

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.

مجید حیدر بان

فوق تخصص درد

برای درمان دیسک کمر فقط باید جراحی انجام دهم یا روش غیر از جراحی هم وجود دارد؟

خیر. درمان دیسک کمر با آزن درمانی روش بسیار مناسبی است. در استفاده از این روش خطر عفونت وجود ندارد و بیمار بدون نیاز به بیهوشی و بستری شدن ترخیص می‌شود.

یکی از راهکارهایی که برای درمان دیسک به ویژه دیسک کمر به بیمار آن پیشنهاد می‌شود، آزن درمانی است.

آزن شکلی از اکسیژن است که طی فرایندی از طریق دستگاهی که یک ورودی اکسیژن دارد، از آن گرفته می‌شود.

آزن در مانی طی ۱۰ سال گذشته علاوه بر دیسک کمر، برای درمان بیماری‌های مختلفی از جمله بیماری‌های گوارشی به کار گرفته شده است.

برای دیسک‌هایی که دچار بیرون زدگی وقت می‌شود، بدون نیاز به برش پوستی و بیهوشی، در اتاق عمل کلینیک درد، انجام این روش امکان پذیر است.

پس از بی حس می‌شود، پوست، در حالتی که بیمار روی شکم خوابیده است، یک سوزن ظریف وارد دیسک می‌شود و حجم مشخصی با غلظت مشخصی آزن داخل دیسک تزریق می‌شود.

پس از آن که دیسک از داخل شروع به جمع شدن می‌کند، تاثیر آن روی قسمت ژلاتینی داخل دیسک باعث می‌شود، دیسک به آرامی از داخل جمع شود و یک فشار منفی ایجاد می‌شود که لبه دیسک را به داخل می‌کشد. در این حالت فتق دیسک (بیرون زدگی) با این روش جمع می‌شود.

برای ۷۰ درصد دیسک‌های بیرون زده، این روش درمانی کاربرد دارد.

آزن درمانی، روش بسیار بی‌خطری است؛ زیرا نیازی به برش پوست و باز شدن محل عمل ندارد. همچنین نیازی نیست بیمار بستری شود.

استفاده از هر نوع آرنی، آزن درمانی دیسک نیست و آزن درمانی که برای عضلات و مفاصل در مطب‌ها انجام می‌شود، برای درمان دیسک کمر مناسب نیست چرا که آزن درمانی دیسک در اتاق عمل و زیر فلوروسکوپ انجام می‌شود و روشی کاملاً دقیق است که باید توسط فوق تخصص‌های درد انجام شود.



در طب سنتی بیماردرمانی می‌کنیم نه بیماری درمانی، به این صورت که درمان هر فرد با دیگری متفاوت است. از ورزش به عنوان یکی از اصول حفظ سلامت برای لاغر شدن در کنار رژیم غذایی استفاده می‌شود اما میزان ورزش، زمان و شدت آن در افراد با مزاج‌های مختلف، متفاوت است. برای مثال به یک فرد با مزاج گرم و خشک به ویژه در فصول گرم سال ورزش طولانی مدت توصیه نمی‌شود.

تغذیه

همیشه خانم‌ها از چربی انباشته اطراف شکم گلايه مند هستند. چربی، بعد از زایمان، گویی خیال کم شدن ندارد. این چربی علاوه بر کاهش چذایت، خطر ابتلا به فشارخون بالا، بیماری‌های قلبی و دیابت را افزایش می‌دهد.

برای کاهش این چربی‌ها توصیه‌های زیادی می‌شود از جمله:

کاهش مصرف شکر

مصرف شکر، به ویژه شکر تصفیه شده که در مواد غذایی شیرین و نوشیدنی‌ها وجود دارد، یکی از عوامل مؤثر در انباشته شدن چربی است. شکر نیز نوشیدنی‌ها وجود در شکر، کربوهیدرات‌های ساده‌ای است که به سرعت جذب خون می‌شود. مصرف زیاد این کربوهیدرات‌های ساده، باعث تبدیل آن به، گلیکوژن ذخیره کبدی می‌شود. مصرف زیاد شکر قند خون را نیز بالا می‌برد که سبب می‌شود مقدار زیادی انسولین آزاد شود و بیماری به نام "مقاومت به انسولین" ایجاد شود که با سندروم متابولیک مرتبط است.

مصرف پروتئین بیشتر

پروتئین یک غذای مغذی است که واقعاً در مقابله با چربی مؤثر است. زمانی که پروتئین بیشتری می‌خورید، مدت زمان بیشتری سیر هستید و هورمون گر سنگی (گرلین) کاهش می‌یابد که در نهایت کل کالری مصرفی در روز را کم می‌کند.

