

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.

بوی بد دهان و سینوزیت

محمد صادق غفوری

پزشک عمومی

آیا بوی بد دهان به خلط بینی و گلو منجر می‌شود؟

وجود و تجمع ترشحات بینی و گلو که می‌تواند به دنبال سینوزیت باشد، به‌ویژه در شب موجب ایجاد بوی بد دهان می‌شود. نکته مهم که بیشتر موارد به حساب خلط و عفونت ناحیه گلو گذاشته می‌شود، ریفلاکس یا برگشت اسید معده است، بنا بر این تشخیص علت بوی بد دهان و در مان آن بسیار حائز اهمیت است.

هنگام خوردن و آشامیدن احساس خفگی می‌کنم. مشکل چیست؟

به‌طور طبیعی هنگام عمل بلع (خوردن و آشامیدن) مسیر تنفس یا همان نای بسته می‌شود. این عملکرد از ورود مواد غذایی به راه تنفسی جلوگیری می‌کند. گاهی در بعضی افراد ظرفیت تنفسی کم و موجب احساس خفگی در هنگام خوردن و آشامیدن می‌شود. التهاب ناحیه حلق، برگشت اسید معده یا ریفلاکس نیز از دیگر علل احساس خفگی حین غذا خوردن است.

آیا همسر که انحراف بینی دارد دچار سینوزیت می‌شود؟

گاهی انحراف بینی باعث اختلال در تخلیه ترشحات سینوس و در نتیجه سینوزیت می‌شود. در این موارد باید برای در مان انحراف بینی و سینوزیت به متخصص گوش، حلق و بینی مراجعه کرد.



پیشنهادهایی برای سلامت قلب در فصل زمستان

حفظ سلامت قلب برای لذت بردن از یک زندگی طولانی و سالم از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. مراقبت از این اندام در فصل زمستان اهمیت بیشتری دارد، زیرا خطر حملات قلبی طی ماه‌های سرد افزایش می‌یابد. یکی از موادی که برای سلامت قلب توصیه می‌شود. آنزیم کیو است که در تمام سلول‌های بدن به ویژه در قلب، کبد، کلیه و لوژ المعده از اسید آمینه تیروزین ساخته می‌شود و نقش مهمی در تولید انرژی داخل سلولی آن‌ها دارد.

برای سنتز این ماده در بدن به چندین کوفاکتور از جمله ویتامین‌های B12، B6، B2، اسید فولیک، نیاسین پانتوتنیک اسید و ویتامین C نیاز است. توانایی تولید کوآنزیم Q10 در بدن با افزایش سن کاهش می‌یابد. جذب کوآنزیم Q10 موجود در غذا (یا مکمل‌ها) از روده باریک و تحت تأثیر حضور غذا انجام می‌شود، یعنی با معده خالی، کمتر و به همراه غذای چرب، بیشتر جذب می‌شود.

به گزارش عصر ایران، منیزیم هم یکی از مواد معدنی است که به سلامت قلب کمک می‌کند. نتایج یک بررسی که شامل چندین مطالعه است نشان می‌دهد که از سطوح پایین منیزیم می‌توان به عنوان یک پیش بینی کننده خوب برای بیماری قلبی استفاده کرد. در حقیقت، سطوح پایین منیزیم با موارد زیر پیوند خورده است: فشار خون بالا، کلسترول زیاد، سخت شدن سرخرگ‌ها و تشکیل پلاک در سرخرگ‌ها.



عوامل و درمان خروپف

خروپف، مسئله طبیعی نیست و اگر درمان نشود بیماری‌های متعددی در پی دارد

پزشکی

خروپف ناشی از ارتعاشات در بافت‌های نرم دستگاه تنفسی فوقانی می‌تواند در هر بخشی از راه هوایی فوقانی اتفاق بیفتد. خروپف ناشی از بی‌نظمی‌های تنفسی به هنگام خواب است و به دو دسته خروپف

ساده و انسدادی تقسیم‌بندی می‌شود. خروپف بیشتر در سنین میان‌سالی دیده‌اما در کودکان هم مشاهده می‌شود. حال برای در مان خروپف شبانه روش‌هایی پیشنهاد می‌شود که در ادامه به آن‌ها می‌پردازیم.

کام، زبان کوچک و نازوفارینکس).

این لرزش معمولاً در هنگام تنفس رخ می‌دهد.

آیا خروپف زمینه‌ارثی دارد؟

دلایل بروز خروپف در افراد، بی‌شمار و گوناگون است. از این میان می‌توان به دلایلی مانند چاقی، استعمال دخانیات اشاره کرد. اما گاهی اوقات در برخی موارد خروپف ناشی از شکل راه‌های تنفسی که به فرد به ارث رسیده است و زمینه را برای خروپف فراهم می‌آورد.

عوامل موثر در خروپف شبانه

راه‌های هوایی فوقانی پیچیده‌ترین

تشخیص داده می‌شود که همراه شخصی که خروپف می‌کند می‌خوانند اما صدای خروپف مانع از استراحت آنان می‌شود.

