

حالات روحی و روانی افراد در ایجاد و تشدید بیماری های اعصاب مانند ام اس مؤثر است. به گزارش تسنیم، مریم عباسی متخصص بیماری های مغزو اعصاب ودانشجوی دکتری تخصصی طب سنتی ایران در باره بیماری ای اس می گوید: طبق نظر حکمای طب ایرانی مانند بوعلی سینا و حکیم جرجانی، تأثیر القایی ترس، نگرانی و انتظار واقعه بد که در مجموع از اعراض نفسانی یا حالات روحی و روانی به حساب می آید، در ایجاد و تشدید بیماری های مختلف به ویژه بیماری های اعصاب و روان، بسیار جدی و قابل توجه است.

مواد غذایی که نباید با آنتی بیوتیک مصرف کرد

مترجم: علیرضا - آیا می دانستید که مصرف برخی مواد غذایی و نوشیدنی ها می تواند در عملکرد آنتی بیوتیک تداخل ایجاد کند؟ از آن جا که همه ما دوست داریم زود تر از هر نوع بیماری رهایی پیدا کنیم، بهتر است به آنچه هنگام استفاده از آنتی بیوتیک مصرف می کنیم، توجه داشته باشیم. در ادامه مطلب به موارد منع مصرف بعضی از مواد غذایی اشاره شده است به طور قطع رعایت فاصله زمانی بین مصرف دارو و خوردن آبی ها الزامی است اما همان طور که در ادامه اشاره شده است، در باره



چه کسانی در خطر ابتلا به اختلالات قلبی و عروقی هستند؟

بزرگشکی

عوامل خطری مانند بیماری دیابت و مصرف سیگار، در بروز بیماری های قلبی و عروقی نقش موثری دارد. بابک شریف کاشانی رئیس بخش قلب و عروق بیمارستان مسیح دانشوری در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان گفت: استفاده طولانی مدت از داروهای کورتونی یا دوز بالا نیز زمینه ایجاد بیماری های قلبی و عروقی را فراهم می کند، بنابراین افراد باید تحت نظر پزشک اقدام به مصرف دارو کنند. شریف کاشانی یادآور شد: داروهایی که در شیمی درمانی به کار برده می شوند نیز زمینه بروز اختلالات قلبی و عروقی را فراهم می کند، همچنین

مصرف برخی از داروهای آنتی بیوتیک ضد قارچ نیز سبب نارسایی قلبی می شود. البته این بدان معنی نیست که افراد مصرف این گروه دارو ها را خودسرانه قطع کنند بلکه باید قبل از هر اقدامی با پزشک معالجشان مشورت کنند. اختلالات قلبی و عروقی از جمله بیماری های شایع در کشور ماست که از عوامل اصلی مرگ و میر محسوب می شود. وی در باره علایم حمله قلبی اظهار کرد: درد سینه، تنگی نفس و تپش قلب از نشانه های این عارضه است، البته در برخی از افراد مانند مبتلایان به دیابت درگیری قلبی می تواند بدون علامت باشد.



نحوه مصرف باید با پزشک خود مشورت کنید. به نقل از سایت نیوزویک، به علل متعدد بر نامه غذایی نادرست می تواند اثر گذاری مصرف آنتی بیوتیک را کاهش دهد. اول از همه، می تواند در روند تاثیر دارو در بدن تداخل ایجاد کند. دوم، باعث کند شدن تخلیه شکم و کاهش سرعت جذب دارو می شود. در برخی موارد آنچه می خوردید یا می نوشید مانع از جذب دارو می شود؛ بنابراین، هر یار که پزشک آنتی بیوتیک تجویز کرد از او در باره آنچه می توانید و نمی توانید مصرف کنید سؤال کنید.

لبنیات،

پنیر، شیر، کره، بستنی و ... لبنیاتی است که کلسیم فراوانی دارد و مانع از جذب آنتی بیوتیک می شود؛ البته به استثنای ماست حاوی پروبیوتیک زیرا پروبیوتیک معدر اسالم نگه می دارد و مانع از اسهال که عارضه شایع مصرف آنتی بیوتیک است، می شود.

