

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 مهدی فهیمی

متخصص طب سنتی

آیا از نظر طب سنتی سنگدان مرغ‌ارزش غذایی دارد؟ چگونه از سنگدان به بهترین نحو استفاده کنیم؟

طبخ چرخ‌شده سنگدان مرغ یا دنبه گوسفندی و نخود و مصرف آن می‌تواند بخش زیادی از انرژی مورد نیاز مردان و زنانی را که مشغول کارهای سخت هستند تامین کند. ترکیب پودر را زبانه و ادویه جات اصلاح مزاج شده یا ادویه‌های در دسترس شما می‌تواند به عنوان مصلح این غذا استفاده شود. اضافه کردن پودر غوره، رب انار و رب نارنج، طعم و مزه این غذا را بیشتر می‌کند. **همسرم علاقه زیادی به شیره انگور دارد. گرم مزاج است و می‌ترسم برایش ضرر داشته باشد. لطفاً مصلح آن را بفرمایید.**

شیره انگور سرشار از خاصیت است. خون‌ساز و مولد خون صالح، مقوی بنیه بدن به‌ویژه برای کودکان و نوجوانان، حاوی ویتامین‌های ضروری A، B، C و املاحی ضروری مثل آهن، فسفر و منیزیم، مقوی و غلیظ‌کننده شیر مادران، مفید در درمان صرع، سرفه مزمن، تپش قلب، لاغری مفرط، ضعف احشاء، یرقان، افسردگی و... است. شیره انگور در مان بسیاری از بیماری‌هایی است که منشأ سردی دارد. ترکیب آن با ارده کجند خواص شیره را صدچندان می‌کند و بهترین وعده صبحانه برای تمام افراد محسوب می‌شود. مصلح: افراد خیلی گرم مزاج بعد از خوردن ارده شیره می‌توانند کمی آب لیمو میل کنند.

سواد سلامت

علت و علایم سندروم شیهان

که بر اندام‌هایی مانند تیروئید، کلیه‌ها و اندام‌های تولید مثلی مانند رحم اثر می‌گذارد. وقتی غده هیپوفیز آسیب می‌بیند و این هورمون‌ها به اندازه کافی تولید نمی‌شود، عملکرد اندام‌های تحت تاثیر نیز افت می‌کند. سندروم شیهان به نام کم‌کاری هیپوفیز پس از زایمان نیز معروف است.

● **علائم**

علائم سندروم شیهان گوناگون است و در هر

فردی متفاوت است و بستگی به میزان افت عملکرد غده هیپوفیز در تولید هورمون‌ها دارد. علائم سندروم شیهان به تدریج و طی یک دوره از زمان بروز می‌کند. در موارد نادر و بسیار جدی‌تر که به آن سندروم شیهان حاد می‌گویند، این علائم فوری بعد از زایمان ظاهر می‌شود.

-خستگی

-خشکی پوست

-افزایش وزن
-بی‌بوست
-قطع قاعدگی یا قاعدگی نامنظم
-توقف رشد موهای زاید
-فشار خون پایین
-ناتوانی در تولید شیر و شیردهی
-مقاومت به انسولین
-کاهش میل جنسی
-گرگرفتگی
-کاهش انداز ه‌سینه‌ها

شباهت‌های بیماران سرطانی و فضانوردان

بررسی جدید پژوهشگران درباره داشتن برنامه ورزشی برای بیماران سرطانی پیش از آغاز شیمی درمانی و پس از اتمام آن تاکید دارد



پزشکی

شیوا رضایی | مترجم

بسیاری از افراد با شنیدن در مان سرطان و شیمی درمانی یاد عوارض جسمانی طول دوره شیمی درمانی می‌افتند؛ عوارضی چون تهوع، سرگیجه، ریزش مو، ضعف و بی‌حالی و...

دو گروه، توان جسمی آن‌ها نیز در ابعاد مختلف افت قابل ملاحظه‌ای می‌کند. بررسی این پژوهشگران البته در حد توصیف شرایط باقی‌نمانده است و آن‌ها در پی طراحی برنامه ورزشی و بازپروری برای بیماران سرطانی شبیه آن چیزی هستند که در ناسا برای فضانوردان طراحی شده است.

