

پروستی و یاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینهٔ بالینی و ۳۰ دقیقه شرح حال امکان پذیر است و اگر در یاسخ به سواقت مصرف دارویی توصیه می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف نشود.

دکتر محسن رجعتی

متخصص گوش و حلق و بینی

بهترین زمان برای کاشت حلزون چه زمانی است؟

بهترین زمان برای کاشت حلزون بین ۲ تا ۳سالگی است که امکان بهبود را تا ۱۰۰ درصد افزایش می‌دهد.
ناگفته نماند که از حدود ۱۵ سال پیش در تمام بیمارستان های کشور غربالگری نوزادان انجام می‌شود. تاکنون کمترین سن انجام کاشت حلزون مربوط به کودک ده ماهه و بیشترین سن متعلق به یک بیمار ۷۵ساله بوده است.

کیوان ایلیچیان

متخصص داخلی

مردان از چه سنی باید معاینه سالانه و آزمایش‌های مربوط به پروستات را انجام دهند؟

مردان از ۵۰سال به بالا باید هر پنج سال یک‌بار تست‌هایی همچون آندوسکوپی و بررسی پروستات را انجام دهند. انجام تست فشار و چربی خون نیز به صورت

سالیانه ضروری است.

مردان باید بداندند که در سنین مختلف ممکن است دچار بیماری‌های مختلفی شوند ولی به طور کلی ۳۵ سالگی سن بحران برای مردان به شمار می‌رود چرا که احساس می‌کنند همچون دوران جوانی می‌توانند همان اندازه غذا مصرف کنند، در حالی که فعالیت بدنی کمتری دارند.

۳۵ سالگی می‌تواند آغاز بیماری‌های قلبی، ریه‌ی و کبد چرب در مردان باشد. همچنین کاهش ویتامین D وچاقی شکمی دراین دوران شایع است و در ۴۵ تا ۵۵سالگی نیز احتمال ابتلا به گرفتگی عروق کرونر و بی‌وست بیشتر می‌شود. مردان ۵۰سال به بالا باید هر پنج سال یک‌بار تست‌هایی همچون آندوسکوپی و بررسی پروستات، خون مخفی در مدفوع را انجام دهند و فشار و چربی خود را سالیانه ارزیابی کنند.

از ۵۵سالگی نیز مردان گرفتار افسردگی می‌شوند و این آمار در آن‌ها در این دوران بیشتر از زنان است. بنابراین ارتباط با روان پزشک برای آن‌ها ضروری است تا بتوان از بروز عوارض روحی روانی در آن‌ها پیشگیری کرد.

توصیه ما به مردان این است که خود را فراموش نکنند و تست‌های سالیانه را انجام دهند چرا که انجام معاینه به هیچ عنوان ضعف قلمداد نمی‌شود.

خواص گیاهان

خواص درمانی کتیرا

کتیرا در حقیقت صمغ و شیره گیاهی به نام «گون» است که گونه‌های مختلفی دارد و به صورت درختچه یا گیاهان علفی چند ساله و یک ساله است. این گیاه بیش از ۲۰۰ گونه دارد که بیشتر در مناطق استپی و کوهستانی می‌روید. کتیرا، صمغی است که از ساقه گون گرفته می‌شود. این صمغ خود به خود یا معمولاً بر اثر شکافی که به ساقه گون وارد می‌شود، جاری و پس از مدت کوتاهی خشک می‌شود.

تقویت کننده موهای خشک

یک قاشق مرباخوری کتیرای زرد را پس از آسیاب کردن با یک استکان آب مخلوط کنید و هم بزنید. به مدت یک تا دو ساعت به حال خود رها کنید تا کاملاً آب را جذب کند و آماده شود. مقدار یک سر شیشه از شامپویی را که به صورت روزانه برای شست و شوی سر استفاده می‌کنید، به کتیرای آماده شده اضافه کنید و در حمام سرتان را با مخلوط به دست آمده بشویید. این ترکیب یکی از بهترین شوینده‌ها برای موهای خشک است.

