

**سخن نخست**


از لحظه‌ای که خداوند انسان را آفرید گوهر عشق را در وجودش نهاد. عشق مرتبه‌ای از دوست داشتن و محبت است که با درک همراه است و درک مخصوص انسان است. با قدرت درک است که انسان به شناخت رسیده و عاشق زیبایی‌ها، خوبی‌ها و درستی‌ها می‌شود و به مرحله‌ای می‌رسد که چون جان را پاینده می‌بیند می‌تواند حتی از جسم خود نیز بگذرد، با تبریک عید سعید و بزرگ قربان، عید تجلی نهایت عشق و بندگی انسان به پروردگار، از خداوند قادر متعال می‌خواهیم که بتوانیم با قدر دانستن این گوهر وجودی، با عشق به کار، زندگی و ممنوع در راه پیشرفت، سر بلندی و موفقیت روزافزون کشور عزیزمان بکوشیم و قدم برداریم.

**اعیاد سعید قربان و غدیر خم و همچنین تولد حضرت مسیح (ع) را به پیروان و رهروان پیامبران الهی تبریک می‌گوییم.**



**فرشته یک کودک**

صفحه ۸



**افسردگی در مردان و زنان**

صفحه ۷



**مراقبت قبل و بعد از اعمال جراحی چشم**

صفحه ۵



**مروری بر تاریخچه زایشگاه بنت الهدی**

صفحه ۳



## اخبار بیمارستان:

پیشنهادات و انتقادات بیماراران و مراجعین محترم و ارتباط مستقیم با مدیریت بیمارستان تلفن گویای بیمارستان با شماره ۸۵۹۰۰۸۵ راه اندازی گردید که آماده دریافت کلیه نظرات و انتقادات مراجعین محترم در تمام اوقات شبانه روز می باشد.

موفقیت انجام گردید. در شماره آینده درباره این عمل و هم چنین آرتروسکپی زانو با ایشان گفت و گویی خواهیم داشت.

● از طرف کمیته آموزشی بیمارستان جزوه ای علمی - کاربردی تحت عنوان CPR (احیای قلبی ریوی) تهیه و در اختیار پرسنل پرستاری بیمارستان قرار گرفت که پس از آزمون کتبی، این افراد حائز نمرات برتر شدند:

خانم مژگان امینی، خانم هدی مفیدی و خانم نیره سادات.

● به منظور استفاده بهینه از نظرات،

● همزمان با ولادت با سعادت ثامن الحجج (ع) تعداد ۲۰ نفر از پرسنل قراردادی بیمارستان پس از بررسی در کمیته نیروی انسانی وارد طرح طبقه بندی مشاغل گردیدند.

● در روزهای ۱۱ و ۱۲ آذر ماه به مناسبت ولادت با سعادت حضرت امام رضا (ع) اورژانس بیمارستان بنت الهدی اقدام به ویزیت رایگان بیماراران و همچنین اقدامات پرستاری رایگان برای مراجعین نمود.

● برای اولین بار در بیمارستان عمل جراحی پروتز کامل زانو توسط جناب آقای دکتر سروری با

### تسلیت

همکاران محترم

**خانم خدادادی، خانم احمد زاده  
آقای شکوهیان، آقای مشتاقی**

مصیبت وارده رابه شما و خانواده محترم تسلیت عرض می نمائیم.

**هیئت تحریریه نشریه پیام سپید**

## مصرف نوشابه های قندی به کبد آسیب می رساند

فرضیه را که مصرف زیاد فروکتوز نه تنها به کبد آسیب می رساند بلکه تأثیر سمی دارد را مورد تأیید قرار می دهد. محققان می گویند شیوع چاقی تا حدودی در افزایش ابتلا به بیماری کبدی نقش دارد.

مصرف فروکتوز به ویژه در نوشابه های غیر الکلی طی دهه گذشته بسیار افزایش یافته است و این مطالعه نشان می دهد علاوه بر چاقی و مصرف چربی، مصرف قند نیز در بروز بیماری کبد چرب نقش دارد.



نتایج آزمایش هایی که به تازگی بر روی حیوانات انجام شده است. فرضیه نقش نوشابه های غیر الکلی حاوی قند در بروز بیماری کبدی را تأیید می کند.

در این آزمایش ها دیده شد، حیواناتی که آب قند مصرف می کردند غذای کمتری می خوردند اما در عین حال میزان مصرف کالری و افزایش وزن در آنها بیشتر و بیماری کبد چرب در آنها شایع تر بود. این یافته ها این

## داروی خوراکی جدید ضد قند به تولید انبوه رسید

داروی جدید ضد قند خوراکی آکاربوز برای نخستین بار در کشور با مجوز رسمی وزارت بهداشت به تولید انبوه رسید. امتیاز اصلی این دارو نسبت به سایر داروهای ضد قند خوراکی آن است که فرد را دچار افت شدید قند خون (هیپوگلیسمی) نمی کند.

از دیگر مزایای این دارو آن است که برخلاف سایر داروهای ضد قند خوراکی عوارضی چون افزایش وزن و اسید لاکتیک را به همراه ندارد، همچنین ثابت شده است که این دارو با کاهش کلسترول های مضر و تری گلیسیریدها می تواند از ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی جلوگیری کند.

## ایران به جمع ۱۰ کشور تولید کننده فرآورده های بیوتکنولوژی دارویی پیوست

با تلاش محققان کشورمان داروی جدید بیماراران کلیوی بنام اریتروپویتین در کشور به تولید انبوه رسید. این دارو یک فرآورده بیوتکنولوژی تزریقی است که از طریق کشت سلول های انسانی تولید شده و برای درمان بیماراران دیالیزی یک داروی ضروری است. قیمت هر آمپول اریتروپویتین خارجی در کشور ۱۳ هزار تومان است در حالی که نمونه ایرانی آن ۵ هزار تومان تمام می شود. کیفیت داروی اریتروپویتین ساخت داخل کشور بر اساس نتایج بررسی معاونت داروی وزارت بهداشت و تأییدیه یک مرکز علمی اروپا کاملاً با نوع خارجی آن مطابقت دارد. تولید این دارو در کشور از زمان شروع فعالیت تحقیقاتی تا تولید حدود ۶ سال طول کشیده و حدود ۳۰ نفر در تولید آن مشارکت داشته اند.

## ارتباط کم خوابی و چاقی

به گفته دانشمندان بی خوابی منجر به تغییرات هورمونی می شود و این تغییرات باعث می شود تا بدن قند و نشاسته بیشتری برای افزایش انرژی جذب کند که این امر باعث چاقی می شود. به گفته پزشکان ارتباط مستقیم بین چاقی و کم خوابی وجود دارد و چاقی بدلیل عدم تعادل بین انرژی بدست آمده توسط بدن و انرژی مصرف شده بوجود می آید. تماشای زیاد تلویزیون و بازی های کامپیوتری نیز باعث کم خوابی در نوجوانان می شود. حدود ۲۲ میلیون کودک چاق زیر ۵ سال در سرتاسر دنیا وجود دارد.

