

محصولات لبنی حاوی کلسیم است که در جذب آهن از مواد غذایی دیگر (اگر به صورت همزمان مصرف شود)، اختلال ایجاد می کند. به عنوان مثال، مصرف مقدار زیادی شیر در روز می تواند در جذب آهن کافی از رژیم غذایی اختلال ایجاد کند. به گزارش ایران اکونومیست، همچنین، مصرف نوشیدنی های حاوی تانن مانند قهوه و چای می تواند جذب آهن را مسدود کند. اگر کمبود آهن شما به اندازه ای است که به شکل گیری آنمی منجر شده است، تنها ایجاد تغییر در رژیم غذایی برای اصلاح فقر آهن کافی نیست.

## ۸۰ درصد سرگیجه‌ها ریشه در مشکلات شنوایی دارد

۸۰ درصد سر گیجه‌ها ریشه در مشکلات شنوایی دارد و زمانی که فرد دچار سر گیجه می شود، حتما باید آزمایش شنوایی از وی انجام شود. البته سر گیجه در زنان به دلیل تغییرات هورمونی و ضعف بدنی بیشتر است. آلودگی صوتی، آلودگی هوا، بلند بودن صدای موسیقی و مصرف مشروبات الکلی، افراد را در معرض کم شنوایی قرار می دهد. حمید جلیلودن، دبیر انجمن شنوایی شناسی ایران، با اشاره به این که وزوز گوش در صورتی که مداوم باشد باید بررسی شود، افزود: مواد شیمیایی و آلاینده از طریق خون وارد عروق می شود و از آن جایی که حلازون گوش فاقد رگ است دوتا سه ماهه طول می کشد تا این مواد آلاینده از حلازون گوش عبور کند همین مسئله سبب آسیب دیدگی گوش می شود. به گزارش فارس، زمانی که کلیه و کبد افراد نیز دچار مشکل باشد، مواد شیمیایی در حلازون گوش آنها می ماند و سبب ایجاد عوارض در گوش آن ها می شود.

دبیر انجمن شنوایی شناسی ایران ادامه داد: براساس برخی از آمارها ۲۰ تا ۲۵ درصد جمعیت فعال سابقه وزوز گوش



مننژیت

بیماری سلول داسی شکل

ایدز- کودکان مادرانی که در دوران بارداری ایدز داشته اند،

بیشتر از دیگر کودکان در معرض خطر ناشنوایی قرار دارند

سفلیس

بیماری آلایم

دیابت - نتایج مطالعات نشان می دهد که تا ۴۰ درصد از

بیماران مبتلا به دیابت دچار کاهش شنوایی می شوند

کم کاری تیروئید

آرتروز

برخی از انواع سرطان

قرار گرفتن در معرض دود دست دوم سیگار

### بوی بدن شما نشانه چیست؟

پزشکی

نامطبوع بودن بوی بدن همیشه به دلیل تعریق یا خوردن مواد غذایی تند مانند سیر یا پیاز نیست بلکه در برخی موارد نشانه ابتلا به بیماری های خطرناکی است و شناسایی هر چه سریع تر آن می تواند به کنترل بیماری کمک کند. **تنفس بدبو**؛ یکی از بیماری های بسیار خطرناک در عصر حاضر بیماری دیابت است و یکی از نشانه های این بیماری، تغییر در تنفس است. در برخی موارد به ویژه در مبتلایان به دیابت نوع یک، وقتی میزان انسولین بدن بیمار کم می شود، یکی از عوارض بیماری به نام DKA رخ می دهد.

در این حالت بدن برای تامین انرژی مورد نیاز خود شروع به شکستن اسیدهای چرب موجود در بافت های مختلف بدن می کند و این باعث می شود تا نوعی ماده شیمیایی به نام کتون در بدن تولید شود که بدبو شدن تنفس را در پی دارد. اثرات DKA می تواند بسیار شدید باشد و شامل خستگی، تاری دید، از دست دادن وزن، اشکال در تنفس، شکم درد، خشکی دهان و سر درد باشد که در تمامی این موارد فرد باید به متخصص مراجعه کند. با آزمایش خون می توان تولید ماده کتون در خون را شناسایی کرد و پس از آن، اقدامات درمانی و پیشگیرانه را برای مقابله با بیماری دیابت انجام داد. معمولاً افراد مبتلا به دیابت نوع یک بیشتر از افراد مبتلا به دیابت نوع دو دچار تنفس بد بو می شوند که در وهله اول خود فرد تشخیص نمی دهد، اما با گوشزد اطرافیان این مسئله برای او مشخص می شود.

