

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 رضا نصر

متخصص زنان و زایمان

من ۴ ماهه بار دارم. سابقه یک سقط داشته‌ام. در این بارداری چه مواردی را باید رعایت کنم؟ رژیم غذایی پیشنهاد دهید؟

شما توضیح کاملی از علت سقط نداده اید اما از مواردی که سقط جنین افزایش می‌یابد، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
وزن اضافه، با کم کردن وزن می‌توانید احتمال سقط جنین را کمتر کنید.
ناهنجاری در رحم مثل بدشکلی مادرزادی یا ضعیف بودن گردن رحم.
داشتن شرایط خاص پزشکی مانند لوپوس یا سندروم آنتی فسفولیپید (بیماری خود ایمنی علیه فسفولیپید و پروتئین آنتی بادی تولید می‌شود)

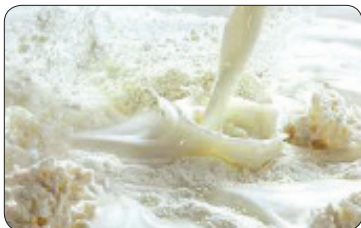
بیماری قندی که کنترل نشده باشد عوامل غیر شایع این مشکل هم عبارت است از:
مشکلات هورمونی، عفونت‌های مانند لیستریا و سرخچه و روبلا، به شما پیشنهاد می‌کنم که از مصرف زیاد ویتامین A خودداری کنید زیرا باعث آسیب به جنین می‌شود مثلاً از مصرف زیاد جگر بپر هیزید. مکمل‌های این ویتامین با دوز بالا را هم استفاده نکنید مکمل‌های FISH LIVER OIL یا هر گونه مکمل حاوی ویتامین A، مصرف ماهی تون را به حداقل برسانید و بیشتر از دوتکه (حدود ۱۴۰ گرم) پخته شده در طول هفته مصرف نکنید. زیر این ماهی حاوی جیوه است و در هر هفته بیشتر از دوتکه ماهی چرب مانند تون و ساردین و قزل آلا مصرف نکنید. در این دوران فقط از شیرهای پاستوریزه استفاده کنید. حتی غذاهایی که با شیر غیر پاستوریزه استفاده می‌شود در سبد غذایی تان قرار ندهید.

● در پرسش و پاسخ روز دوشنبه ۲۰ خرداد برای معالجه پر خوابی مصرف داروهای محرک اعصاب نام داروها را نگفتید خواهشمند است نام چند دارو را برای معالجه پر خوابی بگویید؟
در پاسخ به سؤالات خوانندگان همان طور که در بالای ستون صفحه هم یادآوری شده است معرفی دارونداریم. داروها در مراجعه و معاینه شما توسط پزشک در صورت نیاز ارائه می‌شود.

بهداشتی

بانوان

ماسکی که شمارا جوان می‌کند



می‌خواهیم شمارا با معجزه‌ها نغمه‌های گندم آشنا کنیم که سرشار از ویتامین‌های C و F است.
گندم به علت داشتن خاصیت نرم و مرطوب‌کنندگی برای رطوبت‌رسانی به پوست بسیار موثر است و می‌تواند به عنوان ضد چروکی قوی عمل کند. پیشنهاد می‌شود از این ماده غذایی غنی در رژیم غذایی خود نیز استفاده کنید و با استفاده از آن پوست خود را جوان و شاداب نگه دارید.

● روش درست کردن ماسک جوانه گندم
مقداری شیر را در یک قاشق جوانه گندم آسیاب شده بریزید تا جایی که به شکل خمیری درآید. پس از شست و شوو خشک کردن پوست صورت این خمیر را روی صورت خود بمالید و دوقدقه آن را ماساژ دهید و پس از ۱۵ دقیقه بشویید.
هرگاه احساس کردید که پوست تان خسته است یا شادابی لازم را ندارید این معجون را حتما امتحان کنید.

شماره پیامک زندگی‌سلام
۲۰۰۹۹۹

فرمول موفقیت نوجوانی که توانست ۴۶ کیلوگرم کم کند



داستان «مایکل» نوجوان سنگین‌وزنی که شاگرد یک فست‌فودی است و تصمیم می‌گیرد وزنش را کاهش دهد

فرانکس یاقوتی مترجم

کافه جوانی

یک نوجوان آمریکایی با پشتکار و انگیزه با پیاده‌روی از خانه تا مدرسه و از مدرسه تا خانه بیش از ۴۶ کیلوگرم وزن خود را کم کرد. به گزارش سی‌ان‌ان دوسال پیش «مایکل واتسون» بسیار چاق بود. پسری نوجوان با قد یک متر و ۹۳ سانتی‌متر و ۱۵۲ کیلوگرم وزن که به طرز

● دست‌رده به کمک غیر کارشناسی!

