

نارسایی‌های شدید قلبی و مرگ دربی مصرف داروهای بدن‌سازی



این روزها حتی ورزش به روش نادرست هم می‌تواند جان افراد را تاسر حد مرگ به خطر بیندازد؛ در حالی که جوانان از این نکته‌ها غافل هستند و به توصیه هر غیرکارشناسی عمل می‌کنند.

دکتر آذین علیزاده‌اصل، متخصص قلب و عضو انجمن اکوکاردیوگرافی ایران، به ایسنا گفت: بسیاری از این مراجعه‌کنندگان، جوانانی سالم با بنیه

ساعت خوش

لحظه‌های کنارهم بودن مادرزگ‌ها و پدربزرگ‌ها لذت‌بخش‌ترین اوقات است

کتکم جاوید | اگر قرار باشد به همین زو‌ی‌ها صاحب فرزند‌ی شوید، یکی از بزرگ‌ترین نگرانی‌هایتان این خواهد بود که وقتی شما سر کار هستید یا ساعاتی که برای کاری از خانه خارج می‌شوید، چه کسی از بچه مراقبت خواهد کرد. برخی از والدین اصرار دارند که برای فرزندشان پرستار بگیرند، اما عده‌ای به هیچ‌کس اعتماد نمی‌کنند و تا دوره نوجوانی هم فرزندانشان را به مادر و پدر خود می‌سپارند. متخصصان طب سالمندی معتقدند اگر می‌خواهیم والدین سالمند خود را با نشاط نگه‌داریم باید آن‌ها را در امور روزمره مشارکت دهیم و یکی از فعالیت‌های شیرین، گذراندن روزها در کنار نوه‌هاست. اگر شما هم بنا دارید فرزند خود را به پدر و مادر تان بسپارید، از نوایده و اصول نگهداری آن بیشتر بدانید. نکته‌هایی هم برای پدربزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها یاد آوری می‌کنیم که به تربیت فرزندآن کمک می‌کند.



● اولین فایده؛ کاهش اضطراب جدایی محققان می‌گویند اولین امتیازی که ماندن کودکان کنار پدربزرگ‌ها و مادر بزرگ‌هایشان ایجاد می‌کند، کاهش اضطراب جدایی از والدین است. اغلب کودکان به‌ویژه در سنین بین یک تا چهارسال هنگامی که برای اولین بار قرار است تنها در مهدکودک بمانند و شاهد دور شدن والدین خود باشند، این اضطراب را تجربه خواهند کرد؛ درنهایت این اضطراب طی سنین بزرگ‌سالی آن‌ها نیز مشکل‌ساز خواهد شد.

● تضمین سلامت در بزرگ‌سالی

زندگی صنعتی و توسعه شهرنشینی باعث شده اغلب هر دو والدین شاغل باشند؛ نکته‌ای که درنهایت به استفاده از خدمات مپدهای کودک، مؤسسات آموزشی و پرستارهای خانگی منجر شده است. این در حالی است که تحقیقات انجام‌شده در کالج بوستون مشخص کرده است کودکانی که در دوران کودکی بیشتر در کنار پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌های خود باشند، آینده‌ای درخشان‌تر نسبت به دیگر کودکان خواهند داشت.

در این تحقیقات مشخص شده است کودکان دختر در سنین بلوغ، زندگی نرمالی طی می‌کنند و مسئولیت‌پذیری پسران نیز بیشتر از هم‌سن‌وسالان آن‌ها که در مهدکودک بزرگ شده‌اند، بوده است.

● فرار از افسردگی نوه‌ها و سالمندان تحقیقات انجام‌شده در سال ۲۰۱۵ میلادی بیانگر آن است که حضور کودکان کنار پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها می‌تواند به کاهش سطوح مختلف افسردگی در هر دو گروه بینجامد؛ چون تنها کودکان در این شرایط احساس آرامش می‌کنند؛ بلکه مسن‌ترهانی نیز از اینکه توانسته‌اند کاری مفید برای جامعه و خانواده خود انجام دهند خرسند خواهند بود.

● امنیت روانی پیدا می‌کنند

یکی از دغدغه‌های مهم والدین به‌ویژه در دوران بلوغ کودکان، امنیت دل‌بندانشان است؛ درحالی‌که تنهایی آن‌ها به‌دلیل مشغله کاری والدین می‌تواند پاشنه‌آشیل مشکلاتی باشد که بعضاً خانواده‌ها را درگیر کرده است.

