

زنان شاخص

فاطمه معتمدآریا



گرفته است. معتمدآریا که در انتخابات ریاست جمهوری ۱۳۸۸ از میرحسین موسوی حمایت کرده بود و در مهر ماه آن سال ممنوع الخروج شد. او که به همراه جمعی از سینماگران ایرانی قصد سفر به آمریکا و حضور در یک برنامه را داشت با حکمی که صادر شده بود موفق به این کار نشد.

فاطمه معتمد آریا در هفتم آبان ماه ۱۳۴۰ در تهران به دنیا آمد. در سال ۱۳۵۳ وارد کانون پرورش فکری کودک و نوجوان شد. شروع فعالیت وی در تلویزیون با عروسک گردانی مجموعه مدرسه موش‌ها در سال ۱۳۶۰ بود. متعاقب آن در سال ۱۳۶۲ به ضبط سریال «محلله برو بیا» پرداخت و سرانجام با فیلم جدال در ۱۳۶۴ وارد سینمای حرفه‌ای شد. وی اولین زن عضو هیئت مدیره خانه سینماست.

از نقش‌آفرینی‌های محبوب معتمدآریا باید به بازی‌هایش در کنار ایرج طهماسب و حمید جلیلی اشاره کرد. این سه نفر با همکاری در چندین فیلم از جمله کلاه قرمزی و پسر خاله، کلاه قرمزی و سروناز، دختر شیرینی فروش و یکی بود و یکی نبود و زیر درخت هلو یکی از موفق‌ترین گروه‌های هنری در سینمای ایران هستند.

او در فیلم‌های کارگردانان بزرگ سینمای ایران چون بهرام بیضایی، محسن مخملباف، رخشان بنی‌اعتماد و بهمن فرمان‌آرا بازی کرده و بازی او بارها مورد توجه و تحسین قرار

سرطان داشتن در دوران حاملگی

به تاخیر در درمان قطعی و به خطر افتادن جان بیمار و پیش آگهی بد بیماری منجر شود.

۲- سرطان دهانه رحم اولین سرطان شایع همراه با بارداری است. شیوع آن حدود ۱.۲ درصد است. در صورتی که پاپ اسمیر بارداری مشکوک باشد، باید نمونه برداری انجام شود. در مواردی که در سه ماهه دوم بارداری احتمال سرطان مهاجم وجود دارد، باید مخروط برداری از دهانه رحم انجام شود.

الف: در صورتی که تا ۴ هفته بعد جنین بالغ شده و قابل زندگی بیرون رحم باشد، می توان صبر کرد و سپس با سزارین ختم بارداری را انجام داد.

ب: در صورتی که در اوایل بارداری باشد ختم بارداری و درمان لازم برای

خانم هایی که باردار هستند و مبتلا به انواع سرطان های خطرناک نیز می باشند از چه روش های درمانی باید کمک بگیرند تا به جنینشان آسیبی وارد نشود

همیشه این سوال برای خانم هایی که به سرطان های زنانه مبتلا هستند، پیش می آید که وضع بارداری آنان در آینده چگونه خواهد بود امروزه همزمان با پیشرفت علم و روش های جدید و تشخیص به موقع سرطان ها و درمان آن و افزایش طول عمر بیماران، موضوع باروری و مسائل مربوط به آن در زنان مبتلا به سرطان مطرح است. شیوه درمان سرطان جراحی، شیمی درمانی و رادیوتراپی است که با راهکارهایی مانند حفظ تخمدان و اسپرم امکان باروری بعد از درمان وجود دارد. اما

در مواردی که ما در حین بارداری متوجه بیماری خود می شود، بنا به نوع سرطان و میزان خطر آن اقدام درمانی انجام می شود.

در این مطلب دکتر ملیحه میرشه پناه جراح و متخصص زنان به زندگی سلام درباره موارد ابتلا به سرطان در زنان در سن باروری و شیوه های درمانی توضیحاتی می دهد.

