

پرسش و پاسخ
تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر سبیل فاتح

متخصص پوست و مو

کرم‌هایی در بازار وجود دارد که شرکت‌های سازنده آن ادعا می‌کنند که استفاده از این کرم‌ها مشابه تزریق بوتاکس عمل می‌کند. آیا از نظر شما چنین ادعاهایی صحت دارد؟

کرم‌های ضد چروک در ناحیه سطح پوست جذب می‌شود ولی بوتاکس عضلات را در ناحیه پیشانی و دور چشم ضعیف می‌کند و انقباض آن‌ها را کاهش می‌دهد، بنابراین اثر بخشی بوتاکس از گران‌ترین کرم‌های ضد چروک بیشتر است و باعث رضایت مراجعان می‌شود. در واقع می‌توان گفت از کرم‌های ضد چروک به دلیل جذب سطحی آن‌ها نباید انتظار درمان داشت. در خیلی از مواقع، چروک عمقی است و نیاز به عملی جدی‌تر از مصرف کرم ضدچروک دارد.

بوتاکس به چه افرادی توصیه نمی‌شود؟ چه عوارضی می‌تواند داشته باشد؟

تزریق بوتاکس به رغم این که ساده تصور می‌شود، بسیار حائز اهمیت است. بوتاکس اگر درجای ناصحیح تزریق شود شخص دچار افتادگی پلک، ابرو و دوبینی و عدم قرینگی صورت می‌شود که البته قرینه نبودن صورت با تزریق مجدد بوتاکس در نقاطی خاص جبران می‌شود ولی در مورد دوبینی و افتادگی پلک و ابرو، ۴ تا ۶ هفته طول می‌کشد تا اصلاح شود. لذا توصیه اکید می‌شود تزریق بوتاکس حتما توسط پزشک و متخصص انجام شود چرا که از آناتومی بدن آگاهی کامل دارند.

نکته دیگر این که تزریق بوتاکس برای خانم‌های باردار ممنوع است ولی اگر خانمی بعد از تزریق بوتاکس متوجه بارداری خود شد برای چنین مشکلی ایجاد نمی‌شود و جای نگرانی ندارد. بوتاکس همچنین برای افرادی که بیماری خود ایمنی مثل ام اس دارند ممنوع است.

خواص گیاهان

گیاهان دارویی ضد التهاب

متوقف کردن فرایند التهاب (به استثنای مواردی که التهاب، خطری جدی برای سلامت محسوب می‌شود) کاری اشتباه است و باید از آن اجتناب کرد. برای مثال کاهش درد مربوط به التهاب معده فقط سبب می‌شود که علایم بیماری از بین برود و چون تغییری درفرایند بیماری ایجاد نشده است، ادامه این روش سبب زخم معده به صورت پیش رونده می‌شود که هر روز بدتر می‌شود. گیاهان دارویی روغنی بسیاری به دلیل وجود اسانس های روغنی شگفت انگیز خود دارای خاصیت ضد التهابی است. دو نمونه ازشناخته شده ترین گیاهان این گروه بادرنجبویه و بابونه است. گل همیشه بهار و علف چای نیز دارای اسانس های روغنی است وسبب کاهش و تسکین التهاب می شود. گیاهان دارویی دارای سالیسین و بسیاری از گیاهان حاوی مواد شیمیایی از نوع آسپرین طبیعی است که سالیسیلات نامیده می شود. این گیاهان در صورت مصرف به مقدار مورد نیاز دارای اثر کاملاً مشخص است و عوارض جانبی آسپرین را نیز ندارد. گیاه اسپیره را می توان برای درمان خون ریزی های خفیف اما طولانی مدت معده به کار برد. درخوردکراست که این بیماری خود نیز در اثر مصرف زیاد سالیسیلات های سنتتیک ایجاد می شود. دیگر گیاهان دارویی سرشار از سالیسین، پوست پید و بسیاری از گونه های صنوبر و پلسان الاء است.

گیاهان ارز شمند دیگری نیز وجود دارد که دارای خاصیت ضد التهابی است اما مواد شیمیایی موجود در آن ها و مکانیسم عملشان چندان مشخص نیست. این گروه، گیاهان زیادی را در بر می گیرد . بعضی از گیاهان دارویی حاوی رزین سبب کاهش التهاب و اغلب سبب ایجاد التهاب در معده می شود.

