



پزشکی

دلایل اصلی افزایش اشتها

اگر اشتهای شما طی یک دوره طولانی، افزایش چشمگیری داشته است، می‌تواند علامت یک بیماری جدی مانند دیابت یا پرکاری تیروئید باشد. به گزارش برنا، اگر میل دارید دفعات بیشتری حجم بیشتری نسبت به قبل غذا بخورید، پس اشتهایتان بیشتر شده است اما اگر بیشتر از نیاز بدنتان می‌خورید، باعث افزایش وزن خواهد شد. در ادامه مطلب به دلایل دیگر افزایش اشتها اشاره می‌کنیم:

● دلایل افزایش اشتها

- ۱- استرس
- ۲- اضطراب
- ۳- افسردگی
- ۴- سندروم پیش از قاعدگی
- ۵- مصرف برخی داروها مانند کورتیکواستروئیدها و ضد افسردگی‌ها
- ۶- بارداری
- ۷- بولیمیا، یک اختلال خوردن که در آن فرد پر خوری و سپس استفراغ می‌کند یا از ملین برای پیشگیری از افزایش وزن استفاده می‌کند.

۸- پرکاری تیروئید

۹- پایین بودن قند خون

۱۰- دیابت

۱۱- افزایش اشتها و یائسگی

● درمان علت افزایش اشتها

سعی نکنید بدون دستور پزشک با داروهای کاهش دهنده اشتها، تغییرات اشتهای خود را کنترل کنید. برنامه درمانی توصیه شده، بستگی به علت افزایش اشتهای شما دارد. اگر پزشک تشخیص دهد دچار عارضه‌ای هستید، می‌تواند در درمان و مدیریت آن به شما کمک کند. اگر تشخیص داده شود دیابت دارید، متخصص تغذیه می‌تواند به شما کمک کند یاد بگیرید چگونه سطح قند خون خود را کنترل کنید. در ضمن او به شما دستورالعملی می‌دهد که چگونه علائم اولیه پایین بودن قند خون را تشخیص دهید و این مسئله را به سرعت برطرف کنید.

شماره پیامک زندگیتان
۲۰۰۹۹۹

داده تصویری

هر علامت سرماخوردگی نشانه کروناست

آشنایی بیشتر با سویه دلتا و وروس کرونا که جمش در ترشحات تنفسی افراد مبتلا، هزار برابر بیشتر از نوع ووهان است



انجمن‌ساز "رئیس بیمارستان ابن سینا" (مرکز درمان ۵ در صد مبتلایان به کرونای کشور) مطرح شد. در ادامه به نکات مهم دیگری می‌پردازیم که با توجه به افزایش شیوع این بیماری و موج پنجم، موجب شناخت بیشتر ما از این سویه می‌شود و رفتارش را پیش‌بینی می‌کنیم تا کمتر در معرض خطر قرار بگیریم.

مهندس مرادیان | خبرنگار

آنتی کرونا

هر گونه نشانه‌ای اعم از خستگی، بدن درد، آبریزش بینی، تب و... باید کرونا در نظر گرفته شود. این نکته طی لایوی اینستاگرامی مربوط به رفتار متفاوت سویه دلتا توسط دکتر آرش

● همه افراد نیاز به سی‌تی‌اسکن ندارند. در بیش از ۹۵ درصد افراد مبتلا به کرونا ریه‌ها درگیر نمی‌شود و فقط در ۵ درصد افراد درگیری ریه اتفاق می‌افتد.

● دوره انتقال ویروس کرونای دلتا حدود ۱۸ روز است با توجه به بالا بودن در صد انتقال فرد باید ۱۸ روز در قرنطینه بماند.

● داروی رمدسیویر به دلیل عوارض کبدی و قلبی احتمالی، فقط باید در بیمارستان‌هایی که شرایط احیا را دارند تزریق شود.

● هر گونه نشانه‌ای اعم از خستگی، بدن درد، آبریزش بینی، تب و... باید کرونا در نظر گرفته شود با توجه به این که در ۷۲ ساعت ابتدایی ابتلا احتمال این که تست

PCR منفی کاذب باشد هست بهتر است بعد از دو تا سه روز قرنطینه بودن در صورت استمرار علائم تست بدهید. (امکان منفی بودن کاذب تست PCR به علت نمونه‌گیری ناصحیح ۳۰ درصد است)

● راه انتقال ویروس فقط از راه تنفسی است و انتقال از طریق سطوح تنها در صورتی امکان‌پذیر است که شخص مبتلا عطسه کند و شخص سالم مستقیماً دستش را به آن سطح و سپس چشم، بینی و دهانش بزند.

