

پروشنی 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 سید سعید اسماعیلی  
متخصص طب سنتی

من خانمی ۵۵ ساله ام که ۴ سال پیش با جراحی رحمم را برداشته ام. الان مدتی است که روی شانه و بازوهایم لکه های تیره ایجاد شده است؟

با توجه به توضیحات شما باید به این نکته توجه کرد که بخشی از مواد زاید بدن در دوره های ماهانه از بدن شما دفع می شود که الان با جراحی این امکان وجود ندارد بنابراین باید از طریق دیگر از جمله دستگاه گوارش مواد زاید از بدن دفع شود.

بهترین ماده کمک کننده برای دفع مواد زاید بدن شما استفاده از ماءالجبن ( آب پنیر طبی) است، برای تهیه آب پنیر طبی می توانید کمی شیر را به جوش بیاورید و سپس از روی حرارت بردارید و کمی سرکه یا آب لیمو اضافه کنید، شیر به صورت بریده بریده در می آید. آب جمع شده زیردلمه به آب پنیر معروف است .

دکتر مهدی فهمی  
متخصص طب سنتی

به کسانی که در حال ترک کردن مواد مخدر هستند، چه نکاتی را توصیه می کنید؟

مصرف نوشیدنی های گرم در طول روز، روغن مالی بدن به ویژه ساق پاها هر شب با پماد آرامش و روغن شفا با روغن زنجبیل انجام شود. وعده های غذایی کم حجم و پنج وعده ای در نظر گرفته شود. از دمنوش ضد استرس برای داشتن خواب بهتر استفاده شود. استفاده از پودر سنجد به میزان یک قاشق مرباخوری در روز همراه با آب. استفاده از شیره انگور موقع ضعف. دوش گرفتن روزانه با آب گرم. استفاده از خمیر نمک در حمام.

پنج نشانه

ریزه کاری ها

هندوانه نبریده را داخل یخچال نگذارید

حتما برایتان پیش آمده که هندوانه را خریده‌اید و به همان صورت نبریده داخل یخچال گذاشته‌اید تا خنک شود، به شما توصیه می‌کنیم هرگز این کار را نکنید و هندوانه نبریده را داخل یخچال نگذارید. وقتی می‌خواهید هندوانه را خنک مصرف کنید و آن را داخل یخچال می‌گذارید، شاید به این موضوع فکر می‌کنید که اگر هندوانه را ببرید و در یخچال بگذارید، میکروب‌های داخل یخچال را به خود جذب می‌کند. ولی لازم است بگوییم بهتر است هندوانه را ببرید . اگر هندوانه نبریده را در یخچال نگهداری کنید، باعث می‌شود ماده «بتاکاروتن» آن از بین برود. این ماده در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود ولی دردمای اتاق، آنتی اکسیدان های خود را حفظ می‌کند. البته نگهداری هندوانه برش زده در صورتی که روی آن پوشانده شود، اشکالی ندارد.

کافه سلامت

دست شایع ترین عضو آسیب پذیر در تروما

جوش خوردگی اولیه در شکستگی انگشت و کف دست حدود یک تا دو هفته زمان می برد. نهایت جوش خوردن در این قسمت از بدن بر خلاف دیگر قسمت ها به سه تا چهار هفته زمان نیاز دارد و تاخیر یک تا دو هفته‌ای در درمان، باعث ایجاد عوارضی می شود که ممکن است برای رفع آن نیاز به جراحی داشته باشیم. دکتر رضا شهریار کامرانی ارتوپد درباره تشخیص و درمان جراحی دست اظهار کرد: دست شایع ترین عضوی است که در تروماها به ویژه نوع صنعتی دچار آسیب می‌شود.

