

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 مجتبی هاشم زاده

فوق تخصص جراحی

۲۹ ساله‌ام و حدود ۱۰۵ کیلوگرم وزن دارم. درباره «مینی بای پس» معده اطلاعاتی را کسب کردم. می‌خواستم درباره این عمل بیشتر بدانم. لطفا توضیح دهید.

همان‌طور که از اسم آن پیداست، عمل مینی بای پس، ساده‌شده عمل بای پس است. مینی بای پس یک عمل ساده و سریع از نظر روش جراحی و با هزینه و عوارض کم‌تر است و از نظر نتایج مشابه بای پس است. بنابراین بسیاری از جراحان این عمل را بر بای پس معده ترجیح می‌دهند، ولی به دلایل زیر هنوز تمام جراحان این موضوع را نپذیرفته‌اند. در مینی بای پس مقدار بیشتری از روده باریک از مسیر عبور غذا کنار گذاشته می‌شود، بنابراین اختلال در جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی بیشتر رخ می‌دهد. در مینی بای پس آنزیم‌های گوارشی و صفرا از مسیر معده کاملاً منحرف نمی‌شود و این مواد وارد معده و باعث ایجاد التهاب در معده می‌شود و در معده‌ای که به راحتی قابل درمان نیست ایجاد می‌کند. ریفلاکس صفرا به داخل معده احتمال بروز سرطان معده را افزایش می‌دهد. بیشتر جراحان با تجربه این عمل را برتر از عمل بای پس استاندارد نمی‌دانند و بیماران، کمتر پزشک با تجربه‌ای را می‌توانند ارضی کنند که این روش را به راحتی قبول کند و انجام دهد. مینی بای پس معده برای بیماران چاق با ضریب چربی (بی‌ام‌آی) بالاتر از ۴۵ و بیماران دیابتی نوع ۲ کاربرد دارد.

پزشکی

آثار مخرب قرص‌های ضد بارداری

اگر خانمی در سن باروری باشد و سفری پیش رو داشته باشد ترجیح می‌دهد تا در طول سفر قاعدگی برایش اتفاق نیفتد و به همین منظور از قرص‌های ضد بارداری استفاده می‌کند. معمولاً بیشتر خانم‌ها گمان می‌کنند که این دارو عوارضی ندارد در حالی که قرص‌های ضد بارداری نباید توسط خانم‌هایی که سابقه ابتلا به سرطان سینه و سرطان اندومتر دارند و افراد مبتلا به خون‌ریزی‌های واژینال که هنوز علت آن تشخیص داده نشده است، استفاده شود. همچنین در خانم‌هایی که مبتلا به بیماری‌های کبدی یا تومورهای کبدی هستند، افزایش احتمال ایجاد لخته خون یا ریسک سکنه بالاست و نباید از قرص‌های ضد بارداری استفاده کنند. در صورت احتمال بارداری از خوردن آن‌ها باید اجتناب کرد.

تاس کباب غذای مناسب پاییز

تاس کباب به دلیل وجود سبزیجات برای کسانی که رژیم لاغری دارند غذای مناسبی است

تغذیه

تاس کباب یکی از غذاهای اصیل ایرانی است. تاس به معنی کاسه مسی است و به احتمال زیاد این غذا را تاس کباب نامیده‌اند یعنی کبابی که داخل کاسه مسی تهیه شده است. با این که این غذا بسیار مقوی و لذیذ است اما در بین غذاهای فوری مردم، شانس چندانی برای دیده شدن ندارد. مواد خام این غذای اصیل در این فصل در بازار موجود است و می‌توانید به راحتی و با قیمت مناسب تهیه کنید. تاس کباب مزاج گرم دارد و در این فصل برای سرد مزاجان مفید است. با توجه به روند رو به افزایش استفاده از غذاهای فست‌فودی و بیماری‌های ناشی از آن در این مطلب به سراغ این غذای قدیمی رفتیم.

ویژگی‌های این خوراک و ویژگی منحصر به فرد این غذا این است که همه مواد تازه است از جمله سیب زمینی، به، سیب، گوشت و... گوشتی که برای تهیه تاس کباب استفاده می‌شود بهتر است قلوه گاه گوسفندی همراه با کمی چربی باشد. فوت و فن تهیه این غذا این است که باید زمان زیادی صرف پختن آن کرد. تاس کباب هم مثل آبگوشت در مواد اولیه تنوع خیلی زیادی دارد و مردم مناطق مختلف، هر چه که در دسترس شان باشد داخل قابلمه می‌ریزند؛ مانند کدو، بادمجان، انواع لوبیا، انواع حبوبات، آلو،

گوشت چرخ کرده، سبزی‌های معطر، انواع روغن‌های گیاهی، نخود فرنگی، لوبیا سبز، گوجه فرنگی، چغندر، شلغم. بعضی هم تاس کباب را با گوشت مرغ درست می‌کنند. فوت کوزه‌گری پخت تاس کباب تاس کباب را باید داخل ظرف مسی پخت؛ هم برای این که غذا خوش رنگ شود و هم آهسته پخته شود. نکته‌ای که آشپزهای حرفه‌ای رعایت می‌کنند این است که مواد را خیلی ریز نمی‌کنند به طوری که در بشقاب قابل تفکیک است. این که چه مقدار از مواد را به چه تناسبی برای پختن این غذا به نوبت اضافه



