پرسش و پاسخ

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

مرتضی ترابی
کارشناس طب سوزنی

آیا طب سوزنی باعث افزایش قد کودکان می‌شود؟ قد فرزندم رشد چندانی نکرده است، می‌خواستم قبل از انجام طب سوزنی از نتایج آن مطلع شوم؟

عوامل محیطی مانند تغذیه، آب و هوا، اقلیم، بیماری‌ها و ورزش در افزایش قد تاثیر گذار است اما مهم‌ترین عامل افزایش قد در انسان، ترشح هورمون رشد است. بر اساس این تحقیقات، طب سوزنی علاوه بر افزایش هورمون رشد باعث تنظیم تمام هورمون‌های بدن نیز می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد طب سوزنی با افزایش انرژی و قوای حیاتی بدن، باعث افزایش هورمون رشد می‌شود و بدین طریق رشد قد را تسریع می‌کند. نقش طب سوزنی در رشد قد قبل از دوران بلوغ بسیار بارزتر است از این رو کسانی که می‌خواهند از این روش استفاده کنند بهتر است قبل از سن بلوغ یا در آغاز دوره بلوغ، درمان را توسط متخصصان آن شروع کنند. میزان افزایش قد با طب سوزنی، بستگی به سن زمان شروع درمان و عوامل دیگری همچون ژنتیک، مزاج و طبع افراد تحت درمان دارد. باز بودن صفحات رشد استخوانی که با رادیولوژی از استخوان مچ دست بررسی می‌شود، لازمه تاثیر طب سوزنی بر افزایش قد است. با استفاده از طب سوزنی قد افراد زیر سن بلوغ حدود ۱۰ سانتی‌متر و در اوایل سن بلوغ حدود ۵ سانتی‌متر و در اواخر سن بلوغ حدود ۳ سانتی‌متر افزایش می‌یابد. در مزاج‌های گرم و خشک (صفراوی) و مزاج‌های گرم و تر (دموی)، افزایش قد بیشتر از مزاج‌های سوداوی (سرد و خشک) و بلغمی (سرد و تر) است. برای تحریک کافی و موثر ایجاد رشد، حداقل ۳۰ جلسه طب سوزنی به صورت هر روز یا یک روز در میان یا هفته‌ای دو بار نیاز است. طب سوزنی اگر توسط کارشناس آن انجام شود نه تنها هیچ گونه عوارضی نخواهد داشت بلکه باعث تعادل و تنظیم تمام سیستم‌های بدن می‌شود و از بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری می‌کند.

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۰۹۹۹

ترکاندن جوش‌ها ممنوع!

بهداشت

جوش‌ها، اغلب زمانی به وجود می‌آید که چربی اضافه و سلول‌های مرده پوست منافذ آن را مسدود و در نتیجه باکتری‌ها درون منافذ رشد می‌کند و عفونتی جزئی، درون آن‌ها به وجود می‌آید.

هنگام ترکاندن جوش‌ها، به پوست صورت‌تان دست می‌زنید و ممکن است باکتری‌ها و آلودگی‌های دست هایتان به منافذ تمیز پوست‌تان هم انتقال یابد، مگر آن که قبل از آن، دست هایتان را کاملا شسته و ضدعفونی کرده باشید

انواع جوش:
«پاسچول» یکی از فراوان‌ترین انواع جوش است که دور آن ملتهب و به رنگ قرمز یا صورتی و مرکز آن زرد یا سفید رنگ است.

جوش سرسیاه
جوش‌های سرسیاه سر باز هستند و معمولا ملتهب نیستند.

پاپیول‌ها
پاپیول‌ها سر بسته هستند و می‌توانند سفت و قرمز رنگ باشند.

نودول‌ها و کیست‌ها
در عمق پوست به وجود می‌آیند و اغلب دردناک هستند. متخصصان پوست توصیه می‌کنند از ترکاندن جوش‌های ناحیه موسوم به «مثلث خطر» در صورت‌تان جداً خودداری کنید. این ناحیه از گوشه‌های دهان شروع می‌شود و تا برآمدگی بینی ادامه پیدا می‌کند.

