

به گفته عزتی عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی، در هوای گرم، آلودگی ها قدرت فرار ندارد و ماندگاری بیشتری دارد. وی معتقد است که در فصل زمستان هر خانه یک منبع آلاینده‌ی است. در این فصل سوخت‌هایی مانند گازوئیل و گازاز کارخانه‌ها و منازل ساطع می‌شود که منبع آلاینده‌گی است اما آلاینده‌های تابستانی برای سلامت انسان به مراتب خطرناک‌تر از آلاینده‌های زمستانی است زیرا آلاینده‌های دارای ازن و گوگرد که از خودرو خارج می‌شود در فصل تابستان در قسمت‌های پایینی اتمسفر نگهداری می‌شودو بر سلامت انسان تاثیر می‌گذارد.

چرا صبح‌ها سرم درد می‌کند؟

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 می‌شود، پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود. دکتر سیدسعید اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی

۵۰ سال سن دارم؛ مدتی است که متوجه هیچ گونه بووم‌های نمی‌شوم؟

ممکن است سابقه سینوزیت و گرفتگی بینی داشته باشید. در این شرایط بهتر است از مصرف ماست ودوغ بپرهیزید. کمی روغن سیاه‌دانه داخل بینی بریزید. اگر به اسپری بینی دسترسی دارید، می‌توانید از آن استفاده کنید. دمنوش استوقودوس و آویشن هم مفید است. اما علت‌های دیگر هم وجود دارد که توصیه می‌شود برای بررسی به متخصص مغز و اعصاب مراجعه کنید تا نشانه‌ای نادیده گرفته نشود.

چند ماه است که بدنم داغ است و دایم گرمی گیرم و تنگی نفس هم دارم. لطفا راهنمایی ام کنید؟

شما ستان را نگفته اید اما اگر جوان هستید مصرف ادویه را کاهش دهید. از مصرف سیر، پیاز و خرما بپرهیزید. مصرف شربت سکنجبین و انجام حجامت هم مفید است اما اگر سن شما بالاست، این توصیه‌ها مفید نیست و چه بسا ضرر هم داشته باشد. معمولاً خانم‌ها در ۵۰ سالگی دچار گرگرفتگی می‌شوند که مصرف عرق‌رازیانه و انجام حجامت کمک می‌کند.

مدتی است که انگشت شست پایم درد خفیفی دارد. قسمت قوزک شست پای راستم گاهی اوقات خیلی می‌سوزد. علت این سوزش چیست؟

باید مشخص شود که آیا ترشحات پشت حلقی دارید یا خیر؟ از خوردن ماست ودوغ بپرهیزید. استفاده از دمنوش آویشن وبخور آن مناسب است. استفاده از شربت سکنجبین هم مفید است. صبح‌سه‌قاشق سکنجبین رادر کمی آب بریزید و ناشتا میل کنید. اگر عادت به خوردن فست قوود نوشابه دارید، آن‌ها را ترک کنید.



پزشکی

بیماری CF شایع‌ترین بیماری ارثی مغلوب در دنیاست که با انتقال یک ژن از پدر و یک ژن از مادر به کودک به ارث می‌رسد.

به گزارش تسنیم، محمدرضا مدرسی، فوق‌تخصص ریه کودکان با اشاره به اینکه بیماری CF اعضای مختلف بدن مانند ریه، گوارش، پانکراس، لوزالمعده و غدد تناسلی را درگیر می‌کند، گفت: متأسفانه مهم‌ترین علت آسیب دیدگی یا فوت این بیماران درگیری ریه است و ۹۰ درصد کودکان مبتلا به CF به دلیل مشکلات ریوی فوت می‌کنند.

وی ادامه داد: به‌صورت عادی ریه ما مرتب در حال تولید موکوس و ترشحات است که آن را به‌صورت خلط دفع می‌کنیم.

