

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر سید سعید اسماعیلی

متخصص طب سنتی

غده های چربی در ناحیه سرم رشد می کند . آیا این غده ها خطری دارد ؟
این غده ها به دلیل تجمع چربی است و این تجمع چربی هم به دلیل اختلال در هضم چربی هاست . معمولاً یک راه درمان که توسط متخصصان انجام می شود برداشتن غده هاست و به تبحر جراح بستگی دارد که چگونه غده را بردارد تا آسیبی به اعصاب و رگ های خونی وارد نشود . اما مطلب دیگر این که آیا باید همه غده ها برداشت ؟

وقتی هضم بهتر شود و از داروهایی استفاده کنیم که بلغم را دفع می کند مانند آویشن، زنیان و زیره و همچنین داروی مرکب بلغم توقع داریم این غده ها به تدریج کوچک شده و حتی بدون جراحی برطرف شود . مالدین روغن هایی مانند بابونه هم کمک می کند.

من ۱۸ ساله ام و مدتی دچار حواس پرتی شده ام . وقتی به داخل اتاقم می روم نمی دانم برای چه کاری رفته ام . نمی توانم چیزی را به خاطر بسپارم . دست هایم لرزش زیادی دارد و گاهی اوقات زانوها هم خود به خود تکان می خورد . نفس عمیق که می کشم قفسه سینه ام در دم می گیرد ؟
شما بیشتر از این که حواس پرتی داشته باشید، اضطراب دارید و حواس پرتی هم از اضطراب است . اگر اضطراب تان کاهش پیدا کند حواس پرتی هم بهتر می شود . شب زود بخوابید و صبح زود بیدار شوید و ۲۱ عدد مویز میل کنید . روز ها از شربت گلاب و بید مشک و شب ها دمنوش استوفودوس مصرف کنید .

پزشکی

نفس کم می آورید؟ زودتر به پزشک مراجعه کنید

یکی از حوزه های مورد علاقه پژوهشگران پیش بینی طول عمر افراد بر مبنای علائم و شواهدی است که با ابزارهای ساده قابل اندازه گیری باشد. بر این مبنای علائم ساده ای که طی یک مصاحبه با افراد بتوان در باره آن ها اطلاعات کسب کرد و نیاز به آزمایش های تخصصی نداشته باشد، مورد توجه متخصصان است. حال در یک مطالعه

جدید که توسط محققان دانشگاه ملیورن انجام شده است، آن ها از عامل موثری در کاهش طول عمر پرده برداشته اند که به کمک چند سوال ساده قابل ارزیابی است. تا پیش از این بسیاری از پزشکان تنها در بیماران سیگاری به دنبال علائم تنفسی (تنگی نفس، خس خس سینه و سرفه مزمن) بودند اما این مطالعه جدید نشان می دهد

وجود این علائم حتی در افراد غیر سیگاری نیز باید جدی گرفته شود چرا که می تواند عامل پیش بینی کننده کاهش طول عمر باشد. البته در میان سیگاری های سابق، این سرفه است که عامل خطر مهم تری محسوب شده است و بین افرادی که هم اکنون سیگاری هستند، خس خس سینه علامتی است که با کاهش طول عمر ارتباط

نزدیک تری دارد. بر این مبنای متخصصان توصیه می کنند چه این که تجربه کشیدن سیگار دارید یا خیر، در صورت تجربه هر کدام از این علائم تنفسی برای پیگیری موضوع در اولین فرصت به پزشک مراجعه کنید. نتایج این مطالعه هفته گذشته در نشریه Respiriology به چاپ رسیده است.

در این مطالعه که بر روی بیش از دو هزار نفر از بزرگ سالان استرالیا بی به مدت ۲۲ سال انجام شده است، مشخص شد تنگی نفس یکی از آن علائمی است که به خودی خود و جدای از سیگاری بودن یا نبودن فرد می تواند پیش بینی کننده کاهش طول عمر باشد.

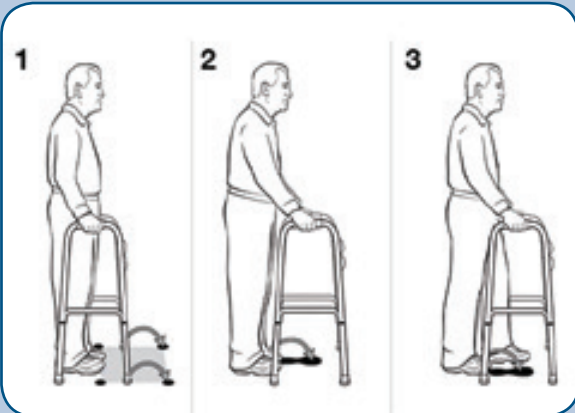
سلامت

نکاتی درباره استفاده از واکر

واکر به علت داشتن چهار پایه از عصا پایدار تر است. در نتیجه برای بیمارانی که در حفظ پایداری در حالت ایستاده مشکل دارند مناسب تر است. به خصوص بیمارانی که جراحی تعویض مفصل زانو انجام داده اند. واکر ها برای بیمارانی مناسب است که قدرت عضلات اندام تحتانی آن ها کاهش یافته، دامنه حرکت مفصل زانو، مفصل ران یا مچ پای آن ها کم شده است. روش صحیح استفاده از این وسیله به قرار زیر است:



- ✓ قبل از استفاده، مطمئن شوید ارتفاع واکر مناسب شماست. دسته های واکر باید در برابر لگن شما باشد.
- ✓ وقتی ایستاده اید و دسته های آن را گرفته اید ارتفاع های شما باید کمی خم شده باشند (حدود ۱۵ درجه).
- ✓ وقتی ایستاده اید و دست های خود را در دو طرف بدن آویزان کرده اید چین پوستی که در سطح داخلی مچ دست های شما وجود دارد باید در برابر دسته واکر باشد.
- ✓ در هنگام ایستادن با واکر به جلو خم نشوید.
- ✓ موقع راه رفتن با واکر به سمت جلونگاه کنید نه به پایین.



راه رفتن به کمک واکر

- ✓ ابتدا واکر را با دستان خود بلند کنید و آن را جلوتر روی زمین قرار دهید. اگر واکر چرخ دار د آن را به همین اندازه به جلو هل دهید. آن را اندازه ای به جلو ببرد تا پایه های عقبی آن در موازات پنجه پای شما قرار گیرند.
- ✓ کمی به جلو خم شوید و قدم اول را پای آسیب دیده یا ضعیف تر خود بردارید. آن را بلند کنید و یک قدم جلوتر روی زمین قرار دهید. می توانید پای آسیب دیده را فقط جلو بیاورید ولی روی زمین قرار ندهید.
- ✓ در حالی که با هر دو دست محکم دسته های آن را به پایین فشار می دهید، پای سالم را بلند کنید و آن را در کنار پای دیگر قرار دهید.

بیشتر بدانیم

تلفن «همراه» بسیاری از عفونت های بیمارستانی

مریم سادات کاظمی | مترجم

محققان برزیلی به تازگی دریافتند روی صفحه نمایشگر تلفن همراه دانشجویان پزشکی، آکنده از «استافیلوکوک طلایی» است که می تواند عامل عفونت های مکرر بیمارستانی باشد. نتایج محققان دانشگاه «سان پائولو» که در انجمن سالانه میکروبیولوژی آمریکا مطرح شدند، نشان می دهد که گوشی های همراه آکنده از انواع میکروب ها همچنین باکتری استافیلوکوک طلایی است که عامل بروز بسیاری از عفونت های بیمارستانی خواهد بود. به عقیده محققان، ۴۰ درصد گوشی های دانشجویان

پزشکی حامل این عوامل بیماری زاست که نسبت به آنتی بیوتیک ها بسیار مقاوم شده اند. حال آن که ۸۵ درصد این باکتری ها به پنی سیلین مقاوم شده و ۵۰ درصد آن ها نیز کاملاً به سطوح می چسبند. استفاده مکرر از گوشی همراه در بیمارستان و کلینیک های پزشکی نگرانی جدی را در زمینه عفونت ها در پی دارد زیرا موجب سرایت عفونت از طریق دست کادر پزشکی، وسایل در تماس و... به افراد می شود، حتی در شرایط خاصی مانند اتاق های عمل یا در بیماران مبتلا به ضعف سیستم ایمنی می تواند زمینه ساز فوت شود. منبع: www.TopSanté.fr

مرگ خاموش در خودروی داغ

پسر بچه ۶ ساله ای در قم قربانی گرمای دگی شد، با علائم و راه های پیشگیری از این اتفاق تلخ آشنا شوید



عکس از نیلی است

سلامت

خبرگزاری ایسنا به نقل از از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی قم خبر مرگ پسر بچه ۶ ساله ای را داد که به دلیل ماندن زیاد (از ساعت ۱۴ تا ۲۰) در خودرو گرمای ده شده

به بروز آسیب های جدی به اندام هایی مانند مغز و حتی فوت منجر شود.
پیشگیری از «گرمای دگی» درون خودرو
 - تا حد امکان ماشین را در سایه پارک کنید.
 در غیر این صورت پنجره ها را با سایه بان در جبهه می رسد. پس از یک ساعت باقی ماندن در معرض خورشید، حتی این افزایش دما در رنگ سفید تا ۶۰ درجه و در مشکی تا ۸۰ درجه خواهد بود.
کودکان و گرمای دگی
 ممکن است برای شما هم پیش آمده باشد که فرزندتان را چند دقیقه ای برای خرید نان، پرداخت قبض و... در ماشین تنها بگذارید و در هار اینز قفل کرده باشید. گرچه شاید به نظر این راهکار ایمن بیاید اما در هوای گرم بسیار خطرناک خواهد بود. اگر دمای درون خودرو به ۳۸ درجه برسد، گرمای دگی اتفاق می افتد. در واقع دمای بدن کودکان خیلی سریع افزایش می یابد زیرا بدن آن ها سه تا پنج برابر سریع تر از بزرگ سالان گرما را جذب می کند و می تواند پس از ۱۰ دقیقه