خروپف باعث اختلال خواب می‌شود اگر چه بسیاری از افرادی که خروپف می‌کنند معتقدند خواب راحتی دارند، اما خروپف باعث اختلال در خواب می‌شود و هنگام صبح فرد خسته یا با سر درد و ناراحتی از خواب بر می‌خیزد. اگر برای در مان خروپف اقدامی نشود این بیماری به بیماری‌های جدی‌تری مانند آپنه انسدادی خواب منجر می‌شود (OSA) که در مان آن مشکل و با بیماری‌های گوناگونی در ارتباط است.

در مان پیچیده خروپف

واژه خروپف ساده به نظر می‌آید اما هنگامی که به در مان آن توجه کنید، آن قدرها هم ساده نیست. در افرادی که خروپف چند سطحی دارند باید تعیین شود کدام اعضا در مسیر هوایی به لرزش در می‌آید و آن مناطق را باید در مان کرد. اگر هنگام خواب، تنفس از راه بینی مشکل می‌شود پس قبل از هر گونه در مان در ارتباط با خروپف، باید مشکل بینی را بر طرف کرد. با استفاده از اسپری‌های بینی و شست‌و شو می‌توان گرفتگی در ناحیه بینی را کاهش داد.

اگر تب‌یونجه فصلی یا دیگر عوامل آلرژیک موجب رینیت یا گرفتگی بینی شده باشد پزشک ممکن است برای در مان، اسپری تجویز کند.

در مان خودسرانه ممنوع

در مان‌های خودسر برای رفع خروپف به ندرت کارآمد است زیرا یک در مان خاص برای در مان همه مناطقی که در خروپف به لرزه در می‌آید وجود ندارد. هم‌اکنون در مان خروپف شامل استفاده از تجهیزات مختلفی است مانند تجهیزات پیشرفته فک پایین برای در مان خروپف که علت آن زبان است و استفاده از نوار چانه یا محافظ خروپف برای افرادی که از طریق دهان تنفس می‌کنند. بسیاری از افرادی که خروپف می‌کنند بر اساس مناطق درگیر در خروپف و شدت انسداد بینی باید از در مان‌های ترکیبی استفاده کنند.

خرمالو میوه زیبای



اگر شما از آن دسته افرادی هستید که خرمالو در رژیم غذایی‌تان جایی نداشته است، بد نیست بدانید این میوه افزون‌بر فایده‌هایی همچون کاهش وزن، تقویت سیستم ایمنی بدن، بهبود عملکرد گوارش، انرژی‌زایی و خاصیت ضدسرطانی و آنتی‌اکسیدانی، تأثیر شگفت‌انگیزی نیز بر مو و پوست صورت دارد. این میوه به «میوه زن‌ان» هم مشهور است زیرا حاوی موادی است که وظیفه زیبایی پوست و مو حفظ جوانی را بر عهده دارد. ضمن این که با وجود طعم شیرینش، کم‌کالری است به همین دلیل توسط متخصصان تغذیه به افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند، توصیه می‌شود.

خرمالو رنگ پوست را در خشان می‌کند ماسک این میوه حاوی ویتامین‌های A، E، و کاروتن و برای شفافیت پوست بسیار نتیجه‌بخش است. همچنین مصرف خوراکی این میوه برای افراد با موهای کم‌پشت، خشک و آسیب‌دیده به دلیل وجود رتینک یا روی موثر است و باعث تقویت آن می‌شود.

تنظیم‌کننده میزان چربی پوست است

از آن‌جاکه چربی بیش از اندازه باعث بسته شدن منافذ پوست و در نتیجه منجر به جوش و حتی تغییر رنگ آن خواهد شد، استفاده از ماسک خرمالو، چربی انباشته شده پوست شما را متعادل و مثل یک پاک‌کننده طبیعی برای رفع آلودگی‌های سطحی پوست عمل می‌کند.

خرمالو پیری پوست را عقب می‌اندازد

این میوه دارای ترکیباتی است که مصرف آن، چه به صورت خوراکی و چه ماسک می‌تواند باعث جوان‌سازی، نشاط و سلامت دوباره پوست‌تان شود. خواص طبیعی و آنتی‌باکتریالی این میوه نارنجی‌رنگ با محرک‌های بیرونی و درونی بدن مبارزه‌واز پدید آمدن نشانه‌های پیری جلوگیری می‌کند.

با مصرف آن با چین و چروک‌های صورت خداحافظی کنید

خرمالو حاوی آنتی‌اکسیدانی به نام «لیکوپن» است که مانند یک کرم ضد آفتاب طبیعی از آسیب‌ر توهای اشعه UV جلوگیری می‌کند. مصرف روزانه این ماده با آسیب‌ها و صدمات بافت‌های سلولی پوست مقابله و رطوبت لازم برای پوست را حفظ می‌کند. این ویژگی از ایجاد چین و چروک‌های بیشتر روی پوست هم جلوگیری می‌کند.

