

پرسشی و پاسخ

تجویز دارو، 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 علی محمد اصرری

فوق تخصص گوش و حلق و بینی

آیا بینی عمل شده نسبت به ضرر به حساس تر و ضعیف تر است؟

بله در ماه‌های اول بینی ضعیف است و باید بیشتر مراقب آن بود تا به تدریج استحکام خود را باز یابد.

آیا بعد از عمل جراحی رینوپلاستی حالت چشم‌ها عوض می‌شود؟

بعد از عمل تغییر ی در چشم‌ها به وجود نمی‌آید ولی به علت تغییر ایجاد شده در بینی ارتباط بین بینی و چشم تغییر می‌کند.

آیا ترمیم اختلالات شدید لاله گوش، منجر به ایجاد يك لاله گوش مشابه طرف مقابل می‌شود؟

باتوجه به نیاز پیوند گذاری و چندین مرحله عمل در نهایت لاله گوش ایجاد شده نمی‌تواند ظرافت لاله گوش طبیعی را داشته باشد.

به چه بینی گواشتی اطلاق می‌شود؟

بینی دارای پوست ضخیم و نسوج نرم زیاد و قابل لمس. در این نوع بینی معمولاً غدد چربی زیادی وجود دارد. در این نوع پوست‌ها اصلاحات انجام شده در ساختارهای زیرین به خوبی نمایان نمی‌شود و از طرفی احتمال ایجاد نسج گوشتگاهی وجود دارد.

تازه‌ها

نرگس عزیزی

روزنامه‌نگار

راهی برای پیشگیری از اضافه‌وزن به راحتی آب خوردن!



از فواید نوشیدن آب زیاد شنیده‌ایم. حالا در یک بررسی تازه، محققان دانشگاه پنسیلوانیا، متوجه شده‌اند نخوردن آب در گروه سنی کودک و نوجوان، می‌تواند الگوهای تغذیه‌ای غلطی را در آن‌ها تقویت کند. در این مطالعه ۸۴۰۰ کودک و نوجوان در فاصله سال‌های ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۶ بررسی شدند. روش کار به این صورت بود که با خانواده‌های این افراد تماس گرفته و از آن‌ها خواسته می‌شد فهرست خوراکی‌هایی را که فرزندشان طی ۲۴ ساعت قبل خورده بود، با کمک او، مشخص کنند. در مرحله بعد بر مبنای این فهرست، محققان میزان کالری دریافتی این افراد را مشخص و به نتیجه قابل توجهی دست پیدا کردند.

آن‌ها متوجه شدند از هر پنج کودک، یکی در روز قبل اصلاً آب ننوشیده بوده است. در عین حال کودکان و نوجوانانی که آب نخورده بودند، کالری بیشتری (به صورت میانگین ۹۳ کیلو کالری) از افرادی که آب خورده بودند، دریافت کرده بودند. اما چرا این اتفاق افتاده بود؟ بررسی‌ها مشخص کرد کودکان و نوجوانانی که طی روز آب نخورده بودند، در آن روز میزان بیشتری نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه مصرف کرده بودند و این دلیل عمده افزایش میزان کالری دریافتی بود. محققان با توجه به محدودیت‌های این مطالعه، معتقدند هنوز نمی‌توان بین کم نوشیدن آب با افزایش مصرف نوشیدنی‌های شیرین رابطه علت و معلولی برقرار کرد اما به هر صورت می‌توان این توصیه را به همه خانواده‌ها داشت که در کنار محدودیت در مصرف نوشیدنی‌های شیرین، بر میزان مصرف آب کودکان خود نظارت بیشتری داشته باشند چرا که به نظر می‌رسد نوشیدن آب می‌تواند به مصرف کمتر نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه و آب میوه کمک کند. یادمان باشد این نوشیدنی‌ها یکی از عوامل مهم افزایش وزن در این گروه سنی است.

