

از سلول های خون بند ناف برای درمان هشتاد نوع بیماری مختلف استفاده می شود، مانند بیماری های خونی، سرطان، سرطان خون، کم خونی آپلاستیک، بیماری هوچکین و لنفوم غیر هوچکین. از خون بند ناف برای درمان تالاسمی و کم خونی داسی و درمان بیماری های مرتبط با سوخت و ساز در نوزاد نیز استفاده می شود. به گزارش بیتوته، بیشتر کودکان مبتلا به فلج مغزی و اوتیسم با استفاده از خون بند ناف خود در مان می شوند.

# غلبه بر خواب آلودگی بعد از ظهر

خواب آلودگی بعد از صرف ناهار و در محل کار یکی از مشکلاتی است که کم و بیش برای هر فردی اتفاق می افتد، به ویژه وقتی هوا رو به گرمی می رود و ساعت های بعد از ظهر طولانی تر می شود؛ ولی می توان این مسئله را حل کرد.

خوابیدن زیاد موجب اتلاف وقت و کمبود وقت نیز موجب ناتوانی در انجام وظایف روزانه می شود. گاهی هنگامی که بیش از حد می خوابید، خجالت زده شده و از خود خشمگین می شوید که این حالت به تدریج بر عزت نفس شما تاثیر منفی می گذارد.

### چای عصرانه بنوشید

بعد از ظهر چای بنوشید. این روش خوبی برای مقابله با احساس خواب آلودگی در بعد از ظهر است که با مقدار کم کافئین موجود در چای و انجام اقدامات لازم برای دم کردن و آماده کردن چای، حاصل می شود. از انواع مختلف چای های طعم دار (ترجیحا کافئین دار) و فنجان و نعلبکی زیبا برای نوشیدن چای استفاده کنید.

### با یکی از نزدیکان خود تماس بگیرید

شما می توانید با همسر، فرزند، خواهر و برادر، پدر و مادر، یکی از دوستان یا یکی از همکاران قدیمی خود تماس بگیرید. یک مکالمه پنج دقیقه ای روحیه شما را بهتر می کند و برای انجام کارهایتان، نیروی تازه ای به شما می بخشد.

## عوامل خورنریزها در بارداری

### پانو

خورنریزی در دوران بارداری یکی از مشکلاتی است که خانم ها را به

شدت نگران می کند. اولین چیزی که در این شرایط به آن فکر می کنند سقط شدن جنینشان است. با این که از کنار خورنریزی های این دوران نباید به آسانی گذشت اما این اتفاق در این دوران همیشه خطرناک نیست و منجر به سقط نمی شود.

### چه زمانی نگران لکه بینی و خورنریزی باشیم؟

اگرچه لکه بینی برای بعضی از خانم های باردار اتفاق می افتد، اما این اتفاق اغلب سلامت مادر و جنین را تهدید نمی کند و معمولا برای درصد کمی از خانم های باردار، لکه بینی بعد از عمل نزدیکی رایج است. بقیه هم

### حرکات کششی انجام دهید

شانه های خود را به سمت جلو و سپس عقب بچرخانید و هر چرخش را با دم و بازدمی عمیق زمان بندی کنید. این کار را به مدت ۲ دقیقه تکرار کنید.

### تکهای شکلات تلخ بخورید

شکلات تلخ به دلیل داشتن چربی های سالم و آنتی اکسیدان ها، فیبر، منیزیم بالا و اندکی کافئین، حس سرخوشی را در فرد ایجاد می کند.

### در محل کارتان، گیاه رزماری بگذارید

قرار دادن یک گلدان در حال رشد در فضای محل کارتان، موجب بهبود روحیه خواهد شد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، نتایج مطالعات نشان می دهد که عطر رزماری موجب افزایش انرژی می شود. هر زمان که احساس خستگی و بی حالی کردید، فقط کافی است که شاخه کوچکی رامیان انگشتان خود بمالید تا عطر آن در فضا پخش شود.

### کاری را که بیشتر علاقه دارید انجام دهید

در ابتدای روز زمانی که به سر کار می روید، میزان انرژی شما بالاست. بنابراین روز خود را با انجام کارهایی شروع کنید که بیش از همه، از انجام آن ها نگران هستید، زیرا هنگام صبح می توانید

این کارها را با سرعت و سهولت بیشتری انجام دهید و کارهای مورد علاقه تان را به ساعت های بعدی در طول روز موکول کنید. به این طریق، وقتی احساس خواب آلودگی در بعد از ظهر به سراغتان می آید، شور و شوقی که برای انجام کارهای مورد علاقه تان دارید، از افت انرژی و خواب آلودگی تان جلوگیری می کند.

### هر چند بار که می توانید از جانتان بلند شوید

نتایج مطالعات نشان می دهد که حتی فعالیت های کوتاه مدت نیز موجب هوشیاری می شود و تناسب اندام را حفظ می کند. برای نمونه، به جای ارسال ایمیل یا تماس گرفتن با همکاران خود، به سر میز آن ها بروید و سوال خود را حضوری بپرسید.