## پوست زنان سریع تر پیر می شود

پژوهشگران با استفاده از لیزرهای حاوی اشعه مادون قرمز در لایه های پوست به تصویر برداری از اختلالات کلاژن ها و رنگ دانه های پوست پرداختند و دریافتند آسیب پذیر شدن کلاژن ها سبب چروک شدن و از بین رفتن نرمی و صافی پوست می شود که این آسیب پذیری در پوست زنان بسیار سریع تر از مردان رخ می دهد. کلاژن ها گروهی از پروتئین ها در غشای میانی پوست می باشند که در استحکام پوست مؤثرند. کلاژن ها در سنین جوانی در بدن تولید می شوند و با افزایش سن تولید آنها در بدن کاهش می یابد.



## مروری بر تاریخچه زایشگاه بنت الهدی



زایشگاه بنت الهدی که در اوایل دهه چهل و با ایجاد یک تخت زایمان و امکانات و پرسنل محدود شروع به فعالیت نمود طی سال ها و به خصوص در دهه اخیر با ارائه خدمات و امکانات گسترده تر و جذب پزشکان و کادر مجرب پذیرای هزاران تن از مادران باردار و تولد فرزندانشان بوده است. در حال حاضر زایشگاه بیمارستان بنت الهدی با ۳ یونیت مجزا جهت زایمان و سایت زایمان بی درد و با جدیدترین روش های علمی روز دنیا، بالاخص زایمان با گاز انتونکس، همراه با پزشکان متخصص زنان و زایمان، متخصصین بی هوشی، کادر مجرب مامایی و دستگاههای مدرن و پیشرفته در خدمت مادران عزیز می باشد. گسترش این امکانات و فعالیت ها باعث گردیده تا در چند سال اخیر شاهد افزایش تعداد داوطلبین زایمان بی درد در زایشگاه باشیم. از دیگر فعالیت ها و اقدامات انجام شده می توان به موارد زیر اشاره نمود: مشاوره و برگزاری کلاس های آموزشی جهت مراقبت های دوران بارداری، زایمان و پس از زایمان. برگزاری کلاس های آموزش حضوری در بیمارستان جهت مادران باردار، تحویل سی دی های آموزش صحیح شیردهی به مادران باردار، برقراری مشاوره تلفنی و ارتباط با زایشگاه در تمام ساعات شبانه روز، تحویل شناسنامه توسط نمایندگان ثبت احوال در

جنس نوزاد متولد شده و تحویل یک عدد کارت تولد نوزاد همراه با عکس نوزاد و مهر و امضاء پزشک متخصص زنان و مامای مربوطه.

بیمارستان بلافاصله پس از زایمان، تغذیه مادران عزیز که زایمان طبیعی داشته اند با غذای سنتی (کاچی) بلافاصله پس از زایمان، اعطای هدایای متناسب با

### فواید تغذیه سالم

از جمله فواید تغذیه سالم می توان به موارد زیر اشاره کرد. ۱- رژیم غذایی مناسب، فرد را در کنترل وزن یاری می دهد ۲- تغذیه سالم موجب می شود که فرد همواره پر انرژی بوده، از آمادگی مناسب برای هر نوع فعالیتی برخوردار باشد. ۳- با تغذیه سالم تمام ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز برای رشد جسمی تأمین می شود. ۴- خطر ابتلا به برخی از سرطان ها با مصرف میوه و سبزیجات کاهش می یابد. مواد غذایی سالم باید حاوی مقدار مناسبی سلولز باشند. رژیم های غذایی پر چربی (بویژه چربی های اشباع شده) خطر ابتلا به بیماریهای قلبی را افزایش



می دهد. نمک نقش مهم و پیچیده ای در بدن ایفا می کند. اما غذاهایی که حاوی میزان بالایی از نمک باشند، خطر ابتلا به فشار خون را افزایش می دهند که آن هم به نوبه خود به مغز، چشم ها و قلب آسیب می رساند. غذاهای بسیار چرب و شیرین، انرژی بسیار زیادی تولید می کنند و در صورتی که فرد آن انرژی اندوخته شده را مصرف نکند، یعنی به ورزش نپردازد، یا تحرک کافی نداشته باشد به سرعت دچار اضافه وزن می شود. فقدان سلولز در مواد غذایی هم می تواند در دراز مدت به دلیل اختلال در عملکرد دستگاه گوارش منجر به سرطان روده و دستگاه گوارش شود.

با توجه به آنچه گفته شد، می توانید در برنامه غذایی خود در صورت لزوم تغییراتی ایجاد کنید. باید به این نکته توجه داشته باشید که هر تغییری به زمان نیاز دارد. بنابراین برای کنار گذاشتن یک عادت غذایی نامناسب یا جایگزینی یک عادت غذایی مناسب تر زیاد خود را تحت فشار قرار ندهید.

### پیشگیری از عفونت HBV, HCV, HIV در اتاق عمل

نکاتی که رعایت آنها جهت پیشگیری از ابتلا به عفونت HCV, HBV, HIV هنگام کار در اتاق عمل توصیه می شود:

- ۱- تعداد افراد داخل اتاق عمل کاهش یابند.
- ۲- تمام کارکنان با اصول احتیاطهای استاندارد آشنا باشند.
- ۳- اگر کارمندان زخم باز دارند، نباید در اعمال جراحی شرکت نمایند.
- ۴- پوشیدن دو دستکش روی هم از خطر تماس با پوست یا خون جلوگیری می کند. (دستکش نخی زیر دستکش لاتکس)
- ۵- دستکش های سوراخ شده و یا گانهای آلوده در طی عمل جراحی سریعاً تعویض شوند. (عمل های طولانی مدت)
- ۶- از عینک محافظ یا حفاظهای صورت



استفاده کنید.

- ۷- اگر دستکش پاره شد، سریعاً تعویض کنید.
- ۸- استفاده از تیغ جراحی، به کمترین میزان کاهش یابد (استفاده از قیچی یا کوتر در صورت امکان توصیه می شود)
- ۹- هنگامیکه ابزار برنده رد و بدل می شود با صدای بلند هشدار داده شود. البته می توان به جای رد و بدل مستقیم، ابزار را داخل ظرفی گذاشت و این اعمال فقط باید توسط پرستار اسکراب صورت گیرند.
- ۱۰- هیچ وسیله برنده نباید در فضای جراحی رها گردد.
- ۱۱- حرکت میان جراح، دستیار و تکنسین اتاق عمل باید آهسته، با دقت و هماهنگ باشد.

