

## جراحی افزایش قد؛ معجزه یا شکنجه مدرن؟



یک متخصص فیزیوتراپی گفت: جراحی افزایش قد روشی موثر اما زمان‌بر و نیازمند مراقبت ویژه است و روشی علمی برای درمان کوتاهی قابل توجه قد است که با شکست کنترل‌شده استخوان و کشش تدریجی لجام می شود. محمد اکبری استاد دانشگاه پزشکی ایران و متخصص فیزیوتراپی در گفتگو با مهر گفت: در مواردی که طول اندام‌های فرد، به‌ویژه ساق یا پا ران، کوتاه‌تر از حد معمول باشد، ممکن است تصمیم به انجام جراحی افزایش قد گرفته شود.

**مراحل جراحی افزایش قد چگونه است؟**

وی افزود: در این روش، جراح و فرد متقاضی، پس از بررسی‌های لازم، تصمیم می‌گیرند که در استخوان ران یا ساق، دستگاهی مدرج قرار دهند. ابتدا بخشی از استخوان شکسته می‌شود و سپس با استفاده از این دستگاه، به‌صورت تدریجی، روزانه حدود یک میلی‌متر یا کمتر، دو قطعه شکسته‌شده از هم دور می‌شوند تا به افزایش طول مورد نظر برسند.

**پیوند استخوان و زمان لازم برای جوش خوردن**

به گفته اکبری؛ پس از دستیابی به قد مطلوب، بین دو قطعه استخوان شکسته، از استخوان قسمت‌های دیگر بدن فرد استفاده شده و پیوند زده می‌شود تا فرآیند جوش خوردن آغاز شود و برای جوش خوردن کامل این ناحیه، حداقل شش هفته تا دو ماه زمان نیاز است. پس از آن نیز بیمار باید به تدریج به فعالیت‌های روزمره بازگردد، مشروط بر اینکه روند بهبودی به خوبی طی شده باشد.

**مدت نقاهت و محدودیت‌های حرکتی**

وی ادامه داد: در مجموع، از زمان جراحی تا بازگشت کامل به حالت طبیعی و توانایی انجام فعالیت‌های عادی، حداقل سه تا چهار ماه زمان نیاز است. در این مدت، فرد باید مراقب باشد که به اندام جراحی‌شده فشار وارد نشود و اغلب نیاز به استراحت مطلق دارد. برخی بیماران می‌توانند با این شرایط کنار بیایند، اما معمولاً توصیه می‌شود جراحی برای یک اندام در هر نوبت انجام شود.

به گفته اکبری، البته در برخی موارد خاص و در صورت دلشتن آمادگی جسمی کامل، امکان انجام جراحی برای هر دو اندام به صورت هم‌زمان نیز وجود دارد، که البته با سختی بیشتری همراه است و نکته قابل توجه این است که این جراحی معمولاً تحت پوشش بیمه قرار نمی‌گیرد. با این حال، برخی بیمه‌ها در صورت داشتن طرح طلایی، ممکن است بخشی از هزینه‌ها را تقبل کنند.

وی خاطرنشان کرد: هزینه این عمل بسته به جراح، میزان افزایش طول مورد نیاز، و طول مدت درمان متفاوت است و طبیعتاً هر چه طول افزایش یافته بیشتر و زمان درمان طولانی‌تر باشد، هزینه و مدت نقاهت نیز افزایش پیدای کند.

**احتمال بروز عوارض و محدودیت‌های پزشکی**

اکبری ادامه داد: در مورد عوارض، باید توجه داشت که مانند هر جراحی دیگری، احتمال بروز مشکلات وجود دارد، اما در صورتی که عمل با دقت انجام شده و مراقبت‌های لازم رعایت شود، احتمال عارضه کم و نادر است. البته در افرادی که دچار پوکی استخوان هستند، انجام این جراحی به بررسی دقیق‌تری نیاز دارد، چراکه در صورت پایین بودن چگالی استخوان، احتمال موفقیت جراحی کاهش یافته و ممکن است اصلاً امکان انجام آن وجود نداشته باشد.

وی در پایان گفت: روش‌های جراحی افزایش قد به‌مرور در حال بهبود هستند و هر سال نسبت به گذشته، تکنیک‌های جدیدتری معرفی می‌شوند که علاوه بر اثربخشی بیشتر، عوارض کمتری نیز به همراه دارند. این روش، به‌ویژه برای افرادی که به شکل قابل توجهی قدی کمتر از میانگین جامعه دارند، می‌تواند راهکاری موثر برای بهبود کیفیت زندگی باشد.

