

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 سید شهنام طبیبی

جراح عمومی

● ۲۱ ساله‌ام و بیشتر مواقع دچار ریفلاکس می‌شوم. الان مدتی است که وقتی بزاق دهانم را قورت می‌دهم احساس می‌کنم استخوانی در گلویم جا به جامی شود. موقع غذا خوردن و آب خوردن مشکلی ندارم. فقط هنگام قورت دادن بزاقم آذیت می‌شوم. لطفاً من را راهنمایی کنید؟

بلع بزاق یک عملکرد دنیمه ارادی است که شروع آن با خود شخص و اتمام آن توسط عملکردهای بصل النخاع است و در این عملکرد حلق به سمت بالا کشیده می‌شود. ولی معمولاً شخص در آن دخل و تصرفی ندارد. به نظرم این توجه شماریشه وسواس در سلامت دارد با این حال بهتر است برای کاهش این تنش بایک متخصص گوش و حلق و بینی مشورت کنید.

بهداشت

سفید شدن مو
ارتباطی با رنگ شدن
زیاد مو ندارد!



از گذشته رنگ کردن مو مورد توجه بانوان بوده است و از گیاهانی مثل حنا و بابونه برای رنگ کردن موهای شان استفاده می‌کردند و معتقد بودند که این مواد افزون بر زیبایی سبب تقویت موها هم می‌شود. از آن‌جا که رنگ کردن مو سبب تخریب و تغییر رنگدانه‌های مو می‌شود، عده‌ای فکر می‌کنند این موضوع به طور کلی رنگدانه‌های اصلی مو را از بین می‌برد و سبب سفیدی زودرس مو می‌شود.

این تصور کاملاً اشتباه است و نه تنها رنگ مو بلکه هیچ یک از محصولات مرتبط با مو مانند کتیرا، ژل و... سبب این اتفاق نمی‌شود. در واقع رنگ مو تنها رنگدانه‌های ساقه مو را تغییر می‌دهد و تخریب می‌کند و موهایی که بعد از رنگ کردن می‌رویند، رنگ‌شان طبیعی است.

عوامل مستعد کننده سفیدی زودرس موها

● سفید شدن زودرس موها در هر سنی ممکن است. یکی از عوامل مهم سفید شدن زود هنگام مو، ژنتیک است و خیلی از افرادی که دچار این عارضه می‌شوند حتماً یک یا چند نفر از اطرافیان‌شان هم در جوانی مو سفید کرده‌اند.

● بی‌خوابی و اضطراب از عوامل مستعد کننده سفیدی زودرس هستند.

موها مستقیماً از طریق خون تغذیه و استرس و نگرانی هم باعث کند شدن جریان خون می‌شود.

● سفید شدن مو یک روند طبیعی پیری محسوب می‌شود و تمام انسان‌ها با گذشت سن آن را تجربه می‌کنند. رنگدانه‌های موجود در سلول‌های ریشه‌ای موها، عامل طبیعی رنگ مو هستند و زمانی که ساخت این رنگدانه‌ها در سلول متوقف شود، مو رنگ خود را از دست می‌دهد و سفید می‌شود.

● استرس‌های محیطی و شوک‌های جسمی و روانی در بروز سفیدی زودرس مو تأثیرگذار است. استرس‌ها ممکن است به دلیل مصرف مواد مخدر، سیگار، کم‌خوابی و آلودگی هوا باشد. ● رژیم غذایی سخت و طولانی بدون شک در سفیدی زودرس موها تأثیرگذار است. در برابرش شیوه زندگی طبیعی، تغذیه سالم و مناسب در به تعویق انداختن سفیدی مو به ویژه در سن پایین حتماً موثر است.

مصرف غذاهای سرشار از ویتامین B مانند برنج، تخم مرغ، سیبوس گندم و سبزیجات و عنصر مس مثل قارچ، سیب زمینی، عدس، نخودفرنگی، لوبیا، موز، هلو، گلابی، سیب و... می‌تواند در جلوگیری و نیز در مان سفیدی مو مؤثر باشد.

در کنار این مواد مصرف سیر، پیاز، موسیر و تره که سرشار از منگنز هستند فراموش نشود.

● برخی از بیماری‌ها مثل غدد داخلی، سیستم عصبی، کم‌خونی و تیروئید و حتی بیماری‌های پوستی مانند لک و پیس باعث سفید شدن ناحیه‌ای از بدن مثل پوست سر، ابروها و مژه‌ها می‌شود و به دنبال آن سفید شدن لکه‌ای یا گلوله‌ای مو بروز می‌کند که البته در پی این بیماری‌ها مصرف بعضی از داروها این روند را سریع می‌کند.