چرا ترکاندن جوش‌های این ناحیه خطرناک است؟
عروق خونی مثلث خطر، به نواحی مختلف جمجمه متصل هستند در نتیجه هر گونه عفونتی در مثلث خطر به سرعت گسترش می‌یابد و تبدیل به مشکلی جدی می‌شود. اگر عفونت پوستی جدی در این ناحیه رخ دهد اما درمان نشود، این عفونت به مغز می‌رسد، موضوعی که می‌تواند جان شما را به خطر بیندازد.

بخشی از چرک جوش، داخل آن می‌ماند
متخصصان پوست هشدار می‌دهند ممکن است با این کار، بخشی از چرک جوش داخل آن باقی بماند. وقتی جوش‌هایتان را فشار می‌دهید، باقی مانده چرک از منفذ پوست وارد فولیکول‌های موی درون پوست می‌شود.

ممکن است بیشتر جوش بزنید
باکتری‌ها، چربی و باقی‌مانده چرکی که از جوش‌های پاسچول، پاپیول و کیستی خارج می‌شود، می‌تواند گسترش پیدا کند و منجر به جوش‌های بیشتری شوند. به علاوه، هنگام ترکاندن جوش‌ها، به پوست صورت‌تان دست می‌زنید که ممکن است باکتری‌ها و آلودگی‌های دست هایتان به منافذ تمیز پوست‌تان هم انتقال یابد، مگر آن که قبل از آن، دست هایتان را کاملا شسته و ضدعفونی کرده باشید.

ممکن است جای زخم جوش‌ها باقی بماند
دست کاری جوش‌ها باعث می‌شود جای زخم آن‌ها برای مدتی طولانی باقی بماند. اگرچه بعضی از این زخم‌ها ممکن است بعد از ماه‌ها یا سال‌ها کم‌رنگ شود اما برای آن که جای زخم به طور کامل از بین برود، گاهی نیاز به درمان‌های تخصصی مثل جراحی لیزر است. وقتی جوشی روی صورت‌تان ظاهر می‌شود، صبوری کنید تا اثر آن برای همیشه باقی نماند.

«جوش صورت» و «عقیمی در مردان»، از عوارض آلودگی هواست
آلودگی هوا به شیوه‌های گوناگونی می‌تواند آثار زیان‌بار در از مدت و کوتاه‌مدتی بر سلامت انسان‌ها بگذارد. تاثیر آلودگی هوا بر افراد مختلف، متفاوت است. آسیب‌پذیری برخی افراد در برابر آلودگی هوا بسیار بیشتر از دیگران است. کودکان کم سن و سال و سالمندان، بیشتر از دیگران از آلودگی هوا آسیب می‌بینند. بر اساس مطالعات اپیدمیولوژیک، بیشترین تاثیر آلودگی هوا به دلیل ایجاد استرس اکسیداتیو در بدن است چنان که برخی بیماری‌ها مانند آسم، بیماری‌های قلبی و ریوی در مواقع آلودگی هوا تشدید می‌شوند. معمولا میزان آسیب‌ها بستگی به مدت قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی زیان‌بار دارد؛ یعنی مدت تماس با آلاینده‌ها و غلظت مواد شیمیایی مهم است. حساسیت چشم‌ها، بینی و حلق، عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی مانند برونشیت و ذات الریه، سردرد، تهوع و واکنش‌های آلرژیک نیز از عوارض کوتاه مدت این مشکل زیست محیطی است. همچنین آثار در از مدت آلودگی هوا می‌تواند بیماری‌های مزمن تنفسی، سرطان ریه، بیماری قلبی و حتی آسیب به مغز، اعصاب، کبد و کلیه‌ها را شامل شود. دکتر رز از عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی عقیمی ناشی از کاهش شمار اسپرم در مردان را نیز از عوارض آلودگی هوا دانست و گفت: آلودگی هوا نه تنها در تشدید آسم نقش دارد بلکه بزرگ‌ترین عامل خطر در ایجاد این بیماری محسوب می‌شود.

