

پوستی 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.

دکتر سید سعید اسماعیلی
متخصص طب سنتی

برای درمان جوش های زیر پوستی چه توصیه می کنید؟

برای درمان جوش های زیر پوستی باید غلظت خون را پایین بیاورید و حرارت کبد کم باشد، از طرفی دستگاه گوارش هم کارکرد مناسب داشته باشد بنابراین مصرف خاکشیر با آب گرم به رفع یبوست کمک می کند. برای کاهش حرارت کبد هم می توانید از عرق کاسنی وشاهتره به صورت ناشتا استفاده کنید یا می توانید قبل از ناهار وشام هم میل کنید . مصرف عنباب و گل گاوزبان وانجام حجامت هم برای شما مناسب است.

خشایار احمدی

جراح و متخصص گوش ، گلو و بینی

لطفا درباره جراحی آندوسکوپي برای درمان التهاب وعقونث سینوس توضیح دهید؟ به چه افرادی پیشنهاد می شود؟

در مبتلایان به سینوزیت در اولین مرحله از درمان، داروها و اقدامات مختلفی از جمله شست وشوی بینی، برای بیمار تجویز می شود. در برخی موارد پزشک وبیمار به این نتیجه می رسند که عفونت سینوس ها همچنان به طور مکرر اتفاق می افتد و به دارو یا روش های درمانی اولیه پاسخ نمی دهد.

در چنین شرایطی یک گزینه برای درمان سینوزیت، انجام عمل جراحی آندوسکوپي بینی برای گشاد کردن دهانه مجراهایی است که کار تخلیه

مخاط از سینوس را انجام می دهند.

جراحی آندوسکوپي سینوس رایج ترین عمل جراحی است که برای درمان بیماری های التهابی و عفونی سینوس ها انجام می شود. تحقیقات نشان داده است که این عمل جراحی نتایج بسیار رضایت بخش و ماندگار ایجاد می کند.

در نتیجه شدت ورم، خون ریزی و ناراحتی ناشی از جراحی کاهش پیدا می کند و دوره بهبودی بعد از عمل جراحی سینوس هم خیلی کوتاه تر می شود. طی عمل جراحی آندوسکوپي بینی علاوه بر برداشتن بافت های آسیب دیده، مسیر مجراهای طبیعی سینوس هم ترمیم و باز می شود.

مراقبت های بعد از جراحی آندوسکوپي بینی هم به اندازه خود عمل جراحی آندوسکوپي سینوس در دست یابی به نتایج رضایت بخش، اهمیت دارد.

در جراحی آندوسکوپي پوست برش داده نمی شود و تمام جراحی از طریق سوراخ های بینی انجام می شود، همچنین بیشتر بیماران همان روز جراحی مرخص می شوند.

درد کمتر، نامشخص بودن محل عمل جراحی، خون ریزی کمتر، ناراحتی کمتر بیمار هنگام جراحی، نیاز کمتر به پانسمان و استفاده از تامپون بینی پس از جراحی آندوسکوپي، دوران بهبود سریع تر و میزان موفقیت بالاتر از دلایلی است که پزشکان این روش را به بیمار توصیه می کنند.

کافه سلامت

نکات پیشگیرانه تب کریمه کنگو

رئیس سازمان دام پزشکی هشدار داد سالانه دو تا پنج نفر بر اثر تب کریمه کنگو فوت می کنند؛ از این رو مردم دام های خود را خارج از کشتارگاه ذبح نکنند. علیرضا رفیعی پور اظهار کرد: این بیماری مخصوص یک فصل نیست و نوعی بیماری چهار فصل شناخته می شود. با این تفاوت که در طول فصول سرد سال اگر دام خارج از کشتارگاه ذبح شود، امکان دارد که ویروس فقط از طریق دام آلوده به انسان منتقل شود ولی در فصول گرم، به موازات گوشت و خونابه کتید، کنه ها هم فعال می شوند و می توانند با گزش، ویروس را به انسان منتقل کنند. اگر شهروندان این دستور را رعایت و دام های خود را فقط در کشتارگاه ها ذبح کنند، بیماری مهلک تب کریمه کنگو ریشه کن می شود.

