

پروشن و یاسخ
تجويز داروها، تنها يامعاينه باليني و فقط شروع حال ايگان پذير است و اقتراب ياسخ به سواقت مصرف داروي توصيه مي شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر سيد سعيد اسماعيلي
متخصص طب سنتي

انگشت های دستم ترک بر می دارند مانند زمانی که گردو پوست می کنم اول انگشت شست وبعد همه انگشت ها.

به نظری می رسد شما افزایش سودا داشته باشید که دچار ترک وخشکی پوست می شوید. بهتر است از مصرف غذاهای سودازا (عدس، بادمجان، قارچ، انواع کلم ها وفست قودها) بپرهیزید. داروهایی که به دفع سودا کمک می کنند، مانند دمنوش گل گاوزبان، استوقودوس وافیتوم مفید است. مصرف خوراکی های رطوبت افزا مانند شیر، شیربرنج و آب هویج نیز به شما کمک می کند. از روغن هایی که طبیعت گرم دارد ورطوبت بخش است مانند روغن بادام شیرین، ساهدانه وزیتون استفاده کنید. بر این کارها به مدت یک تا دوماه مداومت کنید تا مشکلات شما برطرف شود.

دکتر مهدي رعيث نواز
متخصص قلب

آیا نشانه های سکنه قلبی در زنان ومردان مختلف است؟ در مدتی که علایم سکنه بروز می کنند، اگر فشار بیمار را بگیریم چه چیزی را نشان می دهد؟

علایم قلبی در زنان ومردان کمی متفاوت است. فشار خون در موقع سکنه بسته به محل سکنه در قلب متفاوت است ولی بیشتر مواقع طبیعی است.

خوردن چقدر نمک می تواند موجب مرگ بر اثر سکنه قلبی شود؟

افزایش مصرف نمک خطر سکنه را افزایش می دهد. توصیه می شود از مصرف بیش از ۳-۲ گرم نمک در روز اجتناب کنید .

بزشکی

سر دردهای یک طرفه

بسیاری از افراد از سردردهایی شکایت دارند که تنها سمت راست سرشان را درگیر می کند. این درد ممکن است با علایم دیگری مانند احساس خستگی، حالت تهوع و اختلالات بینایی همراه باشد.

به گفته محققان، عارضه های عصب شناختی موجب بروز درد در یک سمت سر می شود. از جمله این مشکلات می توان به نورالژی اکسی پیتال، آرتریت گیجگاهی و نورالژی عصب سه قلو اشاره کرد.

همچنین مصرف برخی از انواع داروهای تجویزی یا بدون نسخه نیز می تواند با عارضه جانبی سردرد همراه باشد. مصرف بیش از حد داروهای همچون استامینوفن، اسپرین و ایبوپروفن می تواند موجب سردرد شود. به علاوه حساسیت، خستگی، ضربه به سر، عفونت ها از جمله عفونت سینوس، تغییر در میزان قند خون و تومورها هم می تواند موجب احساس درد در تمامی نقاط سر یا یک سمت آن شود.

بیش از ۳۰۰ نوع سردرد وجود دارد که حدود ۹۰ درصد آن ها دلیل مشخصی ندارد. میگرن یا سردرد خوشه ای موجب درد در سمت راست سر می شود. همچنین سردردهای تنشی در برخی از افراد در یک سمت سر بروز می کند. بسیاری از انواع سردردها به خودی خود قابل درمان است اما اگر افراد به طور مرتب دچار این عارضه شوند باید به پزشک مراجعه کنند تا علت آن مشخص شود.

به گزارش مدیکال نیوز تودی، همچنین در صورتی که در کنار سردرد علایم دیگری همچون تغییر در قدرت بینایی، احساس گیجی، تب، سفتی گردن، تغییرات شناختی یا شخصیتی و اختلال در خواب ظاهر شود، باید به پزشک مراجعه کرد.

آشنایی با سونوگرافی تشخیص بیماری

سونوگرافی؛ از کشتی تایتانیک تا تعیین جنسیت جنین



دکتر محمد رضا مرادی | متخصص سونوگرافی (فلوشیپ سونوگرافی جنین)

مبدأ تاریخی استفاده از سونوگرافی به سانه کشتی تایتانیک در سال ۱۹۱۲ باز می گردد. در آن زمان فرانسوی ها که از امواج اولتراسوند برای یافتن زیر دریایی های دشمن استفاده می کردند، آن را برای یافتن لاشه کشتی غرق شده تایتانیک به کار گرفتند. بعدها در مرکز تحقیقات نیروی دریایی آمریکا، با استفاده از سونوگرافی به تشخیص سنگ های کیسه صفر پرداختند و به تدریج این روش جایگاه خود را در بین روش های تشخیص پزشکی پیدا کرد، به طوری که امروزه با پیشرفت چشمگیر در تولید انواع نسل های دستگاه های تولید فراصوت، تحولات عظیمی در تشخیص و درمان تعداد زیادی از بیماری ها در علم پزشکی به وجود آمده است.



