

مصرف انگور و چای سبز (سرشار از پلی فنل) همراه با هر وعده غذایی باعث کاهش آهن بدن می شود. به گفته یک متخصص تغذیه، مصرف انگور و چای سبز همراه با هر وعده غذایی، میزان آهن را در بدن کاهش می دهد. به گزارش باشگاه خبرنگاران، رضانوری متخصص تغذیه، درباره عوامل تاثیرگذار در افزایش آهن بدن گفت: آهن در مواد غذایی گیاهی و حیوانی (گوشت) یافت می شود و نوشیدن چای، قهوه و مواد غذایی حاوی کلسیم و فسفر با غذا میزان جذب آن را کاهش می دهد.

تخریب اعصاب، پیامد دیابت کنترل نشده

مترجم: علیرضا - نوروپاتی دیابت یکی از عوارض بیماری قند خون است که سبب تخریب اعصاب محیطی در دست ها و پاها می شود و در دراز مدت ممکن است به رشته های عصبی آسیب برساند. نوروپاتی دیابت بسته به این که کدام عصب تحت تاثیر قرار گرفته است، علایم متعددی دارد. برخی افراد احساس در دوی حسنی در قسمت تحتانی دست و پاها می کنند



چند توصیه درباره داروی "کوآموکسی کلاو"

بیشتر بدانیم

«کوآموکسی کلاو» دارویی است که برای عفونت گوش میانی، عفونت مجاری تنفسی و برونشیت مزمن، سلولیت، گاز گرفتگی حیوانات و عفونت شدید دندان از آن استفاده می شود. دکتر محمدرضا ناظر متخصص بیماری های عفونی در گفت و گو با ایسنا، نکاتی را درباره استفاده و تجویز داروی «کوآموکسی کلاو» متذکر شد. به گفته وی

بعضی کتاب های دارویی کاربردهای زیادی برای این دارو نوشته اند که صحت ندارد؛ چرا که بیشتر میکروب ها مقاوم شده اند. این متخصص بیماری های عفونی با اشاره به این که «کوآموکسی کلاو» برای عفونت های مجاری ادراری – تناسلی چندان کاربر د ندارد، افزود: برای بیماران کبدی و نوزادان توصیه می شود حتما به نظر پزشک این دارو را

استفاده کنند.

ناظر با تاکید بر این که در صورت وجود سابقه حساسیت به پنی سیلین ها یا یرقان و اختلال عملکرد کبد ناشی از پنی سیلین یا کوآموکسی کلاو، این دارو (کوآموکسی کلاو) نباید مصرف شود، یادآور شد: این دارو در بیماران دارای سابقه حساسیت، بیماران مبتلا به نارسایید شدید کلیه و

بیشترین مسمومیت دارویی با داروهای ضد افسردگی رخ می دهد

داروهای مغز و اعصاب و از میان آنها داروهای ضد افسردگی، بیشترین موارد مسمومیت دارویی را دارد.

به گزارش ایران اگونیومست به نقل از ایفونا، دکتر یسنا بهمنش دبیر ستاد مرکزی اطلاع رسانی کاهش مسموم سازمان غذا و دارو اظهار کرد: از آن جا که آمار دقیق مسمومیت با تک تک داروها در دست نیست، به طور متقن نیز نمی توانیم اعلام کنیم که بیشترین موارد مسمومیت دارویی مربوط به چه دارویی است، بنابراین تایید نمی کنیم که بیشترین موارد مسمومیت های دارویی کشور مربوط به شربت متادون است.

وی افزود: به طور کلی داروهای مغز و اعصاب و از میان آنها داروهای ضد افسردگی بیشترین موارد مسمومیت دارویی را دارد.

زندگی خطر از بین رفتن کلیه

کلیه ارگان اصلی و مهم بدن است که وظیفه دفع مایعات و مواد زائد ناشی از فرایندهای بدن را به عهده دارد. برای جلوگیری از بیمار شدن کلیه ها یا از بین رفتن آن ها باید به علایم بیماری های کلیوی توجه کرد تا قبل از وخیم شدن وضعیت کلیه، با مصرف دارو بیماری این عضو ادرمان کرد. به گزارش اگونیومست، شایع ترین علایم بیماری کلیوی عبارت است از:

کمر درد

در اغلب موارد، درد کلیه و کمر به سختی قابل تشخیص است اما به طور معمول درد کلیه عمیق تر و در ناحیه بالاتر از انتهای ستون فقرات بروز می کند.

