

پرسش و پاسخ

تجویز دارو ها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤا ل ت مصرف دارویی توصیه می‌نماید پس از مشورت با متخصص مصرف نمود.

استفاده از قرص کلاژن و کرم دور چشم آری یا نه؟

دکتر مریم ملکی

متخصص پوست و مو و زیبایی

● آیا می‌توانم از قرص های کلاژن ساز استفاده کنم؟ از چه سنی می‌توان این قرص را مصرف کرد؟ محدودیت ها و زمان مصرف این قرص را بگوئید. آیا دوره های مصرف این قرص ۲۸ روزه است. در طول سال چه مقدار از آن می‌توان استفاده کرد؟

معمولا از ۲۵ سالگی می‌توان شروع کرد عوارض چندانی ندارد. در موارد کمی اسهال، احساس پری و سنگینی در شکم و به ندرت راش و حساسیت پوستی دارد. کلاژن خوراکی افزون بر بهبود ناخن و پوست بر روحیه، کاهش استرس، گوارش، تنظیم وزن بدن هم تا حدودی تاثیر دارد.

● ۳۰ ساله ام و اصلا زیر چشمم چروک ندارد ولی خواستم برای پیشگیری از کرم دور چشم استفاده کنم اما از وقتی این کرم را استفاده کردم اتفاقا خطی زیر چشمم ظاهر شد، علت چیست؟ کرم ها معمولا برای پیشگیری هستند چروک را از بین نمی‌برند ولی چروک هم ایجاد نمی‌کنند و فقط روند چروک شدن را کند می‌کنند.

● از ۱۳ سالگی تا الان که ۱۵ سالمه بر اثر استرس و فشار های روحی و روانی بیش از حد زیاد موهای جلوی سرم ۲ سانت عقب رفته است و هنوز موهای ضعیفی در این ناحیه ها وجود دارد.

در این حالت ممکن است ریزش مو نداشته باشید ولی تا مو به شدت ضعیف و نازک شده است و باعث می‌شود که موها کم پشت به نظر برسند، بهتر است زیر نظر متخصص از تقویت کننده استفاده کنید.

خواص گیاهان

آیا ادویه جات هم فاسد می‌شود؟

ادویه‌هایی که از پرکاربردترین چاشنی‌ها برای خوش طعم و دلچسب تر کردن غذاها به شمار می‌رود.

طول عمر ادویه جات و گیاهان خشک به نوع آماده سازی و نحوه نگهداری شان مربوط می‌شود. ادویه خرد شده، ادویه جات کامل و گیاهان خشک شده هر کدام به نحوی عمر شان افزایش می‌یابد. ادویه جات کامل مانند چوب

میخک و دارچین که به همان شکل کامل و طبیعی خود خشک شده است طول عمر بیشتری دارد.

این ادویه جات کامل را قبل از این که بی خاصیت شود می‌توانید چهار تا پنج سال نگهداری کنید. در این میان یک استثنا وجود دارد و آن فلفل کامل است که حدود پنج تا شش سال دوام می‌آورد.

ادویه‌ای که خوب خرد و تبدیل به پودر شده، مانند جوز هندی، دارچین، زیره سبز و کاری، دو تا سه سال قابل استفاده است. گیاهان و سبزیجات خرد شده مانند ریحان، جعفری و پونه کوهی دو تا سه سال دوام دارد. اگر در همان شکل طبیعی خود خشک و نگهداری شود، ممکن است کمی بیشتر حدود سه یا



فوت‌وفن تهیه خمیر پیتزای عالی

درست کردن یک پیتزا با رنگ قهوه‌ای طلایی خوشرنگ و پنبیری که کامل و در ست ذوب شده باشد به نظر سخت است اما درست کردن این پیتزا نیاز به دقت و توجه به میزان حرارت فر یا مدت زمان هم‌زدن خمیر دارد. برای تهیه یک پیتزای خوب باید خمیر خوب داشته باشید. پس موار د زیر را به یاد داشته باشید:

● خمیر را زیاد هم‌زدنید

مواد خمیر را داخل ظرف مخلوط کن بریزید و فقط تا زمانی که مواد با هم مخلوط شوند، دستگاه را روشن بگذارید. ورز دادن بیش از حد، خمیر را سفت و خشک می‌کند.

