پرسش و پاسخ

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

دکتر صابر سادات امینی
فوق تخصص بیماری‌های غدد و متابولیسم

ندول یا گره تیروئید، سرطان محسوب می‌شود؟

ندول یا گره تیروئید، توده‌ای در داخل تیروئید است که در اثر رشد موضعی بافت تیروئید ایجاد می‌شود. ندول‌های تیروئید، می‌توانند توپر یا کیستیک (پر از مایع) و منفرد یا متعدد باشند.

ندول‌ها یا گره‌های تیروئید، شیوع بالایی دارد و در زنان سه برابر بیشتر از مردان است. حدود ۳۰ درصد زنان بالای ۳۰ سال و ۵۰ درصد زنان بالای ۵۰ سال، حداقل یک ندول یا گره در تیروئید خود دارند. با افزایش سن، شیوع آن بیشتر می‌شود. ندول‌ها یا گره‌های تیروئید، در اغلب موارد کوچک هستند و هیچ گونه علامتی ایجاد نمی‌کنند ولی گاهی می‌توانند منجر به ایجاد علایم زیر شوند:

اگر اندازه آن‌ها بزرگ باشد، موجب ایجاد گواتر یا بزرگی تیروئید می‌شود- درد در قاعده گردن- اختلال در بلع یا تنفس- ایجاد علایم پرکاری و کم کاری تیروئید

ایجاد سرطان یا بدخیمی در زمینه ندول‌های تیروئید شایع نیست و ۹۵ درصد ندول‌ها یا گره‌های تیروئید خوش خیم هستند. گاهی فقط پزشک با معاینه تیروئید بیمار متوجه وجود گره یا ندول می‌شود و گاهی هم گره‌ها یا ندول‌های تیروئید، آن‌قدر کوچک یا عمقی هستند که با معاینه هم تشخیص داده نمی‌شوند و فقط بعد از انجام سونوگرافی تیروئید، مشخص می‌شوند.

کافه سلامت

نمی‌توان از جعبه زولبیا دوبار استفاده کرد

وحید مفید، مدیرکل نظارت بر فراورده‌های غذایی سازمان غذا و دارو گفت: جعبه‌های زولبیا و بامیه باید حتما از محل‌ها و کارخانه‌هایی تهیه شده باشد که پروانه ساخت از این سازمان گرفته باشد در غیر این صورت مردم نباید آن‌ها را بخرند. به گفته کارشناسان جعبه‌های شیرینی غیر استاندارد که از لحاظ بهداشتی ظرفیت جذب بار میکروبی زیادی دارد، سلامت مردم و به ویژه کودکان را تهدید می‌کند، علاوه بر این از لحاظ وزن هم با وزن استاندارد متفاوت است. مقوای مصرفی برای انواع مواد خوراکی از جمله شیرینی جات در زمره مقواهای بهداشتی قرار می‌گیرد و مشمول مقررات اجرای اجباری استاندارد است که در تولید آن حتما باید از آب شرب استفاده شود و فاصله استاندارد را از کارخانه‌های آلاینده حفظ کند و شیوه نگهداری آن خاص است از جمله این که محصول نهایی برای انبار نباید از فضای باز عبور کند. حال با این همه تاکید بر شیوه تهیه و نگهداری، نمی‌توان از جعبه‌ای که یک بار به دست مشتری داده شده، دوباره استفاده کرد.

توصیه‌هایی به همه روزه داران به خصوص نوجوانان

از افطاری سبک تا سحری مقوی

تغذیه

روزه گرفتن در روزهایی که هوا رو به گرمی می گذارد، کار آسانی نیست به خصوص برای نوجوانانی که عادت دارند در طول روز انواع نوشیدنی ها و خوراکی ها را به فاصله کوتاه از هم میل کنند و گاهی دچار اضافه وزن هم هستند و همچنین برای روزه اولی هایی که به سن تکلیف رسیده اند و قرار است به مدرسه بروند، روزه بگیرند و سحرها نیز همپای خانواده از خواب بیدار شوند. اما شما هم قبول دارید تا این سختی ها نباشد لذت روزه داری را نمی فهمیم. این بار از شما نوجوانان عزیز می خواهیم برای یک ماه اعضای خانواده را مدیریت کنید و برنامه های افطار و سحری را با مشورت مادر بریزید و این تجربه را برای زندگی آینده تان ذخیره کنید. در ادامه به نکاتی در خصوص روزهای ابتدایی ماه رمضان برای همه اعضای خانواده اشاره می کنیم.

