



پزشکی

پاسخ به سوالات مربوط به تغییرات هورمونی از زبان متخصص

همیشه سوالات زیادی در مورد تغییرات هورمونی در دختران جوان مطرح می‌شود از جمله اینکه؛ دخترم الان ۱۶ سالش کامل شده ولی تا حالا دوبار آن هم خیلی با تاخیر عادت ماهیانه شد. لطفاً من را راهنمایی کنید؟

دکتر مارتا طاهرزاده، متخصص زنان در پاسخ به این سوالات چنین می‌گوید: «تاخیر عادت ماهیانه تا این سن نیاز به بررسی هورمونی دارد باید به پزشک زنان مراجعه کنید تا آزمایش هورمونی بررسی عملکرد تخمدان‌ها و سونوی رحم و تخمدان انجام شود. اولین عادت ماهیانه در بیشتر دختران بین ۱۲ و ۱۳ سالگی آغاز می‌شود. با این همه زودتر یا دیرتر از این سن عادت ماهیانه شدن هم طبیعی است.»

در کنار توجه به نکاتی که متخصص زنان گفته‌اند، می‌دانیم عوامل زیادی بر این چرخه دخالت دارد که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره خواهیم کرد:

● استرس

تاثیر استرس بر چرخه قاعدگی بسیار مهم است؛ پریشانی و مسائل روحی می‌تواند غده هیپوفیز را هم تحت تاثیر قرار دهد و بر هورمون‌هایی که سبب تحریک تخمدان می‌شود، اثر بگذارد.

استرس در هر شخص با دیگری متفاوت است و بستگی به میزان تحمل اشخاص و قدرت ذهنی آن‌ها دارد. استرس می‌تواند سبب تاخیر یا جلو افتادن عادت ماهیانه شود.

● نوسان وزن

کاهش وزن بیش از حد می‌تواند بیشتر از افزایش وزن زیاد، بر عادت ماهیانه تاثیر بگذارد.

پزشکان معتقدند کاهش شدید وزن و بی‌اشتهایی می‌تواند هورمون تنظیم‌کننده تخمدان‌ها را خاموش کند.

● بیماری قند خون (دیابت) و تیروئید

این عامل می‌تواند سبب تاخیر در قاعدگی شود. بسیاری از خانم‌ها که به دلایل مختلف ممکن است تخمک‌گذاری در بدن‌شان ایجاد نشود یا دچار عادت ماهیانه زودرس یا تاخیر شوند. برای دریافت دلیل اصلی باید آزمایش‌های لازم و سابقه خانوادگی بررسی شود.

در آخر باید این نکته را مدنظر داشته باشید که خونریزی، عفونت یا هر مشکلی بعد از به تاخیر افتادن عادت ماهیانه ممکن است هیچ ارتباطی با چرخه قاعدگی نداشته باشد و نیاز به بررسی داشته باشد.

راهکارهای طب سنتی برای کنترل فشارخون بالا

افزایش فشارخون در هر یک از مزاج‌ها علایم و راه درمان مختص خودش را دارد



طب سنتی

فشارخون بالا شایع‌ترین عامل خطر قابل اصلاح در بروز بیماری‌های قلبی - عروقی و سکت‌هاست. در طب سنتی افزایش فشارخون علل مختلفی دارد، گرفتگی سرخرگ‌ها، انقباض یا انسدادرگ‌ها، اختلال در پمپاژ قلب، افزایش فضولات بدن، بالا رفتن حجم و غلظت خون که امتلا نامیده می‌شود و... افزایش فشارخون در هر یک از مزاج‌ها علایم و راه درمان مختص خودش را دارد که باید به پزشک متخصص مراجعه کنید تا با شناخت طبع و مزاج تان علل اصلی افزایش فشارخون را مشخص کند و نمی‌توان نسخه کلی برای همه افراد داد اما راه‌های کلی برای کنترل فشارخون در افراد معمولی که بیماری خاصی ندارند وجود دارد که در این مطلب به آن‌ها اشاره می‌کنیم:

● نشانه‌های فشارخون

بسته به این که علت ایجاد فشارخون بالا چه باشد، علایم آن متفاوت است. برخی علایمی که می‌تواند دال بر فشارخون بالا باشد شامل سنگینی اعضا، کسالت، سرخی رنگ، برجستگی عروق، پری و تواتر نبض و نفس، احساس کشش در پوست، ادرار پررنگ و غلیظ، کاهش اشتها، تاری دید و گرمی در لمس قفسه سینه است.

