

متأسفانه مصرف دمنوش های گیاهی در کشور ما بسیار متداول شده است و افراد گمان می کنند این دمنوش ها سلامت آن ها را تضمین می کند غافل از این که این کار نیز عوارض خاص خود را در پی دارد. مهدی برهانی متخصص طب ایرانی در گفت و گو با فراس اظهار کرد: نکته مهم دیگر این است که زمانی داروی گیاهی موثر واقع می شود که بدن قوه کافی و توانایی تجزیه و تحلیل دارو را داشته باشد. بنابراین ابتدا بدن فرد بیمار باید قوت بگیرد و سپس با داروی گیاهی آرام آرام بهبود یابد. مصرف عرقیات عوارض کمتری نسبت به دمنوش ها دارد.

درمانی برای عارضه پوستی زنانه

ملاسمای نوعی عارضه پوستی است که در زنان بیشتر از مردان بروز می کند. این مشکل شایع پوستی، سبب ایجاد لکه هایی به رنگ قهوه ای یا خاکیستری در صورت افراد می شود. این لک ها (ملاسم) ممکن است روی گونه ها، پل بینی، پیشانی، چانه و بالای لب، نوک سینه و شکم نمایان شود؛ همچنین در قسمت هایی از بدن (مچ، ساعد دست و گردن) که بیشتر در معرض نور آفتاب است، دیده می شود. این عارضه در زنان باردار بسیار شایع بوده و به ماسک بارداری نیز معروف است.

دلایل ایجاد ملاسم

به گزارش سلامت نیوز، دکتر حمید رشنو متخصص پوست و مو بیان این که مصرف قرص های جلوگیری از بارداری سبب ایجاد ملاسم می شود، افزود: وقتی زنان وضع حمل می کنند یا مصرف قرص های جلوگیری از بارداری را متوقف می کنند، ملاسم با خودی خود برطرف می شود. وی با بیان این که ملاسم در میان مادران باردار زمانی ایجاد می شود که دچار تغییرات هورمونی می شوند، یعنی سلول های تولید کننده رنگ در پوست بدن (ملانوسیت ها) رنگ بیش از حد تولید می کنند، تصریح کرد: افرادی که رنگ پوست شان تیره است، بیشتر در معرض ابتلا به ملاسم قرار می گیرند؛ چون ملانوسیت های فعال در پوست آن ها بیشتر از افراد با پوست روشن است.

پیشگیری

پوست صورت این افراد به نور آفتاب حساس است بنابراین نباید در معرض نور قرار گیرند. همچنین این افراد نباید از قرص های هورمونی زنانه (LD) استفاده کنند. استفاده از داروهای لک بر در کاشش رنگ دانه ها موثر خواهد بود، البته تغییرات هورمونی، ملاسم را تشدید می کند. این متخصص پوست و مو بیان این که

دلایل و راهکارهای درمان تورم پاها

پزشکی

حتما برای شما هم اتفاق افتاده است که یک روز صبح از خواب بیدار و متوجه شوید که پاها یتان ورم کرده است. در این شرایط هیچ دلیلی برای این مشکل پیدا نمی کنید اما با خواندن این مطلب شاید بتوانید متوجه علت آن شوید.

پره اکلامپسی

از عوارض دوران بارداری است. این بیماری یکی از علت های مهم مرگ و میر مادران باردار است که باعث عوارض جنینی و مادری می شود. این عارضه با فشار خون سیستولیک بیشتر از ۱۴۰ میلی متر جیوه یا دیاستولیک بیشتر از ۹۰ میلی متر جیوه که معمولا همراه با پروتئینوری (وجود پروتئین در ادرار) است، تشخیص داده می شود. ممکن است به طور معمول پای زن باردار متورم شود اما اگر تورم همراه با سردرد، حالت تهوع، مشکل تنفس یا درد در شکم باشد، می تواند نشانه ای از این بیماری باشد. تورم حدود هفته بیستم بارداری شروع می شود و با فشار خون بالا ارتباط دارد. این مشکل می تواند به کبد یا کلیه ها آسیب برساند و اگر درمان نشود، می تواند سلامت فرد را به طور جدی تهدید کند. اگر این علائم را دارید، حتما به پزشک خود بگویید.

