

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 امیر طاهری

فوق تخصص گوارش

مبتلا به بیماری کبد چرب گرید ۳ هستم. خیلی نگرانم باید برای درمان چه کاری انجام بدهم؟

کبد چرب گرید ۳ نوع شدید بیماری است و نیاز به آزمون، آسکن و درمان دارد. بنابراین برای بررسی دقیق بیماری خود به متخصص گوارش مراجعه کنید.

من این هفته باید کولونوسکوپی انجام دهم. می‌خواستم بدانم چگونه انجام می‌شود؟

در برخی موارد زمانی که فردی به پزشک متخصص مراجعه می‌کند، ممکن است پزشک انجام کولونوسکوپی را در نظر بگیرد. کولونوسکوپی یکی از مواردی است که موجب نگرانی افراد می‌شود و ترس مبهمی را به دل افراد می‌اندازد. در صورتی که انجام کولونوسکوپی در دو ترسی نخواهد داشت و تنها ناآگاهی از آن موجب ترس افراد شده است. کولونوسکوپی یک روش تشخیصی است که به متخصص گوارش کمک می‌کند تا بخش‌هایی از بدن را که با معاینه ظاهری در دسترس نیستند مورد بررسی و ارزیابی قرار دهد. با انجام کولونوسکوپی می‌توان بخشی از دیواره روده را که با معاینه ظاهری قابل تشخیص نیست به طور کامل و دقیق بررسی کرد. بیماری‌ها و مشکلاتی مانند پولیپ روده، وجود خون در مدفوع، سرطان روده و تغییرات اجابت مزاج را با کمک کولونوسکوپی می‌توان به طور دقیق و به راحتی بررسی و برای درمان اقدام کرد.

پیدا شد

فاطمه قاسمی

مترجم

از حالا با موی خیس نغوا بید!

بانوان

بالین که حمام کردن قبل از خواب باعث حس آرامش و خواب راحت می‌شود اما با تنبلی بعد از حمام و خشک کردن موهایی خیس چه کنیم؟ آموزش نکند خوابیدن با موی خیس یکی از بدترین عادت‌هایی است که افراد به خصوص زنان دارند اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که با موهایی خیس به رختخواب می‌روید بهتر است این عادت بد و مضر را به چند دلیل برای همیشه ترک کنید:

● **بالش مرطوب عامل مناسب رشد باکتری‌هاست** وقتی با موی خیس روی بالش تان می‌خوابید، رطوبت به آن منتقل و در نتیجه مقدار زیادی باکتری خطرناک روی آن جمع می‌شود. رشد باکتری‌ها سبب خارش و عفونت میکروبی و قارچی در پوست سر و موهای تان می‌شود. از شایع‌ترین مشکلاتی که برای تان پیش خواهد آمد می‌توان به شوره سر، ریزش مو و کچلی در ناحیه پوست سر اشاره کرد.

● **سر دردمی شوید** وقتی موهایی مرطوب است درجه حرارت سر نمی‌تواند خود را با درجه حرارت بدن تطبیق کند در نتیجه باعث سردرد شدید می‌شود.

● **شماره مستعد بیماری می‌کند** باکتری‌هایی که به دلیل رطوبت موی شما در بالش تان جاکش کرده‌اند، با تماس چشم‌ها، دهان و بینی با آن موجب عفونت‌های میکروبی و ویروسی در شما می‌شوند. از طرفی به دلیل تغییرات دمایی بدن در خواب، رطوبت موها این دما را مختل می‌کند و موجب ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن و شرایط برای سرماخوردگی و آلرژی می‌های می‌شود.

● **موها بد حالت می‌شود** موی شکند! شاید خوابیدن با موی خیس ساده‌تر از آن به نظر برسد که برای موهای تان مشکلات جدی به وجود بیاورد اما واقعیت این است که بالش مرطوب، بر شکل، حالت و شادابی مو تأثیر می‌گذارد و موهای تان خشک و بی‌حالت می‌شود یا دچار خشکی پوست، آکنه و دیگر آسیب‌ها و عفونت‌ها می‌شوید. حرکات غیر ارادی سر در هنگام خواب به کشیده شدن موها و در نتیجه شکستگی آن منجر می‌شود.

● **چند توصیه**

به محض خروج از حمام، موهای خود را خشک کنید. استفاده از کرم یا شامپوهای نرم کننده پس از حمام، مو را نرم‌تر و شانه کردن و خشک کردن آن را راحت‌تر می‌کند. اگر در طول روز موی خود را بشویید، رطوبت موها خشک می‌شود و با عوارض آن روبه‌رو نخواهید شد. ضمن این که دوش گرفتن صبحگاهی، یکی از راه‌های خوب برای شروع روز است.

