

**پرسش و پاسخ**  
تجویز داروها، نهنایا معاینه بالینو و گرفتن شرح حال ایگان بدینر است و اکثر یاسغ به سواقت مصرف داروینی توصیه می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف نشود.

**دکتر سید سعید اسماعیلی**  
متخصص طب سنتی

**فردی ۱۵ ساله ام؛ کف دست هایم زیاد عرق می کند. آیا این مشکل از مصرف زیاد فلفل است ؟**

ممکن است مصرف زیاد فلفل باعث تعریق شود. معمولا تعریق زیاد به ویژه در کف دست ها، نشانه افزایش رطوبت در بدن است.

این افزایش به دلیل پرخوری یا مصرف غذاهایی با طبیعت سردو تر به وجود می آید. به هرحال به اصلاح رژیم غذایی و پاک سازی عمومی مانند حمامت نیاز دارید. اقداماتی مانند مالیدن پودر پوست انار به کف دست ها نیز برای شماناسب است.

**قبل از بارداری و برای داشتن فرزند دختر چه توصیه ای می کنید؟**

باید آقا تخم جوشانده شوید را با کمی عسل به مدت یک هفته به میزان یک لیوان میل کند. **دبایت دارم و انسولین مصرف می کنم. دچار مشکل نعوظ شده ام ؟**

روزی یک قاشق روغن سیاه دانه میل کنید تا مشکل برطرف شود.

**سواد سلامت**

**علایم و نشانه های تب کریمه کنگو**

دوره نهفته بیماری تب کریمه کنگو بسته به عمق نیش کنه متفاوت است.در صورت گزش عمیق، دوره نهفته بین یک تا سه روز و حداکثر ۹ روز است.اگر بیماری بر اثر تماس با خون یا بافت آلوده باشد، دوره نهفته پنج تا شش روز و حداکثر ۱۳ روز است.تب، درد عضلانی، گردن درد،سفت شدن بافت گردن، درد چشم، حساسیت چشم به نور، تهوع، استفراغ، اسهال، شکم درد، گلودرد، نوسانات خلقی شدید و خواب آلودگی از مهم ترین علایم تب خون ریزی دهنده کنگو است.در برخی بیماران افزایش ضربان قلب، تورم غدد لنفاوی، بزرگ شدن کبد، خون ریزی داخلی قابل مشاهده از روی پوست، نارسایی کبد و ریه نیز دیده می شود. داروهای ضد ویروسی تنها راه درمان بیماری است که به صورت خوراکی و وریدی استفاده می شود.

**پیشگیری**  
بدون شک اگر ذبح دام در کشتارگاه های مورد تایید وزارت بهداشت و با رعایت نکات ایمنی باشد، نگرانی بابت انتقال بیماری تب کریمه کنگو به افراد وجود نخواهد داشت.اصار بر این است که دامهای وارداتی حتما توسط دام پزشک معاینه شود.وبعدر اختیار کشتارگاهها قرار گیرد. همچنین باید از خرید گوشت های بازرسی نشده و بدون مهر دام پزشکی خودداری شود.  
**تب کنگو طی ۲ هفته حامی شود**  
آن چه در درمان موثر بیماری نقش اساسی دارد، آغاز سریع درمان های ضد ویروسی برای فرد مشکوک به بیماری و جداسازی وی از دیگر افراد در محیط استریل است. متخصصان بیماری های عفونی، دوره کمون تب کنگو را به طور متوسط از چهار تا حداکثر ۱۲ روز تخمین می زنند.این متخصصان می گویند معمولا تا روز چهارم علایم غیرخون ریزی شامل تب، سردرد، احساس سرما، خستگی، درد عضلانی، پر خونی صورت، پر خونی ملتحمه چشم، استفراغ و دردهای بالای معده است.

