

#### پرسش و پاسخ

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

#### دکتر شریه هزارخوانی

فوق تخصص غدد

**آیا مصرف یُد رادیواکتیو که در مان پر کاری غده تیروئید و تومورهای تیروئید به کار می‌رود، باعث ناباروری می‌شود ؟**

خیر ، به هیچ وجه باعث ناباروری نمی‌شود. فقط به بیماران توصیه می‌شود در صورت درمان با دوزهای کمتر از ۲۹/۹ میلی کوری به مدت شش ماه و در دوزهای بالاتر از این مقدار، به مدت یک سال از بارداری جلوگیری کنند. این مدت زمان لازم است تا اثر ید رادیواکتیو به طور کامل از بدن فرد پاک شود.

**آیا در بیماران مبتلا به پر کاری تیروئید در مان رادیواکتیو باعث ایجاد عوارض چشمی می‌شود ؟**

در بیشتر بیماران مبتلا به پر کاری تیروئید، تجویز ید رادیواکتیو تاثیری بر علایم چشمی بیماران ندارد. تنها در شرایطی که بیماران از قبل در گیری چشمی داشته باشند و علایمی نظیر بیرون زدگی چشم ها، قرمزی، درد و تورم شدید در اطراف چشم وجود داشته باشد، باید تجویز ید رادیواکتیو را تا در مان علایم چشمی به تعویق انداخت.

#### خواص گیاهان

**گیاه گلپوره به در مان دیابت کمک می کند**

گیاه گلپوره نقش موثری در در مان دیابت دارد. نتایج حاصل از یک تحقیق در دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد نشان داد که مصرف گیاه گلپوره می‌تواند نقش موثری در کاهش گلوکز، کلسترول، تری گلیسرید و فعالیت آنزیم‌های کبدی داشته باشد، از این رو مصرف این گیاه در بیماران دیابتی به خصوص مبتلایان به نوع اول می‌تواند مفید باشد .

به گزارش پژوهشکده گیاهان دارویی، پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی یزد طی تحقیقاتی متوجه اثر ضد دیابتی گیاه گلپوره (گل گنو) شدند.

توصیه می‌شود برای جلوگیری از بروز خشکی و خارش پوست بعد از استحمام، با آب ولرم استحمام کنید چون آب داغ یا سرد می‌تواند پوست را خشک و پوسته پوسته کند و رطوبت آن را کاهش دهد

🔴**توصیه‌های کلیدی برای بعد از استحمام**

۱- قبل از خروج از حمام، کمتر از یک دقیقه آب سرد را روی پایتان بریزید (مچ پا به پایین).

۲- بدن‌تان را یکباره سرد نکنید و به سرعت در معرض هوای سرد قرار نگیرید.

۳- سر و بدن‌تان را خوب خشک کنید.

۴- بلافاصله بعد از حمام فعالیت فیزیکی نکنید بلکه مدتی بنشینید.

۵- با وجود این که احساس عطش دارید به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه آب نخورید و اجازه دهید حرارت حاصل از استحمام فروکش کند. اگر خیلی تشنه شدید، مقداری آب ولرم را کمی شیرین آن را مزه مزه کنید و بیرون بریزید یا این که جرعه جرعه میل کنید.

۶- بلافاصله لباس نپوشید و مدتی حوله را به تن داشته باشید، چرا که افراد به ویژه افراد دارای طبع تر، بدن‌شان بعد از استحمام رطوبتی دفع می‌کند که جذب حوله می‌شود و اگر لباس به تن داشته باشند، باعث خیس شدن آن می‌شود. ۷- سرتان را کاملاً خشک کنید و با کلاه یا دستار ببندید، حتی اگر در جای گرم و زیر آفتاب هستید. بشوایر کردن اگر حرارت آن خیلی شدید و به ریشه مو نزدیک نباشد که باعث سوزاندن آن شود، هم مشکلی ندارد به خصوص برای افرادی که طبیعت سرد دارند یا سرشان سرد است.

۸- غذایی که بعد از حمام مصرف می‌شود باید



جزو غذاهای سبک باشد. از خوردن غذاهای سنگین بپرهیزید.

۹- بعد از حمام با رعایت فاصله زمانی مناسب تا هم‌دماشدن با محیط، می‌توانید شربت‌های ولرم (نه خنک) بنوشید. شربت سکنجبین و شربت بالنگو، شربت‌های مناسبی هستند.

