

یاقهٔ ها	
 خواندگانی که مدارکشان مفقود شده در صورتی که اسامی آنان در لیست زیر وجود دارد جهت دریافت مدارک خود به پایه پست ۲۲ بهمین مراجعه نمایند	
محمد مرادی	شناسنامه
سعید بزرگي ماشک	شناسنامه
سیروس سلیمی	شناسنامه
قسمت محمدی	شناسنامه
احسان جمال پور	شناسنامه
محمد باختری	شناسنامه
علیرضا پنج علی	شناسنامه
گلشن ملای	شناسنامه
زینب اقبال	شناسنامه
زهرا سرافراز	شناسنامه
سپهر سلیم پور فینی	شناسنامه
ابراهیم موزنی	شناسنامه
شری‌هاشمی پور	شناسنامه
عبدالله زارعی	شناسنامه
شمسی اخلاقی درگیری	شناسنامه
قاسم رشیدی	شناسنامه
سیدمهران حسینی	شناسنامه
مصلح عباسپور حاجی آبادی	شناسنامه
یوسف ملالی	شناسنامه
سعید رسا پور	شناسنامه
فرهاد علی میرزانی	شناسنامه
محمود صبوری	شناسنامه
نیما بلوچ زراعت	شناسنامه
صمد اله مرشد نوذر	شناسنامه
محمد رضا بختیاری	شناسنامه
سعید پهری پسند	شناسنامه
خسرو میدری	شناسنامه
مریم زاهدی	شناسنامه
محمد یوشی اوزتک	شناسنامه
سعید پور آذر	شناسنامه
فاطمه اسد الله زاده	شناسنامه
نجمه جعفری	شناسنامه
مرشیه سکرلی فرد	شناسنامه
مجتبی زارع پور	شناسنامه
مهديه ملالی	شناسنامه
رمضان رازمند	شناسنامه
محمد بهزادی چاه نارنج	شناسنامه
علیرضا بدیعیان پور	شناسنامه
حدیث زورین ملک	شناسنامه
محمد رهسپار	شناسنامه

پوست و مو

دکتر محمد علی نیلفروش زاده

متخصص پوست و مو و لیزورئیس مرکز تحقیقات پوست و سالک

برای ریزش مو وجود دارد ؟
داروهای مختلفی برای درمان انواع ریزش مو تجویز می شوند ، بعضی از آنها به منظور برطرف کردن علت زمینه های ریزش بوده و به طور غیر مستقیم باعث طبیعی شدن ریزش مو می شوند .
بنابراین نکته مهم در درمان این بیماری قبل از تجویز دارو تشخیص دقیق علت ریزش مو بوده و با توجه به نوع و علت بیماری برنامه درمان افراد متفاوت می باشد .

فشار خون بالا به طور معمول در اثر افزایش فشار وارده از جریان خون به دیواره رگهای خونی بروز می کند. فشار خون بالا گاهی "کشنده بی سر صدا" نامیده می شود چرا که بیشتر در مراحل انتهایی هیچ علامتی ندارد. توجه داشته باشید که فشار خون به طور طبیعی در اثر استرس و فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بدنی بالا می رود . اما فردی که دچار بیماری فشار خون است به هنگام استراحت فشارخون بالاتر از حد طبیعی قرار دارد.

علائم شایع

بیشتر اوقات برای این بیماری علامتی وجود ندارد مگر اینکه بیماری شدیدباشد . سردرد ، خواب آلودگی، گیجی ، کرختی و مورمور شدن دست ها و پاها ، سرفه خونی ، خونریزی از بینی و تنگی نفس شدید از علائم فشارخون بحرانی است .

علت ناشناخته

بیشتر علت های بروز این بیماری ناشناخته است . تعداد کمی از موارد زیر در اثر بیماری مزمن کلیه، تنگ شدن سرخرگ آئورت، اختلال در بعضی از غدد درون ریز و تصلب شرائین رخ می دهد .

عوامل تشدید کننده بیماری

سن بالای ۶۰ سال ، چاقی ، سیگار کشیدن ، استرس ، وابستگی به الکل ، رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده زیاد و پشت میز نشینی از مهم ترین عوامل تشدید کننده بیماری هستند .

