

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

ریزش مو، ویتیلگو و برداشتن خال مشکلاتی که متخصصان پاسخ می‌دهند

دکتر مریم ملکی

متخصص پوست و زیبایی

● ۲۷ ساله‌ام. برای سر بازی موهایم را زده بودم. قسمت بالای سرم کم پشت‌تر از قسمت کنار و پشت سرم است. موهایم رشد کرده و رشد قسمت کنار سریع‌تر از قسمت بالای سرم است. علایم ریزش مو ندارم.

احتمالا دچار ریزش موی آندروژنیک هستید. زیر نظر متخصص پوست و با استفاده از ماینوکسیدیل افزون بر پیشگیری از ریزش موی بیشتر، شاهد افزایش رشد موهای خود خواهید بود.

● ۹ ساله بیماری ویتیلگو دارم و تقریبا نیمی از بدنم درگیر این بیماری است. آیا تغذیه بر روند پیشرفت این بیماری تأثیری دارد؟ آیا لیزر کردن موی قسمت‌هایی از بدن که در معرض آفتاب قرار می‌گیرد احتمال بازگشت لک‌ها را کاهش می‌دهد؟

تغذیه نقش چندانی در روند بیماری ویتیلگو یا لک و پیس ندارد. در پاسخ به قسمت دوم سوالاتان باید گفت که مطالعه علمی در این باره نشده است یا من اطلاعی ندارم. ولی در کسی که کل پوستش سفید شده است باید برهیز بسیار جدی از آفتاب داشته باشد، در غیر این صورت لک‌های قهوه‌ای تیره‌تر از پوست، روی نواحی در معرض آفتاب ایجاد خواهد شد.

● چند تا خال از صورتم برداشته‌ام و الان گوشت اضافی آورده‌ام، باید چه کار کنم تا این گوشت اضافی برداشته شود؟

متاسفانه بدون معاینه نمی‌توان نظر درستی داد شاید با دارو یا تزریق خوب شود و شاید هم نیاز به لیزر داشته باشد. بهتر است از اول در انتخاب پزشک‌تان دقت کنید.



# مواد غذایی که خستگی روزانه را برطرف می‌کند

اگر در طول روز احساس کندی و خستگی می‌کنید، باید به دنبال علت آن باشید

دانستنی‌ها

بعضی از روزها با این که استراحت کافی دارید ورژیم غذایی‌تان کامل است باز هم در طول روز احساس خستگی می‌کنید. ممکن است این خستگی به ناهار شما مربوط باشد. ناهار، می‌تواند تأثیر زیادی بر احساسی داشته باشد که در بقیه روز دارید. اما غذاهایی وجود دارد که شما را پرانرژی نگه خواهد داشت، به طوری که می‌توانید در تمام روز احساس قدرت و انرژی کنید. از موارد دیگری که باعث خستگی شما می‌شود موارد زیر است:

● مصرف چربی‌ها

نتایج مطالعه محققان استرالیایی بررژیم غذایی ۷۸۴ مرد نشان می‌دهد، گروهی از مردانی که روزانه بیشترین مقادیر چربی را می‌خوردند، نسبت به مردانی که حداقل مقدار چربی را مصرف می‌کردند، بیشتر دچار خواب‌آلودگی روزانه می‌شدند. نکته جالب توجه این که این مطالعه، هیچ گونه ارتباط متقابلی بین مصرف پروتئین یا کربوهیدرات و مشکل خواب‌آلودگی روزانه نشان

نمی‌دهد.

به عنوان مثال دیگر رفتارهای وابسته به غذا خوردن مانند زمان بندی وعده‌های غذایی، میزان مصرف مواد غذایی، تعداد دفعاتی که شرکت کنندگان در طول روز غذا خوردند، سرعت مصرف وعده‌های غذایی و دیگر عوامل احتمالاتی می‌تواند بر خواب‌آلودگی در طول روز اثر بگذارد. دیگر عوامل سبک زندگی مانند سطوح استرس، پویایی، زندگی کاری و... نیز می‌تواند نقش مهمی ایفا کند.

● برای انرژی گرفتن، غذا بخورید!

وجود چربی در رژیم غذایی به خودی خود مقصر نیست. بدن در واقع برای تعدادی از عملکردهای طبیعی به چربی نیاز دارد اما باید، چربی‌های سالم را انتخاب کنید، از جمله چربی‌های اشباع نشده از منابعی مانند روغن‌ها، آجیل، دانه‌ها، آووکادو، زیتون و ماهی‌های چرب و به جای تمرکز بیش از حد روی فقط یک ماده مغذی (چربی)، پایبندی به یک الگوی غذایی به طور کلی سالم داشته باید که سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، پروتئین‌های خالص، حبوبات، چربی‌های سالم، لبنیات کم‌چرب و آب کافی در این باره تأکید می‌شود.

