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 مهدی فهیمی
متخصص طب سنتی

برای تغذیه در فصل پاییز چه پیشنهاد می کنید؟

در این فصل استفاده از میوه گلابی باعث پاک سازی دستگاه گوارش از جرم های غلیظ می‌شود. توصیه می شود روزانه به خصوص در میانه روز حداقل یک تا دو گلابی استفاده شود. استفاده از این میوه جرم های غلیظ را دفع می کند و مانع از تجمع بخارات گرم در کبد می شود. بنابراین می تواند از بروز سرماخوردگی و همچنین احتقان صفراوی جلوگیری کند. شروع علایم خشکی در پاییز می تواند افت وخیز رطوبت و حرارت را ایجاد کند و این باعث اختلال خواب در بعضی افراد خواهد شد. برگ میوه گلابی هم اکنون به وفور وجود دارد. می‌توانید برگ این میوه را خشک و شب ها به عنوان دمنوش استفاده کنید تا باعث آرامش تان شود و از اضطراب و دلشوره هایی که مختص فصل پاییز یا شروع غلبه سوداست، جلوگیری کند.

بیشتر بدانیم

درمان فتق ناف

فتق ناف به معنی خروج بخشی از احشای داخل شکمی (به طومعمول بخشی از روده) از ناف یا دیگر نقص‌های جداره شکم است؛ در اصل تعریف کلی فتق به همین معناست و قسمت آسیب دیده مثل این مورد که ناف است، نوع آن را تعیین می کند. علت کلی بروز این عارضه جمع شدن آب و وجود آسیب‌های داخل شکمی است، اما اصلی‌ترین عامل را می‌توان نارسایی های کبدی دانست، جمع شدن آب با افزایش فشار داخل شکمی، باعث ایجاد این بیماری در افراد می‌شود. تحت فشار قرار گرفتن عضو ورودی یا همان روده می‌تواند با جلوگیری از خون‌رسانی منجر به مرگ سلول‌ها و ایجاد شرایط اضطراری برای بیمار شود. در صورت مراجعه به موقع می‌توانیم با تجویز دارو یا کشیدن آب داخل شکم و کاهش فشار وارد شده از بروز این عارضه جلوگیری یا به بهبود روند درمان کمک کنیم؛ درغیر این صورت جراحی تنها راهکار ممکن است که با توجه به همراه شدن این بیماری با نارسایی های کبدی به یک تیم جراحی نیاز است. گاهی شرایط عمومی بیماران مبتلا به نارسایی های کبدی اجازه عمل جراحی روی بیمار را به نمی‌دهد بنابراین، پیشگیری با دارو و خارج کردن آب داخل شکم اهمیت بسیاری دارد. بروز این بیماری علاوه بر جلوگیری از خون‌رسانی که به آن اشاره شد و نیاز به جراحی اورژانسی دارد می‌تواند عوارضی مانند عفونت و حتی ایجاد پارگی در ناحیه آسیب پذیر شکم را در پی داشته باشد.

بیماری بی اشتهایی در دوره نوجوانی

والدین و اطرافیان چگونه می‌توانند کمک کنند؟

پزشکی

فاطمه قاسمی | مترجم

بی‌اشتهایی نوعی اختلال در غذا خوردن است که در آن بیمار از خوردن غذا به میزان کافی با وجود گرسنگی امتناع می‌ورزد و اغلب، گروه سنی نوجوان را در معرض خطر قرار می‌دهد، به همین دلیل این سوال برای ما به وجود می‌آید که چگونه می توانیم از فرزندمان در مقابل این چنین مشکلی حمایت کنیم و تا بهبودی کامل همراهش باشیم؟

> یادتان باشد بهترین حمایت‌ها و مراقبت‌ها از طرف خانواده ها اعمال می‌شود، بنابراین بیرون آمدن از انزوا و سکوت، دوباره قوی شدن و ادامه زندگی معمول برای حمایت و بهبود بیمار مبتلا به بی اشتهایی، زمان بر اما مهم است و برای به‌دست آوردن اعتماد به نفس و بهبودی کامل ضروری است

