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 می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر رستمی
درمانگر اعتیاد

آیا مواد مخدر ناتوانی جنسی را رفع می کند؟

برخی آقایان که مشکلاتی در مسائل جنسی دارند، بنا بر توصیه افرادی که سابقه مصرف مخدرها را دارند، به مصرف موادمخدر روی می‌آورند اما نمی‌دانند به دلیل اثر افسردگی که مواد مخدری مثل تریاک و شبه تریاک دارد به مرور دچار ناتوانی جنسی می‌شوند. شاید در ابتدا افرادی که به مصرف مخدرها روی آورده‌اند و دچار مشکلاتی مثل زود انزالی بوده‌اند، مشکلشان با مصرف مواد برطرف شده باشد، اما مصرف طولانی مدت، منجر به مشکلات بیشتری در ناتوانی جنسی آنان خواهد شد. مصرف مواد مخدری مانند گل، حشیش، ماری جوانا و مواد شبه توهم‌زا، تاثیرات مخربی دارد و می‌تواند ناتوانی جنسی و تولد بچه‌های ناقص را در پی داشته باشد.
اثر شیشه و مواد محرک به افزایش کاذب و موقتی انرژی و فعالیت‌های سیستم سمپاتیک بدن می انجامد و باعث می‌شود افرادی که ناتوانی جنسی دارند، به سمت مصرف شیشه روی بیاورند ولی به مرور مشکلات غیر قابل حلی برایشان ایجاد می‌شود. متخصصانِ اختلالات جنسی راهکارهایی برای کاهش مشکلات و درمان این افراد دارند و این افراد نباید بنا به توصیه اطرافیان به مصرف مواد روی بیاورند زیرا ترک اعتیاد بسیار سخت‌تر از درمان مشکلات جنسی است.

سارقان پنهان ویتامین D

ویتامین D از موادغذایی ضروری ومهم برای حفظ سلامت بدن است. این ماده به عنوان ابرویتامین ضد ویروس جهان شناخته می شود. بدن برای حفظ ونگهداری استخوان ها، دندان ها وتقویت سیستم ایمنی وتولید وتنظیم انسولین به ویتامین D نیاز دارد. اگر به اندازه کافی ویتامین D مصرف کنید و مدت کافی در معرض نور خورشید قرار بگیرید، ویتامین D کافی خود را دریافت خواهید کرد. بعضی از عوامل پنهان به کاهش این ویتامین می انجامد. در ادامه مطلب به برخی از این عوامل اشاره می شود:

مواد BPA

مواد شیمیایی که باعث اختلال در غدد درون ریز می شود، زیاداست. این مواد برای ساخت بطری های آب، قوطی های کنسرو و... کاربرد دارد. جالب است بدانید این ماده در علف کش ها نیز دیده می شود. بهتر است با جارو برقی، گرد وخاک منزل را به خوبی جمع آوری کنید تا باقی مانده این مواد شیمیایی به خوبی جمع آوری شود.

افراد در معرض خطر

نوزادان شیرخوار، افراد مسن، افرادی که خیلی کم در معرض نور خورشید قرار دارند، افراد دارای پوست تیره، افراد مبتلا به بیماری التهابی روده (IBD) و دیگر بیماری هایی که به اختلال در جذب چربی منجر می شود مانند: برخی از بیماری های کبدی، سیستیک فایبروزیس، سلیاک، کرون، کولیت زخمی شونده، افراد چاق یا افرادی که تحت جراحی بایپس معده قرار گرفته اند.

ضعف روده

ضعف و کم کاری روده ها در جذب مواد مغذی از جمله ویتامین D موثر است. ترشحاتی که به روده سرازیر می شود، از جمله آنزیم های گوارشی و ترشحات صفرابر عملکرد روده ها تاثیر می گذارد. بیماری هایی مانند سلیاک، اختلالات روده، سندروم روده تحریک پذیر، پانکراتیت مزمن وبیماری کرون در جذب ویتامین D اختلال ایجاد می کند. برای بهبود روند جذب این ویتامین، مصرف پروبیوتیک ها توصیه می شود. این کار علاوه بر بهبود جذب ویتامین، از بدن در برابر مواد مضر همانند BPA محافظت می کند. از منابع خوب ویتامین D می توان به ماهی های آب سرد، لبنیات وسبزی ومیوه ها، تخم مرغ، قارچ و... اشاره کرد.

