

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.

دکتر آزاده طبعی

متخصص پوست و مو

مردی ۴۷ ساله ام که احساس می کنم مدتی است موهای وسط سرم با سرعت بسیار کم و نامحسوس در حال خالی شدن است. آیا استفاده از محلول ماینو کسیدیل مناسب است؟ برای پیشگیری ر اهنمایی کنید.

بله می توانید استفاده کنید. از مکمل های حاوی زینک هم بهتر است استفاده کنید. محلول ماینو کسیدیل دارویی مفید برای درمان ریزش موی ارثی است. نکته مهم این است که به محض شروع ریزش استفاده از محلول ماینو کسیدیل را آغاز کنید. محلول را از رطوبت و نور و حرارت دور نگه دارید و آن را در دمای اتاق نگهداری کنید. پیش از خرید از مناسب بودن تاریخ تولید محصول اطمینان حاصل کنید و پس از گذشت تاریخ مصرف آن را دور بیندازید.

سلامت

تاثیر داروهای آسم

بر تضعیف استخوان های بدن

طبق نتایج یک مطالعه جدید، افرادی که داروهای رایج کنترل بیماری آسم را مصرف می کنند با ریسک بالای داشتن استخوان های شکننده و بروز شکستگی های استخوانی روبه رو هستند.

کورتیکواستروئیدها به طور گسترده ای برای جلوگیری از حملات آسم، به ویژه به صورت استنشاقی، استفاده می شوند. هنگامی که کنترل آسم دشوار شود، ممکن است برای مدتی نسخه های خوراکی دارو تجویز شوند.

مدت هاست مشخص شده که کورتیکواستروئیدهای خوراکی، به ویژه در دوزهای بالا، می توانند تراکم استخوان را کاهش دهند و برخی شواهد نشان می دهند نسخه های استنشاقی نیز می توانند همین تأثیر را داشته باشند.

با این حال هیچ گونه توصیه ای مبنی بر توقف داروهای کنترل کننده بیماری آسم نمی شود. « کریستوس چالیتسیوس»، محقق ارشد تیم تحقیق از دانشگاه نانتینگهام بریتانیا، در این باره می گوید: « کورتیکواستروئیدهای استنشاقی نقش مهمی در کنترل التهاب مجاری هوا در بیماری آسم دارند. بیماران مبتلا به آسم نباید استفاده از این داروها را متوقف کنند.»

اما وی معتقد است پزشکان باید کمترین دوز این داروها را برای کنترل بیماری تجویز کنند. کسانی که چهار بار یا بیشتر کورتیکواستروئید خوراکی برایشان تجویز شده بود، چهار برابر بیشتر در معرض پوکی استخوان قرار داشتند و در بیمارانی که ۹ بار یا بیشتر تجویز شده بود، احتمال شکستگی استخوان دو برابر بود.

بیشتر بدانیم

اصلی ترین علت بروز صرع

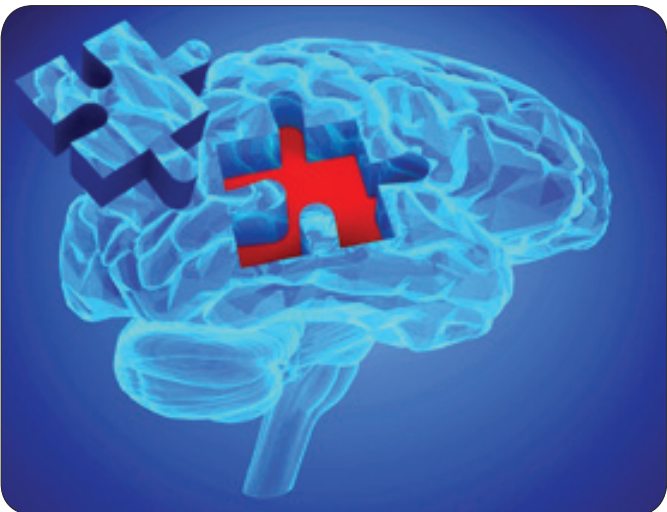
صرع یک بیماری غیر واگیردار و یکی از چهار بیماری شایع سیستم اعصاب مرکزی است. تشنج در واقع حمله ناگهانی سیستم الکتریکی مغز است که تمام مغز را دچار یک حمله ناگهانی می کند و باعث می شود در مغز به صورت ناگهانی فعالیت ایجاد شود و همین موضوع می تواند اختلال یا کاهش هوشیاری و حرکات غیر طبیعی در بدن را ایجاد کند.