عوامل ژنتیکی

مقدمه :
قیمت عطر درمانی به ۶۰۰۰ سال قبل و شاید پیش از آن بازمی گردد. یونانی ها، رومی ها و مصریان باستان ، همگی از روغن های گیاهی برای درمان استفاده می کردند . شش هزار سال پیش ، آیمهاتپ پزشک مصری ، استفاده از روغن های معطر را در حمام به همراه ماساژ و برای مومیایی کردن اجساد توصیه می کرد . اما نوره جدید کاربرد آروماتراپی در دنیای مدرن از سال ۱۹۳۰ توسط "گاتفس "شیمیدان فرانسوی آغاز شد . او که در حین کار دستش را به طور تصادفی سوزانده بود ، از تاثیر روغن اسطوخودوس بر بهبود سوختگی دستش شگفت زده شد . از آن پس " گاتفس " به بررسی تاثیرات درمانی و شفا بخشی سایر روغن های گیاهی پرداخت . طی جنگ جهانی دوم ، دکتر "جین والنت " که جراح فرانسه بود از روغن های گیاهی به عنوان عامل ضد عفونی کننده استفاده نمود و پس از او "مارگریت ماری " از عطر درمانی به عنوان یکی از روش های درمانی کل نگر استفاده نمود و روغن های گیاهی را به عنوان دارو برای بیمارانش تجویز کرد . وی همچنین به دلیل استفاده از روغن های گیاهی به شکل پیشرفته در ماساژ ، مورد تمجید قرار گرفته بود .

امروزه با افزایش هزینه های بهداشتی و

رایحه های طبیعی سبب بهبود

وضعیت امواج مغز ، افزایش آگاهی

روحی و روانی و ایجاد تعادل در

بدن می گردند و تجزیه شیمیایی

این روغن ها نشان دهنده خواص

ضد باکتریایی ضد قارچی ، ضد

ویروسی و ضد انگلی اجزای

آنهاست

درمانی و کیفیت گاه دور از عاطفه پزشکی رایج ، بار دیگر به طبیعت روی آورده ایم تا پاسخی برای نیازها و پرسش هایمان بیابیم و با زندگی در دنیای مدرن کم کم به این نتیجه برسیم که ما هر یک در قبال سلامتی خود مسئولیت شخصی برعهده داشته و باید خود تلاش کنیم تا سبک زندگی متعادل تر و سالم تری را بیاموزیم و این یکی از دلایلی است که موجب رواج روز افزون عطر درمانی و سایر روش های درمانی کل نگر گشته است .

عطر درمانی چیست ؟

عطر درمانی (یا آرماتراپی) عبارت است از استفاده از روغن های گیاهی حاصل از گیاهان معطر از طریق تنفس و جذب پوستی به منظور دستیابی به آرامش، تعادل، جوانی و بهبود وضعیت جسم، ذهن، روان، اسانس های خالص استخراج شده از گیاهان معطر طی هزاران سال

به دلیل دارا بودن خواص درمانی، از ارزش بسیاری برخوردار بوده اند. بعضی از این روغن ها تاثیر آرام بخشی داشته و برخی دیگر انرژی را هستند. با استفاده از خواص مفید این روغن ها می توانید به درمان بیماری های رایج، افزایش سلامت و بهبود وضعیت عاطفی خویش کمک نمود و به این ترتیب جنبه های مختلف زندگی تان را به نحو مطلوبی تحت تاثیر قرار دهید.

