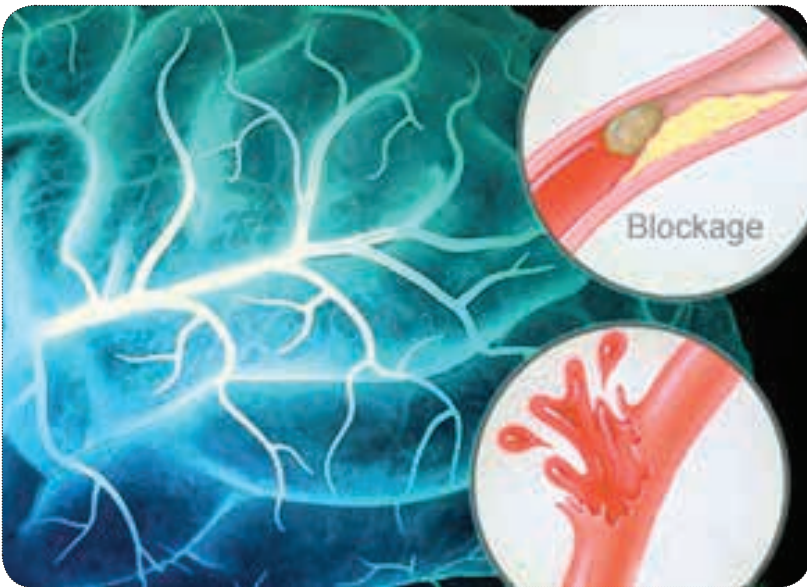


سر در دهایی را که به تازگی و بدون سابقه قبلی شروع شده است، باید جدی گرفت. به گزارش ایلنا، مصطفی فرزین نوروانکولوژیست با بیان این مطلب افزود: سر در دهایی که در فرد به تازگی شروع شده و پیش از این نبوده و با تغییر در شدت، دفعات و محل در دهمره است، باید بررسی شود. گاهی سر در با علایمی همچون تهوع و استفراغ، دو بینی و تاری دید و مشاهده لکه های نور در میدان بینایی، همراه است که افراد نباید به آن بی توجه باشند و باید به چشم پزشک و متخصص مغزو اعصاب مراجعه کنند.

## ۲ فرصت طلایی برای درمان سکته قلبی



موجب بروز سکته قلبی در افراد می شود. به گزارش روابط عمومی انجمن آترواسکلروز، وی با تاکید بر اهمیت انتقال سریع افراد مبتلا به سکته قلبی به مراکز درمانی افزود: اگر فرد مبتلا به سکته قلبی در مدت کمتر از ۲ ساعت به مرکز درمانی انتقال یابد، با مداخلات درمانی می توان عوارض ناشی از سکته قلبی را به حداقل رساند. به افرادی که سابقه ابتلا به سکته قلبی دارند، توصیه می شود از عوامل خطر از جمله استعمال دخانیات، قرار گرفتن در معرض آلاینده های هوا و... بپرهیزند. الهه تقوایی عضو انجمن سکته مغزی کشور نیز در گفت و گو با ایسنا، تصریح کرد: با بروز علایمی مانند بی حسی و کم توانی اطرافیان به تصور سردی مزاج و ضعف بدن، به فرد چای نبات و دمنوش می دهند و با تشدید عوارض به مراکز درمانی مراجعه می کنند که گاه این مراجعه دیر هنگام است.

وی با اشاره به لزوم حفظ خونسردی اطرافیان بیمار، افزود: تنها کافی است با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید و تا حد ممکن از انتقال بیمار توسط خودروی شخصی خودداری کنید. فراموش نکنید هر ثانیه که در مان زودتر انجام شود، امکان بروز صدمه و عارضه کمتر خواهد شد.

اگر فرد مبتلا به سکته قلبی در مدت کمتر از دو ساعت به مرکز درمانی انتقال یابد، با مداخلات درمانی می توان عوارض ناشی از سکته قلبی را به حداقل رساند. دکتر مریم مهرپویا، متخصص قلب و عروق، درباره سکته قلبی، گفت: سکته قلبی عارضه ای است که به دنبال بسته شدن کامل رگ های قلب ایجاد می شود، البته افراد مبتلا دارای سابقه گرفتگی عروق هستند.

