

#### پرسشی و پاسخ

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

#### دکتر مهران بابایی

متخصص داخلی

در باره ری فلا کس معده توضیح دهید چون من موقع غذا خوردن سرفه می کنم و د کتر به من گفته است دچار ری فلا کس هستم.

ری فلا کس یا بر گشت اسید از معده به مری دو نوع است.
۱-نوع فیزیولوژیک : به صورت تبییک بعد از خوردن غذا بروز می کند و زود گذر و بدون علامت است و به ندرت طی خواب رخ می دهد.
۲-نوع بیمار گونه یا پاتولوژیک : با آسیب مخاطی مرتبط است و اغلب شبانه رخ می دهد.
در بیماری ری فلا کس اگر بیمار در مان نشود، مری دچار آسیب می شود، ولی اگر در مان شود این یافته، نادر است.

● شایع ترین علا یم ری فلا کس

سوزش سرد ل که بیشتر بعد از غذاست.
رگورژیتاسیون یا بر گشت محتویات معده به داخل دهان.
دیسفاژی یا گیر کردن غذا.
برخی علایم دیگر ری فلا کس خارج از مری است، مثل :
برونکواسپاسم، لارنژی ت یا التهاب حنجره و سرفه مزمن

● سایر علایم ری فلا کس

درد سینه، افزایش بزاق دهان، تهوع، درد گلو، احساس توده در گلو.
اگر درد سینه مربوط به ری فلا کس باشد، یک سری مشخصاتی دارد :
آئزین صدی (یعنی بیماری قلبی) را تقلید می کند و رترواسترنال (یعنی در پشت جناغ سینه) است و درد در گردن، پشت، فک و بازوها منتشر می شود و از چند دقیقه تا چند ساعت است و خود به خود یا باآنتی اسید رفع می شود.
معمولا بعد از غذاست، بیمار را از خواب بیدار می کند و ممکن است با استرس تشدید شود.
شایان ذکر است تهوع در ری فلا کس، غیر شایع است ولی در تهوع بدون علت مشخص، باید به فکر بیماری ری فلا کس بود.

● تشخیص ری فلا کس

تشخیص ری فلا کس می تواند تنها بر پایه علایم باشد. آندوسکوپی را در مواقعی انجام می دهیم که ری فلا کس همراه با دیسفاژی یا گیر کردن غذا در گلو باشد یا به در مان های معمول مثل دارو هایی به اسم گروه امپرازول هر ۱۲ ساعت روزانه مقاوم باشد.

شماره پیاپی **زندگی سلام**  
**۲۰۰۹۹۹**

زر شک به طور عمده ضد سرطان، ضد باکتری، ضد قارچ، ضد ویروس، ضد التهاب و آنتی اکسیدان است. با این حال، تحقیقات اخیر بر نقش مفید آن در درمان بیماری های نورولوژیک که به طور عمده به دلیل اثر آنتی اکسیدانی قوی این ماده است، متمرکز شده اند.
مطالعات در خصوص طیف گسترده ای از بیماری ها، مزایای مصرف این ماده را نشان می دهد، از جمله:

- ضد پیری
- ضد سرطان
- ضد دیابت
- کاهش میزان کلسترول خون
- درمان عفونت های دستگاه گوارشی
- بیماری قلبی
- فشار خون بالا
- بهبود ایمنی بدن
- کنترل و کاهش وزن
- موثر برای درمان بیماری های پوستی به



ویژه پسر و یاز پس
**میزان مصرف و عوارض جانبی:**
میزان تجویزی در بیشتر مطالعات بین ۹۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی گرم در روز است. معمولاً ۵۰۰ میلی گرم، سه بار در روز و پیش از وعده های غذایی کفایت می کند.

**دکتر سید مسعود داوودی** | متخصص پوست، مو و زیبایی

● «**ضد آفتاب**»؛ **بهترین محافظ در برابر پرتوهای مضر خورشید**
علاوه بر این که مواجهه مستمر و حفاظت نشده در برابر پرتوهای خورشید، مهم ترین عامل بروز سرطان پوست است اما مشکلات دیگر پوست در سنین سالمندی مانند چین و چروک و ظاهر شدن لکه ها را نیز باید ناشی از پرتوهای ماورای بنفش خورشید دانست. توصیه می شود برای به تعویق انداختن

پیری پوست و همچنین جلوگیری از تغییرات خوش خیم و بد خیم ناشی از نور خورشید، از ضد آفتاب استفاده شود. پوست بچه ها به پرتوهای خورشید بسیار حساس است اما از آن جا که ترکیبات ضد آفتاب در آن ها موجب حساسیت، قرمزی و التهاب می شود، رعایت محدودیت سنی در استفاده از این کرم ها ضروری است.

● «**ضد آفتاب**» **در نوزادان؛ هرگز!**

استفاده از ضد آفتاب ها به طور کلی در کودکان زیر شش ماه ممنوعیت مصرف دارد و بین شش ماهگی تا دو سالگی، نظر متخصصان متفاوت است. اما از ۲ تا ۱۲ سالگی، استفاده از ضد آفتاب های مخصوص اطفال مناسب است زیرا ترکیبات موجود در آن ها احتمال بروز حساسیت در کودکان را کاهش می دهد. پس از سنین ۱۲ سالگی امکان استفاده از ضد آفتاب های معمولی وجود دارد البته با توجه به ساختار چربی یا خشک پوست، باید این شرایط نیز در نظر گرفته شود. برای افرادی که مستعد بروز کک و مک هستند نیز بهتر است از ضد آفتاب های بدون چربی استفاده شود. خوشبختانه از آن جا که ترکیبات ضد آفتاب جذب نمی شود، استفاده از این محصولات برای خانم های باردار نیز هیچ ممنوعیت مصرفی ندارد؛ البته باید به ساختار پوست در انتخاب ضد آفتاب دقت داشت.

