

پرسش و پاسخ

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

دکتر زهره اکرمی پور

متخصص ار توبیدی

از سن نوجوانی به بعد کمرم حالت قوز پیدا کرده‌است. قوز بند هم استفاده کردم ولی فایده‌ای نداشت. لطفا راهنمایی کنید.

در کنار استفاده از قوز بند حتما باید تمرینات اصلاحی هم انجام دهید تا عضلات ضعیف نشود و از طرفی کوتاهی عضلات بر طرف شود.

مادر من خا ر پاشنه دار دو خیلی اذیت می‌شود. شما چه در مانی توصیه می‌کنید. آیا با انجام فیزیوتراپی به‌طور قطع درمان می‌شود؟

در مان قطعی برای خا ر پاشنه وجود ندارد و حتی بعد از جراحی ممکن است باز گشت داشته باشد. استفاده از کفی طبی ژله‌ای، کفش و صندل روفرشی مخصوص و انجام فیزیوتراپی می‌تواند به کاهش درد و التهاب کمک کند.

کار من طوری است که همه‌اش پای سیستم می‌نشینم و گردن درد دارم. دیگر این درد امانم را بریده‌است. توصیه شما چیست؟

فیزیوتراپی در درمان دردهای ناحیه گردن و کمر بسیار موثر است. دوره‌های فیزیوتراپی معمولا ۱۰ جلسه‌ای است.

تازه‌ها

تشخیص ۵۲ نوع بیماری متابولیک با یک قطره خون نوزاد

در روز سوم تولد نوزاد، با یک قطره خون می‌توان ۵۲ نوع بیماری متابولیکی را تشخیص داد. بیماری‌های متابولیک، بیماری‌های ارثی است. یک دسته از این بیماری‌ها قابل تشخیص است که با رژیم درمان می‌شود و یک دسته از آن‌ها قابل تشخیص است ولی در مان ندارد و اگر این بیماری‌ها را ازود تشخیص دهیم و درمان کنیم، می‌توانیم از ضایعاتی که ایجاد می‌کند، جلوگیری کنیم. تمام بیماری‌های متابولیک زمینه‌زنتیک دارد و اهمیت تشخیص زودرس این بیماری‌ها بسیار مهم است.

تغذیه

چرا قند زیاد برای سلامت مضر است؟

از قند اضافی تشکیل شده است.

در رژیم‌های غذایی مختلف توصیه می‌شود کالری دریافتی از قند اضافی را کمتر از ۱۰ درصد در روز محدود کرد و متخصصان مصرف قند را عامل اصلی چاقی و بسیاری از بیماری‌های مزمن از

جمله دیابت نوع دو بر می‌شمارند. از جمله دلایلی که نباید قند اضافی دریافت کرد موارد زیر است:

● **قند اضافی سبب افزایش وزن می‌شود**
ترخ چاقی در سراسر جهان رو به افزایش است و مصرف قند اضافی، به‌ویژه قند موجود در نوشیدنی‌هایی که اصلی‌ترین دلایل آن است. مصرف زیاد فروکتوز سبب مقاومت بدن نسبت به لپیتین می‌شود؛

از عوامل زخم معده چه می‌دانید؟

در شرایطی که شیوع زخم معده در ایران حدود ۴۱ درصد برآورد می‌شود، هنوز بسیاری از افراد اطلاعات کافی درباره این بیماری ندارند



پزشکی

زخم معده از جمله بیماری‌هایی است که هر چند در ایران شیوع بالایی دارد اما سوءتفاهم‌های زیادی درباره آن وجود دارد و افراد شناخت درستی از عوامل خطر ساز این بیماری ندارند. در این مطلب با ما همراه شوید تا اطلاعاتی درباره این بیماری، عوامل ایجاد آن و دو موردی که علایم آن را تشدید می‌کند، آشنا شوید. زخم معده در واقع آسیب به

مخاط داخلی معده است. هر چند بین میزان ترشح اسید معده و آسیب به مخاط ارتباط وجود دارد اما متخصصان بر این باورند که عامل اصلی این بیماری، وجود باکتری به نام هلیکوباکتر پیلوری است. اگر این باکتری در معده فرد در مان نشود، باعث آسیب به مخاط داخلی معده می‌شود و طی زمان بیماری زخم معده بروز می‌کند. اما جدای از وجود این باکتری، عوامل دیگری نیز می‌توانند احتمال بروز این بیماری را تشدید کند. از جمله:

