

پرسش و پاسخ

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

دکتر سعید یزدانخواه

متخصص قلب و عروق و فوق تخصص

آنژیوپلاستی

متخصص قلب برای من درخواست اکو داده است، می‌خواستم بدانم این روش از مایشگاهی چه مشکلاتی را نشان می‌دهد؟

اگر پزشک شما به وجود مشکلی در دریچه‌ها و حفرات قلبی شما شک کند یا مشکلات قلبی شما باعث ایجاد علایمی مانند تنگی نفس یا در دقفسه سینه شود، ممکن است اکوی قلبی را برای شما درخواست کند.

بیشتر اکو کار دیوگرافی‌ها کمتر از یک ساعت طول می‌کشد، اما زمان این کار کاملاً بستگی به شرایط شما دارد.

در هنگام اکو از طریق مری، ممکن است از شما خواسته شود از راه خاصی نفس بکشید یا روی پهلو ی چپ بخوابید.

مشکلاتی که توسط اکو کار دیوگرافی تشخیص داده می‌شود:

انداز ه قلب

قدرت پمپ کردن

آسیب به ماهیچه قلبی

مشکلات دریچه‌ای

نقایص قلبی

خواص گیاهان

کاهش فشار خون با ترخون

ترخون تازه تا ۳/۰ درصد اسانس دارد.

روتین موجود در ترخون از لخته شدن خون، التهابات، اسپاسم، فشار خون و تصلب شرایین (سفتی جدار رگ‌ها) جلوگیری می‌کند.

مهم‌ترین آثار درمانی که در منابع مختلف از ترخون گزارش شده، عبارت است از:

ضد کرم، ضدنفخ، خواب‌آور، ادرار‌آور، خنک کننده، مقوی معده، ضدالتهاب و آماس، مسکن دندان درد، ضدسرطان، قاعده‌آور و مسهل. همچنین برای درمان درد نیش حشرات و خنثی کردن سم آن‌ها و نیز برای فردی که توسط سگ‌ها ر گاز گرفته شده مفید است.

رطوبت‌هوار اخشک می‌کند و نوعی سردی دارد که سودمند است. نگه داشتن آن در دهان برای درمان زخم و جوش درون دهان مفید است. ترخون دارای آهن، کلسیم، منگنز و همچنین حاوی ویتامین‌A و C است. ترخون تولید صفرا را افزایش می‌دهد.

پژوهشکده گیاهان دارویی

سر دردهایی که باید جدی گرفت

برخی از سر دردها با علایم متنوع می‌توانند نشانه‌ای از تومور مغزی باشد که باید جدی گرفت



پزشکی

وقتی سر درد به سراغتان می‌آید، ممکن است این سوال برای تان مطرح شود که آیا این سر درد علامت

مشکلی جدی است یا خیر؟ ممکن است دچار تومور مغزی شده باشید؟ به گفته متخصصان مغز و اعصاب بیشتر تومورهای مغزی از جای دیگری از بدن شروع می‌شود و به مغز می‌رسد که به آن، تومورهای مغزی متاستاتیک می‌گویند. اما توموری که در مغز شکل می‌گیرد، تومور مغزی اولیه نامیده می‌شود. هر دوی این تومورها علایمی دارد که باید جدی گرفته شود.

علائیم سر درد های ناشی از تومور مغزی

یک تومور مغزی در مراحل اولیه خود ممکن است علایم قابل توجهی نداشته باشد و تنها زمانی که رشد می‌کند و بزرگ می‌شود به عصب‌های مغزی فشار وارد می‌کند و سر دردها شروع می‌شود.

ویژگی‌های سر درد ناشی از تومور مغزی یا سر دردهای تنشی یا میگرنی از جنبه‌های قابل توجهی متفاوت است. به عنوان مثال مکرر یا سر درد از خواب بیدار شدن می‌تواند علامت تومور مغزی باشد. اما یادتان باشد عوارض دیگری مانند آینه انسدادی خواب هم می‌تواند سبب سر دردهای صبحگاهی شود.