مواد غذایی غنی از آهن،

آهن همانند کلسیم، مانع جذب آنتی بیوتیک می شود. بنابراین تازمان مصرف دارو از خوردن جگر مرغ، گوشت قرمز، کدو، مغز میوه، سبزی های دارای برگ سبز تیره، شکلات تلخ و ... پرهیز کنید.

مرکبات،

مرکبات سرشار از ویتامین C و تقویت کننده سیستم ایمنی بدن است اما در صورتی که پزشک آنتی بیوتیک تجویز کرده بهتر است از مصرف مرکبات بپرهیزید زیرا مرکبات مانند پرتقال، نارنگی، لیموترش و به ویژه گریپ فروت روی جذب آنتی بیوتیک در بدن تاثیر منفی می گذارد.

مواد غذایی و نوشیدنی های اسیدی،

علاوه بر مرکبات، مصرف هر ماده اسیدی دیگر نیز در این دوران منع شده است. شکلات، هر ماده حاوی گوجه فرنگی، قهوه، نوشابه گازدار و حتی نوشیدنی های انرژی زا مانع جذب کامل آنتی بیوتیک می شود.

مواد غذایی سرشار از فیبر،

شکی نیست که فیبر برای حفظ سلامت بدن بسیار مفید است اما مواد غذایی حاوی فیبر مانند برنج قهوه ای، جو دو سر، نان سبوس دار، غلات، لوبیا، مغز میوه، ذرت و سبزیجات برگ سبز سرعت تخلیه معده را کند می کند و در نتیجه جذب آنتی بیوتیک نیز کاهش می یابد.

نشانه های زایمان سخت و آسان از منظر طب سنتی

باتو

اگر در زایمان در جلوی بدن و به سوی شکم باشد، زایمان راحت است و اگر در ده سمت پشت و ستون فقرات باشد، زایمان سخت است. به گزارش تسنیم، الهام اختری متخصص طب سنتی در باره علل سخت زایی زنان اظهار کرد: از علل زایمان سخت بر اساس کتاب قانون در محیط زایمان می توان به ترس مادر، درد شدید و فریاد کشیدن مادر، گرسنگی و ضعف مادر، تجمع چربی زیاد در ناحیه شکم و قوی نبودن عضلات شکم اشاره کرد. وی افزود: این سببنا پس از برشمردن دلایل زایمان سخت در قانون به توصیف انواع درد در زن باردار پرداخته است؛ در واقع آنچه را باید بسیار دقیق

برای پیشبرد زایمان طبیعی و تسهیل آن مورد توجه قرار داد، به تفصیل برشمرده است تا طبیب با بررسی وضعیت زن در طول ماه بار دارای علل قابل علاج را بر طرف کند. وی خاطر نشان کرد: در صورتی که مادر در زایمان قبلی سابقه سخت زایی داشته از ابتدای ماه نهم از لعاب به دانه و لعاب تخم کتان هر روز صبح استفاده کند، همچنین از نخستین روز شروع درد زایمان، یک لیوان آب شنبلیله در هنگام صبح و در حالت ناشتا بنوشد. این متخصص طب سنتی یادآور شد: غذای مادر محدود به آش سبزی با گوشت مرغ به گویا سفند فر به باشد تا لینت مزاج خوبی پیدا کند و از مصرف هر چیزی که بیوسته آور باشد، پرهیز کند.



پرشش و پاسخ



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

سوال

به دلیل درمان سرطان در ۳۰ سالگی، دچار یائسگی زودرس شدم. به دلیل نوع سرطانی که دارم نمی توانم از درمان های هورمونی حاوی استروژن استفاده کنم. آیا درمان دیگری که بتواند علایم را کاهش دهد، توصیه می کنید؟

جواب

بله، گرگرفتگی در مان پذیر است. بدن دارای یک "ترموستات" مرکزی در مغز است که می تواند توسط ترشح سروتونین و نور آدرنالین پیام مغزی را انتقال دهد. تصور می شود که استروژن با تغییر دادن سطح این مواد شیمیایی، روی ترموستات تاثیر می گذارد. تغییر کردن سطح استروژن پس از یائسگی به معنای درست کار نکردن ترموستات است.