## علائم آلرژی به سیر

آلرژی به سیر، زمانی اتفاق می‌افتد که سیستم ایمنی بدن شما هنگام مصرف یا لمس این ماده غذایی، حساسیت نشان می‌دهد و این عارضه می‌تواند در هر سنی رخ دهد.به گزارش ایسنا،اکثر افراد واکنش آلرژیک به سیر را تجربه نمی‌کنند اما برای برخی افراد، خوردن حتی مقدار کمی از آن می‌تواند علائمی مانند مشکل در تنفس یا بثورات پوستی ایجاد کند.

علائم آلرژی به سیر در افراد مختلف، متفاوت است. برخی از علائم شایع عبارتند از:

کپهر، خارش پوست یا تغییر رنگ پوست

تورم در دهان، زبان یا گلو

تنگی نفس یا مشکل در تنفس

دل درد، اسهال یا حالت تهوع

ضربان قلب سریع، سرگیجه یا غش

آنافیلاکسی (یک واکنش آلرژیک تهدید کننده)

آیا افراد حساس به سیر، به پیاز هم آلرژی دارند؟

اگر به سیر حساسیت دارید لزوماً به این معنا نیست که حتماً به پیاز هم آلرژی خواهید داشت اما بسیاری از افراد، هم‌زمان واکنش‌های آلرژیک به هر دوی این مواد غذایی را تجربه می‌کنند. دلیل این امر این است که پیاز و سیر هر دو گیاهان پیازی از خانواده سیر یا «الیوم» هستند. آنها حاوی پروتئین‌های مشابهی هستند، به این معنی که بدن شما می‌تواند به طور مشابه به آنها واکنش نشان دهد. در واقع این وضعیت، «واکنش متقاطع» نامیده می‌شود.سایر خویشاوندان نزدیک سیر هم شامل پیازچه، موسیر و تره فرنگی هستند. البته اینگونه نیست که شما به طور خودکار به همه گیاهان یک خانواده حساسیت داشته باشید اما تحقیقات نشان می‌دهد که واکنش متقاطع می‌تواند برای افرادی که به سیر حساسیت دارند، مشکل‌ساز باشد.

## سلامت

# با این ویتامین جوان می شوید



پوست تخم مرغ دندان و موهای سالم و زیبا داشته باشید.

**پوسته تخم مرغ چیست؟**

هنگامی که این سوال پرسیده میشود، چه چیزی به ذهن شما می آید؟ مطمئناً پوسته های شکسته ای که در سطل زباله میریزید، درست است؟

پوسته های تخم مرغ دارای تعدادی از مزایای بهداشتی و همچنین مزایای پوست و مو هستند و مقدار زیادی کلسیم و پروتئین موجود در تخم مرغ‌ها برای این مزایا محاسبه می شود که در ادامه برخی از کاربردهای و مزایای استفاده از پوسته تخم مرغ بیان شده است.

۱. پوست تخم مرغ کمک می کند تا کلسیم مورد نیاز را بدست آورید:

پوسته تخم مرغ می تواند نیاز روزانه کلسیم بدن را تامین کند چراکه این ماده غنی از کلسیم است که به توسعه و رشد استخوان ها کمک می کند.پوسته تخم مرغ نیز در تنظیم ضربان قلب، ترویج عملکرد عضلات و کنترل سطح فسفر، منیزیم، پتاسیم و غیره در خون مفید است.

درست همانطور که بهترین منبع کلسیم برای افراد مبتلا به کمبود آن است، همچنین در حفاظت از شرایطی که به دلیل مصرف بیش از حد کلسیم بوجود می آید مفید است.
۲. خواص پوست تخم مرغ : مفید در درمان پوکی استخوان و تقویت دندان ها:

لیست مزایای پوسته تخم مرغ همچنین شامل درمان پوکی استخوان می باشد ؛ همانطور که در بند قبلی ذکر شده است، پوسته های تخم مرغ بهترین منبع کلسیم هستند، با این حال، منبع فلورین و استرانسیوم نیز است که بسیار مفید برای متابولیسم استخوان ها و تحریک رشد غضروف میباشد.

