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 یعقوب محبوبی اسکوئی
فوق تخصص آسم، آلرژی و بیماری‌های نفس ایمنی

آیا تنگی نفس، تپش قلب و سرگیجه به بیماری قلبی مربوط است؟ مدتی دچار سنگینی در قفسه سینه، تنگی نفس و تپش قلب هستم. سرگیجه، تک سرفه و گرگرفتگی صورت هم دارم. چند روز پیش به علت تپش قلب و تنگی نفس به پزشک مراجعه کردم. مشکل سینوزیت مزمن و گرفتگی بینی و ترشحات پشت حلق هم دارم.

با توجه به سینوزیت مزمن، گرفتگی بینی، تنگی نفس و ترشحات پشت حلق، نیاز به بررسی از نظر آلرژی دارید. در کنار کنترل اضطراب، بررسی قلبی نیز توصیه می‌شود.

سرفه و خلط ته حلق نشانه چیست؟ به دنبال سرماخوردگی دچار اخلاط ته حلق شده‌ام که موجب سرفه‌های مکرر و خارش گلو تا کنده شدن اخلاط می‌شود. مصرف آنتی بیوتیک‌ها بدنم را ضعیف کرده و به دنبال آن اخلاط و سرفه و همچنین صدایی که هنگام خمیازه کشیدن ایجاد می‌شود، آزارم می‌دهد.

با توجه به شدت سرفه‌ها، بهتر است معاینه و درمان شوید، شاید نیاز به انجام سونوگرافی باشد. اگر سال‌های قبل سرفه‌های مشابه داشته‌اید، بررسی از نظر آلرژی نیز لازم است.

بیشتر بدانیم

۹ شست‌وشو دهنده کلیه

آیا می‌دانستید کلیه‌های شما مسئول حذف مواد زاید از بدن شما هستند؟

اگر فشار خون بالا، دیابت یا سخت شدن سرخرگ داشته باشید، ممکن است به بیماری کلیوی مبتلا شوید بنابراین باید کاری کنید که جلوی وقوع و توسعه این بیماری گرفته شود.

بیماری کلیه، تهدید کننده زندگی است و باید کاری کرد که آن‌ها را پاکیزه کنیم البته قرار نیست جارو برداریم و آن را تمیز کنیم؛ بلکه ۹ پاک کننده وجود دارند که می‌توانند در سالم نگه داشتن کلیه به ما کمک کنند که در زیر آن‌ها را مرور می‌کنیم.

- خوردن برگ سبزی‌های حاوی ویتامین‌های C، K و فیبر ضمن این که فشار خون را پایین می‌آورد، قند خون را نیز متعادل می‌کند. برگ ترب و خُرفه نیز کارساز است و کلیه را تصفیه می‌کند.
- آب زغال اخته می‌تواند دوای طبیعی خوبی برای کلیه‌ها باشد. ضمن این که عفونت ادراری را در بدن می‌کشد، سنگ کلیه از نوع اگزالات را از بین می‌برد و البته بهتر است این میوه را بدون افزودنی و به صورت خالص مصرف کنید.
- زردچوبه به دلیل داشتن کورکومین ضدالتهاب و برای کلیه و نابودی سنگ‌های کلیه مفید است. آن را به غذای روزانه خود بیفزایید.
- سیب پر از فیبر است و سم را جذب می‌کند. همچنین التهاب را کم می‌کند و برای دستگاه گوارش مفید است. برخی مردم می‌گویند روزی یک سیب بخور و دکتر نرو!
- سیر را وارد رژیم غذایی خود کنید تا سموم و التهابات را در بدن مدیریت کند. سیر آلیسین و خاصیت آنتی اکسیدانی قوی دارد.
- برگ‌های گل قاصدک حاوی فلاونوئید است و کلیه‌ها را پاک می‌کند. آن را به صورت دم‌نوش بخورید تا فشار خون را نیز پایین بیاورد.
- روغن زیتون مزایای زیادی دارد اما برای کلیه‌ها نیز مفید تشخیص داده شده و ضمن کاهش کلسترول، درد سنگ کلیه را کم می‌کند و ضدالتهاب است.
- آب لیموی طبیعی نه تنها کلیه‌ها را تمیز می‌کند بلکه ایجاد سنگ را نیز در کلیه متوقف می‌کند.
- زنجبیل را به صورت پودر یا ادویه به کار ببرید چون ضمن این که ضد تهوع است، اشتها را افزایش می‌دهد و به کاهش التهاب کمک می‌کند.