نسخه های گیاهی برای افراد بالای ۵۰

تغذیه

مخلوط ماست و مارمالاد یا مربای میوه، اولین بار در سال ۱۹۳۳ در جمهوری چک تولید شد و سپس در سال ۱۹۴۷ به ایالات متحده آمریکا راه پیدا کرد. هم اکنون ماست‌های طعم‌دار یا مخلوطی از پودر سبزی‌ها یا مارمالاد میوه‌ها، در طعم‌های مختلفی مانند توت‌فرنگی، خیار، زغال‌خنه، شاه‌توت، تمشک یا هلو در بازار موجود است. ماست طعم‌دار ماستی است که پس از این که عملیات تخمیرش به پایان رسید، به آن طعم‌دهنده اضافه می‌کنند. طعم‌دهنده‌ها یا فقط اسانس است یا موادی است که علاوه بر طعم، رنگ و بو هم به محصول می‌دهد. مانند ماست‌های میوه‌ای که در آن میوه را یا به صورت تکه‌های میوه یا به صورت مارمالاد و پوره همگن شده میوه به آن می‌افزایند. هم اکنون یکی از معروف‌ترین ماست‌هایی که در بین این گروه داریم، ماست میوه‌ای است.



طعم‌دهنده‌های دیگر

طعم‌دهنده‌ها زیاد است. برای نمونه مغزهایی مثل مغز گردو، بادام زمینی و… را می‌توان به ماست اضافه کرد. یا سبزی‌هایی را به صورت ذرات نرم و یکدست درمی‌آورند و از یک نوع یا مخلوط چند نوع از آن‌ها در ماست استفاده می‌کنند. در ایران نیز ماست همراه با سبزی‌ها تولید می‌شود و کارخانه‌های متفاوتی آن را تولید می‌کنند. این نوع ماست از نظربافت، طعم و ظاهر از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

هدف از تولید ماست طعم دار

هدف از تولید ماست‌های طعم‌دار فقط برانگیختن حس افراد با توجه به تنوع محصول و افزایش جذابیت و مصرف سرانه آن است. در همه جای دنیا از این ماست‌ها به عنوان دسر استفاده می‌شود و معمولاً هم این ماست‌ها را در ظرف‌های ۱۰۰ یا ۲۰۰ گرمی تولید می‌کنند. به همین دلیل این دسر‌ها، ارزان قیمت تمام می‌شود و از نظر اقتصادی مقرون به صرفه است. از نظر صنعتی هم ارزش افزوده دارد. یعنی چون قیمت ماست‌های طعم‌دار نسبت به ماست‌های معمولی بالاتر است، برای کارخانه هم سود دارد.

شکر، نمک یا چربی ماست ها

دکتر سید امیر متضویان، متخصص صنایع غذایی و عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی، معتقد است به ماست‌ها نمک نمی‌زنند مگر این که ماست سبزیجات باشد. در این صورت ممکن است مقدار کمی به آن نمک اضافه کنند. این

سلامت

تاثیر مصرف گردو در بهبود میکروبیوم های روده



- نتایج مطالعات جدید نشان می دهد تاثیر مصرف گردو در میکروبیوم های روده، در حفظ سلامت قلب و کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ نقش مهمی دارد.
- گردو تنها یکی ازچندین ماده خوراکی حاوی فیبر رژیمی است که در میکروبیوم های روده و سلامت بدن تاثیر می گذارد. فیبر رژیمی همچون یک منبع غذایی برای میکروبیوم های روده که میکروب های خوب ساکن در روده است، عمل می کند و بدین ترتیب به عملکرد خوب باکتری ها در تجزیه مواد خوراکی، تامین مواد مغذی بدن و ایجاد احساس سیری کمک می کند.
- میوه، سبزی، غلات کامل، مغزهای آجیلی و حبوبات از منابع مهم گیاهی فیبر رژیمی است. خوردن انواع گوناگون این مواد خوراکی به تحریک میکروبیوم های گوناگون روده کمک می کند.
- مصرف گردو موجب افزایش میکروب های تولیدکننده بوتیرات، متابولیسم سودمند برای سلامت روده، می شود.

علت سندروم تخمدان پلی کیستیک کشف شد

دانشمنان به تازگی موفق شدند علت سندروم تخمدان پلی کیستیک را کشف کنند

براساس گزارش «نیوساینس»، بر مبنای این یافته‌های جدید، درمانی برای موش‌ها پیدا شده‌است و یک آزمایش دارویی نیز به‌زودی امسال روی انسان انجام خواهد شد.

سندروم تخمدان پلی کیستیک یک زن از میان پنج زن را در

سراسر جهان درگیر می‌کند که حدود سه چهارم افراد درگیر در باردار شدن مشکل دارند. میزان زیاد تستوسترون در بدن، کیست‌های تخمدانی، چرخه‌قاعدگی نامنظم و مشکل در تنظیم قند بدن، از جمله ویژگی‌های این سندروم است که علت آن تاکنون نامشخص باقی مانده بود.

«رابرت نورمن» از «دانشگاه آدلاید» در استرالیا درباره این سندروم گفت: این مشکل یکی از شایع‌ترین مشکلات هورمونی است که زنان در سن باروری به آن دچار می‌شوند اما تاکنون توجه‌یادی به آن نشده‌است.

