

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 سید سعید اسماعیلی

متخصص طب سنتی

آیا برای درمان کبد چرب، خوردن سه لیوان سرکه سیب وعرق کاسنی ، عسل و پیاده روی، دوری از استرس، روزه داری ومصرف سیر وپیاز خام مفید است؟

طبیعت بیماری کبد چرب سرد است وخوردن سردی ها مانند سرکه سیب مناسب نیست. بهترین ومناسب ترین کار اصلاح وضعیت معده برای هضم مناسب غذاست. کبد چرب ریشه در سوءهضم معده دارد. البته مصرف عرق کاسنی برای تمام بیماری های کبد مناسب است. نوشیدن آب ومایعات همراه غذا وبه ویژه صبح ناشتا مضر است. از خوراکی هایی که باعث تقویت معده می شود مانند آویشن، زیره وزنیان استفاده کنید.

حدود یک سال است که پس سرم درد می کند و نمی توانم بخوابم.

معمولا درد های ناحیه پشت سر، سردرد های سرد محسوب می شود. این دردها همراه باگیچی، دردیس سر، احساس سنگینی وخواب آلودگی، اختلال خواب و کمی اختلال حافظه است. این افراد از مصرف سردی ها پر هیز کنند. ماست، دوغ و غذاهای ترش مناسب نیست. دمنوش گرم مانند استوقودوس، آویشن ومالیدن روغن های گرم مانند سیاهدانه و چکاندن آب در بینی وبخور آویشن مفید است.

سواد سلامت

خواب‌آر گیاهی بهترین جایگزین برنج

هزینه‌های پایین کشت کینوا و قیمت به نسبت بالای آن از یک سو و نیاز به آب کم وسازگاری با شرایط



دشوار آب و هوایی از سوی دیگر باعث‌شده‌است کشت این محصول به لحاظ اقتصادی بسیار به‌صرفه باشد. به گزارش خبرگزاری علم و فناوری، گیاه کینوا که به نام های برنج‌آینکاوخواب‌آر گیاهی نیز معروف است، شبیه غلات است و مانند دیگر غلات پخته و مصرف می شود اما جزو خانواده غلات به حساب نمی آیدواز خانواده چغندر واسفناج است. دانه های کینوا منبعی غنی از پروتئین ، منیزیم ،فیبر ، فسفر ، ویتامین های گروه B، پتاسیم وآهن است و۹ اسیدامینه ضروری ا دارد. براساس نتایج تحقیقات گیاه کینوااز برنج سبک تر است و راحت تر هضم می شود؛ به همین دلیل جایگزین مناسبی برای برنج به‌شمار می رود. جایگزین کردن این دانه گیاهی مفید با برنج سفید یا انواع پاستاها به دلیل داشتن کالری کمتر وایجاد احساس سیری طولانی تر به افراد دیابتی توصیه شده‌است. همچنین به دلیل داشتن پروتئین زیادو کالری کم برای ورزشکاران بسیار مطلوب است. گیاه کینوا امروزه مورد توجه بسیاری از گیاه خواران و همچنین بیشتر افرادی که به دنبال تغییر سبک زندگی خود هستند، قرار گرفته‌است.

مزیت‌های کینوا

گیاه کینواسرشار از پروتئین، فیبر، ویتامین B، مس، منیزیم و منگنز است که می‌تواند جایگزین مناسبی برای برنج محسوب شود؛ به‌علاوه می‌توان آن را به‌صورت مخلوط با برنج مصرف کرد.

به بهانه موضوع «ماه عسل» سه شنبه، درباره عامل اصلی سرطان دهانه رحم

تنها راه پیشگیری از HPV

آیا می دانید سرطان دهانه رحم دومین سرطان شایع در خانم هاست؟ این سرطان معمولاً در مراحل اولیه علامتی ندارد و تنها در مرحله پیشرفته دارای علایم همراه با درد است. در مان این بیماری در مراحل پیشرفته بسیار سخت است. علت سرطان دهانه رحم سال ها ناشناخته بود اما به تازگی ثابت شده است که عامل اصلی آن ویروس پاپیلومای انسانی است.