افطارهای سبک

غذای سبک و مختصر مثل شیر گرم، فرنی و شیر برنج هنگام افطار و استفاده از سبزی‌ها و میوه‌ها و زیاده‌روی نکردن در مصرف مواد غذایی شیرین، از جمله نکات مهم تغذیه‌ای در این ماه است.

آب سرد هرگز!

یکی از عادات غذایی غلط روزه‌داران، این است که به دلیل تشنگی زیاد افطار را با آب یا نوشیدنی‌های سرد شروع می‌کنند اما توصیه می‌شود افطار را با نوشیدنی‌های گرم یا ولرم مانند آب ولرم، چای کم‌رنگ و شیر گرم آغاز کنند. خرما یا کشمش سبب کنترل اشتها می‌شود و از پرخوری هنگام افطار ممانعت می‌کند. خرما در ماه مبارک رمضان در تنظیم قند خون بسیار مفید است و توصیه می‌شود در وعده افطار تا حد امکان ۳ تا ۵ عدد خرما مصرف شود. استفاده متناوب از غذاهای گرم و سرد در سفره افطار، علاوه بر این که معده را دچار مشکل می‌کند به دندان‌ها نیز آسیب می‌رساند. به آرامی روزه خود را با یک عدد خرما یا کمی نمک و نوشیدنی گرم خا کشیر یا آب ولرم آغاز کنید و بعد از آن چند لقمه نان وپنیر و سبزی میل کنید و بعد از فاصله‌ای که بین مایعات و غذاهای جامد می‌دهید، به معده فرصت شناسایی ماده غذایی را بدهید. سوپ حلیم و آش هم مناسب است به شرطی که در خوردن آن زیاده‌روی و هر روز از آن میل نکنید بلکه به تناوب، از این پیش غذاها میل کنید به عنوان مثال ۲ یا ۳ شب در میان.

مصرف آب زیاد هنگام صرف افطار سبب اختلال در هضم مواد غذایی می‌شود، بعد از صرف سحری نیز بسیاری از هموطنان عزیز از بیم تشنگی در طول روز مقدار فراوانی آب می‌نوشند که عادت صحیح غذایی نیست.

حذف وعده سحر به دلیل طولانی شدن گرسنگی و کاهش قند خون، منجر به کاهش یادگیری، کاهش حافظه خستگی، خواب آلودگی و تشنگی در طول روز خواهد شد و به دلیل تجزیه ناقص چربی‌ها منجر به بوی بد دهان در ساعت پایانی روز می‌شود

سحری مقوی

در وعده‌های سحر تا حد امکان به جای مصرف انواع شیرینی‌ها مثل زولبیا و بامیه که فقط حاوی انرژی و فاقد مواد مغذی هستند، از مواد غذایی طبیعی شیرین مثل خرما، کشمش و انواع میوه استفاده شود؛ افراط در مصرف انواع شیرینی، چاقی و اضافه وزن را به دنبال خواهد داشت. از نوشیدن بیش از اندازه چای در وعده سحری اجتناب کنید چون چای باعث افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمک‌های معدنی مورد نیاز بدن شما در طول روز می‌شود.

روزه‌داران باید از مصرف تنقلات زیاد در فاصله افطار تا سحر بپرهیزند زیرا این قبیل مواد، دیر هضم هستند و سبب می‌شوند هنگام سحر به دلیل پری معده میل به غذا کاهش پیدا کند.