منبع: salamatnews، expertimetips

آشنایی با مکمل زینک

زینک یکی از مواد معدنی ضروری است که بدن انسان قادر به تولید آن نیست بنابراین تأمین مقادیر مورد نیاز بدن از طریق تغذیه مناسب است



مصطفی عاشوری | فیزیولوژیست ورزشی

تغذیه

شما می‌توانید با مصرف مواد غذایی مانند برخی از مواد گوشتی، تخم‌مرغ و ماهی تا حد بسیار زیادی «روی» دریافت کنید و فعالیت‌های گوناگون بدن تان را بهبود بخشید. (البته، این ماده معدنی در برخی شرایط می‌تواند در مصرف دیگر مواد مغذی برای بدن اختلال ایجاد کند.

دفع می‌شود، باید با تغذیه‌ای سالم، سعی در بازگرداندن آن داشت.

اگر با غذاهای دریایی موافق نباشید هم می‌توانید با مصرف گوشت گاوی که صافاً با علف‌ها تغذیه شده باشد یا گوشت بره، «زینک» مورد نیاز خود را به راحتی تأمین کنید. هر چند غذاهای گیاهی حاوی مقادیر اندکی زینک است، اما شما می‌توانید با مصرف قارچ، اسفناج، آجیل و حبوبات، تا حد قابل قبولی آن را به بدن تان برسانید.

● **نقش روی در بدن**

– افزایش عملکرد سیستم ایمنی

– کمک به تقسیم سلولی

– حفظ بویایی و چشایی

● **بهترین مکمل‌های زینک**

یکی از محبوب‌ترین و رایج‌ترین مکمل‌های «روی» که ترکیبی از زینک و منیزیم است «مونومتین اسپارات» یا ZMA نام دارد که حاوی مقادیری از ویتامین «B6» نیز هست.

از آنجایی که «روی» نقش پررنگی در تعدیل تستوسترون بدن دارد و برای ترشح آن ضروری قلمداد می‌شود، برخی افراد معتقدند ZMA می‌تواند به عنوان مکملی مناسب

برای افزایش «تستوسترون» عمل کند، ولی تحقیقات انجام شده روی این مبحث هنوز قابل تأیید نیست و برخی از محققان طی مطالعات خود هیچ تغییری در سطح تستوسترون پس از مصرف ZMA مشاهده نکردند.

البته مطالعاتی نیز حاکی از افزایش قابلیت «آنتی‌اکسیدانی» بدن – که شامل آنزیم‌های مقابله‌گر با «رادیکال‌های آزاد» نیز می‌شود – پس از مصرف هشت هفته مکمل ZMA بوده و از سوی دیگر گزارش‌هایی مبنی بر کاهش مواد مؤثر بر التهاب نیز ثبت شده است.

● **عوارض جانبی مصرف «زینک» چیست؟**

اگرچه میزان توصیه شده برای مصرف زینک، ۱۱ میلی‌گرم در روز است، اما مصرف مقادیری معادل با ۳۰ میلی‌گرم یا حتی بیشتر نیز میان برخی افراد غیر معمول نیست! ولی وقتی این رقم به ۳۰۰ میلی‌گرم یا بیشتر برسد عوارضی همچون حالت تهوع و استفراغ را می‌توان در مصرف‌کننده مشاهده کرد.

از سویی دیگر «روی» با مواد معدنی دیگری همچون «مس» و «آهن» نیز مداخله دارد و بر برخی تحقیقات حاکی از ترجیح بدن برای جذب زودتر «زینک» نسبت به «آهن» است که به معنای احتمال بروز مشکلاتی از قبیل کمبود «آهن» خواهد بود. البته «مس» نیز از این قاعده مستثنی نبوده و ممکن است بر اثر جذب بیشتر «روی»، از طریق ادرار دفع شود بنابراین باید مطلع باشید که بهترین شیوه برای مقابله با احتمال بروز چنین مشکلاتی، مصرف نکردن مقادیر بالای این ماده معدنی به شکل همزمان است!

