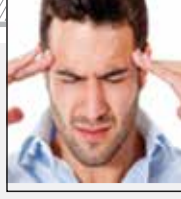


روش جدید در مان میگردن ابداع شد



پژوهشگر ایرانی با روش جدید جراحی، میگرن را درمان می‌کند. دکتر بهمن غیوران در حاشیه دهمین کنگره جراحان پلاستیک و زیبایی ایران گفت: از ۲۰ سال پیش بسر روی درمان میگرن پژوهش کرده و تاکنون با جراحی از طریق پیشانی توانسته ایم بیش از ۹۰ درصد بیماران را درمان کنیم. رئیس بخش بین الملل دهمین کنگره جراحان پلاستیک و زیبایی ایران گفت: در روش جراحی‌ای که ما کار کرده ایم

۷ نقطه که میگرن از آنجا شروع می‌شود را پیدا کرده ایم و با آنچه که عصب را اذیت می‌کند برمی‌داریم به این طریق میگرن از بین می‌رود. رئیس بخش بین الملل دهمین کنگره جراحان پلاستیک و زیبایی ایران افزود: این عمل‌ها سرپایی است به طور مثال شریانی که روی عصب است و آن را تحت فشار قرار می‌دهد برمی‌داریم با یک قسمت کوچک عصب را برمی‌داریم نمونه ساده‌ای را می‌توان مثال برگراری است.

آفتاب زد در گرفت وگو با فوق تخصص بیماری‌های ریوی بررسی کرد

آب آوردن ریه از علت تا درمان



آفتاب یزد - فائزه مظفری: ریه یکی از اندام‌های تنفسی است که نقش مهمی در حفظ حیات انسان به عهده دارد. ریه در پشت قفسه سینه قرار گرفته و با دهان و بینی مرتبط است. یکی از خطرناک‌ترین اختلالاتی که ممکن است برای ریه وجود آید، آب آوردن است و علل مختلفی را شامل می‌شود. آب آوردن ریه مسئله‌ای اورژانسی است و نیاز به پیگیری سریعی دارد. اگر این بیماری سریعاً درمان نشود می‌تواند زندگی فرد را به خطر بیندازد. با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در این باره با دکتر حمید که در این سوره با دکتر حمید بیماری‌های ریوی گفت و گو کردی در این باره می‌گوید: به طور معمول بین ریه و قفسه سینه فضای وجود دارد که به آن فضای جنب گفته می‌شود. داخل آن نیز همیشه ترشح وجود دارد که همگی معمول بین ریه و قفسه سینه فضای وجود دارد که به آن فضای جنب گفته می‌شود.

دکتر سهراب پور خاطر نشان کرد: بیماری آب آوردن ریه همیشه به دلیل مشکلات ریه نیست. برخی از بیماری‌هایی غیر ریوی که موجب افزایش مایع داخل جنب می‌شود عبارتند از: نارسایی قلبی، نارسایی کلیوی، فشارخون و سرطان‌ها و در موارد نادر نیز بیماری‌های روماتیسم نیز با اعمال فشار بر عروق و مجاری لنفاوی موجب برگشت مایع داخل جنب شده که منجر به کندی جذب خون و در آنجا تجمع می‌یابد. این فوق تخصص بیماری‌های ریوی خاطر نشان کرد: برخی از بیماری‌های ریوی مانند عفونت‌های ریه، بیماری‌های لایه‌های جنب نظیر عفونت‌های ویروسی، باکتریایی و سل و تومورهای ریه که داخل پروش وجود دارند. آمبولی ریوی، ذات‌الریه، گرفتگی عروق ریه و سرطان ریه نیز می‌توانند باعث آب آوردن ریه شوند.

وی اظهار کرد: شایع‌ترین علل آب آوردن ریه عبارتند از درد در ناحیه قفسه سینه و تنگی نفس و سرفه در افراد و در صورتی که در ریه عفونت نیز وجود داشته باشد، ترشحات خلطی خونی نیز مشاهده می‌شود.

دکتر سهراب پور عنوان کرد: برای درمان بیماری آب آوردن ریه (ادم ریه) باید به این نکته توجه داشت که ریه بافتی نرم و انعطاف‌پذیر است و در صورت آسیب دیدن، فرآیند ترمیم آن بسیار کند است. بنابراین، تشخیص زودهنگام و درمان به‌موقع می‌تواند به جلوگیری از عوارض جدی و حتی مرگ منجر شود. همچنین، ترک سیگار و اجتناب از قرار گرفتن در معرض دود سیگار، نقش مهمی در پیشگیری از این بیماری دارد. به عنوان مثال، افرادی که دچار نارسایی قلبی هستند، باید مراقب سلامت قلب خود باشند و در صورت بروز علائم، به سرعت به پزشک مراجعه کنند.