غذاهای حاوی ۲۰ تا ۳۰ گرم پروتئین، به افزایش میزان سوخت و ساز بدن کمک می‌کند. منابع خوب پروتئین شامل مرغ، تخم مرغ، ماهی تازه و دیگر غذاهای دریایی، پنیر و ماست است. هر روز یک یا دو نوع از این غذاها را مصرف کنید.

فیبر بیشتر

مصرف بیشتر فیبر در رژیم غذایی به ویژه فیبر محلول موجود در جو، حبوبات، سبزی‌ها و میوه‌ها می‌تواند سبب کاهش تجمع چربی در ناحیه شکم شود. فیبر در ترکیب با آب متورم می‌شود و حجم شکم شما را می‌گیرد، به همین دلیل احساس سیری می‌کنید. همچنین با ترکیب شدن با قند و دیگر کربوهیدرات‌ها، باعث کاهش و تأخیر در جذب آن‌ها به جریان خون می‌شود.

تحرک

بی‌تحرک بودن از عوامل مهم ایجاد سندروم متابولیک، چاقی و دیابت است. هر نوع تحرک مفید است، حتی حرکت‌های کوچکی که در طول روز انجام می‌دهیم مثل ضربه زدن با پا یا راه رفتن هنگام صحبت کردن با تلفن. کارهای ساده‌ای مانند استفاده از پله به جای آسانسور و یک پیاده روی سریع با فاصله مناسب زمانی بعد از صرف غذا به کاهش چربی و کالری کمک می‌کند.

آرام کردن ذهن

یوگا و مدیتیشن به کاهش چربی کمک می‌کند، البته

راهکار چربی سوزی شکم

نه به اندازه اثر فیزیکی ناشی از تحرکشان. اما آثار آرام بخش این ورزش‌ها هم بسیار مؤثر است. نتایج مطالعات بسیاری سطح بالای هورمون استرس (کورتیزول) را به افزایش وزن به ویژه در ناحیه شکم مرتبط دانسته است. روزی حداقل ۲۰ تا ۳۰ دقیقه یوگا انجام دهید یا به مدیتیشن بپردازید.

خواب خوب

زمانی که تأثیر کمبود خواب را در چاقی بدانید، در می‌یابید که خواب خوب چقدر مهم است. خواب عملکرد دغد را تنظیم و میان هورمون گرسنگی و هورمون سیری تعادل برقرار می‌کند. کمبود خواب اشتها و هورمون استرس را بالا می‌برد.

نسخه طب سنتی برای کاهش وزن

مر احل کاهش وزن در طب سنتی با توجه به هر فرد متفاوت است اما به طور کلی شامل حفظ سلامتی، اصلاح مزاج، پاک‌سازی گوارشی یا کل بدن و تعیین رژیم غذایی خاص است. دکتر فاطمه امینی متخصص طب سنتی در این باره گفت: در طب مدرن میزان لاغر شدن بیشتر بر اساس کالری لحاظ می‌شود و در طب سنتی علاوه بر حفظ مواد ضروری بدن، نوع مزاج نیز در نظر گرفته می‌شود. علت این موضوع که دوفرد با یک میزان مصرف غذا و فعالیت، وزن‌های متفاوتی دارند به مزاج افراد برمی‌گردد چون یک نفر مزاج خشک دارد و بدنش رطوبت جذب نمی‌کند اما فرد دیگر مزاج رطوبتی دارد و مستعد چاق شدن است.

آشپزی من روزی

غذای رژیمی مرغ و سبزیجات



- اول پیاز را با روغن تفت می‌دهیم. کمی که تفت خورد، سینه مرغ را می‌ریزیم و با حرارت زیاد چند دقیقه دیگر تفت می‌دهیم تا مرغ کاملاً پزد. بعد قارچ را اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم تا آب قارچ کشیده شود.
- مواد را از ماهی تا به خارج می‌کنیم. اول کدو و بعد فلفل دلمه‌ای و بعد هویج را تفت می‌دهیم (هر کدام ۵ دقیقه تا تقریباً نرم شود).
- سینه مرغ تفت خورد، پیازچه، نمک و ادویه و کمی فلفل هم می‌ریزیم و سعله را خاموش می‌کنیم. (سبزیجات این غذا نباید له شود).

