

پرسش و پاسخ

تجویز دروها 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 اعظم السادات موسوی

فوق تخصص آنکولوژی

● ۴۰ ساله‌ام. چند بار در سال یا هر چند سال یک بار باید آزمایش پاپ اسمیر انجام دهم؟

پاپ اسمیر از ۲۱ سالگی تا ۶۵ سالگی باید هر سه سال یک بار انجام شود. از ۳۰ سالگی به بعد می‌توان همراه با آزمایش HPV آن را انجام داد. در آن صورت هر پنج سال یک بار نیاز به انجام آزمایش پاپ اسمیر است البته این در صورتی است که جواب آزمایش طبیعی باشد.

● چند وقت پیش به متخصص زنان مراجعه کردم بعد از معاینه تشخیص عفونت و زخم دادند. (۱۹ ساله‌ام و چند ماهی است که عروسی کرده‌ام.)

درباره افرادی که تازه از دواج می‌کنند احتمال عفونت وجود دارد که علائم آن درد، ترشحات بدبو، سوزش و خارش است. اگر در ست تشخیص داده شود، درمان آنتی بیوتیک و کرم واژینال کافی است و نیازی به شست‌وشو و انجماد نیست.

● آیا در صورت تشخیص ابتلا به سرطان رحم، نیازی به هیسترکتومی است؟ جراحی برداشتن رحم، هیسترکتومی نام دارد که یکی از اصلی‌ترین روش‌های درمان سرطان رحم است. معمولاً با این جراحی، لوله‌های فالوپ نیز برداشته می‌شود و تولید استروژن از تخمدان‌ها متوقف خواهد شد. با این کار، روند رشد سرطان نیز کاهش می‌یابد یا متوقف می‌شود.

پزشکی

معرفی ۲ ماسک برای شادابی پوست

آلودگی هوا، سرما و استفاده از انواع شوینده‌ها باعث می‌شود تا پوست شما طراوت و شادابی خودش را از دست بدهد و نیاز به ترمیم با ماسک طبیعی داشته باشد



ماسک آب برنج

آب برنج سرشار از مواد مغذی است شما می‌توانید از آب برنج به عنوان تونر، شست‌وشو و دهنده صورت، ماسک مو و همچنین ماسک صورت برای درمان آکنه استفاده کنید. برنج نیمکوب یا آرد برنج را در آب گرم خیس و برای ماسک استفاده کنید.

تونر

یک تکه پنبه را در آب برنج خیس و از آن برای پاک کردن پوست استفاده کنید. آب برنج هر گونه ناخالصی سیوم اضافی را از روی پوست شما پاک می‌کند و باعث شادابی و نرمی پوست می‌شود.

ماسک صورت

یک تکه پارچه به اندازه صورتتان بردارید و قسمت چشم، دهان و سوراخ‌های بینی را روی پارچه ببرید. این پارچه را داخل آب برنج برای ۱۰ دقیقه خیس کنید. بعد آب

ماسک جعفری معجزه شادابی

ماسک جعفری برای پوست بسیار مفید است و می‌تواند یک معجزه شادابی باشد. با ماسک جعفری می‌توانید چربی پوست را در حالت تعادل قرار دهید و پوستی نرم و لطیف داشته باشید. از همه مهم‌تر این که در ست کردن این ماسک کاری آسان است.

ماسک ضد التهاب

ترکیب جعفری، سرکه سیب و ماست ضد التهاب است و به عنوان روشن کننده پوست بسیار عالی عمل می‌کند و دارای ویتامین‌ها و مواد معدنی است.

این سبزی سرشار از ویتامین K است و دو قاشق غذاخوری از آن ۱۵۳ درصد بیشتر از مقدار مصرف روزانه ویتامین K معروف به ویتامین انعقاد

از ۳۰۰ واکنش آنزیمی دخیل است.

کمبود منیزیم در ابتلا به بیماری‌های متابولیکی همچون دیابت نوع ۲، چاقی، سندرم متابولیک، مقاومت انسولینی، اختلالات چربی و بیماری‌های قلبی - عروقی موثر است. سبوس گندم، برنج و جو، بادام، مغزها، بذر کتان و دانه‌های کنجد، تخم کدو، هندوانه و آفتابگردان، سبزی‌های سبز دارای برگ تیره، دانه سویا، موز و ماهی منابع خوب منیزیم در رژیم غذایی هستند.

