پرسش و پاسخ

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

دکتر صابر سادات امینی
فوق تخصص غدد

از کجا بفهمم چربی خونم بالاست و از چه سنی باید آزمایش انجام دهم؟

به مولکول های لیپیدی موجود در جریان خون چربی خون گفته می شود که شامل دو گروه کلسترول و تری گلیسیرید است. در خون انسان همیشه محدوده مشخصی از چربی ها وجود دارد. وقتی سطح چربی ها در خون از محدوده مشخص بیشتر باشد گفته می شود که فرد دچار اختلال چربی خون است. کلسترول بد اگر بر اثر اختلال متابولیسم یا مصرف بیش از حد مواد غذایی حاوی کلسترول در بدن از حد طبیعی بیشتر شود، می تواند با رسوب در عروق و ایجاد تصلب شرایین باعث بیماری قلبی و عرقی شود. کلسترول خوب مانع تشکیل پلاک های چربی در عروق می شود و همچنین از قلب محافظت می کند و مقادیر کم آن در خون می تواند یکی از عوامل ایجاد بیماری های قلبی باشد. تری گلیسیرید بیشتر چربی غذا را تشکیل می دهد و از طریق غذا خوردن وارد بدن می شود. در صورت پرخوری و مصرف کالری زیاد، بدن مقدار اضافی کالری را به تری گلیسیرید تبدیل و در سلول های چربی ذخیره می کند. مقدار مناسب تری گلیسیرید کمتر از ۱۵۰ میلی گرم در دسی لیتر است.

با انجام آزمایش چربی خون می توان چربی بالای خون را تشخیص داد. در صورت تشخیص و درمان به موقع چربی بالای خون، می توان از تشکیل پلاک های اترواسکلروز، تصلب شرایین و بروز بیماری های قلبی و عروقی پیشگیری کرد. تمام افراد بالای ۲۰ سال بهتر است آزمایش چربی خون انجام دهند. افرادی با سابقه خانوادگی اختلال چربی و چربی بالا و نیز کسانی که دچار چاقی یا دیابت یا فشار خون هستند در هر سنی که باشند باید آزمایش چربی خون انجام دهند.

شرایط آزمایش چربی خون

برای انجام آزمایش چربی خون، بیمار باید برای مدت ۱۲ ساعت قبل از نمونه گیری ناشتا باشد. در مدت ناشتایی فرد می تواند آب مصرف کند. برای افزایش دقت آزمایش چربی خون، بهتر است فرد به مدت دست کم دو هفته دارای یک رژیم غذایی متعادل باشد.

علایم چربی خون بالا

چربی خون بالا اغلب بدون علایم است و تنها با انجام آزمایش مشخص می شود. البته علایمی مثل سردرد، گزگز اندام ها، سرگیجه، وزوز گوش احساس سنگینی، خستگی یا کوفتگی در بدن در برخی بیماران دیده می شود.

مرطوب کننده های طبیعی پوست خشک در پاییز

خشکی هوا در فصل پاییز افزون بر این که آلرژی ها را تشدید می کند باعث خشکی آزار دهنده پوست هم می شود

بهداشت

اگر شما هم سابقه خشکی پوست دارید با شروع فصل پاییز مشکلات پوستی تان بیشتر می شود و بهتر است چند مرطوب کننده طبیعی پوست را مد نظر داشته باشید تا در موقع نیاز استفاده کنید. در مطلب امروز چند نمونه از مرطوب کننده های طبیعی را به شما معرفی می کنیم تا بتوانید در اسرع وقت استفاده کنید :

روغن نارگیل

روغن نارگیل یک مرطوب کننده خوب برای تمام بدن است. روغن نارگیل مرطوب کننده و ضد التهاب است که حتی زمان خواب هم می توانید از آن استفاده کنید. اگر پوست تان خیلی خشک است بعد از دوش گرفتن و خشک کردن بدن تان از این روغن استفاده کنید.

بلغور جو دوسر

بلغور جو دوسر یکی از مرطوب کننده های طبیعی است که برای تمام بدن می توان از آن استفاده کرد. بلغور جو دوسر بعد از ترکیب با آب مانند فم foam پاک کننده عمل و پوست را تمیز می کند. چربی جو دوسر ضمن نرم کردن پوست باعث می شود رطوبت همچنان روی سطح آن باقی بماند.

آرگان

روغن آرگان به دلیل کمک به تعادل تولید سبوم پوست (چربی پوست)، روغنی عالی برای استفاده در هر نوع پوست است. پوست را هیدراته می کند و افرادی که پوست حساسی دارند به راحتی آن را تحمل می کنند. این روغن به درمان اگزما، پسوریازیس یا روزاسه کمک می کند.