### علایم

سکته قلبی با تعریق شدید، درد قفسه سینه، کاهش میزان هوشیاری، غش و... همراه است. این علایم می تواند موجب عوارض دیگری مانند آسیب های جسمی شود زیرا برای مثال وقتی فرد غشی می کند ممکن است بر اثر شدت ضربه، در سایر اندام ها دچار شکستگی شود.

### شیوع بیشتر در مردان

این متخصص قلب و عروق با بیان این که سکته قلبی در مردان شایع تر از زنان است، یادآور شد: افزایش و کاهش قند خون و فشار خون، استعمال سیگار، افزایش چربی خون و کنترل نکردن بعضی از بیماری ها مانند دیابت،

### سلامت

در این مطلب نحوه ساخت ضمادی برای تقویت زانو و کاهش دردهای آن آموزش داده شده که در پیشگیری و درمان آرتروز زانو نیز بسیار مؤثر است.

بهترین ضماد برای تقویت زانو و کاهش دردهای آن، ترکیبی از گل ختمی، سورتجان، آرد جو، اسفزه و مرزنجوش است که به صورت پودر با مقداری روغن گل سرخ یا روغن کنجد یا زیتون، زرده تخم مرغ و سه عدد خرما و مشتی کوچک از کشمش ترکیب و کوبیده می شود. این ضماد را باید روی بخار آب جوش داغ کرد، سپس روی زانو مالید و از شب تا صبح زانو را بسته نگه داشت. به گزارش پویا، این ترکیب در کاهش درد زانو بسیار مؤثر است و مفصل زانو، باط ها و بی های محافظ مفاصل را نرم و تقویت می کند.

پس از برداشتن ضماد، زانو را با روغنی با طبیعت گرم مانند روغن اسفیل یا روغن حنظل یا روغن کنجد یا روغن زیتون مالش دهید و تا شب که دوباره از ضماد استفاده می کنید، آن را نشوید؛ این ضماد خواص زیادی دارد و در پیشگیری و درمان آرتروز زانو نیز بسیار مؤثر است.



## علت تشنگی بعد از خوردن بستنی

یک کاسه بستنی را می خوردید که ناگهان حس می کنید به نوشیدنی نیاز دارید. چنین احساسی برایتان آشناست؟ به گزارش سلامت نیوز، این یک واکنش طبیعی و معمولی است اما واقعا چرا بعد از خوردن غذایی شیرین احساس تشنگی می کنیم؟

دلیل چنین واکنشی، بالا رفتن شدید قند خون در بدن است. وقتی قند وارد بدن می شود، ابتدا به معده می رود و پس از آن وارد جریان خون می شود. همین که ذرات قند به خونتان می رسد، آب از سلول ها خارج و وارد خون می شود. برای آب گز دادن تعادل به خون، سلول ها که حالا آب از دست داده اند به مغز پیام می فرستند که با کمبود آب مواجه شده اند. نتیجه چه می شود؟ مغز کاری می کند تا احساس کنید به نوشیدن مایعات نیاز دارید. این زنجیره اتفاقات خیلی سریع رخ می دهد. از آن جا که گلوکز خیلی سریع جذب روده و وارد جریان خون می شود ۵ تا ۱۰ دقیقه بعد از آن وعده غذایی شیرین احساس تشنگی خواهید کرد.

بهترین راه برای رفع تشنگی حاصل از افزایش قند خون نوشیدن آب است؛ حتی زمانی که هوس نوشیدنی های شیرین را کرده باشید مانند آب میوه، نوشابه، شکلات داغ و... خوردن نوشیدنی شیرین روی غذای شیرین هیچ کمکی به شما نخواهد کرد. با این کار (یعنی استفاده از یک نوشیدنی قندی) نه تنها تعادل انرژی خود را برهم زده اید، بلکه مقدار زیادی کالری را نیز وارد بدنتان می کنید که به مرور باعث افزایش وزن خواهد شد.

### آشپزی من

### بشقاب سبزیجات رژیمی

مواد لازم	
پیازچه (اریب خرد شده)	چهار ساقه
روغن	سه قاشق سوپ خوری
هویج (حلقه ای خرد شده)	۴۵۰ گرم
فلفل قرمز	یک چهارم قاشق چای خوری
سس سویا	دو قاشق سوپ خوری
آب	۶۰ میلی لیتر
بروکلی (گلچه ای خرد شده)	۴۵۰ گرم
فلفل دلمه ای قرمز (خلالی خرد شده)	یک عدد
قارچ خرد شده	۳۰۰ گرم

در ظرف مناسب پیازچه و روغن را بریزید و به مدت تقریبی سه دقیقه پیازچه را قند دهید. هویج، فلفل، سس سویا، آب، بروکلی، فلفل دلمه ای و قارچ را بیفزایید و مخلوط کنید. ظرف را درون مایکروویو با در بسته به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه قرار دهید و گرم سرو کنید.