بر اساس گزارش HAS (اداره کل بهداشت روان و درمان) بین ۰/۹ تا ۱/۵ درصد جمعیت کشوری مثل فرانسه که شامل زنان جوان هم می‌شود، از مبتلایان به بی اشتهایی هستند و فراتر از بیمار، خانواده‌ها هستند که تحت تاثیر این بیماری قرار دارند، در حالی که متاسفانه غلبه یافتن بر بی‌اشتهایی یکی از سخت ترین کارهای روی زمین است. اما می توان آرام آرام برای حل آن اقدام کرد؛ در قدم اول، بیمار باید بیماری خود را بشناسد و بپذیرد. معمولاً در ابتدای راه خانواده با تصور این که فرزندشان فقط یک رژیم ساده را دنبال می کند، به شدت بیماری او را انکار می کنند که تنها باعث سخت شدن روند درمان می شود و پس از آن باید به کمک متخصصان به حل آن بپردازند. با ما همراه باشید تا به بیان جزئی‌تر این مسیر بپردازیم.

سوالاتی که باید پرسید

در همین باره اداره HAS، مجموعه سوالاتی را منتشر کرده است که در صورت شک به این بیماری می‌توان از آن استفاده کرد (به خصوص اطرافیان بیمار)؛ این که «آیا احساس می کنم با خوردن زیاد دچار حالت تهوع می‌شوم؟ آیا هنگام غذا خوردن، نگرانم که کنترل خودرا از دست بدهم؟ آیا به تازگی بیش از شش کیلو در سه ماه از دست داده‌ام؟ آیا دیگران می گویند من خیلی لاغر هستم، در حالی که من فکر می کنم چاق هستم؟ آیا غذا خوردن بر زندگی من غالب شده است؟» به عقیده HAS اگر پاسخ فرد به دو یا چند سوال فوق مثبت باشد، احتمالا فرد دچار اختلال تغذیه‌ای یا مبتلا به بیماری بی اشتهایی یا «بولیمیا» است.

مشکل دوچندان خانواده‌ها

اگر بیمار تصمیم به مشاوره و درمان داشته باشد، این فرایند بسیار طولانی و احتمالا قابل برگشت به شرایط قبل و این برای بیمار سخت و برای اطرافیانش سخت‌تر است. در حقیقت خانواده‌ها خیلی بیشتر دچار مشکلات می‌شوند؛ دیدن فرزندشان که از بیماری رنج می‌برد و از طرفی توسط پزشکان، دوستان و خانواده‌هایشان سرزنش و قضاوت می‌شوند و شنیدن این جملات تکراری که «به او بگو غذا بخورد» یا «تو باید قوی باشی» و... درحالی که مردم این بیماری را خوب نمی‌شناسند و تنها باعث آزار می‌شوند. در نتیجه این خانواده‌ها تصمیم می‌گیرند سکوت کنند تا این که مورد قضاوت قرار بگیرند.

آگاه شوید، درک کنید، کمک بگیرید

برای کمک به فرزند بیمارتان، آموزش و اطلاع‌رسانی درباره این بیماری انجام شود چون که به درک بهتر آن و آسیب‌هایش کمک می کند و بسیار مفید است. نشناختن این بیماری باعث درماندگی و ناتوانی در برابر آن می‌شود. آگاهی دادن درباره آن به فرزند توسط والدین این حس را به بیمار منتقل می کند که ما از بیماری تو خبر داریم و خوب می دانیم که تو از آن رنج می‌بری.
با این حال مراقب باشید از هر منبعی بدون تحقیق کمک نگیرید چون بیشتر سایت‌های اینترنتی اطلاعات درست و مستندی از این بیماری در اختیار شما قرار نمی دهند، بنابراین ترجیحاً از سایت های معتبر مربوط به این بیماری استفاده کنید. به محض این که بیمار مبتلا به بی‌اشتهایی، فرایند درمان خود را آغاز کرد، شخص باید مشخص کند که اطرافیان چه کمکی می‌توانند به او بکنند؛ به‌عنوان مثال از بقیه بخواهد که همگی در کنار هم شام بخورند یا در تهیه و آماده سازی غذا کمک کنند.
با درخواست شخص بیمار، «خانواده‌درمانی» یکی از راه‌های موثر در روند بهبود بیمار و حتی بقیه اعضای خانواده در مقابله با این بیماری است، به این معنا که بیمار به راحتی از درد و رنج خودش برای بقیه صحبت کند و اعضای خانواده با او همدردی و همراهی کنند. اساس کمک و حمایت از بیمار این است که اطرافیان، در برابر بیمار، خود در بهترین وضعیت باشند.

