

پرسشی و پاسخ

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

دکتر آزاده طبیعی

متخصص پوست و مو

پسری ۲۲ ساله ام. صورتم در اثر جوش های زمان نوجوانی گودی های زیادی دارد و هنوز هم جوش های سرسفید و قرمز می زند و هر چه هم کرم استفاده کردم فایده ای نداشته و الان مدتی است ناامید شده ام. آیا باید جراحی کنم؟

کرم و درمان های موضعی، تنها بخشی از درمان آکنه است، با مراجعه به پزشک و معاینه، توصیه به مصرف درمان مناسب می شود. برای رفع آثار گودی و لک جوش ها، روش های متعددی مانند ساب سیژن، لیزر، میکرونیدلینگ، کربوکسی مزوتراپی و غیره وجود دارد که براساس ضایعه هر فرد، روش مورد نیاز متفاوت است.

دکتر مهدی فهیمی

متخصص طب سنتی

محصولات ارگانیک به چه فرآورده هایی گفته می شود؟
محصولات ارگانیک در شرایط کاملاً طبیعی تولید می شوند و هیچ ماده شیمیایی در فرایند تولید آن ها استفاده نمی شود. مصرف این محصولات به ویژه میوه و سبزی ها باعث افزایش کیفیت، حفظ نشاط و شادابی افراد می شود. میزان املاح، یز مغذی ها و اسیدهای چرب آن برای تامین نیاز افراد کافی است. نکته جالب توجه این که در تولید این محصولات در مقایسه با محصولات دیگر، تخریب زیست محیطی و آلودگی کمتری اتفاق می افتد.

کافه مجازی



نگران باکتری های کاهو نباشید

« کاهو» بخارید ، خوب بشوید و میل کنید

کاهو بسیار گران شده، کیلویی ۱۵ هزار تومان. و در میانه این افزایش قیمت، صوتی در فضای مجازی منتشر به گوینده خبر شبکه پیام منتشر شد که طی آن نتایج تازه ترین یافته های علمی در زمینه وجود خطر ناک ترین باکتری ها در برگ کاهو را به اطلاع شنوندگان می رساند. او می گوید: «به عقیده دانشمندان باکتری شناس، خطر ناک ترین باکتری در برگ های کاهو زندگی می کند.» و «این باکتری ها در بسته بندی هایی که روی آن عبارت "محصول آماده خوردن است" هم دیده می شود.» و در نهایت می گوید برای از بین بردن این میکروب ها تابش اشعه را دیوکتیو لازم است که اگر میزان آن هم از کنترل خارج شود برای مصرف کنندگان مضراتی به همراه دارد اما هیچ نام و نشانی از این باکتری مودی که به جان کاهو ها افتاده است، نمی دهد در حالی که پیشتر سازمان بهداشت جهانی فهرست خطر ناک ترین باکتری ها را آورده و اشاره ای به این باکتری خطرناک نشده است. به گزارش دیده بان علم ایران، این فهرست به سه دسته دارای اولویت حیاتی، بالا و متوسط تقسیم می شود. گروه اول می تواند باعث بروز عفونت های شدید و اغلب کشنده مانند عفونت های جریان خون و پنومونی (ذات الریه) شود. نکته ای که خوانندگان و شنوندگان چنین اخباری باید به آن توجه داشته باشند این است که باکتری ها در همه جا از جمله برگ های کاهو هم ممکن است دیده شوند که مصرف کنندگان می توانند با شست و شوی صحیح آن ها با خیال آسوده آن را مصرف کنند.

روش صحیح شست و شوی کاهو

۱- برگ های کاهو را از یکدیگر جدا کنید. هر برگ به راحتی از قسمت سر جدا می شود. هر برگی را که جدا کرده اید در داخل صافی بگذارید. ۲- در ابتدا یک بار کاهو را برای رفع گل ولای و کاهش آلودگی از باکتری ها بشوید. ۳- سپس یک فنجان سر که سفید را با دو فنجان آب سرد در یک کاسه بزرگ ترکیب کنید. به گزارش تبیان اجازه دهید کاهو به مدت ۱۰ دقیقه در محلول سر که خیس بخورد و سپس به آرامی آن ها را به صافی منتقل کنید و با آب بشوید.