آن بخش از مغز که

وظیفه پردازش بوها را دارد به بخش هایی که مخصوص احساسات و خاطرات هستند بسیار نزدیک است. وقتی شما بویی را که دوست دارید، مثلاً یک عطر یا بوی یک گل، استشمام می کنید به طور طبیعی نفس عمیق می کشید که می تواند به شما آرامش دهد.

تنها با استشمام اساس های می توانید استرس، اضطراب یا هر ضربه احساسی آنی دیگر را به حداقل برسانید.

گیاهان مفید برای تسکین استرس: استوفدوس؛ کاهش

استرس روانی یاسمن؛ نشاط آور و آرامش بخش رز؛ تقویت فعالیت قلب و ایجاد حس اطمینان نعنای؛ کاهش خستگی

سواد سلامت

تداخل دارویی مسکن ها با داروهای دیگر

گرچه هر دارویی ممکن است عوارض و مشکلاتی به همراه داشته باشد، اما مصرف همزمان مسکن ها با برخی داروها به تداخل دارویی و ایجاد بیماری های دیگر منجر می شود. ممکن است مصرف یک مسکن با دوز کم و هر چند وقت یک بار مشکلی ایجاد نکند، اما گاهی به دلیل مصرف همزمان با دارویی دیگر، حساسیت ها و آسیب های جدی برای فرد به وجود آورد. انواع مسکن ها در بسیاری از موارد خودسرانه و بدون در نظر گرفتن عوارض جانبی مصرف می شود. در

گوارش، می تواند هشدار برای ورم یا زخم معده باشد.

ژلوفن

ژلوفن یکی دیگر از مسکن های قوی در اطراف ماست که مهم ترین عملکرد آن علاوه بر کاهش درد، کم کردن تورم و تب است. از جمله عوارض مصرف به مدت طولانی تغییر درمیزان شنوایی و شنیدن صدای زنگ در گوش، تغییرات خلقی، افزایش وزن بی دلیل، تغییر در بنایی و احساس خستگی غیرعادی است. این دارو تداخلات دارویی شدیدی نیز ایجاد می کند. برای مثال

مصرف همزمان آن با آسپرین خطر خونریزی معده را افزایش می دهد یا تداخل آن با داروی وارفارین که برای مشکل انعقادی مصرف می شود، اثر این دارو را کاهش و احتمال لخته شدن خون را افزایش می دهد.

استامینوفن

دارویی مانند استامینوفن که یک مسکن شناخته شده و رایج است، ممکن است به ظاهر عوارض گوارشی چندانی نداشته باشد، اما در صورت مصرف زیاد و بی رویه، عوارض کلیوی و کبدی جبران ناپذیری خواهد داشت.

همچنین افراد مبتلا به آسم و آلرژی نباید از استامینوفن برای کاهش درد استفاده کنند.

دگزامتازون

دگزامتازون به دلیل وجود کورتن در آن، عوارضی مثل پوکی استخوان خواهد داشت. نوع خوراکی این مسکن هم می تواند مشکلات گوارشی و به هم خوردن تنظیم قند خون را ایجاد کند. علاوه بر این دگزامتازون ممکن است باعث تجمع بافت چربی در قسمت هایی از بدن شود که خود باعث ایجاد مشکلات و عوارض دیگر می شود.

امروز نتایج مطالعات جدید روی انواع مسکن ها نشان داده نه تنها ممکن است مصرف آن ها کیفیت زندگی فرد را پایین آورد، بلکه می تواند به نسل های بعدی نیز آسیب برساند.

