از نوسانات شدید دما و رطوبت در طول روز است، در بروز سکنه مغزی نقش مهمی دارد. محققان دانشگاه ییل در یک مطالعه گسترده روی ۱۳۵



نوع زیستی



هزار بیمار مبتلا به سکنه مغزی که در بیمارستان های آمریکا بستری شده بودند، دریافته اند در روزهایی که نوسانات دمای هوا بسیار بالاست، افراد بیشتری به دلیل سکنه مغزی در بیمارستان ها بستری می شوند. البته این نتیجه بدون در نظر گرفتن عوامل دیگری مانند منطقه زندگی افراد، فصلی که هر فرد در آن سکنه کرده است، یا عوامل خطر ساز خاص هر بیمار، مانند فشار خون بالا یا دیابت، به دست آمده است. دانشمندان عقیده دارند رطوبت هوا در کنار نوسانات نامتعارف دما، چه در هوای گرم رخ دهد چه در هوای سرد، می تواند فشار بسیاری بر بدن انسان وارد کند. در واکنش به این فشار، رگ های خونی تلاش می کنند خود را با این تغییرات شدید و سریع دما وفق دهند و همین امر ممکن است بر فشار خون و سرعت انعقاد (یا همان لخته شدن) خون اثرات نامطلوبی بگذارد و خطر بروز



سکنه مغزی را در افراد مستعد افزایش دهد. عواملی مانند میزان فشار یا کلسترول خون شاخص هایی است که بر اساس آنها می توان سکنه مغزی را پیش بینی و با به کارگیری توصیه ها و برخی روش ها آن را مهار کرد و از خطر بروز سکنه مغزی کاست.

اما پژوهش جدید نشان می دهد ما نباید صرفاً به کنترل فشار خون، کلسترول یا دیابت خود دلخوش باشیم. این پس نیم نگاهی هم به پدیده های جوی و بویژه نوسانات شدید دما داشته باشیم، هر چند نمی توانیم آنها را تحت کنترل خود در آوریم، اما می توانیم به علائم بروز سکنه مغزی در بدن خود یا اطرافیانمان در چنین شرایط اقلیمی حساس تر باشیم.

همگام با بهار



National Geographic

گیاه بشدت به تهویه مناسب نیاز دارد. عمق کاشت بذرها نیز نباید بیشتر از چهار یا حداکثر پنج سانتی متر باشد. همیشه بهار، گیاهی سریع الرشد است که نور کامل خورشید و سایه نسبی را طلب می کند. بذرها همیشه بهار معمولاً پس از ده روز به بار خواهند نشست. برخی باغبان ها ترجیح می دهند پیش از کشت بذر گیاهان گلدار، نخست قدری پوشش سبب بوته ای از جمله شمشاد های پاکوتاه کوچک و دیررشد یا حتی عشقه را در گلدان بکارند تا پس از رویش گل ها منظره متفاوتی در گلدان ایجاد شود.

دقت هنگام خرید

باید به یاد داشت درختان و درختچه ها اغلب نقاط کانونی باغ، باغچه یا حتی حیاط کوچک شما را تشکیل می دهند؛ بنابراین بهتر است پیش از خرید آنها، علاوه بر وقت کافی برای انتخاب درست به دقت عمل کنید. مهم ترین مساله در انتخاب درختان، توجه به آینده و زمان اوج شکوفایی گیاه است. بسیاری از افراد حین خرید درخت فقط ابعاد و شرایط حاضر آن را مدنظر قرار می دهند، در حالی که یک درخت به هیچ وجه یک بوته یا گیاه گلدار نیست و طی چند سال بسرعت رشد خواهد کرد. بدون تردید بهترین فصل برای کاشت درختان و درختچه ها پاییز است، زیرا تا فرارسیدن بهار، درخت زمان کافی را برای سازگاری با شرایط جدید خواهد داشت. با این که درختان و درختچه های بزرگ تر همیشه گران تر هستند، اما باید به یاد داشت آنها لزوماً بهترین نیستند. یک درخت یا درختچه بزرگ معمولاً بسختی با محیط جدید سازگار می شود و تغییرات محیطی نیز بسرعت آن را متاثر خواهد کرد. در نتیجه شاید مجبور باشید چند برابر هزینه، وقت صرف نگهداری از آن کنید.

انتخاب با شماست

خرید بهترین گیاه اعم از درخت، درختچه، بوته و حتی گل مستلزم توجه به برگ های آن است. البته درباره گل ها باید به تعداد غنچه ها بخصوص این که تا چه اندازه محکم و درشت هستند هم توجه کرد. توصیه می شود از خرید گیاهانی که سطح خاک گلدان آنها خزه، علف هرز یا حتی گل سنگ پوشیده شده، اجتناب کنید زیرا این موارد نشان دهنده شرایط نامناسب نگهداری گیاه است. پیش از خرید کمی گلدان را تکان دهید، اگر خاک وضع بی ثباتی داشت و به اطراف پراکنده شد، از خرید آن چشم پوشی کنید، زیرا ریشه های قوی و محکم خاک را هم در جای خود ثابت نگه می دارند.

منابع:

Singapore, Handbook of gardening
The gardener's guide to trees and shrubs,
penned by John Kelly

به سرعت در جای خود جا بیفتد. برای انجام این کار هم بهترین راه خیس کردن ریشه هاست تا احتمال آسیب کمتر شود. در کاشت هر گیاه نکته مهم این است که حفره کاشت آنقدر عمیق نباشد که ریشه ها از دریافت اکسیژن هوا محروم بمانند. خاکی که اطراف گیاه تازه کاشته شده ریخته می شود، باید مخلوطی از خاک برداشت شده از محل و کود کمپوست باشد. این کار نه تنها در اصلاح ساختار خاک موثر است، بلکه حتی مواد مغذی ضروری را هم در مهم ترین مرحله از رشد گیاه تامین خواهد کرد.

گلدان های پشت پنجره

درست است که زمان کاشت بسیاری از گل های پیازی سپری شده، اما اگر تمایل دارید گیاهی را از مرحله بذر، پشت پنجره پرورش دهید، شاید بهترین انتخاب در زمان حاضر کاشت گل همیشه بهار باشد. نخست لازم است ته گلدان سوراخ های مناسبی برای زهکشی آب تعبیه کنید، سپس با استفاده از قطعات شکسته سفال روی سوراخ ها را ببوشانید تا با هر بار آبیاری، مواد مغذی خاک از گلدان شسته نشود. سپس مقداری از خاک و کود کمپوست را به آن اضافه کنید. به یاد داشته باشید استفاده از کودهای زیستی فسفات باروری می تواند موثر باشد، زیرا این

جزو بهترین انتخاب ها برای کاشت در زیر درختان هستند، اما اگر به هر دلیل خواهان رنگ و تنوع بیشتر در یک فضای کوچک هستید، می توانید با برخی گونه های بالارونده، جلوه درختان را چند برابر کنید. کلماتیس از خانواده آلاله ها، نیلوفرهای پیچ، خلر یا سنگنک جزو بهترین گیاهان بالارونده ای هستند که با انواع بوته ها و درختان همخوانی دارند.

جزئیاتی درباره کاشت

یک درخت، یک بوته یا حتی یک گلدان گل بعد از خرید هر چه سریع تر باید کاشته شود. این کار احتمال آسیب رسیدن به آن را بویژه بر اثر کم آبی کاهش می دهد. بعلاوه آبیاری گیاه تازه کاشته شده نیز مهم است. اگر این امکان را ندارید که گیاهان خریداری شده را بسرعت بکارید، بهتر است نخست به آنها آب بدهید. سپس در یک محل مناسب و دور از جریان مستقیم باد نگاه دارید و هر چه سریع تر آن را بکارید.

حجم حفره ای که برای کاشت هر گیاه مهیا می شود، معمولاً باید ۳۰ تا ۵۰ درصد بیشتر از حجم گلدان آن باشد. ریشه ها معمولاً در گلدان به هم تابیده می شوند، در نتیجه بهتر است پیش از کاشت، آنها را کمی آزاد کنید تا گیاه بتواند

■ مترجم: فرناز حیدری / کارشناس ارشد مهندسی محیط زیست
با نزدیک شدن فصل بهار، شورش و شوق باغبانی هم در بین بیشتر افراد بیدار می شود. امروز چند رمز و راز کوچک باغبانی ارائه خواهیم کرد.

گل هایی برای شکوفایی درختان

بسیاری از افراد نمی دانند زیربای درختانی همچون چنار یا راش دقیقاً چه گیاهانی بهتر رشد خواهند کرد. در وهله نخست باید در نظر داشت که کاشت هر نوع گیاهی در چنین فضای خاصی فقط زمانی نتیجه می دهد که آن گیاه ریشه عمیقی نداشته باشد. گیاهانی که ریشه سطحی دارند، معمولاً کمتر به مواد غذایی نیاز دارند و نیازهای اندک خود را نیز راحت تامین می کنند. گل ها و گیاهان پیازی از جمله نرگس برای کاشت در نزدیک درختان مناسب هستند و می توانند براحتی جلوه باغچه یا حتی حیاط کوچک شما را تغییر دهند.

گل های پیازی حتی در کنار بوته ها نیز جلوه مناسبی دارند به شرط آن که مقیاس ها به درستی رعایت شود. به عنوان مثال برخی زیرگونه های تزئینی زعفران های باغی، گل برف از تیره نرگیان، سیکلامن یا نگون سار و سنبلک از تیره سوسنیان

بر خلاف گذشته، امروز دیگر تمام حاضران ایستگاه بین‌المللی فضایی انسان‌ها نیستند. هر چند ربات‌ها در شرایط کنونی به حدی هوشمند و قابل اعتماد نشده‌اند که بتوان از آنها در فضا بدرستی استفاده کرد؛ با این حال سازمان‌های فضایی در طول سال‌های گذشته سعی کرده‌اند نقش آنها را از گذشته پررنگ‌تر کنند؛ ارسال رباتی به نام کربو (Kirobo) به ایستگاه فضایی بین‌المللی که سازمان فضایی ژاپن آن را طراحی کرده بود، نمونه‌ای از همین تلاش‌هاست. همچون بسیاری از صنایع که با حضور ربات‌ها دیگر جای برای انسان‌ها ندارند، به نظر می‌رسد باید در سال‌های پیش‌رو حضور دائمی انسان‌ها در طرح‌های پرخطر فضایی را خاطره‌ای قدیمی فرض کنیم و مسئولیت‌های سنگین بر دوش ربات‌های فضانورد قرار بگیرد.

