

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 می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر آرزو خسروی

متخصص قلب و عروق

هنگامی که دراز می کشم احساس نفس تنگی دارم، آیا نشانه مشکل قلبی حاد است؟
تنگی نفس هنگام دراز کشیدن ممکن است نشانه ای از یک وضعیت جدی باشد. عوامل بسیاری می تواند باعث تنگی نفس شود؛از جمله بیماری ها، اضطراب و عوامل مرتبط با سبک زندگی. تنگی نفس موقع خواب همیشه یک وضعیت اورژانس پزشکی نیست اما بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

علت تنگی نفس در شب چیست؟

- اختلال هراس و ترس
- خروپف
- عفونت های تنفسی
- آپنه خواب
- بیماری انسدادی ریوی مزمن
- دراز کشیدن بلافاصله پس از خوردن غذا هم ممکن است موجب تنگی نفس شود. این حالت ممکن است به علت بالا آمدن مواد غذایی به مری یا فشار غذای درون معده به دیافراگم باشد. دیافراگم، شکم و ریه ها را از هم جدا می کند. اغلب نشستن برای چند ساعت تا زمانی که غذا هضم شود، می تواند این احساس ناراحت کننده را از بین ببرد.
- نارسایی قلبی: در بعضی موارد، مشکل در تنفس می تواند نشانه ای از یک اورژانس پزشکی باشد. علت جدی تنگی نفس در هنگام دراز کشیدن نارسایی قلبی است.
- درمان اورژانسی تنگی نفس**
در صورتی که دچار تنگی نفس ناگهانی شدید، برای رفع سریع آن، ابتدا نفس عمیق بکشید و بدن خود را در حالت راحت و ریلکس قرار دهید، پس از چند ثانیه نفس کشیدن عادی خود را از سر بگیرید.

پزشکی

چند توصیه به پشت میز نشین ها

نشستن طولانی مدت و خیره شدن به صفحه رایانه پیامد های ناگواری به همراه دارد که باید از آن ها پیشگیری کنید



سلامت

مهین رمضانی | خبرنگار

همیشه و همه جا از تبعات پشت میز نشستن و کم تحرکی گفته ایم و بارها محققان درباره پیامدهای جسمی کم تحرکی و نشستن طولانی مدت گفته اند اما متخصصان این بار دست به ابتکار جدیدی زده و عروسی در قد و قواره یک انسان طراحی کرده اند که تغییرات جسمی در طول ۲۰ سال پشت میز نشینی را نشان می دهد.

میز و صندلی مناسب انتخاب کنید

در واقع هر فرد با توجه به قد و شرایط جسمی خودش به میز و صندلی خاصی نیاز دارد و باید تناسب میز و صندلی را از نظر ارتفاع و تسلط بر میز کار تنظیم کند، به طوری که در حالت نشسته، آرنج به صورت خم شده و باز اویه ۹۰ درجه و ساعد موازی و همسطح با میز قرار گیرد. همچنین باید یک زیرپایی داشته باشد تا مجبور نباشد بدنش را به جلو خم کند. **مراقب استخوان های پتان باشید**
تحلیل ستون فقرات، فشارهای بیش از حد بر استخوان های گردن، کمر و لگن که موجب ناهنجاری های اسکلتی، غضروفی و عضلانی می شود از دیگر عوارض پشت میز نشینی های طولانی مدت است. نشستن نامناسب حتی باعث می شود تا شما دایم قولنج کمر و گردن تا رابشکنید و همین موضوع باعث آسیب به ستون مهره ها می شود. با هر سال پشت میز نشستن یک درصد از تراکم استخوان های شما کاهش می یابد و زمینه پوکی استخوان را فراهم می کند. **مشکلات انسولینی**
تنهایک روز را نشسته سپری کردن از فعالیت انسولین در بدن می کاهد. وقتی بدن نتواند از انسولین به درستی استفاده کند، در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار می گیرد بنابراین همیشه یک بطری



