

محققان دریافته‌اند استرس عاملی برای از دست دادن دندان است. به گزارش ایسنا، همه ما می‌دانیم که استرس به بروز مشکلات بسیاری برای بدن مانند ریزش مو، چاقی، آکنه و بیماری‌های دیگر منجر می‌شود. علاوه بر این، خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها را نیز افزایش می‌دهد. اما کارشناسان پزشکی اظهار کردند: استرس باعث از دست دادن دندان هم می‌شود، اما این موضوع به سرعت اتفاق نمی‌افتد.

#### پرسش و پاسخ

صفیه چعبای‌وزاده متخصص پوست و مو- فارس

#### برای درمان آفتاب سوختگی شد بد چه کرم‌و دارویی را مناسب می‌دانید؟

کسی که دچار آفتاب سوختگی شدید شده است می‌تواند از کرم‌های حاوی کورتون‌های درجه پایین استفاده کند، این کرم التهاب پوست را کم می‌کند. بعد از آن می‌توان از کرم ترمیم کننده برای بازسازی پوست استفاده کرد. چربی خاصی به‌طور طبیعی در پوست وجود دارد که باعث جذب و نگهداری آب می‌شود و از خشکی پوست جلوگیری می‌کند. در افرادی که به‌طور سرشتی فاقد این چربی خاص هستند، پوست توانایی نگهداری آب را ندارد و دچار خشکی می‌شود. برای آب رسانی به پوست، باید میزان چربی و آب کرم‌های مرطوب کننده به حدی باشد که احساس رطوبت کنیم اما از طرفی احساس چرب و روغنی شدن پوست را نداشته باشیم. یکی دیگر از مواردی که به آب رسانی پوست کمک می‌کند، مصرف آب است. هر چه بدن یک فرد دچار کم آبی شود، غلایم را در پوست بیشتر نشان می‌دهد. اگر چربی کرم‌های مرطوب کننده زیاد باشد، این کرم‌ها در دسته نرم کننده‌ها قرار می‌گیرد که برای پوست‌های خیلی خشک مناسب است. افراد باید حتماً از کرم‌های ضد آفتاب به‌ویژه در فصل تابستان استفاده کنند زیرا قرار گرفتن در معرض آفتاب، باعث پیری و شکستگی کلاژن‌های پوست می‌شود. برای اینکه پوست دیرتر دچار چین و چروک شود، باید از کرم‌های ضد آفتاب استفاده کرد. در درازمدت فردی که در معرض آفتاب قرار گرفته است در مقایسه با دیگران پوست پیرتری خواهد داشت. آفتاب سوختگی بستگی به رنگ پوست افراد دارد؛ مثلاً افرادی که پوست روشن‌تری دارند بیشتر دچار آفتاب سوختگی می‌شوند. همچنین مدت زمان قرار گرفتن در معرض آفتاب و محل زندگی فرد بسیار است. بسیاری از افرادی که برای گرفتن آفتاب در کنار دریا و استخر و باز قار می‌گیرند دچار آفتاب سوختگی و عوارض آن می‌شوند. یک ضد آفتاب با SPF30 محافظت کافی و قابل قبول را دارد. برای انتخاب یک ضد آفتاب مناسب علاوه بر SPF آن باید به سایر موارد مثل ضد UVA و UVB بودن، فیزیkal یا شیمیایی بودن، فاقد چربی یا چرب بودن و اینکه ضد آفتاب مرطوب کننده و ضد چروک یا رنگی و یا بی‌رنگ است، توجه کرد. پیشنهاد می‌کنم در انتخاب ضد آفتاب از متخصصان پوست کمک بگیرید.

#### ستیل الطیب (والرین)

ریشه این گیاه گلدار چند ساله قد بلند، خشک می‌شود و به عنوان آرام بخش قابل استفاده است. با توجه به مطالعات متعدد، والرین، بومی اروپا و آسیاست و به کاهش زمان لازم برای به خواب رفتن کمک می‌کند. همچنین طول مدت و کیفیت خواب را افزایش می‌دهد.

در صورت مصرف فرآورده‌های این گیاه، سعی کنید سه هفته مصرف کنید سپس آن را به داروی گیاهی دیگری تغییر دهید زیرا بدن شما به این قرص عادت می‌کند.

