

افراد مبتلا به میگرن و ویزشکان معالجات باید آگاه باشند که داشتن اضافه وزن یا کمبود وزن شدید برای این دسته از بیماران مفید نیست و حفظ وزن مناسب می تواند خطر بروز میگرن را کاهش دهد. محققان آمریکایی معتقدند، افراد چاق ۲۷ درصد بیش از افراد با وزن معمولی احتمال دارد دچار سردردهای میگرنی شوند افرادی هم که وزن آنان کمتر از حد نرمال است، ۱۳ درصد بیشتر احتمال دارد به میگرن دچار شوند. همچنین ارتباط بین چاقی و بروز میگرن در زنان و افراد کمتر از ۵۵ سال بیشتر است.

ماسک‌های خانگی مو

با این ماسک های ساده و خانگی می توانید در فصل بهار به موهایتان لطافت و تازگی ببخشید:

ماسک موز، تغذیه مو

مواد لازم: موز- یک عدد زرده تخم مرغ- یک عدد روغن زیتون طبیعی- ۵ قاشق غذاخوری ابتدا موز را قطعه قطعه کنید و سپس آن را از یک صافی بگذرانید تا کاملا یکدست شود.

سپس به آن زرده تخم مرغ و روغن زیتون اضافه و مواد را به طور کامل با هم مخلوط کنید. اگر موی سرتان بلند است و مقدار ماسک کافی نیست، می توانید مواد تشکیل دهنده را دو یا سه برابر کنید. ماسک را به موهای خود بمالید و موهایتان را با یک کلاه حمام به مدت ۲۰ تا ۴۰ دقیقه بپوشانید. سپس موهایتان را با آب گرم، شامپو و مرطوب کننده به طور کامل بشویید.

ماسک گوجه فرنگی، مقابله با ریزش مو

گوجه فرنگی- یک عدد آلوئه ورا- ۲ قاشق غذاخوری

عسل- ۲ قاشق غذاخوری

ابتدا پوست یک گوجه فرنگی بزرگ را بگیریذ. سپس، آب آن را بگیریدی یا گوجه فرنگی را رنده کنید.

۲ قاشق غذاخوری از آب آلوئه ورا و ۲ قاشق غذاخوری عسل به طور کامل مخلوط کنید.

مواد حاصل را به موهای سر خود بمالید و سپس موهایتان را با یک کلاه حمام بپوشانید. پس از ۲ ساعت، موهای خود را با آب گرم و شامپو بشویید. باید توجه داشت که نباید بیش از ۲ بار در هفته از این ماسک استفاده شود.

ماسک سرکه، مرطوب کننده خانگی

این ماسک بهاری برای موهای خشک و آسیب دیده بسیار مفید است.

تخم مرغ- یک عدد

سرکه سیب- یک قاشق غذاخوری

روغن زیتون- ۲ قاشق غذاخوری

ابتدا تخم مرغ را به سرکه سیب اضافه کنید و سپس به آن روغن زیتون بیفزایید، بعد از مخلوط کردن مواد با هم، موها و پوست سر خود را با این ماسک ماساژ دهید، سپس با یک شانه موهایتان را به صورت مورب آن قدر شانه بزنید

تا مواد به خوبی جذب شود، بعد از ۱۵ دقیقه سر را با شامپو بشویید، این کار را می توانید ۳ بار در هفته انجام دهید.

ماسک گزنه، تیره کننده

اگر موهایی روشن دارید، می توانید از این ماسک برای تیره کردن آن استفاده کنید.

گزنه دم کرده- دو قاشق غذاخوری

روغن زیتون طبیعی- یک قاشق غذاخوری

تخم مرغ- یک عدد

ابتدا تخم مرغ ها را به روغن زیتون و گزنه دم کرده اضافه کنید، سپس مواد را کاملا مخلوط کنید، پس از آغشته کردن موهایتان به ماسک، آن ها را با یک کلاه حمام بپوشانید و پس از ۳۰ دقیقه موهایتان را بشویید. به گزارش جام جم، می توانید نصف فنجان از گزنه خشک شده (معادل ۲ قاشق غذاخوری گیاه گزنه تازه) را در یک کاسه آب جوش بریزید و صبر کنید تا سرد شود. بعد از شستن موها با شامپو و مرطوب کننده، موهایتان را با دمنوش سرد شده دوباره بشویید.

ماسک عسل، درخشانی موها

با کمک این ماسک می توانید موهایی بسیار درخشان

داشته باشید به ویژه اگر موهایی روشن دارید، این ماسک می تواند طراوت و درخشندگی بیشتری به آنها ببخشد.

