

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 می شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دانشتنی هایی در باره آر تروز زانو

دکتر یویان علوی نژاد

متخصص ارتوپدی

می خواستم بدانم آیا تعویض مفصل زانو سن خاصی دارد؟

معمولا جراحی تعویض مفصل زانو سن مشخصی ندارد. اگر ساییدگی مفصل زیادو مفصل تخریب شده باشد و بیمار دچار اختلال در عملکرد شود، کاندید جراحی تعویض مفصل زانو است.

طول عمر پروتزهایی که برای جای گذاری در بدن استفاده می شود، چقدر است؟

معمولا عمر این پروتزها بین ۱۰ تا ۱۵ سال است. این طول عمر امروزه با گسترش فناوری و پیشرفت در عرصه مهندسی پزشکی، افزایش پیدا کرده است. اگر مفصلی که در آن پروتز تعبیه شده است دچار مشکلی شود، با جراحی مجدد پروتز را تعویض می کنند.

برای جلوگیری از آر تروز زانو چه کار هایی کنم؟

نحوه انجام فعالیت های روزانه خود را اصلاح کنید. در حد امکان از دوز انویا چهارزانو نشستن اجتناب کنید. از تالنت فرنگی استفاده و موارد مشابه دیگر را رعایت کنید تا مفصل زانو تحت فشار قرار نگیرد و ساییده نشود.

آیا جلسات فیزیوتراپی بعد از جراحی تعویض مفصل لگن ضروری است؟

بله یکی از راهکارهایی که به دنبال درمان، بعد از جراحی تعویض مفصل، انجام می شود، انجام فیزیوتراپی است. با فیزیوتراپی دامنه حرکتی مفصل جراحی شده، تقویت می شود و به حالت طبیعی خود بازمی گردد.

پزشکی

علایم کمبود اکسیژن در خون

سطح اکسیژن خون معیاری از میزان اکسیژنی است

که گلبول های قرمز خون حمل می کنند



دانشتنی ها

افراد مبتلا به بیماری های مزمن از جمله آسم، بیماری قلبی و بیماری مزمن انسدادی ریه باید مراقب سطح اکسیژن خون خود باشند اما در حقیقت، بسیاری از پزشکان کمبود سطح اکسیژن را تا زمانی که فرد نشانه هایی از بروز یک مشکل مانند تنگی نفس یا سینه درد نداشته باشد، اندازه گیری نمی کنند. اکسیژن طبیعی خون بین ۷۵ تا ۱۰۰ میلی متر جیوه متغیر است. میزان اکسیژن خون زیر ۶۰ میلی متر جیوه کم است و بسته به تصمیم پزشک، شخص به مکمل اکسیژن نیاز مند است.

علایم سطوح پایین اکسیژن خون

زمانی که سطح اکسیژن خون از میزان عادی کمتر می شود، ممکن است علایم زیر را نشان دهد: تنگی نفس، سینه درد، سردرد، سردی، ضربان سریع قلب، بی قراری، سرگیجه، فشار خون بالا و...

در صورتی که کمبود اکسیژن ادامه داشته باشد، ممکن است علایم سیانوز بروز کند. اولین نشانه مشخص این حالت تغییر رنگ بستر ناخن ها، پوست و غشاهای مخاطی به رنگ آبی است. سیانوز وضعیتی اضطراری است و در صورت مشاهده آن باید فوری به پزشک مراجعه کنید.

تنظیم سطح اکسیژن خون

اگر سطح اکسیژن خون شما بیش از حد پایین است، استفاده از مکمل اکسیژن باید توسط پزشک تجویز شود.

دلایل کاهش اکسیژن خون

بیماری مزمن انسداد ریه، از جمله برنشیت مزمن و آمفیزم آسم از کار افتادن ریه کم خونی یا آنمی

نقایص مادرزادی قلب بیماری قلبی آمبولی ریوی

اختلالات و مشکلات در دستگاه گردش خون هریک از این مشکلات یا اختلالات می تواند به افت سطوح اشباع اکسیژن بینجامد.

