

بر اساس تحقیقات انجام شده بانوان مبتلا به دیابت، دو برابر بیشتر از افرادی که مبتلا به دیابت نیستند، دچار یائسگی زودرس می شوند. یائسگی زودرس ۱۷ درصد از سال های باروری بانوان را کاهش می دهد.
مهران زمان زاده متخصص غدد و داخلی در گفت و گو با فرس اظهار کرد: بانوانی که به دوران یائسگی نزدیک می شوند و به بیماری دیابت نیز مبتلا هستند، از نظر سلامتی دو برابر بانوان عادی در معرض خطرند و ممکن است دیابت و یائسگی به طور همزمان بدن بانوان را درگیر کند.

درمان موثر برای خارش پوست دوران بارداری

مترجم: علیرضا - کلستاژ، خارش پوست در دوران بارداری است که در ۳ ماه آخر یا گاهی قبل از آن خودش را نشان می دهد. خارش شدید در دست ها و پاها و قسمت های دیگر بدن به وجود می آید و هنگام شب بدتر می شود و مانع خواب فرد می شود. کلستاژ زندگی مادر باردار را به خطر نمی اندازد اما می تواند برای جنین مشکل ساز باشد. به همین دلیل است که پزشکان در چنین مواقعی زایمان زود هنگام را توصیه می کنند.



علامت:

نخستین و درآورترین علایم، خارش شدید است که معمولاً در کف دست و پاشنه پا و گاهی تمامی بدن رخ می دهد. خارش هنگام شب شدت پیدا می کند و مانع خواب کافی فرد می شود. علاوه بر آن علایمی که کمتر شایع است عبارت است از:

برقان

از دست دادن اشتها

حالت تهوع

درمان:

- * از آن جا که کلستاژ بارداری می تواند برای جنین مضر باشد، پزشکان زایمان زود هنگام را توصیه می کنند. در هفته ۲۷ امکان زایمان زود هنگام وجود دارد.
- * تنها در موارد شدید بودن کلستاژ بارداری است که دارو توسط پزشک تجویز می شود.
- * داروی "اورسودیل" برای کاهش نمک صفراوی در خون زنان باردار تجویز می شود. با دفع نمک صفراوی بیش از حد خود به خود خارش نیز از بین می رود.

تغییر الگوی انتقال ایدز به سمت تماس جنسی

کافه سلامت

تاکنون ۳۳ هزار مبتلا به ویروس ایدز در کشور شناسایی شده اند. دکتر علی اکبر سیاری در گفت و گو با ایرنا با اشاره به تغییر الگوی انتقال ایدز به سمت تماس جنسی، بیان کرد: طی ۱۵ سال اخیر انتقال ایدز از طریق جنسی فقط ۱۵ درصد رشد داشته است، اما در نیمه نخست امسال ۴۳ درصد انتقال این ویروس از طریق تماس جنسی گزارش شده که این مسئله زنگ خطری جدی برای جامعه است. وی با بیان این که از مجموع مبتلایان به ایدز در کشور بیش از هشت هزار نفر فوت کرده اند، افزود: هم اکنون حدود ۱۸ هزار نفر تحت درمان هستند. ۳۴ مادر باردار مبتلا به ایدز در کشور در نیمه نخست امسال شناسایی شده اند که ۳۲ نوزاد سالم به دنیا آمده اند اما دو نوزاد به دلیل مراجعه دیر هنگام مادر، جان خود را از دست دادند. وی با اشاره به نقش مهم رسانه در خصوص اطلاع رسانی نسبت به بیماری ایدز و آگاه و حساس سازی مردم نسبت به این بیماری، بیان کرد: هم اکنون میزان شیوع این بیماری در کشور برخلاف کشورهای پیشرفته روند افزایشی به خود گرفته و سن شیوع نیز متأسفانه کاهش یافته است. ایدز که ششمین بیماری کشنده جهان محسوب می شود، در همه کشورها، به عنوان یک مضل اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی مطرح است.

