

میوه‌ها به تنظیم قند خون کمک می‌کنند

یک متخصص طب سنتی به پیماران مبتلا به دیابت توصیه کرد: از میوه‌هایی همچون سیب، گلابی، توت، تمرهندی تازه، شاتوت و به مقدار کمتر زردآلو و آلودر میان وعده‌های خود و از عسل مرغوب به عنوان شیرین‌کننده طبیعی استفاده کنند.
همچنین آش آلو و آش آفبوره از جمله غذاهایی هستند که خوردن آنها به دفع و پاکسازی بدن کمک می‌کند.
دکتر ریحانه معینی در گفت‌وگو با ایسنا با بیان اینکه براساس دستورات طب سنتی ایرانی توجه به شش نکته اصلی برای حفظ سلامتی ضروری است، اظهار داشت: آب و هوای محل زندگی، خوردنی و آشامیدنی‌ها، خواب و بیداری، حرکت و سکون، حالات روحی و روانی، احتباس و استفرغ یعنی آنچه باید از بدن دفع شود، همگی مواردی است که رعایت آنها سلامت افراد را تضمین می‌کند به طوری که فرد در هر دوحالت سلامتی و بیماری باید تمام این موارد را مد نظر قرار دهد و پیماران دیابتی نیز از آن مستثنی نیستند.
وی ادامه داد: قطعاً زندگی در مکان‌هایی با آب و هوای سالم از ابتلای فرد به بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری می‌کند اما از آنجا که این امر در حال حاضر برای همه ممکن نیست لذا دقت در موارد دیگر یاد شده به منظور حفظ سلامتی اهمیت می‌یابد.
از این میان می‌توان به خواب خوب که از ساعت ۹ شب تا حداقل ۳ صبح است اشاره کرد به طوری که از این طریق تمام دستگاهها و هورمون‌های بدن تنظیم می‌شود.
باید توجه داشت رعایت این اصل اساسی به ویژه برای بیماران دیابتی کمک‌کننده است.

حرکات ورزشی

این متخصص طب سنتی ایرانی به ضرورت استراحت کافی و ورزش به اندازه در بیماران دیابتی اشاره کرد وافزود: ورزش باید در حدی باشد که موجب سرخ شدن اندک پوست بدن وتعریق ملایم شود احساس ضعف و خستگی ایجاد نکند.
به ویژه در بیماران دیابتی که دارو مصرف می‌کنند فعالیت شدید منجر به افت زیاد قند شده که گاهی عارضه‌های خطرناکی نیز به دنبال دارد، در حالی که ورزش کردن متداند برای این نوع بیماران بسیار ضروری است.

وی با تأکید بر توجه بیماران دیابتی به حالات روانی و سلامت روحی خود تصریح کرد: این افراد باید به شدت مراقب حالات روحی خود باشند چرا که در بسیاری موارد به دنبال استرس و عصبانیت تنظیم قند در بدن مختل می‌شود.
بیماران دیابتی باید تا حد امکان با تمرین تمام بدن‌های تنفسی و ذهنی خود را آرام نگاه داشته و آرامش خود را حفظ کنند.

دکتر معینی درباره مواد دهغی و نیاز بدن به پاکسازی از وجود آنها اظهار داشت: ممکن است بدن بیماران دیابتی نیاز به پاکسازی‌های خاصی داشته باشد؛ در موارد ساده می‌توان این پیرایش را با رژیم‌های غذایی همچون آش‌های طبی چون آش آلو، آش آفبوره انجام داد اما در برخی موارد برای انجام این کار به داروهای قوی نیاز است که حتماً باید تحت نظر متخصص طب سنتی انجام شود.
نکته بسیار مهم در این میان داشتن دفع مناسب و کامل، حداقل یک تا دو بار در روز است.

پرهیز از مصرف غذاهای بسیار گرم و بسیار سرد

وی اضافه کرد: مصرف خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها باید با مزاج بدن متناسب باشد.
دو عضو بسیار مهم که در دیابت مورد توجه هستند کبد و کلیه‌ها است و افراد با توجه به مزاج بدن و این اعضا باید از خوردن مواد بسیار گرم یا بسیار سرد پرهیز کنند.
این اشخاص می‌توانند در صورت لزوم تحت نظر پزشک متخصص

در جهت تقویت و رفع انسدادهای این دو عضو از دارو استفاده کنند.