اگر متوجه تغییری در الگوی سر دردهای تان شدید یا شدت سر دردهای تان فرق کرد باید هر چه زودتر به پزشک مراجعه کنید. همین‌طور اگر معمولاً سر درد دارید، اما سر دردهای تان بیشتر و شدیدتر شده‌اند باز هم باید به پزشک مراجعه کنید.

علائیم تومور مغزی

- سر دردی که شب‌ها از خواب بیدار تان می‌کند.
- سر دردی که با تغییر وضعیت بدن تغییر می‌کند.
- سر دردی که به داروهای مسکن معمول مانند آسپرین، استامینوفن و ایبوپروفن جواب نمی‌دهد.
- سر دردی که چند روز یا چند هفته طول می‌کشد.
- سر دردهای مداوم، به خصوص اگر فرد سابقه سر دردهای شدید نداشته باشد.
- سر دردی که به مرور زمان شدت می‌گیرد.
- سر دردی که صبح‌ها بدتر می‌شود.
- سر دردی که فرد را از خواب بیدار می‌کند.

اشتباه نگیرید

سر دردهای ناشی از تومور مغزی به علت این که شدید هستند گاهی با میگرن اشتباه گرفته می‌شود. اما حمله

میگرن می‌تواند حالت تهوع و حساسیت شدید به نور ایجاد کند در حالی که سر دردهای تومور مغزی معمولاً با علایم دیگری همراه است.

وقتی احتمال وجود تومور مغزی بیشتر است

- ✓ کاهش وزن بی‌دلیل
 - ✓ ضعف یا بی‌تاری دید یا از دست دادن بینایی
 - ✓ احساس فشار زیاد در پشت سر
 - ✓ سرگیجه و از دست دادن تعادل
 - ✓ تشنج
 - ✓ از دست دادن ناگهانی قدرت تکلم
 - ✓ از دست دادن شنوایی
 - ✓ ضعف یا بی‌حسی که به تدریج در یک سمت بدن شدیدتر می‌شود
 - ✓ نوسانات ناگهانی خلق و عصبی شدن
- برخی از این علایم ممکن است نشانگر سکنه مغزی باشد که ربطی به تومور مغزی ندارد. سکنه مغزی نتیجه اختلال در جریان خون به سمت مغز یا مشکلی در یکی از رگ‌های خونی مغز است. اما این که آیا علایم مربوط به سکنه مغزی یا تومور است؟ باید با پزشک مشورت کنید.

زمان مراجعه به پزشک

اگر سرطان در قسمت دیگری از بدن تان تشخیص داده شده و سر دردهای شدید شروع شده‌است، به پزشک تان بگویید. سرطان ممکن است به مغز تان رسیده باشد، بنابراین تمام علایم خود را با جزئیات باوی در میان بگذارید. ویژگی‌های سر درد تان به پزشک شما کمک می‌کند برنامه درمانی مناسب در پیش گرفته شود. اگر سابقه هیچ سرطانی را ندارید و سر درد تان چند روز یا چند هفته ادامه دار شد و با دارو تسکین نیافت، به پزشک مراجعه کنید.

به گزارش برترین‌ها، سر دردی که به مرور بدتر می‌شود و پاسخی به درمان‌های رایج نمی‌دهد باید ارزشیابی شود.