#### گل ساعت

علاوه بر این که این گل فوق العاده زیباست به عنوان ابزاری مناسب برای آرام کردن ذهن و آرامش بدن استفاده می‌شود.

این داروی گیاهی برای مدت زمان بسیار طولانی برای کاهش استرس های روانی استفاده می‌شده است. از لحاظ تاریخی این دارو برای خوابیدن و بر طرف کننده استرس استفاده می‌شود.

ترکیب شیمیایی این گیاه چیزی کمتر از ماده ای شگفت انگیز نیست. مطالعات علمی نشان می‌دهد این گیاه خواص آرام بخشی دارد به خصوص زمانی که با دیگر گیاهان ترکیب می‌شود. این گیاه غنی از فلاون، آلکالوئیدها و coumarinss است که خواص بازدارنده انتقال دهنده عصبی دارد و نقش مهمی در

#### تنظیم تحرک پذیری و حجم عضلانی ایفا می‌کند.

#### گیاهان دارویی برای سحر خیزی

اگر شب به راحتی می‌خوابید اما صبح زود بیدار می‌شوید به بی خوابی صبحگاهی دچار شده‌اید. دلیل بی خوابی صبحگاهی افزایش هورمون کورتیزول (هورمون استرس) است.

علاوه بر رژیم غذایی سالم و ورزش، داروهای گیاهی زیادی برای بر طرف کردن بی خوابی وجود دارد.

#### پوست ما کنترولیا

پوست درخت ماگنولیا، در طب چینی استفاده می‌شود و به منظور کاهش سطح کورتیزول و

## درمان گیاهی بی‌خوابی

۷۰ میلیون آمریکایی از بی‌خوابی مزمن که شامل ۹۰ اختلالات مختلف خواب است، رنج می‌برند. بی‌خوابی مزمن به بیماری‌های مختلفی از جمله چاقی، اضطراب، افسردگی، فشار خون بالا، دیابت، بیماری قلبی و ... منجر می‌شود. اگرچه بسیاری از مردم از قرص‌های مختلف برای به خواب رفتن استفاده می‌

کنند، اما علت بی‌خوابی را می‌پوشانند و مشکلات بیشتری به وجود می‌آید. به گزارش برنا، اگر به دلیل مشکلات مختلف و مشغول بودن ذهن و نگرانی و اضطراب نمی‌توانید بخوابید مصرف داروهای گیاهی زیر می‌تواند به آرامش شما کمک کند. (با مشورت پزشک)

دلپذیر و گل‌های بنفش دوست داشتنی است. اگر چه این گیاه بومی مناطق کوهستانی دریای مدیترانه است، امروزه در سراسر جهان از جمله ایالات متحده، استرالیا و جنوب اروپا نیز رشد کرده است.

یک فنجان چای گرم این گیاه قبل از خواب راه بسیار خوبی برای افزایش آرامش و کاهش اضطراب، افسردگی، استرس و بی‌خوابی است. علاوه بر نوشیدن چای، سعی کنید بالش خود را به اسانس استوفودوس و نمک سولفات منیزیم آغشته کنید.

#### دیگر نکات طبیعی برای خواب راحت:

\* هر شب در زمانی ثابت بخوابید و بیدار شوید.

\* گیاهان آرامش بخش در اتاق خواب پرورش دهید.

\* در تاریکی کامل بخوابید.

\* یک پنجره را برای هوای تازه باز نگه دارید.

\* از تختخواب ارگانیک استفاده کنید.

\* قبل از خواب حمام آب گرم بگیرید.

\* سعی کنید صبح زود ورزش کنید.

\* یک مجله از چیزهایی که دوست دارید نگه دارید.

\* از میزان مصرف کافئین و قند بکاهید.

می‌توانید از گیاه شناس یا پزشک متخصص برای مصرف گیاهان دارویی مشاوره بگیرید.

به خاطر داشته باشید که گیاهان فوق العاده قوی وجود دارند و گیاهان دارویی به مقدار مناسب ضروری هستند.



