

پزشکی

پیامدهای مصرف خودسرانه ژلوفن

اگر از مشکلات کلیه و کبد رنج می برید یا ناراحتی قلبی دارید باید از مصرف خودسرانه داروهای ضدالتهاب پیرهیدوفقط این داروها را با مشورت پزشک مصرف کنید. یکی از این داروها ژلوفن یا همان ایبوپروفن ژله ای است که اگر بیش از حد مصرف شود، عوارض جبران ناپذیری را به همراه دارد. این دارو در بیماران قلبی باعث افزایش حملات و همچنین باعث خونریزی از معده می شود؛ به خصوص در افراد بالای ۶۵ سال. دیکلوفناک، پیروکسیکام و ناپروکسن از این دسته داروها محسوب می شوند که به صورت موضعی، خوراکی و تزریقی به کار می روند. اگر چه این داروها حتما باید با نسخه پزشک مصرف شوند اما به دلیل اوتی سی بودن آن ها جزو داروهای فروش بدون نسخه در داروخانه ها عرضه می شوند و یکی از پر مصرف ترین داروها هستند که به طور خودسرانه استفاده می شوند.

● **بیماران آسمی ژلوفن را با احتیاط مصرف کنند**
بیمارانی که آسم دارند باید در مصرف این داروها احتیاط کنند زیرا مصرف ژلوفن حملات آسم را به همراه دارد. در کل داروهای که فروش آن ها بدون نسخه پزشک صورت می گیرد بدون عرضه نیستند و باید حتما با دستور پزشک مصرف شوند.

بیشتر بدانیم

احتمال انتقال ویروس کرونا در محیط های مختلف چقدر است؟

فرهاد عباسی متخصص بیماری های عفونی و گرمسیری دانشگاه علوم پزشکی بو شهر بیان کرد: خطر انتقال کرونا در فعالیت در فضای باز بسیار کم است، اما خطر انتقال آن در تجمع ها و فضا های محصور و سر بسته مانند دفاتر، اماکن مذهبی، سالن های سینما یا تئاتر بسیار زیاد است. این متخصص افزود: در جدیدترین تحقیقاتی که در خصوص ویروس کرونا در سطح بین المللی صورت گرفته ثابت شده خطر انتقال کرونا از سطوح بسیار کم است. برای آلوده شدن به دوز کافی از ویروس نیاز است و این در حالی است که در تنفس ۷۲۰۰ در دقیقه و در صحبت کردن ۲۰۰ در دقیقه بوده و با ۵ دقیقه صحبت کردن در محیط بسته و بدون ماسک، هزار ذره ویروس به راحتی منتشر می شود.

● خطر معلق ماندن ذرات ویروس در نبود تهویه مناسب

عباسی افزود: در سرفه و عطسه ۲۰۰ میلیون ۷۲ وجود دارد و مقدار زیادی از ذرات ویروسی منتشر شده با سرفه و عطسه ممکن است ساعت ها در یک محیط با تهویه نامناسب در فضا به صورت معلق باقی بماند. وی تاکید کرد: میزان احتمال آلودگی قطعی به مدت زمان قرار گرفتن در معرض ویروس و تعداد ذرات ویروس بستگی دارد. احتمال خطر سرایت در مجاورت شخصی با رعایت فاصله ۱۸۰ سانتی متر به بالا اگر زیر ۴۵ دقیقه و بدون صحبت، عطسه و سرفه باشد، کم است. عباسی ادامه داد: در صورتی که دو نفر ماسک بزنند و به صورت رودررو در مکان در بسته و محصور و در زمان کمتر از ۴ دقیقه با یکدیگر صحبت کنند، خطر انتقال کم است. اگر چه با ماسک هم، در مکان محصور و بدون تهویه مناسب با بیش از ۴ دقیقه صحبت کردن احتمال سرایت وجود دارد.

