

#### پرسش و پاسخ

نموز ماروها 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.

سید مهدی میر غضنفری  
متخصص فیزیولوژی

#### لطفا دلایل خون دماغ را از دیدگاه طب سنتی توضیح دهید ؟

در مزاج‌های گرم و تر و گرم و خشک احتمال خون دماغ بیشتر از دیگر مزاج‌هاست و زمانی که حرارت سر و صورت زیاد شود، خشکی را به همراه دارد و می‌تواند سبب مشکلاتی همچون خشکی پوست، چشم و مخاط بینی شود. زمانی که خشکی مخاطی رخ دهد، دیواره عروق مویرگی خشک و شکننده می‌شود و این موضوع به‌ویژه در فصول گرم و در اقلیم‌های گرم‌سیر، سبب بروز خون دماغ خواهد شد. خون دماغ‌هایی که به دلیل خشکی مخاط بینی رخ می‌دهد، مشکلی ندارد و موضعی است و بهترین راه پیشگیری از آن، پرهیز از عوامل به وجودآورنده است. استفاده از ادویه به‌ویژه فلفل و در معرض آفتاب قرار گرفتن بدون کلاه، سبب بروز خون دماغ می‌شود. افراد دارای خشکی مخاط بینی بهتر است از روغن بنفشه یا بادام شیرین استفاده کنند. در افراد دارای مزاج گرم و تر، علت خون ریزی دماغ متفاوت‌تر است و غلبه خلط گرم و تجمع مواد زائد در خون و بدن، سبب بروز خون ریزی از دماغ می‌شود.

افراد دارای مزاج گرم و تر چاق هستند، غلظت خون زیادی دارند و این غلبه و تجمع مواد زائد می‌تواند به شکل جوش و دمل‌هایی که با خون ریزی همراه است، خون ریزی در روده یا خون ریزی از بینی بروز یابد.

کم کردن میزان غذا در این افراد و کاهش مصرف گوشت قرمز و استفاده بیشتر از غذاهای حاوی سبزیجات در پیشگیری و مقابله با این بیماری مؤثر است.

#### کافه سلامت

#### ۱۲/۵ میلیون نفر ایرانی سیگار کش حرفه‌ای!

مرگ با سیگار بیشتر از مجموع تلفات ایدز، مواد مخدر و ...

روز گذشته، محمدرضا تاجدار « رئیس انجمن تولید کنندگان، وارد کنندگان و صادر کنندگان محصولات دخانی » به ایسنا ، اعلام کرد: « با این که میزان تولید داخلی سیگار طی شش ماه نخست امسال در قیاس با مدت مشابه سال قبل ۱۶ درصد کاهش یافته اما اکنون ۱۲/۵ میلیون مصرف کننده حرفه ای سیگار در کشور وجود دارند. »از آن جا که کشیدن سیگار هر ساله، بیشتر از مجموع تلفات ایدز، مواد مخدر و ... موجب مرگ و میر افراد می شود باید بدانید هیچ وقت برای ترک سیگار دیر نیست حتی اگر بیشتر از نصف عمرتان را سیگاری بوده اید! برای این که راحت تر بتوانید سیگار را کنار بگذارید، از این پنج قانون غافل نشوید:

● محترک‌هایی را که موجب می‌شوند هوس سیگار کشیدن به سراغتان بیاید، شناسایی و مدیریت کنید، آیا وقتی احساس ناراحتی می‌کنید، سیگار می‌کشید؟ سعی کنید خودتان را، به‌ویژه در سه ماه اول ترک، از موقعیت‌هایی که معمولاً وسوسه می‌شوید سیگار بکشید، دور نگه دارید. پس قلم و کاغذ بردارید و موقعیت‌هایی را که فکر می‌کنید وسوسه کننده هستند، یادداشت کنید و ببینید چطور می‌توانید هر یک از این موقعیت‌های محرک را مدیریت کنید.

● احساس افسردگی در ابتدای ترک سیگار طبیعی است. چند روز اول ترک، به‌ویژه به افرادی که از روش ترک بی‌مقدمه استفاده می‌کنند، به شدت سخت می‌گذرد. می‌توانید در گروه‌های پشتیبانی ترک سیگار عضو شوید یا با جلب حمایت خانواده و دوستان‌تان، سختی این روزها را بر خود هموارتر کنید. ● تسلیم وسوسه‌های گهگاهی سیگار کشیدن نشوید، به افرادی که سیگار به شما تعارف می‌کنند، «نه» بگویید . عادت‌های خود را تغییر دهید و دهان‌تان را به جای سیگار کشیدن به جویدن هویج یا شکستن تخمه آفتابگردان مشغول کنید.

