

پرستش و پاسخ

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

دکتر مجید کلاهدوزان

متخصص تغذیه



**من و شوهرم به یک اندازه غذا می‌خوریم. اما اضافه‌وزن داریم. چرا؟**  
این مقایسه مبنایی ندارد و شاخص‌های زیادی در اضافه‌وزن دخیل است و در هر شخص با دیگری متفاوت است اما به‌طور کلی عواملی همچون یار داری و شیردهی نا کامل به نوزاد، ریزه‌خواری حتی اگر داری شغل و فعالیت یکسانی باشید از عوامل چاقی بیشتر در زنان نسبت به مردان است. چرا که متابولیسم پایه خانم‌ها از آقایان کمتر است.

**۲ سال است فشار خون دارم و نمی‌توانم مصرف نمک را در غذایم کم کنم، پیشنهاد شما چیست؟**

سعی کنید هنگام پختن غذا نمک نریزید و به جای آن هنگام صرف غذا نمک را روی آن بپاشید. این عمل مصرف نمک را به مقدار زیادی کاهش می‌دهد. همچنین می‌توانید به جای نمک از دیگر چاشنی‌ها مانند انواع ادویه، سبزیجات، ترشی‌ها و رب‌ها برای طعم غذا استفاده کنید.

**چهاراهی برای کاهش گرسنگی پیشنهاد می‌کنید؟**

روش‌های متعددی برای کاهش دادن و به‌باخیر انداختن گرسنگی بیولوژیک وجود دارد که برخی از آن‌ها عبارت از: مصرف غذاهای پر فیبر و کم‌کالری همچنن خوردن میان‌وعده‌ها به‌صورت منظم و تفاوت قائل شدن بین گرسنگی و اشتهاست.

بیشتر بدانیم

درمان گرفتگی صدا با طب سنتی

افرادی که بر اثر سرماخوردگی یا آلرژی به گرفتگی صدا دچار شده‌اند، باید از نوشیدن آب یخ و نوشیدنی‌های خیلی سرد و همچنین مصرف انواع ترشی‌ها پرهیز کنند؛ مواد غذایی رطوبت بخش که دارای لعاب و روغن باشد هم به رفع خشکی حنجره و گرفتگی صدا کمک می‌کند؛ از مواد غذایی مفید برای رفع گرفتگی صدا می‌توان به باقالا، اسفناج، کلم، گشنیز و شنبلیله اشاره

# نقش اساسی کمبود ۲ ویتامین بر پوست

به‌طور کلی کمبود ویتامین گروه B نشانه‌های پوستی دارد که با خشکی معمولی در فصل پاییز اشتباه گرفته می‌شود

پوست و مو

گاهی ممکن است با سرد و خشک شدن هوا اطراف ناخن‌تان پوسته‌شود. به‌خصوص زمانی که خانم‌ها از وسایل بهداشتی متنوع بیشتر از همیشه استفاده می‌کنند. این پوسته‌ها خطرناک نیست اما گاهی ممکن است علامت مشکلی پنهان باشد. اولین احتمالی که به‌نظر می‌رسد، کم‌آبی بدن است یعنی شما به اندازه کافی آب مصرف نکرده‌اید و به‌همین دلیل لایه‌شاخی روی پوست ایجاد می‌شود. در این شرایط چربی محافظ پوست کم و پوست خشک می‌شود. این اتفاق می‌تواند باعث ترک‌خوردن و پوسته‌شدن اطراف ناخن‌ها شود. خشکی پوست علائم دیگری مانند خارش و قرمزی هم دارد که همراه با سفت شدن پوست است.



دلایل خشکی پوست

کمبود ویتامین‌ها تأثیر مستقیم بر خشکی و پوسته‌شدن ناخن‌ها دارد. از جمله مهم‌ترین این ویتامین‌ها می‌توان به ویتامین B3 و B7 اشاره کرد.

ویتامین B3 یا نیاسین مهم‌ترین ویتامین برای سلامت پوست است. کمبود آن باعث بیماری پلاگر می‌شود.

بیماری پلاگر با علائمی مانند التهاب پوست، فلسی شدن و درد در ناحیه پوست و ترک‌آنها همراه است. وقتی پوست ترک‌بری دارد ناخودآگاه خون‌ریزی هم می‌کند.

بیماری پلاگر در کسانی دیده می‌شود که رژیم غذایی شان از نظر نیاسین و تربیتوفان کمبود دارد. پلاگر می‌تواند باعث زوال عقل و درماتیت نیز شود.

مواد غذایی حاوی نیاسین شامل ماهی‌تن، مرغ، سالمون، گوشت بره، بوقلمون، ساردین، نخود سبز، مارچوبه، بروکلی، سبزیجات کلمی، اسفناج، بادمجان و کدو حلواپی است.

ویتامین B7 (بیوتین)

ویتامین B7 هم وظیفه حفظ سلامت پوست و هم مو و ناخن را به عهده دارد. کمبود بیوتین باعث فلسی شدن و خشکی پوست می‌شود.