ناسا هم پس از ژاپن به فکر استفاده از ربات‌های هوشمند

افتاده و طی برنامه‌ای جدید، رباتی با نام «اسفرز» طراحی کرده که شبیه یک توپ چند وجهی است. این ربات قرار است در آینده نزدیک به دستگامی کاملاً هوشمند تبدیل شود و سه نمونه از این نوع ربات‌ها به ایستگاه بین‌المللی فضایی ارسال شده‌اند. گرچه توانایی آنها به حدی نرسیده که وظایف بسیاری را به عهده گیرند. ناسا در بیانیه جدید خود توضیح داده اسفرز، رباتی با قابلیت‌های پردازشی و تحلیلی مناسب است که بدون بهره‌گیری از منبع خارجی هم قابلیت اجرایی دارد؛ گرچه هدف اولیه از طراحی آن، دخیل کردن طرح‌های دانش‌آموزی و دانشجویی به محیط ایستگاه فضایی بین‌المللی است. با این حال هدف نهایی ناسا این است که قابلیت‌های اسفرز را به شکلی ارتقا دهد که در ادامه بسیاری از فعالیت‌های انسان‌ها در فضا به عهده آن قرار گیرد. هدفی که گوگل نقش بسزایی در تحقق آن دارد. چندی پیش گوگل از طرحی به نام «تانگو» پرده‌برداری کرد که سعی داشت طی آن تلفن همراهی با درک و پردازش سه‌بعدی دقیق از محیط اطراف خود طراحی کند. هر چند طراحی چنین تلفنی به خودی خود مزیت‌های بسیاری

دارد، اما ناسا سعی دارد با استفاده از فناوری آن، راه را برای ارتقای سطح کارایی فنی اسفرز استفاده کند. پژوهشگران ناسا در ادامه توضیح داده‌اند با قرار دادن فناوری پروژه تانگو در اسفرز این امکان به وجود می‌آید که ربات مورد نظر، محیط اطراف خود را به صورت سه‌بعدی تجزیه و تحلیل کرده و قابلیت حرکت را به دست آورد. به همین سبب، ناسا سعی دارد نمونه‌های اولیه از تلفن‌های پروژه تانگو را با قرار دادن در آزمایش‌های بی‌وزنی مورد بررسی قرار داده و آن را برای فرستادن به ایستگاه بین‌المللی فضایی آماده کند.

ویلر به عنوان مسئول اصلی این طرح توضیح داده است شاید روزی با ارتقای کارایی اسفرز، بتوان از آن در محیط خارج از ایستگاه فضایی نیز استفاده کرد. نباید فراموش کرد طرح‌هایی از این نوع برای بهره‌گیری ربات‌ها در فضا به طور موازی در سازمان‌های فضایی اروپا، کانادا، ژاپن، چین، هند و روسیه نیز در حال طراحی و انجام است. اگر چنین شرایطی فراهم شود، دیگر باید با فرستادن انسان به محیط فضایی پرخطر خداحافظی کرد.



سلامت



پیش‌فعالی، کوچک و بزرگ نمی‌شناسد



فوت: فکس

باید با کمک یک متخصص برای زندگی و کارهای خود برنامه‌ریزی منسجمی داشته باشید تا با موفقیت فعالیت روزانه خود را پیش ببرید و تمرکزتان به مرور افزایش یابد. می‌توانید برای به خاطر سپردن بهتر کارها و وظایفی که باید انجام دهید، ساعتی را کوک کنید تا در زمان مقرر شمار مطلع کند. از آنجا که تهیه یک برنامه هفتگی برای مبتلایان به بیش‌فعالی کار دشواری است، می‌توانید روزانه برنامه کارهای خود را آماده کنید.

شما به عنوان یک فرد مبتلا به بیش‌فعالی به کمک خانواده و دوستان نزدیک خود نیاز دارید؛ بنابراین بهتر است شرایط خود را برای آنها توضیح دهید. این موضوع باعث می‌شود اطرافیان شما را بیشتر و بهتر درک کنند و در انجام برخی کارها یاری‌تان دهند.

البته نباید فراموش کرد که قرار گرفتن شما در قالب گروهی که متشکل از افرادی با مشکل مشابه هستند، علاوه بر این که اعتماد به نفس‌تان را بالاتر می‌برد، باعث حمایت روانی از شما شده و آرامش بیشتری به شما می‌دهد.

شما می‌توانید هر گونه تغییری را که احساس می‌کنید به بهبود علائم بیماری کمک می‌کند، در منزل یا محل کارتان ایجاد کنید. این تغییر ممکن است چسباندن برگه‌هایی باشد که روی آنها کارهای روزمره‌تان را یادداشت کرده‌اید. این کار ممکن است از دیدگاه افراد دیگر کمی عجیب به نظر برسد ولی به دلیل کمک به شرایط جسمی و روانی شما قابل قبول است.

پزشکان توصیه می‌کنند مبتلایان به بیش‌فعالی همواره رژیم غذایی سالم و متعادلی را در پیش گیرند و علاوه بر آن، ورزش منظم و روزانه را نیز فراموش نکنند. شش تا هشت ساعت خواب در طول شب برای این افراد توصیه می‌شود. هر چند این راهکارها تأثیری بر بهبود بیش‌فعالی نمی‌گذارد ولی دست‌کم به حفظ سلامت جسم مبتلایان کمک می‌کند.

بسیاری از افراد بزرگسال مبتلا به بیش‌فعالی از اعتماد به نفس پایین رنج می‌برند و اغلب خود را مقصر همه مشکلات می‌دانند ولی به خاطر داشته باشید بسیاری از علائم بیماری و مشکلات پیش‌رو، جزئی از وضع بیماری‌تان بوده و شما هیچ نقشی در آن ندارید؛ بنابراین هرگز به اتفاقات گذشته فکر نکنید و همواره منتظر رویدادهای خوش پیش‌رو باشید و به راهکارهای درمانی امیدوار باشید. بیش‌فعالی جزو اختلالاتی است که خوش‌بختانه روش‌های درمانی موثری داشته و بیماران با مراجعه به پزشک می‌توانند بر بیماری غلبه کرده و از زندگی عادی و سالمی برخوردار باشند.

منبع: وب.ام.دی

عده‌ای نیز به این روش درمانی پاسخ نمی‌دهند. ولی به طور کلی محققان در بررسی‌های خود به این نتیجه رسیده‌اند که استفاده از دارو موثرترین روش‌های درمان بیش‌فعالی به شمار می‌رود. بیش از ۴۰ درصد مبتلایان به بیش‌فعالی مشکلات روانی از قبیل اضطراب یا افسردگی از خود بروز می‌دهند که اغلب با دارو درمان می‌شوند. از سوی دیگر، درمان‌های روان‌پزشکی نیز تأثیر فراوانی داشته که در افراد بزرگسال جزو یکی از گزینه‌های درمانی مفید به شمار می‌رود.

درمان‌های روان‌شناسی و روان‌پزشکی

مشاوره‌های روان‌شناسی به عنوان یکی از گزینه‌های درمان بیش‌فعالی در افراد بزرگسال، معمولاً توأم با روش‌های دارویی تجویز می‌شود. این روش با بهبود عملکرد فرد مبتلا در منزل و محیط کار آغاز می‌شود. پزشک سعی می‌کند روش و مهارت‌های تغییر رفتار غلط را به فرد بیاموزد و در این مسیر همراه او باشد تا بیمار زمان و زندگی خود را مدیریت کند. در واقع پزشکان در این روش از درمان‌های رفتارشناسی برای بهبود علائم بیش‌فعالی کمک می‌گیرند که تأثیر بسزایی بر روند درمان دارد.

مراقب اوضاع و احوال خود باشید

با این که افراد مبتلا به بیش‌فعالی معمولاً به حضور یک درمانگر و پزشک در کنار خود نیاز دارند تا مسیر درمانی را با سهولت بیشتری طی کنند، باید توجه داشت فرد می‌تواند نقش بسیاری در بهبود خود داشته باشد. اگر از بیش‌فعالی رنج می‌برید

تحقیقات صورت گرفته نشان می‌دهد بسیاری از علائم بیش‌فعالی در افراد بزرگسال با اختلالات مربوط به دوران تحصیل کاملاً مرتبط است؛ به عبارتی دیگر سابقه عملکرد ضعیف آموزشی در دوران تحصیل و حتی اخراج از مدرسه در کودکی می‌تواند با بروز علائم بیش‌فعالی در بزرگسالی مرتبط باشد. این قبیل افراد معمولاً از شغل خود رضایت کافی ندارند و موفقیت‌های شغلی کمی را کسب می‌کنند و از نظر روانی، شخصیت‌هایی وابسته دارند.

در حالی که محققان بدرستی نمی‌دانند اختلال بیش‌فعالی از کجاریشه گرفته و چگونه ایجاد می‌شود، ولی بررسی‌های متعدد حاکی است که ژن‌ها نقش بسیار موثری در این میان ایفا می‌کنند؛ هر چند مسائل محیطی مانند استعمال سیگار و مشروبات الکلی را نباید نادیده گرفت.

با بزرگسالان بیش‌فعال چه باید کرد؟

هم‌اکنون درمان‌های دارویی موثری برای بهبود مبتلایان به اختلال بیش‌فعالی حتی در میان افراد بالغ وجود دارد که از آن جمله می‌توان به تجویز داروهای ضدافسردگی و کاهنده فشارخون اشاره کرد. داروهایی که در این اختلال تجویز می‌شوند بسیار سریع اثر می‌کنند، ولی در صورتی که تأثیر قابل توجهی روی کنترل بیماری فرد نداشته باشد، پزشک ابتدا مقدار دارو را با توجه به شرایط بیمار بیشتر می‌کند و در صورت ادامه این شرایط، داروهای دیگری را تجویز می‌کند.

در این میان برخی افراد واکنش بسیار مناسبی نسبت به دارو درمانی نشان داده و از سوی دیگر،

به تصور بسیاری از مردم پیش‌فعالی مختص کودکانی است که یک دقیقه هم آرام و قرار ندارند و از دیوار راست بالا می‌روند، ولی غافل از این که این اختلال در بزرگسالان نیز مشاهده می‌شود و می‌تواند برخی شیطنت‌های آنها را پیش‌فعالی نامید.

بیش‌فعالی از جمله مشکلات رشدی کودکان است که معمولاً با بی‌توجهی، تمرکز نداشتن و نیز فعالیت بیش از حد شناخته می‌شود. تحقیقات انجام شده حاکی است به طور تقریبی حدود ۳ تا ۱۰ درصد کودکان در سنین مدرسه به بیش‌فعالی مبتلا هستند و در ۶۰ درصد موارد، علائم و نشانه‌های این اختلال در کودکان تا سنین بزرگسالی نیز ادامه می‌یابد. آمارهای ارائه شده از جوامع آمریکایی نشان می‌دهد حدود ۴ درصد مردم این کشور که حدود هشت میلیون نفر را شامل می‌شوند، در بزرگسالی نیز علائم بیش‌فعالی از خود بروز می‌دهند. این در حالی است که فقط بیماری شماری از آنها تشخیص داده شده و تحت درمان قرار می‌گیرند.

