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 می شود. پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

سید سعید اسماعیلی
متخصص طب سنتی

مدتی است که هنگام اجابت مزاج کمی خون به مدفوع چسبیده است و مدفوع به سختی خارج می‌شود. همچنین در قسمت مقعد احساس خارش می کنم، آیا دچار هموروئید شده‌ام؟

این مسئله می تواند مربوط به هموروئید وشقاق باشد و هم مربوط به خون ریزی های داخلی. بنابراین به معاینه نیاز است تا مشخص شود آیا ناحیه زخم شده یا رگ ها متورم شده است. اگر این گونه نباشد به ویژه اگر سن فرد بالای ۴۰ سال باشد، ممکن است این مشکل به دلیل خون ریزی های داخلی باشد که به کولونوسکوپی نیاز است. اگر شقاق باشد با روش های ساده می توان آن را درمان کرد. برای مثال با استفاده از خاکشیر می‌توان به درمان هموروئید وشقاق کمک کرد همچنین استفاده از ملین هایی مانند اسفرزه نیز به فرد کمک می کند.
اگر هموروئید جدی باشد یعنی عروق ناحیه مقعد برجسته شده باشد، درمان ترکیبی خواهد بود؛ یعنی مصرف داروهای دافع سودا، انجام فصد وزالو درمانی. در صورتی که درد دارید استفاده از روغن بادام شیرین به صورت موضعی مفید است.
اگر آجری را گرم کنید و دستمال تمیزی روی آن قرار دهید و یک زرده تخم مرغ روی آن بشکنید و روی زرده بنشینید تا حد بسیار زیادی درد وخارش برطرف می‌شود.

من چند سال است که دچار درد لثه هستم.

اگر سوال شما درباره زالو درمانی است، در مواردی که لثه ها ملتهب است یا لثه تحلیل رفته است، می‌توان از زالو درمانی استفاده کرد.
برای تقویت لثه ها استفاده از گل سرخ، سماق وپوست انار مناسب است. می توانید این موادرا آسیاب کنید و با مسواک یا دست روی لثه بمالید. مالیدن بعضی از روغن ها مانند روغن گل سرخ روی لثه ها به تقویت لثه کمک می کند.

طب سنتی

جای نیش حشرات را چگونه درمان کنیم؟

جعفر غفارزاده ، متخصص طب سنتی - یکی از این روش ها استفاده از ترکیب سرکه با آب است، می توان این موادرا با هم ترکیب کرد و روی محل گزیدگی مالید؛ همچنین استفاده از گشنیز بسیار مفید است.
برای رهایی از زنبور، مورچه و سوسک نیز در منزل راه های مختلفی وجود دارد. آب ختمی یا آب خرفه برای دور کردن حشرات از محل زندگی مفید است. همچنین می توان سرکه را با آرد جو ترکیب کرد و آن را روی محل گزیدگی قرار داد.

برای درمان جای نیش چه چیزی مصرف کنیم؟

مصرف سکنجبین، آب انار، آب کاهو، آب خیار، آب سیب و آب کاسنی برای رفع جای گزیدگی حشرات مفید است؛ افراد می توانند این مواد را برای درمان مصرف کنند.
برای رهایی از مورچه، آهن ربا را در محل رفت و آمد آن ها بگذارید؛ همچنین گوگرد را دود و دود آن را در خانه پخش کنید، بوی سیر و عصاره هم باعث دور شدن زنبور می شود؛ همچنین برای رهایی از پشه سبوس را دود کنید و آن را در محلی که هستند پخش کنید این کار باعث فراری شدن آن ها می شود.

به بهانه ۴ تیر؛ روز جهانی بیماری «برص»

امید برای درمان برص؛ پرفروغ تر از گذشته

مریم سادات کاظمی | مترجم

بیماری

اگر به تقویم بهداشت جهانی سری بزنیم، ۲۵ ژوئن مصادف با ٤ تیرماه به بیماری «برص» یا «ویتیلیگو» اختصاص دارد که اگرچه هیچ دردی به همراه ندارد اما تغییرات ظاهری، تاثیر جدی بر زندگی فرد می گذارد.

برص بیماری مزمن خود ایمنی است که طی آن، سلول های سیستم ایمنی با ملانوسیت ها- سلول های تولید کننده ملانین که رنگدانه محافظ در برابر پرتوهای فرابنفش است- مقابله می کند و آن ها را از بین می برد که در نتیجه روی پوست قسمت های مختلف بدن لکه های سفیدی ظاهر می شود.
ژنتیک مهم ترین عامل ابتلاست که پس از یک عامل تحریک کننده مانند آسیب دیدگی پوست یا استرس فیزیولوژیک مهم بروز می کند.