- ۱۲- استفاده از سیم در جراحی کنار گذاشته شود، زیرا بخیه زدن موجب سوراخ شدن دستکش می گردد (گره زدن آزاد، کوتر، ABC یا بست برگ در کاهش آسیب ناشی از فرو رفتن سوزن بخیه موثر می باشد)
- ۱۳- در صورت عقب کشیدن بافت این عمل را به جای دستیار جراح یا رترکتور، چوب اسفنجی یا پدلاپار اتومی انجام دهیم.



# Endoscopic Sinus Surgery

## جراحی اندوسکوپی بینی و سینوس

### مصاحبه با جناب آقای دکتر مرتضی نوراللهیان

جراح و متخصص محترم گوش و حلق و بینی

و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد



#### لطفاً مختصری از بیوگرافی خود را بیان نمایید:

متولد شهر مشهد، سال ۱۳۴۲ هستم. پس از قبولی در کنکور سراسری سال ۶۲ در رشته پزشکی وارد دانشگاه شده و در سال ۱۳۷۴ پس از اخذ درجه بود تخصصی گوش و حلق و بینی بعنوان عضو هیئت علمی در دانشگاه علوم پزشکی مشهد مشغول خدمت شدم و در سال ۱۳۷۹ بطور رسمی در دوره تکمیلی یا فلوی فوق تخصصی جراحی اندوسکوپی سینوس پذیرفته شده و این دوره را با موفقیت به پایان رسانیدم.

با توجه به فرا رسیدن فصل سرما و شیوع بیماری سینوزیت لطفاً در ارتباط با این بیماری، علل، علائم، عوارض و تشخیص بیماری توضیح بفرمائید.

بیماری های التهابی بینی و سینوس یکی از شایع ترین بیماری های ناتوان کننده بشری است که بر روی سلامت جسم و جان انسان و بر روی اقتصاد خانواده و جامعه تأثیر می گذارد سینوزیت رایج ترین مشکل مزمن بهداشتی در تمام دنیاست که همه ساله با شروع فصل سرما شیوع چشمگیری داشته و اغلب مراجعات به کلینیک ها و مراکز درمانی را به خود اختصاص می دهد.

از جمله علل و عوامل بیماری می توان به عفونت های دستگاه تنفس فوقانی، سرماخوردگی ها، گلودردها، تنفس در هوای سرد و خشک، شنا در آب های آلوده و بروز آلرژی و حساسیت اشاره کرد. هر عامل انسدادی در بینی مانند انحراف تیغه

عوارض مهم و جدی سینوزیت های چرکی به حساب می آیند.

بیماری با گرفتن شرح حال و معاینه دقیق بیمار، ارزیابی رادیوگرافی و معاینه اندوسکوپی بینی در مطب یا کلینیک می باشد.

لازم است بدانیم سردردهای میگرنی و عصبی شایع ترین مواردی هستند که با سردردهای ناشی از التهاب سینوس ها اشتباه گرفته می شوند.

لطفاً در خصوص درمان سینوزیت و روشهای نوین درمانی اشاره بفرمائید؟

اصول اساسی در درمان سینوزیت ها استفاده از آنتی بیوتیک های مناسب و پرهیز از علل و عوامل ایجاد کننده بیماری می باشد. در صورت ادامه عفونت علی رغم درمان مناسب و در صورت بروز عوارض بیماری باز کردن مجاری سینوس ها و تخلیه ترشحات چرکی سینوس به روش اندوسکوپی که روش نوین درمان سینوزیت می باشد ضروری است. التهاب ناشی از عفونت های ویروسی و میکروبی نقش مهمی در انسداد مجاری سینوس ها داشته و باز بودن این مجاری و تخلیه ترشحات اهمیت زیادی در بهبود التهاب داخل سینوس ها خواهد داشت.

هدف از جراحی های اندوسکوپی برای درمان سینوزیت های مزمن و سینوزیت های عود کننده باز کردن مجاری سینوسها جهت تخلیه ترشحات و فراهم کردن امکان هواگیری بهتر سینوس ها و در واقع

بینی، توده ها، پولیپ ها و تومورهای بینی، بزرگی لوزه سوم و اجسام خارجی بینی در بچه ها و هم چنین عفونت های دندانی بعنوان عوامل مستعد کننده سینوزیت در نظر گرفته می شوند.

**علائم و نشانه های بیماری** در اغلب بیماران گرفتگی و احتقان بینی، ترشحات چرکی بینی و پشت حلق، سردرد و درد در نواحی مختلف صورت و پیشانی بوده و در کودکان کم سن و سال سرفه های مزمن و ترشحات بینی و تنفس بدبو جزو شایع ترین علائم بیماری می باشد. احساس فشار در ناحیه صورت و پیشانی، درد اطراف چشم، اختلالات بویایی و خستگی نیز در بعضی موارد مشاهده می شوند.

**عوارض بیماری** انتشار و گسترش عفونت به چشم ها و ایجاد اختلال در بینایی، انتشار عفونت بداخل جمجمه، مننژیت و آبسه های مغزی از جمله

## به مناسبت روز جهانی دیابت

کسانی که در معرض خطر دیابت هستند باید از مصرف داروهای دیابت زا مانند قرص های جلوگیری از بارداری خودداری کرده و عوامل افزایش دهنده تصلب شراتین (آترواسکلروز) مانند سیگار کشیدن و افزایش فشار خون را کاهش دهند. برای جلوگیری از بروز عوارض در بیماران دیابتی اندازه گیری قند خون، پروتئین ها و اجسام کتون ادرار، فشار خون، تیزبینی و وزن بدن باید بطور متناوب انجام گیرد. برای بررسی هر گونه عیب در گردش خون باید بطور مرتب پاها معاینه شود برای اینکار روش سونوگرافی داپلر توصیه می شود. هر شش ماه یکبار نیز باید آزمایش HgA<sub>1c</sub> که یک شاخص کنترل دراز مدت قند خون است انجام شود درصد این هموگلوبین گلیکوزیله با ژناب میانگین سطح گلوکز خون در مدت عمر گویچه های سرخ می باشد.

دیابت قندی بیماری مزمنی است که با نقص متابولیسم گلوکز و سایر مواد غذایی تولید کننده انرژی همراه است و تظاهر عمده آن هیپرگلیسمی (افزایش قند خون) می باشد. دیابت بیماری است که طول عمر را یک سوم کاهش می دهد. شیوع ناتوانی های گوناگون در مبتلایان به دیابت ۲ تا ۳ برابر بیشتر از کل جمعیت است. بر طبق گزارش اخیر سازمان جهانی بهداشت شیوع دیابت از ۴ درصد در سال ۱۹۹۵ به ۴/۵ درصد در سال ۲۰۲۵ و تعداد افراد دیابتی از ۱۳۵ میلیون نفر به ۳۰۰ میلیون نفر خواهد رسید. این افزایش در کشورهای در حال توسعه ۱۷۰ درصد و در کشورهای پیشرفته ۴۲ درصد و بیشترین افزایش شیوع در کشورهای چین و هند خواهد بود.





