

بیشتر بدانیم

پیشگیری از تهوع و اسهال تابستانی



با گرم تر شدن هوا خطر شیوع بیماری عفونت روده ای مانند اسهال و تهوع افزایش می یابد. اسهال می تواند در هر زمان فرد را مبتلا کند. اسهال به دلیل عفونت باکتریایی در معده و روده کودکان خردسال، نوزادان و حتی بزرگسالان هم تجربه می شود به طوری که در ماه های گرم فصل تابستان میزان مرگ و میر ناشی از اسهال در کودکان خردسال و نوزادان بسیار افزایش می یابد.

علل اصلی ابتلا

شایع ترین علل اسهال تابستانی عفونت های انگلی است که می تواند از انسان به انسان یا حیوان به انسان سرایت کند.

علایم دیگر

- اسهال نوعی بیماری است که در بیشتر مواقع جدی گرفته نمی شود. شاید شما هم یکی از افرادی باشید که اسهال را بیماری تلقی نمی کنید. حال می پرسید چه زمانی باید آن را جدی گرفت؟ علائم این بیماری با دردهای شکم شروع می شود به خصوص گرفتگی عضلات شکم
- ✓نفخ شکم
- ✓دل پیچه
- ✓تهوع
- ✓سر درد و ضعف
- ✓استفراغ

راه های پیشگیری

- ✓شستن مرتب و کامل دست ها
- ✓مصرف آنتی بیوتیک ممنوع
- ✓نخوردن غذاهای نپخته
- ✓هرپیز از خوردن غذاهای اسیدی
- ✓شست و شوی دقیق مواد غذایی خام و سبزیجات
- ✓مصرف مایعات بیشتر

درمان های خانگی

- ۱- سبزیجات پخته شده، موز و پروبیوتیک ها از جمله درمان هایی است که می توان آن را انجام داد.
- ۲- ماست و کته برنج یکی از رایج ترین درمان های اولیه اسهال است که مادران برای فرزندان خود تجویز می کنند.
- ۳- ترکیب زنجبیل رنده شده و عسل می تواند درمان خوبی برای کاهش دل پیچه و شکم درد ناشی از اسهال باشد. به منظور افزایش کارایی این ترکیب، بهتر است از مصرف آب خودداری کنید.
- ۴- سرکه سیب، سوپ هویج، سوپ مرغ، موز و سیب از جمله مواد غذایی است که در کاهش و درمان اسهال به شما کمک می کند.

از چه غذاهایی باید پر هیز کرد؟

هنگامی که به اسهال مبتلا شدید، مصرف برخی مواد غذایی ممکن است شرایط شما را وخیم تر کنند. مواد غذایی که موجب اسهال می شوند به طور معمول حاوی مقدار زیادی از مواد تشکیل دهنده مصنوعی، چربی ها، ادویه ها یا محرک هایی مانند کافئین هستند و همچنین غذاهایی که دارای قند و چربی بالا هستند، اسهال را تشدید می کنند.

بیشتر بدانیم

علائم، دلایل و درمان پیچ خوردگی مچ پا

پیچ خوردگی مچ پا آسیب شایعی است که باعث پارگی خطرناک تاندون پامی شود و باید هر چه زودتر آن را درمان کرد



پیچ خوردگی مچ پا یکی از شایع ترین آسیب های ناحیه مچ پا و بسیار درناک است. این آسیب چرخش مچ پا به داخل یا خارج در حین راه رفتن یا دویدن است که به آسیب بافت های نرم و رباط های مچ پا منجر می شود. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

دانستنی ها

پیچ خوردگی مچ پا می تواند به پارگی جزئی یا کامل یک لیگامنت یا رباط نگه دارنده مچ پا منجر شود. هنگامی که لیگامنت پاره می شود، روی پایداری مچ پا تأثیر می گذارد. میزان پایداری مچ پا بستگی به شدت و میزان پارگی دارد. معمولاً هنگام پیچ خوردگی، فرد روی پای خود می افتد یا در حال دویدن است و به دنبال آن درد شدیدی روی ناحیه بیرونی مچ پا احساس می کند که با صدای شکستگی همراه است.