عسل- دو قاشق غذاخوری

آب لیموترش- یک عدد

عسل را با آب لیموی تازه مخلوط کنید به طوری که عسل به طور کامل حل شود، سپس ماسک را به موهایتان بزنید و سپس موهایتان را شانه بزنید، بعد از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه آنها را با شامپو و نرم کننده بشویید.

ماسک روغنی، درمان موخوره

برای رفع موخوره می توان از ماسکی که از روغن آووکادو یا روغن نارگیل و عسل تهیه شده، استفاده کرد که این ماسک می تواند موهایتان را درخشان و انعطاف آنها را حفظ کند.

روغن آووکادو یا نارگیل- ۲ قاشق غذاخوری

عسل- یک قاشق چای خوری

سرکه سیب- یک قاشق چای خوری

مواد را با هم مخلوط و ماسک را به موهایتان بزنید. بعد از ۳۰ دقیقه، با شامپو و نرم کننده موهایتان را بشویید، اگر موهایتان بلند است، می توانید مواد تشکیل دهنده ماسک را دو یا سه برابر کنید.

خورش کنگر

آشپزی من

کنگر، گیاهی بهاره است که مصرف آن به عنوان ماده غذایی زاید و مواد تباه می شود، توصیه می شود. این گیاه حتی در که موجب پاکسازی عمومی بدن و همچنین کید از اخلاط کاهش علایم حساسیت ها مفید است.

مواد لازم

گوشت خردشده - ۲۵۰ گرم
پیاز خردشده - نصف پیمانه
کنگر تیغ گرفته و خردشده - دوپیمانه

طرز تهیه

پیاز را با کمی روغن تفت دهید تا کمی رنگ بگیرد. گوشت را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه تفت دهید. سپس پیمانه آب بریزید تا بجوشد و در ظرف را بگذارید تا گوشت ۳ ساعت آرام بپزد.

کنگر خردشده را ۶-۵ دقیقه روی آتش ملایم تفت دهید. سپس نعنای و جعفری را بیفزایید و ۱۰ دقیقه دیگر تفت دهید و کنار بگذارید. پس از این که گوشت ۲ ساعت پخت، کنگر و سبزی سرخ کرده را همراه آب غوره و نمک و فلفل اضافه کنید. اجازه دهید تا خورش به روغن بشیند. این خورش، با لپه و لیمو عمانی نیز در دست می شود که چندان مورد تأیید نیست. در ضمن توصیه می کنیم در پخت خورش، از رب گوجه استفاده نکنید. از کنگر معمولاً برای رفع بی اشتهاهی، تهوع، نفخ و دیگر مشکلات گوارشی و همچنین حفاظت از کبد استفاده می شود؛ البته موارد مصرف زیاد دیگری نیز دارد.

موارد منع مصرف:

به نقل از کانال تلگرام دکتر مهدی فهیمی پزشک طب سنتی، بهتر است زنان باردار، کودکان و بیماران مبتلا به بیماری شدید کبدی یا کلیوی، از مصرف برگ کنگر پرهیز کنند.

از آن جا که برگ کنگر محرک انقباض کیسه صفراست، افرادی که سنگ کیسه صفرا دارند، نباید آن را مصرف کنند؛ چرا که افزایش انقباض کیسه صفرا موجب انسداد مجاری و گاه حتی پارگی کیسه صفرا می شود.

اشخاصی که به کنگر یا خواص سینارین حساسیت دارند، باید از مصرف این گیاه پرهیز کنند.

پیامدهای مواجهه با امواج الکترومغناطیسی

سلامت

امروزه خطر حاصل از مواجهه با امواج الکترومغناطیس ناشی از تلفن های همراه و دستگاه های بی سیم بر همگان آشکار است. از جمله آسیب های وارده بر بدن انسان می توان به تاثیر این امواج بر سلامت دهان، بیماری های عصبی مانند سردرد، اختلال حافظه، تهوع، سرگیجه، لرزش، آلزایمر، پارکینسون، بی حسی و اختلال خواب، آسیب پذیری سلول در برابر عوامل استرس زاء، اوتیسم، اثر منفی بر باروری و تولیدمثل و اثر بر جنین و نوزاد در خانم های باردار اشاره کرد. علاوه بر موارد ذکر شده، امواج الکترومغناطیس در عملکرد سیستم های درمائی و تشخیصی در بیمارستان ها تداخل ایجاد می کند. به گزارش آفتاب نیوز، برخی از راهکارهای کاهش مواجهه با امواج در گفت وگو با محمد رضا نظری عضو پژوهشکده فناوری اطلاعات و ارتباطات پیشرفته دانشگاه صنعتی شریف، مدرس دانشگاه و پژوهشگر بررسی شده است. بر این اساس کاربران بهتر است استفاده از تلفن همراه را کاهش دهند. کاهش تعداد و زمان مکالمات تلفنی راهکاری کلیدی است ولی لزوماً برقراری تماس های متعدد کوتاه، امن تر یا کم خطرتر از یک تماس طولانی نیست، اولین بیست ثانیه حین یک تماس تلفنی، قدرت انتشار اشعه بیشتری دارد، اتصالات اولیه تماس تلفنی، نسبت به حفظ مدت تماس، به توان بالاتری نیاز دارد، بنابراین تعیین خطرناک تر بودن یک تماس ۱۰ دقیقه ای از ده تماس