انواع سونوگرافی
سونوگرافی زنان: در تشخیص بیماری هایی مانند انواع فیبروم های رحمی، سرطان های رحم و تخمدان، انواع کیست های تخمدانی و عفونت های لگنی، بررسی علل ناباروری، تعیین محل IUD و تعیین زمان تخمک گذاری و... کاربرد دارد. نکته: در بیشترین موارد سونوگرافی از روی شکم (ابدومینال) انجام می شود ولی در بعضی از موارد که تشخیص آن بر عهده پزشک معالج بیمار است، روش سونوگرافی واژینال مفیدتر و دقیق تر است.

سونوگرافی دستگاه ادراری: اصولاً تمام بخش های دستگاه ادراری با سونوگرافی قابل بررسی است، اما حالب های طبیعی معمولاً به دلیل آن که قطر بسیار کمی دارد، در سونوگرافی دیده نمی شود. از جمله کاربردهای سونوگرافی در بررسی دستگاه ادراری می توان به بررسی سائز و مشکلات مربوط به کلیه ها از جمله افزایش سائز به علت پس زدن ادرار ناشی از انسداد یا سنگ یا دیگر توده ها، کیست، تومور یا آبسه های کلیه و... اشاره کرد.

سونوگرافی درار تپیدی: برای بررسی بافت های نرم اندام ها و بخش های غضروفی از جمله تاندون ها، مفاصل و عضلات به منظور تشخیص بیماری هایی چون در رفتگی مادرزادی لگن، پارگی تاندون پشت پا (تاندون آشیل)، پارگی عضلات چرخاننده شانه، خون ریزی داخلی عضلات، تومورها و کیست های بافت های نرم و منیسک های زانو کاربرد دارد.

سونوگرافی داپلر عروق: با این روش برای بررسی و تشخیص تنگی ها و انسداد عروق، افتراق توده های کم خون از پر خون و... استفاده می شود. همچنین می توان از این نوع سونوگرافی در بارداری برای بررسی عروق و خون رسانی به جنین استفاده کرد. اگر چه

نقایص کروموزومی را پیش بینی می کند، تشخیص انواع ناهنجاری های جنینی که به اختلال در رشد و شکل منجر می شود از جمله: بزرگی سر جنین، تشکیل نشدن مغز جنین، شکاف های ستون فقرات و بیرون زدگی نخاع، ناهنجاری های گوارشی، ناهنجاری های قلبی و اختلالات کلیوی و همچنین برای تعیین وضعیت جفت و جایگاه اتصالش به رحم، اندازه گیری طول کانال سرویکال (دانه رحم) و... کاربرد دارد.

• چند سونوگرافی در بارداری لازم است؟

در یک دوره حاملگی بدون مشکل، لازم است مادر تا پایان دوره بارداری چهار سونوگرافی داشته باشد:

اول: در اولین سونوگرافی، ضربان قلب جنین بررسی می شود. با سونوگرافی ترانس واژینال می توان در ۴/۵ هفته، بعد از اولین روز آخرین قاعدگی، و با سونوگرافی شکمی در حدود ۵/۵ هفته و حداکثر تا ۷ هفته بارداری می توان قلب جنین را رویت کرد.

دوم: در هفته های ۱۱ تا ۱۴ بارداری است که طی این مرحله، علاوه بر ضربان قلب جنین و سن جنین، میزان مایع آمنیوتیک وضخامت NT نیز ارزیابی می شود که انجام این سونوگرافی به تشخیص زود هنگام سندروم داون کمک شایانی می کند.

سوم: در هفته های ۱۸ تا ۲۰ بارداری انجام می گیرد و در آن جنسیت و تمام اندکس های سلامت جنینی و وضعیت جفت بررسی می شود.

چهارم: سونوگرافی ۲۸ هفته، برای اندازه گیری وزن انجام می شود که از روی منحنی های استاندارد وزن ایده آل جنین، اندازه گیری می شود.

