

بیماری‌های ریوی، هفتمین عامل مرگ و میر در کشور است. به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، ایرج حریز چی قائم مقام وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: متأسفانه علاوه بر مصرف کننده، افرادی که در معرض دود سیگار و قلیان هستند نیز دچار آسیب می شوند. اصلی ترین اقدام در این زمینه برهیز از مصرف سیگار و قلیان و دیگر مواد دخانی و قرار نگرفتن در معرض دود این مواد است.

# راش پوستی بزرگسالان

راش (rash) یا جوش یا دانه به پثورات موقت پوستی گفته می شود که معمولاً با سرخی یا خارش همراه است. راش به هر تغییر ی در پوست مانند رنگ، نما و بافت اطلاق می شود. یکی از موارد نگران کننده راش های پوستی در بزرگسالان، کهیر است. کهیر شامل برجستگی های قرمز رنگ و خارش دار روی پوست است که به سرعت گسترش می یابد. به گزارش عصر ایران ، راش ها همواره خطرناک نیست، اما برخی از آنها را باید جدی گرفت.

**چه زمانی راش در بزرگسالان جای نگرانی دارد؟**

در این دسته سه نوع راش اصلی باید مد نظر قرار بگیرد که در میان بزرگسالان شایع است.

**زونا** زونا یکی از انواع راش های نگران کننده در بزرگسالان است که با عنوان زوستر نیز شناخته می شود و به واسطه ویروس ابله مرغان شکل می گیرد. در این بیماری یک تکه یا مجموعه ای از جوش های قرمز رو به افزایش تاول دار بروز می کند؛ از آن جا که زونا یک مسیر عصبی واحد را دنبال می کند، این شرایط اغلب با احساس سوزش یا درد همراه است و تنها در یک سمت از بدن رخ می دهد. در حقیقت، امکان ندارد که به طور همزمان در هر دو سمت بدن شاهد زونا باشید. زونا در دشدیدی را به ویژه در افراد مسن، ایجاد می کند، اما در زمان زود هنگام می تواند تا حد زیادی این درد را کاهش دهد.

**واکنش آلرژیک** دومین راش نگران کننده در بزرگسالان، واکنش آلرژیک به غذا یا دارو است. برخی

دارو ها می تواند واکنش آلرژیک شدید با عنوان استوینژ- جانسون را در پی داشته باشد. راش استوینژ- جانسون اغلب به شکل تاول روی پوست ایجاد می شود. با این وجود، مشکل واقعی زخم هایی است که می تواند در دستگاه تنفسی شکل بگیرد که از دهان آغاز می شود. از این رو، اگر مصرف دارویی را آغاز کرده و با توسعه راش و زخم های دهانی مواجه شده اید، بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

**کهیر** یکی دیگر از موارد نگران کننده راش های پوستی در بزرگسالان، کهیر است. کهیر شامل برجستگی های قرمز رنگ و خارش دار روی پوست است که به سرعت گسترش می یابد و می تواند در تمام بدن پدیدار شود. کهیر در بیشتر مواقع موضوعی جدی نیست و تنها احساس خارش ناشی از آن آزار دهنده است. اما زمانی که این واکنش

## بدنسازهای خانگی، پر خاصیت و بدون عوارض

بهترین شیوه برای رسیدن به تناسب اندام و بازوهای عضلانی، تغذیه سالم و ورزش منظم است، اما برخی از آقایان با مصرف مکمل های تغذیه ای و پودر های بدنساز ی، سلامت خود را به خطر می اندازند. به گزارش باشگاه خبر نگاران برای تهیه پودر بدنساز ی خوش طعم و پرخاصیت و بدون عوارض جانبی، می توانید از یکی از شیوه های زیر استفاده کنید:

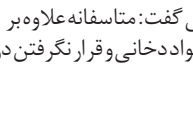
**پودر بدن سازی به پایه پروتئین** می توانید به اسموتی میوه ای خود که ترکیبی از میوه های پر کالری مانند موز، آناناس، نار گیل، پاپایا، انبه و سیب است، مقداری گوشت سینه مرغ پخته و خرد شده اضافه کنید. همچنین می توانید یک تخم مرغ کامل را در این نوشیدنی ترکیب و در بازه های زمانی مختلف مانند صبح ناشتا، قبل و بعد از تمرینات ورزشی مصرف کنید. البته این ترکیب نوشیدنی به دلیل خطر وجود باکتری سالمونلا در تخم مرغ خام توصیه نمی شود. **نوع گیاهی:** می توانید از تخم شربتی، تخم کنان، کنجاله

یا پودر بادام و مقداری لوبیا استفاده کنید. برای درست کردن این پودر گیاهی، مواد اصلی را در آسیاب بریزید و کاملاً پودر کنید تا یک ترکیب یکدست ایجاد شود. در پایان می توانید مقداری پودر شکلات نیز به آن اضافه و با ترکیب میوه های مورد علاقه خود، یک اسموتی لذیذ و انرژی زا مصرف کنید.

