

سردردهایی که ناشی از افزایش فشار داخل مغز هستند با وارد آمدن فشار به بدن مانند سرفه کردن بیشتر می‌شوند که از جمله این سردردها می‌توان به سردردهای صبحگاهی اشاره کرد که فرد به علت این عارضه از خواب بیدار می‌شود



#### گروه سلامت //

**عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی قم گفت: سردرد در تابستان علی‌گوناگون دارد که با رعایت نکاتی می‌توان احتمال ابتلا به آن را کاهش داد.**

احسان شریفی پور متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی قم در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران ج و ان، درباره انواع سردردها اظهار کرد: سردردها به ۲ نوع اولیه و ثانویه تقسیم‌بندی می‌شوند که سردردهای اولیه خوش‌خیم بوده و به راحتی درمان می‌شوند و سردردهای ثانویه نشان دهنده اختلال یا بیماری در بدن هستند و باید جدی گرفته شوند.

### کبد چرب حاملگی چیست؟

یک فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد وضعیت بروز کبد چرب در زنان را تشریح کرد. دکتر موید علویان در گفت‌وگو با ایسنا، درباره بروز کبد چرب در زنان، گفت: خانم‌ها بعد از سن یائسگی یعنی در سن بین ۴۵ تا ۵۰ سالگی بیشتر دچار کبد چرب می‌شوند. البته مصرف داروهای استروژن در زمان یائسگی می‌تواند از بروز کبد چرب جلوگیری کند، اما باید توجه کرد که مصرف مقادیر زیاد این هورمون‌ها نیز خود سبب بروز کبد چرب می‌شود. وی افزود: متأسفانه برخی ورزشکاران با مصرف هورمون‌ها، مکمل‌ها و پروتئین‌های بیش از حد مجاز دچار کبد چرب شدید و خطرناک می‌شوند. علویان با اشاره به وضعیت بروز کبد چرب در زنان حامله نیز گفت: کبد چرب حاملگی یک حالت نادر، جدی و تهدیدکننده زندگی است که در موارد نادر در سه ماهه سوم بارداری رخ می‌دهد. وی با بیان اینکه البته احتمال وقوع کبد چرب حاملگی یک در هر ۱۰ هزار مورد است، گفت: این بیماری ممکن است در حاملگی‌های اول، دوقلویی و جنین مذکر رخ دهد. درمان این حالت، ختم حاملگی است.

### علل و علایم ابتلا به «آندومتريوز»

#### گروه سلامت //

یک متخصص زنان علل ابتلا به آندومتريوز و علایم آن را توضیح داد.

دکتر عاطفه گرگین در گفت‌وگو با ایسنا، در خصوص میزان شیوع آندومتريوز میان زنان گفت: حدود شش تا ۱۰ درصد زنانی که در سنین باروری یعنی ۱۶ تا ۴۰ سال قرار دارند، درگیر این بیماری می‌شوند. شایع‌ترین علامت ابتلا به آندومتريوز، دردهای لگنی، دردهای حین قانندگی یا علائم گوارشی مانند اسهال، بیبوست، دفع دردناک ادرار، چسبندگی‌های لگنی و کاهش ذخیره تخمدانی است که می‌تواند در نهایت به ناباروری منجر شود.

وی با اشاره به عود پذیر بودن بیماری آندومتريوز، ادامه داد: این عودپذیری از آن جهت است که این بیماری زمینه‌زئتیکی داشته و به همین دلیل باعث می‌شود بیماری در معرض عود قرار گیرد. به همین دلیل توصیه جدی ما به بیماران این است که به طور مداوم تحت درمان و پیگیری قرار گیرند.

این متخصص زنان با بیان اینکه علت ابتلا به این بیماری همچنان ناشناخته است، افزود: آندومتريوز علاوه بر کیست تخمدان می‌تواند سبب ایجاد ضایعات عمقی بر روی لگن، مثانه، آسیب به کلیه و چسبندگی لوله رحمی شود.

وی ریسک بدخیمی کیست تخمدان در آندومتريوز را پایین دانست و اظهار کرد: البته تشخیص قطعی بدخیمی با آزمایش پاتولوژی صورت می‌گیرد، اما به طور کلی در یک تا دو درصد موارد می‌تواند بدخیم بوده و منجر به سرطان شود.

گرگین ادامه داد: در دختران نوجوان و خانم‌هایی که در سنین باروری قرار دارند، باید دردهای حین قانندگی جدی گرفته شود. اگر این دردها باعث اختلال جدی در زندگی آنها شود و مجبور به مراجعه به بیمارستان باشند یا با خوردن قرص‌های مسکن زیاد دردشان التیام پیدا کند، احتمال وجود آندومتريوز وجود دارد.