یکی از قوانین اصل

عطر درمانی

⬅️ **عطر درمانی (یا آرماتراپی) عبارت است از استفاده**

از روغن های گیاهی حاصل از گیاهان معطر از طریق

تنفس و جذب پوستی به منظور دستیابی به آرامش ،

تعادل ، جوانی و بهبود وضعیت جسم ، ذهن، روان ،

اسانس های خالص استخراج شده از گیاهان معطر طی

هزاران سال به دلیل دارا بودن خواص درمانی، از ارزش

بسیاری برخوردار بوده اند



آرماتراپی تقویت نیروهای شفا بخش درونی از طریق تحریک غیر مستقیم سیستم دفاعی بدن است . روغن های گیاهی حاوی هرمون ها ، ویتامین ها ، آنزیم ها ، مواد معدنی و نیز نیروی حیات و شعور گیاه می باشند . رایحه های طبیعی سبب بهبود وضعیت امواج مغز، افزایش آگاهی روحی و روانی و ایجاد تعادل در بدن می گردند و تجزیه شیمیایی این روغن ها نشان دهنده خواص ضد باکتریایی ضد قارچی ، ضد ویروسی و ضد انگلی اجزای آنهاست .

بسیاری از این روغن ها ، موجب بهبود عملکرد سیستم ایمنی می شوند . بعضی نیز بر سیستم هورمونی اثر گذاشته و یا موجب باز شدن کره های عاطفی می گردند .

آندروژنتیک در مردان :
- محلول موضعی مینوکسیدیل ۲ درصد یا ۵ درصد
- قرص فیناستراید ۱ میلی گرمی
- قرص دو تا ستراید ۵/۰ میلی گرمی
۲- درمان دارویی ریزش موی آندروژنی و ژنتیکی در زنان
- محلول مینوکسیدیل
- داروهای آنتی آندروژن (اسپرونولاکتون سپیروترئون استات - فلوتامید)
درمان های دارویی در صورتی که در اوایل شروع ریزش مو تجویز شوند می توانند ریزش مو را کنترل کنند و مانع از بین رفتن کامل فولیکول ها شوند و در صورتی که فولیکول ها در اثر پدیده مینیاتوری شدن کامل از بین رفته باشند، این درمان ها باعث رشد موهای می شوند .
بعضی و در صورتی که درمان قطع شود موهای درآمده می ریزند ، بنابراین بهترین درمان دائمی و طبیعی جراحی پیوند مو می باشد .

منطقی ترین کار

در درمان این بیماری مشاوره با یک متخصص پوست و مو می باشد پزشک متخصص با بررسی تاریخچه پزشکی بیمار، معاینه سر و انجام بعضی از آزمایش های خونی برای بررسی وضعیت هورمون ها و تشخیص بیماری های داخلی که باعث ریزش غیر طبیعی می شوند می تواند علت دقیق ریزش مو را تشخیص دهد. اگر علت ریزش مو بیماری های داخلی مثل دیابت ، تیروئید ، نخمدان پلی کیستیک ، بیماری اتوایمون ، کم خونی و ... باشد کنترل دقیق بیماری می تواند ریزش مو را کنترل کند . رایج ترین علت ریزش مو در مردان آندروژنتیک می باشد . درمان تایید شده آن عبارت است از :

۱- درمان دارویی ریزش موی

کشنده بی صدا

سابقه خانوادگی فشارخون بالا ، سکتة مغزی، حمله قلبی یا نارسایی کلیه ، مصرف قرص های تنظیم خانواده، استروئیدها و بعضی از انواع داروهای مهار کننده اشتها یا دکونژستان ها نیز از عوامل ژنتیکی فشارخون به شمار می روند .

در حال حاضر شیوه خاصی برای پیشگیری از فشار خون بدون علت مشخص وجود ندارد . اگر سابقه خانوادگی فشارخون بالا وجود داشته باشد ، فشارخون باید به طور مداوم کنترل شود . اگر فشارخون بالا زود تشخیص داده شود ، زمان با تغییر رژیم غذایی ، ورزش ، کنترل استرس ، ترک دخانیات ، نوشیدن الکل و دارو موجب پیشگیری از بروز عوارض می شود .