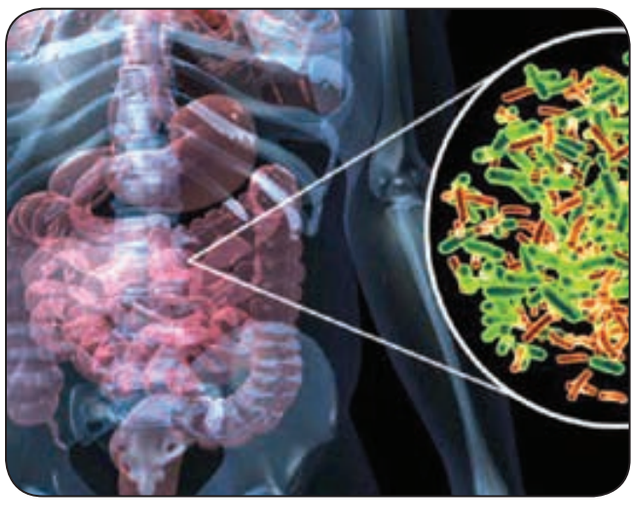
اگرچه روش های درمانی مختلفی مانند استفاده از کرم های موضعی استروئیدی و درمان های مبتنی بر تابش نور همواره برای این بیماری مطرح بوده است اما آخرین روش درمانی که محققان آن را نقطه عطفی برای درمان می دانند، استفاده از نوعی داروی آرتریت روماتوئید به نام «توفاسیتینیب» است که در موارد متوسط تا شدید این بیماری کاربرد دارد. البته محققان پیش از این دریافته بودند که از این دارو می توان در درمان طاسی منطقه ای که در این مورد نیز سیستم ایمنی بدن به فولیکول های مو حمله می کند، استفاده کرد.
فردی که در این تحقیق تحت درمان داروی توفاسیتینیب قرار گرفت، بیمار ۵۳ ساله ای بود که طی سال های پیشرفت بیماری، لکه های سفید در قسمت های مختلف بدن او دیده می شد. وی درمان های مرسوم را هم انجام داده بود اما نتیجه ای نگرفته بود.
اما خوشبختانه پس از دو ماه مصرف این دارو، وضعیت بیماری در دست ها و صورت وی بهبود یافت و پس از پنج ماه کاملا محو شد.
دوز پیشنهادی برای این فرد نصف مقدار مصرفی در مبتلایان به آرتریت روماتوئید بود و با مصرف دارو هیچ عارضه جانبی در وی مشاهده نشد.

منبع: medical-diag.com

محققان به موفقیت این روش درمانی اذعان می کنند اما عمومی سازی آن به مطالعات بیشتر و بررسی های گسترده تری نیاز دارد و هرگز نباید خودسرانه چنین دارویی مصرف شود چرا که دوز مصرفی تنها توسط پزشک متخصص قابل تجویز است.

سلامت

نمک زیاد برای باکتری های روده کشنده است!



مصرف بالای نمک ممکن است به برخی از باکتری های روده آسیب بزند و در بروز بیماری هایی که سیستم ایمنی را تحت تاثیر قرار می دهد، نقش داشته باشد. ارتباط بین فشار خون بالا و رژیم غذایی سرشار از نمک تایید شده است. همچنین رژیم غذایی پر نمک ممکن است پیشرفت بیماری های خود ایمنی مانند ام اس را تسریع کند.
به گفته محققان آلمانی نوعی باکتری روده موسوم به «لاکتوباسیلوس» در گروه باکتری های خوب قرار می گیرد. این باکتری ها از بدن در برابر برخی انواع بیماری ها محافظت می کنند.
همچنین سال گذشته مطالعه ای انجام شد که نشان داد باکتری لاکتوباسیلوس رشد چندین باکتری مقاوم به داروها را متوقف می کند و ممکن است به کاهش التهاب کلیه در زنان مبتلا به لوپوس کمک کند.
مصرف نمک زیاد موجب از بین رفتن این باکتری می شود و خطر ابتلا به بیماری را افزایش می دهد.
پروبیوتیک ها میکروارگانیسم های زنده ای هستند که به راحتی در بدن میزبان تکثیر پیدا می کنند و در حفظ سلامت میزبان خود نقش دارند. تعادل مطلوب میکروارگانیسم ها در روده بسیار مهم است و باکتری های خاصی مثل لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس و بیفیدو باکتریوم به حفظ چنین تعادل مطلوبی کمک می کنند.

[...]

