یکی از شایع ترین انواع کم‌خونی، ناشی از فقر آهن است و چنان چه برای ساخت گلبول‌های قرمز خون آهن به‌مقدار کافی در دسترس بدن نباشد، بدن از ذخایر آهن خود استفاده می کند و زمانی که کمبود آهن ادامه پیدا کند و ذخایر آهن بدن هم تمام شود، کم‌خونی ناشی از فقر آهن به‌وجود می آید. عبدالعزیزی کارشناس بهداشت مواد غذایی در این باره به تسنیم اظهار کرد: میزان آهن در انواع مختلف غذا، برحسب شرایط گوناگون فرق می کند مثلاً در سبزی و میوه‌ها بر حسب این که نوع آب و خاک از آهن غنی باشد یا نباشد، مقدار آهن آن تفاوت می کند.

همه‌چیز درباره آسپیرین

آسپیرین یکی از مهم‌ترین داروهای ضد درد و تسکین دهنده بیماران، به‌ویژه بیماران قلبی است.
آسپیرین (Aspirin) که نام علمی آن استیل سالیسیلیک اسید (ASA) acetylsalicylic acid است، از جمله داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی محسوب می شود.
از جمله خواص این نوع از داروها می توان کاهش التهاب، ضد درد و تب‌بُر را نام برد؛ همچنین این نوع از داروها اعتیاد آور نیست، آسپیرین، دیکلوفناک، ایبوپروفن، ناپروکسن از جمله داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی است.
علاوه بر رفع تب و درد، آسپیرین برای جلوگیری از لخته شدن خون، پیشگیری از بیماری های قلبی، سر درد و زخم های گوارشی تجویز می شود.
آسپیرین به طور طبیعی در پوست درخت بید وجود دارد، به همین دلیل از قرن ها قبل از میلاد مسیح، از آن استفاده می شده است.
آسپیرین که به آن آ اس آ نیز می گویند، امروزه فقط به علت آثار ضد درد و ضد التهاب استفاده نمی شود بلکه در موارد دیگری هم نظیر رقیق کننده خون، اثر گذاری بر پلاکت ها، پیشگیری از آلزایمر و جلوگیری از برخی سرطان ها کاربرد دارد.
میزان مصرف آسپیرین در بیماران متفاوت است، بسته به این که به چه دلیل آسپیرین مصرف می کنید، شکل و میزان مصرف آن متفاوت است. برای مثال در بیماری های قلبی یا اختلالات قلبی - عروقی که آسپیرین به منظور کاهش غلظت و فشار خون مصرف می شود، برای بزرگ سالان معمولا قرص خوراکی ۳۲۵ تا ۶۵۰ میلی گرمی تجویز می شود.
نیمه عمر داروی آسپیرین در مقادیر کم حداکثر ۳ ساعت است اما در مقادیر بالا به علت اشباع متابولیسم کبدی ممکن است تا ۳۰ ساعت هم موثر باشد.
آسپیرین موجب تقویت اثر داروهای ضد انعقادی خوراکی می‌شود، همچنین اثر داروهایی نظیر داروهای پایین آورنده قند خون خوراکی و سولفونامیدها، پنی سیلین، متوتر کسات، فنی توئین، والپوریک اسید، خوراکی و سولفونامیدها را تشدید می کند.

موارد منع مصرف آسپیرین

آسپیرین را در مواردی هم نباید مصرف کرد، برای مثال افرادی که مبتلا به بیماری هموفیلی هستند، نباید این دارو را مصرف کنند. بیماران مبتلا به بیماری‌های تنفسی همچون آسم یا بیماری‌های کلیوی، کودکان مبتلا به آنفلوآنزا، آبله مرغان و فاویسم، بیماران مبتلا به آسم، پولیپ بینی و کهیر مزمن و افرادی که خون ریزی گوارشی دارند، نمی توانند آسپیرین مصرف کنند. به گزارش باشگاه خبرنگاران، همچنین بر اثر مصرف طولانی مدت این دارو در مواردی مانند آرتریت روماتوئید (بیماری روماتیسم مفصلی) و پروفیلاکسی (پیشگیری از بیماری ها به کمک دارو)، احتمال افزایش خون ریزی شدید بیشتر می شود. حداقل یک هفته قبل از هر گونه عمل جراحی، مصرف آسپیرین باید قطع شود. آسپیرین را نباید با داروی متوتر کسات مصرف کرد، زیرا عوارض کلیوی آن را بالا می برد. همچنین مصرف همزمان آسپیرین با داروهای ضد درد دیگر نه تنها اثرش را افزایش نمی دهد، بلکه عوارض جانبی بیشتری را ایجاد می کند.

