

#### پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه‌ی 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.

### دلایل تنگی نفس

آرزو خسروی

متخصص قلب و عروق

#### ❖ چرا بعضی وقت‌ها نمی‌توانیم به خوبی نفس بکشیم؟

احساس این که نمی‌توانید به طور عمیق نفس بکشید در اصطلاح پزشکی به تنگی نفس یا دیس پنه شناخته می‌شود علایمی مانند تمایل شدید به هوا، کوتاه شدن نفس‌ها و سفت شدن قفسه سینه هم ممکن است دیده شود. تنگی نفس علامت خیلی از مشکلات مختلف سلامت است و می‌تواند ناگهانی یا به مرور زمان ایجاد شود.

تمام موارد تنگی نفس باید توسط پزشک متخصص بررسی تا علت زمینه‌ای تشخیص داده شود و درمان مناسب برای آن انجام پذیرد. تنگی نفس شدیدی که ناگهان ایجاد می‌شود، ممکن است به دلایل زیر باشد:

- آسم
  - بیماری مزمن انسدادی ریوی (COPD)
  - بیماری‌های بینابینی ریوی
  - پنومونی
  - سرطان ریه
  - فشار خون ریوی
  - آپنه خواب
  - آمبولی ریه
- وقتی شما سابقه و علایم هر کدام از موارد زیر را دارید هر چه سریع‌تر باید به پزشک مراجعه کنید
- نارسایی قلب
  - ایسکمی قلبی
  - آنژین
  - ادم ریوی (به دلیل نارسایی احتقانی قلب)
  - بیماری‌های حاد در پیچه‌ای
  - حمله قلبی
  - فشار خون پایین

#### تغذیه

### خوراکی‌هایی که خانم‌ها به آن احتیاج دارند

بانوان

بدن زنان با توجه به آناتومی و کارکرد متفاوت آن نسبت به آقایان به تغذیه خاصی برای سلامتی نیاز دارد. در ادامه به شما خوراکی‌هایی را که برای سلامت و حفاظت از بدن‌تان به آن‌ها احتیاج دارید معرفی خواهیم کرد تا بدنتان بتواند به بهترین حالت ممکن عمل کند.

#### ❖ لوبیا

انواع لوبیا حاوی منابع سرشار از پروتئین است. این خوراکی در برابر گوشت که منبع دیگری از پروتئین است چربی ندارد و شامل فیبر بالایی است و خوردن آن به پایین آمدن فشار خون، قند خون و ضریان قلب کمک می‌کند و همچنین می‌تواند بیماری‌های قلبی را که در بین خانم‌ها شایع است کاهش دهد.

#### ❖ گریپ‌فروت

خوردن گریپ‌فروت احتمال بروز برخی از سکنه‌های مغزی را که در خانم‌ها شایع است کاهش می‌دهد، به کارکرد قلب کمک می‌کند و نسبت به پرتقال که در مصرف روزانه ما جا دارد دارای شکر کمتری است. قبل از خوردن گریپ‌فروت با پزشک خود مشورت کنید تا با برنامه غذایی شما تداخل نداشته باشد.

#### ❖ گردو

گردو مجموعه‌ای کامل از چربی‌های مفید است و از مبتلا شدن به سرطان نیز جلوگیری می‌کند.

#### ❖ آووکادو

آووکادو حاوی چربی زیادی است، اما نگران نباشید چربی آن از نوع مفید است. چربی آووکادو به محافظت از پوست و چشم کمک می‌کند. همچنین آووکادو چربی بد را کاهش و چربی خوب را افزایش می‌دهد.

#### ❖ اسفناج

فولیک اسید دوست خانم‌هاست و اسفناج منبع بزرگی از آن است. با مصرف اسفناج از بیماری‌های قلبی و سرطان روده بزرگ جلوگیری کنید. اسفناج حاوی آنتی‌اکسیدان است که برای پوست، کاهش چروک‌های صورت و محافظت از چشم مفید است.

#### ❖ گوشت گوساله

گوشت قرمز مقدار زیادی آهن دارد و بدن خانم‌ها نیازمند آهن است. همچنین در گوشت قرمز مقادیر زیادی روی و ویتامین B موجود است اما فراموش نکنید که در خوردن گوشت قرمز نباید زیاده‌روی کنید.

منبع: webmd

# راه مقابله با خشکی پوست

فرآورده‌های شیمیایی مانند وایتکس، الکل باعث حل شدن لایه محافظ دست و خشکی بیشتر پوست دست خواهد شد



بیشتر بدانیم

**هم‌اکنون اولویت، انجام دستورالعمل‌های وزارت بهداشت است. رعایت نکات بهداشتی مانند شست‌وشوی دست‌ها برای جلوگیری از انتقال و سرایت کرونا ویروس بسیار مهم است؛ بنابراین به محض تماس دست با سطوح باید دست‌ها شسته شود؛ اما فرآورده‌هایی که برای ضد عفونی استفاده می‌شود هر کدام عوارضی نیز دارد که می‌تواند پوست را دچار مشکلاتی کند. از جمله خشکی پوست که در ادامه به آن می‌پردازیم:**

حائز اهمیت دیگر آن است که افراد در هر زمان می‌توانند از مواد چرب کننده دست‌ها استفاده کنند. »

امروزه مرطوب کننده‌های متنوعی در بازار وجود دارد، حتی یک‌وازلین طبی ساده نیز می‌تواند کار مرطوب کننده را انجام دهد.