گونه‌های پروبیوتیک برای زنده ماندن در محیط دستگاه گوارش باید در برابر آنزیم‌های پروتئاز، محیط اسیدی داخل معده و اسیدهای صفراوی مقاومت داشته باشند. مهم‌ترین کاربرد باکتری‌های تولید کننده اسید لاکتیک شروع کننده فرایند تخمیر است. محصولاتی مانند پنیر، ماست و شیر تخمیر شده حاوی مقادیر قابل توجهی از این باکتری‌هاست.

آشپزی من
رژیمی

پیتزای سبزیجات

اگر می خواهید این پیتزا را در فر درست کنید، فر را روشن کنید تا گرم شود. در صورتی که می خواهید در ماکروویو درست کنید، ماکروویو را گرم کنید.
پیاز را به صورت حلقه ای و گوجه و فلفل دلمه ای را به صورت مکعبی خرد کنید.
بادمجان ها را بشویید و به صورت دایره ای با ضخامت یک سانتی متر خرد کنید و بعد نمک بزنید تا تلخی آن گرفته شود و وقتی عرق کرد عرقش را خشک کنید و بعد در تابه روغن بریزید و تفت دهید تا رنگ بادمجان ها عوض شود.
بعد از این مرحله نان آماده را روی سینی فر یا ماکروویو قرار دهید و بعد روغن زیتون را در کاسه ای با سیر خرد شده ترکیب کنید و روی خمیر بزنید.
سس باربیکیو را روی نان بریزید تا سطح آن را آغشته کند. سس باربیکیو طعم دودی و بهتری به بادمجان و ترکیبات می دهد. مقداری پنیر پیتزا روی خمیر بریزید و بعد بادمجان ها را روی خمیر پخش کنید و سپس باقی موادرا به ترتیب لایه (گوجه، فلفل، ذرت و پیاز) روی بادمجان ها بچینید. روی موادرا فلفل و آویشن و پنیر پیتزا و در صورت تمایل، پنیر گودا بریزید و بعد داخل فر به مدت ۱۵ دقیقه قرار دهید.

بادمجان- ۲ عدد • پیاز- یک عدد • فلفل دلمه ای- یک عدد • سیر خرد شده- یک حبه • ذرت پخته- ۵ قاشق • گوجه فرنگی- ۲ عدد • روغن زیتون- ۲ قاشق غذاخوری • ریحان تازه یا پودر شده- ۲ قاشق غذاخوری • پنیر پیتزای کم چرب- به مقدار لازم • سس باربیکیو یا کچاپ- به میزان لازم • پنیر گودا (اختیاری) • نان آماده پیتزا

ورزش برای بهبود گردن درد پشت میز نشین ها

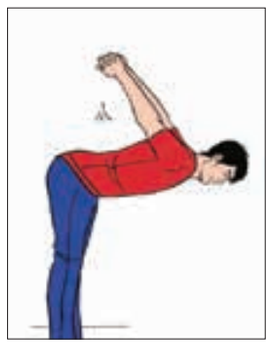
کارمندان محکوم به پشت میز نشینی هستند که تاوان این نشستن طولانی مدت را با کاهش کیفیت زندگی، ابتلا به انواع واقسام بیماری های عضلانی، اسکلتی، چاقی و در بسیاری از موارد مشکلات قلبی، عروقی می دهند. اما بهره گیری از حرکات نرمشی و تمرین های اصلاحی و استفاده از میز و صندلی های استاندارد ومتناسب با ارگونومی بدن، اثر تخریبی را کم می کند. بسیاری از کارمندانی که دچار کمر درد، گردن درد و دست درد ناشی از نشستن مداوم پشت رایانه و تایپ کردن طولانی هستند، مشکلشان ناشی از کم تحرکی و ضعیف بودن عضلاتشان است. تقویت و کشش عضلات گردن، کتف، شانه ها، کمر و لگن برای پشت میز نشینان اصولی دارد. ساعت ها نشستن پشت رایانه، بعضی عضلات را کوتاه و بعضی را ضعیف می کند و به نوعی تعادل عضلانی را برهم می زند. چرا که بعضی عضلات مستعد کوتاهی و برخی مستعد ضعف و خمودگی هستند. هر ۴۵ دقیقه یا یک ساعت از پشت میز تان بلند شوید؛ این مهم ترین اقدام برای مقابله با عوارض پشت میز نشینی یعنی خستگی مفرط و متعاقب آن، ایجاد دردهای مفصلی، بیماری های قلبی عروقی، پوکی استخوان و اضافه وزن است. توصیه می شود که پس از ۴۵ دقیقه تا یک ساعت نشستن، برخیزید و حداقل پنج دقیقه حرکت و نرمش کنید. دقیقا همان لحظه ای که بلند می شوید و می ایستید، عضله های ساق پاها را درگیر می کنید. همین اتفاق، جریان وریدی (گردش خون) را در بدن تقویت می کند. هجوم این حجم از خون غنی از اکسیژن به مغز، تمرکز را تقویت می کند و انرژی را افزایش می دهد. به همین دلیل است که بهترین ایده های فکری وقتی به ذهن می رسد که در حالت ایستاده قرار داریم.
همچنین چند دقیقه ایستادن در هر ساعت، باعث سوختن ۵۰ کالری بیشتر می شود. بنابراین، هر بار که در محل کار می ایستید و از صندلی تان فاصله می گیرید، میزان کالری های مصرف شده را افزایش می دهید.

