

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 محمد حسین نجفی

متخصص بیماری‌های قلب و عروق

مدتی است مشکل قلبی پیدا کرده‌ام. به پزشک مراجعه کردم که وی علاوه بر آزمایش‌های متعدد اسکن هسته‌ای قلبی را به من پیشنهاد داده است. من از این شیوه هیچ اطلاعی ندارم. لطفاً راهنمایی‌ام کنید.

اسکن هسته‌ای قلب به معنی تصویربرداری از خون‌رسانی میوکارد (عضله قلب) به روش پزشکی هسته‌ای است که با تزریق وریدی یک ماده رادیواکتیوی خطر (معمولاً تکنسیم یا تالیوم)، خون‌رسانی به عضله قلب در دو حالت ورزش و استراحت به‌طور جداگانه بررسی می‌شود.

اسکن هسته‌ای قلب، یکی از آزمایش‌های دقیق قلب و عروق برای تشخیص بیماری سرخرگ‌های کرونر قلب (CAD) است که طی دو مرحله ورزش و استراحت، کیفیت و کمیت خون‌رسانی به عضله قلب (سرخرگ‌های کرونر) را در زوایا و سطوح مختلف قلب بررسی می‌کند.

کاربرد دیگر اسکن هسته‌ای قلب در بیماران با سابقه سکته قلبی یا بیماران دارای نارسایی قلبی، تشخیص میزان بافت زنده باقی‌مانده (بافت قابل نجات با اقدامات درمانی) در عضله قلب است. در قلب طبیعی، ماده رادیواکتیو به‌طور یکنواخت در عضله قلب پخش می‌شود. در بیماران مبتلا به تنگی عروق کرونر قلب، در حال استراحت، اسکن هسته‌ای طبیعی است اما پس از تست ورزش یا استرس دارویی در منطقه مشخصی، کاهش برداشت دیده می‌شود که دوباره پس از استراحت به‌طور کامل (آنژین قلبی) یا ناقص (سکته قلبی) به حالت اول برمی‌گردد. اسکن هسته‌ای قلب معمولاً به نام «تالیوم اسکن»، «اسکن پرفورژون» یا «استرس تست ایزوتوپی» نیز شناخته می‌شود.

بیشتر بدانیم

نرگس عزیزی

روزنامه‌نگار



۲۰ دقیقه صرف وقت در طبیعت، برای کاهش استرس کافی است

نرگس عزیزی - این راهمه‌ما به تجربه می‌دانیم که صرف وقت در طبیعت می‌تواند به کاهش اضطراب ما کمک کند اما منظور از صرف وقت در طبیعت چیست؟ اصلاً چه میزان صرف وقت در طبیعت و چه فاصله زمانی بین دو حضور و فعالیت می‌تواند به کاهش اضطراب و استرس ما کمک کند؟

این‌ها سوالاتی است که گروهی از پژوهشگران در دانشگاه میشیگان به آن توجه کردند و نتایج مطالعات خود را در این زمینه هفته گذشته در نشریه Frontiers in Psychology به چاپ رساندند. این پژوهشگران در مطالعه خود، برنامه‌های متفاوتی از حضور در طبیعت را به شرکت‌کنندگان داده و همزمان میزان هورمون کورتیزول (هورمونی که در زمان اضطراب در بدن مازاد ترشح می‌شود) را در بزاق دهان آن‌ها اندازه‌گیری کردند. طبق یافته‌های آن‌ها، بیشترین میزان کاهش اضطراب در شرکت‌کنندگانی مشاهده شد که هر روز و به مدت تقریبی ۲۰ دقیقه در طبیعت صرف می‌کردند. منظور از این صرف وقت نشستن یا راه رفتن در فضایی بود که به افراد احساس نزدیک شدن به طبیعت را می‌داد. بر این مبنای صرف حضور در بوستان‌های شهری، حیاط‌خانه یا حتی یک بالکن پراز گل‌دان‌هایی سبز، می‌تواند چنین تاثیری داشته باشد. طبق یافته‌های این مطالعه توجه به برخی نکات می‌تواند فواید این صرف وقت را باز هم افزایش دهد. به صورت کلی بهتر است این صرف وقت، طی روز و زمان روشن بودن هوا باشد، استفاده از گوشی تلفن و اینترنت در این زمان ممنوع و البته بهتر است ورزش سنگین در این زمان انجام نشود حتی انجام کارهایی مانند کتاب‌خواندن نیز در این زمان توصیه نمی‌شود.