پزشکی

مهمین رمضانی | خبرنگار

همان طور که بارها و بارها شنیده ایم، علاقه ایرانیان به جراحی زیبایی زیاد است و بخشی از آن به دلیل شکل بینی و توجه به ظاهر صورت به عنوان اولین نمای ظاهری از شخصیت افراد و نشان دادن اعتماد به نفس است چنان که به گفته نایب رئیس انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی کشور، آمار جراحی بینی و زیبایی زنان ایرانی و انجام اقداماتی مانند بوتاکس و فیلر در بین زنان کشور از خط قرمز گذشته است و حتی در آرایشگاه ها هم این عمل ها انجام می شود. به گزارش ایرنا، حامد باطنی با اشاره به این که جراحی بینی و تزریق بوتاکس در صدر جراحی های زیبایی قرار دارد، گفت: این در حالی است که تزریق فیلر و بوتاکس برای همه انجام شدنی نیست و برخی افراد که دارای بیماری هایی همچون بیماری ضعف سیستم عصبی و ضعف عضلانی هستند، نباید بوتاکس انجام دهند. به همین منظور نظر متخصصان این حوزه را درباره این جراحی ها آورده ایم تا اگر شما هم در آستانه سال جدید، قصد انجام جراحی بینی یا بوتاکس را دارید، آگاهانه اقدام کنید و تحت تاثیر تبلیغات غیر واقعی و مراکز غیر مجاز قرار نگیرید:



زیبایی بینی به کوچک بودن آن نیست بلکه باید متناسب با چهره فرد باشد. کسانی که دچار انحراف بینی، شکستگی یا مشکلات مادرزادی هستند، بهترین گزینه برای عمل جراحی بینی محسوب می شوند. افراد با پوست کلفت بینی، سن پایین تر از ۱۸ سال و بالاتر از ۴۰ سال، گزینه های خوبی برای جراحی نیستند. در بینی های گوشتی در صورت تجربه بودن جراح، نتایج عمل جراحی ایده آل خواهد بود.

دکتر آزاده طبیعی | متخصص پوست و مو

بوتاکس در واقع نوعی سم با رقت خاص است که برای فلج کردن ماهیچه ها به کار می رود و موارد کاربرد فراوانی از جمله استفاده های مختلف درمانی در حوزه های اورولوژی، بیماری های زنان و چشم و غیره دارد اما عامه مردم بیشتر با کاربرد آن در حوزه زیبایی آشنایی دارند.

متاسفانه انواع مختلف غیر استاندارد آن در بازار وجود دارد که به صورت قاچاق وارد می شود و به علت قیمت پایین تر، مورد استفاده افراد ناآگاه قرار می گیرد.

این ماده دارای زنجیره ای از پروتئین حیوانی ناخالص است که در برخی واکنش های آلرژیک شدیدی ایجاد می کند و در برخی افراد، با انتشار بیشتر از انتظار، به عضلات مجاور متصل و گاهی باعث فلج عضلات دیگر قسمت های صورت و بدن می شود و مصرف کننده در صورت کردن یا خوردن یا

دیگر اعمال مرتبط با عضلات، دچار مشکل می شود و در موارد نادری، کار به بستری شدن هم می کشد. این متخصص ادامه می دهد: تزریق مواد مورد تایید وزارت بهداشت، در مراکز تخصصی پزشکی انجام می شود. این که گفته می شود شخص بعد از تزریق سه جلسه بوتاکس تا آخر عمر نیازی به تزریق مجدد ندارد، صحت ندارد و علاوه بر آن فاصله تزریق ها نباید خیلی نزدیک باشد.

موارد منع بوتاکس

افراد زیر ۱۸ سال، در دوران بارداری و شیردهی (بعد از شش ماه اول با نظر پزشک)، داشتن بیماری های عضلانی خاص، سرطان فعال، شیمی درمانی و چند مورد خاص دیگر.

تزریق بوتاکس

این تزریق صرفاً باید توسط پزشکان متخصص دوره دیده انجام شود زیرا آگاهی به آناتومی ظریف عضلات

و تفاوت های آن در افراد مختلف و نیز میزان و نحوه و عمق تزریق و آگاهی به عوارض احتمالی آن بسیار ضروری است. متاسفانه مراجعه به غیر کارشناس عوارض متعددی را به بیمار تحمیل می کند که معمولاً رفع آن ها نیازمند مدت زمان طولانی و تحمل رنج و ناراحتی شخص است.