بر اساس این تحقیقات میزان شیوع این اختلال در افراد بزرگسال همانند کودکان دقیق نیست و مردان بیشتر از زنان در سنین بزرگسالی به بیش‌فعالی مبتلا می‌شوند.

افراد بزرگسالی که با بیش‌فعالی دست و پنجه نرم می‌کنند اغلب در به یاد سپردن اطلاعات، تمرکز کردن، سازماندهی و برنامه‌ریزی در خصوص وظایف محوله یا تکمیل کارها در زمان محدود و مشخص دچار مشکل می‌شوند. در صورتی که چنین اشکالاتی با مدیریت صحیح رفع نشود باعث ایجاد مشکلات رفتاری، عاطفی، اجتماعی، شغلی و علمی می‌شود. این قبیل رفتارها و مشکلات می‌تواند ریشه در بیش‌فعالی افراد داشته باشد که معمولاً به دنبال مسائلی از این قبیل بروز می‌کند: خستگی و فراموشی مزمن، افسردگی، دشواری در تمرکز هنگام مطالعه، دشواری در کنترل خشم و عصبانیت، مشکلات کاری، پایین بودن آستانه تحمل در ناامیدی‌ها، اعتماد به نفس ضعیف، نوسانات خلقی، مهارت‌های ضعیف سازمانی، مشکلات ارتباطی و زناشویی و سوء مصرف مواد مخدر.

این رفتارها شدت و ضعف داشته و با توجه به موقعیت یا زمان آن، متغیر است. به عنوان مثال برخی افراد چنانچه به انجام کاری علاقه داشته باشند می‌توانند بر راحتی روی آن کار متمرکز شوند، ولی برخی نیز در همه شرایط از تمرکز نداشتن رنج می‌برند. برخی به دنبال محرک و انگیزه‌ای برای انجام کارهای خود بوده ولی عده‌ای از مبتلایان به بیش‌فعالی از این امر گریزان هستند. شماری از آنها کناره‌گیر و منزوی بوده و از جامعه دوری می‌کنند ولی برخی نیز بسیار اجتماعی‌اند.



■ دکتر طاهره فروغی فر / متخصص زنان و نازایی

و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

یائسگی دوره‌ای از زندگی زنان است که در آن فعالیت تخمدان‌ها کم‌کم دچار اختلال می‌شود و در همین حین خونریزی قاعدگی نامرتب و سپس به طور کامل قطع می‌شود. سن متوسط یائسگی ۵۰ تا ۵۲ سال است. با این که امید به زندگی در زنان افزایش یافته، اما سن یائسگی هنوز ثابت باقی مانده و اگر زنی ۸۰ سال عمر کند، تقریباً یک سوم عمر خود را در این دوره می‌گذراند. بنابراین مهم است که با عوارض این دوره آشنا باشیم و تمهیداتی در نظر بگیریم تا کیفیت زندگی زنان را ارتقا دهیم.



پرونده



عوامل تعیین کننده سن یائسگی

سن یائسگی اغلب از طریق ژن‌ها تعیین می‌شود و وراثت عامل مهمی است. عوامل دیگری هم موثر است ولی تاثیر ژن را ندارد؛ عواملی مانند وضع اقتصادی و اجتماعی پایین، تغذیه نامناسب،

مصرف برخی داروها، استعمال دخانیات، زندگی در ارتفاعات و سن پرئود پایین. حتی نوزادانی که در دوران جنینی رشد مناسبی ندارند، ممکن است موقع تولد ذخایر کافی تخمدانی نداشته باشند و این موضوع، در تعیین سن یائسگی آنها تاثیر گذار خواهد بود. وقتی تخمک‌ها و فولیکول‌های تخمدان از بین می‌رود، عوامل آسیب‌رسان می‌تواند سن یائسگی را جلو بیندازد. (افرادی که شیمی درمانی یا رادیوتراپی شده‌اند). مشاهده شده است افرادی که رحمشان به هر دلیلی خارج شده، حتی اگر تخمدان‌ها حفظ شود، احتمال دارد زودتر از موعد یائسه شوند.

سیر تکاملی تخمدان‌ها

وقتی جنین دختر متولد می‌شود، دو میلیون تخمک در تخمدانش وجود دارد. این تخمک‌ها و فولیکول‌ها با یک مرگ سلولی - که به طور طبیعی وجود دارد - از بین می‌روند و وقتی کودک به بلوغ می‌رسد، فقط ۴۰۰ هزار تخمک در تخمدان‌هایش باقی می‌ماند. در تمام طول باروری، یک زن فقط ۴۰۰ بار تخمک‌گذاری می‌کند و ۳۰ تا ۴۰ سیکل را تجربه می‌کند. هر عاملی سرعت از بین رفتن تخمک‌ها را بیشتر کند، باعث کاهش ذخیره تخمدانی و یائسگی زودرس می‌شود.

یائسگی در سنین پایین یا بالا

در ۱۰ درصد زنان یائسگی در سنین ۴۵ یا کمتر اتفاق می‌افتد و علت اصلی نیز کمبود ذخیره تخمدانی در دوره جنینی است. ضعف سیستم ایمنی نقش مهمی در یائسگی این افراد دارد. بعضی خانم‌ها نیز یائسگی در سن بالا را تجربه می‌کنند؛ مثلاً کسانی که حاملگی زیاد دارند، احتمال می‌رود دچار یائسگی دیررس شوند.

عوارض یائسگی را بهتر بشناسیم

نارسایی مربوط به تخمدان‌هاست

وقتی خانمی خیلی زود دچار این مشکل می‌شود، باید به پزشک مراجعه و از هورمون‌های جایگزین استفاده کند. نارسایی در تخمدان رخ می‌دهد و در مغز (هیپوتالاموس و هیپوفیز) هیچ مشکلی وجود ندارد.

علائم یائسگی

اولین علامت، نامرتب شدن پرونده‌هاست و فاصله بین پرونده‌ها اغلب اوقات زیاد می‌شود. این وضع در خانم‌ها نشان می‌دهد که طی یک تا دو سال آینده یائسگی رخ خواهد داد. البته در این زمان هر خانمی باید مراقب بارداری باشد چون تخمک‌گذاری همچنان ادامه دارد ولی ما یک خانم را زمانی یائسه تلقی می‌کنیم که از آخرین باری که قاعدگی در او اتفاق افتاده، یک سال بگذرد. تمام عوارض ناشی از قطع استروژن است. استروژن از فولیکول ترشح می‌شود و با نبود فولیکول قطعاً استروژنی وجود نخواهد داشت.

گرگرفتگی، مهم‌ترین مشکل خانم‌ها

عمده ترین مشکلی که موجب می‌شود یک خانم به پزشک مراجعه

کند، گرگرفتگی است. از دیگر علائم مشکلات ادراری تناسلی، پوکی استخوان، مشکلات جنسی و اختلالات قلبی - عروقی است. از هر چهار خانم یائسه سه نفر گرگرفتگی دارند. این حالت گرمای شدید است که در پوست سر، گردن و سینه احساس می‌شود که با تپش قلب توأم است و گاه با تعریق شدید پایان می‌گیرد. این حالت شب هنگام بیشتر رخ می‌دهد. گرگرفتگی کیفیت زندگی را پایین می‌آورد و در سال اول شدت بسیاری دارد. در ۵۰ درصد زنان چهار تا پنج سال این حالت باقی می‌ماند و در تعداد اندکی ممکن است ۱۰ تا ۱۵ سال طول بکشد. گرگرفتگی خطری برای سلامت خانم‌ها ایجاد نمی‌کند. فقط باعث نگرانی و هراس آنها می‌شود.

درمان گرگرفتگی

مهم‌ترین درمان برای فرونشاندن این حالت، همان داروهای استروژنی است که پزشک تجویز می‌کند. گروهی از محققان راه‌های درمانی تغذیه‌ای را امتحان کرده‌اند ولی تاثیر چندانی دیده نشد. گاهی داروهای ضد افسردگی به بیماران داده می‌شود ولی تاثیر این داروها نیز برای برطرف کردن علائم خیلی ناچیز است. داروی استروژنی باید کاملاً با احتیاط تجویز شود. این دارو خطر ابتلا به سرطان پستان، رحم

شناسایی علل یائسگی

از شاخص‌ترین علل یائسگی وجود بی‌نظمی قاعدگی در حدود پنجاه سالگی است. گرچه یائسگی در بعضی زنان در سنی یا چهل سالگی هم اتفاق می‌افتد، ولی تعداد آنها بسیار اندک است. وقتی خانمی برای تاخیرهای طولانی مدت در قاعدگی به پزشک مراجعه می‌کند، ابتدا آزمایشی برای او تجویز می‌شود تا از وضع هورمون‌های مترشحه در بدن اطلاعی کسب شود. مهم‌ترین هورمون‌های موثر در یائسگی، اف.اس.اچ. وال.اچ. است. بالاتر رفتن این دو هورمون از مقدار طبیعی، نشان‌دهنده یائسگی است. یائسگی قابل پیشگیری نیست، فقط می‌توان علائم را کمی به تاخیر انداخت. تاخیر علائم یائسگی بخصوص در زنانی که زودتر از دیگران دچار قطع هورمون‌های زنانه شده‌اند، حائز اهمیت است. علائم یائسگی معمولاً ناخوشایند بوده و موجب نگرانی خانم‌ها می‌شود. شایع‌ترین علائم عبارت است از:

گرگرفتگی: علامتی است که در آن فرد دچار گرما و برافروختگی (فلاشینگ) در ناحیه سر و صورت، سینه و دست‌ها می‌شود و از ۳۰ ثانیه تا ۳۰ دقیقه طول می‌کشد. برخی از زن‌ها بعد از اتمام گرگرفتگی دچار لرز و ضعف می‌شوند. گرگرفتگی ممکن است بیش از یک سال گاه و بیگاه ادامه یابد.

اختلال در خواب شبانه: گرگرفتگی معمولاً شب‌هنگام رخ می‌دهد و خواب شبانه را به هم می‌زند. وقتی فرد دچار گرما، سپس تعریق و



به دنبال آن لرز می‌شود، دیگر نمی‌تواند بخوابد و کمبود خواب بتدریج روی روحیه بیمار اثر منفی خواهد گذاشت.

خشکی واژن: دو هورمون استروژن و پروژسترون باعث می‌شود سطح واژن مرطوب و سالم بماند. با قطع این دو هورمون، واژن خشک شده و ممکن است فرد احساس ناراحتی و خارش کند. این افراد در این مواقع بیشتر از بقیه به عفونت‌های واژن مبتلا می‌شوند. همچنین هنگام نزدیکی به علت خشکی زیاد واژن، درد خواهند داشت. البته خشکی واژن و کاهش میل جنسی هر دو علل هورمونی دارند و با جایگزین کردن هورمون، این مشکل تا حد زیادی برطرف می‌شود.