این متخصص طب سنتی ایرانی به افراد مبتلا به دیابت توصیه کرد: مصرف میوه‌هایی همچون سیب، گلابی، توت، تمرهندی تازه، شاتوت و به مقدار کمتر زردآلو و آلو را فراموش نکنند به طوری که استفاده از این مواد مغذی در میان وعده‌های می‌تواند در تنظیم قند خون آنها مؤثر باشد.

وی به فواید نوشیدن دمنوش‌های گزنه یا شنبليله همچنین خیساندن خاکشیر، اسفزه و تخم خرفه به عنوان نوشیدنی خنک اشاره کرد و گفت: از آفبوره و آب انار به ویژه در بیماری‌هایی با سوءمزاج گرم استفاده می‌شود؛ گیاهان دارویی دیگری نیز برای کاهش قند خون وجود دارند مثل کلپوره یا هندوانه ابوجهل‌ اما معمولاً به صورت داروی ترکیبی سوده و باید تحت نظر متخصص طب سنتی مصرف شوند، همچنین ترکیبی از گیاه رفه‌قاط با گلاب نیز برای این منظور کمک کننده است.

دکتر معینی ادامه داد: مصرف مقدار معتدل عسل به شرط آن که مرغوب باشد قند خون را افزایش نداده و حتی منجر به تنظیم آن نیز می‌شود اما به هر حال بهتر است مصرف آن نیز با کنترل قند همراه باشد.
افراد مبتلا به دیابت باید ندوجه داشته باشند در تولید اکثر مواد خوراکی تولید کارخانه‌ها که با عنوان پودن قند یا رژیمی معرفی می‌شوند از شیرین کننده‌هایی استفاده می‌شود که می‌تواند عوارض خطرناک دیگری را بوجود آورد.

زالو درمانی برای ترمیم زخم‌ها

وی همچنین درخصوص روش زالودرمانی برای ترمیم زخم‌های بیماران دیابتی عنوان کرد: در رابطه با زخم پای این افراد می‌توان پس از انجام پاکسازی‌های اولیه و تحت نظر متخصص از شیوه زالودرمانی استفاده کرد.

این متخصص طب سنتی ایرانی در پایان خاطر نشان کرد: به هیچ وجه به بیماران مبتلا به دیابت توصیه نمی‌شود که داروهای شیمیایی خود را قطع کرده و تنها از داروهای گیاهی استفاده کنند.

میکروب‌های بیمارستانی مقاوم تر شده‌اند

رئیس انجمن علمی میکروب‌شناسی ایران نسبت به افزایش مقاومت‌های میکروبی در بیمارستان‌ها هشدار داد.

محمدپه‌بی قیضی‌آبادی درباره جایگاه میکروب‌شناسی در علم پزشکی به مهر گفت: در حوزه پزشکی علاوه بر موفقیت در کنترل بیماری‌های عفونی و مسری در کشور، بیمارستان‌ها با پدیده‌های نوظهوری چون افزایش مقاومت‌های میکروبی مواجه شده‌اند که خود مشکلاتی را به‌وجود آورده است. بنابراین یکی از محورهای موضوع اصلی در کنفرانس، بررسی مقاومت‌های میکروبی و عوامل تأثیر گذار بر افزایش مقاومت میکروب‌ها خواهد بود.

رئیس انجمن علمی میکروب‌شناسی ایران افزود: به این منظور، یک کارگاه

تخصصی درباره راه‌های جدید درمان عفونت‌های بسیار مقاوم به دارو بحث می‌کنند که برای پزشکان بسیار راهمیت است. ارائه راهکار‌های جدید سومنند و کارآمد برای درمان این عفونت‌های مقاوم از محورهای است که در کنگره پیش‌رو بر قالب سخنرانی و سمپوزیوم بر گزار خواهد شد.

وی به دیگر موضوعات مطرح در کنگره اشاره کرد و گفت: در مورد بیماری‌های

مشترک انسان و دام توسط کار گروهی از متخصصان پزشکی و دام‌پزشکی صحبت

خواهد شد. در واقع رهنمودهای ارزشمند در این حوزه توسط پیشکسوتان این رشته برای استانان جوان تر مطرح می‌شود که با محتوای مورد نیاز برای با کیفیت شدن آموزش در سطح جامعه آشنا شوند.

فیضی‌آبادی ادامه داد: بیماری سل از جمله بیماری‌های عفونی با شیوع بالااست.