خطر کمتر

اگر فرد بتواند روی پای آسیب دیده راه برود احتمال آسیب کمتر می شود اما حتی در این صورت هم نباید به فعالیت خود ادامه دهد.

علائم پیچ خوردگی مچ پا

- ۱- وجود درد در یک طرف پا دو طرف مچ پا
- ۲- وجود تورم در سرتاسر مچ پا که اغلب این تورم شدید و گسترده است
- ۳- درد گرفتن مچ پا در هنگام لمس کردن آن
- ۴- توانایی نداشتن در تحمل وزن یا حرکت دادن مچ پا
- ۵- قرمز و گود شدن پوست مچ پا
- ۶- شنیدن صدایی شبیه صدای ضرب به یا شکستگی در هنگام پیچ خوردگی شدید

اگر بلافاصله بعد از پیچ خوردن پا رنگ به رگ شدن مچ پا هر کدام از این علائم رخ داد، احتمال این که مچ پا پیچ خورده باشد خیلی زیاد است. برای تشخیص صحیح و اطمینان از این که مچ پا پیچ خورده است یا نه، توصیه می شود به پزشک مراجعه کنید.

علل پیچ خوردگی مچ پا

شایع ترین علت پیچ خوردگی مچ پا پرونیشن بیش از حد طبیعی دچار چرخش است. (اگر بایستید، پا به سمت داخل می چرخد و گودی کف پا به حالت تخت قرار می گیرد، این همان پرونیشن طبیعی پا چرخش به داخل است.)

اختلالات ساختاری و بیومکانیکی در پا باعث کاهش سطح تماس مفصلی و کاهش حس عمقی مفصل می شود و روی پایداری و ثبات مچ تأثیر منفی خواهد داشت.

ضعف عضلات مچ پا به این ترتیب که عضلات مچ پا حمایت کننده مفصل هستند و به دنبال ضعف عضلات حمایت مفصل کاهش می یابد. کاهش پا شنه دار (پاشنه بلند) به طور موثری باعث کوتاهی تاندون آشیل (تاندون آشیل، طناب فیبری قوی است

که عضلات پشت ساق پا را به استخوان پاشنه متصل می کند)، می شود. هنگامی که فرد از کفش های تخت استفاده می کند تاندون آشیل تحت تنش اضافه قرار می گیرد و می تواند منجر به پیچ خوردگی مچ پا شود.

راهکارهای درمانی

- ✓ برای درمان موثر باید هر چه سریع تر عواملی را که ممکن است باعث پیچ خوردگی مچ پا شود درمان کرد. به همین دلیل بهترین راهکار مراجعه به پزشک است.
- ✓در بیشتر موارد کفی (ارتز) به پای فرد ثبات می دهد. کفی ها حرکات جانبی پا را هنگام راه رفتن کاهش می دهد و از پیچ خوردگی یا پیشگیری می کند.
- ✓استفاده از یخ، فشرده گی (بانداز) و بالا نگه داشتن از جمله کارهایی است که توصیه می شود.
- ✓به کارگیری یخ در ناحیه مد نظر به صورت مستقیم یا استفاده متناوب از کیسه های سرما و گرما باعث سرعت بخشیدن به روند بهبودی می شود.
- ✓زمان بهبودی بین ۳ تا ۷ هفته است اگر چه ورم ممکن است چند ماه ادامه داشته باشد. در موارد شدید برای تاندون های اطراف مفصل مچ پا ضرورت دارد.