تغییرات پوستی: بدن همه زنان حاوی مقداری هورمون آندروژن

(هورمون مردانه) است. هورمون استروژن و پروژسترون اثر هورمون مردانه را خنثی می‌کنند. وقتی این دو هورمون در یائسگی قطع می‌شوند، هورمون آندروژن قوی‌تر شده و زنان دچار علائم مردانه می‌شوند؛ مثلاً مقدار موهای زبر در سطح چانه، لب فوقانی، شکم و سینه بیشتر می‌شود. همچنین پوست نیز چین و چروک و خشکی بیشتری پیدا می‌کند.

چگونه از یائسگی پیشگیری کنیم؟

همان‌طور که اشاره شد، جایگزین کردن هورمون می‌تواند تا حد زیادی نشانه‌های یائسگی را کاهش دهد، ولی مصرف هورمون‌ها چندان بی‌خطر نبوده و باید از سوی پزشک تجویز و محتاطانه مصرف شوند. فراموش نکنید داشتن زندگی سالم و خوردن غذاهای طبیعی کمک می‌کند تا راحت‌تر این دوره از زندگی را پشت سر بگذارید.

سبزی و میوه بیشتر مصرف کنید: دانشمندان ثابت کرده‌اند میوه‌ها و سبزی‌ها حاوی فیبر و فیتواستروژن بالایی هستند. فیتواستروژن از نظر ساختمانی شباهت زیادی به استروژن بدن انسان دارد و خوبی‌اش این است که هر قدر مصرف شود، اثر سوء برای بدن ندارد و می‌تواند کمبود استروژن بدن را جبران کند. البته مصرف آن باید روزانه باشد. میوه‌هایی مانند گلابی، توت‌فرنگی، پرتقال، نارنگی، انگور و گوجه‌فرنگی منبع فیتواستروژن هستند. این ماده در سبزی‌هایی مثل کاهو، کلم، گل کلم، فلفل دلمه‌ای، هویج و چغندر نیز یافت می‌شود.

حبوبات بخورید: حبوبات هم جزو آن دسته از مواد غذایی مفیدند که فیتواستروژن زیادی دارند. اگر مصرف حبوبات برایتان دشوار است

و تخمدان را زیاد می‌کند. خانم‌ها باید ماموگرافی یا سونوگرافی انجام دهند. انجام ماموگرافی بعد از چهل سالگی هر دو سال یکبار و بعد از پنجاه سالگی هر سال یکبار ضروری است. انجام سونوگرافی از رحم نیز ضخامت غیر عادی رحم را گزارش می‌دهد و اگر موردی وجود داشته باشد، پیگیری خواهد شد. برای درمان گرگرفتگی نکات دیگری نیز باید مد نظر گرفته شود؛ مثلاً خانم‌ها باید از لباس خنک و نخی استفاده کنند و دمای هوای مکان زندگی‌شان را خنک نگه دارند. در سیگاری‌ها و افراد با وزن بالا گرگرفتگی بیشتر دیده می‌شود. پس ترک سیگار و کاهش وزن می‌تواند مفید باشد. ورزش و تنفس سریع و منظم می‌تواند تا حد زیادی از شدت علائم بکاهد.

انواع استروژن درمانی

گاهی استروژن را به طور متناوب می‌دهیم تا عادت ماهانه اتفاق بیفتد. در نوع دیگر، درمان به صورت مصرف مداوم استروژن است البته این خانم‌ها حتماً باید هر گونه خونریزی را گزارش دهند. همه اینها بسته به شرایط بیمار، سابقه خانوادگی و نظر پزشک معالج است.

استروژن گیاهی

در تمام داروهای گیاهی هورمونی که برای زنان توصیه می‌شود، مقادیری ترکیبات شیمیایی وجود دارد و صد درصد گیاهی نیستند و همان عوارضی که در استروژن‌های شیمیایی دیده می‌شود، در این داروها نیز وجود دارد.

مشکلات ادراری

خانم‌هایی که هورمون خود را از دست داده‌اند، ممکن است دچار خشکی واژن، خارش، سوزش ادرار، درد هنگام مقاربت و احساس فوریت در دفع ادرار شوند. چنین عوارضی واژن را بیشتر مستعد عفونت قارچی می‌کند، در این موارد می‌توان از استروژن موضعی یا واژینال استفاده کرد. ترکیبات پرمارین یا قرص‌های هورمونی نیز بسیار مفید است. استروژن‌های واژینال نیز جذب سیستمیک دارند. این خانم‌ها نیز مانند کسانی که از دارو استفاده می‌کنند، باید جوانبی را در نظر گیرند.

پوکی استخوان

پوکی استخوان بر اثر قطع هورمون‌ها رخ می‌دهد. در گروه‌های پرخطر (پائین‌سنگی در سنین پایین، داشتن سابقه شکستگی متعدد، سابقه پوکی استخوان در خانواده، کوچک بودن جثه، رژیم غذایی ناکافی از نظر ویتامین D و کلسیم، پرکاری تیروئید و پاراتیروئید، استفاده زیاد از کورتون) باید در سنین پایین سنسجش تراکم استخوان انجام شود ولی معمولاً در محدوده ۶۵ سال به بالا سنسجش انجام می‌گیرد. سنسجش تراکم از ناحیه ران و ستون فقرات و گاه از مچ دست گرفته می‌شود. خانم‌ها باید از لبنیات کم چرب و کلسیم استفاده کنند.

مشکلات قلبی و عروقی

برای جلوگیری از این بیماری ابتدا باید به عوامل اصلاح پذیر اشاره کنیم؛ مثلاً فردی که دچار اضافه وزن است، باید ورزش را کاهش دهد، سیگار را کنار بگذارد و فشار خون را کنترل کند و آزمایش‌های معمول را هر چند ماه یکبار انجام دهد تا میزان چربی و قند خون مشخص شود.

و با خوردن آن دچار نفخ می‌شوید، ۲۴ ساعت قبل از طبخ حتماً آن را خیس کنید تا مضررات نفخ آن از بین برود. حبوبات پروتئین گیاهی خوبی هم محسوب می‌شود.

مایعات بنوشید: مصرف حداقل هشت لیوان آب در روز باعث می‌شود آب بدن که از طریق تعریق خارج می‌شود جایگزین شود. به جای آب می‌توان از آبمیوه‌هایی استفاده کرد که حاوی فیتواستروژن هستند. اما از مصرف مایعات الکلی، نوشابه‌های گازدار و چای و قهوه جدا خودداری کنید.

کلسیم مصرف کنید: زنان پائین در معرض پوکی استخوان قرار دارند، بنابراین سال‌ها قبل از یائسگی باید مصرف مناسب کلسیم را در برنامه غذایی‌شان داشته باشند و حتی در دوران یائسگی هم روزانه ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی‌گرم کلسیم مصرف کنند. این میزان را می‌توان با خوردن ماست، شیر و سبزیجات برگ سبز حاوی کلسیم تأمین کرد.

وزنتان را کاهش دهید: افزایش وزن چربی‌های بد خون را بالا می‌برد و فرد را نیز در معرض ابتلا به دیابت قرار می‌دهد. برای کاهش وزن علاوه بر داشتن یک رژیم غذایی سالم باید ورزش را هم در برنامه روزانه‌تان بگنجانید و حداقل نیم ساعت در روز ورزش کنید.

دقت کنید پیاده‌روی ورزش محسوب نمی‌شود؛ ورزش یعنی تحرکی که باعث بالا رفتن ضربان قلب شده و فرد دچار تعریق شود. البته قبل از هر نوع ورزشی ابتدا باید با پزشک مشورت کنید. افرادی که به طور مرتب ورزش می‌کنند کمتر علائم یائسگی را احساس می‌کنند.

منبع: مایوکلینیک

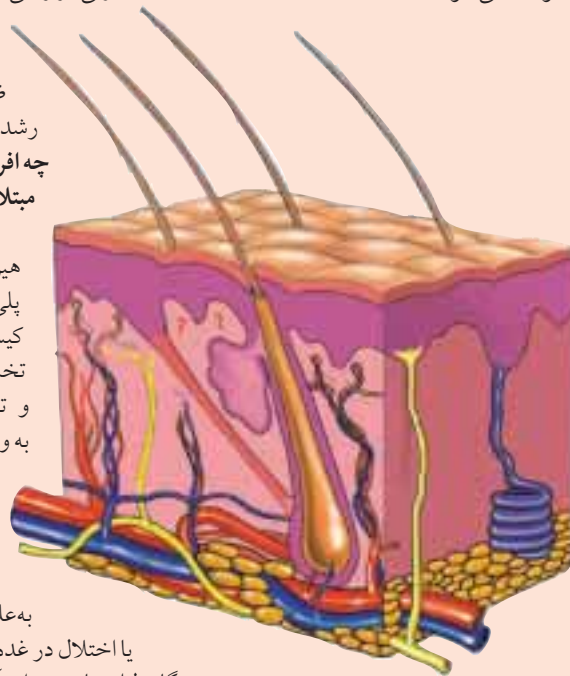
چرا پرمو هستیم؟

پرنیان پناهی

در ابتدای خلقت، بشر پرموتر بود و این پرمویی نقش حفاظتی و گرمایشی داشت ولی امروزه نمی‌توانیم نقشی برای موی بدن قائل شویم و می‌بینیم که بسیاری از جمله خانم‌ها در صددند موهای زائد بدن را از بین ببرند و بعد هیچ اتفاقی هم نمی‌افتد و اختلالی در بدن ایجاد نمی‌شود. البته از بین بردن کامل موها آتقدرها هم راحت نیست. در این مطلب می‌خواهیم بدانیم چرا برخی از افراد پرموترند و چگونه می‌توانیم از شر موهای زائد رها شویم. دکتر کامران جزایری، متخصص بیماری‌های پوست و مو بیشتر در این باره برایمان توضیح می‌دهد.

الگوی رشد مو در بدن افراد چگونه است؟

رویش مو در هر دو جنس در نقاط مختلف بدن متفاوت است. مثلاً موی ناحیه سر، فاز رشد سریع‌تر و فاز استراحت کوتاه‌تری دارد و به همین دلیل تا یک متر هم می‌تواند رشد کند. طول دوره رشد موهای ابرو یا بدن کوتاه‌تر است و در یک طول خاصی متوقف می‌شود.



