

#### پرسشی و پاسخ

تجربز داروها، ننه‌ایا معاینه‌باینب، و ۳۰فقتن شرح حال ایگان بدیر است و اقتر ب یاسغ به سوات صرف داروبی توصیه می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف نشود.

#### دکتر احمد معافی

متخصص رادیو تریابی و آنکولوژی

### من قرار است برای بیماری شیمی درمانی شوم. آیا طول شیمی درمانی باعث ریزش موهایم می‌شود؟

یکی از راه‌های درمان انواع سرطان، شیمی درمانی است که بسیاری از بیماران در طول مدت درمان به این شیوه نیاز پیدا می‌کنند.

برخلاف تصور برخی از بیماران سرطانی، شیمی درمانی به عنوان یک دارو عمل نمی‌کند، بلکه روشی وسیع و متواتر است.

برخی از بیماران سرطانی تصور می‌کنند که همه داروهای شیمی درمانی تاثیر یکسانی روی همه افراد مبتلا دارد که این مسئله یک تفکر کاملاً اشتباه و رایج بین بیماران محسوب می‌شود.

همه بیماران سرطانی باید در خصوص عوارض داروهای شیمی درمانی فقط از پزشک معالج خود مشورت بگیرند، بیماران سرطانی که در سالن‌های انتظار مراکز درمانی نشسته‌اند نمی‌دانند که به چه نوعی از این بیماری مبتلا هستند و باید چه داروی شیمی درمانی را مصرف کنند، به همین دلیل توصیه پزشکان به افراد این است که به نوع داروهای دیگر افراد مبتلا به سرطان توجه نداشته باشند. اگر دوقلوها به سرطانی خاص مبتلا شوند، ممکن است داروهای شیمی درمانی در آن‌ها عوارض مختلفی داشته باشد، این مسئله در خصوص بیماری‌هایی که دچار سرطان‌های مختلف شده و داروهای شیمی درمانی متفاوتی مصرف می‌کنند نیز کاملاً صدق می‌کند.

ریزش مو در طول درمان سرطان به شیوه شیمی درمانی هیچ ارتباطی ندارد و تصور برخی افراد که ریزش مو نشان دهنده قوی‌بودن روش درمانی شیمی درمانی است، کاملاً اشتباه است.

درمان‌های روتین سرطان سینه معمولاً همراه با ریزش مو است و هیچ ارتباطی به قوی یا ضعیف بودن داروی مصرفی ندارد.

تا به امروز روشی برای جلوگیری از ریزش مو در طول درمان سرطان‌های مختلف کشف نشده است و متأسفانه برخی افراد سوجو با دریافت پول‌های کلان داروهایی را با عنوان مقابله با ریزش مو از بیماران دریافت می‌کنند که هیچ اثر مثبتی ندارد و بسته به نوع دارو ممکن است در طول شیمی درمانی بیماران سرطانی دچار ریزش مو شوند. برخی از داروهای شیمی درمانی دارای عوارض مشترکی هستند که تهوع و بی‌اشتهایی شایع‌ترین این عوارض محسوب می‌شود، به طوری که بی‌اشتهایی در طول درمان با شیمی درمانی در همه روش‌ها دیده می‌شود و هیچ‌گونه راه‌حلی در این زمینه وجود ندارد، بیماران به دلیل غنا نخورن در طول درمان به شدت لاغر می‌شوند.

#### تغذیه

### تفاوت ترکیب انواع چای

تفاوت میان چای سبز، چای اولانگ و چای سیاه در شیوه فرآوری آن‌هاست. چای سبز از برگ‌های تازه تهیه می‌شود که بخار داده می‌شوند تا جلوی تخمیرشان گرفته شود. چای سبز، ترکیبات آنتی‌اکسیدانی و رنگ سبز خود را حفظ می‌کند. اما چای اولانگ کمی تخمیر می‌شود و چای سیاه کاملاً تخمیر می‌شود.

عده‌ای چای اولانگ یا چای سیاه را ترجیح می‌دهند زیرا خوش طعم‌تر و ملایم‌تر است اما چای سبز کمی تلخ مزه است. چای سیاه و چای اولانگ در مقایسه با چای سبز، به مقدار یکسان آنتی‌اکسیدان ندارند و کافئین‌شان تا حدودی بیشتر است اما به این معنی نیست که انتخاب‌های نامناسبی هستند.

اگر به کافئین حساسیت دارید، دمنوش‌های گیاهی می‌توانند جایگزین بسیار خوبی باشند. دمنوش‌های گیاهی کافئین ندارند و می‌توانند خوش‌عطرتر باشند. چای دارچین برای افرادی که دیابت نوع دوم دارند هم از لحاظ طعم و عطر و هم از نظر خاصیت انتخاب خوبی است.