نکته:

شما نباید آسپیرین را برای درمان درد به مدت بیش از ۱۰ روز یا برای درمان تبی که بیشتر از سه روز طول بکشد، مصرف کنید، زیرا ممکن است شرایط تشخیص و درمان بیماری را دشوارتر کند.

آسپیرین برای سگ ها و گربه ها

آسپیرین ممکن است به سگ ها و گربه ها برای کاهش درد کمک کند. بعضی از دام‌پزشکان توصیه می کنند از آسپیرین بافر (برای مثال، بوفرین)، با غذا، برای جلوگیری از مشکلات گوارشی استفاده شود.

چگونه بدون آسیب دیدن، سخت تر تمرین کنیم؟

طب مکمل

ورزش و تمرین های مختلف، روشی برای حفظ سلامت بدن شناخته می شود. در این مطلب راضیه زرین مربی ورزش یوگا به اهمیت رعایت نکاتی هنگام و بعد از ورزش اشاره کرده است که می تواند برای بهبود وارتقای وضعیت بدن مناسب باشد.

حرکات کششی انجام دهید

زمان آن بسیار مهم است.
بعد از تمرین تان، بنشینید و چند کشش استاتیک با گروه‌های عضلانی که تمرین داده‌اید، انجام دهید. عضلات گرم، نرم‌تر از عضلات سرد هستند، یعنی شما در این زمان، یک کشش درست‌تر و با خطر کمتر آسیب دیدگی انجام خواهید داد.
شما باید هر کشش را حداقل به مدت ۳۰ ثانیه و حداکثر تا ۹۰ ثانیه حفظ کنید.
ثابت شده است حداکثر این زمان، انعطاف پذیری را بهبود می‌بخشد. در هر حرکت کششی، به آرامی و عمیق نفس بکشید و هنگام هر بازدم، کمی به کشش عضلاتتان بیفزایید. کشش استاتیک بعد از تمرین، به تسریع بازیابی کمک می کند و ثابت شده است درد عضلانی در روز بعد را کاهش می دهد یا از بین می‌برد.

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.

» امیر هوشنگ احسانی متخصص پوست و مو - فارس

س: من دچار اختلال در عملکرد غده تیروئید هستم و دچار ریزش مو شده‌ام. لطفا برای کاشت مو راهنمایی ام کنید؟

ج: کسانی که موی خود را کاشته‌اند دیگر تحت تأثیر ژنتیک، موی خود را از دست نمی دهند؛ ولی ممکن است عوامل و مشکلات هورمونی از جمله تیروئید دوباره به ریزش موی آن ها منجر شود.
یکی از عمده دلایل ریزش مو مشکلات غده تیروئید است. کم کاری و پر کاری تیروئید هر دو به ریزش مو منجر خواهد شد. گاه اولین اقدام برای فردی که به متخصص پوست و مو مراجعه و بیان می کند ریزش مو دارد، تجویز آزمایش تیروئید است. اگر مشکل تیروئیدی مشاهده شود، باید سریع اقدام به درمان شود تا علاوه بر ریزش مو دیگر علایم این بیماری رفع شود.
علت‌های ریزش مو متفاوت است. کم‌خونی، مشکلات کلیوی و کبدی، تغذیه نامناسب و کاهش وزن محسوس از جمله دلایل ریزش مو به حساب می آید.
برای فردی که ریزش مو دارد، گرفتن شرح حال دقیق وی برخلاف نوشتن آزمایش‌های مختلف از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و به درمان بیمار بسیار کمک می کند.
آزمایش باید براساس شرح حال بیمار و این که چه شرایط و مشکلاتی دارد، نوشته شود. همیشه تجویز آزمایش های مختلف موثر نیست. اگر در شرح حالی که پزشک از بیمار می گیرد، فرد اظهار کند که تپش قلب، استرس و تعریق زیاد دارد، مهم‌ترین شکی که پزشک می کند مشکل تیروئید است.