● احتمال سرایت ویروس هنگام پیاده روی و دوچرخه سواری کم است

وی گفت: اگر شخصی که در حال پیاده روی، دویدن یا دوچرخه سواری ورزش است از کنار شما عبور کند احتمال سرایت ویروس کم است. ولی نه این که شانه به شانه هم راه بروید، شانه به شانه هم ورزش کنید یا در یک خط دوچرخه سواری کنید که در این حالت احتمال سرایت افزایش خواهد یافت.

● خطر انتقال ویروس در زمان خرید کردن متوسط است

هنگام خرید مواد غذایی خطر انتقال متوسط است که می توان با محدود و کوتاه کردن زمان خرید و استفاده از ماسک، خطر انتقال را از متوسط به کم تبدیل کرد. عباسی گفت: رستوران ها، محل کار، مدارس، محل تجمع ها مانند همایش ها، تالار های عروسی، مهمانی، حمام های عمومی، رختکن های مشترک و محل استراحت مشترک خطر بسیار بالایی دارند. وی تاکید کرد: قرار گرفتن در مکان های محصور بدون تهویه مناسب و با تراکم و تعداد افراد بالا و نیز حضور در تماس طولانی با افراد خطر سرایت ویروس کرونا را افزایش می دهد.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

پیشگیری و درمان گرمزدگی

دمای بالا به بافت های بدن آسیب می رساند به همین دلیل باید مراقب

باشیم تا دچار گرمزدگی نشویم

گرمای هوا رو به افزایش است و یکی از مشکلاتی که برای بیشتر افراد پیش می آید گرمزدگی است. وقتی گرمزدگی می شوید بدن نمی تواند دمای اضافی را دفع کند و به تدریج دمای بدن افزایش می یابد. در ادامه به علائم و راه های پیشگیری و درمان این مشکل می پردازیم:

سلامت

علائم گرمزدگی

- ✓ پوست خشک و داغ
- ✓ عرق نکردن
- ✓ پوست قرمز شده و سپس رنگ پریده یا کبود
- ✓ تنفس کوتاه و سریع
- ✓ نبض سریع و ضعیف
- ✓ افزایش دمای بدن به بیش از ۴۰ درجه
- ✓ سردرد
- ✓ گرفتگی عضلات
- ✓ گشادی مردمک چشم
- ✓ گیجی
- ✓ بی حالی
- ✓ رخوت و بی حسی
- ✓ تشنج
- ✓ ضعف و خستگی
- ✓ کشیدگی و درد عضلات
- ✓ استفراغ و تهوع
- ✓ پوست رنگ پریده و چسبناک

کمک های اولیه

- اگر دیدید کسی دچار گرمزدگی شده، به سرعت یک امبولاس خبر کنید یا هر چه سریع تر او را به نزدیک ترین بیمارستان برسانید.
- اولین اقدام، کاهش هر چه سریع تر دمای بدن فر دست.
- در حالی که منتظر رسیدن امدادگران هستید، کمک های اولیه را آغاز کنید. فرد را به یک محیط با تهویه هوا یا حداقل یک منطقه خنک و سایه دار، منتقل کنید و هر گونه لباس اضافی را در آورید.

- در صورت امکان دمای بدن فرد را بگیری دو برای خنک کردن کمک های اولیه را انجام دهید.
- این کار ها را برای خنک کردن فرد امتحان کنید:
 - ✓ پوست شخص را با استفاده از دستمال نم دار کنید.
 - ✓ بسته های یخی را روی زیر بغل، کشاله ران، گردن و پشت فرد قرار دهید. از آن جا که این مناطق سرشار از رگ های خونی نزدیک به پوست هستند، خنک شدن آن ها ممکن است دمای بدن را کاهش دهد.
 - ✓ بیمار را در حمام یا وان آب خنک غوطه ور کنید.
 - ✓ اگر فرد جوان و سالم است و در هنگام ورزش شدید دچار «گرمزدگی» می شود، می توانید از یک حمام یخ برای خنک کردن بدن استفاده کنید.
 - ✓ پاهای فرد را در محل بالاتری نسبت به بدن او قرار دهید تا جریان خون بیشتر به طرف سر او برود.
 - ✓ دست ها و پاهای فرد را ماساژ دهید تا خونی که خنک شده، به سمت مغز و مرکز بدن او برود.
- اگر شخص به هوش است، او را تشویق کنید تا کم کم آب یا یک نوشیدنی خنک بنوشد. ولی اگر شخص بی هوش باشد، نمی توانید این کار را انجام دهید، بنابراین همان طور که اشاره شد بدن او را خنک کنید تا وقتی به هوش آمد، آب بنوشد. در تابستان لباس های نخی و روشن و البته گشاد بپوشید. سعی کنید در هوای گرم و آفتابی ورزش نکنید یا فعالیت هایی مثل پیاده روی را انجام ندهید. هر کسی می تواند بیماری گرمزدگی را تجربه کند. با این حال، کودکان زیر چهار سال و افراد بیش از ۶۵ سال بیشتر در معرض خطر هستند، زیرا بدن آن ها همیشه قادر به تنظیم موثر دمای داخلی نیست.