۱۰- بعد از حمام می‌توانید برای حفظ سلامتی، بدن‌تان را روغن بمالید. به این منظور از روغن‌های معتدلی مثل روغن کنجد، روغن زیتون، تازو روغن بادام استفاده کنید. این کار برای کسانی که پوست خشکی دارند، بسیار مفید است.

۱۱- بعد از حمام نباید عمل مقاربت انجام دهید. ۱۲- پس از استحمام، فاصله میان انگشتان پا به طور کامل خشک شود؛ چون پس از شستن پا، اغلب رطوبت میان انگشتان با باقی می‌ماند و این رطوبت زمینه‌ساز پرورش قارچ‌هایی در این محیط می‌شود که بیماری‌زا هستند و به

سفید و لیچ شدن فاصله میان انگشتان پا منجر می‌شوند. برای پیشگیری از این مشکل باید پا را پس از شستن، خوب خشک کرد.

#### نکته:

برخی از ما بعد از استحمام، احساس خارش خشکی در پوست می‌کنیم. برای کاهش این مشکل از شوینده مناسب پوست استفاده کنید. صابون‌های قلیایی و معطر که منجر به برداشته شدن لایه چربی سطح خارجی پوست می‌شوند یکی از مهم‌ترین عوامل خشکی و خارش پوست بعد از استحمام محسوب می‌شوند.

اگر پوست صورت شما چرب است، چندان مانی ندارد که هنگام استحمام از صابون‌های قلیایی استفاده کنید اگر چه توصیه نمی‌کنیم. اگر جنس پوست‌تان ذاتاً خشک است، این صابون‌ها به سرعت به پوست‌تان آسیب می‌رساند و خشکی و خارش ایجاد می‌کند.

#### دانشتنی‌ها

**چرا کلیه‌ها بزرگ می‌شود؟**

کلیه بزرگ شده ممکن است مادرزادی باشد اما این بیماری نادر است. کار کلیه، تصفیه خون از موادزاید و دفع متابولیت‌های بدن است. جالب است بدانید انسان می‌تواند با ۲۰ درصد کلیه‌هایش زندگی نسبتاً سالمی داشته باشد. هر کلیه حدود ۱۱ سانتی متر طول و ۶ سانتی متر ضخامت دارد. به عبارتی هر کلیه انسان بالغ به اندازه یک دست مشت شده است. متوسط وزن کلیه در مردان نیز ۱۵۰ گرم و در زنان ۱۳۵ گرم است. بزرگ شدن کلیه‌ها بدین معنی است که کلیه به طور غیرعادی بزرگ‌تر از اندازه معمول است. در بیمارانی که بزرگ شدن کلیه را تجربه کرده‌اند، این مشکل بیشتر ناشی از دلایل زمینه‌ای شدید بوده است. بزرگ شدن کلیه‌ها زیاد شایع نیست و معمولاً با برخی اختلالات خاص مرتبط است که ناشی از نقایص مادرزادی، ناهنجاری‌های ساختاری، عفونت، بارداری، انسداد مجرا و آسیب دیدگی است. بزرگی کلیه تنها گاهی اوقات هنگام معاینه و زمانی که بیمار نوزاد، کودک یا یک بزرگسال خیلی لاغر است، احساس می‌شود.

دیگر علایم بیماری کلیه معمولاً در ابتدا تشخیص داده می‌شوند. بزرگی کلیه قابل درمان است و چگونگی درمان آن را پزشک پس از تعیین دلیل این مشکل مشخص می‌کند.

#### دلایل بزرگ شدن کلیه‌ها:

بزرگ شدن کلیه می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد، از ابتلا به بیماری کلیه پلی کیستیک گرفته تا عفونت کلیه، برگشت ادرار و سرطان کلیه. بزرگ شدن کلیه ممکن است هنگامی که پزشک در حال درمان بیماری‌های مرتبط با پروستات است یا زمانی که لگن را معاینه می‌کند، مشخص شود.