در صورتی که مایع مابین ریه و غشای ریه جمع شود، ممکن است منجر به کاهش سطح اکسیژن در خون شود. این می‌تواند باعث سردگی، خستگی و در موارد شدیدتر، نارسایی تنفسی شود. درمان این وضعیت بستگی به علت آن دارد. در مواردی که عفونت باعث شده، آنتی‌بیوتیک‌ها و در مواردی که نارسایی قلبی باعث شده، داروهای قلبی می‌تواند کمک کند. در برخی موارد، تخلیه مایع از بین ریه (توراکتومی) ممکن است نیاز باشد.

دکتر سهراب پور خاطر نشان کرد: در صورتی که مایع مابین ریه و غشای ریه جمع شود، ممکن است منجر به کاهش سطح اکسیژن در خون شود. این می‌تواند باعث سردگی، خستگی و در موارد شدیدتر، نارسایی تنفسی شود. درمان این وضعیت بستگی به علت آن دارد. در مواردی که عفونت باعث شده، آنتی‌بیوتیک‌ها و در مواردی که نارسایی قلبی باعث شده، داروهای قلبی می‌تواند کمک کند. در برخی موارد، تخلیه مایع از بین ریه (توراکتومی) ممکن است نیاز باشد.

ایافته

ارتباط رژیم مدیترانه‌ای با سلامت میکروبیوم روده

درون روده تریلیون‌ها میکروارگانیسم زندگی می‌کنند که بر تمام جنبه‌های سلامتی تاثیرگذارند. رژیم غذایی یک عامل موثر بر تعادل میکروبیوم روده است. به گزارش ایرنا، عملکرد سیستم ایمنی و اعصاب، روند پیری و اضطراب و افسردگی تنها بخشی از تاثیرات میکروبیوم روده بر بدن هستند. محققان مطالعات متعددی در این زمینه تاثیر رژیم غذایی بر تعادل میکروبیوم روده و مضر بودن بررسی کردند. در این مطالعه ۱۶۰۰ عامل غذایی تحت هفت الگوی غذایی شامل پروتئین‌های گیاهی، رژیم لبنیات مبتنی بر گیاه، پروتئین‌های حیوانی، لبنیات کم چرب، رژیم غذایی مدیترانه‌ای، رژیم غذایی شامل نان، حبوبات، ماهی و آجیل و رژیم غذایی حاوی گوشت، سبزیجات، شکر و فست قود مورد بررسی قرار گرفت و اثرات ضد التهابی آن‌ها ارزیابی شد. در این مطالعه به بیماری‌هایی نظیر بیماری کرون (بیماری التهابی روده)، کولیت زخمی (فرمی از بیماری التهابی روده) و سندرم روده تحریک‌پذیر نیز توجه شده است. سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS) یک اختلال شایع گوارشی است که با علائمی مانند اسهال، یبوست، شکم درد، استرس، خستگی



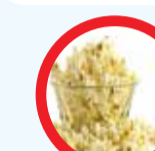
Advertisement for Agha (آگهی) featuring a list of products and services. The list includes: 1. Industrial Monitor, 2. Portable Ground Monitor, 3. Hand Wheel, 4. Hard Wheel, 5. Hand Wheel, 6. Hard Wheel, 7. Hand Wheel, 8. Hard Wheel. The text describes the features and specifications of these items.

زغال اخته



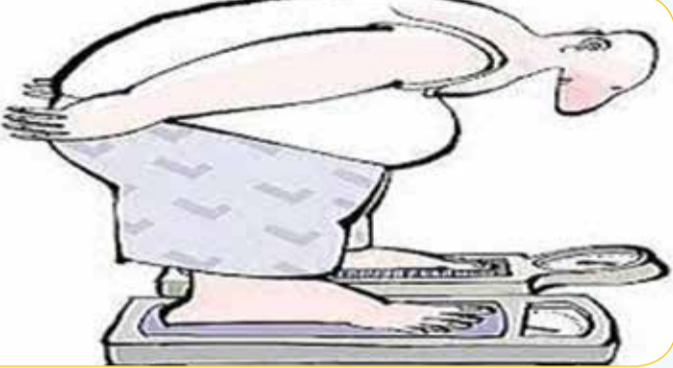
علاوه بر این که سرشار از خواص آنتی‌اکسیدانی است، در هر فنجان تنها ۸۳ کالری دارد. ضمن این که میزان سدیم آن نیز صفر است.