تقویت کننده موهای چرب

دو قاشق سدر را با یک قاشق کتیرای آسیاب شده مخلوط کنید و با یک لیوان آب هم بزنید به مدت یک تا دو ساعت به حال خود رها کنید تا کاملاً آب را جذب کند و آماده شود. مقدار یک سر شیشه از شامپویی را که به صورت روزانه برای شست و شوی سر استفاده می‌کنید، به کتیرای آماده شده اضافه کنید و در حمام سرتان را با مخلوط به دست آمده بشویید. این ترکیب یکی از بهترین شوینده ها برای موهای چرب است.

بررسی خطرات خدمات پزشکی در سالن‌های زیبایی بدون مجوز

وقتی آرایشگاه‌ها مطب پزشک می شوند

مهین ساعدی | خبرنگار

هنوز هیچ کس دقیق نمی‌داند چطور شد که آرایشگاه‌ها احساس کردند می‌توانند برای رسیدن به قله زیبایی در هر مسیری کام بردارند و بدون داشتن تخصص‌های لازم، سلامت انسان‌هایی را که شعارشان شده «بکشی ولی خوشگلم کن»، به خطر بیندازند!
در مطلب امروز به بررسی خدماتی می‌پردازیم که در حیطه تخصص پزشکان مطرح می‌شوند اما سراز سالن‌های زیبایی در آورده‌اند. با ما همراه باشید.



آرایشگاه‌ها باید فقط «آرایشگاه» باشند و بس!

اگرچه آرایشگاه‌ها فقط باید در حوزه آرایشی به بانوان خدمات ارائه کنند، اما این روزها یکی از بزرگ ترین آسیب آرایشگاه‌های زنانه، دخالت مستقیم و غیرمستقیم آرایشگران در امور پزشکی است که سلامت جامعه را به خطر انداخته است.

انجام تاتو و خالکوبی، بوتاکس، تجویز و فروش داروهای لاغری و چاقی، الکترولیز، لیزر درمانی، هیدرودرمی، پیلینگ پوست، سوراخ کردن گوش، ناف و بسیاری دیگر از موارد تنها نمونه‌ای از اقدامات و دخالت آرایشگران در امور پزشکی است، در حالی که به‌طور کلی تبلیغ و انجام اقداماتی که به منظور زیبایی صورت می‌گیرد و جنبه درمانی دارد یا می‌تواند به پوست آسیب برساند، در این اماکن ممنوع است. این موارد ضمن این که موجب آسیب زدن به زیبایی فرد می‌شود، می‌تواند خطر بروز عفونت‌های سطحی و عمقی و

آسیب‌های پوستی در دراز مدت دیده می‌شود

دکتر مسعود ملکی | متخصص بیماری‌های پوست

دکتر «مسعود ملکی» متخصص بیماری‌های پوست، درماتولوژی درباره انواع خدمات پوستی و زیبایی که در آرایشگاه‌ها انجام می‌شود، می‌گوید: «این که دقیقاً چه خدمات پزشکی و تخصصی در آرایشگاه‌ها انجام می‌شود، مشخص نیست اما آن چه از روی تبلیغات و شنیده‌ها متوجه شده‌ایم شامل لیزر، پاک سازی، تزریق ژل، پیلینگ، برداشتن خال، سوراخ کردن گوش، ناف و... است که خدمات پرطرفداری هم محسوب می‌شود و متأسفانه مدتی است برخی سالن‌های آرایش زنانه بدون هیچ تخصص و شناخت دقیقی به انجام آن‌ها روی آورده‌اند.»

او با بیان این که بیماری‌های پوستی مزمن هستند، ادامه

از خطرات خدمات زیبایی در آرایشگاه که مشتری‌ها بآن‌ها مواجه می‌شوند، می‌پردازیم.

❖ **واکس صورت:** متأسفانه برخی آرایشگرهای سودجو مومی را که از صورت مشتری بر می‌دارند به‌طور پنهانی دوباره داغ می‌کنند و برای مشتری دیگری به کار می‌برند. بنابراین حتماً توجه کنید که آرایشگر قرص جامد موم صورت را مقابل چشمان شما ذوب کند و به‌صورت تتان بزند.

