

پرسش و پاسخ

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

دکتر علیرضا نادری

جراح متخصص چشم

زیر پلک بالای چشمم مقداری متورم شده بود. آموکسی سیلین خوردم، تورم و دردش کمتر شده اما کمی سفت شده است، درد می‌کند و احساس تاری می‌کنم. لطفا راهنمایی کنید. ورم لبه پلک، درد و قرمزی آن از علایم گل‌مژه است. این علایم به مدت چند روز شدید می‌شود و به تدریج فروکش می‌کند و گاهی اوقات اگر درمان لازم انجام نشود، تبدیل به شالازیون می‌شود و ممکن است به جراحی و تخلیه نیاز پیدا کند. گل‌مژه، ممکن است در زمینه التهاب لبه پلک یا بلفاریت ایجاد شود. افرادی که مستعد آن هستند، بیشتر به معرض گل‌مژه قرار دارند. گاهی لبه پلک نیز ملتهب می‌شود. گل‌مژه خیلی عفونی نیست.

با این که گل‌مژه ضایعاتی در دناک و بدشکل است اما معمولاً طی چند روز به خودی خود یا با درمانی ساده معالجه می‌شود. گل‌مژه، مزمن نیست و بیشتر مواقع خودبه خود در مان می‌شود؛ اما ممکن است یک ماه یا بیشتر نیز طول بکشد. کمپرس یا شست‌و شو با آب گرم باعث گشاد شدن غدد چربی و در نتیجه خارج شدن چربی زیر لبه پلک و بهبود گل‌مژه می‌شود. در مان موضعی برای گل‌مژه شامل کمپرس گرم به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی قسمت آسیب دیده چشم به دفعات دو تا چهار مرتبه در روز و طی چند روز متوالی است.



بیشتر بدانیم

علایم کم خونی در بیماران کلیوی

کم خونی نشانه های بسیاری دارد در اغلب موارد کم خونی در کنار یک بیماری مزمن مخفی می‌شود

پزشکی

اگر بیماری کلیوی دارید و دچار کم خونی شده اید، ممکن است نشانه های زیر در شما بروز کرده باشد: رنگ پریدگی، احساس خستگی، نداشتن انرژی کافی برای فعالیت روزانه، کاهش اشتها، اختلال در خواب منظم و آرام، اختلال در تفکر، احساس گیجی و سردرد، تنفس سریع، احساس افسردگی و تنگی نفس.

بیماری مزمن کلیوی چیست؟

نارسایی مزمن کلیوی به مرحله ای گفته می‌شود که کلیه هادیگر قادر به دفع مواد زائد و سمی نیستند و در نتیجه، این مواد در خون تجمع و اوره و کراتین خون افزایش می‌یابد.

علایم بیماری مزمن کلیوی

سردرد شدید، ورم دست و پا، کمبود اشتها، ضعف، حالت تهوع و استفراغ دل درد، درد استخوان ها و مفاصل خستگی، ایجاد زخم در دهان، گرفتگی عضلات و خارش.

همان طور که ذکر شد مهم ترین علت آنمی در بیماران همودیالیزی، کاهش اریتروپویتین است و برای درمان کم خونی نیز استفاده از اریتروپویتین رایج است. معمولاً با انجام دیالیز، کم خونی مربوط به نارسایی مزمن کلیوی خودر نمایان و بیمار را خسته و بی حوصله می‌کند.

یکی دیگر از دلایلی که این افراد به کم خونی

مبتلای می‌شوند، افزایش تخریب گلبول های قرمز به علت افزایش فراورده های دفعی در گردش خون است. برای درمان این بیمار ان معمولاً از شکل مصنوعی اریتروپویتین به نام اریتروپویتین با صفات ارثی انسانی استفاده می‌شود. معمولاً تمامی بیمارانی که اریتروپویتین مصرف می‌کنند، باید آهن را به صورت مکمل دریافت کنند و در اغلب موارد این بیماران نیاز به تجویز دوره ای آهن به صورت وریدی یا عضلانی دارند زیرا در مان با اریتروپویتین، نیاز به آهن را افزایش می‌دهد.

بیمارانی که آهن را به صورت خوراکی دریافت می‌کنند، باید توجه داشته باشند که حتماً آهن را در بین وعده های غذایی و با مواد غذایی حاوی ویتامین C مصرف کنند تا دچار عوارض دستگاه گوارش مثل دل درد، اسهال یا یبوست نشوند و همچنین آهن بیشتری جذب بدن شود.

عواملی که باعث کم خونی می‌شود

۱- از دست دادن میزان زیادی از خون به علت جراحی، خون ریزی معده و سرطان مثل تومور مثانه و...