تبعات آلودگی هوا در دیابتی‌ها
رز از یکی از عوامل موثر در بروز جوش صورت را آلودگی هوا معرفی کرد و افزود: آلودگی هوا برای بیماران دیابتی مرگبار است. آلودگی هوا در فرایند کنترل جریان خون در دیابتی‌ها اختلال ایجاد می‌کند. در تحقیقات مشخص شده است که آلودگی هوا در بروز چاقی نیز نقش دارد و مرگ زودرس در نواحی آلوده شهرها به اثبات رسیده است. وی ادامه داد: برای پیشگیری از این آسیب، باید از نظر تغذیه‌ای بدن خود را از مواد آنتی اکسیدان غنی کنیم تا ضرر ناشی از تنفس آلاینده‌های هوایی به حداقل برسد. آنتی اکسیدان‌های مفید برای بدن را می‌توان از طریق مواد غذایی تامین کرد.

آنتی اکسیدان‌های کاهنده مضرات آلودگی هوا
وی درباره آنتی اکسیدان‌های مفید برای بدن و منبع تغذیه‌ای هر یک از آن‌ها گفت: آنتی اکسیدان‌هایی مانند ویتامین E را از طریق روغن گیاهی، روغن دانه‌ها، حبوبات، سبزیجات سبز و تخم مرغ و ویتامین C را با مصرف میوه‌ها، مرکبات، توت و سبزیجات (بروکلی، فلفل شیرین، گل کلم، کلم بروکسل و کلم پیچ) می‌توان تامین کرد. همچنین ویتامین D در نور خورشید، شیر غنی شده، ماهی و روغن ماهی و فولات (B9) در سبزیجات برگ‌دار، حبوبات و نخود فرنگی وجود دارد.

شنبه‌ها

ترفندها

از برش مرغ تا نگهداری شیر

آشپزی هنری پویاست یعنی هر قدر درباره آن بدانیم، باز هم می‌توان به یافته‌های جدیدی از شیوه پخت، مخلوط کردن مواد، کشف طعم‌های جدید و... دست یافت. در ادامه به بعضی از نکات آشپزی که ممکن است سرآشپزها بدانند و ما ندانیم، اشاره می‌کنیم.

باریک بریدن مرغ
برای این که بتوانید گوشت مرغ را بسیار باریک و یک اندازه برش دهید، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه آن را در فریزر بگذارید. پس از آن که کمی سفت شد، با چاقوی تیز برش دهید.

نرم کردن سبزیجات
برای این که سبزیجات نرمی داشته باشید، کافی است ۲ تا ۳ دقیقه آن‌ها را در آب بجوشانید. این کار باعث می‌شود سبزیجات علاوه بر حفظ تازگی خود، تر و نرم هم بشود. کلم بروکلی، پیاز، گوجه فرنگی و مارچوبه را می‌توان به این روش پخت.

له کردن سیب زمینی پخته
خرد کردن سیب زمینی با مخلوط کن باعث می‌شود سیب زمینی‌ها چسبناک شود زیرا به آن‌ها نور و هوا نمی‌رسد. بهتر است از یک گوشت کوب ساده استفاده کنید که ظاهر سیب زمینی را جذاب‌تر و کمک می‌کند غذا خوشمزه‌تر شود.

شیر را کنار در یخچال قرار ندهید
در یخچال، به نظر می‌رسد محل مناسبی برای ذخیره لبنیات باشد اما در واقع، دمای آن کمی بالاتر از بقیه قسمت‌هاست. علاوه بر این، باز کردن در منجر به جهش درجه حرارت و کوتاه شدن عمر شیر می‌شود.