لنفوما نوعی سرطان

لنفوم گروهی از تومورهای یاخته های خونی است که از لنفوسیت ها به وجود می آید. نشانگان این بیماری عبارت است از: بزرگ شدن غدد لنفاوی که معمولا بدون درد است، تب، تعرق، خارش، کاهش وزن، احساس خستگی و دیگر علائم. این بیماری زمانی بروز می کند که یک یا چند گره لنفاوی – غدد کوچک که

بخشی از سیستم ایمنی بدن است – آسیب می بیند یا از بین می رود، همان طور که اغلب در درمان سرطان اتفاق می افتد. در نتیجه بدن مایع کمتری از دست می دهد و این می تواند سبب سوزش و تورم پاها شود.

ادم

زمانی که بدن آب زیادی نگه می دارد می تواند پاها و همچنین دست ها و صورت را متورم کند. به گزارش Web MD، شما ممکن است این حالت را پس از یک پرواز طولانی یا پس از ساعت ها ایستادن تجربه کنید. برخی از زنان نیز آن را در دوره ماهانه خود تجربه می کنند. اما گاهی اوقات می تواند نشانه ای از یک مشکل جسمی مانند سطح پروتئین کم، نارسایی قلبی یا بیماری کلیوی یا کبدی باشد.

نارسایی مزمن در پیچه های سیاهرگی

برای بازگشت خون از پاها به قلب، خون در رگ هایی با "در پیچه های یک طرفه" حرکت می کند تا از بازگشت آن جلوگیری شود. این در پیچه های می تواند هنگامی که فرد دیز گرتر می شود، آسیب ببینند.

نارسایی قلبی

اگر خون به خوبی در مسیر درست جریان نداشته باشد، می تواند در پاها باعث تورم شود. نارسایی قلب، می تواند ناراحت کننده باشد. ممکن است نفس کشیدن برای شما دشوار شود. اگر دچار این مشکل هستید، به موقع به پزشک مراجعه کنید.

بیماری کلیوی

کلیه در واقع فیلتر زباله های بدن است و اگر درست کار نکند (به

پنج قاشق غذاخوری پودر زردچوبه را با ۱۰ قاشق غذاخوری شیر مخلوط کنید. شیر دارای اسید لاکتیک و کلسیم است که پوست را نرم و لطیف می کند.

۴. آب پیاز

آب پیاز یکی دیگر از داروهای موثر طبیعی است. آب پیاز دارای طیف وسیعی از ترکیبات حاوی گوگرد است که می تواند تکه های تیره یا تغییر رنگ پوست را از بین ببرد. همچنین، آب پیاز سبب تغذیه سلول های پوست می شود.

۵. ژل آلوتئورا

باتوجه به وجود پلی ساکرایدها در ژل آلوتئورا، این ماده می تواند باعث بازگرداندن رنگ اصلی پوست شود. همچنین می تواند سلول های مرده پوست را حذف و سلول های جدید را ترمیم کند.

برگ آلوتئورا را بر دارید و ژل تازه آن را استخراج کنید.

ژل را به طور کامل در ناحیه آسیب دیده قرار دهید و به آرامی یک یا دو دقیقه ماساژ دهید. بگذارید برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی صورتتان بماند و سپس پوستتان را با آب گرم بشویید.

علت شرايطی مانند ديابت يا فشار خون بالا) نمک زياد (سدیم) در خون می ماند و این موضوع باعث می شود که بدن شما آب بیشتری را حفظ کند. در این شرایط پاها و مچ پای شما متورم می شود.

چه کاری می توانید انجام دهید؟

• استفاده از یخ، استراحت، ماساژ همراه با کمی فشار و قراردادن پاها بالاتر از سطح بدن به شما کمک می کند.

• اگر پا های خود را بالا بیاورید، مایع از پا های شما دور خواهد شد.

• یخ باعث محدود شدن جریان خون به منطقه می شود و درد شما را کاهش می دهد.

• اگر هر ساعت کمی راه بروید، مایع به هیچ وجه در یک مکان قرار نمی گیرد.

تجویز های پزشکی

بعضی از دارو های در مان فشار خون بالا، ديابت و التهاب، در این زمینه مفید است. همیشه قبل از تغییر یا قطع دارو های خود با پزشک صحبت کنید.