آب همراه داشته باشید. وقتی بدن کم آب می شود، قند خون افزایش می یابد. کسانی که آب بیشتری می نوشند، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در آن ها کمتر است. **اضطراب و افسردگی**
طبق مطالعات و تحقیقات پزشکی، اضطراب و افسردگی از جمله عوارض روحی زیاد نشستن پشت میز است که خود می تواند زمینه ساز مشکلات بیشتری شود. **چند پیشنهاد**
- همیشه بعد از یک ساعت نشستن از جا برخیزید و راه بروید و چند حرکت کششی انجام دهید.
- صفحه رایانه را مقابل چشم های تان قرار دهید و سعی کنید به جلو و پایین خم نشوید.
- اندازه قلم نوشتن صفحه رایانه را طوری انتخاب کنید که به راحتی دیده شود و نیاز به خم کردن نداشته باشید. موس و صفحه کلید را نزدیک بدن تان قرار دهید تا دست ها دور از بدن قرار نگیرند و به این بهانه خم نشوید.
- شما می توانید با انقباض عضلات شکم، بارساندن یک زانو به سینه و کشش کمر،

عضلات کمر تان را تقویت کنید.
- پارو زدن در حالت نشسته را هم فراموش نکنید و بالا آوردن شانه ها، کشیدن تنه و پایین آوردن آن، تاب دادن تنه، جلو آوردن چانه و تمرین های گردن و چرخش گردن از گردن درد جلوگیری کنید.
- شنای سوئدی انجام دهید، چون این حرکت ورزشی باعث تقویت فیله های کمر و پیشگیری از کمر درد می شود.
- در هنگام استفاده از سیستم حمل و نقل عمومی از نشستن خودداری کنید.
- به جای تماس تلفنی با همکاران خود بهتر است حضوری به آن ها مراجعه کنید.
- سعی کنید در حالت ایستاده جلسات خود را برگزار کنید.
- پس از خوردن ناهار کمی راه بروید یا غذای خود را خارج از محیط کار تهیه و میل کنید.
- به جای استفاده از آسانسور از راه پله ها استفاده کنید.
- کمتر از هریک ساعت کار باید از جای خود بلند شوید و کمی بدن خود را بشکند.
- برای پیشگیری از زواریس وزن خود را کنترل کنید.



ترند ها

مریم سادات کاظمی

مترجم

آماده سازی مواد غذایی پیش از آشپزی

در دنیای پرهیاهوی امروز، آشپزی سریع یکی از بهترین راهکارها برای صرفه جویی در زمان به خصوص برای خانم های شاغل است. در بسیاری مواقع، آماده کردن مواد اولیه برای تهیه غذا و دسر زمان بر است اما با رعایت چند ترند ساده می توان این زمان را کاهش داد:

استفاده از قیچی به جای چاقو

برای برش زدن سبزیجات معطر، کاهو، گوشت و... به جای استفاده از چاقو، از قیچی کمک بگیرید. در این صورت افزون بر این که سبزیجاتی مانند پیاز چه له نمی شود، به دلیل این که مستقیماً آن ها را در قابلمه یا ظرف سالاد خرد کرده اید، ظرف کمتری برای شست و شو خواهید داشت.

خرد کردن همزمان

برای تهیه سالاد، انواع سبزیجات مانند فلفل دلمه، هویج، کاهو، گوجه فرنگی و... را کنار هم روی تخته بگذارید و با یک چاقوی بزرگ همه را با هم برش بزنید.

کمک گرفتن از رنده

اگر انداز سبزیجات مهم نیست، به جای صرف وقت برای نگینی کردن، آن ها را رنده کنید. تهیه سوپ با سبزیجات رنده شده زمان کمتر و طعم بهتری نسبت به سبزیجات برش زده دارد. همچنین با این ترند می توانید انواع سبزیجات مانند شلغم، هویج، کلم، چغندر و... را به خورد بچه ها دهید!

اجتناب از آب زیاد

هرگز برای طبخ غذا، آب زیادی در قابلمه نریزید زیرا افزون بر این که مدت جوش آمدن طولانی می شود، زمان بیشتری برای تبخیر آب اضافی نیاز خواهد داشت و البته طعم غذا نیز تغییر می کند. اجازه دهید غذا با یک تا دو لیوان آب بپزد و در صورت نیاز از آب جوش کتری که همزمان روی شعله دیگر گذاشته اید، استفاده کنید. حتی می توانید درب قابلمه را برعکس بگذارید و مقداری آب درون آن بریزید تا مقداری آب جوش اضافی داشته باشید.