لازم است این ترشحات نرم و از ریه خارج شود و در یک جا تجمع نکند، ولی در افرادی که دچار بیماری CF هستند به‌دلیل مشکلاتی که برای آنها ایجاد می‌شود این ترشحات غلیظ می‌شود و از ریه خارج نمی‌شود و در ریه‌ها تجمع پیدا می‌کند؛ به‌دنبال آن میکروب هم به این ترشحات اضافه می‌شود، تجمع ترشحات و اضافه شدن عفونت به آن باعث تخریب

تدریجی ریه می‌شود و در نهایت ریه را از کار می‌اندازد، به‌طوری که فرد به پیوند ریه نیاز خواهد داشت. اینکه فرد چه زمانی نیاز به پیوند ریه پیدا کند، بستگی به وضعیت مراقبت از بیمار دارد.

در گذشته در آمریکا و اروپا معمولاً این بیماران در ۴ سالگی فوت می‌کردند ولی به‌دلیل ارتقای مراقبت‌ها و شیوه درمانی سن زنده‌ماندن این بیماران از ۴ سال به ۴۰ سال تغییر پیدا کرده است. حتی نیمی از این بیماران بالای ۴۰ سال زنده‌مانده‌اند و خیلی از آنها از دواج‌کرده و پیچدار هم شده‌اند. ولی متأسفانه در

ریز میوه گل مانند پشم شیشه، روی پوست تحریکات مکانیکی ایجاد می‌کند.

طریقه و میزان مصرف میوه گل نسترن ۱ تا ۳ قاشق میوه خردشده را در آب جوش بریزید و بگذارید ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بماند؛ سپس آن را صاف و مصرف کنید؛ این مقدار را می‌توان روزی سه بار مصرف کرد. میزان مصرف می‌تواند بر حسب وزن و تاروزی ۱۲ گرم باشد.

مهم‌ترین خواص میوه گل نسترن

ضد درد، ضد اسهال، ضد اکسیدان، ملین، ادرارآور، کاهش‌دهنده قند خون، مسهل، مقوی اعصاب و ضد کرم و طبع آن گرم و خشک است. سرشار از ویتامین ث است و میوه خشک آن را بیش از یک سال نمی‌توان نگهداری کرد.

برای ناراحتی‌های لته و درد دندان، که به‌طور مداوم در معرض میوه‌های گل نسترن هستند، ممکن است دچار حساسیت و مشکلات تنفسی شوند؛ بعضی از این عوارض حساسیت نیست بلکه وجود پزهای



این گل، هیچ‌گونه مسمومیتی ایجاد نمی‌کند و ۱۰۰ گرم از آن حاوی بیش از ۱۲۰۰ میلی‌گرم ویتامین C است؛ مصرف مقادیر کم آن هیچ عارضه‌ای در بر ندارد و در مورد مصرف مقدار زیاد و طولانی آن هم

کارتونوئیدها، وانیلین، اسانس و قندها را می‌توان برد.

عوارض جانبی میوه گل نسترن

به گزارش تسنیم، مصرف خوراکی میوه

کیک زردآلو

آشپزی من

مواد لازم	کره	۱۰۰ گرم
روغن مایع	یک چهارم لیوان	
تخم مرغ	۳ عدد	
آرد	یک لیوان + ۳ قاشق غذاخوری	
نشاسته ذرت	۵ قاشق غذاخوری	
شیر	۳ قاشق غذاخوری	

