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 سید سعید اسماعیلی
متخصص طب سنتی

من ویتامین «ای» برای پوستم استفاده می کنم و پوستم تیره شده است. آیا دلیل تیرگی پوستم، مصرف این ویتامین است؟

بله ممکن است علت تیرگی پوست شما مصرف این ویتامین باشد اما از مینه های داخلی هم وجود دارد که ناشی از افزایش سوداست. از مصرف فست فودها به شدت بپرهیزید. مصرف موضعی و خوراکی آب پنیر طبی، روزی یک تا دو لیوان به شما کمک می کند.

طرز تهیه آب پنیر طبی: در یک لیوان شیر داغ، کمی آب لیمو بریزید. شیر حالت بریده پیدا می کند. مایعی را که روی آن جمع می شود، روی موضع بمالید و آب پنیر را میل کنید.

آیا در طب سنتی برای واریس، پوکی استخوان، آرتروز و اسید بالای معده، گیاهی توصیه شده است؟ من نمی توانم شیرین بیان مصرف کنم؟

واریس ناشی از افزایش سوداست و برای درمان آن از روش های متنوعی استفاده می شود. داروی دفع سودا خاکشیر و افتیمون است. فصد وزالو درمانی هم ممکن است مناسب باشد. در خصوص پوکی استخوان و آرتروز باید گفت این بیماری ها در غلبه سودا و بلغم دیده می شود. غذاهای با طبیعت سرد مصرف نکنید. عسل، شیره انگور، دمنوش دارچین، زیره و کنجد و مالیدن روغن بابونه و سیاهدانه هم مفید است.

اسید معده و ترش کردن معمولا با اصلاح روش خوردن رفع می شود. همراه غذا نوشیدنی نخورید. نیم تا یک ساعت قبل و بعد از غذا آب میل نکنید. کمی شکر و آویشن آسیاب شده را بعد از غذا و بدون آب میل کنید.

بیشتر بدانیم

تبخال قرنیه چیست؟

تبخال قرنیه، مشکلی است که توسط ویروس «هرپس سیمپلکس» به وجود می آید. دکتر علی اکبر بلوریان چشم پزشک در ادامه به ماچنین می گوید: در این بیماری دو مرحله گرفتاری سطحی (اپی تلیوم) و گرفتاری لایه های عمیق (استروما) قرنیه وجود دارد. در هر دو شکل، باید بعد از تشخیص زودرس توسط چشم پزشک، درمان انجام شود و عود و تکرار ضایعه با عواملی مانند استرس، شوک، ضعف شدید و... قابل پیشگیری نیست ولی بعضی از واکسن های ویروس های هم خانواده، تکرار و عود را به تاخیر می اندازد.

تغذیه

روغن کنجد کاهنده چربی خون

دانه کنجد به عنوان غذایی سالم و سنتی در کشورهای خاورمیانه و ژاپن استفاده می شود. دانه کنجد نه تنها غنی از روغن (حدود ۵۰ درصد) و پروتئین (حدود ۲۰ درصد) است بلکه لیگنان هایی از جمله سیسمین و سیسمینول (حدود ۱/۵ درصد) دارد. روغن کنجد تا حد زیادی در برابر تخریب اکسیداتیو مقاوم و حاوی مقادیر مختلفی از ویتامین E (۴۰-۶۰ میلی گرم در ۱۰۰ گرم) است و لیگنین های آن برای دفع مسمومیت رادیکال های آزاد هیدروکسی و پروکسی مفید است. از مهم ترین خواص تغذیه ای روغن کنجد می توان به خاصیت ضد التهاب، ضد فشار خون، کاهنده چربی خون و خواص ضد آرتروا سکلروز اشاره کرد. **پژوهشکده گیاهان دارویی**

آب میوه با قند مصنوعی عمرتان را کم می کند

افرادی که بیشتر به نوشیدنی های قندی تمایل دارند، بیشتر دچار مرگ و میر می شوند. مصرف هر ۳۵۰ گرم از این نوشیدنی ها کافی است که این احتمال را دو چندان کند. به گزارش مدیکال اکسپرس، محققان دانشگاه آتلانتا اعلام کرده اند افرادی که مقادیر زیادی از نوشیدنی های شیرین شده غیر طبیعی، نظیر نوشابه های گازدار و آب میوه های قندی مصرف می کنند، با احتمال بیشتری نسبت به سایر افراد، در خطر مرگ زودرس قرار می گیرند.

