

پرسش و پاسخ

نمونه‌ز دل‌وها تنه‌ها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اکثر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود. پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر سید سعید اسماعیلی

متخصص طب سنتی

تفاوت بین ز الو در مانی و فصد چیست و هر یک برای در مان چه بیماری هایی به کار می رود؟
فصد معمولاً پاک سازی عمومی تر است. یعنی خون را به صورت سیستمیک از بدن خارج می کند و در بیماری های عام تر استفاده می شود برای مثال اگر فردی در دستگاه گوارش و قلب و عروق یا سیستم مغز و اعصاب مشکل دارد، برای وی فصد انجام می شود. ز الو درمانی در مواردی که قرار است یک پاک سازی خاص در یک مورد خاص انجام شود. برای مثال پاک سازی عام با فصد انجام شده است و در ادامه می خواهیم به صورت موضعی دمل را پاک سازی کنیم یا فصد داریم پاک سازی سیستم مغزی را انجام دهیم، در این موارد در همان ناحیه ز الو گذاشته می شود. برای مواردی که قوت فرد مناسب باشد در قدم اول فصد انجام می دهیم و در مرحله بعدی ز الو در مانی. برای افرادی که سن خیلی بالا یا خیلی پایین دارند زیر ۱۴ سال فصد انجام نمی شود) ممکن است انجام فصد خیلی مناسب نباشد. در این موارد از الو در مانی استفاده می شود.

چند سال است که دچار درد لته هستم.
اگر سوال شما در باره ز الو در مانی است در مواردی که لته ها ملتهب است یا لته تحلیل رفته است می توان از ز الو در مانی استفاده کرد. برای تقویت لته ها استفاده از گل سرخ سماق و پوست انار مناسب است می توانید این مواد را آسیاب کنید و با مسواک یا دست روی لته بمالید. مالمید بعضی از روغن ها مانند روغن گل سرخ روی لته ها به تقویت لته کمک می کند.

سواد سلامت

کربو کسی تراپی چیست؟

به تریق گاز کربنیک زیر پوست «کربو کسی تراپی» می گویند. برای بر طرف کردن مشکلات زیبایی و در مان سلولیت می توان از این روش استفاده کرد. استفاده از دی اکسید کربن در پزشکی، روش جدیدی نیست و قرن هاست که از آن برای در مان های پزشکی استفاده می شود. کربو کسی نام علمی گاز دی اکسید کربن (CO۲) است و در کربو کسی تراپی گاز دی اکسید کربن زیر پوست تزریق می شود. بدن این مورد را به عنوان کمبود اکسیژن تلقی می کند و جریان خون را در این منطقه افزایش می دهد. این افزایش گردش خون سبب رسیدن مواد مغذی به این منطقه می شود و در پی آن ترمیم سلولی اتفاق می افتد. کربو کسی تراپی، در دهه ۱۹۳۰ در فرانسه مورد استفاده قرار گرفت. محققان پی برده بودند که آب استخرهای غنی شده با دی اکسید کربن باعث بهبود زخم و جراحات می شود. در دهه ۱۹۵۰ متخصصان قلب از این روش برای در مان مبتلایان به بیماری انسداد شریانی و همچنین دیگر اختلالات ناشی از گردش خون و تجمع چربی در شریان ها استفاده کردند. از سال ۱۹۹۵، زمانی که اصطلاح Therapy Carboxy ابداع شد، محبوبیت آن در زمینه زیبایی و به ویژه در مان جوان سازی پوست افزایش یافت. نتایج مطالعات نشان می دهد که این روش سبب افزایش کشش پوست، افزایش گردش خون بدن و در نتیجه بهبود ظاهر پوست می شود. از

این روش به منظور جوان سازی، ترمیم سیاهی و گودی زیر چشم، کاستن از چروک ها و ترک های پوستی، باز تولید کلاژن و کاهش سلول های چربی یا سلولیت ها استفاده می شود.



مریم سادات کاظمی | مترجم

بیماری

اگر چه پی کی یو جزو بیماری های نادر محسوب می شود و به طور کلی از هر ده هزار تولد، یک مورد ابتلا وجود دارد اما این بیماری در مناطقی مانند اروپا و آمریکا بیشتر دیده می شود و در مناطق آسیایی، آفریقایی و نژاد لاتین شیوع نسبتاً کمتری دارد.

بیماری فنیل کتونوری با انجام آزمایش خون نوزاد طی نخستین روز های تولد قابل تشخیص است که به دلیل تاثیر جدی بیماری بر سلامت نوزاد، امروزه در برخی جوامع طرح های غربالگری اجرا می شود؛ همچنین در صورت ز مینه خانوادگی حتما باید این مسئله مورد توجه باشد. تشخیص ندادن بیماری عوارض جدی مانند تاخیر در رشد، میکروسفالی، تشنج، اگر ما و... را به همراه دارد و می تواند به عقب ماندگی ذهنی و اختلالات رفتاری حر کنتی منجر شود.