کمبود روی منجر به دیابت می‌شود، بررسی کرده‌اند مکمل یاری روی در برخی مطالعات توانسته است حساسیت انسولینی را در بیماران دیابتی نوع ۲ بهبود بخشد. اسیدهای چرب امگا ۳: محققان پیشنهاد کرده‌اند که PCOS همچون بسیاری از بیماری‌های مزمن، یک وضعیت التهابی خفیف در بدن است که با افزایش سطح شاخص‌های التهابی همراه است. منیزیم: منیزیم دومین یون داخل سلولی در بدن انسان از نظر فراوانی است و در بیش

آکنه و چاقی بروز می‌کند.

● ریز مغذی‌ها در رژیم غذایی زنان مبتلا به PCOS

روى: دخالت عنصر روى در بلوغ جنسى و عملکرد دغد جنسى به اثبات رسیده است. روى یک عنصر حیاتی برای بدن است که در ساختمان بیش از ۳۰۰ نوع آنزیم حضور دارد.

محققان تأثیر کمبود روى در مقاومت انسولینی، تحمل نکردن گلوکز و کاهش ترشح انسولین را که در صورت تداوم

ناهنجاری در بخش‌های فعال اندوکرینی زنان شامل تخمدان‌ها، غدد فوق کلیوی، محور هیپوتالاموس - هیپوفیز و بافت‌های حساس به انسولین مانند بافت چربی را علت این سندروم می‌داند.

● عوارض بروز سندروم PCOS

این سندروم می‌تواند با عوارض مختلفی در فرد مبتلا همراه باشد که مهم‌ترین عوارض آن در سنین نوجوانی و دوران بلوغ به صورت آمنوره (فقدان عادت ماهانه)، الیگومنوره، رشد بیش از حد موهای زاید (هیرسوتیسم)،

سندروم تخمدان پلی کیستیک یا به اختصار، PCOS (polycystic ovary syndrome)، با میزان شیوع حدود ۱۱ درصد در جوامع مختلف ظاهر آشایع‌ترین بیماری اندوکراین در زنان و در سن باروری است.

● علت بروز سندروم تخمدان پلی کیستیک

اگرچه فرضیات مختلفی برای علت این بیماری مطرح شده، اما علت این سندروم هنوز نامشخص است. یک فرضیه،

دارو شناسی

اشتباهات مهم در مصرف دارو

یکی از بهترین راهکارها برای کاهش پیامدهای اشتباهات دارویی آگاهی از داروهای مصرفی و عوارض جانبی احتمالی آن‌هاست. روزنامه تایمز به هفت اشتباه دارویی رایج اشاره کرده که برای حفظ سلامتی رعایت آن‌ها ضروری است:

تداخل دارویی

مصرف دو داروی متضاد با یکدیگر می‌تواند فرد را بیمار کند. تداخل این داروها در بدن اثر بخشی هر دو دارو را کاهش می‌دهد و حتی با عوارض جانبی جدی همراه می‌شود.

مصرف دارو بدون دانش کافی

لازم است بیمار هنگام دریافت نسخه دارویی جدید یا مصرف داروی بدون نسخه اطلاعات کافی درباره چگونگی مصرف دارو و عوارض جانبی آن به دست آورد.

مصرف دوز بالای دارو

بیمار باید داروی تجویزی را فقط به میزان توصیه شده از سوی پزشک مصرف کند. مصرف دوز بالایی از دارو ممکن است با خطرات جدی برای کبد همراه باشد و حتی بدن را با عوارض جانبی دیگر مواجه کند. افزون بر این، احساس منگی، گیجی، درد قفسه سینه، استفراغ و اسهال از دیگر مشکلات احتمالی است.

مصرف نامنظم دارو

بیمارانی که داروی خود را به طور مرتب مصرف نمی‌کنند سلامت خود را به خطر می‌اندازند. به ویژه مصرف داروهای افسردگی، استروئیدها و رقیق کننده‌های خون نباید فراموش شود.

ترکیب اشتباه دارو با مواد غذایی

ترکیب اشتباه مواد غذایی با یک داروی می‌تواند در روند جذب دارو در معده خلل ایجاد کند. برخی از داروها را باید ناشتا و برخی دیگر را پس از وعده غذایی مصرف کرد. نادیده گرفتن این جزئیات کوچک از اثر بخشی دارو می‌کاهد.

خود تجویزی

تجویز خودسرانه دارو اشتباه رایج بیشتر افراد است. بیمار بر اساس علائم، بیماری را تشخیص می‌دهد و دارو مصرف می‌کند که در اغلب مواقع تشخیص اشتباه است و مشکل ساز می‌شود چرا که بسیاری از امراض علائم مشابه دارند و تنها پزشک متخصص قادر به تشخیص صحیح بیماری است.