بیماری تب‌مالت و هپاتیت نیز شیوع بیشتری نسبت به دیگر بیماری‌های عفونی دارند که از جنبه میکروب‌شناسی در کنگره مورد بحث قرار خواهد گرفت. رئیس چهاردهمین کنگره بین‌المللی میکروب‌شناسی با اشاره به اینکه انجمن میکروب‌شناسی ایران توانسته است در این کنگره از استادان برجسته کشورهای اروپایی دعوت کند تا حاصل دانشی و تجربه خود را در اختیار همکاران شان قرار دهند، گفت: هفت

همه‌ان از خارج کشور داریم که از دامکار، آلمان، بلژیک و هلند در کنگره امسال شرکت خواهند کرد.

در برنامه‌های کنگره را نیز این‌گونه تصریح کرد: در مجموع در سالان اصلی کنگره علاوه بر سخنرانی‌های مدعین خارجی ۱۸ سخنرانی خواهیم داشت. هشت پانل با محورهای، در عنوان شد ارائه می‌شود و حداقل هشت کارگاه نیز برای تحقق جنبه عملی مباحث ارائه شده در کنگره بر گزار خواهیم کرد.

فیضی‌آبادی تأکید کرد: به دلیل فراگیر بودن این کنگره ۱۳ تا ۴ امتیاز بازاموزی برای متخصصان داخلی، پزشکان عمومی، متخصصان بیماری‌های عفونی و متخصصان

بیمارپزشکان در نظر گرفته شده است.

رئیس انجمن علمی میکروب‌شناسی ایران با بیان اینکه همایش‌های سالانه انجمن میکروب‌شناسی ایران با استقبال چشمگیر استادان، دانشجویان و کارشناسان

علوم و فنون میکروبی در رشته‌های مختلف پروژه میکروب‌شناسی پزشکی به طور منظم برگزار می‌شود، گفت: تلاش می‌کنیم این کنگره محلی برای تبادل نظر و انتقال

تجارب ارزشمند به دست آمده در این حوزه و همین طور به روز کردن اطلاعات مورد نیاز امور آموزشی، پژوهشی و تشخیصی متخصصان باشد.

گفتنی است، چهاردهمین کنگره بین‌المللی میکروب‌شناسی از ششم تا هشتم

شهریور ماه امسال در مرکز همایش‌های بین‌المللی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بر گزار می‌شود.

قدرت شهاب سنگ روسی۳۰ برابر بمب اتم

شهاب سنگی که ماه فوریه بر روی روسیه منهدم شد، موجب ایجاد یک کمربند غباری استراتوسفری شد که تمامی دنیا را طی فقط چهار روز در نوردد.

ما ه و ا ر ه های نا سا اندازه‌گیری‌های بی‌سابقه‌ای را از این شهاب سنگ صورت دادند و تصور می‌شود این توپ آتشین ۳۰۰ برابر انرژی بیشتری را در مقایسه با بمب اتمی که هیروشیما را با خاک یکسان کرد، آزاد کرده است. توپ آتشین موزور حدود ۱۸ متر عرض داشت و با سرعت ۴۱ هزار و ۰۰۰مایل بر ساعت به جو زمین برخورد کرد.

این شهاب سنگ در ۲۳/۳ کیلومتری فراز شهر چلیابینسک روسیه منفجر شد. دانشمندان مدعی‌اند شهاب سنگی که موجب انفراض انبوهی از جمله نابودی دایناسورها شد، حدود ۱۰کیلومتر عرض داشته و یک میلیارد برابر بمب اتمی نابودگر هیروشیما انرژی آزاد کرده است.

تعدادی از قطعات به جامانده از شهاب سنگ روسی نیز بر زمین افتادند اما این انفجار صدها تن غبار را در استراتوسفر انباشت کرد که کمربندی غباری نازک اما منسجم و بادوامی را شکل داد. «یک گسورکای» از مرکز پرواز فضایی گودارد ناسا و همکارانش مجموعه‌ای از اندازه‌گیری‌های ماهواره‌ها را با مدل‌های جوی برای شبیه‌سازی این موضوع ترکیب کردند که چگونه تل ناشی از انفجار شهاب سنگ هنگامی که جریان جت استراتوسفری آن را حول نیمکره شمالی حمل می‌کرد، تکامل یافت.

حدود ۳/۵ ساعت پس از انفجار اول، ابزار موجود بر روی ماهواره NPPi ناسا این تل را در اتمسفر و در ارتفاع ۴۰ کیلومتری شناسایی کرد که با سرعت ۱۹۰ مایل در ساعت به سمت شرق حرکت می‌کرد.