عواقب مورد انتظار

درمان می توان از عوارض پیشگیری نمود (البته به غیر از تاثیر جانبی احتمالی داروها) امید به زندگی نیز در حد طبیعی است . بدون درمان ، امید به زندگی کاهش می یابد زیرا احتمال حمله قلبی یا سکتة مغزی زیاد می شود . سکتة مغزی، حمله قلبی، نارسایی

اخبار سلامتی

ژل زیانا

سازمان غذا و داروی آمریکا(FDA) داروی زیانا ziana که ترکیبی شامل کلیندامایسین فسفات ۱/۲ درصد و ترتینوئین ۰/۲۵ درصد است را برای درمان آکنه و لگاریس در بیماران بزرگتر از ۱۲ سال تایید کرد زیانا به شکل ژل عرضه شده است و نخستین و تنها فرآورده ترکیبی شامل کلیندامایسین و ترتینوئین است که برای مصرف روزانه مورد تایید FDA قرار می گیرد . همچنین ژل زیانا نخستین و تنها داروی تایید شده و در درمان آکنه و لگاریس است که از ترکیب یک آنتی بیوتیک و یک رتینوئید ساخته شده است. ژل زیانا بدون الکل و با پایه آ ب است . این ژل در تیوپ های ۳۰ و ۶۰ گرمی به بازار عرضه شده است . شایع ترین عوارض جانبی مشاهده شده به دنبال مصرف ژل زیانا در افراد تحت مطالعه عبارت بودند از التهاب مخاط بینی و حلق ، درد حلق و گلو، خشکی پوست، سرفه و سینوزیت، در هنگام مصرف این ژل فرد بیمار نباید در معرض نور مستقیم آفتاب یا لامپ های مخصوص برنزه سازی پوست قرار گیرد .

میزان و نحوه مصرف

لایه نازکی از ژل باید یک بار در روز و ترجیحا قبل از خواب بر روی پوست صورت مالیده شود . پیش از استفاده از ژل، پوست صورت باید کاملا با آب گرم و صابون شسته شود . تماس ژل با چشم ها ، دهان ، مخاط بینی و سایر غشاهای مخاطی ممنوع است .

کلیندامایسین ممکن است باعث کولیت شود ، در صورت بروز هر گونه علائمی نظیر اسهال باید مصرف این ژل را قطع کرد .

واکنش های تحرکی پوستی مانند خارش ، قرمزی ، خشکی ، سوزش و تورم ممکن است به دنبال مصرف ژل زیانا ایجاد شوند .

تداخل دارویی

ژل زیانا نباید همراه با ترکیبات حاوی اریترومایسین بر روی پوست مالیده شود .

مصرف در دوران بارداری

ژل زیانا در گروه داروهای مصرفی در دوران بارداری قرار دارد . البته مطالعات بالینی دقیقی در مورد زنان بارداری که ژل زیانا را در این دوران مصرف کرده اند، وجود ندارد. ترشح شدن کلیندا مایسین به درون شیر مادر به دنبال استفاده از ژل زیانا هنوز ثابت نشده است .

منعیت مصرف

استفاده از ژل زیانا در افرادی که به بیماری کرون یا کولیت اولسراتیو مبتلا هستند ، ممنوع است . همچنین افرادی که سابقه ابتلا به کولیت به دنبال مصرف آنتی بیوتیک ها را دارند ، نباید از این ترکیب استفاده کنند .



افسردگی های سه حلقه ای ، بنزو دایزپین ها ، کاربامازپین ، متادون ، متوپرولول ، پروپرانولول ، تنوفیلین ، تارکین ، سیکلوسپورین ، سطح پلاسمایی این داروها در صورت مصرف همزمان با فلووکسامین افزایش می یابد .

عوارض جانبی

قلبی - عروقی : تیش قلب ، گشادی عروق
سیستم اعصاب مرکزی : سردرد ، بی خوابی ، گیجی و منگی، بی قراری، لرزش ، اضطراب ، کاهش میل جنسی ، افسردگی ، تحریک پذیری .

گوارش : تهوع ، خشکی دهان ، اسهال، یبوست ، سوء هاضمه ، بی اشتهاپی، استفراغ ، نفخ ، تغییر رنگ دندان ها ، اختلال بلع

متابولیک : هایپوناترمی
تنفسی : عفونت های بخشی فوقانی دستگاه تنفسی ، تنگی نفس .
این دارو در گروه بارداری قرار دارد و به درون شیر مادر ترشح می شود .