به طور کلی توصیه می‌شود به جای غذاهای چرب و سرخ کرده از غذاهای آب‌پز و بخارپز استفاده شود. بهتر است بدون سحری روزه نگیریم، به خصوص در نوجوانان، روزه بدون سحری توصیه نمی‌شود زیرا این موضوع سبب افت شدید قند خون و تحلیل عضلانی می‌شود که بسیار زیان‌آور است و در حقیقت شام کامل در آخر شب، به هیچ عنوان نمی‌تواند جایگزین سحری شود. بهتر است کربوهیدرات‌های مرکب در سحر مصرف شود چرا که مدت بیشتری هضم آن طول می‌کشد و باعث می‌شود شما کمتر گرسنه شوید؛ حلیم منبع عالی پروتئین و خرما نیز منبع عالی قند، فیبر کربوهیدرات، پتاسیم و منیزیم است.

فاصله افطار تا سحر

مغزها غنی از پروتئین و فیبر و دارای حداقل چربی است. موز نیز یک منبع خوب پتاسیم، منیزیم و کربوهیدرات است، ضمن این که مصرف زیاد آب یا آب میوه در صورت امکان در فاصله بین افطار و قبل از خواب، باعث تأمین آب مورد نیاز بدن می‌شود.

گاهی اوقات افراد می‌خواهند با حذف وعده سحر به کاهش وزن بیشتری دست پیدا کنند که این کار ۱۰۰ درصد اشتباه است.

قابل توجه نوجوانان

وعده سحری باید شبیه وعده ناهار باشد به ویژه برای دانش‌آموزان، کارمندان و کارگران و کسانی که می‌خواهند طی روز فعالیت قبلی خود را داشته باشند. در وعده سحر بهتر است از کربوهیدرات‌های پیچیده مانند نان‌های سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای و همچنین میوه و سبزی فراوان استفاده کنیم چون این مواد دیرتر از معده تخلیه می‌شوند و تا ساعات طولانی‌تری از روز، آب را در اختیار بدن قرار می‌دهند و کمتر احساس تشنگی می‌کنیم.

خوردن دسرهای خیلی شیرین، غذاهای شور و سرخ کرده را توصیه نمی‌کنیم چون علاوه بر سوءهاضمه، ایجاد تشنگی خواهند کرد.

پلوهای مخلوط با گوشت، حبوبات و سبزیجات انواع استانبولی و دمپخت‌ها، گزینه‌های مناسبی برای وعده سحر هستند. خوردن دوغ صنعتی که به آن نمک بیشتری اضافه می‌شود، نوشابه‌های گاز دار و شربت‌ها بر خلاف تصور، منجر به تشنگی بیشتری در ساعات اولیه روز خواهد شد و نوشیدن قهوه و چای زیاد نیز به دلیل ادرار آور بودن، در ساعات اولیه روز آب بدن را دفع خواهند کرد. قطعا نخوردن و ننوشیدن در روزهای گرم سخت است اما شما را صبور می‌کند و تاثیر بسیار مطلوبی بر روح و روان شما دارد. گاهی ممکن است خانواده‌ها نگران سلامت فرزند خود باشند که به عنوان مثال به کلیه آن‌ها آسیب برسد. در این شرایط می‌توانند با پزشک خود مشورت کنند و از رساله یا دفتر پاسخ‌گویی به احکام مرجع تقلید شان کمک بگیرند.

سه شنبه‌ها

دهان و دندان

روزه‌داری و بهداشت دهان و دندان

بی‌تردید روزه سبب افزایش سطح سلامتی می‌شود. از جمله مواردی که در این زمینه می‌توان به آن اشاره کرد رعایت صحیح نکات بهداشت دهان و دندان در ایام روزه‌داری است که اگر به آن توجه شود، هیچ مشکلی از نظر سلامت دهان و دندان در ماه مبارک رمضان پیش نخواهد آمد.

اگر نیاز به درمان‌های دندان پزشکی دارید، قبل از شروع ماه رمضان این درمان‌ها را انجام دهید تا در ایام روزه‌داری تا حد امکان با درد، عفونت یا سایر مشکلات دهان و دندان مواجه نشوید زیرا انجام برخی از درمان‌های دندان پزشکی سبب باطل شدن روزه خواهد شد.