● تزریق واکسن برای مادران شیرده و زنان باردار تنها در صورتی که مشاغل پرخطر دارند ضروری است.

● حجمی از ویروس دلتا که در تنفس افراد است هزار برابر بیشتر از ویروس ووهان است و این موضوع موجب

شده است در فضای باز هم امکان انتقال را داشته باشیم.

● درگیری ریه از روز پنجم تا هفتم شروع علائم، در فرد ظاهر می‌شود. افزایش ضربان قلب در حالت استراحت (حتی در صورت بالا بودن میزان اکسیژن) و پایین بودن میزان اکسیژن (زیر ۹۳ درصد) از نشانه‌های درگیری ریه است.

● استفاده از دستکش به علت نگاه داشتن طولانی مدت ویروس روی خود توصیه نمی‌شود.

● مصرف هر گونه دارو (سنتی یا شیمیایی) که باعث تقویت سیستم ایمنی شود قبل از ابتلا به این سویه موثر است.

زیبایی

چطور جوش‌های هورمونی را بشناسیم؟

آکنه‌های هورمونی، جوش‌های در دناک و بزرگی هستند که در سنین ۲۰ تا ۴۰ سال در خانم‌ها ظاهر می‌شود

در جدیدترین نتایج مقالات پزشکی محققان امریکایی در سایت self.com پنج ویژگی اصلی جوش‌های هورمونی بررسی شده است که در ادامه می‌خوانیم:

۱- اغلب زیر خط گونه و فک به وجود می‌آید

اگر متوجه آکنه‌های بزرگ و در دناک در این قسمت شدید به احتمال زیاد جوش هایتان از نوع هورمونی است که به دلیل ترشح بیش از حد سبوم منافذ را درگیر می‌کند و باعث ظهور جوش می‌شود.

۲- بعد از ۲۰ سالگی اتفاق می‌افتد

با توجه به این که اطلاعات ژنتیکی اهمیت بیشتری نسبت به سن دارد اما در این سن هورمون‌ها به بالاترین سطح فعالیت می‌رسد.

غذای اصلی

آشپزی من

برنج مخلوط با طعم لیمو



- برنج - ۴۰۰ گرم
- پیاز - یک عدد
- سیر - یک حبه
- زردچوبه - یک قاشق چای خوری
- زیره سبز - یک قاشق چای خوری
- دانه خردل - ۲ قاشق چای خوری
- بودر چیلی - نصف قاشق چای خوری
- روغن - ۲ قاشق سوپ خوری
- عصاره مرغ یا سبزیجات - ۲ پیمانه
- بادام هندی خام - ۸۰ گرم
- برگ بو تازه - ۱۲ عدد
- آب لیموی تازه - یک چهارم پیمانه

به برنج اضافه کنید.

۷- حرارت زیاد را حفظ کنید تا برنج به جوش

بیاید و پس از مدتی که آب برنج جمع شد، در

قابلمه را دم کنی بگذارید شعله را کم کنید

تا برنج به آرامی دم بکشد. برنج را برای ۲۰

دقیقه بپزید.

۸- در همین حال بادام هندی‌ها را به تکه‌های

درشت خرد کنید و در تابه‌ای که مخصوص سرخ

کردن است روی شعله متوسط قرار دهید تا بادام

ها طلایی شود. (یک تا ۲ دقیقه)

۹- مخلوط برنج را به دیس مدنظر منتقل کنید.

آب لیموترش را روی برنج بپاشید. سپس بادام

های سرخ شده را روی برنج بریزید.

۱- روغن را در تابه‌ای بزرگ و روی شعله متوسط گرم کنید.

۲- پیاز خرد شده را اضافه و خوب سرخ کنید تا

طلایی شود.

۳- سیر خرد شده، زردچوبه، زیره، دانه خردل،

برگ بو و بودر چیلی را به تابه بیفزایید و برای

۳۰ ثانیه یا تا وقتی که عطر ادویه‌ها بلند شود،

هم بزنید.

۴- برنج را به مواد اضافه کنید و تا ۳۰ ثانیه مرتب

هم بزنید تا مواد خوب به هم آغشته شود.

۵- یک لیوان آب به برنج اضافه و زیر شعله را

زیاد کنید.

۶- پس از ۲۰ دقیقه، عصاره مرغ یا سبزیجات را

بهداشت

درمان قارچ سینه در مادران شیرده

یکی از عفونت‌های قارچی رایج در

زنان شیرده، قارچ سینه در شیردهی

است که به راحتی می‌تواند به نوزاد منتقل شود

بنابر این خطر ناک محسوب می‌شود و باید بلافاصله

شیردهی از سینه به نوزاد را متوقف و برای درمان

به پزشک مراجعه کنید و از هر گونه خوددرمانی

بهریزید. قارچ سینه در شیردهی به نام برفک

نوک سینه شناخته می‌شود که به دلیل شست‌وشو

نکردن مناسب نوک سینه قبل و بعد از شیردهی

ایجاد می‌شود.