مصرف زیاد خرما غلظت خون را افزایش می دهد

تغذیه

مداومت در مصرف خرما به افزایش غلظت خون منجر می شود. به گزارش مشرق، محمد علی زارعیان دستیار تخصصی طب سنتی اظهار کرد: غذاهای مختلف با گذراندن مراحل هضم، اجزای مختلفشان وارد خون می شود و قوام خون را تغییر می دهد. تغییر قوام خون در نتیجه مصرف غذا یا به سمت افزایش غلظت یا افزایش رقت خون است و افزایش غلظت خون اگر از حد متعادل عبور کند، به بروز عوارض مختلفی در اعضای بدن مانند واریس منجر خواهد شد. خرما از غذاهایی است که مداومت در خوردن آن به افزایش غلظت خون می انجامد. زارعیان اضافه کرد: در حفظ سلامتی، مستلزم عادت رانباید از نظر دور داشت؛ به تغییر حکما، عادت، طبیعت ثانویه افراد است و هر تغییر ناگهانی در عادت ها به بروز بیماری و عوارض ناخوشایند منجر می شود و اگر عادت های هم مضر باشد، باید به تدریج آن را ترک کرد. عادت ها تأثیر شگفتی در مزاج انسان دارند تا آن جا که ممکن است تحت تأثیر آن، اشخاص با مزاج یکسان از خود و دانش های متفاوتی نشان دهند. به عنوان مثال سه جوان با مزاج گرم، نفر اول به خوردن گرمی عادت دارد، نفر دوم به خوردن سردی و نفر سوم عادت های متوسط دارد. این سه فرد با خوردن گرمی سهواً کنش متفاوت نشان می دهند نفر اول احساس بدی نمی کند، نفر دوم احساس ناخوشایندی دارد و نفر سوم کمتر احساس ناخوشایند دارد. این دستیار تخصصی طب سنتی ایران ادامه داد: اگر در خانواده ای رشد پیدا کرده اید که عادت به خوردن خرما داشته اند و یا سال هاست که خرما مصرف می کنید، می توانید خوردن خرما را طبق روال گذشته ادامه دهید به شرط اینکه در مصرف آن افراط نکنید. زارعیان بر پایان افزود: برای کاهش عوارض مصرف خرما، خوردن بادام در کنار آن و سکنجبین بعد از آن توصیه شده است لذا اگر افراد عادت به خوردن خرما دارند، از نوشیدن سکنجبین غافل نشوند.

چرا رنگ دندان تغییر می کند؟

۳۲ موراورد

مصرف قهوه، چای، دخانیات، افزایش سن و از دست رفتن بافت عصبی دندان از جمله دلایل تغییر رنگ دندان است که باید مورد بررسی دندانپزشک قرار گیرد. دکتر مهدی عباسی، دندانپزشک ترمیمی در گفت و گو با برنامه «فراسو» شبکه رادیویی سلامت بایبان این که دوسری تغییر رنگ دندان های داریم، اظهار کرد: یکسری عوامل خارجی است که روی دندان تأثیر می گذارد مانند مواد رنگی که فرد مصرف می کند؛ در این موارد برای برطرف کردن تغییر رنگ باید از جرم گیری یا برساز استفاده کنیم. در مواردی نیز موادی به بافت داخلی دندان نفوذ می کنند و موجب تغییر رنگ دندان می شود. این مشکل با جرم گیری برطرف نمی شود و باید از موادی استفاده کنیم که به داخل دندان نفوذ می کند و باعث سفید شدن دندان می شود که به آن بلچینگ می گوئیم و مردم عامه به آن سفید کردن دندان می گویند. این دندانپزشک در باره عواملی که به داخل بافت دندان نفوذ می کند، گفت: یک نوع از آن ها عوامل خارجی است، نوع دیگر آن ها دارو هایی است که در کودکی مصرف می شود و علت بعدی این است که با افزایش سن رنگ دندان زردتر می شود. اینها مواردی است که می توان با بلچینگ برطرف کرد. وی در پاسخ به این پرسش که خمیر دندان سفید کننده به چه صورت عمل می کند؟ گفت: این نوع خمیر دندان به دو صورت عمل می کند. برخی از انواع آن حاوی مواد ساینده است و به علت سایشی که ایجاد می کنند دندان ها را سفید می کند که مفید نیست؛ چون مقداری از سطح دندان را دچار سایش می کند. برخی از انواع این خمیر دندان ها نیز حاوی ترکیبات سفید کننده است. از همان موادی که دندان پزشکان استفاده می کنند، البته با غلظت پایین تر. لاک ها و برسب هایی که برای سفید کردن دندان تهیه شده است روی سطح دندان اثر منفی ندارد. این مواد ممکن است دندان را سفید کند؛ اما خیلی زود رنگ دندان بر می گردد.

آشپزی من

مواد لازم

خمیر مایه - یک قاشق چای خوری آب گرم - یک چهارم پیمانه شیر گرم - یک چهارم پیمانه شکر - دو قاشق مربا خوری تخم مرغ - یک عدد کره - یک قاشق غذا خوری آرد - یک پیمانه نمک - یک چهارم قاشق چای خوری

کرومپت صبحانه

طرز تهیه

در کاسه ای، آب گرم، شکر و خمیر مایه را می ریزیم و مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در جایی تقریباً گرم قرار می دهیم تا خمیر مایه فعال شود. کره را به شیر اضافه می کنیم و روی حرارت قرار می دهیم تا گرم شود. مخلوط مخمر و شیر را با هم ترکیب و تخم مرغ را نیز اضافه می کنیم و با همزن دستی مخلوط می کنیم. آرد و نمک را به مایه اضافه و با همزن دستی خوب مخلوط می کنیم و در جای گرمی قرار می دهیم تا حجم مواد دو برابر شود. تا بهر ایا کره کمی چرب می کنیم و روی حرارت ملایم قرار می دهیم. قالب های کوچک را داخل تابه می گذاریم و از مایه تا نیمه قالب می ریزیم. اجازه می دهیم یک طرف کرومپت کاملاً پخته شود. وقتی روی بر می گردانیم، وقتی دو طرف کرومپت کاملاً پخته شد، آنها را روی توری قرار می دهیم تا خنک شوند.

