



## بیشتر بدانیم

زهرة پاولووا

متخصصی غدد درون ریز

## شهدی که دیابتی‌ها را به کما می‌برد

عسل یک ماده غذایی بسیار مفید برای بدن است اما در مصرف این ماده هم نباید زیاده روی کرد. چه بسا ممکن است فرد مبتلا به دیابت با نسخه های غیر کارشناسی اطرافیان به مصرف عسل تشویق شود اما مصرف بیش از حد عسل برای بیماران دیابتی خطرناک است و ممکن است منجر به کمای دیابتی شود. گاهی بیماران دیابتی معتقد هستند می‌توانند عسل بخورند و خوردن عسل سلامت آن‌ها را بهبود می‌بخشد اما این یک توهم خطرناک است که ممکن است به کما منجر شود. عسل یک ماده پر کالری است و مقدار زیاد قند فروکتوز در صورت مصرف زیاد آن به بیماری کبد چرب غیر الکلی منجر می‌شود. همچنین اشتها را تحریک می‌کند زیرا گیرنده‌های هورمون لپتین را که مسئول احساس سیری است مسدود می‌کند.

## خواص گیاهان

## مناسب ترین گیاهان جایگزین پنی سیلین

در طبیعت برخی گیاهان نقش ضد عفونی کننده را بر عهده دارند. از جمله این گیاهان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: بیماران مبتلا به تب روماتیسمی بهتر است دمنوش زنجبیل و دارچین را جایگزین پنی سیلین کنند. بیماران مبتلا به گلودرد چرکین یا فارنژیت، بهتر است دمنوش آویشن و تخم بارهنگ را جایگزین کنند. بیماران مبتلا به سرماخوردگی، بهتر است دمنوش گل گاوزبان و گل بنفشه را جایگزین کنند. بیماران مبتلا به آنفلوآنزای ویروسی بهتر است دمنوش بومادران و بابونه و گل همیشه بهار را میل کنند. بیماران مبتلا به تب بالای ۳۸ درجه بهتر است از مخلوط فالوده سیب و عرق کاسنی میل کنند. بیماران مبتلا به سیفلیس بهتر است از دمنوش گل پنیرک مصرف کنند. بیمارانی که سرفه های مکرر می‌کنند بهتر است دمنوش پیاز و عسل میل کنند. بیمارانی که مبتلا به سینوزیت هستند بهتر است دمنوش استوفودوس میل کنند. بیمارانی که زخم های عفونی سطحی دارند بهتر است از دمنوش چای کوهی و هوفاریقون میل کنند.

# دانستنی‌هایی درباره آزمایش خون

داشتن درک کاملی از نتایج آزمایش خون می‌تواند به شما کمک کند در باره رژیم غذایی و سبک زندگی تان تصمیمات خوبی بگیرید



## پزشکی

یاسمین مشرف | مترجم

یک آزمایش خون معمولی، شامل شمارش کامل خون است که به آن CBC هم گفته می‌شود. این آزمایش به منظور شمارش گلبول‌های قرمز و سفید و همچنین تعیین سطح هموگلوبین و سایر اجزای خون انجام می‌شود و می‌تواند کم‌خونی، عفونت و حتی سرطان خون را مشخص کند. یکی دیگر از رایج‌ترین آزمایش‌های تجویز شده توسط پزشکان، آزمایش سطح گلوکز، کلسیم و الکترولیت‌های خون برای بررسی عملکرد قلب، کلیه و کبد است. آزمایش تعیین سطح چربی‌های خون مانند کلسترول خوب (HDL)، کلسترول بد (LDL) و تری‌گلیسیرید هم برای بررسی احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی، تجویز می‌شود. داشتن درک کاملی از نتایج آزمایش خون می‌تواند به شما کمک کند درباره رژیم غذایی و سبک زندگی تان تصمیمات خوبی بگیرید. در این مطلب به نکاتی پرداخته‌ایم که پزشک ممکن است درباره نتایج آزمایش خون تان به شما نگوید.

## تفاوت محدوده‌های طبیعی بین زنان و مردان

اگر نتایج آزمایش خون خود را با شخص دیگری از جنس مخالف مقایسه کنید، ممکن است از تفاوت آن‌ها متعجب شوید. برای مثال، محدوده طبیعی تعداد گلبول‌های قرمز خون برای یک مرد بین ۵ تا ۶ میلیون سلول در هر میکرولیتر و برای یک زن، بین ۴ تا ۵ میلیون سلول است.