سرما در گرما بدون خنک کننده

در گرما «خنک» بمانید!

مریم سادات کاظمی | مترجم

بهداشت

با نزدیک شدن روزهای تابستان، گرمای هوا نیز به اوج می رسد و فعالیت و پرداختن به امور روزمره بدون دسترسی به وسایل سرمایشی بسیار مشکل خواهد بود. این شرایط حتی می تواند برای کودکان کمتر از چهار سال، سالمندان در سنین بالاتر از ۶۵ سال، مبتلایان به بیماری های مزمن و افراد شاغل در محیط های باز خطرناک باشد. افزایش دمای بدن بیش از ۳۹ درجه، خستگی مفرط، سرگیجه سردرد، خشکی و سوزش پوست، گرفتگی عضلات، بی حالی و بی حوصلگی جدی از نشانه های کمبود آب بدن است که باید به آن ها توجه داشت. البته برخی توصیه ها و ترفندهای ساده در مقابله با گرمازدگی و افزایش احساس خنکی مؤثر خواهند بود از جمله:

پنجره های باز؛ آری یا نه؟

برای جلوگیری از گرم شدن منزل و محیط کار، پنجره ها را فقط صبح زود و شب باز کنید. در ساعات گرم روز پنجره ها را ببندید، حتی پرده ها را ببندازید تا مانع از تابش پرتوهای خورشید شود و فقط از وسایل سرمایشی برای تهویه استفاده کنید. در صورت نبود وسایل سرمایشی، پرده ها را کمی خیس کنید.

پرهیز از ایجاد گرمای اضافه

در روزهای گرم، از روشن کردن لامپ های رشته ای و هالوژن پرهیز کنید زیرا گرمای زیادی تولید می کند. همچنین به جای پخت چند ساعت غذا در قابلمه، از فراستفاده کنید. در صورت استفاده نکردن از وسایل الکتریکی نظیر رایانه، تلویزیون، قهوه ساز و... دوشاخه را از پریز بکشید. چنین وسایلی حتی با وجود این که خاموش هستند، برق مصرف و در نتیجه گرما تولید می کنند.

خنک کردن بدن

دوش گرفتن با آب ولرم به کاهش دمای بدن کمک بسیاری می کند؛ البته دوش سرد هرگز توصیه نمی شود. همچنین گذاشتن دستمال مرطوب روی پیشانی، پشت گردن و ساعد دست ها نیز مفید است و به خصوص برای بچه ها کاربرد دارد. ماساژ پاها با ژل های مسکن نیز در رفع خستگی و کاهش دمای این اندام مؤثر خواهد بود. زمانی که از آفتاب گرم بیرون به منزل مراجعه کردید، علاوه بر دست و صورت و پا، گوش های خود را شست و شو دهید تا احساس خنکی کنید.

نوشیدن کافی مایعات

اگرچه نوشیدن آب توصیه همیشگی و ضروری برای تامین رطوبت بدن است اما باید دانست که بیش از ۲ لیتر آب در طول روز، نه تنها مفید نیست بلکه مشکل ساز نیز خواهد بود. همچنین آب باید جرعه جرعه میل شود. آب باید خنک باشد نه سرد، آب سرد به خصوص همراه یخ تاثیری در ایجاد خنکی ندارد زیرا معده برای تعادل بخشی دمای بدن فعالیت بیشتری می کند که منجر به تولید گرمای درونی خواهد شد.

در تابستان به دلیل تعریق، توصیه می شود چند قطره آب لیموی تازه یا کمی نمک به آب افزوده و نوشیده شود تا تعادل الکترولیت های بدن دوباره برقرار شود. نوشیدن آب به تنهایی، و لع نوشیدن آن را تشدید و حتی تشنگی بیشتری نیز ایجاد می کند. دمنوش نعناع و آویشن و همچنین آب میوه های طبیعی نیز در حد اعتدال مفید است.