● پرهیز غذایی

زکریا رازی معتقد است که انباشتگی معده از مهم‌ترین دلایل ایجاد امتلاست. به منظور جلوگیری از انواع امتلا مصرف خوراکی‌هایی مانند دوغ، ترشی، بادمجان، عدس، کلم، گندم، شوری، شیرینی، تند و همچنین دوری از غذاهای نفاخ، پرهیز از پرخوری و درهم‌خوری، اجتناب از حرکت به دنبال خوردن و پرهیز از فعالیت جنسی و خوابیدن بلافاصله پس از غذا و خودداری از مصرف غذاهای غلیظ و سنگین مانند ماکارونی، سالاد الویه، فست‌فودها، گوشت گاو و کله‌پاچه توصیه شده است.

● ضرورت فعالیت بدنی

ورزش مهم‌ترین راه دفع مواد ایدو جلوگیری از امتلا در بدن است. ورزش با افزایش نیروی هاضمه باعث هضم بهتر غذا و ممانعت از ایجاد اخلاط نامناسب و نشاط می‌شود و بسته به شرایط هر بیمار از سوی متخصص، ورزش‌های مناسبی پیشنهاد می‌شود.

● درمان در طب سنتی

بر خلاف تصور عامه مردم فقط خوراکی‌های شور نیستند که می‌توانند فشارخون را بالا ببرند.

از دیدگاه طب سنتی کسانی که مستعد افزایش فشارخون هستند ممکن است باز یا دهری در مصرف شیرینی‌های طبیعی مثل ارده و شیر، عسل و خرما و شیر آن هم دچار پرفشاری خون شوند.

● توصیه‌های غذایی

۱- به حداقل رساندن مصرف نمک و هر ماده غذایی حاوی سدیم (مانند سوسیس، کالباس، برگرها، چیپس، پنک، کنسروها، سس‌ها، ماهی‌دودی، فست‌فودها، انواع قرص‌های گواشتی آماده، انواع ترشی‌شور، زیتون شور و...) ۲- اجتناب از مصرف غذاهای پرچرب، دیر هضم و سرخ‌کردنی ۳- اجتناب از مصرف غذاهای فراوری شده (کالباس، سوسیس، سوپ و پلوهای کنسرو شده، پیتزا، چیپس، پنک و...) ۴- مصرف مواد غذایی حاوی منیزیم، کلسیم و پتاسیم ۵- کاهش مصرف غذاهای حیوانی و جایگزین کردن آن با غذاهای گیاهی ۶- پرهیز از مصرف زیاد گوشت قرمز (توصیه می‌شود دو بار در هفته مصرف گوشت گوسفندی مناسب‌تر است و گوشت بوقلمون بهتر از گوشت گوساله و گاو است)

۷- جایگزینی گوشت سفید (مرغ خانگی، ماهی دریایی و ماهی آب سرد به شرط سرخ‌نشدن) با گوشت قرمز (مصرف ماهی برای گرم‌مزاج‌ها یک تادو بار در هفته - افراد سردمزاج همراه با سیر و خرما میل کنند) ۸- نوشیدن چای، نسکافه، قهوه و نوشابه تا حد ممکن

۶- پرهیز از مصرف زیاد گوشت قرمز (توصیه می‌شود دو بار در هفته مصرف گوشت گوسفندی مناسب‌تر است و گوشت بوقلمون بهتر از گوشت گوساله و گاو است)

۷- جایگزینی گوشت سفید (مرغ خانگی، ماهی دریایی و ماهی آب سرد به شرط سرخ‌نشدن) با گوشت قرمز (مصرف ماهی برای گرم‌مزاج‌ها یک تادو بار در هفته - افراد سردمزاج همراه با سیر و خرما میل کنند) ۸- نوشیدن چای، نسکافه، قهوه و نوشابه تا حد ممکن