آشپزی هنر

پیش غذا

سالاد سبزیجات ایتالیایی

- ۱- مواد سس را داخل دستگاه مخلوط کن بریزید.
- ۲- جعفری باید تازه و بدون ساقه و برگ های ریحان هم باید تازه و درشت باشد.
- ۳- دستگاه را روشن کنید تا مواد یکدست شود.
- ۴- سس باید سبز رنگ باشد و بافت سبزیجات در آن کاملاً مشاهده شود.
- ۵- کاهو را برگ برگ جدا کنید و هر برگ را به خوبی بشویید.
- ۶- برگ های کاهو را درشت خرد کنید و مجدد زیر آب بگیرید.
- ۷- کاهوها باید درشت خرد شود تا بافت سالاد ایتالیایی حفظ شود.
- ۸- برگ های خرد شده کاهو را روی پارچه تمیز بریزید تا آب آن گرفته شود.
- ۹- خیار و فلفل دلمه ای را خرد کنید.
- ۱۰- برای زیبایی بیشتر و راحت خوردن سالاد، هویج را با پوست کن برش های طولی نازک دهید. ۱۱- اگر پنیر فتا دوست ندارید می توانید از پنیر با طعم های دیگر استفاده کنید. ۱۲- سبزیجات را آماده کنید، کاهوهای خرد شده را (که آب شست و شوی آن را گرفته اید) در ظرفی بریزید. تمام مواد دیگر را اضافه و پنیر را خرد کنید و به آن بیفزایید. ۱۳- مواد را کاملاً مخلوط کنید و سپس سس را اضافه و تمام مواد سالاد را به سس آغشته کنید.

- ۱۴- سالاد را ۳۰ دقیقه در یخچال بگذارید تا سس جذب سالاد شود و سپس آن را سرو کنید.
- ۱۵- این سالاد بسیار سالم، خوش طعم و کم کالری و یکی از بهترین سالادها و سس ها برای افراد رژیم است.
- ۱۶- این سالاد را تازه میل کنید و سس آن را قبل از تهیه سالاد آماده کنید تا بافت و طعم بهتری داشته باشد.



- کاهو- یک بوته متوسط
- هویج درشت - یک عدد
- فلفل دلمه ای قرمز - یک عدد
- خیار متوسط - ۲ عدد
- پنیر فتا - سه چهارم پیمانه
- گوجه فرنگی - ۲ عدد متوسط
- زیتون بدون هسته - یک پیمانه
- مواد لازم برای تهیه سس
- جعفری خرد شده - یک پیمانه
- ریحان تازه - ۱۰ برگ

- آویشن - یک چهارم قاشق
- جای خوری
- سیر تازه - ۲ حبه
- سرکه قرمز - یک چهارم پیمانه
- روغن زیتون - سه چهارم پیمانه
- نمک - سه چهارم قاشق
- جای خوری
- فلفل سیاه - یک چهارم قاشق
- جای خوری
- عسل - یک قاشق مربا خوری

آیا زندگی بدون قلب امکان پذیر است؟

را بهت زده کرد. او با کمک قلب مصنوعی که به پشت او بسته شده بود توانست ۵۵۵ روز زنده بماند. استن به شدت به پیوند قلب جدید نیاز داشت و این بدان معنا بود که مجبور شد در بیمارستان بماند تا بتواند تا زمان پیوند تحت نظر باشد. پزشکان دانشگاه میشیگان دستگاه قلب مصنوعی Syncardia را روی بدن استن نصب کردند. از قلب مصنوعی زمانی استفاده می شود که قلب از دو طرف از کار بیفتد. این وسیله به استن کمک می کرد که



از زندگی معمولی داشته باشد و حتی بسکتبال بازی کند. استن سرانجام پیوند قلب شد.

سلوی، زنی بدون قلب!

«سلوی حسین» ۳۹ ساله دومین انسانی است که قلب ندارد! در یک عمل جراحی، قلب معیوب اش را درآورند و با چار شد بدون قلب طبیعی اش به زندگی ادامه دهد. وی یک قلب مصنوعی دارد که در داخل جعبه ای همیشه همراه اوست. در این جعبه که نزدیک به ۷ کیلو انسانی وزن دارد دو باتری، یک وسیله برقی و تلمبه برای انتقال هوا از طریق لوله ها به یک کیسه پلاستیکی در سینه بیمار کار می کند تا گردش خون را در بدنش مهیا کند.

