

یافته‌های یک پژوهش نشان می‌دهد که عصاره تام «موسیر» دارای اثرات ضد قارچی می‌باشد، به گزارش ایسنا، این مطالعه تجربی با هدف تعیین آثار ضد قارچی موسیر در برابر گونه‌های مختلف قارچی توسط روح ا... فاتح، کارشناس ارشد انگل شناسی و قارچ‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی ایران، انجام شده است. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد می‌توان امیدوار بود که در آینده با جایگزینی این عصاره به جای داروهای ضد قارچی شیمیایی که همواره دارای اثرات جانبی زیادی بوده، بتوان عفونت‌های قارچی را در مان کرد.

توصیه‌های پزشکی درباره مصرف دارو در ماه رمضان

بیشتر موارد می‌توان داروهایی را که باید ۳-۲ بار مصرف شود، با نظر پزشک و داروساز به صورت یک یا دو بار در روز مصرف کرد.

مدیریت دارو درمانی در رمضان

بیماران در صورت صلاح دید پزشک می‌توانند دارو را در

وعده‌های افطار و سحر مصرف کنند. برای داروهایی که چندبار در روز مصرف می‌شود، راهکارهایی مانند استفاده از داروهای طولانی اثر (یا آهسته رهش) یا جایگزینی دارویی که یک یا ۲ بار در روز مصرف می‌شود، مناسب است.

در بعضی مقالات به رژیم‌هایی برای بیماری‌های مزمن مانند پارکینسون، بیماری تیروئید و بیماری‌های قلبی



با توجه به پرسش‌هایی مانند امکان کاهش آب بدن طی روزه‌داری یا اختلال در دارورسانی به افراد روزه دار و دیگر پرسش‌های مربوط به زیان‌های احتمالی روزه داری برای برخی از بیماران، در این مطلب دکتر زهرا طیرانی فارماکولوژیست، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد و مشاور واحد طب وحیانی مؤسسه مطالعات راهبردی علوم و معارف اسلامی، براساس برخی شواهد علمی موجود در رابطه با روزه داری و خلاصه بعضی مقالات معتبر منتشر شده، به شرح این موضوع می‌پردازد.

در مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۳ توسط Leeper و همکارانش در کشور انگلستان در زمینه روزه داری و تأثیر محدودیت مصرف مایعات در سلامتی انجام شد، مشخص شد اسمولالیت‌ه و املاح موجود در ادرا افراد روزه دار در ساعات بعد از ظهر نسبت به صبح افزایش می‌یابد. همچنین بعضی شواهد حاکی از افزایش غلظت همتا توکریت و آلبومین و نیز کراتین سرم بود. با این وجود تا کنون هیچ رابطه‌ای میان این تغییرات و ایجاد اختلال در سلامتی بدن گزارش نشده است.

همچنین در مطالعه ای دیگر، پژوهشگران تنظیم دوز داروها را در ماه رمضان بررسی کردند. در این مطالعه راهکارهایی پیشنهاد شده است از جمله:

بیماران مبتلا به دیابت، میگردن و فشار خون حتماً تحت مراقبت ویژه قرار بگیرند و تحت نظر پزشک باشند، اما در

نکاتی درباره پارگی تاندون شانه

پارگی تاندون شانه نسبت به سایر مفاصل بسیار متحرک و منعطف است. مزیت انعطاف پذیری مفصل شانه آن است که می‌تواند فشارهای مختلف را در وضعیت‌های خاص تحمل کند، اما همین انعطاف پذیری آن را در معرض حوادث زیادی از زمان تولد تا سالخوردگی فرد قرار می‌دهد. فریب‌ز عزیز ی جراح ارتوپد و فلوشپ جراحی شانه در گفت و گو با ایرنا گفت: پس از ۴۰ سالگی ۱۰ درصد و بعد از ۶۰ سالگی ۴۰ درصد افراد جامعه حتی آنهایی که علامت هم ندارند، دچار پارگی تاندون شانه می‌شوند.



همه چیز درباره خواص توت

سلامت

خواص توت سفید و شیرین خیل‌ه شبیه انجیر است و ارزش غذایی آن چنان زیاد است که می‌توان از این میوه به عنوان یک وعده غذایی استفاده کرد.

به گزارش سلامت نیوز، دکتر سید مهدی میر غضنفری، متخصص فیزیولوژی، در گفت و گو با سلامت آنلاین با بیان این مطلب افزود: میوه توت دو نوع دارد که سفید آن شیرین و دارای مزاج گرم و تر و نوع سیاه یا قرمز آن معمولاً ترش است. نوع دوم اغلب با نام شاتوت معروف است که مزاج سرد و خشک دارد.

به گفته او بهترین نوع توت، انواع شیرین و درشت آن است که به دلیل ملین بودن، خواص آن بسیار شبیه انجیر است. مصرف آن به ویژه در فصل بهار که توصیه به لینت مزاج می‌شود، برای رفع سفتی و سختی مدفوع و همچنین در مان پیوست مناسب است.