همچنین در دوران پس از یائسگی برای کاهش درد که مرتبط با پوکی استخوان است مفید میباشد و توسط پزشکان توصیه می شود.تخم مرغ همچنین بهترین مواد تشکیل دهنده کنترل آفات طبیعی هستند.

فواید پوسته تخم مرغ و خواص آن در خانه داری
۳.خواص پوست تخم مرغ برای تقویت خاک گلدان و رشد بهتر گیاه:

استفاده آنها در اطراف گل و سبزیجات، آنها را از آفات محافظت می کند. بهترین محافظت در برابر حشرات ها، کرم‌ها و غیره است. بوی پوسته تخم مرغ همچنین جوندگان و گربه ها را تحریک می کند.
۴.برای ساخت بهترین اسکراب صورت از خواص پوست تخم مرغ بهره ببرید:

اسکراب صورت با بهترین پوسته های تخم مرغ برای پوست صورت، به عنوان بهترین لایه بردار طبیعی برای صورت کار می کنند. هنگامی که به عنوان یک عنصر در ساخت اسکراب صورت خانگی استفاده می شود، بهترین نتایج را برای لایه برداری پوست ارائه می دهند ؛ برای این منظور، آنها در مواد اسکراب مخلوط شده و در صورت برای حدود ۱۵ دقیقه استفاده می شود.

۵.خواص پوست تخم مرغ برای داشتن موهای سالم:

پوسته های تخم مرغ برای مو بهترین مخلوط همگن هستند کافیتست برای تقویت موهایتان غشاء سفید پوست تخم مرغ را جدا کنید سپس در یخچال نگهداری شود. پس از آن، آن را با مواد تشکیل دهنده دیگری مانند آب و آوکادو مخلوط کنید و سپس مخلوط را بر روی موها بمالید. یک ساعت صبر کنید و بعد آن را بشویید. این نه تنها باعث تغذیه موها می شود، بلکه آنها را درخشان نیز می کند.

۶. خواص پوست تخم مرغ در جوانسازی پوست و برای خداحافظی با چروکها:

آیا پیری شما را ناراحت می کند؟ پوسته تخم مرغی برای پوست نیز استفاده می شود. برای ساختن این بسته جادویی، پوسته های تخم مرغ را خرد کنید و پس از آن روی سینی های مکعب یخ قرار دهید سپس آن را با کمک آب در حرکت دایره ای بر صورت می چسبانیم. این ترفند نه تنها به شما در کاهش چین و چروک کمک می کند بلکه بافت پوست را نرم می کند.

**خواص و فواید پوسته تخم مرغ در موارد خانه داری**

تمیز کردن لباس های سفید با پوست تخم مرغ
اگر از خاکستری شدن لباس های سفید خود نگرانید، کافیتست مقداری پوست تخم مرغ داخل صافی ریخته، همراه لباس ها داخل ماشین لباسشویی قرار دهید.

جلوگیری از گرفتگی لوله های فاضلاب با پوست تخم مرغ
ریختن مقداری پوست خرد شده تخم مرغ روی صافی فلزی سینک، باعث تمیزی و جلوگیری از گرفتگی لوله ها می شود. آن ها همچنین مانع از عبور مواد جامد و رهایی از چربی های داخل لوله ها می شوند.

دفع آفات با خواص پوست تخم مرغ
حزلون ها، کرم های برگ خوار و آفات را با پاشیدن مقداری پوست تخم مرغ در اطراف باغ خود دور کنید.

خواص و فواید پوسته تخم مرغ در سلامت بدن و استفاده در خانه داری
غذای پرندگان از پوست تخم مرغ

ریختن خرده های پوست تخم مرغ نزدیک ظرف غذای پرندگان ماده در جذب کلسیم مورد نیاز آن ها برای تخم گذاری موثر است.

عوارض استفاده از پوست تخم مرغ

آیا پوسته تخم مرغ عوارض جانی دارد؟

فقط چند مورد روش استفاده از پوسته وجود دارد، به همین دلیل عوارض جانبی نیز کم هستند برخی از عوارض ناشی از استفاده از پوسته تخم مرغ که به طور گسترده ای مشاهده شده، عبارتند از:

۱.بعضی از مردم پس از مصرف پوسته تخم مرغ شکایت کرده اند که ناراحتی معده یا بیوسست داشته اند.