چهار زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

تنگی نفس شدید و ناگهانی تنگی نفس هنگام استراحت تنگی نفس شدید که طی ورزش یا فعالیت بدنی بدتر می شود

بیدار شدن ناگهانی از خواب همراه با تنگی نفس یا احساس خفگی حضور در ارتفاع بالا (بیش از ۲۰۰۰ متر) و تجربه تنگی نفس شدید همراه با سرفه، ضربان سریع قلب و احتباس مایع

آن چه باید بدانید

کمبود اکسیژن در خون هیپوکسمی Hypoxemia نامیده

می شود. زمانی که اکسیژن هوا به زیر ۱۰ درصد برسد مغز دچار تورم می شود و چنان چه میزان اکسیژن مصرفی به کمتر از ۶ درصد برسد حیات فرد در معرض خطر قرار می گیرد. زمانی که بدن به اندازه کافی اکسیژن دریافت نمی کند، قلب شروع به پمپاژ سریع می کند. تنفس سریع تر می شود. تعداد تنفس در شرایط عادی ۱۲ تا ۱۶ بار در دقیقه است اما در حالت هیپوکسمی به ۲۴ بار یا بیشتر می رسد. یکی از شایع ترین علت های هیپوکسمی حمله های شدید در مبتلایان به آسم است که در این شرایط فرد سرفه می کند.

پیشنهادهای

اگر دچار بیماری مزمن انسدادی ریه هستید یا مصرف بعضی مواد خوراکی مثل لبنیات و انواع کلم (به ویژه کلم بروکلی) می توانید علایم بیماری را کم کنید. غذای تازه بخورید، سبزیجاتی مانند اسفناج، فلفل، سیب زمینی، هویج و لوبیا سبز را به صورت بخارپز استفاده کنید (با پزشک خود مشورت کنید) و مصرف نمک را کاهش دهید تا نفخ از بین برود. می توانید گیاهان خشک و ادویه هایی مانند نعناع، پونه وزردچوبه را جایگزین نمک کنید.

همچنین، این موضوع که درد با بی حسی، سوزش، گزگز یا خارش پوست همراه است یا خیر، بررسی می شود. در صورت احساس چنین دردی به پزشک مراجعه کنید.

منبع: عصر ایران

زنانه ها مانند کیست های تخمدان یا آندومتریوز با مشکلات مرتبط با بیضه در ارتباط باشند. افزون بر درد، پزشک علایم دیگر مانند تب، مدفوع خون آلود، حالت تهوع و استفراغ مداوم، کاهش وزن، یا تغییر در وضعیت ادرار را بررسی خواهد کرد.

سلامت

رهایی از جوش صورت

یاسمین مشرف | مترجم

آکنه یا جوش، مشکل شایعی است که افراد در هر سنی ممکن است با آن مواجه شوند. معمولا کسانی که با بروز آکنه، به ویژه در صورت شان مواجه می شوند به دنبال راهی برای بهبود سریع آن هستند. هر چند شاید بهبود کامل آکنه در یک روز امکان پذیر نباشد اما استفاده از بعضی روش های می تواند در کوچک شدن و کاهش قرمزی آن نقش موثری داشته باشد. روش های زیر می توانند در این زمینه کمک کننده باشند.

لیمو

در طول روز، آب لیموی تازه را هر یک ساعت به یک ساعت روی جوش ها بمالید. این کار تاثیر بسیار خوبی بر بهبود آکنه خواهد داشت زیرا آب لیمو حاوی اسید سیتریک است و به تغییر PH پوست کمک می کند. افزون بر این سرشار از ویتامین C است که ماده موثری در مبارزه با آکنه است. آب لیمو همچنین خاصیت خشک کنندگی دارد که به بهبود آکنه کمک می کند.

چای سبز

ترکیبات ضد میکروبی و آنتی اکسیدانی چای سبز نقش موثری در بهبود آکنه دارد. برای بهره بردن از فواید چای سبز در بهبود آکنه، از یک فنجان چای سبز خنک شده بر ای شست و شوی صورت استفاده کنید یا کیسه های چای سبز سرد را روی جوش های صورتان قرار دهید.

