خراسان روزنامه صبح ایران
یکشنبه ۲۵ اردیبهشت ۱۳۹۰. ۱۱ جمادی الثانی ۱۴۳۲. شماره ۱۷۸۳۵

وزارت بهداشت: توزیع «نمک دریا» در عطاری‌ها و فروشگاه‌های مواد غذایی غیرمجاز است

نمک‌هایی که با نام «نمک دریا» در عطاری‌ها و فروشگاه‌های مواد غذایی توزیع می‌شود، دارای پروانه بهداشتی مورد تایید وزارت بهداشت نیست. مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با اعلام این خبر، اضافه کرد: نمک دریا که در کیسه‌های پارچه‌ای با بسته بندی نامناسب عرضه می شود، ید کافی ندارد. مصرف این نمک‌ها به دلیل ناخالصی‌های فراوان و تصفیه نشدن، سلامت افراد را در معرض خطر قرار می دهد. وزارت بهداشت تصریح کرد بازرسان مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت اقدامات قانونی لازم را برای جلوگیری از عرضه نمک دریا انجام خواهند داد.

حکایت

کرایه تاکسی

سه نفر سوار تاکسی شدند و مسیر را گفتند: بعد از رسیدن به مقصد، مبلغی کمتر از کرایه را به راننده دادند. راننده با قیافه ای گرفته به آن ها گفت: کرایه شما بیشتر می شود. مسافران گفتند: ببخشید پول خرد نداریم. راننده با عصبانیت گفت: ندارم سرم نمی شود.
یکی از مسافران با خونسردی گفت: آقای راننده ناراحت نشو. عوض بقیه پول، ما را عقب عقب ببر!

خواص گیاهان

هضم غذا با کمک برگ بو

برگ بو خواص دارویی زیادی دارد و به طور روزانه قابل استفاده است. برگ بو دارای بوی خاصی است و اغلب از آن در تهیه غذاهایی مانند سوپ و خورشت استفاده می شود. در این مطلب به نقل از «Ask.com» به خواص این گیاه اشاره شده است.
* آنزیم های موجود در آن به هضم غذا کمک می کند.
* مصرف برگ بو از بدن در برابر سرطان های مختلف محافظت می کند.
* منبع غنی ویتامین C،A، آهن، منگنز، کلسیم، پتاسیم و منیزیم است. گنجاندن آن به وعده های غذایی برای سلامت بدن مفید است.
* برگ بو بدن را در برابر بیماری های قلبی عروقی محافظت می کند. این گیاه دارای ترکیب های با ارزش مانند فیتونیوترینت، اسید کافیک و سالیسیلات است که برای سلامت قلب مفید است.* در آرتریت و ناراحتی های التهابی دیگر را معالجه می کند.
* دارای خاصیت ضد التهابی، آنتی اکسیدان، ضد باکتریایی و ضد قارچی است.* خاصیت آنتی اکسیدان در آن به بدن در تولید انسولین کمک می کند و در نتیجه در بهبود بیماری دیابت موثر است.
*سردرد را برطرف می کند و در معالجه میگرن موثر است.
* پارچه ای آغشته به دم کرده برگ بو را روی سینه قرار دهید تا از عفونت های تنفسی، سرفه، سرما خوردگی و علایم آنفلوآنزا رهایی یابید.
چند قطره روغن آن را با شامپو مخلوط کنید تا شوره سر از بین برود. دم کرده آن را قبل از هر وعده غذایی بخورید تا مانع از بروز افزایش قند خون شود.