پاپ کورن



پاپ کورن تنها ۱۰۰ کالری دارد اما پاپ کورن حاوی مقادیر بالایی فیبر هست که باعث می‌شود مدت بیشتری احساس سیری کنید.

مصرف این میان وعده‌ها بدون ترس از چاقی



شما معمولا پس از خوردن میان وعده‌های ناسالم چندان احساس سیری نکرده و خیلی زود گرسنه می‌شوید و در نتیجه مجدداً مجبور می‌شوید به سراغ خوردن مواد غذایی رفته و این روند سبب افزایش وزن و چاقی شما می‌شود. به گزارش آوای سلامت، بنابراین در انتخاب میان وعده‌های خود دقت کرده و مواد غذایی را مصرف کنید که علاوه بر کم حجم بودن شما را برای ساعتها سیر نگه می‌دارند.

تخم مرغ



حاوی ۷۸ کالری و ۶ گرم پروتئین است. مصرف تخم مرغ با چاشنی‌های نیازی به اضافه کردن نمک و بالا بردن میزان سدیم در آن ندارد.

بادام



می‌توانید بدون اینکه از مزایای ۱۰۰ کالری بگذرد ۱۴ بادام استفاده کنید. بادام منبع خوبی از فیبر و پروتئین است و برای بدن مفید است.

پسته



۲۰ عدد پسته بخورید و مطمئن باشید تنها ۸۰ کالری گرفته‌اید همچنان این ۲۰ عدد پسته کمتر از نیم گرم چربی اشباع دارد.

انبه‌منجمد



مصرف انبه منجمد برای دریافت بتاکاروتن و فیبر عالی است. سه چهارم فنجان آن ۹۰ کالری و ۶۰ درصد ویتامین ث بدن تامین می‌شود.

سویا



یک سوم فنجان سویا دارای ۸ گرم پروتئین و ۴ گرم فیبر است. همچنین ۱۰ درصد از آهن مورد نیاز روزانه بدن را هم تامین می‌کند.

سیب پخته



با پختن سیب به اندازه نپخته آن ویتامین و فیبر به بدن می‌رسد. افراد می‌توانند به سیب پخته مقداری دارچین اضافه کنند.

بیمار اقدامات پیشرفته بهبودی انجام گیرد در مورد اینکه بیماران در مورد انجام بهبودی قلب قدرقدر می‌توانند اطمینان خاطر داشته باشند، گفت: کشور ایران در این زمینه در میان کشورهای منطقه پیشرو است و موفقیت‌های زیادی حاصل شده و با کشورهای پیشرفته به جلو می‌رود. همچنین خوشبختانه امروزه با تکنولوژی و دانش جدید خطرات بهبودی قلب به شدت کاهش یافته و عوارض نیز بسیار اندک شده است البته گاهی مواقع ممکن است عوارضی در برخی از بیماران با شرایط خاص ایجاد شود که همین میزان نیز قابل درمان است. جهانگیری فرد خاطر نشان کرد: در حال حاضر ایران در زمینه پیوند از جمله پیوند قلب موفقیت‌های بزرگ و پیشرفته‌های چشمگیری داشته و از پیشگامان این خدمت در منطقه می‌باشد.

انجام جراحی قلب از بدو تولد تا سالمندی

احتمال میکروآمبولی و آمبولی پلاک خون وجود دارد که این مسئله می‌تواند سبب بیدار نشدن بیمار پس از بهبودی، مشکلات عصبی و یا حتی مرگ مغزی و کما شود. وی ادامه داد: آمار مرگ و میر بیماران نیاز به بهبودی قلب در دنیا کمتر از یک درصد است که کشور ما نیز آمار متفاوتی در این زمینه ندارد. وی با اشاره به اینکه در حال حاضر همه مراکز جراحی قلب کشور دارای فلوشیپ بهبودی قلب هستند، گفت: اعمال جراحی قلب بسیار پیچیده بوده و بهبودی آن نیز متفاوت از جراحی‌های عادی محسوب می‌شود و به میزان قابل توجهی با سایر بهبودی‌ها تفاوت دارد چرا که حمایت قلبی و از گانهایی مختلف در این نوع جراحی متفاوت بوده که باید برای

رئیس دومین کنگره بین المللی بهبودی قلب در آستانه برگزاری این کنگره که در روزهای ۱۳ تا ۱۵ آذر ماه سال جاری برگزار می‌شود، جراحی قلب و بهبودی در همه سنین امکان پذیر است چرا که برخی از افراد به صورت مادرزادی دچار مشکل قلبی هستند و بلافاصله پس از تولد باید جراحی شوند در برخی از افراد نیز این مسئله در سنین ۱ تا ۴ سالگی بسته به نوع بیماری و مشکل انجام می‌شود و حتی برخی از بیماری‌های مادرزادی قلب در سنین بزرگسالی شناخته شده و آن زمان نسبت به درمان و جراحی آن اقدام خواهد شد. به گزارش مهر، دکتر علیرضا جهانگیری فرد ادامه داد: جراحی قلب و بهبودی در سالمندان و افراد بالای ۸۰ سال نیز انجام می‌گیرد که البته بستگی به شرایط فرد و نوع بیماری داشته و این مسئله

