

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر مهدی فهیمی

متخصص طب سنتی

- شب ها و هنگام خواب از راه دهان نفس می کشم . می خواستم بدانم عوارض نفس کشیدن از طریق دهان چیست ؟
- نفس کشیدن از راه دهان مشکلاتی برای شما ایجاد می کند از جمله :
- افزایش پوسیدگی دندان ها
- خشکی دهان
- خشکی لب ها
- التهاب و بیماری های لثه
- بوی بد دهان
- اثر سوء روی شکل فک ها و صورت
- لطفا قوی ترین خوراکی هایی را که باعث تقویت سیستم دفاعی بدن و مقاومت در برابر بیماری ها و خستگی می شود معرفی کنید.

- انار
- ماست
- سیر
- پیاز
- چای سبز
- کدو
- کلم بروکلی
- دلایلی که باعث می شود همیشه خسته باشید

صبحانه کامل نمی خورید.

آب کافی نمی نوشید.

آهن کافی مصرف نمی کنید.

بیش از اندازه کار می کنید.

تیروئید کم کار دارید.

برای غلظت خون بالا چه کارهایی می توان انجام داد ؟

استفاده از ترکیباتی نظیر :

- آب انار
- آب زرشک
- سماق
- چای ترش
- ترکیب دمنوش بابونه و چای ترش و به لیمو
- دم کرده گل سرخ و سنا
- انجام حجامت از ناحیه گودی کمر یا ساکرال

درد سر مسکن ها!

پزشکی

دکتر هادی منوری | داروساز

در منزل، داخل یک جعبه یاسبد یا داروخانه خانگی، تعدادی قرص مسکن وجود دارد و هریک از اعضای خانواده با کوچک ترین احساس درده سرآغ آن می رود و یکی از قرص ها را با یک لیوان آب می خورد و بعد از چند ساعت، دیگر اعضای خانواده

از او می پرسند که سر درد یا درد عضلانی ات و... خوب شد ؟ بهتر شدی ؟

در واقع مسکن ها یکی از پر مصرف ترین داروها در دنیا هستند. این داروها به شکل آمپول، قرص، کیسول، شیاف و شربت هستند. کار مسکن، کاهش درد، از بین بردن تب و کاهش التهاب است، به همین دلیل مردم هر زمان که تب،

● فرق بروفن و ژلوفن چیست ؟

هر دوی این ترکیب ها مسکن است با این تفاوت که ژلوفن به شکل ژلاتین است زیرا ممکن است ترکیب ژله مانند آن زمان جذب کمتری داشته باشد اما ماده موثره هر دو یکی است. مسکن ها همه عوارض داروهای غیر استروئیدی را دارند و کارشان این است که فعالیت پروستاگلندین ها را کم می کنند. پروستاگلندین ها باعث التهاب می شوند و مسکن ها جلوی ترشح این ماده را می گیرند.

● مصرف مسکن در دوران بارداری

مصرف دارویی مسکن ها در دوران بارداری به اوایل، اواسط و اواخر دوره بارداری تقسیم می شود. مصرف مسکن ها فقط با نظر پزشک

و در شرایط خاص تجویز می شود و پزشک مواقعی ممکن است منافع آن را ترجیح دهد و در شرایط خاص و زمان محدود دوز کم تجویز شود. در دوران شیردهی و برای اطفال هم به این محدودیت ها و دقت نظر ها توجه می شود. مانند این که برای اطفال زیر شش ماه نباید ژلوفن تجویز شود. در کهن سالان هم به دلیل خطر حساسیت زیاد، مصرف مسکن ها به شدت باید کنترل شده و با احتیاط باشد.

● راه های غیر دارویی تسکین درد

توصیه می شود مردم تا حد امکان از روش های غیر دارویی تسکین درد استفاده کنند. یکی از راه ها کمپرس سرد یا گرم است. این کار باعث کاهش درد می شود. استفاده از طب سوزنی برای تسکین درد و التهاب مفید است. یکی دیگر از راه های کاهش درد، کاهش اضطراب و نگرانی است که می تواند

● اشتباه مصرف کننده

گاهی مردم فکر می کنند بعضی اشکال دارو، عوارض کمتری دارد مانند نوع شیافی که از راه مقعد وارد بدن می شود و جذب روده ای دارد نه جذب از طریق معده و از آن جا که شیاف از انتهای روده جذب می شود ممکن است عوارض آن برای معده کم باشد اما بعد از جذب به شکل سیستمیک جذب می شود و عوارض خود را دارد. همچنین بعضی از مصرف کنندگان به گمان این که قرص های روکش دار عارضه کمتری دارد مصرف آن را مشکل ساز نمی دانند. در حالی که قرص روکش دار هم در معده جذب می شود و جذب سیستمیک آن عوارض دارد.

