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.

دکتر آسیه الفت بخش
جراح عمومی

آیا پروتز سینه می تواند خطری برایم ایجاد کند؟

پروتز سینه مانعی در بارداری و شیردهی ایجاد نمی کند. پروتز سینه مانند پروتزهایی که در جاهای دیگر بدن استفاده می شود، ضرورت های خاصی داشته و نباید بی دلیل استفاده شود. معمولا این اعمال از نظر زیبایی شناسی در زنان به ویژه زنان جوان دارای اهمیت است و در بعضی از موارد برای رفع مشکلات ظاهری بدن ناچار به پروتز گذاری هستیم. در عین حال این نوع اعمال نیز عوارض و خطراتی دارد. از عوارض نادر پروتزهای سینه، ابتلا به سرطان های خاصی است که از بافت پستان منشاء نمی گیرند. امکان بروز چنین سرطان هایی در پی پروتز گذاری یک در ۱۰۰ هزار است بنابراین باز هم تاکید دارم پروتز موجب سرطان سینه نمی شود. از مهم ترین عوارض پروتز سینه، عفونت است. پروتز سینه نیز مانند دیگر پروتزها که در زانو یا جاهای دیگر بدن به کار می رود، یک جسم خارجی است و شانس ایجاد عفونت را دارد. گاهی آن عفونت ها به قدری شدید است که قادر به حفظ پروتز در بدن فرد نیستیم و باید آن را خارج کنیم. گاهی اوقات ممکن است کپسول اطراف پروتز که مانند غلافی دور پروتز است، دچار پارگی شود. در اثر این پارگی ها ممکن است ژل یا سیلیکون موجود در پروتز به بافت سینه یا غدد لنفاوی نفوذ کند و مشکلات جدی را برای فرد به وجود آورد. البته پارگی پروتز به راحتی یا مانند فیلم های فضای مجازی در اثر تغییر فشار رخ نمی دهد. پارگی به جنس پروتز و مدت زمانی که در بدن است، بستگی دارد. مدت زمان استاندارد تعویض پروتز نیز هر ۱۰ سال یک بار است؛ بنابراین اگر مدت زمان بیشتری در بدن باقی بماند، امکان پارگی خود به خودی آن وجود دارد؛ ضمن این که پروتزهای نسل قدیم بیشتر مستعد پارگی خود به خودی هستند.

پزشکی

بهترین نوشیدنی برای مصرف قرص

بهترین نوشیدنی برای خوردن قرص ها آب معمولی است. مصرف داروها با آب به دلیل باز شدن ماده موثر آن ها در معده و تاثیر در درمان است. مصرف بدون آب برخی قرص ها به دلیل ساختاری که دارد ممکن است موجب ایجاد مشکلات زیادی در ناحیه مری شود. خوردن برخی آنتی بیوتیک ها با شیر یا نوشیدن آب میوه های ترش به علت اسیدی بودن آن ها خاصیت درمانی دارو را از بین می برد و در مواردی موجب تخریب ساختار دارو می شود.

نکاتی برای مصرف کربوهیدرات ها

مصرف محدود« کربوهیدرات ها» در طولانی مدت آسیب زا است!

تغذیه

مریم سادات کاظمی |مترجم

پژوهشگران لهستانی به تازگی اعلام کرده اند که رژیم غذایی با مصرف خیلی محدود کربوهیدرات احتمال مرگ زودرس به ویژه ناشی از سرطان، سکته مغزی و بیماری های عروق کرنر را افزایش می دهد

> بهترین راه برای دریافت کربوهیدرات ها خوردن میوه ها و سبزیجات است. در یک برنامه غذایی سالم و متعادل کربوهیدرات ها منبع اصلی تامین انرژی است و هر گرم از آن ۴ کیلو کالری تولید می کند