تکنولوژی فیبر نوری فراهم و باعث شده بتدریج اعمال جراحی باز به دست فراموشی سپرده شود. امکان ثبت و ضبط همزمان اعمال جراحی توسط سیستم‌های پیشرفته تصویربرداری و دوربین‌های ویدئویی و مشاهده تصاویر جراحی روی صفحه مانیتور بطور همزمان در حین انجام عمل جراحی، از ویژگی‌های بارز جراحی‌های اندوسکوپی سینوس‌ها به شمار می‌آید.

بکارگیری همزمان از لیزر در جراحی اندوسکوپی سینوس جهت انجام برش‌های ظریف جراحی و حذف

اعصاب از جمله مواردی هستند که با استفاده از روش اندوسکوپی بینی و سینوس قابل انجام می‌باشند.

**- کدام یک از موارد فوق در بیمارستان بنت الهدی قابلیت انجام را دارند؟**

خوشبختانه با توجه به امکانات تهیه شده و موجود در بیمارستان بنت الهدی، اغلب اعمال جراحی فوق در این مرکز قابل انجام بوده و همه روزه مراجعینی از این قبیل بستری و تحت اعمال جراحی اندوسکوپی قرار می‌گیرند.

**- لطفاً در خصوص پیشرفت‌ها، تازه‌ها و**

برقراری فیزیولوژی طبیعی سینوس‌ها می‌باشد.  
**- مزایای روش نوین جراحی اندوسکوپی بینی و سینوس نسبت به سایر روش‌های جراحی چیست؟**

امروزه در اغلب کشورهای پیشرفته جهان جراحی‌های اندوسکوپی در تمام رشته‌های جراحی مقبولیت خاصی پیدا کرده و تعداد بیمارانی که با این روش‌ها تحت عمل جراحی قرار می‌گیرند افزایش یافته است.

عدم استفاده از تیغ جراحی و نداشتن برش جراحی روی پوست، انجام عمل جراحی با بی‌حسی موضعی و بدون بیهوشی، بستری سرپایی و امکان ترخیص بیمار چند ساعت پس از عمل جراحی و عدم نیاز به بستن بینی و قرار دادن پک یا تامپون در داخل بینی از جمله مزایای ویژه روش جراحی اندوسکوپی در مقایسه با سایر روش‌های جراحی می‌باشد.

هم‌چنین درصد موفقیت در اعمال جراحی اندوسکوپی بینی بسیار بالاتر از روش‌های معمول بوده (۹۷-۸۳٪) و میزان بروز عوارض پس از عمل جراحی در روش‌های اندوسکوپی در صورت داشتن امکانات مناسب و تجربه کافی جراح نسبت به سایر روش‌های جراحی بسیار ناچیز می‌باشد (۱/۵٪).

**- لطفاً بفرمایید کدام یک از بیماری‌های بینی و سینوس را می‌توان به روش اندوسکوپی درمان نمود؟**

بیماری‌های التهابی بینی و سینوسها شامل سینوزیت‌های مزمن و مقاوم به درمان و سینوزیت‌های عودکننده باکتریال، سینوزیت‌های قارچی، توده‌های داخل بینی شامل پولیپ‌ها، تومورها، ضایعات خوش خیم و بد خیم، کنترل خونریزی‌های مقاوم بینی، در آوردن اجسام خارجی بینی.

بیماری‌های چشمی شامل باز کردن انسداد مجرای اشکی از داخل بینی، کم کردن فشار حفره چشم از داخل بینی در بیماران دیابتی با همکاری جراحان و متخصصین چشم پزشکی.

بررسی‌های تشخیصی و درمانی ضایعات قاعده جمجمه شامل تومورها و ترمیم پارگی‌های پرده مغزی نخاعی به دنبال تصادفات با همکاری جراحان مغز و



بهبتر و بدون خونریزی ضایعه از دیگر مزایای این روش جراحی می‌باشد.

با تشکر فراوان از جناب آقای دکتر نوراللهیان که در این گفت و گو شرکت کرده و وقت خویش را در اختیار ما قرار دادند.

**ویژگی‌های بارز در جراحی اندوسکوپی بینی و سینوس توضیح بفرمائید؟**

امروزه روش‌های جراحی اندوسکوپی سینوس جایگزین ایده‌آل روش‌های معمولی شده به نحوی که امکان مشاهده بهتر عمق سینوس‌ها با بهره‌گیری از

## مراقبت قبل و بعد از اعمال جراحی چشم



به شکم خودداری نمایید.

۳- در ۲۴ ساعت اول پس از عمل از شستشوی صورت بپرهیزد. استفاده از صابون در نزدیکی چشم‌ها ممنوع می‌باشد.

**کارهایی که بیمار مجاز به انجام آنها نمی‌باشد.**

- مالیدن چشم‌ها و فشردن پلک‌ها  
- بلند کردن اشیاء با وزن بیشتر از ۱۰/۵ - ۷/۵ کیلوگرم

- برای بلند کردن اشیاء از کف اتاق زانوها را خم کرده ولی پشت صاف باشد.

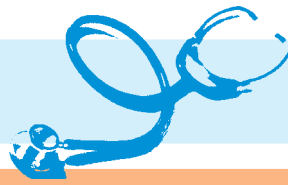
- در هنگام نماز سر را به طرف پایین خم نکنید.  
- رانندگی (زمان توسط پزشک معالج تعیین می‌شود).  
- فشار وارد کردن در هنگام اجابت مزاج  
- خم کردن سر تا زیر کمر

شب قبل از عمل جراحی حتماً استحمام نمایید. به منظور کاهش خطر خون ریزی پشت کره چشم با صلاحدید پزشک داروهای ضد انعقاد که بیمار مصرف می‌نموده است قطع شود. آسپرین را باید ۷-۵ روز و داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی (NSAIDS) را ۳-۵ روز قبل از عمل قطع نمود - در مورد داروی وارفارین با پزشک خود مشورت نمایید.

**مراقبت‌های بعد از اعمال جراحی چشم**

۱- به منظور جلوگیری از ایجاد صدمات احتمالی به چشم عمل شده بیمار تا ۲۴ ساعت پس از عمل از یک محافظ مخصوص (شیلد) روی پانسمان چشم استفاده نماید.

۲- سه هفته اول پس از عمل با شیلد محافظ چشم بخوابد. به پشت یا به پهلو خوابیده و از خوابیدن



## نعناع داروی سکسکه



نعناع گیاهی است علفی و چند ساله که علاوه بر ساقه زیرزمینی که آن را در خاک مستقر می‌کند دارای ساقه‌های هوایی است و تا ارتفاع ۷۰ سانتی متر رشد می‌کند.