# کاهش حساسیت‌های بهاری با خوراکی‌های طبیعی



دانستنی‌ها

التهاب فصلی مخاط بینی و مشکلاتی مانند آبریزش بینی، خارش چشم، عطسه و سرفه معروف به تب یونجه‌زمانی اتفاق می‌افتد که سیستم ایمنی بدن، مواد بی‌خطر را خطرناک تلقی و موادی را در خون ترشح می‌کند تا با این عوامل مقابله کند. این عوامل بیرونی که به نام آلرژن شناخته می‌شود می‌تواند گرده گیاهان، گرد و خاک، بوها و... باشد. علایم و درمان‌های طبیعی حساسیت را در ادامه می‌توانید مطالعه کنید:

شوک آلرژیک

علاوه بر علایمی که نام بردیم، سنگینی گوش، ترشحات پشت حلقی، تنگی نفس و خس‌خس سینه، اختلال خواب، زودرنجی، اگزما، کهیر، و زوز گوش، کاهش تمرکز و سردرد هم از علایم این حساسیت‌ها شمرده می‌شود. در حقیقت این علایم پاسخی است که سیستم ایمنی بدن به حضور آلرژن‌ها می‌دهد. حتی در موارد شدید، واکنش‌های سیستم ایمنی باعث شوک آلرژیک می‌شود که در مدت ۱۵ دقیقه فرد را از بین می‌برد.

نکاتی برای کاهش حساسیت:

● تعویض ملافه هفته‌ای یک بار و شست و شوی آن با آب گرم.

● تا حد امکان از میلمان تشک دوزی‌شده وسایل اضافه و خردوریزهای اتاق‌ها را کم کنید تا مانع از تجمع گرد و خاک شوید. ● طوبیت متعادل بهترین گزینه برای کاهش علایم به‌ویژه در افراد مبتلا به آسم است. ● تا حد امکان در این فصل پنجره‌ها را بسته نگه دارید و کمتر در فضای باز قرار بگیرید.

درمان‌ها

● بهترین درمان همان پیشگیری است که باید از مصرف مواد حساسیت‌آپرهیز کرد. استفاده از ماسک، دستکش و عینک آفتابی، ساده‌ترین راه‌های ممانعت از تماس مستقیم با آلرژن‌هاست.

● با کاهش وارد منزل نشود. ● در رژیم غذایی از میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید. روغن‌زیتون را فراموش نکنید. ● ماهی به دلیل داشتن امگا۳ خاصیت ضد التهابی دارد و در کاهش التهاب‌سینوس‌ها و بهبود علایم حساسیت موثر است. ● دوش گرفتن روزانه با آب گرم و هر بار ۱۰ دقیقه به کاهش علایم کمک می‌کند.

● در طب سنتی مصرف سبزی‌های بهاری و عرقیات مانند شاه تره، کاسنی و خرفه نیز برای پیشگیری از حساسیت‌های فصلی توصیه می‌شود.

غذاهای مناسب برای فروردین ماه

در مانگران و قدمای طب سنتی در متون طب سنتی ایران از غذاهایی مانند آش، بورانی اسفناج، بورانی شیدر و یونجه، کاهو سکنجبین، سمنو، آش شیدر و قره قروت به‌عنوان بهترین و سبک‌ترین غذاهای ایرانی که انرژی و ویتامین زیادی دارد، برای فصل بهار نام می‌برند. مصرف این غذاها موجب پاک‌سازی خون و تقویت اعصاب و قوای بدن می‌شود. از طرفی مصرف حبوبات فصل بهار مانند ماش، نخود فرنگی و جو نیز توسط حکمای طب سنتی ایران توصیه شده است. نوشیدن آب ماست، آب‌دوغ و ماء الشعیر سنتی که افزودنی‌های شیمیایی نداشته باشند نیز برای پاک‌سازی خون و تقویت کبد در فصل بهار بسیار مناسب است.

تسکین عطسه بهاری با روغن بنفشه

در مانگران طب سنتی برای درمان عطسه‌های ناشی از آلرژی و حساسیت فصلی، استفاده از روغن بنفشه و بادام را به بیمارانشان توصیه می‌کنند. این درمانگران به بیمارانشان که از دست عطسه‌های بی‌وقفه کلافه می‌شوند، توصیه می‌کنند روزی دو بار، یک قطره از روغن بنفشه را درون حفره‌های بینی خود بچکانند. علاوه بر این، با همین روغن، پیشانی خود را نیز ماساژ دهند. این کار موجب می‌شود از شدت عطسه‌ها کم و در مواردی نیز به‌طور کامل بر طرف شود. از خوردن انواع ادویه، غذاهای سرخ‌کردنی، شکلات و قهوه در فصل بهار پرهیز کنید و مصرف آن‌ها را به حداقل برسانید.

ویتامین C

ویتامین C نوعی آنتی‌هیستامین، آنتی‌اکسیدان و آنتی‌توکسین طبیعی است. با مصرف این ویتامین در کنار عسل خام می‌توان به راحتی به جنگ زکام بهار رفت. از خوراکی‌های حاوی ویتامین C نیز می‌توان به پرتقال، گریپ‌فروت، لیموترش، پاپایا، فلفل دلمه‌ای، بروکلی و دیگر کلم‌ها (کلم‌ترش و کیمچی عالی هستند)، توت‌فرنگی، آناناس، کیوی و طالبی اشاره کرد.



تا حد امکان از کپک‌زدن نقاط مختلف منزل جلوگیری کنید، برای این منظور مراقب‌نشستی‌لوله‌ها باشید. رطوبت منزل باید در حدی باشد که نه خیلی خشک و نه خیلی شرجی باشد.

