

پرسش و پاسخ

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

سولمان نخعی زاده

متخصص پوست و مو

کف دستم خیلی عرق می‌کند و همیشه مرطوب است. می‌خواهم بوتاکس کنم. چند بار باید تزریق انجام بدهم تا کاملاً خوب شود؟

بوتاکس روش بسیار موثری است ولی مدت اثر آن شش تا هشت ماه است و معمولاً بعد از چند نوبت تزریق کم‌کم تعریق کم می‌شود.

مشکلی دارم که بعد از استحمام وقتی موهای سرم خشک می‌شود، پوست سرم خارش دارد با این‌که تمیز است. نمی‌دانم چرا این‌جوری می‌شود؟

خارش بعد از استحمام به دلیل خشکی کف سر است. کف سرتان را با روغن نارگیل یا روغن بادام بعد از حمام چرب کنید. در صورت بهبود نیافتن به پزشک مراجعه کنید.

۲۶ ساله‌ام و مدتی است روی چانه و گونه هایم خیلی زیاد جوش می‌زند. دلیل آن چیست؟

جوش، علت‌های مختلف دارد، گاهی جوش‌های اطراف چانه علت هورمونی دارد و حتماً باید توسط متخصص معاینه شوید.

تازه ها

کاهش مصرف نمک به نفع همه ماست

در بررسی جدیدی که نتایج آن به‌تازگی در نشریه انجمن متخصصان قلب آمریکا به چاپ رسیده، مشخص شده‌است که کم کردن میزان نمک مصرفی نه فقط برای گروه‌های پرخطر که برای همه افراد فوایدی به دنبال دارد.

در این بررسی جدید، نتایج ۱۳۳ مطالعه مختلف که پیش از این انجام شده بود، بررسی شد. تحلیل این نتایج مشخص کرد که کم کردن میزان نمک، حتی برای افرادی که در زمان مشارکت در مطالعه مشکل فشارخون نداشتند، مفید و توانسته‌است تا حدی میزان فشارخون آن‌ها را کاهش دهد. البته طبق نظر این متخصصان همچنان کم کردن نمک بیشترین سود را برای گروه‌های پرخطر دارد و می‌تواند در گروه‌هایی که احتمال بروز مشکلات قلبی در آن‌ها بالاست (مانند افراد با اضافه وزن یا افراد سیگاری) به پیشگیری از بروز مشکلات کمک قابل توجهی کند. لازم به یادآوری است که تنها تأثیر منفی نمک، افزایش فشارخون و به تبع آن مشکلات قلبی - عروقی نیست. مصرف زیاد نمک می‌تواند ترکیب باکتری‌های مفید روده ما را دچار تغییر سازد و در کنار آن حتی تأثیر منفی بر سیستم ایمنی ما دارد. با توجه به این نکات و این که کم کردن نمک برای همه افراد فایده دارد، بهتر است از همین امروز خانوادگی تصمیم بگیرید نمک مصرفی خود را کاهش دهید تا همه شما از این تصمیم جدید بهره‌مند شوید.

منبع: CNN



تغذیه مناسب برای پیشگیری از کرونا

کمبود ویتامین‌ها و تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماری‌ها را افزایش می‌دهد

تغذیه

این روزها با مصرف روزانه منابع غذایی ویتامین C مانند مصرف سبزی و سالاد همراه با غذا، میوه‌های حاوی ویتامین C مثل پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، کیوی و سبزی‌هایی مثل انواع کلم، گل کلم، شلغم، فلفل سبز و فلفل دلمه‌ای می‌توان مانع از ابتلا به بیماری شد. با مصرف روزانه یک عدد پرتقال یا دو عدد نارنگی ویتامین C مورد نیاز روزانه بدن تأمین می‌شود. هویج و کدو حلوایی و سبزی‌های سبز تیره مثل اسفناج، برگ چغندر و برگ‌های تیره رنگ کاهو هم از منابع خوب ویتامین A است. از طرفی شست و شوی کامل مواد غذایی، سبزی و میوه و ظروف تهیه و پخت غذا هم جزو نکاتی است که باید با دست تمیز انجام شود. در ادامه به رژیم غذایی مناسب این روزها می‌پردازیم:

هم سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کند. از منابع غذایی این دوریز مغذی مثل حبوبات به عنوان جایگزین مناسب گوشت شیر، و لبنیات و سبزی‌های برگ سبز و انواع خشکبار بیشتر استفاده شود. ✓ از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده است (مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو، کباب‌هایی که مغز پخت نشده‌اند) خودداری شود. ✓ از خوردن غذا و مایعات در مکان‌هایی که از نظر بهداشتی مورد اطمینان نیستند خودداری شود. ✓ هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه استفاده کنند. ✓ از کدو حلوایی در غذاهای روزانه استفاده شود.

✓ مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C همراه با غذا توصیه می‌شود. ✓ از مصرف سوسیس، کالباس و دیگر فست‌فودها و غذاهای چرب و سنگین اجتناب کنید.