اکو کاردیوگرافی قلب جنین: در خانواده هایی با سابقه تولد یک کودک با ناهنجاری قلبی یا دیگر ناهنجاری ها، انجام این سونوگرافی توسط یک سونولوژیست پری ناتال یا فوق تخصص قلب کودکان برای بررسی دقیق تر جنین، ضروری است.

• سونوگرافی در تعیین جنسیت

سونوگرافی روش دقیقی در تشخیص جنسیت جنین به ویژه در سه ماهه دوم بارداری است. تعیین جنسیت جنین در سه ماهه اول از ۱۲-۱۱ هفته ای قابل انجام است، البته بهترین زمان تشخیص در سه ماهه دوم است.

• آمادگی های لازم برای سونوگرافی

سونوگرافی کیسه صفرا: بیمار حداقل ۶ ساعت قبل از سونو ناشتا باشد. کبد، طحال و پانکراس: هیچ آمادگی خاصی لازم ندارد. سونوگرافی کلیه ها و مجاری ادراری (لگن): شامل رژیم و تخمدان، پروستات و مثانه) حتما باید مثانه پر باشد.

در سونوگرافی حاملگی کمتر از ۴ ماه، نیاز است مثانه پر باشد ولی بالای ۴ ماه، آمادگی خاصی لازم نیست.

در زمان سونوگرافی آبیادیس نیز باید مثانه پر باشد.

شایان ذکر است که انجام کلیه روش های مذکور، توسط یک متخصص سونوگرافی و رادیولوژی زنده در مطب ها یا مراکز تخصصی و فوق تخصصی تصویربرداری قابل انجام است. در ضمن سونوگرافی های ذکر شده تحت پوشش بیمه است ولی متأسفانه مراکز بیمه، بعضی سونوگرافی های تخصصی را هنوز تحت پوشش قرار نداده اند.

سلامت

با خیال راحت سیر و پیاز میل کنید!



سیر تولید می شود و باعث به وجود آمدن بوی ناخوشایند آن می شود.

• خردل

یک قاشق چای خوری خردل بردارید و آن را از داخل دور دهانتان بمالید و یک دقیقه بعد آن را تف کنید. بعد نصف قاشق چای خوری دیگر خردل بردارید و آن را قورت دهید. این ماده وارد معده تان می شود و بورا در بدنتان از بین می برد.

• چای سبز

آنتی اکسیدان های موجود در چای سبز نیز برای مقابله با بوی بد سیر و پیاز موثر است.

• شیر

شیر، بوی نامطبوع دهان را کاهش می دهد. آب لیمو شیرین، لیمو ترش، گریپ فروت و قره قروت همانند بسیاری از نوشیدنی ها در کاهش بوی نامطبوع سیر و پیاز موثر است.

[...]

ساده ترین روش برای

از بین بردن بوی سیر:

قاشق چای خوری

فولادی را در اطراف

دهان خود بگذارد.

تمام سطوح پوست،

از جمله کل زبان و دو

طرف دهان را با قاشق

لمسی کنید. قاشق را به

سمت بالا بچرخاند.

تا بتوانید زبان خود را

به عقب برگردانید.

استفاده از قاشق

فولادی در از بین بردن

بوی سیر موثر است.

• آب لیمو

وقتی سیر خرد شده مصرف می کنید، نوشیدن آب لیمو در از بین بردن بوی سیر موثر است. اسید موجود در آب لیمو، آلتیناز را خنثی می کند، آلتیناز، آنزیمی است که هنگام خرد کردن



پنج شنبه ها

با ماهی های لذیذ اما بدبو چه کنیم؟

خیلی از بانوان خانه دار از طبع ماهی به دلیل بویی که در آشپزخانه راه می اندازد، طغری می روند، ولی باید گفت از بین بردن بوی ماهی کار زیاد سختی نیست. برای از بین بردن بوی ماهی از ظرف ها، کافی است از آب سرد استفاده کنید و کمی پودر خردل داخل ظرف بریزید.

برای از بین بردن بوی ماهی از دست ها، آن ها را با سرکه مالش دهید و با آب سرد و صابون بشوید. سرکه هم بوی بد ماهی طرف را از بین می برد. اگر کمی سرکه داخل ظرفی بچوشانید، بوی آن بوی ماهی را خنثی می کند. برای از بین بردن بوی ماهی در فضا، یک کاسه سرکه سفید را چند ساعت در محیط قرار دهید.