● **برای سفر به فضا آماده شوید**

فضانوردان پیش از سفرهای فضایی ملزم به انجام برخی فعالیت‌های ورزشی هستند. هدف از این فعالیت‌ها بهبود عملکرد بدن و تقویت آن است، به عنوان مثال افزون بر افزایش حجم عضلات، تمرینات منظم ورزشی کمک می‌کند تا حجم خون آن‌ها افزایش یابد و فشار خون آن‌ها بهتر از قبل تنظیم شود. این بهبود عملکرد جسمی از آن نظر اهمیت دارد که در این بهبود فضایی سفر باعث افت عملکرد می‌شود، اما داشتن بدنی آماده‌تر کمک می‌کند فرد پس از بازگشت از سفر، در وضعیت بهتری قرار داشته باشد. البته ناسا و دیگر آژانس‌های فضایی بعد از اتمام مأموریت فضانوردان، آن‌ها را به حال خود رها نمی‌کنند و

برنامه‌های ورزشی مشخصی برای بازپروری جسمی و شناختی آن‌ها دارند. با توجه به تمام این نکات این گروه از پژوهشگران چند پیشنهاد برای بیماران سرطانی ارائه دادند.

● **اول کسب آمادگی، سپس شیمی درمانی**

این پژوهشگران می‌گویند بیماران سرطانی نیز لازم است پیش از آغاز شیمی درمانی تا جایی که امکان دارد، فعالیت‌های ورزشی انجام دهند و وضعیت جسمی خود را بهبود بخشند. البته برنامه‌های ورزشی هر کسی متناسب با وضعیت او و بیماری‌اش متفاوت خواهد بود اما داشتن برنامه پیاده‌روی منظم و روزانه می‌تواند برای اغلب افراد قابل اجرا باشد.

افزون بر ورزش پیش از آغاز در مان شیمی درمانی، توجه به فعالیت‌های ورزشی بعد از اتمام در مان، موضوع دیگری است که این پژوهشگران بر آن تاکید دارند. آن‌ها می‌گویند افراد با فاصله کمی پس از اتمام دوره‌های شیمی درمانی می‌توانند با شروع به ورزش منظم و حساب‌شده به بهبود وضعیت جسمی خود کمک کنند و توان جسمی و البته شناختی خود را بهبود بخشند.

سندروم شیهان به همان شیوه‌ای در مان می‌شود که کم‌کاری هیپوفیز در مان می‌شود، یعنی با در مان جایگزینی هورمون. پزشک، سطح هورمون‌ها را در خون بیمار می‌سنجد و تعیین می‌کند کدام یک از این هورمون‌ها نیاز به در مان جایگزینی با هورمون دارد و این چیزی است که در هر بیمار متفاوت است

بیشتر بدانیم

ریزش موها بعد از بارداری

بانوان

اگر در دوران بارداری موهای شما پر پشت‌تر شده، ممکن است بعد از زایمان دسته‌دسته بریزد. این مسئله برای برخی از تازه‌مادران در چند ماه اول پس از زایمان رخ می‌دهد و نگران‌کننده نیست. در دوران بارداری، سطح بالای هورمون استروژن ممکن است مرحله رشد موی شما را طولانی‌تر کند که ریزش موها کمتر از حد معمول می‌شود. بعد از زایمان، سطح استروژن در بدن پایین می‌آید و موها شروع به ریختن می‌کند که این ریزش شدید، معمولاً بعد از سه تا چهار ماه پس از زایمان متوقف خواهد شد. با گذشت زمان بیشتر، معمولاً میزان رشد موهای جدید به حالت اولیه پیش از بارداری باز می‌گردد. اگر شما در دوران بارداری و در نتیجه افزایش هورمون اندروژن، از رشد بیش از حد مو در صورت و بدن رنج می‌برید، به احتمال زیاد ظرف شش ماه پس از زایمان از بیشتر این موها راحت می‌شوید. ماسک پیشنهادی برای تقویت مو:

● **ماسک سیرو روغن نارگیل**

یک قاشق غذاخوری روغن نارگیل را با یک قاشق غذاخوری آب سیر ترکیب کنید. این مخلوط را روی کف سر و موهایتان به آرامی ماساژ دهید تا پوست سر و موهایتان بتواند مواد مغذی سیر را جذب کند. بگذارید ۲۰ دقیقه بماند و بعد با آب ولرم آبکشی کنید. می‌توانید روغن نارگیل را گرم با سیر مخلوط کنید و بعد از سرد شدن از آن استفاده کنید.

● **ماسک سیرو روغن زیتون**

سیرها را پوست و له کنید. روغن زیتون را در تابه گرم کنید و سپس روی پوره سیر بریزید و هم بزنید تا یکدست شود. مخلوط سیر و روغن را در یک بطری شیشه‌ای بریزید و بگذارید دو تا سه روز بماند. هفته‌ای دوبار این ماسک خانگی را روی پوست سرتان بگذارید و ماساژ دهید. باید ماسک به مدت یک ساعت روی موهایتان بماند سپس با آب ولرم بشویید.

دانستنی‌ها

همه چیز درباره جراحی زیبایی کردن

در صورتی که پوست گردن انعطاف‌پذیری خود را از دست بدهد و چربی هم در آن ناحیه تجمع داشته باشد دچار افتادگی می‌شود که منظره نا زیبایی ایجاد می‌کند. امروزه به شیوه‌های مختلف این افتادگی پوست قابل در مان است. یکی از روش‌ها جراحی است.