عوارض بوتاکس

یکی از شایع ترین عوارض، افتادگی پلک است که چند هفته تا چند ماه طول می کشد تا رفع شود. گاهی دوبینی و پایین افتادن ابروها اتفاق می افتد. در اثر انتشار مواد غیر استاندارد، اختلال در صحبت کردن و غذا خوردن هم دیده شده است. از بوتاکس به غیر از رفع خط اخم و خطوط پیشانی و اطراف چشم و دور لب، برای کاهش میگرن و تعریق کف دست و زیر بغل نیز استفاده می شود که نتایج خیلی خوبی داشته است.

دانشتنی ها

شنبه

چگونه می توان شیر مادر را نگهداری کرد؟

شیر مادر، ماده ای سالم و طبیعی است که طبیعت در اختیار کودک قرار داده است و تا کنون دانشمندان موفق نشده اند ماده ای همپای شیر مادر تولید کنند. بهتر است هنگام شیر خوردن، کودک در آغوش مادر آرام بگیرد اما اگر مجبور هستید گاهی از شیر دوشیده شده خود استفاده کنید، می توانید شیری را که از سینه تان دوشیده اید، فریز کنید. آن را در ظرف های تمیز بریزید

شیری که فریز کرده اید، بیشتر نشود. برای این که از تغذیه سالم و مناسب نوزادان مطمئن باشید، به خاطر داشته باشید اگر شیر را در دمای معمولی اتاق دوشیده اید، بیش از ۸ تا ۶ ساعت در دمای معمولی اتاق نمانده باشد یعنی فقط ۶ تا ۸ ساعت قابل استفاده است. می توانید آن را در یخچال نگهداری و بعد از آن استفاده کنید، در این صورت شیر تا پنج روز قابل مصرف خواهد

بود. شما می توانید شیر را در فریزر نگهداری کنید. حتما شیر را در ظرفی قرار دهید که مقداری از بالای ظرف خالی باشد چرا که محتویات شیر، داخل ظرف یخ می زند و در اثر انجماد حجم آن بیشتر می شود و از ظرف بیرون می زند. در این صورت شیر تا دو هفته در فریزر قابل نگهداری است. شیری که در قسمت داخل فریزر (نه در درب فریزر) یخ زده است می تواند تا ۱۲ ماه استفاده شود.

قبل از دوشیدن شیر، حتما دست هایتان را بشوید، ظرف نگهداری شیر حتما استریلیزه باشد و بر حسب تاریخ فراموش نشود.

آشپزی

هات چاکلت مکزیکی



- شیر برچرب -۳ فنجان
- چوب دارچین خرد شده -۳ قاشق چای خوری
- شکر دانه ریز -۳ قاشق مرباخوری
- اسانس وانیل -سه چهارم قاشق چای خوری
- نمک - کمی
- فلفل قرمز -یک چهارم قاشق چای خوری
- خامه فرم گرفته - برای تزیین

- ۵ دقیقه حرارت دهید و مرتب هم بزنید تا شکلات ها آب شود و مایه شکلاتی یک دست و کرم مانند حاصل شود.
- هات چاکلت را داخل ماگ یا فنجان های سرو بریزید.
- روی آن را با خامه فرم گرفته، مقداری پودر کاکائو و فلفل قرمز (به دلخواه) تزیین کنید.

- ابتدا شیر و چوب دارچین را در یک قابلمه کوچک بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید تا به جوش آید.
- شیر را هم بزنید تا جابج زند و کف نکند.
- حدود ۱۰ دقیقه آن را حرارت دهید تا عطر دارچین بلند شود.
- شکلات خرد شده، شکر، اسانس وانیل، نمک و فلفل را به شیر اضافه کنید.

سلامت

سکسکه و ۶ هشدار برای سلامت

وقتی غذا را به تندی و بدون جویدن کامل قورت می دهید یا وقتی یک جرعه نوشابه گاز دار می نوشید، سکسکه به سراغتان می آید. به راستی دلایل سکسکه چیست؟ هر کدام از ما روشی برای برطرف کردن آن داریم از نوشیدن جرعه ای آب تا حبس کردن نفس؛ اما دلایل سکسکه چه می تواند باشد؟

از دلایل سکسکه می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ابتلا به ریفلاکس معده
- ابتلا به سرطان
- احتمال حمله قلبی و استرس زیاد در بیماری های سیستم عصبی
- نارسایی عملکرد کلیه
- پنومونی؛ سکسکه طولانی مدت نشانه ابتلا به ذات الریه است.