● سیگار و قلیان

مطالعات نشان می‌دهد که سیگار کشیدن و البته استفاده از قلیان می‌تواند احتمال بروز زخم معده را افزایش دهد و البته علایم آن را تشدید کند. بد نیست بدانید که در ایران شیوع زخم معده در زنان حدود ۳۰ درصد و در مردان حدود ۶۰ درصد است. پژوهشگران عامل اصلی ابتلای دوبرابری مردان به زخم معده در ایران را میزان مصرف بیشتر سیگار می‌دانند. اما این که با توجه به افزایش مصرف قلیان بین مردان و زنان در سال‌های اخیر، در آینده چه تغییری در این آمار رخ می‌دهد، موضوعی است که هنوز از آن اطلاعی نداریم اما پیش‌بینی خوبی از این شرایط نمی‌توان داشت.

● مصرف طولانی مدت برخی مسکن‌ها

نتایج مطالعات نشان می‌دهد، مصرف طولانی مدت و به‌ویژه خودسرانه و حساب‌نشدۀ برخی داروهای تواندا احتمال بروز زخم معده را افزایش دهد. از جمله داروهایی که میزان خطر ابتلا به زخم معده را افزایش می‌دهد می‌توان به آسپرین و مسکن‌های غیر استروئیدی مانند ایبوپروفن و ناپروکسن اشاره کرد. متأسفانه این روزها افرادیون توجه به توصیه‌های متخصصان و بنا به توصیه دوست و آشنا شروع به مصرف مسکن می‌کنند و بر این مبنا این روزها مصرف مسکنی چون ایبوپروفن، افزایش یافته است. اگر شما نیز از جمله افرادی هستید که با هر سردرد و دل‌دردی سراغ این گزینه می‌روید، بهتر است در این باره احتیاط بیشتری داشته باشید.

● سوءتفاهمی رایج درباره زخم معده

برخی عوامل هستند که به صورت سنتی جزو دلایل بروز زخم معده در نظر گرفته می‌شود، در حالی که در واقعیت آن‌ها نقشی در بروز بیماری ندارد اما می‌تواند علایم بیماری را که شامل سوزش سردل و درد در معده هست، به شدت افزایش دهد. دو مورد شناخته‌شده و معروف این فهرست عبارت است از مصرف غذاهای تند و استرس و اضطراب کنترل نشده. مطالعات نشان می‌دهد مصرف غذاهای تند به خودی خود یا داشتن استرس به تنهایی باعث بروز زخم معده نمی‌شود اما اگر کسی به واسطه وجود باکتری هلیکوباکتر پیلوری، زخم معده داشته باشد، این دو عامل می‌تواند علایم را افزایش دهد.

های قلبی را که اصلی‌ترین علت مرگ و میر در جهان امروز هستند افزایش می‌دهد. شواهد حاکی از این است که رژیم‌های حاوی در صد قند بالا به چاقی مفرط، التهاب، تری‌گلیسرید بالا، افزایش قند خون و فشار خون بالا منجر می‌شود؛ همه این موارد عوامل موثر در بروز بیماری‌های قلبی است.

لپیتین یک هورمون مهم است که میزان غذای مصرفی را تنظیم و سیگنال‌های سیری را به مغز ارسال می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد، افرادی که نوشیدنی‌های قندی مانند نوشابه و شربت مصرف می‌کنند نسبت به دیگران وزن بیشتری دارند. ● **افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی**
رژیم‌های غذایی با در صد قند بالا خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن از جمله بیماری

ترفندها

بانوان

راهکارهایی برای رهایی از بوی بد یخچال

فاطمه قاسمی - با هر بار باز کردن در

یخچال، بوی بدی به مشام می‌رسد. این در حالی است که به‌ظاهر یخچال شما از تمیزی برقی می‌زند. این بوی نامطبوع افزون بر این که برای شما آزار دهنده است، زمینه‌آلودگی و انتشار میکروبی است که به علت بی‌توجهی به خوراکی‌های فاسد داخل یخچال، باعث پخش این بو در فضای یخچال می‌شود. اگر تمیزکاری و رسیدگی مواد داخل یخچال، مرتب و به موقع نباشد، این بوممكن است ماندگار شود.

