

پرسش و پاسخ

تجویز دارو ها 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.

از لایه برداری شیمیایی و درمان کک و مک با لیزر بیشتر بدانید

دکتر محمود جعفری

متخصص پوست

آیا می‌توان روی پوستی که بوتاکس یا ماده پرکننده پوستی به آن تزریق شده، روش درمان کک و مک با لیزر را انجام داد؟

بله، شما می‌توانید این روش را حتی وقتی بوتاکس یا ماده پرکننده پوستی تزریق کرده‌اید، انجام دهید. در صورتی که می‌خواهید بوتاکس یا ماده پرکننده پوستی تزریق کنید، توصیه می‌کنیم ابتداءً روش درمان کک و مک با لیزر را انجام دهید، یک یا دو هفته صبر کنید و پس از آن بوتاکس یا ماده پرکننده را تزریق و سپس دو هفته صبر کنید و بعد جلسه بعدی درمان کک و مک با لیزر را انجام دهید.

لایه برداری شیمیایی یا پیلینگ چیست؟ پیلینگ یک روش ساده و بسیار موثر برای جوان سازی پوست یا درمان برخی مشکلات پوستی مثل لک‌ها یا جوش‌های پوستی است. البته موارد مصرف تخصصی‌تری نیز برای آن وجود دارد.

این روش به راحتی و طی چند دقیقه انجام می‌شود. در این روش از برخی اسیدها که در واقع منشاء طبیعی دارند به منظور لایه برداری نسبتاً سطحی پوست استفاده می‌شود که چنان‌چه به صورت اصولی انجام شود، می‌تواند تأثیر بسیار زیادی در جوان سازی و شفافیت پوست داشته باشد. بهترین زمان برای انجام پیلینگ، فصل‌های سرد سال است که آفتاب در ساعات کم‌تر و با شدت کم‌تری می‌تابد.

دانشتنی‌ها

ناکارآمدی رژیم‌های غذایی اینترنتی

با پررنگ شدن نقش اینترنت در زندگی، بازار رژیم‌های غذایی اینترنتی و آنلاین نیز رونق یافته است؛ اما در انتخاب یک رژیم غذایی، در نظر گرفتن ویژگی‌های جسمی، سن، قد، فعالیت‌های روزانه و... ضروری است که ممکن است در بسیاری از نسخه‌های رژیم‌های آنلاین در نظر گرفته نشود. متخصصان تغذیه از جمله دکتر تیرنگ نیستانی معتقد است هیچ مشکل تغذیه‌ای را نمی‌توان بدون مراجعه به پزشک حل کرد، در حالی که در رژیم‌های غذایی آنلاین بسیاری از عوامل مهم در تعیین آداب تغذیه‌ای مناسب هر فرد در نظر گرفته نمی‌شود. افراد برای دریافت مشاوره تغذیه مناسب باید پزشک را از وضعیت سلامت، اقتصاد، فرهنگ و عادات غذایی خود مطلع کنند، در صورتی که در رژیم‌های آنلاین توصیه‌هایی که بین افراد دست به دست می‌شود، هیچ کدام از این عوامل در نظر گرفته نمی‌شود.

تاثیر بوهای مختلف بر جسم و روح

بو و رایحه، بسیار بیشتر و قوی‌تر از تصاویر می‌تواند خاطرات احساسی فرد را یادآور شود

مریم سادات کاظمی | مترجم

بوها توسط پیاز بویایی (راه عصبی از داخل بینی تا انتهای مغز) پردازش می‌شود. پیاز بویایی با دو نقطه مغز که مسئول هیجانات و حافظه ما هستند پیوندی مستقیم دارد: آمیگدال و هیپوکامپ. نکته جالب توجه این که با وجود نزدیکی چشم، بینی و گوش اطلاعاتی که به حس بینایی، شنوایی و لامسه مربوط هستند، از ناحیه عبور عصب بویایی نمی‌گذرند. شاید به همین دلیل است که

خواص گیاهان



دارچین

اگرچه «دارچین» عموماً در آشپزی استفاده می‌شود اما به عنوان محرک جسمی و هیجانی نیز کاربرد دارد. بوی گرم و شیرین آن تأثیر مثبتی بر تمرکز، قابلیت‌های شناختی و حافظه دارد و بازدهی مغز را افزایش می‌دهد و می‌توان مصرف آن را به دانش آموزان و دانشجویان توصیه کرد. دارچین به طور کلی به عنوان محرک فعالیت‌های مغز شناخته می‌شود. علاوه بر این، دردهای عضلانی و مفصلی را نیز کاهش می‌دهد و اگر همراه با نخبیل مصرف شود، در بهبود علائم آنفلوآنزا و گلودرد مؤثر خواهد بود.