آشپزی من

کاپدگی تایلندی

سیر را در کمی روغن تفت دهید، سپس سینه خرد شده مرغ را اضافه کنید. به ترتیب سویا سس، هویج، پیاز، سرکه، فلفل قرمز و تخم مرغ را اضافه کنید و خوب هم بزنید تا تخم مرغ‌ها خوب مخلوط شود. گوجه ها را به مواد اضافه کنید. توجه داشته باشید که مواد باید فقط تفت داده شود. برنج را به این مخلوط اضافه کنید و تفت دهید و در صورت نیاز سویا سس بیشتری بریزید تا برنج کاملا قهوه‌ای شود. در آخر پیازچه را اضافه کنید و غذای آماده شده را در ظرف مد نظر سرو کنید. این غذا معمولا با لیموترش تازه و خیار سرو می‌شود.

- سینه مرغ پخته و خرد شده - یک عدد
- گوجه فرنگی نگینی خرد شده - ۳ عدد
- هویج نگینی خرد شده - ۳ عدد
- پیاز بزرگ، خرد شده - یک عدد
- سیر ریز شده - ۲ حبه
- سویا سس - به مقدار لازم
- پودر فلفل قرمز - به مقدار لازم
- ساقه پیازچه - به مقدار لازم
- تخم مرغ - ۴ عدد
- سرکه - ۵ قاشق غذاخوری
- برنج دم کرده - ۵ پیمانه

دوشنبه‌ها

تناسب اندام

«عصبانی شدن سریع» از علایم غلبه صفراست

۱۲ علامت غلبه «خلط صفرا» از جمله «عصبانی شدن سریع و فروکش کردن سریع آن» است.
غلبه خلط «صفرا» در بدن با علایمی همراه است که به ۱۲ مورد از این علایم اشاره شده است:

۱- گرگرفتگی (داغ شدن یک‌باره داخل بدن)
۲- احساس عطش و تشنگی بسیار
۳- عصبانی شدن سریع و فروکش کردن آن به سرعت
۴- تلخی آب دهان، صبح هنگام بیدار شدن از خواب
۵- کاهش اشتها
۶- به هم خوردگی دل و احساس حالت تهوع
۷- زردی رنگ رخسار
۸- زردی سفیدی چشم
۹- لذت بردن از نسیم خنک و هوای سرد (باد کولر در تابستان)
۱۰- احساس سوزن‌سوزن شدن سطح پوست
۱۱- پرخاشگری
۱۲- عرق کردن دست و پا

در فصل "تابستان" غلبه صفرا می تواند تشدید شود و سن جوانی، سن تشدید آن است.

درمان غلبه صفرا

سویق گندم و جو سه قاشق غذاخوری در ناشتا به صورت خشک نه آغشته به روغن یا آب مصرف شود. مصرف روغن زیتون، مویز (نوعی کشمش)، عسل در ناشتا خوردن به میزان یک قاشق مرباخوری، افطار با آب ولرم، مصرف آب سرد (نه آب یخ)، مصرف سرکه طبیعی، مصرف آلوی سیاه تازه، مصرف روزانه سرد و ترها از جمله سبزی خرفه (پرپین)، مصرف ماست (البته همراه ماست، زنیان مصرف شود و ماست نباید همراه با غذا مصرف شود)، مصرف میوه‌های آبدار، هندوانه، ترشیجات و ...