**نوع لبنی :** از مخلوط شیر خشک بدون چربی با پودر جوی دوسر و پودر بادام زمینی (به عنوان یک قوام دهنده طبیعی) استفاده کنید. این مخلوط را در اسموتی میوه ای بریزید و مصرف کنید.

**برخی از خوراکی های نیروزا**

قهوه، ترکیب پنکیک همراه با آرد سبوس دار گندم یا جو، سوپ مرغ به همراه سبزیجات و قلم فلز قزمز تند، یک بادام زمینی به همراه شکلات، دارچین، روغن نارگیل، بستنی شکلاتی به همراه تخم شربتی، تخم کنان، پودر پسته، اسنویا، کاکائو و عصاره وانیل از مواد سرشار از انرژی است و می تواند حتی برای ورزشکاران نیز بسیار مفید باشد و باعث حفظ تندرستی و افزایش قوای بدنی در آنها شود.



گسترش سریع کهیر، به ویژه اگر باتورم لب یا گلو، و یا اشکال در تنفس همراه باشد، باید بلافاصله به پزشک مراجعه کرد. از آنجا که کهیر به واسطه انتشار ناگهانی هیستامین شکل می گیرد، مصرف آنتی هیستامین ها می تواند به کاهش راش کمک کند.

آلرژیک که در نتیجه انتشار ناگهانی هیستامین شکل می گیرد، با اشکال در تنفس و حتی کاهش ناگهانی فشار خون همراه باشد، موضوع جدی می شود. بر همین اساس است که امکان مرگ افرادی که نسبت به مصرف بادام زمینی یا نیش زنبور حساسیت دارند، وجود دارد. در صورت

## بایدها و نبایدهای ایمپلنت

### پزشکی

محدودیت های درمان ایمپلنت باعث شده است این نوع درمان از ۱۸ سالگی امکان پذیر باشد. کاوه خلیج متخصص دندانپزشکی، ترمیمی و زیبایی در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره موضوع ترمیم و زیبایی دندان ها گفت: از فیشور سیلنت برای کودکان هفت ساله به منظور پیشگیری تا ترمیم و بازسازی دندان های بسیار تخریب شده و از ایمپلنت برای افراد بزرگسال استفاده می شود.

وی درباره درمان های ایمپلنت بیان کرد: در مان ایمپلنت از دهه گذشته آسان تر شده و معمولاً شامل دو مرحله کاری است که در مرحله اول جراح فک یا جراح لثه پایه ایمپلنت را در استخوان فک قرار می دهد و در مرحله بعد دندانپزشک ترمیمی روکش ایمپلنت را جای گذاری می کند.

ترس بیماران از این درمان مربوط به ترس از قسمت جراحی آن است و بهتر است مراجعه کنندگان بدانند

که سختی جراحی در اغلب موارد از جراحی و کشیدن دندان عقل آسان تر است. خلیج اضافه کرد: تنها مواردی که ما اجازه درمان ایمپلنت را نداریم، مربوط به افرادی است که بیماری های خاص دارند؛ مثل بیماری هایی که با نقص سیستم ایمنی یا مشکلات استخوان در ارتباط است. همین طور افرادی که بیماری های متابولیک دارند و بخوانند ایمپلنت کنند، ریسک درمان در آنان بالاست و احتمال شکست در مان با وجود بعضی بیماری های زمینه ای افزایش پیدا می کند.

این عضو هیئت علمی دانشگاه گفت: در مان ایمپلنت برای افرادی که به بیماری های قلبی و فشار خون مبتلا هستند، با مشورت پزشک قلب هیچ ایرادی ندارد و تاکنون ایمپلنت برای این دسته از افراد انجام شده و موفق هم بوده است.

به طور کلی برای درمان ایمپلنت افرادی که دارای بیماری های خاص هستند، حتماً باید ابتدا با پزشکشان مشاوره قبل از درمان انجام دهند.

