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 مسعود میر کاظمی
متخصص ارتوپدی

تومورهای استخوانی در چه سنینی شایع است؟

تومورهای استخوانی و بافت نرم، نادر است و معمولا بین ۱۰ تا ۲۰ سالگی همراه با درد استخوانی بروز می کند. معمولا این دردها به درمان‌های رایج پاسخ نمی‌دهد و بیشتر در اطراف زانو احساس می شود. این نوع تومورها معمولا در مراحل اولیه، علایم رادیولوژیک واضحی ندارد لذا تکرار رادیوگرافی در صورت وجود درد مداوم، ضروری است. دسته‌ای دیگر از این تومورها در سنین بالای ۵۰ سال بروز می کند که شایع‌ترین آن‌ها سارکوم‌های اولیه بافت است که معمولا این نوع تومورها درد ندارد و بیشتر به صورت توده بروز می کند، این تومورها معمولا در اندام‌های تحتانی بیماران مخصوصا ران دیده می‌شود، از طرفی در سنین بالاتر، متاستازهای استخوانی نیز شایع‌ترین تومورهای استخوانی است. برای درمان این تومورها بر اساس نتیجه پاتولوژی؛ شیمی درمانی و رادیوتراپی می‌تواند کمک کننده باشد اما درمان اصلی آن، جراحی است. این بیماری معمولا دلیل مشخصی ندارد، در کودکان عوامل ژنتیکی و در بزرگ سالان نیز، عواملی مانند داشتن سابقه رادیوتراپی قبلی می‌تواند در ایجاد آن موثر باشد، مثلا رادیوتراپی استفاده شده در درمان سرطان پستان، بعد از گذشت ۵ تا ۱۰ سال یا عفونت‌های مزمن و طولانی مدت، می‌تواند زمینه ساز ابتلا به سارکوم باشد.

کافه سلامت

رفع تیرگی قوزک پا

تیرگی ناحیه اطراف قوزک پا یا دیگر نواحی بدن، طبیعی است اما گاهی این حالت شدید است و روی زیبایی فرد تأثیر منفی می گذارد. دکتر نیلفروش‌زاده متخصص پوست در این باره می گوید: برخی خانم‌ها سعی می کنند با کرم‌های آرایشی تیرگی را بپوشانند که راه حل خوبی نیست چون کرم پاک می‌شود و ظاهر خوبی ندارد. به هر حال تیرگی، نشانه بیماری نیست و تنها دلیل آن، ضخیم شدن پوست آن ناحیه است و برخلاف باور عامه مردم لک نیست. هر نوع روغن موضعی یا روغنی که گرم و مرطوب باشد مثل روغن کنجد، زیتون، سیاه‌دانه، بادام شیرین، شترمرغ و اگر تیرگی تازه و کم است، حتی روغن‌های ملایم‌تری مثل گل بنفشه، می‌تواند مؤثر باشد. کرم‌های حاوی روشن کننده‌های پوست که عناصری مثل لاکتیک اسید، شیرین بیان، عصاره گریپ‌فروت و کوجیک اسید دارد نیز مفید است.

ساده‌ترین راه‌ها برای تقویت حافظه

تازه‌ها

در طول عمر انسان، اتصالات عصبی جدیدی در مغز به‌وجود می‌آید و از بین می‌رود. سلول‌های خاکستری رشد می کند یا کوچک می‌شود؛ تمام این تغییرات بر توانایی و فعالیت مغز تأثیر می گذارد. به‌عنوان مثال، یادگیری یک مهارت جدید، می‌تواند باعث ایجاد مسیرهای عصبی جدید در مغز شود.

بالا رفتن سن، تحلیل اعصاب مغز را که در گذشته فعالیت می کردند و در عملکرد حافظه نقش داشتند، به همراه خواهد داشت. تحقیقات زیادی از گذشته تا کنون، عملکرد و روند تغییرات مغز را با افزایش سن بررسی کرده‌اند.

توصیه‌هایی برای بهبود فعالیت مغز:

-ورزش و فعالیت بدنی روزانه
-رژیم غذایی مناسب و سالم
-تناسب وزن
-کنترل کلسترول
-تنظیم سطح قند خون
-تنظیم فشار خون
-پرهیز از استعمال دخانیات
-تحقیقات نشان داده‌اند، کودکانی که مرتب ورزش می کنند، حافظه کوتاه مدتشان بهتر کار می کند، سلول‌های خاکستری فعال‌تر و در نتیجه در یادگیری، عملکرد بهتری دارند.
-رژیم غذایی مدیترانه‌ای، رژیمی است که شامل مقادیر زیادی سبزیجات، میوه، آجیل، غلات، حبوبات، روغن زیتون، لبنیات، ماهی و مقدار کمی گوشت قرمز باشد. محققان به این نتیجه رسیده‌اند افرادی که از چنین رژیم غذایی پیروی می کنند، مدت طولانی‌تری از سلامت مغز برخوردار خواهند بود و به طور متوسط ابتلا به آلزایمر در آن‌ها تا سه سال به تعویق خواهد افتاد. به گزارش خبر آنلاین، تحقیقات نشان داده‌اند پسته، بیشترین اثر تقویتی را بر امواج مغزی، به خاطر سپردن اطلاعات، یادگیری و فعالیت‌های شناختی دارد و بادام زمینی نیز برای سلامت و طول عمر سلول‌های مغز مفید است.
-مطالعات اخیر حاکی از آن است که نوع تمرین و فعالیت ذهنی به دلیل تأثیر گذاری بر افزایش مهارت‌های شناختی حائز اهمیت است. علاوه بر تمرین‌های ذهن، روش دیگری که می‌توانید برای تقویت مغز از آن استفاده کنید، یادگرفتن یک زبان دیگر است. یادگیری زبان‌های خارجی، به افزایش گیرایی مغز در کودکی و بهبود عملکرد سلول‌ها و اعصاب مغز در میان سالی کمک می کند.
-آموختن موسیقی در کودکی، به تقویت حافظه و فعالیت اعصاب مغز کمک می کند. تحقیقی که در یکی از مجلات نوروساینس چاپ شد، دلیل این را که چرا نواختن ساز در حفاظت از مغز نقش دارد، روشن کرد. محققان پی برده‌اند نواختن نُت‌های یک ساز، بر تغییر امواج مغز در مسیری که به سرعت باعث افزایش مهارت‌های شنوایی می‌شود، تاثیر دارد.

اگر می خواهید حافظه را به سطح بالاتری برسانید، به دنبال روش هایی برای به چالش کشیدن ذهن باشید. پازل و بازی های فکری، بهترین راه برای تقویت حافظه است و شما می توانید تعدادی از این بازی ها را آنلاین جست وجو کنید. به چالش انداختن مغز، مسیرهای عصبی را تقویت می کند و توانایی های ذهنی را بهبود می دهد

بیشتر بدانیم

همه چیز درباره ارتودنسی

وجود دندان هایی که با یکدیگر فاصله دارند و از تراز خوبی برخوردار نیستند، می‌تواند سبب ایجاد مشکلات خاص و همچنین نازیبایی در افراد شود. یکی از رایج‌ترین روش هایی که سبب می شود دندان ها به ظاهری زیبا و متناسب برسند و همچنین وضعیت آن‌ها را بهتر می کند، ارتودنسی است. ارتودنسی در اصطلاح به معنی ردیف کردن دندان هاست. در صورتی که به دلیل کج بودن دندان ها یا کوچک بودن فک، دندان ها روی یکدیگر قرار بگیرند و همچنین تراز خوبی نداشته باشند، هنگام خوردن غذا یا گاز گرفتن، مشکلاتی را برای فرد به‌وجود می آورند البته نباید فراموش کرد که نظافت دندان در چنین شرایطی، قطعا چندان آسان نخواهد بود.

ارتودنسی راهی برای زیبا شدن دندان ها

در حالت طبیعی، دندان ها باید به اندازه یک نخ دندان با یکدیگر فاصله داشته باشند اما این فاصله در برخی افراد بیشتر از یک میلی متر است و گاهی دیده می‌شود که به ۱۰ میلی متر نیز می رسد.
متخصصان ارتودنسی برای این که این فاصله ها را از بین ببرند، چندین روش را پیشنهاد می کنند. اصلی ترین و پرطرفدارترین روشی که دندان‌پزشک به افراد برای نزدیک شدن دندان هایشان توصیه می کند، ارتودنسی است.
این روش نسبت به روش های دیگری که سبب تراش خوردن دندان ها می شود، مزیت هایی دارد که می‌توان به افت نکردن بافت لثه اشاره کرد. در آخر می‌توان پیش بینی کرد نتیجه نهایی چگونه می شود و چون مدت زمان آن نیز طولانی است، رضایت بیمار را به همراه خواهد داشت.

آشپزی من

خوراک کدو سبز و قارچ

- کدو، قارچ و پیاز را به اندازه دلخواه خرد کنید و داخل کاسه‌ای بریزید سپس سرکه، کمی روغن زیتون، نمک و فلفل اضافه و مخلوط کنید.
- سبزیجات را داخل ظرفی بریزید و داخل فر با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد به مدت ۱۵ دقیقه قرار دهید تا کباب شود سپس آن را با ماست، جعفری و ریحان، تزیین و سرو کنید.

- روغن زیتون - به مقدار لازم
- سرکه - ۳ قاشق غذاخوری
- پیاز - یک عدد
- قارچ خردشده - ۲ لیوان
- کدو سبز حلقه شده - ۲ عدد

یک شنبه ها

شناخت بیماری ها

عوارض تنگی دریچه آئورت

تنگی دریچه آئورت (دریچه یک طرفه‌ای که میان بطن چپ قلب و شریان آئورت قرار دارد)، میان سالمندان شایع و در بسیاری موارد، بی‌علامت است اما می‌تواند به عوارضی مانند مرگ ناگهانی بینجامد. دریچه آئورت در واقع گذرگاه میان قلب و بدن شماست. این دریچه در هر ضربان قلب گشوده می‌شود و جریان خون را وارد شریان آئورت، بزرگ‌ترین شریان بدن، می کند و خون را به همه بخش‌های بدن می‌رساند. بعد این دریچه بسته و مانع بازگشت خون از شریان آئورت به درون قلب می‌شود. با افزایش سن، رسوبات کلسیم روی این دریچه جمع و باعث تنگ و سفت شدن آن می‌شود. این عارضه را که «تنگی آئورتی» می‌نامند، ممکن است به علت یک ناهنجاری ژنتیکی (داشتن دریچه دو لتی آئورتی) هم ایجاد شود. تنگی دریچه آئورت بیشتر در سالمندان و گاهی (اما نه همیشه) در افراد دارای فشار خون، کلسترول بالا و دیگر عوامل زمینه‌ساز بیماری قلبی تشخیص داده می‌شود. نخستین علامت افراد دچار این عارضه، احساس تنگی نفس هنگام فعالیت جسمی است. برای مثال اگر به طور منظم ورزش نکرده باشید، ممکن است متوجه شوید بالا رفتن از پله یا حمل خواربار برایتان سخت شده است. این علایم به تدریج بروز می کنند بنابراین همه افراد متوجه آن نمی‌شوند. از طرف دیگر برخی افراد ناخودآگاه طوری رفتارهایشان را تغییر می‌دهند که از فعالیت جسمی شدید پرهیز کنند.

تشخیص تنگی دریچه

علایم تنگی دریچه آئورت، به تدریج بروز می کند و ابتدا ممکن است به آن توجهی نشود، بنابراین شناسایی این بیماری مشکل است. بیشتر اوقات، تنگی دریچه آئورت هنگام معاینه با شنیده شدن صداهای غیرعادی قلب از طریق گوشی، کشف می‌شود. دریچه آئورت سفت شده به سادگی باز نمی‌شود بنابراین هنگامی که بطن چپ (حفره اصلی تلمبه کننده خون)، منقبض می‌شود تا خون را وارد شریان آئورت کند، فشار پشت دریچه بالا می‌رود. جریان خونی که از دریچه تنگ شده می‌گذرد نیز آشفته است و در نتیجه صدای غیرطبیعی هنگام معاینه با گوشی شنیده می‌شود که ابتدا بلند است و بعد به تدریج هنگامی که خون کمتری در بطن باقی می‌ماند، خاموش می‌شود.

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۰۹۹۹

ایران گردی روستای ماخونیک
نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۳۲۲۹۰۰۵۰

در حدود ۴۰۰ سال پیش فردی به نام احمدخان به همراه طایفه و خانواده خود بنا به دلایلی نامعلوم شهرش (در افغانستان فعلی) را ترک می کنند و راهی دیار دیگری (در ایران فعلی) می شود. آنها در جستجوی مکانی برای زندگی به منطقه ماخونیک پناه می آورند و در این سرزمین ساکن می شوند. دیاری خشک و گرم در میان کوه ها و دشت های شرقی ایران. خانه آنها می شود و پایه های امروزی روستای ماخونیک در آن شکل می گیرد. احمدخان و خانواده اش با همت خود و با استفاده از مصالحی که در همان منطقه وجود داشت دست به کار می شوند و خانه هایی منحصر به فرد برای خود می سازند. خانه هایی که معماری آنها بعدها به یکی از ویژگی های شاخص روستا تبدیل می شود و در طول چند صد سال به همان شکل اولیه اش باقی می ماند. بهار: یکی از فصل های خوب برای سفر به ماخونیک به شمار می رود. تابستان: تابستان های ماخونیک بسیار گرم و خشک است و اصلا زمان خوبی برای بازدید از روستا نیست. پاییز: آب و هوای روستا در پاییز بسیار ملایم و دلچسب است و هوای خنک و تازه آن شما را به وجد می آورد. زمستان: ماخونیک زمستان های بسیار سخت و سردی دارد، بهتر است سفرتان را به زمان دیگری موکول کنید.

در طول تاریخ آدم ها همیشه داستان هایی در مورد آدم کوچولوها یا غول ها ساخته و در شب های سرد زمستان یا روزهای بلند تابستان آنها را برای هم تعریف کرده اند. مساله ای که برای خیلی ها افسانه به نظر می رسد و آن را باور ندارند و خیلی های دیگر اما معتقدند جایی در این کره خاکی لی لی پوت ها- معروفترین آدم کوچولوهای دنیا در داستان گالیور- مشغول گذران زندگی اند. در گوشه ای از کشورمان نیز در سال های اخیر روستایی به نام ماخونیک مشهور شده است که از آن با نام سرزمین لی لی پوت های ایران یا سرزمین آدم کوچولوها یاد می کنند؛ روستایی تاریخی با ۴۰۰ سال قدمت در استان خراسان جنوبی و در نزدیکی مرز افغانستان که شهرت بسیاری پیدا کرده و رازها و افسانه های زیادی را در خود جای داده است. بسیاری از این روستا به عنوان یکی از هفت روستای شگفت انگیز جهان یاد می کنند و خیلی ها برای دیدن آدم کوچولوها راهی اینجا می شوند.روستای ماخونیک روستایی از توابع بخش مرکزی شهرستان سربیشه است و در منطقه ماخونیک و دهستان دُرّح قرار دارد. فاصله روستا با شهر بیرجند، مرکز استان خراسان جنوبی به ۱۳۰ کیلومتر می رسد و در ۲۰ کیلومتری شمال نهبندان واقع شده است.

پذیرش و جذب انحصاری آگهی های حوزه گردشگری و ایران گردی: ۳۲۲۹۰۰۵۰

تور اروپا
ویزای شینگن تضمینی ایتالیا
ورود VIP به سفارت
موج آبی ۳۱۳۰۰

دبی تایلند کیش قشم اسپانیا مالزی
کویر گروهی
پریپرواز توس
۳۶۰۷۹۰۹۹
بین سیدرضی ۲۱ و ۲۳
www.PareParvaz.Net

کیش کلیه تورهای خارجی
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

کیش - یزد
حقاسیر ۳۸۰۶۹
تور تهران گردی همه روزه
داخلی ۹۲۱
داخلی ۹۱۹
آنتالیا - تفلیس
پیکاپ ویزا
انگلیس / آمریکا / کانادا
در کمترین زمان

استانبول گرجستان مالزی دبی
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲ تور خارجی
کیش قشم اصفهان شیراز
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳ تور داخلی www.psd180.ir
پیشگامان سفری دیگر (صادقی)
۳۷۱۳۷۰۳۱-۶

۳۶۰۳۶۰۱۰
کیش
تخصص ماست
اقساط بدون تضمین
کانال تلگرام: @yekta_seir

مشاوره تخصصی و وقت سفارت اسپانیا (ویزای شینگن)
اخذ ویزای کانادا
پیکاپ پاسپورت
سرمایه گذاری
دانشجویی
توریستی
نماینده انحصاری هتل پنج ستاره پارمیس کنتر
WWW.PARMISTOUR.IR
پارمیس سیر ۳۸۴۲۰۴۲۰

کیقشم اخذ ویزای شینگن
تضمینی ۱۰۰٪
ترکیه مالزی گرجستان تایلند
AGS آذین گشت Tour & Travel Agency
برگزار کننده تور کویر مصر
۳۷۵۰۵

(کارگزار رسمی سفارت عراق) آرتا
از مجموعه شرکت های ریحانه
صدور ویزای فوری عراق
«ویزای آزاد کربلا»
پرواز نجف و بغداد
قطار ۰۵۱-۳۲۲۲۵۴۰۰
www.arta111.ir
چهارطبقه- بلوار مدرس بین مدرس ۸ و ۱۰ جنب بیمه البرز آژانس آرتا

ویزا
اخذ ویزای شنگن. کانادا
باحداقل مدارک. بازگشت وجه در صورت عدم صدور
وقت سفارت. پیکاپ پاسپورت
اقامت تحصیلی و شغلی (پرتغال. اسپانیا)
تشریفات پرواز TASHRIFAT PARVAZ
۰۵۱-۳۱۴۰۶
بین خیام جنوبی ۶ و ۸ | شماره ۲۸ | طبقه ۱+
@VipParvaz
نور ۲ روزه - ۲۵ مهر
کویر مصر
خدمات رایگان: صبحانه - نهار - شام ۷ گشت متفاوت - اقامتگاه لوکس سنتی
چارتر روزانه
کیش
خدمات رایگان: صبحانه - ترانسفر - سافاری شهربازی - سینما ۵ بعدی - گشت جزیره

نرخ ویژه تور دبی
چارتر کننده روزانه پرواز ایرعربیا
هتل ۳* صبحانه و ناهار
۲/۹۹۰/۰۰۰ تومان
WWW.ROSHANSEIR.COM
آژانس روشن سیر ۰۵۱-۳۱۴۴۱
کانال اطلاع رسانی تورها و آفرها @ROSHANSEIR