در روزهای بارانی مردم با خودروی خود حدود ۲۰ دقیقه طول می‌کشید و جدا از این تعهد نیز تصمیم گرفت تغییراتی در رژیم غذایی خود به وجود آورد.

● شاگرد فست‌فودی بار اده!

جدا از برنامه پیاده‌روی، واتسون تصمیم گرفت در رژیم غذایی خود نیز تغییراتی را ایجاد کند. او دلیل رژیم بد غذایی خود را داشتن شغل پاره و وقت بعد از مدرسه در یک فست‌فود می‌دانست.

پسری که در آن زمان اعتماد به نفس کافی نداشت حالا با کاهش وزن خیلی راحت هر کسی را خواهد بیرون دعوت می‌کند و اعتماد به نفس کافی دارد.

[...]

داستان واتسون درباره تغییرات شجاعانه یک انسان است که به نظر ما برای نوجوانان و دبیرستانی‌ها کمیاب است

● مدرسه از این داستان استفاده کرد

«ترنس جونز» که به عنوان کارشناس و مشاور در مدرسه فعالیت می‌کند به سی‌ان‌ان گفت داستان واتسون برای او جذاب بود. او گفت داستان واتسون درباره تغییرات شجاعانه یک انسان است که به نظر ما برای نوجوانان و دبیرستانی‌ها خیلی کمیاب است.

تصمیم واتسون رسیدن به یک سبک زندگی سالم و ادامه این راه است. هم اینک واتسون تصمیم دارد به آرزوی دیرینه اش که بازیگری است دست یابد. واتسون می‌گوید در دو سال گذشته یک روزهای



بیشتر بدانیم

مریم سادات کاپی‌می

مترجم

به مناسبت ۴ تیرماه؛ روز جهانی «ویتیلیگو»

لکه‌های سفید دوست نداشتنی!



«ویتیلیگو» که با نام‌های «برص» و «لک‌وپیس» شناخته و با تخریب ملانوسیت‌ها در اندام‌های مختلف باعث بروز لکه‌های سفیدی می‌شود. بدن فرد، ملانوسیت‌ها را عامل مهاجم شناخته و سیستم ایمنی آن‌ها را تخریب می‌کند. وراثت، استرس شدید یا آفتاب‌سوختگی نیز می‌تواند عامل زمینه‌ساز باشد.

● ویتیلیگو مسری نیست!

ویتیلیگو حدود ۰/۵ تا ۲ درصد جمعیت دنیا (مردان و زنان) را مبتلا می‌کند و رنگ پوست و نژاد تأثیری در شیوع آن ندارد. به جز زیبایی ظاهری، مشکل خاصی در زمینه سلامت نخواهد بود زیرا بیماری عفونی، مسری یا دردناک نیست اما از لحاظ روحی برای فرد آزاردهنده است.

هر نوع لکه‌سفیدی روی پوست نشانه ابتلا به ویتیلیگو نیست در مواردی مانند شوک‌های عصبی بخشی از رنگدانه‌ها تخریب می‌شود. به همین دلیل تشخیص ویتیلیگو حتماً باید توسط متخصص پوست و با انجام آزمایش صورت می‌گیرد.

هیچ در مان قطعی برای بهبود ویتیلیگو شناخته نشده اما اقداماتی نظیر تجویز پمادهای کورتیکواستروئید، داروهای مهارکننده کلسی نورین و مشتقات ویتامین D در مراحل اولیه بیماری می‌تواند نتایج امیدوارکننده‌ای داشته باشد. نوردرمانی و استفاده از پرتوهای لیزر نیز به عنوان روش‌های موفق شناخته می‌شود که در بعضی از بیماران تا ۹۵ درصد بهبودی حاصل می‌شود. البته در موارد بسیار پیشرفته که به هیچ‌یک از روش‌های درمان پاسخ نداده، عمل جراحی پیشنهاد می‌شود که نتیجه آن در افراد مختلف، متفاوت خواهد بود.

