

پزشکی

افزایش آمار ابتلا به آندومتر یوز

بیماری آندومتریوز امروزه به چالشی بزرگ در حوزه زنان تبدیل شده و آمار مبتلایان در حال افزایش است. رئیس سومین کنگره بین المللی چالش های بالینی دکتر مریم سادات حسینی، «با بیان این که آمار دقیقی درباره مبتلایان به آندومتریوز در ایران هم اکنون وجود ندارد، گفت: «علت اصلی ابتلا به این بیماری ناشناخته است. در بیماری آندومتریوز بافت آندومتر (لایه داخلی رحم) در بیرون از محل اصلی خود تشکیل می شود و قسمت هایی مانند تخمدان ها را درگیر می کند و درد شدید ناحیه لگن و خون ریزی زیاد دوران قاعدگی از علائم شایع این بیماری است که با بیماری التهابی لگن و کیست تخمدان اشتباه گرفته می شود.» ۵ علت برای آندومتریوز بیان شده است از جمله: قاعدگی عقبگرد که خون به جای خارج شدن از بدن به سمت حفره شکمی می رود و سلول های همراه آن به دیواره لگن می چسبید و در آن جا رشد می کند. زخم جراحی مانند جراحی برداشتن رحم یا سزارین سلول های آندومتر را به حل برش منتقل می کند یا سلول های آندومتر توسط خون یا مایع لنف به قسمت های دیگر منتقل و در آن جا تکثیر می شود. به این ترتیب بافت آندومتر در حفره لگنی رشد کرده و ضخامت آن زیاد می شود و عوارضی مانند نازایی ایجاد می کند.

تازه ها

غذای رستوران را در منزل بخوریم

این روزها حضور مردم در شهر به شکل خطرناکی دارد به حالت عادی در می آید که با توجه به بالا رفتن آمار مبتلایان در کشور به موضوعی نگران کننده تبدیل شده است. در همین باره دکتر مینومحز عضو کمیته کشوری ستاد مبارزه با کرونا، درباره رستوران رفتن مردم می گوید: «روی سخمن با کسانی است که این روزها به رستوران می روند. جایی که همه کنار هم نشسته اند و طبیعی است که نمی توانند هنگام غذا خوردن ماسک بزنند.» به نظر می رسد حالا که دوباره میزان ابتلای روزانه بالا رفته است و در خیلی مناطق به وضع هشدار رسیده ایم بهتر است تا حد ممکن از حضور در اماکن عمومی سربسته مانند رستوران ها خودداری کنیم. حتی اگر می خواهیم از غذای بیرون استفاده کنیم راه حل ساده اش این است که غذا را از رستوران یا کترینگ بگیریم و با ظروف منزل در خانه میل کنیم یا خودمان ظرف ببریم و غذا را در ظرف خودمان بگیریم و قبل از صرف کردن صرفایری احتیاط هم آن را اگر کم کنیم.

داروهایی که شما را در برابر گرما آسیب پذیرتر می کند

بسیاری از داروها می توانند آسیب پذیری بدن به گرما و نور خورشید را افزایش دهند و تاثیرات خود را به شکل بثورات پوستی، کم آبی و بالا رفتن بیش از اندازه دمای بدن نشان دهند

پزشکی

با گرم تر شدن هوا در اواخر بهار و تابستان ما معمولاً برای نجات از گرما وقت بیشتری را در خارج از منزل و در فضای باز سپری می کنیم غافل از این که برخی از داروهایی که مصرف می کنیم ما را در برابر گرما و نور خورشید آسیب پذیرتر می سازند. واقعیت این است که بسیاری از داروها

آنتی بیوتیک ها

برخی از آنتی بیوتیک ها ممکن است باعث افزایش حساسیت پوست به نور خورشید به ویژه در هوای گرم شوند. این حساسیت معمولاً به صورت آفتاب سوختگی های شدید، بثورات خارش دار و در دناک، اگر ما یا تشدید پسوریازیس بروز می کند و خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش می دهد. کینولون ها، تتراسایکلین ها، سولفونامیدها و آنتی بیوتیک سیپروفلوکساسین می توانند باعث ایجاد حساسیت به نور شوند و جوش های پوستی ایجاد کنند. برای جلوگیری از این عوارض جانبی، باید در محافظت از نور آفتاب بسیار محتاط باشید: از قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خودداری کنید، از پوشش های محافظ استفاده کنید و ضد آفتاب بزنید.