پزشکی



اپیدمی انتشار بیماری سرطان دهانه رحم بالااست و نیاز است تا هر چه سریع تر این واکنش تهیه شود. این واکنس هزینه بالایی دارد و در اولویت های اولیه تهیه قرار ندارد، بنابراین نیاز به تولید در داخل کشور و دسترسی آسان وارزان به آن ضروری است. کمک خبریه هاومشارکت مردمی بسیار کارساز خواهد بود. در این برنامه شماره #۹۸۰*۷۸۰ برای کمک به این کمپین اعلام شد تا با کمک وزارت بهداشت هر چه سریع تر تولید ملی آن در انستیتو پاستور رقم خورد.

توصیف بیماری از زبان بیمارانی که آن را تجربه کرده اند بهتر و بیشتر از هر بیانی می تواند رنج و درد این بیماران را نشان دهد. خانم اشکی، هممان دوشب گذشته ماه عسل، سال ها در تب ناشناخته این بیماری روز را به شب وشب را به صبح می رساند و ۸ سال با کابوس ناشناخته بیماری دست وپنجه نرم می کرد، تا بالاخره بیماری اش شناسایی شد. بیماری که به عقیده او در سال های نه چندان دور به سونامی تبدیل خواهد شد و تنها باتشخیص و تزریق به موقع واکنس می توان به راحتی از آن پیشگیری کرد. او در آخرین روزهای ناامیدی از درمان نذر می کند تک ابرائیان را از این بیماری وآموزش های بهداشت جنسی آگاه کند. آدرس اینترنتی «انجمن راه» به نشانی www.angoman-rah.com، پاسخگوی سوالات شماست. به گفته محققان ارتباط ویروس HPV با سرطان دهانه رحم، بیشتر از ارتباط سیگار با سرطان ریه است. ویروس پاپیلومای انسانی یکی از شایع ترین بیماری های

مقایسهتی محسوب می شود به طوری که تخمین زده می شود که از هر ۱۰ خانم ۸ نفر تا ۵۰ سالگی یک بار به این ویروس مبتلا می شوند. طبق تحقیقات انجام شده، هیچ سرطان دهانه رحمی بدون آلودگی به ویروس HPV به وجود نمی آید. به طور کلی بیش از ۱۰۰ نوع از این ویروس تاکنون شناسایی شده است که به دو گروه پرخطر و کم خطر تقسیم بندی می شود.

شایع ترین گروه کم خطر آن نوع ۴۱، ۱۱، ۶ و ۴۳ است که باعث بروز زگیل تناسلی می شود و پرخطرترین نوع ۱۶ و ۱۸ است که عامل ۷۰ درصد سرطان دهانه رحم است. احتمال آلودگی به چند نوع ویروس آبی وی در یک زمان همزمان با چند نوع وجود دارد. در خانم ها آلودگی به هر یک از این ویروس ها و آفتاب وجود دارد. واکنس سرواریکس فقط برای خانم هاست هر دوروی نوع ۱۶ و ۱۸ که عامل ۷۰ درصد این نوع سرطان است موثر است. سن تزریق واکنس بر اساس دستور پزشک است اما اگر درد چند سال قبل از شروع فعالیت جنسی واکنس بزند، تاثیر آن بیشتر است.

- عوامل آلودگی به ویروس**
- داشتن بیش از یک شریک جنسی

- ضعف سیستم ایمنی
- کشیدن سیگار
- رعایت نکردن بهداشت

علایم ابتلا به سرطان دهانه رحم

- درد هنگام ادرار کردن
- خون ریزی بعد از تماس جنسی
- درد در ناحیه لگن که وابسته به سیکل وعادت ماهیانه نیست
- خون ریزی در فاصله بین دو قاعدگی

راه انتقال این ویروس

شایع ترین راه انتقال این ویروس تماس با یک فرد آلوده است به طوری که یک رابطه جنسی با فرد آلوده احتمال ابتلا به بیماری را ۷۰ درصد افزایش می دهد اما برای ایجاد عفونت نیازی نیست که حتما تماس جنسی صورت بگیرد زیرا این ویروس از طریق تماس پوستی ناحیه تناسلی فرد آلوده انتقال می یابد. این ویروس از طریق بغل کردن، استفاده از ظرف مشترک و استخر شنا منتقل نمی شود.

