

پرسش 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 میترا اقدسی

جراح عمومی

واریس طنابی چه عوارضی دارد.

آیا در مان در این واریس ها لازم است؟

افزون بر این که واریس ممکن است علایمی مانند درد، سنگینی، خارش، بی‌قراری در پاها ایجاد کند، واریس‌های بزرگ طنابی دو عارضه نیز دارند. خون‌ریزی و لخته شدن بنابر این توصیه می‌شود انواع رگ واریسی بزرگ طنابی حتما در مان شود. در تعریف واریس طنابی باید گفت، ورید صافن (واریس طنابی) بزرگ ورید از داخل مج پا بالا می‌رود و به‌ورید فمورال در ناحیه کشاله‌ران می‌رسد، رگ‌های واریسی که‌روی انشعاب‌ها یا شاخه اصلی ورید صافن ایجاد می‌شود، واریس ورید صافن (طنابی) نام دارد.

آیا پس از درمان رگ واریسی می‌توانم ورزش کنم؟

پس از درمان بهتر است یک تا دو هفته از انجام فعالیت‌های ورزشی اجتناب کنید. ولی پیاده روی توصیه می‌شود و فعالیت‌های روزمره منعی ندارد. یعنی صبح فرد می‌توانید سر کار خود حاضر شوید.

خواص گیاهان

تهیه رنگ موی طبیعی



ممکن است استفاده مکرر از رنگ موهای شیمیایی خسته تان کرده یا حتی موهای شما به دلایل متفاوت دچار آسیب دیدگی شده باشد. در گذشته مادر بزرگ‌های ما برای رنگ موی خود روش‌های متفاوتی را امتحان می‌کردند. بیشتر اوقات از روش‌های گیاهی که دم‌دستی‌ترین آن‌ها حناست، استفاده می‌کردند. در این مطلب چند روش مختلف استفاده از رنگ کردن موبه روش مواد طبیعی را به شما آموزش می‌دهیم. فراموش نکنید این رنگ‌ها ضرری ندارند اما شاید مثل رنگ‌های شیمیایی هم‌زیبا نباشند ولی بی‌عارضه است.

رنگ قهوه‌ای

اگر می‌خواهید موهای شما قهوه‌ای‌رنگ شود، می‌توانید این مواد را با روش زیر ترکیب کنید. مقدار ۲۰ گرم حنا، ۳۰ گرم برگ کنجد پودر شده، ۲۰ گرم پودر بابونه و دو عدد زرده تخم‌مرغ را با یک لیوان آب جوش مخلوط کنید و اجازه دهید حدود چهار ساعت استراحت کند. پس از آن که همه موهای خود را به این مواد آغشته کردید روی آن‌ها را بپوشانید و حدود سه تا چهار ساعت بعد بررسی کنید تا مطمئن شوید موهایتان رنگ گرفته است. برخی از مواد طبیعی برعکس مواد شیمیایی دیرتر رنگ می‌دهند البته بستگی به زودپادیر رنگ گرفتن موهای شما نیز دارد.

رنگ موی بلوطی

برای این رنگ، شما می‌توانید با خیس کردن پودر حنا ساعتی بعد قهوه و آب اکسیژنه را به آن اضافه کنید و موهای خود را با آن رنگ کنید. دو ساعت بعد زمان آب‌کشی موهای شماست.

رنگ موی خیلی روشن

برای این رنگ مو شما به سه قاشق غذاخوری پودر قهوه، دو قاشق غذاخوری پودر پوست گردو، دو قاشق غذاخوری حنا و یک قاشق غذاخوری وسمه احتیاج دارید. همه این مواد را با هم مخلوط کنید و روی موهای تان بمالید و پس از دو ساعت با آب گرم آب‌کشی کنید.

تغذیه

مواد غذایی با پتاسیم بالا



علائم کمبود پتاسیم

گرفتگی عضلات
ضعف آسیب‌دیدن مع عضلات بدن
سنگین عضلات بدن
انقباض و منقبض شدن در پوست
نقر قلب و فشار خون

«تعریق شبانه» از منظر پزشکی



عرق کردن روندی است که طی

آن درجه حرارت، مقدار ادرار،

اسیدهای آمینه ضروری و دیگر

ترکیبات بدن تنظیم می‌شود

پزشکی

عرق کردن، واکنش طبیعی بدن است اما بسیاری از افراد با تعریق زیاد در طول شب مواجه هستند که در روند خواب و کیفیت آن تأثیر می‌گذارد. تعریق زیاد شبانه با شرایط معمولی فرق دارد و فرد با عرق کردن ناگهانی و بیش از حد معمول طی شب بیدار می‌شود که ممکن است متناوب باشد. اما در باره این مشکل بیشتر بدانیم...