اضافه کردن منیزیم به رژیم غذایی

اگر ۲۰۰ تا ۴۰۰ میلی گرم منیزیم را به رژیم غذایی روزانه خود بیفزایید، بدن می تواند مایعات اضافه را به راحتی دفع کند. مواد غذایی حاوی این ماده معدنی عبارت است از گوجه فرنگی، موز، بادام و کلم بروکلی.

قبل از مصرف مکمل، با پزشک مشورت کنید.

کیک اسفنجی خامه ای

آشپزی من

مواد لازم

آرد الک شده – یک پیمانه
بیکینگ پودر – دو قاشق چای خوری
نمک – یک چهارم قاشق چای خوری
کره – ۱۵۰ گرم
شکر – یک پیمانه
وانیل – نصف قاشق چای خوری
تخم مرغ – سه عدد

برای وسط کیک:

کره نرم شده – ۱۰۰ گرم
پودر قند – یک و یک چهارم پیمانه
شیر – یک قاشق غذاخوری
مرای توت فرنگی یا تمشک – به مقدار کافی

روش تهیه

فر را از قبل در دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم کنید.

می توانید از قالب مینی مافین استفاده کنید.

آرد، بیکینگ پودر و نمک را در کاسه ای الک کنید و کنار بگذارید.

در کاسه بزرگی، کره و شکر را پنج دقیقه با همزن هم بزنی تا حالت کرم یکدستی را پیدا کند.

وانیل و بعد تخم مرغ ها را یکی یکی اضافه کنید و هر بار هم بزنی تا مخلوط شود. آرد را بیفزایید و با یک لیسک زیر و رو کنید تا با بقیه مواد مخلوط شود اما زیاد هم نزنید چون باعث سفت شدن کیک شما خواهد شد.

مایه را با قاشق داخل قالب بریزید طوری که هر کاپ تقریبا تا نیمه پر شود.

آن را در طبقه وسط فر قرار دهید و به مدت ۱۵-۱۲ دقیقه بپزید.



پنج قاشق غذاخوری پودر زردچوبه را با ۱۰ قاشق غذاخوری شیر مخلوط کنید. شیر دارای اسید لاکتیک و کلسیم است که پوست را نرم و لطیف می کند.

۴. آب پیاز

آب پیاز یکی دیگر از داروهای موثر طبیعی است. آب پیاز دارای طیف وسیعی از ترکیبات حاوی گوگرد است که می تواند تکه های تیره یا تغییر رنگ پوست را از بین ببرد. همچنین، آب پیاز سبب تغذیه سلول های پوست می شود.

۵. ژل آلوتئورا

باتوجه به وجود پلی ساکرایدها در ژل آلوتئورا، این ماده می تواند باعث بازگرداندن رنگ اصلی پوست شود. همچنین می تواند سلول های مرده پوست را حذف و سلول های جدید را ترمیم کند.

برگ آلوتئورا را بر دارید و ژل تازه آن را استخراج کنید.

ژل را به طور کامل در ناحیه آسیب دیده قرار دهید و به آرامی یک یا دو دقیقه ماساژ دهید. بگذارید برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی صورتتان بماند و سپس پوستتان را با آب گرم بشویید.

بخشی از سیستم ایمنی بدن است – آسیب می بیند یا از بین می رود، همان طور که اغلب در درمان سرطان اتفاق می افتد. در نتیجه بدن مایع کمتری از دست می دهد و این می تواند سبب سوزش و تورم پاها شود.

ادم

زمانی که بدن آب زیادی نگه می دارد می تواند پاها و همچنین دست ها و صورت را متورم کند. به گزارش Web MD، شما ممکن است این حالت را پس از یک پرواز طولانی یا پس از ساعت ها ایستادن تجربه کنید. برخی از زنان نیز آن را در دوره ماهانه خود تجربه می کنند. اما گاهی اوقات می تواند نشانه ای از یک مشکل جسمی مانند سطح پروتئین کم، نارسایی قلبی یا بیماری کلیوی یا کبدی باشد.