بادمجان را پوست کنید و آن‌ها را نیز به صورت حلقه‌ای خرد کنید. آلوها را بشویید و در ظرفی به همراه مقداری آب خیس کنید. قابلمه مناسبی را آماده کنید و پیازهای حلقه شده را در کف قابلمه در دو طرف به خوبی بچینید و روی ردیف آخر پیازها برش‌های گوشت را قرار دهید سپس هویج و به را به ترتیب روی آلوها بچینید. اگر مواد شما باقی ماند مواد را با ترتیبی که گفته شد روی هم قرار دهید. بعد از این که مواد را روی هم گذاشتید آلوهای خیس خورده را روی قابلمه بگذارید. حدود دو لیوان آب در قابلمه بریزید و در آن را بپزید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا مواد تاس کباب به خوبی پخته شود. بعد از این که گوشت و مواد پخته شد سیب زمینی و گوجه فرنگی را به صورت حلقه‌ای برش دهید و روی مواد تاس کباب بگذارید و براب به همراه نمک، فلفل و زردچوبه تفت دهید و به مواد اضافه کنید و اجازه دهید تا مواد پخته شود و تاس کباب به خوبی جابجفتد.

کمک کند و به گفته موسسه ملی قلب، ریه و خون آمریکا، کاهش ۵-۳ درصد از وزن بدن می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند. از نظر شدت ورزش، پژوهشگران دریافته‌اند که فعالیت بدنی با شدت متوسط و شدید به یک اندازه می‌تواند در کاهش فشار خون موثر عمل کند. این به معنای آن است که فرد ممکن است همچنان از فواید جلسات ورزشی کوتاه‌تر

و با شدت کمتر نیز برخوردار شود. در شرایطی که هر میزان فعالیت بدنی می‌تواند مفید باشد، توصیه برای بزرگ سالان شامل موارد زیر است: فعالیت ایروبیک (هوازی) مانند پیاده‌روی یا دویدن فرد باید دست کم ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت با شدت متوسط یا ۷۵ تا ۱۵۰ دقیقه فعالیت با شدت زیاد در هفته انجام دهد.

ورزش

پیشنهاد ورزشی برای خانم‌های میان سال

بانوان

از مشکلاتی که در سنین بالای ۵۰ سال برای هر خانمی ممکن است پیش بیاید انتخاب نوع ورزش است. این که چه نوع فعالیتی را انتخاب کنند تا افزون بر افزایش ضربان قلب و چربی سوزی باعث صدمه زدن به بدن شان نشود.

یکی از نکات قابل توجه ورزش کردن در این سنین وجود آسیب دیدگی در بدن است. پس شما باید با توجه به نوع آسیبی که دارید دست به انتخاب نوع ورزش بزنید.

در ادامه به بررسی ورزش‌هایی که برای خانم‌های میان سال می‌تواند مفید باشد می‌پردازیم.

● پیلاتس

پیلاتس از آن دسته ورزش‌هایی است که در ابتدا برای بدن‌های آسیب دیده طراحی شد و سپس به صورت جهانی و همه گیر درآمد. در این ورزش شما با یک سری حرکات اصلاحی روبه‌رو هستید و افزون بر سوزاندن کالری می‌توانید آسیب بدن خود را بهبود بخشید. همچنین ورزش‌های گروهی می‌تواند به حال روحی شما کمک کند و انگیزه ورزش کردن را در شما افزایش دهد.

● ورزش در آب

یکی از بهترین ورزش‌ها برای هر خانمی شناسست این ورزش برای هر سن و هر وضعیت جسمانی مفید است و شمار محدود نمی‌کند. اگر جزو آن دسته از خانم‌هایی هستید که آسیب دیدگی شدید در ناحیه مفاصل دارید این ورزش می‌تواند در بهبود و کاهش درد به شما کمک کند.

فقط این نکته را فراموش نکنید حرکات اصلاحی در آب باید ابتدا توسط فیزیوتراپیست یا مربی شنا تأیید شود.

● پیاده‌روی

اگر دنبال یک ورزش را ایگان هستید پیاده‌روی بهترین انتخاب است فقط کافی است با یکی از دوستان خود همراه شوید و در کنار هم و با انگیزه دوچندان ورزش کنید. با پیاده‌روی صبحگاهی می‌توانید در کنار فعالیت روزانه از هوای تازه بهره‌مند شوید و روزتان را با انرژی آغاز کنید. البته اگر دچار آسیب در مفاصل یا هستید بهتر است با پزشک معالج خود مشورت کنید.

● یوگا و مدیتیشن

انجام یوگا برای همه خانم‌ها به علت داشتن حرکات انعطاف‌پذیر و کششی مفید است البته برای خانم‌های آسیب دیده این ورزش باید زیر نظر مربی انجام شود. مزیت یوگا بر دیگر ورزش‌ها آرامش بخشی و کاهش استرس است. شما با انجام این ورزش هم فعالیت می‌کنید و هم به آرامش خواهید رسید.