۲.تهوع یا استفراغ، کاهش وزن غیر معمول، از دست دادن اشتها، نوسانات خلقی و غیره نیز باید به سرعت به پزشکان گزارش می شود.

۳.درد در ماهیچه ها یا استخوان ها.

۴.سر درد، افزایش آدرار یا تشنگی، ضعف و یا خستگی اغلب نیز ممکن است عوارض جانبی پوست تخم مرغ باشد.
۵.بلعیدن قطعات بزرگ پوسته تخم مرغ ممکن است منجر به آسیب مری یا گلو شود.

۶.برخی از پوسته های تخم مرغ با برخی از باکتری های خاص به نام Salmonella enteritidis همراه هستند، که اگر قبل از استفاده در آب جوش شسته نشوند، می تواند منجر به مسمومیت شدید شود و گاهی اوقات دارای مواد سمی هستند که موجب مشکلات جدی سلامتی می شود.

نکته : مهم نیست که برای اهداف بهداشتی یا تزئینی استفاده می کنید قبل از هر نوع استفاده از پوست تخم مرغ، آن ها را خوب بشویید.

## تغییر فصل، محرک اگزما نه عامل ایجاد آن



متخصص پوست، مو و زیبایی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان گفت: عوامل مختلفی می‌توانند موجب تحریک حساسیت افراد شوند، یکی از این عوامل تغییرات فصلی است.

به گزارش مهر به نقل از وبدا، بهاره لبرلمی‌ی متخصص پوست، مو و زیبایی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان، با اشاره به اینکه درمان‌بیت یکی از شایع‌ترین اختلالات پوستی است، اظهار کرد: درمان‌بیت‌ها دسته‌ای از بیماری‌های متنوع هستند که با بروز اشکال مختلفی از اگزما و التهابات پوستی همراه هستند.

وی با بیان اینکه یکی از انواع اگزما، درمان‌بیت آتوپیک است، افزود: این بیماری زمینه ژنتیکی دارد و معمولاً از دوران کودکی با علائمی مانند قرمزی، خارش، پوست‌پوست شدن و ترک خوردگی در نواحی مانند گونه‌ها و تنه ظاهر می‌شود، مبتلایان به این نوع اگزما ممکن است در سایر ارگان‌های بدن نیز حساسیت‌هایی مانند آسم و رینیت آلرژیک بروز دهند.

متخصص پوست، مو و زیبایی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان در ادامه تصریح کرد: عوامل مختلفی می‌توانند موجب تحریک حساسیت در این بیماران شوند، یکی از این عوامل تغییرات فصلی است؛ به گونه‌ای که آغاز فصل بهار و گرده‌افشانی گل‌ها می‌تواند موجب تشدید علائم شود.

آلرژن‌هایی را که به آن حساسیت دارید، شناسایی کنید

لبرلمی‌ی با اشاره به اینکه برخی بیماران نیز با شروع فصل پاییز و خشکی هوا دچار اگزما می‌شوند، خاطرنشان کرد: یکی از مهم‌ترین راه‌های کنترل علائم این است که مبتلایان آلرژن‌هایی را که به آن حساسیت دارند، شناسایی کنند.

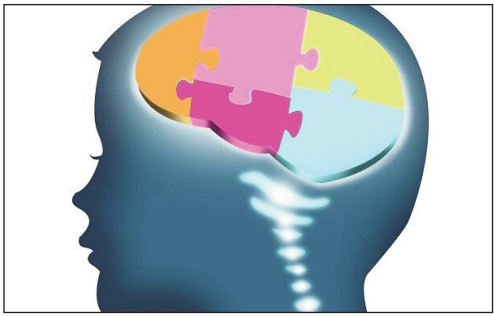
وی در ادامه گفت: حساسیت به مواد غذایی، آب مواد شوینده، تماس با گردوخاک، گرده گل و مواد شیمیایی از جمله عواملی است که می‌تواند تحریک حساسیت و بروز علائم اگزما را به دنبال داشته باشد. متخصص پوست، مو و زیبایی با بیان اینکه در دوران پاندمی کرونا به دلیل استفاده مکرر از محلول‌های ضدعفونی‌کننده، شیوع اگزمای پوستی چندین برابر شد، تأکید کرد: بهترین راه درمان برای مبتلایان به اگزما، پیشگیری از بروز علائم است.