معمولا کودکان به پدربزرگ و مادربزرگشان کاملا اعتماد می‌کنند و اصولا رازهای زیادی با آن‌ها در میان

امیرمقدم | «۲۶سال دارم و سه سالی می‌شود که به یکی از هم‌کلاسی‌هایم علاقه‌مند شده‌ام. احساس می‌کردم که او هم به من علاقه دارد؛ به‌همین دلیل موضوع را چند ماه بعد او در میان گذاشتم، ولی جواب او منفی بود. در تمام این مدت، همه تلاش‌م را برای جلب رضایتش انجام دادم، ولی یازهم جواب او منفی بود. نمی‌توانم او را از ذهنم خارج کنم و روزبه‌روز علاقه‌ام به او بیشتر می‌شود تا آن اندازه که از مصاحبت او با دیگر هم‌کلاسی‌هایم ناراحت می‌شوم. احساس می‌کنم اگر توجه آن‌ها به او نباشد، او جوابش به من مثبت خواهد بود، به‌نظر شما چه باید بکنم؟»

این مشکلی است که یکی از مخاطبان صفحه خانه‌زندگی، با مسا درمیان گذاشته و خواسته است از طریق کارشناسانمان برای او راه‌حلی پیدا

جسمی خوب هستند که متأسفانه بدون هیچ آگاهی و صرفاً برای افزایش و بهبود گردش خون با توصیه‌های نادرست، شروع به مصرف داروهای مکمل می‌کنند.

وی ادامه داد: این مکمل‌ها موجب بروز نارسایی‌ها در عضوهای اصلی بدن مانند قلب، کبد، کلیه و... می‌شود. علائم چنین عارضه‌هایی در جوانان بسیار دیر ظاهر می‌شود و زمانی به بیمارستان مراجعه می‌کنند که عضو در مراحل

پایانی کار خود است و کار زیادی هم از دست پزشک برنمی‌آید.

این عضو هیئت‌علمی بیمارستان قلب و عروق شهیدرجایی با بیان اینکه کارکرد قلب برای یک فرد جوان باید بیش از ۶۰ باشد، افزود: ما مراجعه‌کننده‌ای داشتیم که در اثر مصرف داروهای بدن‌سازی، عملکرد قلبش پنج تا ۱۰ بود و علاوه‌برآن دچار نارسایی کلیوی بود و دیالیز هم می‌شد. همچنین بیمارانی داشتیم که هم کبد و هم عملکرد

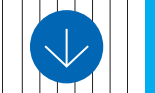
قلبشان را از دست داده بودند.

علیزاده‌اصل گفت: ما برای درمان یک پیرمرد نودساله می‌توانیم بسیاری از راه‌های درمانی را به کار بگیریم تا به ادامه حیات او کمک کنیم، اما هیچ‌یک از این درمان‌ها در جوانی که با مصرف مکمل‌های بدن‌سازی دچار نارسایی قلبی شده است، پاسخ‌گو نیست. تنها راه درمانی برای آن‌ها، درمان آخر برای حفظ عملکرد قلب، یعنی پیوند قلب است. ●

شماره

روزنامه شهرامید وزنگی

شنبه ۲۸ مرداد ۱۳۹۷ ۱۳۹۷ قمری ۲۶۱۵ شماره



SHARAPORLINEER

شیوه ارسال سوآلات به صفحه خانه زندگی پیامک:۳۰۰۷۲۸۹

● **امامیان: مدتی است لکه‌هایی قهوه‌ای روی پوستم پیدا شده است. برای حذف این لکه‌ها چه روشی وجود دارد؟**
دکتر سرورالزمان قاملی، متخصص پوست و مو | لکه‌های قهوه‌ای صورت می‌تواند علت‌های مختلفی داشته باشد که شایع‌ترین آن بارداری است. همچنین گاهی این لکه‌ها بر اثر جای جوش یا علل دیگر ایجاد می‌شود. استفاده از کرم‌های روشن‌کننده و ضدآفتاب برای چنین پوست‌هایی ضروری است.

برخی از لکه‌های عمیق به‌علت ماهیت آن یا عمیق بودن رنگدانه، ممکن است به درمان موضعی به‌خوبی پاسخ ندهد و استفاده از روش‌هایی مثل لیزر نیاز باشد. البته باید درنظر داشت که بهترین نتیجه درمانی به‌دنبال مشاوره حضوری با پزشک متخصص پوست امکان‌پذیر خواهد بود.