**بوی بدپای**؛ بوی بد پای تنها به دلیل پوشیدن کفش ورزشی یا استفاده از جوراب های نشتنه و استحمام دیر به دیر نیست بلکه می تواند به دلیل وجود انواع قارچ و باکتری در بدن باشد. اگر فردی دچار مشکل بوی بد پای است، با بررسی انگشتان خود می تواند بیماری اش را تشخیص دهد. اگر فرد در انگشتان خود متوجه قرمزی، تورم و التهاب شد، به احتمال زیاد دچار عفونت های قارچی و باکتریایی شده است. در این موارد پزشک استفاده از دارو و کرم های موضعی برای درمان عفونت

باکتریایی را تجویز می کند. در کنار آن شست و شوو خشک کردن پا، استفاده از جوراب های آنتی باکتریال، پوشیدن کفش های مناسب و دارای منافذ تبادل هوای کافی، خودداری از پوشیدن کفش به مدت طولانی و پرهیز از راه رفتن بدون پا پوش روی سطوح مرطوب، از بازگشت بیماری جلوگیری می کند. **مدفوع بدبو**؛ تشخیص بسیاری از بیماری ها از طریق آزمایش و بررسی مدفوع صورت می گیرد، به همین دلیل توجه به آن ضروری است. بر اساس تحقیقات مدفوع بدبو نشان دهنده عدم تحمل لاکتوز توسط روده ها و بدن فرد است. لاکتوز قند موجود در محصولات لبنی است که در بدن برخی افراد به دلیل نبود نوعی آنزیم می تواند سبب دل درد و دل پیچه، اسهال، استفراغ و دیگر مشکلات گوارشی شود. عدم تحمل لاکتوز یک مشکل نسبتاً شایع بین بیش از ۶۵ درصد از مردم جهان است و معمولاً با رعایت یک رژیم غذایی خاص طبق دستور پزشک کنترل می شود. در برخی موارد دیگر نیز وجود مدفوع

### علایم سرطان سینه در مردها

بیشتر بدانییم

بیشتر مردم تصور می کنند که سرطان سینه، بیماری کاملاً زنانه ای است و مردان را تهدید نمی کند؛ اما باید گفت که این بیماری در مردها

هم دیده می شود.

به نقل از سلامت نیوز، البته به دلیل وجود بافت پستانی بسیار کم و ترشح هورمون استروژن کمتر در مردها، این بیماری از آنها نادر است. بیشتر موارد ابتلا به سرطان سینه در مردان بین سنین ۶۰ و ۷۰ سال دیده می شود و خیلی کم پیش آمده که مردهای جوان زیر ۳۵ سال به آن گرفتار شوند.

**چگونگی سرطان در مردها**

بافت های پستانی در مردها دقیقاً پشت نوک سینه شان قرار دارد و به دلیل وجود همین بافت، احتمال دارد آنها هم به سرطان سینه مبتلا شوند.

بیماری این مردان درست مانند زن هاست، با این تفاوت که به دلیل کمی بافت پستانی، اگر به موقع به آن توجه نشود، سرطان با سرعت بیشتری سلول های پستانی را درگیر می کند.

**عوامل محیطی و ژنتیکی**

تشعشع رادیواکتیو: احتمال ابتلا به سرطان سینه در مردهایی که به دلیل بیماری های بدخیم در قفسه سینه شان تحت درمان های رادیوتراپی بوده اند، بالاست.

ترشح زیاد هورمون استروژن: به طور طبیعی مقدار کمی هورمون زنانه استروژن در بدن مردان تولید می شود اما مشکلاتی چون سندروم کلاین فلتز و بیماری سیروز، باعث می شود که ترشح استروژن در بدن نشان زیاد شود و سینه ها رشد کند و بزرگ شود.

همچنین چاقی، میزان ترشح هورمون استروژن، را بالا می برد و باز هم به بزرگ شدن سینه منجر می شود. مصرف برخی از داروها، مثل داروهای درمان فشار خون یا لاا یک کاهش اسید معده، و الیوم و فیناستراید که برای درمان ریزش موی پیشگیری از سرطان پروستات به کار می رود، انجام درمان های هورمونی یا حتی ابتلا به برخی از عفونت ها و یا مسمومیت ها، باعث ترشح بیشتر استروژن و بزرگ شدن سینه ها در مردها می شود.

**زمینه خانودگی**

مردان خانواده هایی که در آن چند زن سابقه ابتلا به سرطان سینه دارند، بیش از مردهای دیگر در معرض ابتلا به این سرطان قرار دارند.