جالب است بدانید لایم‌پسوریازیس واگما با کمبود این ویتامین تشدید می‌شود.

در صورت کمبود این ویتامین منظر غلایمی مانند قرمزی چشم‌ها، ترک‌خوردن لب‌ها، خستگی، افسردگی، بی‌خوابی و از دست دادن اشتها باشید.

کمبود این ویتامین در افرادی که مبتلا به کرون هستند بیشتر دیده می‌شود.

این ویتامین در هویج، گوجه‌فرنگی، پیاز، آووکادو، تخم مرغ، بادام، گردو، پسته، دانه کنجد، شیربُز، سالمون، برگ چغندر و موز دیده می‌شود.

افزون بر کمبود ویتامین عوامل دیگری هم باعث پوسته‌شدن و خشکی اطراف ناخن‌ها و لب‌ها می‌شود از جمله: **رفتارهای نادرست:** عادت‌های ناخوشایندی مانند جویدن یا کندن ناخن‌ها می‌تواند به پوست آسیب بزند و ایجاد عفونت کند.

**شستن زیاد دست‌ها:** وسواس در شستن دست‌ها می‌تواند باعث خشکی و پوسته‌شدن آن‌ها شود، استفاده زیاد از صابون یا مایع دست‌شویی، باعث سایش سطح پوست می‌شود.

**آفتاب سوختگی:** قرار گرفتن طولانی مدت زیر نور مستقیم آفتاب می‌تواند شمار را دچار آفتاب سوختگی و پوست‌تان را خشک کند.

**حساسیت‌ها:** قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی مانند لاتکس، نیکل، پودر شوینده یا حلال‌های شیمیایی باعث پوسته‌شدن اطراف ناخن‌ها می‌شود.

**عفونت‌های قارچی:** عفونت قارچی موجب خشکی و پوسته‌شدن پوست اطراف ناخن‌ها می‌شود. **کمبود کلسیم:** خشکی پوست می‌تواند علامت کمبود کلسیم باشد که باعث پوسته‌شدن اطراف ناخن می‌شود.

درمان‌های خانگی خشکی پوست

**خامه و لیمو**  
چند قطره آب لیمو، یک قاشق چای‌خوری شیر و دو قاشق چای‌خوری خامه را باهم مخلوط کنید. این ترکیب را روی پوست بزنید. این کار را یک بار در روز انجام دهید.

خامه و آرد

خامه را به‌سه تا چهار قاشق غذاخوری آرد اضافه کنید تا خمیری سفت به دست‌آید خمیر به‌صورت، دست‌ها و پاهای خود بزنید. اجازه دهید ۱۵ دقیقه بماند و سپس آن را با آب و لرم آبکشی کنید. این کار را یک بار در روز انجام دهید.

پزشکی

سرطان دهانه رحم کشنده نیست

سرطان دهانه رحم ناشی از HPV (ویروس پاپیلوما ی انسانی) است. واکنس HPV به‌شکل موفقیت

بانوان

آمیزی از این بیماری پیشگیری و CDC (مرکز پیشگیری و کنترل بیماری) تزریق این واکسن را برای همه افراد پیش از نوجوانی توصیه می‌کند. در مراحل اولیه سرطان سرویکس، فرد متوجه هیچ علامتی نمی‌شود بنابراین زنان باید به‌طور مرتب آزمایش یا پاپ اسمیر سالانه را انجام دهند.

شایع‌ترین علائم سرطان دهان رحم

- \*خون‌ریزی میان دوره‌های قاعدگی
- \*خون‌ریزی بعد از رابطه جنسی
- \*خون‌ریزی در زنان یائسه
- \*ناراحتی در طول رابطه جنسی
- \*ترشحات بد بوی واژن
- \*ترشحات آغشته به خون واژن

در دلگن

این علائم همگی می‌تواند بر اثر عوامل دیگری نیز ایجاد شده باشد، مانند عفونت. در صورتی که یک فرد هر کدام از این عوامل را تجربه می‌کند باید فوری به پزشک مراجعه کند.

عوامل خطر ابتلا به HPV

- \*سیگار کشیدن: این عامل خطر می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان سرویکس و سرطان‌های دیگر را افزایش دهد.
- \*سیستم ایمنی ضعیف: در افراد مبتلا به HIV یا ایدز خطر ابتلا به این بیماری بیشتر است.

- \*قرص‌های ضد بارداری: استفاده طولانی مدت از برخی قرص‌های پیشگیری از بارداری، خطر ابتلا را می‌تواند تا حدودی افزایش دهد.
- \*بیماری‌های آمیزشی (STD): کلامیدیا، گنور و سیفلیس خطر سرطان دهانه رحم را افزایش می‌دهد.