استوقودوس

«استوقودوس» تأثیر آرام بخشی بر جسم و روح دارد. رایحه این گیاه می‌تواند اضطراب را کاهش و بی‌خوابی را تسکین دهد و حتی علائم دمانس را بهبود بخشد. استنشاق رایحه استوقودوس، همچنین می‌تواند در پایین آوردن ریتم قلب و فشار خون مؤثر باشد که در نتیجه به آرامش بدن کمک می‌کند. از دیگر تأثیرات مثبت این گیاه می‌توان به تسکین درد اشاره کرد. مطالعات بسیاری درباره رایحه درمانی پس از عمل جراحی، این موضوع را ثابت می‌کند.



نعناع

«نعناع» احساس خنکی بی‌نظیری را به همراه دارد و به دلیل آرامش بخشی بسیار در انواع اسپری و عطر کاربرد دارد. رایحه نعناع در د‌های روحی را تسکین می‌دهد با استرس مقابله می‌کند و در حفظ آرامش هنگام اختلالات هیجانی مؤثر است. البته در تحریک عملکرد ذهنی و گردش خون نیز نقش دارد. نعناع همچنین برای سرماخوردگی و ناراحتی‌های تنفسی استفاده می‌شود زیرا عملکرد آنتی باکتریال آن به اتساع سریع مجاری تنفسی و سینوس‌ها کمک می‌کند. در رایحه درمانی از اسانس نعناع برای بهبود دردهای عضلانی استفاده می‌شود.

منبع: www.spaas.eu



مرکبات

رایحه «مرکبات» به خصوص پرتقال و لیمو بسیار خوشایند است و تأثیر آن به عنوان محرک جسم و روح تأیید شده است. مرکبات روح را طراوت می‌بخشد، هیجانات و احساسات را تحریک می‌کند و افکار منفی را تسکین می‌دهد. استنشاق رایحه مرکبات در صبح باعث می‌شود با نشاط بیشتری از خواب برخیزید و با نگاه مثبتی روز خود را آغاز کنید. اسانس مرکبات در رایحه درمانی، معمولاً برای مقابله با افسردگی استفاده می‌شود زیرا آرامبخش است و احساس نشاط را به همراه دارد. مطالعات حتی نشان می‌دهد که این رایحه می‌تواند در بهبود عملکردهای شناختی مبتلایان به آلزایمر نیز مؤثر باشد.

پزشکی

شایع‌ترین مشکلات سلامت بانوان

یاسمین مشرف

مترجم

در طول زندگی، مشکلات سلامت، زنان و مردان را به یک اندازه تهدید می‌کند اما برخی از مشکلات سلامت هم هستند که بیشتر در زنان مطرح می‌شوند و مردان زیاد درباره آن‌ها احساس نگرانی نمی‌کنند. به گفته دکتر «کیرا ریسکینا»، استادیار بخش پزشکی عمومی دانشگاه پنسیلوانیا، مشکلات سلامتی که بر زنان تأثیر می‌گذارد، غالباً نتیجه پیری و افزایش سن است. در این مطلب، تعدادی از شایع‌ترین نگرانی‌های سلامت در بین زنان معرفی شده است:

مشکلات قلبی، عروقی

طبق اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا (CDC)، بیماری‌های قلبی و عروقی قاتل شماره یک زنان است. هنگام حمله قلبی، معمولاً سمت چپ بدن بی‌حس و احساس تنگی قفسه سینه ایجاد می‌شود. اما بر اساس اعلام انجمن قلب آمریکا (AHA) حمله قلبی در زنان، خود را با علائم متفاوتی نشان می‌دهد و همین موضوع معمولاً به تشخیص نادرست منجر می‌شود. علائم حمله قلبی در زنان می‌تواند شامل تهوع، درد فک یا یک ناراحتی جزئی باشد.