**علایم سرطان سینه در مردها**

رایج ترین علامت سرطان سینه در مردها، وجود توده ای محکم و معمولاً بدون درد در دست زیر نوک سینه است.

معمولاً اندازه متوسط این توده وقتی برای بار اول شناسایی می شود، حدود ۴/۵ سانتی متر قطر دارد. این سرطان موجب تغییراتی در پوست ناحیه نوک سینه می شود. این تغییرات شامل زخم روی پوست، چروکیدگی، قرمزی یا خارش نوک سینه و یا به داخل برگشتن نوک سینه است.

گاهی اوقات هم ممکن است از نوک سینه مایعی کدر یا خون ترشح شود. در کمتر از یک درصد از مردها، هر دو سینه دچار سرطان می شود.

**پیشگیری سرطان سینه در مردها**

رژیم غذایی مناسب و حفظ وزن مطلوب مصرف میوه و سبزی به مقدار زیاد توصیه می شود. این مواد با وجود فیبر فراوان، چربی کمتری دارد. مصرف غذاهای پرچرب و سس های سالااد تا حد امکان باید محدود شود. انجام ورزش و پرهیز از مصرف سیگار هم توصیه می شود.

### اشپزی من

### اسپرینگ (رول) مرغ

اسپرینگ غذای رولی چینی است که از سبزیجات تهیه می‌شود.

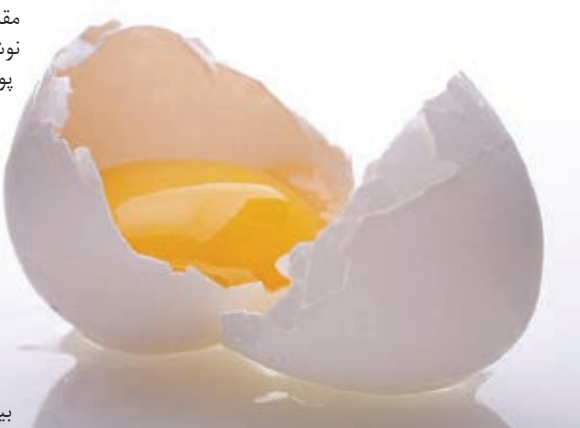
#### مواد لازم

پیاز- دو عدد  
سینه مرغ پخته و خرد شده- دو لیوان  
هویج رنده شده - یک لیوان  
نخود فرنگی پخته - یک لیوان  
خمیر یوفکا- به میزان لازم

#### طرز تهیه

\*دو عدد پیاز را خالصی نازک برش دهید، با دو قاشق روغن خوب تفت دهید تا طلایی شود.  
\*در ظرف مناسب دو لیوان سینه مرغ پخته و ریش ریش شده و یک لیوان هویج رنده شده بریزید و مواد را خوب زیرورو کنید.  
\*یک لیوان نخود فرنگی پخته و لفلل سیاه و قمرزو دو قاشق سس سویا را اضافه کنید.  
\*مقداری از مواد را بردارید و روی خمیر قرار دهید و رول کنید.  
\*ابتدا دو طرف خمیر را به طرف داخل جمع کنید تا هنگام سرخ شدن باز نشود.  
\*روغن را کاملاً داغ کنید و رول ها را درون روغن سرخ کنید.

## مزایای پوست تخم مرغ



تخم مرغ یکی از خوراکی های مفید برای بدن است، اما علاوه بر زرده و سفیده، پوست تخم مرغ نیز کاربردهای مختلف آرایشی بهداشتی دارد. به گزارش ایران اکونومیست، کارشناسان در جدیدترین تحقیقات خود دریافتند

استفاده از پوست تخم مرغ برای زیبایی پوست صورت مفید است.

می توانید پوست تخم مرغ را خرد و به قطعات ریز تقسیم کنید و با یک سفیده تخم مرغ مخلوط و از آن به عنوان یک ماسک لایه بردار و جوان کننده پوست استفاده کنید. پوست تخم مرغ به دلیل داشتن مواد مغذی از جمله کلسیم، باعث ترمیم سلول های پوستی و درمان آکنه می شود و به کلاژن سازی صورت کمک می کند. همچنین از پوست تخم مرغ می توانید به عنوان یک پودر کمکی برای کاهش اثر اسیدی قهوه به ویژه به همراه صبحانه استفاده کنید.

مقداری پوست تخم مرغ شسته و خشک شده را پودر کنید و به همراه شکر و شیر به نوشیدنی قهوه خود اضافه کنید تا از طعم جالب و استثنایی این نوشیدنی لذت ببرید. اگر پوست کنار ناخن های دست شما دچار خراش و آسیب شده یا دچار التهاب و تورم است، می توانید از پوست تخم مرغ برای برطرف کردن این مشکل استفاده کنید.