مصرف خود سرانه مسکن ها تنها آسیب هایی برای فرد ایجاد می کند بلکه می تواند باروری جنین و نسل های آینده را هم تحت تاثیر قرار دهد. امروز نتایج مطالعات جدید روی انواع مسکن ها نشان داده نه تنها ممکن است مصرف آن ها کیفیت زندگی فرد را پایین آورد بلکه می تواند به نسل های بعدی نیز آسیب برساند.

از مهم ترین عوارض این داروها می توان به زخم معده، نارسایی کبد، کلیه و از همه مهم تر حملات قلبی و سکته اشاره کرد. حتی گاهی ممکن است مصرف این داروها باعث خون ریزی داخلی هم شود. به گفته متخصصان دارویی مصرف خودسرانه و دوز بالای این داروها خطرناک است و مصرف بیش از سه روز آن عوارض زیادی دارد. گاهی مجبوریم با تجویز پزشک، مسکن مصرف کنیم، به طور معمول بسته به نوع دارو و بیماری، پزشک روزی دو تا سه نوبت و در بعضی موارد مصرف روزانه هر هشت ساعت را تجویز می کند. در این شرایط خاص برای کاهش عوارض دارو مصرف آن ها بعد از غذا یا همراه با آب بیشتر توصیه می شود.

آشپزی

آش ترش



- لوبیای پخته شده- یک پیمانه
- نخود پخته شده- یک پیمانه
- هویج پخته و خرد شده- یک پیمانه
- پیاز- یک عدد
- چغندر خرد شده و پخته شده- یک و نیم لیوان
- سبزی آش شامل اسفناج، تره، گشنیز، جعفری - ۳۰۰ گرم
- برگه زردآلو- یک پیمانه
- آلوچه- یک پیمانه
- رشته آش - ۲۰۰ گرم
- آب غوره - نصف لیوان

● حبوبات را از شب خیس می کنیم تا هم نفخ شان از بین برود و هم راحت تر پخته شود. ● برای شروع هویج را به صورت نگینی وریز خرد می کنیم و در یک قابلمه به همراه آب روی حرارت می گذاریم تا بپزد. همچنین چغندر را به همین روش خرد می کنیم و می پزیم. ● نخود و لوبیا را در قابلمه های جداگانه روی حرارت قرار می دهیم تا بپزند. توجه کنید نباید در یک قابلمه آن ها را بپزید چون لوبیا در مدت دو ساعت می پزد ولی نخود به زمان بیشتری نیاز دارد. ● پیاز را به صورت ریز و نگینی خرد می کنیم و به همراه روغن، روی حرارت تفت می دهیم سپس سبزی آش را به همراه یک پیمانه برگه زردآلو، یک پیمانه آلوچه و یک لیتر

کافه سلامت

هشدار سازمان جهانی بهداشت

افزایش ۵۰ درصدی شیوع سرخک در جهان

سازمان جهانی بهداشت (WHO) اعلام کرده تلاش هایش برای جلوگیری از اشاعه بیماری سرخک با مشکل مواجه شده است. این سازمان می گوید که موارد ابتلا به سرخک در جهان ۵۰ درصد افزایش یافته است.

خبرگزاری رویترز در گزارشی در این باره آورده که این سازمان اعلام کرده است: آمار اولیه نشان دهنده روند نگران کننده موارد ابتلا به سرخک در کشورهای مختلف از جمله کشورهای مرفه است و این در حالی است که در کشورهای مرفه معمولاً نرخ واکسیناسیون از لحاظ تاریخی بالا بوده است. «کترین ابراین»، مدیر ایمن سازی سازمان جهانی بهداشت گفته است: آمار نشان دهنده افزایش شدید موارد ابتلا به سرخک است و ما چنین روندی را در همه مناطق دنیا می بینیم.

طبق آمار سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۸ میلادی، سرخک جان ۱۳۶ هزار نفر را گرفت. این بیماری یکی از چهار بیماری کشنده دوران کودکی در جهان به شمار می رود. سرخک یک بیماری ویروسی بسیار مسری است که از جمله نشانه های آن تب شدید و بیثورات پوستی (دانه های سرخ) است حتی ممکن است به کوری، مننژیت و عفونت ریه منجر شود. سرخک؛ بیماری واگیر دار و در موارد حاد خطرناک است اما به گفته سازمان جهانی بهداشت، واکسیناسیون می تواند مانع از ابتلا به آن شود. در حالی که به گزارش بی بی سی، اخبار منفی درباره خطرات واکسیناسیون برای سلامت، عمدتاً از یک مقاله بی اعتبار سرچشمه گرفته که نشر آن در سراسر جهان به خودداری برخی والدین از ایمن سازی کودکان منجر شده است.

فراشترچاپ

سر رسید و تقویم رومیزی ۹۸

با چاپ اختصاصی

(طراحی و عکاسی صنعتی)

۷۱۳ و ۳۷۰۰۹۷۱۴



بلوار سازمان آب / نبش خیابان شهید صادقی ۱۸