

پر سنش 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 حسین کریمی

جراح کلیه و مجاری ادراری

۵۱ ساله ام و مدت یک هفته است که درد زیر شکم دارم و رنگ ادرار هم کدر است. با جست و جو در اینترنت به نظر مشکل مثانه دارم. لطفاً من را راهنمایی کنید. سنگ مثانه، توده‌هایی سخت از مواد معدنی است که می‌تواند هنگامی که مثانه به طور کامل از ادرار خالی نباشد درون آن تشکیل شود.

سنگ‌های مثانه اگر کوچک باشد، ممکن است هنگام ادرار کردن دفع شود و هیچ علائمی ایجاد نکند. اما بیشتر افرادی که سنگ مثانه دارند به دلیل این که سنگ، دیواره مثانه را تحریک می‌کند یا جریان ادرار را مسدود می‌سازد علائمی را مشاهده می‌کنند.

علائم سنگ مثانه

✓ درد در پایین شکم که اغلب می‌تواند شدید باشد (مردان همچنین ممکن است درد در اطراف یا درون آلت تناسلی خود داشته باشند)

✓ درد یا سختی هنگام ادرار کردن

✓ تکرر ادرار (به خصوص در شب)

✓ ادرار کدر یا تیره رنگ

✓ وجود خون در ادرار

بیشتر موارد سنگ‌های مثانه به دلیل ارتباط با بزرگی پروستات، مردان ۵۰ سال یا بالاتر را درگیر می‌کند اما هم مردان و هم زنان می‌توانند دچار سنگ‌های مثانه شوند.

در صورتی که هریک از علائم بالا را تجربه کردید به پزشک مراجعه کنید، به خصوص اگر درد در پایین شکم، تکرر یا خون در ادرار داشتید. این علائم ممکن است لزوماً به دلیل سنگ‌های مثانه ایجاد نشود اما نیاز است که بررسی شوند.

ابتدا آزمایش خون و ادرار انجام می‌شود. آزمایش خون مشخص خواهد کرد که درون مثانه شما عفونت وجود دارد یا خیر. مرحله بعدی گرفتن عکس اشعه ایکس از مثانه شماست. تمام انواع سنگ‌های مثانه به وضوح روی عکس اشعه ایکس مشخص نخواهند شد، از این رو نتیجه منفی اشعه ایکس همیشه به معنی نبود سنگ مثانه نیست.

کودکان

نشانه‌های کم کاری تیروئید در کودکان

بی‌بوست، تحمل نداشتن سرما، کاهش انرژی، افزایش نیاز به خواب و اختلال در عملکرد تحصیلی، از جمله علائم کم کاری تیروئید است.

والدین باید مراقب این نشانه‌ها در کودکان خود باشند. کم کاری مادرزادی تیروئید اغلب در اوایل نوزادی با خون‌گیری از پاشنه پای نوزاد تشخیص قطعی داده می‌شود. این کم کاری شایع‌ترین علت قابل پیشگیری عقب‌ماندگی ذهنی در کودکان است و از این نظر تشخیص به موقع و درمان مناسب آن حائز اهمیت است.

شکل اکتسابی کم کاری تیروئید معمولاً بر اثر یک پدیده به نام «اتوایمیون» یا خودایمی به وجود می‌آید.

منظور از خودایمی آن است که سلول‌های دفاعی بدن که در حالت عادی وظیفه دفاع از بدن در مقابل میکروب‌ها را دارند، باعث ایجاد اختلال در عملکرد طبیعی تیروئید می‌شوند. معمولاً اولین علامت کم کاری تیروئید در کودکان کاهش رشد است که متأسفانه در بسیاری از موارد به آن توجه نمی‌شود.

افزایش وزن در کم کاری تیروئید معمولاً به علت احتباس مایع در بدن است و چاقی واقعی که ناشی از افزایش نسج چربی است معمولاً به علت کم کاری تیروئید ایجاد نمی‌شود.