فقط یک تغییر کوچک در درجه حرارت یا حتی استرس خفیف می تواند باعث نشان دادن واکنش بیش از حد، تعریق و گرگرفتگی شود.

۲۵ سال دارم؛ همیشه حتی زمانی که سرما نخورده ام ،بینی ام گرفته است. با آب نمک غرغره واز دهان شویه استفاده می کنم اما موثر نبوده است.

سوال

علایمی که ذکر کردید، نشان می دهد که پوشش بینی ملتهب و متورم است. در این زمان از سال شایع ترین دلیل سرماخوردگی ناشی از عفونت ویروسی است اما باید طی چند هفته رفع شود. التهاب های طولانی مدت اغلب به دلیل حساسیت و به مرور زمان به خاطر وجود پولیپ بینی است که می تواند بینی را به طور مداوم مسدود کند. همچنین باعث ترشحات آیکی به ویژه شب ها هنگام دراز کشیدن می شود و فرد به طور مداوم نیاز پیدا می کند که بینی اش را تخلیه کند.

جواب

درمان با اسپری بینی یا قطره انجام می گیرد و چند ماه طول می کشد تا التهاب و تورم بینی فروکش کند، بنابراین باید صبور باشید. همیشه پیشگیری بهتر از درمان است، بنابراین آنچه را که باعث التهاب در بینی می شود شناسایی کنید. به طور معمول کک خانگی، غبار، کپک، بزاق حیوان خانگی و گرده شایع ترین دلیل التهاب بینی است.

شماره پیامک زندگی سلام

۲۰۰۰۹۹۹

چرا بدن pH خود را تنظیم نمی کند؟

کافه سلامت

تاریخ یکشنبه نوزدهم دی ماه در صفحه سلامت مطلبی را به نقل از عصر ایران در باره بدن اسیدی و علایم اسیدی بودن بدن برای اطلاع شما خوانندگان محترم چاپ کردیم . در آن مطلب به این نکته اشاره شده بود که هنگامی که مایعات بدن حالت اسیدی پیدا می کند، به محیطی برای شکل گیری بیماری تبدیل می شود. هر اندامی در بدن انسان از ریه تا استخوان، مغز، قلب، کبد، کلیه، معده، روده و پوست تحت تاثیر اسیدبته قرار می گیرد. بر همین اساس، اگر بدن شما بیش از اندازه اسیدی باشد، احساس خوبی نخواهید داشت. امروز در ادامه به راه های رفع اسیدی شدن بدن اشاره می کنیم. بدن PH خود را تنظیم می کند، اما باید بهایی را برای انجام آن پرداخت کند. تمامی بافت ها و مایعات بدن به استثنای معده قلیایی است. اگر بدن بیش از اندازه اسیدی شود، بافت های مختلف عناصر تشکیل دهنده قلیارازا بخش های دیگر بدن دریافت خواهد کرد و سپس محیطی با شرایط کمتر از حد مطلوب برای این بخش ها شکل می گیرد. در نتیجه، اگر چه بدن می تواند pH خود را تنظیم کند، اما بخش های دیگر تحت تاثیر قرار می گیرند.