منبع: ISNA, alodocor, medicalnewstoday

عطرهای نجات بخش

با این رایحه‌ها به جنگ بی‌حوصلگی روزهای پاییزی برویم



دانستنی‌ها

شیوا رضایی | روزنامه‌نگار

با شروع فصل پاییز و کوتاه شدن طول روز، بی‌حالی و پایین آمدن سطح انرژی یکی از شکایات رایج این روزهاست. البته نداشتن انرژی تنها شکایت مربوط به این روزها نیست، دشواری در تمرکز، احساس خستگی مداوم، علاقه به مصرف مواد غذایی شیرین، بی‌علاقه شدن به فعالیت‌هایی که پیش از این لذت‌بخش بودند و البته پرخوابی از دیگر مشکلاتی است که بسیاری از افراد این روزها با آن درگیرند. با توجه به شیوع این علائم که گاهی اوقات آن‌ها را با عنوان افسرده‌خویی فصلی نیز

می‌شناسیم، می‌خواهیم روشی در دسترس، ارزان و البته موثر برای مقابله با این علائم را به شما معرفی کنیم. روشی که می‌تواند به شما کمک کند تا با روحیه‌ای بهتر و سرزنده‌تر پاییز را پشت سر بگذارد. استفاده از رایحه‌های طبیعی یکی از روش‌هایی است که از قدیم در موقعیت‌های مختلفی مورد استفاده قرار گرفته و البته تأثیر آن شناخته شده است. از این رایحه‌ها برای خواب بهتر، تحمل درد، کاهش اضطراب و البته بهبود خلق استفاده می‌شود. بررسی‌ها نشان می‌دهد اگر رایحه‌های طبیعی هوشمندانه و به درستی استفاده شوند، می‌توانند در بهبود خلق و کاهش علائم افسرده‌خویی فصلی موثر باشند. اما چه عصاره‌های گیاهی برای این منظور مناسب هستند؟

هم از عطر آن بهره‌گیری و هم به شادابی پوست خود کمک کنید.

رزماری

گیاه دیگری که طی سال‌های اخیر پرورش و نگهداری آن رواج بیشتری یافته، رزماری است. نگهداری از این گیاه همیشه سبز، کارچندان دشواری نیست و می‌توان حتی در آپارتمان نیز گلدان کوچکی از آن را داشت. برخی بررسی‌ها نشان می‌دهد عطر و رایحه برگ‌های رزماری می‌تواند باعث بهبود عملکرد حافظه شود و احساس درد و اضطراب را نیز کاهش دهد.

برای بهره‌مندی از رایحه رزماری می‌توانید هم از برگ‌های تازه یا خشک آن – البته به میزان کم – در آشپزی استفاده کنید و هم با قرار دادن چند شاخه تازه از این گیاه در آب، خانه را خوشبو کنید. البته در کنار این دوروش، می‌توان از دمنوش رزماری نیز استفاده کرد. تنها توجه داشته باشید که مصرف خوراکی این گیاه در میزان زیاد برای برخی افراد از جمله زنان باردار توصیه نمی‌شود.

منبع: نماک و برترین‌ها و سایت‌های www.healthline.com و www.thearomablog.com

چاشنی



سس مایونز خانگی، آهن بدن را تامین می‌کند

- ارده – یک قاشق غذاخوری
- سیر – یک حبه
- نخود پخته – ۶ قاشق غذاخوری
- روغن زیتون – یک لیوان

● تمام مواد را کاملاً مخلوط کنید تا سس یکدست و یکنواختی به دست آید. ● در صورت رقیق شدن یک قاشق غذاخوری نخود پخته را به آن اضافه کنید و دوباره آن را مخلوط کنید تا غلظت مناسبی یابد. ● این سس بسیار خوشمزه است و پایه‌سس‌های دیگر به شمار می‌آید. ● از این سس می‌توان برای تهیه الویه و دیگر سالادها استفاده کرد.

خواص

کنجد منبع غنی از پروتئین است و ارزش غذایی زیادی دارد. هر قاشق غذاخوری کنجد تامین کننده ۱۴ درصد

از نیاز روزانه به کلسیم است؛ مصرف ۵۰ گرم کنجد، ۲۵ درصد از نیاز روزانه به اسید فولیک را برطرف می‌کند. ● دانه کنجد دارای ۲۰ تا ۲۵ درصد پروتئین، ۵۰ درصد چربی و به نسبت مساوی اسید لینولئیک و اولئیک است. ● کنجد یکی از منابع بسیار مفید برای جذب آهن، روی و کلسیم به شمار می‌آید. ● این دانه منبع آهن گیاهی و برای رفع خستگی مفید است همچنین مصرف این دانه گیاهی برای افرادی که مبتلا به کم‌خونی فقر آهن هستند می‌تواند بسیار موثر باشد.

