



پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

علت صدای غیر عادی شکم چیست؟

دکتر محمد کلانی

فوق تخصص بیماری های گوارشی

صدای غیر عادی شکم به علت انقباض عضلات معده و روده باریک و به میزان کمتر به علت انقباض عضلات روده بزرگ ایجاد می شود، عضلات برای هضم غذا مهم هستند و مخلوط کردن و جابه جایی غذا در طول دستگاه گوارش را انجام می دهند. محتوای گاز در دستگاه گوارش هم به دلیل هوای بلعیده شده بین غذا، حین خوردن غذا یا تولید گاز توسط باکتری های روده ای است بنابراین در معده و روده ها مخلوطی از غذای هضمی، مایعات و گاز وجود دارد. به هنگام انقباض عضلات معده و روده ها، این محتویات حرکت می کند و حرکت غذا، حرکت مایعات و به ویژه حرکت گازها سبب ایجاد صدای شکم می شود. در بعضی حالت های بیماری ممکن است صدای شکم تشدید شود. تجمع مواد در قسمت قبل از محل انسداد باعث ایجاد اتساع شدید شکم هم می شود. حالت بیماری دیگری که با صدای غیر عادی شکم ممکن است همراه شود افزایش رشد غیر عادی باکتری های overgrowth باکتری ها در روده هاست که در این حالت معمولاً اتساع گازی شکم و دفع غیر عادی گاز از روده ها هم وجود دارد.

سلامت

دوغ پاستوریزه خارج از یخچال رانخريد

دوغ پاستوریزه را از مغازه دارانی خرید کنید که این محصول را در یخچال نگهداری می کنند. باتوجه به افزایش دما، شرایط نگهداری برخی دوغ های پاستوریزه (به ویژه در فصل تابستان) باعث خرابی محصول و مشاهده «دلمه» در آن شده است. محصولات لبنی که روی آن جمله «در یخچال نگهداری شود» درج شده است باید در یخچال و دمای بین ۱ تا ۶ درجه سانتی گراد نگهداری شود، در غیر این صورت حالت دلمه در آن ایجاد می شود. بدترین روش برای نگهداری قبل از فروش دوغ، قرار دادن آن ها در خارج از مغازه یا در معرض نور خورشید است که در برخی فروشگاه ها مشاهده می شود. نور خورشید در تماس با بطری یا کیسه های پلاستیکی، موجب اکسید شدن چربی موجود در محصول و خرابی آن می شود.

تغذیه

خواص ویتامین ث

همه ما ویتامین «ث» را با میوه هایی مانند پرتقال مرکبات و کیوی می شناسیم و این که ویتامین «ث» برای پیشگیری از سرماخوردگی مفید است، اما مصرف کافی این ویتامین به فرد در مشکلاتی از جمله موارد زیر کمک می کند:

● **سرماخوردگی** و ویتامین «ث» با تقویت سیستم ایمنی بدن شدت حملات سرماخوردگی و آنفلوآنزا را کاهش می دهد. این ویتامین آثار رایج سرماخوردگی از جمله التهاب و آبریز بینی را کاهش می دهد.

● **فشارخون بالا** اگر با فشارخون بالا درگیر هستید، غذاهای سرشار از ویتامین «ث» می تواند برای شما بسیار کار ساز باشد. با مصرف منظم این ویتامین می توان بروز فشارخون غیرطبیعی را کاهش داد.

● **متابولیسم چربی** چربی شکمی، بافت چربی اطراف یا داخل حفره شکمی است. برای متابولیسم مناسب چربی مصرف منظم ویتامین «ث» ضروری است. ویتامین «ث» به تقویت متابولیسم کمک و بنابراین وزن شما را کنترل می کند.

● **تولید کلاژن** کلاژن ماده ای است که به طور طبیعی توسط بدن تولید می شود. با این حال با افزایش سن افراد، تولید این ماده کاهش می یابد. ویتامین «ث» نقش مهمی در تولید کلاژن دارد که باعث کاهش چین و چروک و علائم و نشانه های پیری می شود.

برخی میوه ها و سبزیجات حاوی ویتامین ث می توانند به دریافت نیاز روزانه ما برای این ویتامین کمک کنند. منابع حاوی ویتامین «ث» شامل کیوی، توت فرنگی، گوجه فرنگی، کلم بروکلی، فلفل دلمه ای زرد، سبزیجات با برگ های سبز تیره مانند اسفناج، برگ چغندر و شلغم است.