برش زدن ساندویچ

به جای این که باگت های بزرگ را به چند تکه برش بزنید و مواد مورد نظر را درون هر کدام بگذارید، ابتدا ساندویچ را آماده کنید و سپس آن را با چاقوی تیز روی تخته، برش بزنید. درست مثل ساندویچی ها!

پخت کدو حلوبی در فر

برای پخت سریع تر و پوست گرفتن راحت تر کدو حلوبی، آن را به دو نیم برش بزنید و دانه های آن را بیرون آورید. سپس فر را گرم کنید و حدود یک ساعت بگذارید در فر بماند و سپس از طعم آن در غذا یا دسر لذت ببرید.

آب گیری سریع لیمو

اگر پوست لیمو خشک شده است، آن را ۳۰ ثانیه درون مایکروویو با حرارت بالا بگذارید. پوست لیمو نرم و به راحتی آب گرفته می شود.

منبع: www.selection.ca

بهداشت دهان و دندان در دوران بارداری

توجه به بهداشت دهان و دندان و رعایت آن در دوران بارداری از اهمیت زیادی برخوردار است. شواهد علمی نشان می دهد که بارداری به دلیل ایجاد تغییراتی، شرایط پوسیدگی دندان ها و بیماری های دهان و دندان را فراهم می کند. تغییرات هورمونی در این دوران موجب حساسیت

و التهاب لثه ها می شود. مطالعه ای در آمریکا نشان می دهد که شایع ترین هوس غذایی زنان باردار غذایی شیرین نظیر شکلات است که این عادات غذایی باعث افزایش مشکلات دهان و دندان در بارداری می شود. شدت التهاب لثه در طی بارداری با شروع ماه دوم

سوم افزایش می یابد. زنانی که قبل از بارداری خونریزی مختصر و التهاب لثه خفیفی دارند، در طی بارداری وضعیت بدتری می یابند. بهداشت ضعیف دهان و دندان با بیماری هایی مانند دیابت، بیماری های قلبی-عروقی و بعضی بیماری های تنفسی ارتباط دارد. به عنوان

مثال برای زنان دیابتی، کنترل سلامت دهانی قبل از بارداری بسیار مهم است، زیرا عفونت های حاد و مزمن، کنترل دیابت آن ها را مشکل می سازد. از طرف دیگر شواهد نشان دهنده ارتباط قوی بین وضعیت بهداشت دهان و دندان مادر و کودک است. بهتر است دهان و دندان

سلامت

علایم و درمان پولیپ بینی

با تشدید مشکل، مخاط به صورت توده هایی که مشابه دانه انگور و به رنگ های مختلف مانند قرمز، قهوه ای، صورتی یا خاکستری است، دیده می شود که در واقع همان پولیپ است.

تومور های بینی با پولیپ اشتباه می شود. با توجه به این که تومور های بینی و سینوس نیازمند تشخیص و درمان سریع است در تمام موارد پزشک باید اطمینان حاصل کند که بیمار دچار تومور نیست. گاهی پولیپ بینی همراه اسم تنفسی دیده می شود. انسداد بینی سبب بدتر و مشکل شدن کنترل آسم می شود.

درمان علت زمینه ای

درمان دارویی

برخی از پولیپ ها ممکن است با درمان دارویی مناسب بهبود یابد.

درمان جراحی

بعضی از پولیپ ها به درمان دارویی جواب نمی دهد یا بعد از بهبود عود می کند بنابراین پولیپ های بزرگ، پولیپ هایی که از قسمت پشت بینی وارد دهان می شود و پولیپ هایی که به علت عفونت قارچی ایجاد می شود نیاز به جراحی دارد.