در مواردی که ناراحتیهای معده وجود دارد نعناع تازه و تمیز نه تنها معده را ناراحت نمی‌کند بلکه درمان کننده ناراحتی معده هم می‌باشد. تهیه فرآورده‌های نعناع از برگها و سرشاخه‌های گلدار گیاه انجام می‌شود، اندامهای هوایی گیاه حاوی روغن فرار (اسانس پیرمنت) است که عنصر فعال اولیه این روغن فرار به نام منتول است و در حین عبور از دهان ایجاد خنکی می‌کند. لازم به ذکر است که میزان منتول در نعناع بین ۳۵ تا ۵۵ درصد متغیر است و اگر نعناع خیلی دیر جمع آوری شود میزان منتول آن کاهش می‌یابد. روغن فرار نعناع را به روش تقطیر با بخار آب اندامهای هوایی بدست می‌آورند. گیاه نعناع باد شکن است و گاز روده و معده را کاهش می‌دهد، معده را تقویت می‌کند باعث تسکین درد معده می‌شود،

دارای خواص ضد ویروسی قوی است که بتواند با ویروس‌های عامل آنفولانزا، سینوزیت، گلودرد، التهاب ناشی از سرماخوردگی‌ها مبارزه و آنها را از پای درآورد. نعناع از نظر طب قدیم ایران نسبتاً گرم است.

این داروی گیاهی برای درمان بعضی از بیماریهای سیستم عصبی مثل بیخوابی، کم خوابی و ناراحتیهای شبانه یک داروی مؤثر است. ضد التهاب و ضد هیستری بوده، همچنین داروی خوبی برای درمان سکسکه است و با خوردن مقداری گیاه خشک شده نعناع میتوان سکسکه را مهار کرد.

همچنین نعناع بو و عطر بسیار نافذی دارد و در کرمهایی که برای پوست ساخته می‌شوند، مورد استفاده قرار می‌گیرد.

نعناع کوهی از نظر کاربرد و خواص از نعناع معمولی که به صورت کشت استفاده می‌شود بسیار عالی تر، قوی تر و مؤثرتر است.

## عمل لوزه و ADHD

بر حسب نتایج بدست آمده از یک بررسی آینده نگر و دارای شاهد مشخص شده است نیمی از کودکانی که تحت عمل جراحی آدنوتونسیلکتومی قرار می‌گیرند و پیش از عمل دچار بیماری نقص توجه و پر جنب و جوشی (ADHD) بوده‌اند، یک سال بعد از عمل دیگر دارای معیارهای تشخیصی این بیماری نیستند. نتایج این بررسی نتایج مشاهده و ارتباط میان اختلال تنفس در خواب و مشکلات توجه و رفتار را تقویت نموده است، هر چند که محققان دانشگاه میشیگان که این بررسی را انجام داده‌اند اظهار داشته‌اند که این بررسی رابطه‌ی علت و معلولی این مسئله را به اثبات نمی‌رساند.

## ویتامین E و بی نظمی های قاعدگی

بایستی در تاریکی، در ظرفی سر بسته و بدون هوا و در یخچال نگهداری شوند. مقدار مصرف استاندارد روزانه ویتامین E بصورت روغن جوانه گندم یک قاشق غذاخوری است که حاوی ۳۰ واحد بین المللی ویتامین بوده و نسبت به مقدار مشابه مکمل های دارویی مؤثرتر است. مقدار خوراک روزانه مکمل های دارویی ۵۰ تا ۱۵۰ واحد بین المللی می باشد. آب شرب کلردار، روغن های بو گرفته و فاسد، قرص های خوراکی جلوگیری از بارداری و آلودگی سبب تخریب ویتامین E در بدن می شوند. و نیاز بدن به ویتامین E را افزایش می دهند. بعد از رفع شرایط آسیب زا و حذف عادات بد و متعادل شدن بدن مقدار ویتامین E حاصل از منابع غذایی کامل کافی خواهد بود.

مصرف ویتامین E مکمل که از منابع طبیعی استخراج شده باشد در بی نظمی های قاعدگی (زیاد بودن خون قاعدگی، لکه بینی، گر گرفتگی یا نسیگی و قاعدگی های نامنظم) سودمند است. منابع ویتامین E عبارتند از غلات سبوس دار بویژه گندم، برنج، جوی دوسر، برگ های پیرونی کلم، بروکلی، گل کلم، جوانه ها، اسفناج، برگ های سبز، قسمت های بالای هویج و نعناع. از منابع دیگر ویتامین E می توان مغزها و دانه هایی مانند بادام، فندق و تخم آفتابگردان را ذکر کرد که بسیار عالی بوده ولی جهت پیشگیری از تحمیل اضافه بار چربی به کبد باید با احتیاط مورد استفاده قرار گیرند. غنی ترین منابع غذایی ویتامین E جوانه گندم و روغن آن است. این دو منبع به سرعت خراب می شوند و به همین خاطر

## فوائد ترک سیگار

شایع ترین بیماری های وابسته به مصرف سیگار عبارتند از: سرطانهای ریه، دهان و حنجره، برونشیت مزمن و مشکلات عروق قلبی و سکنه مغزی. سیگار خطر ناتوانی جنسی در مردان را بالا برده و قدرت باروری را در زنان کاهش می دهد. مصرف سیگار در طول دوران حاملگی موجب افزایش خطر سقط و تولد نوزاد با وزن کم می باشد. دو ماده مخرب سیگار عبارتند از: ۱- نیکوتین که باعث افزایش ضربان قلب و کاهش اشتها می شود. در مقادیر بالاتر اثرات خواب آوری نیز دارد. نیکوتین بسیار اعتیاد آور بوده و علائم ترک آن شامل تحریک پذیری، اضطراب، افسردگی، کاهش تمرکز، گرسنگی، سرگیجه و ولع بسیار برای مصرف است. ۲- منواکسید کربن که گازی سمی است و باعث کاهش اکسیژن خون و مانع از کارائی مؤثر فرد می شود.

فواید ناشی از ترک: ۲۰ دقیقه بعد آخرین سیگار، فشار خون، ضربان قلب و درجه حرارت بدن به حد طبیعی بر می گردد. در عرض ۴۸ ساعت پایانه های عصبی شروع به رشد کرده و حس چشایی و بویائی افزایش می یابد. در عرض ۱ تا ۹ ماه سرفه، تنگی نفس و خستگی کاهش و میزان انرژی افزایش می یابد. تقریباً ۵ سال بعد ترک خطر بیماری های وابسته به سیگار به اندازه ی افراد غیر سیگاری می شود.

بهترین راه برای ترک مشاوره با متخصص مربوطه است. درمانهای جانشین نیکوتین، دارو و حمایت های رفتاری جزو اصول اولیه اند. درمان جانشین نیکوتین برای افراد با مصرف بیش از ده نخ سیگار در روز مفید است. پس از آنکه مصرف قطع شد این درمان شروع می شود. چنانچه ترک همراه با درمانهای رفتاری هم باشد شانس ترک و عدم بازگشت به مصرف را دو برابر می کند.