این غذا را با کمی کچاپ میل کنید. مجموع کالری=۶۲۵

- سینه مرغ خردشده - نصف سینه قارچ چورچه شده - ۱۰۰ گرم هویج خلال شده - ۲ عدد فلفل دلمه‌ای رنگی - یک پیمانه کدو خلال شده - کمی روغن مایع با زیتون - یک قاشق غذاخوری پیاز و پیازچه ریز شده - به میزان لازم

مامان ولنی نی سه‌شنبه‌ها

کودک تان را هرگز بالا نیندازید

آیا شما هم از آن دسته افرادی هستید که با دیدن یک کودک او را در آغوش می‌گیرید و برای خنداندن کودک، او را به بالا پرتاب می‌کنید؟ اگر شما عوارض این کار را بدانید، هرگز چنین کاری را با کودک نمی‌کنید. پرتاب کودک به سمت بالا و گرفتن او باعث ایجاد «سندروم تکان» کودک می‌شود که جان وی را به خطر می‌اندازد. این آسیب‌ها می‌تواند خطر مرگ را برای کودک در پی داشته باشد، زیرا باعث می‌شود بچه‌ها که به‌رود، شبکیه چشم به طور جدی خون‌ریزی کند، در مغز خون‌لخته شود (هماتوم ساب دورال) یا شاید به فوت کودک منجر شود. پرتاب کردن شیرخواران به سمت بالا، بسیار خطرناک است و کاملاً باید از این عمل اجتناب کرد. زیرا در شیرخواران اندازه سر نسبت به بقیه بدن بیشتر است و چگالی، حجم جمجمه و مغز نسبت به بدن متفاوت است و با این کار یکی از مخرب‌ترین فرایندهای آسیب رسان به مغز، که اساساً تغییر شتاب گشته می‌شود، رخ می‌دهد. به همین دلیل است که در حوادث ترافیکی می‌بینیم بیشترین آسیب به مغز وارد می‌شود. هر موقع که شتاب‌لاغر و پر خود سرعت، شتاب بالا به پایین یا از پایین به بالا رخ دهد، در اصطلاح پزشکی به آن «اکسلریشن» می‌گویند که یکی از مخرب‌ترین فرایندهای آسیب رسان به بافت مغز است. با پرتاب کردن شیرخواران به سمت بالا و به دلیل حجم و چگالی بالاتر مغز نسبت به بدن، آسیب جدی به مغز وارد می‌شود و این کار حتماً آسیب‌رسان است. تسنیم

بهداشت

خلاصی از "جوش‌های سرسیاه صورت"

"جوش‌های سرسیاه" از جمله جوش‌هایی است که معمولاً در ناحیه صورت ایجاد می‌شود و به سختی از بین می‌رود. برای درمان قطعی "جوش‌های سرسیاه" در ناحیه صورت می‌توانید از این دستورالعمل ساده طب سنتی استفاده کنید: به مدت ۲۱ روز هر روز صبح ناشتا در یک لیوان آب جوش، یک قاشق مرباخوری تخم خاکشیر و یک قاشق چای خوری ترنجبین مخلوط و میل کنید. همچنین می‌توانید دو قاشق غذاخوری آرد جو را الک کنید و با آب به حالت خمیری درآورید، حالا صورت را با صابون بادام طبیعی بشوید، این خمیر را به صورت خود بمالید و ۱۵ دقیقه بعد بشوید.

