

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر عبدا... دیده بان

فوق تخصص غدد و متابولیسم

خانمی ۳۵ ساله ام. صورت‌م بسیار پر مو است. به پزشکان زیادی مراجعه کرده‌ام اما فایده‌ای نداشته است.

هیر سوتیسم یا پر مویی، به معنی رشد غیر طبیعی مو به شکل مردانه است. اگر چه علت آن می‌تواند نژادی باشد ولی ۵۰ درصد موارد پر مویی وابسته به آندروژن یا همان هورمون مردانه است. پر مویی بعد از اختلالات تیروئید و دیابت شایع‌ترین بیماری غدد در زنان ایرانی است.

علل پر مویی

پر مویی اغلب به علت افزایش تولید آندروژن‌ها یا همان هورمون‌های مردانه (به وسیله تخمدان یا غده فوق کلیه) یا افزایش اثر آندروژن‌ها ایجاد می‌شود.

یکی از شایع‌ترین علل هیر سوتیسم (پر مویی در زنان)، تخمدان پلی کیستیک است که در پی آن تغییرات هورمونی روی می‌دهد. در این اختلال هورمونی، سطح آندروژن‌ها بالا می‌رود البته هیر سوتیسم (پر مویی در زنان) می‌تواند به علت تومورهای تخمدان یا اختلال در غده فوق کلیوی هم بروز کند.

تشخیص پر مویی و هیر سوتیسم

تشخیص پر مویی و علت آن بر اساس تاریخچه، معاینه بالینی و استفاده از یافته‌های پاراکلینیکی است.

درمان زیبایی پر مویی و هیر سوتیسم

۱- تراشیدن یا برداشتن مو به شیوه شیمیایی: بی‌رنگ کردن، تراشیدن مو و استفاده از مواد موبر در بسیاری از بیماران مؤثر است ولی اغلب تحریک پوستی ایجاد می‌کند و برای پر مویی شدید مناسب نیست.  
۲- استفاده از کرم‌ها و روش‌هایی نظیر لیزر و الکترولیز هم برای بعضی‌ها انجام می‌شود.

ممان‌ونی

افزافه کردن تخم مرغ به رژیم غذایی کودکان



برای دادن زرده تخم مرغ به بچه‌ها، روش‌های زیر را پیشنهاد می‌کنیم:

- ۱- زرده تخم مرغ + شیر مادر: این مخلوط مقوی، باطبع بسیاری از شیرخواران است.
- ۲- زرده تخم مرغ + آب لیموی تازه: ویتامین C موجود در لیمو به جذب آهن زرده تخم مرغ کمک می‌کند.
- ۳- زرده تخم مرغ + گوجه‌فرنگی رنده شده و پخته: ویتامین C موجود در گوجه‌فرنگی به جذب آهن کمک می‌کند. گوجه‌فرنگی به نوبه خود سرشار از آنتی اکسیدان‌هاست.
- ۴- زرده تخم مرغ + کلم بروکلی پخته + سیب زمینی پخته: هر دو مورد اخیر قبل از تخم مرغ وارد رژیم غذایی کودک شده است و آشنا بودن طعم‌شان به خوشمزه‌تر و قابل قبول کردن محصول نهایی کمک می‌کند.
- بعد از یک سالگی سفیده هم به زرده اضافه می‌شود.
- ۵- تخم مرغ آب‌پز رنده شده + گوجه‌فرنگی خام رنده شده: بار دشتن از سدیک سالگی گوجه‌فرنگی خام هم وارد برنامه غذایی کودک شده است. خام آن ویتامین C بیشتری دارد.
- ۶- نیمرو + کره + نان سبوس دار نرم شده
- ۷- املت لوبیا سبز: برای تهیه آن لوبیا سبز، فلفل سبز دلمه‌ای، گوجه‌فرنگی رنده شده، روغن مایع زیتون، پیاز رنده شده و رب گوجه‌فرنگی را بپزید و سپس تخم مرغ‌ها را در مرحله آخر اضافه کنید و اجازه دهید خوب بپزد.

