

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه‌باینی 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 فرزاد خورش

فوق تخصص جراحی

آیا عمل بینی درد دارد؟

از آن جایی که جراحی بینی با بیهوشی انجام می‌شود قاعدتاً فرد هیچ گونه درد یا رانگام عمل احساس نخواهد کرد.

تنها مسئله‌ای که ممکن است اتفاق بیفتد احساس دردی جزئی بعد از عمل به دلیل پانسمانی است که در داخل بینی قرار داده شده است که این موضوع نباید ایجاد نگرانی کند، زیرا با مصرف داروهای مسکن تجویز شده توسط جراح فوق تخصص پلاستیک بینی می‌توان این دردها را تسکین بخشید.

● **سن مناسب جراحی بینی چند مانی است؟**
سن مناسب برای جراحی بینی بعد از تکامل رشد بینی است. همچنین فرد باید از آمادگی کافی جسمی و فکری برای انجام این جراحی برخوردار باشد. بهترین سن در دختران بالای ۱۶ سال و در پسران بالای ۱۸ سال است البته جراح بینی پس از معاینه و بررسی‌های لازم زمان مناسب را مشخص می‌کند.

آیا قبل از جراحی بینی توصیه‌های تغذیه‌ای خاصی وجود دارد؟

بله، برای کاهش کبودی و خون‌ریزی باید دست کم یک هفته قبل از جراحی، میوه و سبزیجات را به میزان فراوان استفاده کنید. مصرف خشکبار را به دلیل تأثیر در انقباض خون کاهش دهید. مصرف داروهای مسکن و غیر ضروری را هم از دو هفته قبل از جراحی بینی متوقف کنید.

بیشتر بدانیم

یاسمین مشرف

مترجم

علام سندروم روده چکه کن

«سندروم روده چکه کن» شرایطی است که معمولاً تشخیص داده نمی‌شود اما می‌تواند سلامت بسیاری از افراد را تحت تأثیر قرار دهد. روده چکه کن یا همان «نفوذپذیری روده»، شرایطی است که در آن پوشش داخلی روده کوچک آسیب می‌بیند و باعث می‌شود ذرات غذایی غیر قابل هضم، موادی آیدسمی و باکتری‌ها از روده «نشت» یابد و وارد جریان خون شود. مواد خارجی وارد شده به خون می‌تواند باعث ایجاد واکنش‌های خودایمنی از جمله واکنش‌های التهابی و آلرژیک مانند میگرن، روده تحریک‌پذیر، آگزما، خستگی مزمن، آرژی‌های غذایی، روماتیسم مفاصل و ... شود. در سندروم روده چکه کن، سلول‌های آسیب‌دیده روده، آنزیم‌های مورد نیاز برای هضم مناسب را تولید نمی‌کند. در نتیجه، بدن نمی‌تواند مواد مغذی ضروری را جذب کند. این شرایط، می‌تواند به نام تعدالی هورمون‌ها و ضعف سیستم ایمنی منجر شود.

چه عواملی باعث بروز روده

نفوذپذیر می‌شود؟

در بسیاری از موارد، نفوذپذیری روده تحت تأثیر رژیم غذایی ایجاد می‌شود. برخی غذاهای خاص که به طور روزمره از آن‌ها استفاده می‌شود، از جمله گلوتن، سویا و لبنیات، توسط بدن به عنوان مهاجمان خارجی که باید با آن‌ها مقابله شود، تلقی می‌شود.

علام روده چکه کن

- اسهال مزمن، یبوست، گاز، با نفخ
- کمبودهای تغذیه‌ای
- سیستم ایمنی ضعیف
- سر درد، آشفته‌گی ذهنی، از دست دادن حافظه
- خستگی بیش از حد
- بثورات پوستی و مشکلاتی مانند آکنه، آگزما یا روزاسه
- هوس خوردن قند یا کربوهیدرات
- آرتروز یا درد مفاصل
- افسردگی، اضطراب، اختلال کم‌توجهی - بیش‌فعالی
- بیماری‌های خودایمنی مانند آرتریت روماتوئید، لوپوس، بیماری سلول‌های کرون

روده چکه کن چگونه در مان می‌شود؟

قطع مصرف غذا‌های حاوی گلوتن یا ماحرک‌های معمول گوارش نیز ممکن است کمک‌کننده باشد. داشتن رژیم غذایی شامل سبزیجات حاوی فیبر، میوه‌ها، مواد غذایی تخمیر شده، لبنیات پرورده، چربی‌های سالم و گوشت‌های بدون چربی که باعث تقویت سلامت دستگاه گوارش می‌شود از راه‌های بهبود این مشکل است.