درمان‌های مختلفی وجود دارد که به بارداری زنان مبتلا کمک

مامان وونی نی

خرید لباس کودک

خرید لباس نوزاد برای کسانی که برای اولین بار حس شیرین مادر و پدر شدن را تجربه می کنند، یک چالش مهم محسوب می‌شود. این که پیش از تولد کودک چه لباس‌هایی را باید بخرند و پس از به دنیا آمدن او در ماه‌های اول و پس از آن به چه لباس‌هایی نیاز است؟ اشتباه محاسباتی در خرید لباس نوزاد در نهایت باعث می‌شود هزینه زیادی را صرف خرید لباس‌هایی کنید که چندان به آن‌ها نیاز نداشته‌اید، پس شاید پیش از خرید برای نوزاد تازه به دنیا آمده یا نوزادی که انتظارش را می‌کشید، به کمی راهنمایی نیاز داشته باشید! اولین نکته‌ای که در خرید لباس نوزاد پسریادخترتان باید بدانید، این است که نوزادان بر خلاف بزرگ سالان نیاز دارند که در طول یک روز چند بار لباس‌هایشان عوض شود. البته این تمام ماجرا نیست، نوزادان به شکل غیر قابل تصویری رشد می‌کنند و بزرگ می‌شوند و این موضوع را می‌توانید از لباس‌هایی که به سرعت کوچک و غیر قابل استفاده می‌شود بفهمید. کمی برنامه‌ریزی دقیق می‌تواند به پدر و مادرهای جوان کمک کند که برای خرید لباس نوزادی هزینه زیادی نکنند و در عین حال با موقعیتی مواجه نشوند که نوزادشان هیچ لباس مناسبی برای پوشیدن نداشته باشد.

بیشتر بدانیم

چربی ترانس ماده شیمیایی سمی

دکتر تام فرین، رئیس سابق مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها (CDC) درباره روغن ها گفت: چربی های ترانس یک ماده شیمیایی سمی غیر ضروری است که سلامت مردم سراسر جهان را تهدید می کند.چربی های ترانس مصنوعی برای اولین بار در اوایل قرن بیستم زمانی توسعه یافت که تولیدکنندگان محصولات صنعتی دریافتند می‌توان بخشی از کره را با روغن‌های هیدروژنه که ماندگاری بالایی دارد، جایگزین کنند. به مرور با افزایش تبلیغ و مصرف این محصولات تحقیقاتی درباره مضرات آن آغاز شد و اکنون به عنوان یکی از مهم ترین عوامل بروز بیماری های قلبی شناخته شده است.

آشنایی هن

لوییا سیاه و برنج (بیمار دیابتی)



- کمی روغن زیتون داخل قابلمه بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید؛ سپس پیاز و سیر را اضافه کنید. اجازه دهید به مدت ۴ دقیقه سیر و پیاز طلایی شود. پس از آن کمی آب بریزید و برنج را از قبل بشوید و به آن اضافه کنید.
- شما می توانید برای طعم دادن به این شام ساده، کمی سبزیجات معطر به آن اضافه کنید. اجازه دهید برنج همراه سبزیجات جوش یابید. سپس لوییا سیاه را اضافه کنید و ۲۰ دقیقه بگذارید تا آماده شود. شام ساده و لذیذ شما آماده است. لوییا سیاه و برنج یک شام مناسب برای دیابتی هاست.

- روغن زیتون - یک قاشق چای خوری ● پیاز خرد شده - یک عدد ● سیر خرد شده - دو قاشق ● برنج سفید - سه چهارم فنجان ● نمک و فلفل - به میزان لازم ● لوییا سیاه یا لوییا سفید - نصف فنجان

این موش‌ها رشد یافتند، بسیاری از مشخصات بارز سندروم پلی کیستیک در آن‌ها ظاهر شد. این مشخصات شامل بلوغ دیررس، تخمک‌گذاری نامنظم، حاملگی دیرتر و فرزندان کمتر بود.

طبق نتایج، احتمالاً هورمون اضافی با تحریک بیش از حد گروهی از سلول‌های مغزی که سطح هورمون تستوسترون را بالا می‌برد، باعث ایجاد این وضعیت می‌شود.

اکنون دانشمنان در حال برنامه‌ریزی برای کارآزمایی بالینی روی زنان مبتلا به این سندروم هستند و امیدوارند بتوانند قبل از پایان سال مرحله کلینیکال تحقیقاتشان را آغاز کنند.

می‌کند اما موفقیت این روش‌های درمانی کمتر از ۳۰ درصد در هر پنج چرخه‌قاعدگی است.

طی تحقیقاتی دانشمندان متوجه شدند زنان باردار مبتلا به سندروم تخمدان پلی کیستیک، ۳۰ درصد بیش از حالت طبیعی،

هورمون «آنتی مولرین» دارند. با توجه به این که این سندروم حالت موروثی دارد، دانشمندان اعلام کردند که ممکن است نبود تعادل هورمونی در بدن زنان باردار، به ایجاد سندروم در دخترانشان بینجامد.

برای آزمایش این فرضیه، محققان هورمون آنتی مولرین را به موش‌های باردار تزریق کردند. زمانی که زاده‌های مونث