

پرسش و پاسخ

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

دکتر کوروش یوسفی حسن آباد

فوق تخصص بیماری‌های عفونی

آیامی توان از مسکن برای کاهش

درد آبله مرغان استفاده کرد؟

مصرف خودسرانه هر نوع داروی مسکن در افراد مبتلا به آبله مرغان ممنوع است و فقط استفاده از استامینوفن توصیه می‌شود. در مان این بیماری به دو شکل خوراکی و وریدی و در بسیاری از موارد در مان حمایتی است و با مصرف مایعات فراوان و استامینوفن، فرد مبتلا پس از طی دوره بیماری، بهبودی کامل را به دست می‌آورد.

افراد مبتلا به آبله مرغان نباید از برفون و دیکلوفناک استفاده کنند.

بیماران مبتلا به آبله مرغان رژیم غذایی خاصی ندارند و مصرف مایعات فراوان مهم‌ترین توصیه

تغذیه‌ای به این افراد است. برای افراد بالای ۱۳ سال، افرادی که به طور متناوب کورتون مصرف می‌کنند (چه به صورت خوراکی

چه استنشاقی) و کودکان مبتلا به بیماری‌های پوستی مزمن و بیماری‌های قلبی- کلیوی بهتر است اقدامات درماتی انجام شود.

در مان خوراکی ضد ویروس برای افرادی که در تماس با فرد بیمار هستند، توصیه می‌شود.

در مان وریدی آبله مرغان نیز برای افراد دچار نقص ایمنی، بیماران تحت شیمی درماتی و پیوندی

یابستری یا تشخیص و دستور پزشک ضروری است.

ضایعات، خارش و ایجاد می‌کند و ممکن است فرد مبتلا به عفونت ضایعات پوستی دچار شود که در این صورت آنتی بیوتیک خوراکی برای عفونت ثانویه توسط پزشک تجویز می‌شود.

خودداری از رفتن به مکان‌های عمومی (مهد و مدرسه) و کوتاه کردن ناخن‌های کودکان دو توصیه مراقبتی ویژه برای کودکان مبتلا به آبله مرغان است که والدین باید مد نظر داشته باشند.

# خشکاندن ریشه افسردگی با عوامل تغذیه‌ای

۳۵۰

میلیون نفر

افسرده در دنیا

مریم حبیبی | کارشناس تغذیه



اضطراب و افسردگی اختلال روانی در حال گسترش است. پیشتر «سید حسن قاضی زاده هاشمی» وزیر بهداشت گفته بود، از نظر بار بیماری‌ها، افسردگی رتبه چهارم را دارد و براساس پیش‌بینی‌ها در سال ۲۰۳۰ بیماری افسردگی در تبه دوم بیماری‌ها قرار خواهد گرفت. افسردگی در میان زنان شایع تر است.

بر اساس مطالعات جدید علم پزشکی، عوامل تغذیه‌ای نقش به سزایی در بروز یا کاهش اختلالات روحی روانی دارد.

## غذاهای فوری، تشدید کننده افسردگی

مشکلات خانوادگی، شرایط اقتصادی، محیط اطراف و تغییر بافت زندگی، از عوامل زمینه‌ساز بیماری‌های روحی روانی است. براساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، حدود ۸۰ درصد افراد مبتلا به افسردگی و بیماری‌های روانی، در کشور‌های با درآمد کم یا درآمد متوسط زندگی می‌کنند.

یکی از عوامل تشدید کننده افسردگی را مصرف نکردن مواد مغذی وروی آوردن به مواد غذایی فوری دانسته‌اند که در کشور‌های در حال توسعه رواج یافته است.

افسردگی علاوه بر ایجاد مشکلات روانی، به عنوان مادر بسیاری از بیماری‌های جسمی شناخته می‌شود و ضرورت توجه به آن دوچندان است.

افسردگی یک حالت خلقی شامل بی‌حوصلگی و گریز از فعالیت یا بی‌علاقگی و بی‌میلی است که می‌تواند روی افکار، رفتار، احساسات، خوشی و تندرستی یک فرد تاثیر بگذارد.

حالاتی که مصرف برخی مواد غذایی بر آن دامن می‌زند؛ مواد غذایی که از نظر ترکیب و طبع مورد تایید نیستند و می‌توانند تاثیرات سوئی بر سیستم عصبی داشته باشند.

