

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه‌باینی و گرفتن شرح‌حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤاالت مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر شهناز امینی

جراح و متخصص زنان و زایمان

پوست من از جوانی حساس بود و زمانی که چاق یا لاغر می‌شدم ترک بر می‌داشت. قصد بارداری دارم و نگران ترک‌های پوستی هستم.

در ماه‌های آخر بارداری، معمولاً خطوطی قرمز رنگ و کمی فرورفته روی پوست شکم و گاهی سینه‌ها و ران‌ها مشاهده می‌شود. این خطوط را استریاهای بارداری یا علایم کشش می‌نامند.

در برخی از زنان افزون بر استریاهای قرمز رنگ مربوط به بارداری فعلی، خطوط تیره ای در خشان مربوط به آثار استریاهای قبلی نیز مشاهده می‌شود. عوامل خطر ساز عبارت است از: افزایش وزن در طول بارداری، سن پایین مادر و سابقه خانوادگی پیگمانتاسیون

پیگمانتاسیون

این عارضه در ۹۰ درصد از زنان بروز می‌کند. هیپر پیگمانتاسیون در زنانی که پوست تیره تری دارند، نمود بیشتری می‌یابد. خط میانی پوست شکم که خط سفید نام دارد، به میزان قابل توجهی پیگمانته می‌شود و به رنگ سیاه مایل به قهوه ای در می‌آید و خط سیاه نامیده می‌شود. گاهی لکه‌های قهوه‌ای نامنظمی با اندازه‌های متفاوت روی صورت و گردن تشکیل می‌شود که ملاسمای بارداری نام دارد که به اصطلاح ماسک بارداری است. این تغییرات پیگمانی پس از زایمان معمولاً ناپدید می‌شود. قرص‌های ضد بارداری نیز ممکن است موجب پیگمانتاسیون مشابهی شوند.

ماسک حاملگی

در نیمه دوم بارداری حدود ۶۵ درصد زنان باردار به خصوص سبزه‌رو دچار این نوع تغییر رنگ می‌شوند. این تیرگی عموماً لب‌بالا، گونه‌ها، پیشانی و چانه را درگیر می‌کند و در اثر تابش آفتاب به پوست نیز گسترده می‌شود. این نواحی تیره عموماً قهوه‌ای و در دو طرف یکسان هستند. ماسک حاملگی ممکن است بعد از زایمان از بین برود یا به درجانی تخفیف یابد و پایدار باقی بماند. استفاده از لیزر برای رفع استریای شکم پس از بارداری در درصدی از خانم‌ها موثر است و استریا را کاهش می‌دهد.

تازه‌ها

## درمان پیسی با قارچ گانودرما

پیسسی (برص، لک‌وپیس) یک اختلال تولیدرنگدانه است و حدود (۵۰-۴۰ میلیون نفر) با آن درگیر هستند. در واقع ملانین، رنگدانه‌ای است که تعیین‌کننده رنگ پوست، مو و چشم است. این رنگدانه در سلولی به نام ملانوسیت تولید می‌شود. اگر تعداد ملانوسیت‌ها کاهش یابد یا ملانوسیت نتواند ملانین تولید کند، رنگ پوست روشن‌تر و در نتیجه لک‌های سفید در نواحی مختلف بدن ظاهر می‌شود. گانودرما با خاصیت آداپتوژن‌سازی (اصطلاح آداپتوژن یا ماده‌انطباقی پذیر گیاهانی که به

# اگر زمان استرس زیاد می‌خورید...

استرس همراه با پر خوری به دلیل تغییرات هورمونی اتفاق می‌افتد و پیامدهای زیادی برای سلامتی دارد

بیشتر بدانیم

متخصصان رابطه استرس با افزایش وزن را این گونه بیان می‌کنند: استرس در کوتاه مدت می‌تواند اشتها را کور کند. سیستم عصبی برای ترشح هورمون اپی نفرین (آدرنالین)، به غدد فوق کلیوی، سیگنال‌هایی ارسال می‌کند. در صورتی که استرس ادامه داشته باشد، غدد فوق کلیوی هورمون دیگری به نام کورتیزول آزاد می‌کند، کورتیزول اشتها را افزایش می‌دهد.

هورمون‌ها و گرسنگی

نابه‌سامانی جسمی یا عاطفی باعث افزایش مصرف مواد غذایی پر چرب و شیرین می‌شود. ترشح کورتیزول زیاد، در کنار انسولین بالایی می‌تواند علت این تمایل باشد. با مصرف غذاهای چرب و شیرین، احساسات مربوط به استرس کاهش می‌یابد و به نظر می‌رسد این غذاها واقعا استرس را اخشی می‌کند. همچنین افراد پر استرس، کم‌خواب می‌شوند، کمتر ورزش می‌کنند که این موارد به افزایش وزن منجر می‌شود.