بنابراین رعایت این الگوی غذایی باعث از بین رفتن حالت رخوت و سستی در بدن می‌شود. چند ماده غذایی برای جلوگیری از چرت‌زدن روزانه شما پیشنهاد می‌شود از جمله:



● بادام درختی

بادام یک میان‌وعده انرژی‌زا برای مواقعی که سرتان شلوغ است شما می‌توانید آن را به سالاتان بیفزایید. بادام درختی، افزایش انرژی مفید برای قلب فراهم می‌کند. بادام سرشار از منگنز، مس، ویتامین E، منیزیم و ریبوفلاوین است که همگی در خنثی‌سازی سموم و تقویت سطوح انرژی نقش دارد.



● لوبیا و عدس

فیبر موجود در لوبیا و عدس، قند خون شما را ثابت نگه می‌دارد و افت و خیزهای شدید آن را که باعث کاهش انرژی‌تان می‌شود، از بین می‌برد. یک وعده حبوبات همچنین حدود ۱/۳ از نیاز روزانه شما به منیزیم فراهم می‌کند که برای فعال کردن آنزیم‌ها در سلول‌هایی که انرژی تولید می‌کند، ضروری است.



● اسفناج

اسفناج به همراه دیگر سبزیجات برگ‌دار، منبع بسیار خوبی از آهن - یک ماده معدنی که برای کمک به عضلات ما برای ذخیره و سپس استفاده از اکسیژن و افزایش گردش سلول‌های قرمز خون و افزایش هوشیاری و تمرکز مورد نیاز است - هستند.



● سیب

سیب به علت محتوای بالای فیبر، بسیار آرام‌هضم می‌شود و به جای افزایش سریع و متعاقب آن افت ناگهانی انرژی که ممکن است از دیگر میوه‌ها دریافت کنید، به شما انرژی پایدار و طولانی مدت می‌دهد.



● تخم مرغ

تخم مرغ، دارای پروتئین باکیفیتی است که تمام پروتئین‌های دیگر با آن مقایسه می‌شود، تخم مرغ افزون بر داشتن پروتئین حفظ‌کننده انرژی، حاوی ۱۳ ویتامین و ماده معدنی ضروری و یکی از تنها منابع کولین (ماده مغذی برای سلامت مغز) است.



● برنج قهوه‌ای

از آن جا که برنج قهوه‌ای سرشار از کربوهیدرات‌های پیچیده آرام‌هضم و منیزیم است، هنگامی که صحبت از تأمین انرژی می‌شود، برنده‌ی چون و چراست. مطالعات نشان داده‌اند که سطوح پایین منیزیم ممکن است متابولیسم انرژی بدن را بی‌اثر کند.

تغذیه

منوی خون‌ساز برای خانم‌ها

بانوان

میزان کافی خون در بدن خانم‌ها اهمیت زیادی دارد، چون زنان افزون بر تجربه بارداری، همراه قاعدگی همراه با خروج مقداری از خون را از سرمی گذرانند. در این مطلب مواد غذایی خون‌ساز را معرفی کرده‌ایم.

● چغندر

یک لیوان آب‌چغندر حاوی ۱/۱ میلی گرم آهن است و به افزایش تعداد گلبول‌های قرمز خون کمک می‌کند. چغندر حاوی اسید فولیک است که میزان هموگلوبین را افزایش می‌دهد و سرشار از ویتامین C، پتاسیم و فیبر هم است.

● لوبیای قرمز

حبوباتی مانند لوبیای قرمز، نخود و سویا منبع خوبی برای آهن و اسید فولیک هستند و مصرف آن‌ها به افزایش سطح هموگلوبین خون کمک خواهد کرد. افزون بر این، فولات و ویتامین C نیز دارند.

● کنار گوشت و مرغ، جعفری فراوان بگذارید

اگر چه نمی‌توان جعفری را منبع فوق‌العاده آهن برای خانم‌ها دانست اما نباید از آن غافل شد. در نتیجه بهتر است عادت کنید در کنار تمام غذاها به خصوص گوشت، مرغ و سبزیجات دیگر حتما جعفری قرار دهید. این سبزی افزون بر زیباسازی غذا به افزایش ارزش آن هم کمک زیادی می‌کند.

● هلو خشک، آلو و کشمش

این مواد بسیار خوشمزه، منبع غنی از آهن است. هر ۱۰۰ گرم هلو خشک شده، ۶ میلی گرم آهن دارد. این فهرست را به سادگی وارد رژیم غذایی خود از جمله میان‌وعده‌ها کنید.

● کره بادام زمینی

بادام زمینی یکی از منابع غنی ویتامین E است که آنتی‌اکسیدانی قدرتمند است و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان را به میزان چشمگیری کاهش می‌دهد. همچنین، بادام زمینی مقدار زیادی آهن دارد که برای بهبود و اصلاح عملکرد گلبول‌های قرمز خون بسیار مفید و ضروری است. دو قاشق کره بادام زمینی ۰.۶ میلی گرم آهن به بدن می‌رساند.

● گوچه فرنگی

ویتامین C موجود در آن برای افراد مبتلا به کم‌خونی بسیار مفید است. ویتامین C جذب آهن در بدن را افزایش می‌دهد.