یک روز پس از انفجار، این ماهواره کشف کرد که تل موزور به جریان رو به شرق خود ادامه می‌داد و در حال رسیدن به جزایر Aleutian بود.

ذرات بزرگ‌تر و سنگین‌تر شروع به کاهش ارتفاع و سرعت

بزرگ‌ترین میدان مغناطیسی کائنات

شبیه‌سازی عددی نشان می‌دهد، ایجاد بی‌ثباتی در داخل ستاره‌های نوترونی می‌تواند عامل ایجاد میدان‌های مغناطیسی عظیم در کائنات شود.

ستاره‌های نوترونی چگال‌ترین اجرام در کائنات محسوب می‌شوند، این ستارگان ابر پرچرم زمانی شکل می‌گیرند که دو ستاره نوترونی در یک سیستم دو دویی با یکدیگر ادغام شده و یک ستاره واحد تشکیل دهند.

ستاره پرچگال نوترونی مدت زیادی دوام نداشته و عمر کوتاه آن با تبدیل ناگهانی به یک سیاهچاله پایان می‌یابد. این فرو ریختن و تبدیل شدن به سیاهچاله می‌تواند یکی از درخشان‌ترین انفجارها در کائنات را ایجاد کند.

محققان معتقدند، قدرت میدان مغناطیسی ستارگان نوترونی که بیش از هر سیستم اختریفیک شناخته شده است، ماده

کلیدی چنین انتشار عظیمی در کائنات است.

اخترشناسان برای بررسی این فرضیه از شبیه‌سازی عددی استفاده کرده و یک ستاره نوترونی ابر پرچرم را با یک میدان مغناطیسی منظم (دوقطبی) شبیه‌سازی کردند، در این شبیه‌سازی لایه‌های پلاسما با چرخش و ساییده شدن بر روی یکدیگر باعث حرکت آشفته شدند و در فرآیندی موسوم به بی‌ثباتی مغناطیسی چرخشی، میدان مغناطیسی آنها به شدت تقویت شد.

این مکانیزم خاص نقش مهمی در بسیاری از سیستم‌های اختر فیزیکی دارد و در ستارگان نوترونی ابر پرچرم نیز دیده می‌شود.

نتایج این مطالعه در مجله physical review منتشر شده است.

دانش و پژوهشDanesh@kayhan.ir

قدرت شهاب سنگ روسی۳۰ برابر بمب اتم

برخورد سیارک به یک شیء حین مدارگردی‌اش به وجود آمده‌باشد. دانشمندان توانستند پیش از ۵۰ بخش ریز این شهاب سنگ را بازیابی کنند و این امر امکان مطالعه محتوا و منشأ آن را فراهم کرد.

این صخره هنگام عبور در آسمان هوای جلوی خود را فشرده و دماهای فوق‌العاده‌ای خلق کرد که این موضوع به معنای انفجار آن به عنوان یک توپ آتشین بود. گرچه مقداری از پسماند این جرم آسمانی به زمین افتاد و دهانه‌ای به عرض ۲۰ فوت را ایجاد کرد، اما آسیب وارد شده به شهرهای مجاور در واقع، ناشی از امواج شوک این شهاب سنگ بود که مانع صوتی را شکسته و سپس منفجر شده بود.

گردآورندگان سراسر جهان هنوز هم علاقه‌مند به داشتن قطعه‌ای از این شهاب سنگ هستند

در ماه اکتبر قطعه‌ای از شهاب سنگ seymchan که در سال ۱۹۶۰ در سیبری پیدا شده بود، در نیویورک به بهای ۴۳ هزار و ۷۵۰دلار فروش رفت.

جهان در ۱۵۰ سال آینده

رابط کاربری مغز-رایانه وجود دارند که امکان کنترل برخی عملکردها

برای افراد معلول فراهم می‌کنند. شاید تا یک قرن و نیم آینده

تایپ کردن بر روی صفحه کلید به یکی از بهبودترین شیوه‌های نگارش تبدیل شود و انسان با اتصال مستقیم رایانه به مغز خود، مطالب مورد نظر را به راحتی بنویسد؛ همچنین در آینده دسترسی آنی به اینترنت یا نرم‌افزارهایی با ایمپلنت‌های چشمی فراهم خواهد شد.

پردازش حجم عظیم داده‌ها به نسل آینده ابزاررایانه‌های پرقدرت

تسهیل خواهند شد؛ دانشمندان پیش‌بینی کرده‌اند که ابزاررایانه‌ها تا سال ۲۰۴۵ از هوش انسان پیشی خواهند گرفت!

