

پرسشی و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه 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 آزاده طبعی

متخصص پوست و مو

علت تیرگی ناگهانی پوست صورت بعد از خوردن تخمه آفتاب گردان، سیب قرمز و بادمجان چیست؟

تیرگی ناگهانی پوست پس از خوردن موارد ذکر شده، ایجاد نمی‌شود و این تصور نادرستی است. خوردن میوه‌هایی مانند سیب که سرشار از ویتامین‌ها هستند، به بهبود طراوت پوست کمک می‌کند.

ریزش موی دسته‌ای و زود چرب شدن موها چه دلیل و درمانی دارد؟

ریزش مو انواع مختلفی دارد و بر حسب سن، جنس، عوامل داخلی، سابقه بیماری‌ها و مصرف داروهای شخص، طیف بسیار گسترده‌ای را شامل می‌شود. در خیلی از موارد گرفتن شرح حال، انجام آزمایش خون و معاینه پوست سر به تعیین علت، کمک می‌کند و بر همین اساس، نحوه درمان افراد مختلف باهم متفاوت است. زود چرب شدن مو در شروع سن بلوغ، افزایش رشد برخی مخمرهای خاص در پوست سر، کاهش تناوب شست‌وشو و برخی اختلالات غدد بیشتر مشاهده می‌شود. شست‌وشوی متناوب با شامپوهای مخصوص موهای چرب و درمان مخمر پوست سر در صورت وجود، تا حدی به کاهش ترشح چربی کمک می‌کند ولی هیچ کدام درمان دایمی و قطعی نیست.

آیا اشعه لیزری که برای آبین بردن اسکارهای ناشی از آکنه روی پوست صورت در مطب متخصصان پوست تحت عنوان لیزر درمانی طی چندین نوبت تابانده می‌شود، سرطان زانیست؟

اشعه لیزر در واقع نوری است که از منبع خاص تولید و با انرژی تعیین شده به بافت هدف تابانده می‌شود. بر خلاف تصور برخی از مردم، لیزر سرطان زانیست و برخلاف اشعه ایکس یا رادیوتراپی، آثار مضر آن‌ها را ندارد. برای رفع اسکارهای ناشی از آکنه، درمان‌های متعددی انجام می‌شود و لیزر تنها اولین درمان نیست.

تازه‌ها

خواهیدن روی علف‌روشی برای کمک به درمان بیماری‌های عضلانی و مفصلی است

در شمال ایتالیا، علف درمانی انجام می‌شود. در این روش، فرد را علف مرطوب و تخمیر شده می‌پوشانند. این ایده به قرن‌ها پیش بازمی‌گردد که کشاورزان، روی علف‌های خوابیدنتا با انرژی بیدار شوند. این روش درمانی به گرفتگی عضلانی و سفتی مفاصل کمک می‌کند.

سایت تخصصی دکتر فهیمی

دوشنبه‌ها

تناسب اندام

کراتنج دوچرخه‌ایستاده

این حرکت همان طور که از اسمش پیداست، کمی به پدال زدن دوچرخه شباهت دارد. شما می‌توانید در هر مکانی این حرکت را انجام دهید. وقتی در اتاق یا در حال تماشای یک فیلم هستید، می‌توانید این حرکت را انجام دهید.

حرکت کراتنج دوچرخه‌ایستاده برای شکم



روش انجام

پاهای خود را به اندازه عرض شانه باز کنید و دستانتان را پشت سرتان قرار دهید.

در این مرحله، زانوهای پای چپ خود را بالا بیاورید و در همین زمان آنج دست راست‌تان را به زانویتان نزدیک کنید.

پای چپ و دست راست خود را به مکان قبلی برگردانید.

این بار دست و پای مخالف را به هم نزدیک کنید.

تعداد دست‌پیشنه‌ای ۳ ست

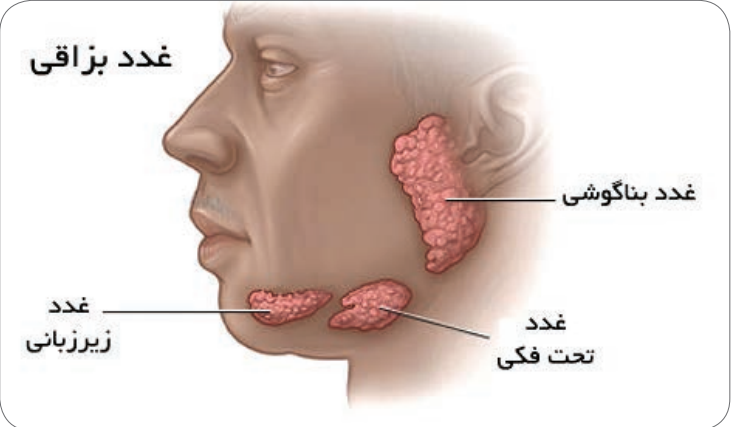
تعداد انجام حرکت در هر ست و هر سمت ۱۰ بار