### طرز تهیه

## آثار مخرب روش های خودسرانه درمان

درمان چاقی باعث کاهش ابتلای افراد به بیماری های قلبی، سکته مغزی، دیابت و سرطان ها می شود اما اتخاذ رژیم درمانی اصولی و تخصصی، نقش مهمی در این زمینه دارد.

مهدی شادنوش، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان، بیان کرد: چاقی خطر ابتلا به بیماری های قلبی، سکته مغزی، دیابت، مشکلات استخوانی مفصلی و بسیاری از سرطان ها را افزایش می دهد. وقتی بین دریافت و مصرف انرژی تعادل برقرار نشود، انرژی مازاد به صورت چربی در بدن تجمع پیدا می کند، ابتلا به چاقی، نه فقط با اندازه گیری وزن بدن بلکه با اندازه گیری چربی بدن مشخص می شود.

هدف از درمان چاقی، کاهش وزن و حفظ آن برای مدت طولانی است و گام اول برای تحقق این مهم، کاهش وزن به میزان ۱۰ درصد از وزن کل بدن در طول شش ماه است. میزان کاهش وزن باید بین نیم کیلوگرم در هفته باشد و بعد از شش ماه باید وزن کاهش یابد و برای مدتی حفظ شود. شادنوش درباره راه های درمان چاقی اظهار کرد: رژیم درمانی، افزایش فعالیت بدن، اصلاح شیوه زندگی، دارو درمانی و جراحی از جمله روش های درمان چاقی محسوب می شود.

به گفته او افراد برای کاهش وزن و استفاده از روش های مختلف حتما باید با پزشک متخصص مشورت کنند و از هر گونه اقدام خودسرانه در این زمینه بپرهیزند زیرا ممکن است عوارض جدی برای سلامت آنان در پی داشته باشد.

### تغذیه

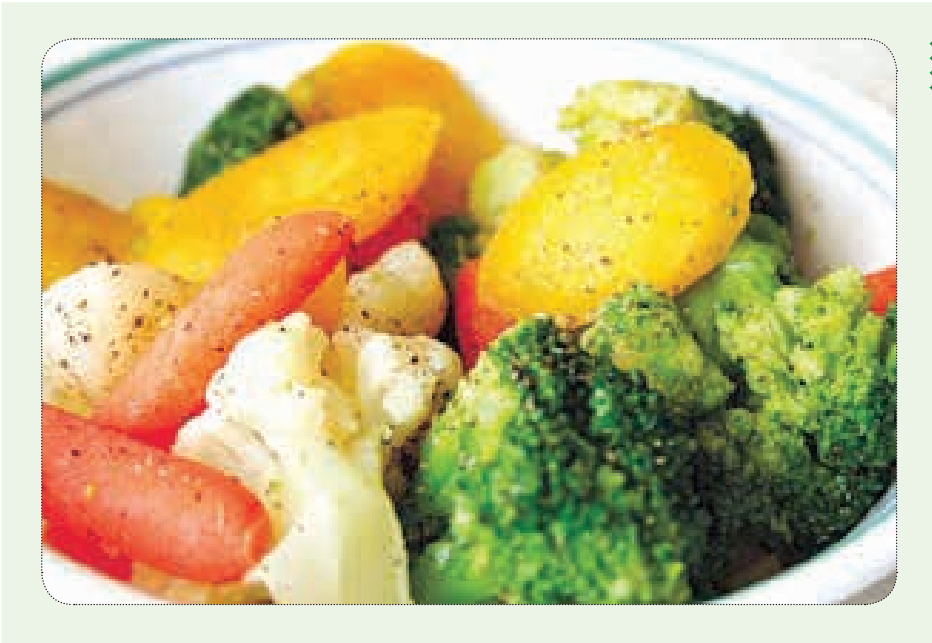
## نوشیدن شیر گرم باعث خواب بهتر می شود؟