کلونی‌های فضایی باروند کونی‌های افزایش جمعیت ساکنان زمین و منابع محدود موجود در این سیاره، انسان‌های آینده باید در فضا به دنبال یافتن سکونتگاه باشند.

از جمله طرح‌های در دست اجرا، ساخت مستعمرات انسانی بر روی سیاره مریخ است و پیش‌بینی می‌شود که تا یک قرن شاهد تولد کودکانی در مستعمرات انسانی بر روی ماه یا مریخ باشیم!

تاثیر آتش‌سوزی جنگل‌ها بر یخچال‌های طبیعی

کارشناسان مطالعات جوی تأکید کردند کربن سیاه ناشی از آتش‌سوزی‌های خودبه‌خودی جنگل‌ها بر میزان بازتاب نور

خوشید از سطح یخچال‌های طبیعی هیمالیا تأثیر می‌گذاردو تعادل حجم این توده‌های یخی را برهم می‌زند.

این کارشناسان اظهار داشتند با توجه به نتایج مطالعات اخیر به هم خوردن تعادل در فرایند ذخیره و ذوب یخچال‌های طبیعی تأثیر قابل توجهی بر پدیده گرمایش جهانی دارد.



گروهی از کارشناسان یخچال‌های طبیعی در هند در گزارش جدید خود اظهار داشتند که تغییر در الگوی بازتاب نور از سطح یخچال‌ها تنها در سال ۲۰۰۹ میلادی بیشتر از سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۲ میلادی بوده و عامل اصلی آن وقوع آتش‌سوزی‌های گسترده جنگلی در آن سال عنوان شده است.

این محققان تأکید کردند: به تازگی مشاهده شده بسیاری از یخچال‌های کم‌ارتفاع کوچک در هیمالیا سالانه حدود یک متر ذوب می‌شوند و حجم یخ‌های آب‌شده در این منطقه بیش از برآوردهای گذشته است.

علاوه بر این محققان آزمایشگاه ملی «لوس‌آلاموس» مکزیک در مطالعه جدید هشدار دادند: تاکنون در مدل‌های جوی، نقش آتش‌سوزی‌های خودبه‌خودی در تسهیل پدیده گرمایش جهانی کم‌اهمیت شمرده شده است، در این مدل‌های جوی همچنین آشکار شده است که آتش‌سوزی‌ها ترکیبی از عناصر کربن سیاه با کربن ارگانیک را منتشر می‌کنند.

رئیس موسسه نظارت و توسعه پایدار هند در این رابطه گفت: در حالی که در گذشته تصور می‌شد آتش‌سوزی جنگل‌ها و زمین‌های کشاورزی در مناطق مختلف جهان تأثیری بر جو و گرمای جهانی ندارد اما یافته جدید خلاف این امر را ثابت می‌کند.



خود کردند، در حالی که همه‌تاهای کوچک‌تر و سبک‌ترشان در بالا

باقی ماندند و با ا تاعناش‌های سرعت باد در ارتفاعات مختلف به‌گام شدند.

فقط چهار روز پس از انفجار، بخش بالاتر و سریع‌تر را که بر فراز شهر روسی پخش شده بودند، تحلیل کردند و

مدعی شدند که این شهاب سنگ از سیارک بزرگ آپولو که

به‌طور مکرر هنگام مدارگردی در اطراف خورشید از کنار زمین عبور می‌کند، آمده بود.

آن‌ها افزودند: این شهاب سنگ شاید به دلیل فشار ناشی از کشش گرانشی سیارات و

خورشید جدا شده یا این که در اثر

زندگی بشر در قرون آینده به شدت تحت تأثیر فناوری‌های پیشرفته از جمله ابر رایانه‌ها و روبات‌های هوشمند خواهد بود.

توسعه فناوری‌های مختلف از جمله استفاده از انرژی‌های تجدیدپذیر، توسعه دانش پزشکی، گسترش نفوذ سیستم‌های رایانه‌ای و روبات‌ها در زندگی انسان، مشکلات ناشی از افزایش جمعیت و پدیده گرمایش جهانی از جمله مهم ترین عوامل تأثیرگذار بر زندگی بشر در ۱۵۰ سال آینده محسوب می‌شوند.