مشکلات شایع ترک سیگار: ولع که طولانی مدت نیست و با استفاده از داروها و نیکوتین جانشین قابل کمتر شدن است. افزایش وزن که بدلیل بازگشت اشتها و بهبودی حس بویایی و چشایی اتفاق می افتد. بی حوصلگی که سیگاری ها باید بیاموزند روشی به جای سیگار برای خود پیدا کنند.

پزشکی امروز

## پرهیز از مصرف چای پیش از اهدای خون

پزشکان به افرادی که می خواهند خون خود را اهدا کنند توصیه می کنند چند ساعت پیش از اهدای خون مایعات بیشتری نظیر آب میوه مصرف کنند. البته در این زمان از مصرف نوشیدنی هایی نظیر چای و قوه که حاوی کافئین هستند باید به شدت پرهیز کرد و پس از اهدای خون نیز تا ۲۴ ساعت مایعات بیشتری مصرف نمود.



مصرف صبحانه یا نهار در روز اهدای خون از اهمیت بسیاری برخوردار است و حتی می توان ۱ تا ۳ ساعت پیش از اهدای خون مقدار کمی غذا علاوه بر وعده غذایی معمول مصرف کرد.

همچنین پیش از اهدای خون باید از فعالیت بدنی شدید، مصرف مایعات داغ و جویدن آدامس پرهیز کرده و تا ۲۴ ساعت پس از اهدای خون نیز از ورزش های سنگین و بلند کردن اشیای سنگین با دستی که از آن خونگیری شده است اجتناب نمود.

انجام سایر فعالیت های بدنی روزانه نیم ساعت پس از خون دادن مانعی ندارد.



## نور آفتاب خواب آلودگی بعد از ظهر را برطرف می کند

بهره مندی از نور آفتاب در تمام طول روز علاوه بر آنکه روحیه را تقویت می کند می تواند هشیاری را افزایش دهد و خواب آلودگی بعد از ظهرها را برطرف کند.

نور آفتاب بر فعالیت مغز و جنبه های گوناگون فیزیولوژی انسان مانند ساعت درونی بدن، ضربان قلب و آزاد شدن هورمونهای تأثیر می گذارد.

گیلس واندل ویل از دانشگاه لیژ در بلژیک و همکارانش برای بررسی تأثیر نور بر فعالیت مغز در طول روز هنگامی که بطور طبیعی در معرض نور قرار داریم مطالعه ای انجام دادند. آنها گروهی از افراد را صبح هنگام تا ۲۱ دقیقه در معرض نور سفید روشن قرار دادند و در همان حال از مغز آنها عکسبرداری کردند. این تصاویر نشان داد هشیاری افراد بیشتر شده است و واکنشها در قسمتهای خاصی از مغز افزایش یافته است.

این افزایش واکنش مربوط به قسمتهایی از مغز بود که در هوشیاری و برخی پردازشهای ادراکی نقش دارند و می توانند به مدت کوتاهی از خواب آلودگی در تاریکی مداوم جلوگیری کنند. قسمتهایی از مغز که تحت تأثیر نور قرار داشت نیز در توجه و تنظیم بیداری دخالت داشت. بنابراین نور بر این سامانه های تنظیم کننده در سطح رفتاری و مغزی تأثیر می گذارد. این امر می تواند برای مشاغل سخت که معمولاً افراد خسته در حال انجام آن هستند مفید باشد.

## شادابی پوست با ماسک های خوراکی

غذاخوری عسل و مقدار لازم شیر چرب نیاز است. پس از آنکه کلیه مواد فوق را به طور کامل با هم مخلوط کردید، خمیری حاصل می شود که آن را می توانید بر گردن و صورت خود بمالید. توجه داشته باشید که پوست اطراف چشمان بسیار حساس است در نتیجه از مالیدن مواد به آن ناحیه پرهیز کنید. پس از قرار دادن خمیر بر روی نواحی مورد نظر پوست، با انگشت اشاره شروع به ماساژ دادن دایره وار بر روی خمیر و در واقع پوست کنید. پس از پایان ماساژ اجازه بدهید خمیر همان طور بر روی پوست خشک شود. در پایان با پاشیدن آب به صورت و خیساندن لایه خمیری خشک شده، آن را به آرامی از پوست جدا کنید.

### ماسک زرد آلو

پیش از آنکه به رختخواب بروید ۶ عدد زردآلوی تازه و یا حتی برگه زردآلوی خشک شده را در آب خیس کرده و صبح پس از جدا کردن هسته زردآلوی تازه، آنها را در مخلوط کن بریزید. له شده زردآلوی حاصله را بر روی پوست قرار داده و مدت ۵ دقیقه صبر کنید. در پایان با آب نیم گرم و یا ولرم مواد را از پوست خود جدا کنید.

### ماسک توت فرنگی

به یک دوم فنجان توت فرنگی له شده یک قاشق غذاخوری آب لیمو اضافه کرده و با هم خوب مخلوط کنید. این خمیر خوشبو و خوشمزه قرمز را بر روی پوست مالیده و تا خشک شدن آن صبر کنید حال آن را با آب سرد بشویید. شما می توانید به جای توت فرنگی، خیار و یا گوجه فرنگی را نیز به همان میزان جایگزین کرده و همان نتیجه را کسب کنید. این ماسک برای پوست های چرب پیشنهاد می شود.

خارجی ترین بخش بدن ما پوست است و از آنجا که روزانه در مجاورت با آسیب رساننده های مختلفی همچون آلودگی های موجود در هوا، اشعه های خورشید، مواد آرایشی، مواد بهداشتی و غیره در تماس است، احتمال بروز انواع مشکلات مختلف در آن بسیار وجود دارد. لذا می بایست با استفاده از راهکارهای مختلف نه تنها از آسیب حاصل از آن عوامل جلوگیری کرد و یا لاقبل میزان آنها را کاهش داد، بلکه با به کارگیری روش های گوناگون ترمیمی و تغذیه ای پوست، سطح مقاومت آن را بالا برده و در واقع به طریقی تأثیرات حاصل از مواد مضر را خنثی کرد. توصیه های زیر نیز برای همین منظور ارائه شده اند:

### سونای صورت

با بخوری دست ساز پوست خود را شاداب کرده و رنگ سلامتی را بر روی آن بنشانید. برای این منظور کاسه ای را از آب پر کرده و بر روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا جوش بیاید. سپس به آن مقداری آب لیموترش تازه و تعدادی برگ نعناع تازه اضافه کنید. همان طور که ترکیب مواد به همراه آب در حال جوشیدن است، حوله ای را بر روی سر خود انداخته و با بخارات حاصله بخور دهید. این کار را به مدت ۵ دقیقه ادامه دهید. خواهید دید که بر روی صورت شما قطرات آن نقش می بندد. در پایان آنها را به آرامی خشک کنید.