داروهای ضد افسردگی

اگر در فضاهای باز و دماهای بالا دچار علائمی مانند سردرد، سرگیجه و حالت تهوع می شوید، احتمالاً در برابر گرما آسیب پذیری بیشتری دارید. بهتر است بدانید که داروهای ضد افسردگی

می توانند عامل بروز این علائم باشند. داروهای ضد افسردگی سه حلقه ای مانند آمی تری پتیلین توانایی تعریق را که یکی از راه های کاهش دمای بدن است کاهش می دهند. بنابراین در صورت استفاده از این داروها، سعی کنید از گذراندن زمان زیاد در بیرون از خانه خودداری کنید. دیورتیک ها و ملین ها همچنین داروهای ملین داروهای ادرار آوری هستند که باعث می شوند بدن آب بیشتری از دست بدهد. این داروها حتی ممکن است احساس تشنگی را در فرد مهار کنند. این شرایط به نوبه خود می تواند بدن را مستعد کمبود آب کند. بنابراین در صورت مصرف این داروها لازم است روزانه حداقل ۲ لیتر آب بنوشید مگر این که پزشک تان توصیه دیگری داشته باشد.

داروهای دیابت

برخی داروهای ضد دیابتی مانند سولفونیل اوره تقریباً همانند آنتی بیوتیک ها حساسیت به نور ایجاد

می توانند آسیب پذیری بدن ما به گرما و نور خورشید را افزایش و تاثیرات خود را به شکل بثورات پوستی، کم آبی و بالا رفتن بیش از اندازه دمای بدن نشان دهند. در موارد شدید، این افزایش بیش از حد دمای بدن می تواند به سسکته مغزی منجر شود و کشنده باشد. انواع داروهای تجویزی و بدون نسخه می تواند باعث بروز این علائم جانبی شود. در این مطلب با گروه های عمده این داروها آشنا می شوید.

داروهای قلبی

برخی از داروهای قلبی جریان خون به پوست را کند می کنند. در نتیجه بدن نمی تواند گرمای اضافی را از طریق پوست دفع کند. این داروها شامل مسدود کننده های بتا و مسدود کننده کانال های کلسیم یا داروهای فشار خون هستند که ضربان قلب را با هدف کاهش فشار خون کند می کنند. اگر یکی از این داروها را مصرف می کنید در صورت احساس حالت تهوع، تغییر ضربان قلب، سرگیجه یا گیجی در فضای بیرون از منزل به یک مکان سرد و سایه منتقل شوید و در صورت تداوم علائم با پزشک تماس بگیرید.

داروهای بدون نسخه

هرچند بیشتر داروهایی که شما را در مقابل گرما آسیب پذیرتر می کنند داروهای تجویزی هستند، اما برخی از داروهای بدون نسخه هم می توانند همان اثر را داشته باشند. به عنوان مثال داروهای ضد حساسیت مانند دیفن هیدرامین مانع تعریق می شوند. داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی مانند ایبوپروفن هم باعث کمبود آب بدن می شوند و خطر نارسایی کلیه را افزایش می دهند. بنابراین، اگر از این داروها استفاده می کنید آب زیادی بنوشید و از نور آفتاب دور بمانید. منبع: ba-bamail.com

ترفند ها

۶ فوت و فن برای تهیه برنج کته

برای تهیه برنج کته علاوه بر این که برنج خوش عطر و طعم را انتخاب می کنید، اندازه قابلمه هم مهم است. دقت کنید که اندازه قابلمه متناسب با مقدار برنج باشد. در صورتی که قابلمه بزرگ باشد میزان آب هم برای کته شدن برنج زیاد و برنج شفته می شود.

۱) برنج را ۳ تا ۴ بار خوب بشویید تا هم لعاب آن گرفته شود و موقع پخت به هم نچسبد، هم بعد از پخت کاملاً سفید و خوش رنگ باشد.

۲) به مقدار کافی به برنج چون نمک بزنید. نمک زیاد نریزد، چون قرار نیست تا برنج را آیکش کنید نمک اضافه گرفته شود. بعد اجازه دهید برنج خیس بخورد. (حدود ۱ تا ۲ ساعت).

۳) برای پخت شعله گاز را روشن کنید و بگذارید تا برنج با حرارت زیاد بجوشد و در قابلمه باید باز باشد. باید آب به اندازه یک بند انگشت

۱۰ نکته برای اسباب کشی در روزهای کرونایی



استفاده نشده برای پر کردن وسایل استفاده کنید و برای اطمینان با چسب پهن، تمام ورودی های کارت ها را ببندید. در روز اسباب کشی برای خوردن میوه، چای یا آب از ظروف یک بار مصرف استفاده کنید. وسایل ضروری مثل بشقاب، لیوان، قابلمه، بالش و ... را با ماشین شخصی به منزل جدید ببرید. بهتر است برای این کار صبر کنید تا اسباب کشی تمام شود.