طول عمر انتظار می‌رود که طول عمر بشر طی دهمه‌های آینده با توسعه علوم مختلف به ویژه دانش پزشکی، شاهد افزایش چشمگیری باشد و انسان آینده بتواند به راحتی تا ۱۵۰ سال عمر کند.

درمان اختلالات ژنتیکی در دوران جنینی، توسعه درمان سرطان و ایدز، روش‌های نوین ژن درمانی برای بیماری‌های مختلف می‌توانند نویددهنده عمر طولانی‌تر بشر آینده باشند.

روبات‌ها اگر انسان آینده دست‌کم ۱۵۰ سال عمر داشته باشد، نباید تا ۱۰۰ سالگی بازتولد شود!

در حال حاضر روبات‌ها در بسیاری از مشاغل، جایگزین نیروهای کار انسانی شده‌اند؛ اما

در آینده روبات‌ها حضور جدی‌تری در زندگی انسان‌ها خواهند داشت و احتمالا کارفرمایان انسان‌های آینده، روبات‌های هوشمند خواهند بود.

انرژی در حال حاضر استفاده از انرژی‌های پاک مانند انرژی خورشیدی یا باد به سرعت در حال

گسترش بوده و اتکا به سوخت‌های فسیلی با منابع رو به پایان از جمله نفت هر روز کمتر می‌شوند.

انرژی هسته‌ای نیز علاوه بر تولید حجم عظیمی از انرژی،

«گل ختمی» استفاده از ریشه گیاه ختمی به عنوان داروی گیاهی برای درمان سرماخوردگی، گلودرد و دیگر مشکلات تنفسی سابقه‌ای چند هزار ساله دارد که این خاصیت درمانی فوق‌العاده حاصل لعاب زیادی است که از تخمیس گل گلبرگ‌ها و ریشه این گیاه به دست می‌آید.

در یونان باستان، گل ختمی را با عسل می‌جوشاندند و برای درمان زخم‌ها، اسهال خونی، درد سیاتیک و دندان درد مصرف می‌کردند. همچنین برگ‌های این گیاه برای درمان گاز گرفتگی و سوختگی شفابخش است. قسمت های مختلف این گیاه از جمله گلبرگ‌ها، برگ، ریشه و ساقه خواص دارویی متفاوتی دارند. بیشترین کاربرد ختمی برای درمان مشکلات تنفسی و برونشیت است. همچنین گل ختمی در درمان مشکلات مرتبط با التهاب دستگاه گوارش مؤثر است و می‌تواند در کاهش التهاب لته نوزادان در زمان دندان درآوردن آنها مفید باشد.

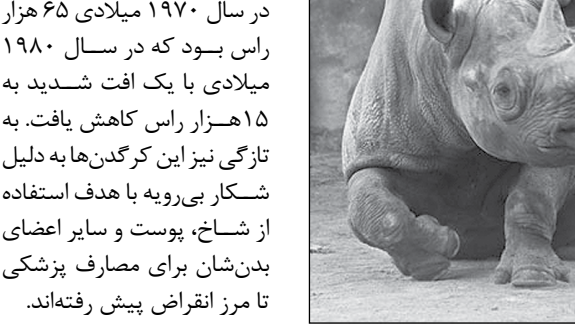
علاوه بر این می‌توان عصاره ریشه و ساقه ختمی را برای درمان سوختگی‌ها و زخم‌های پوستی استفاده کرد

و درمانی مؤثر برای کاهش قرمزی و سوزش ناشی از آگزماست.

به تازگی گل ختمی در درمان مشکلات گوارشی از جمله سوزش معده، سوءهاضمه، کولیت زخمی و زخم معده استفاده می‌شود. همچنین محققان در نظر دارند تا کارایی ختمی را به عنوان درمان طبیعی برای کنترل قند خون در دیابتی‌ها مورد بررسی قرار دهند.

توله کرگدن کمیاب

رویترز، این توله کرگدن از مادری هفت ساله و پدری ۹



صحه ۷دوشنبه ۴ شهریور ۱۳۹۲۱۸ شوال ۱۴۳۴ – شماره ۲۰۵۷۵

چگونه به ترمیم زخم بستر کمک کنیم

زخم بستر بیش از آن که به دلیل مقابله پوست و بستر باشد،

ناشی از مقابله استخوان و پوست است.

هنگامی که برای مدتی طولانی بدون حرکت بروی یک نقطه از بدن می‌خوابید، منطقه‌ای که به استخوان نزدیک‌تر است قرمز و دردناک می‌شود، دلیل حساس شدن پوست، فشرده شدن آن در بین استخوان و بستر است.