**در صورت ابتلا چه کنیم؟**  
بیمار مشکوک به CCHF باید ایزوله شود و با افراد خانواده و پرسنل بیمارستانی در تماس نباشد.  
• سم پاشی منازل و اصطبل ها برای کاهش کنه ها  
• از مواد ضد عفونی برای گندزدایی توالت ها، محیط آلوده به خون و ترشحات بیمار استفاده شود.  
• به دلیل این که دام مبتلا بدون علامت است، باید از مصرف گوشت تازه خودداری شود و دام پس از ذبح تا ۲۴ ساعت در دمای منفی ۱ تا ۴ قرار گیرد تا ویروس های آن کشته و پس از آن مصرف شود.

## همه آن چه درباره «مکمل های غذایی» باید بدانید!

**مریم سادات کاظمی | مترجم**  
حفظ تناسب اندام، داشتن موهای زیبا، تقویت سیستم ایمنی و ... امروزه افراد را به مصرف مکمل های غذایی ترغیب می کند که حتی در بیشتر موارد افراد مشورت با پزشک را نیز لازم نمی دانند. اما واقعا این مکمل ها که در انواع مختلف کپسول، قرص، شربت، پودر و آمپول بدون نسخه به فروش می رسد، چیست؟ آیا برای سلامت همه لازم است؟ عوارضی در پی دارد؟ ...



• «مکمل غذایی» چیست؟

مکمل ها محصولاتی حاوی ریزمغذی های مختلف است که در کنار رژیم غذایی متعادل می تواند به بهبود وضعیت سلامت کمک و برخی کمبودهای غذایی را جبران کند. بعضی از مکمل ها به تنهایی به شکل کپسول یا شربت مصرف می شود و بعضی مانند انواع پودرها باید همراه با دیگر مواد غذایی مانند شیر میل شود.

### ۸۰ درصد مردم با تغذیه مناسب به مکمل نیاز ندارند

**دکتر هادی منوری داروساز |** دانشکده طب سنتی مشهد

فردی که تغذیه مناسب داشته باشد، به مصرف هیچ مکملی نیاز ندارد همان طور که هر کودکی که شیر مادر بخورد، به غذای دیگری نیاز ندارد.

لازم است به این نکته اشاره کنم که ۸۰ درصد مردم در صورتی که تغذیه مناسب داشته باشند نیازی به مصرف مکمل ندارند اما از آن جا که شرکت های تولید کننده مکمل نیازمند به ایجاد بازار برای عرضه محصولات خود هستند با ایجاد نیاز کاذب این فضا را فراهم می کنند تا مردم را به مصرف مکمل ها تشویق و مجاب کنند.

دکتر منوری پزشک داروساز با اشاره به این که نگاه به مصرف

مکمل های غذایی ممکن است حاوی ریزمغذی ها ( ویتامین ها و مواد معدنی)، ترکیبات بهبود دهنده ساختار فیزیولوژی ( پروبیوتیک ها)، گیاهان ( گل گاو زبان و...) حتی قالچ ها، افزودنی ها و مواد معطر باشد.

مکمل های غذایی باید استانداردهای لازم سازمان های بهداشت و سلامت غذا و دارو را داشته و حتما در بروشورها، ترکیبات موجود، گروه ریزمغذی ها، مقدار دوز مجاز روزانه،

مکمل ها را می توان از دوجنبه بررسی کرد، می افزاید: یکی این که من باید داروهای خودم را در بازار بفروشم و سود خودم را ببرم و دیگری نگاه کارشناسانه به عنوان پزشک داروساز است. وی می افزاید: الگوی غذایی ما مناسب نیست و این نوع ذائقه نامناسب باعث شده است شرکت های سودجو زودتر به هدف خود برسند.

ناگفته نماند که مصرف فست قود و غذاهای فریز شده که در عادت تغذیه ای ما راه پیدا کرده، ممکن است نیاز به مصرف مکمل غذایی را تقویت کند.

وی می افزاید: در طب سنتی، مصرف این مکمل های غذایی مورد تأیید نیست چنان که در زمان قدیم بدون مصرف این مکمل ها مردم با نشاط تر بودند اما امروزه با مصرف این مواد باز هم مردم مشکل دارند.

نکته دیگر این است که بعضی از مربیان ورزشی مکمل هایی را تجویز می کنند که ممکن است در ظاهر باعث رشد عضلات شود اما در دراز مدت عوارض سنگینی به همراه دارد؛ چه بسا

احتیاط های لازم و مواد منع مصرف ذکر شده باشد.