زندگی بدون قلب، چرا؟

حدود ۵۰ سال از اولین پیوند قلب انسان به انسان می گذرد اما اغلب بیماران مجبورند برای ماه ها یا حتی سال ها صبر کنند تا اهدا کننده ای سازگار پیدا شود، در این شرایط قلب مصنوعی می تواند گزینه موقتی مناسبی باشد.



زیبایی

چگونه با وجود آگزما می پوستی زیبا بمانیم

مهسا کسنوی

خبرنگار



همه ما احتمالاً آگزماهای پوستی را در زندگی خود تجربه کردیم. آگزما شریایی است که در آن پوست دچار خارش، قرمزی، التهاب و پوسته ریزی می شود. پزشکان هنوز دلایل بروز این عارضه را نمی دانند اما این بیماری معمولاً در افرادی که حساسیت دارند، ایجاد می شود. آگزما گاهی ریشه ژنتیکی دارد و ممکن است در بین اعضای یک خانواده هم شایع باشد. معمولاً خانم ها وقتی دچار آگزما می شوند فکر می کنند زیبا نیستند و در دوران داشتن آگزما به مشکل می خورند. در ادامه به بررسی نکاتی برای زیبا بودن با وجود داشتن آگزما می پردازیم.

پوشاندن آگزما می قرمز

شاید عجیب به نظر برسد اما برای پوشاندن آگزما می قرمز بهترین راه استفاده از کانسیلر سبز است. کانسیلر سبز، قرمزی را پنهان می کند اما پادان نرود که پوست باید مرطوب باشد. پس برای حفظ رطوبت پوست از یک مرطوب کننده هم استفاده کنید.

در هنگام آگزما از چه محصولی استفاده کنیم

شاید شنیده باشید محصولات آرایشی «بدون عطر» یا «بدون بو» در هنگام ابتلا به آگزما بهتر هستند اما این غلط است. گرم ها و دیگر محصولات زیبایی با برچسب «بدون عطر» ممکن است کمتر تحریک کننده باشند، زیرا مقدار کمی عطر دارند اما راهی وجود ندارد که با اطمینان بگویید چه چیزی پوست شما را احساس می کند. پس از این محصولات هم با احتیاط استفاده کنید.

در هنگام آگزما چگونه لوازم آرایشی جدید بخریم؟

اگر به آگزما مبتلا هستید مقدار کمی از لوازم آرایشی جدید را زیر خط فک خود بنزد و بگذارید تمام روز بماند تا ببینید آیا به آن واکنش نشان می دهد یا خیر. همچنین می توانید آن را روی بازوی خود قرار دهید و ببینید آیا پس از ۴۸ ساعت بدن تان به آن واکنش نشان می دهد.

بهترین ضد آفتاب چیست؟

ضد آفتاب هایی که با مواد معدنی مانند اکسید، روی یا دی اکسید تیتانیوم ساخته می شود بهترین انتخاب برای افرادی است که دارای آگزما هستند، پس برای این دوران از ضد آفتاب های حاوی روی و حداقل SPF30 استفاده کنید.

راه اصلی درمان آگزما

آگزما باعث خشکی، تحریک و خارش پوست می شود. وقتی پوست شما خشک است خارش بیشتری دارید. بنابراین تمیز و مرطوب نگه داشتن پوست مهم است. استحمام قبل از خواب آب به پوست شما می رساند. رطوبت رسانی به شما کمک می کند تا از شر آگزما خلاص شوید پس بهترین راه برای درمان آگزما، مراقبت خوب از پوست و مرطوب نگه داشتن آن است. همچنین برای مراقبت از پوست خود می توانید، لباس های خود را قبل از پوشیدن بشویید؛ به شما پیشنهاد می کنم برای شست و شو از یک شوینده ملایم و بدون عطر و رنگ استفاده کنید و لباس های خود را دوبار بشویید تا آثار صابون از بین برود.