تغذیه

منابع ویتامین B۱۲

ویتامین B۱۲ یا «کوبالامین»، یکی از مهم‌ترین و پیچیده‌ترین ویتامین هاست. کمبود ویتامین B۱۲ به میزان خیلی کم، به کم‌خونی، خستگی، جنون و افسردگی منجر می شود و دوره طولانی کمبود این ویتامین برای همیشه به مغز و سیستم اعصاب مرکزی آسیب می رساند. ویتامین B۱۲ به طور طبیعی تنها در فرآورده‌های حیوانی یافت می شود. این ویتامین را می توان به میزان زیادی مصرف کرد زیرا مازاد آن توسط بدن دفع و یا در کبد ذخیره می‌شود. ذخیره ویتامین B۱۲ می‌تواند به مدت یک سال دوام داشته باشد. مواد خوراکی سرشار از ویتامین B۱۲ به قرار زیر است: **جگر**: جگر بیشتر حیوانات سرشار از ویتامین B۱۲ است که بیشترین میزان آن در جگر گوسفند، گاو، گوساله، گوزن یافت می شود. **ماهی**: ماهی، علاوه بر این که منبع غنی از ویتامین B۱۲ به حساب می‌آید، سرشار از امگا ۳ و پروتئین است. به طور مثال در هر ۱۰۰ گرم ماهی ماکرو حدود ۱۹ میکروگرم ویتامین B۱۲ یافت می شود. **گوشت گاو و گوسفند**: گوشت گاو علاوه بر این که منبع غنی ویتامین B۱۲ به حساب می‌آید، سرشار از پروتئین، روی و آهن است. قسمت گوشت سردست (کتف) گوسفند حاوی بیشترین مقدار ویتامین B۱۲ است که ۱۰۰ گرم از آن حدود ۳/۷۱ میکروگرم از این ویتامین را تامین می کند. **پنیر**: پنیر با این که سرشار از کلسترول است، منبع غنی کلسیم، پروتئین و ویتامین B۲ محسوب می شود. میزان ویتامین B۱۲ موجود در پنیر بسته به نوع آن فرق می کند.

آلرژی به بادام زمینی و خطر بروز حساسیت های غذایی

به گفته پزشکان و متخصصان تغذیه، آلرژی به بادام زمینی در واقع خطر بروز دیگر آلرژی های غذایی را افزایش می دهد. متخصصان تغذیه با انجام تحقیقاتی دریافتند که اگر دادن غذای مکمل و جامد به نوزاد اندکی زودتر آغاز شود، احتمال ابتلای وی به آلرژی بادام زمینی به میزان قابل توجهی کاهش می یابد. نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد نوزادانی که سابقه ابتلا به آلرژی را در خانواده هایشان دارند در صورتی که مادر در سن ۴ ماهگی به آن ها غذای مکمل بدهد، به احتمال کمتری دچار آلرژی به بادام زمینی می شوند. به گزارش ایسنا این متخصصان تاکید می کنند بین کودکان ۲ تا ۳ ساله که والدینشان مبتلا به آلرژی هستند، آن هایی که در نوزادی زودتر غذای جامد یا شیر گاو خورده اند، ۵ برابر از میزان حساسیتشان به بادام زمینی که یک شاخص مهم در آلرژی های غذایی است، کاهش پیدا می کند. محققان می گویند: این یافته ها ثابت نمی کند که آغاز زودتر مکمل های غذایی برای نوزاد به طور کامل از بروز این آلرژی جلوگیری می کند اما حداقل تا حدی می تواند درصد ابتلا به آن را کاهش دهد یا شدت حساسیت را کمتر کند.