علت تفاوت الگوی رشد مو در مردان و زنان چیست؟

این تفاوت در دو جنس به علت پاسخ به هورمون‌ها یعنی آندروژن‌ها یا همان هورمون‌های مردانه است. آندروژن‌ها بعد از سن بلوغ ترشح می‌شوند و صفاتی را در مردان به وجود می‌آورند که این دو جنس را از هم متفاوت می‌کند. رویش مو در مردان در نقاطی رخ می‌دهد که فولیکول‌ها به هورمون حساس هستند. نقاط حساس به رویش مو در مردان سینه، صورت، زیر شکم و کشاله ران است ولی در خانم‌هایی که سالم هستند و مشکلی ندارند آندروژن بسیار کم است و این رویش اتفاق نمی‌افتد.

مهم‌ترین نقش موی بدن چیست؟

مهم‌ترین نقش آن به فرآیند ترمیم مربوط است. وقتی پوست بر اثر بریدگی، سوختگی یا جراحی آسیب می‌بیند، سلول‌های زایا در ریشه موها مانند یک منبع عمل می‌کنند و بعد از آسیب به پوست (البته از نوع سطحی) از درون ریشه موها سلول‌های جدید رویش پیدا می‌کنند و ناحیه ترمیم می‌شود. در کنار

مو غده چربی سباسبه وجود دارد. این غده نقش نرم‌کنندگی دارد.

چرا برخی افراد بوپژه خانم‌ها به طور ناگهانی دچار پرمویی می‌شوند؟

هیرسوتیسم یکی از مهم‌ترین بیماری‌هایی است که در زنان دیده می‌شود. این موها به طور طبیعی نباید در بدن یک خانم دیده شود مثلاً رویش مو در پشت لب، چانه، سینه، زیر ناف، کشاله‌ران رادر مردان مشاهده می‌کنیم. ولی در زنانی که مشکلات هورمونی پیدا می‌کنند در این نواحی موهای ضخیم و زبر شروع به رشد می‌کنند.

چه افرادی به هیرسوتیسم مبتلا می‌شوند؟

یکی از شایع‌ترین علل هیرسوتیسم، تخمدان پلی‌کیستیک است. کیست‌های متعدد مانع تخمک‌گذاری می‌شوند و تغییرات هورمونی به وجود می‌آورند. در این اختلال هورمونی سطح آندروژن‌ها بالا می‌رود. البته هیرسوتیسم می‌تواند به علت تومورهای تخمدان یا اختلال در غده فوق کلیوی هم باشد. گاه دلیل خاصی برای آن پیدا نمی‌شود. یعنی ممکن است همه آزمایش‌های درخواست شده از بیمار کاملاً طبیعی باشد، اما فراموش نکنیم در برخی از نژادها خانم‌ها پرمو هستند. یکی از این نژادها، نژاد ایرانی است و اغلب خانم‌های ایرانی از کودکی پرمو هستند بدون این‌که هیچ اختلال هورمونی در آنها وجود داشته باشد. گاهی اوقات رویش مو در نقاطی دیده می‌شود که اصلاً به هورمون حساس نیستند و در اثر مصرف برخی داروها اتفاق می‌افتد یا اثری است که می‌تواند نشانه‌ای از یک بیماری درونی باشد و باید جدی گرفته شود. در هر صورت رویش موی ناگهانی در هر فردی به پیگیری نیاز دارد.

از افزایش مو گفتیم، اما آیا کاهش مو در بدن، ممکن است خود به خود اتفاق بیفتد؟

این کاهش، معمولاً در سر اتفاق می‌افتد و موهای بدن خودبه‌خود کاهش نمی‌یابند. ریزش مو در سر هم در مردان و هم در زنان مشاهده می‌شود که همان طاسی نام دارد.



پرونده



گاهی هم به صورت تکه‌ای می‌ریزد که در اثر استرس یا عفونت‌های قارچی است. بیماری‌های تب‌دار، جراحی، خونریزی، سقط جنین و شوک می‌تواند باعث ریزش مو در سر شوند. این ریزش‌ها جبران می‌شوند و دائمی نیستند و فرد بتدریج به حالت قبل برمی‌گردد.

چگونه باید موهای زائد را از بین برد؟

تمام افرادی که پرمو هستند، می‌توانند موهای زائد بدن را از بین ببرند، اما نه به طور کامل. ولی باید اختلالات هورمونی و بیماری‌های درونی مشخص و کنترل شود. امروزه متداول‌ترین و سریع‌ترین روش برای از بین بردن موها لیزر است. لیزر در واقع نوری است که به ناحیه پرمو تابانده می‌شود. این نور به داخل پوست نفوذ کرده و ریشه مو را که حاوی رنگدانه است حرارت می‌دهد. در اثر داغ شدن، ریشه سلول‌های زایا آسیب دیده و مواز بین می‌رود. انواع لیزرها وجود دارد که هر یک طول موج مختلفی دارند ولی با مکانیسم مشترکی عمل می‌کنند. عملکرد لیزر از روش‌های قدیمی مانند سوزاندن مو... بسیار موفق‌تر است.

آیا با یک بار لیزر، موها کاملاً از بین می‌روند؟

این روش هادائمی نیستند و گاهی می‌بینیم بیمار با این شکایت که موهای لیزر شده دوباره رشد کرده‌اند به ما مراجعه می‌کند. با تکنولوژی‌های امروزی می‌توانیم بگوئیم که ۶۰ تا ۷۰ درصد موها با تکرار لیزر کم می‌شوند ولی به طور کامل از بین نمی‌روند. لیزر تعدادی از موها را کاملاً نازک و ظریف می‌کند و تعدادی را هم از بین می‌برد. ولی ماهنوز روش قطع دائمی برای از بین بردن موها پیدا نکرده‌ایم. هر چند سیستم‌های لیزری می‌توانند بسیار کمک‌کننده باشند و رویش و طول دوره رشد را کاهش می‌دهند.

پس تبلیغاتی که درباره از بین بردن کامل موهای بدن با لیزر دیده می‌شود صحت ندارد؟

بله این ادعا غلط است و لیزر به جلسات متعدد و تکرار نیاز دارد و با قطعیت نمی‌توان گفت که موها کاملاً از بین می‌رود.

شرکت فنی مهندسی «طلوع افق هستان»
مدیریت بیماران - مدیریت نظارت
مشارکت در ساخت
زیر نظر مهندسین مجرب
۸۸۵۴۳۷۷ - ۸۸۵۴۳۷۷
۰۹۱۲۱۹۴۷۲۱۹

بموقع به فریاد پروستات برسید

مورد جدید مبتلا به این سرطان شناسایی می‌شود. این خطر با افزایش سن بالا می‌رود و احتمال بروز این بیماری بیشتر در مردان بالای ۵۰ سال وجود دارد. سن و سال، منشأ نژادی و سابقه خانوادگی از جمله مهم‌ترین عوامل در ابتلا به سرطان پروستات به شمار می‌رود.

افراد مبتلا به سرطان پروستات معمولاً با چنین علائمی مواجه می‌شوند: نیاز به دفع مکرر ادرار بخصوص شب‌ها، نیاز فوری به دفع ادرار، دشواری در ادرار کردن، تلاش زیاد برای ادرار کردن، جریان ضعیف ادرار و احساس تخلیه نشدن کامل مثانه.

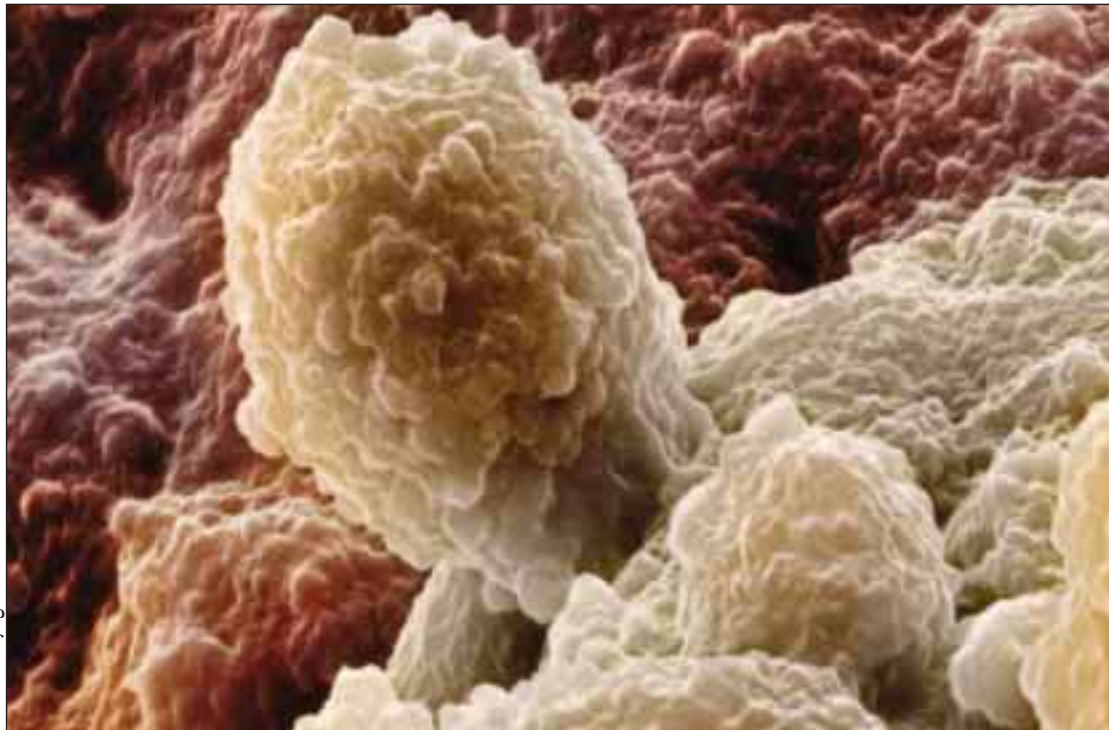
معمولاً پزشکان روش‌های مختلفی برای درمان سرطان پروستات در دستور کار خود قرار می‌دهند که با توجه به نوع بیماری از آنها استفاده می‌کنند.

انجام عمل جراحی و خارج کردن غده پروستات، رادیوتراپی و کمک گرفتن از پرتودرمانی برای نابودی سلول‌های سرطانی، درمان‌های هورمونی با استفاده از داروهایی به منظور مسدود کردن اثرات هورمون تستوسترون که تحریک‌کننده بروز سرطان پروستات به شمار می‌رود؛ از جمله راهکارهای درمانی این بیماری است.

البته این قبیل درمان‌ها عوارضی مانند کاهش تمایلات جنسی، اختلال در عملکرد اندام تناسلی و کاهش کنترل مثانه را به دنبال دارد و به همین سبب، بسیاری از مبتلایان مراحل درمانی را به تاخیر می‌اندازند و معمولاً زمانی برای درمان مراجعه می‌کنند که بافت سرطانی گسترش یافته و اغلب روش‌های درمانی موثر واقع نمی‌شود و درمان تنها شامل استفاده از روش‌هایی خواهد بود که فقط دردهای بیمار را تسکین می‌دهد.