پیشگیری از گرمزدگی

- هنگامی که شاخص گرمز یاد است، بهتر است در محیطی با تهویه هوا بمانید. اگر شما باید به بیرون از خانه بروید، می توانید با انجام این مراحل از گرمزدگی جلوگیری کنید:
 - از لباس های سبک، رنگ روشن و گشاد استفاده کنید.
 - از ضد آفتاب با فاکتور محافظت در برابر آفتاب SPF ۳۰ یا بیشتر استفاده کنید.
 - مایعات اضافی بنوشید. برای جلوگیری از کم آبی، به طور کلی توصیه می شود روزانه حداقل هشت لیوان آب، آب میوه یا آب سبزیجات بنوشید. از آن جا که بیماری ناشی از گرما می تواند ناشی از کاهش نمک هم باشد، ممکن است توصیه شود در دوره هایی از گرما و رطوبت شدید یک نوشیدنی ورزشی غنی از الکترولیت به جای آب جایگزین کنید.
 - در هنگام ورزش یا کار در خارج از منزل اقدامات احتیاطی دیگری انجام دهید. توصیه کلی این است که دو ساعت قبل از ورزش تقریباً دو تا سه لیوان مایعات بنوشید و در ست قبل از ورزش، یک لیوان آب یا نوشیدنی ورزشی مصرف کنید. در حین ورزش، هر ۸ دقیقه باید یک لیوان آب مصرف کنید، حتی اگر احساس تشنگی نکردید.
 - در صورت امکان، اگر می خواهید بیرون از خانه بمانید بهترین زمان های روز، صبح زود یا بعد از غروب آفتاب ا برای این کار انتخاب کنید.
- خوراکی هایی برای رفع گرمزدگی**
خاکشیر یخ زده و شربت آب لیمو، به لیمو، هندوانه، گلاب، تخم ربتی، عناب و شکر و شربت سکنجبین

در تابستان مایعات را با آب خنک بنوشید

زیبایی

راهکارهایی برای داشتن پوستی شاداب و جوان

رفعت رحیم زاده

مترجم

داشتن پوست شاداب و جوان از عوامل مهم در زیبایی زنان است. حفظ سلامت و توجه به پوست، حوزه های متفاوتی؛ از کاربرد لوازم آرایشی و بهداشتی تا سبک زندگی را در بر دارد. در این مطلب به چند نکته ساده در مراقبت از پوست اشاره می شود.

۱) هرگز با آرایش به رختخواب نروید

وقتی خواب هستید، آرایش می تواند به میزان بیشتری در حفره های پوست تان نفوذ کند و باعث ایجاد آکنه شود. برای پاک کردن سریع آرایش تان، یک پارچه نخی را به مایع پاک کننده آغشته کنید و به آرامی بر سطح صورت بمالید. این کار بیش از چند ثانیه وقت شمار نخواهد گرفت.