مصرف داروهای تجویزی دیگران

این تصور وجود دارد که داروی تجویزی برای یک عارضه مشابه، در تمامی بیماران یکسان است. به طور مثال لزوماً یک نوع داروی فشار خون برای دو بیمار مبتلا به این عارضه تجویز نمی‌شود. پزشک بر اساس سن و شرایط دیگر اقدام به تجویز دارو می‌کند.

دانستنی‌ها

چگونه از شر یبوست خلاص شویم؟

اجابت مزاج زمانی است که فرد بعد از اجابت احساس سبکی داشته و کاملاً مواد دفعی از بدنش خارج شده باشد. در غیر این صورت حتی اگر فردی روزانه بین دو تا سه بار اجابت مزاج داشته باشد، اما هنوز احساس کند که تخلیه به‌طور کامل انجام نشده است، باید بگوییم که این فرد دچار فلج یا کم‌کاری انتهای روده است؛ به همین دلیل به مشکل یبوست دچار می‌شود.

برای درمان یبوست دو دسته داروی گیاهی وجود دارد؛ دسته اول داروهای ملین است. این داروها مدفوع را نرم و شل می‌کند. دسته دیگر داروهای مسهل است. مسهل‌ها داروهایی است که حرکات دودی روده را افزایش می‌دهد، برای همین مانع جذب آب مدفوع می‌شود؛ در نتیجه بیمار دچار اسهال می‌شود.

ملین‌ها داروها و غذاهایی هستند که فیبر زیادی دارند، فیبرها دو کار عمده انجام می‌دهند؛ اول این که می‌توانند آب را در خودشان حفظ کنند و دوم این که باعث می‌شوند صفرایی که قبلاً ترشح شده مجدداً جذب نشود (صفرای ترشح شده از کبد وقتی به انتهای روده کوچک می‌رسد، جذب می‌شود)؛ چرا که این صفرای به دلیل خاصیت صابونی که دارد باعث اجابت مزاج آسان در فرد می‌شود.



سلامت

کنترل عوارض آنتی بیوتیک

آنتی بیوتیک‌ها فقط برای درمان عفونت‌های باکتریایی تجویز می‌شود و برای عفونت‌های ایجاد شده توسط ویروس‌ها کار برد ندارد اما مصرف این داروها عوارضی دارد که در ادامه به آن‌ها می‌پردازیم:

عوارض بر معده

بسیاری از آنتی بیوتیک‌ها باعث ناراحتی معده یا دیگر اعضای دستگاه گوارش می‌شود. این عوارض شامل حالت تهوع، استفراغ، گرفتگی عضلات و اسهال است. زمان تجویز آنتی بیوتیک نحوه مصرف آن را از پزشک سوال کنید که آیا آنتی بیوتیک را می‌توان همراه غذا مصرف کرد؟ خوردن آنتی بیوتیک‌هایی مانند آموکسی سیلین و داکسی سایکلین همراه غذایی تواند موجب کاهش عوارض آن بر معده شود.

بعضی از آنتی بیوتیک‌ها باید با معده خالی مصرف شود مانند تتراسایکلین و تأثیر آن به همراه غذا کم خواهد بود. شایع‌ترین عوارض مصرف آنتی بیوتیک، اسهال خفیفی است که معمولاً بعد از قطع

مصرف دارو از بین می‌رود اما اگر اسهال شدید باشد ممکن است باعث گرفتگی شکم، تب، حالت تهوع و مخاط یا خون در مدفوع شود که در صورت مشاهده باید فوراً با پزشک خود تماس بگیرید.

حساس بودن به نور

بعضی از آنتی بیوتیک‌ها باعث می‌شود که بدن به نور حساس شود، اگر آنتی بیوتیکی مانند تتراسایکلین مصرف می‌کنید بدن شما ممکن است به نور حساس شود و نور در چشم شما روشن‌تر به نظر برسد و حتی

می‌تواند پوست شما را در معرض آفتاب سوختگی قرار دهد. برای جلوگیری از این عارضه باید سعی کنید در معرض آفتاب نباشید و از گرم‌های ضد آفتاب و همچنین از کلاه یا عینک آفتابی مناسب استفاده کنید.