طرز تهیه ماسک خرمالو

این ماسک به راحتی از ترکیب یک خرمالوی پوره‌شده، یک زرده تخم‌مرغ و مقدار ی آب لیمو تشکیل می‌شود. ماسک را روی صورت خود بگذارید و پس از ۱۵ دقیقه آن را بشویید. استفاده از این ماسک افزون‌بر تأثیری که بر چین و چروک‌های پوست و رفع آن‌ها دارد در شادابی و طراوت پوست هم مفید است. لایه‌برداری و پاک‌سازی آبرسانی، نرمی و شفافیت پوست از مهم‌ترین خاصیت‌های خرمالو برای پوست است. می‌توان از آن اسکرابی کاملاً طبیعی تهیه کرد تا آلودگی‌های صورت را پاک کند. برای تهیه این اسکراب کافی است خرمالوی رسیده را با یک قاشق روغن زیتون و یک چهارم فنجان شکر قهوه‌ای ترکیب کنید و روی صورت خود بمالید و پس از ۱۰ دقیقه آن را بشویید.

چند نکته

✓ پیش از مصرف هر گونه ماسک، با مالیدن مقدار کمی از آن روی پوست دست به مدت ۲۰ دقیقه، از داشتن آلرژی به این میوه مطمئن شوید.

✓ بیماران مبتلا به سل، اختلالات روده و یبوست بهتر است این میوه را نخورند یا در خوردن آن احتیاط کنند.

✓ خوردن بیش از اندازه خرمالو سبب افزایش وزن می‌شود.

✓ بهتر است نوع رسیده و شیرین آن مصرف شود.

تاثیر مصرف صبحانه بر در مان تخمدان پلی کیستیک

و مشکل نابرابری را حل کند. بر اساس مطالعات این متخصصان یکی از مهم‌ترین دلایل نازایی در میان خانم‌هایی نظمی‌های قاعدگی ناشی از سندروم تخمدان پلی کیستیک است. در حالی که باید بدانید مصرف صبحانه به ویژه تخم‌مرغ و آب میوه‌های طبیعی به تنظیم عملکرد هورمون‌های بدن کمک می‌کند و در در مان سندروم پلی کیستیک موثر است. مصرف صبحانه باعث تنظیم عملکرد و سیستم حافظه، تنظیم سطح گلوکز خون، افزایش میزان تمرکز، کاهش و جلوگیری از تنش، بهبود خلق و خو، سلامت طولانی مدت بدن، کاهش اختلالات هورمونی، تنظیم گردش خون، بهبود دیابت نوع ۲ و کاهش فشار خون می‌شود.



آیا می‌دانستید مصرف صبحانه با بهبود سندروم تخمدان پلی کیستیک در ارتباط است؟ تنبلی تخمدان یا سندروم تخمدان پلی کیستیک وضعیت نامطلوبی است که با بی‌نظمی دوران قاعدگی، آکنه، پوست چرب، رشد موهای زاید صورت و بدن، ریزش شدید موی سر و حاملگی سخت همراه است. طبق تحقیقات گوناگون تخمدان پلی کیستیک باعث به هم خوردن وضعیت تخمدان‌های طبیعی و افزایش بیش از حد هورمون تستوسترون (هورمون مخصوص مردان) در افراد می‌شود.

نشانه سندروم تخمدان پلی کیستیک

عوامل گوناگونی مانند کمتر از هشت ماه قاعدگی در سال، رشد موهای ضخیم و تیره در نواحی لب فوقانی، چانه، دو طرف صورت، مشکل در بارداری، بروز جوش‌های چرکی، آکنه و ریزش مو در نواحی سر می‌تواند از نشانه‌های سندروم تخمدان پلی کیستیک در افراد باشد.

بروز بیماری با وجود تخمدان پلی کیستیک

تخمدان پلی کیستیک باعث بروز بیماری‌هایی مانند دیابت، قند خون بالا، افزایش سطح کلسترول خون، آپنه خواب، افسردگی، اضطراب و ابتلا به بیماری‌های قلبی در افراد می‌شود.

تاثیر خوردن صبحانه بر در مان تخمدان پلی کیستیک

صبحانه یک وعده غذایی مهم و مغذی برای حفظ سیستم ایمنی بدن در برابر بسیاری از بیماری‌هاست به‌صورتی که مصرف نکردن آن باعث بروز دیابت و چاقی در افراد می‌شود. جالب است بدانید که صبحانه می‌تواند مانع بروز اضافه وزن و شهود طبق تحقیقات متخصصان انگلیسی، مصرف این وعده غذایی مغذی می‌تواند معضل



کنتل لوبیا چشم بلبلی منبع آهن و فسفر

مواد لازم برای ۴ نفر

- لوبیای چشم بلبلی - ۲ پیمانه
- تخم مرغ - ۴ عدد
- سیب زمینی متوسط - ۳ عدد
- هویج بزرگ - ۲ عدد

لوبیا چشم بلبلی را در آب خیس می‌کنیم سپس می‌پزیم.

سیب زمینی و هویج را پوست می‌کنیم و با هم می‌پزیم.

هویج، سیب زمینی و لوبیا را چرخ می‌کنیم. تخم مرغ‌ها را در ظرفی جداگانه هم می‌زنیم.