به بروز آسیب های جدی به اندام هایی مانند مغز و حتی فوت منجر شود.
پیشگیری از «گرمای دگی» درون خودرو
 - تا حد امکان ماشین را در سایه پارک کنید.
 در غیر این صورت پنجره ها را با سایه بان در جبهه می رسد. پس از یک ساعت باقی ماندن در معرض خورشید، حتی این افزایش دما در رنگ سفید تا ۶۰ درجه و در مشکی تا ۸۰ درجه خواهد بود.
کودکان و گرمای دگی
 ممکن است برای شما هم پیش آمده باشد که فرزندتان را چند دقیقه ای برای خرید نان، پرداخت قبض و... در ماشین تنها بگذارید و در هار اینز قفل کرده باشید. گرچه شاید به نظر این راهکار ایمن بیاید اما در هوای گرم بسیار خطرناک خواهد بود. اگر دمای درون خودرو به ۳۸ درجه برسد، گرمای دگی اتفاق می افتد. در واقع دمای بدن کودکان خیلی سریع افزایش می یابد زیرا بدن آن ها سه تا پنج برابر سریع تر از بزرگ سالان گرما را جذب می کند و می تواند پس از ۱۰ دقیقه



صاف کردن مو بدون اتو

موی وز و معقد برای برخی از خانم ها به علت این که قابل شانه زدن نیست و در خشندگی خود را از دست می دهد، عذاب آور است. برای صاف کردن این نوع مو، سه راه پیش روی شماست؛ استفاده از مواد شیمیایی، صاف کردن با مواد طبیعی و استفاده از ششوار و اتوی مو. حرارت ناشی از اتو و ششوارهای مکرر، کراتین موی شما را از بین می برد و باعث خشک شدن بیش از حد موی می شود. علاوه بر این، در دراز مدت باید منتظر موخوره ها باشید. استفاده از مواد شیمیایی نیز ضرر های غیر قابل جبرانی دارد. باید این نکته را به یاد داشته باشید که مواد طبیعی به صورت موقت موهای تان را صاف می کند اما اثر مثبتی بر ساقه مو ندارد. مواد شیمیایی به دلیل شیمیایی بودن اثر بلند مدتی بر موهای شما دارند اما می توانند سبب آسیب جدی به ریشه و ساقه مو شوند. در این مطلب شمارا با راه های خانگی برای صاف کردن مو آشنا می کنیم.

پیشنهادهای خانگی

- مخلوط شیر نارگیل و آب لیمو ضمن صافی، به موهای شما در خشندگی میبخشد.
- عسل را با آب قیق کنید و آن را روی موها بمالید و پس از گذشت نیم ساعت موهای تان را بشویید.
- رطوبت روغن نارگیل به عمق موی شما نفوذ میکند و ویتامین A از موهای شما در مقابل رادیکال های مضر محافظت می کند.
- ترکیب تخم مرغ و روغن بادام هم مفید است. وقتی به ترکیب صاف و یک دست رسیدید، آن را روی ریشه و پوست کف سر پخش کنید و پس از ۴۵ دقیقه بشویید.
- ماست و عسل را با هم مخلوط کنید و سپس ترکیب حاصل را روی پوست سر تان بمالید. بعد از نیم ساعت موها را با آب سرد شست و شو دهید.
- سرکه سیب را با آب سرد مخلوط کنید. موهای تان را بشویید و سپس آن را با سرکه سیب رقیق آبکشی کنید. این روش PH موهای شما را متعادل می کند.
- با مخلوط کردن سس مایونز، روغن بادام و تخم مرغ یک خمیر صاف و یک دست آماده کنید. سعی کنید تمام سطح سر تان را با این ترکیب پوشش دهید. سپس یک کلاه دوش یا حوله گرم روی سر تان قرار دهید و پس از ۱۰ دقیقه سر تان را شست و شو دهید.

غذای اصلی

بورانی لوبیا سبز لقمه فولاتی مناسب خانم های باردار



- لوبیا سبز - ۵۰۰ گرم
- پیاز متوسط - یک عدد
- روغن زیتون - ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری
- آب - کمی
- نمک - به میزان لازم
- ماست (چکیده) - دو لیوان
- سیر - دو حبه
- روغن زیتون - ۲ قاشق غذاخوری
- بودر قفل قرمز - کمی
- برنج و لپه پخته - یک پیمانه

لوبیا سبز ها را بشویید و بگذارید آبش برود. سپس آن ها را به صورت اورب برش بزنید. داخل قابلمه ای پیاز های خرد شده و لوبیا سبز ها را بریزید و روغن زیتون و نمک را به آن ها اضافه کنید. بعد از آن به مدت ۷-۸ دقیقه تفت دهید. به محض این که رنگ لوبیا سبز شفاف و بوی خام آن خارج شد، به آن یک استکان آب اضافه کنید و با آن هم بزنید روی آن در قابلمه را قرار