منبع: healthywomen.org

به مناسبت هفته کنترل «دیابت»

کنترل شیرین یک بیماری تلخ!

امروزه 'دیابت' یکی از مهم‌ترین چالش‌های سلامت جهانی است که هزینه‌های درمانی هنگفت و لزوم توجه جدی برای پیشگیری و کنترل را می‌طلبد

مریم سادات کاظمی | مترجم

پزشکی

سازمان بهداشت جهانی و انجمن بین‌المللی دیابت از سال ۱۹۹۱، ۱۴ نوامبر را به عنوان روز جهانی «دیابت» در هفته کنترل بیماری با هدف افزایش آگاهی عمومی معرفی کرد.

«دیابت» در یک نگاه

شوند که نیاز به کنترل آن توسط متخصص زنان خواهد بود زیرا موجب بروز عوارضی نظیر زایمان زودرس، نارسایی کلیوی، پره‌اکلامپسی، وزن بالای نوزاد در زمان تولد و افت قند خون نوزاد و... می‌شود. زمینه خانوادگی ابتلا به دیابت نوع ۲، سابقه دیابت بارداری، سن بالای ۳۵ سال در هنگام بارداری، سندروم تخمدان پلی‌کیستیک و وزن بالای نوزاد در بارداری‌های قبل از جمله شاخص‌های خطر ابتلا به دیابت بارداری است.

رژیم غذایی مبتلایان به دیابت نوع یک

این گروه از بیماران که نیاز به تزریق انسولین دارند، باید با توجه به شیوه غذایی خود با پزشک مشورت کنند تا دوز مناسب تزریق انسولین تجویز شود. در واقع این افراد باید به رژیم دیابتی پایبند باشند و نه این که سعی کنند با تغییرات غذایی بیماری خود را کنترل کنند.

رژیم غذایی مبتلایان به دیابت نوع ۲

در صورت ابتلا به دیابت نوع ۲ باید رژیم غذایی متعادل و متنوع برای جلوگیری از تغییرات قند خون رعایت شود. تغذیه این بیماران مبتنی بر پنج توصیه اصلی خواهد بود:

- ✓ پنج سهم میوه و سبزیجات؛ حداکثر سه میوه
- ✓ مصرف لبنیات؛ سه بار در روز
- ✓ گوشت، ماهی یا تخم مرغ؛ یک تا دو بار در روز
- ✓ کاهش مصرف چربی‌ها
- ✓ مصرف کافی گلویدها اما از نوع مناسب

اشپزی من

تئورینی



کیک سیب با شکر رژیمی

مناسب دیابتی‌ها

- دارچین - یک قاشق مربا خوری
- اسانس وانیل - یک قاشق چای خوری

- تخم مرغ - ۳ عدد
- سیب - ۲ عدد
- آرد - یک پیمانه

کمی دارچین روی آن بپاشید.

خواص

- دارچین را به عنوان رمز جوانی یاد می‌کنند و مصرف روزانه آن انسان را سلامت و جوان نگه می‌دارد، کلیه‌ها را گرم می‌کند، ضعف کمر و پاها را از بین می‌برد و کم‌خونی را درمان می‌کند.
- با همزن برقی ۵ دقیقه هم‌زنید تا خوب مخلوط و رنگش روشن شود. ● بعد وانیل را به مواد اضافه کنید .
- می‌توانید به جای عصاره وانیل از وانیل شکری پودری هم استفاده و بعد آرد را به آرامی اضافه کنید و هم‌زن‌نید. ● این مایه غلیظ را روی سیب‌ها بریزید و قالب را تکان دهید تا مایه به همه جا برسد. ● قالب را ۴۵ دقیقه در فری که از قبل با دمای ۱۸۰ درجه گرم شده است بگذارید و پس از پخت از قالب خارج کنید و