درمان سرطان دهانه رحم

معمولاً زمانی که سرطان سرویکس شناسایی شد، انجام جراحی توصیه می‌شود. رادیوتراپی می‌تواند پس از جراحی انجام شود البته اگر پزشک بر این باور باشد که همچنان سلول‌های سرطانی در بدن وجود دارد. به‌گزارش فرارو، رادیوتراپی می‌تواند برای کاهش عود (خطر بازگشت سرطان) انجام شود. در صورتی که جراح بخواهد تومور را منقبض کند تا عمل آسان‌تر انجام شود، شخص ممکن است شیمی درمانی نیز انجام دهد اگر چه این یک روش خیلی معمول نیست. هنگامی که سرطان فراتر از دهانه رحم گسترده می‌شود، جراحی معمولاً یک انتخاب مناسب نیست. پزشکان همچنان سرطان پیشرفته را به‌عنوان سرطان مهاجم می‌شناسند، زیرا ممکن است به‌دیگر اندام‌های بدن حمله کند. این نوع سرطان نیاز به درمان گسترده‌تری دارد که معمولاً شامل رادیوتراپی یا ترکیب رادیوتراپی و شیمی درمانی می‌شود.



سواد سلامت

عوارض سیروز مری چیست؟

واریس مری در واقع نوعی التهاب و تورم است که در مری ظاهر می‌شود. این نوع عارضه بر اثر نارسایی کبدی ایجاد خواهد شد. مری، لوله‌ای است که حلق را به معده وصل می‌کند. در این حال با بسته شدن جریان خون به کبد واریس شدت می‌گیرد و موجب پارگی مری می‌شود. در نتیجه خون‌ریزی زیادی رخ می‌دهد.

واریس مری معمولاً علامتی ندارد مگر این که خون‌ریزی کند. استفراغ خونی، مدفوع سیاه یا خونی، (اگر شوک خطرناکی به‌فرد وارد شود) همچنین زردی چشم و پوست، حتی تجمع تعدادی از رگ‌های خونی ریز روی پوست، قرمز و ملتهب شدن کف دست و گاهی آب‌وردن شکم از علائم این نوع عارضه است. علل واریس مری بسته‌شدن جریان خون است که موجب پارگی و خون‌ریزی می‌شود؛ افرادی که سابقه چند بار خون‌ریزی داشته‌اند، دوباره هم به آن مبتلا می‌شوند و حتماً باید تحت مراقبت‌های ویژه پزشک باشند.

سلامت

## نیاز واقعی ما به پروتئین

بدن برای رشد و ترمیم خود به پروتئین نیاز اساسی دارد. غذاهایی که پروتئین زیادی دارند، مثل لبنیات، گوشت، تخم‌مرغ، ماهی و لوبیا در معده هضم و به اسیدهای آمینه تبدیل و در روده کوچک جذب می‌شود و وظیفه کبد است که تصمیم بگیرد کدام یک از این اسیدها برای بدن الزامی است. به‌بزرگ‌سالانی که فعالیت خاصی ندارند توصیه می‌شود روزانه به ازای هر کیلوگرم وزن حدود ۷۵/۰ گرم پروتئین مصرف کنند.

سهم مردها ۵۵ گرم  
سهم زن‌ها ۴۵ گرم

عوارض مصرف پایین پروتئین

این است که هرچه سن مان بیشتر می‌شود، پروتئین بیشتری هم برای حفظ عضلات مان لازم داریم اما هرچه پیرتر می‌شویم، علاقه غدد چشایی ما هم به مزه شیرین بیشتر می‌شود و میل کمتری به خوردن پروتئین نشان می‌دهیم، برای همین باید برای حفظ عضلات خود تلاش کنیم. سالخوردگان باید سعی کنند به ازای هر کیلوگرم وزن ۱/۲ گرم پروتئین مصرف کنند.

منبع: برترین‌ها



اشتباه من

نوشیدنی

## دمنوش‌های پاییزی رزماری و زنجبیل



- برگ خشک رزماری
- یک قاشق غذاخوری
- آب داغ - یک لیوان

- برگ‌های رزماری را در آب داغ بریزید و به مدت ۵ دقیقه بجوشانید.
- سپس زیر شعله را خاموش کنید و اجازه دهید به مدت ۱۰ دقیقه بماند. دمنوش را صاف کنید و روزانه دو تا سه فنجان از آن بنوشید.

خواص:

رزماری حاوی میزان قابل توجهی ویتامین C است. این ویتامین در گل‌ها و برگ‌های آن وجود دارد. این دمنوش در صورت ابتلا به پرفشاری خون، صرع یا گاستریت (ورم معده) توصیه نمی‌شود.

- آب داغ - یک لیوان
- عسل - ۲۵ گرم

- آب لیموترش - یک قاشق چای‌خوری
- زنجبیل آسیاب شده - نصف قاشق چای‌خوری
- دارچین - ۱/۵ قاشق چای‌خوری

● زنجبیل و دارچین را در یک لیوان آب جوش بریزید و هم بزنید.

● آب لیموترش و عسل را نیز اضافه کنید.

● اجازه دهید به مدت ۵ دقیقه بماند.

نکته:

اگر فشارخون‌تان بالاست قبل از مصرف زنجبیل یا پزشک مشورت کنید و در مصرف آن زیاده‌روی نکنید.