#### در مان بزرگ شدن کلیه:

درمان بزرگ شدن کلیه‌ها اغلب شامل تشخیص و رفع علل زمینه‌ای است. مصرف آنتی بیوتیک دیالیز پیوند کلیه عمل جراحی

مراجعه به دانشگاه غیر نظامیان چوآن، مشرق

#### آشپزی هن

## دسر شکلاتی



- 🔴 **شکلات تخته - ۳۰۰ گرم**
- 🔴 **پودر شکر - ۲ قاشق غذاخوری**
- 🔴 **مغز گردو - ۱۰۰ گرم**
- 🔴 **کره - ۵۰ گرم (معادل ۲ قاشق غذاخوری)**
- 🔴 **بیسکویت خرد شده - پنج قاشق غذاخوری**
- 🔴 **کاکائو - دو قاشق غذاخوری**
- 🔴 **قهوه - یک قاشق غذاخوری**
- 🔴 **شیر خشک - یک قاشق غذاخوری**
- 🔴 **زرد تخم مرغ - یک عدد**
- 🔴 **مواد رویه شکلات:**
- 🔴 **کاکائو - یک قاشق غذاخوری**
- 🔴 **کره - ۵۰ گرم**
- 🔴 **پودر شکر - ۴ قاشق غذاخوری**
- 🔴 **آب جوش - ۵ قاشق سوپ خوری**
- 🔴 **ژلاتین - یک ورق**
- 🔴 **زرد تخم مرغ - یک عدد**

آن را صاف می‌کنیم.

**روش تهیه مواد رویه شکلات:**

- 🔴 کره آب شده و تخم مرغ را مخلوط می‌کنیم. ژلاتین را در آب جوش می‌خوابانیم. بعد از این که نرم شد، آب اضافی آن را جد او پودر قندی پودر شکر را به آن اضافه می‌کنیم.
- 🔴 پودر قندی یا پودر شکر باید کاملاً با ورق ژلاتین ترکیب شود. سپس تخم مرغ و کره را اضافه می‌کنیم.
- 🔴 حالا به سرعت ترکیب آماده شده دسر می‌رویم. کافی است این مواد را پس از سرد شدن، به آن اضافه و روی آن را کاملاً صاف کنید.
- 🔴 روی ظرف را با سلفون بپوشانید و آن را به مدت سه ساعت در یخچال قرار دهید و سپس با یک نوشیدنی داغ میل کنید.

- 🔴 شکلات تخته را به روش بن ماری روی بخار، حرارت می‌دهیم تا کاملاً نرم شود و به شکل مایع در آید.
- 🔴 کره را به پودر قند اضافه و با همزن کاملاً مخلوط می‌کنیم. پس از آن، زرده تخم مرغ را به این ترکیب می‌افزاییم.
- 🔴 به ترتیب پودر کاکائو، پودر قهوه، شیر خشک و شکلات تخته‌ای آب شده را اضافه می‌کنیم.
- 🔴 سپس بیسکویت و گردو هم اضافه می‌کنیم. توجه داشته باشید که برای این دسر بهتر است از بیسکویت ساده (مانند ساقه طلایی) استفاده شود. بیسکویت را کاملاً خرد و بعد به این مواد اضافه می‌کنیم.
- 🔴 این مواد را کاملاً با هم ترکیب می‌کنیم تا مایع یکنواخت و غلیظی به دست آید. حالا این مواد را در یک ظرف مناسب می‌ریزیم و کاملاً روی

#### دهان و دندان

**حفاظت از کودک در مقابل رادیوگرافی دندان پزشکی**

مستقیم بیمار و غیر مستقیم خودشان را از اشعه حفظ کنند. این عمل با استفاده از یقه و پیش بند سربی انجام می‌شود. پیش بند یقه ممکن است به صورت یکپارچه یا جدا از هم باشند. پیش بند، گنادها و قفسه سینه را از پرتو اولیه و اشعه‌های پراکنده حفظ می‌کند. در حالی که یقه، تیروئید را می‌پوشاند.

این روش، حفاظت کاملی را به خصوص در باره تیروئید انجام نخواهد داد اما در کاهش اکسپوز (مقدار بار الکتریکی (Q) تولید شده توسط پرتوهای یون ساز الکترومغناطیسی در یکای جرم (mI) از هوا، اکسپوز می‌گویند. مؤثر است.

پیش بندهایی که در رادیوگرافی استفاده می‌شود، قسمت جلو و عقب دار نیز در منبع اشعه در پهلوی پشت بیمار است.

