

پرسش و پاسخ

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

دکتر حسین کریمی

متخصص کلیه

آیا مواد غذایی هم وجود دارد که از بروز سنگ کلیه پیشگیری کند؟

کرفس حاوی آنتی اکسیدان ها و ترکیبات شناخته شده برای افزایش تولید ادرار است؛ اضافه کردن کرفس به وعده های غذایی به طور منظم می تواند به کاهش احتمال ابتلا به سنگ کلیه کمک کند.

سنگ کلیه هنگامی رخ می دهد که مواد معدنی، نمک، اگزالات کلسیم، در کلیه ها کریستال می شود و رسوب های سختی را ایجاد می کند. اگر چه این سنگ ها در کلیه ها تشکیل می شود ولی می تواند روی هریکشی از دستگاه ادراری تأثیر بگذارد.

از دست دادن آب یکی از عوامل مهم در پیشرفت سنگ کلیه است.

هنگامی که بدن خشک شود، مایع به آرامی از طریق کلیه ها حرکت می کند و این کندی حرکت، احتمال ترکیب مواد معدنی و نمک را افزایش می دهد.

لیمو حاوی سیترات است که به تجزیه رسوبات کلسیم کمک و رشد آن ها را کند می کند؛ مصرف دو لیوان آب لیمو صبح قبل از غذا و چند ساعت قبل از شام ممکن است باعث کاهش ایجاد سنگ کلیه شود.

هنگام خرید آب لیمو به برچسب آن با دقت نگاه کنید. برچسب بسیاری از محصولات آب لیمو حاوی مقدار کمی عصاره لیموی خالص و مقادیر زیادی از شیرین کننده هاست که می تواند خطر سنگ کلیه را افزایش دهد. خرید عصاره خالص یا لیموی تازه و آب گرفتن آن در خانه ساده ترین راه برای مصرف آب لیمو بدون مواد افزودنی است.

نوعان حاوی ترکیبات شناخته شده برای کمک به تثبیت سطوح اسید اوریک است و ایجاد سنگ کلیه را سخت می کند. همچنین، نوعان حاوی اسیداستیک، ماده شیمیایی شناخته شده برای کمک به حل سنگ است. یک قاشق چای خوری عصاره نوعان یا آب خالص آن در روز ممکن است به جلوگیری و دفع سنگ کلیه کمک کند.

کافه سلامت

دستگاه های کوچک کننده بینی کارایی ندارد

معاون فنی اداره کل تجهیزات پزشکی وزارت بهداشت، در مان آموزش پزشکی گفت: طبق بررسی فنی کمیته مصداق تجهیزات پزشکی، دستگاه های کوچک کننده بینی که در شبکه های ماهواره ای تبلیغ می شود، اثربخشی و کارایی ندارد.

به گزارش برنا، علیرضا سلیمانی، در این باره گفت: «به علت وجود نداشتن مدارک و مستندات معتبر درباره میزان اثربخشی و کارایی دستگاه کوچک کننده بینی (که برای کوچک کردن و فرم دادن بینی های گوشتی و غضروفی از طریق اعمال ویبره و حرارت مورد استفاده قرار می گیرد)، برابر بررسی فنی دستگاه یادشده در کمیته مصداق تجهیزات پزشکی با حضور متخصصان و اساتدان فن، هم اکنون وسیله مذکور به لحاظ عملکردی مورد تایید وزارت بهداشت نیست.»



وقتی بازار سارقان کساد می شود

هرکسی امضای میکروبی منحصر به فردی دارد!

خواندنی

تا به حال شنیده بودید که هر کس اثر انگشت منحصر به فرد دارد اما خوب است بدانید که به تازگی مشخص شده است که هر کسی امضای میکروبی منحصر به فرد خود را هم دارد. باور نکردنی است، اما انسان هر ساعت حدود ۳۶ میلیون سلول میکروبی در محیط اطراف خود منتشر می کند و جالب تر این که هرکسی امضای میکروبی منحصر به فرد خود را دارد و از لحاظ تنوریک این یک شاهد اساسی در تحقیقات جنایی محسوب می شود.

پروبیوتیک ها باکتری ها و مخمرهایی است که برای سلامت بدن به ویژه برای سیستم گوارش مفید است. پیش از این محققان در چند مطالعه به وجود ارتباط پیچیده میان مغز و باکتری های روده انسان پی برده بودند. برای مثال یک مطالعه نشان داده بود که نبود باکتری هایی خاص در روده انسان می تواند موجب تغییر مناطقی در مغز شود که در اضطراب و افسردگی دخیل هستند.

حضور سارق و فرد جدید در منزل شدند.

پیشتر مشخص شده بود که تعداد میکروب ها در داخل بدن و روی پوست برابر با تعداد سلول های بدن است و در برخی موارد، بیشتر از این که انسان با شیم، میکروب هستیم!

امروزه تعداد بیشتری از محققان به نحوه ورود این مسافران قاجاق میکروسکوپی به بدن علاقه نشان داده اند و قصد دارند در بار آن چه «میکروبیوم» (ریز سازوارگان هم زیست) نامیده می شود؛ تحقیق کنند.