جام چم

# غذاهای بهاری

مهمین رمضان | خبرنگار

#### آشپزی

فصل بهار و نو بر آنه‌های خوشمزه و سبزی‌های رنگارنگی که از دشت‌های مناطق مختلف کشور جمع آوری می‌شود یا توان هر منطقه را سر ذوق می‌آورد تا غذا، مربا، ترشی، خورش، لواشک و... انواع تنقلات را تهیه کنند. تهیه خوراک مناسب فصل از چند جهت پسندیده است. یکی این که از میوه‌ها و سبزی جات که ممکن است خانواده‌ها شناخت کافی نداشته باشند غذا، دسر، کیک و... تهیه می‌شود و بچه‌های خانواده با سبزی و میوه‌های اقلیم خود آشنا می‌شوند، چون سبزی مناسب منطقه خود را مصرف می‌کنند یا سیستم دستگاه گوارش‌شان سازگاری دارد، خلایقیت کدبانوها برای تهیه بهتر و بیشتر فرآورده‌های این محصولات و تعامل با خانم‌های مسن تربی‌ای کسب اطلاع بیشتر هم جای خودش را دارد. در ادامه به بعضی از این غذاها اشاره می‌کنیم.

#### آش گوجه‌سبز

مواد لازم

گوجه سبز- ۷۵۰ گرم

گوشت چرخ کرده -

۳۰۰ گرم

سبزی آش - یک

کیلوگرم

بلغور گندم - ۲ پیمانه

لوبیا قرمز - یک پیمانه

عدس - یک پیمانه

نمناغ خشک - ۳ قاشق سوپ‌خوری

پیاز - نیم کیلوگرم

نمک و فلفل به مقدار لازم

روغن مایع

روش تهیه:

لوبیا قرمز را در یک کاسه آب به مدت ۲۴ ساعت و بلغور و عدس



را هم به صورت جداگانه به مدت یک ساعت خیس کنید.

یکی از پیازها را پوست بکنید و پس از خرد کردن، در تابه‌ای حاوی مقداری روغن داغ شده، بریزید تا نیمه‌سرخ شود. سپس گوشت چرخ کرده را به پیاز اضافه کنید و همراه با آن تفت دهید.

اضافه کردن کمی نمک و فلفل به گوشت را نیز فراموش نکنید. در تابه را بگذارید تا گوشت هم‌زمان با سرخ شدن بپزد. در این فاصله زمانی، بقیه پیازها را پوست کنده و به صورت خاللی خرد کنید.

یک قابلمه بزرگ مخصوص آش آماده کنید و در آن کمی روغن بریزید و روی شعله اجاق گاز قرار دهید. پیازهای خاللی‌شده را داخل روغن سرخ کنید و بعد یک قاشق از نمناغ خشک را نیز در روغن تفت دهید؛ البته پیش از آن، کمی از پیاز داغ را برای تزیین روی آش بردارید. حالا لوبیا را همراه دو لیوان آب اضافه کنید و بگذارید نیم‌پز شود.

عدس و بلغور را اضافه و صبر کنید تا این حبوبات

هم نیم پز شود. در فاصله زمانی لازم برای پخت حبوبات، سبزی را پاک کنید و پس از شستن، به صورت درشت خرد کنید. بعد از این که همه حبوبات نیم‌پز شدند، سبزی را همراه دو لیوان آب جوشیده به غذا اضافه کنید. گوجه‌سبزه‌ها را بشوید و هسته آن‌ها را جدا کنید. بعد از این که سبزی پخته شد، گوجه‌ها را همراه گوشت چرخ کرده سرخ شده به آش اضافه کنید. در این مرحله، حرارت را کم کنید و اجازه دهید تا آش کاملاً جا بیفتد.

در پایان در تابه کوچکی مقداری روغن بریزید و روی

حرارت قرار دهید تا داغ شود. سپس دو قاشق باقی مانده نمناغ خشک را در آن تفت دهید. حالا روی آش را با نمناغ داغ و پیاز داغ تزیین کنید.

#### کوکوی والک

مواد لازم برای ۴ نفر:

والک - ۳۰۰ گرم

تخم مرغ - ۴ عدد

گردوی خرد شده - ۳ قاشق غذاخوری

زرشک - ۲ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل - به میزان دلخواه



#### روش تهیه:

والک را تمیز و خرد کنید. این گیاه بسیار لطیف است و با خرد کردن زیاد له می‌شود. پس حواستان موقع خرد کردن به این موضوع باشد. پس از خرد کردن، تخم‌مرغ‌ها را به آن بیفزایید و با هم مخلوط کنید. گردو و زرشک را به میزان دلخواهتان به مایه کوکو بیفزایید و نمک و فلفل را به میزان لازم به آن اضافه کنید و در یک تابه با روغن کاملاً داغ بریزید و سرخ کنید. پس از سرخ شدن کوکو را بر گردانید و طرف دیگر آن را کامل سرخ و سرو کنید. این کوکو را می‌توانید در قالب‌های کوچک نیز سرخ و سرو کنید.