## تفاوت نتایج آزمایش در سنین مختلف

در برخی آزمایش‌ها، مانند آزمایش هموگلوبین، نتایج طبیعی برای سنین مختلف متفاوت است. برای مثال در کودکان، سطح هموگلوبین حدود ۱۱ تا ۱۳ گرم در دسی‌لیتر طبیعی است، در حالی که برای مردان، مقدار طبیعی حدود ۱۴ تا ۱۷ گرم در دسی‌لیتر و برای زنان، ۱۲ تا ۱۵ گرم در دسی‌لیتر است. این در حالی است که در آزمایش‌های دیگر، مانند آزمایش کلسترول LDL، سطح کمتر از ۱۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر صرف نظر از سن، طبیعی در نظر گرفته می‌شود.

## احتمال کاذب بودن نتیجه آزمایش مثبت

اولین آزمایش غربالگری برای یک بیماری اغلب

باید با آزمایش دوم که آزمایش خاص‌تری است تأیید شود. برای مثال آزمایش تشخیص سریع آچ‌اوی اغلب دقیق است اما به ندرت ممکن است نتیجه آزمایش، مثبت کاذب شود (به این معنا که شخص واقعا به این بیماری مبتلا نیست). این اتفاق می‌تواند در آزمایش‌هایی که برای اندازه‌گیری آنتی‌بادی‌ها در بیماری‌های ایمنی مانند آرتریت روماتوئید یا مولتیپل میلوما انجام می‌شوند رخ دهد.

## احتمال کاذب بودن نتیجه آزمایش منفی

یکی از آزمایش‌ها، شواهدی از بیماری یا مشکل سلامت را نشان نمی‌دهد، حتی اگر فرد به آن بیماری مبتلا باشد. به عنوان مثال، اگر می‌دانید که در چند ماه گذشته در معرض ویروس هپاتیت C قرار داشته‌اید اما نتیجه آزمایش خون تان منفی است، همچنان احتمال این که آلوده به عفونت باشید وجود دارد.

به همین ترتیب، اگر در هفته‌های اول ابتلا به بیماری لایم (نوعی عفونت در اثر گزش) آزمایش خون داده باشید، نتیجه آزمایش احتمالاً منفی است زیرا بدن تان هنوز آنتی‌بادی تولید نکرده است.

## دلایل مختلف نتایج خارج از محدوده طبیعی

نتایج خارج از محدوده طبیعی، لزوماً به معنای ابتلا به بیماری نیست. نتایج آزمایش ممکن است به دلایل دیگر غیر طبیعی باشد. برای مثال اگر قبل از انجام آزمایش قند ناشتای پلاسما، چیزی خورده یا داروی خاصی مصرف کرده باشید، نتایج آزمایش ممکن است به طور موقت خارج از محدوده طبیعی باشد، اما نشانه بیماری نیست. برای جلوگیری از چنین مشکلاتی، بهتر است قبل از انجام هر آزمایشی با پزشک خود در باره شرایطی که باید قبل از آزمایش رعایت شود، صحبت کنید.

## اجتناب ناپذیر بودن اشتباه

اگر چه جابه‌جا شدن نمونه‌های آزمایش خون به ندرت اتفاق می‌افتد اما اجتناب‌ناپذیر است. نحوه رفتاری که قبل از تجزیه و تحلیل با نمونه خون می‌شود هم می‌تواند بر نتایج آزمایش تأثیر بگذارد. برای مثال، قرار دادن نمونه در ظرف اشتباه، تکان دادن آن به طور نامناسب نگهداری به مدت طولانی یا در دمای نامناسب می‌تواند باعث اشتباه شدن نتیجه آزمایش شود.

منبع: everydayhealth.com

## دانستنی‌ها

## پیشگیری از فیبروئید رحمی

## بانوان

فیبروئید رحمی، رشد توده‌های خوش خیم در دیواره رحم و یکی از بیماری‌های رایج در زنان است و تعدادی از زنان با وجود داشتن فیبروئید بدون علامت هستند. هیچ کس به درستی علت ایجاد فیبروئید را نمی‌داند. ژن‌هایی که رشد سلول‌های عضلانی دیواره رحم را تسریع می‌کند، می‌تواند در این موضوع دخیل باشد. ناهنجاری‌های عروق خونی رحم هم می‌تواند عامل موثری به شمار آید. وجود استروژن و پروژسترون می‌تواند به نوعی در این موضوع دخیل باشد. فیبروئید به ندرت قبل از اولین قاعدگی بروز می‌کند. حاملگی رشد آن را افزایش می‌دهد و با یائسگی شروع به پسرقت می‌کند. مواد غذایی مفید برای پیشگیری عبارت‌اند از:

## مواد غذایی ارگانیک

مصرف این غذاها به کوچک شدن و جلوگیری از فیبروئید کمک می‌کند. آفت‌کش‌هایی می‌تواند استروژن و سطوح دیگر هورمون‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. از آن‌جا که تعادل هورمونی کلید درمان طبیعی فیبروئید است، می‌توانید از محصولات که حاوی آفت‌کش‌ها نیست استفاده کنید.