تب بعد از مصرف آنتی بیوتیک

تب یک عارضه جانبی مشترک در بسیاری از داروها از جمله آنتی بیوتیک‌هاست. تب ممکن است به دلیل واکنش به دارو باشد. تب‌های دارویی می‌توانند با هر آنتی بیوتیکی بروز دهند اما داروهایی مانند سفالکسین‌ها، سولفونامیدها از داروهایی هستند که تب جزو عوارض آن‌ها محسوب می‌شود.

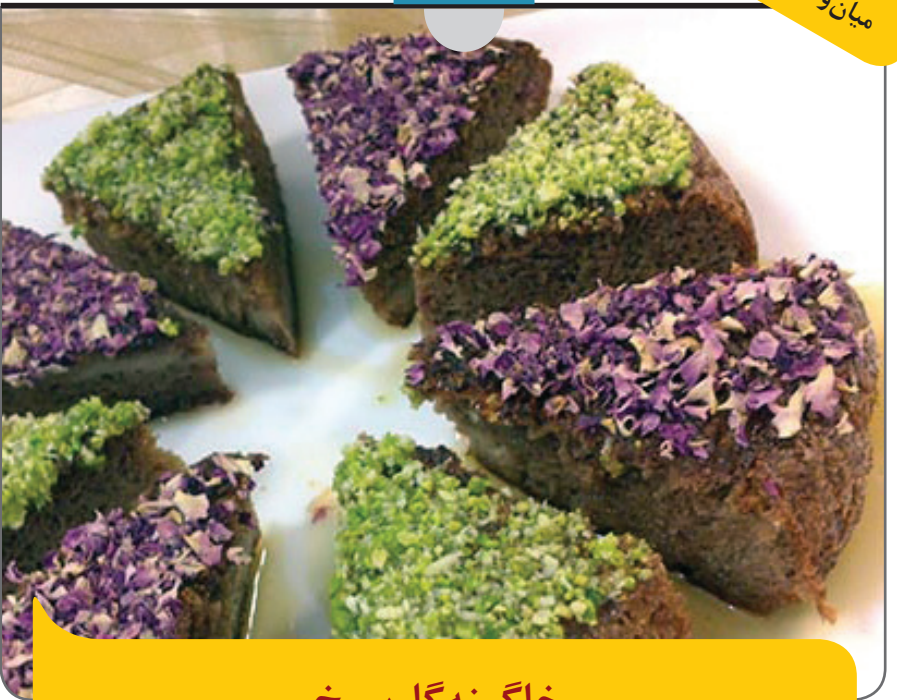
عوارض آنتی بیوتیک بر عفونت

مخم‌رواژینال آنتی بیوتیک‌ها مقدار باکتری مفید، لاکتوباسیلوس را در مهبـل کاهش می‌دهد و باعث رشد کاندیدا و نوعی عفونت مخمری می‌شود که علائم آن خارش واژن، سوزش هنگام ادرار، تورم در اطراف مهبـل، درد، درد هنگام رابطه جنسی، قرمزی و راش پوستی است. ترشح سفیدی از مهبـل که گاهی به آن ترشح پنیری نیز گفته می‌شود از علائم دیگر عفونت مخمری است.



آشپزی‌دن

میان وعده



خاگینه گل سرخ

- پودر گل سرخ (با دست ساییده شده) - یک پیمانه
- تخم مرغ - ۴ عدد
- گردوی خرد شده - یک پیمانه
- یک‌یکینگ پودر - یک قاشق غذاخوری

خواص

● گل سرخ خواص زیادی برای سلامتی دارد. ● سرشار از ویتامین C است. ● بر اساس اعلام سازمان غذا و دارو، گلبرگ‌ها و ساقه این گل (به‌ویژه به صورت خام) منبع غنی ویتامین C محسوب می‌شود. ● ویتامین C برای دستگاه ایمنی، حفظ سلامت پوست و استخوان‌ها از اهمیت زیادی برخوردار است. ● این ویتامین در جذب هر چه بیشتر آهن نقش موثری دارد.

● تخم مرغ‌ها را با همزن بزنید تا کف کند. ● بعد پودر گل سرخ و گردو را به آن بیفزایید و در ماهی تا به روغن بریزید و دو طرفش را سرخ کنید. ● دم‌کنی را روی تابه بگذارید و زیر تابه را هم شعله پخش کن قرار دهید. ● شکر و آب را مخلوط کنید و بجوشانید بعد از این که به غلظت کافی رسید روی خاگینه بریزید تا کمی بجوشد و به خور داخاگینه برود.