

پرسش و پاسخ

تجویز داروهای تنها یا 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 ته‌مینره رحیمی

متخصص پوست و مو

آیا می‌توان بدون جراحی، پلک‌های افتاده را درمان کرد؟

خیلی از افراد ممکن است برای داشتن صورتی جوان تر و شاداب تر علاقه‌ای به انجام کارهای تهاجمی نداشته باشند؛ به همین منظور بیشتر از طریق روش‌های کم‌تهاجم جوان‌سازی را انجام می‌دهند. اما افتادگی پلک تنها با جراحی امکان پذیر بود به همین منظور خیلی از افراد از انجام این کار خودداری می‌کردند اما اکنون با پیشرفت علم، این مشکل هم رفع شده است و می‌توان بدون نیاز به جراحی و بی‌هوشی با روش‌های پلکسروپلاسماجت جوان‌سازی پلک انجام داد. در این روش هیچ نوع برشی وجود ندارد و نیز نیازی به بخیه نیست. در اغلب موارد بیمار می‌تواند پس از درمان و در همان روز به کارهای روزانه خود ادامه دهد. در این روش نیازی به استفاده از بی‌حس‌کننده‌های تزریقی نیست بنابراین خیلی سریع‌تر از روش‌های جراحی انجام می‌شود.

این روش برای چه کسانی مفید است؟

۱- افرادی که از جراحی یا ز بی‌هوشی هراس دارند
۲- افرادی که افتادگی کمی دارند و قصد دارند آن را ترمیم کنند.
۳- افرادی که افتادگی یک طرفه دارند و ممکن است جراحی باعث از بین رفتن تقارن شود.
۴- افرادی که بیماری خون‌ریزی دهنده دارند یا دارویی مثل وارفارین مصرف می‌کنند.
۵- افرادی که مشغله زیادی دارند و نمی‌توانند تورم و بخیه یک هفته‌ای جراحی داشته باشند.
۶- افرادی که قبل از جراحی پلک کرده اند ولی متقارن نیست و می‌خواهند هر دو چشم متقارن شود.

تعداد جلسات مورد نیاز:

۱ تا ۳ جلسه (بستگی به میزان افتادگی دارد)

خواص گیاهان

علایم و درمان سرخک، به بهانه افزایش ۴۸ درصدی این بیماری در دنیا

هراس افزایش ابتلا به بیماری سرخک در جهان

بیماری

بیماری سرخک بیماری حاد و ویروسی است. انتقال بیماری از فرد به فرد دو تماس مستقیم با ترشحات بینی و گلودی فرد بیمار انجام می‌شود. افراد مبتلا به بیماری از سه روز قبل از شروع علایم تا چهار روز بعد از شروع بشورات جلدی (راش جلدی) آلوده‌کننده، می‌باشند. در مناطقی با آب و هوای گرمسیری، بسیاری از موارد سرخک در طی فصل خشک رخ می‌دهد در حالی که در مناطق با آب و هوای معتدل اوج بروز بیماری در اواخر زمستان و اوایل بهار رخ می‌دهد. در ادامه این مطلب به علایم، پیشگیری و درمان این بیماری اشاره می‌کنیم:



واکسیناسیون به موقع بهترین راه پیشگیری از بروز این بیماری است و در صورتی که فرد مبتلا در منزل بستری است باید تا حد امکان سایر افراد خانواده، به ویژه کودکان، در تماس نزدیک با وی نباشند.

علایم بالینی

بعد از دوره کمونی که به طور معمول حدود ۸ تا ۱۵ روز متغیر است، علایم اولیه شامل تب، خستگی، سرفه، آب‌ریزش بینی، سرفه و التهاب ملتحمه در افراد ظاهر می‌شود. در طی ۲ تا ۴ روز بعد از علایم مقدماتی، راش جلدی ایجاد می‌شود و نقاط قرمز را اش در پشت گوش‌ها و صورت، همراه با تب بالا ظاهر می‌شود سپس به اندام‌های بدن گسترش می‌یابد.