۲- برخی بیماری های مزمن

مثل ایدز، بیماری های مزمن کلیوی، کبدی، آرتريت روماتوئید و...

۳- کاهش ویتامین B12 و اسید فولیک

۴- عفونت

۵- کمبود آهن در رژیم غذایی

برای درمان کم خونی، فهمیدن علت آن از اهمیت زیادی برخوردار است. توصیه می‌شود اگر نشانه های کم خونی را در خود می‌بینید به پزشک مراجعه کنید تا در مراحل اولیه در مان شوید.

در مان کم خونی

همان طور که قبلاً گفته شد روش در مان کم خونی به علت آن وابسته است. در مان کم خونی ممکن است با تجویز مکمل های آهن، اسید فولیک و ویتامین B12 انجام شود

چای سبز

احتمالاً موارد بسیاری درباره فواید فوق العاده چای سبز شنیده اید، اما تکرار آن‌ها همچنان می‌تواند ارزشمند باشد. این نوشیدنی محبوب سرشار از اسیدهای آمینه، ویتامین‌ها و مواد معدنی است. بر همین اساس است که چای سبز با پیشگیری از بیماری و سلامت بهتر قلب پیوند خورده است. خواص ضد التهاب، ضد باکتری و ضد ویروس این نوشیدنی برای بدن انسان معجزه می‌کند. برای بهبود عطر و طعم چای سبز می‌توانید اندکی عسل یا دارچین به آن اضافه کنید.

تسکین دهنده درد، به ویژه زمانی که با التهاب همراه است، سود می‌برد. التهاب از نشانه های بارز گلودرد است. چای زردچوبه زردچوبه که به خانواده ای مشابه با زنجبیل تعلق دارد، دیرزمانی است که به واسطه خواص ضد عفونی کننده خود در کشورهای آسیایی استفاده می‌شود. چای زردچوبه خواص ضد التهاب و ضد میکروب دارد. این چای توانایی خود در تسکین ناراحتی معده را نیز نشان داده است.

بیشتر بدانیم

کدام روش زیبایی بینی کم خطر تر است؟

بانوان

یکی از سؤالاتی که امروزه بین خانم‌های جوان مطرح می‌شود این است که فرق بین عمل جراحی بینی یا همان رینوپلاستی و تزریق فیلر (ژل) بینی چیست؟ کدام روش بهتر است؟ و کدام روش عوارض کمتری دارد؟ در ادامه این دوروش را در کنار هم مقایسه می‌کنیم تا شما اگر واقعاً نیاز به ترمیم بینی داشتید، با توجه به شرایط خود انتخاب راحت‌تری داشته باشید. هر عمل زیبایی در هر کجای جهان و زیر نظر هر متخصصی که انجام شود خطر ها و عوارض خاص خودش را خواهد داشت پس قبل از انجام هر عمل زیبایی بهتر است به این نکته توجه داشته باشید تا جایی که می‌توانید از انجام عمل‌های غیر ضروری و با هدف زیبایی صرف خودداری کنید و اگر مصر به انجام آن هستید باید خطر های ناشی از آن را به جان بخرید.

عوارض بیهوشی

یکی از مهم ترین خطر ها در عمل جراحی بینی استفاده از داروی بیهوشی است که عوارض خاص خودش را دارد اما در تزریق فیلر (ژل) بینی شما عوارض ناشی از دارو های بیهوشی را نخواهید داشت و فقط با تزریق بی حسی موضعی و بدون نیاز به بستری شدن در بیمارستان به نتیجه دلخواه خواهید رسید. افزون بر آن یک عمل تهاجمی را نیز تجربه نخواهید کرد.

تغییر بینی

بیشترین ترسی که در عمل های زیبایی وجود دارد، نتیجه آن است و همیشه این سوال مطرح می‌شود که اگر بینی خوب نشد و اگر بدتر شد چه کار کنم؟ در عمل رینوپلاستی یا جراحی بینی در صورتی که نتیجه کار شمار اراضی نکرده باشد باید دوباره همه خطر ها را به جان بخرید و دست به عمل دوم بزنید که معمولاً هم نتیجه غیر قابل برگشت خواهد بود اما در روش تزریق فیلر (ژل) در صورتی که نتیجه را دوست نداشته باشید، می‌توانید با تزریق حلال ژل یا فیلر مجدد نتیجه را اصلاح کنید و به حالت دلخواه خود در آورید.