خبر آنلاین

گیاهانی که باعث افزایش شیر مادر می‌شود

گیاهان

مادران بعد از به دنیا آمدن نوزادشان دچار نگرانی و اضطراب می‌شوند که مبادا نتوانند کودکشان را با شیر خود سیر کنند. گاهی اطرافیان هم با نسخه‌هایی که می‌پیچند، مشکل پدر و مادر را بیشتر می‌کنند. چند روز اول بعد از زایمان، ممکن است شیر مادر کم باشد ولی به مرور با مکیدن شیر و همچنین تنظیم هورمون‌های بدن، شیر مادر به اندازه کافی ترشح می‌شود که بتواند کودک را کاملا سیر کند. بعضی مواقع پزشک کودک و نوزاد، مصرف بعضی گیاهان را توصیه می‌کند که باعث افزایش شیر مادر می‌شود.

گالگا که به عنوان علف شیرآور هم شناخته می‌شود، هم خانواده شنبلیله است اما بهتر است در مصرف آن دقت زیادی داشته باشید زیرا می‌تواند تا حدی قند خون را نیز پایین بیاورد. در ضمن مصرف گیاه تازه آن خطرناک است.

دلایل مختلفی می‌تواند باعث کاهش شیر مادر شود یا مادر شیرده احساس کند که مقدار شیرش کاهش یافته است. مثلا زمانی که سیکل قاعدگی شروع می‌شود یا زمانی که شروع به مصرف داروهای ضدبارداری هورمونی می‌کنید یا وقتی که استرس‌های روزانه‌تان خیلی زیاد است و.... البته در هر کدام از این موارد، استفاده از ترکیبات گیاهی می‌تواند به شما کمک کند تا شیر بیشتری برای تغذیه کودکتان داشته باشید اما با توجه به این که هر کدام از این گیاهان علاوه بر تاثیر بر شیردهی، آثار مختلف دیگری هم بر بدن شما می‌گذارند، قبل از مصرف هر کدامشان باید با پزشکتان مشورت کنید.

از داروهای گیاهی بهترین نتیجه را بگیریم

داروهای گیاهی و دیگر ترکیبات شیرافزا معمولا به خودی خود کار نمی‌کنند بنابراین شما برای افزایش شیرتان باید همزمان با مصرف داروهای گیاهی، تولید شیر را نیز در سینه‌هایتان تحریک کنید. برای انجام این کار لازم است تعداد دفعات شیر دادن را افزایش دهید، زمان شیر دادن را طولانی کنید تا نوزاد بیشتر به سینه‌هایتان مک بزند یا بعد از هر بار شیردهی، سینه‌هایتان را بدوشید.

شنبلیله

شنبلیله یکی از مهم‌ترین و رایج‌ترین گیاهانی است که مصرف آن به خانم‌های شیرده توصیه و البته ترکیبات آن در اغلب داروهای شیرافزا هم یافت می‌شود. شنبلیله اگر به طور متعادل مصرف شود، هیچ عارضه جانبی خاصی برای شما ندارد اما ممکن است کمی بوی بدن، عرق یا ادرارتان را عوض کند که البته بدبو نیست.

رازیانه

رازیانه یکی از گیاهان دارویی پرطرفدار در حوزه مدیترانه است که نه فقط به عنوان دارو بلکه به عنوان طعم دهنده در مواد غذایی مختلف استفاده می‌شود. رازیانه در درمان مشکلات گوارشی و بهبود علایم قاعدگی موثر است و می‌تواند تولید شیر را در بدن مادر افزایش دهد.

گزنه

گزنه یک گیاه برگ سبز تیره است که آهن بالایی دارد و سرشار از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی است. در کنار افزایش شیر، گزنه می‌تواند به کاهش خستگی شما در دوران شیردهی که معمولا به دلیل کم‌خوابی است و همچنین رفع کم‌خونی کمک کند.

زنجبیل

زنجبیل معمولا برای بهبود حالت تهوع و مشکلات گوارشی استفاده می‌شود اما در بعضی مناطق جهان، از این گیاه تند و تیز به عنوان مکملی در رژیم غذایی مادر شیرده استفاده می‌کنند تا شیرش بیشتر شود و تا وقتی که در حد تعادل استفاده شود هیچ ضرری برای مادر یا نوزاد ندارد.

سیر

شاید بدبو باشد اما از هزار و یک خاصیتش، نمی‌توان به همین سادگی گذشت. سیر هم طعم‌دهنده غذاست، هم یک مکمل غذایی و هم می‌توان از آن به عنوان دارو استفاده کرد. مصرف سیر در برنامه غذایی مادر شیرده می‌تواند تا حدودی تولید شیر او را افزایش دهد ولی روی طعم شیر اثر می‌گذارد و البته نوزادان هم این طعم را دوست ندارند بنابراین نباید در مصرف آن در این دوران زیاده‌روی کرد. (همه مواد با مشورت پزشک مصرف شود.)