بیماری کبد

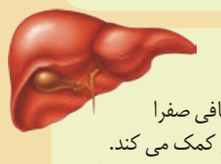
در افراد مبتلا به بیماری کبد به اندازه کافی صفرا تولید نمی شود. صفرا به پردازش ویتامین کمک می کند. در افراد مبتلا به بیماری های کلیوی نیز میزان ویتامین D کاهش می یابد.

افزایش سن

با افزایش سن توانایی بدن برای جذب ویتامین کاهش پیدا می کند. برای مثال فردی که ۷۰ سال دارد، هنگامی که برای مدت زمانی مشابه با فردی جوان تر درمعرض نور خورشید قرار می گیرد، ۳۰ درصد کمتر ویتامین D دریافت می کند. به گفته محققان افراد مسن در زیر پوست خود پیش ساز ویتامین D کمتری دارند.

وزن بیشتر

هر چه وزن شما بیشتر باشد، به ویتامین بیشتری نیاز دارید. اضافه وزن، پردازش ومیزان جذب ویتامین را کاهش و بدن را در شرایط دشواری قرار می دهد. مطالعه انجام شده در سال ۲۰۱۵ با حضور افراد دارای اضافه وزن وچاق که کمبود ویتامین D داشتند، نشان داد، با آغاز مصرف مکمل ویتامین D وزن این افراد کاهش بیشتری یافت.



آرمان - امیری

یک شنبه‌ها
سریال بارداری

هفته‌سی‌ویکم‌بارداری

حالتان چطور است؟ کارهایتان را کرده‌اید؟ اتاق فرزندتان را چیده‌اید؟ اسمش را انتخاب کرده‌اید؟ چیزی نمانده حواستان باشد که هول هولکی کاری نکنید. در این هفته ممکن است شاهد ترشح آغوز یا پیش شیر باشید. این هفته جنین سرش را به راحتی به راست و چپ می‌چرخاند و چه خبری بهتر از این؟ از این هفته جنین شما بیشتر می‌خوابد. پس لطفا سکوت را رعایت کنید تا به خوبی استراحت کند. دلیل زیاد تکان نخوردن جنین هم همین است. این هفته باز هم با شکم بزرگ و اضافه وزن درگیر هستید. شکم شما آن‌قدر بزرگ شده است که دچار تنگی نفس شده‌اید و احساس می کنید با چند قدمی که بر می‌دارید، نفستان می گیرد و مجبور هستید بنشینید و استراحت کنید. در دوران بارداری فشار خون برخی از زنان بالا می‌رود، این درحالی است که فرد هیچ‌گونه سابقه فشار خونی نداشته است. اگر زن باردار قبل از بارداری فشارخون ۶۰ روی ۱۰۰ داشت و حالا در دوران بارداری فشار خون وی ۹۰ روی ۱۳۰ است، دچار افزایش فشارخون شده است. اگر بیمار بعد از هفته بیستم بارداری دچار افزایش فشار خون بدون دفع پروتئین از ادرار شود، افزایش فشار خون به علت بارداری است. مهم‌ترین نکته در فشار خون تشخیص به موقع آن است و این که جزو کدام گروه است به تشخیص به موقع بستگی دارد. معاینه های دوران بارداری هر ماه تا ۲۸ هفتگی، سپس هر دو هفته تا ۳۶ هفتگی و بعد از آن به صورت هفتگی تا زمان زایمان است. در دوران بارداری باید مصرف میوه و سبزی ها را بیشتر از قبل کنید.

