

پرسش و پاسخ

تجویز دارو ها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤا ل ت مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر مهدی فهیمی

متخصص طب سنتی

فواید مصرف زیتون برای بدن چیست؟

مصرف زیتون برای بدن فواید بسیاری دارد که از جمله آن ها می توان به موارد زیر اشاره کرد: سلامت قلب، بهبود جریان خون، ضد التهاب، تقویت استخوان، سلامت مغز، تنظیم قند خون، ضد سرطان، افزایش جذب مواد مغذی، تنظیم اشتها.

برای درمان آگزما، به خصوص در اطفال چه باید کرد؟

بروز آگزما و ضایعات خارش دار در بچه ها و اطفال در فصل بهار، امری شایع است. بختن ۳۰۰ گرم کاهو در یک لیتر آب و شست و شوی بدن بچه ها با آب آن در حمام و ماساژ تقاله کاهو با روغن زیتون بر بدن بسیار کمک کننده خواهد بود.

بهترین زمان ورزش در بهار چه ساعت هایی است؟

اگر ورزش و فعالیت سنگین انجام دهیم، گرمای زیادی در بدن تولید و موجب حرکت بیشتر اخلاط در بدن می شود. به علاوه فعالیت بدنی کم نیز فایده ای برای بدن ندارد. بهترین ساعت، بعد از طلوع آفتاب است تا از طر فی سرمای صبحگاهی تعدیل شده باشد و از سویی، گرمای میانه روز غلبه نکرده باشد.

بیشتر بدانیم

پاک سازی کبد و دفع سنگ کیسه صفرا با سر که انگبین

شربت سر که انگبین حاوی انواع ویتامین های A، C، E، گرو ویتامین های B مانند B۱، B۲، B۶، سدیم، پتاسیم، کلسیم، آهن، منیزیم، پروتئین، اسید استیک و فرمیک، منتول، فلاونوئیدها، کره هیدرات، قندهایی مانند گلوکز، ساکارز، فروکتوز، مس، فسفر و گوگرد است.

مهم ترین خواص شربت سر که انگبین

این شربت خون را تصفیه و غلظت خون را هم بر طرف می کند؛ شربت سر که انگبین تاثیر چشم گیری در پاک سازی معده، کبد، کلیه ها و مجاری ادراری و دفع سنگ کیسه صفرا و کلیه دارد.

این شربت به رفع سوزش سردل، اسیدو رفلاکس معده کمک شایانی می کند؛ شربت سر که انگبین نقش موثری در بر طرف کردن التهاب مفاصل (آرتریت) و درمان بیماری های پوستی مانند ویتیلیگو (لک و پیس)، خارش، آگزما، کهیر و پسوریازیس (نوعی تخریب پوستی که با خارش همراه است) دارد و به کاهش قند و چربی خون کمک شایانی می کند.

موارد منع مصرف شربت سر که انگبین زنان باردار نباید این شربت را مصرف کنند؛ افرادی که دچار زخم معده هستند هم باید در استفاده از این شربت احتیاط کنند و در تهیه آن، میزان سر که را کاهش و عسل را افزایش دهند و عرق شیرین بیان را جایگزین عرق نعناع کنند.

شربت سر که انگبین با توجه به عرقی جانی که در تهیه آن استفاده می شود، خواص خاصی پیدا می کند به عنوان مثال اگر این شربت با عرق شاه تره و کاسنی مخلوط شود، برای پاک سازی کبد مفید است و در صورتی که آن را با عرق بابونه، شیرین بیان و بومادران ترکیب کنیم، موجب سلامتی معده می شود.

مواد لازم برای تهیه یک و نیم لیتر شربت سر که انگبین

سر که انگور یا سیب ۶ قاشق غذاخوری
عسل ۶ قاشق غذاخوری
عرق نعناع ۱۰ تا ۱۲ قاشق غذاخوری
آب ۵ تا ۶ لیوان
طرز تهیه شربت سر که انگبین
- برای تهیه شربت سر که انگبین، عسل و سر که را با هم مخلوط و به محلول آب و عرق نعناع اضافه کنید.

- افراد لاغر بهتر است برای تهیه این شربت از سر که انگور و اشخاص چاق از سر که سیب استفاده کنند.

- افراد گرم مزاج باید مقدار عسل را کاهش و سر که را افزایش دهند و لی اشخاص سرد مزاج باید میزان عسل را بیشتر و سر که را کمتر کنند.
- افراد باید روزانه ۲ ساعت پس از غذا ۲ لیوان شربت سر که انگبین را به مدت سه هفته مصرف کنند و یک هفته وقفه در نظر بگیرند و دوباره در صورت نیاز دوره سه هفته ای را تکرار کنند.