بیشتر بدانیم

درباره بیماری پروانه‌ای علایم و درمانش

مرگ ۱۵ کودک ایرانی مبتلا به بیماری پروانه‌ای به دلیل تحریم‌های آمریکا

مدیر عامل خانه «ای بی» ایران با بیان این که شرکت میپلکس به دلیل تحریم، پانسمن کودکان ای بی را ارسال نمی‌کند گفت: «هر کشوری برای میپلکس سهمیه دارد بنا بر این دور زدن تحریم ممکن نیست. به دلیل نبود دسترسی کودکان ای بی به پانسمن میپلکس، دست کم ۱۵ نفر بر اثر عفونت فوت کرده‌اند. اگر بیمار ای بی پانسمن داشته باشد، می‌تواند لباس بپوشد و لباسش جذب خمش نشود و فقط در این شرایط کودک ای بی می‌تواند به مدرسه برود.» برای آشنایی بیشتر با این بیماری ادامه مطلب را بخوانید:

● علایم و درمان بیماری ای بی

حدود ۴۰۰ مورد بیماری پروانه‌ای در کشور وجود دارد. سعید شفیعیان عضو هیئت علمی پژوهشگاه رویان و سرپرست گروه پوست این مجموعه با اشاره به این که عفونت مکرر باعث کوتاه شدن عمر بیمار ان پروانه‌ای می‌شود، گفت: این بیمار ان به دلیل عفونت‌های مکرر مجبور هستند در بیمارستان بستری باشند و هم اکنون حدود ۳۰۰ تا ۴۰۰ مورد بیمار پروانه‌ای در کشور وجود دارد.

لازم به ذکر است که بیماری «ای بی» یک نوع بیماری پوستی تاولی در پوست و غشای مخاطی است که معمولاً به دو صورت بروز می‌یابد، در دسته اول افراد به صورت مادرزادی به این بیماری مبتلا و دسته دیگر در بدو تولد دچار این بیماری می‌شوند.

● علت بیماری

این بیماری انواع گوناگونی دارد که به جهش و تغییرات ژنی نیز مربوط می‌شود و مشکلات بیشتری را می‌تواند در فرد بیمار ایجاد کند. نوع غالب این بیماری در ازدواج‌های غیر فامیلی هم اتفاق می‌افتد و دیده می‌شود افرادی که هیچ نسبت فامیلی هم ندارند، فرزندانشان به این بیماری دچار می‌شوند. باتوجه به فراوانی و تعداد بیمارانی که به این بیماری دچار می‌شوند جزو بیماری‌های نادر محسوب می‌شود. یعنی به‌طور متوسط فراوانی این بیماری در دنیا یک به ۱۰ هزار نفر است که البته این نرخ در ایران کمتر است و تعداد افراد کمتری به این بیماری مبتلا می‌شوند.

● علایم بیماری

- ✓ خرخر کردن صدا، سرفه یا مشکلات تنفسی دیگر
- ✓ بزش مو
- ✓ تاول زدن نزدیک چشم و بینی
- ✓ تاول زدن نزدیک دهان و گلو و ایجاد مشکل در خوردن و بلعیدن
- ✓ تاول زدن پوست بعد از آسیب‌های جزئی یا تغییر دما
- ✓ وجود تاول در بدو تولد
- ✓ مشکلات دندانی مثل پوسیدگی
- ✓ وجود میلیا (جوش‌های سفید کوچک)
- ✓ دست دادن یا تغییر شکل ناخن

سلامت

خود درمانی و خطر مسمومیت دارویی

ممکن است بسیاری از داروها با سیستم بدن سازگاری نداشته باشد و به بروز آسیب منجر شود. مصرف بیش از حد داروها می‌تواند تصادفی یا عمدی باشد. زمانی که افراد برای ایجاد احساس بهتر تلاش می‌کنند از دارویی بیش از حد استفاده کنند نیز مسمومیت‌های دارویی رخ می‌دهد. مصرف بیش از اندازه داروها می‌تواند عواقب جدی و پایداری داشته باشد. به‌طور مثال داروی استامینوفن که این روزها دارویی پر مصرف در میان همه است، اگر در طولانی مدت مقدار این ماده در بدن بیشتر شود سبب بروز مسمومیت‌های دارویی می‌شود.

● انواع مسمومیت‌های دارویی

به‌طور کلی دو نوع مسمومیت دارویی عمدی و سهوی وجود دارد؛ مسمومیت‌های سهوی عبارت است از مسمومیت‌هایی که فرد پس از مراجعه به پزشک مقدار دارویی را که در هفته دو یا سه بار باید مصرف شود به اشتباه روزی سه بار مصرف کند؛ کودکان، کهن سالان و در برخی موارد بزرگ سالان در معرض خطر این نوع مسمومیت‌ها قرار دارند؛ اما در مسمومیت‌های عمدی فرد آگاهانه مقدار مصرفی دارو را افزایش و این کار را با داروهای عموماً آرام‌بخش و اعصاب انجام می‌دهد.

مصرف دارو برای درمان بیماری‌ها مثل یک شمشیر دو لبه عمل می‌کند؛ اگر به موقع و درست مصرف شود می‌تواند مفید باشد و اگر نه‌جا مصرف شود با عوارضی همراه خواهد بود.

بسیاری از داروها ممکن است با سیستم بدن سازگاری نداشته باشد و با آسیب‌هایی روی اندام‌هایی مانند کبد، کلیه و قلب همراه باشد.

افرادی که اقدام به خوددرمانی می‌کنند ممکن است بر اثر اشتباهات سهوی از داروهای تاریخ مصرف گذشته