هرچه کرم چرب‌تر باشد کارایی بیشتری خواهد داشت اما جذب آن نسبت به دیگر کرم‌ها دشوارتر خواهد بود. هر فرد بسته به نوع کار خود و میزان تماس دستش با سطوح باید نوع کرم مناسب دستش را انتخاب کند.

استفاده از کرم‌هایی که فاقد عطر باشند بهتر است، زیرا عطر و رنگ عاملی برای ایجاد حساسیت است. در ادامه دونوع ماسک برای برطرف شدن خشکی پوست را پیشنهاد می‌کنیم:

#### ❖ افزودن یک فنجان جودوسر

به آب گرم، آب جودوسر را می‌افزاییم که موجب آب‌سانی به پوست خشک می‌شود. جودوسر، تسکین دهنده است و به حفظ رطوبت جذب شده از آب‌وان به پوست کمک می‌کند.

#### ❖ عسل و جودوسر

دو قاشق غذاخوری جودوسر را با یک قاشق غذاخوری عسل و کمی آب مخلوط کنید. کمی آن را حرارت دهید و سپس

## نخوردن آب کافی موجب افت انرژی می‌شود

تمرکز فرد موجب اختلال می‌شود. بر اساس مطالعات؛ کم‌آبی نه تنها دوره بهبود بعد از سکته را طولانی‌تر می‌کند، بلکه می‌تواند خود سکنه را نیز تشدید کند. اگر از آن دسته افرادی هستید که نمی‌توانید حجم زیادی آب خالص بنوشید، می‌توانید با مواد طبیعی مثل لیمو ترش، آب‌را طعم‌دار کنید.

برای هیدراته ماندن، قبل از هر وعده غذایی یا میان وعده، یک لیوان آب یا یک نوشیدنی غیر شیرین دیگر بنوشید. هنگامی که بدن، آب خود را از دست می‌دهد، راه‌های هوابی را برای ذخیره کردن آب محدود می‌کند و این دلیلی برای ابتلا به آسم و آلرژی است. همچنین

ثابت شده است که کم‌آبی بدن موجب می‌شود برخی گلبول‌های سفید اسید آمینه هیستیدین را به هیستامین تبدیل کنند که واکنش‌های آلرژیک را تحریک خواهد کرد. هنگامی که آب کافی به بدن می‌رسد، این گلبول‌ها تولید هیستامین خود را کاهش می‌دهند و نشانه‌های تنفسی از بین می‌رود.

به گزارش اکونومیست، نوشیدن آب همانند یک مسکن هنگام سرد عمل می‌کند، قبل از این که به سراغ مسکن بروید، نوشیدن آب را امتحان کنید. نبود آب کافی باعث خلل در عملکرد قلب می‌شود. اگر کم‌آبی شدید باشد، خون کافی به مغز نمی‌رسد و بیهوش خواهید شد.

#### کودکان

### رابطه کم‌خوابی کودکان با تماشای تلویزیون

این روزها با ماندن کودکان در خانه، احتمال این که کودکان بد خواب شوند، کمتر از نیازشان بخوابند یا خواب‌شان کیفیت خوبی نداشته باشد، بیش از قبل است. جدای از موضوع به هم خوردن برنامه‌های منظم، بر اساس بررسی جدیدی که نتایج آن ماه میلادی گذشته منتشر شده است، زمان تلویزیون دیدن کودکان هم می‌تواند در این زمینه نقش داشته باشد.

در این بررسی که گروهی از محققان دانشگاه‌های مختلف انگلیس، اجرای آن را بر عهده داشتند، نتایج ۳۱ مطالعه مختلف درباره خواب کودکان زیر پنج سال تحلیل شد. این بررسی نشان می‌دهد تماشای زیاد تلویزیون یا استفاده زیاد از دیگر صفحه‌های نمایشی مانند گوشی تلفن، تبلت یا رایانه با مشکلات خواب در این گروه سنی ارتباط دارد. البته هر چه زمان استفاده از صفحه‌های نمایشی نزدیک‌تر به زمان خواب کودکان باشد، تاثیر منفی آن تشدید خواهد شد.

با توجه به نتایج این بررسی بهتر است توصیه متخصصان درباره میزان تماشای تلویزیون در کودکان را مرور کنیم. طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی تماشای تلویزیون برای کودکان زیر یک سال ممنوع، یک و دو سال کمتر از یک ساعت و برای سه و چهار سال، حداکثر زمان توصیه شده، یک ساعت است. البته در کنار این توصیه و با توجه به نتایج این بررسی جدید، بهتر است برای این که کودک دچار کم‌خوابی نشود یا کیفیت خواب او کاهش نیابد، این زمان نزدیک به زمان خوابش نباشد.