پیچیدگی های درست کردن چای در ماکروویو

نگاهی به نتایج مطالعه ای جدید که می گوید چرا درست کردن چای با کمک ماکروویو ایده خوبی نیست



شیوا رضایی | روزنامه نگار

تازه ها

شاید این وسوسه برای شما هم پیش آمده باشد که وقتی عجله دارید، به فکر درست کردن چای در ماکروویو افتاده باشید اما خب اگر این کار را انجام داده باشید، به احتمال زیاد می دانید که آبی که داخل ماکروویو به جوش می آوریم، کیفیت آب جوش روی اجاق گاز یا کتری برقی را ندارد. اما چرا؟

● کمی با فیزیک جوش آمدن آب آشنا شویم

دانشگاه علوم و فناوری الکترونیک چین به تازگی نتایج بررسی جدید خود را در این زمینه منتشر کرده است. این محققان می گویند زمانی که شما داخل کتری روی اجاق آب را گرم می کنید، آب از پایین ترین سطح شروع به گرم شدن می کند. آب گرم به دلیل کاهش چگالی به سمت بالا و آب سردی که در سطح بالاتر است، به سمت پایین حرکت می کند. این جریان همرفت آب داخل کتری باعث می شود که دمای تمام حجم آب متناسب با هم افزایش یابد. در نتیجه وقتی آب جوش می آید، همه آب داخل کتری به نقطه جوش رسیده است اما داخل ماکروویو داستان به این شکل اتفاق نمی افتد.

● آب جوشی که جوش نیامده

این محققان می گویند افزایش دمای آب یک لیوان داخل ماکروویو به صورت یکنواخت روی نمی دهد. چرا که ماکروویو مانع از بروز جریان همرفت آب داخل لیوان می شود و از طرفی حرارت دیدن آب برعکس کتری روی گاز، نه از یک سمت که از همه جهات اتفاق می افتد. برای همین روی لیوانی که داخل ماکروویو حرارت دیده شما می توانید قل زدن آب را ببینید در حالی که بخش پایین آب آن دمایی بسیار پایین تر دارد. در نتیجه این موضوع هم وقتی آب داخل ماکروویو جوش آورده شده و سپس چای کیسه ای داخل آن انداخته می شود نتیجه در بیشتر مواقع جالب از کار در نمی آید. چرا که چای کیسه ای در بخش پایین تر لیوان که دمای آب در

آن خیلی بالا نیست، قرار می گیرد. اما آیا راهی هست که بشود این مشکل را برطرف کرد؟

● اگر اصرار به درست کردن چای در ماکروویو دارید

محققان روش های مختلفی برای حل مشکل توازن نداشتن دمای آب و دیگر مایعات داخل ماکروویو پیشنهاد کرده اند؛ از تغییر در نحوه ارسال امواج داخل ماکروویو تا تغییر در لیوان ها. اما خب شاید دم دست ترین راهی که هر یک از ما می توانیم در خانه آن را انجام دهیم، گرم کردن آب داخل ماکروویو، سپس خارج کردن آن و هم زدن آب با قاشق و دوباره گرم کردن آب داخل ماکروویو است. با این کار حداقل می توانید مطمئن باشید که دمای بخش پایین لیوان حداقلی لازم برای درست کردن چای را دارد.

منبع: ScienceDaily

دانستنی ها

ماسک شدت بیماری را کم می کند

ماسک شدت علائم بیماری را در مبتلایان به کووید ۱۹ کاهش می دهد

نیز در مقایسه با حیواناتی که در قسمت محافظت شده نبودند کمتر بوده است. به گفته محققان، این یافته ها نشان می دهد استفاده از ماسک بیش از آن چه در گذشته تصور می شد حائز اهمیت است زیرا موجب کاهش دوز ویروسی و میزان عفونت در بدن می شود. به نقل از روزنامه ایندپندنت محققان تاکید کردند در صورتی که سیستم ایمنی بدن با تعداد محدودتری از ویروس ها مواجه باشد بهتر و موثرتر می تواند با آن ها مقابله کند.