روش پیشگیری

دکتر حسین منصف، متخصص علوم آزمایشگاهی، در این باره به «زندگی سلام» می گوید: طبق دستور پزشک معالج آزمایش پاپ اسمیر و HPV انجام می شود که در آن هر گونه تغییر شکل سلول های دهانه رحم وجود هر نوع ویروس به طور اختصاصی مشخص می شود؛ از این رو توصیه می شود این آزمایش ها انجام شود که روشی مناسب برای پیشگیری از سرطان دهانه رحم است.

زمان شروع آزمایش هم سه سال بعد از شروع مقاربت است؛ البته بهترین زمان انجام آن طبق توصیه پزشک معالج است و گاهی اوقات نیاز است که زودتر انجام شود.

واکنس برای HPV

شیوع این بیماری بسیار شایع است و به گفته اشکی به نقل از محققان عامل ۹۹/۷ درصد سرطان دهانه رحم، ۹۰ درصد سرطان مقعد و ۶۰ درصد سرطان آلت تناسلی در مردان و واژن در زنان به دلیل آلودگی با این ویروس است. دو نوع واکنس گاردسیل وسرواریکس برای خانم ها وآقایان وجود دارد. واکنس سرواریکس فقط برای خانم هاست هر دوروی نوع ۱۶ و ۱۸ که عامل ۷۰ درصد این نوع سرطان است موثر است. سن تزریق واکنس بر اساس دستور پزشک است اما اگر درد چند سال قبل از شروع فعالیت جنسی واکنس بزند، تاثیر آن بیشتر است. تزریق این واکنس به خانم های باردار توصیه نمی شود ولی برای زنان شیرده مشکلی ایجاد نمی کند.

اشپزی من

تاس کباب کاشانی



- پیاز را حلقه ای و نازک خرد کنید. ته یک قابلمه گود بپزینید.
- گوشت را مکعبی به اندازه های کوچک (دلخواه) خرد کنید.
- گوشت ها را روی پیازها بریزید. زردچوبه، نمک و فلفل را به میزان دلخواه به آن اضافه کنید.
- بادمجان ها را نازک خرد کنید. (برای این که بادمجان ها سالم بماند و آب نشود، ته کلاهی شکل بادمجان را جدا نکنید، فقط دم آن را کوتاه کنید).
- گوچه فرنگی ها را روی بادمجان ها بپزینید و دو لیوان آب روی آن بریزید و شعله گاز را زیاد کنید.
- وقتی که آب جوش آمد، حرارت را ملایم کنید و اجازه دهید به مدت ۲ ساعت و نیم با حرارت ملایم بپزد.
- ۲۰ دقیقه پیش از آن که غذا را سرو کنید، یعنی زمانی که مواد شما به ویژه گوشت پخت، رب انار را اضافه کنید. (اگر رب انار تاز سفت است، با کمی آب غذا یا آب جوش آن را رقیق کنید و در غذا بریزید).
- بسته به میل و ذائقه تان می توانید این غذا را ترش یا ملس در ست کنید. این غذا را می توانید با نان یا برنج سرو کنید.

● **ماهیچه گوسفند** - ۶۰۰ گرم ● **پیاز** - ۵۰۰ گرم ● **رب انار** - نصف پیمانه ● **بادمجان متوسط** - ۵ عدد ● **گوچه فرنگی** - ۵ عدد ● **نمک و فلفل و زرد چوبه** - به مقدار لازم

آجیل وایتکسی هم دارید؟!

به تازگی موضوعی مطرح شده است مبنی بر این که "فروشنندگان آجیل و خشکبار به سبب آن که محصول سال های گذشته روی دستشان باقی مانده است و به دلیل خشک شدن قابل عرضه نیست، آن را با وایتکس رقیق شده و آب مخلوط می کنند تا پس از خشک شدن رطوبتی را به آجیل های کهنه خود برگردانند." مصطفی احمدی رئیس اتحادیه فروشنندگان خشکبار در این زمینه به ایسنا گفت: این موضوع رابه شدت تکذیب می کنم، چرا که به هیچ وجه امکان آن از نظر فنی وجود ندارد و اگر آجیل و خشکباری که فراوری شده باشد رطوبت داده شود، به طور کلی از بین می رود و امکان چنین کاری وجود ندارد.