از خوراکی ها غافل نشوید!

در روزهای گرم کمتر غذاهای چرب، سنگین، سس دار و انواع خمیر و پاستا بخورید زیرا هضم طولانی، منجر به ایجاد گرما خواهد شد. بهتر است انواع سالاد و میوه هایی مانند هندوانه، طالبی، هلو و گیلاس در برنامه تغذیه این روزها گنجانده شود. افراط در خوردن بستنی نیز برخلاف تصور، کمکی به خنک شدن بدن نمی کند زیرا کالری بالایی دارد.

پوشیدن لباس های نخی

الیاف مصنوعی و رنگ های تیره انتخاب خوبی برای لباس های تابستانی نیستند. لباس های نخی برخلاف الیاف مصنوعی که رطوبت را جذب نمی کنند، به طور طبیعی باعث تبخیر عرق بدن می شوند. همچنین در زمان خواب نیز استفاده از ملافه هایی از جنس پنبه موجب احساس خنکی خواهد شد.

کنار گذاشتن ضد عرق ها

در روزهای گرم تابستان از ضدعرق استفاده نکنید! این محصولات باعث می شوند تا روند تعریق که به تنظیم دمای درونی بدن کمک می کند، مختل شود. برای جلوگیری از بوی نامطبوع عرق، مرتب دوش بگیرید و از دئودورانت استفاده کنید.

در واقع زمانی که هوا گرم است، بدن برای حفظ دمای مناسب تعریق بیشتری خواهد داشت که به کاهش آب بدن منجر می شود.

منبع: www.toutpratique.com

کافه جوانی

افزایش قدرت باروری مردان با رژیم غذایی مدیترانه ای

به طور معمول وقتی صحبت از ناباروری زوج ها می شود، ناخودآگاه همه نگاه ها به سمت زنان معطوف می شود، در حالی که ممکن است این مشکل مربوط به مردان باشد. بررسی ها نشان می دهد، دلیل ۴۰ تا ۵۰ درصد ناباروری ها، مردان هستند. مشکلات باروری مردان شامل تعداد کم اسپرم و سطح پایین تستوسترون است. آقایان توجه کمتری به مراقبت های بهداشتی و پزشکی خود می کنند در حالی که زنان در طول زندگی بارها تحت معاینه و مراقبت قرار می گیرند.

تاثیر شیوه زندگی مردان بر باروری

شیوه زندگی بر باروری مردان موثر است. رژیم غذایی، وزن بدن، میزان ورزش، استرس، مصرف سیگار و مواد مخدر از جمله این عوامل است. محققان معتقدند مصرف سیگار، تغذیه نامناسب و نداشتن فعالیت بدنی با میزان اسپرم، تحرک و مورفولوژی اسپرم و حتی سقط جنین مرتبط است. بیش از هر چیز مردان باید به این نکته توجه داشته باشند که شیوه زندگی آن ها نه تنها بر قدرت باروری شان تاثیر می گذارد بلکه به طور مستقیم بر سلامت آینده فرزندشان هم موثر است، چیزی که کمتر جدی گرفته می شود.

چاقی چگونه بر باروری مردان تاثیر می گذارد؟

به احتمال زیاد شما هم متوجه شده اید که مردان چاق قدرت باروری کمی دارند یا نابارور هستند. به گزارش سی ان ان، دکتر پائولا، متخصص غدد درون ریز مرکز باروری دانشگاه کلمبیا دلیل این موضوع را افزایش چربی شکمی می داند که بر دمای بیضه ها تاثیر می گذارد و علاوه بر آن با تغییراتی در تولید هورمون جنسی و پروتئین مرتبط با آن نقش ایفا می کند و باعث اختلال این روند می شود. چاقی با تغییرات ژنتیکی که بر باروری، رشد جنین و نتایج حاملگی تاثیر می گذارد، همراه است.