### ماساژ با جوی دو سر

این روش به عنوان یک لایه بردار عمل کرده و برای از بین بردن جوش های سر سیاه و دیگر بثورات جلدی مانند آن تأثیر بسیاری دارد. برای درست کردن این لایه بردار به یک چهارم فنجان پودر جوی زبر، یک قاشق

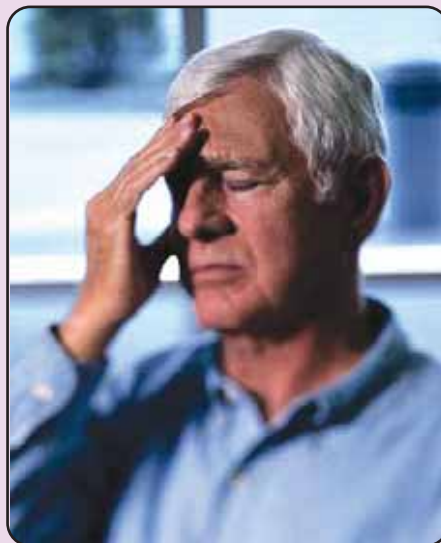
## افسردگی در مردان و زنان

می دهد. در واقع در بدن آنها، فشارهای روحی با آسیبهای جسمی همراه می شود. ترشح هورمونهای تنشزا در بدن آنان بیشتر است و از طرفی پروژسترون مانع کار سیستم متوقف کننده ترشح هورمون تنشزا می شود. قرا گرفتن بی وقفه در مقابل این هورمون موجب کشته شدن سلولهای مغز، به خصوص در ناحیه هیپوکامپ که در سلامت حافظه نقشی تعیین کننده دارد، می شود.

### بزرگ کردن تجارب منفی

زنان نه تنها از نظر زیستی طوری ساخته شده اند که ذاتاً تجربیات منفی زندگی خود را بزرگ می کنند، بلکه از لحاظ روانی نیز به این صورت عمل می کنند. آنها موقعیتهای ناراحت کننده، افکار و احساسات منفی و به خصوص مواردی که به روابط آنها با همسرشان مربوط باشد را بارها و بارها در ذهن خود مرور می کنند و در بسیاری از موارد در گردابی از ناامیدی و یأس فرو می افتند.

این روش مقابله با موقعیتهای ناگوار، زنان نالان و غمگین را به موجوداتی مبدل می کند که همراهی با آنان برای هیچ کس جالب نیست. البته مردان هم برای مقابله با شرایط تنش زا روشهای ناگوار دارند که موجبات تک افتادگی آنان را فراهم می کند و همانطور که زنان دچار افسردگی می شوند، مردان مستعد اعتیاد به الکل و مواد مخدر و همچنین ابتلا به ناهنجاریهای جامعه ستیزی هستند.



گرفته اند، یافته است. به گفته او زنان دارای این قابلیت هستند که در مقابل تنشهای اندک، سریعتر وارد یک دوره افسردگی شوند. بدن زنان در مقابل تنش و فشارهای روانی واکنشی متفاوت از مردان نشان

همه ساله تعداد فراوانی از مردم جهان از افسردگی رنج می برند که دو نفر از هر سه نفر آنها، زن هستند. ۲۱/۳ درصد زنان و ۱۲/۷ درصد مردان در طول زندگی خود لاقبل یک بار به دام افسردگی شدید می افتند.

برتری زنان از نظر تعداد مبتلایان به افسردگی موردی است که در میان تمام اقوام و ملیتهای جهان وجود دارد و مشخصاً از نوع افسردگی تک قطبی (unipolar depression) یک نوع افسردگی حاد و فاقد مرحله مانیک یا جنون) است.

زنان و مردان هر دو به یک اندازه به افسردگی دو قطبی یا bipolar که همان مانیک است، مبتلا می شوند و هنگام بروز افسردگی، زنان و مردان به یک شیوه تحت درمان قرار می گیرند.

### تأثیر تفاوت جنسیت در افسردگی

تفاوت جنسیت در مستعد بودن به افسردگی در سن ۱۳ سالگی بروز می کند. قبل از این سن، پسران عملاً بیشتر از دختران در معرض ابتلا به افسردگی هستند. به نظر می رسد که طی چهار دهه بعد، که سن باروری زنان است، افسردگی به یکی از رایجترین مشکلات زنان تبدیل می شود.

دکتر کنت کندلر (Kenneth Kendler) مدیر بخش ژنتیک روانی و رفتاری دانشگاه ویرجینیا، تفاوتیهای معناداری در میان زنان و مردانی که در معرض اندکی فشار و مشکل ناراحت کننده قرار



امیر مومنان علی (ع):

دانش راه را بتو نشان می دهد و عمل تو را به منتهی درجه کمال می رساند.

غز الحکم / ج ۱ / ص ۹۲

## عادت های مفید جوان ماندن

- ۱- به ارقام و اعداد و شاخص های بی اهمیت نظیر سن، قد، نوع مو و ... توجه نکنید. تعیین برخی از این شاخص ها خارج از محدوده توانایی های ماست و سعی در تغییر برخی دیگر جز رنج و عذاب حاصلی نخواهد داشت.
- ۲- با دوستان شاداب خود ارتباط داشته باشید افراد ناراحت و پر استرس و منفی نگر روحیه شما را تضعیف می کنند.
- ۳- سعی کنید همیشه در حال آموختن باشید. مغز تبیل منشاء بسیاری از بیماری های روانی است.
- ۴- از کوچک ترین فعالیت های ساده لذت ببرید و هرگز از مسائل کوچک رنجیده خاطر نشوید.
- ۵- هفته ای چند بار، با صدای بلند و طولانی و تا زمانی که به نفس نفس زدن بیهوشید بختید تحقیقات نشان داده اند خنده حتی اگر مصنوعی باشد برای انسان مفید است.
- ۶- ناراحتی ها و مشکلات زندگی را تحمل کنید و غمخوار خود باشید.
- ۷- خود را با آن چه که علاقه دارید سرگرم کنید نظیر خانواده، موسیقی، گیاهان، سینما، تلویزیون و سایر سرگرمی های مورد علاقه.
- ۸- از سلامتی خود مراقبت کنید. اگر سلامتی سلامت خود را حفظ کنید و اگر سلامتی شما ناپایدار است، آن را بهبود بخشیده و در این راه از کمک دیگران بهره بگیرید.
- ۹- در هر فرصتی به کسانی که دوستشان دارید ابراز علاقه کنید.
- ۱۰- از گذشته درس بگیرید، به فکر آینده نیز باشید اما در زمان حال زندگی کنید. از بزرگ ترین موانع بر سر راه یافتن به خوشبختی آن است که همواره تأسف گذشته را بخوریم و نگران آینده باشیم.

## فرشته یک کودک

کودکی که آماده تولد بود نزد خدا رفت و از او پرسید: می گویند فردا شما مرا به زمین می فرستید؛ اما من به این کوچکی و بدون هیچ کمکی چگونه می توانم برای زندگی به آنجا بروم؟

خداوند پاسخ داد: از میان تعداد بسیاری از فرشتگان، یکی را من برای تو در نظر گرفته ام. او در انتظار توست و از تو نگهداری خواهد کرد.