❖ **سولاریوم:** «سولاریوم» خطرناک و سرطان‌زا ست و در کشور ما انجام آن قانونی نیست، بنابراین هیچ گونه نظارتی هم بر مراکزی که به‌طور غیرقانونی این عمل را انجام می‌دهند، صورت نمی‌گیرد. افراد توجه داشته باشند که مصرف برخی داروها، مواد و کرم‌های مالیدنی (مثل آب‌لیمو یا کرفس) به‌پوست که در سالن‌ها توصیه می‌شود، احتمال سوختگی پوست را در پی سولاریوم افزایش خواهد داد.

❖ **پاک سازی:** پاک سازی باید با مواد و دستگاه‌های مخصوصی در مطب متخصص پوست انجام شود. این که آرایشگر با چرب زبانی توضیح بدهد که چطور این جوش‌ها را برایتان خارج می‌کند، نباید شما را به انجام این روش تخصصی در آرایشگاه قانع سازد. پاک سازی مرحله دوم و متوالی درمان دارویی است. اگر شخص در قدم اول بخواهد پوستش را پاک سازی کند، محتمل درد شدیدی می‌شود. متخصص پوست بعد از انجام پاک سازی درمان دارویی موضعی را برای پیشگیری از بازگشت این جوش‌ها تجویز می‌کند. از این رو این عمل کار در حوزه تخصصی و مهارت یک آرایشگر نیست.

❖ **خطرات مرتبط با میکروپیگمنتیشن و تاتو:** در کل به لحاظ پزشکی تاتو برای اصلاح رنگ و مشکل پوستی به‌خصوص در برخی افراد زیر نظر پزشک مانعی ندارد، اما برای فردی که سالم است تنها به دلیل پیروی از مد عقلانی نیست. به دلیل این که احتمال عفونت و حساسیت و ایجاد اسکار در این روش بسیار زیاد است. برخی رنگ‌ها به ویژه هنگام MRI ممکن است باعث سوختگی پوست فرد شود. اگر شخص به هر دلیلی اصرار به تاتو دارد، باید از رعایت اصول بهداشتی در آرایشگاه مطمئن شود و حتماً از پرورشور رنگ مورد استفاده (شامل تاریخ تولید، انقضا، بارکد شرکت تولیدکننده و همین‌طور ترکیب‌های تشکیل دهنده) عکس تهیه کند و نزد خود نگه دارد تا در صورت نیاز به پاک کردن به پزشک خود نشان بدهد.

هم مشاهده می‌شود، اضافه می‌کند: «خیلی اهمیت دارد فرد قبل از انجام هر گونه خدمات زیبایی، پوست و مو و ... تحقیق و سوابق پزشک مد نظرش را بررسی کند تا مطمئن شود این خدمات توسط پزشک متخصص انجام می‌شود و مهر پزشک معتبر پای نسخه است که خدایی ناکرده تخلفی در این زمینه باعث ایجاد مشکل برای فرد نشود.»

او می‌افزاید: «انجام برخی کارها مثل کاشت ناخن منع قانونی ندارد ولی این که فرد کار بلدی آن را انجام دهد مهم است تا به بافت ناخن آسیبی نرسد و در نهایت بیماری‌های قارچی، عفونی و حساسیت مشاهده نشود. خدمات تخصصی مثل تزریق ژل یا بوتاکس حتماً باید توسط پزشک متخصص انجام شود چون در غیر این صورت ممکن است از مواد نامرغوب و چینی استفاده شود که خطرناک است و با عوارضی مثل افتادگی پلک، عدم تقارن صورت و همراه است.»

سه شنبه

مامان ولی نی

سرفه کودکان شوخی نیست!

سرفه به‌طور معمول، عارضه‌ای جدی نیست، هر چند ممکن است آزار دهنده باشد. با این حال سرفه‌ای که مشکلات تنفسی ایجاد می‌کند، جدی است و باید به‌صورت اورژانسی تحت درمان قرار گیرد.

اولین کار ها

۱- اگر کودک همراه سرفه خلط بالا می‌آورد، او را روی پاتیان بنشانید؛ مانند زمانی که می‌خواهید برای تنبیه به‌پشت و باسن او بزنید؛ با ملایمت به‌پشت او ضربه‌بزنید تا به‌خروج خلط کمک کنید.
۲- اگر کودک هنگام شب سرفه می‌کند، سر او را با بالش بلند کنید و به‌حالت عمودی نگه دارید . این عمل، ریزش ترشحات بینی و مجاری تنفسی را به‌داخل گلو متوقف می‌کند. برای تسکین تحریک گلو، به‌اولیومی گرم بدهید که با عسل شیرین شده باشد.