۱- سرطان رحم سرطان رحم مربوط به سنین بالاست و ابتلا به آن در سنین پایین معمولاً ناشی از مواجهه طولانی رحم با استروژن است (به عنوان مثال در سندروم تخمدان پلی کیستیک)

اگرچه درمان استاندارد برای تمام سرطان های رحم، برداشتن این عضو است اما در مواردی که فرد تمایل به بارداری دارد پروژسترون تجویز می شود. هورمون درمانی یک رویکرد مناسب است که در این موارد سونوگرافی واژینال و نمونه برداری دوره ای از رحم انجام می شود.

بیماران باید آگاه باشند که شناسایی، عود یا گسترش بیماری حین درمان هورمون ممکن است

سرطان به صورت برداشتن کامل رحم و ... یا پرتودرمانی انجام می شود.

بارداری و علائم آن باعث تاخیر افتادن تشخیص و درمان سرطان تخمدان می شود؛ زنانی که براساس ژنتیک، در معرض خطر سرطان تخمدان هستند باید مورد مشاوره ژنتیک قرار بگیرند. در صورتی که تمایل به باروری دارند سونوگرافی واژینال هر ۶ ماه یک بار انجام دهند و تا قبل از بارداری از قرص جلوگیری استفاده کنند.

اگر فرد به تعداد کافی فرزند داشته یا تمایل به حفظ قدرت باروری نداشته باشد بین ۴۰-۳۵ سالگی لوله و تخمدان های دو طرف برداشته می شود. شیوع سرطان سینه در بارداری در هر ۳۰۰۰ بارداری است و این موارد پیش آگهی بدتری دارند. در صورت مشکوک بودن، برای تشخیص باید با قرار دادن حایل اشعه در ناحیه شکم ارزیابی های تصویربرداری انجام شود و روش های تشخیصی و نمونه برداری نباید تا پایان بارداری به تاخیر بیفتند.

در مواردی که درگیری غدد لنفاوی



زوال عقل با عفونت دندان

افراد مبتلا به بیماری آلزایمر به دلیل فراموشی و یاری نکردن حافظه شان نمی‌توانند دندان‌های خود را به خوبی تمیز کنند و یا هنگام مراجعه به دندانپزشک نمی‌توانند به خوبی در درمان مشارکت داشته باشند. براق نقش بسزایی در سلامت دهان و دندان دارد که بیمار مبتلا به آلزایمر به دلیل مصرف داروهای که موجب خشکی دهان می‌شود از این نعمت محروم است بنابراین احتمال ابتلا به بیماری‌های دهانی و لثه‌ای در این افراد بیشتر از سایر مردم است. مطالعات جهانی نشان می‌دهد افراد مبتلا به آلزایمر لثه‌های ملتهب‌تری نسبت

به سایر افراد دارند و نیز سرعت پیشرفت آلزایمر در افراد دارای التهاب لثه ۶ برابر بیشتر از افراد عادی است. بهتر است هنگام تهیه دندان مصنوعی برای افراد مبتلا به آلزایمر از فرد سازنده بخواهید تا نشان و یا نامی از صاحب دندان مصنوعی روی آن ثبت کند تا فرد به راحتی بتواند از دندان مصنوعی خود استفاده کند.

گاهی شدت بیماری افراد به گونه‌ای است که خود شخص مبتلا هم متوجه مشکلات دندان‌های خود نمی‌شود لذا لازم است نزدیکان این افراد به رفتارهای فرد بیمار توجه بیشتری داشته باشند اگر متوجه آن شدند

زیر که بیمارشان به سختی غذا می‌خورد و یا به طور مداوم سر و دهان بغل خود را تکان می‌دهد و دیگر تمایلی به استفاده از دندان مصنوعی قدیمی خود ندارد می‌توانند با مراجعه به دندانپزشک به حل مشکل بیمارشان اقدام کنند.