✓ استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مثل حبوبات یا تخم مرغ حائز اهمیت است.

✓ کمبود ریز مغذی‌هایی مثل آهن و روی

را کاهش دهد. بنابراین اگر کمبود ویتامین D داشته باشیم مقابله با ویروس کرونا برای بدن سخت‌تر می‌شود. تأمین ویتامین D کافی از طریق غذا واقعاً امکان پذیر نیست؛ ویتامین D به صورت سنتز پوستی در نتیجه قرار گرفتن در معرض آفتاب ساخته می‌شود (منظور ما از آفتاب مستقیم، آفتابی است که بدون ابر و مانع شیشه و به صورتی است که حداقل ۵ درصد بدن در معرض آفتاب قرار گیرد).

✓ چگونگی ویروس کرونا بدن را ضعیف می‌کند؟

ویروس کرونا سراسر بدن فرد را درگیر می‌کند. ریه‌ها، دستگاه گوارش، گردش خون، کبد و کلیه‌ها از جمله اعضای است که ویروس کرونا آن‌ها را به شدت درگیر می‌کند.

ریه‌ها

ویروس کرونا مانند دیگر بیماری‌های تنفسی، از ریه آغاز می‌شود و در همان جا پایان می‌یابد. این بیماری مانند آنفلوآنزا، آسبید نیز می‌تواند کلیه‌ها را دچار مشکل کند. به نظر می‌رسد کرونا ویروس‌ها بیش از هر چیز از مجاری کوچک کلیوی تأثیر می‌گذارند.

داده‌های تصویری

شیردهی و بارداری مادران مبتلا به کرونا

هنوز برای نتیجه‌گیری عوارض کرونا بر مادران باردار، شیره و نوزادان زوداست و یافته‌های دقیق و مشخصی وجود ندارد اما بر اساس مشاهدات می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

✓ تاکنون نوزادانی که از مادر مبتلا به کرونا متولد شده هیچ کدام کرونا مثبت نبوده‌اند.

✓ تب بالا در مراحل اولیه بارداری می‌تواند خطر بعضی از نقص‌های مادرزادی را افزایش دهد.

✓ شستن دست‌ها و ضد عفونی کردن کامل آن‌ها قبل از لمس نوزاد، شیردوش، بطری و استفاده از ماسک هنگام شیردهی.

✓ به طور کلی عفونت‌های ویروسی تنفسی می‌تواند عواقب منفی برای سلامت نوزاد داشته باشد مانند کم‌وزنی و تولد زودرس.

✓ درباره انتقال ویروس COVID-19 از طریق شیردهی اطلاعاتی در دست نیست. ✓ این ویروس در نمونه‌های مایع آمنیوتیک و شیر مادر یافت نشده‌است. ✓ ویروس‌های دیگر این خانواده مانند سارس و مرس می‌تواند عوارض بسیار شدیدی در دوران بارداری داشته باشد. ✓ مادری که آزمایش کرونای او مثبت شده‌است یا علائم مشکوک دارد باید تمام مراقبت‌های لازم را انجام دهد تا ویروس به نوزاد وی منتقل نشود.

بهداشت

شوینده‌های مناسب برای از بین بردن کرونا

طبق بررسی‌هایی که تا این لحظه روی ویروس کرونا انجام شده‌است، این ویروس را چربی احاطه کرده‌است و بنابراین برای از بین بردن آن باید از شوینده‌هایی استفاده کرد که چربی را حل کند. در این مطلب به بررسی انواع شوینده‌های مناسب برای از بین بردن ویروس اشاره شده‌است.

آب و صابون

بهترین ماده برای از بین بردن ویروس‌ها آب و صابون است. پس به طور منظم بعد از هر تماس با سطح قابل دسترس برای عموم مانند صفحه کلید آسانسور و خودپردازها به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه دست‌ها را مطابق روش علمی که قبلاً گفته‌ایم، شست و شوید.

ژل‌های ضد عفونی

زمانی که به آب و صابون دسترسی ندارید از ژل‌های ضد عفونی‌کننده استفاده کنید. ماده اصلی این ژل‌ها، الکل است که چربی‌ها را از بین می‌برد.

شوینده‌های سبک

این شوینده‌ها چون برای شست و شوی سطوح، شیشه و... به کار می‌روند، چربی‌ها را حل می‌کند و برای ضد عفونی کار برد دارد. بسیاری از شیشه پاک‌کن‌ها در ترکیباتشان که پشت آن‌ها درج شده‌است ترکیباتی دارند که برای ضد عفونی مناسب است.

شوینده‌های سنگین

این شوینده‌ها بر پایه اسید (مانند وایتکس) یا پرپایه باز (مانند پودرهای شست و شو) چربی ویروس را حل می‌کند و برای ضد عفونی کردن سطوح مانند پله و دیوارها مناسب است.

سرکه

اگر دسترسی به شوینده ندارید، مخلوط آب و سرکه به راحتی ویروس را از بین می‌برد.

