

وقتی میکروب ها در بدن یک فرد مقاومت می شود، می تواند به افرادی دیگر و حتی مناطق دیگر منتقل شود. دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، درباره روند روبه رشد مصرف آنتی بیوتیک ها در کشور هشدار داد. دکتر محمد سیستانی زاد در شبکه خبر گفت: آمار نشان می دهد که در این زمینه اروپا روند کاهشی داشته اما در ایران مصرف آنتی بیوتیک رو به افزایش است.

پرسش و پاسخ

تجزیر داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

سوال: خانمی ۱۶ ساله هستم؛ در تمام سطح بدن لکه های قهوه ای رنگ وجود دارد و روی قسمت های سینه و دست و بازو بیشتر است. وقتی هم روی بدن جوش یا دانه می زند، جایش سیاه می شود و باقی می ماند. داروی خاصی هم مصرف نمی کنم و مدت یک سال است که این مشکل را دارم.

« دکتر سید سعید اسماعیلی –متخصص طب سنتی ج: این لکه ها به دلیل افزایش سوداست. در واقع شما غذاهایی می خورید که باعث افزایش سودا می شود و سودای اضافه در پوست خود را به شکل لکه های تیره نشان می دهد. بنابراین از مصرف غذاهایی مانند قست فود، فارچ، بادمجان، عدس، کلم و... پیر هیزید. همچنین روزانه از دمنوش آویشن و آب پنیر طبی استفاده کنید.

انجام حجامت هم جوش ها را کم و پوست را شفاف می کند. می توانید از این روش درمانی با مشورت پزشک استفاده کنید.

روش تهیه آب پنیر طبی: در یک لیوان شیر جوشیده گرم کمی آب لیمویا سرکه بریزید. شیر به صورت بریده در می آید قسمت مایع آن برای رفع تیرگی پوست بسیار مفید است. همچنین می توانید مایه پنیر را روی لکه ها بمالید.

« دکتر محمد علی نیلغروزش زاده –متخصص پوست ومو/ drnilforoushzhadeh.ir

ج: روش های درمانی متعددی برای درمان لك صورت وجود دارد كه پزشك پس از بررسی های اولیه برای بیمار انجام می دهد. استفاده از داروهای موضعی مثل هیدرو كسبن، اسیدهای آلفا هیدروكسی، اسیدكوجيك و اقدامات درمانی مانند پلیگيك های شیمیایی مثل tca، فتل، محلول جستر و پارامبریزن، كوتركرایو به كارگیری لیزر ۲۰۰۰میلیزروبی از روش هایی است كه پزشك با توجه به وضعیت بیمار، نوع لك و علت آن درمان از آن استفاده می كند.

باید دانست عوامل مختلفی می تواند روی میزان و کیفیت رنگدانه ها و سلول های رنگدانه ساز تاثیر بگذارد و باعث تغییر رنگ پوست و ایجاد لك های تیره صورت شود كه عبارت است از: بیماری ها و اختلالات ارثی و ژنتیکی، بیماری های سوخت و ساز سلولی، بیماری های هورمونی، بیماری های التهابی، عفونت های موضعی پوست، عوامل شیمیایی، داروها، علل تغذیه ای شامل كمبود ویتامین ها و سوء تغذیه و بالاخره بدخیمی های پوستی.

کدام بیماری برای اولین بار « کیارستمی» را به اتاق عمل کشاند؟

آشنایی با پولیپ روده؛ بی نشان خطرناك!

سرطان یا پولیپ؟

بر خلاف آن چه در رسانه ها گفته شد؛ مرحوم کیارستمی مبتلا به سرطان نبود و دلیل جراحی او برداشتن زائده های روده (پولیپ) بود؛ در زمان درمان کیارستمی، دکتر ایرج حریرچی قائم مقام وزیر بهداشت گفته بود: «طبق نتیجه پاتولوژی نهایی، بیماری زائده بدخیمی نیست و اگر این مرحله را رد کند، جای نگرانی وجود ندارد.» بیماری کیارستمی در میان متخصصان گوارش به «پولیپ کولون» شناخته می شود. پولیپ ها، توده های خوش خیم (نئوپلاسم ها یا تومورهای غیر سرطانی) است که منشأ آن ها پوشش داخلی روده است. این توده ها ممکن است در محل های مختلف در سیستم گوارش به وجود آید، اما اغلب روده بزرگ را درگیر می کند. این توده ها اندازه های مختلفی دارد و قطر آن ها بین نیم سانتی متر تا چند سانتی متر متغیر است. پولیپ ها شبیه برآمدگی های کوچکی است که منشأ آن ها پوشش داخلی روده است. دلیل به وجود آمدن پولیپ، رشد غیرعادی سلولی است؛ چرا که سلول های سالم به شکلی منظم رشد پیدا می کند و تقسیم می شود. جهش در ژن های مشخص، باعث می شود که سلول ها به تقسیم شدن ادامه دهد، حتی وقتی که به سلول های جدیدی نیاز ندارد. به طور کلی، هرچه پولیپ بزرگ تر باشد، احتمال سرطانی شدن روده بیشتر می شود.

علام پولیپ روده ۹۵ درصد از پولیپ های روده هیچ گونه علامت یا نشانه ای ندارد و تنها زمانی که پزشک روده شما را معاینه می کند، علاوه بر آن علایم دیگری هم هست که می تواند نشان دهنده وجود یک پولیپ در روده انسان باشد. مواردی چون اسهال یا بیوستی که بیش از یک هفته طول می کشد، درد، تهوع یا استفراغ و کم خونی ناشی از فقر آهن.

به نظرمی رسد، تغذیه و عوامل محیطی نقش مهمی در بروز پولیپ دارد. به طور خاص سبک زندگی نادرست شامل رژیم غذایی پر چرب، رژیم غذایی سرشار از گوشت قرمز، استعمال دخانیات و چاقی در شکل گیری آن تاثیر گذار است.



توصیه های غذایی

پزشکان توصیه می کنند برای کاهش احتمال ابتلا به پولیپ از کلم بروکلی، سیر، پیاز، فلفل قرمز، زردچوبه و اسفناج در رژیم غذایی خود استفاده کنید. همچنین مطالعات نشان می دهد که افزایش مصرف کلسیم باعث جلوگیری از ابتلا به پولیپ آدنومای روده می شود. به هر حال در پایان ماجرای مرحوم کیارستمی، باید بدانیم چنین بیماری شایعی ممکن است خدای ناکرده هریک از ما و نزدیکان ما را اگر فتار کند پس بهتر است با شناخت دقیق تر از این بیماری، توجه به علایم آن و اصلاح تغذیه خود، سلامت خودمان را حفظ کنیم. در این گزارش از مهر، ویکی پدیا و فردا بهره گرفته ایم.

تاثیر دکل برق در ابتلا به سرطان خون

بیشتر بدانیم

کمیسبون سلامت، محیط زیست و خدمات شهری شورای شهر تهران با اشاره به نتایج مطالعه ای در کشور انگلستان در باره آسیب های دکل های برق فشار قوی در محدوده سکونت به ویژه روی کودکان و نوجوانان، گفت: «این مطالعه روی دو گروه ساکن در فاصله ۲۰۰ و ۶۰۰ متری از دکل برق انجام و بعد از مقایسه مشخص شد سرطان خون در کودکان و نوجوانانی که در فاصله ۲۰۰ متری دکل ها زندگی می کردند، ۶۹ درصد بیشتر از گروه دوم بود.»

دکل های می تواند سرطان زا باشد

این مسئله از دو جنبه قابل بررسی است؛ از یک سو

مطالعه ای روی دو گروه از داوطلبان که در فاصله ۲۰۰ و ۶۰۰ متری از دکل برق زندگی می کردند، انجام و بعد از مقایسه، مشخص شد که سرطان خون در کودکان و نوجوانانی که در فاصله ۲۰۰ متری دکل ها زندگی می کردند، ۹۶ درصد بیشتر از گروه دوم بود. به گزارش هفته نامه سلامت، در سال های اخیر با گسترش شهرنشینی، حاشیه شهرها نیز گسترش پیدا کرده اند و در بسیاری از مواقع با گسترش قلمرو شهرها، قوانین مربوط به ساخت وساز و ایمنی در مناطق تازه ساز و محروم رعایت نشده است. نمونه بارز آن، زندگی مردم در محله جوانمرد قصاب است که سال هاست زیر دکل های فشار قوی برق روز را شب می کنند. رئیس

چگونه تخته گوشت را تمیز کنیم؟

ترفندها

(پنج شنبه ها)

تخته گوشت یکی از پر مصرف ترین وسایل آشپز خانه است. طبیعی است که پس از استفاده و تماس با مواد غذایی اگر طبق اصول بهداشتی تمیز نشود، مرکز تجمع باکتری خواهد شد.

زیر تخته ای تمیز و عاری از باکتری

– در صورت استفاده نکردن از تخته، آن را خشک نگه دارید. – تخته را با آب داغ و مایع بشوید و سپس آبکشی کنید. از قرار دادن و خیس کردن آن داخل آب خودداری کنید. چون تخته آب را جذب می کند و بعد از خشک شدن ترک می خورد. – با سرکه سفید محکم روی تخته بکشید تا ضد عفونی شود. این روش خوبی برای کسانی است که به مواد شیمیایی حساسیت دارند. – پراکسید هیدروژن سه در صد را روی دستمال کاغذی بریزید و تخته را با آن پاک کنید. این کار را بعد از تمیز کردن با سرکه انجام دهید تا باکتری های بیشتری از بین برود. – سفید کننده ملایمی را انتخاب کنید و روی تخته بریزید. قبل از آبکشی، چند دقیقه صبر کنید. به جای آن می توانید از سرکه نیز استفاده کنید. – می توانید از دستمال کاغذی برای خشک کردن استفاده کنید یا بگذارید در هوای آزاد خشک شود.

برای رفع بوی تخته یکی از موارد زیر را انجام دهید:

– روی تخته نمک یا جوش شیرین بمالید، چند دقیقه صبر کنید سپس آن را بشوید. – روی تخته نمک بپاشید و نیمی از یکی از مرکبات را روی تخته بمالید. تخته را با آب داغ و صابون بشوید. – روی تخته سرکه رقیق نشده بریزید و آبکشی کنید.

از بین بردن چروک دور چشم باروش چینی!

پوست ومو

(پنج شنبه ها)

از بین بردن چروک دور چشم راه و روش های مختلفی از قبیل بوتاکس و استفاده از ماسک های دور چشم دارد اما طبق معمول از زیبایی پوست زنان شرقی با تمام این روش ها متفاوت است، چینی ها و ژاپنی ها از یک روش سنتی برای جلوگیری و محو کردن چروک دور چشمشان استفاده می کنند که این روزها در کشورهای اروپایی روی آن تحقیقات و مطالعاتی انجام شده است تا با روش های دیگر برای محو کردن و از بین بردن چین و چروک اطراف چشم مقایسه شود. روشی که از گذشته تا امروز در بین زنان چینی برای از بین بردن چین و چروک اطراف چشم متداول بوده، استفاده از مالش پیله های گرم ابریشم به شیوه خاص است. پیله گرم ابریشم حالت سایشی و تراشنده دارد و به دلیل بافت خاص چرب بودن را ایجاد نمی کند. پزشکان فرانسوی طی مطالعه ای، به مدت سه هفته از این روش برای یک داوطلب زن استفاده کردند. این فرد در هفته اول در پوست صورت خود کمی احساس خشکی می کرد و هیچ تفاوت و تغییری روی پوست وی دیده نمی شد تا این که وارد هفته دوم استفاده از پیله گرم ابریشم برای از بین بردن چین و چروک دور چشم شد و در تصاویر گرفته شده تغییرات به وضوح دیده شد؛ جالب است بدانید که از پیله گرم ابریشم می توان برای از بین بردن پف چشم و به عنوان ماده جوان کننده پوست استفاده کرد.