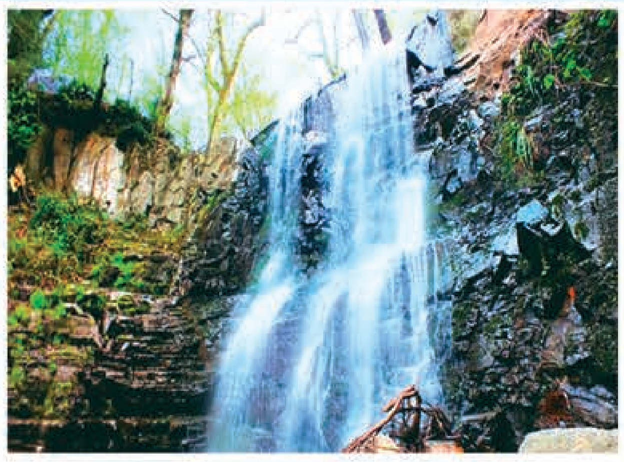
پویا

بانوان

آیا «استامینوفن» برای زنان باردار ایمن است؟

خطر تولد کودکانی با مشکلات رفتاری مانند اختلال کم‌توجهی و بیش‌فعالی در زنانی که در طول بارداری استامینوفن مصرف می کنند، بیشتر است. مطالعه اخیر در مجله علمی اطفال «جاما» نشان می‌دهد که رابطه‌ای بین مشکلات رفتاری کودکان مثل بیش‌فعالی و مصرف استامینوفن در دوران بارداری وجود دارد. سرپرست گروه تحقیق از دانشگاه «بریستول» هم در این باره می گوید: «به نظر می‌رسد فرزندان زنانی که در طول بارداری مسکن استامینوفن استفاده کرده‌اند، تا رسیدن به هفت سالگی با خطر بالای ابتلا به اختلال بیش‌فعالی روبه‌رو هستند.»

ایران گردی جنگل های سیاهکل
نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۳۲۲۹۰۰۵۰



با رسیدن فصل بهار و رسیدن گرمای پر حرارت تابستان، تعداد سفرهای به مناطق خوش آب و هوای کشورمان مثل مناطق شمالی ایران هم بیشتر می شود. در روزهایی که آفتاب با قدرت تمام می تابد، در اوج گرمای تابستان، سفر به یکی از مناطق خنک شمالی بهترین کار است. اگر تعطیلات ۲-۳ روزه ای در پیش رو دارید و نمی دانید باید با آن چکار کنید پیشنهاد ما این است رهسپار شهر زیبایی مثل سیاهکل شوید تا هم از آب و هوای عالی آن لذت ببرید و هم طبیعت دلنشین را با وجودتان احساس کنید.
سیاهکل شهرستانی بسیار خوش آب و هوا در استان گیلان است. سیاهکل ۱۸/۱۷۶نفر جمعیت دارد، محلی های این شهرستان به آن سی کل می گویند که سی به معنای صخره ی بزرگ و کوه با شیب تند و کل به معنای آبادی است پس طبق این، سیاهکل به معنای آبادی کنار کوه با شیب تند است.
شهرستان سیاهکل دارای وسعتی ۴۸ هزار کیلومتر مربعی است که از شمال و شرق به لاهیجان و از غرب به رشت و از جنوب به رودبار منتهی به شود. این شهر فوق العاده سرسبز، جنگل های بسیار زیبایی دارد که به جنگل های سیاهکل شهره هستند. وجود درختان سبز پیچیده در هم و طبیعت بی نظیری که دارد آن را به برترین جاذبه ی گردشگری این شهرستان و یکی از بهترین دیدنی های ایران تبدیل کرده است و یک جای عالی برای گذراندن تعطیلات چند روزه محسوب می شود. چادر زدن در این جنگل هم لذت سفرتان را چندین برابر خواهد کرد. با پیاده روی در جنگل های انبوه سیاهکل می توانید یک دورنمای عالی به قله ی زیبای درفک را هم داشته باشید و با ادامه ی این پیاده روی تا دیلمان به منطقه ای رویایی به نام ملومه می رسید و می توانید وعده ی ناهارتان را همانجا میل کنید.
البته سیاهکل فقط به دلیل طبیعتش مشهور نیست. در راه رسیدن به آن، به کاروانسرایی برمی خورید که تی تی نام دارد که در زبان گیلکی به معنای «شکوفه» است. این کاروانسرا در نزدیکی رودخانه ی شیم رود قرارگرفته است. کاروانسرای تی تی متعلق به دوره ی صفویان است و در ۱۰ کیلومتری جاده ی سیاهکل به دیلمان و روی تپه ای بلند و سرسبز قرار دارد و در زمان های گذشته، مسیر کاروان لاهیجان به دیلمان و طالقان بوده است.