برای قلیایی کردن بدن چه کاری انجام دهیم؟

رژیم غذایی خود را تغییر دهید و اندکی سبک زندگی خود را اصلاح کنید. بدن شما برای بقا به کارهایی که شما انجام می دهید، وابسته است. برای کاهش اسیدبته می توانید مواد زیر را مد نظر قرار دهید: هر روز به میزان کافی آب تصفیه شده بنوشید. این کار به خروج هر چه سریع تر مواد سمی از بدن کمک می کند. مصرف غذاهای اسیدی مانند گوشت، سویا، قهوه، غذاهای فرآوری شده و... را به حداقل برسانید. البته نیاز به حذف کامل تمامی آنها نیست. مواد غذایی مانند نوشابه های گازدار، ذرت بوداده، شیرینی ها، قهوه، سرکه سفید، شیرین کننده ها، گوشت، محصولات تهیه شده از گندم، تخم مرغ، ماهی، سویا و غذاهای دریایی اسید بیشتری در بدن ایجاد می کند. مواد غذایی سبز بیشتری مصرف کنید. مواد غذایی سبز به طور معمول از قابلیت قلیایی سازی بالایی برخوردار است از جمله: اسمودی های سبز، میوه های سبز، سالادو غیره. حالت عاطفی شما نیز در سطح PH بدن تاثیر گذار است. خشم، ترس و حسادت اسیدبته بیشتری را در مایعات بدن ایجاد می کند. انجام مدیتیشن یا یوگا در کاهش استرس و کسب آرامش مؤثر است. از مصرف مواد غذایی اصلاح شده یتیکتری پرهیز کنید. میزان مصرف مواد غذایی قلیایی ساز را بیشتر کنید. میوه و سبزی ها بهترین گزینه هاست و در کنار آن مغزها و خوراکی، دانه ها، لوبیا و حبوبات قرار می گیرد.

زمان هایی که نباید آب بخوریم

طب سنتی

مصرف آب همراه غذا یا بلافاصله پس از آن به ویژه در افرادی که طبق تشخیص متخصص طب سنتی به سوء مزاج سرد اجزای دستگاه گوارش مبتلا هستند، مضر است. به گزارش تسنیم، حمیده وحید دانشجوی دکتری تخصصی طب سنتی ایران در باره آداب آب نوشیدن اظهار کرد: در بسیاری از مواقع افراد تصور می کنند که هرگاه تشنه می شوند باید بی درنگ به سمت یخچال بروند و آب سرد بنوشند تا به گمان خود نیاز طبیعی بدنشان رفع شود اما باید دانست که در طب ایرانی، مصرف آب در زمان هایی نهی شده زیرا مضر است و دراز مدت به بیماری منجر می شود. مصرف آب سرد در حالت ناشتا و خالی بودن معده، مصرف آب در حمام و بلافاصله پس از استحمام، مصرف آب پس از خوردن میوه های آبدار به ویژه میوه هایی نظیر خربزه و هندوانه و انگور بسیار به بدن آسیب وارد می کند. وی اضافه کرد: مصرف آب میانه خواب یا بلافاصله بعد از برخاستن از خواب، مصرف آب بعد از فعالیت شدید بدنی و مصرف آب بلافاصله بعد از آمیزش جنسی نیز بسیار مضر است. در صورتی که در هر کدام از موارد یاد شده، فرد بسیار تشنه باشد و تحمل تشنگی را نداشته باشد به مقدار کم و به صورت مکیدن یا جرعه جرعه آبی که خیلی سرد نیست، بنوشد.

کوفته پنیری با سس گوجه فرنگی

آشپزی من

مواد لازم

پنیر سفید - ۳۰۰ گرم
جعفری خرد شده - یک پیمانه
ریحان خرد شده - یک پیمانه
پیاز نگینی خرد شده - یک عدد
کره - ۲۰ گرم
تخم مرغ - یک عدد
آرد تریجیا سمولینا - ۵۰ گرم

طرز تهیه

پیاز را داخل کره پنج دقیقه تفت دهید و نمک و فلفل را اضافه کنید. مواد را زروی اجاق گاز بردارید و بگذارید سرد شود. پنیر را له و با تخم مرغ مخلوط کنید. داخل یک ظرف دیگر آرد را با پنیر پارمیزان رنده شده مخلوط کنید؛ سپس دو مخلوط پنیری را روی هم بریزید، پیاز تفت داده شده و سبزیجات خرد شده را اضافه کنید بعد داخل ظرف در بسته یک ساعت در یخچال قرار دهید. سپس از مواد توپک های یک اندازه درست کنید. برای سس گوجه فرنگی، گوجه ها را نگینی خرد و سیراله کنید. بادام زمینی ها را کمی تفت دهید و گوجه فرنگی و سیرا را اضافه و با هم به مدت پنج دقیقه تفت دهید و نمک و فلفل را نیز اضافه کنید. داخل یک قابلمه آب نمک را جوش آورید و توپک های پنیری را داخل آن بریزید و بگذارید تقریباً پنج دقیقه بپزد. با دستمال حوله ای آب آن را بگیرد و با سس گوجه و بادام زمینی سرو کنید.

