

پرسش و پاسخ

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

دکتر سید سعید اسماعیلی

متخصص طب سنتی

برای درمان قارچ پوستی از چه موادی می توان استفاده کرد؟ مشکلات پوستی ناشی از اختلالات داخلی است. به طور طبیعی زمانی که پوست آمادگی پذیرش قارچ را دارد، باید مزاج خود را اصلاح کنید. حرارت اضافه کبد را با مصرف عرق کاسنی وشا هتره کم کنید. از مصرف فست فود بپرهیزید و هنگام استحمام بدن خود را با آب و سرکه بشوید و یک ربع بعد آبکشی کنید.

دکتر مهدی فهمی

متخصص طب سنتی

برای تقویت معده چه توصیه ای می کنید؟
● اجتناب از مصرف غذاهای فرایند شده و کنسروی و دودی
● استفاده از مواد غذایی پروبیوتیک
● استفاده از غذاها پس از پخت کامل
● جویدن غذا به آرامی برای هضم بهتر و ار سال پیام سیری به مغز
● داشتن دودوده اصلی غذا و سه میان وعده در ۱۰ صبح، ۴ عصر و ۸ شب
● استفاده از دمنوش قولنجان

بیشتر بدانیم

جکوزی چه خطرانی برای سلامت دارد؟

شاید استراحت در جکوزی راه آرامش بخشی برای گذراندن شب های تابستان باشد ولی در موارد نادر و در صورت رعایت نکردن بهداشت احتمال انتقال عفونت و بیماری هنگام استفاده از جکوزی وجود دارد.

پنومونی افزایش حساسیت

یکی از بیماری های غیر معمول که با استفاده از جکوزی در ارتباط است، پنومونی افزایش حساسیت hot tub lung است. یک بیماری ریوی که به علت باکتری هایی که در آب گرم رشد می کنند، ایجاد می شود. باکتری کمپلکس میکوباکتریوم آویوم (Mycobacterium avium complex) یا به اختصار (MAC) یک لایه بیرونی دارد که باعث می شود به سطوح پچسبد و با آب شسته نشود. اگر جکوزی حاوی این باکتری باشد، این باکتری ها می توانند با حباب های هوا به سطح آب بپایند و در هوا منتشر شوند. تنفس این باکتری ها منجر به التهاب می شود. فرد مبتلا به این باکتری علایم آنفلوآنزا مانند سرفه، اشکال در تنفس، تب و خستگی را تجربه می کند. بر اساس مطالعه ای که نتایج آن در سال ۲۰۱۷ منتشر شد، حدود ۷۰ نفر با این بیماری به کلینیک مراجعه کرده بودند.

جکوزی و ضایعات پوستی

اگر بعد از استفاده از جکوزی قسمت هایی از پوستتان حساس شده است و خارش دار دمکن است دچار ضایعه پوستی شده باشید. این بثورات ناشی از عفونت با باکتری سودوموناس آروگینوسا (Pseudomonasaeruginosa) است و علایم آن عبارت اند از خارش پوست که ممکن است به بثورات قرمز بر جسته یا تاول هایی ریز اطراف فولیکول های موبدیل شود.

برای پیشگیری از ابتلا به این بثورات توصیه می شود بعد از جکوزی دوش بگیرید بدن و لباستان را با صابون تمیز بشوید. می توانید از مسکول جکوزی بخواهید که میزان مواد ضد عفونی کننده و PH جکوزی را حداقل دو بار در روز بررسی و کنترل کند.

غذاهای فراوری شده، ناکت، پیتزاهای آماده غلات صبحانه سس، دونات و کرم های صبحانه از جمله این گروه خوراکی های ناسالم است



مریم سادات کاظمی | مترجم

همه ساله بیست و یکم جولای یا عنوان روز جهانی غذای ناسالم، به عموم مردم در باره مضرات غذاهای آماده و فست فودها اطلاع رسانی می شود؛ روزی که شاید در کشور ما کمتر شناخته شده باشد. امروزه پر نامه غذایی مردم در بیشتر جوامع دنیا تغییر کرده است و مصرف «فست فود» که اساسی تغذیه آمریکایی ها را شامل می شود، به یک سبک پر طرفدار مبدل شده است. «مواد غذایی صنعتی بسیار چرب، بسیار شور یا بسیار شیرین و بدون ارزش غذایی و گنجاندن میوه و سبزی» تعریفی است که متخصصان تغذیه از فست فود و غذاهای ناسالم ارائه می دهند که البته نباید از عوارض مواد افزودنی و نگه دارنده موجود در آن ها نیز غافل شد.

وزن، ناراحتی های قلبی عروقی، پرفشاری خون، دیابت و سرطان ها از جمله آن هاست. چربی فراوان به طور مستقیم خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد. کلسترول انسداد عروق و انفارکتوس را در پی دارد. نمک زیاد نیز خطر پرفشاری خون و نارسایی کلیه را تشدید می کند و میزان بالای شکر هم در این خوراکی ها قطعاً زمینه ساز دیابت خواهد بود که در صورت همراه شدن با بی تحرکی، اضافه وزن و چاقی را نیز در پی دارد. کمبود ویتامین ها و مواد معدنی ناشی از تغذیه نادرست، عامل بیماری های دیگر است. کمبود ویتامین D و کلسیم تحلیل توده استخوانی را تشدید می کند و زمینه ساز پوکی استخوان می شود. این در حالی است که نتایج مطالعات مختلف بر نقش محافظتی میوه ها و سبزی ها در مقابله با بسیاری از سرطان ها تاکید می کند. بر نامه غذایی نامتعادل و فاقد فیبر های غذایی، خطر ابتلا به سرطان به ویژه سرطان های دستگاه گوارش را افزایش می دهد.

پیامدهای «فست فودها» برای سلامت

این گروه از مواد غذایی سالانه عامل بروز مشکلات هشدار دهنده ای در حوزه سلامت است که افزایش



خورش هلو



● هلو-۵ عدد● ران مرغ-۲ عدد● سینه مرغ-۱ عدد● روغن-۱ یک پیمانه● نمک-به میزان لازم● پیاز ریز شده- نصف پیمانه● آب لیموی تازه- ۴ قاشق سوپ خوری● آرد-۱ یک قاشق سوپ خوری● زعفران حل شده- ۱ یک قاشق سوپ خوری● آلو بخارا بدون هسته- ۵ تا ۶ عدد● شکر- ۱ یک قاشق مرباخوری

از هر ۱۰۰ ایرانی ۲ نفر به نارسایی قلبی مبتلا هستند

عارضه نارسایی قلبی زمانی ایجاد می شود که قلب نتواند نیازهای یافت بدن را تأمین کند؛ این که تأمین نیاز یافت های فشار قلبی بیشتری انجام شود. مسعود اسلامی فوق تخصص الکتروفیزیولوژی، با اشاره اینکه از هر ۱۰۰ نفر ایرانی دو نفر به نارسایی قلبی مبتلا هستند، اظهار کرد: فرم معمول نارسایی قلب زمانی است که عضله قلب ضعیف و قلب بزرگتر می شود؛ قدرت انقباضی اش که حدود ۵۵ تا ۶۰ درصد است، به زیر ۵۰ درصد در آن زمان می گوئیم عضله قلب ضعیف شده است. ممکن است قدرت انقباضی قلب به ۲۵ تا ۵۰ درصد برسد که در این موقع عارضه نارسایی قلبی مواجه می شویم.

علایم عارضه قلبی

احساس تنگی نفس، خستگی هنگام فعالیت های روزانه و درم شکم که ناشی از تجمع آب در آن است و درم پاها از جمله علایم این بیماری به شمار می رود. در مواردی که فرد دچار نارسایی شدید قلب است، در زمان استراحت هم دچار تنگی نفس می شود. درمان نارسایی در مراحل اولیه با رژیم غذایی مناسب و پرهیز از مصرف غذاهای حاوی نمک و غذاهای نفاخ امکان پذیر است؛ همچنین فعالیت های ورزشی مثل پیاده روی باعث کاهش خطر ابتلا به این عارضه خواهد شد.



به بهانه روز جهانی «غذاهای ناسالم و فست فود»

غذایی که جسم و روح را بیمار می کند!

● فست فودها و تاثیر جدی بر «مغز»

نتایج مطالعات نشان می دهد، مصرف غذاهای ناسالم در طولانی مدت به قدرت انعطاف پذیری مغز که برای ثبت خاطرات جدید و یادگیری ضروری است، آسیب می رساند. همچنین این خوراکی ها در نهایت، حالت اندوه و غصه را ایجاد می کند زیرا سطح تولید نورون های تازه از طریق هیپو کامپ کاهش می یابد. محققان به این نتیجه رسیده اند که میان کاهش نورون های جدید و بیماری های نورولوژیک مانند افسردگی ارتباط وجود دارد زیرا خوردن غذاهای چرب و شیرین به طور موقتی لذت بخش است و فرد را ترغیب به مصرف مقدار بیشتری از این خوراکی ها می کند؛ رفتاری که حالت بی حوصلگی و اندوه را در پی دارد و این سیکل معیوب ادامه می یابد.

به مناسبت روز غذای ناسالم می توان این خبر خوش را هم داد که با گنجاندن مقدار فراوان میوه ها و سبزی ها به عنوان منابع غنی آنتی اکسیدان ها، می توان با التهابات ناشی از این سبک تغذیه مقابله کرد. ماهی های چرب و آووکادو از جمله خوراکی های مفید برای تولید نورون های جدید است و فعالیت ورزشی نیز تاثیر مثبتی در تقویت قدرت انعطاف پذیری مغز دارد.

منابع: www.futura-sciences.com

www.allodocteurs.fr

اشپزی من
غذای تابستانی

دوشنبه

دانستنی ها

فیلتر و تصفیه کردن آب از طریق پارچه

فیلتر کردن آب از روی پارچه یکی از ساده ترین روش های پاک سازی آب است. با این روش می توان بسیاری از ناخالصی های آب و حتی لارو حشرات و سنگ ریزه هاو ... را حذف کرد. استفاده از پارچه پنبه ای برای این کار مناسب تر است. بسته به ضخامت پارچه زمان تصفیه می تواند طول بکشد. در ضمن به خاطر داشته باشید که قبل از هر بار استفاده پارچه را بشوئید و در هنگام استفاده مجدد هم باید دقت کنید که دقیقاً قسمتی که قبلاً بالا بوده مجدداً بالا قرار بگیرد.

● مزایا:

استفاده آسان

تقریباً بدون هیچ هزینه ای

● معایب:

عدم پاک سازی کامل به ویژه زمانی که آب آلودگی داشته باشد. لذا در زمانی که آب آلودگی میکروبی دارد باید از دیگر روش ها هم استفاده شود. شما از فیلتر های شن و ماسه هم می توانید برای فیلتر اسمیون استفاده کنید که می تواند به عنوان پیش تصفیه برای دیگر روش ها مانند نور آفتاب، کلر زنی و جوشاندن مناسب باشد.

این نوع صاف کردن ساده ترین نوع فیلتر و پاک سازی آب برای حجم کم است. چنان چه به آب بیشتری نیاز بود، در آن صورت می توان از روش بهتری استفاده کرد.