مسائل مربوط به بارداری

مشکلات سلامت مادر ممکن است در دوران بارداری تشدید شود و سلامتی مادر و فرزندش را تهدید کند. آسم، دیابت و افسردگی در صورت نبود مدیریت صحیح می‌تواند به مادر و کودک در دوران بارداری آسیب برساند. بارداری همچنین می‌تواند باعث کاهش تعداد گلبول‌های قرمز مادر شود و وضعیتی به نام آنمی یا کم‌خونی را ایجاد کند.

سرطان سینه

سرطان سینه، نهمایم‌ترین نوع سرطان در بین زنان است. این مشکل در میان زنان کشورهای توسعه‌یافته به دلیل طول عمر بیشتر زنان در این جوامع، شایع‌تر است. انجام معاینه سالانه بعد از ۴۰ سالگی اهمیت زیادی دارد.

بیماری‌های خودایمنی

طبق اعلام انجمن بیماری‌های مرتبط با خودایمنی آمریکا، ۷۵ درصد افراد مبتلا به بیماری خودایمنی را زنان تشکیل می‌دهند.

پوکی استخوان

پوکی استخوان باعث ضعف و شکنندگی استخوان‌ها می‌شود. عواملی مانند افزایش سن، مصرف داروهای خاص، ورزش نکردن و پایین بودن شاخص توده بدنی می‌تواند باعث بروز این بیماری که بیشتر در میان زنان شایع است، شود.

منبع: womansday.com



سلامت

منابع تامین کلسیم روزانه برای کودکان

✓ مقدار کافی کلسیم در کودکان یک تا ۳ ساله ۷۰۰ میلی‌گرم
✓ بچه‌های ۴ تا ۸ ساله ۱۰۰۰ میلی‌گرم
✓ نوجوانان ۹ تا ۱۸ ساله، ۱۲۰۰ میلی‌گرم – برابر با چهار فنجان – است.
در ادامه برخی مواد غذایی را که منبع کلسیم است، معرفی کرده‌ایم.

کودکان برای رشد خود نیاز به منابع مختلف کلسیم دارند که در این مطلب با آن‌ها آشنا می‌شویم.
کلسیم برای رشد کامل استخوان‌ها ضروری است. مصرف کلسیم کافی از خطر پوکی استخوان کم می‌کند. به گفته متخصصان تغذیه:

تامین کلسیم بدن بچه‌ها کمک کند.

کلم بروکلی و ماست



کلم بروکلی از منابع کلسیم به شمار می‌رود. دو پیاله کلم بروکلی پخته شده یا پنج ساقه خام از آن، به اندازه یک لیوان شیر در

تامین کلسیم بدن کار ساز است. یک پیاله ماست ماست و خیار و ادویه (مانند پودر سبزیجات و...) به همراه کلم بروکلی برای بچه‌ها خوشمزه و جذاب خواهد بود.

نخودسبز



هر پیاله نخودسبز حاوی ۴۵ میلی‌گرم کلسیم است اما این ماده غذایی علاوه بر تامین کلسیم بدن، به تامین ویتامین K نیز کمک می‌کند.

برخی مطالعات نشان داده‌اند مکمل‌های ویتامین K، منجر به تراکم استخوان‌ها و افزایش استحکام آن‌ها می‌شود.

حال سویا و محصولات غذایی که از آن تهیه می‌شود، پس از شیر و مشتقات آن، از بهترین منابع کلسیم برای مایه حساب می‌آید.

بادام درختی



یک مشت بادام به اندازه یک سوم یک فنجان شیر، حاوی کلسیم است. این مقدار بادام به صورت خام یا بوداده، حاوی ۱۱۰ میلی‌گرم کلسیم است.

حبوبات



لوبیا، نخود، عدس و سایر حبوبات، حاوی مقدار مطلوبی کلسیم است. حبوبات در حالت معمولی حدود ۱۳۰ میلی‌گرم کلسیم دارد که تقریباً برابر نصف یک لیوان شیر است.