لبرلمی‌ی با تأکید بر لزوم شناخت مواد حساسیت‌زای پوستی و تنفسی، توصیه کرد: با پرهیز از تماس با مواد حساسیت‌زا، افراد می‌توانند تا حد زیادی از تشدید بیماری جلوگیری کنند.

وی در پایان استفاده از لباس‌های نخی، شست‌وشوی کنترل‌شده دست و بدن و استفاده از شوینده‌های ملایم، کاهش تماس با مواد آلرژن شغلی همچون مواد الکلی و شیمیایی، مدیریت و کاهش استرس و مصرف منظم نرم‌کننده‌های پوستی را از مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری از اگزما برشمرد و گفت: در صورت عدم بهبودی با پیشرفت بیماری، مراجعه به پزشک متخصص برای درمان ضروری است.

## تشخیص اوتیسم در نوزادان ممکن است

## از ۹ ماهگی امکانپذیر باشد



یک مطالعه جدید می‌گوید بی‌قراری، بی‌خوابی و عدم واکنش می‌تواند از اولین نشانه‌های اوتیسم در نوزاد باشد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان در مجله تحقیقات کودکان گزارش دادند که با استفاده از این نشانه‌ها، والدین ممکن است بتوانند به تشخیص اوتیسم بالقوه در سال اول زندگی کودک پی ببرند.

محققان گفتند که این یک پیشرفت بزرگ نسبت به تکنیک‌های تشخیص فعلی است که طبق آنها اوتیسم معمولاً در سن ۳ تا ۵ سالگی تشخیص داده می‌شود.

«سفنان شینکوف»، محقق ارشد و استاد طب اطفال در مرکز اوتیسم و رشد عصبی تامپسون دانشگاه میزوری، در یک بیانیه خبری گفت: «آنچه ما دریافتیم این بود که نوزادانی که در ۹ ماهگی بهانه‌گیرتر گزارش شده بودند، سازگاری سخت‌تری داشتند، در خولیدن مشکل بیشتری داشتند و در دستیابی به نقاط عطف رشدی خود تأخیر بیشتری داشتند، احتمال بیشتری داشت که علائم اولیه اوتیسم را تا ۱۲ ماهگی نشان دهند.»

برای این مطالعه، والدین ۳۳۲ نوزاد به سؤالاتی در مورد خلق و خو و سازگاری نوزادان ۹ ماهه خود پاسخ دادند، از جمله اینکه آیا رفتارهایی مانند گریه مکرر، تحریک‌پذیری، مشکل در آرام شدن و مشکل در سازگاری با محیط‌های جدید را داشته‌اند یا خیر. وقتی نوزادان به سن ۱ سالگی رسیدند، والدینشان پرسشنامه غربالگری اوتیسم را تکمیل کردند که مهارت‌های ارتباطی، حساسیت‌های حسی و رفتارهای محدودکننده یا تکراری آنها را ارزیابی می‌کرد.

وقتی نوزادان به سن ۱ سالگی رسیدند، والدینشان پرسشنامه غربالگری اوتیسم را تکمیل کردند که مهارت‌های ارتباطی، حساسیت‌های حسی و رفتارهای محدودکننده یا تکراری آنها را ارزیابی می‌کرد.برای مثال، غربالگری نشان می‌داد که آیا نوزادان به نام خود واکنش نشان می‌دهند یا از صداهای بلند مانند جاروبرقی کلافه می‌شوند.نتایج نشان داد که مشاهدات والدین در مورد رفتارهای اولیه نوزادانشان می‌تواند به طور بالقوه به تشخیص علائم اوتیسم و تأخیرهای رشدی بسیار زودتر از آنچه قبلاً تصور می‌شد، کمک کند.

محققان هشدار دادند که هنوز خیلی زود است که بگوییم آیا این علائم اولیه منجر به تشخیص رسمی اوتیسم می‌شود یا خیر.

با این حال، محققان گفتند که این علائم می‌توانند به شناسایی نوزادانی که ممکن است از مداخله زودهنگام بهره‌مند شوند، کمک کنند و توانایی متخصصان اطفال را در ارزیابی رشد نوزاد افزایش دهند. محققان همچنین در حال پیگیری سایر معیارهای رفتار نوزاد، از جمله روش‌های پیشرفته ردیابی گریه نوزاد هستند.