✓ ابتدا یخچال را از برق بکشید و تمام مواد غذایی و خوراکی داخل آن را خالی کنید. مواد خارج‌شده را درون محفظه‌ای سرد قرار دهید تا کارتان به اتمام برسد. خوراکی‌های تاریخ‌گذشته و فاسد را جدا کنید. ظرف‌های شیشه‌ای مر یا با روغن را که چسبناک و چرب هستند بشویید.

✓ طبقه‌ها، قفسه‌ها، کشوها و قسمت‌های جداشونده یخچال را بیرون بیاورید. این اجزا را با آب گرم‌وشوینده، تمیز بشویید و آن‌ها را کاملاً خشک کنید.

✓ یک قاشق غذاخوری جوش شیرین را در یک لیتر آب گرم حل و دیواره داخلی یخچال را با آن تمیز کنید. در نهایت با یک دستمال یا سفنج مرطوب آن را شست و بشوید و کاملاً خشک کنید. از پدهای زیر که ممکن است به دیواره یخچال صدمه بزنند استفاده نکنید و از مسواک دست‌دوم برای تمیزکاری گوشه‌های باریک و غیر قابل دسترس کمک بگیرید. اگر بعد از شست‌و‌شو همچنان بو در فضای داخل یخچال احساس می‌شد، توصیه می‌شود به مدت یک روز یخچال را خاموش کنید و در آن را باز بگذارید. اگر باز هم بوی بد یخچال رفع نشد شاید مجبور شوید پاک‌سازی با جوش شیرین را دوباره تکرار کنید.

✓ از شستن سینی یخچال غافل نشوید. هنگام خارج کردن آن مراقب باشید.

✓ برای جذب بوی بد، می‌توانید ظرف بدون در کوچکی از محلول جوش شیرین و آب را در یخچال نگهدارید، روی آن تاریخ بزنید و سه ماه بعد مجدداً آن را با محلول تازه‌تری جایگزین کنید یا از چند تکه اسفنج خیس شده در محلول و انیل برای طبقه‌های یخچال استفاده کنید. دانه‌های قهوه هم خوشبوکننده طبیعی و مناسب برای داخل یخچال هستند.

✓ برای پیشگیری از بوی بد، باقی‌مانده خوراکی‌ها را در ظرف‌های دردار نگهداری کنید.

✓ هفته‌ای یک بار مواد داخل یخچال را بازبینی کنید و مراقب تاریخ مصرف‌شان باشید. موادی را که تاریخ انقضای‌شان نزدیک یا در حال خراب‌شدن است، خارج یا زودتر مصرف کنید.

✓ اگر درای از مواد غذایی در قفسه‌های یخچال ریخته باشد، فوری تمیز کنید.

منبع: goodhousekeeping, aftermath

سلامت

ظروفی که نباید داخل مایکروویو گذاشت

بعضی از ظروف نباید داخل مایکروویو گذاشته شود به همین دلیل در زمان استفاده از آن‌ها باید محتاط بود. ظروف فلزی و استیل به هیچ عنوان نباید داخل مایکروویو بروند. در زمان استفاده از برخی ظروف دیگر نیز باید محتاط بود. به عنوان مثال ظروفی که تنها بخش کوچکی از آن‌ها، مانند دسته، فلزی است، ظروف یک بار مصرف آلومینیومی یا فویل‌های آلومینیومی که به عنوان محافظ دور غذا کشیده می‌شود، به هیچ عنوان نباید داخل مایکروویو گذاشته شود. فراموش نکنید که بخش فلزی ظروف می‌تواند باعث ایجاد جرقه در آتش‌سوزی شود.

● ظروف یک بار مصرف پلاستیکی و فومی

دقت داشته باشید که ظروف یک بار مصرف پلاستیکی و فومی به هیچ عنوان نباید داخل مایکروویو قرار بگیرد. زیرا باعث آزاد شدن مواد شیمیایی شبه استروژن با نام BPA و ورود آن به مواد غذایی می‌شود. اگر می‌خواهید ظرفی پلاستیکی را داخل مایکروویو بگذارید، مطمئن شوید که مناسب این کار است و البته فراموش نکنید که به صورت کلی ظروف شیشه‌ای و سرامیکی مناسب مایکروویو، گزینه‌های ایمن‌تری برای استفاده است.