تشنج در هر سن، جنس یا نژادی وجود دارد ولی در مواردی علت صرع می تواند ضربات مغزی، سکنه های مغزی، تومورهای مغزی، اختلالات متابولیک و سیستمیک بدن مثل کاهش کلسیم یا سدیم خون باشد. متخصص بیماری های مغز و اعصاب اصلی ترین علت بروز بیماری صرع را عوامل ژنتیکی دانست به شکلی که در ۴۰ درصد موارد یک ژن در ایجاد صرع نقش اساسی دارد.

فراموشی و آلزایمر در بارداری

محققان معتقدند بین کم خوابی و استرس های ناشی از دوران بارداری با اختلال حافظه

در این دوران رابطه مستقیمی وجود دارد



به تغییراتی مربوط است که در مغز به منظور آماده کردن زن باردار برای تولد بچه صورت می گیرد. محققان فعالیت های مغزی شدید مربوط به مهارت های احساسی را در مادران کشف کرده اند و معتقدند این فعالیت ها می تواند راهی طبیعی برای اطمینان از این باشد که مغز و اعصاب مادر برای برقراری رابطه با فرزندش بعد از تولد آماده می شود. پس فراموشی بارداری می تواند از عوارض جانبی این فعالیت ها باشد.

در این شرایط چه کنیم؟

✓مدام به خودتان یادآوری کنید که این شرایط موقتی است و توانایی فکر کردن و به یاد آوردن اطلاعات به مرور زمان باز خواهد گشت.

✓غذاهای سرشار از امگا ۳ بخورید. خوراکی هایی مثل ماهی سالمون، تخم مرغ، گردو و زال اخته به عملکرد فعالیت های مغزی شما کمک می کنند.

منبع: babycenter

فاطمه قاسمی | مترجم



برخی زنان در دوران بارداری برای نخستین بار متوجه عملکرد ضعیف حافظه شان می شوند و برای شان این سوال پیش می آید که چرا این قدر فراموشکار شده اند؟ بدون شک بدن در دوران بارداری، تغییرات بی شماری را تجربه می کند اما این که چطور این تغییرات روی عملکرد مغز اثر می گذارند به عوامل مختلفی مرتبط است. براساس پژوهشی در سال ۲۰۰۸، زنان باردار در مقایسه با زنان غیرباردار و زنانی که به تازگی زایمان کرده اند، در برخی شاخص های ذهنی با مشکلات بیشتری مواجه هستند. فراموشی مغزی ناشی از بارداری برای مادران آزار دهنده است، اما کاملاً طبیعی است. در این مطلب به برخی از دلایل علمی این موضوع و روش هایی برای بهتر روبه رو شدن با این شرایط می پردازیم:

تغییرات هورمونی

افزایش تولید هورمون ها در زمان بارداری می تواند عامل اصلی هر تغییر داخلی در بدن باشد؛ از استرس گرفته تا نفخ و حالت تهوع صبحگاهی. مواد شیمیایی مثل استروژن، پروژسترون، اکسی توسین و... در بدن پخش می شوند و روی عملکرد یکدیگر اثر می گذارند. با بالا رفتن سطح هورمون ها در بارداری، نشانه های فراموشی هم تشدید می شوند و مادر هر چه از دوران بارداری اش می گذرد، فراموشکارتر می شود. این تغییرات ممکن است برای مدت کوتاهی حتی بعد از زایمان ادامه داشته باشد.

کمبود خواب

مادران از ماه های قبل و بعد از تولد

اشتباه

۷ نکته برای پخت یک لازانیای خوشمزه

لازانیایه های خمیری شکل است که مانند پاستا پخته می شود اما چون لایه های لازانیای بزرگ است ممکن است برای آماده کردن آن مشکل پیدا کنید و هنگام جابه جایی و اضافه کردن سس و مواد لایه خمیر به هم بچسبند یا بشکنند. در ادامه به نکاتی برای تهیه این غذای خوشمزه اشاره می کنیم:

۱- اگر می خواهید ورقه های لازانیای هنگام جوشاندن در آب به هم نچسبند، مقداری روغن و نمک داخل آب جوش بریزید.