تغییرات دفع ادرار

عملکرد اصلی کلیه ها دفع ادرار است اما اگر این اندام بدن دچار اختلال شود آن گاه علایمی در دفع بروز می کند:

تکرر ادرار

افزایش یا کاهش حجم ادرار از میزان معمول

وجود خون در ادرار

احساس فشار یا دفع ادرار به سختی

تیره شدن رنگ ادرار

شب ادراری

ادرار کف آلود

جوش های پوستی و خارش

کلیه ها کار جمع آوری مواد زائد را از جریان خون به عهده دارند، در صورتی که این عضو بدن به درستی عمل نکند، مواد زائد در خون شما جمع می شود و احساس خارش پوستی شدید می کنید و ممکن است جوش بزنید.

خستگی

اریتروپوئیتین یا EPO هورمونی است که کلیه های سالم تولید می کند و در پی آن بدن حامل های اکسیژن سلول های قرمز خون را می سازد. در صورتی که کلیه ها درست عمل نکند، گلبول های قرمز خون حامل اکسیژن به سرعت در ماهیچه ها و مغز کاهش می یابد و فرد دچار کم خونی می شود که در نتیجه آن احساس خستگی می کند.

شماره پیامک زندگی سلام

۲۰۰۰۹۹۹



پرسش و پاسخ

موضوع سوالات درباره مشکلات جسمی و پزشکی مبتلا به همه افراد در همه جاست امروز نمونه ای از پاسخ های دکتر «مارتین اسکِر» یکی از پزشکان معروف انگلیسی را به سوالات بیماران آورده ایم.



۷۲ سال دارم و بیش از ۲۲ سال است که از گرگرفتگی و تعریق شبانه رنج می برم. در ابتدا به مدت هشت سال تحت هورمون درمانی قرار گرفتیم. از آن زمان داروهای هومیوپاتی مصرف می کنم.

سوال

گرگرفتگی یک مشکل شایع برای بسیاری از زنان است و می تواند بسیار ناخوشایند و ناراحت کننده باشد؛ به طور متوسط، حدود چهار سال پس از آخرین دوره قاعدگی متوقف می شود. اما حدود یک درصد زنان به مدت ۱۲ سال یا آن درگیر می شوند و ۹ درصد تا ۷۲ سالگی همچنان دچار گرگرفتگی هستند.



بنابراین شما به تنهایی دچار این مشکل نیستید. گرگرفتگی پس از یائسگی هنگامی رخ می دهد که تخمدان ها تولید هورمون استروژن را متوقف می کند. درجه حرارت بدن از طریق بخشی از منطقه مغز به نام هیپوتالاموس تنظیم می شود و این کار را با گشاد یا تنگ کردن رگ های خونی انجام می دهد. با این حال، با خارج شدن استروژن این منطقه از مغز نمی تواند این عملکرد را به طور مؤثر انجام دهد. حملات معمولاً با احساس گرمای شدید و عرق کردن آغاز می شود. این امر باعث از دست دادن حرارت و احتمالاً لرزش می شود. این حالت اغلب در شب رخ می دهد و ممکن است همراه با لرز، تپش قلب یا حتی احساس بی قراری و اضطراب باشد. درمان جایگزین هورمونی (HRT) کمک می کند تا علایم کاهش پیدا کند.

با این حال، احتمال بروز عارضه بالقوه یا مشکلاتی مانند افزایش خطر سرطان سینه یا مشکلات لخته شدن خون، زمان درمان HRT را محدود می کند که حداکثر این مدت معمولاً پنج تا هفت سال است. معلوم نیست که آیا شما این علایم را داشته اید یا نه اما به طور کلی این نوع درمان بسیار مؤثر است. داروهای غیر هورمونی برای رفع گرگرفتگی وجود دارد که رایج ترین داروهای ضد افسردگی مانند «سیتالوپرام» یا «ونلافاکسین» و داروهای ضد تشنج، گاباپنتین و پرگالین است. این دارو ها همه روی مغز تاثیر می گذارد. این دارو ها را می توان برای بیمارانی که مناسب برای HRT نیستند یا ترجیح می دهند از این روش استفاده نکنند تجویز کرد. همچنین برای کسانی که پس از متوقف کردن مصرف داروها دوباره دچار گرگرفتگی می شوند مفید است. بسیاری از مطالعات مزایای داروهای ضد افسردگی ذکر شده را تایید می کنند. ممکن است برای درمان افسردگی چند هفته طول بکشد تا این داروها اثر خود را بگذارد، اما برای رفع گرگرفتگی تنها به پنج تا هفت روز نیاز است.