علت اصلی، تحریک سیستم

سمپاتیک

گرمای هوا در این باره نقش مهمی دارد. فارغ از احساس نامطلوب عرق کردن شدید در زمان خواب، این حالت را باید پیامدی از اختلالی جدی در بدن دانست چرا که به طور کلی، نتیجه تحریک سیستم عصبی سمپاتیک است که دلایل مختلفی در بروز آن نقش دارد و قطعاً شناخت آن‌ها اولین عامل بهبود مشکل خواهد بود.

یائسگی

یائسگی، شایع‌ترین علت پزشکی تعریق شبانه در خانم‌هاست که تغییرات هورمونی به خصوص کاهش هورمون استروژن مهم‌ترین عامل زمینه‌ساز آن خواهد بود. در این شرایط معمولاً فرد از احساس گرگرفتگی

رنج می‌برد که بر روند خواب تأثیر می‌گذارد و از طرفی ریتم ضربان قلب نیز تغییر می‌کند.

برای مقابله با این مشکل در مرحله اول باید با پزشک متخصص زنان مشورت کرد تا در صورت نیاز درمان‌هایی برای تنظیم عملکرد

هورمونی بدن تجویز شود. همچنین توصیه

اگر چه بیشتر علل زمینه‌ساز تعریق شبانه ناشی از مشکلات حاد نیست اما با این حال بعضی از بیماری‌های مزمن مانند سل نیز

ممکن است با چنین علامتی بروز کند. سل بیماری است که سلامت ریه‌ها را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد و در اغلب موارد

با دوره‌های مکرر تعریق همراه است. البته

دوره‌های تب بالا، دردهای قفسه‌سینه، سرفه همراه با دفع خون و مشکلات تنفسی از دیگر علایم این بیماری محسوب می‌شود.

اختلالات نورولوژیک

اضطراب، تحریک‌پذیری و حالات عصبی، گاه می‌تواند دمای بدن را افزایش دهد و بدن را برای ساندن به درجه حرارت طبیعی به تعریق وادارد. این واکنش کاملاً طبیعی

است و در واقع فقط طی شب بروز نمی‌کند. با این حال زمانی که به‌طور مکرر و شدید در

طول شب اتفاق بیفتد، ممکن است با دیگر بیماری‌های مرتبط با سیستم عصبی مانند پارکینسون در ارتباط باشد. آسیب‌های

ناشی از این بیماری‌ها به سیستم عصبی می‌تواند به اختلال در ارسال پیام به غدد عرق

منجر شود.

هیپریدروز مزمن

هیپریدروز اصطلاح پزشکی است که نشان دهنده تعریق بیش از حد است

که اگر چه علت پزشکی مشخصی به جز ژنتیک ندارد به عنوان یکی از مشکلات

نیز مد نظر قرار دادند. نتایج این مطالعه نشان داد که سابقه کلاستروز بالا،

تأثیرگذارترین عامل بروز زوال عقل در افراد سالخورده است به‌طوری که کلاستروز بالا

می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را در یک فرد سالخورده تا سه برابر افزایش دهد.

شایع و مزمن شناخته می‌شود. افرادی که دچار هیپریدروز هستند ممکن است از تعریق شبانه و احساس گرگرفتگی نیز رنج ببرند. این افراد هنگام خوابیدن به محیط دمایی که برای بقیه طبیعی است برای آن‌ها بسیار گرم و کلافه‌کننده خواهد بود. این حالت را نمی‌توان مشکل جدی سلامتی دانست اما علایم آن اغلب بسیار ناراحت‌کننده و غیر قابل کنترل است.

