

عوارض بیماری دیابت بالغ بر ۳۰۰ هزار سال عمر مفید ایرانیان را تهدید می کند. به گزارش خبرگزاری تسنیم، محمدباقر لاریجانی معاون وزیر بهداشت گفت: هم اکنون وقتی آمارهای ابتلا به بیماری دیابت در جهان را رصد می کنیم با آمار ۴۰۰ میلیونی این بیماران مواجه می شویم که نشان دهنده آن است که رشد بیماری دیابت در دنیا نسبت به گذشته بسیار افزایش یافته است.

دانشتنی‌های بدن

مترجم: علیرضا-آیا می‌دانید چرا گاهی در دست و پایمان احساس سوزن سوزن شدن می‌کنیم؟ برخلاف تصور عموم که علت آن را، تحمل وزن اضافه روی قسمتی از بدن و قطع جریان گردش خون می‌دانند، علت این امر نشستن نادرست است که باعث درگیر شدن اعصاب می‌شود. از این قبیل دانشتنی‌های جالب، موارد زیادی وجود دارد که با هم مرور می‌کنیم

– گریه کردن پس از آسیب دیدن: راهی برای رها شدن هورمون‌های استرس است که هنگام درد تجمع پیدا می‌کند. در این مطلب پاسخ برخی سوال‌های مربوط به بدن را به نقل از «MSN» آورده‌ایم.

– چرا هنگام احساس درد گریه می‌کنم؟
گریه در واکنش به احساس منفی یا درد به علت ارتباط مجرای اشک‌آور و قسمتی از مغز است که به عاطفه مربوط است. مغز، جاری شدن اشک را راهی برای کاهش هورمون‌های استرس انتخاب می‌کند. اشک حاوی آندروفین (مسکن طبیعی) است.

– چرا کوچک کردن چشم باعث دید بهتر اشیاء می‌شود؟
کوچک کردن چشم میزان نوری را که وارد چشم می‌شود کاهش می‌دهد و در واقع نوری که وارد چشم می‌شود نسبتاً در یک مسیر قرار می‌گیرد و به اشعه‌آجازه می‌دهد تا از محل نزدیک‌تر به مرکز عصبی عبور کند.

– چرا هنگام وارد کردن انگشت در حلق، احساس تهوع ایجاد می‌شود؟
زمان ورود یک شیء خارجی، بدن برای دفع آن تلاش می‌کند. اعصاب اطراف لوزه‌ها و پشت زبان بسیار حساس است و در واقع مانع از پایین رفتن شیء خارجی می‌شود. هنگامی که اعصاب تشخیص می‌دهد که شیء نامناسبی در انتهای حلق قرار گرفته، فرد دچار حالت تهوع می‌شود.

تغذیه

تعداد دیابتی‌ها تا سال ۲۰۴۰ میلادی از مرز یک میلیارد عبور می‌کند

جهانی دیابت با تاکید بر اینکه دیابت در مقایسه با دیگر بیماری‌ها نقش مخرب‌تری در کشورها داشته است، ادامه داد: به هیچ عنوان تلاش‌های درمانی که دولت‌ها صرف جلوگیری از شیوع این بیماری می‌کنند، هزینه‌نیست و به نوعی سرمایه‌گذاری است. **دیابت در هر ۶ ثانیه جان یک نفر را در جهان می‌گیرد**

وی با ارائه آمار از مبتلایان به دیابت در جهان تصریح کرد: این

بیماری خاموش در هر شش ثانیه جان یک نفر را می‌گیرد و در هر ۲۰ ثانیه هم یک فرد مبتلا به دیابت، عضوی از بدن خود را از دست می‌دهد. افراد محروم جوامع، بیشترین آسیب اجتماعی و اقتصادی را از ابتلا به دیابت متحمل می‌شوند، زیرا توان پرداخت هزینه‌های درمان آن را ندارند.



اقداماتی که پس از جراحی لثه باید انجام دهید

– در روز جراحی از غذاهای مایع و سرد استفاده کنید و از خوردن مایعات یا میوه‌های ترش مزه بپرهیزید زیرا باعث تحریک لثه یا دندان و ایجاد درد می‌شود.

– بعد از تمام شدن بی‌حسی، در صورت احساس درد می‌توانید استامینوفن مصرف کنید اما مصرف داروهای مسکن ضدالتهابی و ضد انعقادی توصیه نمی‌شود.

