پرسش و پاسخ

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

دکتر بنفشه تمیزی فر
متخصص پوست و مو

PH یک شامپوی مناسب باید در چه حدودی باشد تا موها کمتر آسیب ببینند؟

استفاده از یک شامپو با PH مناسب می تواند راهی برای جلوگیری از ریزش مو باشد. یک شامپو باید چربی پوست را از بین ببرد و در عین حال ساقه مو را خشک و شکننده نکند. بر همین اساس PH شامپو برای هر مو باید متفاوت باشد. به طور کلی PH پوست سر اسیدی و بین ۵ تا ۵/۵ است و PH شامپوها معمولا قلیایی بوده و بالای ۷ است. یک شامپو با PH ۵/۵، چربی پوست سر را از بین نمی برد و به میزان چرب بودن پوست، PH شامپو باید بیشتر باشد. هر شخص با توجه به شرایط مو و پوست خود باید شامپویی با PH مناسب انتخاب کند.

موهایم شوره و به تازگی ریزش هم دارد. آیا شوره باعث ریزش شده است؟

شوره سر نوعی قارچ است که روی پوست سر رشد کرده و موجب ملتهب شدن پوست و ریزش مو می شود. این نوع بیماری سر نیز باید جدی گرفته شود و با استفاده از شامپوهای ضد شوره از این موضوع جلوگیری کرد. معمولا استفاده از شامپوهایی که حاوی نرم کننده هستند، برای موها مفید است؛ چرا که این نرم کننده ها طبیعی هستند مانند آلوئه ورا، انبه یا روغن زیتون یا پروتئین هیدرولیز شده. این نرم کننده ها با نفوذ به کوتیکول مو، حالتی طبیعی به مو می دهد و از ایجاد الکتریسیته و شکنندگی موها (که باعث ریزش مو می شود) جلوگیری می کند. در استفاده از نرم کننده ها لازم است توجه داشته باشیم که نباید مدت زیادی روی مو بمانند؛ چرا که با نفوذ بیش از حد در کوتیکول، باعث کدر شدن تدریجی موها و در نتیجه سخت تر شدن شست و شوی موها می شود.

کافه سلامت

تنفس دود سیگار ریسک ابتلا به آرتروز را افزایش می دهد

طبق ادعای محققان، زنانی که در دوره کودکی در معرض دود دست دوم سیگار بوده اند ممکن است با ریسک نسبتا بالای ابتلا به آرتروروماتوئید مواجه باشند. محققان معتقدند ترکیب ژن ها و برخی فاکتورهای محیطی عامل بروز این بیماری است. حال مطالعه جدید نشان می دهد قرارگیری در معرض دود دست دوم سیگار در کودکی ممکن است فاکتور پرخطر ابتلا به آرتروز روماتوئید باشد. محققان موسسه گاستاو راسی فرانسه می گویند دود دست دوم سیگار به گونه ای بر رشد سیستم ایمنی تاثیر می گذارد که احتمال ابتلا به آرتروز روماتوئید را افزایش می دهد.

پیشنهاد ثبت یک روز جهانی به نام پزشک نابغه ایرانی

روز پزشک را جهانی کنیم!

دکتر سید آیدین ساجدی | عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی گلستان

مناسبتی

تعیین روزهایی از سال به عنوان روز مشاغلی که تاثیر قابل توجه بر جامعه و بهبود جنبه های حیاتی زندگی فردی و اجتماعی دارند، به عنوان شیوه ای برای گرامی داشت تلاش آن ها و گاهی برای توجه به نیازها و مشکلات آنان، امری مرسوم در بسیاری از کشورهاست.

پورسینا کمی بیش از هزار سال قبل در نزدیکی بخارا در قلمروی سامانیان به دنیا آمد و بارقه های نبوغش از نوجوانی هویدا شد و به سرعت از استادانش پیشی گرفت.

به همین منوال، سازمان ملل متحد نیز با پیشنهاد و تصویب اعضا، برخی روزها را به عنوان روز جهانی به گاهشمار خود اضافه می کند. حرفه پزشکی به دلیل تاثیر مستقیم و عمیق اش بر حفظ سلامت، درمان بیماری و کاهش آلام دردمندان، از دیرباز در تمام جوامع مورد احترام بوده است. با وجود این هم اکنون، تنها چند کشور در جهان یک روز رسمی به نام روز پزشک در تقویم ملی خود دارند که بعضی عبارت است از:

آمریکا: روز ۳۰ مارس هر سال، به یاد نخستین باری که دکتر لانگ از داروی بیهوش کننده اتر برای جراحی استفاده کرد.