رفع خستگی شانه ها:

پس از هر ۴۵ دقیقه می توانید برای تقویت عضلات شانه ای و پشت تان چند حرکت کششی و تقویتی انجام دهید. بهترین حرکت آن است که بایستید و چند قدم حرکت کنید، دست ها را اقفل کنید و به سمت بالا ببرید. در حرکت دیگر، شانه ها را به سمت عقب ببرید و کتف ها را به هم نزدیک کنید. همچنین می توانید پاها را به اندازه عرض شانه ها باز کنید، سپس هر دو شانه را به سمت بالا حرکت دهید و بعد آهسته به جای اول برگردانید. هر یک از این حرکات را ۱۵ بار تکرار کنید.

دوشنبه ها
تناسب اندام

رفع گودی کمر با یک حرکت ساده



عارضه گودی کمر باعث بروز مشکلات بسیاری برای افراد می شود، اما درباره عوارض مختلف ناشی از آن، یک مسئله بسیار مهم وجود دارد که به ویژه در مورد خانم ها نمی توان به راحتی از آن گذشت؛ تغییر شکل ناحیه کمر و بیرون زدن شکم، ظاهر بسیار ناخوشایندی در ناحیه میان تنه و بالاتنه ایجاد می کند. در صورت ایجاد این مشکل، مهم ترین گامی که می توانید برای بازیابی تناسب اندامتان بردارید، تقویت عضلات شکمی و عضلات ناحیه پشت و کف لگن با ورزش است که باعث می شود تغییر شکل قوس ناحیه کمر برطرف شود.

نحوه انجام:

در حالی که ایستاده اید، به آرامی از ناحیه تنه به سمت جلو خم شوید و بازوها را با آرنج صاف به پشت بدن ببرید و با آرامش سعی کنید کف دست هایتان را به هم برسانید.
این حرکت را چندین بار در روز انجام دهید.

دوشنبه ها
ریزه کاری ها

روش نگهداری هویج که همیشه تازه بماند!

یکی از روش های مناسب نگهداری هویج گذاشتن آن در مقداری شن است. در طول زمستان می توانید با تهیه یک ظرف حاوی شن، هویج ها را زیر شن بگذارید و هر موقع نیاز داشتید بردارید و مصرف کنید. با این روش تقریبا ۵ تا ۶ ماه می توانید آن ها را تر و تازه و درست مثل این که تازه از مزرعه به خانه آمده است، نگهداری کنید. این مکان باید سرد و خشک باشد.
اگر هم اهل باغبانی هستید، می توانید هویج ها را در خاک بگذارید و تا وقتی خاک خیلی سرد نشده، هر موقع نیاز بود چند تایی از آن ها را از خاک درآورید و استفاده کنید. خوبی این روش این است که خیلی از هویج ها دوباره رشد می کند. اگر چنین قصدی دارید، حتما از هویج های کوچک و تا حد امکان با ساقه سبزی دار خریداری کنید. در این روش ها هویج باید کاملا زیر خاک قرار بگیرد.

روش نگهداری هویج در یخچال

پس از خریداری هویج های تازه و کوچک با جدا کردن قسمت های سبز و پوست گرفتن آن ها، با حلقه حلقه کردن و گذاشتن شان در یک ظرف در بسته تقریبا بین ۴ تا ۵ روز می توان آن ها را تازه نگه داشت. هویج را در کنار دیگر سبزی ها و میوه ها قرار ندهید تا گاز اتیلنی که از میوه ها متصاعد می شود، هویج ها را سیاه نکند.

روش نگهداری هویج در فریزر

اگر بخواهید هویج را به مدت چند ماه نگهداری کنید فریزر بهترین راه است. هویج ها را پس از شستن و پوست گیری، به اندازه هایی که مصرف می کنید حلقه حلقه یا خلال کنید. به مدت دو دقیقه آن ها را در آب جوش بگذارید. در صورت ماندن هویج در آب جوش بیشتر از دو دقیقه روند پخت آن شروع می شود. درست بعد از دو دقیقه هویج ها را در یک ظرف حاوی آب سرد همراه با قطعات یخ قرار دهید. بعد آن ها را بسته بندی کنید.