یک شنبه‌ها

سواد سلامت

هیستری چیست؟

هیستری، یک اختلال نسبتا شایع روان‌پزشکی و بازتابی از تعارضات ناخودآگاه است و در عین حال که وجود یک اختلال جسمی دیگر را به ذهن می‌آورد، ناشی از عوامل روان‌شناختی است. اختلالات جسمی و به خصوص بیماری‌های عصبی، شیوع قابل ملاحظه‌ای در میان این مبتلایان دارند و از میان اختلالات روان‌پزشکی، افسردگی و اختلالات اضطرابی با اختلال تبدیلی (هیستری) در زنان ارتباط دارند.

اختلالات شخصیتی نیز همراه با اختلال تبدیلی مشاهده می‌شوند، به خصوص اختلال شخصیت نمایشگر در زنان و اختلال شخصیت ضداجتماعی در مردان. اختلال تبدیلی در اثر واپس زدن تعارضات ناخودآگاه و تبدیل اضطراب به یک علامت جسمی ایجاد می‌شود. علایم این اختلال، بیمار را قادر می‌کند به دیگران چنین القا کند که وی نیاز به توجه ویژه و درمان به خصوص دارد و همچنین یک ابزار غیرکلامی برای کنترل کردن یا بازی دادن دیگران است. با تصویربرداری از مغز، مشخص شده است که در این بیماران، متابولیسم نیمکره غالب، کاهش و متابولیسم نیمکره غیرغالب افزایش می‌یابد. این اختلال زمانی تشخیص داده می‌شود که درمانگر، ارتباطی ضروری و اساسی بین علت علایم عصبی و عوامل روان‌شناختی پیدا کند و این نشانه‌ها نباید نتیجه تمارض یا اختلال ساختگی (که در آن فرد علایم یک بیماری را آگاهانه تقلید می‌کند) باشند.

در اختلال تبدیلی، بی‌حسی هیستری و مورمور شدن در اندام‌ها، کری، کوری، حرف نزدن و فلج عمومی بدن دیده می‌شود. علایم حرکتی نیز شامل حرکات غیرطبیعی، اختلال در راه رفتن، ضعف عمومی، فلج، لرزش تیک و حرکات پرتابی است. تشنج‌های کاذب، علامت دیگری در اختلال تبدیلی است که تفکیک آن‌ها از تشنج‌های واقعی گاهی سخت است. بیمار مبتلا به اختلال تبدیلی با کنار زدن تعارض‌های درونی و همچنین جلب توجه دیگران، به منافع خود می‌رسد و همین موضوع موجب تکرار این رفتار می‌شود.

آشپزی من

مرغ با سبزیجات

- روغن زیتون–۲ قاشق غذاخوری
- پیاز خردشده–۳ عدد
- کرفس کاملا خردشده–۲ ساقه
- هویج برش داده شده–۲ عدد
- سیب‌زمینی بزرگ–۲ عدد
- قارچ–۲۵۰ گرم
- آرد–۳ قاشق غذاخوری
- آویشن خشک–نصف قاشق چای خوری
- سینه مرغ پخته شده–۲ قطعه
- لوبیای سبز تازه–یک فنجان
- تخم مرغ بزرگ–یک عدد (به دلخواه)

ابتدا کمی روغن زیتون در ظرفی بزرگ بریزید و پیاز خردشده را در آن تفت دهید تا کمی طلایی شود. حرارت اجاق را در حد متوسط قرار دهید. سپس کرفس، هویج و سیب‌زمینی را اضافه کنید. بگذارید به مدت ۵ دقیقه، با هم بپزند. سپس قارچ‌ها را اضافه کنید و بگذارید بپزد. پس از آن، مخلوط آرد، آویشن، نمک و ادویه را اضافه کنید. در ظرف را ببندید و حدود ۱۰ دقیقه اجازه دهید تا بپزد. سپس سینه مرغ پخته شده را همراه با لوبیا سبز به مواد اضافه کنید. در این مرحله، می‌توانید تخم مرغ را اضافه و پس از ۵ دقیقه، شعله را خاموش کنید. ظرف مواد را در فر با دمای ۲۵۰ درجه، قرار دهید. پس از ۲۵ دقیقه، شام مرغ و سبزیجات شما آماده است. مرغ و سبزیجات یک شام مناسب برای دیابتی‌هاست.