بهترین سن باروری در خانم ها و آقایان

بزرگی

امروزه سن بارداری خانم ها افزایش یافته است و اولین بارداری نسبت به گذشته در سنین بالاتری اتفاق می افتد. سن اولین بارداری به طور متوسط ۲۸ سال است و شمارز یادی از زنان بعد از ۳۰ سالگی باردار می شوند. به گفته متخصصان، با افزایش کیفیت زندگی و به کمک پیشرفت های پزشکی، زنان بعد از ۴۰ سالگی اغلب در سلامت کامل به سر می برند و هنوز می توانند باردار شوند و در صورت لزوم، روش های باروری هم به کمک آن ها می آید. با این حال بارداری در سنین بالا مراقبت های ویژه ای می طلبد.



برای تعیین بهترین سن باروری در زنان و مردان، کمی اختلاف نظر وجود دارد اما آن چه مشخص است فاصله ۲۰ تا ۳۰ سالگی، بهترین دهه برای بارداری و بچه دار شدن است.

بهترین زمان برای بارداری خانم ها

قدرت باروری زنان در ۲۴ سالگی در اوج است. همه دختران هنگام تولد، حدود یک میلیون تخمک دارند و در سال های باروری تعداد تخمک ها حدود ۳۰۰ عدد است. با افزایش سن، سن تخمدان ها هم افزایش می یابد و تخمک ها نیز کیفیت ابتدایی را نخواهند داشت.

احتمال کمتر سقط جنین

در زنان ۲۰ تا ۲۴ ساله، خطر سقط جنین فقط ۱۰ درصد است و کمتر دچار مشکلات زنانگی نظیر فیبروم و اندومتریوز می شوند، در حالی که با افزایش سن خطر این بیماری ها افزایش می یابد.

خطر سقط بین سنین ۳۵ تا ۳۹ سالگی، ۱۸ درصد افزایش پیدا می کند. احتمال سقط جنین در زنان ۴۰ ساله، ۳۴ درصد است. به گفته دکتر فاطمه نعمت اللهی

افزایش سن، افزایش احتمال سزارین!

زنانی که در ۳۵ سالگی صاحب اولین فرزند خود می شوند، ۴۰ درصد احتمال سزارین دارند و خطر تولد فرزند مبتلا به سندروم داون در ۳۰ سالگی یک در ۷۵۹ تولد است که این آمار در سن ۳۵ سالگی به یک در هر ۳۰۲ تولد می رسد. احتمال دوقلو زایی در زنان ۳۵ تا ۳۹ ساله نیز بسیار بیشتر می شود.

بعد از ۴۰ سالگی احتمال درمان ناباروری با تخمک های خود زن بسیار کم و نیاز به درمان های کمکی و استفاده از تخمک های اهدایی بیشتر می شود.

بارداری زیر ۱۸ سالگی هم خطرناک است

تخمک گذاری در دختر خانم ها از سن بلوغ شروع و از همان زمان امکان بارداری فراهم می شود. در چند سال اول بعد از بلوغ معمولاً تخمک گذاری ها نامرتب است و گاهی اوقات یک تا دو سال طول می کشد تا ریتم طبیعی خود را پیدا کند.

بارداری در سنین زیر ۱۸ سال هم می تواند همراه با خطرانی از جمله کاهش رشد داخل رحمی جنین، افزایش احتمال فشار خون بارداری و پره اکلامپسی (مسمومیت حاملگی) باشد.

از مایش های ۶ ماه قبل از بارداری

خانم ها باید شش ماه قبل از بارداری به پزشک زنان مراجعه کنند و تمام آزمایش های روتین و مورد نیاز را انجام دهند.

در این آزمایش ها کم خونی، فعالیت غده تیروئید، گروهِ خونی، هپاتیت، ایدز، سیفلیس، عملکرد کلیه و ... بررسی می شود. همچنین واکنش هایی که قبلاً تزریق نشده اند مانند واکنس کزاز، سرخچه و ... تزریق خواهد شد.

افت باروری آقایان بعد از ۴۰ سالگی

آقایان نیز در سنین بالای ۴۰ سالگی دچار افت قدرت باروری می شوند در ست مانند همان اتفاقی که بعد از ۳۰ سالگی برای خانم ها می افتد. بالا رفتن سن آقایان باعث تنگی عروق بدن و کم شدن تعداد اسپرم ها، کند شدن حرکت و غیر طبیعی شدن شکل آن ها می شود.