## افراد افسرده از رژیم غذایی پیروی نمی‌کنند

در بررسی وضعیت افرادی که دچار افسردگی هستند به این نکته می‌رسیم که این افراد در حالت‌های روحی روانی خاص، دچار بی‌انگیزگی، بی‌میلی و رخوت می‌شوند که گاهی اوقات زیر بار رژیم غذایی نمی‌روند و به برنامه غذایی روزانه خود، بی‌توجه هستند. در نتیجه به غذاهای دم‌دستی و فوری که زمانی برای طبخ نمی‌برد و ارزش غذایی ندارد، روی می‌آورند غافل از این که با دست خود بر دامنه بیماری‌شان می‌افزایند.

## خشکاندن ریشه‌ها

افراد در دوران افسردگی به دو دسته بی‌اشتهای عصبی و پر خور عصبی تقسیم می‌شوند به این معنا که خوردن باریشه‌های روانی و عصبی افراد ارتباط مستقیم دارد. افرادی که با پر خوری عصبی دست و پنجه نرم می‌کنند، به ویژه قشر جوان، دچار تحریک پذیری و پر خاشگری می‌شوند. افراد بی‌اشتهای عصبی هم به اصطلاح راه‌گویی آنان بسته می‌شود و میلی به غذا پیدا نمی‌کنند. هر دو حالت ریشه روانی دارد و به نوعی ضرر به زننده به جسم و روح محسوب می‌شود و نیاز است که ریشه‌ای حل شود تا دایره افسردگی گسترش نیابد.

## غذای چرب و افزودنی‌ها

وقتی شما غذایی مصرف می‌کنید که مواد چرب



و افزودنی در آن زیاد است، سمومی را وارد بدن می‌کنید که نه تنها مواد لازم را به اندام‌های حسی حر کتی منتقل نمی‌کند بلکه بر جسم و روح تاثیر منفی می‌گذارد و که احتمال ابتلا به سرطان و ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن را افزایش می‌دهد.

افراد افسرده باید از نظر روحی، مورد روان درماتی و روان کاوی قرار بگیرند. بعد از آن، رعایت توصیه‌های غذایی همانند استفاده روزانه از سبزی، شیر و لبنیات کم چرب و سبک می‌تواند بیماری روحی را به سمت بهبود سوق دهد. حتی اگر کسی تمایل دارد فست فود مصرف کند در خانه تهیه کند و از مصرف غذاهای پر چرب بپرهیزد.

## مناطق محروم‌ها بر بیشتر فست‌فود می‌خورند

اگر چه تحقیق داده‌های ذیل مربوط به کشور انگلیس است اما در جامعه خودمان هم شاهد عادات نادر ست غذایی هستیم که سلامت را به خطر می‌اندازد. به گزارش فارس، براساس داده‌های به دست آمده از یک مطالعه، مصرف فست‌فود در مناطق محروم انگلیس پنج برابر شایع تر است. محققان تاکید می‌کنند، خانواده‌های با سطح مالی ضعیف بیش از همه گروه‌ها پیتزا و ساندویچ می‌خورند و میزان مصرف فست‌فود در آن‌ها پنج برابر دیگر گروه‌هاست. این مطالعه نشان داد، هر چه سطح فرهنگی مالی منطقه تغییر می‌کند و بهبود می‌یابد، شرایط تغذیه نیز تغییر می‌کند و بهتر می‌شود؛ به طوری که دولت در مناطق ثروتمند انگلیس با معضل «تغذیه بی‌ارزش» رو به رو نیست.

## در صورت بروز افتاب سوختگی نوزاد چه باید کرد؟

پوست نوزاد بسیار حساس است و اگر چه اقدامات مختلفی برای محافظت از آن انجام می‌شود اما متأسفانه باز هم پوست نوزادان دچار افتاب سوختگی می‌شود. در بسیاری از موارد تشخیص دقیق و به موقع افتاب سوختگی کار دشواری است. در واقع فتاب سوختگی ساعت‌ها قبل از آن که شما پوست نوزاد را ملتهب یا برافروخته ببینید، آغاز شده است.

اگر متوجه شدید پوست نوزاد برافروخته و ملتهب است، اقدامات زیر را انجام دهید:

- \*دستمال تمیزی را در آب خیس کنید و برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی ناحیه‌آفتاب سوخته قرار دهید. این کار را چندین بار انجام دهید.
- \*نوزاد را در آب نیمه ولرم حمام کنید. این کار به خنک شدن نوزاد و کاهش قرمزی پوست کمک می‌کند.
- \*کرم مرطوب کننده مناسبی را روی نواحی آفتاب سوخته بمالید.
- \*در چنین شرایطی نوزاد قطعاً دچار کم‌آبی نیز شده است از این رو شیر زیادی به او ندهید و در صورت امکان وی را با مایعات سبک و مناسب سیراب کنید.