## میگو پلو مجلسی

### آشپزی من

### مواد لازم

برنج – دوویک چهارم پیمانه پلوپز  
آب – ۳ ویک چهارم پیمانه پلوپز  
میگوی پاک شده – ۳۰۰ تا ۳۵۰ گرم  
زرشک – ۳ قاشق غذاخوری  
خلال بادام – ۳ قاشق غذاخوری  
جعفری یا گشنیز خرد شده – ۳ قاشق غذاخوری  
هویج خلال شده – ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری

### طرز تهیه

برنج را بشوید و نمک بزنید. به روش صاف کردن یا دمکش برنج را آماده کنید. خلال بادام و زعفران دم کرده را با هم مخلوط کنید و روی حرارت غیر مستقیم (کتری، بخاری، سماور) بگذارید تا خوش رنگ و نرم شود. دولیان آب در قابلمه بریزید، روی گاز بگذارید و میگو را در آن بریزید و نمک و زردچوبه و قلم فلز و یک عدد پیاز هم اضافه کنید. پس از ۵ دقیقه جوشیدن روی صافی بریزید و کنار بگذارید. هویج های خلال شده را هم با مقدار کمی آب بپزید و در آخر یک قاشق شکر و کمی روغن اضافه کنید. زرشک را هم خوب بشوید و با اضافه کردن شکر و روغن کمی تفت دهید و شعله را خاموش کنید. (زرشک نباید زیاد تفت داده شود چون هم خشک و هر رنگش سیاه می شود.) جعفری را هم خرد و تمامی مواد ابره همراه پیاز داغ طلایی مخلوط کنید. برنج که دم کشیده مواد آماده شده را لایه لای برنج بریزید یا روی برنج را با آن تزئین کنید.

**نکته:** میگوی که در این غذا استفاده می شود، نباید درشت باشد. اگر از میگوی شور استفاده می کنید، بهتر است ۲ تا ۳ ساعت آن را در آب خیس کنید.

**پرشش و پاسخ** تجویز داروها ، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف گیاهی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود. دکتر سید سعید اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی



**۱۸ سال دارم و حدود دوسال است که سردرد می شوم و مدت (۴ ماه) است که دست هایم درد می کند؟**

چند نکته را باید توضیح می دادید. آیا سردرد شما با قرار گرفتن در هوای گرم و فصل گرم بیشتر می شود یا خیر؟ به طور کلی باید گفت معمولاً در این سنین سردردها با قرار گرفتن در محیط گرم و با خوردن گرمی ها افزایش پیدا می کند و درمان آن هم خوردن خنکی هاست . اما یکسری سردردها به علت سینوزیت ایجاد و در هوای سرد بیشتر می شود و فرد ترشحات پشت حلقی دارد و معمولاً ممکن است به همراه درد دست باشد.

در واقع ترشحات پشت حلقی که روی تاندون ها و عضلات ریزش پیدا می کند، مشکلاتی ایجاد می کند که باعث درد دست می شود. در این شرایط استفاده از دمنوش آویشن و بخور بابونه مفید است . ماساژ ناحیه گردن و دست ها با روغن های گرم مانند سیاه دانه به کاهش درد کمک می کند.

**قبلاً برای رفع مشکل اداری از شما راهنمایی خواستم. به من مصرف یک قاشق کندر را پیشنهاد دادید. چه میزان مصرف کنم؟ دکتر رفته ام و مشکل کلیه و مثانه ندارم. شیوه مصرف سنبل الطیب چیست؟**

بسته به شدت مشکل روزی یک تا ۳ بار از کندر استفاده کنید. ( البته بهتر است یک پزشک طب سنتی شما را از نزدیک معاینه کند.) برای مصرف سنبل الطیب هم می توان دو بند انگشت از گیاه را مانند چای دم و با کمی نبات مصرف کرد.

**مشکل زود انزالی دارم. به دکتر مراجعه کرده ام. ترا مدول تجویز کرده است. پیشنهاد شما چیست؟**

بهتر است از ترا مدول استفاده نکنید. این مشکل ناشی از افزایش سردی و طوبیت است. این افراد در نگهداری ادرار مشکل پیدا می کنند و در مواردی فرد در نگهداری منی نیز ناتوان است. بنابراین ریشه مشکل سردی و طوبیت است و برای رفع آن مصرف روزانه یک تا ۲ قاشق مربا خوری کندر توصیه می شود. می توانید کندر را با کمی آب گرم بلعید. استفاده از دمنوش سنبل الطیب مفید است. همین طور برهیز از مصرف خوراکی های سرد مانند ماست و دوغ و سالاد و... هم توصیه می شود.