کمبود "روی" عامل کوتاهی قد در کودکان است

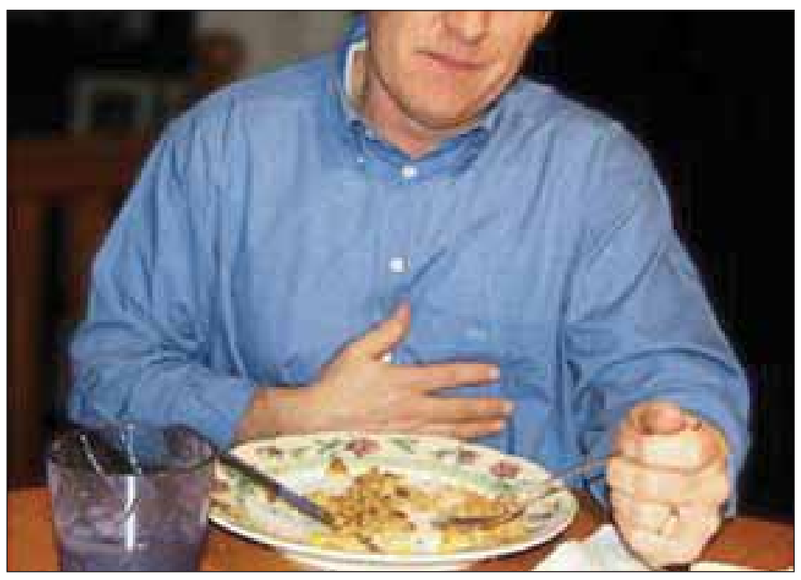
کمبود روی در بدن کودکان، موجب اختلال در رشد و کوتاهی قد می‌شود. دکتر احمدشاه فرهت عضو مرکز تحقیقات نوزادان دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان این مطلب گفت: کمبود روی یکی از مشکلات تغذیه‌ای شایع در کشور است و تمام گروه‌های سنی از جمله کودکان زیر ۶ سال، نوجوانان دختر و پسر ۱۴ تا ۲۰ ساله و همچنین زنان باردار از کمبود "روی" رنج می برند. وی تصریح کرد: کمبود روی علاوه بر کاهش سرعت رشد در کودکان با تغییراتی در حس بویایی و چشایی همراه است و سبب بی اشتهایی و کاهش وزن می شود. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد در گفت و گو با ایسنا مقدار مناسب و مطلوب روی در بدن را ۱/۵ تا ۲/۵ گرم اعلام کرد و افزود: جگر و انواع گوشت ها به ویژه گوشت قرمز و سفید، تخم مرغ، لوبیا و عدس، غلات سبوس دار، شیر و مواد لبنی و انواع مغزها نظیر بادام زمینی، گردو و فندق از منابع غنی روی به شمار می رود. وی اظهار کرد: با این که کمبود روی یکی از مشکلات شایع تغذیه‌ای در ایران به شمار می رود اما مصرف مکمل های حاوی روی بدون تجویز پزشک توصیه نمی شود و بهتر است قبل از هر اقدامی برای درمان به ویژه برای کودکان با پزشکان متخصص مشورت شود.

گفت و گو

علائم و راه های درمان زخم معده و اثنی عشر در گفت وگو با دکتر اردکانی عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی

زخم اثنی عشر در افراد سیگاری شایع تر است

مهاجر
health@Khorasannews.com



بیماری های گوارش از شایع ترین بیماری ها در کشور ما محسوب می شود

عکس: آرشیو

بیماری های گوارش از شایع ترین بیماری ها در کشور ما محسوب می شود و به نظر می رسد با تغییر شیوه زندگی، رواج فست فودها، کم تحرکی و رو آوردن به زندگی ماشینی تعداد مبتلایان از این هم بیشتر شود. اختلالات گوارش سن و سال نمی شناسد و همگی افراد در معرض خطر ابتلا به یکی از این اختلالات قرار دارند. خوب است بدانید مشکلات معده به ۳ دسته زخم معده، زخم اثنی عشر و ورم معده تقسیم می شود. دکتر ناصر ابراهیمی دریانی فوق تخصص گوارش با بیان این مطلب به ایسنا می افزاید: ۱۰ تا ۱۵ درصد افراد دچار زخم معده و اثنی عشر هستند. زخم معده معمولا در زن و مرد یکسان بروز پیدا می کند و این افراد از نظر سنی ۱۰ سال از کسانی که زخم اثنی عشر دارند، پیرتر هستند. زخم اثنی عشر در مردان جوان، افراد با گروه خونی O و سیگاری ها شایع تر است.