دکتر رضایی در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به اینکه زخم بستر عموماً در نواحی از بدن اتفاق می‌افتد که استخوان زیرین آن نسبتاً به پوست نزدیک‌تر است، عنوان کرد: در بسیاری موارد فشار موجب می‌شود پوست تحریک و ملتهب شود.

وی با بیان اینکه نام‌گذاری زخم بستر اشتباه است، تصریح کرد: این ضایعه تنها در افرادی که گرفتار بستر هستند رخ نمی‌دهد، بلکه افرادی که بروی صندلی چرخدار می‌نشینند نیز چنین مشکلی دارند. چون فشاری که به یک نقطه خاص از بدن وارد می‌شود، بیشتر است.

وی با بیان این که بهتر است زخم بستر را زخم فشاری بنامیم، افزود: این زخم در مراحل اولیه می‌تواند به صورت یک لکه قرمز که محو نمی‌شود، بروز کند و در صورت عدم درمان ضایعه گسترش پیدا کرده و در نهایت پوست ترک خواهد خورد و به یک زخم عفونی باز تبدیل خواهد شد.

این متخصص با بیان اینکه این زخم در موارد بسیار شدید می‌تواند منجر به از بین رفتن بافت‌ها و حتی استخوان و عضلات شود، اظهار داشت: با آن که زخم بستر در بین افرادی که گرفتار بستر هستند شایع‌تر است، اما هر کس که چندین هفته در بیمارستان بستری باشد، می‌تواند ظاهر شود.

رضایی با اشاره به اینکه این ضایعات می‌توانند براثر سایش بروی پوست تشدید شوند، گفت: رعایت نکردن بهداشت، طوطب ناشی از بی‌اختیاری، ضعف جریان خون و ساییدگی ناشی از جابه جایی در بستر همگی مشکلات شایعی هستند که رخ می‌دهند.

وی ادامه داد: زخم بستر در بیشتر موارد در ناحیه کمر، استخوان خاجی و باسن به وجود می‌آید، البته این جراحات ممکن است روی زانو، قوزک، باشته پا و پشت سر نیز ایجاد شود اما در بین افراد مسن به دلیل کاهش فعالیت و نازک شدن پوست آنها که توان و تحمل پوستشان در مقابل فشار کاهش یافته، شایع‌تر است.

این متخصص با تأکید بر اینکه بهترین دوره زمانی برای درمان زخم بستر، پیش از ایجاد تاول است، گفت: باید بهیود زخم را با مقیاس هفته‌ها اندازه گرفت نه روزها، چرا که هنگامی که تاول شکل بگیرد زمان زیادی برای بهبود لازم است و این زخم به کندی ترمیم می‌شود.

رضایی بهترین کار را برای متوقف کردن این زخم بررسی علائم بروز این حساسیت دانست و افزود: برطرف نمودن فشار از نقطه زخم مهم‌ترین اقدامی است که می‌توان انجام داد.

وی با بیان اینکه باید به‌طور متناوب وضعیت بدن بیمار را تغییر داد، تصریح کرد: اگر فرد می‌تواند حرکت کند، از او بخواهید هر ۱۵ دقیقه خود را حرکت دهد و اگر فردی که از مراقبت می‌کنید بدون حرکت است، حداقل هر یک ساعت او را جابجا کنید.

این متخصص با اشاره به اینکه بسیاری از مردم به منظور کاهش فشار از رو تشکی‌هایی از جنس جعبه مقوایی تخم‌مرغ یا پوست بره استفاده می‌کنند، گفت: هیچ یک از این موارد به میزان کافی، برای ممانعت از به وجود آمدن زخم بستر، فشار را کاهش نمی‌دهند، باید توجه داشت که بهترین راه استفاده از نوعی تشک‌های بادی است که دارای پمپ هوا هستند؛ چراکه هر گاه بخواهید می‌توانید آن را باد کرده و هر گاه که بخواهید می‌توانید باد آن را خالی کنید.

وی با بیان اینکه بدن ماده‌ای به نام عامل رشد ترشح می‌کند که به ترمیم زخم کمک می‌کند، تصریح کرد: باید زخم بستر را با ماده‌ای به نام «سالین» شستشو داد و سپس آن را با یک پانسمان بی‌منفذ پوشاند. رضایی ادامه داد: در صورت تعویض هر روز پانسمان فرصت ترمیم زخم به محل جراحات داده نمی‌شود، لذا استفاده از یک پانسمان بی‌منفذ این فرصت را به عامل رشد می‌دهد تا در تماس کافی با سطح پوست باشد و در بسیاری موارد ترمیم زخم را شتاب می‌دهد.