منابع نشاسته یاقند

توجه به مصرف گلویدها (قندها) از دو نظر ضرورت دارد. قندها به دو دسته قندهای ساده و پیچیده تقسیم می‌شوند. قندهای ساده به سرعت جذب می‌شود و قند خون را بالا می‌برد که در انواع مربا، نان سفید، شیرینی جات و به عبارت‌تری در خوراکی‌های با طعم شیرین وجود دارد. اما قندهای پیچیده که در آرد و غلات سیبوس دار وجود دارد زمینه‌ساز تغییرات کمتری در نوسان قند خون می‌شود و مصرف آن‌ها برتری دارد. همچنین فیبرهای قند خون نوزاد و... می‌شود. زمینه خانوادگی ابتلا به دیابت نوع ۲، سابقه دیابت بارداری، سن بالای ۳۵ سال در هنگام بارداری، سندروم تخمدان پلی‌کیستیک و وزن بالای نوزاد در بارداری‌های قبل از جمله شاخص‌های خطر ابتلا به دیابت بارداری است.

انتخاب بهترین چربی‌ها

رژیم غذایی سرشار از چربی‌ها بر عملکرد انسولین و بروز اضافه‌وزن در مبتلایان به دیابت تأثیر دارد. بر اساس توصیه متخصصان، مصرف چربی‌ها باید ۳۵ تا ۴۰ درصد دریافت انرژی روزانه را شامل شود که البته چربی‌های غیر اشباع (روغن‌های گیاهی) بر روغن‌های اشباع حیوانی برتری دارد. افراط در مصرف چربی‌ها زمینه‌ساز بروز گرفتگی عروق در دیابتی‌ها را تشدید می‌کند.

«خوراکی‌های لایت» هم بی‌ضرر نیستند!

بسیاری از مبتلایان به دیابت به خصوص جوان‌ها تمایل به مصرف نوشابه‌ها و دیگر خوراکی‌هایی را دارند که برچسب «لایت» دارد. اما نباید در باره مصرف آن‌ها و تأثیر نگذاشتن بر قند خون اطمینان داشت. در واقع برچسب "بدون قند" نشان می‌دهد که این محصول فاقد ساکاروز یا شکر سفید اما حاوی مقدار زیادی فروکتوز؛ نوع دیگری قند است که همان تأثیر را بر افزایش قند خون دیابتی‌ها دارد. حتی در باره مصرف خوراکی‌های لایت نیز باید احتیاط به خرج داد.

ترفندها

آموزش تهیه سالم لب خانگی

بانوان

بالم لب به عنوان یک مرطوب کننده و نرم کننده برای لب استفاده می‌شود. بالم لب با نفوذ در پوست لب، از خشکی و ترک خوردگی آن جلوگیری می‌کند. اگر لب‌های خشکی دارید بهتر است حتماً از یک بالم لب استفاده کنید.

توصیه ما استفاده از یک بالم لب خانگی است. بالم‌های موجود در بازار ممکن است دارای مواد تحریک کننده باشند که این بیشتر باعث خشکی و التهاب لب می‌شود.

بالم لب نعنای

برای درست کردن این بالم لب به دو قاشق روغن نارگیل، یک قطره روغن نعناع، یک قطره روغن بادام شیرین و نصف قاشق ژل آلوئه‌ورا نیاز داریم. روغن نارگیل را در ظرف مناسبی بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا ذوب شود. پس از ذوب شدن روغن نارگیل، مواد دیگر را اضافه کنید و ترکیب را به خوبی هم‌زنید. اجازه دهید تمام مواد به مدت ۲ تا ۳ دقیقه حرارت ببینند. بعد تمام مواد را به یک ظرف کوچک منتقل کنید. این ظرف را به مدت شش تا هشت ساعت در یخچال نگهداری کنید و بعد به عنوان نرم کننده یا بالم لب استفاده کنید.

بالم لب عسلی

برای تهیه این بالم به روغن زیتون (یک قاشق غذاخوری)، روغن نارگیل (یک قاشق غذاخوری) و عسل (سه چهارم قاشق چای خوری) نیاز دارید. تمام مواد را با هم ترکیب کنید و سپس آن را در یک ظرف در بسته بریزید. این ترکیب در یک محیط گرم و خشک تا یک ماه می‌تواند کار برد داشته باشد و فاسد نمی‌شود. این بالم لب خانگی و فوق العاده مناسب‌ترین مرطوب کننده برای لب‌های خشک و ترک خورده در زمستان است.