خورنریزی تان مداوم یا با درد و تب همراه است.

### دلایل خورنریزی نیمه دوم بارداری

عمل نزدیکی

معاینات دهانه رحم

بسته شدن دهانه رحم توسط جفت

جدا شدن ناگهانی جفت

در شرایط زایمان زودرس، خورنریزی قبل از هفته ۳۴

همراه با گرفتگی عضلات یا انقباض آن، اسهال، فشار به

لگن و کم درد است. اگر این وضعیت پیگیری و درمان

نشود عواقبی جدی برای جنین به دنبال خواهد داشت.

اما بعد از هفته ۳۷، این علایم برای آغاز زایمان طبیعی

هستند.

اغلب خورنریزی ها و لکه بینی هایی که بر اثر سقط جنین اتفاق می افتد، با علایم دیگری مانند دردهای شکمی و گرفتگی عضلات همراه است. خورنریزی ناشی از بارداری خارج رحمی، زمانی اتفاق می افتد که تخم بارور در جایی غیر از رحم و معمولا در لوله فالوپ جا گرفته باشد. به گزارش بیتوته، این نوع بارداری اگر تشخیص داده نشود، ممکن است جان مادر را تهدید کند. همچنین باید به خورنریزی ناشی از بارداری مولار هم اشاره کرد که در این نوع بارداری، جفت جنین رشد غیر طبیعی دارد و معمولا جنین هم غیر عادی می شود.

پس از هر خورنریزی واژینال، فوراً با پزشکتان تماس

بگیرید و وضعیت حالتان را به وی بگویید به ویژه اگر

## شکلات با مغز نارگیل

### آشپزی من

### مواد لازم

شکلات تلخ- ۱۲۰ گرم

شیر عسلی - یک قاشق سوپ خوری

پودر نارگیل - ۶۰ گرم

### طرز تهیه

شکلات را خرد کنید و روی بخار آب قرار دهید تا ذوب شود.

در داخل قالب ها شکلات ذوب شده بریزید و برگردانید تا یک لایه از شکلات در کف و دیواره های قالب بماند و اجازه دهید تا ببندد.

یک بار دیگر این کار را تکرار کنید تا لایه شکلاتی ضخامت بیشتری پیدا کند.

نارگیل را در تابه بریزید و تفت دهید.

شیر عسلی را در ظرفی بریزید و به تدریج نارگیل را اضافه و مخلوط کنید تا به شکل خمیر درآید.

داخل کاسه های شکلاتی را با خمیر نارگیلی پر کنید.

باقی شکلات را ذوب کنید و روی مواد را با شکلات بپوشانید و در یخچال قرار دهید تا شکلات ببندد.

شکلات آماده را از قالب جدا و سرو کنید.



## چه زمانی درد دست چپ با مشکل قلبی مرتبط است؟

### سلامت

در د قفسه سینه یا ناراحتی - مانند احساس فشار یا سنگینی

- شایع ترین نشانه یک حمله قلبی محسوب می شود. از این

رو، درد دست چپ که با درد قفسه سینه یا ناراحتی در این

قسمت همراه می شود، احتمال بروز حمله قلبی یا یک

مشکل قلبی جدی دیگر را به طور قابل توجهی افزایش

می دهد. به گزارش عصر ایران اما درد در ناحیه دست به

واسطه شرایط مختلفی شکل می گیرد که از کشیدگی

عضله تا یک حمله قلبی شدید را شامل می شود.

هر چند تشخیص این که آیا درد در دست چپ یا مشکلی

در قلب مرتبط است یا خیر می تواند دشوار باشد، اما چند

ویژگی می تواند بین دست درد قلبی و غیر قلبی تمایز

ایجاد کند.

### درد قفسه سینه و دست

ترکیب احساس درد در دست چپ و قفسه سینه نشان

دهنده یک شرایط پزشکی اورژانسی و نیازمند ارزیابی

فوری است. در شرایطی که این نشانه مرتبط با یک مشکل

قلبی تشخیص داده نشود نیز هرگز نباید نادیده گرفته شود.

بیشتر افرادی که در قفسه سینه و دست درد مرتبط با قلب

دارند به این نکته اشاره دارند که درد قفسه سینه به شانه و

سپس به دست سرایت می کند. درد ممکن است به سمت

گردن، آرواره، پشت و دست راست نیز حرکت کند.

## مثلت خطر صورت، کجاست؟

### بیشتر بدانیم

ترکاندن جوش برخی نواحی صورت

در بدترین حالت به مرگ، فلج صورت

و مننژیت منجر می شود.

همایون مژده‌یی آذر، متخصص پوست و مو، در گفت و گوبا

باشگاه خبرنگاران جوان، مثلث خطرناک صورت را قسمت

هایی از بینی، فاصله بینی تا لب بالایی و گوشه های لب

برشمرد و گفت: این ناحیه از صورت قسمتی به نام سینوس

کاونوس را پوشش می دهد که ترکاندن جوش های این

نواحی خطرناک است.