مادر دنیایی زندگی می‌کنیم که مدام در معرض اشعه‌های طبیعی هستیم. رادیوگرافی‌های پزشکی و دندان پزشکی نیز به آن اضافه می‌شود پس باید هنگام دستور انجام رادیوگرافی محتاط باشیم.

شواهد نشان می‌دهد برخی اندام‌های بدن نسبت به عوارض رادیاسیون آسیب‌پذیر ترند. این اندام‌ها باید تا حد امکان پوشانده شوند. این اندام‌های حساس و آثار بیولوژیک زیان آور عبارت است از: ۱- پوست (سرطان) ۲- مغز قرمز استخوان (لوسمی) ۳- گنادها (موتاسیون، عقیمی، بدشکلی‌های جنسی) ۴- چشم‌ها (کاتاراکت) ۵- تیروئید (سرطان) ۶- پستان‌ها (سرطان) ۷- احتملاً غدد بزاق (سرطان).

پزشک و کادر در مانی می‌توانند با به کار گیری روش‌های صحیح، به‌طور

#### داده‌های تصویری

## پیشگیری از دردهای عضلانی هنگام پیاده روی

**برای پیشگیری از دردهای عضلانی به موارد زیر توجه کنید:**



هنگام پیاده روی از حمل لوازم سنگین خودداری کنید.



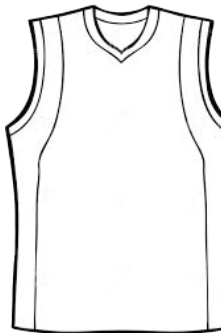
برای پیاده روی از کفش مناسب استفاده کنید تا دچار کمر درد نشوید.



در صورت تمایل نوشیدن مایعات را فراموش نکنید.



ماساژ برای رفع خستگی اندام‌ها مناسب است.



راه رفتن درست و بستن کمر با جلیقه مناسب، از کمر درد جلوگیری می‌کند. حرکت در راه رفتن درست از پاشنه به پنجه است.



اگر قصد پیاده روی طولانی مدت دارید، زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید. اگر مجبور به حمل کوله پشتی هستید، از کوله‌های کم وزن استفاده کنید که بند‌های مناسبی داشته باشد.

#### تازه ها

**برای داشتن حافظه قوی، با بینی نفس بکشید**

خاصی قرار دادند. آن‌ها دریافته‌اند اگر شرکت کنندگان به جای استفاده از دهان خود با بینی تنفس کنند، بهتری می‌توانند بوهارابه خاطر بیاورند. درواقع محققان با این آزمایش‌ها نتیجه گرفتند اگر تریق اسپری بو به جای دهان وارد بینی شود، موجب بهبود حافظه شناختی خواهد شد. به گزارش سیناپرس، پروفیسور آرتین آرشامیان از موسسه کارولینسکا در سوئد در این باره گفت: «خاطرات از طریق سه مرحله اصلی رمزگذاری، تثبیت و بازبایی، ایجاد می‌شوند. تنفس از طریق بینی در مقایسه با دهان در طول ثبت خاطرات، باعث افزایش میزان و قدرت حافظه شناختی می‌شود؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که تنفس با بینی در طول دوره‌ای که خاطرات در مغز انسان دوباره فعال و تقویت می‌شوند، مهم است.»

محققان سوئدی در پژوهش‌های اخیر خود دریافته‌اند که نفس کشیدن با بینی باعث افزایش انتقال رویدادهای روزمره زندگی به حافظه طولانی مدت می‌شود و حافظه شناختی را بهبود می‌بخشد. براین اساس، مشخص شد تنفس مناسب به تقویت حافظه کمک می‌کند.

تحقیقات اخیر پژوهشگران نشان می‌دهد که اگر برای تنفس از بینی استفاده کنید، به قوی شدن حافظه خود کمک خواهید کرد. محققان در این مطالعات دریافته‌اند اگر انسان‌ها به تنفس با بینی خود عادت داشته باشند، کمک به سزایی به حافظه خود می‌کنند. طبق گفته دانشمندان، تنفس از طریق بینی باعث افزایش انتقال رویدادهای روزمره زندگی به بانک حافظه طولانی مدت می‌شود. محققان این گروه پژوهشی در یک برنامه تحقیقاتی، شرکت کنندگان را در معرض بوهای