کاهش افسردگی فصلی با مراقبت‌های غذایی

افراد با تغییر آب‌وهوا به‌ویژه در شروع فصل پاییز دچار افسردگی می‌شوند و بیشتر از هر زمانی باید مراقب تغذیه خود باشند



تغذیه

سلامت جسم و روح بر یکدیگر تأثیر می‌گذارد و باید مراقب هر دوی آن‌ها بود. به همین منظور مواد غذایی را به شما پیشنهاد می‌کنیم که برای مقابله با افسردگی فصلی مفید است.

با تغییر رژیم غذایی در فصل‌های سرد می‌توان مانع از احساسات منفی شد. وقتی وارد فصل خنک سال می‌شویم، کوتاه شدن روزها، تاریک شدن زود هنگام و سرد شدن هوا، گاهی دست به دست هم می‌دهد و باعث ایجاد احساس افسردگی می‌شود اما قرار نیست این حس باقی بماند. با تغییر رژیم غذایی و خوردن غذاهای مناسب در این فصل‌ها به خوبی می‌توان این احساسات منفی را از خود دور کرد.

مواد غذایی دارای امگا ۳

امگا ۳ موجب می‌شود سروتونین بیشتری در مغز تولید شود. سروتونین ماده‌ای است که محققان آن را در تغییر خلق و خو موثر می‌دانند. افزون بر این، امگا ۳ عملکرد مغز را افزایش می‌دهد. برخی از مواد غذایی که منبع غنی از امگا ۳ است، شامل انواع ماهی از جمله ماهی سالمون، ساردین، قزل‌آلا و گردو انواع دانه‌ها از جمله دانه کتان است.

مواد غذایی حاوی تریپتوفان

یکی دیگر از روش‌هایی که می‌توانید به کمک آن سطح سروتونین مغز را افزایش دهید، خوردن غذاهای حاوی تریپتوفان - اسید آمینه که در ساختمان بسیاری از پروتئین‌ها

وجود دارد - است. این ماده در مواد غذایی مانند گوشت، جود و عدس یافت می‌شود.

ویتامین D

ارتباط مستقیم بین افسردگی و کمبود ویتامین D وجود دارد. این مسئله در تغییر فصل هم کاملاً مشهود است. در فصل تابستان تابش خورشید بیشتر است و معمولاً بدن ویتامین D بیشتری نسبت به فصل‌های سرد تاریک جذب می‌کند.

حتماً در فصل پاییز و زمستان در رژیم غذایی خود، مواد غذایی که سرشار از ویتامین D هستند مانند زرده تخم مرغ، لبنیات و روغن ماهی را قرار دهید تا دچار افسردگی و کسل شدن در این فصل نشوید.

مواد غذایی فراوری نشده

مصرف تمام مواد غذایی گفته شده در رژیم

غذایی بسیار مفید است اما باید غذاهایی را که در سطح قند خون شما تغییر ایجاد می‌کنند، از رژیم خود کنار بگذارید، از جمله غذاهایی که دارای شکر یا آرد سفید هستند. اگر سطح قند خون شما به طور غیرطبیعی افزایش یابد، ناگهان دچار تغییر در روحیه و احساسات خواهید شد.

توصیه‌های تغذیه‌ای طب سنتی برای کاهش استرس و افسردگی

طب سنتی اشاره مستقیمی به واژه افسردگی ندارد ولی علائمی که افزایش سودا را در مغز به وجود می‌آورد با علائم افسردگی مشابه است. احساس غمگینی افکار منفی، بی‌قراری، بی‌خوابی یا بد خوابی، احساس سنگینی کسالت و ... از علائم افزایش سودا در مغز است.

غذاهای گرم‌تر برای افراد دچار استرس و افسردگی بسیار مناسب است. از میان نوشیدنی‌های مناسب برای افراد افسرده و مضطرب می‌توان به شربت لیمو، شربت سیب و زعفران، شربت خاکشیر، شربت سکنجبین، گلاب، شربت گل و شربت بهار نازنج اشاره کرد. مغز بادام و پسته، کشمش، انجیر همراه بادام و پسته، مغز بادام با نبات، فندق یا شکر به عنوان میان‌وعده برای کاهش استرس و افسردگی بسیار مفید است. گل سرخ، ریحان، گشنیز، هل میخک، زرشک، نعنای زعفران، نارنج رب انار، تمر هندی و دارچین از ادویه‌ها و سبزی‌های نشاط‌آوری است که به افزایش نشاط افراد کمک می‌کند.