خواص آب ترب و لیمو

سلامت

بسیاری از میوه ها و سبزی ها سرشار از مواد مغذی ضروری مانند ویتامین ها، پروتئین ها، مواد معدنی، فیبر و ... است که خواص درمانی متعددی دارد. به نقل از سایت ام اس ان، از جمله مواد بسیار مغذی آب لیمو همراه با آب ترب سفید است. مصرف ناشتا و روزانه مخلوطی از نصف فنجان آب ترب با دو قاشق غذاخوری آب لیمو، خواص مختلفی دارد که در ادامه به بخشی از آن ها اشاره می شود.

کاهش وزن:

این ترکیب که بسیار کم کالری است، سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد و در نتیجه



باعث کاهش وزن می شود.

کاهش فشارخون:

این درمان خانگی غنی از پتاسیم است، باعث ایجاد تعادل در میزان جریان خون می شود و در نتیجه عوارضی مانند فشارخون بالا را کاهش می دهد.

بهبود هضم غذا:

ترب سرشار از فیبر است، آب طبیعی آن می تواند به دفع سموم و مواد زائد از روده کمک کند، در نتیجه عملکرد سیستم گوارش را بهبود می دهد.

سلامت استخوان:

مصرف ترب و کبب ترب و لیمو باعث جذب بهتر کلسیم در استخوان می شود. در نتیجه برای سلامت استخوان مفید و مانع پوکی استخوان می شود.

جلوگیری از عفونت:

هم ترب و هم لیمو خواص متعددی دارد و با بیماری های ایجاد کننده باکتری ها مقابله واز عفونت هایی مانند آنفلوآنزا و سرماخوردگی پیشگیری می کند.

درمان بیماری های تنفسی:

این مخلوط، باعث دفع خلط در مجاری تنفسی می شود و بیماری های تنفسی خاص مانند سرماخوردگی، سینوزیت و ... را بهبود می دهد.

کاهش یبوست:

از ترب کبب لیمو و ترب که غنی از ویتامین C و فیبر است برای کاهش یبوست استفاده می شود.

افزایش ایمنی:

این ترب کبب غنی از مواد مغذی است و سلول های بدن را نیز به خوبی تغذیه می کند و به حفظ سیستم ایمنی بدن کمک می کند.

پیشگیری از بیماری های قلب و عروق:

ترب کبب ترب و لیمو از قلب در برابر بیماری های مختلف محافظت می کند.

بهترین زمان برای جراحی دندان عقل

بیشتر بدانیم

جراحی دندان عقل در ۱۷ تا ۲۵ سالگی و به افرادی پیشنهاد می شود که تاج دندان آنها تشکیل شده و قسمتی از آن با تمام تاج در داخل حفره دهان مشهود است. به گزارش ایرنا از انجمن دندان پزشکی عمومی ایران، دکتر علیرضا جهانگیرنیا دبیر علمی بخش جراحی دهان، فک و صورت بازدهمین کنگره دندان پزشکان عمومی ایران گفت: در سنین بالای ۳۰ سال اگر دندان عقل عفونت و کیست نداشته باشد و موجب آسیب، درد و تورم در دهان نشود، پیشنهاد می شود که از دهان خارج نشود. وی بیان کرد: در این سنین استخوان فک متراکم می شود و اگر دندان عقل مشکلی ایجاد نکند، نیازی به جراحی و خارج کردن دندان نیست. دکتر جهانگیرنیا افزود: اما اگر نیاز به جراحی دندان باشد، باید دندان پزشکان عمومی متبحر یا متخصصان جراحی دهان، فک و صورت این کار را انجام دهند. دکتر جهانگیرنیا افزود: چون دندان عقل دیرتر در می آید، یا با زاویه خارج می شود یا دچار پوسیدگی می شود و معمولاً در فک جایی برای رویش آن وجود ندارد. اگر فک برای دندان عقل جا نداشته باشد یا پوسیدگی ایجاد شده باشد و ترمیم به نفع دندان نباشد، دندان جراحی یا کشیده می شود.