تازه‌ها

پیش بینی بیماری های قلبی با آزمایش خون

نتایج مطالعات جدید نشان می دهد، با اندازه گیری یک نشانگر زیستی در خون می توان بیماری های قلبی را قبل ازوقوع و مشاهده علایم اولیه پیش بینی کرد.
با این که بیماری های قلبی و دیابت نوع ۲ از مهم ترین علل مرگ و میر در جهان است، هنوزمکانیسمی که ارتباط دقیق این دو عامل را نشان دهد، مشخص نیست.
محققان بریگهام و بیمارستان زنان در کارولینای شمالی به اطلاعات جدیدی دست یافتند که مسیرمولکولی مشترک بین بیماری های قلبی و دیابت را نشان می دهد. این مطالعه به شناسایی یک نشانگر زیستی منجرشده است. این نشانگر در زنانی که در معرض دیابت و بیماری های قلبی قرار دارند، افزایش می یابد.
در این مطالعه محققان وضعیت جسمی ۲۷ هزار زن را بررسی کردند و دریافتند با اندازه گیری چرخه آمینو اسید شاخه دار (BCAA) در جریان خون می توان احتمال ابتلا به بیماری های قلبی را با دقت بالا پیش بینی کرد.
هم اکنون انجام این آزمایش، به سادگی و با کمترین هزینه امکان پذیر است. نتیجه این آزمون مستقل از کلسترول LDL و عوامل خطر دیگر است. این آزمون به ویژه در زنان و مبتلایان به دیابت نوع ۲ کاربرد دارد.
مطالعات نشان می دهد آمینو اسید شاخه دار نقش مهمی در مقاومت به انسولین و دیابت ایفا می کند. این راهکار می تواند از بروز بیماری های قلبی عروقی به عنوان مهم ترین عامل مرگ و میر در سراسر جهان پیشگیری کند.
نتایج این مطالعه در نشریه Circulation: Genomic and Precision Medicine منتشر شده است.

نتایج مطالعات نشان می دهد آمینو اسید شاخه دار نقش مهمی در مقاومت به انسولین و دیابت ایفا می کند. این راهکار می تواند از بروز بیماری های قلبی عروقی به عنوان مهم ترین عامل مرگ و میر در سراسر جهان پیشگیری کند.

یک شنبه‌ها
سلامت عمومی

چای زعفران بنوشید تا از بیماری دور بمانید!

چای زعفران، یک چای عجیب و غریب از یک گیاه گل‌دار با منفعت‌های چشمگیر است. این چای، قبل از خشک شدن یا پودر شدن با ۴ تا ۵ رشته یا رگه زعفران تهیه می‌شود. غلظت بالایی از عناصر فعال و ترکیبات در این رشته‌ها وجود دارد، از جمله آنتوسیانین، آلفا کاروتن و بتاکاروتن، ویتامین B و دیگر کاروتنوئیدها و آنتی اکسیدان ها.

- مزایای چای زعفران

مهم‌ترین مزایای چای زعفران عبارت است از: بهبود خلق و خو، بهبود پوست، بهبود بینایی، افزایش حافظه، جلوگیری از سرطان، حفظ سلامت قلب و... . همچنین مطالعات زیادی نشان می دهد استفاده از زعفران در تعادل هورمونی مغز تاثیر گذار است که می‌تواند تأثیرات قابل توجهی در خلق و خو، اضطراب و علایم افسردگی داشته باشد. نوشیدن یک فنجان از این چای در صبح، می تواند خلق و خوی شما را از شروع روزتان بهبود بخشد. تاثیر این چای بر مغز به دلیل اثر آنتی اکسیدانی هم است. این چای می‌تواند رسوب پلاک را در مغز کاهش دهد و خطر ابتلا به بیماری های عصبی مانند آلزایمر یا پارکینسون را نیز کم کند. چای زعفران همچنین می‌تواند میزان التهاب مزمن را کاهش دهد و از بیماری هایی مانند سرطان، آرتریت روماتوئید و بیماری های قلبی-عروقی پیشگیری و به بهبود بینایی کمک کند.

استفاده از ترکیبات ملایم و غیرمحرک در شست و شوی موها و حفظ رطوبت آن ها و یک بار برس زدن در طول روز می‌تواند مانع از ایجاد موخوره شود، برای این که از شر موخوره رها شوید بهتر است کمی موهایتان را کوتاه کنید و در زمان های زیادی موهایتان را باز و آزاد بگذارید

سلامت

آسیب مکانیکی و شیمیایی مهم ترین عامل موخوره

- اگر شما هم در طول روز موهایتان را زیاد برس می زنید یا برای راحتی در خانه آن ها را در بالای سرتان می پیچید، حتما دچار موخوره می شوید.
- آسیب‌های مکانیکی و شیمیایی وارد بر مو، سبب تخریب و چند شاخه شدن موها یا همان موخوره می‌شود. برس زدن بیش از حد موها از مهم ترین عوامل ایجاد آسیب‌های مکانیکی بر موها و مهم ترین عامل موخوره است.
- استفاده از رنگ موهای گوناگون در یک دوره کوتاه زمانی، استفاده از حالت دهنده‌ها، کوتاه نکردن موها و مراقبت نکردن از آن ها، استفاده مداوم از سشوار و استفاده از شامپوهای نامرغوب، موجب ایجاد موخوره می‌شود که هنوز درمانی برای آن پیدا نشده و کوتاه کردن موها تنها راه از بین بردن موخوره‌هاست.
- بلندی موها نباید پایین تر از گودی کمر باشد.
- یکی دیگر از مواردی که باعث می شود موهایتان خشک و شکننده شود و در نتیجه دچار موخوره شوید، بستن موها در بالای سر برای مدت طولانی است.
- خانم هایی که عادت دارند موهایشان را تاب بدهند و در بالای سرشان ببندند بیشتر دچار موخوره می شوند.