وی با بیان اینکه ممکن است این دردها سالیان سال عادی تلقی شوند و پیگیری نسبت به آن وجود نداشته باشد، گفت: البته در مواردی نیز تشخیص دیر هنگام به بیماری دامن می‌زند.

وی با اشاره به اینکه بیش از ۷۰٪ زن در بروز آندومتريوز دخالت دارند، تصریح کرد: حدود ۳۰ تا ۵۰ درصد زنان مبتلا به آندومتريوز می‌توانند به ناباروری دچار شوند؛ چرا که در طی بیماری ذخیره تخمدانی آنها کاهش یافته است.

نوع سردردها افراد باید تا حد امکان شب‌ها رانندگی نکنند، مایعات به اندازه کافی بنوشند و هنگامی که در معرض نور خورشید هستند، از کلاه و عینک آفتابی استفاده کنند.

او تصریح کرد: سردردهای ناشی از عفونت‌های محل مسافرت (بیماری‌های بومی یا اندمیک) د سنه‌ای دیگر از سردردها هستند که در تابستان بیشتر اتفاق می‌افتند، افراد هنگام مسافرت وقتی به محلی می‌روند که عفونت ویروسی یا باکتریایی در آنجا شایع است یا در محیطی کثیف اقامت می‌کنند، در معرض ابتلا به سردرد قرار می‌گیرند.

شریفی پور گفت: در تابستان سردردهای میگرنی به علت نور شدید خورشید اغلب

## مراقب سردردهای عروقی در فصل گرما باشید

تشدید می‌شود، برای جلوگیری از بروز این نوع سردردها افراد باید هنگام آوج تابش نور خورشید در معرض آفتاب قرار نگیرند و هنگامی که در فضای باز هستند از کلاه و عینک آفتابی استفاده کنند.

او یادآوری کرد: افرادی که در تابستان به سردرد دچار می‌شوند، باید نخست به میزان کافی مایعات بنوشند و استراحت کنند سپس در صورتی که سردردشان رفع نشد، در اولین فرصت به پزشک مراجعه کنند، سردردهایی که بیش از ۱۲ ساعت از شروع آن گذشته و قطع نشده باشد هم باید جدی گرفته شوند.

عروقی از نوع ترومبوز وریدهای مغزی هستند که مبتلایان به این نوع سردرد باید در اولین فرصت به بیمارستان مراجعه و داروهای ضد انعقاد را زیر نظر پزشک مصرف کنند. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی قم تأکید کرد: از انواع دیگر سردردهای تابستانی می‌توان به سردردهای مسافرتی اشاره کرد، افرادی که به میگردن ساکت یا خاموش مبتلا هستند در مسافرت به علت اینکه بیشتر در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند یا اینکه به کم‌خوابی دچار می‌شوند، سردردهای مسافرتی در آنها بروز پیدا می‌کند، برای پیشگیری از این

می‌توان به سردردهای صبحگاهی اشاره کرد که فرد به علت این عارضه از خواب بیدار می‌شود. شریفی پور افزود: سردردهای اولیه می‌توانند به شکل سرددهای میگرنی، تشنج و خوشه‌ای بروز پیدا کنند، از انواع سرددهایی که در تابستان بیشتر شایع هستند، می‌توان به سرددهای عروقی خطرناک اشاره کرد، این نوع سردردها اغلب بر اثر کم‌آبی (دهیدراسیون) بدن ایجاد می‌شوند البته افرادی که زمینه ایجاد لخته درگ‌هایشان را داشته، آمپول‌های ضد بارداری تزریقی یا داروهای ضد بارداری مصرف کرده باشند، بیشتر مستعد سردردهای

## نوجوانان، قربانیان اصلی اختلال اضطراب اجتماعی

#### گروه سلامت //

یک روانپزشک گفت: اختلال اضطراب اجتماعی می‌تواند در هر رده سنی دیده شود، ولی شیوع این عارضه در بین نوجوانان بیشتر است.

محمدرضا خدایی روانپزشک و عضو هیئت علمی دانشگاه توانبخشی در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلیتیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، درباره اختلال اضطراب اجتماعی اظهار کرد: اختلال اضطراب اجتماعی یکی از انواع اختلالات اضطرابی است، این عارضه به ۲ شکل با ترس از بیرون رفتن یا بدون ترس از بیرون رفتن بروز پیدا می‌کند.