# توصیه‌هایی برای شروع ماه روزه‌داری

مهمین مضامینی | خیرنگار

ماه رمضان

ماه رمضان امسال را در حالی شروع می‌کنیم که هم گرمای هوا روبه افزایش می‌گذارد و هم فصل امتحان دانش‌موزان و دانشجویان است. بنابراین خوب است در همین ابتدای ماه رمضان خوراکی‌های مناسب و مغذی را در سفره‌های افطاری و سحری تدارک ببینیم تا بعد از ماه رمضان هم این شیوه به صورت یک عادت تغذیه‌ای مناسب برای همیشه تبدیل شود.

وعده سحری

پر خوری در سحر نه تنها احساس گرسنگی در طول روز را کاهش نمی‌دهد بلکه در ساعت‌های ابتدایی روز، فشار زیادی را به دستگاه گوارشی وارد می‌کند که سبب بروز علائم سوء هاضمه، درد و نفخ معده می‌شود.

سحر به موقع (تقریباً ۱/۵ ساعت قبل از اذان صبح) بیدار شوید تا با عجله غذا و نوشیدنی میل نکنید. با این روش از ورود مقدار زیادی غذا و مایعات به معده و تجمع

آن‌ها جلوگیری می‌کنید و هضم غذای راحت‌تر خواهد بود. هیچ‌گاه وعده سحری را حذف نکنید زیرا در طول یک ماه باعث ضعف و سستی شما می‌شود. در سحر از پروتئین ( تخم مرغ ، حبوبات ، لبنیات و گوشت ) استفاده کنید و علاوه بر نوشیدن آب زیاد، میوه‌های

آب‌دار بخورید. از زمان افطار تا سحر، نوشیدنی‌ها را به تدریج میل کنید تا آب کافی بدن تامین شود. سعی کنید از غذاهای آب‌پز شده و خورشت



تصویر ساز: سعید مرادی

های آبدار و کم‌نمک استفاده کنید.

خوردن شیرینی‌هایی مانند زولبیا و یامیه هنگام سحر سبب افت سریع قند خون و احساس گرسنگی در طول روز می‌شود. بعد از خوردن سحری، بهتر است هنگام مسواک زدن برای کاهش تشنگی و خشکی دهان، از حجم کمتری خمیر دندان استفاده کنید.

وعده افطار

هنگام افطار از مخلوط آب لیموی تازه با آب یا چای کم‌رنگ یا شربت خاکشیر به جای قهوه و چای پر رنگ استفاده کنید. برای این که بعد از خوردن افطار و سحری دچار سوزش معده و ترش کردن نشوید بهتر است از غذاهای سبک و کم‌چرب استفاده کنید.

وعده‌های غذایی مانند پلو و خورش را دو ساعت بعد از افطار میل کنید تا هضم آن آسان باشد.

نکته:

برای جلوگیری از بروز یبوست و مشکلات روده، بعد از خوردن افطار، آلو و انجیر خیس شده و میوه‌هایی همچون گلابی، هلو و هندوانه میل کنید. ورزش سبک و پیاده‌روی بعد از افطار به هضم غذا و جلوگیری از یبوست کمک زیادی می‌کند. مطالعه دانش‌آموزان و دانشجویان وقت مناسبی است.

ورزشکاران در ماه رمضان نسبت به افراد عادی نیاز بیشتری به پروتئین ، قند و ویتامین‌ها دارند. باید حدود ۳ ساعت بعد از افطار ورزش را شروع کرد تا غذای مصرف شده فرصت هضم پیدا کند. بین خوردن غذا و شروع ورزش باید فاصله‌ای باشد که جریان خون بتواند به راحتی به عضلات بدن برسد.

آشپزی من

سوپ راسولنیک



ابتدا کره را حرارت دهید تا آب شود، سپس پیاز را در آن تفت دهید. دل مرغ را بشوید و آن را به دو قسمت تقسیم کنید و تفت دهید. آرد را به همراه شوید به مواد اضافه کنید و کمی هم بزنید. آب مرغ را اضافه و ۲۰ دقیقه صبر کنید؛ سپس سبب زمینی حبه شده را به همراه جو پرک اضافه کنید و هم بزنید. پس از ۱۰ دقیقه نمک و فلفل و سرکه را اضافه کنید. حال بعد از چند جوش سوپ را در ظرف بریزید و روی آن را با جعفری تزیین کنید. برای سس هم ماست و خامه را با یکدیگر ترکیب و در کنار سوپ سرو کنید.