برزیل: روز ۱۸ اکتبر که طبق روایات مسیحی، روز تولد «سنت لوک» است. اعتقاد کلیسا بر این است که این حواری مسیح (ع) پزشک بوده است.

کوبا: روز ۳ دسامبر، تولد دکتر فینلی، پزشک و دانشمندی که در بررسی و شناخت بیماری تب زرد نقش داشت.

هند: روز یکم جولای سالروز تولد دکتر «چاندرا روی» که زمانی نخست وزیر ایالت بنگال غربی بود و به دلیل خدماتش بالاترین نشان ملی هند را دریافت کرد.

در کشور ما، بر اساس روزنامه رسمی و مدارک موجود در مرکز تحقیقات مجلس، از سال ۷۶ روز اول شهریور ماه، سالروز تولد حکیم بوعلی سینا، به عنوان روز پزشک به گاهشمار رسمی اضافه شده و گرامی داشته می شود.

در یک مقایسه ساده با کشورهای ذکر شده، تفاوت میراث و مناسبتی که ما به یمن ایرانی بودن پورسینا از آن بهره مند هستیم هویدا می شود.

در ۱۶ سالگی شروع به مطالعه پزشکی کرد و در اندک زمانی بر دانش آن زمان از طب مسلط گشت. ریاضیات، هندسه، فیزیک، ستاره شناسی و فلسفه و موسیقی از جمله سایر زمینه های علمی بود که او آموخت و بر آن ها افزود.

او در اصفهان و در حمایت از دیلمیان کتاب «قانون» را نگاشت که دانشنامه ای جامع از علم پزشکی تا آن زمان بود. ارزش کتاب قانون در دو نکته بود: اول در نوع طبقه بندی مطالب کتاب که حتی امروزه نیز طبقه بندی کتاب های مرجع طب داخلی تقریبا بر همان اصول است و دوم این که پورسینا نتیجه مشاهدات و گزارش های خود از علایم و نشانه های بیماری ها و در برخی موارد نتیجه آزمایش ها و به نوعی کارآزمایی بالینی خود از چگونگی تاثیر یا تاثیر نداشتن داروها بر علایم بیماری را بر علم موجود آن زمان افزوده و در این کار از روش علمی (ثبت مشاهده و نتیجه گیری بر اساس شواهد) استفاده کرده است.

دو امتیاز مذکور و ترجمه شدن آن به لاتین و استفاده اروپاییان از آن تا چندین قرن و تاثیر آن بر تفکر، شیوه طبقه بندی و ثبت گزارش مشاهدات بر صدها نسل از پزشکان، کتاب قانون و نویسنده آن را به نمونه ای بی بدیل در تاریخ پزشکی تبدیل کرده است.

امروز اگر چه به علت پیشرفت شگرف دانش پزشکی، میکروب و ویروس شناسی، ژنتیک و داروسازی، آگاهی ما از علل و ریشه بیماری ها و روش درمان تغییر اساسی یافته است و کتاب قانون و دانش قدما کاربردی در پزشکی ندارد، اما به پشتوانه این میراث، هنوز حکیم بوعلی سینا می تواند مایه افتخار ایرانیان شود. به دلیل حوادث تاریخی، در برهه ای از تاریخ غافل ماندیم و نتوانستیم راه دانشمندانی چون پورسینا و رازی را ادامه داده و پیشرو بودن در راه دانش را از دست داده ایم. اگر چه در چند دهه گذشته و با تاسیس دانشگاه ها و نهادهای علمی و تربیت دانشمندان جدید، بخشی از اعتماد به نفس لازم برای رسیدن به مرزهای دانش و در مواردی حرکت بر لبه دانش روز به ما باز گشته اما هنوز به محرک بیشتری نیاز است و لازم است توانایی و تاریخ شکوهمند ایرانیان به خودمان و به جهان یادآوری شود.

در این راه، پیشنهاد انتخاب سالروز تولد پورسینا به عنوان «روز جهانی پزشک» در گاهشمار سازمان ملل، اقدامی است که به نظر قابل دست یافتن است. اول به این دلیل که ارزش تلاش پزشکان در تحقق اهداف سازمان بهداشت جهانی که زیرمجموعه مهمی از سازمان ملل است، بر کسی پوشیده نیست اما هیچ روزی در تقویم سازمان ملل یا بهداشت جهانی به این حرفه تاکنون اختصاص داده نشده است.