یکی از خواص مهم توت کمک به باز شدن انسداد مجاری کبد و صفرا است. توت سفید شیرین برای طحال که سرد و خشک است، بسیار مناسب است و خوردن آن به کسانی توصیه می‌شود که احساس درد زیر دنده چپ دارند؛ چون این درد ممکن است ناشی از التهاب طحال باشد. عضو هیئت علمی دانشگاه تصریح کرد: توت قابلیت هضم بسیار خوبی دارد، به همین دلیل برای کودکان و افراد مسن یا افرادی مناسب است که حجم معده آنها کم است، اما خوردن آن برای کسانی که دچار اختلال در هضم هستند، نظیر افرادی که غذا در معده آنها زیاد می‌ماند، مناسب نیست.

دکتر میر غضنفری با بیان این که در صورت ایجاد نفخ مختصر در اثر خوردن توت، می‌توان از مصلح آن یعنی سکنجبین استفاده کرد گفت: بهتر است توت به عنوان میان وعده یا یکی دو ساعت قبل از غذای اصلی مصرف شود و خوردن آن همزمان با صرف غذا توصیه نمی‌شود.

رشد وارد این ورزش‌ها می‌شوند و ورزش‌های بالایی شانه را به مقدار زیاد انجام می‌دهند، شانه هایشان دچار تغییراتی می‌شود که جزو آسیب‌های ورزشی است و به صورت بی‌ثباتی و درد

روی می‌یابد. وی گفت: بروز این بیماری‌ها میان زنان و مردان تا حدودی متفاوت است، در زنان چون شلی مفصل آنها بیشتر شایع است، میزان بی‌ثباتی و نیمه در رفتگی در شانه آنها بیشتر است، ولی در مردان در آنهایی که مشاغل سخت دارند، در رفتگی کامل یا پارگی‌های تاندون شانه بیشتر است.

فلوشپ جراحی شانه در باره جراحی این افراد گفت: درباره این که این افراد جراحی شوند بین پزشکان اختلاف نظر وجود دارد، این که بخواهیم مثلاً ۴۰ درصد افراد بالای ۶۰ سال جامعه را به علت مشکلات شانه جراحی کنیم هم از نظر اقتصادی و هم شرایط جامعه مقدور نیست. وی افزود: بنابراین بهترین کار آن است که افراد را به تناسب میزان دردی که دارند یا محدود شدن کارایی آنها تقسیم‌بندی کنیم، اما این که هر کسی که تاندون شانه اش پاره شده است و یا در رفتگی دارد، عمل شود امکان‌پذیر نیست.

دلمه سیب زمینی

آشپزی من

مواد لازم

سیب زمینی بزرگ-۳ عدد	جعفری -۱۰۰ گرم
سینه مرغ- یک عدد	نمک، فلفل و زرد چوبه- به مقدار لازم
پنیر پیتزا- ۲۰۰ گرم	تخم مرغ -۲ عدد
فلفل دلمه- یک عدد	آرد سوخاری- به مقدار نیاز
قارچ -۳۰۰ گرم	آلیمو- یک قاشق غذاخوری
پیاز بزرگ سرخ شده - یک عدد	آب- یک قاشق غذاخوری

طرز تهیه

سیب زمینی‌ها را آب‌پز کنید و بکوبید. مرغ را آب‌پز و سپس ریش ریش کنید. قارچ و فلفل دلمه را نگینی خرد و سرخ کنید و مرغ را اضافه کنید. پیاز داغ و جعفری را اضافه کنید و مخلوط که یکدست شد، گاز را خاموش کنید. به اندازه یک نارنگی از سیب زمینی بردارید و کف دست پهن کنید از مواد داخلش بگذارید و کمی پنیر پیتزا بریزید و بپیچید و ابتدا با تخم مرغ و سپس با آرد سوخاری آغشته و در روغن سرخ کنید.

نکته: شعله گاز باید زیاد باشد تا سیب زمینی باز نشود.



گفتار درمانی کودک، از چند سالگی؟

کودک

کودک در اواخر دوسالگی موفق می‌شود جملات دو کلمه‌ای را بیان کند اما دایره لغات او آن قدر وسیع نیست که بتواند از افعال استفاده کند. فرایند رشد تکلم کودک از ۱۱ ماهگی آغاز می‌شود تا ۲ سالگی به ۲۰۰ کلمه می‌رسد.

معصومه معصومی، کارشناس علوم تربیتی، معتقد است، ادای کلمات در این سن هدفمند نیست از این رو کودک برخی کلمات را به درستی بیان نمی‌کند. وی افزود: هر چه صداها برای تلفظ سخت باشد ادای آن کلمه از سوی کودک کدیر تر خواهد بود و تکامل صدا بیشتر طول خواهد کشید. سخت بودن تلفظ برخی حروف مانند حرف «س» برای کودکان باعث می‌شود تا آن‌ها از حرف راحت‌تری همانند «د» استفاده کنند که در نتیجه کلمه‌ای مانند سیب زمینی را «دیب دمینی» تلفظ می‌کنند.