آشپزی هن

کیک با آرد برنج بدون گلوتن



- برای درست کردن شربت شکر و آب را می جوشانیم. قالب کیک را چرب و آرد پاشی و دمای فر را روی ۱۸۰ درجه تنظیم می کنیم.
- در کاسه ای، تخم مرغ وشکر می ریزیم و با همزن هم می زنیم. و سپس بقیه مواد کیک را اضافه و بعد از هم زدن در قالب کیک می ریزیم و در فر می پزیم. وقتی کیک پخته و کمی ولرم شد، شربت سرد را می ریزیم و می گذاریم کیک کامل سرد شود.
- برای درست کردن کرم به جز وانیل همه مواد را مخلوط می کنیم و می جوشانیم. وقتی می جوشد سفت تر می شود. در آخر وانیل را می ریزیم و خوب هم می زنیم. کرم گرم را روی کیک می مالیم روی آن را به دلخواه تزیین می کنیم. (می توانید از شربت صرف نظر کنید)

- تخم مرغ - دو عدد• شکر - نصف لیوان• روغن - نصف لیوان• ماست - نصف لیوان• آرد برنج بدون گلوتن - یک پنجم لیوان• کاکائو - دو قاشق مرباخوری• بکینگ پودر - دو قاشق چای خوری• وانیل - کمی شربت:• شکر - نصف لیوان• آب - یک لیوان
- کرم:• شیر - یک پنجم لیوان• آرد بدون گلوتن - یک قاشق غذاخوری• شکر - سه قاشق غذاخوری• وانیل و کاکائو - کمی

سلامت

روش های پاک سازی پوست



[...]

دانه های بسیار ریز تر

و کوچک تر را با

وسيله ای که مخصوص

پلنگ است ، خارج

کنید . این وسيله به

شکل میله ای است که

سر آن حلقه ای شکل

است وشما می توانید

پس از ضد عفونی

کردن آن با الکل با

کشیدن این حلقه روی

پوست از پایین به بالا

چه ناحیه بینی و چه

بقیه قسمت های دیگر

صورت ، تمام جوش

های ریز سر سیاه را که

توسط بخور برای بیرون

آمدن آماده شده اند.

خارج کنید. هر بار که

این وسيله حلقه ای

شکل را روی پوست

می کشید حتما با یک

پنبه آغشته به الکل

آن را ضد عفونی کنید

و دوباره کار را ادامه

دهید

امروزه به دلایل مختلف رژیم غذایی، آلودگی ها و مشکلات هورمونی داخلی، پوست بسیاری از ما شفافیت و درخشندگی طبیعی را ندارد و نیاز است که به آن رسیدگی بیشتری شود. از جمله راه های پاک سازی یا پلینگ پوست می توان به بخور دادن، روغن مالی، استفاده از ماسک و... اشاره کرد که هر فردی بنا به نوع پوست خود می تواند از روش های پاک سازی بهره بگیرد. توصیه اول پرهیز از مصرف مواد غذایی ناسالم، مصرف دخانیات و قرار گرفتن در معرض استرس است. همچنین مصرف میوه وسبزی ونوشیدن آب کافی به سلامت وشادابی پوست کمک می کند.

• **خارج سازی دانه های سر سیاه:** در این مرحله بعضی از دانه های سر سیاه بزرگ را می توانید جلوی آینه با فشار دادن بین دو انگشت خارج کنید و حتما تا ریشه ای که به رنگ سفید است ادامه داده تا کاملا تخلیه شود و سپس با پنبه آغشته به الکل طبی آن را ضد عفونی کنید.

• **فواید بخور دادن پوست:** گر ما رطوبت باعث باز شدن منافذ پوست می شود و این امر به خروج سموم زیر پوست کمک می کند. شما می توانید از گیاهانی مانند مریم گلی، زنجبیل، بابونه و رزماری برای بخور استفاده کنید.

• **پاک سازی پوست با بخور بابونه:** می توانید دو تا سه قاشق غذاخوری گل بابونه خشک شده را به آب جوش اضافه کنید و ۱۰ دقیقه صورت را بخور دهید. بعد از اتمام بخور حوله را از روی سر خود بردارید و گل های بابونه را از داخل آب بیرون بیاورید و برای ۵ دقیقه روی پوست قرار دهید. سپس صورت تان را با آب سرد بشویید و از یک کرم مرطوب کننده فاقد چربی استفاده کنید. برای نتیجه گیری بهتر باید این راهکار را دو تا سه بار در هفته تکرار کنید.