## ارتباط پارکینسون وباکتری روده

### تازه ها

دانشمندان موفق شدند ارتباط مهم دیگری میان ابتلا به پارکینسون و فعالیت باکتریایی در روده را کشف کنند. به گزارش مهر، کشف چنین ارتباطاتی نه تنها به دانشمندان کمک می کند تا با اعمال تغییراتی در باکتری های روده، به روش های نوینی برای تشخیص به موقع پارکینسون دست یابند بلکه زمینه ای را فراهم می کند که از آن برای ارائه روش های مؤثر درمانی نیز استفاده کنند. دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که باکتری های موجود در سیستم روده ای مبتلایان به پارکینسون و افراد سالم متفاوت است. دانشمندان از دانشگاه آلاباما در آمریکا به سرنخ های جدید دیگری دست یافته اند که ارتباط پارکینسون با میکروارگانیسم های فعال در روده را بیشتر از گذشته نشان می دهد. آنها نمونه های به دست آمده از میکروب های روده ۱۹۷ فرد مبتلای ساکن در مناطق مختلف آمریکا را با نمونه های متعلق به ۱۲۰ فرد سالم دیگر مقایسه کردند و متوجه تفاوت های چشمگیری در اثرگذاری داروها بر ساختار باکتری های موجود در این بخش از بدن افراد شدند.

## هر چیزی روی برچسب محصولات پوستی می خوانید، باور نکنید

### پزشکی

به گفته محققان، برخی عبارات روی برچسب های محصولات پوستی ممکن است گمراه کننده باشد از این رو افراد همیشه نباید به خواندن برچسب یک محصول اکتفا کنند. به گزارش مهر، دکتر راجانی کاتا، استادیار دانشکده پزشکی بابلورنگراس و عضو آکادمی درماتولوژی آمریکا، در این باره می گوید: «آنچه روی برچسب محصول نوشته شده است همیشه توضیح دقیقی از محصول داخل شیشه یا تاثیرات احتمالی آن بر روی پوست نیست.» وی در ادامه توضیح می دهد: «تولید کنندگان ممکن است برای اهداف بازاریابی خود از یک زبان مشخص استفاده کنند و ممکن است عبارات مشابه روی محصولات مختلف، معانی متفاوتی داشته باشد. از این رو تعیین معنی دقیق آنها برای پوست شما دشوار است.» سازمان غذا و داروی آمریکا توضیح یکپارچه ای را برای درج برچسب های محصولات پوستی مشخص نکرده است. از این رو عباراتی نظیر «برای پوست حساس» یا «ضد حساسیت» تضمینی بر این موضوع نیست که آن محصول موجب خارش یا ایجاد حساسیت نشود.

کاتا به منظور پیشگیری از واکنش های پوستی موارد زیر را توصیه می کند: – قبل از استفاده از یک محصول جدید، مقدار کمی از آن را روی بازوی خود امتحان کنید و بعد از یک هفته در صورت مشاهده نکردن واکنش، از آن استفاده نمایید.

– تمامی دستورالعمل های محصول را بخوانید و از آن پیروی کنید.

– در صورت التهاب یا خارش پوست از مصرف محصولات جدید اجتناب کنید.

## قندی ترین میوه ها

میوه کامل حاوی فیبر و دیگر مواد مغذی است که احساس سیری بیشتری را ایجاد می کند و در پی آن بدن به آرامی قند را جذب می کند.

میوه ها که بخش بسیار مهم از یک رژیم غذایی محسوب می شود، منبعی فوق العاده از فیبر، آنتی اکسیدان ها و دیگر مواد شیمیایی گیاهی است. میوه تازه منبع خوب انرژی است. میوه کامل حاوی فیبر و دیگر مواد مغذی است. از آن جا که میوه های خشک شده و آمیوه ها قند بیشتری دار، میوه تازه به طور کلی انتخاب بهتری محسوب می شود. هم اکنون، بسیاری از مردم جهان بیش از اندازه قند مصرف می کنند که موجب التهاب، افزایش وزن، و بسیاری از مشکلات جسمی دیگر می شود. با اولویت بندی میوه های کم قند می توان مصرف قند کلی را نیز کنترل کرد.

**میوه هایی با کمترین میزان قند**

آووکادو – لیمو ترش – ریواس

تمشک – شاه توت

**میوه هایی با میزان قند کم تا متوسط**

توت فرنگی – پاپایا – هندوانه

هلو – شلیل

نارگیل – گریپ فروت

**میوه هایی با میزان قند متوسط تا زیاد**

آلو – پرتقال – کیوی

گلابی – آناناس

**میوه هایی با بیشترین میزان قند**

نارنگی – کیلاس – انگور – انار – انبه – انجیر – موز