■ **زخم معده و اثنی عشر**

درباره این ۲ بیماری شایع با یکی از پزشکان متخصص تماس گرفتیم. دکتر محمد جواد احسانی اردکانی فوق تخصص گوارش و کبد و عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی در این باره به خراسان می گوید: زخم معده و اثنی عشر جزو بیماری های شایع دستگاه گوارش است و شایع ترین علت بروز آن، آلودگی به میکروب «هلیکو باکتر پیلوری» است. پس از آن مصرف داروهای مسکن غیر استروئیدی می تواند به ایجاد زخم منجر شود. این بیماری در میانسالی بیشتر دیده می شود و در مردان تا حدی شایع تر از زنان است و زخم اثنی عشر هم از زخم معده شایع تر است. علائم بیماری درد بالای ناف و پایین جناغ سینه است و درد آزار دهنده ای دارد و جزو دردهایی است که بیمار را دچار مشکل می کند. درد زخم معده دردی است که با خوردن غذا بدتر می شود اما درد ناشی از زخم اثنی عشر ۱/۵ تا ۳ ساعت پس از خوردن غذا و خالی شدن معده شروع می شود و با پر شدن معده تسکین پیدا می کند.
این علامت در واقع واضح ترین تفاوت بیماری زخم معده و زخم اثنی عشر است. زخم اثنی عشر در افراد سیگاری بیشتر بروز پیدا می کند. درد زخم معده و اثنی عشر معمولا شب بیمار را از خواب بیدار می کند و به پشت فرد انتشار پیدا می کند. این درد ممکن است با تهوع و به ندرت استفراغ همراه باشد اما استفراغ مداوم جزو علائم شایع آن نیست، معمولا بیمارانی که زخم اثنی عشر دارند، کاهش وزن چندانی پیدا نمی کنند اما گاهی بیمارانی که زخم معده دارند کاهش وزن پیدا می کنند زیرا با خوردن غذا علائم این بیماری بیشتر می شود.

■ **عوارض زخم ها**

دکتر اردکانی ادامه می دهد: گاهی اوقات بیماران با عوارض بیماری مراجعه می کنند. شایع ترین عارضه زخم معده و اثنی عشر خونریزی است که به صورت استفراغ خونی یا مدفوع سیاه رنگ و قیری به صورت هم زمان یا جداگانه مشاهده می شود. خونریزی وسیع باعث حالت شوک و افت فشار خون شدید در فرد می شود و ممکن است همراه با مدفوع بیمار خون روشن مشاهده شود. در برخی مواقع بیماران علائم خاصی از زخم ها ندارند و به هنگام آندوسکوپی متوجه عارضه خود می شوند. افراد مسن، دیابتی و مبتلایان به نوروپاتی و بیماری های کلیوی اغلب دچار این علائم نمی شوند و در آندوسکوپی متوجه بیماری خود می شوند.
بنابراین صرف نداشتن علامت دلیلی بر نبود زخم نیست و چنین افرادی اغلب با عوارض مراجعه می کنند. گاهی اوقات که زخم عمقی و باعث پارگی معده یا اثنی عشر می شود، بیمار با درد بسیار شدید و آزار دهنده ای که تحمل آن بسیار دشوار است به اورژانس باید مراجعه می کند. این مورد یکی از اورژانس های جراحی محسوب می شود و بیمار بلافاصله باید تحت عمل جراحی قرار گیرد.
گاهی زخم باعث انسداد راه خروجی معده می شود و محتویات معده تخلیه نمی شود. در چنین شرایطی فرد دائم احساس سیری و پری شکم دارد و دچار استفراغ های مکرر ۳ تا ۴ ساعت پس از غذا خوردن می شود. این عارضه کمتر رواج دارد و شایع ترین عارضه آن همان خونریزی است که ذکر شد. این فوق تخصص گوارش و کبد بار دیگر این تصور که هر زخم معده ای سرطان معده را به دنبال دارد، تاکید می کند: زخم معده خوش خیم به هیچ عنوان به سرطان تبدیل نمی شود و زخم اثنی عشر هم هیچ ارتباطی با سرطان ندارد. درباره زخم معده باید گفت زخم خوش خیم بعید است که به سرطان تبدیل شود مگر این که زخم بدخیم باشد و به اشتباه خوش خیم تشخیص داده شود. زخم خوش خیم را با نمونه برداری می توان تشخیص داد و آن را درمان کرد. در چنین شرایطی زخم به سرطان تبدیل نخواهد شد.
از عوامل تشدید کننده زخم می توان به عوامل محیطی و شایع ترین آن یعنی سیگار اشاره کرد. سیگار در بروز زخم نقش دارد و عوارض زخم در سیگاری ها بیشتر است و ۷۰ تا ۸۰ درصد از کسانی که تحت عمل جراحی قرار می گیرند، سیگاری هستند. از طرفی زخم معده افراد سیگاری دیرتر بهبود می یابد.