● خمیر را صاف و مساوی پهن کنید

ابتدا خمیر را به شکل توپ در آورید، سپس به آرامی پهن کنید. وقتی خمیر را به صورت دایره در می‌آورید، خیلی راحت می‌توانید در سینی دایره‌ای پیتزا پهن کنید. بعد از پهن کردن خمیر، با استفاده از غلتک، آن را کاملا صاف کنید. سعی کنید

ترفند ها

آشپزی من



فشار دستتان یکسان باقی بماند تا ضخامت خمیر در همه جای ظرف یکنواخت باشد.

● خمیر را بیش از حد نازک نکنید

اگر خمیر بیش از حد نازک باشد توانایی نگه داشتن سس، پنیر، پیتزا و دیگر مخلفات را نخواهد داشت. بنابراین اگر ضخامت خمیر مناسب باشد، طبیعتا برش‌های پیتزا عالی خواهد بود.

● خمیر را زیاد نپزد

یکی از دلایل خشک شدن خمیر پیتزای آماده این است که در مدت زمان طولانی می‌پردازد ا حلی برای خشک شدن آن برایتان آورده ایم. ابتدا ظرف مدنظر تان را چرب کنید و بعد خمیر پیتزای آماده را داخل آن قرار بدهید سپس روی آن سس گوجه به میزان زیاد و روی آن پنیر پیتزا و سپس مواد پیتزا را بریزید و دوباره به مقدار زیاد پنیر بیفزایید و داخل فر از قبل گرم شده قرار بدهید دمای فر را زیاد کنید و در مدت زمان کمی آن را بپزید.

علایم و درمان چسبندگی رحم

در صورت تشخیص ندادن به موقع چسبندگی رحم ممکن است به نازایی یا سقط‌های مکرر منجر شود

پزشکی

چسبندگی‌های شایع در زنان چند دسته‌اند؛ یکی چسبندگی داخل رحم است و دیگری چسبندگی در داخل لگن. چسبندگی نوع اول اگر در رحم اتفاق بیفتد زنان ممکن است دچار نازایی شوند، چرا که بافت داخل رحم محل لانه‌گزینی جنین است و با آسیب دیدن آن خطر نازایی به وجود می‌آید. همچنین ممکن است موجب سقط‌های مکرر یا دردهای زیر شکم یا قطع قاعدگی شود.

● چسبندگی نوع دوم

آن چسبندگی که بین مردم مصطلح است در واقع چسبندگی لگن است که در اطراف رحم یا بیرون از آن اتفاق می‌افتد که بین رحم، تخمدان‌ها، جداره روده و جداره شکم یا جداره لگن چسبندگی ایجاد می‌کند. باز هم عفونت‌ها در صدر علل به وجود آمدن این عارضه هستند. عفونت‌های ناشی از میکروب «کلامیدیا» یکی از علت‌های این چسبندگی است. چسبندگی داخل رحمی در شرایط معمولی برای هیچ زنی اتفاق نمی‌افتد، چرا که پوشش درونی رحم یا مخاط آندومتر به طور طبیعی و مرتب ایجاد می‌شود و ریزش می‌کند که باعث به وجود آمدن قاعدگی می‌شود. اما گاهی اوقات تحت شرایطی این مخاط از

بین می‌رود و کم کم به دلیل فقدان آندومتر، قسمت‌های مختلف داخلی رحم به هم می‌چسبد که به اصطلاح به آن «نشاندگان آشرمن» گفته می‌شود. ● بیماری‌هایی که می‌تواند ابتلا به چسبندگی رحم را زیاد کند یکی از بیماری‌هایی که می‌تواند احتمال ابتلا به چسبندگی رحم را زیاد کند آندومتریوز است که در این بیماری، بافت داخل رحم بیرون از رحم ایجاد می‌شود و می‌تواند چسبندگی زیادی را داخل لگن ایجاد کند. در عفونت‌های ناشی از بیماری سل و نیز در کسانی که آپاندیسیت کهنه دارند و دیر به آن رسیدگی شده یا سوراخ

بین می‌برد. شرایط درمان چسبندگی رحم با فیبروم‌های رحمی یا پولیپ‌های آندومتر متفاوت است. ● علایم چسبندگی رحم زنان مبتلا به چسبندگی رحم ممکن است هیچ علامتی را تجربه نکنند اما برخی از خانم ها فقط ممکن است چرخه



قاعدگی نامنظم، خون‌ریزی سبک یا نداشتن قاعدگی را تجربه کنند.

