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 سید سعید اسماعیلی
متخصص طب سنتی

۳۵ ساله ام وعمل واز کتومی انجام داده ام دچار زود انزالی شده ام.

هر روز مقداری کندر میل کنید. از خوردن سردی ها مانند ماست، دوغ، هندوانه و سالاد کاهو بپرهیزید.

جوانی ۱۳ ساله ام که هر موقع به آب سرد دست می زنم، باید به دست شویی بروم.

به نظر می رسد مزاج تان سرد است وکلیه هایتان سرد شده است . نیاز است از خوراکی های گرم بیشتر استفاده کنید و از مصرف خوراکی های سرد بپرهیزید ومقداری کندر بجوید. پوشاندن کلیه ها به ویژه شب ها مناسب است .

حدود یک سال است که پس سرم درد می کند ونمی توانم بخوابم.

معمولا دردهای ناحیه پشت سر، سردردهای سرد محسوب می شود.این دردها با گیجی، دردپس سر، احساس سنگینی وخواب آلودگی، اختلال خواب و کمی اختلال حافظه همراه است. این افراد از مصرف سردی ها پرهیز کنند. ماست ، دوغ وغذاهای ترش مناسب نیست ومصرف دمنوش گرم مانند استوقودوس،آویشن ومالیدن روغن های گرم مانند سیاهدانه وچکاندن آن در بینی وبخورآویشن مناسب است .

بیشتر بدانیم

ویتامینی که از مرگ سلول‌های عصبی جلوگیری می‌کند

نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد ویتامین B۳ از نابودیِ سلول‌های عصبی در مغز جلوگیری می‌کند.
متخصصان علوم پزشکی در آلمان در بررسی‌های جدید خود دریافتند ویتامین B۳ می‌تواند از نابودیِ سلول‌های عصبی که براثر بیماری پارکینسون اتفاق می‌افتد، جلوگیری کند.
در این بررسی آن ها نشان دادند چگونه نوعی از ویتامین B۳ موسوم به "نیکوتینامیدریبوساید" از طریق تقویت عملکرد مرکز تولید انرژی در سلول موسوم به میتوکندری، سلول‌های عصبی را حفظ می‌کند.
به گفته متخصصان این ترکیب متابولیسم انرژی را در سلول‌های عصبیِ متاثر به فعالیت وامی دارد و از تحلیل رفتن آن ها جلوگیری می‌کند.
پارکینسون بیماری است که با گذشت زمان تشدید می‌شود وپیامد آن از بین رفتن سلول‌های عصبی در بخشی از مغز است که وظیفه حرکتی را به عهده دارد.
این سلول‌ها ماده شیمیایی به نام دوپامین را تولید می‌کند که در کنترل حرکت حائز اهمیت است. با پیشرفت بیماری راه رفتن، حفظ تعادل و هماهنگی بین اعضای بدن بسیار سخت می‌شود. از دیگر علایم این بیماری می‌توان به اختلال خواب، مشکلات حافظه، احساس خستگی و افسردگی اشاره کرد.
به گفته متخصصان هر یک از سلول‌ها حاوی صدها ترکیب ریز به نام میتوکندری است که در سلول‌ها غذا را به انرژی تبدیل می‌کند. از آن جا که این سلول‌ها نسبت به سلول‌های دیگر بیشتر به انرژی نیاز دارد، سلول‌های عصبی به میتوکندری وابسته است. بروز مشکل در عملکرد میتوکندری ویژگی متداول بیماری‌هایی همچون آلزایمر و پارکینسون است که با از بین رفتن بافت مغز همراه است.

مدیکال نیوز تودی

پزشکی

بهترین زمان سوراخ کردن گوش نوزادان

برخی از والدین معتقدند، هر چه سریع تر بعد از تولد بهتر است گوش های نوزاد را سوراخ کنند چرا که نوزاد کمتر درد می کشد و اذیت می شود. عده ای هم معتقدند حدود یک سالگی بهترین زمان برای انجام این کار است زیرا کودک می تواند درد را ابراز کند. اما آیا تا به حال فکر کرده اید که از نظر روان شناسی و طبق نظر متخصصان چه زمانی بهتر است؟

انواع گوشواره های میخی و نگین دار، که در محل سوراخ کردن گوش فروخته می شود و اغلب از فلزات بدل ساخته شده است، برای استفاده بلافاصله پس از سوراخ کردن گوش کودک مناسب نیست.