■ **درمان**

وی درباره درمان این بیماری ها می گوید: درمان بسته به این که میکروب هلیکوباکتر پیلوری علت بروز زخم باشد یا خیر متفاوت است. در افرادی که این میکروب را دارند طبیعی است که درمان ریشه کن کردن میکروب است و اصول درمان تجویز آنتی بیوتیک هایی همراه با داروهای کم کننده اسید است. در بیشتر موارد این شیوه درمانی با بهبود کامل بیمار همراه است. اگر علت زخم این میکروب نباشد درمان طولانی تر است و داروهایی تجویز می شود که ترشح اسید را مهار می کند. دوره درمان برای زخم معده ۸ تا ۱۲ هفته و زخم اثنی عشر ۶ تا ۸ هفته طول می کشد.
قبلاً تصور می شد که ژنتیک نقش پررنگی در ابتلا به زخم معده و اثنی عشر دارد اما پس از کشف هلیکوباکترپیلوری مشخص شد علت این که چند نفر از اعضای یک خانواده مبتلا به زخم می شوند بیشتر از این که ریشه ژنتیک داشته باشد، انتقال میکروب اعضا به یکدیگر است. نکته این جاست که اگر میکروب در طول دوره درمان کاملاً ریشه کن شده باشد، احتمال عود مجدد در بزرگسالی کم است و باید دانست نوع غذا نه در ایجاد زخم و نه در بروز عوارض مهم نیست و نقش ندارد. توصیه می شود بیماران به تشخیص خود اگر با مصرف غذایی اذیت می شوند، آن را کنار بگذارند. رژیم غذایی در واقع به عهده فرد است و غذا در تشدید علایم یا بروز عوارض نقشی ندارد.

■ **نفخ شکم**

دکتر ابراهیمی دریانی درباره تفاوت نفخ معده و نفخ شکم می گوید: نفخ معده ناشی از تجمع گاز در روده بزرگ است ولی نفخ شکم ناشی از دفع نشدن گاز معمولی است که در بدن همه افراد وجود دارد و موجب ورم و جلو آمدن شکم می شود. مبتلایان به نفخ شکم به چند دسته تقسیم می شوند. دسته اول کسانی هستند که دائم از درد شکم به خود می پیچند و دچار برآمدگی شکم هستند و اسهال و یبوست متناوب دارند. این مشکل، التهاب یا زخم نیست، بلکه مربوط به روده تحریک پذیر یا روده عصبی (کولیت) است. دسته دوم بیمارانی هستند که با مصرف برخی مواد حاوی رافینوز دچار اختلال در جذب مواد قندی در روده کوچک می شوند.
این مواد در روده بزرگ به اسیدهای چرب و گاز هیدروژن تبدیل و به نفخ شکم مبتلا می شوند. کمبود لاکتوز در روده کوچک نیز علت دیگر نفخ شکم در افراد است. برخی افراد با خوردن شیر دچار نفخ می شوند به این دلیل که قند موجود در شیر در روده کوچک آن ها جذب نمی شود. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با توضیح این که مصرف همه انواع لبنیات به جز ماست در افرادی که دچار کمبود لاکتوز هستند موجب نفخ شکم می شود، افزود: در ماست میکروب هایی به نام پروبیوتیک وجود دارد که برای بدن مفید است و افراد با خوردن آن دچار اسهال و نفخ شکم نمی شوند. برای درمان این عارضه هیچ راهی بهتر از این نیست که افراد هنگام خوردن غذا استرس نداشته باشند و از صحبت کردن بپرهیزند. همچنین استفاده از عرق نعناع و افزودن زیره سیاه به برنج و کباب، مصرف نکردن مواد غذایی نفاخ مثل حبوبات و نوشابه های گازدار هم بسیار مفید است.