● مهم‌ترین پیامد چسبندگی رحم

از مهم‌ترین آثار چسبندگی رحم می‌توان به ناتوانی در بارداری یا سقط مکرر اشاره کرد. در موارد نادرتر، ممکن است جریان قاعدگی توسط چسبندگی‌ها مسدود شود و باعث درد لگن یا دیسمنوره (دوره‌های قاعدگی دردناک) شود.

● راه‌های تشخیص چسبندگی رحم

چسبندگی رحم معمولا با روش اشعه ایکس به نام هیستروسالپینوگرام (HSG) تشخیص داده می‌شود که از یک سوند کوچک که در دهانه رحم قرار می‌گیرد برای پمپ کردن رنگ داخل رحم استفاده می‌شود. در سونوگرافی شور، یک محلول شور در داخل حفره رحم وارد و سونوگرافی انجام می‌شود که می‌تواند چسبندگی را نیز تشخیص دهد. همچنین با هیستروسکوپی می‌توان چسبندگی داخل رحمی را تشخیص داد.

● درمان

به طور کلی از هیستروسکوپ برای از بین بردن چسبندگی داخل رحمی استفاده می‌شود، اگرچه هنوز داده‌های زیادی وجود ندارد که اثبات این روند احتمال سقط جنین را کاهش می‌دهد. در موارد شدید، ممکن است بیش از یک روش برای درمان موفقیت آمیز چسبندگی رحم انجام شود. افزون بر این، ممکن است پزشک برای جلوگیری از ایجاد دوباره چسبندگی، هورمون‌ها یا NSAIDs (داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی) تجویز کند و گاهی اوقات جراح ممکن است توصیه کند که یک سوند پلاستیکی ساختاری را درون رحم برای چند روز یا حتی چند هفته نگه دارد تا دیوارها حفظ شود.

این مطلب صرفاً جنبه آموزشی دارد و نباید جایگزین توصیه پزشک شود.

بهداشت

فرنگیس یاقوتی

مترجم

بانوان

بهداشت لباس زیر

بهداشت لباس زیر بخش مهمی از سلامت خانم‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد اما شاید افراد کمی درباره آن اطلاعات داشته باشند. تحقیقات زیادی در دنیا در باره این موضوع انجام شده است که در زیر بخشی از آن را مرور می‌کنیم:

۱) لباس‌های زیر از جنس الیاف طبیعی انتخاب کنید

آیا شما می‌دانید بعضی از الیاف و پارچه‌ها برای لباس زیر مناسب‌تر است؟ با توجه به حساسیت و احتمال بروز عفونت، جنس لباس زیر بسیار اهمیت دارد. مثلا لباس زیر از جنس پنبه برای جلوگیری از عفونت بهترین است. لباس‌های زیر از جنس الیاف مصنوعی رطوبت را در خود نگه می‌دارد و فضای مناسبی برای رشد باکتری و عفونت ایجاد می‌کند در نتیجه بهتر است اصلا از این الیاف در لباس زیر استفاده نشود.

۲) روزی یک بار لباس زیر خود را عوض کنید

پزشکان می‌گویند شما می‌توانید تا روزی از یک لباس زیر استفاده کنید اما بهتر است هر روز لباس زیر خود را عوض کنید و لباس زیر استفاده شده را با مواد شوینده کاملا شست و شو دهید.

۳) لباس زیر مناسب با اندازه خود انتخاب کنید

لباس‌های زیر بسیار تنگ یا بسیار گشاد مناسب نیست و بهترین کار این است لباس زیری را انتخاب کنید که کاملا اندازه شما باشد.