مدت زمان استراحت بین ست‌ها ۱۵ ثانیه

آشنایی با سنگ و سرطان غدد بزاقی

سلامت

سنگ غدد بزاقی، به سنگ درون سیستم مجرای غدد بزاقی گفته می‌شود که شایع‌ترین اختلال عملکردی غدد بزاقی است. این مشکل در زنان نسبت به مردان شایع‌تر است. به گفته رضا کبودخانی متخصص گوش، حلق و بینی، شایع‌ترین علامتی که بیماران با آن مراجعه می‌کنند، تورم در غده مبتلا پس از صرف غذاست؛ اما اگر سنگ‌ها در عمق غده قرار گرفته باشند، ممکن است بیماری بدون علامت باشد و در نهایت بیماران اغلب با عفونت حاد مراجعه می‌کنند. در ادامه به بررسی سنگ بزاقی و سرطان این غدد می‌پردازیم.



تشخیص بیماری
تشخیص از طریق بررسی شرح حال بیمار، لمس سنگ به ویژه در مجرای غده تحت فکی و گاهی عکس رادیولوژی امکان پذیر است، همچنین تشخیص در غده بناگوشی اغلب بر اساس شرح حال، صورت می‌گیرد زیرا سنگ‌ها بیشتر کوچک هستند و لمس آن‌ها مشکل است و در رادیولوژی مشخص نمی‌شود اما سیالوگرافی ممکن است کمک‌کننده باشد (ازمایش رادیولوژیک غدد بناگوشی و تحت فکی و مجرای آن‌ها را با تزریق ماده حاجب سیالوگرافی می‌گویند).
درمان
گاهی سنگ ممکن است با کمپرس آب

کافه سلامت

سلامت‌لته به کنترل دیابت نوع ۲ کمک می‌کند

متخصصان به مطالعه روی ۲۶۴ بیمار مبتلا به دیابت نوع ۲ و پیرونتیت پرداختند. پیرونتیت، عفونت مزمن لته‌هاست که موجب التهاب می‌شود و عامل اصلی از دست دادن دندان در بزرگسالان است. به گفته یکی از متخصصان ارشد این مطالعه که در نشریه The Lancet Diabetes & Endocrinology به چاپ رسیده، در حالی

که لازم است مطالعات بیشتری برای بررسی ساز و کار دقیق این ارتباط انجام شود، کاهش التهاب می‌تواند موجه‌ترین راه کنترل آن باشد. در مدت زمان انجام این مطالعه، مشاهده شد در بیمارانی که به دلیل ابتلا به عارضه پیرونتیت تحت درمان بودند، نه تنها میزان گلوکز خون بلکه سلامت کلیه‌ها و عروق خونی نیز بهبود یافته است.

همچنین پیرونتیت اغلب با بیماری دیابت همراه است. متخصصان در این مطالعه، شرکت‌کنندگان را به دو گروه تقسیم کردند که نیمی از آنان درمان‌های مربوط به بیماری لته را دریافت کردند و نیمی دیگر تحت درمان قرار نگرفتند. همچنین میانگین سطح قند خون این افراد را با اندازه‌گیری HbA1c، پروتئین

موجود در گلبول‌های قرمز خون که میزان قند خون را در دوره دو تا سه ماهه نشان می‌دهد، ارزیابی کردند. به گزارش ژاین تودی، در زمان شروع مطالعه میانگین HbA1c در هر دو گروه ۸٫۱ درصد بوده پس از گذشت ۱۲ ماه، میانگین سطح HbA1c در گروهی که تحت درمان بودند ۰٫۶ درصد کاهش داشته است.

بیشتر بدانیم

خمیردندان‌های سفیدکننده

اگر فکر می‌کنید با خمیردندان‌های سفیدکننده می‌توانید رنگ طبیعی دندان‌هایتان را تغییر دهید در اشتباه هستید، کار خمیردندان‌های سفیدکننده فقط این است که لکه‌های روی سطوح خارجی دندان‌های شما را که در اثر چای، قهوه، سیگار و... ایجاد می‌شود پاک کنند و نمی‌توانند رنگ طبیعی آن‌ها را تغییر دهند اما بسیاری از این خمیردندان‌ها حاوی اجزای کوچکی با خاصیت سایشی هستند که مینای دندان‌ها را می‌سایند بنابراین لایه خارجی دندان شما پر شده می‌شود و لایه زیری که سفیدتر است دیده می‌شود اما اگر در استفاده از این خمیرها افراط کنید، درخشندگی و مینای دندان‌تان از بین می‌رود و نبود مینای دندان هم بعد از گذشت مدتی، منجر به پوسیدگی می‌شود.