» محمد علی مداحیان دستیار تخصصی طب ایرانی

س: دچار سردرد میگرنی هستم. به من مصرف "گلقند" توصیه شده است.

ج: افرادی که دچار سردرد، سردرد میگرنی، یبوست و مشکلات معده هستند، بیشترین سود را از "گلقند" می برند.
گلقند یک فراورده طب ایرانی است که از گلبرگ گل محمدی و عسل تشکیل شده است و مزاج گرمی دارد. خاصیت آرام‌بخشی، خواب‌آوری، تقویت مغز، معده، مقوی رحم و ملین است.
مطالعه‌ای بین ۱۹ فرد مبتلا به میگرن و دریافت کننده پروپرانولول و پروفیلاکتیک انجام و مشخص شد، مصرف ۱۰ گرم گلقند، شب‌ها نیم ساعت قبل از خواب و پنج گرم ناشتا به همراه آب ولرم موجب کاهش ۲۰ درصدی تعداد سردردها نسبت به دوره قبل شد و می توان آن را به عنوان مکمل داروی رایج توصیه کرد. برای ساخت گلقند لازم است یک لایه گلبرگ و بعد یک لایه عسل کف گرفته (به میزان مساوی) را در یک ظرف شیشه‌ای در بسته بریزید و بعد شیشه را سروته کنید و به مدت ۴۰ روز در معرض آفتاب بگذارید تا محتویات کاملاً مخلوط شود.
گلقند برای زنان باردار نیز بسیار خوب است و به رفع یبوست در دوران بارداری کمک می کند. همچنین گلقند از دیدگاه طب سنتی حافظ جنین است و مانع از سقط جنین می شود.

بهترین سن بچه‌دار شدن

بیشتر بدانیم

به خاطر مشکلات اقتصادی زندگی، ازدواج کردن و بچه‌دار شدن به یکی از تصمیم های مهم زندگی تبدیل شده است! از طرف دیگر فرصت برای بچه‌دار شدن همیشگی نیست و هر سالی که می گذرد، قدرت باروری زوج ها کمتر می‌شود.

بارداری زیر ۱۸ سالگی ممنوع

تخمک گذاری در دخترخانم‌ها از سن بلوغ شروع می شود و از همان زمان امکان بارداری فراهم می شود. در چند سال اول بعد از بلوغ معمولا تخمک گذاری ها نامرتب است و گاهی اوقات یک تا ۲ سال طول می کشد تا ریتم طبیعی خود را پیدا کند. بارداری در سنین زیر ۱۸ سال می‌تواند همراه با خطراتی از جمله کاهش رشد داخل رحمی جنین، افزایش احتمال فشار خون بارداری و پر کلامسی باشد.

بهترین سن بارداری

بهترین سن برای بارداری معمولا ۲۵ و ۲۶ سالگی است. در این سن عوارض بارداری کاهش پیدا می کند و معمولا بارداری به صورت طبیعی ادامه می‌یابد. احتمال دیابت، فشار خون و کاهش رشد جنین بسیار کم است و بارداری‌ها در این سن معمولا بدون خطر است. در ضمن احتمال ناهنجاری‌های جنینی که بیشتر به علت سه‌تایی شدن کروموزوم‌های ۱۸، ۱۳ و ۲۱ اتفاق می‌افتد، بسیار کم است.