اگر علاقه‌مند به داشتن موهایی پرپشت و حجیم دوم به بعد می‌توان شیمی درمانی را انجام داد. تا موکسیفن که از درمان های هورمونی سرطان است در دوران حاملگی و شیردهی ممنوع است. پرتودرمانی تا بعد از زایمان به تاخیر می‌افتد. به محض تشخیص سرطان سینه از طریق عمل جراحی باید برداشته شود. در صورتی که در دوره شیردهی، سرطان تشخیص داده شود، باید شیردهی قطع و درمان شود. در

می‌تواند شیمی درمانی را انجام داد. تا موکسیفن که از درمان های هورمونی سرطان است در دوران حاملگی و شیردهی ممنوع است. پرتودرمانی تا بعد از زایمان به تاخیر می‌افتد. به محض تشخیص سرطان سینه از طریق عمل جراحی باید برداشته شود. در صورتی که در دوره شیردهی، سرطان تشخیص داده شود، باید شیردهی قطع و درمان شود. در

۱. آنها از روش‌های آرایش مو که شامل دستگاه‌های حرارتی می‌شوند تا جای ممکن اجتناب می‌کنند. درست است که شما گاهی مجبور به استفاده از این روش‌ها هستید، ولی اگر از دستگاه‌هایی که با بخار کار می‌کنند استفاده کنید آسیب کمتری به موهایتان می‌زنید.

۲. آنها همیشه روی بالش‌هایی با روکش ابریشم می‌خوابند. ساختار نرم و لطیف ابریشم به پوشش مو آسیب کمتری وارد می‌کند و در نتیجه موهای نرم‌تری را به شما هدیه می‌کند که وز کمتری هم دارند. کافی است برای مدت کوتاهی از این روش استفاده کنید تا نتیجه آن را خیلی زود ببینید.

۳. آنها موهایشان را تمیز نگه می‌دارند. شاید شما هم چیزهایی را جعبه جینس‌های جدیدی که عدم استفاده از شامپوهای شیمیایی را توصیه می‌کنند تا چربی طبیعی مو را حفظ کنند شنیده‌اید. ولی بهتر است به آنچه مویتان به شما می‌گوید گوش کنید. موهایتان را هر روز با شامپو نشویید، ولی به شرط آن که از شامپوهای با کیفیت استفاده کنید چند بار شستشو در هفته موهایتان را زیباتر خواهد کرد. اگر در شهرهایی با هوای گرم یا آلوده زندگی می‌کنید بیشتر و اگر در شهرهایی با هوای سرد، خشک یا تمیز زندگی می‌کنید کمتر مویتان را بشویید.

۴. آنها در استفاده از نرم‌کننده‌ها حساسیت به خرج نمی‌دهند. پوست سرتان نیز درست به اندازه پوست دست و صورتتان به رطوبت نیاز دارد تا بتواند بستری مناسب برای رشد موهایتان فراهم کند. ابتدایی‌ترین روش برای این کار این است که هر بار موهایتان را شامپو می‌زنید از نرم‌کننده هم استفاده کنید، ولی کارتان به همین جا ختم نمی‌شود. باید بعد از حمام و قبل از شانه کردن موهایتان از محصولاتی که مو را مرطوب و محافظت می‌کنند استفاده کنید تا وز، خشکی و موخوره را کاهش داده



... هوای مدرسه، بوی الفبا صدای زنگ اول، محکم و تیز رسیده اول مهر و درونم، پراست از لحظه‌های خاطر انگیز کلاس درس خالی مانده از تو من و گل‌های پژمرده سرمیز... بخوان هم‌درس من، هم نسل و همراه! بخوان شعر مرا با حسرت و آه دوباره اول مهر است و پاییز گلوی آسمان از بغض لبریز من و میزی که خالی مانده از تو و گل‌هایی که پژمرده سرمیز



هیلا صدیقی

زیبایی و حجیم شدن مو با این روش‌ها

مویتان نیز همان قدر آسیب می‌بیند آثار آن چندان قابل مشاهده نیستند. به ویژه وقتی به کنار دریا می‌روید که عوض کردن برند محصولات آرایشی بهداشتی که برای موهایتان استفاده می‌کنید با جلوگیری از عادت می‌شوند. موهایتان را بشویند.