جراحی از طریق بینی و برش آندوسکوپی سینوس انجام می شود. در این روش، بدون ایجاد برش در صورت یا داخل دهان، پولیپ ها خارج و همزمان برای جلوگیری از عود، دهانه سینوس ها باز می شود. درمان موضعی به صورت شست و شو و اسپری تا چند ماه بعد از جراحی ادامه می یابد.



پولیپ بینی توده نرمی است که به علت ورم شدید مخاط دستگاه تنفس ایجاد می شود. تورم شدی موجب می شود که به تدریج مخاط فضای داخل بینی یا سینوس را پر کند.

علایم پولیپ بینی

پولیپ های کوچک ممکن است موجب علامت خاصی نشود ولی با بزرگ شدن پولیپ، بیمار دچار علایم می شود. مشکلات تنفسی، گرفتگی بینی، تنفس دهانی و گاهی خرخر، ترشح به حلق یا ترشح از سوراخ های بینی، بوی بد دهان، خشکی دهان، احساس دردیافشار در صورت و بینی از علایم آن هستند. گاهی پولیپ از سوراخ بینی خارج می شود و منظره ناخوشایندی ایجاد می کند. در مواردی که پولیپ در قسمت عقب بینی قرار دارد، ممکن است در داخل دهان و پشت کام آویزان شود. پولیپ شدید به ویژه در سنین رشد، موجب تغییر شکل ظاهری بینی و صورت می شود. پولیپ بینی به علت اختلال در تنفس در عملکرد فرد به ویژه تمرکز، اشکال ایجاد می کند.

همین طور در ورزش و فعالیت سنگین باعث محدودیت می شود. نکته مهم و قابل توجه درباره پولیپ بینی، مشکل تشخیص است. بسیاری از بیماران که به عنوان سینوزیت مزمن تحت درمان قرار می گیرند ولی با آنتی بیوتیک درمان نمی شوند، مبتلا به پولیپ هستند و تشخیص نادرست در آن ها موجب شکست درمان می شود. از طرف دیگر گاهی از موارد

آشپزی هن

پیش غذا



سوپ کاری و سبزیجات

- پیاز متوسط -۲ عدد
- روغن زیتون -۳ قاشق غذاخوری
- نمک - به مقدار لازم
- دویه کاری - یک تا ۲ قاشق غذاخوری
- آب سبزیجات و مخلوط سبزیجات تازه مثل لوبیا سبز -۵ پیمانه
- اسفناج بسته بندی شده -۳ پیمانه
- سیر ریز شده -۲ حبه
- ساقه کلم بروکلی پوست کنده و خرد شده - یک پیمانه
- پیاز چه خرد شده - یک پیمانه
- گشنیز تازه خرد شده - یک پیمانه
- قارچ خرد شده - یک پیمانه
- آب لیموی تازه -۲ قاشق غذاخوری

● پیاز خرد شده را با دو قاشق غذاخوری روغن در قابلمه ای تفت دهید و یک چهارم قاشق چای خوری نمک به آن اضافه کنید و مدام هم بزنید تا زمانی که پیاز ها نرم شود و شروع به قهوه ای شدن کند. ● کاری را به همراه ساقه های بروکلی و پیاز چه به مدت ۳ دقیقه دیگر بپزید. اسفناج خرد پوره شده و گشنیز را در آن مخلوط کنید. ● همه مواد را مخلوط کنید و در ظرف را بگذارید و به مدت کافی بپزید تا اسفناج ها نرم شود. ● برای قوام بیشتر یک پیمانه دیگر آب سبزیجات و مقداری آب لیمو و نمک اضافه کنید.

● پیاز خرد شده را با دو قاشق غذاخوری روغن در قابلمه ای تفت دهید و یک چهارم قاشق چای خوری نمک به آن اضافه کنید و مدام هم بزنید تا زمانی که پیاز ها نرم شود و شروع به قهوه ای شدن کند. ● کاری را به همراه چهار پیمانه آب سبزیجات بیفزایید و به آرامی بگذارید بخار کند. ● چهار پیمانه اسفناج خرد شده را آماده کنید. ● باقی مانده اسفناج ها را با آب در مخلوط کن بریزید و پوره کنید. ● سیر را در روغن باقی مانده در یک تابه بزرگ بریزید تا