۲) مراقب پوست اطراف چشم باشید

پوست دور چشم نازک و حساس ترین بخش پوست صورت است؛ بنابراین اگر در هنگام پاک کردن آرایش چشم تقلا ی زیادی کنید و با ضربه های تند و خشن این کار را انجام دهید، ممکن است در طول زمان پوست این ناحیه کش بیاید و خطوط اطراف چشم نیز آشکار تر شود. حرکات آرام و نیز انتخاب لوازم آرایشی غیر روغنی و غنی شده با ویتامین، مضرات آرایش برای چشم و پوست اطراف آن را کاهش خواهد داد.

۳) روزانه از سرم آنتی اکسیدان استفاده کنید

اشعه های UV حتی با داشتن کرم ضد آفتاب نیز می تواند به پوست آسیب برساند. اگر لایه ای از سرم آنتی اکسیدان؛ مثل سرم های حاوی ویتامین های C و E، زیر کرم ضد آفتاب خود بمالید، پوست به میزان بیشتری چنین صدماتی را جبران خواهد کرد و از ایجاد لکه های قهوه ای و خطوط بر سطح پوست جلوگیری می کند.

۴) هر روز از ضد آفتاب استفاده کنید

حضور کوتاه مدت در معرض آفتاب طی سال های معدود باعث ایجاد لکه های قهوه ای و خطوط بر سطح پوست می شود. بنابراین تمام سال بدون در نظر گرفتن مدت زمانی که در محیط باز سپری می کنید، از کرم های ضد آفتاب با SPF 15 یا بیشتر استفاده و تمامی سطوح پوست را که در معرض آفتاب هستند به آن آغشته کنید.

۵) همیشه رو بآلشتی تمیز استفاده کنید

پوست آلودگی ها و باکتری ها را جذب می کند. نقابای ذرات لوازم آرایشی، سلول های مرده پوست و آب دهان که ممکن است بر سطح رو بآلشتی باقی مانده باشند، می توانند از طریق آن به پوست نفوذ کنند. بنابراین بالشت خود را مرتب تکان دهید و هر دو هفته یک بار رو بآلشتی خود را بشویید.

۶) از برنزه کردن پوست با دستگاه خودداری کنید

استفاده از دستگاه های برنزه کننده پوست حتی برای دفعات معدود، صدمات جبران ناپذیری به دنبال خواهد داشت؛ این دستگاه ها فرایند پیر شدن پوست را هم تسریع می کند.

۷) پوست لب را فراموش نکنید

لب های خشکیده باعث خسته به نظر رسیدن چهره می شود. به علاوه به دلیل آن که پوست لب نازک است، زودتر نیز پیر می شود. بنابراین پیش از رفتن به رختخواب لب هایتان را به مرطوب کننده آغشته و همیشه پیش از رز زدن لب های تان را مرطوب کنید.

۸) زیاد آب بنوشید

نوشیدن آب را به زمان ورزش در باشگاه یا تشنگی های شدید محدود نکنید. آب رسانی شرط داشتن پوستی شاداب و درخشان است. حداقل میزان آب لازم برای بدن، هشت لیوان در شبانه روز است.

۹) مصرف سبزیجات را افزایش دهید

سبزیجات منبع ویتامین ها و مواد معدنی و مغذی هستند و نیز حاوی آنتی اکسیدان هایی که خطر بیماری ها را کاهش و شادابی پوست را افزایش می دهند. نتایج مطالعه ای نشان می دهد که مصرف سبزیجات، خاصیت ارتجاعی پوست را افزایش می دهد و ایجاد چروک در پوست و پیری آن را به تأخیر می اندازد.

۱۰) از استرس دوری کنید

آسیب هایی که استرس در بدن ایجاد می کند؛ نظیر افسردگی، کاهش عملکرد مطلوب ذهن و مشکل در سوخت و ساز بدن، در پوستی که شادابی ندارد خود را نشان می دهد. بنابراین به سلامت روان تان توجه داشته باشید.