او بیان کرد: به طور تقریبی یک درصد از افراد جامعه به اختلال اضطراب اجتماعی دچار هستند، ولی این آمار چندان دقیق نیست، شیوع این اختلال در بین زنان و مردان برابر است، ولی گاهی اوقات زنان بیشتر از مردان به این عارضه مبتلا می‌شوند، اختلال اضطراب اجتماعی در سنین نوجوانی بیشتر دیده می‌شود، ولی می‌تواند در کودکی یا بزرگسالی هم بروز پیدا کند. این عضو هیئت علمی دانشگاه توانبخشی افزود: مبتلایان به اختلال اضطراب اجتماعی هنگامی که وارد اجتماع افراد غریبه می‌شوند علائمی مانند دلهره، دلشوره، بی‌قراری، تپش قلب،

او درباره چگونگی تشخیص اختلال اضطراب اجتماعی تصریح کرد: هنگامی تشخیص اختلال اضطراب اجتماعی قطعی می‌شود که اطمینان حاصل کنیم، فرد به اختلالات تیروئیدی یا کم‌خونی ناشی از فقر آهن دچار نیست.

#### انواع روش‌های درمان اختلال اضطراب اجتماعی

این عضو هیئت علمی دانشگاه توانبخشی گفت: افرادی که به اختلال اضطراب اجتماعی مبتلا هستند باید توانمندی‌ها و ظرفیت‌هایشان را به دیگران نشان بدهند، این اشخاص نباید از ترس اضطراب موقعیت‌ها را از دست بدهند و از حضور در اجتماع فرار کنند.

خدایی اظهار کرد: برای درمان اختلال اضطراب اجتماعی در مواردی نیاز به مداخله دارویی وجود دارد، مبتلایان به این عارضه در برخی موارد به اشتباه اقدام به استعمال سیگار یا مصرف برخی مواد روان‌گردان می‌کنند، بنابراین نه تنها مشکل آنها رفع نمی‌شود بلکه اختلال آنها هم شدت پیدا می‌کند.

وی یادآوری کرد: اختلال اضطراب جدایی که در کودکی و همراه با علائمی مانند ترس از جدا شدن از خانواده، دل‌درد، حالت تهوع و استفراغ بروز پیدا می‌کند هم نوعی از اختلال اضطراب اجتماعی است.



احساس تنگی نفس و مشکلات گوارشی در آنها بروز پیدا می‌کند، بنابراین این افراد تمایل دارند که از اجتماع دوری کنند، گاهی اوقات اختلال اضطراب اجتماعی با گذر هراسی (ترس از بیرون رفتن) همراه می‌شود، به مبتلایان به اختلال اضطراب اجتماعی در جامعه به اشتباه افراد خجالتی گفته می‌شود در حالی که این عارضه با خجالت کشیدن متفاوت است. **اختلال اضطراب عملکردی** خدایی تأکید کرد: مبتلایان به اختلال اضطراب

### رابطه بین جوش زدن و خوردن مواد غذایی

#### گروه سلامت //

یک متخصص تغذیه گفت: مواد غذایی می‌تواند عوارضی همچون جوش، آکنه، چرب شدن یا خشکی پوست را به همراه داشته باشد.

خدیدجه رحمانی، متخصص تغذیه در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره جوش زدن بعد از خوردن برخی مواد غذایی اظهار کرد: خوردن برخی مواد غذایی می‌تواند اثر مستقیمی بر پوست فرد بگذارد؛ پس قطعاً نقش پررنگ و زیادی در سلامت پوست فرد خواهند داشت. مواد غذایی می‌تواند عوارضی همچون جوش، آکنه، چرب شدن یا خشکی پوست را به همراه داشته باشد. او در ادامه افزود: البته

برای درمان این نوع عارضه تنها رژیم غذایی موثر نخواهد بود، دلیل جوش صورت می‌تواند عوامل دیگری همچون آلودگی، استرس و تغییرات هورمون‌های مختلف بدن باشد. برخی افراد هم هستند که با خوردن گرمی سریع‌تر دچار تغییراتی در بدن و پوست‌شان می‌شوند؛ که با رعایت رژیم غذایی این نوع جوش‌ها رفع می‌شود.

این متخصص تغذیه با بیان اینکه یکسری راه‌کارها و موادی هستند که می‌توانند مانع جوش و آکنه شوند، گفت: برخی خوراکی‌ها و مواد غذایی هستند که موجب از بین رفتن و حتی جوش زدن می‌شوند. کرم‌ها و سرم‌های پوست حاوی موادی هستند که موجب از بین رفتن جوش و آکنه می‌شوند. ماهی از آن دسته مواد غذایی است که مانع بروز جوش و آکنه خواهد شد. موادی که حاوی ویتامین‌هایی همچون A و E هستند می‌توانند در عملکرد غدد چربی پوست اثرات مطلوبی بگذارند تا جوش و آکنه ایجاد نشود.