از جمله این تغییرات تکه شدن دی ان ای اسپرم است. کاهش وزن به طور واضح نتایج بهبود پارامترهای مایع منی را نشان می دهد. برای این منظور رژیم غذایی مدیترانه توصیه می شود. این رژیم، کیفیت اسپرم را بهبود می بخشد.

در الگوهای آزمایشگاهی تغییرات از طریق دی ان ای اسپرم که در معرض چاقی و مواد مخدر قرار دارد، منتقل می شود و احتمال افزایش ابتلا به سرطان، تاثیر بر رفتار کودک و نقص نوزاد را به همراه دارد.

آشپزی من

ساندویچ

ساندویچ مکزیکی

- شیر - ۲ قاشق سوپ خوری
- روغن زیتون - ۳ قاشق سوپ خوری
- پودر سیر - نصف قاشق چای خوری
- گشنیز خرد شده - یک قاشق سوپ خوری
- نمک و فلفل - به میزان لازم
- نان ترتیلای تازه یا پیتا - ۸ عدد
- سس کچاپ - ۴ قاشق سوپ خوری
- سس فلفل تند - یک قاشق چای خوری
- مرغ پخته خرد شده - ۴۰۰ گرم
- پنیر پارمزان رنده شده - ۲ قاشق سوپ خوری
- پنیر ورقه ای چدار - ۸ ورق
- برگ ریحان - ۲۰ گرم
- گشنیز خرد شده - ۲۰ گرم
- زیتون حلقه ای خرد شده - ۲۰ گرم
- روغن زیتون - به میزان لازم

شیر، روغن زیتون، گشنیز، پودر سیر و مقداری نمک و فلفل را درون ظرفی بریزید و همه را با هم مخلوط کنید و با قلم موی آشپزی از مواد روی نان ها بمالید.

مرغ پخته را به همراه سس فلفل، سس کچاپ، پنیر پارمزان و زیتون، بین نان ها تقسیم کنید.

مقداری پنیر ورقه ای چدار، گشنیز خرد شده و برگ ریحان روی لایه مرغ بچینید و نان را از اطراف جمع کنید تا روی مواد را بپوشاند.

تابه را روی حرارت ملایم گرم کنید و مقداری روغن زیتون داخل آن بریزید و نان های آماده را از سمت تا شده داخل تابه سرخ کنید تا طلایی شود سپس آن را برگردانید و از سمت دیگر نیز آن را برشته کنید تا طلایی شود و سپس برش بزنید و سرو کنید.

سلامت

درمان و کنترل دایم فشار خون را جدی بگیرید

فشار خون سال گذشته ۹۷ هزار نفر را به کام مرگ کشانده است. محمد اسماعیل اکبری مشاور وزیر بهداشت با بیان این آمار گفت: یکی از عوامل خطری که به افزایش آمار بیماری های غیرواگیر در کشور دامن می زند، فشار خون بالاست.

شرط اول برای کاهش مرگ و میرهای ناشی از فشار خون بالا، این است که مردم فشار خون خود را کنترل کنند و افراد دارای فشار خون بالا شناسایی شوند. تنها شناسایی، آگاهی از فشار خون و دریافت دارو کافی نیست بلکه درمان و کنترل مستمر فشار خون نیز از اهمیت ویژه ای برخوردار است. جالب است بدانید عوامل و بیماری هایی وجود دارد که بر فشار خون تاثیر می گذارد، از جمله:

پسوریازیس

با مطالعه ای که روی ۷۸ هزار زن به مدت ۱۴ سال انجام شد، دریافتند که داشتن پسوریازیس به افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا و دیابت مرتبط است. این یک وضعیت سیستم ایمنی است که روی پوست ظاهر می شود و به صورت ضخیم در می آید.

دما

مطالعه ای که روی ۸۸۰۱ شرکت کننده بالای ۶۵ سال انجام شد، نشان داد مقادیر فشار خون سیستولیک و دیاستولیک در طول سال های مختلف و با توجه به توزیع دمای هوای فصلی متفاوت است، وقتی هوا گرم تر است فشار خون پایین می آید و وقتی هوا سردتر است فشار خون بالا می رود.