تغذیه

همه چیز درباره انگشت چکشی پا

وجود دارد که می‌تواند احتمال ایجاد انگشت چکشی در افراد را افزایش دهد. از جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: سابقه خانوادگی مشکل انگشت چکشی پا پوشیدن کفش‌های تنگ یا دارای پنجه تنگ

علائم انگشتان چکشی

انگشت چکشی معمولاً هنگام راه رفتن برای افراد ناراحتی و درد ایجاد می‌کند. همچنین ممکن است زخمی که قصد دارید انگشت یا انگشتان آسیب دیده را تکان دهید، درد را در آن ناحیه احساس کنید.

درمان

شما معمولاً می‌توانید از پد ها، کفی ها و دیگر موارد استفاده کنید. با وجود این، اگر احساس درد دارید یا انگشتان پای شما کاملاً تغییر شکل داده‌اند، پزشک معالج ممکن است به سراغ جراحی و برداشتن ضایعات این ناحیه برود. هیچ کدام از تاول‌های روی انگشتان خود را فشار ندهید و باز نکنید. باز کردن تاول‌های روی انگشتان می‌تواند به بروز درد و عفونت منجر شود. کشش آرام انگشتان می‌تواند به تسکین درد کمک کند.

با این که ممکن است مشکل انگشت چکشی در زمان تولد شکل بگیرد، معمولاً به دلیل مواردی نظیر آرتروز یا پوشیدن کفش‌های نامناسب کفش‌های تنگ یا پاشنه دار نیز رخ می‌دهد. خوشبختانه در بیشتر موارد مشکل انگشت چکشی قابل درمان است

بیشتر بدانیم

بانوان

۳ ماسک جالب با استفاده از آسپیرین

بیشتر مایه‌ای که استفاده از آسپیرین مانع حمله‌های قلبی می‌شود و احتمال ابتلا به سرطان رخم را کاهش می‌دهد. این داروی شناخته شده فواید بسیاری در زمینه زیبایی پوست و مو دارد. در مطلب زیر شمارا با خاصیت آسپیرین برای کمک به داشتن ظاهری زیباتر آشنا می‌کنیم.

۱ ماسک آسپیرین و عسل برای آکنه پوست

کسانی که پوست حساسی دارند این ماسک را هر ۱۵ روز یک بار و کسانی که پوست چرب دارند از این ماسک می‌توانند دو بار در هفته استفاده کنند. این ماسک در درمان پوست مستعد آکنه بسیار موثر است و به از بین بردن جوش‌های سر سیاه کمک می‌کند.

مواد لازم

۲ یا ۳ عدد قرص آسپیرین

یک تا ۲ قاشق غذاخوری آب معدنی

یک قاشق غذاخوری عسل

روش آماده‌سازی و استفاده

ابتدا قرص‌های آسپیرین را خرد و آب را به آن اضافه کنید؛ این مخلوط را خوب ترکیب کنید تا خمیری شود. در صورت نیاز می‌توانید آب بیشتری اضافه کنید تا خمیر یک دستی آماده شود. سپس عسل را به این ترکیب اضافه و آن را خوب مخلوط کنید، قبل از استفاده از ماسک عسل و آسپیرین، صورت خود را خوب بشوید و مواد آرایشی را از پوست تان تمیز کنید. سپس ماسک را به تمام صورت به جز دور چشم‌ها بمالید و به صورت دایره‌ای روی پوست ماساژ و اجازه دهید به مدت ۷ تا ۱۰ دقیقه روی پوست تان باقی بماند و بعد با آب ولرم بشوید.

۲ ماسک آسپیرین و لیمو برای برطرف کردن چین و چروک

مواد لازم

۳ عدد آسپیرین

۳ قاشق غذاخوری آب لیموترش

روش آماده‌سازی و استفاده

آسپیرین را داخل آب لیمو حل کنید و ترکیب خمیری شکلی از آن به وجود آورید. صورت خود را تمیز بشوید و این ترکیب را روی آن قرار و اجازه دهید به مدت ۱۰ دقیقه بماند. بعد از ۱۰ دقیقه، صورت تان را با آب بشوید.