چطور در سن بالا بارداری طبیعی داشته باشید؟

باردار شدن در سنین بالا این احتمال را دارد که دیابت یا فشار خون حاصل از بارداری، پس از زایمان برای مادر باقی بماند یا این که ممکن است اختلالات مربوط به وریدها باعث لخته شدن خون و ترومبوزهای وریدی شود. البته این احتمال در افراد چاق و کم‌تحرک بیشتر است؛ حتی احتمال آمبولی ریه نیز وجود دارد. با این حال اگر مادر از سلامت جسمی خوبی برخوردار باشد، رژیم غذایی مناسبی داشته باشد، به طور مرتب ورزش کند و اضافه وزن نداشته باشد، می‌تواند در سنین بالاتر نیز بارداری سالم و بی‌خطری داشته باشد.

برترینها

سلامت

راه های پیشگیری از آنفلوآنزای مرغی در انسان

آنفلوآنزای مرغی معمولا از پرندگان مبتلا به انسان منتقل می‌شود. هیچ گونه شواهدی که نشان دهد بیماری از انسان به انسان منتقل می‌شود، وجود ندارد و افراد محدودی که مبتلا شده‌اند، تماس مستقیم با پرندگان مبتلا داشته‌اند.
راه های پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزای مرغی عبارت است از:

۱. با پرندگان، اعم از زنده و مرده تماس نداشته باشید و در صورت لزوم، با دستکش این کار را انجام دهید.
۲. از نگهداری پرندگان در خانه خودداری کنید.
۳. از خرید مرغ و پرندگانی که خارج از سیستم دام‌پزشکی و بهداشتی، ذبح می‌شوند، خودداری کنید.
۴. گوشت مرغ را قبل از طبخ، به مدت ۲۰ دقیقه در آب جوش بجوشانید.
۵. تخم مرغ و گوشت پرندگان را در کنار دیگر مواد غذایی قرار ندهید.
۶. سطح تخم مرغ هایی را که آلوده به خون و مدفوع پرندگان است، قبل از شکاندن، بشویید.
۷. تخم مرغ آب‌پز را به صورت کاملا سفت شده میل کنید.
۸. در آب هایی که پرندگان در آن زندگی می کنند، شنا نکنید.
۹. فاصله یک متری با فرد مبتلا را حفظ کنید.
۱۰. به مناطق آلوده سفر نکنید.

آشپزی من

کیک یخچالی ساده

مواد لازم

شیر - دو لیوان
شکر - یک لیوان
کاکائو - سه قاشق غذاخوری
کره - ۵۰ گرم
آرد - دو قاشق غذاخوری
بیسکویت پتی بور - دو بسته بزرگ (یا هر نوع بیسکویت ساده دیگر)
گردوی خرد شده - به مقدار لازم
موز حلقه شده - یک عدد

روش تهیه

ابتدا شیر، شکر، آرد و کاکائو را خوب با هم مخلوط کنید تا کاملا یکدست شود.
بعد آن را روی شعله گاز هم بزنید تا بجوشد و سفتی آن مثل فرنی شود.
کره را اضافه کنید؛ هم بزنید و سپس از روی گاز بردارید.
ته یک قالب مستطیلی یک ردیف بیسکویت بچینید.
سپس مقداری گردوی خرد شده روی آن بپاشید به طوری که تمام سطح بیسکویت پوشانده شود.
بعد موزهای حلقه شده را روی آن بچینید.
سپس مایه شکلاتی را در حالی که داغ است روی آن بریزید.
مجدد یک لایه دیگر بیسکویت، گردوی خرد شده و موز را بچینید و مایه شکلاتی داغ را اضافه کنید.
این کار را آن قدر ادامه بدهید که مواد تمام شود.
بهتر است لایه آخر از مایه شکلاتی باشد.
کیک را حداقل سه تا چهار ساعت در یخچال بگذارید تا خودش را بگیرد، بعد برش بزنید و سرو کنید.

نکات مهم:

در صورت تمایل می توانید این دسر خوشمزه را به صورت تک نفره و در قالب های کوچک تهیه کنید.
مایه شکلاتی باید داغ باشد بنابراین باید سریع عمل کنید، البته اگر خنک شد می توانید مجدد چند دقیقه روی حرارت ملایم قرار بدهید.
برای تزیین کیک می توانید از خامه فرم گرفته، حلقه های موز یا توت فرنگی و... نیز استفاده کنید.