- پیاز خرد شده - دو عدد - کره - ۵۰ گرم - دل مرغ - ۵۰ گرم - آرد - یک قاشق غذاخوری - شوید خرد شده - ۱۰۰ گرم - آب مرغ - چهار پیما - سیب زمینی - سه عدد - سرکه - دو قاشق سوپ خوری - جو پرک - دو قاشق سوپ خوری - جعفری ساطوری - یک قاشق - خامه - یک قاشق - ماست - چهار قاشق غذاخوری - نمک و فلفل - به میزان لازم



سلامت

۴ علت تلخی دهان



[...]

جوش شیرین می‌تواند

به خنثی کردن باکتری

هایی که باعث ایجاد

مزه تلخ در دهان پس

از غذا خوردن می‌شود

کمک کند. جوش

شیرین (بی‌کربنات

سدیم) به طور طبیعی

قلیایی است و به

کاهش اسید مضر در

دهان کمک می‌کند.

برای این کار نصف

قاشق چای خوری

نمک، یک چهارم

قاشق چای خوری

جوش شیرین و یک

فنجان آب گرم را با

هم مخلوط کنید و آن

را در دهان بچرخانید

شما هم ممکن است امروز صبح از خواب که بیدار شدید احساس تلخی در دهان داشته باشید. طعم تلخ دهان دلایل مختلفی دارد از جمله برگشت اسید معده به مری که باعث سوزش سردل یا رفلاکس اسید می‌شود. مواد مغذی، داروها و هورمون‌ها می‌توانند در عملکرد پرزهای چشایی تاثیر بگذارند. برخی از عوامل دیگری که باعث احساس ناخوشایند و طعم نامناسب در دهان می‌شود، عبارت‌است از:

- عفونت دستگاه تنفسی: هر نوع عفونت در دستگاه تنفسی باعث بدبو شدن نفس و بد طعم شدن دهان می‌شود. سرما خوردگی، حساسیت و سینوزیت از جمله بیماری‌هایی است که موجب احتقان مسیری بینی و کاهش حس بویایی می‌شود و به این ترتیب توانایی چشیدن طعم‌ها کاهش می‌یابد. ● بارداری: در طول دوران بارداری به دلیل تغییرات هورمونی ممکن است احساس طعم ناخوشایند در دهان، زن باردار را برنجاند. و بار بارداری هم به دلیل استشمام بوی بد تشدید می‌شود. ● شیمی درمانی: افرادی که با این داروها تحت درمان سرطان قرار دارند، ممکن است طعم عجیبی در دهان حس کنند که فلزی، تلخ یا شور است. ● داروی بعضی از بیماری‌ها: برخی از داروهایی که برای درمان حساسیت، بیماری آلرژی، اتمی، اسم، فشار خون، گلوکوم (آب سیاه)، بیماری پارکینسون، نقرس، آرتروز روماتیسمی، اسکیزوفرنی و مشکلات تیروئید مصرف می‌شود و نیز آنتی بیوتیک‌ها (مانند مترونیدازول)، ضد قارح‌ها، کورتیکواستروئیدها، دیورتیک‌ها و چسب‌های نیکوتین، می‌تواند طعم بدو غیر طبیعی در دهان ایجاد کند.
- سندرم سوزش دهان: این سندرم که به نام‌های گلاسودینیا و دیسستزی دهان نیز شناخته می‌شود، با حس مداوم سوزش در لب‌ها، زبان یا قسمت‌های دیگری در دهان مشخص می‌شود. طعم تلخ یا فلزی نامطلوب در دهان همراه با کاهش حس چشایی قابل پیش‌بینی است.