● ۴۰۱...۹۱۵: پسری چهارده‌ساله دارم که روی بازو و هایش، جوش‌های ریز زیادی می‌زند. صورتش هم بیشتر وقت‌ها قرمز است. لطفاً برای درمان راهنمایی‌ام کنید.
فرزند شما در سن بلوغ قرار دارد و جوش‌هایی که روی صورت و بازوهایش ایجاد شده،

شایع‌ترین علت لکه‌های پوستی

پیام رسان:۰۹۱۵۴۲۹۴۵۸۰

ممکن است جوش‌ها در دوران نوجوانی شایع‌ترین جوش‌ها در دوران نوجوانی هستند. اما گاهی جوش‌ها از حالت فیزیولوژی‌شان خارج و به آکنه‌های بزرگ و دردناک تبدیل می‌شوند. در این حالت، ممکن است عوارضی مانند به‌جاماندن رد جوش‌ها در بدن فرد بروز پیدا کند. آکنه درمان‌های مختلفی دارد و تنها با معاینه بالینی می‌توان برای آن دارو تجویز کرد. به شما توصیه می‌کنم برای درمان به یک پزشک متخصص مراجعه کنید.

● ۲۵۹۶...۰۹۰۱: به‌تان‌گی روی کشاله رانم. لکه قرمزی مشاهده کرده‌ام که درد و خارش ندارد. می‌خواستم بدانم آیا نشانه یک بیماری پوستی مهم است؟

اگر این لکه در همین یک م‌ه‌ا اخیر ایجاد شده است، می‌تواند نشانه یک بیماری پوستی قارچی یا میکروبی باشد که شاید در قسمت‌های دیگر پوست هم وجود داشته باشد یا نباشد. نکته مهم این است که بسیاری از بیماری‌های پوستی، هیچ درد و خارش و علامت دیگری به‌جز نشانه‌های ظاهری ندارند و نباید به‌دلیل بی‌درد بودن به آن‌هایی تفاوت بود. توصیه می‌کنم به متخصص پوست مراجعه و درمان را پیگیری کنید. ●

داروی همه کاره‌ای به نام «گندُر»

گندُر، شیره گیاهی به‌همین نام است که مزه‌ای گس و تلخ دارد، با طبیعتی گرم و خشک. در طب‌سننتی از این صمغ برای درمان دردها و بیماری‌هایی که غلبه تری و سردی دارند، استفاده می‌شود. نخستین خاصیتی که برای گندُر تعریف شده است، تقویت هوش و حافظه است؛ یعنی بلغم، تری و سردی مغز را می‌گیرد و هوشیاری را افزایش می‌دهد؛ از این‌رو خوراکی مفیدی در مقابله با فراموشی، آلزایمر و دمانس یا زوال عقل به‌شمار می‌رود. همچنین، کم‌حافظگی و نداشتن تمرکز را هم از بین می‌برد. تجربه نشان داده است افرادی که تمایل زیادی به خوردن خوراکی‌های تری و سردی مانند خیار، هندوانه و ماست و دوغ دارند، فراموشی‌های بیشتری نشان می‌دهند؛ در‌عوض افرادی که عادت به خوردن خوراکی‌های گرمی مانند میوز و مغزدا‌نه‌ها دارند، فراموشی کم‌تری را نشان می‌دهند.

قابض بودن گندُر و مناسب بودنش برای اسهال و خاصیت ضدعفونی‌کنندگی‌ای که برای عفونت‌های زنانه و واژینال دارد، سبب شده از این صمغ، کاربردی بیش از افزایش هوش و حافظه انتظار داشته باشیم. حتما قدیمی‌ها به یاد دارند که لابه‌لای اسپندها از گندُر هم برای پودان استفاده می‌شد. استنشاق دود گندُر، شادی‌آور و نیروزاست، خاصیتی شبیه مخدرها که اعصاب را آرام و



دکتر هانا مهربان

منخص طب‌شرقی

بامه‌ه‌ه‌خواصی که برای گندُر گفتیم، مصرف زیادش باعث بیوست و گرمی می‌شود. همچنین، مصرف زیاد آن در دوره بارداری باعث بیش‌فعالی بچه‌ها خواهد شد. به‌خاتم‌های بسیار توصیه می‌کنیم در سه‌ماهه نخست بارداری، هفته‌ای دوبار و به اندازه یک عدس از گندُر برای افزایش هوش و حافظه فرزندشان استفاده کنند که بهتر است همراه با مصرف خوراکی‌هایی مانند هویج، موز و مغزدا‌نه‌ها باشد که طبیعت گرمی دارند. ●

توپک مرغ

روغنی قرار دهید تا روغن آن گرفته شود.