روغن زیتون

روغن زیتون حاوی ویتامین E، پلی فنول و فیتواسترول (ساختمانی مشابه کلسترول و استروئیدها دارند و در گیاهان یافت می شوند) است که مرطوب کننده است و می توان از آن، هم برای صورت و هم بدن استفاده کرد. اگر احساس می کنید بیش از حد سنگین است می توانید با کمی آب آن را رقیق کنید.

روغن کرچک

پس از دوش گرفتن یک لایه نازک روغن کرچک روی پوست مرطوب بکشید. روی صورت هم می توانید از آن استفاده کنید ولی اول در یک قسمت کوچک آن را امتحان کنید تا اگر پوست شما به آن حساسیت داشت، متوجه شوید.

آلوئه ورا

ژل آلوئه ورا مایعی روشن حاوی چربی، ویتامین ها و اسید آمینه است و خاصیت مرطوب کنندگی دارد و می توانید به صورت خالص به عنوان مرطوب کننده طبیعی از آن استفاده کنید.

وازلین

یکی از مرطوب کننده های کلاسیک که برای پوست های خشک و حساس فوق العاده است و منافذ پوست را مسدود نمی کند. وازلین نه تنها جلوی تبخیر آب از سطح پوست را می گیرد بلکه بین سلول ها را پر می کند و باعث می شود که پوست نرم تر شود.

پیشنهاد ویژه

برای تهیه یک مرطوب کننده خانگی بهتر است سه عصاره ریحان، گل همیشه بهار و بابونه را ترکیب و هر روز روی پوست اسپری کنید تا در مدت زمان کوتاه نتیجه بهتری بگیرید

بیشتر بدانیم

بانوان

فاطمه قاسمی
مترجم

ابروهای کم پشت را دریابیم!

بدون شک وضعیت و حالت ابرو در زیبایی و بهتر به نظر رسیدن چهره بی تاثیر نیست. با گذشت زمان اغلب ما شاهد ریزش و خالی شدن بخشی از ابروهای خود هستیم. پیری نقش بزرگی در ریزش آن ها دارد؛ همان طور که موهای سر ما با افزایش سن نازک تر می شود، موهای ابرو نیز کاهش می یابد. مشکلات تیروئیدی، اگزما، شیمی درمانی، استرس، عوارض جانبی برخی داروها، بارداری، زایمان، استفاده مکرر از موچین و.. می توانند برخی از دلایل ریزش و کم پشت شدن ابروها باشند. اما خبر خوب این که با کمی صبوری و مراقبت، ابروهای کم پشت دوباره به حالت قبل برمی گردند البته میزان موفقیت شما در این کار تا حد زیادی با علت ریزش ابروی شما هم ارتباط دارد.

- آینه بزرگنمای آرایشی را برای همیشه کنار بگذارید. استفاده از این نوع آینه ها وسواس شما را در برابر شکل و آرایش ابروهای تان بیشتر می کند. اجازه بدهید تا فولیکول های مو کمی نفس بکشند و خوب رشد کنند.
- تا مدتی از هر گونه محصولات آرایشی مخصوص ابرو پرهیز کنید. این محصولات باعث کند شدن رشد ابروها و در نتیجه ریزش آن ها می شود.
- قبل از خواب پس از شست و شوی کامل صورت، ابروها را ماساژ دهید.
- از برخی محصولات طبیعی که احتمالا در همه خانه ها وجود دارد می توانیم برای تقویت آن ها استفاده کنیم. روغن، سطح رطوبت را افزایش می دهد و باعث رشد و نرمی موها می شود، فقط مراقب باشید ممکن است پوست را تحریک کند.
- روغن زیتون و نارگیل هم برای افزایش رشد و رطوبت ابروها مناسب هستند. برای احتیاط مقدار کمی از هر یک را روی بخش کوچکی از پوست دست تان امتحان کنید تا مطمئن شوید نسبت به آن حساسیت ندارید.
- دست کم به مدت ۱۲ هفته از برداشتن ابروهایتان خودداری کنید. شاید مجبور باشید این فرایند را تا یک سال ادامه بدهید. سخت است اما صبوری کنید. در این مدت می توانید از سایه های پودری کم چرب برای شکل دهی به ابروها و پر کردن قسمت های خالی آن استفاده کنید.
- شانه کردن هر روزه ابروها را فراموش نکنید. این کار افزون به زیبایی به تحریک رشد ابروها کمک و سلول های مرده پوست را حذف می کند و گردش خون را افزایش می دهد.