نارسایی مزمن در پیچه های سیاهرگی

برای بازگشت خون از پاها به قلب، خون در رگ هایی با "در پیچه های یک طرفه" حرکت می کند تا از بازگشت آن جلوگیری شود. این در پیچه های می تواند هنگامی که فرد دیز گرتر می شود، آسیب ببینند.

نارسایی قلبی

اگر خون به خوبی در مسیر درست جریان نداشته باشد، می تواند در پاها باعث تورم شود. نارسایی قلب، می تواند ناراحت کننده باشد. ممکن است نفس کشیدن برای شما دشوار شود. اگر دچار این مشکل هستید، به موقع به پزشک مراجعه کنید.

بیماری کلیوی

کلیه در واقع فیلتر زباله های بدن است و اگر درست کار نکند (به

سلامت

مصرف ترکیب "ماست بازیره" لاغرکننده است

از مکمل های درمانی مناسب برای کاهش وزن، ماست مهزل بدون نان است؛ به این ترتیب که ۲۰۰ گرم ماست با یک قاشق غذاخوری زیره سیاه مخلوط و خورده شود.

محمدعلی زارعیان، دستیار تخصصی طب ایرانی، اظهار کرد: سالاد تهیه شده از کاهو، یک قاشق روغن زیتون و کمی دارچین، میخک و هل، مکمل درمانی مناسبی برای کمک به رفع بی خوابی در سالمندان است.

اگر اشتها خوب باشد اما اثر غذا خوردن در بدن ظاهر نشود، یکی از تشخیص ها این است که غذا بیش از نیاز مصرف می شود و بدن قادر به هضم آن نیست. از مکمل های درمانی مناسب برای در مان موضعی کبهر، ترکیبی از گلاب و سرکه با نسبت ۳ به ۲ است که باید به صورت موضعی روی نواحی مبتلا به کبهر اسبزی شود.

مداومت در خوردن تخم کتان به صورت خام به دلیل دارا بودن اجزایی با خاصیت "آنتاگونیستی" در ارتباط با ویتامین "B۶" می تواند علائم کاهش



پرسش و پاسخ

حسن کریمی متخصص کلیه و مجاری ادراری - فارس

س: شایع ترین علت وجود خون در ادرار چیست؟ من کلیه های ملتهب شده است و بعد از آن در ادرار خون مشاهده کردم؟

ج: عفونت ادراری یکی از علل مشاهده خون در ادرار است. هر گونه التهاب و تورم اعم از منشأ ویروسی و باکتری می تواند باعث خون ریزی در ادرار شود و نکته مهم این است که وقتی خون ریزی ادراری به علت التهاب و تورم مجرا و مثانه و کلیه باشد، علائم دیگر مانند سوزش شدید ادرار، درد، تکرر ادرار و گهگاهی تب نیز به همراه دفع خون دیده می شود. وقتی فرد آزمایش ادرار می دهد علاوه بر سلول های خونی سلول های التهابی و باکتری نیز در ادرار وجود دارد. این بیماری با مصرف آنتی بیوتیک و مصرف مایعات فراوان بهبود پیدا می کند. از نمونه عفونت ویروسی که باعث التهاب شدید و خون ریزی شدید از مثانه می شود می توان به آدنوویروس اشاره کرد که فرد به طور ناگهانی دچار خون ریزی شدید از مثانه می شود، و با وجود خون ریزی شدید بیماری خود به خود کنترل می شود. وجود خون در ادرار می تواند از علائم تومور یا سرطان هم باشد. یکی از شایع ترین علت های خون ریزی ادراری، سرطان های دستگاه ادراری به ویژه سرطان مثانه است؛ البته در سرطان لوله حالب و کلیه ها نیز خون در ادرار دیده می شود. شایع ترین علت وجود خون در ادرار، سرطان مثانه است. در افرادی که سیگار، قلیان و انواع مواد دخانی را مصرف می کنند، امکان ابتلا به سرطان مثانه بیشتر است. اگر شما سیگار می کشید باید وضعیت شما از نظر سرطان مثانه بررسی شود. یکی از علل شایع خون ریزی ادراری، وجود سنگ در سیستم ادراری اعم از سنگ کلیه ها، مثانه و حالب است. حرکت سنگ و تحریک موضعی آن باعث التهاب مخاط مثانه و مجرا و کلیه می شود و خون ریزی در ادرار را به همراه دارد که با درمان سنگ خون ریزی نیز از بین خواهد رفت.

