

پرسش و پاسخ

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

درمان جوش و لک صورت

دکتر مریم ملکی

متخصص پوست و مو

● ۴۰ ساله‌ام، چند سالی است که روی گونه‌هایم لک قهوه‌ای ظاهر شده است، به نظر شما بهترین روش برای از بین بردن لک صورت چیست؟

بیشتر لک‌ها معمولاً، ملاسماست که با قرص ضد بارداری و نور آفتاب بدتر می‌شود. بهترین درمان پرهیز از این دو مورد است. درمان‌های دارویی، مزوتراپی و لیزر کیوسویج هم از روش‌های موثر است. لک ملاسما، به‌طور کامل درمان نمی‌شود، ولی با مراقبت و درمان‌های گفته شده می‌توان آن را کم رنگ کرد. ملاسما به مراقبت همیشگی نیاز دارد.

● تا قبل از ۱۸ سالگی جوشی توی صورت تم نداشتیم یا اگر داشتیم کم بود الان اصلاح که می‌کنم، صورت تم پر از جوش می‌شود و جوش‌های قرمز رنگی روی صورت تم می‌زند وقتی پماد زینک اکساید و می‌زنم پر جوش می‌شود.

پماد اکسیدوز نک به دلیل ماهیت پماد بودنش باعث افزایش جوش صورت می‌شود، متأسفانه تجویز دارو از این طریق ممنوع است، در حد راهنمایی می‌توانید اگر جوش خفیف است باشوینده‌های مخصوص ضد جوش روزی دو بار شست و شو دهید و از کرم‌های معمولی استفاده نکنید، اگر شدیدتر است نیاز به تجویز دارو دارد.

خواص گیاهان



دمنوش‌های مخصوص تقویت سیستم ایمنی

برای تقویت سیستم ایمنی بدن باید از غذا و دمنوش‌هایی که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند، استفاده کنیم.

دمنوش‌هایی مانند آویشن شیرازی، مرزنجوش، پونه کوهی، نعنای، جینسینگ، اکیناسه (سر خار گل)، گل پنیرک، ختمی و زوفا، بارهنگ، قدومه شیرازی، استوقودوس، بابونه، چای سبز، سفید و کوهی، کاکوتی و عناب از جمله دمنوش‌های مناسب برای تقویت سیستم ایمنی بدن است.

● دمنوش آویشن و استوقودوس

برای این منظور باید ۳۰ گرم آویشن شیرازی را با ۱۰ گرم از هر یک از این گیاهان و هفت عدد عناب داخل قوری بریزید و پس از اضافه کردن آب جوش به آن صبر کنید تا دمنوش به خوبی دم بکشد. هنگام مصرف دمنوش، به آن عسل اضافه کنید، این دم کرده را می‌توان روزانه چهار تا پنج لیوان میل کرد.

● دمنوش آویشن و شیرین بیان

برای تهیه این دمنوش یک قاشق غذاخوری برگ آویشن به همراه یک قاشق چای خوری پودر ریشه شیرین بیان را به همراه پنج عدد عناب در یک قوری بریزید و یک لیوان آب جوش روی آن بیفزایید. این مخلوط را یک ربع با حرارت ملایم دم کنید و پس از صاف کردن، آن را به صورت گرم بنوشید. البته برای کسانی که فشار خون بالا دارند مصرف شیرین بیان بیش از سه تا چهار هفته توصیه نمی‌شود.



ایمنی و بهداشت خانه تکانی!

خانه‌تکانی می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات جسمی فراوانی باشد؛ با رعایت چند نکته از این مشکلات در امان باشید

فاطمه قاسمی | مترجم

بهداشت

به‌در دسر می‌اندازد. البته این روزها به لطف در خانه ماندن اعضای خانواده، همکاری آن‌ها برای خانه‌تکانی بیش از پیش امکان‌پذیر است. کافی است با رعایت برخی نکات ساده که در ادامه به آن‌ها اشاره خواهیم کرد، یک خانه‌تکانی ایمن داشته باشیم و مجبور نشویم سال را با دردها و انواع بیماری، نوکنیم!

● نردبان را پیاپی

از نردبان‌ها و چهارپایه‌های استاندارد دو طرفه که سطح اتکالی مطمئنی دارد برای نظافت پنجره‌ها و سقف‌ها استفاده شود. چنان‌چه دچار ضعف و سرگیجه هستید بهتر است کار در ارتفاع را به زمانی دیگر موکول کنید. از قرار دادن هر چیزی برای اضافه کردن به ارتفاع نردبان خودداری و موقع بالا رفتن از آن از هر دو دست استفاده کنید.

● مراقب پوست دست تان باشید

بیشتر مواد شوینده از PH استاندارد برخوردار نیستند و به راحتی می‌توانند سبب تحریک پوست دست شوند. از تماس مستقیم دست‌ها با انواع مواد شوینده و پاک‌کننده خودداری کنید. اگر پوست حساسی دارید بهتر است ابتدا یک دستکش نخی و سپس روی آن یک دستکش لاستیکی دست‌تان کنید.

