

به گزارش ایران اکونومیست، رادیوتراپی یا پرتودرمانی (radiotherapy) یکی از روش های مهم درمانی در بیماران سرطانی است. پرتودرمانی به درمان بیماری با استفاده از پرتوهای نافذمانند پرتوهای ایکس و الکترون می گویند که با استفاده از دستگاه های شتاب دهنده به محل مدنظر تابیده می شود یا از داروهایی که حاوی مواد نشان دار است، ساطع می شود. در پرتودرمانی از پرتوهای یون ساز برای از بین بردن یا کوچک کردن بافت های سرطانی و جلوگیری از عودتومور استفاده می شود.

ویتامینی که به رشد مو بسیار کمک می کند

افزایش رشد مویا هویج



هویج تامین کننده مناسبی برای بیوتین لازم بدنتان است. علاوه بر این، بتا کاروتن موجود در آن به سلامت کلی چشم هایتان هم کمک می کند. به همین دلیل در این فهرست، هویج جایگاه دوم را کسب می کند. میزان بالای بیوتین در هویج آن را به یک منبع عالی برای دریافت این ویتامین ضروری تبدیل کرده است.

افزایش رشد مویا گردو



گردو یکی دیگر از خوراکی هایی است که مملو از بیوتین است و به همین دلیل مصرف آن برای رشد موها بسیار مفید است. گردو و دیگر دانه های روغنی، حاوی مقدار زیادی اسیدهای چرب لازم برای بدن ماست. پس با اضافه کردن تنها مقدار کمی از این ماده خوراکی به رژیم

بیوتین که با عنوان ویتامین B۱۲ هم از آن نام برده می شود، عامل بسیار مهمی در رشد سلولی، بهبود متابولیسم (سوخت و ساز بدن) و تولید اسیدهای چرب است. این ویتامین برای رشد ناخن، مو و به طور کلی سلامت پوست بسیار لازم و مهم است. کمبود بیوتین می تواند به ریزش مو، سستی و شکنندگی ناخن و مشکلات پوستی منجر شود. خوشبختانه، برای دریافت کافی این ویتامین مهم و ضروری شما نیاز به استفاده از دارو و مکمل های پیچیده خوراکی ندارید و تنها با مصرف چند نوع خوراکی طبیعی می توانید مقدار لازم بیوتین مورد نیاز بدن خود را تامین کنید.

افزایش رشد مویا بادام



بادام اولین و یکی از مهم ترین مواد طبیعی است که برای رشد موها بسیار مهم است. این ماده طبیعی علاوه بر این که سرشار از بیوتین است، حاوی مقدار زیادی مواد مغذی لازم مانند ویتامین E و پروتئین است که مصرف آن ها می تواند پوست را نرم و لطیف نگه دارد و از ایجاد چین و چروک های احتمالی روی آن جلوگیری کند.

غذایی تان می توانید به خوبی مقدار لازم بیوتین را برای بدنتان تامین کنید. علاوه بر بیوتین، گردو حاوی آنتی اکسیدان های ضروری، زینک، پتاسیم، آهن، کلسیم و پروتئینی است که بدن ما همواره برای حفظ سلامت خود بدان هایا نیازمند است.

افزایش رشد مویا اسفناج



اگر شما گیاه خوار هستید و زیاد هم طرفدار استفاده از آجیل و دانه های روغنی نیستید، می توانید با مصرف اسفناج مواد لازم را برای بدن خود تامین کنید. اسفناج جزو سبزی های برگ سبز تیره ای است که حاوی مقدار زیادی بیوتین است. علاوه بر بیوتین، اسفناج سرشار از ویتامین B۱۲، ویتامین B۱ و فولات هم است.

افزایش رشد مویا قارچ



انواع مختلف قارچ ها منابع بسیار مفیدی برای پیشگیری از ابتلا به دیابت، بیماری های قلبی، چاقی، سرطان و تقویت کننده سیستم ایمنی بدن است.

علاوه بر این، قارچ ها سرشار از بیوتین، مواد معدنی مفید و مغذی هم است. مصرف قارچ به رشد مو، پوست و به طور کلی سلامت ما کمک شایانی می کند.

افزایش رشد مویا کره بادام زمینی



خیلی از ما طرفدار طعم و مزه بی نظیر کره بادام زمینی هستیم و خبر خوب این که این ماده خوراکی خوشمزه سرشار از بیوتین است.

صرف نظر از بیوتین، کره بادام زمینی حاوی مقدار زیادی پروتئین هم است. به گزارش سیمرغ، کم چرب بودن این ابر خوراکی، مصرف آن را برای افراد مبتلا به بیماری های قلبی و افرادی که مستعد ابتلا به دیابت هستند مناسب کرده است و استفاده از آن می تواند شما را برای مدت طولانی سیر نگه دارد.