گرچه محدودیت مصرف کربوهیدرات ها یا به عبارتی منابع حاوی نشاسته می تواند به روند کاهش وزن کمک کند اما مطالعات گسترده دانشگاه لودز لهستان که نتایج آن در انجمن بین المللی قلب و عروق ۲۰۱۸ در مونیخ مطرح شد، نشان دهنده آسیب های این نوع رژیم غذایی بر سلامتی است. در این باره، پژوهشگران نخست اطلاعات مربوط به گروهی حدود ۲۵ هزار نفر را با میانگین سنی ۴۷/۶ سال و ارتباط میان رژیم محدود کربوهیدرات ها و بروز مرگ های زودرس بین سال های ۱۹۹۹ و ۲۰۱۰ بررسی کردند. نتایج حاکی از آن بود افرادی که مقدار کمی از این منابع را در برنامه تغذیه خود داشتند ۳۲ درصد بیشتر از دیگران در معرض فوت زودهنگام بودند. به علاوه، خطر فوت ناشی از بیماری های عروق کرنر، سکته مغزی و سرطان ها نیز ۵۱ درصد، ۵۰ درصد و ۳۵ درصد افزایش داشت. سپس این نتایج در کنار هفت پژوهش مختلف دیگر که طی بازه ای حدود ۱۶ سال روی ۴۴۷ هزار و پانصد نفر انجام شده بود، تایید شد. به گفته مدیر این تیم تحقیق، رژیم های غذایی حاوی منابع محدود کربوهیدرات ها در کوتاه مدت برای کاهش وزن، پایین آوردن پرفشاری خون و کنترل قند خون می تواند مؤثر باشد اما نتایج اخیر نشان دهنده خطر فوت ناشی از بیماری های قلبی عروقی، سکته مغزی و سرطان در طولانی مدت است.

کربوهیدرات ها به دو گروه تقسیم بندی می شوند:

۱- کربوهیدرات های ساده
۲- کربوهیدرات های پیچیده

کربوهیدرات های ساده که اغلب تحت عنوان «قندهای ساده» نامیده می شوند، حاوی فروکتوز، ساکاروز و لاکتوز است. میوه ها مانند انبه و موز منابع غنی کربوهیدرات ها هستند.

منابع غذایی کربوهیدرات

سبزیجات و میوه ها غنی از کربوهیدرات ها هستند، به ویژه اگر به صورت خام خورده شوند. سبزیجات تازه حاوی ۷۰ درصد آب، ۵ درصد پروتئین و چربی و ویتامین و ۲۵ درصد نشاسته و قندهاست. توصیه می شود که در یک رژیم غذایی سالم، مواد غذایی کربوهیدرات دار وجود داشته باشد. برای دریافت سالم و کافی کربوهیدرات ها به افراد توصیه می شود که ماده غذایی را به شکل طبیعی خود مصرف کنند، بدین ترتیب که به جای آب پرتقال، خود پرتقال را بخورند.

بهترین ویژگی کربوهیدرات ها این است که خیلی سریع انرژی آزاد می کند. از طرفی اگر این انرژی به مصرف نرسد، فوری به چربی تبدیل می شود.

به ویژه کربوهیدرات های تصفیه شده و کم ارزشی که در تنقلات یا به اصطلاح «junk foods» وجود دارند، بیشتر و سریع تر به چربی تبدیل می شوند. پس باید کربوهیدرات ها، بر اساس وزن و نیازهای افراد مصرف شوند.

منبع: www.LeFigaro.fr

آشپزی من

خوراک نان و بادمجان

- نان سبوس دار- به میزان لازم
- فیله مرغ- ۱۰۰ گرم
- قارچ خرد شده- ۴ عدد متوسط
- فلفل دلمه ای- ۴ برش
- پنیر رنده شده- ۳ قاشق غذاخوری
- بادمجان- یک عدد بزرگ
- گوجه فرنگی- یک عدد بزرگ
- پیازچه خرد شده- ۲ قاشق غذاخوری

فلفل دلمه ای، قارچ و پیازچه را به مدت ۱۰ دقیقه تفت دهید، سپس فیله مرغ را که به شکل دلخواه درآورده به همراه بادمجان حلقه حلقه شده و گوجه فرنگی روی گریل گذاشته و به مدت ۸ دقیقه تا زمانی که خوب پخته شوند قرار دهید، سپس این مواد را داخل نان قرار داده و پنیر رنده شده را روی آن بریزید و به مدت سه دقیقه در مایکروفر قرار دهید تا پنیر روی مواد آب شود.