زمان عمل و هزینه جراحی

عمل جراحی بینی حتماً باید در بیمارستان انجام شود و دوره در مان آن طولانی است اما تزریق فیلر در مطب پزشک انجام می‌شود و طول در مان آن قطعاً کوتاه تر است. ضمن این که هزینه ای که برای انجام فیلر بینی پرداخت خواهید کرد نسبت به رینوپلاستی بسیار پایین تر خواهد بود.

کدام بینی، کدام روش؟

تا این جابرتری روش تزریق فیلر بینی نسبت به رینوپلاستی کاملاً مشهود است. مهم ترین عیب روش تزریق فیلر مناسب نبودن آن برای همه بینی هاست. در حقیقت این روش فقط برای بینی های کوچکی که دارای قوز هستند مناسب است و بقیه انواع بینی ها برای رفع عیب خود نمی‌توانند از این روش استفاده کنند.

غذای اصلی

آشپز هن

کوکوی عدس دانشجویی



- عدس - ۲۰۰ گرم
- سیب زمینی - یک عدد کوچک
- پیاز - یک عدد کوچک
- تخم مرغ - یک عدد
- آرد سوخاری - یک قاشق غذاخوری سر خالی

عدس را از شب قبل یخسایند. قبل از درست کردن کوکوی عدس ابتدا عدس و سیب زمینی را بپزید و سپس با گوشتکوب له کنید تا یک دست شود. پیاز را رنده کنید و آبش را بگیرید و به مخلوط عدس و سیب زمینی اضافه کنید. نمک، فلفل، زردچوبه و پودر سیر را هم بیفزایید و خوب هم بزنید. تخم مرغ را هم بشکنید و اضافه کنید و هم بزنید. در مرحله بعد

ضد عفونی کردن بالش ها

می‌توانید بالش خود را درون ماشین لباس شویی بشوید. با وجود این، همیشه در ابتدا باید برچسب روی آن را به خوبی بررسی کنید. از مایع شوینده لباس استفاده کنید و بالش را بشوید و آبکشی کنید. همراه بالش، لباس های سبک دیگری را هم درون ماشین لباس شویی قرار دهید. این کار سبب می‌شود تعادل آن حفظ شود و دستگاه آسیب نینند. آبکشی را دوبار انجام دهید تا مطمئن شوید که تمامی مواد شوینده خارج شده است. بعد از شست و شو، بالش ها را به مدت یک روز کامل در معرض نور خورشید قرار دهید تا کاملاً خشک شود. این مرحله بسیار اهمیت دارد، اگر الیاف درون بالش به خوبی خشک نشود، امکان ایجاد قارچ و کپک بیشتر می‌شود. می‌توانید زیپ یا دکمه بالش را باز و الیاف را خارج کنید.

شست و شو با سر که و جوش شیرین

در صورتی که تا کنون بالش های خود را نشسته اید یا به هر علتی تصور می‌کنید این الزام وجود دارد که آن ها را کاملاً تمیز کنید، می‌توانید از محلول جوش شیرین و سر که استفاده کنید.

محلول ضد عفونی

نصف پیمانه جوش شیرین را با نصف پیمانه سر که مخلوط کنید.

بالش ها را درون ماشین لباس شویی قرار دهید.

مخلوط آماده شده را اضافه کنید.

بالش ها را آبکشی کنید.

استفاده از جوش شیرین و سر که افزون بر این که سبب تمیزی و ضد عفونی شدن بالش ها می‌شود، روبالشی را ابراق می‌کند.

پاک کردن لکه با آب اکسیژنه

اگر چه ممکن است عجیب به نظر برسد اما برای شستن بالش ها آب اکسیژنه می‌تواند موثر و نتیجه بخش باشد.

آب اکسیژنه بیشتر مواقع برای پاک کردن لکه ها به کار

سلامت

روش های ضد عفونی کردن بالش ها

پراز گردو خاک شده است. بالش ها به دلیل حجم زیاد الیاف شان آلودگی بیشتری را جذب می‌کنند و به همین دلیل نیاز به تمیز کردن بیشتری دارند و باید ضد عفونی شوند.

برده می‌شود و کافی است مقدار کمی از این ماده را روی قسمت مورد نظر بریزید.

برای خوشبو کردن بالش می‌توانید مقدار کمی از عصاره اوکالیپتوس را روی تکه ای پنبه بریزید و آن را داخل کیسه پارچهای کوچک و داخل بالش قرار دهید. با این کار یک بالش خوشبو و دوست داشتنی خواهید داشت. به جای اوکالیپتوس می‌توانید از گل های طبیعی نظیر گل رز یا گل های دیگر استفاده کنید. همچنین استفاده از گلاب هم با توجه به اثر آرام بخشی آن می‌تواند گزینه مناسبی باشد.