رعایت نکردن این نکته به ظاهر کم اهمیت، موجب بروز حساسیت پوست یا درماتی‌ها می‌شود.

● چند نکته

- با پرنام‌ریزی و تقسیم کار از مقدار زیاد کار در مدت زمان محدود که نتیجه آن فشار و استرس زیاد به بدن است جلوگیری کنید.

- بهتر است قبل از شروع کار با انجام چند دقیقه حرکات ورزشی، نرمشی و کششی، بدن خود را برای کار آماده کنید.

استنشاق گاز ناشی از این مواد باعث التهاب ریوی می‌شود و افراد با سابقه آسم و تنگی نفس را دچار مشکل جدی خواهد کرد. همچنین در معرض این مواد قرار گرفتن در طولانی مدت، سوزش دائم چشم و آلرژی به همراه دارد. توصیه می‌شود به هنگام استفاده از شوینده‌های شیمیایی از ماسک و دستکش استفاده شود. بهتر است هواکش روشن و درپچه باز باشد. در صورت بروز مشکل تنفسی، بهترین اقدام حضور در معرض جریان هوا خواهد بود؛ زیرا استنشاق هوای تازه به تنفس بهتر کمک می‌کند.

● مراقب سیم‌های برق باشید

شست‌وشوی لوازم برقی مانند لوستر، چراغ روشنایی، مهتابی، کلید پریز و... از جمله موارد زیاد برق گرفتگی در روزهای پایانی سال است. دقت کنید که وسیله برقی را از اتصال به برق قطع کرده باشید و بعد آن را تمیز کنید.

● حشرات را درست کم‌نگیرید

حشره‌های ریز میکروسکوپی در گردوغبار فرش، مبلمان، پرده‌ها، قفسه‌های کتاب و انبارهای خانگی وجود دارد که عامل حساسیت‌زا بودن گردوغبار خانگی است.

این ذرات معلق در هوا وارد چشم، دهان، بینی و راه تنفسی و به بروز علایمی مانند عطسه، آبریزش بینی، سرفه یا گاهی تنگی نفس و حمله آسم در فرد حساس منجر می‌شود. با زدن ماسک یا بستن پارچه‌ای نخی دور دهان از این عوارض دور شوید.

سلاوت

راه‌های کاهش مصرف نمک

جالب است بدانید در هر قاشق چای‌خوری نمک، حدود ۲۳ میلی گرم سدیم وجود دارد که می‌تواند فشار خون را افزایش دهد. به همین دلیل باید در مصرف نمک تجدید نظر کنید.

در ادامه نکاتی برای جایگزین‌های نمک آورده ایم:

- ✓ استفاده از ادویه و طعم‌دهنده‌هایی مانند پودر سیر به عنوان جایگزین نمک.
- ✓ حذف نمکدان از سفره.
- ✓ کاهش مصرف غذاهای فراوری شده مانند کنسرو، کمپوت و فست‌فود.
- ✓ استفاده از غذاهای خانگی.
- ✓ مقایسه مارک‌های مختلف یک محصول و انتخاب محصولی با نمک کمتر.
- ✓ توجه به محصولاتی که از نظر طعم، شور نیست ولی حاوی مقدار زیادی نمک است مانند سس قرمز و نان.
- ✓ استفاده از گوشت، مرغ و ماهی تازه به جای نوع فراوری شده آن و انتخاب میوه و سبزی تازه به جای کنسروی و فریز شده.
- ✓ توجه به برچسب‌های غذایی و انتخاب فراورده‌ای با نشان سبز برای نمک.



سس

«سس مایونز» خانگی

- تخم مرغ را در مخلوط کن بریزید و خوب هم بزنید تا زرده و سفیده آن با هم یکدست شود. درجه چرخش دستگاه را کم کنید و روغن را کم کم به تخم مرغ اضافه کنید و خوب هم بزنید.
- ترکیب به دست آمده باید شبیه ماست چکیده باشد.
- بعد در چند مرحله، به آرامی چند قطره سرکه اضافه کنید و بگذارید تا با هم مخلوط شود. این کار را تا جایی ادامه دهید که سس به غلظت دلخواه برسد.
- بعد از این مرحله نمک، پودر خردل، فلفل و شکر را به بقیه مواد سس اضافه و خوب مخلوط کنید تا سس مایونز شما آماده شود.



مواد لازم:

- تخم مرغ: یک عدد
- شکر: یک قاشق غذاخوری
- سرکه: ۴ الی ۵ قاشق
- مقدار لازم روغن زیتون: یک لیوان
- نمک، فلفل و پودر خردل: به مقدار لازم

پزشکی

توصیه‌هایی برای خانم‌های باردار

پژوهشگران براساس مشاهدات خود رعایت نکات زیر را در باره

ویروس کرونا و بارداری توصیه

می‌کنند: لازم است مشاوره سلامت، غربالگری

و فرایندهای مراقبت از خانم‌های باردار تقویت

شود. خانم‌های باردار باید به‌طور منظم معاینه

شوند و از لباس محافظ استفاده کنند.