بیشتر بدانیم

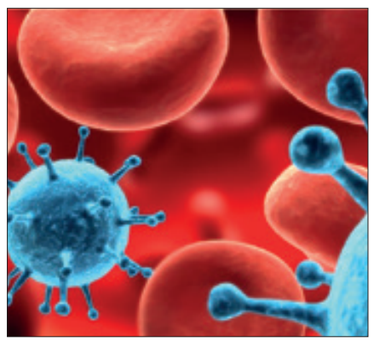
نقش نمک در پیشرفت ام اس

مطالعات جدید محققان دانشکده پزشکی ییل آمریکا نشان می‌دهد مصرف نمک یکی از عوامل موثر در پیشرفت بیماری ام اس است. به نقل از پایگاه خبری ساینس دیلی، این مطالعه برای اولین بار نشان می‌دهد که نمک می‌تواند اختلالات خود ایمنی را تحریک کند. مولتیپل اسکلروزیس (MS) یک بیماری خود ایمنی است که در آن سیستم ایمنی پاسخ نامتعارفی به سیستم عصبی مرکزی (CNS) می‌دهد. سیستم عصبی مرکزی شامل مغز، نخاع و اعصاب بینایی است. این مطالعه نشان می‌دهد محیط حاوی نمک منجر به فعال سازی مسیر سیگنالینگ beta-catenin/Wnt می‌شود که علاوه بر توسعه بیماری ام اس، سلول‌های T در سیستم ایمنی را مختل می‌کند و در رشد تومورهای سرطانی نیز نقش دارد.

بیشتر بدانیم

میکروب‌ها تا سال ۲۰۵۰ جان ۱۰ میلیون نفر را می‌گیرند

«انجمن حفاظت پزشکی» (MPs) جهان هشدار داد شمار مرگ و میر جهانی رو به افزایش است و تا سال ۲۰۵۰ میلیون‌ها نفر جان خود را بر اثر ابتلا به میکروب‌های بیماری‌زا از دست خواهند داد. به گزارش ایران اکونومیست به نقل از اسکای نیوز، "انجمن حفاظت پزشکی" هشدار داد اگر اقدام فوری نشود، بیش از سرطان و دیابت، میکروب‌های بیماری‌زا جان ۱۰ میلیون نفر را تا سال ۲۰۵۰ خواهند گرفت. آن‌ها در بیانیه‌ای اظهار کردند: میزان مقاومت ویروس‌ها، انگل‌ها و باکتری‌ها در برابر آنتی بیوتیک‌ها افزایش یافته است و این تهدیدی جدی برای سلامت افراد به شمار می‌آید و اگر مقامات گامی برای حل این موضوع برندارند، پزشکی مدرن از بین خواهد رفت. میکروب‌ها با جهش ژنی به این داروها مقاومت پیدا می‌کنند. از مهم‌ترین عوامل ایجاد این نوع مقاومت دارویی، مصرف خودسرانه یا بیش از حد آنتی بیوتیک‌هاست. مقاومت باکتری‌ها در برابر آنتی بیوتیک‌ها، یکی از بزرگ‌ترین چالش‌هایی است که سلامت انسان عصر مدرن را تهدید می‌کند. انگلستان هم اکنون شاهد افزایش بیماری‌های مقاوم به آنتی بیوتیک است و به همین دلیل نیز سالانه حدود پنج هزار نفر در انگلیس جان خود را از دست می‌دهند. کارشناسان می‌گویند تعداد تلفات در ۳۰ سال آینده می‌تواند به ۱۰ میلیون نفر برسد. یکی از دلایل افزایش مرگ و میر می‌تواند شرکت‌های دارویی باشند زیرا آن‌ها به دلیل منافع مالی، به تولید بیش از حد آنتی بیوتیک‌ها می‌پردازند. "دام سالی دیویس" (Dame Sally Davies)، مدیر ارشد پزشکی بریتانیا گفت: زنانی که زایمان کرده‌اند و بیماران مبتلا به سرطان، بیش از افراد دیگر تحت تاثیر این میکروب‌ها قرار دارند.