برای پیشگیری از قارچ سینه در شیردهی توصیه می‌

شود قبل و بعد از شیردهی از خشک بودن نوک سینه

خود مطمئن شوید و آن را آخیس رها نکنید و از لباس

زیرهای نخی نازک استفاده کنید که باعث جذب

عرق و رطوبت در سطح سینه نشود.

● درمان قارچ سینه

① در صورت ابتلا به قارچ سینه به خصوص نزدیک

به نوک سینه باید بلافاصله برای درمان اقدام کنید

چون احتمال ورود عفونت قارچی از طریق مجرای

نوک سینه به داخل بافت و ایجاد عفونت داخلی

بسیار بالا می‌رود.

② پماد درمان قارچ پوستی، کرم‌ها و قرص‌های

مخصوص ضد قارچ در تمام داروخانه‌ها موجود

هستند. برای درمان عفونت قارچ سینه خفیف تا

متوسط می‌توانید از داروهای بدون نسخه موجود

استفاده کنید.

③ یکی از رایج‌ترین انواع پماد درمان قارچ سینه،

کلوتریمازول (مایسلکس) است که می‌توانید مطابق

دستور پشت بسته‌ی یا راهنمایی دکتر داروساز از آن

استفاده کنید.

④ یکی از درمان‌های رایج قارچ سینه که اغلب

در فصل تابستان متداول است استفاده همزمان

از پماد کلوتریمازول و تریامسینولون آن‌ها به مدت

یک هفته است.

⑤ تمیز و خشک نگه داشتن پوستی که دچار قارچ

شده است می‌تواند باعث بهبود سریع‌تر و کاهش

ابتلای مجدد شود.

⑥ عفونت قارچی شدید که با داروهای بدون

نسخه درمان نشود نیاز به داروهای قوی‌تر درمان

قارچ پوستی از جمله کتوکوناژول (نیزورال) دارد

که برای استفاده از آن به تجویز پزشک نیاز است.

⑦ در صورتی که بعد از استفاده از داروی ضد

قارچ، علائم پوستی شما شدت یافت باید به سرعت

به پزشک مراجعه کنید.

تغذیه

ضررهای استفاده زیاد از بادمجان

اگر چه بادمجان خواصی دارد اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند عوارضی به همراه داشته باشد

به گزارش برنا، بادمجان بومی هند منبع خوبی برای شماری از ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها، فیبرهای رژیمی و دیگر ترکیبات است.

با این حال باید دانست خوردن زیاد بادمجان برخی از عوارض جانبی را به همراه دارد. از جمله:

● تحریک قاعدگی بانوان

بادمجان به طور طبیعی ادرارآور است به همین دلیل، به زنان باردار توصیه می‌شود از مصرف آن به شکل منظم خودداری کنند چرا که می‌تواند قاعدگی را در آن‌ها تحریک کند.

● احتمال سقط جنین

بادمجان منبع خوبی برای شماری از ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و شماری دیگر از مواد محسوب می‌شود که وجود چنین ترکیباتی، این ماده غذایی را برای سلامت بدن مفید می‌کند اما مصرف آن برای زنان باردار توصیه نمی‌شود چرا که ممکن است سبب سقط جنین در زنان باردار شود.

● احتمال بروز واکنش‌های آلرژیک

بادمجان ممکن است سبب ایجاد واکنش‌های آلرژیک در برخی افراد شود. برخی واکنش‌های معمول به بادمجان عبارت است از تورم گلو، تهوع، خارش و بثورات پوستی.

● وجود پتاسیم و فیبر فراوان که مضر است

مقدار زیاد پتاسیم می‌تواند سبب ناراحتی معده و ایجاد استفراغ شود و بالا رفتن پتاسیم خون (هایپرکالمی) را به دنبال داشته باشد. به طور مشابه، مصرف بیش از حد فیبر هم می‌تواند مشکلاتی مانند اسهال، بیوست و مشکل در جذب مواد مغذی را به دنبال داشته باشد به همین دلیل توصیه می‌شود در مصرف بادمجان زیاده روی نکنید.

● تداخل با داروهای ضد افسردگی

در صورتی که از داروهای ضد افسردگی و کاهش فشار خون استفاده می‌کنید، بهتر است خوردن بادمجان را متوقف کنید به این دلیل که بادمجان دارای کمی تیرامین است که عروق خونی را منقبض می‌کند و فشار خون را افزایش می‌دهد.