پنج شنبه ها

پوست ومو

تقویت مژه ها با رژیم غذایی مناسب

انتخاب رژیم غذایی سالم و متعادل گامی مهم برای داشتن مژه هایی ضخیم است. درست مانند موی سر تان، مژه ها هم نیاز به منبع خوبی از ویتامین ها و مواد معدنی دارد. تا به آن ها کمک کند که بلندتر، ضخیم تر و قوی تر شود. پروتئین و ویتامین های A، B، C و E و همچنین آهن، روی، مس، منیزیم و سلنیم برای رشد مو مهم است.

مقدار زیادی میوه های تازه مانند سیب، انبه، آووکادو و گریپ فروت را در رژیم غذایی خود قرار دهید. سبزی های سبز مانند اسفناج، کلم بروکلی، کلم و کلم بروکلی بخورید. دانه های کامل و همچنین غذاهای غنی از پروتئین مانند حبوبات، آجیل، دانه ها و لوبیا در رژیم غذایی خود قرار دهید. همچنین، جوانه های یونجه را به عنوان پروتئین و ویتامین ها و مواد معدنی مصرف کنید.

از روغن زیتون برای پخت و پز خود استفاده کنید. زیرا این روغن ها دارای چربی های سالم است. به یاد داشته باشید، تعادل کلید اصلی است. همچنین باید هر روز مایعات کافی دریافت کنید. کمبود ویتامین های ضروری و مواد معدنی می تواند تاثیر زیادی در رشد مژه داشته باشد، می توانید یک مکمل مولتی ویتامین نیز انتخاب کنید. برای دریافت نوع مکمل و دوز مناسب، با پزشک مشورت کنید.

پنج شنبه ها

بیشتر بدانیم

تزریق و رگ گیری

رگ های بدن غیر از مویرگ به دو دسته عروق سیاهرگی و سرخرگی تقسیم می شود. در تزریق از نوع وریدی، همان عروق سیاهرگی که در قسمت های سطحی بدن در زیر پوست قرار دارد، مد نظر است. البته از قسمت های مختلف بدن می توان رگ سیاهرگی را انتخاب کرد و تزریق وریدی را انجام داد ولی بهترین محل تزریق وریدی ورید Median است که در قسمت داخلی آرنج دست قرار گرفته است. در تزریق عضلانی بهترین محل تزریق عضله سسرنی (کفلی) بزرگ gluteus maximus، در تزریق زیر جلدی بهترین محل زیر پوست بازو ماهیچه دلتوئید deltoid است.

تزریق در پزشکی به معنای روشی برای وارد کردن داروهای مایع (آمپول) یا واکسن به داخل بدن با استفاده از سرنگ و سرسوزن تیز است. عمل تزریق به جز سرنگ با وسایل دیگری همچون جت اینجکتور (اسپری زیر پوست بدون سوزن) نیز انجام می شود.

محل‌ول تزرفتی شکل مایع دارویی عاری از میکروب است که به وسیله سوزن به بدن انسان یا حیوان وارد می‌شود. تزریق جامد، گونه‌ای از تزریق است که پس از حل کردن ماده جامد دارویی در آب تزرفتی درست می‌شود.

• داروی تزرفتی بهتر است یا خوراکی؟ واقعیت این است که هر بیماری‌ای برای درمان، نیاز به داروهای خاصی دارد که نوع تزرفتی یا خوراکی دارو را پزشک تشخیص می‌دهد.

سایت معاونت غذا و دارو – کاشان

آشنوبی من

سوپ گیاهی (رژیمی)



• مواد را آماده می کنیم، کلم برگ را در قابلمه می ریزیم و چند دقیقه با آدویه بدون روغن تفت می دهیم.

• نخود و جو را که از شب قبل خیس کرده ایم، به مدت یک ساعت جداگانه می پزیم و سپس هویج، کرفس، کدو و سیب زمینی نگینی شده را به همراه آب گوجه فرنگی به این مواد اضافه می کنیم و می گذاریم. به مدت یک ساعت بپزد تا خوب جابجند.

• جعفری خرد شده را به این سوپ اضافه و به همراه روغن زیتون سرو می کنیم.

• نخود – یک سوم پیمانه • کلم برگ خرد شده – دو پیمانه • گوجه فرنگی – چهار عدد • جو – یک دوم پیمانه • هویج متوسط – دو عدد • کرفس خرد شده – یک پیمانه • کدو – دو پیمانه • سبب زمینی متوسط – دو عدد • جعفری خرد شده – دو قاشق غذاخوری • نمک و فلفل (ادویه جات) – به مقدار لازم • روغن زیتون – به مقدار لازم