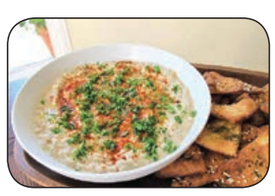
از این رو، پیشنهاد ایران برای درج چنین روزی احتمالا با استقبال مواجه خواهد شد. دوم این که خوشبختانه پورسینا پزشکی شناخته شده در شرق و غرب جهان است و نمونه مشابه و در اصطلاح رقیبی که تا این حد در تاریخ پزشکی موثر و شناخته شده باشد که مخالفتی را برانگیزد برای او وجود ندارد.

سوم این که چنین پیشنهادی قاعدتا حمایت کشورهای فارسی زبان و اغلب کشورهای مسلمان را خواهد داشت و احتمال تصویب آن در رای گیری مجمع عمومی بالا خواهد بود. کمی همت و چالاکی در پیشنهاد دادن به سازمان ملل از سوی وزارت بهداشت و امور خارجه تنها چیزی است که برای نیل به این هدف لازم است.

به امید این که ما از غفلت های گذشته درس گرفته و اجازه ندهیم که ابتکار این موضوع توسط کشور دیگری مطرح و چنین فرصت تاریخی از دست مان خارج شود. هر چند هم اکنون نیز دیر شده است.

آشپزی من

بابا غنوش عربی



- بادمجان ها را تمیز بشویید و تکه تکه کنید. سپس بادمجان ها را درون قابلمه و آب و کمی نمک بجوشانید.
- اگر خیلی عجله دارید، می توانید آن ها را بپزید تا پوست شان سیاه شود. وقتی که نرم شدند آن ها را بکوبید.
- اگر بادمجان ها پخته شده اند اول پوست شان را بکنید.
- بادمجان ها را افشار دهید تا کمی از آب آن خارج شود. این کار باعث می شود که تلخی آن برود. نمک، حبه سیر، زیره سبز و تاهینی را اضافه کنید.
- تاهینی همان سس حاوی کنجد است که طعم و بافتی خوشمزه دارد. سپس آب لیمو و فلفل را هم اضافه و خوب مخلوط کنید.
- به تدریج روغن زیتون را اضافه کنید و هم بزنید.
- در آخر هم اگر دوست دارید چاشنی بیشتری به این غذا اضافه و آن را میل کنید.

سیر - سه حبه ○ بادمجان - سه عدد ○ زیره سبز - نصف قاشق چای خوری ○ تاهینی - نصف فنجان ○ آب لیمو - سه قاشق سوپ خوری ○ فلفل قرمز - نصف قاشق چای خوری ○ روغن زیتون - کمی ○ نمک - به میزان لازم

سس تاهینی

مواد لازم:

ارده - نصف پیمانه ○ سیر - ۲ حبه ○ نمک - نصف قاشق چای خوری ○ آب - یک چهارم پیمانه ○ آب لیموی تازه - یک سوم پیمانه ○ روغن زیتون - یک چهارم پیمانه ○ پودر زیره - یک چهارم قاشق چای خوری ○ جعفری خرد شده - یک قاشق غذاخوری ○ فلفل - به میزان لازم

روش تهیه:

سیر و نمک را رده را داخل مخلوط کن ریخته و با هم مخلوط کنید، بعد آب لیمو و آب سرد را به بقیه مواد اضافه و همه مواد را با هم مخلوط کنید. سپس زیره و جعفری خرد شده را هم به سس اضافه و سس به دست آمده را در یخچال نگهداری کنید. در زمان سرو کمی فلفل به این سس اضافه کنید.

سه شنبه ها

مامان و نی نی

چرا در ماه های اول تولد، نوزاد به سختی شیر می خورد؟

شیرخوار ممکن است گاهی به علت دل درد های کولیکی از شیر خوردن امتناع کند. بسته به سن شیرخوار علل امتناع از پستان و در نتیجه روش های تشویق او به گرفتن پستان متفاوت است. اگر نوزاد از روز اول پستان مادر را نگیرد باید از نظر تمام مشکلات پزشکی و بیماری ها معاینه شود: مثل شکستگی ها و احساس درد، خواب آلودگی در اثر داروهای تجویز شده برای مادر هنگام زایمان و کاهش قدرت مکیدن نوزاد؛ همچنین با خشونت جابه جا کردن یا فشردن نوزاد به پستان در تغذیه های اول و در نتیجه بیزاری وی از پستان، وضعیت نادرست بغل کردن و گرفتن پستان باید مورد توجه قرار گیرد. در روزهای دوم تا چهارم، احتقان پستان مادر، بازتاب قوی جهش شیر (رگ کردن شدید) یا تأخیر یا مهار آن را باید در نظر گرفت. اگر امتناع در بین هفته های اول تا چهارم تولد باشد، می تواند به علل سردرگمی در گرفتن پستان (به دلیل استفاده از بطری و پستانک)، زخم نوک پستان ناشی از وضعیت نادرست شیردهی، احتقان پستان مادر، برفک دهان، عفونت گوش نوزاد، حساسیت به مواد غذایی یا داروی خورده شده توسط مادر و تغییر مزه شیر باشد.