پرکاری تیروئید

پرکاری تیروئید زمانی بروز می‌کند که غده تیروئید، هورمون‌هایی بیشتر از حد طبیعی تولید کند. در نتیجه، متابولیسم بدن تحت تأثیر قرار می‌گیرد و فرد از احساس ناراحتی

و تغییراتی در بدن رنج می‌برد. احساس خستگی در طول روز و تعریق شدید شبانه

می‌تواند از علایم هشداردهنده این بیماری باشد. به این ترتیب فرد از احساس گرما

رنج می‌برد و حتماً نیاز به محیط خنکی برای خوابیدن دارد. این علایم همچنین با

تغییرات وزن بدن، لرزش دست‌ها و ریزش موی شدید نیز همراه است. به‌هر حال از آن

جا که تعریق شدید طی شب تأثیر جدی بر کیفیت خواب دارد حتماً باید در صورت تداوم

و تشدید این مشکل با پزشک مشورت کرد تا در صورت نیاز درمان مناسب تجویز شود.

محققان ابراز داشتند که برخورداری از سابقه کلاستروز بالا یک عامل بزرگ در

احتمال ابتلای فرد به این اختلال ناتوان‌کننده مغزی است و آن‌از خطر سیگار

کشیدن، ورزش نکردن یا اضافه وزن برای ابتلا به زوال عقل بیشتر است.

اگر با شنیدن نام آرتریت، افرادی را تصور می‌کنید که زانوهایشان صدامی دهد و یک بسته قرص ایبوپروفن

همراه دارند باید در دانسته‌های خود تجدید نظر کنید. رایج‌ترین انواع آرتریت، ۴۰ میلیون نفر از مردم اروپا را

ناتوان کرده در نشریه روماتولوژی (tik) آمده است که ۴۵ درصد افراد به التهاب زانو و ۲۵ درصد به التهاب لگن مبتلا

هستند و این مهم‌ترین دلیل ناتوانی افراد است. انواع التهاب‌ها مانند نقرس، آرتریت، پسوریازیس و روماتیسم

همراه با درد رنج فراوان و ناتوانی است، با وجود این که هیچ درمانی برای انواع آرتریت وجود ندارد اما علم،

موفقیت زیادی در یافتن چگونگی عملکرد التهاب و درد ناشی از آن و همچنین ثابت نگه داشتن آسیب‌ها به دست

آورده است. آرتریت استخوان (OA) که سایش و پارگی غضروف بین مفصل‌ها اتفاق می‌افتد، استفاده از اشعه ایکس

بهترین روش تشخیص است. نتایج مطالعات محققان دانشگاه واشنگتن نشان می‌دهد، اشعه ایکس می‌تواند

آرتریت استخوان را دقیق‌تر، سریع‌تر و ارزان‌تر از روش MRI تشخیص دهد.

اهمیت تشخیص به موقع التهاب

تشخیص زودهنگام به شما فرصت می‌دهد، نحوه زندگی خود را قبل از این که آسیب غیر قابل برگشتی اتفاق بیفتد، تغییر دهید.

رایج‌ترین درمان

درمان رایج برای آرتریت استخوان در ۸۵ درصد مبتلایان مصرف داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی مثل

ایبوپروفن است. با این که ممکن است این داروها در طول

دانستنی‌ها

خبری خوب برای آن‌ها که

ژن چاقی دارند!

این روزها دیگر کمتر کسی است که از نقش ژنتیک در بروز چاقی اطلاعی نداشته باشد. در آخرین مطالعاتی

که توسط محققان دانشگاه تایوان انجام شد و بیش از ۱۸ هزار نفر در آن شرکت کردند، شاخص توده

بدنی شرکت‌کنندگان و درصد میزان چربی بدن آن‌ها اندازه‌گیری و آزمایش‌های ژنتیکی تخصصی

نیز در کنار این موضوع انجام شد. سپس از افراد در باره فعالیت‌های ورزشی منظم‌شان سوال شد. این بررسی

نشان می‌دهد داشتن برنامه منظم برای دویدن آرام، تنها فعالیتی است که باعث بهبود تمامی شاخص‌های

مرتبط با وزن در افراد دارای ژن چاقی می‌شود و می‌تواند تأثیر ژنتیک را تا حد قابل ملاحظه‌ای تعدیل

کند. البته فعالیت‌هایی مانند کوهنوردی، پیاده‌روی، پیاده‌روی قدرتی نیز می‌تواند باعث بهبود شاخص

توده بدنی در این افراد شود. اما این فعالیت‌ها تأثیر قابل ملاحظه‌ای در میزان درصد چربی بدن و دیگر