هدف از درمان‌های هورمونی، کاهش و پایین نگه داشتن هورمون‌های آندروژن در بدن است. پزشکان اغلب در نخستین مراحل پیشرفت بیماری از این روش استفاده می‌کنند. چنانچه درمان‌های هورمونی موثر واقع نشود، پزشکان از ایمنی درمانی کمک می‌گیرند. در این روش، از سیستم ایمنی خود بیمار برای حمله به سلول‌های سرطانی استفاده می‌شود. در صورت پیشرفت زیاد سرطان پروستات و عمل نکردن درمان‌های قبلی، پزشکان از شیمی‌درمانی برای نابودی سلول‌های بیمار بهره می‌گیرند.

منابع: ان.اچ.اس، وب.ام.دی



تصویر: Sciencedaily



■ مترجم: ندا اظهري

همان‌گونه که سرطان سینه و مشکلات مرتبط با آن شایع‌ترین بیماری در زنان است، بیماری‌های پروستات و بزرگی و سرطان این غده نیز از جمله شایع‌ترین ناراحتی‌های مردان محسوب می‌شود. مردان از ۵۰ سال به بالا بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های پروستات قرار می‌گیرند، از این رو پزشکان توصیه می‌کنند مردان با نزدیک شدن به این سن، هر سال تحت بررسی و معاینه قرار گیرند.

پروستات عضوی از دستگاه تناسلی مردان به شمار می‌رود که در ناحیه لگن قرار گرفته و تولیدکننده ماده منی است. این ماده حاوی اسپرم است که در فرآیند ارتباط جنسی و تولیدمثل نقش مهمی ایفا می‌کند. در واقع غده پروستات در اطراف لوله حامل ادرار از مثانه به مجاری خروجی قرار دارد. پروستات در مردان جوان به اندازه گردو بوده و با افزایش سن، اندازه آن بزرگ‌تر می‌شود. در صورتی که این غده بیش از حد رشد کند، فرد دچار مشکلاتی از قبیل بزرگی غده پروستات می‌شود که در سالمندان شیوع بالایی دارد و گاه ممکن است باعث بروز سرطان پروستات شود. بیماری پروستات ممکن است به سه شکل بزرگی، التهاب و حتی سرطان غده پروستات در مردان بروز کند.

بزرگی غده پروستات

بزرگ شدن غده پروستات که به «هایپرپلازی خوش خیم پروستات» معروف است، در مردان یکی از شایع‌ترین مشکلاتی به شمار می‌رود که اغلب با بالا رفتن سن با آن دست به گریبانند. حدود یک‌سوم از مردان بالای ۵۰ سال علائمی از بزرگی غده پروستات را نشان می‌دهند.

بزرگ شدن غده پروستات روی مجرای خروجی مثانه فشار وارد کرده و تخلیه ادرار را با مشکل مواجه می‌کند. مردانی که از این عارضه رنج می‌برند، در ادرار کردن مشکل دارند، جریان خروج ادرار از مجاری معمولاً بسیار ضعیف است و به صورت منقطع انجام می‌شود یا باعث می‌شود عمل دفع ادرار با فشار انجام گیرد و دفع مکرر ادرار را به دنبال دارد و غالباً فرد را به طور مداوم در طول شب برای دفع از خواب بیدار می‌کند که همین مساله باعث بروز اختلال خواب در افراد مبتلا می‌شود. حدود نیمی از مردان ۵۱ تا ۶۰ سال، ۶۰ درصد از مردان ۵۰ سال به بالا و ۹۰ درصد مردان بالای ۸۰ سال به بزرگی غده پروستات مبتلا هستند که آمار قابل توجهی را تشکیل می‌دهد.

التهاب پروستات

التهاب پروستات معمولاً واکنشی است که به دنبال عفونت ایجاد شده و غده پروستات قرمز و ملتهب می‌شود، ولی در برخی موارد با توجه به نداشتن عفونت، التهاب پروستات ایجاد می‌شود. از علائم این عارضه می‌توان به این موارد اشاره کرد: درد ناحیه لگن، درد بیضه‌ها، درد یا سوزش هنگام دفع ادرار که شیوع کمتری دارد و بیشتر با عفونت مجاری ادراری همراه است، احساس درد زمان انزال، درد موقع نشستن روی صندلی یا دو چرخه. التهاب پروستات در سه نفر از هر ۲۰ مرد مشاهده می‌شود که حدود ۱۵ درصد از مردان را شامل می‌شود. این عارضه در مردان ۳۰ تا ۵۰ سال شیوع بیشتری دارد. پزشکان برای درمان التهاب پروستات معمولاً با تجویز داروهای مسکن و مسدودکننده‌های آلفایی سعی می‌کنند درد را تسکین دهند.

سرطان پروستات

در انگلیس، سرطان پروستات شایع‌ترین سرطان میان مردان است؛ به طوری که سالانه بیش از ۴۰ هزار

علت اصلی بزرگ شدن پروستات هنوز بدرستی مشخص نیست، ولی بسیاری از محققان بر این باورند که تغییرات هورمونی ایجاد شده به دنبال بالا رفتن سن در مردان می‌تواند علت اصلی این عارضه باشد. بزرگ شدن غده پروستات گاه موجب بروز عفونت‌های مجاری ادراری یا احتباس حاد ادرار می‌شود، ولی عوارض شدید بسیار نادر است. ساده‌ترین راه درمان برای افراد مبتلا به بزرگی غده پروستات، محدود کردن مصرف مایعات پیش از زمان خواب و نیز ایجاد تغییراتی در سبک زندگی از قبیل خودداری از مصرف مشروبات الکلی و مواد حاوی کافئین است. داروهایی از قبیل مسدودکننده‌های آلفایی نیز برای آرام کردن عضلات غده پروستات و کاهش اندازه آن موثر است و دفع ادرار را آسان‌تر می‌کند. در موارد شدید که بیمار به درمان‌های دارویی واکنش نشان نمی‌دهد، پزشکان بخش داخلی غده پروستات که مجاری خروج ادرار را مسدود می‌کند، از طریق عمل جراحی خارج می‌کنند.

از تاثیر تغذیه غافل نشوید

تغذیه مناسب و رژیم غذایی متعادل، بهبود مبتلایان را تسریع کرده و انرژی زیادی برای مبارزه با سرطان به آنها می‌دهد. مبتلایان به سرطان پروستات باید مراقب کالری مصرف روزانه خود باشند؛ به طوری که این میزان باید در فرآیند درمان بیشتر باشد تا نیاز بدن رفع شود. در صورت ثابت بودن وزن، به ازای هر ۵۰۰ گرم باید ۱۵ کالری در روز به رژیم غذایی اضافه شود، ولی در صورت کاهش وزن، باید ۵۰۰ کالری به مصرف روزانه اضافه کرد. به عبارتی، یک فرد ۶۸ کیلوگرمی روزانه به ۲۲۵۰ کالری برای حفظ وزن خود نیاز دارد.

پزشکان به مبتلایان توصیه می‌کنند در طول روز مقدار کافی پروتئین استفاده کنند. پروتئین به بازسازی و ترمیم بافت‌های آسیب‌دیده کمک می‌کند. در واقع، به ازای هر ۵۰۰ گرم وزن بدن، فرد به ۰/۵ گرم پروتئین در روز نیاز دارد. به عنوان مثال، یک فرد ۶۸ کیلوگرمی به ۷۵ تا ۹۰ گرم پروتئین در طول روز نیاز دارد. غنی‌ترین منابع پروتئین عبارتند از: شیر، گوشت ماهی، گوشت قرمز و گوشت پرندگان و نیز تخم‌مرغ و حبوبات که مصرف آنها در طول درمان بیماران سرطانی توصیه می‌شود. مصرف مایعات به مقدار کافی در طول روز از کم‌آب شدن بدن جلوگیری



می‌کند. انواع نوشیدنی‌ها از قبیل آب، آبمیوه، شیر، ژلاتین و نوشیدنی‌های فاقد کافئین توصیه می‌شود. مواد حاوی کافئین، دفع ادرار و در نتیجه علائم بیماری را تشدید می‌کند، در نتیجه مصرف این مواد بخصوص پیش از خواب توصیه نمی‌شود. بیماران در صورت تهوع و اسهال ناشی از درمان باید برای جلوگیری از کم‌آبی بدن، مصرف مایعات را در طول روز افزایش دهند. مصرف ویتامین‌ها به اندازه کافی اهمیت زیادی

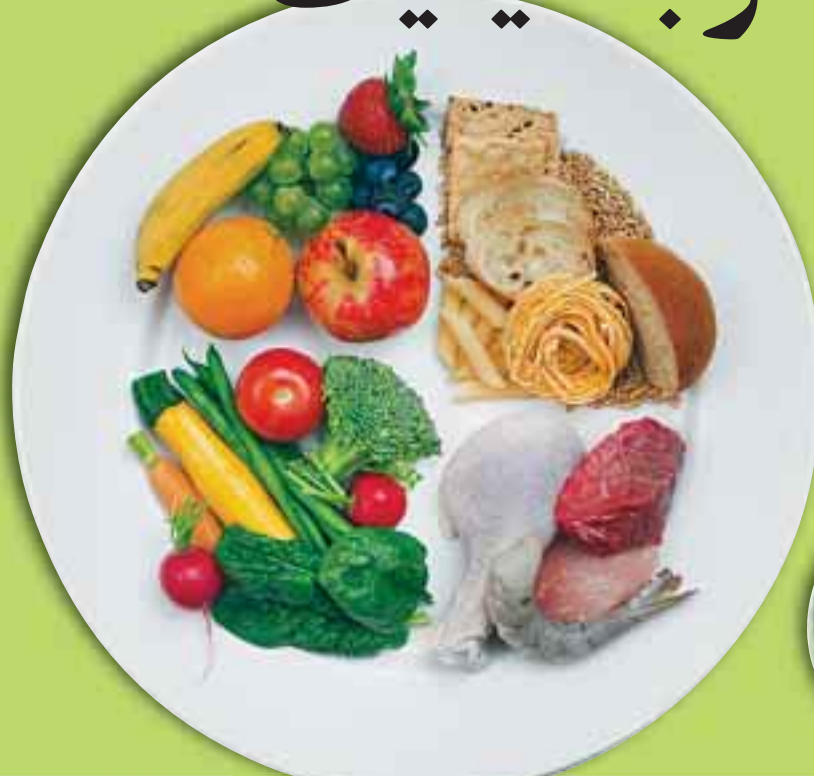
دارد. در صورت کمبود ویتامین مصرفی، می‌توان از مکمل‌های غذایی استفاده کرد. مراجعه به متخصص تغذیه هم‌زمان با طی مراحل درمانی و دریافت رژیم غذایی متناسب با بیماران سرطانی تحت درمان، می‌تواند کیفیت زندگی این بیماران را تا حد زیادی ارتقا بخشد. انجام راهکارهای ارائه شده در طول درمان نه تنها شرایط جسمی بیمار را به طور قابل توجهی بهتر می‌کند؛ بلکه سرعت و احتمال درمان آنها را نیز افزایش می‌دهد.