بسیاری از ماشیننده ایم که نوشیدن شیر گرم در داشتن خواب بهتر موثر است؛ اما آیا واقعاً نوشیدن شیر گرم باعث خواب بهتر می شود؟ یکی از راه هایی که معمولاً افراد بد خواب به یکدیگر پیشنهاد می کنند، مصرف شیر گرم در شب است. نوشیدن شیر داغ قبل از خواب ممکن است باعث آرامش شما شود، اما هیچ دلیل علمی وجود ندارد که ثابت کند، شیر گرم خواب آور هم است. این باور مدت های مدیدی است که بین مردم رواج پیدا کرده است در حالی که به تازگی پزشکان دریافته اند، آن چه پس از نوشیدن شیر گرم موجب خواب آلودگی می شود، پر شدن معده و داغی شیر است نه وجود ماده ای خاص در شیر؛ البته باید یادآوری کرد که شیر ماده ای به نام تریپتوفان دارد که موجب ساخته شدن ملاتونین و سرتونین در مغز و در نتیجه رسیدن به حس آرامش می شود. با این حال میزان تریپتوفان موجود در یک استکان یایک لیوان شیر آن قدر زیاد نیست که موجب خواب آلودگی شود.

### بیشتر بدانیم

### تازه ها

نتایج بررسی ها نشان می دهد ترکیب طبیعی گرفته شده از نیشکر می تواند بی خوابی ناشی از استرس را کاهش دهد. به گزارش ایسنا، ترکیب اکتاکوزانول (Octacosanol) که در نیشکر وجود دارد می تواند درمانی برای بی خوابی ناشی از استرس باشد. در یک مطالعه تاثیر ترکیب اکتاکوزانول در موش های مضطرب که دچار بی خوابی شده بودند، آزمایش شد. اکتاکوزانول، آنتی اکسیدانی است که خاصیت ضد التهابی و ضد انعقادی آن در مطالعات پیشین بررسی شده بود. تحقیقات نشان داد این ترکیب می تواند از بیماری پارکینسون در نمونه های آزمایشگاهی جلوگیری کند.



### پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

### سوال: آیا مصرف زیره کم خونی به همراه دارد؟ نوع سیاه با سبز فرق می کند؟

#### ■ دکتر سید سعید اسماعیلی - متخصص طب سنتی

ج: زیره کم خونی نمی آورد بلکه مصرف زیاد و طولانی آن رنگ بدن را زرد می کند. خواص زیره سیاه و سبز شبیه است و در مصارف معمول فرق زیادی ندارد.

### سوال: دخترم ۱۸ سال دارد و انگشتان هر دو پایش هالوس والگوس است. می خواستم بدانم در طب سنتی، درمانی برای آن وجود دارد؟ پزشک پیشنهاد می کند که جراحی کنیم.

#### ■ دکتر سید سعید اسماعیلی - متخصص طب سنتی

ج: برای انحراف شست پا، شب ها مخلوط خرما و دنبه روی شست مالیده شود و تا صبح بماند؛ روز ها هم دو تا سه مرتبه روغن بادام تلخ مالیده شود. از زانو درمانی هم استفاده کنید.

#### ■ دکتر غلامرضا نادری متخصص ارتوپدی و فلوشیپ جراحی مچ پا - وب سایت

ج: به زبان ساده قوز شست یا عبارت است از برجستگی کنار شست پا؛ ولی در واقع این برجستگی مشهود، نشان دهنده تغییرات مهمی در قالب استخوان قسمت جلویی پاست. در نتیجه، شست به سمت انگشت دوم یا متمایل می شود. این اختلال معمولاً پیش رونده است و به مرور زمان و به تدریج بدتر می شود که همراه با ایجاد علایم خواهد بود، هر چند در بعضی از بیماران علامتی ندارد. اوج بروز هالوکس والگوس در دهه سوم زندگی (۳۰-۲۰ سالگی) است، ولی بروز آن از حدود ۱۲-۱۰ سالگی تا دهه چهارم و پنجم زندگی (۵۰-۴۰ سالگی) ذکر شده است. اگر درمان غیر جراحی برای کاهش درد مفید نباشد و به شکست بینجامد یا اگر درد ناشی از هالوکس والگوس، فعالیت های روزمره زندگی را تحت الشعاع قرار دهد، ممکن است نیاز به جراحی باشد. نکته بسیار مهم بر اساس توصیه انجمن جراحان پا و مچ پای آمریکا این است که هدف جراحی هرگز نباید زیبایی یا امکان استفاده از کشش های نوک تیز باشد. بیش از یک سوم بیماران حتی بعد از جراحی هم نتوانستند از کشش نوک تیز و پاشنه بلند استفاده کنند. روز نگاران در دوران حرفه ای خود نباید جراحی شوند. روش های بسیار متعدد و متنوعی برای جراحی وجود دارد که بر حسب نیاز بیمار، شدت بدشکلی، میزان تخریب مفصل و عوامل دیگر از آن استفاده می شود و ممکن است به بیش از یک جراحی نیاز باشد. معمولاً بعد از عمل از گچ یا آتل گچی استفاده نمی شود و به جای آن بانداژ مخصوص به همراه کش مخصوص به کار می رود.