همه مواد را از یک ساعت قبل از یخچال خارج کنید تا به دمای محیط برسد. قالب مورد نظر را چرب و آردپاشی کنید(قالب مناسب قالب گرد ۲۳ یا ۲۵ یا مستطیل ۲۰ در ۳۰ است) آرد، بیکنینگ پودر، نمک و نشاسته ذرت را با هم مخلوط و سه بار الک کنید. زردآلوهارا خرد کنید. فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد روشن کنید. کره و شکر را با همزن خوب هم بزنید تا کرم‌رنگ و حجمش دو برابر شود(حدود ۷ دقیقه هم بزنید). تخم‌مرغ‌ها را یکی یکی اضافه کنید و هر یک را خوب هم بزنید و با تخم‌مرغ آخر وانیل را هم اضافه کنید. روغن مایع را اضافه کنید و دوباره هم بزنید. مخلوط را در سه مرحله اضافه کنید. دوسوم از مایه کیک را کف قالب پهن کنید و یک لایه زردآلوی خرد شده را روی مایه کیک بچینید و بعد باقی مانده مایه کیک را روی زردآلوه‌ها پخش کنید. سپس به دلخواه تعدادی زردآلوی از وسط نیمه شده را روی کیک بچینید و قالب را برای ۴۵ تا ۶۰ دقیقه در فر قرار دهید، تا زمانی که خلال دندان از داخل کیک تمیز خارج شود.

عارضه علائم زیادی ندارد. اگر سر دردهای صبحگاهی تان مکرر و غیر قابل توضیح است، بررسی فشار خون ایده خوبی است.



افسردگی

سر درد مرتبط با افسردگی که به دلیل کاهش سطح سروتونین بروز می‌کند، هر چند در تمام طول روز رخ می‌دهد، اما بروز آن در هنگام صبح، شایع‌تر است. اگر دچار افسردگی هستید، بهتر است هر چه زودتر مشاوره پزشکی دریافت کنید.

فشار خون بالا

در افراد مبتلا به پرفشاری خون، جریان خون فشار زیادی به سر وارد و سر درد مکرر ایجاد می‌کند.

به گزارش جام جم، بسیاری از افراد حتی نمی‌دانند که پرفشاری خون دارند، زیرا این

خرویف

اگر در طول شب خرویف می‌کنید و صبح‌ها سر درد دارید، احتمالاً دچار آپنه خواب هستید. در آپنه خواب به دلیل اختلال موقت در تنفس، مغز کمتر از میزان لازم اکسیژن دریافت می‌کند. اگر دچار آپنه خواب هستید، با پزشکتان در این زمینه مشورت کنید.

تاخیر دریافت کافئین

کافئین یک مخدر ملایم است که سیستم عصبی را تحریک می‌کند. اگر قهوه روزانه را طبق عادت معمول مصرف نکنید. مثل

اندرو فین یا هورمون حال خوب در بدن، هنگام

خلطی که ریه را از کار می‌اندازد

های فامیلی اتفاق می‌افتد. علایمی که می‌توان با وجود آنها به این بیماری شک کرد، سرفه‌های طولانی مدت، خلطی که بیش از ۲ یا ۴ ماه همراه فرد باشد یا لاغری بیمار با وجود اشتنهای زیاد است. پوست شور و مدفوع چرب از جمله علایم دیگری است که ممکن است در بیمار وجود داشته باشد.

در صورت مواجهه با هر یک از این موارد کافی است فقط یک تست عرق انجام شود تا مشخص شود که کودک به CF مبتلاست یا نه و هر چه سریع‌تر تشخیص دهیم، میزان تخریب ریه کمتر خواهد شد.

ایران به نظر می‌رسد عمر متوسط این بیماران بین ۱۰ تا ۱۲ سال است.

وی ادامه داد: بیماری CF بیماری گران‌قیمتی است، نخستین و مجهزترین مرکز CF در مرکز طبی کودکان راه‌اندازی شده است که هم‌اکنون بیش از ۶۰۰ بیمار مبتلا به CF در این مرکز ثبت نام کرده‌اند و هر هفته پنج شنبه از سراسر ایران به این مرکز مراجعه می‌کنند. بیماری CF شایع‌ترین بیماری ارثی مغلوب در دنیاست که با انتقال یک ژن از پدر و یک ژن از مادر به کودک به ارث می‌رسد که بیشتر در ازدواج

ارتباط بین پارکینسون و ملانوم!

بیشتر بدانیم

بیماری‌های پارکینسون و ملانوم (شایع‌ترین نوع سرطان پوست) با هم مرتبط است و ابتلا به یکی، احتمال ابتلا به دیگری را چهار

برابر افزایش می‌دهد.

به گزارش ایرنا، نتایج مطالعات اخیر محققان کلینیک «مایو» آمریکا بین هزار بیمار مبتلا به پارکینسون و بیش از ۱۵۰۰ بیمار مبتلا به ملانوم، این احتمال را قوت بخشید.

هنوز دلیل ارتباط این دو بیماری ناشناخته است ولی محققان امیدوارند با شناسایی ژن‌های شایع در این دو بیماری، واکنش‌های ایمنی و آثار زیست‌محیطی بتوانند علت این ارتباط را کشف کنند. درک دلیل ارتباط این دو بیماری می‌تواند راهکارهای مناسبی را برای تشخیص و درمان در اختیار محققان قرار دهد.

پارکینسون پس از آلزایمر شایع‌ترین بیماری سیستم اعصاب است که بر اثر کاهش دوپامین و اختلال جسم سیاه مغز ایجاد می‌شود. جسم سیاه پیام‌های عصبی را از طریق نخاع به عضلات مختلف ارسال می‌کند و این فرایند از طریق ماده شیمیایی دوپامین انجام می‌گیرد و باعث اختلال در تعادل و کنترل عضلات می‌شود.

روش‌های رایج کنترل این بیماری، داروهایی است که با تحریک مغز، به ترشح دوپامین کمک می‌کند. این روش‌ها بیماری را درمان نمی‌کند، بلکه علایم را کاهش می‌دهد و پاسخ آن روی افراد مختلف، متفاوت است.

بیماری پارکینسون معمولاً با لرزش یک دست آغاز می‌شود و به تدریج بیشتر انجام‌ها را درگیر می‌کند. حدود ۱۰ میلیون نفر در سراسر جهان به این اختلال مبتلا هستند.

شایع‌ترین نوع سرطان پوست، ملانوم نام دارد. علاوه بر پارکینسون، نوم سیستم قناب، استعمال دخانیات، پیوند عضو و رادیوتراپی از مهم‌ترین دلایل ابتلا به ملانوم است.

عوارض مصرف نابه‌جای آمپول دگزامتازون

تازه‌ها

عوارض مصرف نابه‌جای آمپول دگزامتازون از افزایش فشار خون تا افزایش احتمال شکستگی‌ها متغیر است.

به گزارش ایلنا از سازمان غذا و دارو، نوشین محمد حسینی کارشناس کمیته کشوری تجویز و مصرف منطقی داروی سازمان غذا و دارو گفت: داروی دگزامتازون یا به نام مشهورتر «دگزا»، از جمله داروهایی است که در شکل‌های مختلف مانند شربت، قرص، قطره، آمپول، پماد و محلول وجود دارد و یکی از پرکاربردترین و قوی‌ترین داروها به‌شمار می‌رود. این دارو شبیه انواع آنتی بیوتیک‌هاست که برای هموطنان، دارویی شناخته شده است. تزریق آمپول دگزامتازون از طریق کاهش توان دفاعی بدن، موجب افزایش خطر بازگشت‌نشانه‌های بیماری‌های ویروسی از جمله سرماخوردگی و دیگر بیماری‌های عفونی می‌شود.

عوارض مصرف دگزامتازون شامل افزایش توده چربی در صورت و بدن، کاهش تراکم و استحکام استخوان‌ها و افزایش احتمال شکستگی است. محمد حسینی، جوش‌های پوستی، اختلال در روند بهبود انواع زخم‌ها، ضعف و تحلیل عضلات، افزایش احتمال پارگی و آسیب‌تانندون‌ها، افزایش فشارخون و قند خون، آب‌مروارید و افزایش فشار داخل چشم را از دیگر عوارض مصرف نابه‌جای آمپول دگزامتازون بیان کرد.