۹ اگر مقدور است برای این که لازم نباشد تمام لوازم را ضد عفونی کنید، یک روز برای باز کردن کارت ها و چیدن شان صبر کنید. «ماندگاری ویروس روی بعضی سطوح مثل استیل یخچال زیاد است و نیاز به ضد عفونی حتمی دارد». ۱۰ تا حد امکان اسباب کشی را به دقیقه ۹۰ موکول نکنید تا همه کارها را با حوصله انجام دهید. بهتر است صبح زود شروع کنید تا شب بدون نگرانی کارتان تمام شود.

بهداشت

خط قرمز های استفاده از محصولات آرایشی در دوران بارداری و شیردهی

بانوان

بیشتر زنان باردار فکر می کنند که تنها آن چه وارد بدن آن ها می شود می تواند بر سلامت جنین تاثیر گذار باشد، این در حالی است که هر آن چه روی بدن آن ها قرار می گیرد هم بر سلامت خود و جنین شان موثر است. خط قرمز هایی در استفاده از محصولات آرایشی بهداشتی برای بانوان در دوران بارداری و شیردهی وجود دارد که هنگام خرید باید به آن ها دقت کنید:

خط قرمز شماره یک

رتینوئید ها Retinoids

رتینوئید که با نام تریتینوئین نیز شناخته می شود، نوعی از ویتامین A است که باعث کاهش تقسیم سلولی و جلوگیری از شکستن کلاژن می شود. این ماده بیشتر در مرطوب کننده های ضد پیری، کرم ها و لوسیون های درمان آکنه و ضد لک ها وجود دارد. مطالعات نشان داده است که مصرف این ماده باعث بروز آسیب های برگشت ناپذیر جنین می شود. پزشکان توصیه می کنند از مصرف اشکال خوراکی و موضعی رتینوئید ها در دوران بارداری اکیداً اجتناب کنید.

خط قرمز شماره دو

هیدروکسی اسید ها Hydroxy Acids

اسید های هیدروکسی مانند آلفا هیدروکسی اسید (AHA)، بتا هیدروکسی اسید (BHA) و اسید سالیسیک در برخی محصولات آرایشی بهداشتی از جمله فرآورده های ضد آکنه، ضد التهاب و قرمزی ضد چروک استفاده می شود. مطالعات نشان داده است، استفاده مکرر از این محصولات باعث ایجاد نقایص مادرزادی و عوارض مختلف بارداری می شود.

خط قرمز شماره سه

پارابن

استفاده از مواد شیمیایی نگه دارنده از جمله پارابن به علت عوارض سقط جنین و ایجاد مشکلات تولید مثل در جنین در دوران بارداری ممنوع است.

خط قرمز شماره چهار

تولون تولوئن Toluene

این ماده که در لاک های ناخن استفاده می شود برای جنین به شدت سمی است، در دوران بارداری از استفاده از محصولات حاوی این ماده اکیداً اجتناب کنید.

خط قرمز شماره پنج

فرمالدهید FORMALDEHYDE

این ماده در صاف کننده های مو، لاک ناخن و چسب مژه یافت می شود و به شدت سرطان زاست. استفاده از این مواد در طول بارداری بسیار پر خطر است.

خط قرمز شماره شش

تتراسایکلین ها TETRACYCLINES

داروهایی مانند تتراسایکلین، داکسی سایکلین و ماینوسایکلین از جمله آنتی بیوتیک هایی هستند که در درمان آکنه استفاده می شوند. استفاده خوراکی و موضعی این آنتی بیوتیک ها موجب آسیب جدی کبدی در خانم باردار و ممانعت از رشد استخوانی جنین می شود.

خط قرمز شماره هفت

هیدروکینون HYDROQUINONE

پزشکان استفاده از فرآورده های آرایشی بهداشتی حاوی هیدروکینون را به علت جذب بالای پوستی در دوران بارداری توصیه نمی کنند. این ماده اغلب در فرآورده های پوستی ضد لک استفاده می شود.

خط قرمز شماره هشت

دی هیدروکسی استون

DIHYDROXYACETONE (DHA)

در هنگام بارداری از اسپری های فاقد ماده شیمیایی DHA استفاده کنید. استنشاق این ماده برای مادر و جنین ایمن نیست.

خط قرمز شماره نه

اسید تیوگلیکولیک THIOLGLYCOLIC ACID

این ماده در کرم های موبر استفاده می شود، اگر چه مطالعاتی درباره اثر این ماده بر رشد کودک وجود ندارد، پزشکان استفاده آن ها را در دوران بارداری توصیه نمی کنند.

خط قرمز شماره ده

آمونیاک AMMONIAC

آمونیاک در رنگ موها یافت می شود و به علت تحریک پوست و ریه توصیه می شود در دوران بارداری از رنگ موهای فاقد آمونیاک استفاده شود.

منبع: چاره چی