شماره پیامک زندگی‌سلام  
۲۰۰۹۹۹

# چند حرکت پیشنهادی برای پشت‌میز نشین‌ها

ورزش

مهمین رمضانی خبرنگار

کارمندانی که مجبورند ساعت‌های طولانی پشت میز کارشان بنشینند و در طول روز هم تحرک کمی دارند، به مرور زمان دچار خشکی بدن می‌شوند.

وقتی از این افراد سوال می‌کنی چرا تحرک کمی دارند، دلایل متعددی را بر می‌شمارند از جمله نداشتن زمان کافی. اما اگر بدانند که در فاصله زمانی نه‌چندان دور، مشکلاتی مانند بیماری‌های قلبی و عروقی به سراغشان می‌آید و خطر پوکی استخوان تهدیدشان می‌آید.

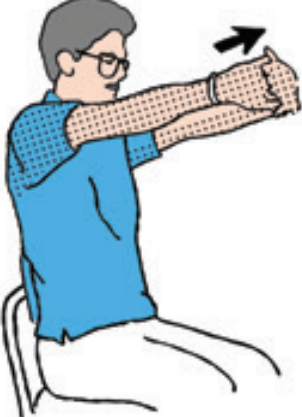
● به حالت نشسته روی صندلی، دست‌چپ خود را بر خلاف جهت دور گردن بیدارید و سر را در خلاف جهت بچرخانید. با دست دیگر به آرنج دست‌چپ کمی فشار بیاورید. با دست راست هم این حرکت را انجام دهید.



● دست‌چپ را از پشت سر روی شانه مخالف قرار دهید و دست راست روی آرنج دست‌چپ کمی فشار بیاورید.



● طوری روی صندلی بنشینید که کف پاهایتان روی زمین قرار بگیرد و هر دو دست را مطابق شکل به هم قلاب و کشش به سمت جلو ایجاد کنید. آرنج دست‌ها صاف باشد.



● دست راست را به موازات شانه روی قفسه سینه قرار دهید و با دست دیگر فشار مختصری وارد کنید.



● دست‌های قلاب کرده را مطابق شکل به سمت بالا حرکت دهید و کششی به سمت بالا داشته باشید.



● دودست را از قسمت پشت سر قلاب و با سر مختصری فشار وارد کنید. (حرکات را با دست مخالف هم انجام دهید)



پزشکی

ناباروری ثانویه، چرا؟

نیمی از ناباروری‌ها ثانویه است

مهم‌ترین دلیل ناباروری ثانویه خانم‌ها مهم‌ترین عامل ناباروری ثانویه، سن خانم‌هاست. بسیاری بارداری دوم یا سوم خود را به تأخیر می‌اندازند، در حالی که روند کاهش توان باروری از ۳۳ سالگی به تدریج شروع می‌شود، از ۳۵ سالگی بیشتر می‌شود و این روند کاهش تا ۴۰ سالگی بسیار تشدید می‌شود. بنابراین، بهتر است اگر باز هم قصد بارداری دارید، آن را به تاوانی در بچه‌دار شدن پس از بارداری یا بارداری‌های موفق قبلی.

باروری، مانند کاهش ذخیره تخمدان‌ها نمی‌شود. علت‌های دیگر ناباروری علل دیگر ناباروری ثانویه نیز همانند ناباروری اولیه است؛ عللی همانند سندرم تخمدان پلی کیستیک، ناهنجاری‌های مربوط به رحم مانند فیبروم، سابقه جراحی در شکم و لگن، چسبندگی و انسداد لوله و... البته در مواردی نیز ناباروری ثانویه ناشی از آسیب‌ها و عوارضی است که در بارداری یا زایمان پیشین رخ داده است

مانند ایجاد چسبندگی در رحم. همچنین نباید از یاد برد که عوامل متعددی ممکن است قدرت باروری آقایان را کاهش دهد مثلاً ممکن است آقایانی قبلاً بچه‌دار شده باشند اما اکنون به دلایلی مانند واریکوسل سبک زندگی نادرست، عفونت‌های دستگاه تناسلی و... توان باروری‌اش کاهش پیدا کرده باشد. با توجه به نکات گفته شده اگر سابقه بارداری موفق دارید لزوماً به معنای این نیست که مانعی برای بارداری‌های بعدی وجود ندارد.