به عبارت دیگر این قسمت یک حفره در پایه مغز است که

خون بدون اکسیژن را از مغز به قلب باز می گرداند و رگ

های صورت که مسئول گردش خون در این ناحیه است، به

قسمت پشتی مغز دسترسی دارد اگر در اثر ترکاندن جوش

یا ایجاد خم، این ناحیه دچار عفونت شود، مستقیم وار د مغز

می شود که به نابینایی یا مرگ می انجامد.

زمانی که جوش را فشار می دهید، پوست آن دچار پارگی

می شود و باکتری های موجود روی دست در اثر تماس به

راحتی وارد زخم باز می شود و عفونت ایجاد می کند.

### موهای بینی را بکنیم یا نه؟

کندن موی بینی نیز می تواند باعث عفونت ریشه مو شود،

زیرا بینی حاوی باکتری های خطرناکی است که لایه لای

موهای آن وجود دارد و این عفونت از طریق همین رگ ها

می تواند وارد مغز شود، بنابراین بهترین روش برای اصلاح

موی بینی، کوتاه کردن آن ها با استفاده از قیچی مخصوص

است.

## مصرف داروهای آنتی هیستامین

## وخشکی چشم بهاری

### پزشکی

کسانی که حساسیت دارند در فصل

بهار به طور منظم از آنتی هیستامین ها

استفاده می کنند تا عطسه و خارش

گلویشان برطرف شود، این در حالی است که استفاده از

این داروها، گیرنده های موسکارینی را مسدود می کند. این

گیرنده ها، طوبیت چشم را حفظ می کنند و مسدود شدن

آن ها مساوی است با خشکی چشم در فصل بهار که قطعاً

فرد را آزار خواهد داد. متخصصان چشم می گویند افرادی

که مستعد ابتلا به خشکی چشم هستند، معمولا چند

روز بعد از استفاده از آنتی هیستامین ها با اثر خشک کننده

آن روی چشم مواجه می شوند و بعد از مراجعه به پزشک، به

این مشکل اشاره می کنند. قطره اشک مصنوعی بدون مواد

نگه دارنده می تواند در این مواقع موثر باشد.

### پیشنهاد برای استفاده از لنز

به علاوه اگر از لنز استفاده می کنید، در طول فصل

حساسیت حتما به سراغ لنزهای یک بار مصرف بروید.

این لنزها به شما کمک می کند تا احساس راحتی بیشتری

داشته باشید. در واقع، همه عناصر حساسیت زا که درون

لنزها جمع می شود، با عوض کردن روزانه از بین می رود و

فرصت پیدانمی کند که به چشم شما آسیب برساند.

### پرش

### و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر

است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف گیاهی توصیه می شود،

پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود.

دکتر سیدسعید اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی



### سوال

جوانی ۲۶ ساله ام که از ۵ سال پیش موهایم شروع

به ریزش کرده است. از داروهایی مانند فیناستراید

و شامپوهای گران قیمت خارجی استفاده می کنم و

دیگر خسته شده ام؛ باید از این داروها تا آخر عمر استفاده

کنم. تا زمانی که از این داروها استفاده می کنم خوب است

اما همین که مصرف دارو را قطع می کنم موهایم نازک می

شود و می ریزد.

ریزش مو عوامل متعددی دارد. در بعضی از افراد به

دلیل افزایش حرارت در سر اتفاق می افتد، به عنوان

مثال افرادی که مزاج گرم و صغراوی دارند، در جلوی

سر دچار ریزش موی شوند. معمولا کم کردن این حرارت با

مصرف خوراکی هایی مانند سکنجبین، استفاده از داروهای

گیاهی با طبیعت سرد به صورت موضعی و انجام حمام سر،

میسر است. البته علت ها بسیار زیاد است و باید بر اساس آن

درمان انجام بگیرد. در بعضی از افراد هم افزایش سودا و بلغم

در سر ممکن است باعث ریزش مو شود. تذکر این نکته حائز

اهمیت است که قرص فیناستراید باعث ضعف قوای جنسی

می شود؛ باید به این نکته توجه کنید و با یکی از متخصصان

طب سنتی مشورت کنید.

### خواب

### خواب

پسری ۳ساله دارم که نمی تواند ادرار خود را نگه دارد.

روزش کمتر و شب ها حتی تا ۳بار این اتفاق می افتد؟

معمولا مدتی طول می کشد تا کودکان بتوانند

ادرار خود را کنترل کنند. کودکانی که مزاج، کلیه

و مثانه سرد دارند، قدرت کمتری برای نگهداری ادرار

خود دارند و مصرف خوراکی های سرد هم باعث افزایش تکرر

ادرار می شود مالدین روغن های گرم و گرم نگه داشتن کلیه

ها مهم است عامل دیگر که کنترل آن اهمیت زیادی دارد،

استرس است. اگر کودک به دلیل ادرار کردن تنبیه شود،

این مشکل تکرار می شود. معمولا کودکی که شب ها خواب

بد می بیند نیز جایش را خیس می کند.

برای این موارد والدین باید حوصله بیشتری به خرج دهند و از

داروهای آرام بخش گیاهی استفاده کنند.