به بهداشت دهان و دندان خود در ماه مبارک رمضان توجه بیشتری داشته باشید. حتما هر شب قبل از خواب به مدت حداقل ۳ دقیقه دندان‌ها را به طور کامل مسواک کنید. پس از آن با استفاده از نخ دندان، فضاهای بین دندانی را کاملا تمیز کنید.

پس از صرف وعده غذایی سحر، عمل مسواک زدن و کشیدن نخ دندان را انجام دهید. از خوردن برخی مواد غذایی که صرف آن‌ها موجب ایجاد بوی بد دهان می‌شود، مانند سیر و پیاز هنگام سحر خودداری کنید تا بوی ناشی از خوردن آن‌ها سبب ایجاد مشکل برای شما و اطرافیان نشود.

با توجه به این که در طول روز، در ساعات زیادی عمل خوردن و آشامیدن انجام نمی‌شود دهان ممکن است دچار خشکی شود و تجمع پلاک میکروبی روی سطح دندان‌ها افزایش یابد که احتمال پوسیدگی دندان و تجمع جرم دندانی را افزایش می‌دهد لذا برای جلوگیری از ایجاد مشکل، توصیه می‌شود علاوه بر مسواک زدن آخر شب و سحر در طول روز هم شست و شوی دهان انجام شود.

معمولا در برخی افراد، چند ساعت قبل از زمان افطار به علت گرسنگی و استفاده بدن از ذخایر چربی موجود برای تامین کالری مورد نیاز، بوی خاصی از دهان استشمام می‌شود که پس از صرف افطار این بو خود به خود برطرف خواهد شد.

خبر

بیهوشی دختران فوتبالیست در گرمای بوشهر

چگونه از گرمازدگی هنگام ورزش پیشگیری کنیم؟

برگزاری بازی دو تیم بانوان پارس جنوبی بوشهر و سپیدار مازندران در ساعت ۱۰ صبح باعث گرمازدگی و بیهوش شدن برخی از بازیکنان تیم سپیدار شد. به گزارش ایسنا و به گفته سرپرست تیم سپیدار، دوشنبه گذشته به محض این که سوت پایان بازی را زدند، یکی از بازیکنان این تیم بیهوش شد. در خوابگاه هم یک بازیکن دیگر روی زمین افتاد. او را هم به بیمارستان بردیم. بعد از آن یکی دیگر از بازیکنان راهی بیمارستان شد. این مراجعه باعث تعجب کارکنان بیمارستان شد که چگونه در این هوای گرم، آن هم در ساعت اوج گرما (۱۰ صبح) بازی برگزار شده است. این موضوع می‌توانست با کمی دقت اتفاق نیفتد. تیم ورزشی که از شمال کشور به منطقه‌ای گرم با دمای بالای ۳۰ درجه رفته دچار گرمازدگی شده و استرس و عرق ریزی و کالری سوزی هم آن را تشدید کرده است. اختلاف دما در این دو منطقه حدود ۱۰ درجه است. در چنین شرایطی هر تیمی که به منطقه جدید آب و هوایی سفر می‌کند، باید چند روزی در آن شرایط تمرین کند تا بدن بازیکنان با شرایط تطبیق یابد و بهترین زمان برای انجام مسابقه در نظر گرفته شود.

مواردی برای کاهش استرس و گرمازدگی ورزشکاران:

گرمازدگی به صورت تعریق زیاد، سردرد، تهوع، گیجی و اختلال در هوشیاری (به صورت تیرگی و سیاه‌رفتن چشم) یا از دست رفتن کامل هوشیاری بروز می‌یابد. بهتر است در روزهای گرم با تمرینات سبک‌تر شروع و به تدریج شدت تمرین‌ها را بیشتر کنید. انجام تمرینات را به ساعت‌های خنک ابتدای روز یا بعد از ظهر موکول کنید. از بین عرقیات گیاهی عرق کاسنی و شاهتره و گلاب از بروز گرمازدگی به شدت جلوگیری می‌کنند. یک سوم لیوان گلاب را با دو سوم لیوان آب مخلوط کنید و دو قاشق غذاخوری آب لیمو به آن بیفزایید. به این ترتیب نوشیدنی مفیدی به دست می‌آید که مصرف آن برای رفع گرمازدگی توصیه می‌شود.