منبع: سایت JAMA Network

شماره پیاکم **زندگی‌سلام**

۲۰۰۹۹۹

شیوه صحیح نگهداری از مواد غذایی در یخچال و فریزر



امروزه نگهداری مواد غذایی در یخچال، فریزر یا کابینت برای کاهش سرعت فساد مواد غذایی و ماندگاری بیشتر آن‌ها، گزینه مناسبی است در واقع نگهداری مواد غذایی در دمای کم برای جلوگیری از فعالیت میکروب‌هایی مانند ای‌کولای، اشرشیا و تولید سم بوتولیسم است اما نگهداری در دمای پایین هم قواعد خاص خودش را دارد که در ادامه به آن می‌پردازیم:

بهداشت

اصول ذخیره‌سازی

به طور کلی یخچال و فریزر از ارزش غذایی مواد می‌کاهد. غذاهایی که نیاز به دمای پایین دارند باید در یخچال و فریزر نگهداری شود. برای این مواد غذایی باید به «قانون دو ساعته» عمل کنید. این قانون یعنی به هیچ عنوان اجازه ندهید گوشت، مرغ و غذاهای دریایی و تخم مرغ بیشتر از دو ساعت در دمای اتاق (دمای ۹۰ درجه فارنهایت / حدود ۳۲ درجه سانتی گراد) بماند. فضای یخچال و فریزر را شلوغ نکنید تا هوا در داخل محفظه دستگاه به راحتی گردش کند. به صورت دوره‌ای دمای یخچال و فریزر را بررسی کنید. دمای یخچال ۴ درجه سانتی گراد و دمای فریزر ۱۸- درجه سانتی گراد تنظیم شود. به برچسب مواد غذایی برای نگهداری توجه کنید، بعضی از اقلام غیر از گوشت مانند سبزیجات و مواد لبنی باید سرد نگه داشته شود و نیاز به یخ زدن ندارد. در کوتاه‌ترین زمان از غذاهای آماده استفاده کنید. هر قدر از این مواد غذایی دیرتر استفاده کنید، احتمال رشد باکتری لیستریا که باعث بیماری می‌شود، بیشتر خواهد شد. در باره استفاده از مواد غذایی فاسد، دقیق باشید. هر خوراکی را بلافاصله پس از استشمام بوی نامناسب آن از یخچال و فریزر خارج کنید.

فساد غذاهای

باکتری‌های بیماری‌زا، باکتری‌های فاسد کننده‌ای هستند که غذا را برای مصرف، نامناسب می‌کنند. بسیاری از پاتوژن‌ها در گوشت، مرغ، غذاهای دریایی، آب آلوده، آب

میوه، سبزیجات و... وجود دارد که در دمای سرد سرعت رشد آن‌ها کمتر می‌شود. علاوه بر این موارد، تمیز کردن دست‌ها، سطوح مخصوص آماده کردن مواد غذایی و فرایند تهیه و طبخ غذا در دمای مناسب از جمله موارد کاهش ابتلا به بیماری‌هاست.

راهنمای سرد کردن غذاها

غذاهای طعم دار را در یخچال بگذارید. باکتری‌ها در غذاهای طعم دار (دارای انواع چاشنی) و در دمای اتاق به سرعت تکثیر می‌شود. سسی را که برای طعم دار کردن گوشت و... به کار می‌برید حتماً قبل از استفاده مجدد بجوشانید. یخچال و فریزر را به طور مرتب تمیز کنید تا رشد باکتری لیستریا کاهش یابد. غذاها را در ظرف در بسته در محفظه یخچال قرار دهید. تخم مرغ‌ها را در بسته بندی مقوایی خود نگهداری کنید نه کنار در یخچال که سردی کمتری دارد. به تاریخ انقضای مواد توجه کنید. تولید کننده، تاریخ انقضا را مشخص می‌کند و استفاده از آن به این معناست که محصول در این بازه زمانی بهترین طعم و کیفیت را دارد. زمان قیدشده، تاریخ ایمنی برای ماده غذایی نیست، چه بسا بعد از آن تاریخ کیفیت محصول، طعم و رنگ آن کاهش یافته است. اگر از این بابت مطمئن نیستید بهتر است ماده غذایی را از محفظه یخچال بیرون بیاورید. در این خصوص غذای کودک استثنا دارد. بعضی از غذاهای کودک منحصراً به فرد است که باید در همان زمان خودش مصرف شود.