۱۱) ورزش کنید

لازم نیست باشگاه بروید؛ مهم آن است که تحرک داشته باشید. این تحرک باعث سفت شدن عضلات، باقی ماندن در وزن مطلوب و کاهش استرس می شود. فعالیت هایی نظیر پیاده روی، کوهنوردی، دوچرخه سواری و ... مشکلاتی نظیر دیابت، اضافه وزن و بیماری های قلبی را کاهش می دهد و باعث می شود پوست شاداب تری داشته باشید.

منابع: www.cosmopolitan.com-stylecraze.com

آشپزی من

ترشد ها

نکاتی برای تهیه یک ته چین خوشمزه

- یک لیوان برنج آبکشی شده یک لیوان ماست خامه ای نیاز است.
- ۶- برای ته چین حتما از زعفران مرغوب استفاده کنید تا عطر آن در ته چین به خوبی احساس شود، زعفران را خوب دم سپس اضافه کنید.
- ۷- سس زعفرانی را می توانید با کل برنج یا نصف آن را با برنج و نصف دیگر را با گوشت یا مرغ ریش ریش شده مخلوط کنید.
- ۸- برای پخت ته چین در فر، ته چین را داخل قالبی که می خواهید بریزید و روی آن را با فویل آلومینیومی بپوشانید و با چاقو چند سوراخ روی آن ایجاد کنید و داخل فر با دمای متوسط قرار دهید.
- ۹- کشیدن فویل آلومینیومی بر روی قابلمه باعث بهتر و ملایم پخته شدن ته چین می شود و همچنین عطر و مزه همه مواد از جمله زعفران و زرشک به خورد دهم می رود.

- ته چین گوشت و مرغ جزو غذاهای دوست داشتنی است که کدبانوها در تهیه آن فوت و فن های خاصی را به کار می برند از جمله نکاتی که برای خوش رنگ شدن ته چین باید در نظر داشته باشید استفاده از مقدار کافی زعفران و روغن است.
- ۱- اضافه کردن زرشک همراه تکه های مرغ در میان پلو طعمی بی نظیر به غذا می بخشد. برای ته دیگ، ماست مناسب ترین گزینه است.
- ۲- مرغ یا گوشتی که برای ته چین در نظر گرفته می شود باید کاملاً پخته و آب گوشت به خورد گوشت یا مرغ رفته باشد.
- ۳- مرغ یا گوشت پخته برای ته چین مناسب تر است و استفاده از گوشت یا مرغ سرخ شده پیشنهاد نمی شود.
- ۴- می توانید تخم مرغ کامل یا فقط زرده تخم مرغ استفاده کنید. به ازای یک تخم مرغ کامل دو عدد زرده تخم مرغ جایگزین می شود.
- ۵- ته چین دستور های متنوعی دارد اما در کل به ازای هر



تست آنتی بادی یا سرولوژی ویروس کرونا



اگر جواب تست مثبت باشد یعنی:

- نوع دیگری از ویروس کرونا را گرفته اید. (مثبت کاذب)
- شما کووید-۱۹ داشته اید.

(با توجه به موارد فوق تا نتایج دقیق تر همه افراد باید قوانین فاصله گذاری اجتماعی را رعایت کنند)

- میزان شیوع و بیماری زایی ویروس را نشان می دهد.
- فعلا نمی تواند به شما بگوید که در برابر کووید ۱۹ ایمن هستید یا خیر.
- بهتر است دو تا سه هفته پیش از شروع علایم انجام شود.
- پاسخ سیستم ایمنی بدن به عفونت را نشان می دهد.
- دو نوع آنتی بادی IgM و IgG را اندازه می گیرد.
- می تواند به روش در مان پلاسما درمانی کمک کند.
- مواجهه فرد با ویروس در گذشته را نشان می دهد.
- وجود خود ویروس را بررسی نمی کند.
- ارزش تشخیصی ندارد.
- یک آزمایش سریع خوانی است.

اگر جواب تست منفی باشد یعنی:

- برای مدت کوتاهی آلوده بوده اید. (منفی کاذب)
- به ویروس آلوده نشده اید.
- مدت زمان کافی از آلوده شدن شما نگذشته است. (منفی کاذب)