سلاطین

افرادی که نباید آدامس بخورند

محققان استرالیایی کشف کردند که با جویدن آدامس و فشار به فک و محل گیجگاه، سر درد بیماران میگرنی افزایش می‌یابد. موارد دیگر منع جویدن آدامس در ادامه مطلب اشاره شده است:

میگرن

جویدن آدامس به برخی از افراد به هیچ وجه توصیه نمی‌شود چرا که بعضی از باور‌ها درباره جویدن آدامس کاملاً اشتباه است. این تحقیقات در بین افراد مختلف انجام شده است اما در این میان افراد مبتلا به میگرن نشانه‌ای متفاوت از خود بروز دادند. این افراد پیش از انجام این مطالعات روزانه یک تا شش ساعت آدامس می‌جویدند که به درخواست پزشکان به مدت یک ماه عادت جویدن آدامس را ترک کردند و پس از اتمام این دوره یک ماهه مشخص شد در ۲۶ نفر از این بیمار ان بهبود چشمگیری حاصل شده است.

افرادی که اضافه‌وزن دارند

جویدن آدامس به دلیل داشتن نوعی شکر، میل فرد



بیشتر بدانیم

فاطمه قاسمی

مترجم

بانوان

خطرات قابل توجه لنزهای رنگی!

گاهی برای تنوع و شبیه شدن به ستاره فلان فیلم یا حتی برای زیباتر شدن از لنزهای رنگی استفاده می‌کنید. اما این تغییر مانند خیلی از روش‌های دیگر دارای عوارض و ضررهای خاص خودش است. اگر در انتخاب نوع لنز دچار اشتباه شوید یا در مراقبت‌های لازم کم‌توجهی کنید، آسیب‌های جبران‌ناپذیری به بینایی خود وارد کرده‌اید. این روزها درخواست برای استفاده از این لنزهای تزئینی در بین بانوان جوان به حدی است که آن‌ها را ترغیب به خرید نوع غیر استاندارد آن با هزینه کمتر از آرایشگاه‌ها، فروشگاه‌ها، مزون‌ها و باشگاه‌های ورزشی نامطمئن کرده‌است. به گفته متخصصان قرنیه، میزان نفوذ اکسیژن در لنزهای رنگی به دلیل جنسی که دار دمفتاوت از لنزهای طبی است. به همین دلیل زمان و شرایط استفاده از آن‌ها نیز متفاوت است. اگر این نوع لنزها بیشتر از زمانی که باید در چشم بماند، مانع از رسیدن اکسیژن به قرنیه چشم می‌شود، در ست مثل کشیدن کیسه پلاستیکی دور سر! این افراد در آینده دچار درد شدید موقع بیدار شدن، احساس خشکی در طول روز، سرخی، تحریک مزمن و احساس وجود جسم خارجی در چشم می‌شوند.

باید ها و نباید ها

- ❗ باتوجه به این که چشم و قرنیه هر فرد ویژگی‌های منحصر به فردی دارد که دیگری ندارد باید فراممکن است مشکل و حساسیت خاصی داشته باشد که از آن بی‌خبر است، استفاده از این لنزها همچون لنزهای طبی باید با تشخیص پزشک بر اساس چند ملاک مهم انجام شود مثل تناسب لنز و قرنیه، وضعیت فیزیولوژیک چشم و سن. لنز باید دارای نام تجاری مورد تایید بهداشت، اندازه مناسب و تاریخ انقضا باشد. استفاده از لنز تزئینی بدون نسخه پزشک خطرانی همچون ساییدگی قرنیه، واکنش‌های آلرژیک مثل خارش، آبریزش چشم، کاهش بینایی، عفونت و کوری در پی دارد.

دستور العمل‌های مراقبتی برای استفاده

لنز در چشم

- ❗ تمیز و ضد عفونی کردن آن را با دقت انجام دهید.
- ❗ هرگز با دستان آلوده لنز را لمس نکنید. قبل و بعد از استفاده دستان خود را به خوبی ضد عفونی کنید سپس اقدام به برداشتن یا گذاشتن لنز کنید.
- ❗ در صورت مشاهده قرمزی چشم، احساس درد به مدت طولانی و کاهش بینایی که از نشانه‌های عفونت است، فوری آن را از چشم بیرون آورید و برای استفاده مجدداً پزشک تان مشورت کنید.
- ❗ لنزهای خود را با دیگری به اشتراک نگذارید، همان‌طور که حاضر نیستید از مسواک دیگران استفاده کنید. چشم‌ها اندازه و شکل یکسان ندارند و لنزهای تماسی شما فقط برای شما تجویز شده‌است.