عوامل موثر در انجماد

غذاهایی که به درستی پخته و فریز شده است مشکلی ایجاد نمی‌کند، غذاهایی که در دمای ۱۸- درجه سانتی گراد نگهداری می‌شود، ایمن است. جالب است بدانید انجماد باکتری‌ها را نمی‌کشد بلکه سرعت رشد آن‌ها را کاهش می‌دهد و غذا به مدت محدود در این دما کیفیت خود را حفظ می‌کند اما رنگ، طعم، مزه و عطر خوراکی‌ها تغییر می‌کند (به مرور).

سوختگی بر اثر سرما!

خشک شدن و سوختن بر اثر سرما، وجود لکه‌های چربی خاکستری و قهوه‌ای دلیل بر ناسالم بودن غذایت نیست بلکه دلیل بر کاهش کیفیت غذاست و نشان می‌دهد که هواگیری ماده غذایی به خوبی انجام نشده است. همیشه با دماسنجی که جلوی دید شماست دمای یخچال و فریزر را بررسی کنید.

زمان قطع برق

در زمان قطع برق، در یخچال و فریزر اتاجایی که می‌توانید، بسته نگه دارید. اگر در یخچال رابسته نگه دارید تا حدود ۴ ساعت دمای خود را حفظ می‌کند. فریزر هم در صورت بسته بودن کامل در تا ۴۸ ساعت دما را نگه می‌دارد. برای اطلاع از سلامت مواد غذایی، دماسنج را بررسی کنید. اگر دمای مناسب ۴۰ درجه فارنهایت (۴/۴ درجه سلسیوس) یا کمتر را نشان داد، غذاها مشکلی ندارد و مصرف آن ایمن است اما اگر دماسنجی در فریزر ندارید، باید هر بسته غذایی را بررسی کنید. اگر بسته بندی کریستال یخ دار دمی‌توانید از آن استفاده کنید.

شناخت بیماری‌ها

هموفیلی، اختلال خون‌ریزی دهنده‌ای

هموفیلی بیماری خون‌ریزی دهنده مادرزادی وابسته به جنس است که در یک تولد از هر ۱۰ هزار تولد رخ می‌دهد؛ این بیماری به دلیل اختلال در فاکتورهای انعقادی ۸ (هموفیلی A) و ۹ (هموفیلی B) و در پی جهش ژن‌های مرتبط با فاکتور‌ها پدید می‌آید. برآورد می‌شود ۴۰۰ هزار نفر در دنیا، به این بیماری دچار باشند؛ شیوع هموفیلی A از هموفیلی B بیشتر است و با وجود درمان‌های رایج کنونی، فرد دچار هموفیلی، در صورت دسترسی به درمان‌های کافی، باید طول عمری برابر افراد طبیعی در جامعه داشته باشد. هموفیلی انواع مختلفی دارد اما شایع‌ترین و شناخته‌شده‌ترین آن‌ها عبارت است از هموفیلی A (کمبود فاکتور ۸)، هموفیلی B (کمبود فاکتور ۹)، هموفیلی هاگمن (کمبود فاکتور ۱۲)، ون ویلبراند (نبود فاکتور ۸)؛ زنانی که ژن معیوب را به ارث می‌برند، حامل هموفیلی می‌شوند که اغلب دارای مشکل فعالی نیستند اما برخی اختلالات مرتبط با خون‌ریزی نظیر خون‌ریزی بیش از حد ماهانه، خون‌ریزی مکرر بینی و خون‌ریزی بعد از اعمال جراحی و دندان‌پزشکی، در این افراد رخ می‌دهد. به طور کلی، شدت اختلالات خون‌ریزی در بیماران هموفیلی با سطح فاکتورهای انعقادی در ارتباط است؛ هموفیلی بیماری ارثی است که از طریق ژن موجود روی کروموزوم X منتقل می‌شود؛ زنان دارای ۲ کروموزوم X هستند در حالی که مردان یک کروموزوم X و یک کروموزوم Y دارند.

علامه هموفیلی چیست؟

کبودی حاصل از آسیب‌های کوچک که می‌تواند منجر به هماتوم بزرگ شود. (تجمیع خون در زیر پوست که منجر به تورم می‌شود). تمایل به خون‌ریزی از بینی، دهان و لثه که با یک صدمه کوچک مثل مسواک زدن یا اعمال دندان‌پزشکی پیش می‌آید، از دیگر علائم هموفیلی است.