نوزادان تازه متولد شده از مادران مبتلا یا

مشکوک به ابتلا به عفونت کووید-۱۹ باید

حداقل ۱۴ روز در بخش اختصاصی قرنطینه

شوند و در باره نحوه تغذیه با شیر مادر تصمیم

گیری شود. نوزادان مادران مبتلا تا زمانی که

مادر مشکوک به عفونت کووید-۱۹ است، نباید

با مادر تماس نزدیک داشته باشند.

● **مادران مبتلا به کرونا و ویروس می‌توانند به فرزندشان شیر بدهند؟**

تمام مادرانی که در ناحیه‌های شیوع کرونا و

در معرض خطر این ویروس زندگی می‌کنند

و علائم تب، سرفه یا مشکل تنفسی دارند،

باید به سرعت به پزشک مراجعه و دستورات

پزشک را به دقت رعایت کنند و با توجه به

مزایای شیردهی و نقش مهم شیر مادر در

انتقال دیگر ویروس‌های دستگاه تنفسی

با مشورت پزشک خود تصمیم‌گیری کنند

که آیا کودکشان را شیر بدهند یا خیر؟

به گزارش مجله پزشکی، اگر قرار بر این شد که

کودکشان را شیر دهند، باید هنگام شیردهی

ماسک بزنند، دست‌هایشان را قبل و بعد از

تماس با نوزاد بشویند و سطوح آلوده را تمیز

و ضد عفونی کنند حتی می‌توان در شرایطی

که مادر به شدت بیمار است، ضمن رعایت

توصیه‌های پیشگیرانه شیر را از سینه مادر گرفت

و با فنجان یا قاشق تمیز به نوزاد داد.

تغذیه

۷ ماده غذایی چاق‌کننده

اگر غذای مناسبی را انتخاب نکنیم، نتیجه خروجی چیزی جز چاقی و بیماری نخواهد بود.

در ادامه هفت غذا را به شما معرفی می‌کنیم که باعث چاقی می‌شوند و باید مصرفشان را محدود یا کاملاً حذف کرد.

● کورن‌فلکس

بیشتر انواع کورن‌فلکس‌ها (غلات صبحانه) حاوی فیبر بالایی نیست. به همین دلیل کمی بعد از مصرفشان احساس گرسنگی زیادی خواهید کرد و در حالی که چندین ساعت تا ناهار مانده است، مجبور خواهید شد یک میان‌وعده میل کنید.

● اسموتی و آب میوه

انواع آب‌میوه‌ها اغلب اوقات نسخه‌پر از شکر میوه‌هایی است که به تنهایی ضرری برای سلامت شما نخواهند داشت؛ اما زمانی که با شکر ترکیب می‌شوند، باعث اضافه‌وزن‌تان خواهند شد.

● اسنک‌پنیری

خوردن یک اسنک (پیراشکی یا پنیر و...) یا میان‌وعده حاوی نمک می‌تواند حال‌مان را بهتر کند؛ بی‌خبر از این که میان‌وعده‌های تهیه‌شده از گوشت فراوری شده و پنیر حاوی مقادیر بالای سدیم و چربی‌های اشباع است. به جای استفاده از این مواد، یک تست کوچک خرما و پنیر و نان برای خودتان آماده کنید.

● سس گوجه‌فرنگی

سس و رب گوجه‌فرنگی به خودی خود و شکلی که در گذشته به صورت طبیعی تهیه می‌شد، ضرری به سلامت نداشت. اما مشکل امروزی سس گوجه‌فرنگی اغلب حاوی مقادیر زیادی شکر و سدیم است که تنه‌ها سودی برای سلامت ندارد بلکه به اضافه‌وزن و دریافت کالری‌های اضافه منجر خواهد شد.

● چوب‌شور و اسنک‌های نمکی

اسنک‌هایی مثل چوب‌شور پر از سدیم است. سدیم باعث افزایش میزان تشنگی فرد می‌شود. جالب است بدانید بدن ما خیلی وقت‌ها تشنگی و گرسنگی را با هم اشتباه می‌گیرد و به همین دلیل هم ممکن است به جای تشنگی احساس گرسنگی کنیم.

● نان سفید

امروزه متأسفانه نان سفید با کمترین میزان فیبر جای نان تمام‌غله را گرفته است و همین مسئله هم باعث اضافه‌وزن فرد می‌شود. برای این که بتوانید با مصرف نان سود بیشتری به بدنتان برسانید، نان تست را با کاهو، گوجه و خیار همراه کنید، نان باگت سفید را با نان جویگزین کنید.

● سیب‌زمینی سرخ‌کرده

هر ۱۳۹ گرم سیب‌زمینی سرخ‌کرده حاوی ۴۲۷ کالری است و برای سوزاندن این میزان کالری هم نیاز به تلاش زیادی خواهید داشت. اگر عاشق سیب‌زمینی هستید و هیچ جوری نمی‌توانید آن را از بشقاب غذایتان کنار بگذارید سعی کنید به جای سرخ کردن، سیب‌زمینی تنوری یا آب‌پز درست و نوش جان کنید.