۳ ماسک لا یه در بار با آسپیرین

مواد لازم

۳ عدد آسپیرین

۳ قاشق غذاخوری آب گرم

روش آماده‌سازی و استفاده

آسپیرین‌ها را داخل آب حل کنید و محلول خمیری شکلی به دست آورید. آن را روی صورت تمیز خود بمالید و اجازه دهید ۱۰ دقیقه روی پوست تان باقی بماند. سپس صورت تان را با آبکشی کنید. منابع: باشگاه خبرنگاران، زیبا موب، نمناک

دارو شناسی

معرفی قرص گیاهی فمودین

گیاه پنج انگشت یکی از گیاهان دارویی معروف

برای رفع اختلالات پیش از قاعدگی، قاعدگی و یائسگی است

قاعدگی یا عادت ماهانه، یک روند فیزیولوژیک طبیعی مربوط به تغییرات هورمونی و تناسلی است که در یک خانم بالغ به صورت ماهانه اتفاق می‌افتد. این پدیده فیزیولوژیک تحت تأثیر هورمون‌های آزاد شده از غده هیپوفیز و تخمدان‌هاست.

از شروع یک قاعدگی تا شروع قاعدگی بعد، یک سیکل محسوب می‌شود. هر سیکل قاعدگی به طور متوسط ۲۸ روز طول می‌کشد. شایع‌ترین علت بی‌نظمی‌های قاعدگی مربوط به اختلالات تخمک‌گذاری است. الیگومنوره در افرادی که اختلال در ترشح هورمونی به نام پرولاکتین دارند و همچنین در خانم‌های مبتلا به سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS) بیشتر دیده می‌شود.

از عوامل موثر دیگر در بی‌نظمی‌های سیکل قاعدگی می‌توان به کاهش وزن شدید، ورزش به شکل حرفه‌ای، چاقی، اضطراب و ابتلا به دیابت اشاره کرد.

گیاه پنج انگشت یکی از گیاهان دارویی مهم و معروف برای رفع اختلالات پیش از قاعدگی، قاعدگی و همچنین یائسگی است. کارشناسان از عصاره خشک میوه این گیاه برای تولید قرص فمودین استفاده می‌کنند.

این قرص با دارا بودن ۲۰ میلی گرم عصاره خشک میوه این گیاه در رفع علائم پیش از قاعدگی یا PMS و برای رفع انواع بی‌نظمی‌های سیکل قاعدگی، افزایش پرولاکتین خون، کاهش دردهای قاعدگی و همچنین عوارض شایع یائسگی مانند گرگرفتگی موثر است و باید با تجویز پزشک مصرف شود.



آشپزی من

ترش



آش سبزی، تسکین دهنده درد مفاصل

● گوشت سردست - ۴۰۰ گرم
● نخود، لوبیا سفید و قرمز - ۲ پیمانه

● عدس - یک پیمانه

● برنج - ۲/۵ پیمانه

● تره - ۵۰۰ گرم

● ترخون - ۵۰۰ گرم

● پیاز - ۴ تا ۵ عدد

● نمک، فلفل، زردچوبه و روغن - به میزان لازم

● حبوبات را از شب قبل خیس و چندین بار آبش را خالی کنید و بپزید.

● یکی از پیازها را همراه گوشت خوب تفت دهید. کمی فلفل و زردچوبه به آن بیفزایید، روی گوشت آب بپزید و اجازه دهید تا بپزد. ● توجه داشته باشید که وقتی گوشت پخت، نمک را اضافه کنید. ● بقیه پیازها را خالی خرد کنید.

● بعد از تفت دادن پیاز، تره و ترخون خرد شده را اضافه کنید و اجازه دهید تا خوب تفت بخورد. ● سپس فلفل و زردچوبه را بیفزایید.

● گوشت را هم اضافه کنید و روی آن آب بپزید. ● وقتی سبزی کمی پخت، برنج را اضافه کنید تا برنج کمی نیم‌پز