قدرت انتخاب در

مطهرین انتخاب‌کننده

سالن‌های زیبایی

راه‌به‌شما خواهیم داد

پذیرش آگهی: ۳۶۰۷۷۰۱۰

<p>عصر زیبایی</p> <p>تجربه ای نو همراه با سلیقه های متفاوت</p> <p>احمد آباد، بین نامر خسرو ۲۲ و ۴۴</p> <p>Asr.zibayiluxry</p> <p>۳۸۴۴۳۸۹۳ ۳۸۴۱۹۱۱۶</p>	<p>عصر جدید آموزشگاه و مراقبت زیبایی و سالن زیبایی عصر جدید - ۲۴ سال سابقه خدمات و آموزش/کارآفرین نمونه کشوری ۵ سال متوالی بلوار فردوسی، بین فردوسی ۱۷ و ۱۹ پلاک ۳۱۳</p> <p>۳۶۰۱۳۹۹۷ ۳۶۰۱۰۴۵۹</p>	<p>نورا خالق زیبایی ها، نماینده کمپانی Loreal professionnel با ۳۰ سال سابقه کاری آرادشهر، امامت ۱۳، پلاک ۱۰۲ واحد ۱</p> <p>۰۹۱۵۵۲۳۱۶۸۴ ۳۶۰۷۲۳۳۰</p> <p>بانوی سپید شرقی عروس VIP رزرو پایان خرداد با ۵۰٪ تخفیف - هاشمیه ۲۸/۸ پلاک ۱</p> <p>۰۹۱۵۹۰۸۷۲۶۹ ۰۹۳۰۲۷۲۵۰۹۰</p>	<p>آموزشگاه زیبایی پروشان (کارآفرین نمونه کشوری)</p> <p>فقط با مبلغ ۲۵۰ تومان آموزش مقدماتی تا تخصصی توسط مربیان مجرب با ارائه مدرک فنی حرفه ای در دوشیفت صبح و عصر</p> <p>۳۵۲۱۷۷۵۱ ۳۵۲۱۲۴۶۸</p>
<p>مسیحا خدمات VIP در زیبایی مسیحا با ۲۰٪ تخفیف - نبش معلم ۶۰، پلاک ۲۶</p> <p>۰۹۱۵۳۰۸۲۴۴۱ ۳۸۶۶۲۲۴۸</p>	<p>رامیلا کریم عروس و سر و صورت همراهی با پایین ترین قیمت و بالاترین کیفیت / جیل آل احمد، نبش جیل ۴۹ - پلاک ۱۱</p> <p>۰۹۳۰۲۷۴۹۳۰۹ ۳۶۰۷۰۰۳۳</p>	<p>حوریان میکاپ عروس، جدیدترین متد آرایش و کوتاهی، میکرو ویلیدینگ، هاشور، اکستنشن، رنگ نماینده و مدرس شرکت Vella آلمان - سیدرضی ۹</p> <p>۰۹۱۵۱۱۳۴۳۱۷ ۳۶۰۱۴۳۸۱</p>	<p>زیبایی آرا آموزش رزرو عروس VIP با ۵۰٪ تخفیف / کلیه خدمات اپیلایسیون و هاشور، رنگ و لایت/با ۳۰ سال تجربه قرآمر ۳، نبش رسالت ۱۳</p> <p>۰۹۱۵۲۴۷۵۸۵۰ ۳۷۶۲۷۷۰۸</p>
<p>قیچی طلایی جشنواره ۵۰٪ تخفیف عروس طلایی بلوار فردوسی، فردوسی ۲۲ و ۲۴ پلاک ۵۰۴</p> <p>۰۹۱۵۱۰۰۴۰۴۵ ۳۷۶۸۹۶۰۷</p>	<p>صبا بانو (نوتانی قدیم) در یاد شما می مانیم رزرو عروس VIP با پکیج کامل (همراه تست میکاپ رایگان) ۵۰٪ تخفیف و خدمات سالنی با ۲۰٪ تخفیف به مدت ۱۰ روز/بین چهارراه فرامرز و میدان استقلال پ ۳۶</p> <p>۰۹۱۵۵۰۲۱۵۳۰ ۰۹۳۰۲۷۴۹۳۰۹</p>	<p>مریم و نگین دلنادی (مریم سانی) متخصص عروس میکاپ، شینیون، انواع خدمات زیبایی، آموزش خود آرایشی ملک آباد، خیام ۱۱، پلاک ۷۸</p> <p>۰۹۱۵۳۰۰۷۰۲ ۳۷۶۱۷۲۷۹</p>	<p>الهام گیسو دارای مبدلی ماساژ و پدیکور با کوزی مخصوص، اتاق اپیلایسیون با اتانلک دوش/ بزرگراه شهید گلستانی میدان حافظ، نبش کوشش ۳۶ و بانک سپه</p> <p>۰۹۱۵۷۰۳۸۰۰۳ ۳۳۸۹۹۰۰۹-۱۰</p>
<p>مرکز تخصصی اپیلایسیون بانو رضادوست یا پیش از ۱۲ سال سابقه کار در خشان/ دانش آموزش ۲۵ (سیدرضی ۳۴) بین چهارراه دوم و سوم پلاک ۳۵۶/۱</p> <p>۳۶۰۴۶۰۹۱ ۳۶۰۴۶۰۸۳</p>	<p>باران مرکز تخصصی اپیلایسیون و آموزش حرفه ای کوثر شمالی ۱، پلاک ۸۹</p> <p>۰۹۰۲۹۱۰۰۲۰۸</p>	<p>آموزشگاه مراقبت زیبایی هنگامه ۱۱ دوره تخصصی با ارائه مدرک فنی و حرفه ای با مدرسین برتر تهران / استاد قاسم زاده و استاد خالصی / تنها آموزشگاه دارای کارگاه اپیلایسیون در خراسان</p> <p>۰۹۱۲۱۳۶۶۹۸۲</p>	<p>زیبایی آکیا رزرو عروس VIP با ۵۰٪ تخفیف / از طریق این آگهی و ارائه دهنده کلیه خدمات با تخفیفات ویژه</p> <p>۰۹۱۵۸۹۲۹۵۳۶-۰۹۱۵۲۴۰۰۵۶۴-۳۸۶۴۹۸۶۳</p>