سوراخ کردن گوش از نگاه روان شناسان

سوراخ کردن گوش در نوزادی یا کودکی کار صحیحی نیست. زیرا اولاً کودک دلبند شما چیزی از گوشواره نمی داند فقط متوجه درد و اذیتی می شود که به او می رسد وفکر می کند والدین او را اذیت می کنند.
ثانیاً اگر به دلیل کوچکی نمی تواند ابراز درد کند، به معنای نداشتن درد نیست.
بهتر است زمانی به این کار اقدام کنید که کودک علت این درد کشیدن و سوراخ کردن گوش را متوجه شود و آن را به جان و دل بخرد و از شما بخواهد که گوش هایش را سوراخ کنید و به درک رسیده باشد که به گوش هایش تا بهبود کامل دست نزند. رشد لاله گوش حداکثر تا ۹ سالگی تمام می شود، یعنی بعد از این سن اندازه لاله گوش تغییر نمی کند. به همین دلیل بهتر است بعد از شش سالگی کار سوراخ کردن گوش انجام شود، ولی اگر خانواده ها اصرار دارند زودتر این کار را انجام دهند، ضرر چندانی برای کودک ندارد.

سوراخ کردن گوش و ابتلا به عفونت در نوزادان

بر اساس نتایج مطالعه ای که در مجله آمریکایی «مراقبت بالینی از پوست» منتشر شده است، ۲۰ درصد سوراخ هایی که در بدن ایجاد می شود مثل سوراخ گوش می تواند عامل سرایت عفونت باشد.
حفره های اضافی که در پوست ایجاد می شود، می تواند آلودگی را از طریق پوست به داخل بدن منتقل کند یا حتی به افراد دیگر سرایت دهد.
این مجله در توصیه ای به والدین نوشت: سوراخ کردن گوش نوزادان حداقل تا شش ماهگی ایده مناسبی نیست چرا که سیستم ایمنی بدن نوزاد تا این زمان هنوز به صورت کامل مجهز نشده است و احتمال این که نتواند با عفونت احتمالی سوراخ کردن گوش مبارزه کند، وجود دارد.

توصیه هایی برای پیشگیری از عفونت

آکادمی بیماری های کودکان آمریکا برای پیشگیری از عفونت و دیگر عوارض پس از سوراخ کردن گوش، توصیه های جالبی برای همه والدین دارد. این توصیه ها در تمام کشورهای دنیا مورد توجه والدین قرار گرفته است و اگر به طور دقیق آن ها را رعایت کنید، می توانید مطمئن باشید که پس از سوراخ کردن گوش فرزندتان مشکلی برای او پیش نخواهد آمد. کودکتان را برای سوراخ کردن گوش، نزد پزشک، پرستار یا فرد متخصص در این کار ببرید. سوراخ کردن گوش در خانه با نخ و سوزن و توسط مادربزرگ یا یکی از اطرافیان کودک کاملا غیربهداشتی است. گوش پیش از سوراخ کردن باید با الکل یا محلول های مشابه کاملا ضدعفونی شود. اگر شما کودکتان را به یکی از مراکز بهداشتی برای سوراخ کردن گوش ببرید، کارکنان این مراکز، پیش از سوراخ کردن گوش کودک از مواد ضدعفونی کننده با غلظت مناسب، استفاده می کنند. بهتر است ابتدا از گوشواره طلای ساده استفاده کنید تا از احتمال بروز واکنش حساسیت کاسته شود. این گوشواره طلای ساده، اغلب میخی شکل است و می توانید آن را از طلافروشی ها تهیه کنید.

کافه سلامت

عفونت از علت های اصلی مرگ نوزادان

عفونت از عوامل اصلی مرگ و میر نوزادان است. نکته‌ای که کمتر به آن توجه می‌شود موضوع لمس کردن و دست زدن به نوزاد است که متاسفانه خطر ایجاد عفونت را در نوزادان به شدت بالا می‌برد. اهتمام به این موضوع ضروری است و باید تا جایی که ممکن است از دست زدن به نوزاد جلوگیری شود و در صورت ضرورت به لمس نوزاد حتما فرد باید دستان خود را بشوید و استریل کند.
باید فرهنگ اشتباه دست به دست کردن نوزاد و ملاقات اقوام و همسایه‌ها از نوزاد تازه متولد شده تغییر یابد؛ چرا که ممانعت از لمس، در کاهش خطر عفونت در نوزادان بسیار تاثیر گذار است.
حتی پزشکان هم برای معاینه و دست زدن به نوزاد دست‌های خود را مرتب استریل می‌کنند. تنها مادر به واسطه تغذیه نوزاد از شیر مادر از این قاعده مستثناست؛ چرا که به دلیل تماس اجتناب ناپذیر و دایم نوزاد با مادر، عفونت‌های مادر کمتر به نوزاد منتقل می‌شود.
عفونت‌های تنفسی خطری است که همیشه با نوزادان همراه است و مهم است که در تماس تنفسی با نوزادان این نکات رعایت شود.
استنشاق هر نوع دود از قبیل دود سوختن روغن، مواد مخدر و ... برای نوزاد مضر است؛ چرا که راه‌های تنفسی نوزاد بسیار باریک است.