آیا باید با پزشک مشورت کنم؟

در صورت مواجهه با این موارد، هرچه زودتر با پزشک مشورت کنید؛ اگر سرفه بعد از ۴-۳ روز بهتر نشد، اگر کودک نمی‌تواند بخوابد؛ اگر شمانی‌توانید جسم خارجی را از گلو ی کودک خارج کنید؛ اگر سرفه‌های کودک شدید شد، اگر سرفه‌ها با تنفس تند همراه شد یا سرفه‌های سخت با خس خس همراه شد، با پزشک مشورت کنید. چنین حالتی ممکن است «خروسک» یا «آسم» باشد.

بیشتر بدانیم

کم آبی بدن به چاقی منجر می‌شود

کم آبی جدی بدن می‌تواند به مشکلات گوارشی، کلیوی، خستگی، سردرد، مشکلات پوستی و مشکلات مثانه منجر شود. مصرف منظم آب علاوه بر افزایش متابولیسم، به احساس سیری طولانی مدت و کاهش وزن می‌انجامد. هنگامی که بدن کم آب است، به دلایل متعددی فرد دچار چاقی و بسیاری از بیماری‌ها می‌شود؛ از جمله:

مشکلات گوارشی: کمبود آب بدن و مواد معدنی قلبیایی مانند منیزیم و کلسیم به مشکلات هضم مانند گاستریت، زخم معده و ریفلاکس اسید منجر می‌شود.

کاهش متابولیسم: بدن برای سوزاندن کالری به آب نیاز دارد. اگر حتی به‌طور خفیف دچار کم آبی شوید، ممکن است روند سوخت و ساز بدن‌تان کند شود.

آشپزی من

سبزیجات برگ ر



- ❖ پیاز، هویج، سیب‌زمینی و کدو سبز رنده شده را در ظرف مناسبی باهم مخلوط کنید.
- ❖ برگ جعفری ریز خردشده، سیر له شده، تخم مرغ، پودر سوخاری و عدس پخته را اضافه و مخلوط کنید.
- ❖ سویا سس، زیره پودر شده، ادویه کاری، نمک و فلفل سیاه را اضافه کنید.
- ❖ مواد را ورز دهید و گلوله‌هایی به اندازه نارنگی از آن جدا و کف دست خود پهن کنید.
- ❖ روغن زیتون را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید و برگرها را در آن سرخ کنید.
- ❖ برگ‌ها را برگردانید و دوقره پنیر چدار را روی هر یک از برگ‌ها قرار دهید تا هنگام سرخ شدن ذوب شود.
- ❖ نان‌های همبرگر را از وسط برش دهید و روی کف نان‌ها مقداری سس باریکیو بمالید.
- ❖ برگ کاهو، برگ و خیارشور را اضافه کنید و برش دیگر نان‌ها را روی آن‌ها قرار دهید.

- ❖ نان همبرگر -۲ عدد ❖ سس باریکیو -۲ قاشق سوپ خوری ❖ برگ کاهو -۲ عدد ❖ خیارشور - به مقدار لازم
- ❖ روغن زیتون - به مقدار لازم
- ❖ **مواد لازم چیز برگ سبزیجات:** ❖ یک عدد هویج رنده شده - یک عدد ❖ سیب زمینی رنده شده - یک عدد ❖ کدو سبز رنده شده - نصف یک عدد ❖ برگ جعفری ریز خردشده -۴ تا ۵ ساقه ❖ سیر له شده - یک حبه تخم مرغ - یک عدد ❖ پودر سوخاری - ۴ تا ۵ قاشق سوپ خوری ❖ عدس پخته - یک پیمانه ❖ سویا سس - یک قاشق سوپ خوری ❖ زیره پودر شده - یک دوم قاشق چای خوری ❖ ادویه کاری - یک دوم قاشق چای خوری ❖ نمک - به مقدار لازم ❖ فلفل سیاه پودر شده - به مقدار لازم ❖ پنیر چدار ورقه ای - ۴ عدد