

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 کیوان مجیدزاده

متخصص ژنتیک سرطان

۵۰ ساله ام و تاکنون ۲ زایمان داشته‌ام.

ماموگرافی انجام نداده اما تست پاپ اسمیر را مرتب تکرار کرده‌ام. می‌خواستم بدانم آیا انجام ماموگرافی در این سن ضروری است؟

زنان به‌طور معمول از ۴۰ سالگی به‌بعد هر دو سال یک‌بار باید ماموگرافی کنند. سرطان سینه در بین زنان به‌عنوان شایع‌ترین نوع سرطان شناخته می‌شود و اگر در مراحل اولیه تشخیص داده‌شود، قابل درمان است. روش‌های مختلفی برای تشخیص میزان پیشرفت سرطان متداول است اما روش تشخیصی که در قدم اول می‌توان انجام داد که البته هزینه کمتری نیز دارد، انجام ماموگرافی است. به‌طور معمول خانمی که به متخصص مراجعه می‌کند باید یک ماموگرافی پایه داشته باشد؛ چرا که حسن ماموگرافی این است که حساسیت تشخیصی قابل توجهی دارد؛ یعنی از مجموعه روش‌های موجود، به خصوص برای غربالگری، پذیرفته‌ترین روش است. سونوگرافی روش غربالگری نیست، بلکه روش تشخیصی است؛ یعنی اگر متخصص در ماموگرافی توده مشکوک دید، می‌گوید بیمار سونوگرافی بدهد بنابراین ماموگرافی در تمام دنیا برای غربالگری پذیرفته شده است. اما دانستن این نکته نیز ضروری است که تکرار ماموگرافی می‌تواند به اندازه کمی خطر ابتلا به سرطان را ایجاد کند بنابراین به هیچ‌عنوان نباید بدون توصیه پزشک و به صورت خودسر ماموگرافی انجام شود. زنان به‌طور معمول از ۴۰ سالگی به‌بعد هر دو سال یک‌بار باید ماموگرافی انجام دهند؛ مگر موارد مشکوکی وجود داشته باشد که چگونگی انجام آن‌ها متفاوت است.

بیشتر بدانیم

اشتباهات مهم در مصرف دارو

یکی از بهترین راهکارها برای کاهش پیامدهای اشتباهات دارویی آگاهی از داروهای مصرفی و عوارض جانبی احتمالی آن‌هاست. روزنامه‌تایمز 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 است.

● **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 به‌طور مرتب مصرف نمی‌کنند سلامت خود را به خطر می‌اندازند. به‌ویژه مصرف داروهای افسردگی، استروئیدها و رقیق‌کننده‌های خون نباید فراموش شود.

● **ترکیب اشتباه دارو با مواد غذایی:** ترکیب اشتباه مواد غذایی با یک دارو 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.

● **خودتجویزی:** 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 مشکل‌ساز 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. به‌طور 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.

دندان‌هایی که نیازی به پرکردن ندارد

جدیدترین یافته‌های محققان انگلیسی درباره مراقبت از دندان کودکان نشان می‌دهد همیشه تراشیدن و پرکردن دندان بهترین روش نیست



شیوا رضایی | روزنامه نگار



داستان پوسیدگی دندان در کودکی، داستانی پر در دسر از چندین نظر است. برخی والدین تلاش می‌کنند در کوتاه‌ترین زمان ممکن فرزندشان را به دندان پزشکی ببرند و دندان‌آورا پر کنند. تلاشی که گاهی به واسطه سن کم کودک و همراهی نکردن او، ممکن است به نتیجه مطلوب نرسد، اما در این شرایط راه چاره چیست؟ مطالعه جدیدی که نتایج آن این هفته منتشر شده است، می‌تواند کمک خوبی برای این گروه از والدین باشد.

در این مطالعه گسترده که توسط دندان پزشکان انگلیسی انجام شده سه سال طول کشیده، سه روش متفاوت بر خورد با پوسیدگی دندان در کودکان سه تا هفت سال مورد بررسی قرار داده شده است. اول همان روش معمول تراشیدن پوسیدگی و پرکردن دندان، دوم پرکردن دندان با پانسمان یا مواد با عمر بیشتر بدون تراش دندان و روش سوم، ارتقای بهداشت دهان بدون انجام مداخله‌ای خاص برای آن. بررسی این پژوهشگران روی وضعیت ۱۱۴۰ کودک که دارای پوسیدگی دندان بودند، نشان داد که اگر یکی از این سه روش استفاده شود، وضعیت کودک از نظر درد دندان و رضایت دندان پزشک از نتایج حاصل شده، تفاوتی ندارد و به عبارتی شواهدی که نشان دهد تراش پوسیدگی و پرکردن دندان همیشه بهترین انتخاب است، وجود ندارد.