از آن جا که فنیل کتونوری یک اختلال ژنتیکی است، در مان قطعی برای آن وجود ندارد و تنها محدودیت های منابع پروتئینی مانند شیر، تخم مرغ، پنیر، خشکبار، سویا و... به عنوان مهم ترین منبع فنیل آلانین اساس کنترل بیماری است. البته برای پیشگیری از عوارض ثانویه چنین کمبود های غذایی، باید برنامه تغذیه خاصی مانند شیر خشک مخصوص و... رعایت شود و این بیمار ان به طور مرتب تحت آزمایش اندازه گیری فنیل کتونوری قرار گیرند

به مناسبت روز جهانی " پی کی یو "، بیماری با مشکلات فراوان

این بار هم پای یک «ژن» در میان است

۲۹ ژوئن مصادف با ۸ تیر ماه، از سال ۱۳۰۱ میلادی به عنوان روز جهانی بیماری «فنیل کتونوری» نام گذاری شده است. فنیل کتونوری که به «پی کی یو» شهرت دارد، بیماری ناشی از یک اختلال ژنتیکی است که طی آن ژن جهش یافته از هر دو والد به فرزند منتقل می شود، در نتیجه آنزیم لازم برای تبدیل فنیل آلانین به تیروزین (یکی از اسیدهای آمینه ضروری) تولید نمی شود و تجمع غیر عادی فنیل آلانین عوارض متعددی را در پی دارد.

تا سطح این اسید آمینه در حد مناسب باشد. اگر چه این بیماری با مشکلات فراوانی برای بیماران همراه است اما در صورت رعایت اصول تغذیه و در مان، امکان ز ندگی موفق برای آن ها وجود دارد و می توانند زندگی طبیعی داشته باشند.

علائم

نوزادان تازه متولد شده مبتلا به بیماری فنیل کتونوری علائم را نشان نمی دهند. در حدود ۳ تا ۶ ماه بعد، نوزادان مبتلا به «پی کی یو» در مان نشده فعالیت شان کمتر خواهد شد.

آن ها در مورد چیز هایی که در اطرافشان است، کمتر علاقه نشان می دهند. بعد از یک سال، کودک ممکن است تاخیر های شدیدی را در رشد و تکامل خود داشته باشد. کودک مبتلا به بیماری فنیل کتونوری دارای سطوح پایینی از ماده ملانین در بدن خود هستند، ماده ای که به مو و پوست رنگ می دهد. به همین دلیل است که فنیل آلانین وقتی تجزیه می شود، از یکی از محصولات آن برای تولید ملانین استفاده می شود.

در نتیجه، کودکان مبتلا به این بیماری اغلب دارای پوستی کمرنگ و رنگ پریده، موهای بور و چشم آبی هستند.

درمان (کنترل)

این بیماری در مان قطعی ندارد اما هنگام تشخیص با رژیم های غذایی خاص می توان تا حد زیادی از عوارض آن پیشگیری کرد. همان گونه که گفته شد راه در مان این بیماری استفاده از شیر های بدون فنیل آلانین (شیر لوفتالاک یا فنیل فری) است. به عبارتی با حذف فنیل آلانین در برنامه غذایی این افراد می توان از بروز علائم یاد شده جلوگیری کرد. در صورت تشخیص به موقع و شروع استفاده از شیر مخصوص «فنیل کتونوری» از ابتدای نوزادی، پیش آگهی خوب خواهد بود و با رعایت رژیم کنترل کننده، کودک مبتلا دارای هوش طبیعی و رفتار مناسب خواهد بود و با کنترل سطح فنیل آلانین خون، زندگی سالم و بدون مشکلی خواهد داشت. ولی تاخیر در در مان، به بروز عقب ماندگی ذهنی، کوچکی دورس و اختلالات رفتاری و تشنج منجر خواهد شد.