بالم لب نارنگیلی

برای درست کردن این بالم لب به دو قاشق روغن نارگیل طبیعی، دو قاشق روغن آرگان، دو قاشق روغن زیتون و مقدار کمی رژ لب بارنگ توت‌فرنگی یا قرمز نیاز دارید. یک کاسه فلزی مناسب روی حرارت ملایم قرار دهید و روغن نارگیل و رژ لب (به اندازه یک سانتی‌متر) را درون کاسه بریزید تا ذوب شود. حالا روغن آرگان و روغن زیتون را اضافه کنید و بعد از مخلوط کردن اجازه دهید تا کمی گرم شود. این ترکیب را درون یک ظرف کوچک و دردار بریزید و به مدت هشت ساعت در یخچال قرار دهید تا برای استفاده آماده شود.

منابع: زیامون، ایرانوس، گیتی

سلامت



بهترین رژیم غذایی در زمان آلودگی هوا

پرتقال، لیمو، گریپ فروت، هویج، انبه، کدو تنبل، فلفل سبز، اسفناج، انواع کلم، گوجه‌فرنگی، کیوی و غلات سیبوس دار هم این خاصیت را دارد. منابع غذایی حاوی ویتامین E مانند گردو، بادام، زیتون، جوانه گندم، جگر و سبزیجات دارای برگ سبز به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی قوی در روزهای آلوده باید بیشتر مصرف شود. ماهی‌های بخارپز، آب‌پز یا تنوری غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ و سلنیوم است که می‌تواند از آثار زیان‌بار ترکیبات التهاب‌آور آلاینده‌ها بکاهد. آب‌انار، چای سبز، چای سفید و قهوه به دلیل داشتن ترکیبات فلاونوئیدی به دفاع بدن در برابر عوامل اکسیدکننده کمک می‌کنند.

مصرف لبنیات برای از میان بردن آثار ذرات معلق موجود در هوا مفید است؛ اما تأثیری بر بهبود مسمومیت ناشی از آلاینده‌ها همچون سردرد، تهوع، سرگیجه، تنگی نفس و... ندارد.

مصرف روزانه دست کم دو لیوان شیر یا چربی زیر ۵/۱ درصد و پنیر، خشتی‌کننده سموم به خصوص سربی است که از سوختن بنزین و گازوئیل در هوا منتشر می‌شود.

محصولات لبنی غنی از پروبیوتیک با تقویت باکتری‌های مفید بدن سبب کاهش جذب همه‌فلزات سنگین موجود در هوای آلوده می‌شود. سیب، سرب را جذب می‌کند و مانع رسیدن آسیب به سلول‌های بدن می‌شود.

پزشکی

ارائه جدیدترین روش‌های علمی درمان سرطان

فعال بروز می‌یابد و این امر اهمیت غربالگری (تشخیص زودهنگام) و درمان به موقع این سرطان را آشکار می‌سازد.

وی درباره این که آیا هم‌اکنون بیماران مبتلا به سرطان با کمبود دارو مواجه‌اند، گفت: ممکن است گاهی به دلیل تحریم‌ها و شرایط اقتصادی کشور دچار کمبود مقطعی داروهای سرطان باشیم ولی خوشبختانه با بومی‌سازی این داروها روز به روز نیاز به خارج کشور کمتر شده است و بیماران با مشکلات کمتری روبه‌رو هستند.

دبیر علمی چهارمین کنگره بین‌المللی کلینیکال آنکولوژی با اشاره به ارائه جدیدترین دستاوردهای علمی در حوزه درمان سرطان گفت: با وارد شدن شرکت‌های دانش‌بنیان و ایجاد انگیزه برای آنان و بومی‌سازی داروها و تجهیزات مورد نیاز در این زمینه، وابستگی به خارج بسیار اندک شده است.

به گزارش روابط عمومی انجمن رادیوتراپی آنکولوژی ایران دکتر منصور انصاری ادامه داد: تومور پستان از جمله تومورهای شایع است که در زنان به‌ویژه در سنین