یک شنبه ها

شناخت بیماری ها

نشانه و درمان بلفاریت

بلفاریت یا همان قی کردن بیش از حد چشم یکی از بیماری های شایع چشمی است که ممکن است بسیاری از مردم آن را تجربه کرده باشند. پوسته پوسته شدن چشم یکی از علایم آن است.

بلفاریت یا ورم ملتحمه چشم

بلفاریت التهاب پلک ها و فولیکول های مژه است. این بیماری شایع و اغلب طولانی مدت است ولی خوشبختانه نمی تواند به طور دایمی به بینایی آسیب بزند. بلفاریت امکان دارد در التهاب پلک ها، مژه ها، غدد چربی میبومین (غددی که ترشحات آن ها، حرکت پلک را آسان می کند) و ملتحمه چشم (روی سفیدی چشم) نیز دیده شود.

کاشت مو

بلفاریت می تواند در اثر عفونت های باکتریایی نیز ایجاد شود ولی مسری نیست. افراد مبتلا به بیماری های پوستی مانند روزاسه، سبوره، دارندگان پوست چرب، شوره سر یا مبتلایان به خشکی چشم بیشتر مستعد ابتلا به بلفاریت هستند.

علایم

بلفاریت به دو شکل رخ می دهد: بلفاریت قدامی و بلفاریت خلفی. در بلفاریت قدامی قسمت جلویی و خارجی پلک که محل اتصال مژه هاست درگیر می شود. دو علت شایع بلفاریت قدامی، عفونت های میکروبی و سبوره (پوسته پوسته شدن) هستند. در بلفاریت خلفی که ناشی از مشکلات غدد چربی پلک است، قسمت داخلی پلک گرفتار می شود. دو بیماری پوستی که سبب بلفاریت خلفی می شوند عبارتند از: آکنه روزاسه و شوره سر. وجود زخم های کوچک روی پلک. اگر لبه پلک زخم شود، روی این زخم ها دلمه بسته خواهد شد. اگر این دلمه ها برداشته شود، خون ریزی رخ خواهد داد. تحریک و اذیت شدن چشم در صورتی که پوسته های لبه پلک به درون چشم بیفتند. پوسته پوسته شدن روی مژه ها و در گوشه چشم یا روی پلک و حساسیت به نور. به محض مشاهده چنین علایمی، فرد باید به چشم پزشک مراجعه کند.

درمان بلفاریت

خط اول درمان بلفاریت، حفظ بهداشت پلک است. تمیز نگه داشتن پلک ها نیز باید به واسطه شست وشوی دایم و مرتب مژه ها با شامپو بچه باشد تا لبه های پلک و شوره ها و پوسته ریزی ها تمیز شود. شامپو زدن به چشم در این افراد باید مدام انجام شود نه برای چند روز، چرا که این افراد زمینه این بیماری را دارند و در صورت رعایت نکردن این اقدامات ممکن است بلفاریت عود کند. کمپرس گرم سبب شل شدن پوسته های روی چشم می شود و به این ترتیب هنگام تمیز کردن پلک این پوسته ها راحت تر جدا می شوند.

ایران گردی فیلبند
نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۰۵۰-۳۲۲۹

طبیعت شمال ایران به قدری زیباست که تا مدت ها می توان از آن سخن گفت و به پایان نرسید؛ خطه سرسبز کشورمان که در هر گوشه از طبیعت خود، زیبایی سحرانگیزی را به نمایش می گذارد. از جمله این دیدنی ها که در سال های اخیر شهرت و محبوبیت فراوانی پیدا کرده است، ییلاق فیلبند در شهرستان بابل استان مازندران است. روستایی که از توابع دهستان خوشرود به شمار می رود و ییلاق اهالی روستای دیوالملکشاه محسوب می شود. مردم این روستا در ماه های گرم سال به ییلاق فیلبند می روند و از خنکای هوای این منطقه و چراگاه های آن استفاده می کنند. فیلبند در زمستان ها به دلیل سوز و سرما و بارش برف شدید خالی از سکنه می شود و تنها تعداد کمی از اهالی در این ییلاق باقی می مانند. ارتفاع ۲۳۰۰ متری ییلاق فیلبند آن را به مرتفع ترین روستای بخش شرقی استان مازندران تبدیل کرده و بسیاری از آن با نام بام شرقی مازندران یاد می کنند. مهمترین و جذابترین ویژگی فیلبند اقیانوس ابری ست که بیشتر اوقات روستا را در بر می گیرد و چشم انداز فوق العاده ای به آن می بخشد. بسیاری از گردشگران برای تماشای این دریای ابر به این روستا می آیند و با دیدن منظره خارق العاده گذر ابرها از زیر پای شان با خاطره ای خوش به خانه باز می گردند. وصف زیبایی های روستایی مانند ییلاق فیلبند کار آسانی نیست و شرح آن لحظه ای که ابرها تا دوردست ها زیر پای شما گسترده شده اند به سختی در کلمه می آید. با این همه در این قسمت سعی می کنیم به بهترین شکل دیدنی ها و تفریحات ییلاق فیلبند را برای تان توصیف کنیم.

عکاسی از دریای ابر فیلبند و طلوع و غروب های سحرانگیز
بهترین و دلچسب ترین کاری که می توان در سفر به فیلبند انجام داد، عکاسی از مناظر مختلف طبیعت بکر و تماشایی اینجاست. بیشتر از همه دریای ابر فیلبند گردشگران را برای ثبت تصاویر زیبا به اینجا می کشاند. اقیانوس ابری که به آرامی از مقابل تان گذر می کنند و در ترکیب با خانه های روستایی، جنگل و کوه چشم اندازهای بدیعی به وجود می آورد. در کنار این منظره طلوع و غروب آفتاب از فراز کوه ها و جنگل ها در این گوشه از بهشت خدا به قدری تماشایی است که نفس را در سینه حبس و تصاویر بی نظیری را در قاب دوربین خلق می کند. دیگر از تک درخت ها، جاده رویایی و چشم انداز کوهستانی فیلبند سخن چندانی نمی گوییم تا خودتان اینها را در سفری به این بهشت رویایی کشف و ثبت کنید.

در مسیر روستای فیلبند | سخت اما زیبا
برای رسیدن به فیلبند باید راهی جاده هراز شوید و از فرعی روستای فیلبند (یا سنگ چال) راه تان را به سمت ییلاق در پیش بگیرید. مسیری که کوهستانی و آسفالت است؛ اما کیفیت آن در برخی قسمت ها چندان مناسب نیست. جاده اما زیبایی ها و دیدنی های بسیار دارد و شما را غرق در شگفتی می کند. اما مراقب باشید جذابیت های راه شما را از مسیر اصلی تان منحرف نکند. تا آنجایی که می توانید از مردم محلی مسیر درست را بپرسید تا در پیچ و خم های جاده گرفتار نشوید.

جاده فیلبند را که در پیش می گیرید چیزی که بیش از همه توجه تان را به خود جلب می کند تک درخت هایی استوار و سبز در میان دشت است که زیبایی راه را چند برابر کرده اند. چشمه های کوچک و بزرگ نیز در مسیر به طبیعت صفای تازه ای می بخشند. یکی از معروفترین این چشمه ها، چشمه لار است. می توانید با کمک گرفتن از اهالی به این چشمه برسید و از آب تازه و خنک آن لذت ببرید.

چرا ییلاق فیلبند؟
از زیباترین ییلاق های استان مازندران است.
در سفر به این روستا می توانید بر فراز اقیانوسی از ابر قدم بزنید و از مناظر طبیعی خارق العاده اطراف تان لذت ببرید. عکاسی از طلوع و غروب آفتاب و دریای ابری که ییلاق فیلبند را در بر می گیرد یکی از جذابیت های سفر به این روستاست. اینجا می توانید در یک روز بهاری هم باران، تگرگ و برف را تجربه کنید و هم از رنگین کمان و آفتاب و هوای صاف لذت ببرید.

پرپرواز توس
فیلبند سرزمین ابرها
✓ بیمه مسافرتی و لیدر اختصاصی
✓ ترانسفر با اتوبوس های توریستی vip و عادی
✓ سنگچال-فیلبند، تله کابین نمک آبرود، لاویج، دریاچه آلیمالات
✓ ۳ شب اقامت همراه با صبحانه، ناهار و شام
۱۶ تا ۲۱ شهریور
۲۳ تا ۲۸ شهریور
(ظرفیت محدود)
۰۹۲۰۶۰۷۹۰۹۹-۳۶۰۷۹۰۹۹
www.PareParvaz.net
@filband97
د/۹۷۰۹۲۲۷۰

سپهربال SEPEHRBAL www.Sepehrbal.ir
پایین ترین نرخ فروش بلیط چارتری و سیستمی کلیه مسیرهای پروازی

تور گروهی جمعه ها ۶ روزه صبحانه، نهار، شام
شمال
هتل الماس ۴* عباس آباد رامسر
با ساحل زیبا و اختصاصی
نازلترین قیمت بهترین خدمات
مشهد سفر
mashhadsafar.ir
کلاردشت، آبگرم رامسر، جنگل های عباس آباد، تله کابین، هتل نو و ...
۰۹۱۵۱۱۱۸۶۸۱ ۳۸۰۴۴۴۳

ویزای شینگن تضمینی
تور اروپا
ورود VIP به سفارت
موج آبی ۰۵۱-۳۱۳۰۰
استانبول
تفلیس
آنتالیا
ازمیر
۰۵۱-۳۸۰۶۹ داخلی (۳۳۳)

صربستان بدون ویزا قلب اروپا
تور وارنا، بلغارستان ۱۵ شهریور
استانبول/چین/گوانگجو از تهران
الیماگشت ۰۲۱-۸۸۹۱۸۶۶۹

کیش نقد، اقساط
قشم
تبریز
شیراز
اصفهان
یزد
ریلی و هوایی
با شرایط ویژه
AGS آذین گشت
۳۷۵۰۵

یکتا سیر ۳۶۰۳۶۰۱۰
کیش
اقساط بدون کارمزد
تخصص ماست
کانال تلگرام: @yekta_seir

مشاوره تخصصی و وقت سفارت اسپانیا (ویزای شینگن) t.me/parmisagency
صربستان تایلند مالزی
گرجستان آنتالیا
۳۸۴۲۰۴۲۰
WWW.PARMISTOUR.IR
پارمیس سیر
نماینده انحصاری هتل ۵ ستاره پیارمیر کیش

تایلند | مالزی | سنگاپور
آنتالیا | دبی | گرجستان
کارت هدیه ۱۵۰ هزار تومانی به ازای هر نفر
کیش چارتر روزانه
تشریفات پرواز TASHRIFAT PARVAZ
۰۵۱-۳۱۴۰۶
بین خیام جنوبی ۶ و ۸ | شماره ۲۸ | طبقه ۱+
@VipParvaz
تورهای طبیعت گردی یک روزه
خدمات (صبحانه-نهار-میان وعده)
اروپا
ایتالیا | فرانسه | سوئیس
روسیه سوچی | صربستان

کیش
دبی چین مالزی قبرس
بلغارستان صربستان ترکیه
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

روسیه / باکو / کوش آداسی / مارماریس داخلی ۹۱۹
آغاز ثبت نام تورهای نمایشگاهی چین
کیش / تور زمینی قشم با قطار داخلی ۹۲۱
حقاسیر ۳۸۰۶۹

استانبول ارمنستان
دبی گرجستان آنتالیا
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲ تور خارجی
کیش قشم اصفهان شیراز شمال
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳ تور داخلی
پیشگامان سفری دیگر (صادقی)
۳۷۱۳۷۰۳۱-۶

گرجستان ترکیه مالزی تایلند
تمامی تورها با اقساط بلندمدت
امکانی جدید از آذین گشت
۰۵۱-۳۷۵۰۵
AGS آذین گشت
د/۹۷۰۹۲۲۷۲