یک دقیقه ای بسیار دشوار است. امن ترین گزینه، داشتن تنها یک تماس یک دقیقه ای است!

یک راه آسان برای کاهش استفاده از تلفن همراه، استفاده از یک خط تلفن ثابت در خانه است. هنگام استفاده از تلفن همراه، از بلندگو بهدست استفاده کنید. بهتر است فاصله تلفن همراه از بدن به اندازه کافی زیاد (حداقل ۴۰ سانتی متر) باشد.

استفاده از تلفن های بی سیم می تواند به مراتب خطرناک تر از تلفن همراه باشد زیرا این تلفن ها حتی در زمان هایی که مکالمه نمی کنیم هم از خود پرتو ساطع می کند. اتصالات بی سیم اینترنت، رایانه، آی پد، آیفون و فناوری های مشابه امواج رادیویی حامل اطلاعات تولید می کند که هیچ سطح ایمنی در مواجهه با تابش آنها وجود ندارد، بنابراین بهتر است که هر چه بیشتر استفاده از این ابزارها را کاهش دهید و تا حد ممکن بهتر است با نوع سیمی جایگزین شود. در مناطقی که آنتن دهی کم باشد، میزان اشعه ساطع شده از آنتن تلفن همراه به شدت افزایش می یابد. استفاده از رنگ ها برای حفاظت دیوارها، صفحات ضد امواج و پارچه های ضد امواج از دیگر راه هایی است که می تواند موجب کاهش آسیب امواج شود.



پرسش 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

دختری ۱۴ ساله ام. چند ماه است زیاد عرق می کنم و بدنم بوی بد می گیرد. آیا این مشکل از علائم اختلالات تیروئید است؟

معمولاً تعریق زیاد در سنین نوجوانی و جوانی زیاد است و این نشانه افزایش حرارت بدن و انباشته شدن زیاد مواد زائد در بدن است. برای این که چنین اتفاقی نیفتد باید در تغذیه خود اصلاحاتی انجام دهید. اگر پر خوری می کنید، از حجم غذای خود بکاهید.

اگر در هر وعده غذایی از غذاهای متنوع استفاده می کنید، باز هم پرهیز کنید. مصرف فست قود، نوشابه، چای پر رنگ مناسب نیست. انجام حمامت برای شما مفید است. بعضی از خوراکی ها بوی عرق را بیشتر می کند مانند سیرو پیاز، البته منظور پیاز و سیر به هر دو شکل پخته و خام است. شنبلیله نیز باعث بدبویی عرق می شود. استفاده از خاکشیر، شربت گلاب، عرق کاسنی و شاهره مفید است و میزان عرق و بوی آن را کاهش می دهد.

سوال

پسر سه ساله ام در خواب خمیازه می کشد آیا مشکلی مانند کمبود اکسیژن دارد

خیر.

سوال

درباره نوزله اطلاعات کاربردی بدهید؟

نوزله ترشحات پشت حلقی است که به نوزله گرم یا نوزله سرد تقسیم بندی می شود. نوزله گرم معمولاً ایجاد خارش و سوزش می کند و رقیق است و نوزله های سرد غلیظ است و خارش و سوزش ندارد.

معمولاً نوزله سرد مزمن می شود. نوزله های گرم طی مدت کوتاه هنگام سرما خوردگی تولید برطرف می شود یا در صورت مزمن شدن به نوزله سرد تبدیل می شود. برای رفع نوزله گرم باید از دمنوش های گرم و دمنوش بنفشه، پنیرک و ماءالشعیر طبی استفاده شود.

بخور ناخنک و تخم گشنیز هم مفید است. اما برای رفع نوزله سرد از گرمی ها مانند دمنوش آویشن و بخور بابونه، ناخنک و مرزنجوش استفاده می شود. این مشکل در زمستان بیشتر شایع است. نوزله بسیار مهم است و اگر در مان نشود، مشکلات گوارش، مثانه، رحم، در دمفصل، شانه و... به دنبال خواهد داشت.