– تا چند روز از انجام فعالیت‌های شدید بدنی و حمام آب گرم خودداری کنید.

– در روز اول استفاده از مسواک یا دهان‌شویه توصیه نمی‌شود اما از روز بعد می‌توانید با استفاده از آب نمک رقیق و لرم روزانه چند بار دهان را شست و شویید.

– به نقل از خبرگزاری فارس، در روز جراحی از غذاهای مایع و سرد استفاده کنید و از روز دوم مواد غذایی نرم مصرف کنید و با طرف دیگر فک که پانسمان ندارد، غذا را بجوید.

– برای کاهش تورم کیسه آب‌یخ مفید است، از این کیسه برای بیرون دهان و به فاصله ده دقیقه یک بار استفاده کنید.



آشپزی من



برنج با اسفناج

مواد لازم برای ۴ نفر:

- * روغن زیتون: یک قاشق غذاخوری
- * سیر رنده شده: ۲ حبه
- * برنج: یک پیمانه
- * جعفری خرد شده: یک چهارم پیمانه
- * نمک و فلفل: به اندازه کافی
- * پنیر فتای خرد شده: یک چهارم پیمانه

طرز تهیه:

- * روغن را در ماهیتابه داغ کنید.
- * پیاز و سیر را در آن تفت دهید تا طلایی رنگ شود. اسفناج را اضافه کنید تا پخته شود.
- * در این مرحله، آب مرغ، برنج از قبل خیس شده، جعفری، شوید، نمک و فلفل را اضافه کنید تا به جوش بیاید.
- * سپس حرارت را کم کنید و بگذارید آرام بپزد تا جا بیفتد و دم بکشد.
- * قبل از سرو به دلخواه کمی آب و پوشت لیמו و پنیر فتا به آن اضافه کنید.



– ممکن است بیمار در روز جراحی با ضعف، تب و لرز خفیف روبه‌رو شود یا خروج مقداری خونابه در ۵-۴ ساعت اولیه را مشاهده کند که همه این‌ها طبیعی است و جای هیچ گونه نگرانی ندارد.

– در صورت ادامه پیدا کردن تورم یا ایجاد عفونت آن را جدی بگیرید.



خواص گیاهان

خرمالو، میوه درمانگر پاییزی

میوه نارس خرمالو برای درمان بیماری‌های گوارشی مفید است. میوه نارس خرمالو به دلیل خاصیت قابض و جمع‌کننده‌ای که دارد برای درمان بیماری‌های گوارشی، اسهال خونی طولانی‌وزمن، هضم غذا، سیستم تنفسی، نرم کردن سینه و گلو، و برخی از انواع آسم، سلامت دهان و لثه‌ها مفید است.

سید مهدی غضنفری پزشک متخصص فیزیولوژی، عضو هیئت علمی و مدیریت طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی ارتش افزود: میوه خرمالو در حالت نارس و رسیده برای درمان بسیاری از بیماری‌ها مفید است. البته باید با نظر متخصصان، بیماری‌ها و عوارض‌های آن درمان شود.

میوه خرمالو برای درمان سکسکه مفید است. میوه رسیده آن خاصیت ملین دارد. میوه رسیده شل و خرمالویی که به صورت پخته شده درآمده باشد به عنوان مرهم و نرم‌کننده دستگاه گوارش در رفع یبوست مفید است. جوشانده برگ خرمالو برای درمان تب و سرفه بسیار مفید است و می‌توان از آن به عنوان تب‌بر طبیعی استفاده کرد. گل میوه خرمالو به صورت دمنوش بهترین دارو برای درمان بیماری‌های معد و عوارض تهوع و استفراغ است. پوست درخت و چوب خرمالو که جوشانده و صاف شود، به عنوان مرهمی موضعی برای درمان زخم‌ها مفید است. خرمالوی نارس برای درمان عارضه‌های لثه و التهاب خونریزی‌های لثه مفید است زیرا خرمالو قابض است و لثه را سفت و محکم می‌کند.

بهداشت پوست و مو

مزایا و معایب تزریق ژل برای رفع چین و چروک

تزریقاتی که برای پر کردن فرورفتگی‌ها و چین و چروک پوست به کار می‌رود برای چند دسته از افراد مناسب است، کسانی که چروک‌های کم عمق دارند، بیمارانی که جراحی برایشان مجاز نیست، افرادی که زخم‌های عمیق و گود دارند....