مهارت‌های زبانی کودکانی که بیشتر در معرض گفت و شنود در محیط‌های شلوغ‌تری هستند، سریع‌تر افزایش خواهد یافت. این مدرس دانشگاه تأکید کرد: اشتباهات تلفظی کودکان تا ۴ و نیم سالگی طبیعی است اما اگر این اشتباهات بیشتر از ۴ و نیم سالگی ادامه یابد، کودک باید به مراکز گفتار درمانی مراجعه کند. معصومی با بیان اینکه پیش شرط رشد اجتماعی و کلامی کودک، ارتباط خوب و ایمن مادر با کودک است، تأکید کرد: شعر خوانی برای کودک در گسترش دایره لغات تأثیر زیادی دارد اما هیچ‌گاه کودک را مجبور به یادگیری اشعار نکنید.

زنگ خطر کم‌کاری تیروئید برای دیابتی‌ها

بیشتر بدانیم

اگر جزو خوانندگان دائمی مقالات مرتبط با سلامت باشید، مطلع هستید که دیابت بیماری به ظاهر ساده و در عین حال بسیار پیچیده‌ای است. آن‌چنان‌که با دیگر بیماری‌ها رابطه علت و معلولی دارد البته گاهی بر اثر همراه شدن آن با بیماری‌های خودایمنی همچون گواتر، کم‌کاری و پرکاری تیروئید، باعث بروز مشکلاتی برای فرد می‌شود.

به گزارش جام جم آنلاین، شایع‌ترین علت گواتر و کم‌کاری تیروئید در کشورهایی که کمبود ید ندارند، بیماری‌ها شایع‌توبه عنوان یک بیماری خودایمن تیروئید است که در زنان و کودکان شیوع بیشتری دارد. خود ایمن بودن بیماری‌های دیابت و تیروئید باعث شده است تا میان این دو همراهی بیشتری دیده شود. دکتر سید محسن نیکو، فوق تخصص غدد و متابولیسم و عضو هیئت علمی پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم در باره چرایی شیوع بیماری‌های تیروئید در بین مبتلایان به دیابت نوع ۲ می‌گوید: تاکنون علت مشخصی برای آن بیان نشده است، اما گواتر‌های گرهی و کم‌کاری تیروئید شیوع بیشتری در میان افراد مبتلا به دیابت در مقایسه با افراد غیر دیابتی دارد. علایم بالینی این بیماری‌ها در افراد مبتلا به دیابت و سالم یکسان است و تنها وجه تفاوت آن، نوسان قند خون در مبتلایان به دیابت است.

تا وقتی پرکاری تیروئید به خوبی درمان‌وریشه‌کن نشود، امکان کنترل مناسب و دقیق دیابت نیز میسر نمی‌شود. به همین دلیل مبتلایان به دیابت باید نسبت به عملکرد غده تیروئید بسیار دقیق و حساس باشند.

پرسش و پاسخ

دکتر محمد انصاری پور، دستیار طب سنتی- تستیم

آیا پر خوری نشانه سرد مزاجی است یا می‌تواند به سرد مزاجی منجر شود؟

پر خوری و کم‌خوری هر دو می‌تواند مزاج را به سمت سردی هدایت کند؛ همین‌طور بی‌حرکی و ورزش بسیار شدید برای یک فرد غیر حرفه‌ای مزاج بدن را به سمت سردی می‌برد. ۶ عامل مهمی را که در وضعیت سلامتی و بیماری انسان تأثیر گذار است، سه ضروری می‌گویند که شامل آب و هوا، خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها، خواب و بیداری، حرکت و سکون، اعراض نفسانی، احتیاس و استقراغ است و برای سلامتی ضروری است. از دیدگاه حکمای ایرانی این ۶ عامل اگر به صورت متعادل بر انسان اثر کنند، سبب سلامتی و در صورت افراط و تفریط در آنها سبب بیماری می‌شوند. افراط و تفریط در هر یک از این عوامل، بدن را از تعادل مزاجی خارج می‌کند مثلاً پر خوری و کم‌خوری هر دو می‌تواند مزاج را به سمت سردی هدایت کند؛ همین‌طور بی‌حرکی و ورزش بسیار شدید برای یک فرد غیر حرفه‌ای در نهایت مزاج بدن را به سمت سردی می‌برد. سه عامل مهم از دیدگاه این سینا عبارت است از تدبیر ورزش، تدبیر تغذیه و تدبیر خواب، همچنین در علوم جدید ورزش و تغذیه به خوبی قابل توجه است ولی به خواب و بیداری و نقش آن در سلامتی و بیماری به‌طور لازم پیرداخته نشده است. برای ماندن در وضعیت سلامتی باید به‌طور متوسط به ۶ عامل سلامتی توجه کافی کرد؛ سبک زندگی سالم عبارت است از ورزش معتدل، تغذیه معتدل، خواب معتدل و... البته حد اعتدال برای هر کسی متفاوت است؛ مثلاً ممکن است برای کسی خوردن یک قرص نان حد اعتدال باشد ولی برای فرد دیگری نصف یا بیشتر از یک قرص نان. همچنین شخصی با ۷ ساعت خواب در شب سر حال می‌شود و شخص دیگری با ۹ ساعت، حد اعتدال به سن، جنس، شغل، موقعیت جغرافیایی، جثه، عادت، مزاج و مانند آن بستگی دارد.