## سبزیجات تیره‌رنگ

سبزیجات با برگ تیره می‌تواند رشد فیبروئید را در بدن متوقف کند. این سبزیجات حاوی ویتامین ک‌ا برای کمک به لخته شدن خون و جلوگیری از خون‌ریزی شدید ناشی از فیبروئید هستند.

## کلم‌ها

مصرف انواع کلم‌ها از عملکرد کبد و تعادل استروژن در بدن حمایت می‌کند. تحقیقات نشان داده که مصرف انواع کلم‌ها به علاوه گوجه‌فرنگی و سیب عامل حفاظتی برای فیبروئیدهای رحمی است.

## غذاهای غنی از بتاکاروتن

این غذاها در بدن تبدیل به ویتامین آ می‌شود و در رشد بافت‌های سالم و ترمیم بافت که هر دو برای درمان فیبروم مفید است، نقش دارد. هویج، سیب‌زمینی، کلم‌پیچ و اسفناج سرشار از بتاکاروتن هستند.

## مواد غذایی سرشار از آهن

فیبروئیدها گاهی منجر به از دست دادن خون زیاد طی دوران قاعدگی زنان می‌شود و این روند می‌تواند باعث کم‌خونی و فقر آهن شود. مصرف غذاهای غنی از آهن از جمله گوشت قرمز و حبوبات به جایگزینی آهن از دست رفته بدن کمک می‌کند.

## غذای اصلی

## آشپزی من

## ساندویچ میت بال؛ فست فود خوشمزه خانگی

اضافه می‌کنیم و در تابه را می‌بندیم و ۱۰ دقیقه منتظر می‌شویم تا مواد سس بجوشد و غلیظ شود. ۱۱- سس در یک تابه دیگر روغن مایع می‌ریزیم و بعد از داغ شدن روغن، میت بال‌ها را در روغن سرخ می‌کنیم تا پخته‌شده و آماده شود. ۱۲- سس تهیه‌شده را روی میت بال‌ها و داخل تابه می‌ریزیم و در تابه را می‌بندیم تا سس مخصوص به خورد گوشت برود و آن را خوشمزه کند. ۱۳- کمی از میت بال‌ها را درون نان باگت می‌چینیم و برای خوشمزه تر شدن از هویج خلالی پخته و پیاز خلالی برش خورده و جعفری خرد شده استفاده می‌کنیم.

در یخچال قرار دهید. ۶- بعد از استراحت گوشت را از یخچال بیرون می‌آوریم و به ۱۰ قسمت تقسیم می‌کنیم و سپس به شکل گردتوبی در می‌آوریم. ۷- برای تهیه سس غذا ۳۰۰ گرم گوجه‌فرنگی را می‌شوئیم و با چاقو پوست آن‌ها را جدا و رنده می‌کنیم و داخل یک ظرف می‌ریزیم. ۸- نصف پیاز را ریز خرد می‌کنیم. ۹- داخل یک تابه روغن مایع می‌ریزیم و روی گاز می‌گذاریم، وقتی روغن داغ شد پیازها را همراه با دو حبه سیر خرد شده در روغن تاحد سبک شدن، تفت می‌دهیم. ۱۰- گوجه‌فرنگی رنده شده را همراه با نمک و فلفل و ریحان خرد شده و رب گوجه‌فرنگی به پیاز و سیر

۱- ابتدا یک عدد پیاز را به صورت ریز رنده می‌کنیم و پیاز رنده شده را پس از گرفتن کامل آب آن داخل ظرف می‌ریزیم. ۲- ۴۰۰ گرم گوشت چرخ کرده را به پیاز رنده شده اضافه و آن مخلوط می‌کنیم. ۳- نمک و فلفل، یک قاشق غذاخوری پودر سیر، یک قاشق غذاخوری جعفری خرد شده و یک قاشق غذاخوری آرد خرد شده و یک قاشق غذاخوری آرد سوخاری را به مواد برای مزه‌دار شدن اضافه می‌کنیم و ورز می‌دهیم. ۴- سپس به آن یک عدد تخم‌مرغ اضافه می‌کنیم و ورز می‌دهیم تا با گوشت قاطی شود. ۵- ماه میت بال آماده است، فقط روی آن را بپوشانید و به مدت یک ساعت