• «مکمل های غذایی»؛ از ضرورت مصرف تا

**عوارض جدی!**

به طور کلی، مصرف مکمل های غذایی در صورت کمبود شدید یا خطر کمبود ریزمغذی ها توصیه می شود. در این شرایط پزشک وضعیت و علایم فرد را کنترل و برای تشخیص دقیق تر آزمایش خون تجویز می کند که اگر جبران کمبودها با اصلاح تغذیه ممکن نباشد، به شکل دوره ای و در شرایط خاص مکمل های مورد نیاز تجویز می شود.

برای مثال، ویتامین B۹ یا فولات برای همه خانم هایی که قصد بارداری دارند توصیه می شود زیرا کمبود آن آثار جبران ناپذیری بر تکامل سیستم عصبی جنین می گذارد بنابراین استفاده از آن به عنوان یک راهکار پیشگیرانه مؤثر، امروزه مطرح است. مصرف مکمل های آهن برای خانم هایی که قاعدگی های شدید دارند، ویتامین B۱۲ برای گیاه خواران و ویتامین D برای شیرخواران و کودکان در حال رشد و افراد مستعد ابتلا به پوکی استخوان نیز مناسب است و از جمله شرایطی است که مصرف مکمل ها می تواند به پیشگیری از بروز عوارض جدی کمک کند.

• لزوم مشورت با پزشک

مصرف بعضی از مکمل ها در شرایطی نه تنها تاثیر مثبت ندارد بلکه خود مشکل ساز نیز می شود. برای مثال افراد مبتلا به سرطان های وابسته به هورمون یا کسانی که قبلا این بیماری را داشته اند، نباید از مکمل های بر پایه فیتواستروژن ها استفاده کنند زیرا ارتباط این ترکیبات با زمینه تکثیر سلول های سرطانی تأیید شده است. یا این که مصرف بتا کاروتن ها در دوز بالا دیگر تاثیر آنتی اکسیدانی در افراد سیگاری ندارد و بر عکس عامل بروز سرطان ریه خواهد بود.

علاوه بر این باید به خطر مصرف زیاد مکمل ها، تداخل مکمل ها با بعضی داروها و احتمال جذب نشدن بعضی از مواد معدنی به دلیل مصرف بیش از حد یک ماده معدنی دیگر نیز اشاره کرد. به عنوان توصیه می شود مکمل های غذایی را فقط از داروخانه ها خریداری و از خرید چنین محصولاتی از طریق سایت های اینترنت و شبکه های ماهواره پرهیز کرد.

منبع: [www.lexpress.fr](http://www.lexpress.fr)

این مکمل ها از بسیاری از هورمون ها تشکیل شده است که از عوارض آن می توان به عقیمی تا سرطان ها اشاره کرد. البته یادآوری این نکته ضروری است که ممکن است در برهه هایی مانند دوران نقاht وزمانی که بدن نمی تواند همه مواد مورد نیاز را تأمین کند، مصرف مکمل مناسب باشد اما تشخیص نیاز بر عهده پزشک است و این که فرد از چه نوع مکملی استفاده کند و مدت زمان مصرف هم باید مشخص باشد.

**چه کار کنیم که نیاز به مکمل نداشته باشیم؟**

• **مصرف کم غذاهای فریزی و فست قودی**  
• **مصرف سبزی ومیوه فصل**  
• **اصلاح فرهنگ مصرف میوه. فرهنگ غذا خوردن از میوه به سمت غذا تغییر کرده است و میوه را در سبد غذایی قرار نمی دهیم و متاسفانه فرهنگ مصرف آن کم رنگ شده است و در بیشتر موارد فقط برای مجالس تهیه می شود.**

پنج‌شنبه‌ها

**پوست و مو**

**آیا ممکن است موها یک‌شبه سفید شود؟**

رنگدانه‌های موجود در ملانوسیت‌ها، عامل ایجاد رنگ مو ی سر است. زمانی که ساخت این رنگدانه‌ها متوقف شود، مو رنگ خود را از دست می‌دهد و به اصطلاح سفید می‌شود و این تارموهای سفید رنگ در ترکیب با تارهای سیاه مو، حالتی خاکستری به مو می‌دهد. سفید شدن مو به‌طور معمول فرایندی است که با بالا رفتن سن رخ می‌دهد. طبق تحقیقات، عامل اصلی سفید شدن مو، ماده‌ای به نام «پروکسید هیدروژن» است.