برای این کار قسمتی از پوست تخم مرغ را با سفیده تخم مرغ مخلوط و موضع آسیب دیده را به آن آغشته کنید، با انجام این کار پس از دوتا سه روز پوست اطراف ناخن نرم و لطیف می شود و لایه های شاخی التهابی اطراف آن به آسانی با ابزار مانیکور جدا می شود. از مخلوط پوست تخم مرغ و سرکه سبب نیز می توانید به عنوان یک پماد ضد التهابی برای درمان اسپاسم عضلات استفاده کنید. برای این کار دو یا سه عدد پوست تخم مرغ کامل را خرد کنید و به همراه مقداری سرکه سبب در یک شیشه قرار دهید، منتظر بمانید تا تخم مرغ به طور کامل در سرکه حل شود که حدود ۲ روز طول می کشد، سپس این پماد خانگی را روی موضع آسیب دیده بمالید. با استفاده از این پماد و انجام ماساژ با حرکات دورانی، التهاب به سرعت از بین می رود.

#### پرسش و پاسخ

دکتر نعمت... متخصص طب سنتی - دکتر ایرج خسرو نیا متخصص داخلی / فارسی

سوال

چه داروی گیاهی یا دمنوشی برای کاهش افسردگی وجود دارد؟

گیاهانی مانند زعفران و استوقودوس، مغز و قلب را تقویت می کند و در بهبود حالات روحی موثر است اما تا زمانی که علت اصلی این بیماری برطرف نشود این درمان ها به تنهایی جوابگو نخواهد بود.

مصرف یکسری از میوه ها و گیاهان، در کنار درمان بیماری، می تواند کمک کننده باشد. از جمله این میوه ها «سیب» است، بو کردن سیب شادی آفرین است، همچنین میوه «به» به تقویت قلب، مغز و بهبود حالات روحی کمک می کند.

«سیب و به» را رنده و خشک کرده و به عنوان چای دم کنید؛ این کار به تقویت اعصاب و کاهش افسردگی کمک می کند.

تجربه

چرا رول می کنیم؟

در گذشته به بیماری افرادی که با پرخوری یا خوردن غذاهای سنگین دچار نفخ معده یا یبوست می شدند، در اصطلاح عامیانه رول گفته می شد. هر دل دردی رانمی توان رول تلقی کرد، دل درد علل مختلفی دارد که باید توسط پزشک بررسی شود، هم اکنون این اصطلاح برای کودکان نیز به کار می رود. اگر مشکل رول کودک ناشی از پرخوری باشد، معمولاً این حالت بعد از چند ساعت برطرف می شود. از طرفی برای پیشگیری از این بیماری توصیه می شود مصرف کاکائو، قهوه، چای پررنگ، نوشابه، غذاهای کنسروی، غذاهای تند، ترش و چرب به ویژه فست قودها کاهش یابند یا به مرور از برنامه غذایی حذف شود.

تجربه



### گروه خونی که کمتر سکنه می کند

کافه سلامت

تحقیقات اخیر دانشمندان حاکی از آن است که گروه خونی افراد در احتمال

بروز سکنه قلبی موثر است. به گزارش باشگاه خبرنگاران، گروه خونی می تواند احتمال ابتلا به حمله قلبی یا سکنه مغزی را افزایش دهد. بر اساس گزارش تلگراف، تحقیقات اخیر نشان می دهد، افرادی غیر از گروه خونی O، در معرض ابتلا به حمله قلبی یا سکنه مغزی بیشتری هستند. دانشمندان فکر می کنند دلیل این امر وجود سطوح بالاتر پروتئین است که موجب لخته شدن خون، در این گروه های خونی می شود. این مطالعات در مرکز پزشکی دانشگاه گرونینگن در هلند انجام شده و مدعی است که گروه های خونی باید در آینده به عنوان بخشی از ارزیابی ریسک در پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی محسوب شود. این محققان می گویند: مهم ترین اقدامات برای پیشگیری از بیماری های قلبی خوردن غذاهای سالم، ترک سیگار و ورزش است.

مدیر پزشکی بنیاد قلب انگلیس در این باره گفت: خطر ابتلا به حملات قلبی و سکنه های مغزی به سن افراد، ژنتیک (سابقه خانوادگی و قومیت) و دیگر عوامل خطر زای قابل اصلاح از جمله رژیم غذایی، وزن، میزان فعالیت بدنی، مصرف سیگار، میزان فشار خون، کلسترول و دیابت مرتبط است.