شاخص‌ها ندارد. تجزیه و تحلیل نتایج این بررسی نشان می‌دهد که برخی فعالیت‌های ورزشی امکان تعدیل

ژن چاقی و تأثیر بر شاخص‌های اندازه‌گیری ندارد. این فعالیت‌های ورزشی عبارت است از: دوچرخه‌سواری،

ورزش‌های کششی و شنا. بر اساس این یافته‌ها، اگر شما نیز از اضافه وزن رنج می‌برید و تصور می‌کنید

پای ژنتیک نیز در میان است، بهتر است برای کاهش وزن از ورزش‌های گروه اول، فعالیتی را انتخاب کنید

و به صورت منظم آن را انجام دهید. البته فراموش نکنید اگر چه ورزش‌های گروه دوم برای کاهش

وزن و بهبود دیگر شاخص‌ها موثر شناخته نشدند، به معنای این نیست که آن‌ها از اساس فایده‌ای برای شما

نخواهند داشت. پس اگر اهل شنا یا دوچرخه‌سواری هستید، به این فعالیت‌ها ادامه دهید اما تلاش کنید

در کنار آن فعالیت‌های دیگری نیز در برنامه خود جای دهید. منبع: PLOS



منبع: aneliorasante.com

کلاستروز بیش از حد

می‌تواند باعث ایجاد

پلاک‌هایی در مغز شود

که موجب ابتلا به آلزایمر

-رایج‌ترین شکل زوال

عقل-می‌شود.

سلامت

تازه‌هایی درباره بیماری التهاب مفصل

روز موثر واقع شود اما محقق دانشگاه نورث کارولینا معتقد است این داروها از آسیب‌های در حال پیشرفت جلوگیری نمی‌کنند و ممکن است اثرات جانبی هم داشته باشد. بی‌خوابی یکی از عوارض آرتریت است اما رفع می‌شود. طبق مطالعات استادان دانشگاه جان هاپکینز در بالتیمور، کم‌خوابی باعث افزایش حساسیت به درد می‌شود و درمان رفتار شناختی در کنار درمان دارویی با تغییر نگرش نسبت به درد، رنج و اختلال بی‌خوابی را کاهش می‌دهد.

پسوریازیس

آرتریت پسوریازیس PSA یک بیماری خودایمنی است که سیستم ایمنی به مفصل‌های سالم حمله می‌کند و علایم آن قرمزی، دانه‌های قرمز روی پوست و پوست سر است. پسوریازیس به اشتباه آرتریت روماتوئید تشخیص داده می‌شود در حالی که علت و علایم آن‌ها متفاوت است. تشخیص به موقع آن می‌تواند از آسیب‌های دایمی مفصل جلوگیری کند. مطالعه‌روی ۱۷۴ هزار نفر نشان می‌دهد بعضی از داروهایی که برای درمان آرتریت استفاده می‌شود، نشانه‌های التهاب روده‌ای را افزایش می‌دهد. افراد مبتلا به بیماری PSA بیشتر

در معرض دیابت، پوکی

استخوان و بیماری

های خودایمنی

قرار می‌گیرند.



سالاد

سالاد وردورای ایتالیایی مناسب ذائقه ایرانی



پياز- يك عدد متوسط

پياز چه شاهی- ۲۰ گرم

هویج رنده شده- یک چهارم یک عدد هویج

فلفل سبز- یک عدد متوسط

گوجه فرنگی- یک عدد درشت

قارچ- یک عدد درشت

روغن زیتون- ۱۰ گرم

برگ آویشن و پنیر پارمسان- به مقدار لازم

نمک و فلفل سیاه- به مقدار لازم

را با هم ترکیب می‌کنیم.

پياز، فلفل سبز، گوجه فرنگی و قارچ را روی هم

می‌چینیم، پياز چه و شاهی را لایه لای آن‌ها قرار می‌دهیم و پس از پخش کردن هویج رنده شده پنیر پارمسان و برگ آویشن را روی سالاد می‌ریزیم.

پياز را به صورت حلقه‌ای خرد و پياز چه و شاهی را پس از شستن آبکش می‌کنیم تا آب طعم‌سالاد را تغییر ندهد،

هویج را رنده سپس فلفل سبز، گوجه فرنگی و قارچ را با اسلایسر یا کار دانش‌پز خانه به صورت حلقه‌ای خرد می‌کنیم. در ظرفی جداگانه روغن زیتون، نمک و فلفل