با بالا رفتن سن، این ماده در فولیکول‌ها و سلول‌های مو به مقدار زیادی تولید می‌شود و در نتیجه ساخت رنگدانه ملانین را متوقف می‌کند. پروکسید هیدروژن به میزان کمی در سراسر بدن همچون فولیکول‌های مو تولید می‌شود، ولی با افزایش سن مقدار تولید آن بالا می‌رود، زیرا دیگر بدن قادر به خنثی کردن تولید این ماده نیست.

زمانی که ملانوسیت‌ها به‌طور غیرفعال حضور دارد یا تعداد ملانین هرتارمویه کمتر از حد معمول می‌رسد، مو به رنگ خاکستری دیده می‌شود، ولی چنان چه ملانوسیت‌ها کاملا رنگدانه‌های خود را از دست بدهد، مو سفید می‌شود. معمولا مو از ریشه سفید می‌شود. در پوست سر انسان حدود ۱۰۰ تا ۱۵۰ هزار تار مو وجود دارد و هر یک بین ۲ تا ۶ سال عمر می‌کند. رشد مو هفته‌ها طول می‌کشد و نمی‌تواند در طول یک شب سفید شود. یکی از عوامل سفیدی زودرس موها، نگرانی‌های ذهنی است.

پنج‌شنبه‌ها

**ترفند ها**

### جلوگیری از وارفتن کوفته تبریزی

اگر اولیین بار تران است که می خواهید کوفته درست کنید، ممکن است با مشکل وارفتگی کوفته‌ها مواجه شوید. سه راه حل ساده در این زمینه وجود دارد که در ادامه خواهیم گفت.

برای این که کوفته‌های شمارد آب از هم نپاشد ، قدری آرد و تخم‌مرغ به مواد آن اضافه کنید.می‌توانیدمقداری عدس خام را چرخ و داخل مواد کوفته از آن استفاده کنید. پس از گلوله کردن کوفته‌ها و قرار دادن در قابلمه، حرارت را زیاد کنید تا بجوشد و سپس کم کنید تا با آرامش بپزد.

آشپزی من

#### کیک املت سبزیجات



• در یک ماهیتابه ابتدا سیب زمینی را سرخ می کنیم. سپس پیاز، هویج ،فلفل دلمه‌ای و گل کلم را رفت می دهیم. بعد از ۵ دقیقه در ماهیتابه را می گذاریم تا بابخار گل کلم خوب بپزد؛ سپس آرد را در آب حل می کنیم. بعد تخم مرغ ، بیکنینگ پودر ، نمک و فلفل و همچنین دیگر مواد را اضافه می کنیم و خوب هم می ریزیم. مقداری از پنیر را برای روی کیک سبزیجات کناری می گذاریم. بعد در قالب کاپ کیک یا هر قالب دیگر که حتما چرب شده می ریزیم و با حرارت ۱۸۰ به مدت ۲۰ دقیقه در فر می گذاریم.

• گل کلم ریز خرد شده – یک عدد کوچک – تخم مرغ – شش عدد – گوجه فرنگی ریز خرد شده – یک عدد فلفل دلمه ای سبز ریز خرد شده – یک عدد • پیاز رنده شده – یک عدد کوچک • سیب زمینی – یک عدد • هویج کوچک رنده شده – یک عدد • زیره سیاه – یک قاشق مربا خوری – نمک و فلفل – به میزان لازم • بیکنینگ پودر – نصف قاشق مربا خوری • پنیر پیتزا رنده شده – نصف پیماhe – آرد – ۶ تا ۴ قاشق غذا خوری • شیر – نصف پیماhe