می‌توانید از سرکه و وایتکس به صورت جداگانه استفاده کنید و اگر از بوی آن خوش‌تان نمی‌آید از چند پوست پرتقال کمک بگیرید. پوست پرتقال را داخل سرکه بیندازید تا بوی آن از بین برود.

ضد عفونی‌کننده‌های حاوی الکل

این ضد عفونی‌کننده‌ها برای مصارف پزشکی استفاده می‌شود و به نظر بیشتر فقها نجس نیست اما اگر درباره مصرف آن‌ها سؤالی دارید با دفتر مرجع تقلید خود تماس بگیرید.

بیشتر بدانیم

اختلالی که برای یک بار هم شده تجربه‌اش می‌کنید

بی‌خوابی یکی از شایع‌ترین اختلالات خواب است و حدود ۳۰ درصد مردم در طول زندگی خود ممکن است در مقطعی، بی‌خوابی را تجربه کنند. وقفه تنفسی هنگام خواب «آپنه» یا اختلالات رفتاری هنگام خواب و خواب‌آلودگی از دیگر موارد شایع طیف گسترده اختلالات خواب است که توجه نکردن و درمان به موقع آن تبعات جبران‌ناپذیری به دنبال دارد اما افراد به هیچ عنوان نباید به صورت خودسرانه برای درمان بی‌خوابی اقدام کنند.

علائم و نشانه‌های اختلال خواب

- ✓ در طول روز احساس تحریک پذیری یا خواب‌آلودگی می‌کنید؟
 - ✓ هنگام نشستن، تماشای تلویزیون یا خواندن کتاب، در بیدار ماندن مشکل دارید؟
 - ✓ هنگام رانندگی احساس خستگی شدید می‌کنید؟
 - ✓ تمرکز مشکل دارید؟
 - ✓ اغلب دیگران به شما می‌گویند که شما خسته به نظر می‌رسید؟
 - ✓ واکنش آرام دارید؟
 - ✓ در کنترل احساسات خود مشکل دارید؟
 - ✓ احساس می‌کنید تقریباً هر روز باید چرت بزنید؟
- برای ادامه کار خود به نوشتن‌های کافئین دار احتیاج دارید؟
- ✓ اگر به طور مرتب هریک از علائم یادشده را تجربه می‌کنید، ممکن است با یک اختلال خواب روبه‌رو باشید. هرچه بیشتر به سؤالات بالا جواب «بله» دهید، احتمال این که اختلال خواب داشته باشید بیشتر است.



ترتیبها

آشپزی رهن

فوت و فن تهیه مربا

خیلی‌ها برای تهیه مربا دچار مشکلات مختلفی می‌شوند. از کپک‌زدن و شکرک‌زدن مربا گرفته تا رنگ و ظاهر نامناسب بعد از طبخ! دانستن نکات زیر کمک زیادی به خوشمزه و خوش‌رنگ شدن مربا می‌کند.



- از هر قابلمه‌ای می‌توانید برای طبخ مربا استفاده کنید فقط قبل از شروع، لازم است مقداری آب در آن بجوشانید و خالی کنید. قابلمه را خالی روی اجاق بگذارید تا آبش کاملاً تبخیر شود، بعد از روی حرارت بردارید تا سرد شود سپس مراحل پخت مربا را آغاز کنید.
- برای هم‌زدن و ریختن مربا در ظرف دیگر، از قاشق چوبی یا استیل خیلی تمیز و کاملاً خشک استفاده کنید.
- ظرف شیشه‌ای مخصوص ریختن مربا را ابتدا در آب جوش بجوشانید و بعد در سینی فر به مدت ۱۰ دقیقه بادمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد قرار دهید تا کاملاً تمیز و خشک شود.
- توجه داشته باشید که بعد از سرد شدن مربا آن را به طور مستقیم داخل ظرف مد نظر بریزید و زیاد ظرف به ظرف نکنید و بعد از ریختن مربا داخل ظرف شیشه‌ای مناسب در ظرف را بگذارید و برعکس کنید تا هوای اضافی خارج شود و سپس در یخچال قرار دهید.
- موقع پختن مربا نباید در ظرف را بگذاریم تا رنگ مربا تغییر نکند. فقط مربای به باید در ظرف بسته باشد تا رنگ مربا قرمز خوش‌رنگ شود.
- اگر مربا بعد از مدتی کپک‌زدن دلیل بر آن است

که شربت مربا به اندازه کافی غلیظ نشده یا شکر آن کم بوده‌است؛ در این صورت مقداری شکر روی آن بریزید و بگذارید دوباره چند جوش بزند تا غلیظ شود.

مربا از لحظه‌ای که به جوش می‌آید کف می‌کند، باید تا آخرین لحظه، مرتب کف آن را بگیرد.

برای جلوگیری از کپک‌زدن مربا، در انتهای پخت مقداری آب لیمو به آن اضافه کنید.