فلووکسامین

۳ سیپروهیتادین، این

دارو به عنوان آنتاگونیست فلووکسامین عمل خواهد کرد .

۴ لیتیموم و تریپتوفان ، اثرات سروتوئیزوک فلووکسامین را افزایش می دهند .

۵ مهارت کننده های MAO، مصرف همزمان این داروها باعث بروز عوارض کشنده ای خواهد شد .

۶ استفاده دخانیات ، سیگار متابولیسم فلووکسامین را افزایش می دهد .

۷ سمپاتومیتیک مانند آمفتامین ، باعث افزایش خطر بروز سندرم سروتونین می شود

۸ ارفاراین ، کلوزاپین ، ضد

گردان تا ۱۷ سال، شروع

درمان با دوز ۲۵ میلی گرم پیش از خواب شروع می شود و به دوز ۲۰۰ تا ۵۰۰ میلی گرم در روز رسانده خواهد شد . در صورت تجویز بیشتر از ۵۰۰ میلی گرم فلووکسامین در روز، بهتر است دارو در دو روز منقسم به بیمار خورانده شود .

تداخل اثر

۱) آگونیست های H۱و مانند

سوماترپتازین و ریزاترپاتین ، ضعف ، هایپررفلکسی و عدم تعادل به دنبال مصرف همزمان این دارو گزارش شده است .

۲) سیزاپراید و پیموزاید، مصرف همزمان این دارو باعث طولانی شدن QTدر نوار قلبی بیمار می شود .

فلووکسامین مالئات Maleate flouvoxamineدارویی ضدافسردگی از خانواده مهار کننده های انتخابی سروتونین است. داروی مذکور در درمان اختلال وسواسی، جبری به کار می رود. این دارو با جذب نورونی سروتونین را در مغز مهار می کند. فلووکسامین در کبد متابولیزه می‌شود و متابولیت اصلی آن اسیدفلووکسامین است. در حدود ۲ درصد این دارو بدون تغییر در ادرار ترشح می‌شود.

ممنوعیت مصرف
مصرف فلووکسامین ۱۴ روز قبل از شروع تا ۱۴ روز بعد از قطع از مصرف داروهای مهار کننده MAOممنوع است. همچنین این دارونباید همراه با سیزاپراید isaprideیا پیموزاید pimozideمصرف شود.

دوز دارو

فلووکسامین در بالغین باید با دوز ۵۰ میلی گرم پیش از خواب به صورت خوراکی شروع شود. دوز معمول آن روزانه ۱۰۰ تا ۳۰۰ میلی گرم است. در

دکتر روشنت نظری فوق تخصص قلبیه و عیوب انقباسی جراح و متخصص

بیماری های چشم

دختری ۲۲ ساله هسمت که از سن ۱۱ سالگی عییک می رزم . شماره چشم ۲/۵ نزدیک بین و ۱/۵ آستیگمات است. از ۱۸ سالگی شماره چشم بالا نزفته است .

نمی خواهم به هیچ وجه از عییک استفاده کنم ایا می توانم با عمل لیزیک آن را ترمیم کنم؟

سن انجام لیزیک از ۱۸ سالگی به بالا است ، البته به شرط آنکه شماره چشم برای دست کم یکسال ثابت باشد یا میزان تغییرات آن کمتر از ۰/۵ دیوپتر (نمره) باشد . بنابراین از لحاظ سنی شما واجد شرایط انجام جراحی لیزیک PRK است . همچنین اصلاح نزدیک بینی از

بیماریهای چشم

چشم



حداقل ۱/۲۵ - با بالاترین مقدار که معمولاً بین ۱ - ۱۰ نمره امکان پذیر و دقیق تر قرنیه و نیز تعیین ضخامت

جراحی لیزیک PRKندارد. اما قبل از انجام این عمل، باید جهت ارزیابی بهتر و دقیق تر قرنیه و نیز تعیین ضخامت

محیط سبزی که در آن قرار داریم باز حمت فراوان کارگران زحمت کش به ثمر نشسته

در حفظ آن کوشا باشید

سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری بندرعباس