اولین قدم های کودکانه

آموزش راه رفتن به کودک، همیشه یکی از دغدغه های والدین جوان است. در این زمینه راهکارهایی وجود دارد که از طریق آن والدین می توانند کودک خود را برای راه رفتن آماده کنند. به گزارش «Healthnews»، کودکان یک شبه شروع به راه رفتن نمی کنند بلکه این امر روند طبیعی خود را دارد که شامل غلت زدن، سینه خیز رفتن و نشستن است. یادگیری راه رفتن آسان به مهار کردن قدم های اولیه کودک ارتباط دارد. در این مطلب به چند نکته در این خصوص اشاره می شود.* قبل از این که کودک اولین گام خود را بردارد، با ورزش دادن عضلات او می توانید به او کمک کنید تا در عرض چند هفته به آسانی راه برود. کافی است روزی نیم ساعت نوزاد را با احتیاط روی شکم قرار دهید تا از بد شکل شدن پشت سر پیشگیری و عضلات گردن و کمر وی تقویت شود.* به هنگام تعویض پوشک جست و خیز کودک طبیعی است. از سن ۲ تا ۶ ماهگی نوزاد شروع به حرکت کردن می کند و یاد می گیرد غلت بزند. با فشار وارد کردن روی دست ها سعی خواهد کرد سر را بلند کند و سپس به پشت برمی گردد. با کمک اسباب بازی او را به غلتیدن مجدد از پشت به شکم تشویق کنید. اسباب بازی را بالای سرش نگه دارید و سپس آن را از بدن وی دورتر کنید تا برای گرفتن اسباب بازی تلاش کند و غلت بزند. این امر باعث می شود عضلات تقویت شود.
* در حدود سن ۴ ماهگی نوزاد می تواند با کمک شما بنشیند و در ۶ ماهگی قادر است به تنهایی بنشیند. با گرفتن دست هایش به او کمک کنید تا بنشیند. با نگه داشتن اسباب بازی کمی دورتر او را تشویق به لم دادن در جهت های مختلف کنید تا عضلات وی تقویت شود.* از ۶ تا ۱۰ ماهگی چهار دست و پا راه رفتن را یاد می گیرد و تلاش می کند از صندلی که در آن قرار دارد حرکت کند.* به کار گیری واکر (رورونک) لازم نیست و حتی ممکن است زیان آور باشد.* بعد از مدت ها دیگر لحظه ای که منتظرش بودید رسیده است. کودک بدون کمک از دیوار، اسباب های منزل یا دست های شما اولین گام خود را برمی دارد. بین ۹ تا ۱۳ ماهگی اولین گام را برمی دارد و از ۱۴ تا ۱۷ ماهگی می تواند به آرامی راه برود.* کودک خود را با کودکان دیگر مقایسه نکنید. ممکن است کودک شما در سن یاد شده راه نیفتد، مایوس نشوید زیرا سن ذکر شده برای راه رفتن تقریبی است.* در انتهای روز برای خرید کفش کودک اقدام کنید. پس از پوشاندن کفش از کمی جادار بودن در قسمت جلو و انتهای کفش مطمئن شوید. بگذارید کمی راه برود تا از انتخاب مناسب اندازه کفش مطمئن شوید.

حدیث

امام عسکری(ع) می فرمایند: دو خصلت و حالتی که والاتر از آن دو چیز نمی باشد، عبارت است از: ایمان و اعتقاد به خداوند و نفع رساندن به دوستان و آشنایان. **تحف العقول**

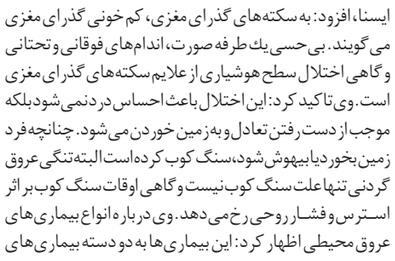
احکام

احکام نماز

۱ - کسی که به عمد نماز را ترک کند یا سبک بشمارد چه حکمی دارد؟
پاسخ: نمازهای روزانه که در پنج نوبت خوانده می شود، از واجبات بسیار مهم شریعت اسلامی بوده و بلکه ستون دین است و ترک یا سبک شمردن آن شرعا حرام و موجب عقاب است.
۲ - آیا بر کسی که آب و چیزی که تیمم بر آن صحیح است، در اختیار ندارد (فاقد الطهورین) نماز واجب است؟
پاسخ: بنابر احتیاط نماز را در وقت بخواند و بعد از وقت با وضو یا تیمم قضا کند.
دفتر حفظ و نشر آثار آیت ا... العظمی خامنه ای بخش استفتائات