کودک هنوز مطمئن نبود که می خواهد برود یا نه؟ پس گفت: اما من اینجا در بهشت هیچ کاری جز خندیدن و آواز خواندن ندارم، اینجا برای شادی من کافی هستند.

خداوند لبخندی زد و گفت: فرشته تو برایت آواز خواهد خواند و هر روز به تو لبخند خواهد زد. تو عشق او را احساس خواهی کرد و شاد خواهی بود.



خداوند برای این سؤال هم پاسخی داشت: فرشته ات دستهایت را در کنار هم قرار خواهد داد و به تو یاد می دهد که چگونه دعا کنی.

کودک سرش را برگرداند و پرسید: شنیده ام که در زمین انسان های بدی هم زندگی می کنند. چه کسی از من محافظت خواهد کرد؟

خداوند پاسخ داد: فرشته ات از تو محافظت خواهد کرد حتی اگر به قیمت جانش تمام شود.

کودک با نگرانی ادامه داد: اما من همیشه به این دلیل که دیگر نمی توانم شما را ببینم ناراحت خواهم بود. خداوند لبخند زد و گفت: فرشته ات همیشه دربار من با تو صحبت خواهد کرد و به تو راه بازگشت نزد من را خواهد آموخت؛ گرچه من همیشه در کنار تو خواهم بود. در آن هنگام بهشت آرام بود اما صدهایی از زمین شنیده می شد. کودک می دانست که باید به زودی سفرش را آغاز کند. او به آرامی یک سؤال دیگر از خداوند پرسید.

خدا یا اگر من باید همین حالا بروم لطفاً نام فرشته ام را به من بگوئید. خداوند شانه او را نوازش کرد و پاسخ داد: **نام فرشته ات اهمیتی ندارد. به راحتی می توانی او را مادر صدا کنی.**

کودک ادامه داد: من چطور

می توانم بفهمم مردم چه می گویند وقتی زبان آنها را نمی دانم؟

خداوند او را نوازش کرد و گفت: فرشته تو زیباترین و شیرین ترین واژه هایی را که ممکن است بشنوی در گوش تو زمزمه خواهد کرد و با دقت و صبوری به تو یاد خواهد داد که چگونه صحبت کنی.

کودک با ناراحتی گفت: وقتی می خواهم با شما صحبت کنم چه کنم؟

## خوراکی های ضد کلسترول

**ماهی:** اغلب ماهی ها حاوی مقدار زیادی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که می تواند به کاهش کلسترول بد خون کمک کند و کلسترول خوب را افزایش داده و تری گلیسرید را پایین آورد. سعی کنید هر هفته یک نوع ماهی را در وعده های غذایی تان بگنجانید.

**آووکادو:** آووکادو منبع سرشاری از چربی های اشباع نشده و همچنین نوعی چربی گیاهی است که مقدار کلسترول جذب شده از غذاها را کاهش می دهد. وجود این چربی ها موجب می شود کالری زیادی معادل ۳۰۰ کالری به ازای یک عدد آووکادو متوسط تولید گردد.

**سیر:** به نظر می رسد سیر مانع چسبیدن مولکول های کلسترول به دیواره رگ ها می شود. سیر را به راحتی می توان در طبخ انواع غذا به کار برده و به طعم و عطر آنها غنای بیشتری بخشید.

**اسفناج:** این سبزی سرشار از ماده ای به نام لوتئین است که می تواند از بدن ما در برابر حملات قلبی محافظت کند. حتی مصرف مقدار کمی اسفناج در روز (نصف پیمانه) جداره رگ ها را از کلسترول پاک نگاه می دارد و مانع انسداد سرخرگ ها می شود.

**گردو و بادام:** این دانه ها علاوه بر نوعی چربی اشباع نشده بی ضرر مواد مغذی دیگری نیز در خود دارند به عنوان مثال گردو حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ نیز هست. مطالعات نشان می دهد افراد اگر به طور مرتب این دانه ها را مصرف کنند در مقایسه با سایر افراد کمتر دچار

بیماری های قلبی می شوند. اما از آنجا که این دانه های روغنی مقدار زیادی کالری تولید می کنند باید اعتدال را در مصرف آنها رعایت کرد. مصرف روزانه دو قاشق سوپخوری از این دانه ها به صورت خرد شده با ماست یا سالاد و یا نصف پیمانه به عنوان تنقلات دو تا سه بار در هفته می تواند برای سلامتی شما بسیار مفید باشد.

**چای:** چای چه به صورت داغ و چه به صورت چای یخی ترکیبات آنتی اکسیدان فلاونوئید فراوانی را به بدن شما می رساند که می تواند فشار خون را کاهش داده مانع ایجاد لخته های خونی شود. در حقیقت یک فنجان چای داغ در مقایسه با بسیاری از میوه ها و سبزیجات حاوی آنتی اکسیدان های بیشتری است. هر روز دست کم یک فنجان چای بنوشید.

**شکلات:** شکلات های تلخ نسبت به شکلات های شیرینی حاوی سه برابر آنتی اکسیدان فلاونوئید بیشتر هستند که می تواند مانع چسبیدن پلاکت های خونی به هم و تشکیل لخته های خونی شود اما این امر در مورد شکلات های سفید صادق نیست. در مصرف شکلات حتماً از زیاده روی پرهیز کنید.

موادی که در بالا به آنها اشاره شد می توانند تا حد قابل توجهی به کنترل کلسترول و سلامتی شما کمک کنند. پس، از گردو و بادام به عنوان تنقلات استفاده کنید، ماهی بخورید. چای بنوشید و هر از گاهی بدون احساس گناه یک قطعه شکلات بخورید اما اعتدال را رعایت کنید.

## سام کسپد

فصلنامه اختصاصی بیمارستان بنت الهدی  
دی ماه ۱۳۸۵

صاحب امتیاز: بیمارستان بنت الهدی

مدیر مسئول: دکتر مجتبی رضانی

سرمدبیر: دکتر وحید رضا یاقوتکار

با همکاری: دکتر پیام آهنی

طراحی و صفحه آرایی:

محمد حسن پنجه بند (۰۹۱۵۵۰۰۹۸۰۸)

همکاران این شماره: دکتر مرتضی نوراللهیان،

دکتر مژگان مقدس نیت، خانم ها طاهره رسولی، نسرين

گل عیززاده، مریم نصرتی، مریم شادلو و آقای محمد زهانی.

آدرس: مشهد - خ بهار - بیمارستان بنت الهدی

تلفن: ۵-۸۵۹۰۰۵۱

تلفن مستقیم مدیریت: ۸۵۲۲۲۱۴

فاکس: ۸۵۱۸۱۱۵

تلفن گویا: ۸۵۹۰۰۸۵