۷- جایگزینی گوشت سفید (مرغ خانگی، ماهی دریایی و ماهی آب سرد به شرط سرخ‌نشدن) با گوشت قرمز (مصرف ماهی برای گرم‌مزاج‌ها یک تادو بار در هفته - افراد سردمزاج همراه با سیر و خرما میل کنند) ۸- نوشیدن چای، نسکافه، قهوه و نوشابه تا حد ممکن

تغذیه

خوراکی‌های مناسب دهه چهارم زندگی بانوان

مهم‌اسکنوی

متر چم

یکی از مشکلاتی که خانم‌ها بعد از ۳۰ سالگی با آن مواجه می‌شوند، پایین آمدن سوخت‌وساز بدن و تغییر شفافیت و شادابی پوست است. در حقیقت با نزدیک شدن به دهه سوم زندگی، بدن شما دچار تغییراتی خواهد شد و بهتر است شما با جایگزین کردن غذاهای مفید خودتان را برای داشتن یک زندگی طولانی و سالم آماده کنید. در ادامه به شما چند پیشنهاد غذایی سالم برای این دوره جدید زندگی خواهیم داد.

● پرهیز از مصرف قند و جایگزین کردن ماست

حتماً شنیده‌اید که قند باعث ایجاد چین و چروک در پوست می‌شود و روند پیری پوست را سرعت می‌بخشد. بعد از ۳۰ سالگی پوست شما به طور طبیعی کلاژن کمتری تولید می‌کند. به شما پیشنهاد می‌کنم، برای شادابی پوست‌تان مصرف قند را حذف کنید و ماست را که حاوی قند طبیعی است و به درخشان شدن پوست شما کمک می‌کند، جایگزین کنید.

● صبحانه را با کرپوهیدرات آغاز نکنید

اگر اهل خوردن کرپوهیدرات‌های سنگین و قند در وعده صبحانه هستید بهتر است این عادت خود را ترک کنید و با جایگزین کردن پروتئین در این وعده، علاوه بر عضله‌سازی و بالا بردن متابولیسم از بیماری‌های قلبی نیز جلوگیری خواهید کرد.

● مصرف بیش از حد کافئین را متوقف کنید

نوشیدن زیاد قهوه و چای به دلیل داشتن مقدار زیاد کافئین برای پوست شما مضر است ضمن این که با مصرف زیاد چای و قهوه تعادل خواب شما که یکی از مشکلات مهم این دوره است به هم می‌ریزد.

به شما پیشنهاد می‌کنیم برای درخشان شدن پوست، بالا بردن متابولیسم و خواب بهتر آب را جایگزین نوشیدنی‌های کافئین دار کنید.

● نان غلات به جای نان سفید

جایگزین کردن نان غلات به جای نان سفید بعد از ۳۰ سالگی، سوخت‌وساز بدن شما را بالا می‌برد و مدت طولانی‌تری شما را اسیر نگه می‌دارد از این رو برای حفظ تناسب اندام شما در این دوره بسیار موثر است.

شماره پیاکم زندگی‌سلام
۲۰۰۹۹۹

غذای اصلی

آشپزی من

طرز تهیه کته عدس خوشمزه بدون گوشت

نمک، فلفل، زردچوبه و زعفران را اضافه کنید و کمی تفت بدهید تا خامی ادویه‌ها گرفته شود. ۱۱- در این مرحله، برنج را روی حرارت قرار می‌دهیم و وقتی به جوش آمد پیاز داغ و عدس را به همراه پودر تخم گشنیز، پودر گل محمدی، زیره و دارچین به برنج اضافه می‌کنیم. ۱۲- وقتی آب برنج کشیده شد، با استفاده از دمکنی می‌گذاریم دم بکشد. ۱۳- در صورت تمایل، کشمش و خرما را داخل یک ماهیتابه به همراه مقداری کره باروغن تفت بدهید و کنار عدس پلو به صورت دورچین سرو کنید، اما اگر طعم شیرین در غذا را دوست ندارید می‌توانید عدس پلورا به همراه تخم‌مرغ نیمرو نوش جان کنید. **نکته:** مهم‌ترین راز خوشمزه شدن عدس پلو بدون گوشت استفاده از ادویه‌ها (تخم گشنیز، پودر گل محمدی، پودر هل و زیره) و به ویژه پودر دارچین است.