روش‌های مختلف تراش دندان

اگر دندان فرزندتان پوسیده است، در اولین قدم برنامه‌هایی برای بهبود بهداشت او داشته باشید. مسواک دو بار در روز با خمیر دندان دارای فلوراید، کم کردن مصرف مواد غذایی شیرین و انجام فلوراید تراپی در فواصل منظم توسط دندان پزشک را جدی بگیرید. توجه داشته باشید که این اقدامات در دو همچنین هزینه زیادی ندارد. در قدم دوم در صورتی که فرزندتان کوچک است، شاید بتوانید به روش‌های غیرتهاجمی برای درمان از جمله پانسمان دندان فکر کنید.

مراقبت از دندان‌های شیری ضروری است؟

عقیده بیشتر افراد این است که دندان‌های شیری به دلیل عمر کوتاه‌شان اهمیت چندانی ندارد و به مراقبت آن‌ها نیازی نیست. اما واقعیت غیر از این است.

اگر دندان شیری زودتر از موقع از دست برود، دندان‌های

مجاور به سمت محل خالی دندان حرکت و فضای موجود را تنگ می‌کند بنابراین رویش دندان دائمی جایگزین در این فضا، دچار مشکل می‌شود. متأسفانه بسیاری از پدر و مادرها فکر می‌کنند که زود خراب شدن دندان‌های شیری و کشیدن آن‌ها مهم نیست چرا که دندان‌های دائمی به جای آن‌ها خواهد روید. به این ترتیب با مراقبت نکردن باعث پوسیدگی زودرس و از بین رفتن آن‌ها می‌شوند که نتیجه آن رویش نابه جای رویش نکردن دندان‌های دائمی زیرین است.

نکاتی که باید رعایت کنید

- * از خواباندن کودک با شیشه شیر و شیر دادن شبانه خودداری کنید.
- * بعد از دادن شیر به کودک تا با گاز استریل دندان هایش را تمیز کنید.
- * از دادن مواد قندی و نشاسته‌ای به کودک در میان وعده‌ها خودداری کنید.
- * تا حد امکان کودک را از مصرف تنقلات شیرین منع کنید.
- * از تنقلات مغذی و طبیعی مانند گردو، کشمش و پسته استفاده کنید.
- * کودک را به‌طور منظم برای معاینه نزد دندان پزشک ببرید.

هر گونه آلودگی و ویروس‌های گوناگون به درون بدن شان حفظ کنید.

● **خوابیدن در وضعیت نیمه نشسته:** چون خوابیدن افقی وضعیت تنفسی را با مشکل مواجه می‌کند، فرد بیمار باید به حالت نیمه نشسته بخوابد.

● **پیاز:** قرار دادن تکه‌های پیاز در اتاق کودک به علت دارا بودن مواد غنی مانند آنتی‌هیستامین طبیعی می‌تواند یک روش بسیار مهم در از بین بردن حساسیت و عفونت‌های تنفسی کودکان باشد.

۲ راهکار ساده برای درمان سرفه‌های کودکان

تنفسی، سرماخوردگی، آلرژی، آسم و بیماری‌های دستگاه گوارش به وجود می‌آید. سرفه کودکان به مدت طولانی ممکن است نشان دهنده یک وضعیت جدی باشد. به همین دلیل با راهکارهای خانگی می‌توان مانع سرفه‌های طولانی و آزار دهنده کودکان شد. با قرار دادن دستگاه‌های بخور و رطوبت‌ساز در اتاق کودکان، ریه‌های آنان را از نفوذ

بهداشت

بانوان

تهیه پاک‌کننده‌های پوست از آشپزخانه

فاطمه قاسمی

مترجم

هنگام خرید پاک‌کننده‌ای برای شست‌وشوی صورت در انتخاب گزینه‌های زیادی که پیش رو دارید گیج می‌شوید. گذشته از هزینه زیادی که باید برای خریدن اش متحمل شوید فکر این که آیا مواد شیمیایی آن برای پوست شما مشکلی ایجاد می‌کند یا نه؟ شما را کمی نگران می‌کند پس چرا خودتان برای تهیه انواع خانگی اش دست به کار نمی‌شوید؟ بدون شک چیزی که خودتان تهیه کردید، مطمئن‌تر، مفیدتر، به صرفه‌تر و خالی از افزودنی‌های شیمیایی مضر است. ضمن این که تمام این تمیزکننده‌ها طبیعی است و استفاده از آن‌ها به‌طور روزانه هیچ خطری ندارد.

* **ترکیب روغن نارگیل و عسل برای شست‌وشوی پوست حساس:** این پاک‌کننده را می‌توانید به راحتی با مبادی که احتمالاً در آشپزخانه خود دارید تهیه کنید. برای تهیه آن به یک قاشق غذاخوری عسل و جوش شیرین به میزان مساوی و سه قاشق غذاخوری روغن نارگیل نیاز دارید. ترکیب تهیه شده را می‌توانید در شیشه‌ای در بسته و در دمای محیط نگه دارید.