● شکلات تلخ

فقط یک اونس از این شکلات حاوی ۵ میلی گرم آهن است. این در حالی است که یک فنجان پودر کاکائو نیز ۹/۱۱ میلی گرم آهن دارد.

● کلم بروکلی

منبع عالی ویتامین‌ها، آهن و فولات است و برای پیشگیری از کم‌خونی در بارداری بسیار مفید است.

آوای سلامت، آرمان، تیان

سلامت

## درمان خون‌ریزی چشم

درمان خون‌ریزی چشم به دلیل آن بستگی دارد

خون‌ریزی زیر ملتحمه به طور معمول جدی نیست و بدون درمان بهبود می‌یابد

● درمان دارویی

پارگی عروق چشم ممکن است به علت ضربه، فشار چشم، بیماری دیابت، اختلالات انعقادی و افزایش فشار خون اتفاق بیفتد. اگر به یک بیماری زمینه‌ای، مانند فشار خون بالا مبتلا هستید، پزشک برای مدیریت این شرایط دارو تجویز خواهد کرد. پزشک ممکن است موارد زیر را برای بهبود خون‌ریزی تجویز کند: - قطره‌های اشک مصنوعی برای خشکی چشم - قطره‌های استروئیدی برای تورم - قطره‌های بی‌حس‌کننده برای درد - قطره‌های آنتی‌بیوتیک برای عفونت باکتریایی - جراحی با لیزر برای ترمیم رگ‌های خونی - جراحی چشم برای تخلیه خون اضافی - جراحی مجرای اشک شما ممکن است برای محافظت از چشم طی روند درمان به پوشیدن یک محافظ مخصوص نیاز داشته باشید.

برای بررسی شرایط خون‌ریزی چشم و سلامت آن به پزشک مراجعه کنید. پزشک احتمالا فشار چشم شما را نیز اندازه خواهد گرفت.

● فشار بالای چشم

می‌تواند به بیماری‌های دیگر چشم مانند آب‌سیاه منجر شود.

● چه کاری می‌توانید در خانه انجام دهید

اگر از لنزهای تماسی استفاده می‌کنید، آن‌ها را خارج کنید. تازمانی که چشم‌پزشک به شما نگفته است که استفاده از لنزهای



تماسی بی‌خطر است، از آن‌ها استفاده نکنید.

برای کمک به بهبود خون‌ریزی چشم در خانه اقدامات مختلفی را می‌توانید انجام دهید که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: - قطره‌های چشم یا داروهای دیگر را بر اساس تجویز پزشک استفاده کنید.

- فشار خون خود را به طور منظم با یک دستگاه فشار خون اندازه‌گیری کنید.

- سر خود را با کمک یک بالش بالاتر قرار دهید تا به تخلیه چشم کمک شود.

- از فعالیت بدنی بیش از حد پرهیز کنید.

- به طور منظم معاینات چشم و دیدار انجام دهید.

- لنزهای تماسی را تمیز نگه دارید و پس از مدتی جایگزین کنید.

- از خوابیدن با لنزهای تماسی پرهیز کنید.

## ۵ترفند برای خوشمزه شدن غذا

وقتی موقع غذا درست کردن حواسم پرت می‌شد و فلفل زیادی در غذا می‌ریختم، موقع کشیدن غذا استرسم اضافه می‌شد اما به تازگی یاد گرفته‌ام که چطور ایراد غذاهایم را بگیرم. در ادامه به ریزه‌کاری‌های آشپزی اشاره می‌کنم که بسیار کاربردی است.

● پودر جو

داخل هر خورش‌ی که می‌پزید نصف یا حتی یک قاشق غذاخوری پودر جو بریزید. با این کار اول: آب‌خورش غلیظ می‌شود. دوم: اصلا روی طعم آن تأثیری ندارد. سوم: موهایتان پرپشت می‌شود و تمام ویتامین‌های گروه B به بدنتان می‌رسد.

● پخت مرغ

در موقع پختن مرغ برای از بین بردن بوی زهم چند عدد هویج حلقه شده به آن اضافه کنید، با این کار هم بوی مرغ از بین می‌رود و هم طعم بهتری می‌یابد.

● نگهداری هویج در یخچال

قبل از گذاشتن هویج در یخچال، سر آن را ببرید. زیرا انوک هویج رطوبت آن را می‌گیرد و خشک و پلاسیده می‌شود.

● ترک نخوردن سیب زمینی قبل از پخت

اگر خواستید سیب زمینی هنگام پختن ترک نخورد، قبل از پختن قدری روغن روی آن بمالید.

● راهکاری برای برطرف کردن تندی غذا

اگر بیش از اندازه فلفل به غذایتان زده‌اید و خیلی تند شده است، چند دقیقه قبل از آن که غذا را از روی حرارت بردارید، آب یک لیمو ترش تازه را در آن بریزید و خوب هم بزنید، تندی غذا از بین خواهد رفت.