که در نتیجه کمتر غذا خواهید خورد. فقط به خاطر داشته باشید که کره بادام زمینی خوراکی پر کالری است و باید در مصرف آن دقت لازم را داشته باشید.



بیماری هایی با علائم مشابه آنفلوآنزا

بزرگشکی

بسیاری از بیماری ها علائمی شبیه آنفلوآنزا دارند که در صورت ابتلا به این علائم، در مرحله اول تصور می کنیم به آنفلوآنزا دچار شده ایم. به گزارش شفاف، هر عفونت شدیدی که سیستم ایمنی بدن انسان را تحریک کند، می تواند برخی علائم مشابه آنفلوآنزا را ایجاد کند. در این شرایط تنها روش برای تشخیص دقیق بیماری انجام آزمایش است.

سرماخوردگی

سرماخوردگی و آنفلوآنزا بیماری های ویروسی است. تفاوت اصلی بین این دو بیماری سرعت شکل گیری علائم است. در سرماخوردگی علائم یکی پس از دیگری وظی چندروز ظاهر می شود. در آنفلوآنزا مجموعه ای از علائم شامل تب بالا، سرفه، در عضلانی و بی حالی شدید طی ۲۴ تا ۴۸ ساعت شکل می گیرد.

سرماخوردگی به طور معمول با سینه درد یا دردهای بدنی همراه نیست و این علائم بیشتر از مشخصه های آنفلوآنزا است.

کلودرد میکروبی

دو نشانه در آنفلوآنزا وجود دارد که در گلودرد میکروبی شایع نیست: سرفه و گرفتگی بینی. گلودرد میکروبی ممکن است با تورم گره های لنفاوی، تورم لوزه ها، راش پوستی یا بروز لکه های سفید روی لوزه ها همراه باشد. هیچ یک از این علائم به طور معمول در آنفلوآنزا دیده نمی شود.

سینه پهلو

سینه پهلو می تواند جدا از آنفلوآنزا یا به عنوان عارضه ثانویه ناشی از این بیماری شکل بگیرد. افراد مبتلا به آنفلوآنزا ممکن است یک هفته پس از بهبودی با سینه پهلو مواجه شوند.

مونونوکلئوزیس

مونونوکلئوزیس که «بیماری بوسیدن» نیز شناخته می شود، می تواند از طریق بزاق (به همراه سرفه، عطسه و استفاده از ظروف مشترک) منتقل شود. مونونوکلئوزیس اغلب به واسطه ویروس اِپشتین بار (Epstein-Barr Virus) شکل می گیرد. این بیماری بیشتر نوجوانان و جوانان را درگیر می کند. علائم مونونوکلئوزیس اغلب به آرامی شکل می گیرد، اما در برخی موارد شبیه آنفلوآنزا است. احساس خستگی شدید، تب، یا گلودرد و دردهای بدنی از آن جمله است. اما علائمی که می تواند به تمایز مونونوکلئوزیس از آنفلوآنزا کمک کند شامل تورم گدد یا طحال است. همچنین، دوره این بیماری طولانی تر از آنفلوآنزا است و اغلب به مدت دو تا چهار هفته ادامه دارد؛ گاهی اوقات نیز ممکن است شش ماه یا بیشتر ادامه داشته باشد.

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 اسماعیلی متخصص طب اسلامی

زنی ۸۰ ساله که مدت سه سال است قند خون (۱۴۰) و فشار خون بالا دارم. خواب خوبی هم ندارم. لطفا راهنمایی ام کنید.

برای درمان هر بیماری، قدم اول اصلاح تغذیه است و شما باید از مصرف یک سری مواد غذایی پرهیز کنید از جمله غذا خوردن مانند خوب جویدن غذا و پرهیز از نوشیدن آب همراه غذا هم به شما کمک می کند.

مانند سیب زمینی، ماکارونی، ...

بد خوابی شما با داشتن آرامش عصبی رفع می شود و قاعدتا فشار خون شما هم کاهش می یابد. استفاده از عرقیات مانند گلاب و بیدمشک مفید است. دمنوش گل گاوزبان و لیمو عمانی هم آرامش ایجاد می کند و هم برای فشار خون به دلیل داشتن لیمو عمانی مناسب است. اصلاح روش غذا خوردن مانند خوب جویدن غذا و پرهیز از نوشیدن آب همراه غذا هم به شما کمک می کند.

اگر پیوست دارید با خوردن خاکشیر و آبجوش مشکل را برطرف کنید.

شب ها سرم صدامی دهد و حال بد می شود؛ به همین دلیل از خواب بیدار می شوم. وقتی می نشینم حالم بهتر می شود.

شما حدود دو ساعت بین شام و خوابیدن فاصله بیندازید. استفاده از دمنوش هایی مانند گل گاوزبان و سنبل الطیب و همچنین استوقدوس به شما آرامش می دهد و صداها بعد از مدتی برطرف خواهد شد.