تفاوت رفتار زن و مردان پر استرس

برخی تحقیقات حاکی از تفاوت‌های رفتاری مقابله با استرس در زنان و مردان است. به این صورت که زنان بیشتر به پر خوری و مردان بیشتر به استعمال دخانیات روی می‌آورند. جالب است بدانید نتایج یک مطالعه در فنلاند روی حدود ۵ هزار زن و مرد نیز نشان داد، چاقی ناشی از استرس در زنان دیده می‌شود و در مردان این نوع چاقی دیده نمی‌شود.

رد پای انسولین زیاد بر پر خوری

متخصصان دانشگاه هاروارد گزارش داده‌اند استرس ناشی از کار و انواع مشکلات با افزایش وزن ارتباط دارد و احتمال افزایش وزن ناشی از استرس با وجود انسولین بیشتر است. میزان کورتیزول تولیدی در زمان استرس نیز می‌تواند در معادله افزایش استرس و وزن یکی از عوامل موثر باشد. در سال ۲۰۰۷ میلادی متخصصان انگلیسی آزمایشی مبتکرانه طراحی کردند که نشان داد افرادی که با میزان بالای کورتیزول در محیط آزمایشگاهی به استرس پاسخ می‌دهند نسبت به افرادی که کورتیزول کمتری در موقعیت‌های استرس‌زا تولید می‌کنند، در پاسخ به در دسرهای روزمره در زندگی عادی خود بیشتر به پر خوری و خوردن میان وعده‌های غذایی روی می‌آورند.

نور و پپتید Y

مطالعات نشان می‌دهد بدن مادر مواقع استرس ممکن است مواد غذایی را به نوعی

مدیریت استرس

همان‌طور که این توانایی را دارید که برای کارهای معمولی خود برنامه‌ریزی کنید قطعاً این قابلیت را دارید که استرس خود را هم مدیریت کنید یعنی سال‌ها زندگی باید شمارا به این نتیجه برساند که استرس همیشه وجود دارد و چاره‌ای نداریم جز این که گام به گام از آن خلاص شویم اما باز هم باید آماده باشیم که با استرس دیگری مواجه شویم بنابراین از مدیریت استرس‌های قبلی تجربه‌ای برای دغدغه‌های آینده ذخیره کنید.

تمدد اعصاب

مطالعات زیادی نشان می‌دهد تمرکز ذهنی استرس را کاهش می‌دهد، اگرچه بیشتر این مطالعات با تمرکز بر فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی انجام شده‌اند اما به افراد کمک می‌کند تا در انتخاب مواد غذایی، بیشتر مراقب باشند.

ورزش

ورزش‌های عمومی می‌تواند برخی از آثار منفی استرس را کاهش دهد.

حمایت اجتماعی

به نظر می‌رسد دوستان، خانواده و دیگر منابع حمایت اجتماعی تأثیر مثبتی بر استرس‌هایی که افراد تجربه می‌کنند داشته باشند.



پزوهشکده گیاهان دارویی

سلامت

## دوروی سکه خواص شربت انبه

شربت انبه با توجه به نحوه مصرف آن، تاثیر متفاوتی بر کاهش یا افزایش وزن دارد

شربت انبه

۴- عدد انبه متوسط  
۷ تا ۶ قاشق غذاخوری عسل  
۵۰- گرم تخم شربتی  
۲- لیوان شیر

انبه‌های پوست کنده‌وبی هسته را داخل مخلوط کن بریزید و خوب هم بزنید، در طول روز دو تا سه لیوان از محلول به دست آمده را می‌توانید میل کنید، اگر خواستید به جای شیر آن را با آب درست کنید، چند تکه یخ یا حتی لیمو ترش در آن بریزید.



شربت انبه حاوی ویتامین A، گروه ویتامین‌های B1، B2، B3، B5، B6، ویتامین C، و املاح مثل مواد معدنی، کربوهیدرات، سدیم، منیزیم، منگنز، آهن، اسید فولیک، پرتئین، فیبر، قند گلوکز، منیزیم، منگنز، مس، اسید گروتامین و زینک و... است.

استفاده از شربت انبه موجب جوان‌سازی پوست و مو همچنین ویتامین A، F و C موجود در آن باعث ایجاد خاصیت آنتی اکسیدان بسیار قوی و در نتیجه افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن می‌شود و از بدن در مقابل انواع بیماری‌ها، به خصوص سرطان‌ها محافظت می‌کند.

استفاده از این شربت تأثیر چشمگیری در برطرف شدن مشکل ناباروری دارد و جالب است بدانید مصرف انبه نقش موثری بر چاقی و لاغری افراد دارد؛ اگر این شربت را یک ساعت یا نیم ساعت قبل از وعده‌های غذایی مصرف کنید، فیبر بالای موجود در آن می‌تواند موجب کاهش وزن و لاغری شود اما اگر آن را بعد از وعده‌های غذایی و همراه شیر مصرف کنید می‌تواند باعث چاقی شود و ضعف بدنی را از بین ببرد.