با احتقان و راه های درمانش آشنا شوید؟

بیشتر بدانیم

زمانی که شش ها پر از مایع است و راه های تنفسی گرفته و نفس کشیدن دشوار است، حالت احتقان رخ داده است. احتقان در افراد مختلف متفاوت

است. بعضی آن را احساس فشار در ریه ها توصیف می کنند؛ گویی نوار پهن محکمی به دور قفسه سینه کشیده اند. تنفس این افراد مشکل است یا حتی دچار تنگی نفس هستند. اگر شما نیز چنین علایمی دارید، احتمالاً دچار آسم شده اید. در این صورت، سرفه های خشک می کنید و صدای خس خس نایزه های منقبض و متورم را هنگام دم و بازدم می شنوید. این احتقان و احساس فشار ممکن است نشانه ناراحتی قلبی نیز باشد. چون قلب نمی تواند کار پمپاژ خون را درست انجام دهد، مایع در شش ها جمع می شود. همراه با این نشانه ها، علایمی همچون تورم قوزک، تنگی نفس، از خواب پریدن شبانه در اثر سختی نفس کشیدن، در دقفسه سینه و سرفه همراه با خلط نیز وجود دارد. اگر در مجرای نای خود احساس سوزش می کنید، احتمالاً دچار نوعی تحریک عفونت دستگاه تنفسی شده اید. ممکن است وجود ماده تحریک کننده ای در هوا، مثل آلودگی، گردوغاک، گرده گل، بادود مواد شیمیایی علت احتقان باشد. در این صورت، احتقان بازبین رفتن عامل تحریک رفع می شود؛ ولی گاهی برطرف شدن آن شش تا هشت ساعت طول می کشد. اگر احتقان در اثر عفونت باشد، خلط دفع شده در هنگام سرفه به رنگ زرد، سبز یا قهوه ای است. تب یا لرز هم عارض می شود و احساس ناخوشی می کنید. این عفونت ممکن است ناشی از یک سرما خوردگی خفیف تا برونشیت و سینه پهلوی شدید باشد. برونشیت نهفته مزمن یا مزمن هم ممکن است با یک عامل تحریک شعله ور شود.

باید احتقان را تا از بین رفتن علت آن تحمل کنید. اما باید نکات زیر را به کار بندید. مایعات بنوشید. آب و آب میوه زیاد بنوشید تا مایع مخاطی ترشح شده در ریه ها رقیق تر شود. بخار استنشاق کنید. در حمام بنشینید و آب داغ را باز کنید تا بخار فضا را پر کند. این کار تسکینی برای احتقان ناشی از عفونت است. هوای داغ و مرطوب برای خیلی ها خوب است، اما در برخی افراد احتقان با بخار بدتر می شود. باید آن را امتحان کنید. جای بنشیند. نوشیدنی های گرم به نرم شدن ترشحات کمک می کند. جای با کمی عسل و لیموترش مفید است. این کار گلوئی تحریک شده را هم آرام می کند. به علاوه، کافئین موجود در چای و قهوه به باز شدن راه های تنفسی کمک می کند.

تفاوت درد آپاندیس با سایر دردهای شکمی

در دآپاندیس تفاوت های زیادی با دردهای شکمی دارد. به گزارش جام جم آنلاین، این درد در وسط شکم است و گاهی

پزشکی

کم و زیاد می شود. در این مرحله بیمار بی اشتهاست، ولی می تواند کارهایش را انجام دهد. پس از چند ساعت درد شدیدتر می شود و به تدریج بیشترین شدت درد در قسمت پایینی و راست شکم احساس خواهد شد. در این مرحله تهوع ایجاد می شود، ولی به ندرت فرد دچار استفراغ می شود. گرچه آپاندیسیت در همه سنین شایع است، ولی در نوجوانی بیشترین شیوع را دارد و از هر هزار نوجوان دو نفر را در سال مبتلا می کند. بیماری که در قسمت پایینی و راست شکم درد دارد، ولی چند روز متوالی این درد را داشته است، به احتمال زیاد مبتلا به آپاندیسیت نیست، زیرا آپاندیسیت مدت کوتاهی، حداکثر ۴۸ ساعت، به طول می انجامد و اگر جراحی نشود، سیر بدی پیدا می کند. تب خفیفی در سیر بیماری ایجاد می شود، ولی تب شدید که بیشتر از ۳/۵ درجه باشد، می تواند نشانه یک بیماری عفونی مثل آبسه شکمی باشد.