او درباره روش‌های پیشگیری از جوش و آکنه گفت: به دلیل رابطه قوی که بین رژیم غذایی و جوش وجود دارد افراد باید مراقب خوراک خود باشند که ببینند چه نوع موادی را مصرف می‌کنند. البته با بالا رفتن سن، جوش و آکنه کمتر بروز خواهد کرد، اما همچنان غدد چربی ساز وجود خواهند داشت. کاهش مصرف لبنیات و جایگزین کردن شیرسو یا از راه‌های پیشگیری جوش و آکنه هستند. البته افراد با تجویز پزشک می‌توانند از داروهای مناسبی برای رفع این نوع عارضه استفاده کنند. رحمانی درباره درمان این نوع عارضه بیان کرد: داشتن رژیم غذایی مناسب برای درمان جوش و آکنه بسیار مهم و ضروری است. برای رفع این نوع عارضه باید مصرف گلوکز چربی بدن کاملاً کنترل شود. به خصوص در سنین بلوغ بیشتر باید مراقبت رژیم غذایی خود باشند و کمتر بستنی و شکلات مصرف کنند.

### کودکان دارای بلوغ زودرسی

### در اوایل بزرگسالی استخوان قوی‌تری دارند

#### گروه سلامت //

محققان دریافته‌اند بین تراکم استخوان در افراد ۲۵ ساله که بلوغ زودرس داشتند با افراد دیگر تفاوت وجود دارد.

به گزارش ایسنا و به نقل از اریش نیوز، کودکانی که بلوغ زودرس دارند در اوایل بزرگسالی دارای استخوان‌های قوی‌تری نسبت به سایرین هستند. محققان دانشگاه بریستول دریافته‌اند زمان بلوغ بر تراکم استخوان در افراد ۲۵ ساله تأثیر بسزایی دارد. آنها اظهار کردند: افرادی که بعد از زمان مناسب به بلوغ می‌رسند بیشتر در معرض خطر ابتلا به پوکی و شکستگی استخوان قرار دارند. محقق این تحقیق دکتر احمد ال‌هاکیم با ۶ اسکن استخوانی مکرر از ۶۳۹۹ فرد در سن ۱۵ سالگی که دوره بلوغ زودرس داشتند دریافت نوجوانانی که دیرتر از همسالان خود به بلوغ رسیده‌اند چگالی استخوانی پایین‌تر از متوسط در سنین بزرگسالی نسبت به همسالان خود دارند. در مردان و زنانی که بلوغ دیرتر داشتند در سن ۲۵ سالگی تراکم استخوان در مقایسه با افراد با بلوغ زودرس ۰٫۰۴ گرم در سانتی‌متر مربع کمتر بود. البته این افراد نتوانستند به سرعت این میزان را دریافت و تراکم استخوان خود را افزایش دهند. اندازه‌گیری میزان توده استخوانی در اواخر رشد نوجوانی قابلیت پیش‌بینی خطر شکستگی و پوکی استخوان در بزرگسالی را مشخص می‌کند.

مواد مغذی موجب آب سیاه، آب مروارید و دژنراسیون ماکولا می‌شود. درمان مشکلات پوستی

ویتامین A موجود در کاهو به بهبود سلامت پوست کمک می‌کند. همچنین این سبزی حاوی ویتامین C است که به کلان‌سازی کمک می‌کند. کلان‌سازی برای داشتن پوست سالم و پیشگیری از از بین رفتن قابلیت ارتجاعی پوست موثر است. همچنین این سبزی دارای شاخص گلوکز پایین است که می‌تواند به درمان آکنه کمک کند.

**بهبود سیستم ایمنی** کاهو دارای دو تقویت‌کننده سیستم ایمنی یعنی ویتامین‌های A و C است. ویتامین A به تنظیم ژن‌های مرتبط با علائم خودایمنی کمک می‌کند. ویتامین C با کاهش التهاب و کمک به بهبود سلامت گوارش از سیستم ایمنی محافظت می‌کند. **مقابله با سرطان**



#### گروه سلامت //

کاهو از گروه سبزیجات پهن برگ است که دارای فواید بسیار موثری است.

به گزارش مهر، محققان مصرف کاهو را برای حفظ سلامت بدن توصیه می‌کنند. در ادامه به برخی فواید این سبزی اشاره می‌شود.

#### سم زدایی بدن

کاهو منبع خوب آنتی‌اکسیدان‌های نظیر ویتامین A و C است. این سبزی به خروج مواد شیمیایی مضر از بدن کمک می‌کند. همچنین از هرگونه آسیب رادیکالی پیشگیری می‌نماید. مصرف منظم آن می‌تواند موجب کاهش التهاب و فشار اکسایشی شود.

#### پیشگیری از نابودی استخوان‌ها

کاهو حاوی ویتامین K است. این ویتامین به خاطر استخوان‌سازی معروف است. مصرف منظم کاهو می‌تواند تراکم استخوان‌ها را تقویت نماید. همچنین از پوکی استخوان پیشگیری می‌کند.