سینوزیت چیست؟

دانستنی ها (چهارشنبه ها)

وقتی نفس کشیدن برایتان مشکل شود، سردرد هم بروز کند، خلط به صورت دایم داشته باشید و حس سنگینی در سر داشته باشید، باعث می‌شود که به فکر درمان بیفتید. بعد از مراجعه به پزشک و بررسی علایم بالینی، پزشک می گوید: «شما سینوزیت دارید!» در ادامه مطلب به شما خواهیم گفت سینوزیت چیست؟ انسان‌ها در نواحی دور بینی، گونه و گاهی روی پیشانی خود فضاهای ریزی پر از هوا دارند که به آن ها سینوس گفته می‌شود. این حفره‌های ریز یک محافظ سلولی و نرم دارد که مخاط نام دارد و به صورت معمول ترشحات کمی دارد که از راه بینی یا حلق خارج می‌شود. زمانی که فردی به بیماری سینوزیت دچار می‌شود، غشاهای مخاطی بینی، گلو و خود سینوس دچار ورم و التهاب می‌شود. با این عارضه راه خروج ترشحات مسدود می‌شود و دهانه خروج سینوس می‌بندد. سینوس‌های مسدود شده، باعث ایجاد یک محیط مرطوب می‌شود که مستعد عفونی شدن است. سینوس‌هایی که عفونی می‌شود و قادر به تخلیه نیست، چرکی می شود و در پی آن علایمی مانند ترشحات غلیظ، زرد یا سبز رنگ و درد صورت و نشانه های دیگر عفونت بروز خواهد کرد. به زبان ساده در صورتی که از شروع نشانه‌های سینوزیت مدتی بگذرد (بین یک تا ۳ هفته) به این حالت سینوزیت حاد گفته می‌شود و در صورتی که به هر دلیلی درمان زمان بر شود و بهبود صورت نگیرد و بیمار مرتب با مشکل مواجه شود، به آن سینوزیت مزمن گفته می‌شود. بهتر است بدانید بیشتر سینوزیت ها را سینوزیت حاد می گویند.

«دندان قروچه» با دندان هایمان چه می کند؟

دهان و دندان (چهارشنبه ها)

تا به حال کسی به شما نگفته است که هنگام خواب بسیار ناآرام هستید و به شدت دندان هایتان را به هم می سایید؟ برخی افراد شاید تا حدودی با دندان قروچه آشنا باشند اما بدون دانستن عوارضش، این مشکل را به حال خود رها کرده‌اند؛ در حالی که دندان قروچه را نباید دست کم گرفت زیرا ممکن است دیگر دندان سالم و زیبا برای شما باقی نماند. دندان قروچه اغلب در خواب رخ می دهد که بیشتر افراد متوجه آن نمی شوند اما سردرد دایمی یا آرواره (فک) زخمی نشان دهنده دندان قروچه است. زمانی که با این علایم مواجه شدید، بهتر است این احتمال را بدهید که شما هم جزو افرادی هستید که دندان قروچه می کنند. بعضی وقت ها این دردها به صورت دردهای میگرنی و درد در ناحیه سر، پیشانی و گردن بروز می کند. به همین دلیل کسانی که با این دردها مواجه هستند باید علاوه بر بررسی های مغز و اعصاب، از لحاظ هماهنگی مفصل های گیجگاهی و فکی هم بررسی شوند.

نکاتی که بهتر است رعایت شود:

افرادی که مشکل دندان قروچه دارند، لازم نیست از رژیم غذایی خاصی تبعیت کنند اما تنها ممنوعیت آن ها جویدن آدامس و نوشیدن نوشابه است. شاید بپرسید آدامس و نوشابه چه تاثیری روی این مشکل می گذارد؟ نوشابه حاوی اسید فسفریک و اسید سیتریک است؛ این دو اسید، باعث از بین رفتن مینای دندان ها می شود، کلسیم را حل می کند، باعث نرم شدن مینای دندان می شود و ساییدگی را شدت می بخشد. جویدن به عضلات فک اجازه می دهد که به فشار دادن عادت کنند. برای همین باید سعی کنید حتی در طول روز هم دندان ها را روی هم فشار ندهید.