طب سنتی

مصرف پیاز از نظر طب سنتی

هر چه پیاز تند و تیزتر و شکل آن کشیده باشد، باعث گرمی و خشکی در بدن می شود. پیاز گرد سفید نسبت به پیاز کشیده و سرخ طبعی معتدل تر دارد و برای مصارف روزانه در پخت و پز و سالاد بهتر است. این نوع پیاز در هنگام پوست کندن و خرد کردن کمتر باعث سوزش چشم می شود. پیاز خام با توجه به خواص موجود در آن حالت دارویی دارد (باعث بالا رفتن کیفیت گرمی و خشکی بدن می شود) و پیاز پخته حالت غذایی دارد ولی از آن خلط غلیظ سوداوی و بلغمی ایجاد می شود. کسانی که دچار انسداد عروق هستند یا غلظت خون دارند باید در مصرف پیاز پخته شده زیاده روی نکنند، البته مصرف مقداری مناسب از پیاز خام سفید شیرین می تواند باعث کم شدن غلظت خون و بهبود جریان خون شود.

اگر پیاز پخته شود گرمی و خشکی آن کمی معتدل تر می شود. پیاز برای افراد سردمزاج چاق مفید است و باعث باز شدن مجاری گوارشی و پاک سازی معده و دفع ادرار می شود ولی برای افراد گرم مزاج زیان آور است و با طبع آنان نمی سازد. پیاز سرخ تند و تیز می تواند باعث سردرد شود و حتی این افراد با بو کردن پیاز می توانند سردرد بگیرند. این افراد اگر میل زیادی به خوردن پیاز دارند بهتر است از نوع سفید گرد و شیرین آن میل یا ترشی آن را مصرف کنند.

ایران گردی ماسوله گیلان

نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۵۰-۳۲۲۹

روستای پلکانی ماسوله که البته امروزه به شهر ماسوله تبدیل شده است، یکی از معروف ترین جاذبه های گردشگری ایران و از شاخص ترین نمونه های معماری پلکانی در جهان است. این شهر در یکی از پر رفت و آمد ترین استان های شمال ایران، یعنی استان سرسبز گیلان و در حدود ۶۵ کیلومتری غرب شهر رشت واقع شده است. با سفر به روستای ماسوله با یک تیر دو نشان خواهید زد! اینجا هم مکانیست که طبق منابع تاریخی، حدود ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ سال قدمت دارد و هم جاییست که بهترین چشم اندازهای طبیعی ایران را می توانید در آن ببینید. ماسوله در دامنه های جنگلی البرز و در ارتفاع ۱۰۵۰ متری از سطح دریا قرار دارد، به همین خاطر در تابستان هم آب و هوایی نسبتا مطلوب دارد و خیلی اذیت نخواهید شد.

یکی از ویژگی های جالب توجه در ماسوله، اختلاف ارتفاع پائین ترین نقطه تا بالاترین نقطه آن است. به دلیل پلکانی بودن این روستا، بین پائین ترین و بالاترین نقطه آن حدود ۱۲۰ متر اختلاف ارتفاع وجود دارد. در سال ۱۳۵٤ نام روستای ماسوله با عنوان اولین شهر تاریخی زنده کشور و با شماره ۱۰۹۰ در فهرست آثار ملی ایران به ثبت رسید. این شهر زیر نظر سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری و همچنین اداره محیط زیست استان قرار دارد و خوشبختانه به خوبی از آن حفاظت می شود. با اینکه معماری پلکانی و بافت تاریخی این روستا، اصلی ترین ویژگی آن محسوب می شود، ولی این تمام ماجرا نیست! در روستای ماسوله جنگل هایی بکر و تماشایی، آبشارهایی خروشان، کوهستان هایی بلند و ... را تجربه خواهید کرد.