همچنین مصرف یک پیاله از یک کنسرو لوبیا، حدود ۱۹۰ میلی‌گرم کلسیم به بدن می‌رساند. مصرف غذاهایی مانند لوبیا گرم، عدس و خوردنی‌های حاوی حبوبات، می‌تواند به

انواع لبنیات



به جز شیر، سایر لبنیات نیز حاوی کلسیم است. هر چند میزان کلسیم لبنیاتی مانند ماست، پنیر، خامه و... به مراتب از شیر کمتر است اما می‌توان با اضافه کردن آن‌ها به وعده‌های غذایی مختلف، کلسیم روزانه را تامین کرد.

یک لیوان شیر حدود ۳۰۰ میلی‌گرم و یک پیاله ماست و ۵۰ گرم پنیر هم تقریباً به همین میزان کلسیم دارد.

شیر سویا



اگر کودکان نتوانند شیر بخورند چه باید کرد؟ راه حل، استفاده از شیر سویاست. شیر، ماست، پنیر و سایر لبنیات حاوی کلسیم هستند. اما دانه‌های سویا هم مقدار کافی از این ماده را در خود دارد.

هر فنجان شیر سویا حاوی ۱۰ میلی‌گرم کلسیم است. هر چند جذب این کلسیم کمی برای بدن مشکل است اما به هر

ترفندها

ترفندهای جوش آوردن شیر

آیا شما هم جزو آن دسته از مصرف‌کنندگان شیر هستید که با وجود همه توصیه‌ها در خصوص استفاده از شیر پاستوریزه، شیر فله‌ای را ترجیح می‌دهید؟ در این شرایط باید شیر را بجوشانید تا با اطمینان بیشتری مصرف کنید. روش‌های متفاوتی برای جوشاندن شیر پیشنهاد می‌شود که در ادامه به بعضی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

✓ قدری تغییر می‌باید.
✓ هرگز حرارت را برای جوش آمدن شیر زیاد نکنید زیرا بلافاصله سر می‌رود.
✓ بعضی معتقدند بهترین روش برای جلوگیری از سرفتن شیر، این است که مرتب آن را هم بزنید.
✓ اگر قصد گرم کردن شیر در مایکروویو را دارید باید مراقب باشید که این کار نیاز به احتیاط دارد زیرا بی‌توجهی می‌تواند باعث سوختگی شدید شود. در وهله اول شیر را در ظرف پیرکس بریزید و قاشقی چوبی در آن بگذارید تا مانع از جوش آمدن آنی شیر شود. همچنین بلافاصله در مایکروویو را باز نکنید. اگر دستگاه قابلیت چرخاندن ظرف را ندارد، پس از گذشت نیمی از زمان توصیه شده، دستگاه را خاموش و ظرف را بچرخانید تا همه قسمت‌ها به یک اندازه گرم شود. توجه داشته باشید که ظرف بسیار داغ است؛ پس آن را فوری روی سطح مقاوم به گرما بگذارید.

✓ اگر شیر فله تهیه کرده‌اید، حتماً در کمترین فاصله از زمان خرید آن را بجوشانید. اجازه دهید شیر با حرارت ملایم حدود ۲۰ دقیقه بجوشد. (البته بعضی کارشناسان این زمان را زیاد می‌دانند زیرا باعث از بین رفتن کلسیم و مواد مغذی شیر می‌شود و زمان کم‌تری مثلاً ۶ تا ۷ دقیقه را پیشنهاد می‌کنند. بنابراین بهتر است از سلامت شیری که خریداری می‌کنید تا حدود زیادی اطمینان داشته باشید.)
✓ قابلمه بزرگی را برای جوشاندن شیر انتخاب کنید تا مانع از سرفتن شیر شود. البته گذاشتن یک کفگیر چوبی روی قابلمه نیز به جلوگیری از این اتفاق کمک می‌کند.

✓ مقدار شیری را که قرار است به جوش آید، یکبارهِ درون قابلمه بریزید.
✓ شیر را در چند مرحله درون قابلمه نریزید زیرا کاهش چندنوبت دمای شیر، مدت جوشاندن را طولانی می‌کند و در نهایت طعم شیر به دلیل حرارت مکرر



منبع: www.products-latiers.com