سلامت

حفظ تعادل بدن با افزایش سن کاهش می یابد

آیا می دانستید بعد از ۲۵ سالگی، تعادل تان کاهش می یابد و بعد از ۶۵ سالگی، یک نفر از سه نفر در فعالیت های روزانه خود زمین می خورد؟



در گیر می کنیم از نوسان جلوگیری مطالعہ ای که روی بزرگ سالان شرکت کننده انجام شد نشان داد کاهش دریافت تحرک و تعادل در افرادی که از

تعادل چشم ها، گوش ها (سیستم دهلیزی گوش) و سیستم حسی پیرامونی (گیرنده های فشار و لمس پوست) را مانند ارتباط های عصبی-عضلانی (مسیر عصبی بین

مغز، تاندون ها، لیگامنت ها و مفاصل مان) به کار می گیرد. مغز ما توانایی هماهنگ کردن این پیام ها را دارد تا مکان جوارح بدن، سرعت و جهت حرکت آن ها را تعیین کند. با افزایش سن، ممکن است این سیستم ها نا کارآمد شوند که باعث برهم خوردن تعادل خواهند شد. مغز ما موقعیت بدن را اشتباه محاسبه می کند و نمی تواند مکان اعضای بدن را تعیین کند زیرا پیام هایی که دریافت می کند، صحیح نیست. در زمانی که بینایی و حس های پیرامونی کاهش می یابد، معضلات پارا بیشتر

به این امکانات دسترسی ندارند که توجه به این شرایط بسیار مهم است.

با وجود این، هنوز میلیون ها نفر به دلیل پرداخت هزینه های سلامتشان به فقر مطلق دچارند.

کشور ها می توانند کارهایی انجام دهند تا با سرعت بیشتری به سمت پوشش همگانی سلامت پیش بروند و سلامتی همه افراد را بهبود بخشند و موفقیت های به دست آمده را حفظ کنند.

نظام بهداشتی در تمامی کشور ها برای رسیدن به پوشش همگانی سلامت، نیاز به تقویت دارد.

آشپزی

دمی نخود سبز با ماهی تن

غذای اصلی



- برنج - ۳ پیمانه
- نخود سبز - یک پیمانه
- آب - به مقدار لازم
- پیاز داغ - ۳ قاشق غذاخوری
- سیر داغ (سرخ شده) - یک قاشق غذاخوری
- روغن یا کره - به مقدار لازم
- نمک، فلفل قرمز، زردچوبه و فلفل سیاه - به مقدار لازم
- تن ماهی

این پلورا با کنسرو ماهی استفاده کنید.

نکته:

- برای این که نخود ها سبز باقی بمانند، لازم است هنگام پخت در ظرف را انگازید و زیاد پخته نشوند.
- این غذا را برای بچه ها بدون سیر و فلفل، آماده و به جای روغن از کره استفاده کنید.
- سیر طعم خوبی به این غذا خواهد داد. مقدار سیر و پیاز را می توانید کمتر یا بیشتر کنید.
- این پلو بدون سیر با مرغ پخته هم ترکیب خوبی خواهد داشت. به جای کنسرو ماهی می توانید از ماهی سرخ شده که استخوان آن را جدا کرده اید، استفاده کنید.

کافه سلامت

شعار امسال روز جهانی بهداشت

«پوشش سلامت جهانی» برای همه

موضوع روز جهانی سلامت سال ۱۳۹۷ (سال ۲۰۱۸ میلادی) عبارت بود از «پوشش همگانی سلامت: برای همه، در همه جا» که در استای شعار اصلی سازمان یعنی سلامت برای همه، قرار دارد. هر ساله مراسم روز جهانی سلامت در روز ۷ آوریل برگزار می شود. ۷ آوریل روزی است که سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۴۸ میلادی یا ۱۳۲۷ شمسی آن را به عنوان روز سلامت

انتخاب کرده است.

پوشش همگانی سلامت چیست؟

پوشش همگانی سلامت به این معنی است که همه افراد جامعه، خدمات مورد نیاز سلامت را بی هیچ فشار مالی دریافت کنند. پوشش همگانی سلامت، همه را قادر می کند به خدماتی که مهم ترین دلیل پیشگیری از مرگ و بیماری است، دسترسی داشته باشند. توجه به این نکته