#### استوفودوس

استوفودوس در تخمه‌های چوبی با عطر بسیار

## تجویز بی‌رویه رادیولوژی و خطر سرطان تیروئید

#### پزشکی

بین مواجهه با اشعه ناشی از انجام تصویربرداری‌های تشخیصی و افزایش بروز سرطان تیروئید ارتباط وجود دارد. به گزارش ایرانا، دکتر محبوبه کریمی عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: مجموعه تومورهای مختلفی در ناحیه سر و گردن مشاهده می‌شود که از شایع‌ترین آن‌ها می‌توان به تومورهای حفره دهان، زبان، حنجره، تیروئید، غدد بزاقی و غدد لنفاوی اشاره کرد. برخی تومورهای ناحیه سر و گردن منشاء اولیه‌دار یعنی از همان ناحیه منشاء می‌گیرند اما در برخی موارد درگیری این ناحیه ثانویه به انتشار تومور از سایر نواحی است. متأسفانه امروزه در کشور شیوع برخی از انواع تومورها به دلایل مختلف رو به افزایش است.

وی افزود: افزایش آمار تعداد مبتلایان به این تومورها لزوماً فقط به دلیل شیوع بیشتر این بیماری نیست و یکی از دلایل آن افزایش قدرت تشخیص این بیماران است.

این متخصص گوش، حلق و بینی یادآور شد: در بروز تومورهای غده تیروئید فاکتورهای خطر شناخته شده‌ای وجود دارد که عبارت است از: سابقه خانوادگی، مواجهه با اشعه یونیزان. مواجهه با اشعه به چندین روش می‌تواند اتفاق بیفتد یکی از دغدغه‌های مردم دانستن ارتباط بین مواجهه با اشعه ناشی از تصویربرداری‌های تشخیصی و بروز سرطان‌های تیروئید است.

کریمی با تاکید بر این که امروزه به دلیل افزایش انجام رادیولوژی‌های تشخیصی علاوه بر این که قدرت تشخیص بیماری‌ها توسط پزشکان بالاتر رفته اما همین مسئله مثل یک تیغ دولبه عمل کرده و خود به عنوان فاکتور خطر در مظان اتهام برای بروز بدخیمی‌های تیروئید قرار دارد.

## خون‌ریزی معده در سالمندان به دلیل مصرف آسپرین

#### سالمند

نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد مصرف قرص آسپرین در افراد بالای ۷۵ سال خطر خونریزی معده را افزایش می‌دهد. براساس این مطالعات، افراد بالای ۷۵ سال که پس از حمله قلبی یا مغزی‌روانه از قرص آسپرین مصرف می‌کنند، بیش از آنچه در گذشته تصور می‌شد در معرض خونریزی معده هستند.

متخصصان معتقدند افراد مسن و سالمندان برای کاهش این خطرات باید از قرص‌های مهارکننده پروتون پمپ (PPI) (گروهی از داروها که کارکرد اصلی‌شان در بدن کاهش‌یادار اسید معده است) مصرف کنند. از طرفی آنان تاکید کردند قرص آسپرین فواید مهمی همچون پیشگیری از سکته قلبی دارد. به گزارش خبرگزاری دانشجو، متخصصان همچنین هشدار دادند کنار گذاشتن ناگهانی مصرف آسپرین می‌تواند خطرناک باشد. به همین دلیل افراد پیش از هرگونه تغییر در نحوه مصرف داروها باید با پزشک معالج خود مشورت کنند. پزشک به‌طور کلی مصرف روزانه قرص آسپرین را پس از حمله قلبی یا سکته مغزی و برای جلوگیری از وقوع حمله‌های دیگر توصیه می‌کند. پیشتر تحقیقات انجام شده درباره ارتباط بین مصرف آسپرین و خطر خونریزی معده در بین افراد زیر ۷۵ سال بوده که نتایج نشان می‌داد این خطر در این گروه‌های سنی کمتر است.



#### آشپزی من

#### آش‌پله

لپه - نصف پیمانه  
گوشت چرخ‌کرده یا سویا - یک پیمانه  
خرده برنج - نصف پیمانه  
عدس - نصف پیمانه  
سبزی‌آش - یک کیلوگرم

#### مواد لازم

لپه خیس کرده را یک ساعت بپزید، اگر از سویا استفاده می‌کنید آن را نیز به مدت نیم ساعت با آب و زردچوبه و برنج جداگانه بپزید و پس از پخته شدن، لپه، عدس و سبزی‌ها را به آن اضافه کنید و به مدت لازم با حرارت ملایم طبخ دهید. باید مراقب باشید که ته‌نگیر دو با فاصله‌ای نه چندان زیاد آن‌ها را هم بپزید. پس از آماده شدن با روغن زیتون میل کنید.

#### طرز تهیه