دپارتمان	دوره	مدرس	تعداد جلسات	شهریه (هزار تومان)	روز	ساعت
گرافیک (مدیر دپارتمان: روح‌الله کیشی‌نژاد)	فتوشاپ مقدماتی تا پیشرفته	علیرضا عشقی	۲۰	۲۷۵	سه‌شنبه	۱۴-۱۸
	ایندیزاین	علی کتوبسی	۲۰	۲۶۰	پنجشنبه	۱۶-۲۰
	ایلوستریتور	فواد آرام	۲۰	۲۷۰	شنبه	۱۴-۱۸
	تایپوگرافی و لوگوی فارسی	مهدی درویشی	۱۰	۲۹۰	یکشنبه و چهارشنبه	۱۸-۲۰
روزنامه نگاری (مدیر دپارتمان: امیرحسین یزدان‌پناه)	خبرنویسی مقدماتی	امیرحسین یزدان‌پناه	۱۰	۲۰۵	یکشنبه و سه‌شنبه	۱۵-۱۷
	روزنامه‌نگاری افشاگرانه	مجیدرضا فکری	۱۰	۲۰۵	دوشنبه و چهارشنبه	۱۴-۱۶
	تولید نشریه	سیدمصطفی صابری	۱۰	۲۰۵	یکشنبه و سه‌شنبه	۱۳:۳۰-۱۵
	یادداشت مطبوعاتی	علیرضا رضاخواه	۱۰	۲۰۵	یکشنبه و سه‌شنبه	۱۶:۳۰-۱۸
عکاسی (مدیر دپارتمان: مهدی رضوی)	مبانی عکاسی	مهدی پیرسلامی	۱۰	۲۲۵	شنبه و دوشنبه	۱۶:۳۰-۱۸
	ویرایش حرفه‌ای عکس	رسول امین‌زاده	۱۰	۲۲۵	دوشنبه و چهارشنبه	۱۶-۱۸
	نورپردازی چهره	علی حسینیان	۱۰	۲۸۵	دوشنبه	۱۶-۲۰
	درک عکس	مهدی فاضل	۱۰	۲۲۵	پنجشنبه	۱۴-۱۸
	عکاسی پیشرفته	محمدرضا چایفروش	۱۲	۲۹۰	سه‌شنبه	۱۶-۲۰
	عکاسی مستند اجتماعی	فرامرز عامل پردیار	۱۰	۲۲۵	یکشنبه و سه‌شنبه	۱۴:۳۰-۱۶
	ترکیب‌بندی در عکس	نوشین وفادار	۱۰	۲۲۵	یکشنبه	۱۸-۲۰

دپارتمان	دوره	مدرس	تعداد جلسات	شهریه (هزار تومان)	روز	ساعت
کارتون و انیمیشن (مدیر دپارتمان: سیدمصطفی حسینی)	طراحی پایه	بهناز پویا	۱۰	۲۹۰	یکشنبه و چهارشنبه	۱۶-۱۹
	مدل‌سازی در مکس	حمید محمدزاده	۱۰	۳۴۵	یکشنبه	۱۴-۱۶
	انیمیت در مایا	احمد علمدار	۱۰	۳۴۵	شنبه	۱۸-۲۰
	افترافکت	سیدمهدی حسینی	۱۰	۲۹۰	دوشنبه	۱۰-۱۲
	پریمیر	سیدمهدی حسینی	۱۰	۲۹۰	دوشنبه	۱۲-۱۴
	استاپ موشن: از عروسک تا انیمیت	سیدمجتبی موسوی جزایری	۱۲	۵۹۰	شنبه و سه‌شنبه	۱۶-۲۰
دوبله و گویندگی (مدیر دپارتمان: محمدرضا لبیب)	مجری‌گری مقدماتی	مرتضی ملتجی	۱۰	۳۴۵	چهارشنبه	۱۸-۲۰
	دوبله مقدماتی	مجید داوودی	۱۰	۳۴۵	یکشنبه	۱۶-۲۰
	مبانی گویندگی رادیو	علی زکریایی	۱۴	۳۹۰	دوشنبه	۱۴-۱۶
	صداسازی و مقدمات آواز (خانم‌ها)	میترا عسکری	۱۰	۳۵۵	شنبه	۱۸-۲۰
	فن بیان و ارتباط موثر	علی زکریایی	۱۴	۳۹۰	شنبه	۱۴-۱۶
	تئوری موسیقی (سطح ۱)	میترا عسکری	۱۰	۲۴۵	دوشنبه	۱۴-۱۶
داستان نویسی (مدیر دپارتمان: علی موسی‌زاده)	دوره مقدماتی عناصر داستان	هادی تقی‌زاده	۱۰	۱۸۰	پنجشنبه	۱۴-۱۶
	فضاسازی و پلات در ادبیات داستانی	هادی تقی‌زاده	۱۰	۲۰۵	پنجشنبه	۱۶-۱۸
	دوره مقدماتی عناصر داستان	علی موسی‌زاده	۱۰	۱۸۰	شنبه	۱۶-۱۸
	تکنیک‌های دیالوگ‌نویسی	علی موسی‌زاده	۱۰	۲۰۵	چهارشنبه	۱۶-۱۸
	دوره پیشرفته عناصر داستان	فرحان نوری	۱۰	۱۹۰	چهارشنبه	۱۶-۱۸

۹۷۱۵۶۲۱۹/م

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۰۹۹۹