## مواد لازم برای ۴ نفر

- گوشت چرخ کرده - ۴۰۰ گرم
- تخم مرغ - یک عدد
- سیر - ۲ حبه
- جعفری خرد شده - یک قاشق غذاخوری
- آرد سوخاری - یک قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل - به مقدار کافی
- روغن مایع - به مقدار کافی
- گوجه‌فرنگی - ۳۰۰ گرم
- ریحان خرد شده - یک قاشق غذاخوری
- رب گوجه‌فرنگی - یک قاشق غذاخوری
- پودر سیر - یک قاشق غذاخوری
- هویج - ۲ عدد
- پیاز - ۲ عدد



## آنتی کرونا

## سلامت

## اماواگرهای حساسیت غذایی وواکسن کرونا

واکسن کرونا در راه است و عده زیادی منتظرند تا آن را تزریق کنند اما بعضی افراد از حساسیت غذایی رنج می‌برند به عنوان مثال به بادام زمینی حساسیت غذایی دارند. آیا این افراد می‌توانند واکسن کووید ۱۹ را تزریق کنند؟ طبق راهنمایی‌های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده (CDC)، افرادی که سابقه حساسیت به غذا، حشرات، حیوانات خانگی، سم، لاتکس یا داروهای خوراکی دارند می‌توانند واکسن دریافت کنند. اما در عین حال بهتر است با پزشک خود مشورت کنند و ۳۰ دقیقه بیشتر در مرکز بهداشتی محل تزریق بمانند تا در صورت بروز علائم حساسیت فوریت‌های پزشکی را دریافت کنند. این مرکز توصیه می‌کند که ارائه دهندگان واکسن باید افرادی را که سابقه آنافیلاکسی دارند - یک واکنش آلرژیک شدید و بالقوه تهدید کننده زندگی - به هر دلیلی ۳۰ دقیقه پس از دریافت تحت نظر داشته باشند. بر اساس CDC، تنها افرادی نباید واکسن بزنند که سابقه واکنش شدید به هر یک از اجزای واکسن را دارند. منبع: نیوزویک

## تفاوت‌های گلودرد ناشی از کرونا با سایر گلودردها

برخی علائم گلودرد ناشی از ابتلا به کرونا با گلودردهای ناشی از بیماری‌های دیگر متفاوت است

اثر عفونت یا عوامل محیطی مانند هوای خشک ایجاد شود. گلودرد را می‌توان به سه قسمت تقسیم کرد و بر اساس بخشی از گلو که تحت تأثیر قرار گرفته، قابل تفکیک است. در حالی که فارنژیت ناحیه پشت دهان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، التهاب لوزه تورم و قرمزی لوزه‌هاست.

نوع سوم لارنژیت است، تورمی که در حنجره ایجاد می‌شود.

## نکاتی درباره گلودرد ناشی از کووید ۱۹

گلودرد در بیماران کووید ۱۹ وقتی ایجاد می‌شود که ویروس به غشاهای مرتبط با بینی و گلو وارد و باعث تورم آن‌ها شود. به طور مشابه، در صورت سرماخوردگی شایع و بیماری‌های دیگر مانند آنفلوآنزا، گلودرد به همان روش تحریک می‌شود. در حالی که گلودرد در بیماری‌های دیگر در مراحل اولیه رخ می‌دهد، بیماران مبتلا به کووید ۱۹ همراه سایر علائم غالب مانند تب، سرفه خشک و خستگی، گلودرد خواهند داشت. بنابراین، اگر فقط در ناحیه گلو احساس درد دارید و نشانه دیگری ندارید، احتمالاً یک گلودرد استرپتوکوکی یا وضعیت دیگری است که به دلیل عفونت یا بیماری غیر از کووید ۱۹ ایجاد شده است.

## آیا گلودرد یکی از علائم رایج کووید-۱۹ است؟

گلودرد علاوه بر این که یکی از علائم رایج سرماخوردگی و آنفلوآنزا است، طبق گزارش CDC، از علائم شایع کووید ۱۹ هم محسوب می‌شود. با این حال، این علامت کمتر از بقیه علائم شایع است و ممکن است در افراد مختلف متفاوت باشد. در حالی که ویروس کرونا نوعی بیماری تنفسی است، ویروس‌ها به راحتی وارد بینی و گلو می‌شوند و در ایجاد می‌کنند.