تنفس هر نوع آلاینده و آلودگی، به سرعت به اسپاسم، اختلال تنفسی و تنگی نفس در نوزاد منجر می‌شود و از طرفی بروز بیماری‌های جدی تنفسی را در سنین بالاتر به دنبال دارد.

سلامت

روغن درخت چای جایگزین آنتی بیوتیک‌ها

روغن درخت چای دارای خواص ضدعفونی کننده، ضد قارچی و ضد ویروسی است، ضمن این که قدرت آنتی بیوتیکی دارد و یکی از سودمندترین روغن‌های دارویی است. این روغن را می‌توان برای درمان عفونت‌های قارچی مانند برفک به کار برد.

- نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد روغن درخت چای را می‌توان برای مقابله با عفونت‌ها جایگزین آنتی بیوتیک‌ها کرد.
- محققان از خواص آنتی باکتریال روغن درخت چای استفاده کرده‌اند تا پوشش زیست فعالی تولید کنند که باکتری‌ها را از تجهیزات پزشکی دور کند.
- این یافته می‌تواند به از بین بردن میلیون‌ها مورد عفونت در سال کمک کند.
- هر چه میزان مصرف آنتی بیوتیک‌ها بیشتر شود، تاثیر گذاری آن‌ها کمتر می‌شود و در نتیجه باکتری‌ها در برابر داروهایی با خواص آنتی باکتریال مقاوم می‌شوند.
- این روزها عفونت مرتبط با زیست لایه‌ها به نگرانی فزاینده‌ای تبدیل شده است (زیست لایه به یک یا چند نوع میکروارگانیسم یا ریزجاندارها می‌گویند که می‌تواند روی سطوح مختلفی رشد و زندگی کنند. ریزجاندارهایی که زیست لایه را تشکیل می‌دهند شامل باکتری، قارچ و تک یاخته هستند.)
- از روغن درخت چای نباید به صورت خالص استفاده شود (مگر در صورت توصیه پزشک متخصص)، زیرا به وسیله پوست جذب می‌شود. پس باید از آن همیشه در مقادیر کم و با ملایمت استفاده کنید. از طرفی ممکن است باعث خارش و در برخی موارد حساسیت شود.
- همچنین روغن درخت چای نباید خورده شود، زیرا امکان مسمومیت وجود دارد و از این رو باید دور از دسترس کودکان قرار بگیرد.

منبع: health

آشپزی من

تهیه کتلت ماهی قزل آلا

- ماهی خام را در غذاساز یا چرخ گوشت می ریزیم و چرخ می کنیم.
- پیاز و سیر را هم همراه ماهی چرخ می کنیم.
- بعد پودر نان یا آرد ذرت را اضافه می کنیم (اگر مواد شل نیست می توانید اصلا استفاده نکنید.)
- سپس جعفری خرد شده، زردچوبه و نمک و فلفل را اضافه و خوب مخلوط می کنیم.
- مواد را به شکل دلخواه حالت می دهیم و در روغن با حرارت ملایم سرخ می کنیم.
- سپس کتلت ماهی قزل آلا را با سبزی دلخواه تزیین و سرو می کنیم.

نکته: ماهی قزل آلا منبع غذایی غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ است که نقش بسیار مهمی در کارکرد مغز دارد. چربی امگا ۳ نیز ضد التهاب است. شما می توانید دو یا سه بار در هفته این ماهی را مصرف کنید.

- ماهی قزل آلا- ۳۰۰ گرم
- پیاز- یک عدد
- سیر- یک تا ۲ حبه
- جعفری خرد شده- ۳ قاشق غذاخوری
- آردذرت یا پودر نان- ۲ قاشق غذاخوری
- زردچوبه، فلفل و نمک- به مقدار لازم
- روغن زیتون- به مقدار لازم

در اتاق خنک بخوابید تا جوان بمانید!

افرادی که ترجیح می‌دهند هنگام خواب، دمای اتاق خواب را پایین بیاورند، کار درستی انجام می‌دهند!
هر چند بیشتر ما احتمالا تصور می‌کنیم هنگام خواب باید هوای اتاق نسبتا گرم باشد تا سرما نخوریم و راحت بخوابیم، اما دمای اتاق خواب باید ۶۰ تا ۶۷ درجه فارنهایت (۱۸ درجه سانتی گراد) باشد تا یک خواب عالی داشته باشیم.

- **چرا عدد دماسنج مهم است؟**

دمای بدن به طور طبیعی طی یک دوره ۲۴ ساعته، بالا و پایین می‌رود؛ بیشترین دمای بدن در اواخر بعد از ظهر و کمترین دمای بدن حدود ۵ صبح است.
خواب، معمولا زمانی شروع می‌شود که دمای بدن ما افت می‌کند، بنابراین اتاق خنک‌تر، ما را وامی‌دارد تا سریع‌تر به خواب برویم.