عفونت ادراری دارم و دارو و بتادین مصرف می کنم. لطفا راهنمایی ام کنید.

رعایت بهداشت ضروری است به هیچ وجه ادرار خود را نگه ندارید و در زمان نیاز به سرعت تخلیه کنید. زیرا نگه داشتن ادرار زمینه عفونت را بیشتر می کند. داروهای گیاهی مانند یک قاشق بارهنگ در یک لیوان عرق خارشتر و کاسنی صبح ناشتا، سوزش و عفونت ادرار را کاهش می دهد. استفاده از عرق آویشن و خارشتر روزانه یک تا دو لیوان با شکم خالی مفید است.

چگونه بهترین مربا را بپزیم؟

ترفندها

(پنج شنبه ها)

۱) برای دریافت نتیجه بهتر به هنگام پختن مربا و رسیدن به قوام بیشتر، به جای ظروف استیل یا فلزی، از ظروف لعابی استفاده کنید.

۲) برای خوش رنگ شدن مربای سیب و هویج می توانید از مقدار اندکی زعفران یا رنگ آن استفاده کنید. این کار عطر مربا را هم بسیار دل انگیز می کند.

۳) برای پیشگیری از کپک زدن مربا قبل از آن که مربا را درون ظرف بریزید، ظرف و در آن را به خوبی در آب جوش بجوشانید. ۴) برای از بین بردن شکر کمربا بهتر است آن را با مقداری آب و آب لیموی تازه دوباره بجوشانید تا شکر آن به طور کامل از بین برود. متناسب با حجم مربا از یک تا دو لیوان آب و یک تا سه قاشق غذاخوری آب لیمو استفاده کنید.

۵) یکی از راه ها برای فهمیدن آن که مربا به اندازه کافی قوام یافته یا نه آن است که یک قطره از آن را درون یک لیوان آب بیندازید. اگر مربا از هم باز شد و به ته لیوان نرفت، این امر نشان دهنده آن است که هنوز قوام نیافته است.

۶) استفاده از چوب دارچین و هل هم می تواند به خوش عطر شدن مربا کمک کند. دقت کنید که از میزان اندکی از این مواد باید برای طبع مربا استفاده کرد و پس از طبخ، چوب دارچین و دانه هل را از مربا خارج کنید.

۸) اگر پس از مدتی مربای شما درون ظرف کپک زد، با کمک یک قاشق بخش کپک زده و بخشی از مربا را از آن جدا کنید و دوباره مربا را درون آب بجوشانید.

روش هایی برای جوان سازی صورت و چشم ها

پوست ومو

(پنج شنبه ها)

برای جوان سازی صورت و چشم ها دو روش کلی داریم؛ یکی جراحی و دیگر غیر جراحی. در روش غیر جراحی از پمادها و کرم های تقویتی حاوی پروتئین های مورد نیاز پوست استفاده می شود.

در عین حال فرد باید به مقدار کافی از پروتئین ها و ویتامین های طبیعی استفاده کند تا تاثیر گذاری اقدامات انجام شده در زمان کوتاه تری مشاهده شود. اما در روش جراحی تریق بوتو لونیوم توکسین A، فیلر ها و تکنیک آندوسکوپی رایج است.

نکته ای که نباید فراموش شود، این است که چنین جراحی ها یا تجویز دارو ها فقط باید توسط افراد متخصص و دارای صلاحیت انجام پذیرد.

آیا می توان از چربی طبیعی بدن برای چنین جراحی هایی نیز استفاده کرد؟

بله. در مورد فیلر ها با تشخیص پزشک متخصص می توان از چربی طبیعی ناحیه شکم و داخل ران استفاده و با انجام تغییراتی دوباره آن ها را به ناحیه مد نظر تزریق کرد. این کار نوعی پیوند طبیعی چربی است و نتایج خوبی هم دارد، هر چند که با محدودیت هایی مواجه است زیرا یک فرایند جراحی محسوب می شود و باید در اتاق عمل و با شرایط خاص انجام شود.

چه سنی برای انجام روش های جراحی جوان سازی مناسب است؟

سن ۱۸ سال مناسب است. البته در پاره ای از موارد برای درمان انحراف چشم کودکان از این روش استفاده می شود که صرفا جنبه طبی دارد و نه زیبایی. زمان چنین جراحی هایی را چشم پزشک تعیین می کند.

چه عواملی به پوست صورت و چشم ها آسیب می رساند؟

نور خورشید، رژیم های غذایی نامتعادل و سیگار از آن جمله اند. استفاده از عینک آفتابی و کرم های دور چشمی برای حفظ رطوبت دور چشم، بسیار مناسب است و به شادابی پوست کمک می کند.