۲- هنگام جوشاندن لازانیایه کمک یک قاشق یا کفگیر آن ها را به آرامی تکان دهید تا به هم نچسبند. لازانیایادجوشد زیر باعث خرد شدن ورقه های آن می شود.

۳- هنگامی که ورقه های لازانیایا در آبکش می ریزید، آب سرد روی آن ها بریزید تا در زمان پخت، خمیر نشود.

۴- برای تهیه لازانیای، می توانید از مواد میانی متفاوتی استفاده کنید؛ گوشت چرخ کرده یا گوشت ریش ریش شده، یا مرغ یا سوسیس و

کالباس.

۵- برای مواد میانی لازانیای بهتر است از رب گوجه فرنگی استفاده نکنید یا بسیار کم استفاده کنید زیرا از سس سفید (سس بشامل) استفاده می کنید.

۶- پیاز استفاده شده در لازانیای باید خیلی ریز خرد یا رنده شود یا از پودر پیاز استفاده کنید.

۷- اولین لایه که در ظرف می ریزید مقداری سس سفید باشد و بعد یک لایه لازانیای روی آن قرار دهید.



کرونا در چه حرارتی از بین می رود؟

دانشمندان اعلام کردند کووید ۱۹ به میزان زیادی در مقابل درجه حرارت محیط آسیب پذیر است

استرالیایی این موضوع را تایید می کند که ویروس کرونا در هوای سرد طول عمر بیشتری نسبت به هوای گرم دارد به همین دلیل هم در فصول سرد سال بر شدت شیوع و مرگبار بودن کرونا افزوده می شود.

اگرچه کووید ۱۹ نسبت به ویروس آنفلوآنزای ویروس مقاوم تر است، اما دانشمندان می گویند این ویروس مانند سایر ویروس های خانواده کرونا در مقابل افزایش دما بسیار آسیب پذیر است. یافته های محققان

نابودی کرونا در فرایند لباس شستن

بسیاری از ماشین های لباس شویی درجه حرارت ۷۰ درجه سانتی گراد را برای شست و شو ندارند. با این حال، نباید نگران باشید، چون ترکیب مواد شوینده و آب گرم می تواند به راحتی و به طور موثر ویروس کرونا را هنگام شست و شو به وسیله ماشین لباس شویی نابود کند. در شست و شوی دستی بهتر است مدتی لباس ها را در آب گرم و مواد شوینده غوطه ور کنید تا گرما بتواند به طور موثر تر ویروس را از بین ببرد.

برای شستن لباس های پارچه ای و حتی ماسک های قابل شست و شور عایت موارد ذیل توصیه می شود:

۱- از گرم ترین آب ممکن که به پارچه لباس هایتان آسیب وارد نکند برای فرایند شست و شو بهره ببرید.

۲- از پودر های لباس شویی یا سفید کننده های مناسب در روند شست و شو استفاده کنید. در صورت شستن لباس های سفید و روشن استفاده از سفید کننده باعث نابودی قطعی کووید ۱۹ می شود.

۳- پس از آن که روند شست و شو با ماشین لباس شویی به پایان رسید، بلافاصله لباس ها را در خشک کن یا درجه حرارت بالا قرار دهید تا روند نابودی ویروس به طور قطعی طی شود. کسانی که به صورت دستی لباس های خود را می شویند بهتر است پس از شست و شوی کامل، لباس ها را در زیر نور مستقیم خورشید خشک کنند.

۴- تاکید می شود در روند شست و شوی لباس های آلوده حتماً دستکش به دست داشته باشید. در غیر این صورت پس از قرار دادن لباس های آلوده در ماشین لباس شویی دست های خود را با آب و صابون بشویید.

چه اقداماتی را نباید انجام داد؟

- حمام آب داغ، دوش آب گرم، نشستن بلند مدت در سونای بخاری خشک تاثیری در نابودی کرونا ندارد.
- مدتی در معرض هوای گرم قرار گرفتن مانند استفاده از سشوار هم به علت تولید نشدن گرما ی لازم، تاثیری در نابودی کووید ۱۹ ندارد.
- قرار گرفتن زیاد در مقابل تابش نور خورشید به خاطر صدمات جدی که به بدن وارد می کند هم توصیه نمی شود.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

ترند ها

شماره پیامک زندگی سلام

۲۰۰۹۹۹