سلامت

## پوست دست‌ها را جوان نگه‌داریم



معرض نور خورشید قرار گرفته‌اید، با شروع فرایند پیری پوست، پوست‌پشت دست‌ها شروع به لک‌شدن می‌کنند؛ لک‌هایی قهوه‌ای که حضورشان روی پوست زیبایی را از ظاهر پوست می‌گیرد. ● عوامل پیرکننده‌خانگی پوست دست شستن ظرف‌ها و پوشاک، پاک‌کردن سطوح مختلف خانه با انواع مواد شوینده، تعویض گلدان‌ها البته بدون دستکش، بریدگی با چاقو، وارد آمدن ضربات پی‌درپی به ناخن‌ها، شستن زیاد دست‌ها، شستن دست‌ها با آب داغ، سوختن پوست دست هنگام آشپزی و اتو کشیدن لباس‌ها... پوست دست‌ها را به شدت خشک می‌کند و در نتیجه ظاهر آن را زودتر به مرحله پیری می‌رساند بنابراین سعی کنید حتماً هنگام کار در خانه از دستکش استفاده کنید.

مرطوب‌کننده مهم است

مرطوب‌کننده اثر مخرب آفتاب یا کاهش کلاژن را از بین نمی‌برد اما سبب می‌شود پوست پرت‌ر و جوان‌تر به نظر برسد. از ترکیبات مؤثر مرطوب‌کننده‌ها می‌توان به موادی مانند شی‌باتر (نوعی چربی که از دانه درختی به نام Shea استخراج می‌شود و خاصیت ضدپیری دارد)، روغن دانه ماکادمیا (فندق استرالیایی)، روغن زیتون، ویتامین E و گلیسرین اشاره کرد.

نور مستقیم خورشید سبب پیری پوست می‌شود به‌خصوص پوست‌ها که نازک‌و خشک هستند. بیشتر ما به این که دست‌ها هم می‌توانند تالپوبی باشد که پیر شدن ما را نشان می‌دهد، آگاه هستیم. به عبارت دیگر، دست‌ها هم مانند پوست صورت مرتب در معرض آسیب‌های محیطی تأثیرگذار بر پوست قرار دار و باید مراقب آن‌ها بود. از طرفی، پزشکان پوست، معتقدند پوست‌پشت دست بسیار نازک‌تر از پوست صورت است و به مراتب زودتر از صورت پیری می‌شود. گرم مرطوب‌کننده‌ها وقتی دست‌تان نم‌دار است، استفاده کنید زیرا مرطوب‌کننده برخلاف اسمش رطوبتی از محیط به پوست نمی‌رساند بلکه باعث می‌شود رطوبت پوست در آن بماند. پوست دست به‌طور فیزیولوژیکی لایه بسیار نازکی چربی دارد بنابراین هنگام قرار گرفتن در معرض نور آفتاب، با تخریب کلاژن یا الاستین و به دنبال شروع مراحل پیر شدن، تغییر شکل پوست دست به شدت قابل مشاهده است و یک روز فرد به خودش می‌آید و متوجه می‌شود پوستش دیگر مثل قبل جوان نیست؛ چروک شده، رگ‌هایش بیرون زده و خشک به نظر می‌رسد. ● پوست دست راحت‌لک می‌شود با توجه به این که از دوران کودکی تا امروز چقدر در

آشپزی

## سوپ سرد سبزیجات

بیش غذا



- فلفل دلمه‌ای متوسط - ۴ عدد
- گوجه‌فرنگی بزرگ - ۲ عدد
- خیار پوست‌کنده و برش‌خورده (ترجیحاً بدون دانه) - ۲ عدد
- سیر - ۲ حبه
- سرکه سفید - ۲ قاشق غذاخوری
- نمک - به میزان لازم
- روغن زیتون - ۵ قاشق غذاخوری
- آب‌لیمو - یک و نیم قاشق غذاخوری
- پیاز خردشده - ۲ قاشق غذاخوری

تعدادی از فلفل دلمه‌ای‌ها و گوجه‌فرنگی‌ها را به صورت مکعبی خرد کنید تا هر کدام به اندازه یک چهارم فنجان برسد. ● باقی فلفل دلمه‌ای‌ها و گوجه‌ها را هم خرد کنید و داخل مخلوط‌کن قرار دهید. ● خیار، سیر، سرکه، نمک و سه قاشق غذا خوری روغن را به مواد داخل مخلوط‌کن اضافه کنید تا زمانی که کاملاً نرم شود. ● یک چهارم فنجان باقی مانده فلفل دلمه‌ای و گوجه‌فرنگی را در یک کاسه کوچک با هم ترکیب کنید. پیاز‌ها و یک قاشق غذاخوری آب‌لیموی باقی‌مانده را هم به آن‌ها اضافه کنید و هم‌بزنید. ● سوپ را به صورت مساوی در شش کاسه بریزید. ● روی هر کاسه از مخلوط گوجه و فلفل بریزید. ● سپس دو قاشق غذا