منبع: www.afvitiligo.com

سلامت

تلفن همراه مقصر اصلی فشار روی مهره‌های گردن

آیا می‌دانید خم کردن سر برای مشاهده گوشی همراه فشار زیادی معادل آویزان کردن یک وزنه ۲۷ کیلوگرم می‌رایه مهره‌های گردن وارد می‌کند. این فشار مانند این است که یک کودک ۸ ساله را از گردن‌تان آویزان کرده باشید. این استرس معادل کار ۱۴۰۰ ساعت فشار اضافه به ستون مهره‌ها وارد می‌کند و این امر باعث آرتروز و یائپارگی غضروف می‌شود.

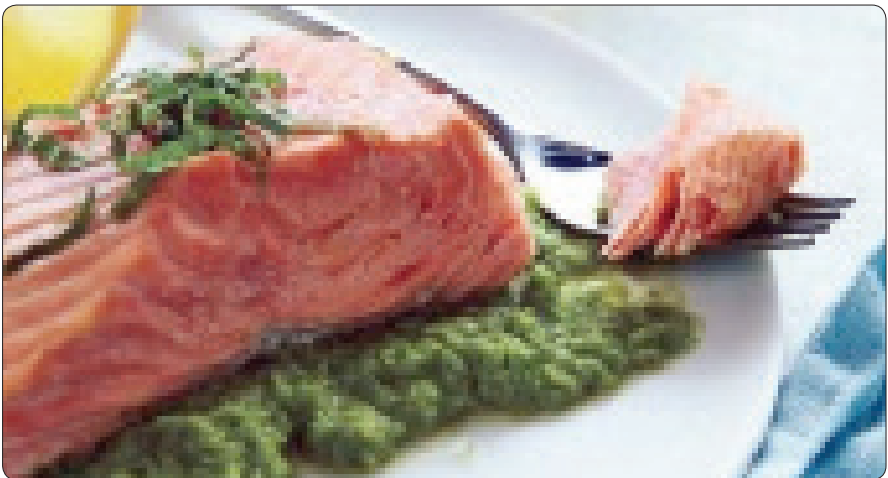


وضعیت سر	۰°	۱۵°	۳۰°	۴۵°	۶۰°
وزن روی مهره‌های گردن	۵/۵ kg	۱۵kg	۱۸kg	۲۲ kg	۲۷ kg

اشنیزین

غذای اصلی

ماهی کبابی با نخودفرنگی باب دل کباب خورها



● فیله ماهی سالمون-۱۲۵ گرم
● نخودفرنگی-۲۸۰ گرم
● سرکه سفید-نصف فنجان
● پیازچه خردشده-یک عدد

● کره-دو قاشق غذاخوری
● خامه-یک چهارم فنجان (به دلخواه)
● برگ نعناع خردشده-یک قاشق غذاخوری
● نمک و فلفل-به میزان لازم

● درجه فراروی ۴۷۵ درجه قرار دهید تا گرم شود.
● سینی را با فویل بپوشانید و یک قاشق غذاخوری کره در وسط سینی بریزید و ماهی را روی کره بگذارید.
● کمی نمک و فلفل اضافه کنید تا به مدت ۱۲ دقیقه پخته شود.
● سپس یک قاشق کره باقی مانده را در ماهی تابه نجسب ریخته و روی حرارت بگذارید. پیازچه خردشده را بریزید تا برای سه دقیقه پخته و نرم شود.
● سپس نخودفرنگی، سرکه و یک چهارم فنجان آب بریزید و روی حرارت بالا بگذارید تا به جوش آید. در حدود ۵ دقیقه زمان لازم است تا بیشتر مایع درون ماهی تابه تبخیر شود.
● مخلوط پیازچه را با ترکیب خامه و نعناع در مخلوط کن بریزید و خوب هم بزنید تا نرم و پوره شود.

● به مخلوط کمی نمک و فلفل بزنید و به همراه ماهی سالمون سرو کنید. اگر خامه را دوست نداشتید می‌توانید از ترکیب حذف کنید. ماهی سالمون منبع خوب پروتئین کم‌چرب است که می‌تواند به افزایش توده عضلانی شما کمک کند و مانع ریزش موهای تان شود.
● این ماهی حاوی ماده معدنی سلنیوم است که به تریشح تیروئید کمک می‌کند کمبود این ماده باعث کاهش توانایی شناختی می‌شود. ماهی سالمون و میگو دارای کارتنوئید استا کسانتین است که به پیشگیری از بیماری قلبی و عروقی کمک می‌کند و مانع سرطان می‌شود.
● این رنگدانه را ماست نیز نمی‌کنیم اما ماهی سالمون مقدار خوبی از آن را دارد است.