- ❗ جالنزی را هر دو هفته یک بار پس از باز کردن درپوش آن، چند دقیقه در آب در حال جوشیدن قرار دهید که ضد عفونی و سپس در مجاورت هوا بگذارید تا خشک شود. البته بهتر است این کار را برای استفاده از جالنزی نوهم انجام دهید.

- ❗ موقع خواب، لنز را از چشم خارج کنید و بلافاصله آن را در جالنزی قرار دهید و داخل آن مایع ضد عفونی کننده مخصوص بریزید.

- ❗ محلول‌های شست و شوی لنز معمولاً با توجه به دستور سازنده آن، بین یک تا سه ماه پس از باز شدن در محلول قابل استفاده هستند و بعد از آن باعث فاسد شدن و چسبندگی لنز می‌شوند.
- ❗ در صورت مصرف دارویی خاص، به عوارض آن دقت کنید و با چشم‌پزشک خود در این باره مشورت کنید. داروهای مثل آنتی هیستامین‌ها باعث خشکی چشم می‌شود که در صورت استفاده از لنز این عارضه شدت بیشتری می‌یابد.
- ❗ از آن جایی که لنز تماسی، سوراخ‌های ریزی دارد، این سوراخ‌ها در تماس مستقیم با هوای آلوده گردوغبار هوا بسته و مانع رسیدن اکسیژن به چشم می‌شود. بنابراین به منظور سلامت چشم خودو طول عمر لنز در روزهای آلوده از آن استفاده نشود.

- ❗ بهتر است از محصولات آرایشی ضد حساسیت، استاندارد و مختص خودتان استفاده کنید. در غیر این صورت باعث نقل و انتقال میکروب‌های چشم فرد دیگر به چشم خود می‌شوید.

- ❗ از رفتن به استخر و سونا یا وجود لنز خودداری کنید. آب استخر دارای کلر و مواد ضد عفونی کننده است و قطعاً آلودگی‌ها و میکروب‌هایی دارد که در صورت ورود به چشم باعث ایجاد عفونت می‌شود مگر این که عینک‌شنای شما کاملاً روی صورت ثابت شود و از عبور آب و بخار جلوگیری کند.

منبع: fda, allure, perfectlensworld

غذای اصلی



کوکوی اسفناج با گوشت برای کم خون‌ها

- ❖ اسفناج – ۲۰۰ گرم
- ❖ گوشت چرخ کرده – ۲۰۰ گرم
- ❖ پیاز درشت – یک عدد
- ❖ سیب زمینی – ۴ عدد
- ❖ تخم مرغ – ۷ عدد
- ❖ گردوی خرد شده – ۳ قاشق غذاخوری
- ❖ زرشک – ۲ قاشق غذاخوری
- ❖ زردچوبه – به میزان لازم
- ❖ نمک و فلفل – به میزان نیاز
- ❖ روغن زیتون – کمی

❖ گوشت چرخ کرده را با پیاز رنده شده مخلوط و در تابه کمی روغن را گرم و گوشت را سرخ کنید تا رنگ قهوه‌ای بگیرد، اسفناج را برای ۵ دقیقه آبپز

سپس سیب زمینی‌ها را آبپز کنید، همه مواد شامل گوشت سرخ شده، اسفناج و سیب زمینی‌ها را با هم چرخ کنید؛ در یک کاسه بزرگ تخم مرغ‌ها، ادویه‌ها، زرشک و گردو را خوب مخلوط کنید، سپس مواد چرخ شده را به مخلوط تخم مرغ اضافه و مواد کوکورا با هم مخلوط کنید.

❖ داخل تابه روغن بریزید و وقتی خوب داغ شد مایه