## نحوه محافظت از پوست نوزاد در برابر آفتاب

توصیه جدی می‌شود که تا حد امکان نوزاد را در کنار خود و در زیر سایه درخت، چتر یا چادر مسافرتی به دور از تابش مستقیم آفتاب نگه دارید. اگر نوزادتان هنوز آن میزان از توانایی را به دست نیاورده است که شروع به حرکت کند، با خیال راحت او را در سایه و مکان مناسبی قرار دهید و همواره مراقب حرکاتش باشید. اما اگر به مرحله‌ای رسیده است که می‌تواند چهار دست و پا حرکت کند، تشویقش کنید که در سایه بماند و در همان جابازی کند. مراقبت از نوزاد در میانه روز یعنی زمانی که تابش آفتاب به شدیدترین زمان خود رسیده، از اهمیت زیادی برخوردار است. همواره از لباس‌های نخی نازک برای پوشاندن سراسر بدن نوزاد در برابر تابش آفتاب استفاده کنید. لباس‌های تیره با جذب گرمای بیشتر، سریع تر گرم می‌شود و نوزاد را آزار می‌دهد. کلاهی بر سر نوزاد بگذارید که در زیر چانه قفل پلاستیکی مخصوصی داشته‌باشد. بدین ترتیب خیالتان راحت است که کلاه از سر نوزاد نمی‌افتد. اگر نوزاد را روی صندلی قرار می‌دهید، در صورت امکان چتر کوچکی را به دسته آن متصل کنید تا نوزاد دچار آفتاب سوختگی و گرم‌زدگی نشود.

## نشانه‌های اورژانسی آپاندیس

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد ۵ درصد افراد به التهاب آپاندیس دچار می‌شوند که در صورت بی‌احتیاطی ممکن است به قیمت جان‌شان تمام شود. التهاب و تورم آپاندیس علامتی دارد که توجه به آن‌ها می‌تواند در تشخیص سریع عارضه و انجام اقدامات درمانی مفید باشد. از جمله علائم این مشکل اورژانسی می‌توان به تهوع، استفراغ، بی‌اشتهایی و تب اشاره کرد. در دپیش رونده که از ناف شروع و به سمت راست شکم منتقل می‌شود و تیر کشیدن شکم از دیگر

نشانه‌های تورم آپاندیس محسوب می‌شود. اگر فرد هنگام راه رفتن، سرفه یا عطسه کردن دچار درد شدیدی در ناحیه شکم شود، این احتمال وجود دارد که آپاندیس او در آستانه پاره شدن است. در چنین شرایطی فرد باید به سرعت به اورژانس مراجعه کند. برای تشخیص این بیماری روش‌های زیادی وجود دارد. برای مثال معاینه بالینی، انجام آزمایش خون و عکس برداری که از طریق آن پزشک می‌تواند محل عارضه و شدت آن را تشخیص دهد. آپاندیس بخشی از روده

بزرگ است و در برخی افراد بسته به وزن و قد، نزدیک مثانه قرار دارد و به این ترتیب زمانی که آپاندیس ملتهب می‌شود مثانه نیز تحریک می‌شود و فرد مرتب نیاز به استفاده از سرویس بهداشتی و دفع ادرار پیدا می‌کند. تکرر ادرار یکی از نشانه‌های جدی احتمال عفونت آپاندیس است و فرد در این مواقع باید حتماً به پزشک مراجعه کند. خستگی و گیجی هم می‌تواند به دلیل التهاب آپاندیس رخ دهد. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد گیجی، پریشانی و ناتوانی در تمرکز همگی

می‌تواند به دلیل وجود التهاب و عفونت در بدن رخ دهد و این حالت بسیار خطرناک است؛ چرا که ممکن است رنگ خنثی شدن خون و عفونت به بدن و سمی شدن خون باشد. سمی شدن خون شرایطی تهدید کننده برای سلامت و حیات انسان است؛ زیرا اکسیژن کافی در خون برای تغذیه بافت‌های گوناگون وجود ندارد. در چنین شرایطی مغز به شدت آسیب می‌بیند و حتی فرد دچار سکته مغزی و مرگ ناگهانی می‌شود.