بیشتر بدانیم

مضرات کله پاچه را بدانید

عده‌ای عاشق خوردن کله پاچه هستند و بعضی در خوردن آن زیاده‌روی می‌کنند در حالی که مضراتی هم دارد. به گفته کوروش جعفریان متخصص تغذیه، مردم بسیاری از کشورها تمایلی به خوردن کله پاچه ندارند، اما در ایران اغلب آن را به عنوان یک غذای مقوی و لذیذ به‌ویژه در وعده صبح می‌دانند، باید در نظر داشت که این غذا یک منبع غنی از کلسترول، اسید چرب، اسید نوکلئیک، پریمیدین و پورین است و مصرف آن خیلی توصیه نمی‌شود. افرادی که سالم هستند به‌ویژه جوانان در صورت تمایل به مصرف کله پاچه بهتر است حداکثر یک بار در ماه آن را مصرف کنند، همچنین افرادی که میل به خوردن این غذا دارند، بهتر است از قسمت‌هایی که چربی کمتری دارد استفاده کنند. مغز و چشم، از چربی بیشتری نسبت به پاچه و زبان برخوردار است، بنابراین توصیه می‌شود، افراد زبان و پاچه را که دارای پروتئین بیشتری نسبت به دیگر قسمت‌های آن است، مصرف کنند. استفاده از غذاهای چربی مانند کله پاچه در برخی موارد برای کودکان که نیاز به تأمین کلسترول دارند مفید است، اما برای بیماران به‌ویژه بیماران کلیوی، قلبی و افرادی که اوره بالایی دارند، همچنین مبتلایان به فشارخون به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. کسانی که به دلیل اختلالات کلیوی مشکل دفع پروتئین دارند و همچنین بیماران قلبی و دیابتی باید کله پاچه را از برنامه غذایی خود به دلیل داشتن چربی و پروتئین بالا حذف کنند.

دانستنی‌ها

۳ گزینه برای کاهش اشتها

کمتر غذا خوردن برای کاهش وزن منطقی به نظر می‌رسد. تمام آن چیزی که باید انجام دهید کاهش میزان کالری دریافتی روزانه‌واند کی صبر برای مشاهده نتایج است. سه راهکار کاهش اشتها به قرار زیر است:

● **استشمام‌بوی نعنای**

استشمام‌بوی نعنای بیابانی ممکن است به کاهش اشتها و احساس گرسنگی کمک کند. نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد؛ گروهی از شرکت‌کنندگان که هر دو ساعت یک بار و برای پنج روز رایحه نعنای بیابانی را استشمام کرده بودند، در مجموع ۱۰۸۰۰ کالری کمتر طی آن هفته مصرف کردند.

● **مصرف یک سیب در روز**

سیب یکی از مفیدترین مواد غذایی است که می‌توانید در طول روز مصرف کنید. سیب می‌تواند به عنوان یک سرکوب‌کننده طبیعی اشتها عمل کند. ترکیب پکتین، فیبر محلول و آب فراوان و نیاز به جویدن زیاد، سیب را به گزینه‌ای برای مهار اشتها تبدیل می‌کند.

● **تنفس بیشتر**

زمانی که استرس را دارید، هورمون کورتیزول در بدن ترشح می‌شود. سطوح بالای این هورمون می‌تواند به ابتاشات چربی شکمی و همچنین مشکلات مزمن دیگر منجر شود. همچنین، کورتیزول موجب ایجاد مقاومت به هورمون لپتین در بدن می‌شود که این هورمون مسئول ارسال پیام سیری به مغز است.

سلامت

مزایای مصرف فیبر خوراکی

مقدار فیبر مورد نیاز بدن، چه به صورت محلول و چه نامحلول در آب و بسته به رژیم غذایی متفاوت است. بهترین حالت آن است که هر دو نوع فیبر را از طریق منابع مختلف تأمین کنید. به طور کلی مصرف فیبر به صورت روزانه چنین مزایایی دارد:

● **بهبود حرکت مواد غذایی و گوارش**

فیبر خوراکی، وزن و حجم مدفوع را بیشتر و همچنین به نرم‌تر شدن آن کمک می‌کند. هر چه مواد غذایی حجیم‌تر باشد، حرکت دادن آن برای روده نیز ساده‌تر است. فیبر به دلیل جذب زیادی آب به ایجاد حالت نرم‌تر و خمیری کمک می‌کند. این مسئله در نهایت می‌تواند تا حد زیادی سلامت بهتر روده‌ها و کاهش مشکلات دستگاه گوارش را تضمین کند.

● **کنترل سطح کلسترول**

فیبر محلول در آب به کاهش سطح کل کلسترول خون کمک می‌کند. این کار از طریق لیپوپروتئین‌های کم چگال یا همان کلسترول‌های بد انجام می‌شود.



آشپزیه‌من

دسر



پودینگ موزی

- مواد لازم برای ۶ نفر
- نشاسته ذرت – ۳ قاشق غذاخوری
- شیر (کم چرب) – ۲ پیمانه
- زرده تخم‌مرغ – ۳ عدد
- شکر – یک سوم پیمانه

روی حرارت در دارید.

● موزها را درشش کاسه تقسیم کنید. مخلوط پودینگ داغ را روی موزها بریزید و روی آن را صاف کنید و با بایلون یا سلفون بپوشانید و در یخچال بگذارید تا خودش را بگیرد. ● در صورت تمایل آن را با بیسکویت خرد شده و خامه زده شده تزیین کنید.