آشپزی

اسکونزهای نارگیل، آناناس



■ **مواد لازم برای تهیه ۱۲ عدد**: *آرد - ۲ پیمانه *شکر (ترجیحا قهوه ای) - نصف پیمانه *بکینگ پودر - ۲ قاشق مربا خوری *کره سرد - ۱۱۵ گرم *پودر نارگیل - نصف پیمانه *مغز خرد شده (گردو) - نصف پیمانه *آناناس له و آب گرفته شده - یک چهارم پیمانه *آب آناناس - یک قاشق غذاخوری *تخم مرغ - ۲ عدد *پودر نارگیل - ۲ قاشق غذاخوری

■ **طرز تهیه**: *فر را روی ۲۰۰ درجه روشن و تنظیم کنید. *آرد، شکر و بکینگ پودر را با هم مخلوط و کره را به آن اضافه کنید تا به شکل خرده نان دربیاید. نصف پیمانه نارگیل و مغز را اضافه و مخلوط کنید. *آناناس، آب آناناس و تخم مرغ ها را با هم خوب مخلوط کنید و به مخلوط آرد بیفزایید. *خمیر به دست آمده شاید کمی خشک باشد. در صورت نیاز به هنگام ورز دادن خمیر هر بار کمی آرد اضافه و خمیر را به ۲ قسمت تقسیم کنید. *خمیرهای باز شده را روی سینی فر پوشیده شده با کاغذ روغنی قرار دهید و بدون جدا کردن از هم به ۶ قسمت تقسیم کنید و روی آن کمی نارگیل بپاشید. *اسکونزها را به مدت ۱۵ دقیقه در فر قرار دهید تا کمی طلایی شود.

خبر

سکته مغزی از علایم تنگی عروق گردنی است

سکته مغزی از علایم ابتلا به تنگی عروق گردنی است البته ابتلا به سکته‌های گذرای مغزی که علایم آن کمتر از ۲۴ ساعت طول می کشد، از علایم این بیماری محسوب می شود. دکتر مهدی پیغمبری دبیر انجمن قلب و عروق با بیان این مطلب در گفت و گو با ایسنا، افزود: به سکته‌های گذرای مغزی، کم خونی گذرای مغزی می گویند. بی حسی یک طرفه صورت، اندام‌های فوقانی و تحتانی و گاهی اختلال سطح هوشیاری از علایم سکته‌های گذرای مغزی است. وی تاکید کرد: این اختلال باعث احساس درد نمی شود بلکه موجب از دست رفتن تعادل و به زمین خوردن می شود. چنانچه فرد زمین بخورد یا بیهوش شود، سنگ کوب کرده است البته تنگی عروق گردنی تنها علت سنگ کوب نیست و گاهی اوقات سنگ کوب بر اثر استرس و فشار روحی رخ می دهد. وی درباره انواع بیماری‌های عروق محیطی اظهار کرد: این بیماری ها به دو دسته بیماری‌های سرخرگی عروق محیطی و بیماری‌های وریدی محیطی تقسیم می‌شود. در بیماری‌های سرخرگی عروق محیطی، تنگی‌های عروق کاروتید (عروق گردنی که خون را به مغز می رساند) از تنگی‌های مهم و جدی به شمار می آید که زمینه ساز ابتلا به بیماری‌های مغزی مانند سکته‌های مغزی است بنابراین توجه به علایم این بیماری‌ها اهمیت زیادی دارد. وی درباره عوامل ابتلا به بیماری تنگی سرخرگ محیطی گفت: همان گونه که تصلب شرایین در عروق کرونر قلب باعث سکته‌های قلبی می شود، این تنگی ها در عروقی که به مغز خون می رساند نیز موجب سکته‌های مغزی می شود.