

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 مادرزرگ‌ها و پدرزرگ‌ها لذت‌بخش‌ترین اوقات است

کتکم جاوید | اگر قرار باشد به همین زو‌ی‌ها صاحب فرزند ی‌شوید، 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، گذرانیدن روزها در کنار نوه‌هاست. اگر شما هم بنا دارید فرزند خود را به پدر و مادر ناتر بسیاریار، از نواوید و اصول نگهداری آن بیشتر بدانید. نکته‌هایی هم برای پدرزرگ‌ها 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 پدرزرگ‌ها و مادرزرگ‌هایشان 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 پدرزرگ‌ها و مادرزرگ‌های خود باشند، آینده‌ای درخشان‌تر نسبت به دیگر کودکان خواهند داشت.

در ایین 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 انجام شده در سال ۲۰۱۵ میلادی بیانگر آن است که حضور کودکان کنار پدرزرگ‌ها و مادرزرگ‌ها می‌تواند به کاهش سطوح مختلف افسردگی در هر دو گروه بینجامد؛ چون تنها کودکان در این شرایط احساس آرامش می‌کنند؛ بلکه مسن‌ترها 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 دلبدانشان 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 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 علاوه‌بران دچار نارسایی کلیوی بود و دیالیز هم می‌شد. همچنین بیمارانی داشتیم که هم کبد و هم عملکرد

قلبشان راز دست‌داده 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 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 ۳۳

روزنامه شهرامید وزنگی

شنبه
شماره ۳۳
تعداد صفحات ۳۳
شماره ۳۳

SHAPARONLINE.IR



روزنامه شهرامید وزنگی

شایع‌ترین علت لکه‌های پوستی

شيوه ارسال سوآلات به صفحه خانه زندگی پیامک:۳۰۰۷۲۸۹

پیام رسان:۰۹۱۵۲۴۹۴۵۸۰

دوره‌نگار

● **امامیان:** مدتی است لکه‌هایی قهوه‌ای روی پوست پیدا شده است. برای حذف این لکه‌ها چه روشی وجود دارد؟

دکتر سرورالزمان قامللی، 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 باز و هایش، جوش‌های ریز زیادی می‌زند. صورتش هم بیشتر وقت‌ها قرمز است. لطفاً برای درمان راهنمایی‌ام کنید. فرزندشما در سن بلوغ قرار دارد و جوش‌هایی که روی صورت و بازوهایش ایجاد شده،

داروی همه کاره‌ای به نام «کندر»

کندر، شیریه 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 کندر تعریف شده است، تقویت هوش و حافظه است؛ یعنی بلغم، تری و سردی مغز را می‌گیرد و هوشیاری را افزایش می‌دهد؛ ازاین‌رو خوراکی مفیدی در مقابله با فراموشی، آلزایمر و دمانس یا زوال عقل به شمار 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، فراموش کاری کمتری را نشان می‌دهند.

قبضی‌بودن کندر و مناسب‌بودنش 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 کندر هم برای بودادن استفاده می‌شد. استنشاق دود کندر، شادی‌آور و نیزوراست، خاصیتی شبیه مخدرها که اعصاب را آرام و



دکتر هانا مهربان

متخصص طب‌شرقی

باهمه‌خواصی که برای کندر گفتیم، مصرف زیادش باعث بیوست و گرمی می‌شود. همچنین، مصرف زیاد آن در دوره بارداری باعث بیش‌فعالی بچه‌ها خواهد شد. به‌خاتم‌های باردار توصیه می‌کنیم در سه‌ماهه نخست بارداری، هفته‌ای دوبار و به اندازه یک عدس از کندر 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 بهره ببرند، 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 این گروه قرار می‌گیرند می‌توانند از قسمت‌های چرب‌تر مرغ استفاده کنند، چون حاوی کالری بیشتری است. ●

● **مواد لازم:**

سینه مرغ ۱ عدد

آرد سوخاری ۲ قاشق سوپ‌خوری

تخم‌مرغ ۱ عدد

پودر سیر به مقدار لازم

جعفری ۲ قاشق سوپ‌خوری

لیموترش برای تزئین

روغن به مقدار لازم

● **دستور پخت:**

سینه‌مرغ را چرخ کنید و پس‌از مخلوط‌کردن با نمک، فلفل، پودر سیر، تخم‌مرغ و آرد سوخاری، مایعی خمیری‌شکل درست کنید. نیمی از جعفری را داخل مایع بریزید و توپک‌هایی به‌اندازه گردو درست کنید و در روغن سرخ کنید. مواد آماده را روی کاغذ

فاطمه شیرازی، مشاور فرهنگی سازمان نظام پرستاری؛ **سالمندان ایران تا ۳۰سال آینده دوبرابر می‌شوند**

مراقبت و پرستاری در منزل، جزو برنامه‌های آینده مدیران پرستاری

دانشگاه‌ها در سراسر کشور

خواهد بود.

این افراد، آن‌ها را به یک روان‌شناس بالینی معرفی کنند تا تحت درمان قرار بگیرند، چون پند و نصیحت‌کردن این افراد بی‌فایده است.

در همه افراد، متغیرهای شتاب‌دهنده روانی وجود دارد که یک اتفاق ساده می‌تواند آن را فعال کند و خطرناک شود. ازاین‌رو، ما مشاوره و روان‌درمانی را توصیه می‌کنیم. اگرچه نمی‌توان برای همه این افراد یک نسخه درمانی واحد پیچید، به‌نظرم مواجهه‌درمانی، روش مناسبی برای رفع مشکل این دسته از افراد است. به‌طور مثال، خود من به مراجعتم، برگزاری یک مراسم هم به‌خاطر این توهمتش‌ان و اینکه احساس می‌کنند طرف مقابل به آن‌ها خیانت کرده است، دست به کارهایی می‌زنند که آینده خود و طرف مقابل را تابه می‌کنند، مثل اسیدپاشی و قتل. بنابراین لازم است که اطرافیان

● **سوختن فرصت‌ها**

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

سوژه روز

ورود یک‌طرفه 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 ازطرف 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

کنیم. ما هم موضوع را با دکتر رضا زیبایی، یکی از روان‌شناسان بالینی شهرمان، درمیان گذاشتیم که در ادامه، بخشی از توصیه‌های او را درباره این موضوع می‌خوانید.

● **عشاق هذیان‌گو**

عشق‌های یک‌طرفه که در روان‌شناسی از آن به «هذیان عشقی» هم یاد می‌کنیم، یک طبقه‌بندی در بیماری‌های روانی است. فرد به کسی علاقه‌مند می‌شود که او هیچ اطلاعاتی از آن عشق ندارد. این عشق می‌تواند یک آدم مشهور، آشنا، غریبه، دور یا نزدیک باشد. معمولاً چنین عشق‌هایی