منبع: نشریه SleepMedicineReviews

#### خواص گیاهان

### کاربرد شیرین بیان برای درمان حساسیت

شیرین بیان گیاهی است که در مناطق معتدل رشد می‌کند. این گیاه دارای خواص درمانی از جمله آثار ضد التهابی و ضد آلرژیک است. ماده مؤثر موجود در ریشه گیاه شیرین بیان، گلیسرینیک اسید است که با بالا رفتن سن گیاه افزایش می‌یابد. در بررسی‌های انجام شده بیماران با علایم آلرژیک چشمی مانند اشک‌ریزش، خارش و قرمزی تحت درمان با اسید گلیسرینیک قرار گرفتند. نتیجه این بررسی نشان داد که این ماده دارای خاصیت ضد التهاب و ضد حساسیت و به میزان فراوانی در درمان علایم حساسیت چشمی مؤثر و عوارض جانبی خاصی نیز برای این درمان گزارش نشده است.

بر اساس نتایج مطالعات، اسید گلیسرینیک در درمان یا کاهش علایم رینیت آلرژیک حداقل به اندازه اسپری‌های تجویزی (مثل بکلومتازون) مؤثر است که با توجه به ساختار گیاهی آن و عوارض کمتر و در دسترس بودن، استفاده از این دارو در درمان رینیت آلرژیک می‌تواند مورد توجه قرار گیرد.

#### سلاطنت

## علت زیاد زمین خوردن سالمندان

راه رفتن و تعادل ما وابسته به گوش‌ها، چشم، پا و مغز است و سالمندان بیشتر از بقیه افراد در معرض خطر قرار دارند. زمین خوردن از جمله علل شایع و اغلب نادیده گرفته شده آسیب‌های دوران سالمندی است. زمین خوردن سالمندان نسبتاً شایع است. سالمندان بی‌دلیل زمین نمی‌خورند و اگر به مشکلات طبی ایجاد شده در دوران سالمندی توجه نکنیم، باز هم شاهد این اتفاق خواهیم بود؛ یعنی یک زمین خوردن ساده، مشکلات بزرگ‌تری مثل شکستگی استخوان ایجاد می‌کند. مشکلات بینایی در دوران سالمندی که می‌تواند باعث بروز اختلالاتی در راه رفتن فرد مثل زمین خوردن یا حرکت‌های ناهنجار شود:

#### ❖ مشکل کنتراست

یعنی اختلالی که در آن فرد نمی‌تواند رنگ‌ها و تصاویر نزدیک به هم، را از یکدیگر تشخیص دهد و علت پیرچشمی است که در عدسی و شبکیه ایجاد می‌شود. در این اختلال سالمندان به شکیبه دچار می‌شوند و همه چیز امدات می‌بینند. این اختلال هم باعث برخورد فرد به اشیاء و در دیوار می‌شود که در راه رفتن و انجام کارهای روزمره تاثیر می‌گذارد.

کدورت بینایی ممکن است به دلیل بیماری‌هایی مانند آب‌مروارید یا گلوکوم... باشد. با درمان بیماری یا کنترل آن تا حدی می‌توان مشکل بیمار را برطرف کرد.

#### ❖ مشکل نور

یعنی افزایش نیاز به نور در سالمندان برای انجام کارهایی که قبلاً می‌توانستند با نور کمتری انجام دهند. افراد سالمند سه برابر جوان به نور نیاز دارند.

#### ❖ مشکل تاری دید

تاری دید مشکلی است که بر اثر افزایش سن ایجاد

## دسر شکلاتی فندق و بادام تست

- ❖ شکر - ۱۵۰ گرم
- ❖ خامه صبحانه - ۲۰۰ گرم
- ❖ شکلات تخته‌ای - ۱۵۰ گرم
- ❖ تخم مرغ - ۴ عدد
- ❖ شیر - ۵۰۰ گرم
- ❖ ژلاتین - ۲ قاشق غذاخوری
- ❖ آب سرد - یک چهارم پیمانه
- ❖ خامه قنادی - ۱۰۰ گرم
- ❖ فندق تست - ۱۰۰ گرم
- ❖ بادام درختی تست - برای تزئین

سید جواد غفوریان | سرآشپز بین‌المللی

❖ زرده تخم مرغ را همراه شکر با همزن برقی می‌زنیم تا کاملاً سفید و حجم دار شود.

❖ سپس شیر نیمه گرم و شکلات بن‌ماری اضافه می‌کنیم و روی شعله قرار می‌دهیم حدود ۵ دقیقه و مدام هم می‌زنیم.

❖ از روی حرارت برمی‌داریم، فندق کوبیده شده و ژلاتین