آشپزی من

کوفته سوئدی

- تخم مرغ آب پز و سیب زمینی پخته شده را رنده کنید.
- درون یک تابه، گوشت چرخ کرده را با روغن مایع تفت دهید و پیاز سرخ شده را به آن بیفزایید.
- نمک، فلفل سیاه، پودر دارچین و زعفران دم کرده را به گوشت اضافه کنید و تفت دهید.
- سبزی‌های خردشده و رب گوجه فرنگی را به مخلوط آماده شده اضافه و مایه را سرخ کنید.
- پس از خنک شدن مایه کوفته، تخم مرغ و سیب زمینی آماده شده را به آن بیفزایید و کاملا ورز دهید.
- از مواد کوفته، گلوله‌های کوچکی بردارید و وسط آن را مغز گردو، زرشک یا پیاز داغ بگذارید.
- گلوله‌ها را گرد کنید، در آرد سوخاری بغلتانید و به مدت ۳۰ دقیقه در یخچال قرار دهید.
- تخم مرغ خام را با زعفران دم کرده، خوب مخلوط کنید.
- کوفته‌های شکل گرفته را با مخلوط تخم مرغ و زعفران آغشته و در تابه حاوی روغن مایع فراوان سرخ کنید.
- سپس در ظرف مناسب بچینید و با حلقه‌های لیموترش و سبزیجات تزیین و سرو کنید یا از سس دلخواه استفاده کنید.

- گوشت چرخ کرده - ۵۰۰ گرم
- سیب زمینی - ۳ عدد بزرگ
- تخم مرغ - یک عدد
- روغن مایع - یک پیمانه
- آرد سوخاری - یک پیمانه
- زرشک - ۳ قاشق سوپ خوری
- پیاز سرخ شده - ۴ قاشق سوپ خوری
- زعفران دم کرده - ۳ قاشق سوپ خوری
- مغز گردو - ۱۵۰ گرم
- جعفری و گشنیز خردشده - ۲۵۰ گرم
- پودر دارچین - به میزان لازم
- رُب گوجه فرنگی - به میزان لازم
- نمک و فلفل سیاه - به میزان لازم
- لیموترش و سبزیجات - برای تزیین

پزشکی

علایم کم خونی، از بی قراری پا تا خستگی دایم

گاهی اوقات افراد با کمبود آهن مواجه می‌شوند و ممکن است برخی علایم در آن‌ها بروز کند که دانستن این علایم به تسریع بهبود آن‌ها کمک می‌کند. با توجه به از دست رفتن خون در الگوهای رژیم غذایی ضعیف، برخی از ما ممکن است کمبود آهن را تجربه کرده باشیم.

سندروم پای بی‌قرار
سندروم پای بی‌قرار نوعی اختلال خواب است که در آن، فرد مبتلا دچار احساس ناخوشایندی در پاها می‌شود و آن را به صورت احساس گزگز، مورمور، سوزش، درد و کشش یا حرکت حشرات روی پوست توصیف می‌کند و بیمار برای کاهش این حس ناچار است پای خود را تکان دهد یا بکشد.

گرایش‌های غیر معمول
«پیکا» یا هرزه خواری، وضعیتی است که شخص به گرایش‌های غیر معمول مانند خوردن خاک رس، گچ، خاک و کاغذ رو می‌آورد. همچنین تحقیقات نشان داده، افرادی که تمایل به قورت دادن قطعات یخ دارند، ممکن است با کمبود آهن مواجه باشند. تعدادی از بیمارانی که سطح آهن بدنشان به حالت طبیعی برگشته بود، میل به این گرایش‌ها در آن‌ها محدود شد.

عفونت‌های مکرر
گلبول‌های قرمز به انتقال اکسیژن به طحال که یکی از اندام‌های مبارزه با عفونت است، کمک می‌کنند. از طرفی هنگام کمبود آهن، گلبول‌های سفید خون قوی نیستند و به خوبی تولید نمی‌شوند زیرا به اندازه کافی اکسیژن ندارند و همین موضوع موجب می‌شود فرد بیشتر به عفونت‌ها حساس شود.