به عنوان نمونه باکتری های روده ارتباط شگفت آوری با طیف وسیعی از بیماری ها مانند دیابت یا برخی شرایط روانی در انسان دارند و دستکاری باکتری ها در روده می تواند به مداخلات پزشکی مفید در آینده نه چندان دور منجر شود.

همچنین باکتری ها در پوست یا در منافذ هوایی، ارتباط پیچیده ای با سلامت ما دارند. برخی از آن ها دوا ستانه



عمل و از ما در برابر پاتوژن ها محافظت می کنند، در حالی که برخی دیگر می توانند عفونت مرگ باری را وارد خون ما کنند.

به گزارش خبر آنلاین، اما محققان دانشگاه ایلینوی در شیکاگو ریافت جدیدی را در برابر میکروب ها اتخاذ و این سؤال را مطرح کرده اند که آیا طیف مشخصی از میکروب ها در صحنه جرم باقی می ماند که از روی آن ها بتوان مجرمان را ردیابی کرد؟

«امضای میکروبی در سرعت از منازل» نام تحقیق آن هاست که در اجلاس سالانه انجمن میکروبیولوژی آمریکا (ASMMicrobe) در آتلانتا مطرح شد.

«جارا همتون-مارسل» سرپرست گروه تحقیق درباره یافته های این تحقیق چنین توضیح داد: «با جمع آوری امضای میکروبی از محیط خاص، می توان به حضور فرد ناشناس اعلان کرد دو با تحلیل «ریز سازوارگان هم زیست» به طور قانونی به تحقیقات جنایی کمک کرد.»

سلامت

ارتباط کم خوابی خانم ها با افسردگی

کم خوابی برای همه افراد عارض و خطراتی دارد اما خطرات آن برای دختران بیشتر از پسران است. تازه ترین پژوهش ها نشان می دهد، دختران بیش از پسران تحت تأثیر کمبود خواب قرار می گیرند و بیش از آن ها ممکن است سر کلاس درس و مدرسه چرت بزنند.

بر اساس نتایج تحقیقات، کم خوابی عامل مهم افسردگی در دختران است؛ شاید یک شب کم خوابی باعث کاهش افسردگی روز بعد شود، ولی بنابر مطالعه ای جدید، کم خوابی مزمن رابطه ای مستقیم و جدی با افزایش شدت افسردگی در دختران جوان دارد.

سازمان غذا و داروی جهانی، مصرف دارو را برای رفع بی خوابی در کودکان و نوجوانان توصیه نمی کند، اما تأکید می کند، رعایت بهداشت خواب و الگوی خواب و بیداری به خوب خوابیدن افراد کمک می کند.

بهداشت خواب چیست؟

منظور از رعایت بهداشت خواب، خوردن شام سبک دو ساعت قبل از خواب، پرهیز از نوشیدن قهوه و مواد خوراکی حاوی کافئین هنگام شب، نخوابیدن در هنگام بعد از ظهر، دوش گرفتن عصر گاهی، داشتن حداقل فعالیت فیزیکی در ساعات نزدیک به خواب، نور کم اتاق خواب و دمای مناسب بین ۲۴-۲۱ درجه سانتی گراد، احساس آرامش در مکان استراحت شبانه گاهی، دوری از افکار نگران کننده و استرس ز به ویژه پرهیز از کار یا بازی شبانه گاهی با رایانه و همچنین مصرف نکردن داروهایی است که به بی خوابی منجر می شود.

آشپزی من

شربت زعفران و بیدمشک



زعفران را در کمی آب جوش بریزید و حل کنید. شکر، آب و تکه های یخ را هم درون مخلوط کن بریزید و چند بار روشن و خاموش کنید تا یخ ها خرد شود. عرق بهار نارنج، گلاب، عرق هل، عرق بیدمشک و زعفران آب کرده را در مخلوط کن به مواد قبلی اضافه و دوباره با هم مخلوط کنید. شربت را در لیوان بریزید و سرو کنید.

عرق بهار نارنج - سه قاشق سوپ خوری - گلاب - نصف قاشق سوپ خوری - عرق هل - نصف قاشق سوپ خوری - عرق بیدمشک - نصف قاشق سوپ خوری - پودر زعفران - نصف قاشق چای خوری - شکر یا عسل - دو قاشق غذاخوری - آب - یک پیمانه - یخ - چهار تکه

رد پای دستمال آشپز خانه در مسمومیت غذایی

بنابر این لازم است از استفاده چندمنظوره از دستمال های آشپزخانه یا به کارگیری دستمال های مرطوب خودداری کرد و همچنین خانواده های پر جمعیت دارای اعضای خردسال و سالخورده باید به طور خاص مراقب رعایت بهداشت در آشپزخانه باشند. نتایج این تحقیق در نشست سالانه انجمن میکروبیولوژی آمریکا ارائه شد.