۱- برنج را از حدود یک ساعت قبل با کمی نمک خیس کنید. ۲- میزان آب برنج بستگی به نوع برنج شما دارد اما به دلیل این که قرار است عدس پلو کته‌ای در ست کنیم، بهتر است آب برنج را از حد معمول کمی کمتر بریزید. ۳- عدس را به همراه مقداری آب داخل قابلمه بریزید. ۴- مقدار آب باید به اندازه‌ای باشد تا عدس نیم‌پز شود. ۵- ابتدا به اندازه‌ای آب بریزید تا روی عدس حدود یک سانتی‌متر آب باشد. ۶- قابلمه را روی حرارت بگذارید و صبر کنید تا آب عدس به طور کامل تبخیر شود. ۷- اگر عدس هنوز نیم‌پز نشده بود کمی آب جوش به آن اضافه و دوباره صبر کنید تا آب عدس تبخیر شود. ۸- پیاز را به صورت خالای خرد کنید داخل ماهیتابه بریزید. ۹- وقتی که پیاز سبک شد و آبش کشیده شد، کره و مقداری روغن به آن اضافه کنید و پیاز را تفت بدهید تا طلایی شود. ۱۰- سپس

بیشتر بدانیم

نحوه صحیح بلند شدن از تخت‌خواب

و از بازوی خود استفاده کنید تا از موقعیت جانبی بلند شوید. از این موقعیت، به لبه تخت بروید و با استفاده از پاهای خود و نه کمر، بلند شوید.

برای این که مانع از کمر درد خود شوید بهتر است هنگامی که اول صبح از خواب بیدار می‌شوید، زانو‌ها را به داخل سینه بکشید، این روش راهی برای کشش ستون فقرات شماست. روی کمر



دراز بکشید، یک زانو را (به صورت خم شده) به سمت سینه بالا بیاورید و سپس با پای دیگر تکرار کنید. پایین پای خود را در زیر زانو بگیرید و پاهای خود را به سمت سینه بکشید.

معمولاً زمانی که قرار است از تخت‌خواب جدا شوید، بدون توجه به نحوه برخاستن این کار را انجام می‌دهید در حالی که باید با شیوه صحیح از تخت‌خواب برخیزید. اطمینان حاصل کنید که به درستی از تخت بلند می‌شوید.

متأسفانه بیشتر افراد می‌نشینند، کمر خود را برای آماده شدن برای موقعیت ایستاده می‌چرخانند و از کمر خود برای ایستادن استفاده می‌کنند. این روش نادرست است. روش صحیح این است که روی پهلوی خود بغلتید

۶ترفند نگهداری طولانی‌مدت انواع غذای

این روزها که کمتر برای خرید بیرون می‌رویم، بهتر است از مواد غذایی که خریداری می‌کنیم

بهتر نگهداری و استفاده کنیم

میوه‌هایی که گاز اتیلن زیادی تولید می‌کند، نگه‌دارید.

۴ فلفل دلمه‌ای را بدون شست و شو در کیسه‌های توری و در یخچال بگذارید. فلفل‌ها را کنار کشوی میوه‌ها نگذارید.

۵ بهتر است برنج را در ظروف پلاستیکی دهانه بزرگ نگهداری کنیم. گونی‌های برنج را هم باید در مکانی بالاتر از سطح زمین و دور از دسترس کودکان قرار دهید.

۶ شیر را در ظروف فلزی مانند آهن یا مس نگهداری نکنید. از قرار دادن شیر در معرض نور خورشید اجتناب کنید. مواد لبنی را در سردترین قسمت یخچال نگهداری کنید.



۱ سیب‌زمینی را در فضایی تاریک، خشک و خنک نگهداری کنید و جلوی نور خورشید نگذارید چون باعث سبز و تلخ شدن آن می‌شود.

۲ پیاز را در فضای خشک مانند آشپزخانه داخل کاغذ، جعبه مقوایی و حتی یک سبد بگذارید و اصلاً کنار سیب‌زمینی نگهداری نکنید؛ پیاز به دلیل داشتن گاز اتیلن می‌تواند باعث خراب شدن و پوسیدگی سیب‌زمینی‌ها شود.

۳ بهترین دما برای نگهداری خیار بین ۱۵ تا ۲۰ درجه سانتی‌گراد یعنی همان فضای اتاق و آشپزخانه است. خیار را جدا از