* **ترکیب لیمو و عسل برای شست‌وشوی پوست چرب:** با این نوع شست‌وشو، چربی پوست‌تان تا حدی متعادل می‌شود. کافی است یک قاشق غذاخوری عسل خام را با نصف آب لیموی تازه و کمی آب گرم برای حل شدن بهتر مخلوط کنید. پوست صورت را با این محلول ماساژ و شست‌وشو دهید و با آب ولرم بشویید. به همین راحتی!

* **لایه‌پهر داری پوست با بلغور جو دوسر:** ترکیب نصف فنجان جو دوسر با کمی آب و آب لیمو و نصف قاشق غذاخوری عسل می‌تواند پوست را لایه‌پهر داری و چربی بیش از حد آن را جذب کند. خواص ضد باکتری موجود در لیمو کمک می‌کند تا باکتری‌ها از بین بروند و به این ترتیب مانع بروز آکنه می‌شود و وجود عسل در این ترکیب به نرمی پوست کمک می‌کند. ترکیب حاصل را روی پوست‌تان به آرامی ماساژ دهید و سپس آن را با آب بشویید.

* **معجز روغن زیتون با روغن‌های گیاهی برای شست‌وشوی پوست خشک:** برای شست‌وشوی این نوع پوست، مقداری روغن زیتون را با روغن‌های گیاهی و دلخواه خود مثل وانیل یا استوودوس مخلوط کنید. روی صورت قرار دهید و با آب گرم بشویید. ممکن است کمی سوزش داشته باشد اما نگران کننده نیست.

* **معجزه سرکه سیب برای پوست مستعد آکنه و جوش:** رقیق کردن دو قاشق غذاخوری سرکه سیب و به همین میزان آب گرم و یک قطره روغن کرچک معجزه می‌کند. این سرکه را به تنهایی استفاده نکنید چون به پوست شما آسیب می‌رساند. سرکه سیب قدرت پاک‌کنندگی و لایه‌برداری قوی دارد. منبع: bustle

سلامت

خواص سنبل الطیب چیست؟

سنبل الطیب یک گیاه علفی است و در جنگل‌های کم‌درخت و حاشیه جویبارها رشد می‌کند. ارتفاع این گیاه خودرو به ۲ متر می‌رسد. به دلیل علاقه‌ای که گربه به رایحه آن دارد به نام علف گربه هم شناخته می‌شود. در طب سنتی ریشه و گیاه سنبل الطیب برای درمان بسیاری از بیماری‌ها کاربرد دارد.



درمان بی‌خوابی

نقش سنبل الطیب در درمان بی‌خوابی و بهبود کیفیت خواب توسط تحقیقات علمی ثابت شده است. نتایج یک تحقیق علمی روی افرادی که از مشکل بی‌خوابی رنج می‌برد نشان می‌دهد که مصرف سنبل الطیب زمان به خواب رفتن در این افراد را به نصف کاهش می‌دهد.

کاهش استرس و اضطراب

یکی از مشهورترین خواص سنبل الطیب کاهش استرس و اضطراب است. این گیاه دارویی دارای ترکیبات شیمیایی به نام والپوتریات است که به تولید هورمون سروتونین در بدن کمک می‌کند. هورمون سروتونین به عنوان هورمون شادی بخش شناخته می‌شود و کمبود آن با علائمی مانند استرس و افسردگی همراه است. برای درمان استرس و اضطراب می‌توانید آن را مطابق با یکی

از روش‌های زیر مصرف کنید. **دمشوش:** یک قاشق چای خوری ریشه خشک شده سنبل الطیب را داخل قوری بریزید و یک فنجان آب جوش به آن اضافه کنید. ۱۰ دقیقه صبر کنید تا دم بکشد.

● **درمان بیش‌فعالی در کودکان و بزرگسالان**

اختلال بیش‌فعالی (ADHD) با علائمی مانند جنب و جوش زیاد، پرحرفی، نداشتن تمرکز و عصبی و حساس بودن همراه است. سنبل الطیب محرک‌هایی را که عامل بیش‌فعالی هستند کاهش می‌دهد و نقش موثری در بهبود تمرکز و کاهش علائم بیش‌فعالی دارد. توجه داشته باشید مصرف این گیاه دارویی برای درمان بیش‌فعالی کودکان بدون مشورت با پزشک، همچنین برای کودکان زیر پنج سال توصیه نمی‌شود. استفاده از سنبل الطیب به مدت سه هفته به درمان بیش‌فعالی کمک می‌کند.

آشپز، هنر

شکلات



تافی شکلاتی گردویی

- شکلات تخته‌ای
- شکر
- شکر قهوه‌ای
- کره
- وانیل
- گردو
- بیکنینگ پودر
- نمک

● برای درست کردن این شکلات ابتدا سینی فریایک سینی فلزی را با کاغذ روغنی بپوشانید. کره را به تکه‌های کوچک ببرید. گردوها را هم به تکه‌های کوچک تقسیم کنید.