نشان داد حوله هایی که برای چند کار مورد استفاده قرار می گیرد (پاک کردن ظروف، خشک کردن دست ها، نگه داشتن وسایل گرم، پاک کردن و تمیز کردن سطوح) باکتری بیشتری نسبت به حوله هایی دارد که فقط برای یک منظور مورد استفاده قرار می گیرد؛ همچنین حوله های مرطوب باکتری بیشتری نسبت به حوله های خشک دارد.

دستمال ها، از جمله عواملی است که در رشد پاتوژن ها در دستمال های آشپزخانه تأثیر می گذارد و به طور بالقوه موجب مسمومیت غذایی می شود.

این مطالعه نشان می دهد که ترکیب اعضای خانواده و شیوه های بهداشتی مورد استفاده در آشپزخانه هم بر بار میکروبی دستمال ها و حوله های آشپزخانه تأثیر دارد. این پژوهش

محققان متوجه شدند که دستمال های مورد استفاده در آشپزخانه می تواند به رشد پاتوژن هایی کمک کند که انتقال آن ها به خوراکی ها موجب مسمومیت غذایی می شود.

محققان دانشگاهی در آمریکا در این مطالعه نشان دادند که عواملی مانند جمعیت افراد خانواده، ماهیت برنامه غذایی، تعدد کاربردهای دستمال های آشپزخانه و مرطوب ماندن این

«سردی کردن» چیست؟

اصطلاح «سردی کردن» معمولاً برای دل درد، دل پیچه و گاهی هم حالت تهوع بعد از زیاده روی در مصرف خوراکی هایی با طبع سرد و خشک یا سردتر به کار می رود.

آبادرست است که می گویند تمام لبنیات طبع سرد دارد و با مصرف آن ها سردی مان می کند؟

تقریباً تمام لبنیات جز پنیر کهنه، شیر محلی تازه، کره و ماست چکیده، طبع سردی دارند. بین لبنیات، پنیر تازه، خامه، دوغ، سرشیر، شیر پاستوریزه و ماست معمولی، طبع سردتر دارند و طبع خشک و قره قروت سرد و خشک است.

چطور می توان از سردی کردن پس از مصرف مواد لبنی در امان ماند؟

بهتر است این خوراکی ها را با مصالح های آن ها مصرف کنید. مثلاً پنیر تازه را با گردو، آویشن یا نعناع خشک بخورید. خامه، سرشیر و شیر پاستوریزه را با عسل مصرف کنید. کشک را با سیر، نعناع، آویشن، و بونه کوهی مخلوط کنید. دروغ یا ماست مصرفی تان نعناع، آویشن، سیر، کاکوتی، سیاه دانه یا پونه بریزید یا آن را با زیتون همراه کنید. قره قروت را هم می توان با انواع قفل، سیاه دانه یا زیره مصرف کرد تا دچار سردی ناشی از خوردن آن نشد.

چهارشنبه

پوست و مو

درمان های طبیعی برای تبخال لب

تبخال نوعی بیماری ویروسی است که به صورت تاول های کوچک یا زخم التهابی قرمز روی لب ها ظاهر می شود. در واقع تبخال، نتیجه حمله ویروس «هرپس» ساده نوع ۱ است که به سادگی سرایت می کند. افرادی که دچار تبخال لب می شوند در ابتداء دچار احساس گزگز و خارش در ناحیه مورد نظر می شوند، سپس تبخال جوانه می زند و گاه وارد حلی از تب و حساسیت هم دیده می شود. در این مطلب با روش های کاملاً طبیعی برای درمان تبخال آشنا می شوید. **شیر سرد**: شیر حاوی ترکیب شناخته شده ای به نام «لیزین» است که با جذب شدن در پوست فعالیت ویروس منشأ تبخال را از کار می اندازد. استفاده موضعی از شیر باعث تنظیم pH پوست می شود و به بهبود سریع تبخال کمک می کند.

روش استفاده: یک گلوله پنبه را به شیر سرد آغشته کنید و روی تبخال لب بزنید. اجازه دهید ترکیبات شیر روی تاول ها تأثیر بگذارد. نیازی به آکشی نیست. این کار را هر روز دو تا سه بار تکرار کنید.

گوجه فرنگی: آنتی اکسیدان های موجود در گوجه فرنگی برای تحریک احیای سلولی قسمت های تبخال زده فوق العاده است. این خواص آنتی اکسیدانی رشد میکروارگانیزم ها را متوقف می کند و سوزش و خارش تبخال لب را کاهش می دهد.

روش استفاده: یک برش گوجه فرنگی تازه را روی تبخال لب قرار دهید. اجازه دهید نیم ساعت روی آن بماند و سپس با آب بشویید. این کار را هر روز دو بار تا زمانی که احساس بهبود کردید، تکرار کنید.

ماست طبیعی: اسید لاکتیک موجود در ماست طبیعی یک ترکیب موثر برای کنترل pH پوست لب هاست و مانع از رشد و تکثیر تبخال لب می شود. خواص موجود در ماست خارش ناشی از تبخال را تسکین می دهد و به درمان سریع عفونت کمک می کند.

روش استفاده: با مشاهده نخستین علائم تبخال لب مقداری ماست طبیعی و شیرین به پوست آن ناحیه بزنید.