اگر در سنین زیر ۳۵ سال، پس از یک سال اقدام و پس از ۳۵ سالگی، پس از شش ماه اقدام به فرزندآوری نتیجه‌ای نگرفتید، حتماً به همراه همسر تان برای درمان ناباروری مراجعه کنید.

آشپزی‌دن

املت دنور، نقاشی‌رنگ‌ها



- دنور یکی از شهرهای ایالت کلرادو آمریکاست که املت آن معروف است.
- خواص فلفل دلمه‌ای قرمز فلفل دلمه‌ای قرمز ۲۰۰ درصد مصرف روزانه ویتامین ث را تامین می‌کند. علاوه بر آنتی اکسیدان، ویتامین ث به جذب مناسب آهن کمک می‌کند. بنابراین، کسانی که از کمبود آهن رنج می‌برند می‌توانند فلفل دلمه‌ای قرمز را برای تسهیل جذب آهن مصرف کنند.

- تخم مرغ بزرگ - ۴ عدد
- پیاز خرد شده - یک فنجان
- فلفل دلمه‌ای قرمز خرد شده - نصف فنجان
- فلفل دلمه‌ای سبز خرد شده - نصف فنجان
- کره - ۲ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل - به میزان لازم
- قارچ خرد و سرخ شده - نصف فنجان
- پنیر چدار - ۱۰۰ گرم
- ژامبون مرغ یا مرغ پخته ریز خرد شده - نصف فنجان
- سس - به دلخواه

- کره را در یک تابه بریزید.
- پیاز، فلفل و ژامبون را در کره کمی سرخ کنید تا زمانی که پیاز شروع به شفاف شدن کند و سپس قارچ را به مواد اضافه کنید.
- در یک کاسه کوچک، تخم مرغ را با نمک و فلفل و سس هم بزنید.
- مایه تخم مرغ را به بقیه مواد تابه اضافه کنید. در انتها پنیر را اضافه کنید و در تابه را بگذارید.

غذای اصلی

نکات بهداشتی دوره ماهانه برای بانوان



دوران قاعدگی از زمان بلوغ شروع می‌شود و هر ماه به دوره مشخص تخمک گذاری اتفاق می‌افتد. در این دوره، مقداری خون از بدن تخلیه می‌شود و میزان هورمون‌ها تغییر می‌کند. همه این عوامل باعث تغییر خلق و خوی بانوان می‌شود. اگر مراقبت‌های لازم را نداشته باشید، این دوره ماهانه به یکی از بزرگ‌ترین چالش‌ها در زندگی‌تان تبدیل خواهد شد.

امروز (۲۸ می) روز جهانی بهداشت قاعدگی است، به این مناسبت نکاتی را در این باره مرور می‌کنیم: برای جبران خون از دست‌رفته در این دوران می‌توانید از غذاهای مقوی مانند شیر، گوشت، حبوبات، انواع سبزی، لبنیات و انواع میوه‌های تازه استفاده کنید.

غذاهای غنی از آهن

گوشت‌ها، تخم مرغ، جگر، سبزی‌های دارای برگ سبز تیره مثل اسفناج تازه و جعفری، حبوباتی مثل عدس و لوبیا، نخود سبز، نان سبوس دار، آجیل، خشکبار مثل انواع برگه، برگه آلو و هلو و زرد آلو، توت خشک، انجیر خشک و کشمش.

ویتامین B6

در نان و بیسکویت‌های سبوس دار، ماء الشعیر، جوانه گندم، مرغ ماهی، جگر، بعضی میوه‌ها مثل موز، آب‌پرتقال، سیب، سبزیجاتی مثل هویج، گل‌کلم، گوجه‌فرنگی و در مغزها و جودارد. تغییرات هورمونی در روزهای قبل از شروع قاعدگی سبب کاهش حرکات روده و بروز دل‌پیچه و دردهای شکمی و نفخ خواهد شد. برای کنترل و بهبود این وضعیت کافی است از مصرف

استفاده از مسکن

در صورت شدت درد می‌توانید با تجویز پزشک، از داروهای تسکین‌دهنده استفاده کنید. بهتر است ۴۸ تا ۷۲ ساعت پیش از شروع قاعدگی از این داروها استفاده شود. در ضمن، استفاده از حوله یا پارچه گرم در موضع دردهم مفید است.