به تازگی یونیسفا از افزایش مبتلایان به بیماری سرخک هشدار داده و اعلام کرده است؛ این بیماری در جهان شایع شده است و هیچ کشوری در امان نیست، موارد ابتلا به سرخک در سطح جهانی بین سال‌های ۲۰۱۷ تا ۲۰۱۸، ۴۸٫۴۰۰٪

«این اتفاق یک شبه واقع نشده است، شیوع جدی این بیماری که امروز با آن مواجه هستیم در سال ۲۰۱۸ اتفاق افتاد و کمبود اقدامات مناسب برای امروز، فردا تبعات فاجعه‌باری را نصیب کودکان می‌کند.» او کر این، فیلپین و برزیل شاهد بیشترین میزان افزایش ابتلا به این بیماری در کشور هایشان بوده‌اند. بر اساس آمار منتشر شده از سوی یونیسفا و سازمان بهداشت جهانی جنوبی‌ترین کشور آسیایی در سال ۲۰۱۹ با بدترین وضعیت اپیدمی این بیماری روبه‌رو شده استرابین ناندی مدیر برنامه ایمن سازی یونیسفا می‌گوید: «بسیار تأسف‌بار است که می‌بینیم سرخک به عنوان مشکلی برای سلامت جامعه بازگشته است. روند افزایش مبتلایان به سرخک در سراسر جهان مشاهده شده، این موضوع نگران‌کننده است. ضمن این که هیچ کشوری از این بیماری در امان نیست.»

عوارض سرخک

عفونت گوش میانی و کری، التهاب عضله قلبی و مغزی
درمان چون علت بیماری نوعی «ویروس» است پس به درمان آنتی‌بیوتیکی نیاز نیست و باید علایم بیماری را درمان کرد.
مثلاً با استامینوفن، تب را پایین آور و التهاب چشم و بینی را با قطره‌ای درمان کرد.

دهان و دندان

معجزه پوست گردوبرای لثه

مالیدن پوست گردوی تازه موجب تقویت لثه‌ها می‌شود و PH محیط دهان را تغییر می‌دهد و مانع عفونت می‌شود. بهتر است هفته‌ای چند بار پوست گردوی تازه را به لثه‌ها بمالید. این کار باعث می‌شود، ترشحات پشت حلق، نفخ و ریفلاکس که عامل بوی بد دهان هستند، از بین برود. وجود بلغم و صفرا می‌تغیرن در معده خود عاملی برای بوی بد دهان است که معمولاً اگر صفرا می‌تغیرن در معده باشد، بوی بد دهان بعد از غذا خوردن از بین می‌رود ولی اگر بلغم متغیرن در معده باشد، بوی بد دهان با غذا خوردن از بین نمی‌رود. افزون بر پوست گردو، جوشانده گلنار به همراه مورد، لثه‌ها را تقویت می‌کند. همچنین می‌توان از ترکیب سقز، کندر و عسل، آدامس تهیه کرد و بعد از غذا آن را جوید که موجب تقویت معده، بهبود هضم و تقویت دندان می‌شود.

منبع: انجمن طب سنتی ایران

تازه‌ها

باز یاد خوابیدن در جمعه‌ها عوارض کم‌خوابی از بین نمی‌رود

مطالعات پیشین نشان می‌دهد کمبود خواب (به ویژه خواب کمتر از شش ساعت در شبانه روز) می‌تواند سلامت افراد را تهدید کند. یکی از روش‌های معمول برای جبران کم‌خوابی توسط افراد پر مشغله، استفاده از فرصت روزهای تعطیل و خوابیدن برای ساعات طولانی در این روزهاست اما آیا این روش، می‌تواند عوارض جسمانی کم‌خوابیدن را جبران کند؟

گروهی از محققان آمریکایی برای پاسخ به این سوال به بررسی سه گروه از افراد با الگوی‌های خواب متفاوت در محیط آزمایشگاه پرداختند. نتایج این مطالعه نشان داد، وقتی افراد در طول هفته به صورت میانگین حدود پنج ساعت می‌خوابند، تعادل‌شان به خوردن شیرینی به ویژه در ساعات بعد از ناهار افزایش می‌یابد و کاهش حساسیت به انسولین در آن‌ها اتفاق می‌افتد. مواردی که در این مطالعه به افزایش وزن در این گروه از افراد منجر شد. زمانی که در آخر هفته افراد حداقل یک ساعت بیشتر می‌خوابیدند، شرایط جسمانی‌شان (البته بیشتر شرکت‌کنندگان خانم) به صورت موقت کمی بهبود می‌یافت اما با آغاز کم‌خوابی در هفته بعد، عوارض کم‌خوابی دوباره خود را نشان می‌داد. بر این مبنای محققان این طور نتیجه‌گیری کرده‌اند که جبران کمبود خواب در آخر هفته شاید از نظر روانی یا شناختی بتواند وضعیت افراد را به صورت کلی کمی بهبود بخشد اما نمی‌تواند عوارض جسمی آن را به طور کامل برطرف کند و لازم است افراد برای این منظور، به فکر تغییراتی در برنامه خواب در طول هفته باشند.

منبع: گاردین

بیشتر بدانیم

دلایل تضعیف استخوان‌ها

روند کاهش تراکم استخوانی می‌تواند در سنین پایین نیز آغاز شود. روند استخوان‌سازی در دوره نوجوانی و دهه دوم زندگی انسان سریع‌تر انجام می‌شود. اما پس از ۳۰ سالگی آهنگ تولید استخوان جدید، کند و از دست دادن توده استخوانی آغاز می‌شود.

آگاهی از عادت‌هایی که موجب تضعیف استخوان‌های ما می‌شود، در مقابله با این شرایط و کاهش خطر شکستگی استخوان موثر است، از جمله:

مصرف بیش از حد پروتئین

در شرایطی که مصرف پروتئین به میزان کافی مفید است، مصرف بیش از حد این ماده می‌تواند به ضرر بدن تمام شود. در صورت مصرف بیش از حد پروتئین، بدن کلسیم بیشتری دفع می‌کند و دریافتی کلسیم استخوان‌ها ممکن است به میزان کافی انجام نشود.

مصرف بیش از حد قهوه

مصرف بیش از حد قهوه و دیگر نوشیدنی‌های کافئین‌دار ممکن است به استخوان‌های شما آسیب‌وارد کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران به نظر می‌رسد مصرف کافئین بیش از حد، جذب کلسیم در روده را با اختلال مواجه می‌کند. در صورت دریافت مقدار مصرف توصیه‌شده، روانه ۱۰۰ تا ۱۲۰ میلی گرم کلسیم، برای بیشتر افراد کافئین عاملی مضر برای استخوان‌ها محسوب نمی‌شود.

کاهش وزن بیش از حد

اگر اضافه‌وزن دارید یا چاق هستید، دستیابی به وزن سالم اهمیت دارد اما کاهش وزن بیش از حد نیز می‌تواند به استخوان‌های شما آسیب‌وارد کند. افرادی که بیش از حد وزن کم می‌کنند بیشتر در معرض ابتلا به پوکی استخوان قرار دارند.

فواید آب آلوئه‌ورا در کنترل قندخون، کاهش وزن و شادابی بدن

حرکات روده کمک‌کند چرا که دارای خواص ملین است. این آب‌میوه می‌تواند دستگاه گوارش را پاک‌سازی کند و در ناحیه شکمی نفخ شکم را کاهش دهد.

سم‌زدایی بدن

از آن‌جا که آلوئه‌ورا دارای خواص ملین است، می‌تواند موادمسم را از بدن خارج کند. کبدیکی از اعضای مهم بدن در فرایند سم‌زدایی است و مصرف آب آلوئه‌ورا به تسهیل روند پاک‌سازی دستگاه گوارش کمک می‌کند. همچنین این آب‌میوه حاوی اسید اورونیک است که به حذف

آلوئه‌ورا آمولاز و تیمین‌های A، C، E، B۱۲، فولیک اسید و کولین و سرشار از مواد معدنی نظیر کلسیم، مس، منیزیم، منگنز، سلنیوم، سدیم، زینک و پتاسیم است که به حفظ سلامتی بدن کمک می‌کند. **برخی از خواص آب آلوئه‌ورا به شرح زیر است:**

کمک به کاهش وزن

آب آلوئه‌ورا می‌تواند با خواص ضدالتهابی خود با چاقی مقابله کند. التهاب با اضافه‌وزن و مشکلات متابولیکی مرتبط است. آب آلوئه‌ورا سرشار از آنتین است که به کاهش وزن کمک می‌کند.

تسهیل روند هضم

آب آلوئه‌ورامی‌تواند به تحریک باکتری‌های روده و تنظیم

موادمسمی از داخل سلول‌ها کمک می‌کند.

کنترل میزان قندخون

مطالعات نشان می‌دهد آلوئه‌ورامی‌تواند به کنترل قندخون در بین افراد دیابتی و پیش‌دیابتی کمک کند. همچنین تحقیقات نشان داده‌اند آب آلوئه‌ورا میزان قندخون را در حالت ناشتا بهبود می‌بخشد. به علاوه سرشار از کروم، منیزیم، زینک و منگنز است که موجب افزایش کارآمدی انسولین می‌شود.

حفظ شادابی و سرحالی بدن

آب آلوئه‌ورا دارای کالری کمی است.

مطالعات گوناگون نشان داده‌اند که آب آلوئه‌ورا می‌تواند با تحریک ایمنی سلولی و مایعات بدن، به تقویت سیستم ایمنی کمک کند.

سلامت

خواص پیازچه

- پیشگیری از کم‌خونی
- بهبود وضعیت روده
- خنثی‌شدن رادیکال‌های آزاد
- بدن به دلیل وجود آلیسین پیازچه
- بهبود وضعیت قلب
- تنظیم کلسترول

● پیازچه، سبزی با خواص ضدالتهابی

و بومی مدیترانه و آسیای مرکزی

- پیشگیری از بدن
- در برابر سرطان
- مبارزه با عفونت‌ها و آنفلوآنزا
- کاهش تخریب لکه‌زرد
- در چشم

- محافظت از چشم در برابر اکسیداسیون
- بهبود و سلامت استخوان‌ها

اشپزی

دسر

رولت خرما و بیسکویت



کنیم. ● حالا گردو، دارچین، زنجبیل و در صورت تمایل پودر نارگیل را به آن اضافه می‌کنیم. ● در این مرحله باید با فویل یا پلاستیکی که روی سینی قرار داده بودیم، مخلوط را به صورت رول پیچید. ● رولت را برای یک تا دو ساعت در یخچال بگذارید.

● بعد از آن یخچال در آورید، باز کنید و با پودر پسته یا نارگیل تزیین می‌کنیم سپس آن را در اندازه‌های دلخواه برش می‌زنیم. ● اگر با این روش رولت را درست کنید، رولتی دورنگ خواهید داشت ولی اگر بیسکویت و خرما را با هم ترکیب کنید و رولت دهید، رولت شماییک رنگ خواهد شد.

● کف تابه را با ۲۰ گرم کره چرب می‌کنیم. سپس خرما را کمی حرارت می‌دهیم تا نرم بشود. بعد خرما را از تابه خارج می‌کنیم، با دست‌ورز می‌دهیم تا خوب نرم و یک دست شود. ● باقی‌مانده کره را روی حرارت قرار می‌دهیم و پودر بیسکویت را به آن اضافه می‌کنیم.

● چند دقیقه بیسکویت را با حرارت ملایم روی گاز تفت می‌دهیم. ● گاز را خاموش می‌کنیم و اجازه می‌دهیم مخلوط بیسکویت سرد شود. ● در مرحله بعد روی کف سینی یا یالون قرار می‌دهیم و خرما را روی سینی به شکل مستطیلی پهن می‌کنیم. ● ترکیب بیسکویت را می‌ریزیم و با دست‌روی آن را صاف می‌

- خرما ی هسته گرفته شده - ۳۰۰ گرم
- بیسکویت ساده پودر شده - ۱۵۰ گرم
- کره - ۷۰ گرم
- پودر دارچین - یک قاشق غذاخوری
- پودر زنجبیل - به مقدار لازم
- مغز گردوی خرد شده - نصف لیوان