پس سفر به سیاهکل و بازدید از جنگل های سیاهکل علاوه بر اینکه یک سفر طبیعت گردی است، می تواند یک سفر تاریخی هم باشد و کنجکاوی های تاریخی گردشگران را هم جوابگو باشد.جدای از جنگل های سیاهکل و این کاروانسرا، این شهر رودخانه های زیادی هم دارد که از دیگر جاذبه های گردشگری سیاهکل هستند. آبشار مشهور این شهر، لونک نام دارد و یک جای خوب برای گذراندن آخر هفته است.
/۹۷۰۹۴۰۵۵

آژانس هواپیمایی معتبر به نیروهای مجرب ذیل با ۳ سال سابقه کاری نیازمند است:
۱- تور خارجی ۴ نفر
۲- تور داخلی ۳ نفر
۳- سپهرکار پروازهای چارتری ۵ نفر
۴- مدیرتور
۵- مدیر فنی بند ب
۶- پرواز خارجی ۲ نفر
حقوق قانون کار + درصد از فروش + بیمه
۰۹۱۵۹۲۰۰۵۰۰
۰۹۱۵۳۲۲۳۲۷۰
۰۹۱۵۴۰۵۶۷۳۲
آژانس هواپیمایی داریوش ۳۷۶۷۶۷۶۱-۰۵۱
مکان جدید: هاشمیه ۱۸، بین صارمی ۲۴ و ۲۶ شماره ۱۵۴

SEPEHRBAL
سپهربال
/۹۷۰۹۴۰۵۷
www.Sepehrbal.ir
پایین ترین نرخ فروش بلیط
چارتری و سیستمی کلیه مسیرهای پروازی
با ثبت نام در سایت از تخفیفات ویژه بهره مند شوید.

بدروم / کوش آداسی / آنکارا داخلی ۹۱۹
آغاز ثبت‌نام تورهای نمایشگاهی چین
کیش / تور زمینی قشم با قطار داخلی ۹۲۱
حقاسیر ۳۸۰۶۹

ویزای شینگن تضمینی
تور اروپا
ورود VIP به سفارت
موج آبی ۳۱۳۰۰-۰۵۱
استانبول تفلیس آنتالیا ازمیر
۳۸۰۶۹-۰۵۱ داخلی (۳۳۳)

مشاوره تخصصی و وقت سفارت اسپانیا (ویزای شینگن) t.me/parmisagency
صربستان تایلند مالزی
گرجستان آنتالیا
۳۸۴۲۰۴۲۰
WWW.PARMISTOUR.IR
پارمیس سیر
نماینده انحصاری هتل ۵ ستاره پارمیر کیش

کیش نقد، اقساط
با شرایط ویژه
قشم تبریز شیراز اصفهان یزد
ریلی و هوایی
AGS آذین گشت
۳۷۵۰۵

www.Armaghantravel.ir
تور استثنائی TURKISH AIRLINES
استانبول
نرخ و شرایط ویژه
۱۶ به ۲۱ شهریورماه
ارمغان آفاق ایرانیان
مستقیم از مشهد
۳۷۲۳۷۸۰۰-۰۹۱۵۷۲۳۷۸۰۰

گرجستان ترکیه مالزی تایلند
تمامی تورها با اقساط بلندمدت
امکانی جدید از آذین گشت
۳۷۵۰۵-۰۵۱
AGS آذین گشت

تور گروهی جمعه ها ۶روزه صبحانه، نهار، شام
هتل الماس ۴* عباس آباد رامسر
با ساحل زیبا و اختصاصی
نازلترین قیمت بهترین خدمات
مشهد سفر
شمال
mashhadsafar.ir
کلاردشت، آبگرم رامسر، جنگل های عباس آباد، تله کابین، متل قو و...
۰۹۱۵۱۱۱۸۶۸۱
۳۸۹۰۴۳۳۴

یکتاسیر ۳۶۰۳۶۰۱۰
کیش
اقساط بدون کارمزد
تخصص ماست
کانال تلگرام: @yekta_seir

کیش
دبی چین مالزی قبرس
بلغارستان صربستان ترکیه
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

تشریفاتی سفر کنیم...
بهشت گمشده
جمعه ۱ روزه
ارتکند
صبحانه . نهار . میان وعده
فقط ۵۰/۰۰۰ تومان
بین خیام جنوبی ۶ و ۸، شماره ۲۸، طبقه ۱+
۳۱۴۰۶-۰۵۱ | ۳۷۶۱۷۰۷۰
تشریفات پرواز TASHRIFAT PARVAZ
/۹۷۰۹۳۹۲۱

اخذ ویزای کانادا
دانش آموزی، دانشجویی، سرمایه گزاری
توریستی، تضمینی، کارآفرینی
استانبول | آنتالیا
با پرواز ترکیش
تایلند | دبی | امارات
ویژه تعطیلات شهریور
۳۸۰۷۱-۰۵۱
فلسطین ۱۹، پلاک ۷۶