۴) برای شست و شوی لباس‌های زیر از صابون‌های ضد آلرژی استفاده کنید صابون‌های ضد آلرژی برای شست و شوی لباس‌های زیر بهترین گزینه است زیرا مواد شوینده معمولی ممکن است باعث خارش یا عفونت یا سوزش و آلرژی شود. لباس‌های زیر را جدا از دیگر لباس‌ها و با آب داغ بشویید و بعد از شست و شو خشک شدن، آن‌ها را در معرض نور خورشید قرار دهید و در نهایت بهتر است لباس‌های زیر را اتو کنید.

۵) بیشتر از یک سال از یک لباس زیر استفاده نکنید

با وجود شست و شو و رعایت بهداشت بهتر است از یک لباس زیر بیش از یک سال استفاده نکنید و بعد از یک سال آن را با یک لباس زیر جدید جایگزین کنید.

منبع: healthline

بیشتر بدانیم

عوامل ایجاد لک‌های پوستی را بشناسید

عوامل زیادی از جمله اشعه فرابنفش، بالا رفتن سن، بیماری‌های مزمن کلیه و کبد، جای‌آکنه، بارداری، بیماری‌های پوستی اگر ما در ماتی، کمبود ویتامین و بیماری‌های دستگاه گوارش می‌تواند باعث ایجاد لک‌های پوستی شود. متأسفانه لک‌های پوستی به راحتی از بین نمی‌رود اما راهکارهایی برای کم‌رنگ شدن و از بین رفتن آن‌ها وجود دارد:

قبل استفاده از محصولات ابتدا پوست خود را بررسی کنید که به محصول حساسیت نداشته باشد برای این کار مقداری از مواد را روی پوست دست خود امتحان کنید بعد از یک روز اگر واکنش نشان نداد، می‌توانید از آن استفاده کنید.

قبل از شروع، مقداری نمک نرم یا شکر با روغن مخلوط کنید و این اسکراب را به آرامی روی پوست خود یا هر کات دورانی دست بمالید. (اسکراب در اطراف چشم استفاده نشود) سپس با آب گرم بشویید.

چند پیشنهاد

● لیمو

آب لیمو بهترین ماده برای روشن شدن، پاک‌سازی و ضد عفونی پوست شماست. فقط مراقب باشید که پوستتان به‌مرکبات حساسیت نداشته باشد. آب لیمو را با خامه ترش یا عسل مخلوط کنید و مستقیماً روی پوست بمالید بعد از ۱۰ دقیقه صورت خود را بشویید.

● جوش شیرین

جوش شیرین یکی دیگر از موادی است که می‌توانید آن را با آب لیمو مخلوط کنید و به پوست خود بمالید.

● پیاز

پیاز حاوی گوگرد و ویتامین C است که به بازسازی پوست، هائی از لک‌های پوست، برطرف کردن چروک‌ها و مقابله با آکنه و دیگر عیوب پوستی کمک می‌کند. آب پیاز قمر ز را روی نواحی مد نظر قرار دهید و بعد از ۱۰ دقیقه با آب خنک بشویید.

کاهش دمای بدن انسان طی ۲ قرن گذشته

این موضوع که دمای طبیعی بدن انسان در حدود ۳۷ درجه سانتی‌گراد است، اولین بار توسط یک پزشک آلمانی در سال ۱۸۵۱ مطرح شد و تا حدی مورد پذیرش قرار گرفت که به عنوان معیاری برای سلامت مورد استفاده متخصصان قرار می‌گیرد. با وجود این، اکنون مشخص شده است که این واقعیت تثبیت شده در واقع صحیح نیست یا به عبارت دقیق‌تر بدن انسان‌ها در طول زمان خنک‌تر شده است. گزارش کامل این تحقیقات در نشریه eLife منتشر شده است.



محققان دانشگاه استنفورد با مطابقت دادن مجموعه‌ای از اطلاعات مربوط به سلامت به این نتیجه رسیدند که دمای بدن افراد در طول قرن گذشته کاهش یافته است. به گزارش ساینس دیلی، محققان سه مجموعه متمایز از داده‌ها را که مربوط به سه دوره تاریخی مختلف بودند، مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. در نتیجه این تحقیقات مشخص شد دمای بدن زنان به میزان ۰/۳ و دمای بدن مردان به میزان ۰/۶ درجه سانتی‌گراد در مقایسه با دمای بدن شهروندان آمریکادر قرن نوزدهم میلادی کاهش یافته است.