● **سالمندان به نور خورشید نیاز دارند!**

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی بقیة... (عج) افزود: ضرورت دریافت کافی ویتامین D و یوکی استخوان در دوران سالمندی و همچنین محدودیت حضور این افراد در محیط های باز و از طرفی بروز عوارض پرتوهای خورشید پس از ۱۰ تا ۱۵ سال، باعث می شود تا بتوان استفاده از ضد آفتاب را در سالمندان نادیده گرفت. در واقع از آن جا که پرتوهای خورشید لازمه سنتز ویتامین D و کمک به سلامت استخوان هادر سالمندی است، ضد آفتاب ها می تواند این تاثیرات را کاهش دهد. به طور کلی توصیه می شود از سنین جوانی و میان سالی به استفاده منظم از ضد آفتاب ها توجه داشته باشید و کمبود ویتامین D احتمالی را با مکمل های مناسب جبران کنید.

#### بیشتر بدانیم

### سکته قلبی بیشتر به سراغ مردان می آید

مردان ۱/۵ تا ۲ برابر زنان دچار سکته قلبی می شوند.

دکتر سعید علیپور پارسا استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به بالا بودن میزان ابتلا به سکته قلبی در میان مردان، گفت: میزان بروز سکته قلبی در زنان در سنین بالاتر از ۵۵ سال به مردان نزدیک می شود.

در سال های گذشته افراد بالاتر از ۴۰ سال دچار این بیماری می شدند اما اکنون شاهد سکته های قلبی در افراد بالاتر از ۲۰ سال هستیم.

مصرف سیگار، سابقه دیابت، فشار خون و چربی خون از عوامل خطر شناخته شده این بیماری است و بی تحرکی، استرس، رژیم غذایی نامناسب و چاقی از دیگر عوامل خطر این بیماری هستند. گاهی اوقات مصرف برخی داروهای روان گردان می تواند در بروز سکته قلبی نقش داشته باشد.

### دلایلی که باعث ورم پاها می شود

معمولاً افرادی که اضافه وزن دارند، کم تحرک هستند یا مادران باردار متوجه ورم پا هایشان می شوند اما علت های دیگری هم برای ورم پاها ذکر شده است از جمله :

● **بارداری**

در دوران بارداری بدن خانم ها ۵۰ درصد بیشتر از مواقع دیگر مایعات را حمل می کند. این افزایش حجم در سه ماهه سوم بارداری بیشتر می شود و به همین دلیل پاها ورم بیشتری می کند به صورتی که باید از کشش های بزرگ تر استفاده کرد.

● **لخته شدن خون**

اگر یک پای شما ورم کرده باشد به احتمال زیاد لخته خون وجود دارد. این ورم همراه با داغی و قرمزی را جدی بگیرید.

● **مصرف بعضی از داروها**

بعضی داروها عوارض جانبی به همراه دارد از جمله ورم پا و زانو. داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی و داروهای فشار خون و دیابت از جمله این هاست.

**خواص درمانی زرشک در بیماری های نورودژنراتیو مختلف مانند آلزایمر، بیماری پارکینسون و هانتینگتون اثبات شده است**

تاثیر زرشک کمتر از چند ساعت دوام دارد، پس میزان مصرف آن باید به چند مرحله تقسیم شود تا در تمام طول روز، سطح خون پایدار بماند. در صورت ابتلا به بیماری خاص یا مصرف داروهای خاص به ویژه داروهای کاهش قند خون، پیش از مصرف زرشک با پزشک مشورت کنید. اصلی ترین عوارض جانبی زرشک به مسائل گوارشی مرتبط است و گزارش هایی مبنی بر درد شکمی، اسهال، نفخ، یبوست و معده درد نیز وجود دارد.

پژوهشکده گیاهان دارویی

#### خواص گیاهان

## خواص دارویی زرشک

## ساندویچ

#### انشیزنی

## ساندویچ شاورما



- سینه مرغ- یک عدد
- قارچ -تفت داده شده- کمی
- پیاز داغ - یک عدد
- سس کچاپ - به میزان لازم
- روغن زیتون - نصف فنجان
- ماست - یک فنجان
- نمک و فلفل - به میزان لازم
- مواد سس
- ماست - یک فنجان
- ارده - ۲ قاشق غذاخوری
- آب لیمو - کمی (به دلخواه)
- نمک و فلفل و پودر سیر - به میزان لازم

● روی سینه مرغ برش های عمیق ایجاد می کنیم و به مدت یک روز در ماست و نمک و فلفل و روغن زیتون می خوابانیم.
● سپس سینه مرغ را در روغن سرخ می کنیم.
● وقتی که مرغ طلایی شد، از روی حرارت بر می داریم و خرد می کنیم و دوباره تفت می دهیم.
● وقتی خوب تفت خورد و طلایی شد، قارچ تفت داده شده و پیاز داغ را هم اضافه می کنیم.

● سپس مقداری سس کچاپ و در صورت نیاز، نمک و فلفل را اضافه می کنیم و از روی حرارت بر می داریم.
● برای تهیه سس مواد لازم را با هم مخلوط می کنیم و هم می زنیم تا سس یک دستی حاصل شود.
● نان ها را بازمی کنیم و با خیار شور و کاهو گوجه پر می کنیم و بعد شاورما را روی آن می ریزیم و در پایان سس مخصوص شاورما را اضافه می کنیم.