۶ راز طول عمر با کیفیت

■ مسعود ایثاری

سلامت ما در گرو آن چیزی است که می‌خوریم. البته منظور از آنچه می‌خوریم دقیقاً «رژیم غذایی» ماست. بعلاوه یافته‌های پژوهش‌ها هر روز بیشتر از گذشته نشان می‌دهد طول عمر ما نیز با این رژیم غذایی گره خورده است. به همین دلیل متخصصان همیشه برای برخورداری از تغذیه سالم و در نتیجه دست یافتن به سلامت جسم و عمر طولانی با کیفیت توصیه‌هایی ارائه می‌کنند. این دستورها در ظاهر بسیار ساده است و شاید به نظر برسد اجرایشان کار چندان دشواری نباشد، اما در عمل کمتر کسی است که می‌تواند آنها را به گونه‌ای مستمر و بی‌وقفه اجرا کند که بتوان گفت این دستورها بخشی از رژیم

یا عادات غذایی اوست. در ادامه شش نکته علمی از همین نکات ساده را که در مجله پرورش منتشر شده، خواهید دید. آیا فکر می‌کنید می‌توانید این دستورات عملی‌ها را تمام و کمال اجرا کنید و سرعت عقربه‌های ساعت سالمندی خود را کاهش دهید؟



تغذیه



مکس: Food science

تامی‌تانید فیبر بخورید

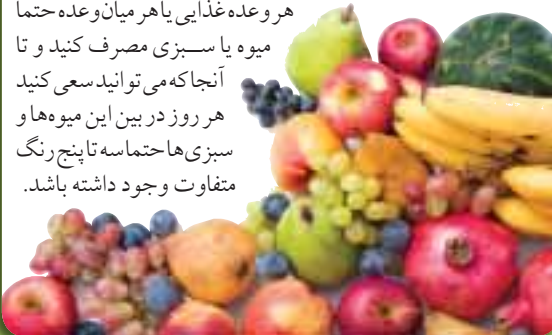
فیبر در بدن انسان معجزه می‌کند؛ سد دفاعی محکمی در برابر سرطان است، میزان قند خون را ثابت نگه می‌دارد و عامل بسیار موثری در ارتقای سلامت قلب به‌شمار می‌رود. برای برخورداری از چنین موایبی کافی است روزانه حدود ۲۵ تا ۳۵ گرم فیبر به بدن خود برسانید. البته هر چه فیبر بیشتری



مصرف کنید فواید بیشتری عایدتان خواهد شد. بر اساس پژوهش‌های علمی به ازای هر ده گرم افزایش مصرف فیبر در روز، خطر مرگ ناشی از بیماری‌های کرونری قلب ۱۷ درصد کاهش خواهد یافت، اما شاید باورش برایتان سخت باشد که در بسیاری از کشورهای توسعه یافته نیز هنوز مردم همان ۲۵ تا ۳۵ گرم فیبر در روز را دریافت نمی‌کنند. مثلاً بیشتر آمریکایی‌ها چیزی حدود نصف این مقدار یا حتی کمتر از آن فیبر مصرف می‌کنند. برای نمونه هر نصف فنجان عدس پخته، نخود پخته و جو به ترتیب هشت، شش و ۱۶ گرم فیبر دارد و میزان فیبر موجود در یک سیب متوسط، چهار گرم است.

از آنتی‌اکسیدان غافل نشوید

سلول‌های بدن بدون سوخت و ساز خواهد مرد. فرآیند سوخت و ساز هر چند حیاتی است، اما محصولاتی به نام رادیکال‌های آزاد نیز تولید می‌کند که بسیار خطرناک بوده و برای سلامت بسیار مضر است. مهم‌ترین سلاح بدن ما در برابر رادیکال‌های آزاد، مواد غذایی موسوم به آنتی‌اکسیدان است. آنتی‌اکسیدان‌ها که به وفور در میوه‌ها و سبزی‌های خوش‌رنگ یافت می‌شوند، با دفع خطر رادیکال‌های آزاد خرابکار، از سلول‌های بدن محافظت کرده و به این ترتیب روند سالمندی و پیری را کند می‌کنند. جالب است بدانید هر چه رنگ میوه‌ها و سبزیجات تندتر و چشم‌نوازتر باشد، میزان آنتی‌اکسیدان بیشتری دارد. به طور کلی برای تأمین آنتی‌اکسیدان مورد نیاز بدن خود در هر وعده غذایی با هر میان‌وعده حتماً میوه یا سبزی مصرف کنید و تا آنجا که می‌توانید سعی کنید هر روز در بین این میوه‌ها و سبزی‌ها حتماً سه تا پنج رنگ متفاوت وجود داشته باشد.



هر روز امگا ۳ بخورید

امگا ۳ چربی مفیدی است که خواص شگفت‌انگیزی دارد. اگر فردی بتواند هر روز و به میزان کافی از این چربی سالم استفاده کند، از یک سو کلسترول خونش کاهش خواهد یافت و از سوی دیگر عملکرد سلول‌های بدنش درست و منظم خواهد شد. بعلاوه، امگا ۳ می‌تواند در مقابله با التهاب کمک قابل توجهی به بدن برساند و خطر ابتلا به سرطان، سکته مغزی و حمله قلبی را نیز کاهش می‌دهد. شاید به همین دلیل است که برخی متخصصان دوست دارند امگا ۳ را «چربی ضد پیری» بنامند. بهترین منبع تأمین امگا ۳ غذاهای دریایی است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد چربی خاصی به نام DHA که از انواع امگا ۳ به‌شمار می‌رود و در بدن ماهی‌های چرب آب‌های سرد یافت می‌شود، از مغز انسان در برابر فرآیند پیری محافظت می‌کند. جالب است بدانید تأمین امگا ۳ کافی کار چندان دشواری نیست: دست‌کم هفته‌ای دو وعده صد گرمی ماهی سالمون یا دیگر ماهی‌های چرب را در برنامه غذایی خود بگنجانید و هر روز گردو، روغن سویا و اسفناج مصرف کنید.



پروتئین بخورید، اما کم چرب

پروتئین در سلامت افراد نقشی حیاتی دارد و حتماً باید به اندازه مصرف شود تا بدن بتواند سالم بماند. یکی از مهم‌ترین نقش‌های پروتئین آن است که هر روز عناصر ضروری را برای ترمیم تک‌تک سلول‌های بدن ما فراهم می‌کند. این مساله زمانی اهمیت مضاعف می‌یابد که افراد با پاهای پهن می‌گذارند، یعنی زمانی که آسیب‌های سلولی بیشتر تکرار خواهد شد. متخصصان تغذیه می‌گویند ۳۰ درصد کالری روزانه شما باید از پروتئین‌های البته کم چرب تأمین شود. به این ترتیب، اگر کالری مورد نیاز روزانه را ۱۶۰۰ واحد در نظر بگیریم، باید هر روز حدود ۱۲۰ گرم پروتئین کم چرب مصرف کنیم.

منابع سالم پروتئین عبارتند از: گوشت سفید (مرغ یا بوقلمون)، شیر بدون چربی، سفیده تخم‌مرغ و لویسیا. هر صد گرم حدود ۲۱ گرم پروتئین دارد، هر یک فنجان شیر بدون چربی حاوی حدود هشت گرم پروتئین بوده و دو سفیده کامل تخم‌مرغ حدود ۷ گرم پروتئین دارد. هر نصف فنجان لویسیا نیز حاوی حدود ۸ گرم پروتئین است.



چربی سالم بخورید

چربی‌های سالم می‌تواند کلسترول بد یا به اصطلاح LDL را کاهش دهد؛ کلسترول مفید یا همان HDL را که از قلب محافظت می‌کند، افزایش می‌دهد و در عین حال از خطر بروز تصلب شرایین بکاهد. بعلاوه پژوهش‌ها نشان می‌دهد در یک رژیم غذایی کامل شما باید حدود ۲۵ درصد کالری روزانه خود را از چربی‌های سالم دریافت کنید. اگر رژیم غذایی متعادل روزانه را حاوی ۱۶۰۰ کالری در نظر بگیریم، لازم است روزانه چیزی حدود ۴۴ گرم چربی سالم مصرف کنیم تا نیازمان به این ماده غذایی مرتفع شود.

مهم‌ترین منابع چربی‌های سالم عبارت است از: پسته، بادام درختی، آووکادو و روغن زیتون. برای مثال هر یک چهارم فنجان پسته، بادام درختی و آووکادو به ترتیب هفت، ۱۱ و ۳/۵ گرم چربی سالم دارد. میزان چربی سالم موجود در یک قاشق سوپ خوری روغن زیتون نیز ده گرم است.



کالری کم بخورید

پژوهشگران می‌گویند اگر می‌خواهید عمری طولانی داشته باشید، رژیم غذایی خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که به اصطلاح «کم‌کالری» باشد. شاهد مثال زنده‌اش افراد صد ساله و حتی مسن‌تر در اوکیناوای ژاپن باشد که این اصل را درست رعایت می‌کنند. طبعاً برای این کار باید غذاهای سالم و کم‌کالری مصرف کنید، اما در عین حال راه‌های کمکی هم وجود دارد: «به اندازه» و «آهسته» غذا بخورید! منظور از «به اندازه خوردن» آن است که در دست هنگامی که احساس گرسنگی مرتفع شد، دست از خوردن بکشید و هرگز آن قدر نخورید که مجبور شوید کمر بندتان را شل یا دکمه‌های پیراهنتان را باز کنید. بهترین تکنیک برای «به اندازه خوردن» آهسته خوردن است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد زنانی که با سرعت کمتری غذا می‌خورند، نسبت به زنانی که خیلی سریع‌تر غذا می‌خورند، هم کالری کمتری دریافت می‌کنند و هم بیشتر احساس سیری می‌کنند. به این ترتیب، حفظ آرامش حین خوردن غذا می‌تواند به کاهش کالری دریافتی شما کمک کند.



تأثیر خشکسالی بر زندگی



عکس: National Geographic



نسخه



را باید انتظار داشت؛ به عبارتی دیگر کره زمین بادو پدیده خشکسالی و سیل مواجه خواهد شد. طبق پیش بین‌های دانشمندان خشکسالی‌های بیشتری در راه است و گرم شدن کره زمین هوای مرطوب تر در سراسر جهان را به همراه خواهد داشت.