● **انواع جراحی زیبایی گردن**

جراحی زیبایی گردن به روش‌های مختلفی انجام می‌شود که عبارت است از:

● **لیپوساکشن گردن**

در این روش معمولاً چربی‌های اشباع‌شده و اضافه از ناحیه گردن حذف می‌شود.

● **کشیدن پوست گردن**

کشیدن پوست گردن در روش‌های مختلفی انجام و با توجه به شرایط بیمار انتخاب می‌شود.

● **پلا تیسما پلاستی**

در این روش معمولاً به حذف خطوط و چین و چروک روی گردن اقدام و پوست گردن سفت‌تر می‌شود.

● **سرویکوپلاستی**

در این روش، بافت اصلی پوست گردن محکم و پایدار می‌شود و پوست اضافی گردن را حذف می‌کنند.

تغذیه

مولتی ویتامین‌ها چه موادی هستند؟

مولتی ویتامین‌ها، شامل انواع گوناگون ویتامین و مواد معدنی هستند. داروهای مولتی ویتامین به شکل‌های گوناگونی مانند قرص، کپسول، آدامس یا پودر و مایع به بازار ارائه می‌شوند. با توجه به برچسب طریقه مصرف و دوز آن‌ها، معمولاً باید دوبار در روز مصرف شوند. ۱۳ ویتامین و دست کم ۱۶ ماده معدنی به واکنش‌های آنزیمی بدن کمک می‌کنند و به آن‌ها سرعت می‌بخشند. همچنین به این مواد مغذی برای رشد و تنظیم فرایندهای بدن نیاز است. افزون بر انواع گوناگون ویتامین‌ها و مواد معدنی، آمینو اسیدها و اسیدهای چرب مورد نیاز بدن را نیز تامین می‌کنند. اما از آنجایی که این مواد توسط سازمان غذا و دارو تنظیم نمی‌شوند، ممکن است مقادیر کمتر یا بیشتری از آن چه که روی برچسب نوشته شده داشته باشند.

سلامت

محافظت از کلیه‌ها در سرما

سرما می‌تواند بیماری‌های کلیوی را تشدید کند؛ به همین دلیل مراقبت از کلیه‌ها در فصل سرما نیازمند توجه بیشتر است. به گزارش سازمان جهانی بهداشت اکنون حدود ۸۵۰ میلیون نفر در سراسر جهان به بیماری‌های مختلف کلیوی مبتلا هستند. بیش از ۱۳ میلیون نفر در سراسر جهان مبتلا به آسیب شدید کلیه (AKI) به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل بروز بیماری مزمن کلیه هستند که ۸۵ درصد این افراد در کشورهای کم‌درآمد یا در آمد متوسط زندگی می‌کنند.

برای محافظت از کلیه‌ها در فصل سرما رعایت چند نکته الزامی است:

● **کلیه‌ها را گرم نگه دارید**

کلیه‌ها نباید در معرض هوای سرقرار بگیرد، پوشیدن کمرندهای پهن گزینه مناسبی برای گرم نگه داشتن کلیه‌هاست؛ کمر بند نباید خیلی تنگ باشد و بدن را تحت فشار قرار دهد.

● **به میزان کافی آب بنوشید**

معمولاً در زمستان به دلیل تعریق پایین بدن، تمایل زیادی به نوشیدن آب وجود ندارد؛ ولی عملکرد صحیح کلیه‌ها نیازمند آب کافی است.

● **غذاهای سالم بخورید**



● پوست لیمو، پر تقال، چای سبز و آویشن را درون صافی قوری بریزید و به اندازه یک فنجان آب جوش به آن بیفزایید، سپس اجازه دهید دست کم ۵ دقیقه خوب دم بکشد. در آخر، آن را درون لیوان بریزید و آب جوش را نیز به آن اضافه و با پوست لیمو و پر تقال تزیین کنید. این ترکیب حتماً در یک ظرف در بسته مثل قوری دم بکشد، در غیر این صورت رنگ و عطر مناسبی نخواهد داشت.

خواص

● از خواص درمانی جوشانده پوست پر تقال در طب

سنتی بسیار یاد شده است.

● از این خواص می‌توان به تقویت سیستم ایمنی بدن و اعصاب، در مان سرفه، سرماخوردگی، تسکین استرس و... که تنها برخی از خواص درمانی دمنوش پوست پر تقال هستند، اشاره کرد.

● دمنوش لیمو، آرامش بخش و تسکین دهنده است، فشارهای عصبی و خستگی‌های روحی را کاهش می‌دهد، تپش قلب را از بین می‌برد و مشکلات بد خوابی را رفع می‌کند.