- **جوان‌تر به نظر خواهید رسید**

خوابیدن در اتاق گرم مانع از ترشح ملاتونین در بدن می‌شود که یکی از بهترین هورمون‌های بدن در مقابله با پیری است. وقتی در تاریکی کامل به خواب می‌رویم و دمای بدن‌مان افت می‌کند، ملاتونین ترشح می‌شود و فوایدش به بدن می‌رسد.

- **به کاهش وزن کمک می‌کند**

با افت دمای بدن و ترشح هورمون رشد، هورمون استرس یا کورتیزول هم کاهش می‌یابد. وقتی نمی‌توانید به اندازه کافی بخوابید، با میزان بالایی از کورتیزول از خواب بیدار می‌شوید، یعنی احتمال این که سراغ جعبه کلوچه‌ها بروید و اضطراب‌تان هم بیشتر شود، بالا می‌رود.

- **احتمال بیماری‌های متابولیک کاهش می‌یابد**

نتایج مطالعه‌ای نشان داد خوابیدن در اتاقی با دمای ۶۶ درجه می‌تواند از یک سری از بیماری‌های متابولیکی مانند دیابت پیشگیری کند. افراد شرکت کننده در آزمایش، نه تنها در زمان بیداری کالری بیشتری سوزانده بودند، بلکه مقدار چربی قهوه‌ای‌شان (چربی خوب) هم تقریبا دو برابر شده بود.

دوشنبه‌ها
تناسب اندام

حرکات اصلاحی تقویت عضلات بالا برنده کتف با دمبل

بلند کردن اجسام سنگین یا پر کردن بیش از اندازه کیف به‌ویژه کیف‌هایی که تنها روی یک شانه حمل می‌شود، به افتادگی شانه و دردهای شایع شانه‌ای می‌انجامد.
این دردها در دانش‌آموزان و کسانی که کیف‌های سنگین خود را تنها روی یک شانه حمل می‌کنند، دیده می‌شود که بروز آن در جوانی معمولا به‌صورت گذرا است اما با افزایش سن و عدم توجه کافی به آن به دردهای دایمی تبدیل می‌شود.

نحوه انجام: در حالت ایستاده دو وزنه در دست هایتان بگیرید. حال شانه‌ها را بالا ببرید و برای لحظاتی در این وضعیت نگه دارید، سپس پایین بیاورید. این تمرین موجب بهبود قدرت عضلات بالا برنده کتف و وضعیت شانه‌ها می‌شود. وزنه می تواند از ۲/۵ تا ۱۴ کیلوگرم باشد.
نکته: هرگز طی یک مسیر کیف و کتاب خود را فقط با یک دست حمل نکنید، بلکه سعی کنید این کار را به صورت متناوب با هر دو دست انجام دهید. رعایت بهداشت حرکتی و حفظ وضعیت صحیح نیز برای رفع این عارضه مفید خواهد بود.

دوشنبه‌ها
معرفی کتاب

«پایان افسانه کالری‌ها»

این کتاب دیدتان را به تغذیه، زیرورو خواهد کرد.
اگر باور دارید دلیل چاقی این است که میزان کالری‌های مصرف شده زیاد بوده و میزان کالری‌هایی که سوزانده‌اید کم بوده و با کمتر خوردن وفعالیت بیشتر می‌توانید لاغر شوید، این کتاب برای شماست؛ این کتاب تک تک باورهای شما را درباره تغذیه زیر و رو خواهد کرد. افراد چاق هزاران کالری انرژی ذخیره شده دارند ولی بدنشان برای چند صد کالری گدایی می‌کند و بی‌تاب می‌شود. کافی است رمز حساب «بانک چربی‌های» خود را داشته باشید تا بدون زحمت لاغر شوید.
در کتاب «پایان افسانه کالری‌ها» یاد خواهید گرفت، که چرا با وجود ذخایر فراوان انرژی، بدنتان گرسنه می‌شود و با ترشح هورمون گرسنگی شما را مجبور به خوردن می‌کند و راه حل این مسئله چیست، چاقی یک بیماری است که در آن بدن نمی‌تواند ذخایر چربی خود را ببیند. در این کتاب یاد خواهید گرفت چگونه این بیماری را درمان کنید. در کتاب «پایان افسانه کالری‌ها» یاد خواهید گرفت که چاق شدن به میزان تحرک و میزان خوردن شما ارتباطی ندارد و موضوع بسیار عمیق‌تر از این حرف هاست. تا وقتی خودرا درگیر تحرک و میزان کالری‌ها کنید مثل ۹۵ درصد مردم هرگز نتیجه «پایدار» به دست نخواهید آورد.

نویسنده: «عانگع اصلانی»
ناشر: «کتابراه»