آشپزی من

سوپ سبزیجات (کودکان)

- ابتدا مرغ را به همراه برنج، هویج خرد شده، نخودسبز و گوجه‌فرنگی خرد شده با حرارت کم می پزیم.
- وقتی نیم‌پز شد، سیب زمینی خرد شده و جعفری را به آن اضافه می کنیم.
- صبر می کنیم تا سوپ کاملا جا بیفتد و آماده خوردن شود.

- ران مرغ - یک عدد
- برنج - دو قاشق سوپ خوری
- هویج - یک عدد
- نخود سبز - دو قاشق سوپ خوری
- سیب زمینی - یک عدد کوچک
- گوجه فرنگی - یک عدد کوچک
- جعفری خرد شده - یک قاشق سوپ خوری
- نمک - مقداری

نشانه‌های سکته چشم

نوروپاتی قدامی عصب بینایی غیرشریانی معروف به سکته چشمی، اختلالی است که از هر ۱۰ هزار نفر، یک نفر به آن مبتلا می‌شود. این اختلال بسیار ناگهانی، بخشی یا تمام بینایی را از بین می‌برد. بیشتر متخصصان، سکته‌های چشمی را به موقع تشخیص نمی‌دهند و به همین دلیل بدون درمان باقی می‌ماند.
سکته چشمی به دلیل نبود جریان خون کافی در آن دسته از رگ های خونی که عصب‌های نوری پشت چشم را تغذیه می کند، به وجود می آید. این عصب‌ها مسئول انتقال پالس‌های بینایی به مغز است. نام این اختلال را سکته چشمی گذاشته‌اند، چرا که خیلی ناگهانی رخ می‌دهد.
متاسفانه به دلیل نبود روش تشخیصی و درمان مناسب، این مشکل بیشتر مواقع، حتی به وسیله متخصصان، نادیده گرفته می‌شود و وضعیت بیمار بدون درمان باقی می ماند و احتمال این که او کل بینایی‌اش را از دست بدهد، وجود دارد. این اختلال در بیشتر بیماران معمولا به عنوان فساد لکه زرد یا آب سیاه تشخیص داده می‌شود. نرسیدن اکسیژن به عصب‌های نوری و صدمه دیدن آن ها باعث می‌شود، دیگر علایمی به مغز ارسال نشود. افرادی که به گردش خون ضعیف در بدن مبتلا هستند، در معرض خطر ابتلا به سکته چشمی قرار دارند. معمولا دیابت نوع ۲، آپنه در خواب و کلسترول بالا، خطر ابتلا به این اختلال را بسیار افزایش می‌دهد.
علایم این بیماری مختلف است و بیشتر بیماران، ابتدا با وجود نقطه‌ای سفید رنگ در مرکز دیدشان و تاری یا نبود دید در اطراف این نقطه مواجه می شوند. سکته چشمی، در بدترین حالت، موجب نابینایی فرد می‌شود.
برای این بیماری هنوز درمان قطعی وجود ندارد. اما داروهای استروئیدی می تواند مفید باشد. این داروها از التهاب دیسک نوری در چشم که موجب فشرده شدن الیاف عصبی می‌شود، پیشگیری می کند.
نوعی دارو نیز ساخته شده است که با مسدود کردن پروتئینی که تصور می‌شود جلوی رسیدن اکسیژن به عصب‌های نوری را می گیرد، به درمان این بیماری می‌پردازد و هم اکنون در مرحله آزمایش قرار دارد.
به گزارش طبنا، با توجه به تحقیقات اخیر در زمینه داروهای ژن درمانی که به بازسازی بافت‌های عصبی صدمه دیده می پردازد، می‌توان با این شیوه روزی به کمک بیماران مبتلا به تحلیل عصب‌های نوری شتافت.