منبع: ایسنا

را در خود کاهش دهند. تاکنون این فرضیه تنها مورد بررسی قرار گرفته و تایید نشده است. هر چند پیش از این محققان چینی به بررسی این فرضیه روی همستر ها پرداختند. آنان حیوانات آلوده به ویروس کرونا و حیوانات سالم را در قفس های مجاور هم قرار دادند که برخی از آن ها با پارتیشن های ساخته شده از ماسک های جراحی از یکدیگر جدا شدند. بسیاری از همستر های سالم که در پشت پارتیشن قرار داشتند به ویروس کرونا آلوده نبودند و شدت بیماری در همسترهایی که به این ویروس آلوده شدند

نتایج یک بررسی نشان داد استفاده از ماسک می تواند شدت علائم بیماری را در افراد آلوده به ویروس کرونا کاهش دهد. در این بررسی آمده است استفاده از ماسک در افراد مبتلا به بیماری کووید ۱۹ مانع از آن می شود تا بیماری شدت پیدا کند چرا که ماسک می تواند میزان ویروس را در بدن کاهش دهد. محققان آمریکایی تاکید کردند استفاده از ماسک نه تنها افراد سالم را در برابر بیماری کووید ۱۹ مصون می سازد؛ بلکه افراد آلوده به ویروس کرونا ی جدید نیز با استفاده از ماسک می توانند شدت علائم بیماری

روشی ساده برای نابودی ویروس کرونا

مقابل گرما و حرارت آسیب پذیر است. روش هایی که در ادامه در باره آن ها صحبت می شود روش هایی قطعی نیستند اما می توانند به نابودی ویروس کمک کنند. بنابراین ضمن مطالعه چنین مواردی دقت همیشگی و استفاده از ماسک را فراموش نکنید.

ویروس هایی مانند کرونا و سرماخوردگی دارای یک غشای لیپیدی هستند که با محافظت از ویروس، می توانند در طولانی مدت در هوای سرد و خشک از طریق تنفس منتقل شوند و افراد را آلوده کنند. با این حال، ویروس کرونا برخلاف مقاومت در برابر سرما، به شدت در

تب؛ واکنش دفاعی بدن



تمامی پستانداران از راهکار ساده ای به نام تب برای مقابله با عفونت و بیماری بهره می برند. به گفته محققان، درجه حرارت قابل تحمل برای انسان می تواند به راحتی با نابود کردن غشای لیپیدی ویروس، باعث نابودی آن شود. در صورتی که ویروس بتواند از اولین لایه دفاعی بدن یعنی مخاط عبور کند و خود را به ریه ها برساند، بدن به صورت هوشمندانه لایه دفاعی دوم را که ایجاد تب است فعال می کند. تب باعث ایجاد آمادگی بدن برای مقابله با ویروس می شود و حرکت گلبول های سفید خون را برای مقابله با عوامل خارجی تسهیل می کند.

تاثیر گرما و رطوبت بر ویروس ها



از جنبه تاریخی نیز گرمابه، سونا و بخور آب گرم راهکارهایی برای درمان بیماری ها در گذشته بوده است. گرمادرمانی یکی از راهکارهای ارزان قیمت، مناسب و در دسترس برای مبارزه با بیماری های عفونی تنفسی است. تحقیقات نشان می دهد درجه حرارت ۵۵ تا ۶۵ درجه سانتی گراد می تواند به راحتی باعث از بین رفتن غشای ویروس و نابودی آن شود. همچنین در مقایسه با زمانی که رطوبت هوا ۵۰ درصد است، رطوبت ۲۰ درصدی می تواند باعث کاهش عملکرد مخاط برای پاک سازی سیستم تنفسی در پستانداران شود. زمانی که فرد در مرحله ابتدایی ابتلا به کروناست، استنشاق هوای گرم و رطوب می تواند نخستین لایه دفاعی بدن برای مواجهه با ویروس کرونا را فعال کند. این عمل باعث تحریک مخاط و گیر افتادن ویروس در لایه بالایی سیستم تنفسی و خروج آن از بدن می شود.

جنبه های روانی افزایش درجه حرارت

از جنبه روانی نیز افزایش درجه حرارت بدن می تواند باعث ایجاد تمرکز، حس آرامش و خواب در انسان شود. سونای بخار و خشک می تواند باعث کاهش استرس در این زمان شود. به همین دلیل گرمادرمانی برای مقابله با کووید ۱۹ می تواند مفید باشد. سونای خشک و بخار، بخور آب گرم، استفاده از چشمه های آب گرم طبیعی و نیز حمام آب گرم از توصیه های پزشکان برای مقابله با ویروس کروناست.