دکتر تقی پور متخصص جراحی پلاستیک و ترمیمی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان گفت: این تزریقات یا چربی است که از بدن خود فرد گرفته می‌شود یا مواد ساختنی چربی‌هاست که باید از نقاطی از بدن مثل شکم یا پهلو گرفته شود و پس از فرآوری‌هایی به شکل مایع قابل تزریق درآید آن‌گاه آن را به وسیله یک سرنگ و سر سوزن ظریف در لایه‌های زیر پوست تزریق می‌کنند، این چربی چون از خود فرد است احتمال خطر حساسیت پس‌زدن را ندارد اما بر داشتن آن در بدن مشکلات خاص خود دارد. کمی در تورم کبودی از پیامدهای معمول این تزریقات است اما ادامه یافتن درد تورم ممکن است به علت عفونت یا واکنش به مواد باشد که اغلب آنها به درمان آنتی‌بیوتیک پاسخ می‌دهد.

باید توجه شود این تزریقات برای کسانی که سابقه حساسیت شدید دارند نباید انجام شود؛ همچنین افرادی که داروهای ضد انعقاد و آسپرین یا پروفن یا داروهای مشابه مصرف می‌کنند باید یک هفته قبل آن را قطع کنند.

پرسش و پاسخ

در ستون پرسش و پاسخ به سوالات خوانندگان از دیدگاه طب اسلامی و سنتی پاسخ داده می‌شود. همان‌طور که بارها یادآوری کرده ایم، تجویز دارو و حتی داروهای گیاهی، تنها با معاینه بالینی، گرفتن شرح حال و تشخیص مزاج بیمار امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف داروی گیاهی به فرد سوال کننده، توصیه می‌شود، بهتر است پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود. دکتر سید سعید اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی، به سوالات شما پاسخ می‌دهد.



س: مصرف روزانه ۴ تا ۵ بار انفیبه چه ضرری دارد؟
ج: باید مشخص شود که شما از چه انفیبه‌ای و برای چه مشکلی استفاده می‌کنید. به عنوان مثال اگر مشکل گرفتگی بینی یا سینوزیت دارید می‌توانید از انفیبه با طبیعت گرم استفاده کنید. بنا به شدت بیماری می‌توان دفعات مصرف را بیشتر یا کمتر کرد.

س: کودک یک ساله دارم که بدنش پر از لکه‌های سفید شده است.

ج: اگر این لکه‌های سفید همان است که ما به عنوان ویتیلیگو، بهق یا برص می‌شناسیم، باید به یکی از همکاران آشنا به طب سنتی مراجعه کنید. اصول درمان این است که ابتدا شیر مادر اصلاح شود. قاعدتاً مادر بلغمی مزاج است و شیروی باعث افزایش مشکل کودک می‌شود. باید از مصرف سردی پرهیز شود. در مرحله بعد برای نوزاد از داروهای مناسب با طبیعت گرم هم به صورت خوراکی و هم موضعی استفاده می‌شود.

س: دختری ۲۹ ساله‌ام که به علت ترشح هورمون‌های مردانه موهایم چرب شده است و در قسمت جلوی سر دچار ریزش مو شده‌ام. در ضمن افزایش وزن هم دارم که به دکتر مراجعه کرده‌ام اما فایده‌ای نداشته است.

ج: شما روزانه مخلوطی از یک لیوان عرق رازیانه و بومادران میل کنید. برای شست و شوی سر از سدر استفاده کنید. انجام حجامت از سر نیز مفید است.

س: مردی ۴۰ ساله‌ام که سفیدی چشم‌هایم زرد شده است. در کودکی برقان گرفته‌ام.

ج: شما باید از مصرف گرمی‌ها مانند ادویه، فلفل و زنجبیل و غذاهای خیلی شیرین و غذای چرب پرهیز کنید. مصرف تنقلات مانند گردو و همچنین سیر و پیاز برای شما مناسب نیست. مصرف شربت سکنجبین همراه عرق کاسنی و شاهره صبح به صورت ناشتا مناسب است. مصرف انار هم برای شما مفید است.