● ارزش غذایی:

اگر به‌دنبال کم‌کردن وزن هستید، سینه‌مرغ بهترین گزینه برای شماست؛ همچنین افرادی که برنامه‌های غذایی کم‌کربوهیدرات را دنبال می‌کنند، می‌توانند از خوردن قسمت‌های چرب‌تر مرغ بهره‌برند، چون به‌چربی بیشتری در برنامه‌های غذایی‌شان نیاز دارند.اگر هدف‌تان، افزایش حجم عضلانی یا افزایش وزن است، نیاز دارید از آنچه بدنتان در روز می‌سوزاند، کالری بیشتری دریافت کنید. افرادی هم که در این‌گروه قرار می‌گیرند می‌توانند از قسمت‌های چرب‌تر مرغ استفاده کنند، چون حاوی کالری بیشتری است. ●

قسمت‌های مرغ	پروتئین
سینه مرغ بدون پوست پخته شده (۱۷۲ گرم)	۵۴ گرم
ران پخته، بدون استخوان و بدون پوست (۵۲ گرم)	۱۳.۵ گرم
ساق پای مرغ بدون پوست و استخوان (۴۴ گرم)	۱۲.۴ گرم
بال مرغ بدون پوست و استخوان (۲۱ گرم)	۶.۴ گرم



● **اختلال در تربیت، دغدغه والدین**
یکی از نگرانی‌ها والدین جوان، این است که پدر و مادرشان در امر تربیت فرزندشان اختلال ایجاد می‌کنند و این را نوعی دخالت در فرزندپروری خود می‌دانند. به‌پدربزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها توصیه می‌کنیم چند نکته کلی را به‌خاطر داشته‌باشند:
● **شما والد کودک نیستید:** تربیت‌کردن کودک، وظیفه شما نیست. البته شکی نیست که شما باید

● **از راه دور هم می‌توانید ارتباط برقرار کنید**
بسیاری از پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها ممکن است چنین شرایطی داشته باشند. به چنین افرادی پیشنهاد می‌شود حتماً از طریق فرزند خود از شرایط نوه‌شان مطلع شوند. ایجاد ارتباط از کیلومترهای دورتر کار مشکلی به‌نظر می‌رسد اما امروزه با پیشرفت ابزارهای ارتباطی، این

سوژه روز

ورود یک طرفه ممنوع!

عشق‌های یک‌طرفه، توان و فرصت‌های شما را در زندگی تحلیل می‌برند

در سنین هفده‌هجده‌سالگی بروز می‌کنند و فرد به این اطمینان می‌رسد که طرف مقابل هم دوستش دارد؛ برای همین شروع به ابراز علاقه ازطریق مختلف مانند ارسال نامه و پیامک می‌کند.

نوع غیربیمار گونه این عشق‌ها که زیاد هم دیده می‌شود و معمولاً در دوره دانشجویی و دانش‌آموزی اتفاق می‌افتد، آقایان را بیش از خانم‌ها درگیر می‌کند. در این مدل از عشق‌های یک‌طرفه، فرد آن را به‌طرف مقابلش ابراز می‌کند، ولی با جواب منفی روبه‌رو می‌شود و چون پذیرش موضوع برایش سخت است، شروع

● سوختن فرصت‌ها

این افراد توان و فرصت‌های زیادی را به‌خاطر عشق یک‌طرفه‌شان در زندگی از دست می‌دهند. گاهی هم به‌خاطر این توهمنشان و اینکه احساس می‌کنند طرف مقابل به آن‌ها خیانت کرده است، دست به کارهایی می‌زنند که آینده خود و طرف مقابل را تباہ می‌کند، مثل اسیدپاشی و قتل. بنابراین لازم است که اطرافیان

مهرمقدم | «۲۶سال دارم و سه سالی می‌شود که به یکی از هم‌کلاسی‌هایم علاقه‌مند شده‌ام. احساس می‌کردم که او هم به من علاقه دارد؛ به‌همین دلیل موضوع را چند ماه بعد او در میان گذاشتم، ولی جواب او منفی بود. در تمام این مدت، همه تلاش‌م را برای جلب رضایتش انجام دادم، ولی یازهم جواب او منفی بود. نمی‌توانم او را از ذهنم خارج کنم و روزبه‌روز علاقه‌ام به او بیشتر می‌شود تا آن اندازه که از مصاحبت او با دیگر هم‌کلاسی‌هایم ناراحت می‌شوم. احساس می‌کنم اگر توجه آن‌ها به او نباشد، او جوابش به من مثبت خواهد بود، به‌نظر شما چه باید بکنم؟»

این مشکلی است که یکی از مخاطبان صفحه خانه‌زندگی، با مسا درمیان گذاشته و خواسته است از طریق کارشناسانمان برای او راه‌حلی پیدا