آشپزی

دیابتی

برنج گل کلمی

- گل کلم- یک بوته
- روغن زیتون- ۳ قاشق غذاخوری
- نمک- یک قاشق چای خوری

- ابتدا با کمک یک چاقو، گل کلم را به گل‌های ریز خرد کنید.
- گل‌ها را کاملا بشویید. می‌توانید از خیساندن در سرکه برای تمیز کردن گل‌های کلم کمک بگیرید.
- بعد از این که کاملا آب آن گرفته شد، گل‌ها را در مخلوط کن بریزید و در حد دانه‌های برنج خرد کنید. سپس در یک تابه روغن بریزید و گل کلم‌ها را تفت دهید به شکلی که طلایی شود و آب نیندازد. در همه مراحل پخت، مراقب باشید گل کلم‌ها آب نیندازد. به همین دلیل ادویه دلخواه‌تان را در آخر پخت اضافه کنید. کمی پودر سیر، جعفری یا سس گوجه فرنگی یا پاستو، طعم خوبی به آن می‌دهد.

پیشنهاد

می‌توانید از مخلوط گل کلم با ۵ تا ۶ عدد تخم مرغ، دانه خردل خرد شده و سبزیجات، پیاز و ادویه معطر و کمی لیمو، کوکو تهیه کنید.

سلامت

خروپُف به مجاری تنفسی فوقانی آسیب می‌رساند

محققان دریافتند خروپُف و آپنه خواب (اختلال تنفسی در خواب) موجب بروز آسیب‌های عصبی- عضلانی به مجاری تنفسی فوقانی می‌شود. به گفته محققان، علاوه بر این تأثیرات مختل کننده، خُروپف کردن مکرر می‌تواند برای سلامت پرخطر باشد. آسیب به مجاری تنفسی فوقانی هم در سطح ساختاری و هم در سطح مولکولی قابل مشاهده است.

طبق نتایج تحقیقات، افرادی که به شدت خروپُف می‌کنند، به دلیل بروز ارتعاشات و لرزش‌های مکرر در معرض خطر بروز آسیب‌های جدی به مجاری تنفسی فوقانی هستند. همین موضوع می‌تواند منجر به اختلال در عملکرد بلع شود و افراد را بسیار در برابر ابتلا به آپنه خواب انسدادی آسیب‌پذیر کند.

مشخصه آپنه خواب، از کار افتادن مکرر مجاری تنفسی فوقانی است که منجر به ایست تنفسی در طول خواب می‌شود و در نتیجه، خطر بیماری قلبی- عروقی افزایش می‌یابد. مطالعات نشان می‌دهند افرادی که به طور مداوم خُروپف شدید دارند و دچار آپنه خواب هستند، از بین رفتن اعصاب و توده ماهیچه‌ای در سقف دهان‌شان اتفاق می‌افتد. در نهایت، تلاش بدن برای ترمیم بافت آسیب دیده ناموفق است و منجر به ساختار ماهیچه‌ای غیرعادی می‌شود.

یافته‌ها نشان می‌دهد بدن تلاش می‌کند تا جراحات ناشی از خروپف را التیام بخشد اما ارتعاشات مکرر ناشی از خروپف مانع التیام مناسب می‌شود. همین چرخه موجب اختلال در عملکرد بلع و بروز آپنه خواب می‌شود. از جمله درمان‌های خروپف می‌توان به کاهش وزن افراد چاق، استفاده از ایمپلنت کام نرم، استفاده از چانه بند، خوابیدن به پهلو و کمی بالا قرار دادن سر در رختخواب اشاره کرد.