خستگی دایم
بر اساس گزارش «مدیکال دیلی»، یکی از علایم رایج کمبود آهن، خستگی دایم است.

ایرسا ۳۶۰۷۲۰۳۰-۶۰
کیش مالزی تایلند ترکیه هند دبی
نقد / اقساط

۳۶۰۳۶۰۱۰
کیش تخصیص ماست
اقساط بدون کارمزد
کانال تلگرام: @yekta_seir

کیش کلیه تورهای خارجی
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

شیعیان شعبه و شریک دیگری ندارد
نجف آرام سیر شیعیان کربلا
زمینی و هوایی نقد / اقساط «اخذ ویزای اربعین»
۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶ _ ۳۸۵۵۰۳۶۰

تشریفاتی سفر کنیم...
۵۰۰ یورو ارز مسافرتی با نرخ دولتی
آنتالیا
۷ روزه ۳/۶۹۰/۰۰۰ تومان
بین خیام جنوبی ۶ و ۸ | شماره ۲۸ | طبقه ۱+
۰۵۱-۳۷۶۱۷۰۷۰ | ۰۵۱-۳۱۴۰۶
تشریفات پرواز TASHRIFAT PARVAZ

آفر ویژه
آنتالیا-گرجستان-تایلند-مالزی
استانبول از مشهد با پرواز ترکیش
به صورت نقد و اقساط
۰۵۱_۳۷۵۰۵
AGS آذین گشت Tour & Travel Agency

بانکوک/استانبول/بارسلونا/مالزی (نرخ ویژه)
نمایشگاه ساختمان دبی (۵ آذرماه)
کیش، قشم، کویر گردی (هر هفته)
پریپرواز توس
۳۶۰۷۹۰۹۹
بین سیدرضی ۲۱ و ۲۳
www.PareParvaz.Net

کیش - یزد
حقاسیر ۳۸۰۶۹
تور تهران گردی همه روزه
داخلی ۹۲۱
داخلی ۹۱۹
قبرس - بالی
پیکاپ ویزا
انگلیس/آمریکا/کانادا
در کمترین زمان

مهاجرت کاری و تحصیلی اروپا و کانادا
دبی/مالزی/تایلند/ترکیه/هندوستان
کیش/یزد/قشم/طبیعت گردی گروهی
موج آبی ۳۱۳۰۰

سفر کارت ملی
دفتر نمایندگی شرق کشور
مجری تور های بازنشستگی کشوری
چارتر کننده اصلی پرواز های داخلی
ثبت نام بازنشستگان محترم از سراسر کشور
داخلی: 901 69 380 51 98+ | @SafarKartMeli
مشهد مقدس، حد فاصل چهارراه لشگر و ملک الشعراء، ۳۶ - شماره ۲۰۷ شرکت سرمایه گذاری سفر کارت ملی
سفر کارت ملی

هتل ۵ ستاره
پارمیس کیش
ترانسفر فرودگاهی، استخر، سونا، جکوزی
سرو میوه، آب معدنی، چای و قهوه
صبحانه و ناهار بصورت بوفه
پارمیس
۳۸۴۲۰۴۲۰
نماینده انحصاری هتل ۵ ستاره پارمیس کیش
WWW.PARMISTOUR.IR
T.ME/PARMISAGENCY

ویزای توریستی کانادا
شرکت خدمات مسافرتی هوایی و جهانگردی قاصدک سیر مهرگان
ویزای شینگن "ایتالیا - فرانسه - اسپانیا - هلند"
پیکاپ ویزا _ وقت سفارت _ ورود VIP به سفارت
تور اروپا - کشتی کروز MSC
پاییز ۹۷
نماینده رسمی کشتی کروز MSC در مشهد
۰۵۱-۳۷۶۶۳۰۸۰
www.ghasedaktravel.com
www.ghasedak360.com
@bagha3dak
خرید آنلاین پروازهای داخلی
قاصدک GHASEDAK
شرکت خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی