

پروستی و پاسخ

تجويز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اکثر پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر مر تقي صفوی
متخصص تغذيه

آيا همراه غذا می توان ماست خورد يا باعث فساد معده می شود؟

مصرف ماست با غذا برای بعضی از افراد مناسب نیست. کسانی که دچار کم خونی فقر آهن هستند نباید همراه غذا ماست مصرف کنند زیرا کلسیم و آهن دو ظرفیتی برای جذب با یکدیگر رقابت می کنند. بهتر است از ماست یک تادو ساعت بعد از غذا یا در میان وعده استفاده کرد.

بالاخره پوست کبوی را بخوریم یا نه؟ قبل از فهرست میوه هایی که سفارش شده با پوست خورده شود اسم کبوی آمده بود در حالی که بعضی ها می گویند مصرف پوست کبوی خطرناک است؟

پوست کبوی اگر گرفته شود بهتر است زیرا به سختی تمیز می شود. بهتر است پوست کبوی را با برس های تمیز پاک کنید و مانند سبزی ها و میوه ها ابتدا با چند قطره مایع ظرفشویی و سپس با چند قطره مایع شست وشوی پر کلرین (ضد عفونی کننده میوه وسبزی) شست وشو دهید و خوب آبکشی کنید.

کافه جوانی

آسیب مغزی در نوجوانی خطر آلزایمر را افزایش می دهد

نتایج مطالعات انجام شده بین حدود سه میلیون بیمار نشان می دهد بروز آسیب مغزی در سنین نوجوانی خطر ابتلا به زوال عقل از جمله آلزایمر را در سنین ۵۰ به بالا تا ۶۰ درصد افزایش می دهد. یافته ها نشان می دهد مردان دارای سابقه آسیب مغزی در مقایسه با زنان با نرخ بالاتر ابتلا به زوال عقل (دمانس) روبه رو هستند (۳۰ درصد در مقابل ۱۹ درصد). «ژاکوب کریستنسن»، سرپرست گروه تحقیق از دانشگاه آرهوس دانمارک، در این باره می گوید: «معمولا آسیب مغزی شدید در بین افراد جوان اتفاق می افتد و این نگرانی وجود دارد که خطر زوال عقل یادمانس در افراد جوان دچار آسیب مغزی، افزایش یابد.»

خطر کلی زوال عقل در افراد دارای سابقه آسیب مغزی در مقایسه با افراد بدون چنین سابقه ای ۲۴ درصد بیشتر است. نتایج مطالعات نشان داد تنها یک بار آسیب مغزی شدید خطر زوال عقل را تا ۲۵ درصد و یک بار آسیب مغزی خفیف این خطر را تا ۱۷ درصد افزایش می دهد. علت اصلی صدمه مغزی زمین افتادن، تصادفات رانندگی و درگیری هاست. در این مطالعه ۲/۸ میلیون نفر به مدت ۳۶ سال تحت نظر بودند.

منبع:مهر

تغذیه

روغن های مصرفی در فست قودها بیش از حد مجاز «پراکسید» دارد

محققان دانشگاهی با بررسی تعدادی از فست قودهای شهر تهران دریافته اند که میزان «پراکسید» روغن های درحال استفاده بیشترین واحدها بالاتر از حد مجاز است. این ماده باعث بروز بیماری های مختلف از جمله تصلب شرایین و بیماری های عروق کرونری قلب می شود. اکسیداسیون چربی به دلیل این که باعث از دست رفتن کیفیت محصولات می شود، باعث نگرانی کارشناسان صنایع غذایی و مصرف کنندگان شده است. چربی ها و روغن ها به راحتی و حتی به صورت خودبه خودی در زمان نگهداری، اکسید می شود.

- درجه پراکسید یعنی چه؟

در طول مراحل اولیه اکسیداسیون، «هیدروپراکسیدها» تولید می شود و درون روغن تجمع می یابد. عدد پراکسید یکی از شاخص های نشان دهنده کیفیت روغن است که درجه اکسیداسیون را نشان می دهد. روغن های تازه تصفیه شده دارای میزان پراکسید کمتر از یک است و روغن هایی که پراکسید بالاتر از ۱۰ دارد، فاسد در نظر گرفته می شود.

حساسیت فصلی ، توصیه هایی برای کاهش علایم بیماری

سرماخوردگی یا آلرژی!

همیشه با شروع فصل بهار تعدادی از ما دچار آب ریزش از بینی و عطسه و سرفه می شویم . از طرفی با توجه به نوسان دما متوجه نمی شویم که سرماخورده ایم یا دچار حساسیت فصلی شده ایم . در هر دو بیماری ، آب ریزش بینی، عطسه، سوزش و گرفتگی بینی ، سرفه، گلودرد و خستگی دیده می شود.

سلامت



- تفاوت های سرماخوردگی و حساسیت:

علامت های ظاهری:

تب و درد عمومی بدن، مخصوص سرماخوردگی است و در حساسیت دیده نمی شود. درگیری چشم ها در حساسیت، بسیار بیشتر از سرماخوردگی است. خارش بینی هم در سرماخوردگی دیده نمی شود.

مدت و روند بیماری:

مدت بیماری سرماخوردگی به طور معمول ۷ تا ۱۰ روز است و به ندرت به ۱۰ روز می کشد، ولی حساسیت به طور معمول بعد از ۲ تا ۳ هفته جدی می شود و بیمار به پز شک مراجعه می کند، یعنی در سرماخوردگی، بیمار سریع تر دنبال درمان می رود.

علامت های سرماخوردگی در تمام شبانه روز، یکسان است، ولی حساسیت، حالت حمله ای دارد و در اوایل صبح و غروب بیشتر است. سرماخوردگی، یک بیماری حاد محسوب می شود، ولی حساسیت، مزمن و طولانی مدت است.

خوراکی های ضد حساسیت

- غذاهای پرفیبر

غذاهای پرفیبر و ماست بخورد، طبق یافته های محققان دانشگاه میشیگان حفظ تعادل میکروبی، باعث حفاظت از روده در مقابل حساسیت فصلی و آسم می شود. برای حفظ تعادل میکروبی دستگاه گوارش، از غذاهای غنی از فیبر نظیر میوه ها، سبزی ها، غلات سبوس دار و مغزها استفاده کنید.

براساس نتایج یک مطالعه ، مصرف ۱۸۰ گرم ماست در روز، باعث شد تعداد روزهایی که افراد دچار تب یونجه می شدند، کاهش یابد. همچنین این افراد علایم آلرژی کمتری را تجربه کردند.

- چای سبز بنوشید

طبق یافته های محققان ژاپنی، چای سبز به دلیل داشتن متیلات

علایم	حساسیت	سرماخوردگی
سرفه	گاهی	به طور معمول
درد	عمومی	گاهی
خستگی	گاهی	گاهی
خارش چشم	به طور معمول	به ندرت
عطسه	به طور معمول	به طور معمول
گلودرد	گاهی	به طور معمول
آب ریزش بینی	به طور معمول	به طور معمول
گرفتگی بینی	به طور معمول	به طور معمول
تب	هرگز	به ندرت

غذاهای تشدید کننده حساسیت

افراد مبتلا به Pollen Allergy (حساسیت به گرده گل هاو گیاهان) ممکن است با مصرف میوه و سبزی تازه، دچار خارش و تورم در ناحیه لب ها، زبان، گلو و سقف دهان شوند. این نوع حساسیت در بزرگ سالان شایع تر از کودکان است. شدت علایم در افراد مختلف متغیر است و معمولا تهدید کننده زندگی نیست، اما ممکن است به ندرت واکنش های آنافیلاکسی (نوع شدید علایم حساسیت که می تواند به مرگ منجر شود) را در پی داشته باشد.

نکته: معمولا میوه ها و سبزی های پخته توسط این افراد بهتر تحمل می شود.

میوه و سبزی هایی که ممکن است حساسیت فصلی را در این افراد تشدید کند و باعث خارش و تورم دهانی شود عبارت است از: کرفس، گوجه فرنگی، فندک، خربزه، موز، بادمجان، گیلاس، زردآلو، گوجه سبز و هلو.

مصرف کمتر این مواد در هنگام گرده افشانی گیاهان و حساسیت های فصلی، تحمل این شرایط را برای بیمار راحت تر می کند. تنها راه در مان حساسیت، پرهیز از ارتباط با ماده حساسیت زاست.

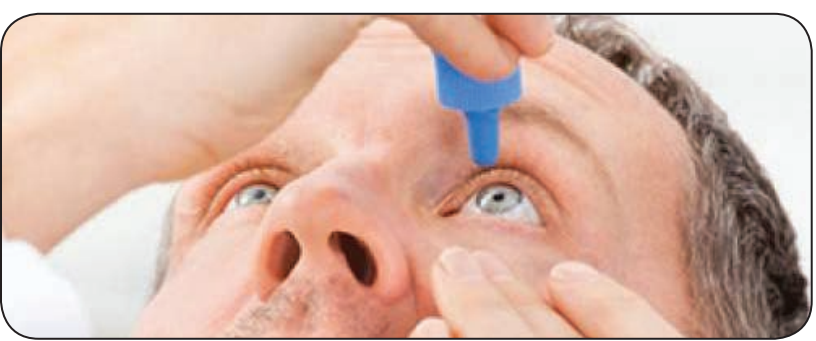
- اما...

برخی از مواد غذایی مانند شمشیر دولبه عمل می کند. زیرا مصرف برخی مواد در افرادی تحت شرایط خاص ممکن است حساسیت ایجاد کند مثلا مصرف بیش از حد برخی مایه ها حساسیت زامی شود. همچنین مصرف بیش از حد انواع کلم می تواند به مشکلات تیروئید منجر شود؛ بنابراین توصیه می شود در مصرف آن هادقت شود. مواد غذایی پروتئین دار با تحریک سیستم ایمنی بدن، علایم بروز حساسیت را در فرد افزایش می دهد؛ تلویبا، تخم مرغ و شیر گاو از مواد غذایی حساسیت زاست. مصرف مواد غذایی حاوی هیستامین مانند گوجه، آجیل، شکلات و خربزه نیز موجب افزایش علایم حساسیت می شود. مصرف فست قودها به دلیل وجود رنگ های مصنوعی و غذاهای پراویه نیز علایم حساسیت را تشدید می کند.

دکتر هدایت اکبری – فوق تخصص آسم و آلرژی
دکتر حاج سید جوادی – کارشناس میکرو بیولوژی

سلامت

سوراخ شدن قرنیه به علت استفاده خودسرانه از قطره های چشمی



استفاده خودسرانه از قطره های چشمی برای رفع حساسیت با عوارضی همچون بروز آب مروارید، آب سیاه، کاهش دفاع موضعی چشم و... همراه است. دکتر محمد زارع جوشقانی متخصص قرنیه می گوید: حساسیت در میان کودکان به ویژه پسر ها شیوع بیشتری دارد و از ۳ تا ۵ سالگی آغاز می شود و ممکن است به طور متوسط تا ۱۰ سال ادامه داشته باشد.

برای بسیاری از این افراد زمانی که حساسیت آن ها رفع شد داروهایی با توانایی و دوز کمتر تجویز می شود تا از بروز آلرژی مجدد پیشگیری شود. برای برخی افراد نیز ممکن است هر نوع داروهای پیشگیرانه و درمان کننده لازم باشد.

برخی افراد برای رفع حساسیت، چشم خود را با چای یا آب و شامپو شست و شو می دهند. شست و شو و تمیز کردن چشم موردی ندارد ولی بهتر است از آب ولرم که قبلا جوش آمده و سرد شده است استفاده و از مصرف خودسرانه دارو به شدت پرهیز شود. بیشتر مردم قطره های چشمی را تحت عنوان قطره های استریل می شناسند در حالی که داروی موثر نه این قطره ها متفاوت است و می تواند حاوی کورتون، آنتی بیوتیک و داروهای دیگر باشد. گرد و غبار و ذرات دیگر در هوای می تواند سطح قرنیه را خراش دهد. ذرات آبشایی که داخل پلک با لای می شود، ممکن است سبب پارگی قرنیه شود. صدمه دیدگی قرنیه می تواند قدرت بینایی را کاهش دهد.

آلودگی شهری عامل مهم بروز حساسیت های فصلی

بخارات و گازهایی که از کارخانه های صنعتی و همچنین خودروها در هوا منتشر می شود، پراحتی دستگاه تنفسی ما انسان ها را ملتهب می کند و به آن آسیب می رساند. همین التهاب، واکنش های آلرژیک سیستم ایمنی را به عناصر مضر و حساسیت زا تشدید و وضعیت ما را بدتر می کند. در ضمن، ذراتی که از سوختن بنزین و ماده های مشابه و همچنین دود سیگار در فضای شهری پخش می شود نیز از قوی ترین عناصر در تحریک حساسیت تنفسی است. آلودگی شهری، از طریق یک مکانیسم دیگر نیز در برانگیختگی حساسیت های فصلی موثر است: تحریک گیاهان به گرده افشانی بیشتر.

پیشنهادها

- از ماسک استفاده کنید:

سریال بارداری

هفته سی ام بارداری

ازاین هفته می توانید شمارش معکوس را شروع کنید. ده، نه، هشت...خبر خوب این است که جین تان به نور واکنش نشان می دهد. شما هم کمی حالتان دگرگون است. نمی توانید درست راه بروید، سبزی پائتان هم بیشتر شده و کفش ها کوچک شده است و ... به اندازه کافی هم عصبانی هستید، تازه تغییرات هورمونی هم ممکن است باعث شود که حالت های مامهای اول بر گردند. اما شما به این چیزهای کثرا فکر نکنید. به این فکر کنید که دیگر چیزی به پایان مسیر باقی نمانده است و باید به استقبال روز های خوب بروید.

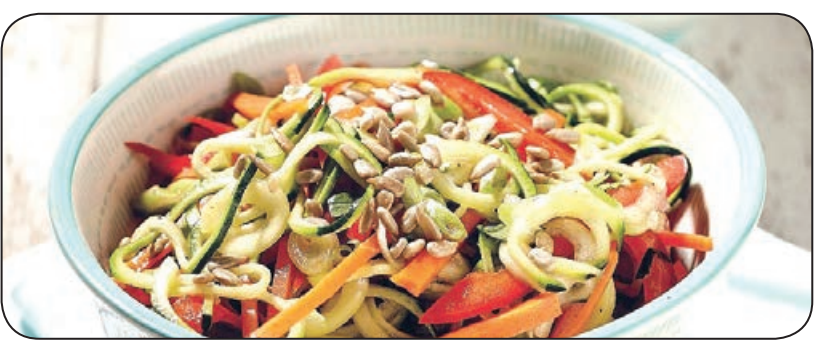
جین اکنون یک کیلو و ۳۰۰ گرم وزن دارد و طول بدن او از سر تا نوک انگشتانش حدود ۴۰ تا ۴۵ سانتی متر است. به تدریج حرکات او بیشتر می شود البته با سرعتی خیلی بیشتر از روزهای قبل. تقریبا همه چیز برای بیرون آمدن آماده است، البته جین باید چند هفته دیگر در شکم شما بماند تا حسابی اعضای بدنش در مایع آمنیون جا بیفتد. این هفته چهره ای پرف کده دارید. پوست شکم کشیده شده است و تصور می کنید که دیگر جایی برای بزرگ تر شدن شکمتان باقی نمانده است. نگران نباشید!همچنان قرار است که جفت، جین و رحم شما بزرگ تر شود. در این هفته با شنیدن یک خبر یا داستان غم انگیز گریه می کنید و خودتان هم نمی دانید چرا این گونه احساساتی می شوید. این زمانی است که ممکن است بعضی از زنان باردار گرفتار افسردگی شوند حواستان را خیلی جمع کنید. زایمان زودرس معمولا از هفته ۳۲ تا ۳۷ اتفاق می افتد. لکه های خون ممکن است علامتی از یک مشکل جدی باشد

از جمله جفت سرراهی (یعنی جفتی که در پایین رشد کرده و دهانه رحم را کاملا می پوشاند)، پارگی جفت (یعنی جداشدن بخشی از جفت از دیواره رحم) یا زایمان زودرس که می تواند باعث لکه بینی یا خون ریزی شود. در صورت مشاهده این علایم به سرعت به پزشک مراجعه کنید:
اقتیاضات منظم (رحم) (بار یا بیشتر در ساعات) این اقتیاضات ممکن است بدون درد باشد.

دردهای شکمی مثل دردهای دوران قاعدگی و احساس فشار در داخل لگن تناسلی، معده یا درد در ناحیه روده ها پارگی کیسه آب

آشپزین

سالاد کدو سبز تایلندی (مناسب برای حساسیت فصلی)



- با استفاده از یک اسپیرالایزر، کدو سبز و هویج را به رشته های ریز برش بزنید.

- می توانید از رنده دستی هم استفاده کنید و مواد را در یک کاسه بزرگ قرار دهید.

- لفل قرمز و پیاز را به کدو سبز و هویج اضافه و به آرامی تر کیب کنید.

- در ظرف دیگری، ریحان را با زنجبیل، سیر، سرکه، آب لیمو، عسل و روغن ترکیب کنید. نمک و فلفل و دانه آفتابگردان هم بزنید و به مواد سالاد اضافه کنید.

● **کدو سبز بزرگ** – **دو عدد** ● **هویج بزرگ**، پوست کنده و برش خورده – **یک عدد** ● **لفل قرمز** – **یک عدد** ● **پیاز نازک برش خورده** – **یک عدد** ● **ریحان خرد شده** – **دو قاشق غذاخوری** ● **زنجبیل** – **نصف قاشق چای خوری** ● **سیر** – **یک تا دو حبه** – **سرکه** – **دو قاشق غذاخوری** ● **آب لیمو** – **یک قاشق غذاخوری** ● **عسل** – **یک قاشق چای خوری** ● **روغن زیتون** – **دو قاشق غذاخوری** ● **نمک** – **نصف قاشق چای خوری** ● **دانه آفتابگردان خرد شده** – **یک چهارم فنجان**

- پنجه ها را در صبح و اول غروب که میزان گرده ها در هوا در حداکثر میزان خود است بسته نگه دارید.

- از دستگاه های تهویه و سایر وسایل تصفیه هوا استفاده کنید.

- برای جلوگیری از ورود گرده ها به چشم از عینک آفتابی استفاده کنید.

- هر شب قبل از خواب حمام کنید.

- ارتباط خود را با حیوانات خانگی و افرادی که به مدت زیادی بیرون بوده اند به حداقل برسانید. دست و صورت خود را هنگام رسیدن به خانه بشویید.

هنگامی که وارد مکانی می شوید که احتمال وجود عامل حساسیت زا در آن جا بسیار است، روی دهان و بینی تان را با ماسک ببوشانید.

- به نظافت محیط زندگی تان اهمیت بیشتری دهید:

هرچه میزان گردوغبار روی لوازم و اشیای خانه کمتر باشد، مشکلات افراد مبتلا به حساسیت به گردو خاک، کمتر خواهد بود. برای تمیز کردن فضاهایی از منزل، از مواد شیمیایی استفاده کنید که از حساسیت نداشتن به آن ها مطمئن هستید. در ضمن همواره با پوشیدن دستکش از تماس پوست دست تان با هر گونه عامل حساسیت زا جلوگیری کنید.