اثرات خشکسالی

اثرات منفی خشکسالی در سه بخش اجتماعی، اقتصادی و محیط زیست قابل بررسی است که در زیر به بخشی از این اثرات اشاره می‌شود.

اثرات اقتصادی

ضرر و زیان وارده به تولیدکنندگان محصولات کشاورزی، دامی و شیلات، کاهش در تولید چوب، تأثیرات مرتبط به انرژی، ضرر در صنعت توریسم کشورها، تأثیر روی صنعت حمل و نقل، کاهش تولید غذا، اختلال در عرضه مواد غذایی و تأثیرات عمومی اقتصادی دیگر مانند کاهش قیمت زمین، ضرر و زیان صنایع وابسته به محصولات کشاورزی و...

اثرات محیط زیستی

آسیب به گونه‌های جانوری که موجب کاهش و تخریب زیستگاه‌های حیات وحش و آبیان، کاهش غذا و آب قابل شرب، مهاجرت جانوران و در نتیجه کاهش جمعیت آنها در یک منطقه و افزایش جمعیت در منطقه دیگر و برهم خوردن تعادل طبیعی در زیستگاه‌ها، کاهش تنوع زیستی و... از مشهورترین اثرات خشکسالی است.

ایجاد تأثیرات هیدرولوژیک (آبی) که موجب کاهش سطح آب منابع، دریاچه‌ها و تالاب‌ها، کاهش جریان‌های آبی، از دست دادن تالاب‌ها، افزایش استفاده از آب‌های زیرزمینی، فرونشست زمین و کاهش قابلیت ترمیم می‌شود. آسیب به جوامع گیاهی که موجب کاهش تنوع زیستی، کاهش درختان در زمین‌های شهری، افزایش آتش‌سوزی، فرسایش آب و خاک و در نتیجه کاهش کیفیت خاک، تأثیرات کیفیت هوا مانند آلودگی و گرد و غبار از جمله این اثرات مخرب است.

اثرات اجتماعی

خشکسالی علاوه بر تأثیر بر سلامت، افزایش نزاع و تعارضات در زمینه‌های آبی، سیاسی، مدیریتی، کاهش و تغییر در کیفیت و سبک زندگی و همچنین مهاجرت انسان‌ها را در پی دارد.

است چند هفته یا چند ماه لازم باشد تا سطح بارش به حد نرمال برگردد.

علت خشکسالی

خشکسالی زمانی رخ می‌دهد که الگوهای آب و هوایی و چرخه آب دچار اختلال شود. تغییر در الگوهای جریان‌های جوی می‌تواند توفان‌ها را برای ماه‌ها و سال‌ها متوقف کند که در نتیجه روی میزان بارش معمول مناطق تأثیر می‌گذارد و موجب بروز خشکسالی یا وقوع سیل می‌شود. تغییر در الگوی وزش باد نیز تأثیر قابل توجهی روی رطوبتی که هر منطقه جذب می‌کند، می‌گذارد.

در شرایط کنونی تغییرات آب و هوایی، بحث‌های زیادی در مورد ارتباط بین خشکسالی و گرم شدن کره زمین مطرح است. براساس نتیجه یکی از مطالعات انجام شده از سوی ناسا در سال ۲۰۱۳، مدار جهان افزایش خواهد یافت. این به معنای آن است که در برخی نقاط جهان افزایش بارندگی و در بخش‌های دیگر نیز کاهش بارندگی

است. به عنوان مثال در ایالات متحده آمریکا ۳۰ سال گذشته ۱۹۵ میلیارد دلار برای خشکسالی هزینه شده است.

تعریف خشکسالی

خشکسالی یک پدیده پیچیده است و بستنی تعریف می‌شود و در مناطق مختلف، تعریف متفاوتی دارد. خشکسالی را نمی‌توان در یک عدد یا معادله خلاصه کرد؛ زیرا میزان متوسط بارش هر منطقه متفاوت است. تعیین زمان شروع پدیده خشکسالی بسیار مشکل است. برخلاف بسیاری از پدیده‌های طبیعی مانند زلزله، گردباد و توفان که ناگهانی رخ می‌دهد و نتیجه‌های سنگینی هم دارد، شروع پدیده خشکسالی تدریجی و آرام است. ممکن است چند هفته، چند ماه یا حتی چند سال زمان ببرد تا تأثیرات بلندمدت کاهش بارندگی نمایان شود. تعیین زمان پایان خشکسالی هم کار چندان راحتی نیست در حالی که یک رگبار برای مدت کوتاه خشکسالی را کاهش می‌دهد. ممکن

■ شادی توکلی مهر / کارشناس ارشد برنامه‌ریزی مدیریت و آموزش محیط زیست

خشکسالی به یک دوره طولانی هوای خشک غیرمعمول و بدون بارندگی گفته می‌شود. کمبود بارش می‌تواند برای مردم محلی مشکلاتی مانند خسارت به محصولات کشاورزی و کمبود آب آشامیدنی را در پی داشته باشد. این اثرات می‌تواند مشکلات اقتصادی و اجتماعی مانند قحطی، مهاجرت اجباری از مناطق خشک و تعارض بر سر منابع باقیمانده را به همراه بیاورد.

از آنجا که اثرات خشکسالی در طول زمان و به کندی خود را نشان می‌دهد، بنابراین تأثیر آن ممکن است دست‌کم گرفته شود. به هر حال این پدیده جوی تأثیر طولانی و شدیدی روی گیاهان، جانوران و مردم دارد. براساس آمارهای موجود از سال ۱۹۰۰ بر اثر خشکسالی بیش از ۱۱ میلیون نفر از بین رفته‌اند و بیش از دو میلیارد نفر نیز بشدت تحت تأثیر خشکسالی بوده‌اند. خشکسالی همچنین یکی از پرهزینه‌ترین حوادث آب و هوایی

از «سیب» پرسید

■ مهتاب خسروشاهی

پرستو. ل هستم. از اهواز تماس می‌گیرم. (۰۹۱۶۰۰۰۵۸۶) چند وقت پیش به دلیل وجود میخچه در پام به متخصص مراجعه کردم. میخچه را در آوردم. سپس با فریز کردن، مشکل را برطرف کردند. اما چند ماهی است که دوباره در همان نقطه میخچه درآمده است. برای درمان باید چه کار کنم؟

■ دکتر سیده مریم طباطبایی / متخصص پوست

مو و زیبایی

پوست عضو حساسی است و به کوچک‌ترین آسیب واکنش نشان می‌دهد. این واکنش به صورت تورم، قرمزی، تاول یا میخچه است. میخچه هم نوعی ضایعه پوستی است که بر اثر تحریک پوست ایجاد می‌شود. یکی از دلایل ایجاد میخچه در پا، آسیب به آن به دلیل پوشیدن کفش نامناسب است. پوشیدن کفش تنگ و نوک باریک یکی از دلایل ایجاد میخچه است. میخچه ضایعه‌ای پینه‌ای شکل از پوست مرده است که معمولاً سطح نازک و بدون موی پوست بویژه قسمت پشتی پنجه پا یا انگشت‌ها را درگیر می‌کند. گاهی نیز در بخش ضخیم‌تر پوست دست و پا ایجاد می‌شود. میخچه معمولاً زمانی ایجاد می‌شود که فشار وارد شده بر پوست به صورت بیضوی شکل یا دایره بوده و پس از وارد شدن فشار مداوم روی بخش



مرکزی این بخش، آسیب گسترده‌تر شده و میخچه ایجاد می‌شود.

اگر تحریک ایجاد شده روی پوست مداوم باشد، بعد از جراحی نیز ممکن است دوباره میخچه ایجاد شود. بنابراین در باره شما به احتمال زیاد پس از عمل جراحی باز هم در ناحیه مورد نظر فشار تداوم داشته و منطقه مورد دوباره آسیب دیده‌است. البته شما در شرح حال توضیح نداده‌اید که این میخچه در کدام بخش از پای شما ایجاد شده است. اما به هر حال این مسلم است که پس از درمان، آسیب به ناحیه مورد نظر کماکان ادامه داشته و در همان محل میخچه ایجاد شده است.

میخچه در بین زنان شایع‌تر است. دلیل آن نیز انتخاب کفش‌های نامناسب مانند کفش‌های تنگ، نوک تیز یا پاشنه نامناسب است. این نوع کفش‌ها پنجه پا و دیگر نواحی کف پا را ذیبت کرده و باعث ایجاد میخچه می‌شود. این ضایعه معمولاً با درد و تورم همراه است. البته گاهی هم پوشیدن کفش نامناسب که سایز پانزده و گشادتر از اندازه پاست، باعث بروز میخچه می‌شود.

در شرح حال تان توضیح نداده‌اید که به بیماری خاصی دچار هستید یا نه؟ به این دلیل که ابتلا به بعضی بیماری‌ها مانند دیابت یا ناهنجاری‌های استخوانی نیز می‌تواند زمینه‌ساز بروز میخچه باشد. کهنوردی یکی دیگر از دلایلی است که می‌تواند باعث بروز میخچه شود.

برای درمان باید به متخصص مراجعه کنید. اما برای آن که خودتان به روند درمان کمک کرده و مانع بروز دوباره آن شوید، به این نکته‌ها دقت کنید: نخست این که کفش مناسب، راحت و دقیقاً اندازه پایتان انتخاب کنید و از پوشیدن کفش‌های تنگ و نوک تیز امتناع کنید.

دوم این که همیشه جوراب مناسب بپوشید. پس از خروج از حمام یا شست‌وشوی پا، آنها را خشک کرده و از مرطوب‌کننده مناسب برای چرب کردن پایتان استفاده کنید و جوراب نخی بپوشید. تمیز نگه داشتن پاها یکی از راه‌های جلوگیری از ایجاد میخچه است. سوم این که از کشیدن سنگ‌پاروی میخچه خودداری کنید. به این دلیل که خطر ابتلا به عفونت را افزایش

می‌دهد. استفاده از چسب میخچه نیز یکی دیگر از راهکارهای پیشنهادی برای رفع آن است. اما این چسب‌ها حاوی اسید سالیسیلیک هستند. بنابراین ممکن است به نقاط اطراف میخچه آسیب برسانند. پس بهتر است از این چسب‌ها استفاده نکنید مگر این که مطمئن باشید پوستتان به آن حساسیت ندارد. استفاده از این چسب‌ها برای درمان میخچه‌های کوچک موثر است.

در نهایت پیشنهاد می‌شود به متخصص مراجعه کرده و ضمن رعایت نکته‌های بهداشتی و تمیز نگه داشتن پا و انتخاب کفش مناسب، مانع بروز میخچه شوید.



سوال، نظر و پیشنهاد خود را به نشانی: تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، روزنامه جام جم یا پست الکترونیکی sib@jamejonline.ir بفرستید یا به شماره اختصاصی ۳۰۰۱۱۲۲۵ پیامک بزنید.