عوارض استفاده از خمیر دندان‌های سفیدکننده

وقتی از خمیردندان‌های سفیدکننده‌ای استفاده می‌کنید که دندان‌تان را خراش می‌دهند، طبیعی است حساس شون‌دو زمانی که لایه مینای دندان‌تان نازک می‌شود، عاج آن آسیب‌پذیرتر می‌شود. عاج دندان، در زیر مینای آن قرار دارد و در ساختار آن، لوله‌های زیادی که شبیه روزه هستند وجود دارند که مستقیم به عصبی که در میانه دندان است، می‌رسند. وقتی لایه‌رویی این روزه‌ها برداشته می‌شود، به سرما و گرما واکنش نشان می‌دهند و شما احساس درد می‌کنید. خمیردندان‌هایی که مخصوص دندان‌های حساس هستند، این روزه‌ها را برمی‌کنند و احساس درد را از بین می‌برند ولی خمیردندان‌های سفیدکننده عکس این کار را انجام می‌دهند. از یک خمیردندان سفیدکننده ملایم و مسواک بسیار نرم استفاده کنید تا خاصیت سایندگی آن کاهش یابد. در ضمن به طور مرتب از این خمیردندان استفاده نکنید و گاهی خمیرهای معمولی را جایگزین آن کنید. همچنین بهتر است از خمیرهای حاوی فلوراید استفاده کنید.

توجه: هیچ‌یک از این توصیه‌ها جایگزین تشخیص پزشک نیست.

آشپزی‌من

فریتاتای سفیده تخم مرغ و اسفناج



- سبزیجات خرد شده به انتخاب خودتان (قارچ، کلم، بروکلی، فلفل و...) - یک فنجان
- پیاز متوسط نگینی شده - یک عدد
- اسفناج تازه خرد شده - ۲ فنجان
- سیر خرد شده - ۴ حبه
- روغن زیتون - یک قاشق چای‌خوری
- سفیده تخم مرغ - ۲ فنجان
- بودر شویو، پونه، ریحان یا آویشن - یک قاشق چای‌خوری
- نمک و فلفل سیاه - به میزان لازم
- پنیر فتا یا چدار رنده شده - به میزان لازم

- فر را گرم کنید و ظرف مخصوص مافین را با اسپری مخصوص نجس‌بیدن غذایه‌ته‌ظرف آغشته کنید.
- در ظرف دیگری، روغن را حرارت دهید و حدود ۳۰ ثانیه سیرها را در آن سرخ کنید تا عطرش را بید.
- سپس پیاز را بپز آید و آن قدر تفت دهید تا رنگش شفاف شود.
- سبزیجات را بپز آید و ۳-۴ دقیقه دیگر تفت دهید.
- اسفناج را اضافه کنید و تا زمانی که جمع شود، تفتش دهید. آن‌ها ظرف را از روی حرارت بردارید.
- در یک کاسه بزرگ، سفیده تخم مرغ، سبزیجات، ادویه و نمک را با هم مخلوط کنید. در ظرف مافین، یک لایه از مخلوط تخم مرغ و سبزیجات و روی آن پنیر بریزید.
- حدود ۳۰ دقیقه ظرف را درون فر بگذارید تا زمانی که اگر فریتاتایتان را به آرامی فشار دهید، دوباره به سر جایش برگردد.
- ارزش غذایی هر فریتاتا: ۴۷ کالری
- ۱۰۲ گرم چربی
- ۱۳۰ میلی‌گرم سدیم
- ۲۰۲ گرم کربوهیدرات
- ۷۰۲ گرم پروتئین

سلامت

پلاستیک‌های پنهان اطراف ما

پلاستیک‌ها بیشتر از آن چه به چشم می‌آیند، دور و بر ما را فرا گرفته‌اند. شاید بعضی از محصولات بسته‌بندی‌ها به ظاهر فاقد پلاستیک باشند اما در واقع بخشی از آن، مواد پلاستیکی است که با تبدیل شدن به زباله، به طبیعت برمی‌گردد و موجب آلودگی هر چه بیشتر محیط زیست می‌شود، از جمله این محصولات می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

لباس

ذرات ریز پلاستیک که در تهیه لباس‌های کار می‌رود، با شست‌وشو وارد طبیعت می‌شود.

خمیر دندان

در این محصول از دانه‌های ریز گرانول استفاده می‌شود.

مواد شوینده

مواد شوینده پاک‌کننده خانگی، دارای میکروپلاستیک است که در نهایت به فاضلاب‌های می‌ریزد.

در پوش بطری‌ها

واشر در پوش بطری‌ها، از مواد مصنوعی و روان‌سازهای پلیمری شیمیایی ساخته می‌شود که برای سلامت مضر است.

لوازم آرایش

از ذرات پلاستیک به عنوان پاک‌کننده در شامپو و دیگر محصولات استفاده می‌شود. این مواد به عنوان آنتی‌استاتیک (ضد الکتریسیته) به کار می‌رود.