قدرت انتخاب در سالن‌های زیبایی

راه به شما خواهیم داد

**زیبایی پرنسا** ۲۰٪ تخفیف در همه لاین ها + رنگ، لایت، رنگ، کاشت مژه، اصلاح و کوتاهی و احیای مو

۰۹۱۵۳۰۰۷۰۲ ۳۷۶۱۷۲۷۹

**آموزشگاه مراقبت زیبایی هنگامه** ۱۱ دوره تخصصی با ارائه مدرک فنی و حرفه‌ای با مدرسین برتر تهران؛ استاد قاسم زاده و استاد خالصی؛ تنها آموزشگاه دارای کارگاه اپیلاسیون در خراسان

۰۹۱۲۱۳۶۶۹۸۲

**عصر جدید** آموزشگاه و مراقبت زیبایی و سالن زیبایی عصر جدید - ۲۴ سال سابقه خدمات و آموزش/کار آفرین نمونه کشوری ۵ سال متوالی بلوار فردوسی، بین فردوسی ۱۷ و ۱۹ پلاک ۳۱۳

۳۶۰۱۰۴۵۹ ۳۶۰۱۳۹۹۷

**بانوی سپید شرقی** عروس VIP رزرو تا پایان خرداد با ۵۰٪ تخفیف - هاشمیه ۴۸/۸ پلاک ۱

۰۹۱۵۹۰۸۷۲۶۹ ۰۹۳۰۲۷۲۵۰۹۰

**زیبایی آکیا** رزرو عروس VIP با ۵۰٪ تخفیف / از طریق این آگهی و ارائه دهنده کلیه خدمات با تخفیفات ویژه

۰۹۱۵۸۹۲۹۵۳۶-۰۹۱۵۲۴۰۰۵۶۴-۳۸۶۴۹۸۶۳

**حور بان** میکاپ عروس، جدیدترین متد آرایش و کوتاهی، میکروبلیدینگ، هاشور، اکستنشن، رنگ نماینده و مدرس شرکت Vella آلمان- سیدرحبی ۹

۳۶۰۱۴۳۸۱ ۰۹۱۵۱۱۳۴۳۱۷

**آموزشگاه زیبایی پریشان** (کار آفرین نمونه کشوری) فقط با مبلغ ۲۵۰ تومان آموزش مقدماتی تا تخصصی توسط مربیان مجرب با ارائه مدرک فنی حرفه‌ای در دوشیفت صبح و عصر

۳۵۲۱۷۷۵۱ ۳۵۲۱۲۴۶۸

**مرکز تخصصی اپیلاسیون و زیبایی تریج بانو** اپیلاسیون تخصصی با مواد گیاهی و موقت، خدمات رنگ و لایت، کر ایتین و مافی مو، نخن و مژه

۳۶۰۲۳۱۲۸ ۱۵۲ پلاک ۱۵۲

**الهام کسبو** دارای مبدلی اسنار و پدیکور باجوژی مخصوص، اتاق اپیلاسیون با اتاقک دوش/ بزرگراه شهید گلشنی میدان حافظ، نبش کوشش ۳۶ و بانک سپه

۳۳۸۹۹۰۰۹-۱۰ ۰۹۱۵۷۰۳۸۰۰۳

**زیبایی آر** آموزش عروس VIP با ۵۰٪ تخفیف / کلیه خدمات اپیلاسیون و هاشور، رنگ و لایت/ با ۳۰ سال تجربه فرامرز ۳، نبش رسالت ۱۳

۳۷۶۲۷۷۰۸ ۰۹۱۵۲۴۷۵۸۵۰

**باران** مرکز تخصصی اپیلاسیون و آموزش حرفه‌ای کوثر شمالی ۱، پلاک ۸۹

۰۹۰۲۹۱۰۰۲۰۸

**مسیحا** خدمات VIP در زیبایی مسیحا با ۲۰٪ تخفیف - نبش معلم ۶۰، پلاک ۲۶

۳۸۶۶۲۲۴۸ ۰۹۱۵۳۰۸۲۴۴۱

**فیجی طلایی** جشنواره ۵۰٪ تخفیف عروس طلایی بلوار فردوسی، فردوسی ۲۲ و ۲۴ پلاک ۵۰۴

۳۷۶۸۹۶۰۷ ۰۹۱۵۱۰۰۴۰۴۵

**مرکز تخصصی اپیلاسیون بانو رضادوست** با بیش از ۱۲ سال سابقه کار درخشان/ دانش آموزش ۲۵ (سیدرحبی ۳۴) بین چهارراه دوم و سوم، پلاک ۱ / ۳۵۶

۳۶۰۴۶۰۸۳ ۳۶۰۴۶۰۹۱

**نورا** خالق زیبایی‌ها، نماینده کمپانی L'oreal professional با ۳۵ سال سابقه کاری آرادشهر، امامت ۱۳، پلاک ۱۰۲ واحد ۱

۳۶۰۷۲۳۳۰ ۰۹۱۵۵۲۳۱۶۸۴