سودا سلامت

یبوست دارویی چیست؟

هر یک از داروهایی که برای تسکین درد مصرف می‌کنید، از نمونه‌های بدون نسخه مانند ایبوپروفن و آسپیرین تا داروهای تجویزی، می‌تواند احتمال ابتلا به یبوست را افزایش دهد. برخی داروها می‌تواند شرایط اجابت مزاج را دشوار و دردناک سازد. از جمله این داروها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

داروهای ملین

این که مصرف داروهای ملین می‌تواند به بروز یبوست منجر شود، عجیب به نظر می‌رسد اما آغاز چرخه مصرف این داروها می‌تواند وابستگی ایجاد کند و در نهایت ممکن است فرد بدون مصرف داروهای ملین قادر به اجابت مزاج راحت و روان نباشد.

بهبود شرایط اجابت مزاج

✓ میزان مصرف فیبر را افزایش دهید. فیبر نه تنها به بهبود شرایط اجابت مزاج کمک می‌کند، بلکه می‌تواند خطر ابتلا به برخی انواع سرطان را کاهش دهد. ✓ از مصرف پتاسیم به میزان کافی اطمینان حاصل کنید تا مدفوع نرم باقی بماند.

به جای قهوه‌عادی، از قهوه کاسنی استفاده کنید. کاسنی فیبر اینولین را در اختیار بدن قرار می‌دهد که

از تولید طبیعی باکتری‌های مفید در روده بزرگ پشتیبانی می‌کند.



داروهای مسکن

استفاده بلندمدت از داروهای مسکن حاوی مخدر می‌تواند احساس نفخ و یبوست را به همراه داشته باشد.

داروهای ضد افسردگی

داروهای ضد افسردگی از جمله دلایل اصلی ابتلا به یبوست است. داروهای ضد افسردگی سه حلقه‌ای قدیمی مانع از انقباضات روده انسان می‌شود.

داروهای ضد تهوع

داروهای ضد تهوع مانند زوفران (Zofran) به واسطه اثر منفی بر سطوح سروتونین در بدن می‌تواند موجب ابتلا به یبوست شود.

داروهای ضد اسید

اگر برای تسکین سوزش سردل خود دارو مصرف می‌کنید، این احتمال وجود دارد که با دشواری در اجابت مزاج و یبوست مواجه شوید، به ویژه اگر در بلندمدت این کار را انجام دهید.

داروهای آلرژی

مصرف داروهای آلرژی می‌تواند با برخی عوارض جانبی مانند خشکی دهان و البته خشکی مدفوع و یبوست همراه باشد. بنابراین داروهای آلرژی را می‌توان از جمله دلایل پنهان ابتلا به یبوست دانست.

آشپزی من

نان صبحانه مناسب برای دانش آموزان

● شکر، خمیر مایه و آب ولرم را با هم مخلوط کنید و حدود ۱۵ دقیقه آن را کنار بگذارید تا عمل بیاید. آرد، نمک و کره آب شده را با هم مخلوط کنید، سپس خمیر مایه عمل آمده را اضافه و مواد را با هم مخلوط کنید تا خمیر لطیفی به دست بیاید. ● خمیر باید کمی به دست پیچسد، خمیر را حدود ۱۰ دقیقه ورز دهید، بعد روی آن را بپوشانید و یک ساعت و نیم تا دو ساعت در جای گرم استراحت دهید تا حجم آن دو برابر شود. ● نیمی از خمیر را به صورت دایره‌های کوچکی درآورید و هر

کدام از آن‌ها را کمی باز کنید تا شبیه کاسه های کوچک شود. ● بقیه خمیر را به اندازه های مساوی تقسیم کنید و هر قسمت را به صورت طناب درآورید. ● حالا هر کدام از طناب‌ها را بپیچانید و آن‌ها را لبه کاسه بگذارید و کمی فشار دهید تا شبیه سبد شود. ● دوباره به مدت ۲۰ دقیقه به خمیرها استراحت دهید. در این فاصله فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد روشن کنید تا گرم شود. ● بعد از این که خمیرها برای بار دوم استراحت کرد، آن‌ها را باز زده تخم مرغ



نان

- آرد-۲ پیمانه
- خمیر مایه - نصف قاشق سوپ خوری
- شکر- نصف قاشق چای خوری
- نمک- یک قاشق چای خوری
- کره آب شده- ۴۰ گرم
- آب ولرم- سه چهارم پیمانه
- تخم مرغ (زرده)- یک عدد
- کنگد بوداده - به مقدار لازم
- مواد میانی
- پیاز خرد شده- یک عدد
- گوجه فرنگی خرد شده - ۲ عدد
- فلفل دلمه ای خرد شده - نصف پیمانه
- تخم مرغ- ۳ عدد
- ادویه دلخواه - به میزان لازم
- نمک- به میزان لازم
- روغن مایع - به مقدار لازم
- فلفل سبز خرد شده - به مقدار لازم