● چینی‌های قدیمی یا خاص

بهتر است ظروف چینی قدیمی خود را به‌ویژه اگر مدتی است از آن‌ها استفاده نکرده‌اید، داخل مایکروویو قرار ندهید. افزون بر ظروف چینی قدیمی، ظروف سفالی خود را نیز اگر از جای معتبری نخریده‌اید بهتر است داخل مایکروویو قرار ندهید. چرا که ترکیب مواد تشکیل‌دهنده این ظروف می‌تواند حاوی فلزات سنگین باشد و قرار دادن آن‌ها در مایکروویو خطر آتری را برای شما به دنبال داشته باشد. افزون بر آن، اگر ظروف چینی شما ترینبات طلایی دارد، بهتر است آن‌ها را داخل مایکروویو قرار ندهید، چرا که احتمال وجود ترکیبات فلزی در این نوع چینی‌ها زیاد است و در آخر یادتان باشد برای جلوگیری از خراب‌شدن دستگاه، به صورت مرتب آن را تمیز و البته از روشن کردن آن زمانی که خالی است، خودداری کنید.

منابع: سایت‌های فرارو، thehealthy

آشپزی من

توپک ماکارونی و پنیر برای بچه‌های بهانه‌گیر



میان وعده

- ماکارونی فرمی - ۴۵۰ گرم
- پنیر چدار - ۴۰۰ گرم
- شیر - یک و یک
- چهارم فنجان
- آرد - نصف فنجان
- کره - یک چهارم فنجان
- تخم مرغ - ۲ عدد
- پودر سوخاری - ۳ فنجان
- نمک و فلفل - به میزان دلخواه
- روغن برای سرخ کردن - به میزان لازم

● ماکارونی فرمی را طبق دستور روی بسته حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در آب جوش بپزید تا نرم شود. ● سپس آبکشی کنید و کنار بگذارید.

● پنیر چدار را درشت رنده کنید و کنار بگذارید. ● ماهی‌تابه بزرگی را روی حرارت متوسط قرار دهید و کره را در آن بریزید تا باز شود. ● سپس آرد را اضافه کنید و با کره تفت دهید تا رنگ آرد گرم می‌شود. یک فنجان شیر اضافه کنید و هم‌زنی تا مایه غلیظ شود. ● پنیر رنده‌شده را کم‌کم اضافه کنید. به این صورت که هر بار با دست کمی پنیر بریزید و هم‌زنید.

● مایه را هم‌زنی تا پنیر کاملاً حل و مایه نرم و یکدست شود. ● ماکارونی پخته‌شده را به مایه پنیری اضافه، خوب ترکیب و به میزان دلخواه با نمک و فلفل آن را مزه‌دار کنید.

● ماکارونی و پنیر را در یک ظرف دردار بریزید و ظرف را به مدت یک ساعت در یخچال قرار دهید تا کاملاً سرد شود. ● کف سینی، کاغذ روغنی بیندازید یا کمی روغن آن را چرب کنید. به اندازه گردو از ماکارونی و پنیر بردارید و با دست آن را گلوله کنید. ● توپک‌های

ماکارونی و پنیر را در سینی بچینید و سینی را دست کم یک ساعت در فریزر قرار دهید.

● تخم مرغ‌ها را در یک کاسه بشکنید و یک چهارم شیر را به آن اضافه کنید. ● سپس هم‌زنی تا یکدست شود. ● پودر سوخاری را در ظرف مناسبی بریزید. ● توپک ماکارونی و پنیر را به ترتیب در مایه تخم مرغ قرار دهید و بعد در پودر سوخاری بغلتانید تا همه جای توپک به آرد سوخاری آغشته شود.

● ماهی‌تابه را روی حرارت متوسط قرار دهید و به مقدار لازم روغن داخل آن بریزید. زمانی که روغن داغ شد توپک‌ها را داخل روغن بیندازید و حدود ۳-۴ دقیقه سرخ کنید تا برشته و طلایی شود.

● سپس روی دستمال قرار دهید تا روغن اضافی‌اش جذب شود. ● توپک‌های ماکارونی و پنیر سوخاری را در ظرف بچینید و همراه با سس سرو کنید. این توپک‌ها آن قدر خوشمزه است که بچه‌های بد غذا و بهانه‌گیر را هم غافل گیر می‌کند.