روغن درخت چای

روغن درخت چای یک روغن معطر است که از درخت چای به دست می آید و



بانوان

ماده بسیار موثری برای درمان آکنه است. روغن درخت چای با زین بردن باکتری های ایجاد کننده آکنه در بهبود آن جادو می کند.

خمیر آسپیرین

استفاده از خمیر آسپیرین، روشی است که توسط متخصصان پوست توصیه می شود. آسپیرین حاوی اسید سالیسیلیک است که از هر نظر ماده موثری در مقابله با آکنه به شمار می آید. خمیر آسپیرین بلافاصله روغن اضافی و پوست مرده از بین می برد. به عبارت دیگر، آسپیرین به باز شدن جوش ها و خشک شدن شان کمک می کند و درد، تورم و قرمزی را نیز کاهش می دهد. برای تهیه خمیر آسپیرین یک آسپیرین را با قاشق خرود چند قطره آب به آن اضافه کنید. خمیر به دست آمده را مستقیما روی جوش ها قرار دهید.

سرکه سیب

شما می توانید در دو نوبت صبح و شب از سرکه سیب به عنوان مایع پاک کننده صورت استفاده کنید. سرکه سیب به دلیل دارا بودن اسید استیک می تواند باکتری های ایجاد کننده آکنه را از بین ببرد. یک پارچه پنبه ای را به سرکه آغشته کنید و آن را به آرامی روی جوش های فعال و مناطق مستعد آکنه بمالید.

آلوئه ورا

هر چند آلوئه ورا معمولا به عنوان داروی ضد آفتاب سوختگی شناخته می شود اما این ماده به دلیل دارا بودن ترکیبات ضد التهابی در درمان آکنه نیز موثر است. بعد از تمیز کردن صورت، ژل آلوئه ورا را روی جوش ها بمالید.



منبع: glamour.com و food.ndtv.com

غذای اصلی

آشپزی هن



مواد لازم برای ۴ نفر

- ماکارونی - ۴۵۰ گرم
- شیر - ۴۵۰ میلی لیتر
- آرد - یک قاشق سوپ خوری
- خامه غلیظ - یک قاشق سوپ خوری
- خامه رقیق - ۱۵۰ میلی لیتر
- پنیر رنده شده - ۱۰۰ گرم
- کره - ۱۰۰ گرم (در صورت تمایل)
- پیاز متوسط - یک عدد
- جوزهندی - مقدار کمی
- نمک و فلفل - به میزان لازم



پل بوکوز | سر آشپز (فرانسوی)

● ابتدا برای تهیه سس بشامل، آرد را با شیر سرد خوب مخلوط کنید.

● روی حرارت ملایم بگذارید و مدام هم بزنید تا یکدست شود.

● پس از این که غلیظ شد (نباید بیش از حد سفت شود)، درون ظرفی که مناسب فر است، بریزید.

● تکه ای کره نیز اضافه کنید و جوزهندی را به عنوان چاشنی بریزید. ظرف را کنار بگذارید.

● ماکارونی را ۶ دقیقه در آب جوش و کمی نمک، بجوشانید، صاف و به سس بشامل اضافه کنید.

● در ظرف دیگری، خامه غلیظ را با پنیر رنده شده، پیاز خالی و خامه رقیق مخلوط کنید تا به شکل سس یکدست در آید. این سس را روی ماکارونی اضافه کنید. ظرف را به مدت ۵ تا ۷ دقیقه، درون

فر به دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد گرم شده است، بگذارد.

● حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه نیز اجازه دهید تا گراتین با دمای کاملا ملایم با شعله گریل، طلایی شود.

● پیش از اضافه کردن سس پنیر، می توانید کمی قارچ نیز روی ماکارونی بریزید.

خواص

● جوزهندی تخم سخت درخت جوزهویاست که آن را آرد می کنند.

● ادویه ای محبوب، خوشمزه و کمی شیرین است که سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی از جمله آهن، پتاسیم، منیزیم و خانواده

ویتامین B است. ● جمله خواص جوزهندی می توان به تنظیم فشار خون، درمان بی خوابی و مراقبت از پوست اشاره کرد.

منبع: www.cuisineactuelle.fr