دانستنی‌ها

تعریف بیماری مزمن

بیماری مزمن بیماری طولانی مدتی است که تغییرات جسمی در بدن ایجاد و کارکردهای بیمار را محدود می‌کند. بیماری‌های مزمن معمولاً صعب‌العلاج و دوره درمان آن طولانی و مراحل بهبود آن دشوار است و در برخی موارد برای این بیماری درمان قطعی و مشخصی وجود ندارد. بیمار ناچار است برای یک دوره طولانی از عمر و گاه تا پایان عمر این بیماری را تحمل کند و با عوارض ناشی از آن کنار بیاید.

مهم‌ترین بیماری‌های جسمی مزمن:

سرطان - بیماری‌های قلبی و عروقی - بیماری‌های گوارشی، زخم‌های گوارشی، کولیت روده، گاستریت معده - اختلالات تیروئیدی - اختلالات بوی - آسم و آلرژی - تالاسمی - ایدز - دیابت - صرع - نارسایی‌های مزمن کلیه

سلامت

نقش استرس خانگی در چاقی نوجوانان

پژوهشگران دانشگاه هوستون در مطالعات خود به وجود ارتباط بین اضافه‌وزن در دوران نوجوانی و آغاز جوانی با استرس‌های دوره‌ای در محیط خانواده پی‌بردند. مهم‌ترین این عوامل استرس‌زا عبارتند از: گسست عاطفی، اضطراب‌های مالی و کمبود محبت مادرانه و اما ادامه مطلب:



بر اساس این تحقیق، مشخص شد ارتباط مستقیم و بسیار قدرتمندی بین چاقی و اضافه‌وزن نوجوانان در محدوده سنی ورود به ۱۸ سالگی و سه نوع ویژه از استرس‌های دوره‌ای بلندمدت خانوادگی وجود دارد. دکتر دافن هرناوندز Daphne Hernandez با مطالعه و بررسی این سه نوع استرس خانوادگی شامل گسست عاطفی، اضطراب‌های مالی و کمبود محبت مادرانه در خانواده به این نتایج دست یافت. وی گفت: «تکرار تجربه استرس و اضطراب‌های خانوادگی در دوران کودکی و نوجوانی و به ویژه مواردی که در آن خانواده دچار گسست‌های عاطفی مانند جدایی والدین یا مشکلات حامی مالی می‌شود نقش مستقیمی در افزایش وزن کودکان در آستانه

۱۸ سالگی خواهد داشت و این موضوع در دختران نمود بیشتری دارد. البته باید به این موضوع نیز اشاره کرد که فاکتور سوم یعنی کمبود محبت مادر در خانواده بر پسران تأثیر بیشتری دارد و سبب افزایش وزن آن‌ها طی بازه زمانی مشابه ورود به ۱۸ سالگی می‌شود.» بر اساس این مطالعات، اتخاذ استراتژی‌های هواراهاکارهای مناسب از سوی مددکاران اجتماعی و خانواده‌هایی که در آن‌ها اضطراب و استرس دایمی وجود دارد، در دوران کودکی می‌تواند سبب پیشگیری از بروز چاقی در دوران بزرگسالی شود. شرح کامل این مطالعات و نتایج به دست آمده در آن، در آخرین شماره مجله علمی Preventive Medicine منتشر شده است.

آنتی‌بیوتیک

سس گوجه‌فرنگی خانگی

چاشنی



- آب - یک پیمانه
- آرد سفید - یک قاشق سوپ‌خوری
- فلفل و نمک - به مقدار کافی

- رب گوجه‌فرنگی - ۳ قاشق غذاخوری
- کره - ۱۰۰ گرم
- آب لیموی ترش تازه - نصف پیمانه

● در یک ظرف مناسب کره را روی حرارت قرار می‌دهیم تا گرم شود. ● بعد آرد را کمی تفت می‌دهیم تا خامی آن گرفته شود. ● سپس رب گوجه‌فرنگی، کمی نمک و فلفل را در آن می‌ریزیم و تفت می‌دهیم. ● کمی که رب‌ها سرخ و