زیبایی

باید ها و نباید های لایه برداری پوست

فاطمه قاسمی

مترجم



سلول های مرده پوست اتفاقی رایج در همه افراد است. این سلول های مرده باعث مسدود شدن منافذ پوست و بروز علائم پیری روی صورت می شود. لایه برداری یا پیلینگ فرایند برداشتن این سلول های مرده از لایه بیرونی پوست است. از آن جا که توانایی پوست برای دفع این سلول های مرده با افزایش سن کم می شود، این فرایند باید با یکی از روش های شیمیایی، مکانیکی و لیزری یا تجویز و انتخاب متخصص پوست انجام شود. در این مطلب به برخی نکته ها و ممنوعه های این فرایند می پردازیم.

● فواید لایه برداری صورت

این کار با از بین بردن سلول های پوستی مرده و دیگر لکه های سیاه پوستی، صورت شما را تمیز می کند. تمام جوش های سر سیاه و سر سفید از بین خواهد رفت. این کار باعث درخندگی و بهبود تاثیر محصولات مراقبت از پوست می شود چرا که با از بین رفتن سلول های مرده، کرم ها و دیگر محصولات مراقبتی بهتر جذب پوست می شوند. لایه برداری با بالابردن کیفیت گردش خون در صورت باعث جوان سازی پوست می شود.

● دفعات استفاده از لایه برداری سطحی و خانگی در هفته

پیشنهاد می شود هر فرد دو بار در هفته لایه برداری سطحی را انجام دهد. البته در صورت نرمی پوست برای پیشگیری از حساسیت آن، بیشتر از یک بار در هفته نباید انجام شود. برای افرادی که در نواحی گرم زندگی می کنند شاید نیاز به لایه برداری بیش از دو بار در هفته باشد تا مانع جمع شدن سلول های مرده پوستی بر اثر آفتاب سوختگی شود. فصل های بهار و پاییز به دلیل اعتدال دمایی بهترین زمان برای انجام لایه برداری است. در لایه برداری های عمقی و غیر خانگی بسته به حساسیت پوست تعداد دفعات لایه برداری در سال باید با مشورت پزشک باشد.

● انتخاب لایه بردار مناسب با تجویز پزشک

لایه بردار های غلظت بالا که برای درمان کک و مک اسکار های آکنه، کومدون های آکنه و لایه بردارهایی که ترکیب فنول دارند بهتر است با تجویز پزشک باشد. انتخاب نادرست لایه بردار منجر به تحریک و التهابات پوستی، خشکی پوست، تشدید رنگدانه های پوستی ایجاد لک و حساسیت در برابر نور آفتاب و کمرنگی یا پررنگی در نواحی مختلف پوست می شود. همچنین در نظر گرفتن رنگ پوست و با توجه به این که کرم های لایه بردار در همه افراد واکنش مشابهی ندارند، بهتر است انتخاب لایه بردار مناسب را به پزشک بسپاریم.

● عوارض لایه برداری پوست

از جمله عوارض ناشی از این فرایند، تیره شدن پوست در اثر برخورد زود هنگام با نور آفتاب پس از لایه برداری است. خطر عفونت با ویروس تبخال هم افراد را با هر نوع لایه برداری پوست تهدید می کند بنابراین افراد پیش از لایه برداری باید درمان پیشگیرانه با داروهای ضد ویروس انجام دهند. همچنین ممکن است افرادی که لایه برداری با فنول انجام می دهند دچار بی رنگی پوست شوند چون در این لایه برداری، ملانوسیت ها که وظیفه ساخت رنگدانه های پوست را دارند توانایی تولید رنگدانه را از دست می دهند.

● موارد لایه برداری

۱- آکنه؛ جوش های سر سیاه و سر سفید، ضایعات التهابی و ضایعات کیستیک
۲- تغییرات رنگدانه ای پوست؛ کک و مک، لک های صورت و لک های تیره ایجاد شده به دنبال ضایعات التهابی
۳- تغییرات ناشی از نور آفتاب مانند چین و چروک های ظریف و کراتوز های آفتابی
۴- اصلاح اسکار های ظریف

● مواردی که نباید لایه برداری کرد

۱- پوست با حساسیت بالا
۲- پوست تیره
۳- مصرف داروهایی که منجر به حساسیت پوست در برابر نور می شود
۴- بروز تبخال مکرر
۵- درماتیت فعال صورت
۶- قرار گرفتن طولانی مدت در برابر آفتاب
۷- در بیماران با انتظارات غیر واقعی و وسواسی

منبع: behdashtnews, cuteskin

شماره پیامک زندگیتان
۲۰۰۹۹۹

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان