

پرسشی 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 فرهاد همت خواه

متخصص طب سوزنی

آیا طب سوزنی برای آلرژی و حساسیت فصلی کارایی دارد؟

حدود ۱۰ تا ۴۰ درصد مردم جهان گرفتار حساسیت فصلی یا رینیت آلرژیک هستند. علائم و نشانه های حساسیت فصلی عبارت است از: عطسه های مکرر، خارش بینی، گرفتگی بینی، ترشحات آبکی از بینی، خارش چشم، قرمزی چشم، اشک ریزش، سرفه، تنفس صدا دار، تنگی نفس، خارش گلو، خستگی، تب، احساس فشار در سر و خارش بدن.

یکی از عوامل خطرزا در بروز این بیماری، وجود سابقه فامیلی از این بیماری یا سایر اختلالات آلرژیک در خانواده افراد مبتلاست. حساسیت فصلی می تواند بر کیفیت زندگی افراد تاثیر منفی زیادی بگذارد و در شغل، خواب و تفریحات آن ها نیز اختلال ایجاد کند. طب سوزنی می تواند با کم کردن یا حذف علائم حساسیت فصلی، به بهبود کیفیت زندگی این افراد کمک موثری کند. طب سوزنی به چند شیوه در درمان حساسیت فصلی موثر است که مهم ترین آن ها عبارت است از:

- تنظیم سطح ایمنو گلوبولین و سیتو کاین ها
- کاهش درد از طریق تحریک اعصاب و ترشح آندورفین ها و دیگر فاکتور های عصبی هورمونی
- تقویت فعالیت سلول های کشنده طبیعی و تنظیم تعداد و نسبت انواع سلول های ایمنی
- افزایش جریان خون موضعی
- کاهش التهاب

تازه ها

نرگس عزیزبی

روزنامه نگار

عصاره نعناع کمکی

موثر برای افراد دارای مشکل بلع



مشکل در بلع و درد

در قفسه سینه (بدون

سابقه بیماری قلبی) بخشی از علائم افرادی است که مشکلاتی در مری خود دارند. این افراد ممکن است بعد از خوردن تنها چند قاشق غذا، احساس دشواری در بلع کنند و دیگر نتوانند غذا بخورند.

حالا در مطالعه ای که توسط محققان دانشگاه کارولینای جنوبی انجام شده، مشخص شده است با روشی ساده می توان میزان این علائم را کاهش داد. ۳۸ بیمار با مشکل درد در قفسه سینه و اشکال در بلع، در این مطالعه مشارکت داشتند و پیش از صرف غذا عصاره نعناع مصرف کردند. ۶۳ درصد این افراد به صورت کلی بهبود علائم را گزارش کردند. البته درد قفسه سینه در نتیجه خوردن عصاره نعناع بهبود بیشتری پیدا کرده بود و تا ۸۳ درصد کاهش درد قفسه سینه در این نمونه گزارش شد. محققان این پژوهش معتقدند این بهبود علائم می تواند ناشی از خاصیت نعناع در آرام سازی و شل کردن عضلات باشد که پیش از این نیز در مطالعات دیگر تایید شده بود. به نظر می رسد در این گروه از بیماران نیز عصاره نعناع باعث شده تا از انقباضات مری جلوگیری شود و همین به تسکین درد منجر شده است.

البته فراموش نکنید هر دردی در قفسه سینه باید جدی گرفته و احتمال مشکلات قلبی در وجه اول بررسی شود. پس اگر درد دارید با مراجعه به پزشک، ابتدا احتمال مشکلات قلبی- عروقی را بررسی کنید و اگر مشکلی در این خصوص وجود نداشت، با مشورت پزشک از عصاره نعناع برای حل مشکل خود استفاده کنید.

منبع: سایت ScienceDaily

نوشیدنی هایی که به لاغری شما کمک می کند

لاغری به صرف نوشیدنی!

تغذیه

از هیچ قرص و دارویی برای درمان چاقی استفاده نکنید. بعضی افراد برای درمان چاقی به سراغ روش های نامناسب می روند که مهم ترین آن ها روش های دارویی است. عده ای از قرص های کاهش دهنده اشتها استفاده می کنند اما این قرص ها عوارض بسیاری از جمله ضعف و افسردگی به همراه دارند



آب سبزیجات

آب سبزیجات به اندازه آب میوه ها مواد مغذی و املاح دارند؛ اما کالری آن ها حدود ۵۰ درصد کمتر است. آب سبزیجات معمولاً سرشار از فیبر است و باعث می شود به مدت طولانی تری احساس سیری کنید.

معجون میوه ها

میوه های دلخواه خود را انتخاب کنید، آب آن ها را بگیرد و با مقداری سرشیر و خامه ترکیب کنید. هیچ گاه از شکر اضافی برای شیرین تر شدن آن ها استفاده نکنید. عسل یا هر شیرین کننده دیگری را نیز به آن ها نیفزایید، چرا که به این ترتیب صدها کالری به نوشیدنی تان اضافه می شود.

آب میوه

آب میوه ها سرشار از ویتامین ها و مواد مغذی است اما دقت داشته باشید که هیچ گاه نباید شکر و مواد شیرین کننده به آن ها بیفزایید.

قهوه تلخ

قهوه تلخ (بدون شیر) سرشار از آنتی اکسیدان است که به خلق و خوی بهتر شما، تمرکز بالاتر، کاهش خطر دیابت و سرطان کمک می کند. سعی کنید روزانه بیشتر از سه فنجان قهوه تلخ بنوشید.

چای سبز

چای سبز نیز همانند قهوه تلخ مزایای بسیاری دارد و حاوی آنتی اکسیدان هاست. چای سبز سوخت و ساز بدن را بهبود می بخشد و به روند سوختن چربی ها سرعت بیشتری می دهد. پژوهش ها نشان می دهند که با مصرف چای سبز، روند سوختن چربی ها افزایش می یابد.

شیر

کلسیم موجود در شیر کم چرب، به تجزیه سلول های چربی در بدن کمک می کند.

سرکه سیب

سرکه سیب از گذشته های بسیار دور تا کنون کاربردهای زیادی داشته و تقریباً همه به مزایای آن واقف اند. در دهه ۷۰ مردم از سرکه سیب برای کاهش وزن استفاده می کردند. هنوز هیچ مدرکی برای اثبات این واقعیت وجود ندارد. عده ای می گویند سرکه سیب سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد و اگر مصرف شود، باعث لاغری می شود.

آب

نوشیدن آب کافی برای بدن منافع زیادی دارد. به شما احساس سیری می دهد، سوخت و ساز بدن تان را افزایش می دهد و هیچ نوع کالری ندارد.

نکته

از هیچ قرص و دارویی برای درمان چاقی استفاده نکنید. بعضی افراد برای درمان چاقی به سراغ روش های نامناسب می روند که مهم ترین آن ها روش های دارویی است. عده ای از قرص های کاهش دهنده اشتها استفاده می کنند اما این قرص ها عوارض بسیاری از جمله ضعف و افسردگی به همراه دارند. برخی دیگر نیز از داروهای ملین استفاده می کنند. این دارو ها باعث کاهش وزن می شوند ولی از جذب مواد مغذی جلوگیری می کنند و بعد از مدتی بدن با کمبود بسیاری از ویتامین ها و املاح روبه روی می شود.

معرفی نوشیدنی گوجه فرنگی و لیمو

گوجه فرنگی را درون یک مخلوط کن بریزید و خوب مخلوط کنید. سپس یک لیوان آب، آب لیمو و کمی نمک اضافه کنید.

فواید

گوجه فرنگی ها با ویتامین ها، مواد معدنی و مواد مغذی که دارند، از دیابت، چاقی، فشار خون بالا و بیماری های قلبی عروقی پیشگیری می کنند. لیمو غنی از ویتامین C است، فعالیت آنتی اکسیدانی دارد، باعث تقویت ایمنی تنظیم سدیم و وزن مناسب بدن می شود.

تناسب اندام

تقویت تعادل از طریق راه رفتن با دمبل

تقویت تعادل بدن و افزایش قدرت لیفت، از مهم ترین مزایای این حرکت ورزشی در خانه است که به حفظ تناسب اندام شما کمک زیادی خواهد کرد.

● چگونه این حرکت را انجام دهیم؟



ابتدا یک جفت دمبل سنگین را در هر دست خود قرار دهید و شروع به راه رفتن به سمت جلو و عقب کنید.

با انجام این کار عضلات پا و سرشانه خود را به خوبی تقویت خواهید کرد. فقط گام های شما باید کوچک باشد.

چرا این حرکت را انجام دهیم؟

با انجام این حرکت ورزشی در خانه، عضلات دلتوئید و سرشانه ها را تقویت خواهید کرد.

کافه جوانی

کار در منزل به جوانی مغز کمک می کند

نتایج یک بررسی جدید نشان می دهد، انجام امور خانه نظیر ظرف شستن و جارو کردن به جوان ماندن مغز کمک می کند.

به گزارش فارس به نقل از گاردین، این پژوهش که توسط یک گروه مطالعاتی بین المللی انجام شده است تأکید می کند، کمترین میزان فعالیت فیزیکی و ورزش یک یا دو دقیقه ای هر زمان که مقدور بود، برای سلامت مفید است.

محققان این مطالعه می گویند: افرادی که به فعالیت های فیزیکی بیشتری مشغول هستند، حتماً به سلامت مغز خود و حفظ حجم آن در دوره میان سالی و سال مندی کمک موثری می کنند. نتایج این بررسی در مجله Jama Network Open منتشر شده است.

سلامت

«وابستگی دارویی» چگونه ایجاد می شود؟



اضافه کردن دوز مصرفی است و هر چه می گذرد، مقدار خاصی از دارو جا بجاو نیست و مرتب باید به میزان مصرفی افزود.

رفتار های فرد معتاد به موازات بیشتر شدن وابستگی شدت می گیرد. او ابتدا با روش های معقول در صدد یافتن دارو یا ماده ای است که به آن وابسته است.

با زیاد شدن شدت وابستگی و ایجاد علائم شدید جسمی و روحی بر اثر نرسیدن دارو، فرد معتاد با روش های غیر معقول و گاه بی شرانه، مجبور به یافتن و استفاده از دارو می شود.

مصرف مورفین و مشتقات آن در بیماران دچار درد بعد از جراحی یا تصادفات، موضوعی است که همیشه ذهن بیماران را در خصوص خطر اعتیاد مشغول کرده است.

باید بدانیم تزریق مورفین و مشتقات آن، باید فقط در مواردی که درد خیلی شدید است، انجام شود و تا وقتی بیمار می تواند درد را تحمل کند تزریق بعدی را باید به تاخیر انداخت.

وابستگی دارویی یعنی یک بیمار بعد از مدتی استفاده از یک دارو، دیگر نتواند مصرف آن را قطع کند چون در این صورت دچار علائم و عوارضی شود که او را مجبور به مصرف دوباره آن می کند. مثلاً یک بیمار دچار آسم، نیاز طولانی به اسپری سالیوتامول یا یک بیمار دیابتی نیاز به انسولین دارد.

در هر دو این مثال ها بیمار با مصرف دارو بیماری را کنترل می کند و همیشه با میزان مشخصی دارو، کنترل می شود در حالی که وابستگی و اعتیاد به انواع داروهایی که در این مبحث مد نظر است، تصاعدی و افزایش یابنده است و فرد مبتلا هر روز واکنش شدیدتری برای یافتن و مصرف دارو از خود نشان می دهد.

از خصوصیات مهم داروهای اعتیادآور، این است که آثار تسکینی یا نشاط آور دارد و فرد بعد از قطع آن ها به دلیل ایجاد علائم عصبی و روحی، مجبور به ادامه مصرفشان است.

از طرفی بعد از مدتی از مصرفشان، فرد مجبور به

آشپزی

خوراک جیلی

غذای اصلی



گوشت گوسفند - ۲۰۰ گرم

پیاز - یک عدد متوسط

آب - ۵ لیوان

رب گوجه فرنگی - ۲ قاشق غذاخوری

روغن، نمک، فلفل و زردچوبه - به مقدار لازم

زعفران - در صورت تمایل

● مثل همه خورشت هایی که با گوشت تهیه می شود، ابتدا باید پیاز را خرد کنیم و با مقداری زردچوبه تفت دهیم.

● گوشت را اضافه می کنیم.

● بعد از این که گوشت را با کمی فلفل تفت دادیم، ۵

تاثیر فیبر بر کاهش ابتلا به دیابت نوع ۲

کلسترول خون می کاهد و بر LDL تاثیر می گذارد ولی بر HDL تأثیری ندارد. رژیم فیبری روند جذب قند خون را تحت تاثیر قرار می دهد. با مصرف فیبر، قدرت انسولین برای انتقال گلوکز در ماهیچه های اسکلتی افزایش می یابد و با جذب گلوکز بیشتر در سلول ها، میزان آن در خون طبیعی می شود. در نتیجه، ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می دهد.

تأثیر مثبت فیبر موجود در سبوس برنج در جلوگیری از فشار خون و تنظیم قند خون به اثبات رسیده است. سبوس برعکس کر بوهیدرات های ساده، در برابر گوارش و جذب در روده مقاومت می کند و باعث تکمیل فرایند تخمیر می شود.

همین موضوع به کاهش تجمع کلسترول در روده ها و گلوکز در خون کمک می کند. فیبر محلول، از