## چه کنیم بادمجان حین سرخ شدن روغن نگیرد؟

### ترفندها

### (پنج شبیه ها)

بادمجان خوراکی مطبوع و خوشمزه ای است. بادمجان سرخ شده با این که مثل اسفنج، روغن به خود جذب می کند همراه با نان می تواند خوشمزه ترین وعده غذایی باشد، اما در ادامه برای سالم تر بودن نحوه پخت این غذا به دروش اشاره می کنیم:

**روش اول:** ابتدا در یک قابلمه آب بریزید و بگذارید به جوش بیاید، کمی روغن و نمک به آن اضافه کنید (مثل ماکارونی) سپس بادمجان ها را داخل آب جوش بریزید و بعد از پنج دقیقه آبکش کنید و در نهایت بادمجان ها را سرخ کنید.

**روش دوم:** بادمجان را پوست بگیرید و برش نرید. سپس در ماهیتابه بپزیدید و کمی نمک روی آن ها بپاشید و حدود نصف استکان آب به آن اضافه کنید.

**توجه:** در صورتی که بادمجان ها نازک برش داده شده مقدار آب کمتری بریزید، در ماهیتابه را بگذارید تا با حرارت ملایم بپزد. زمانی که آب به خورد بادمجان رفت و بادمجان نرم شد، یکی دو قاشق روغن واندکی زردچوبه به آن اضافه کنید و بگذارید سرخ شود.

## روش پر پشت شدن مژه ها در دو هفته

### پوست و مو

### (پنج شبیه ها)

اگر از ریزش مژه هایتان یا کوتاهی و کم پشتی آن ناراحت هستید، مادر این مطلب از این روزی خانگی را برایتان قیمت را به شما پیشنهاد می کنیم تا با استفاده از آن مژه های طبیعی بلند و پر و چشمانی زیباتر داشته باشید. پر شدن مژه ها یعنی چند برابر شدن زیبایی چشم ها، پس استفاده از روشی مطمئن و اصولی برای این منظور اهمیت دارد. استفاده از روش های ثابت شده در طب سنتی و طب مدرن در بخش زیبایی و درمان بهترین توصیه برای افرادی است که در انتخاب روش های درمانی حساسیت به خرج می دهند. تقریباً نیمی از خانم ها در جست وجوی راه حلی برای پر شدن مژه هایشان هستند، راه حلی بدون عارضه و تضمینی که نسخه های طبیعی این بخش می تواند جزئی از آن ها باشد. برای این منظور و رسیدن به این هدف فقط کافی است به مدت ۲ تا ۳ هفته از یکی از این روش ها استفاده کنید تا در طول، حجم و رنگ مژه ها تغییر ایجاد شود.

**ترکیب روغن بادام و روغن های گیاهی برای پر شدن مژه ها** روغن بادام، زیتون و نارگیل را با هم مخلوط کنید و با استفاده از برس ریمل تمیز به مژه ها بمالید. از ریشه شروع کنید، به مدت پنج ثانیه نگه دارید. این کار را چهار تا پنج بار قبل از خواب تکرار کنید.

### پر پشت کردن مژه ها با وازلین

وازلین را به آرامی به مدت دو تا سه دقیقه به مژه ها بمالید. طوبیت وازلین باعث می شود پوسته های روی پلک ها کم شود. وازلین باعث بهبود جریان خون و در نتیجه رشد مژه ها می شود.

### پر پشت کردن مژه ها با کیپسول ویتامین E و ژل آلوتئورا

ترکیب کیپسول ویتامین E و آلوتئورایکی دیگر از نسخه هایی است که برای پر پشت شدن مژه ها تجویز می شود. کیپسول ویتامین E و ژل آلوتئور را خوب با هم مخلوط کنید و با گوش پاک کن به مژه ها بمالید. ویتامین E بهر شدویر حجم شدن مژه ها کمک می کند. آلوتئو ورا نیز باعث تغذیه مژه ها می شود.