#### ساختار عنبیه (ایریس)

عنبیه چشم پیچیده ترین بافت بدن است که با جهان خارج تماس دارد؛ قسمتی از مغز که با هزاران عصب در ارتباط است.

### دهان و دندان

### علت تغییر رنگ دندان‌ها

تغییر رنگ سطوح خارجی دندان‌ها در دو دسته بیماری‌ان جوان و پیر بسیار شایع است و عوامل زیر در ایجاد آن موثر است:

-بهداشت ضعیف دهان

-ترمیم‌های موجود

-خونریزی لثه‌ها

-تجمع پلاک

-عادت‌های تغذیه‌ای

-حضور باکتری یا قارچ‌های رنگ‌زا

علل تجمع رنگدانه‌ها: ۱- نوشیدن زیاد قهوه و چای ۲- بهداشت ضعیف دهانی ۳- کشیدن سیگار یا تنباکو ۴- مصرف برخی غذاها یا داروها

#### راه‌های برطرف کردن پر رنگی دندان‌ها چیست؟

اغلب رنگدانه‌های سطحی به کمک اعمال «پروفیلاکسی» قابل برداشت است، اما برخی از تغییر رنگ‌های سطحی، ترمیم‌های رنگ‌دندان و نواحی معدن زدایی شده روی دندان‌ها با چنین تمیز کردنی قابل اصلاح نخواهد بود. در این موارد باید از درمان‌های لمینت و سفید کردن دندان‌ها (Bleaching) استفاده کرد.

#### بیشتر بدانیم

### نکاتی که هنگام استفاده از وکس باید رعایت کنید

برای وکس صورت معمولاً از موم‌هایی استفاده می‌شود که با گرم است یا سرد. اگر موم گرم باشد باید مراقب تاول زدن و سوختگی پوست بود بنابراین نباید این کار به وسیله اشخاص ناوارد انجام شود. در مورد موم سرد باید به نحوه استفاده دقت کنیم، موم باید به حدی غلیظ باشد که فقط موهای زاید را بردارد و به پوست صدمه‌ای نرزد. از دیگر مشکلات شایع خانم‌ها بعد از وکس کردن، جوش زدن و التهاب و عفونت ریشه مو است که تا چند روز بعد از موم انداختن باقی می‌ماند اما مشکلی که شاید بسیار مهم‌تر باشد، امکان پخش شدن عفونت‌های ویروسی با موم آلوده یا کاردک روی صورت است، بنابراین افرادی که دچار تبخال، زگیل یا جوش چرکی هستند، باید از انجام این کار بپرهیزند زیرا باعث پخش عفونت روی صورت و دیگر نقاط پوست می‌شود.

هفته‌نامه سلامت

#### سلامت

### اصلی ترین علامت‌های آلزایمر

۴

دشواری در بیان وادای کلمات کاهش یا ضعف استدلال



۱

از دست دادن حافظه



۲

جا به جا گذاشتن اجسام تغییرات در خلق و خو و رفتار



۳

سردرگمی در تشخیص زمان و مکان



۵

دشواری در پیگیری مسائل زندگی اختلال درک تصاویر، اندازه و فاصله‌ها



۶

کنار کشیدن از کار و فعالیت‌های اجتماعی



#### آشپزی‌بون

### دسر ویتامینه (برای دانش آموزان)

- ابتدا انجیر را به مدت چند ساعت داخل آب می‌ریزیم تا خیس بخورد. سپس هسته خرما را جدا می‌کنیم.
- بستنی، خرما، انجیر، پسته، گردو و کاکائو را داخل مخلوط کن می‌ریزیم.
- شیر را اضافه و مخلوط می‌کنیم. مایع اصلی معجون آماده شده است.
- عسل را اضافه می‌کنیم. زرده تخم مرغ را هم می‌توانید داخل مواد اصلی اضافه کنید.
- برای تزیین می‌توانید از انواع کمپوت، ژله، آجیل و... استفاده کنید.

- موک- یک عدد ● عسل- مقداری ● انجیر - ۱۵ عدد ● خرما - ۱۰ عدد ● بستنی - تقریباً ۳۵۰ گرم ● گردو - ۴ عدد ● پسته - ۵۰ عدد ● شیر - نیم لیتر ● کاکائو - یک قاشق غذا خوری