استفاده از شربت انبه می‌تواند موجب تقویت دستگاه گوارش شود؛ این میوه حاوی فیبر است و موجب عملکرد دوده‌ها و رفع یبوست می‌شود همچنین استفاده از آن برای افرادی که مشکلاتی مثل چربی خون دیابت و فشار خون دارند هم مفید است.

دانستنی‌ها

بانوان

## نوشیدن قهوه و سلامت زنان

نوشیدنی خوش طعم و خوشبوی قهوه این روزها طرفداران زیادی پیدا کرده است تا جایی که بسیاری از دوستان اران قهوه حاضر نیستند روزی را بدون نوشیدن آن به پایان برسانند. در این مطلب سعی شده است مضرات مصرف قهوه برای زنان معرفی شود.



عارض در باروری

مصرف کافئین در انقباضات عضلانی که تخمک‌ها به کمک آن از تخمدان و از طریق لوله فالوپ به رحم می‌روند، تأثیر می‌گذارد. در یک تحقیق مشخص شد نوشیدن پنج فنجان قهوه یا بیشتر در طول روز می‌تواند شانس باروری یک زن را نصف کند.

عارض در دوران حاملگی

طبق تحقیقات مصرف کافئین در زمان بارداری می‌تواند دامنه وسیعی از مشکلات را برای جنین ایجاد کند.

افزایش خطر سقط جنین، وزن کم‌نوزاد در زمان تولد، نقایص مادرزادی نوزاد مانند کام شکافدار

زایمان زودرس

عارض در دوران شیردهی

کافئین به سادگی از جفت و از سد خونی مغز عبور می‌کند و افزون بر این از طریق شیردهی به نوزاد منتقل می‌شود. شیر مادر به‌طور طبیعی آهن کمی دارد، افرادی که قهوه می‌نوشند باید بایک پزشک درباره مصرف مکمل آهن صحبت کنند.

عارض عمومی برای زنان

سندرم پیش از قاعدگی

کافئین موجب تشدید شدن رگ‌های خونی می‌شود که در نتیجه ممکن است سینه‌هایتان را ملتهب و دردناک کند. کافئین موجب اضطراب و اضطراب باعث استرس می‌شود و استرس هم می‌تواند علایم این سندروم را شدیدتر کند.

فربد دادن ماموگرم

مصرف زیاد کافئین می‌تواند ماموگرافی را دچار ابهام کند. چرا؟ چون می‌تواند باعث شود کیست‌هایی که ممکن است ضایعات سرطانی باشند مخفی شوند. همچنین کافئین با افزایش حساسیت و دردناک شدن سینه باعث می‌شود انجام ماموگرافی، بسیار ناراحت‌کننده و جزا‌ور شود. پژوهشگران دانشگاه آلاباما دریافتند، زنانی که مصرف‌کننده میزان زیادی کافئین هستند، ۷۰ درصد بیشتر از دیگر زنان به بی‌اختیاری ادرار مبتلا می‌شوند.

توصیه‌ها

میزان مجاز مصرف روزانه کافئین، ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلی گرم که تقریباً حدود دو فنجان قهوه است. اگر سینه‌های شما به کافئین حساس است شاید بهتر باشد به‌طور کامل حذفش کنید و خودتان را از این ناراحتی نجات دهید. خانم‌هایی که سقط‌های مکرر یا برای بارداری مشکلاتی دارند باید قهوه را به‌طور کامل کنار بگذارند.

منابع: سلامت نیوز، باشگاه خبرنگاران

غذای اصلی

## آش برنج و گشنیز

- برنج - یک پیمانه
- گشنیز خرد شده - ۲۰۰ گرم
- عدس - یک چهارم پیمانه
- آب قلم - ۲ لیوان
- نمک و ادویه - به میزان لازم
- ماست - برای سرو با غذا



● ابتدا قلم را با مقدار آب و کمی نمک روی حرارت قرار دهید تا خوب بپزد.

● بعد برنج را هم‌پکی دو ساعت بدون اضافه کردن نمک در آب خیس کنید. ● عدس را هم تمیز و یکی دو ساعت در آب خیس کنید. ● بعد از این که قلم خوب پخته‌شد آن را صاف و آب آن را با برنج مخلوط

کنید و روی حرارت قرار دهید تا بجوشد. ● بعد از چند جوش، عدس و گشنیز را به همراه مقدار نمک داخل آن اضافه کنید تا بپزد.

● وقتی همه مواد خوب پخته‌شد و آش لعاب انداخت، آن را از روی حرارت بردارید و در ظرف مورد نظر بکشید و با آب غوره یا ماست سرو کنید.