پنج‌شنبه

ترفندها

راز تازه نگه داشتن سیر در تمام طول سال

برای آن که سیر را در تمام فصول سال تازه نگه دارید، باید شرایط مناسبی برای نگه داشتن آن در منزل فراهم کنید؛ شرایطی که در ادامه به آن اشاره می شود.

- سیر را در مکانی خشک و خنک نگه دارد:** بهترین کار این است سیر ادر مکانی خشک و خنک یا در یخچال بگذارید، آن ها را در کیسه پلاستیکی زیپ دار نگه داری کنید تا بود داخل یخچال پخش نشود.
- سیر را در معرض تابش نور مستقیم خورشید قرار ندهید:** نور مستقیم خورشید باعث فاسد شدن سیر می شود و گرما کمک می کند بوی سیر بیشتر پخش شود. بوته های سیر پوست نکنده را در سبد سیمی گوشه آشپزخانه آویزان کنید و به دور از نور مستقیم خورشید قرار دهید.

- جریان مناسب هوا:** بوته های سیر را بدون این که پوست کنید، در دمای مناسب اتاق نگه دارید، چون بهترین راه جلوگیری از خراب شدن آن است. نگه داشتن سیر در سبدومحل تاریک و خشک با جریان مناسب هوا کار ایداله ای است.

- ریشه های سیر را بکارید:** نیازی نیست آن ها را دور بریزید! از سیرهای بدون ریشه استفاده و ریشه دارها در یانچینا گلدن ا بکارید. این بهترین نحوه استفاده از هر دو نوع سیر است.

- سیرها را فریز کنید:** سیرهایی را که خریدید، پوست کنید و داخل ظرف در بسته بریزید. در صورت نیاز به یک یا دو حبه از آن ها استفاده کنید. سیری که یخ آن آب شده نسبت به سیر تازه نرم تر است، اما هنوز مزه خوبی دارد و قابل استفاده در غذاهای مختلف است. **پارسینه**

بیشتر بدانید

اعضایی که زودتر پیر می شود

اگرچه پیری و بروز نشانه های ظاهری ناشی از افزایش سن، بخشی از روند طبیعی زندگی است اما این روند در بعضی از اعضای بدن زودتر آشکار می شود. از جمله:

دست ها

دست ها به ویژه در زنان، یکی از اولین اعضای بدن است که نشانه های افزایش سن در آن ها دیده می شود. تغییرات هورمونی موجب از دست رفتن قابلیت ارتجاعی پوست می شود. این تغییرات سبب می شود پوست ظاهری چروکیده پیدا کند و رگ ها بسیار برجسته شود. علاوه بر این، دست ها به ندرت پوشانده می شود، به همین دلیل بیشتر در معرض نور خورشید قرار می گیرد و لکه های پیری روی آن ها ظاهر می شود. استفاده از کرم ضد آفتاب برای دست ها یا پوشیدن دستکش هنگام رانندگی می تواند جلوی پرتوهای مضر فرابنفش را بگیرد.

چشم ها

پوست دور چشم هاناز ک تر از بکش های دیگر بدن است و در اثر عادت های تکراری مثل نیمه باز نگه داشتن چشم ها و لیختن زدن چروکیده می شود. از بیشتر کرم های ضد آفتاب نمی توان برای دور چشم ها استفاده کرد اما استفاده از عینک آفتابی از دو جهت از پوست دور چشم محافظت می کند، اول آن که این عینک ها جلوی پرتوهای مضر فرابنفش را می گیرد و دوم آن که با استفاده از این عینک ها چشم های تان را کمتر نیمه باز نگه می دارید.

لب ها

خطوط باریک اطراف لب ها اغلب به دنبال خطوط اطراف چشم ها و روی پیشانی به وجود می آید. نور مضر خورشید در این موضوع نقش دارد اما عادت هایی که باعث جمع شدن لب ها می شود(مثل نوشیدن بانی و بطری ها)هم تاثیر گذار است.

پیشانی

پیشانی هم یکی از اولین اعضای بدن است که چروکیده می شود چون دایم برای ابراز احساسات شدیدتر خود، پیشانی را چین می دهیم.