رضایی با اشاره به اینکه نظر به خاصیت محرک ادرار و مدفوع، افراد فاقد حرکت و مبتلا به بی‌اختیاری چهار بار بیشتر از دیگر افراد مستعد گرفتاری به زخم بستر هستند، تصریح کرد: این افراد نیازمند مراقبت ویژه پوستی هستند؛ لذا باید از محصولاتی نظیر آفشانه‌های شست و شو دهنده یا محافظ‌های مرطوب که ویژه افراد مبتلا به بی‌اختیاری ساخته شده‌اند، استفاده شود.

این متخصص باعنوان اینکه سوء تغذیه اولین چیزی است که در افراد مبتلا به زخم بستر مشاهده می‌شود، ادامه داد: پوست بزرگ ترین ارگان بدن است و به ماندن دیگر اعضای بدن در صورتی‌که به مقدار کافی مواد دریافت نکند به شدت آسیب می‌بیند.

وی افزود: به منظور تغذارسانی کافی به پوست، در روز دست کم نوشیدین هشت لیوان آب و غذایی متناسب حاوی مقدار کافی پروتئین از جمله ماهی می‌تواند پاسخگوی نیازهای جسمی فرد باشد، لذا علاوه براینکه پروتئین ترمیم‌کننده بافت‌های بدن است، می‌تواند برای حفظ سلامتی پوست مفید باشد.

رضایی در پایان خاطرنشان کرد: مصرف ۵۰۰میلی گرم ویتامین ث

در روز اندازه تعداد زخم‌های بستر را ۴ تا۱۵درصد کاهش می‌دهد، البته افراد پیش از مصرف این ویتامین باید با دکتر خود مشورت کنند.

راز «دوشیزه یخی»

محققان دانشگاه برادفورد با بررسی اجساد مومیایی سه کودک قبیله سرخ پوست اینکا که در سال ۱۹۹۹ در آرژانتین کشف شدند، نشانه‌هایی از یک گیاه کوکا و الکلی را کشف کردند.

این اجساد جزو بهترین نمونه‌های مومیایی حفظ شده هستند به طوری که نمی‌توان باور کرد از مرگ آنان ۵۰۰ سال می‌گذرد!

محققان با بررسی موهای دخترپه ۱۳ ساله اینکا توانستند نشانه‌هایی از الکلی و برگ‌های گیاه کوکا را کشف کنند که پایه مخدر کوکانین است. این کودک سپس در ارتفاعات آند برای قربانی شدن رها شده بود.

این دخترپه که با عنوان «دوشیزه یخی» شناخته شده، یکی از سه کودکی است که در قبرهای سنگی در کوهستان آرژانتین شناسایی شده است.

این دختر که از دو کودک دیگر سن بیشتری داشته، در حالی پیدا شد که پاهای او به شکل چهارزانو، سرش به سمت پایین و دستانش بر روی پاها قرار گرفته بود.

یک روسری بر بر روی موهای بافته این دختر قرار داشت و بین دندان‌ها و درون گونه او برگ‌های کوکا گذاشته شده بود.

باورها بر این است که این کودکان برای مراسم «کاپاکوچا» قربانی شده‌اند که برای القای ترس و کمک به کنترل اعضای امپراطوری رو به

گسترش اینکا بر گزار می‌شد.

بررسی موی کودکان که هنوز نشانه‌های شیمیایی از رژیم آنها را در برداشته، نشان داد که به هر سه کودک مواد مخدر و الکلی داده شده بود تا آنها را طی ماه‌های قبل از مرگشان مطیع کنند.

میزان این مواد مخدر و الکلی در دختر ۱۳ ساله بیشتر بوده که احتمالا به دلیل مقاومت بیش از حد وی بوده است.

نتایج این پژوهش در مجله مجموعه مقالات آکادمی ملی علوم منتشر شده است.

به گفته محققان احتمالاً برگ‌های کوکا که با جویده شدن یک محرک ضعیف آزاد کرده، به دختر در سازگاری با ارتفاع کمک کرده است.

نوشیدنی الکلی «چیچا» که از ذرت تخمیر شده به دست می‌آید، احتمالا به وی در مقابله با سرما کمک کرده است. اما همچنین این ماده

احتمالاً باعث مرگ وی شده است.