زنان مبتلا به PCO مراقب بیماری‌های قلبی - عروقی باشند

بعد از دواج دیرتر باردار بشوند، وی به آنکه‌ها بوسی در صورت خانم‌ها به عنوان یکی دیگر از علائم سندرم تنبلی تخمدان بعد از انجام سونوگرافی اشاره کرد و افزود: خانم‌های جوان و سنین باروری مبتلا به این سندرم، با مجموعه‌ای از اختلالات در سیستم سوخت و ساز بدن مواجه می‌شوند که حتی می‌تواند منجر به بالا رفتن قند خون و چربی خون این خانم‌ها شود. کریعی، به چاقی شکمی به عنوان علامتی از بیماری مبتلا به سندرم تنبلی تخمدان اشاره کرد و گفت: این دست از

یک فلوشیپ زنان، زایمان و ناباروری، نسبت به عوارض سندرم تنبلی تخمدان در زنان مبتلا هشدار داد و گفت: خانم‌های مبتلا به PCO مراقب بیماری‌های قلبی عروقی باشند. اتوسلا کریعی، در گفتگو با مهر، به سندرم پلی کیستیک یا همان تنبلی تخمدان در خانم‌ها اشاره کرد و افزود: این سندرم با علامت گوناگونی همراه است که از جمله تأخیر در خونریزی ماهانه است. به طوری که باعث می‌شود در فاصله بیشتر ۲۱ روز تا ۳۵ روز، خونریزی ماهانه داشته باشد و یا اینکه چند ماه از خونریزی را نداشته باشد. عضو تیم تخصص مرکز درمان ناباروری ابن سینا، به همیو خانم‌ها در نواحی مختلف بدن به عنوان یکی دیگر از علائم سندرم تنبلی تخمدان اشاره کرد و گفت: این پسر مویی به گونه‌ای است که از آن به عنوان پسر موی مردانه نام برده می‌شود. همچنین به بالا رفتن هورمون‌های آندروژن در زنان به عنوان یکی دیگر از علائم سندرم تنبلی تخمدان اشاره کرد و افزود: یکی دیگر از علائم سندرم، وجود تعداد زیاد فولیکول ریز بر روی هر

Advertisement for Agha (آگهی) featuring a list of products and services. The list includes: 1. Industrial Monitor, 2. Portable Ground Monitor, 3. Hand Wheel, 4. Hard Wheel, 5. Hand Wheel, 6. Hard Wheel, 7. Hand Wheel, 8. Hard Wheel. The text describes the features and specifications of these items.

فواید قبل از صبحانه ورزش کردن

محققان دریافته‌اند ورزش قبیل از صبحانه می‌تواند موجب افزایش فواید سلامتی ورزش کردن شود. به گزارش مهر، «خاویز گونزالز»، سرپرست تیم تحقیق در این باره می‌گوید: «ما دریافته‌ایم مردانی که قبل از صبحانه ورزش می‌کردند دو برابر بیشتر از گروهی که بعد از صبحانه ورزش می‌کردند چربی می‌سوزانند». وی تأکید می‌کند: «نتایج ما بیانگر این مطلب است که تغییر در زمان بسدی غذا خوردن و ورزش می‌تواند تغییرات مثبت و عمیقی بر کل سلامت بدن داشته باشد». محققان در مطالعه‌ای شش هفته‌ای ۲۰ مرد چاق یاداری اضافه وزن را به سه گروه تقسیم کردند: دو گروه اقدام (که قبل از صبحانه ورزش می‌کردند) و گروه کنترل (که هیچ تغییری در سبک زندگی شان ایجاد نشده بود). محققان بعد از مقایسه داده‌ها دریافته‌اند گروهی که قبل از صبحانه ورزش می‌کردند دو برابر بیشتر چربی سوزی داشتند. آنها دریافته‌اند چربی سوزی بیشتر عمدتاً ناشی از پایین آوردن میزان انسولین در طول ورزش در زمانی است که افراد ناشتا ورزش می‌کنند؛ بدین معنا که آنها می‌توانند چربی بیشتری از بافت چربی و چربی اطراف ماهیچه‌ها شان را به عنوان سوخت مصرف نمایند.