منبع: wikihow،Goodhousekeeping

میان وعده

آشپزی من

بورک پیاز چه

مواد لازم برای خمیر

- آرد - ۳ پیمانه
- بیکینگ پودر - یک قاشق چای خوری
- سرکه - ۲ قاشق سوپ خوری
- نمک - ۲ قاشق چای خوری
- آب - یک پیمانه
- کره آب شده - ۲۵۰ گرم

مواد میانی

- پیازچه - یک کیلوگرم
- روغن - ۳ قاشق سوپ خوری
- رب گوجه فرنگی - یک قاشق سوپ خوری
- فلفل قرمز - به مقدار لازم
- نمک - به مقدار لازم
- فلفل سیاه - به مقدار لازم
- پودرزیره - به مقدار لازم

برای تهیه خمیر، آرد، نمک، بیکینگ پودر و سرکه را در ظرف مناسبی مخلوط و آب را به تدریج اضافه کنید.

روی خمیر به دست آمده را با پارچه ای مرطوب بپوشانید و حدود ۱۵ دقیقه کنار بگذارید. می توانید از خمیر یوفکای آماده استفاده کنید روغن را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید و پیازچه ریز خرد شده را در آن تفت دهید تا نرم شود.

رب گوجه فرنگی، فلفل قرمز، نمک، زیره و فلفل سیاه را بیفزایید و چند دقیقه تفت دهید. سپس ظرف را از روی حرارت بردارید. خمیر را به قسمت های مساوی تقسیم و با وردنه باز کنید و در سینی فر روی هم قرار دهید (روی هر یک کره ذوب شده بمالید و لایه بعدی را قرار دهید.)

مخلوط پیازچه را روی خمیر به طور یکنواخت پخش کنید. بقیه لایه های خمیر را نیز به همین نحو روی هم قرار دهید و سپس روی مخلوط پیازچه بریزید.

کره ذوب شده باقی مانده را روی لایه خمیر بمالید و در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد قرار دهید تا طلایی و برشته شود.

(می توانید به جای پیازچه از تره فرنگی استفاده کنید.)

سلامت

پیامدهای حبس عطسه

نگه داشتن یا حبس عطسه خطرات بسیاری را از جمله انوریسم مغز، توقف ضربان قلب و پارگی گوش به دنبال دارد. عطسه از ابتلا به بیماری یا انواع مختلف آسیب دیدگی که ممکن است به بینی شما وارد شود، جلوگیری می کند. دانشمندان می گویند عطسه کردن در تنظیم مجدد بینی به حالت عادی موثر است.

یک عطسه می تواند قطرات مخاط را از بینی با سرعت ۱۶۰ کیلومتر در ساعت بیرون بریزد! هنگام عطسه، بدن بر سیستم تنفسی فشار ایجاد می کند. این سیستم شامل سینوس ها، حفره بینی و بخش پایینی گلو و ریه هاست.

نگه داشتن عطسه باعث افزایش فشار در سیستم تنفسی به میزان حدود ۵ تا ۲۴ برابر می شود. کارشناسان می گویند: نگه داشتن این فشار اضافی در داخل بدن باعث صدمات احتمالی می شود که می تواند جدی باشد. برخی از این آسیب ها عبارت اند از:

پاره شدن پرده گوش

وقتی قبل از عطسه فشار زیادی را که در سیستم تنفسی شما ایجاد می شود نگه دارید، مقداری هوا به گوش خود می فرستید.

این هوای تحت فشار در لوله ای به نام لوله استاش در گوش ها قرار می گیرد. این فشار ممکن است باعث پارگی گوش و کاهش شنوایی شود.

عفونت گوش میانی

عطسه به پاک سازی بینی از هر چیز دیگری که مربوط به آن نیست، کمک می کند. انتقال مجدد هوا به داخل گوش می تواند باکتری یا مخاط آلوده را به گوش میانی منتقل کند و باعث عفونت شود.

آسیب به رگ های خونی چشم، بینی یا گوش

کارشناسان می گویند هر چند که نادر است اما افزایش فشار ناشی از نگه داشتن عطسه باعث می شود، رگ های خونی در معابر این اعضا فشرده و پاره شود.

آسیب دیافراگم

دیافراگم پرده عضلانی است که بالای حفره شکم قرار دارد. به طور معمول، ممکن است بعد از نگه داشتن عطسه به دلیل هوای اضافی که تحت فشار قرار دارد، در سینه احساس درد کنید.

آنوریسم

آنوریسم به بزرگ شدن یا بیرون زدگی دیواره یکی از سرخرگ های بدن به واسطه ضعف دیواره آن گفته می شود.

فشار ناشی از نگه داشتن عطسه می تواند منجر به پارگی آنوریسم مغز شود که آسیب خطرناکی است و می تواند منجر به خون ریزی در اطراف مغز شود.

شکستن دنده ها

این عارضه در برخی از افراد و اغلب افراد مسن، بر اثر نگه داشتن عطسه گزارش شده است.

نگه داشتن عطسه می تواند باعث حمله قلبی شود؟

عطسه کردن و نگه داشتن عطسه باعث نمی شود قلب متوقف شود اما ممکن است به طور موقت بر ضربان قلب تأثیر بگذارد.