

# خانواده 9 کلینیک

سلامت

سال سرمد هشتم ۲۶۶ شماره ۲۲ بهمن ۱۳۹۶  
صفحه ۲۴ و ۲۵

سلامت روان  
درمانگاه  
سفر سالم  
سفر سالم  
در خانه  
درمانگاه زنان  
ورزش درمانی



زیر پوست  
اعصاب و روان  
(۱۸)



۱۰ سوالی که در باره  
فلورا ایچترایی  
می پرسند (۱۱)



خنگ  
نتوشید!  
(۳۱)



۹ توصیه پوستی  
به خانم‌های باردار  
(۳۳)



دکتر امید ابریشمی  
جراح و متخصص ارتوپدی

## کدام بیمار ان به تعویض مفصل نیاز دارند؟

مهم‌ترین بیماری‌هایی که در آنها نیاز به جراحی تعویض مفصل زانو هست، عبارتند از آرتروز، ساییدگی شدید و روماتیسم مفصلی. البته برای انجام این جراحی باید سن فرد را در نظر گرفت. در سنین جوانی انجام تعویض مفصل زانو توصیه نمی‌شود و اگر در مواردی، بیمار جوان دچار مشکلات زانویی هستند، تا وجه به شدت مشکلات زانو، پزشک تا حد امکان از روش‌های جایگزینی جز جراحی استفاده می‌کند. انجام این جراحی از سن ۵۰-۶۰ سالگی به بعد پیشنهاد می‌شود. به علت اینکه در سنین بالا اغلب افراد بازتعمیر هستند و تحرک کمتری دارند، در نتیجه تعویض مفصل زانو با لگن بیشتر جواب می‌دهد. البته اگر درد زانو برای بیمار قابل تحمل و کنترل باشد، این جراحی توصیه نمی‌شود. نکته حائز اهمیت دیگر اینکه تعویض مفصل زانو نیز مانند هر عمل جراحی دیگری ممکن است با عوارض همراه باشد. بنابراین به مراقبت‌های خاصی نیاز دارد. این افراد نباید بعد از تعویض مفصل زانو فعالیت‌های بدنی سنگینی داشته باشند و اجسام سنگین حمل کنند. بدون رعایت این نکات، مفصل مصنوعی دیر یا زود دچار مشکل می‌شود. با توجه به اینکه تعویض هر مفصلی در بدن دائمی نیست و بعد از مدتی لازم است مجدداً عوض شود، این جراحی باید به تعویض بقیه در سنین بالاتر انجام شود. عمر مفصل تعویضی، ۱۰ تا ۱۵ سال است و بعد از این زمان مفصل باید تعویض شوند. در ضمن افراد دچار اضافه وزن به دلیل اینکه مفاصل مصنوعی در بدنشان زود خراب و شل می‌شوند، کسانی که فعالیت بدنی بالایی دارند و افرادی که شغلشان ایجاب می‌کند مدت زیادی سرپا بایستند، داوطلب مناسبی برای تعویض مفصل زانو یا لگن نیستند.

بیشتر بخوانید

۶۰ ورزش پس از ۱ جراحی، را در صفحه ۲۲  
همین شماره بخوانید.

اگر سرطان، دیابت یا بیماری قلبی دارید و قصد سفر دارید، بخوانید!

## مسافرت با بیماری

مسافرت فرصتی عالی برای تمدد اعصاب و دوری از روزمرگی هاست و می‌تواند با ایجاد شادی و نشاط درونی بازدهی و تمرکز انجام کارهای مختلف را تقویت کند. اینسان نیز به دلیل گرمای هوا، طولانی بودن روزها و البته تعطیلات بسیاری از افراد را به سفر ترغیب می‌کند. گرچه همه افراد باید نکات بهداشتی و غذایی لازم را برای سفری سالم و ایمن رعایت کنند. اما در این میان افراد مبتلا به بیماری‌های خاص مانند دیابت، ناراحتی‌های قلبی - عروقی، سرطان و... باید توجه جدی‌تری داشته باشند و علاوه بر ادامه روند درمان به بعضی دیگر از توصیه‌ها نیز عمل کنند تا همواره از زندگی مطلوب لذت ببرند... (صفحه ۲۰)



**sandrou's**

**Iron Syrup**

جلوگیری از کم‌خونی  
کمک به فرایند خون‌سازی  
افزایش انرژی و شادابی و  
جلوگیری از خستگی  
بهبوداشتها

۴ ۴ ۵ ۳ ۷ ۹ ۷ ۹  
www.sandrou's.org

STP PHARMACEUTICAL  
POWER IN NUTRITIONAL EXCELLENCE

STP pharma

Plus Green tea  
**GARCINIA CAMBOGIA**

مخصوص لاغری

New

گارسیلیا کمبوجیا  
همراه با چاک سیر

محصول گیاهی حاوی عصاره میوه گارسیلیا کمبوجیا و عصاره چای سبز و گروموم می باشد. مهم ترین عملکردهای آن عبارتند از:

- کاهش وزن و کنترل اشتها
- تنظیم کلسترول خون و کاهش LDL
- تأمین انرژی بدن و جلوگیری از خستگی
- کاهش تعادل به مواد فتدی و نشاسته ای
- کمک به سادابی بیشتر و کاهش آفسردگی
- کمک به تنظیم انسولین
- کاهش چربی های اضافی بدن
- بهبود متابولیسم گلوکز در بدن
- کمک به کاهش رشد سلول های سرطانی
- بهبود سوخت و ساز بدن (کاهش چربی های سفت)

بخش توسعه، پیرامان دارو، جلال آره، مینا پخش  
فرداوس، متکاف، نفس

مصرفی از ترکیب **سندروس**  
مطابق با دستورالعمل  
TFAOPAT - TFAPTSD  
شرکت سواد پارس  
www.sandrou's.org

با محور رسمی از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

همکار با شرکت STP pharma تکدا