پیاز سوخاری به شکل گل

آشپزی من



مواد لازم

پیاز – ۴ عدد
سفیده تخم مرغ – دودعد
آرد سفید – یک پیمانه
پودر نان آسیاب شده پودر سوخاری – از هر کدام یک پیمانه
ادویه مخلوط – یک قاشق سوپ خوری
آویشن و پودر سیر – یک قاشق چای خوری

طرز تهیه

سفیده های تخم مرغ را هم بزیند تا کاملاً کف کند. ادویه را با پودر نان سوخاری مخلوط کنید. پودر سیر و آویشن را با آرد مخلوط کنید. پیاز ها را پوست کنده و از درازا یک سانتی متری برش بزنید ولی ته پیاز را که به ریشه وصل است، برش نزنید که از هم جدا نشود. بعد لایه ها را با دست از هم جدا کنید و یک ساعت داخل آب سرد خیس کنید. پیاز ها را از آب در بیارید و بعد از خشک شدن، داخل آرد بغلتانید و بعد داخل سفیده کف کرده فرو ببرید و با پودر نان سوخاری آغشته کنید. با اسیری روغن پیاز ها را کمی چرب کنید و داخل سینی فر بگذارید. فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد تنظیم کنید و به مدت بیست دقیقه در فر قرار دهید.

برای خواب خوب، سیر بخورید

سلامت



این که سیر بیماری های متعددی درمان می کند یافته جدیدی نیست اما آیا می دانستید که برای یک خواب خوب سیر می تواند بسیار مفید واقع شود؟ به نقل از سایت ام اس ان، کمبود خواب می تواند فرد را بدخلق، خواب آلود و گرسنه کند که افزایش وزن، کاهش عملکرد سیستم ایمنی و عملکرد ذهن را در پی دارد. اگر چه داروهای OTC متعدد برای ایجاد خواب مناسب وجود دارد اما خیلی ها دوست ندارند به مصرف آن عادت کنند زیرا می تواند عارضه جانبی به همراه داشته باشد. خوشبختانه در مان های خانگی متعددی برای مقابله با بی خوابی وجود دارد که از جمله آن می توان به دمنوش بابونه، آب گیلان ترش، موز، روغن استوفودوس و سیر اشاره کرد.

مواد غذایی حاوی سیر مصرف کنید:

به ویژه اگر از عفونت لوله فوقانی تنفسی رنج می برید، سیر مصرف



فواید غذا خوردن سر سفره

در بیشتر کشورهای مشرق زمین، خاور میانه و قاره آفریقا، مردم نشست و غذا خوردن روی زمین را ترجیح می دهند. نشستن روی زمین و غذا خوردن برای افرادی که منع پزشکی ندارند، فواید جالبی دارد. به گزارش ایران اگونیومست؛ کارشناسان برای هر دو روش پشت میز غذا خوردن یا نشستن سر سفره، مزایا و مضراتی را بر شمرده اند. از جمله مزیت های نشستن سر سفره می توان به موارد زیر اشاره کرد:

درست نشست و تقویت وضعیت خوب بدن:

اگر همیشه روی زمین می نشینید و بدنتان انعطاف کافی دارد، به طوری که شانه ها اندکی به سمت عقب متمایل باشد و ستون فقرات کشیده و بدون خم شدن به جلوس، این بهترین حالت برای نشست و غذا خوردن است که باعث تقویت وضعیت مناسب بدن خواهد شد. **کمک به هضم غذا:** جریان بیشتر خون در قسمت شکم در حالت نشست باعث می شود هضم غذا در معده با سرعت بیشتری انجام شود. **احساس سیری زودتر:** نشست باعث نزدیکی بیشتر پاها به شکم می شود و در این حالت به طور طبیعی احساس سیری خواهید کرد. **مفاصل متحرک باقی می ماند:** خم شدن زانو ها، قوزک پا و ران ها در هنگام نشست برای افراد سالم باعث روان شدن و ترمی مفاصل می شود و در نتیجه انتقال از حالت نشسته به ایستاده یا بالعکس به راحتی صورت می گیرد.

جلوگیری از ابتلا به واریس: در حالت نشست روی صندلی- زمانی که ساق یا پایی ت ر از ران ها قرار می گیرد. نیروی جاذبه به صورت خود کار خون را به سمت پاها سوق می دهد و از آن جا که پا در حالت ساکن و بدون حرکت است، خون به سختی به سمت قلب باز می گردد. نقص در گردش جریان خون، باعث ایجاد لخته های خون به شکل رگ های نازک قرمز در قسمت های ماهیچه ای پامی شود که در حالت احاد از آن به عنوان واریس یاد می شود. نشست هنگام غذا خوردن باعث می شود خون در منطقه شکم و پطن متمرکز شود و به قلب نزدیک تر باشد.