ارتباط با صفحه سلامت

سامانه پیام کوتاه: ۲۰۰۰۹۹۹

تلگرام: @Zendegiisalam

شماره تلگرام: ۰۹۱۵۲۰۳۹۱۵

ارتباطی سوال کلمه سلامت هفته ششم

سوالات خود را در زمینه های مختلف سلامت، پیشگیری و درمان، گیاهان دارویی، ورزش و طب سنتی را ما در میان بگذارید و پاسخ آن را از کارشناس دریافت کنید

خلاصی از کپک شدن گوش بعد از پرواز

دانشتنی ها

(چهارشنبه ها)

حدود یک سوم از افرادی که با هواپیما سفر می کنند، گوش درد یا حالت کپک شدن گوش را تجربه می کنند. این عارضه که حس فشار در گوش است، ممکن است در حال پرواز یا پس از آن رخ دهد و به وارد آمدن فشار به "درده صماخ" و "دیگر یافت های گوش میانی" منجر شود. علت بروز این حالت تغییرات ناگهانی فشار هواست که گوش را به دردی آورد یا آن را به اصطلاح کپک می کند. اما شما خیلی راحت با چند ترنند ساده می توانید از حس دردناک کپک شدن و فشار روی پرده صماخ گوش نجات پیدا کنید.

* بازدم

سوراخ های بینی خود را از هر دو طرف با انگشت بگیرید و دهانتان را ببندید. هوا را از ریه خارج کنید و طوری بازدم خود را بیرون بفرستید که هوا به سمت گونه ها بیرون برود. در این حالت، صدای تریکین را در گوش خود حس می کنید که بیانگر این است که هوای به دام افتاده در گوش شما خارج شده و به تعادل رسیده است.

* جویدن آدامس

آدامس بجوید یا شکلات سفت بخورید تا به دفعات بیشتری عمل بلع و قورت دادن را انجام دهید. بلغیدن، «شیپور استاش» را در گوش میانی باز می کند. این لوله پشت بینی را به گوش میانی متصل می کند. با فعال کردن «شیپور استاش»، فشار در گوش به تعادل می رسد. خمیازه کشیدن نیز عضلات را تحریک به فعال کردن «شیپور استاش» می کند.

* استفاده از گوش گیر های مخصوص

از گوش گیر هایی استفاده کنید که فشار هوا را کاهش می دهد. این گوش گیر ها را می توانید از بیشتر داروخانه ها تهیه کنید. گوش گیر های مخصوص، جریان هوایی را که وارد گوش می شود، محدود می کند و در پی آن گوش داخلی به آرامی با تغییرات فشار هوا تطبیق پیدا می کند.

برفک دهان را چگونه درمان کنیم؟

دهان و دندان

(چهارشنبه ها)

قاری که به نام کاندیدا در بیماری برفک دهان بیش از حد رشد می کند؛ کاندیدا به طور طبیعی در دهان، دستگاه گوارش و پوست بسیاری از افراد سالم وجود دارد. به گزارش سلامت نیوز، وقتی تعادل عملکرد سیستم ایمنی در مواجهه با باکتری های طبیعی بدن به هم می خورد، برفک دهان بروز پیدا می کند. در این مطلب چند ماده طبیعی را معرفی می کنیم که تاثیر به سزایی در بهبود برفک دهان دارد.

* نمک

نصف تا یک قاشق چای خوری نمک را در یک فنجان آب گرم بریزید و دهانتان را روزانه چند بار با این محلول غرغره کنید.

* روغن نارگیل

روغن نارگیل را با استفاده از یک توپ پنبه ای به همه قسمت های دهان بزنید و بگذارید ۱۰ دقیقه بماند؛ سپس دهان خود را با آب گرم بشویید؛ این کار را روزانه چند بار به مدت یک هفته انجام دهید.

* سرکه سیب

دو قاشق چای خوری سرکه سیب و نصف قاشق چای خوری نمک را در یک فنجان آب گرم بریزید؛ سپس دهان خود را با این محلول بشویید.