مصرف زنجبیل در چه شرایطی ممنوع است؟

سلامت

زنجبیل یکی از سالم ترین ادویه های جهان به حساب می آید و به ویژه برای بیماری مربوط به دستگاه گوارش نیز موثر است. اما با وجود منافع آن، ممکن است، در شرایط خاص، باعث آسیب بیشتری شود. در این مطلب به نقل از سایت ام اس آن شرایطی که مصرف زنجبیل توصیه نمی شود، درج شده است. **اختلالات خونی:** زنجبیل سبب افزایش و تحریک جریان خون می شود. این ادویه برای افراد مبتلا به چاقی، دیابت، یا بیماری عروق محیطی مفید است. در پی اختلالات خونی، تنبکی، لخته شدن خون کاهش می یابد، به این معنی که حتی کوچک ترین مصدومیت می تواند به مرگ منجر شود. در این مورد، از مصرف زنجبیل باید اجتناب شود، زیرا باعث خونریزی می شود.

مصرف داروهای خاص: کسانی که دارو برای فشار خون بالا یا دیابت مصرف



پرسش و پاسخ

دکتر یاقوت شهنی زاده رئیس انجمن دندانپزشکان ایران در مطب مجازی خبرگزاری فارس به سوالات پاسخ می دهد

تغذیه

خواب

آیا لکه های تیره و زرد رنگ روی دندان از بین می رود؟

برخی افراد در مناطقی زندگی می کنند که فلوراید آب زیاد است؛ همین موضوع باعث ایجاد لکه های تیره روی دندان ها می شود. در برخی از موارد نیز لکه های سفید روی دندان ها مشاهده می شود که این لکه ها نشان دهنده پوسیدگی دندان هاست که با روش های نوین قابل درمان است.

سوزش

خواب

آیا نخ دندان باعث لق شدن دندان می شود؟

نخ دندان یک ابزار مناسب برای خارج کردن غذاهای مانده در بین دندان هاست و از آن جا که بیشتر مردم فقط روی دندان ها مسواک می زنند، غذا در بین دندان ها باقی می ماند که با نخ دندان می توان این غذا ها را از بین برد و از پوسیده شدن دندان ها و بوی بد دهان جلوگیری کرد. اگر از نخ دندان به صورت مناسب و صحیح استفاده شود به هیچ وجه باعث لق شدن و بی نظمی دندان ها نمی شود. بهتر است افراد نخ دندان را علاوه بر حرکت دادن به سمت چپ و راست به سمت بالا و پایین نیز حرکت دهند. نخ دندان در اندازه ها و جنس های مختلف در بازار موجود است. نخ دندان نازک برای افرادی که دندان های چسبیده به هم دارند مناسب است و نخ دندان پهن برای افرادی که فاصله دندان هایشان از هم زیاد است، استفاده می شود.

سوزش

خواب

ویژگی لثه سالم را بیان کنید؟ تغییر رنگ لثه نشان دهنده بیماری خاصی است؟

لثه سالم حالتی مثل پوست پرتقال دارد و باید توجه کرد که پوسیدگی دندان ها و تجمع میکروب ها در حفره های بین دندان و لثه نه فقط باعث پوسیدگی دندان ها می شود بلکه این پوسیدگی ها به تدریج باعث تغییر رنگ لثه و ایجاد عفونت در لثه ها خواهد شد. خطر عفونت لثه در افرادی که بیماری ایدز و دیابت دارند، بیشتر است و لثه این افراد به دلیل مقاومت پایین در هنگام مسواک زدن دچار خونریزی می شود. وجود لکه های قرمز و سفید روی لثه نشان دهنده عفونت لثه هاست و اگر این تغییر رنگ ظرف مدت ۱۵ روز برطرف نشد باید برای درمان به پزشک مراجعه کرد.

تاثیر منفی لوازم آرایشی بر غریزه مادری

کودک

محققان به زنان باردار هشدار داده اند که از مصرف لوازم آرایشی و بهداشتی از قبیل رژ لب، عطر و ضد تعریق (دئودورانت) بپرهیزند؛ این محصولات حاوی یک ماده شیمیایی است که بر غرایز و عواطف مادری برای تنظیم نیاز های کودک تأثیر می گذارد. به گزارش ایران از روزنامه دبلی میل، این مطالعه نشان می دهد که حتی قرار گرفتن در معرض اندکی از این ماده شیمیایی به نام بیسفنول اس (BPS) بر توانایی مادر در تنظیم نیاز های کودک تأثیر می گذارد. محققان تأکید کرده اند، نتایج این مطالعه را دیدگاه تکاملی حائز اهمیت است زیرا رفتار مادر در میزان احتمال بقای نوزاد تأثیر گذار است. آن ها در جریان این مطالعه دریافتند که قرار گرفتن در معرض مقدار کم BPS موجب مرگ ۱۰ درصد از نمونه های آزمایشگاهی، در نتیجه مراقبت های ضعیف مادرانه شد. به گفته محققان، BPS در رفتار مادرانه و همچنین ارتباطات عصبی مرتبط با مادری تأثیر می گذارد.

شماره پیامک زندگی سلام

۲۰۰۰۹۹۹