● به همراه دوستان غیرسیگاری خود به تجربه سرگرمی‌های جدید بپردازید، با آن‌ها ورزش کنید و شاد باشید. سعی کنید فعالیت‌هایی انجام دهید که دست‌تان مشغول شود و استرستان کاهش یابد.

# روش‌های خانگی درمان خشکی لب‌ها



بهداشت  
پردیس یختیاری / مترجم  
هیچ چیز بیشتر از لب‌خندی زیباروی صورت، حس خوبی به ما نمی‌دهد. بسیاری از خانم‌ها از وجود لکه‌های تیره روی لب‌هایشان می‌نالند. این تیرگی‌ها دلایل مختلفی، از مصرف زیاد قهوه و چای گرفته تا نور شدید خورشید و رسیدگی نکردن به لب‌ها دارد. در این مطلب به برخی از بهترین روش‌های طبیعی برای رنگ دادن به لب‌ها اشاره می‌کنیم.

#### ● آب‌لیمو

آب لیمویک سفید کننده طبیعی محسوب می‌شود، از این‌رو می‌تواند مانند یک لایه بردار پوست‌های مرده لب‌تان را از بین ببرد. برای این منظور، آب لیمور ابگیری و آن را با کمی شکر مخلوط کنید. مایع‌اروی لب‌هایتان بمالید و چند دقیقه صبر کنید. برای تاثیر گذاری بهتر، می‌توانید آن را شب به لب‌هایتان بزنید و صبح بشوید. شما تفاوت را در چند روز بعد احساس خواهید کرد.

#### ● شکلات تلخ

شکلات تلخ لب‌های شما را هیدراته می‌کند. این نوع شکلات به دلیل آنتی اکسیدان‌هایی که دارد، خشکی و ترک‌های لب‌شمار ابر طرف می‌کند. شکلات تلخ را آب کنید. سپس یک کیسول ویتامین ای را باز کنید و آن را داخل مایع شکلات بریزید. این مایع را به لب‌هایتان بزنید و تفاوت را احساس کنید.

#### ● انار

انار سرشار از پونیکالاجین است که مانع از تولید ملانین می‌شود و برای لب‌ها فوق‌العاده

است. این ماده لب‌های شمارا درخشنده و براق می‌کند. مقداری از دانه‌های انار را بردارید و آن را بکوبید تا له شود سپس آن را روی لب‌های تمیزتان بگذارید و ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بعد با آب گرم بشویید.

#### ● گلبرگ گل سرخ

گلبرگ گل سرخ حاوی روغن‌های طبیعی و شکر است که طوبت را داخل سلول‌ها نگه می‌دارد. این گیاه خاصیت ضد التهابی دارد و به لب‌های شما درخشندگی خاصی می‌بخشد. برگ‌های گل سرخ را در ظرفی از شیر بریزید. سپس آن‌ها را بیرون آورید و چند قطره دیگر شیر روی آن بریزید و له کنید. این ماده را قبل از خواب به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی لب‌هایتان قرار دهید سپس با آب ولرم بشوید.

#### ● سرکه سیب

سرکه سیب حاوی آلفا هیدروکسی اسید است که رنگدانه‌های لب را در مان می‌کند و درخشش خاصی به آن می‌بخشد. یک قاشق سرکه سیب را در مقداری آب حل کنید و آن را به لب‌هایتان بمالید. اجازه دهید این ماده چند دقیقه روی لب‌هایتان بماند، سپس آن را با آب بشویید.

#### ● خیار

خیار یکی از بهترین مرطوب کننده‌ها و روشن کننده‌های لب به‌شمار می‌آید. این ماده لب‌های شمارا هیدراته می‌کند و به آن‌ها شادابی و درخشندگی خاصی می‌بخشد. خیار را از وسط ببرید و آن را به مدت ۵ تا ۷ دقیقه روی لب‌هایتان بمالید. چند دقیقه به آن استراحت دهید، سپس لب‌هایتان را با آب سرد بشوید.

#### ● روغن بادام

روغن بادام به ترمیم سلول‌های مرده کمک می‌کند و ترک‌های روی لب را نیز از بین می‌برد. چند قطره روغن بادام را با عسل مخلوط کنید و آن را هر روز صبح به لب‌هایتان بزنید. شما می‌توانید این معجون را به مدت یک هفته در یخچال نگه دارید.

#### ● آلوئه‌ورا

آلوئه‌ورا یک گیاه جادویی است که بسیاری از مشکلات را در مان می‌کند. این گیاه حاوی فلاونوئید است که به ترمیم سلول‌های مرده می‌پردازد و موجب روشنی و درخشندگی لب‌ها می‌شود.

#### چهارشنبه‌ها

#### دهان و دندان

#### عوامل پوسیدگی دندان‌ها

دلایل زیادی برای پوسیدگی دندان‌ها ذکر شده است که در ادامه به بعضی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

#### ● دندان قروچه

ساییدن دندان‌ها به هم یا دندان قروچه در اثر فشار عصبی و مشکل بد خوابیدن ایجاد می‌شود. کنترل دندان قروچه بسیار سخت است.

#### ● جویدن یخ

یخ ماده‌ای بدون قند است و ممکن است فکر کنید برای دندان ضرری ندار اما جویدن یخ می‌تواند باعث شکستن یا از بین رفتن قسمتی از مینای دندان شود. اگر یخ را سفت بجوید، باعث تحریک بافت نرم داخل دندان و بروز حساسیت و درد دندان می‌شود. خوردن غذاهای داغ یا غذاهای سرد، ممکن است درد دندان را تشدید کند.

#### ● جویدن مداد

آیا موقع تمرکز روی یک مسئله، مداد خود را می‌جوید؟ اثر جویدن مداد همانند جویدن یخ است و باعث شکستن یا خرد شدن دندان‌هایی شود. هنگامی که می‌خواهید چیزی را بجوید، آدامس‌های بدون قند را انتخاب کنید. آدامس‌های بدون قند، باعث ترشح زیاد بزاق می‌شوند و از بوی بد دهان و پوسیدگی دندان‌ها جلوگیری می‌کنند.

#### ● مکیدن انگشت

معمولاً کودکان بعد از پدیدار شدن دندان‌های دایمی خود، انگشتان خود را می‌مکند. این انگشت مکیدن در سن ۵ تا ۶ سالگی ظاهر می‌شود. مکیدن انگشت شست می‌تواند باعث لق شدن و انحراف دندان‌های کودک از جای خود شود. این انحراف دندان‌ها می‌تواند مشکلات تنفسی به وجود آورد.

#### ● مکیدن لیمو ترش

افرادی که لیمو ترش را می‌مکند، خود را در معرض خطر مشکلات دهانی و دندان‌ی قرار می‌دهند. لیمو دارای مقدار زیادی اسید است که باعث تضعیف مینای دندان و زبری سطح دندان‌ها می‌شود.

#### ● جویدن ناخن

جویدن ناخن نه تنها ظاهر دست را زشت می‌کند بلکه به دندان‌ها نیز آسیب می‌رساند و باعث بروز مشکلات دهانی می‌شود. جویدن ناخن باعث بیرون آمدن دندان از محل خود، شکستن دندان و تخریب مینای دندان می‌شود.

#### آشپزی من

## فاج نخودچی



- آرد نخودچی - یک پیمانه
- کره نرم شده یا روغن قنادی - نصف پیمانه
- آب - یک چهارم پیمانه
- شکر - سه چهارم پیمانه
- خلال پسته - ۲ قاشق غذاخوری
- هل - ۲ عدد

کنید و بین دو انگشت شست و اشاره قرار دهید. ● اگر با جدا کردن انگشتان از هم دو تار شربتی شکل گرفت، شربت شما آماده است. ● در این مرحله، آرد نخودچی را به تابه برگردانید و با شربت مخلوط کنید. ● ۳-۴ دقیقه دیگر به تفت دادن آن ادامه دهید. ● دانه های هل را پوست بکنید و بکوبید. ● گرد هل را همراه با یک قاشق خلال پسته به مخلوط اضافه کنید و هم بزنید. ● مایه فاج را در یک ظرف مناسب فریزر (که نقش قالب را دارد) بریزید و سطح آن را با قاشق صاف کنید. ● خلال پسته باقی مانده را روی فاج بپاشید و کمی فشار دهید تا در فاج فرو برد اما همچنان دیده شود. ● بعد از ۱۲ ساعت فریز کردن، فاج نخودچی را از فریزر خارج کنید و به اندازه دلخواه برش بزنید.

● ابتدا آرد نخودچی را در یک تابه نجسب بریزید و روی شعله متوسط ۳-۴ دقیقه تفت دهید تا بوداده شود. ● رنگ آرد فقط باید اندکی تیره تر شود. ● کره یا روغن قنادی را اضافه کنید و به هم زدن ادامه دهید تا کره کاملاً آب شود و مخلوط، حالت خمیری پیدا کند. ● ۳-۴ دقیقه دیگر به تفت دادن ادامه دهید تا مخلوط منسجم تر و تیره تر شود. ● سپس مخلوط آرد نخودچی را به کاسه ای منتقل کنید و کنار بگذارید. ● آب و شکر را در همان تابه قبلی بریزید و روی شعله قرار دهید تا داغ شود و در این مدت مرتب هم بزنید. به این کار ادامه دهید تا مخلوط حالت شربت پیدا کند. ● برای بررسی آماده بودن، مقدار ی از شربت را خنک

## درمان ورم پا با چای جعفری

علت ورم پاهایمى تواند گردش خون ضعيف، اضافه وزن، قاعدگى در زنان، بزرگى ايشتهاي حاملگى باشد. عوامل بيرونى ورم پاينى مى تواند شامل رطوبت، تغييرات دما و هواى گرم باشد. پاهاى ورم کرده کاملاً در دنا کونا راحت هستند. براى درمان سريع و موقت آن، مى توانيد دراز بکشيد و پاهاى خود را ۳۰ سانتى متر بالاتر از بدن تان قرار دهيد. ولى بهترين و طبيعى ترين درمان آن، خوردن چاى جعفرى به روش خانگى است. بر اساس تحقيقات پزشکان، چای جعفری مدر است و با خوردن آن، پتاسیم و سدیم از بدن از طریق ادرار دفع و باعث می شود سدیم و پتاسیم جمع شده از یا خارج شود و ورم پاهای پدید آید.



#### طرز تهیه چای خانگی جعفری

حدود ۵۰۰ میلی لیتر آب را در ظرفی جوش آورید سپس پنج قاشق غذاخوری جعفری تازه خرد شده- شامل برگ ها و ساقه های آن- را به آب جوش اضافه کنید و ۵ دقیقه دیگر بگذارید تا



#### بیشتر بدانیم

## سرانه مصرف دارو در ایران سه برابر استاندارد جهانی

### «ایران»؛ جزو ۲۰ کشور اول مصرف خودسرانه دارو

«ایران در بین بیست کشور اول دنیا از نظر مصرف داروست و در آسیا بعد از چین، رتبه دوم را دارد.» - فردا

جعبه دارو خانه خانگی از قدیم جزء لاینفک زندگی ایرانی‌ها بوده و هست. در هر خانه‌ای معمولاً قفسه‌ای به دیوار نصب شده که روی آن نشان قرمز رنگ به علاوه، به عنوان نماد درمان فوری خودنمایی می‌کند و معمولاً پر از انواع و اقسام داروهای رنگی و حتی تاریخ گذشته است! متأسفانه عادت کرده‌ایم برای هر مشکلی که به پزشک مراجعه‌و دارو دریافت می‌کنیم، آن را به عنوان درمان قطعی مشکل‌مان به دهن سپاریم و بار دیگر اگر با همین مشکل مواجه شدیم به جای مراجعه مجدد به پزشک، همان دارو را مصرف کنیم، به خصوص وقتی قیمت دارو افزایش می‌یابد، تمایل به خوددرمانی نیز بیشتر خودنمایی می‌کند.

تمایل زیاد به مصرف خودسرانه دارو به‌ویژه آنتی‌بیوتیک‌ها، باعث شده که «ایران» را به عنوان کشوری که سرانه مصرف دارو در آن سه برابر استاندارد جهانی است، بشناسند. شاید باورتان نشود اما مصرف دارو در کشور ما برابر مصرف کل قاره اروپاست. هر ایرانی به‌طور متوسط در یک سال ۳۳۹ بار دارو می‌خورد که این رقم چهار برابر آمار جهانی است.

مسئولان وزارت بهداشت هم در سال‌های اخیر از مصرف خودسرانه دارو در کشور به عنوان بحران جدی نام برده‌اند چون مصرف خودسرانه دارو، شایع‌ترین علت مسمومیت در جهان است.

وقتی دارویی خودسرانه مصرف شود، مواد شیمیایی موجود در آن به جایی از بدن که حساس است، وارد و باعث عارضه و بیماری دراز مدت در فرد

می‌شود.

به گفته‌ی علی سبحانیان «داروساز و عضو هیئت علمی دانشکده داروسازی، گروهی از داروهایی که خودسرانه مصرف می‌شوند، می‌توانند به خون‌ریزی معده، افت فشار یا گلبول‌های قرمز خون منجر شوند، در حالی که بیمار از این موضوع بی‌خبر است.

به گفته‌ی او، ریشه‌یابی در ذات نکات مهمی است که در ابتدای درمان باید به آن توجه شود چون در خیلی مواقع تازمانی که ریشه بیماری از بین نرود، بیمار همچنان در درا تجربه می‌کند و مصرف مسکن افزایش می‌یابد و بدن به این میزان از مسکن عادت می‌کند؛ در حالی که اصل بیماری هنوز مداوا نشده است و می‌تواند خطرات اجتناب‌ناپذیری را برای بیمار به همراه داشته باشد.

**منابع: سرپوش، ایسنا و دنیای اقتصاد**