۹. آنها گره موهایشان را به آرامی باز می‌کنند. پیش از آن که با شانه به جان موهایتان بیفتید به آنچه می‌خواهید انجام دهید فکر کرده و با ملایمت رفتار کنید. از شانه‌هایی که فاصله بین دندان‌هایشان زیاد است استفاده کنید و همیشه شانه کردن را از نوک موهایتان شروع کرده و به سمت بالا بروید.

۱۰. آنها به طور مرتب نوک موهایشان را کوتاه می‌کنند. حتی اگر دارید موهایتان را بلند می‌کنید و دلتان نمی‌آید حتی از یک میلیمتر آنها بگذرید هم باید هر از گاهی پایین

و حتی از رنگ مویتان محافظت کند. آنها وفادار هستند. این از نظر متخصصین یک تصور اشتباه است که عوض کردن برند محصولات آرایشی بهداشتی که برای موهایتان استفاده می‌کنید با جلوگیری از عادت می‌شوند. موهایتان را بشویند.

۶. آنها تغذیه مناسب دارند. نصف تلاشی که برای حفاظت از فولیکول موهایتان می‌کنید هر روز با مواد غذایی نامناسبی که استفاده می‌کنید از بین رفته و بی اثر می‌شود. غذایی که مصرف می‌کنید نقشی کلیدی در درخشندگی، رشد و حجم موهایتان



موهیتان را کوتاه کنید تا به رشد همراه با سلامتی آنها کمک کنید. شما هر ۶ تا ۸ هفته یک بار باید نوک موهایتان را بزیند تا از موخوره جلوگیری کرده و به رشد بهتر موهایتان کمک کنید. ۱۱. آنها هنگام استحمام از آب داغ استفاده نمی‌کنند. هرچند گرفتن یک دوش آب گرم به ویژه در ماه‌های سرد سال خیلی لذت بخش است، ولی نباید برای شستشوی مویتان از آب خیلی گرم استفاده کنید. این گرمای بیش از حد چربی مفید موهایتان را از بین برده و حجم موهایتان را کاهش می‌دهد.

۱۲. آنها می‌دانند چقدر از هر محصولی و در چه نقاطی باید استفاده کنند. اگر مویتان را در شامپو یا نرم‌کننده غرق کنید به اثرگذاری بیشتر آنها کمکی نخواهید کرد. شامپو را بیشتر روی قسمت‌های نزدیک به کف سرتان بمالید که چرب تر هستند و به شستشوی بیشتری نیاز دارند، ولی نرم‌کننده را برای بخش میانی تا نوک موها استفاده کنید که خشک تر هستند و ممکن است دچار موخوره می‌توانید ببینید، ولی با وجود این که

دارد. یک رژیم غذایی با میزان کافی از آهن، زینک، امگا ۳ و پروتئین، فولیکول های مویتان را برای رشد بیشتر تحریک می‌کند. مصرف کافی گوشت کم چرب، مرغ و ماهی به رشد مناسب موهایتان کمک می‌کند.

۷. آنها ویتامین های لازم را مصرف می‌کنند. حتی اگر رژیم غذایی‌تان بی‌عیب و نقص باشد هم ممکن است برخی از ویتامین‌های لازم برای تقویت موهایتان را به اندازه کافی مصرف نکنید. علامت‌هایی که نشان‌دهنده این کمبود هستند را خیلی راحت می‌توان مشاهده کرد. به عنوان مثال اگر ناخن‌های شکننده و پوست خشک دارید به احتمال خیلی زیاد موهایتان نیز از کمبود ویتامین‌های لازم رنج می‌برند. چند ماهی طول می‌کشد تا بتوانید این کمبود را برطرف کنید، ولی ناخن و پوستتان نیز از مزایای آن بهره‌مند خواهند شد.