آشنایی من

تارت گوجه و کدو



- ابتدا مقداری خمیر هزار لانه تهیه کنید. فر را با دمای ۲۳۰ سانتی گراد گرم کنید و روی سینی فر کاغذ روغنی بیندازید.
- کدو را بشویید و به صورت خیلی نازک ورقه ورقه کنید و آن را به مدت ۲ تا ۴ ساعت داخل آب لیمو و مقداری نمک و فلفل قرار دهید و درون ظرف در بسته داخل یخچال بگذارید.
- روغن زیتون را داخل تابه داغ و کدو ها را داخل آن سرخ کنید؛ کدو را بعد از سرخ کردن از تابه خارج کنید.
- پیاز را به صورت ریز خرد و آن را درون روغن کدو سبزی را در روغن جداگانه به خوبی سرخ کنید و به آن مقداری نمک، فلفل و در نهایت کدو اضافه کنید.
- خمیر هزار لاراروی تخته کار که آرد پاشی شده است باز کنید و آن را به روی کاغذ روغنی انتقال دهید و با چنگال آن را سوراخ سوراخ کنید.
- پنیر را رنده کنید و روی خمیر بریزید و مواد را روی پنیر پخش کنید ولی چند سانتی از اطراف را خالی کنید.
- گوجه فرنگی را به صورت خیلی نازک برش بزنید و روی مواد قرار دهید.
- تخم مرغ را داخل ظرفی بشکنید و کاملاً هم بزنید و آن را روی تارت بریزید.
- خمیر کناره تارت را به سمت تو تا بزنید. تارت را در طبقه وسط فر به مدت ۴۰ تا ۵۰ دقیقه بپزید و بعد از پخت روی آن زیتون خرد شده بریزید.

روغن زیتون - ۲ قاشق سوپ خوری ● پیاز - یک عدد ● پنیر پارمزان - ۱۵۰ گرم ● خمیر هزار لاه - ۴۰۰ گرم ● گوجه فرنگی - یک عدد ● تخم مرغ - یک عدد زیتون - ۱۰۰ عدد ● آرد - به میزان لازم ● نمک - به میزان لازم ● فلفل سیاه - به میزان لازم ● آب لیمو - ۳ قاشق غذا خوری ● کدو سبز - نیم کیلو گرم

سلامت

پزشکان در باره در دها چه می گویند؟



از شایع ترین دلایل مراجعه به پزشک، بروز درد در بدن است. معمولاً در این مواقع پزشک سعی می کند در مقطع اول باتجویز مسکن از درد بیمار بکاهد. اما نکاتی وجود دارد که با آگاهی از آن ها، روند مراجعه و ویزیت دکتر برای ما متفاوت می شود.

مسکن در مانی دایمی نیست

مصرف داروهای تسکین دهنده، راه در مانی دایمی و سالمی نیست. بهترین پزشکان با شما در باره علت درد سخن می گویند. آن ها بررسی می کنند که به طور دقیق منبع و عامل درد را پیدا کنند. این که در دناشی از کمبود فعالیت، استرس زیاد و آرتروز است یا دلایل دیگری ممکن است عامل آن باشد.

گرمایا یخ

ممکن است پزشک کمک گرفتن از یخ یا گرم را برای کاهش درد توصیه کند. هر یک از آن ها برای مواردی مفید است. از یخ برای جراحات های حاد استفاده کنید. یخ باعث کند شدن جریان خون می شود و از شدت درد، تورم و کبودی در ناحیه صدمه دیده می کاهد. همچنین، آب گرم برای نرم کردن مفاصل و دردهای عضلانی مفید و موثر است.

درد کمر می تواند خود به خود بهبود یابد

قبل از این که از پزشکستان درباره مسکن برای درد کمر خود کمک بخواهید، بهتر است بدانید که ۹۰ درصد دردهای کمر، پس از ۱۲ هفته بدون استفاده از دارو به طرز چشمگیری کاهش می یابد. با این حال می توانید از یک فیزیوتراپیست مشاوره بگیرید. در این صورت اگر درد شما ناشی از جابه جایی مهره های کمر و موارد مشابه باشد، می توانید از بروز خطرات بیشتر در امان بمانید.

پنج‌شنبه

پوست و مو

روش هایی برای رهایی از پف زیر چشم ها

چطور می توانید از شر پف زیر چشم های خود خلاص شوید؟ راهکار های طبیعی متعددی وجود دارد که می توانید برای کاهش پف زیر چشم هایتان انجام دهید.

مراقب حساسیت تان باشید: احتمالاً به خوبی از حساسیت خود و زمانی که در گیر آن می شوید، آگاه هستید. سعی کنید برای کنترل حساسیت تان از روغن های ضروری استفاده کنید و قبل از فرا رسیدن فصل حساسیت در مان آن را آغاز کنید.

مصرف نمک را به حداقل برسانید: در اغلب موارد مصرف زیاد نمک با فشار خون بالا همراه است، اما آیا می دانستید که سدیم موجود در نمک تجمع مایع و تورم دور چشم را به دنبال دارد؟ برای حل این مسئله بهتر است از نمک های دریایی تصفیه شده آن هم به مقدار کم استفاده کنید.

ورزش کنید: ورزش یک روش طبیعی برای کاهش علائم پیری است و می تواند شادابی را به پوست برگرداند، با انجام نرمش های مخصوص، پوست ناحیه اطراف چشمان تان را شاداب کنید!

وضعیت نحوه خوابیدن تان را اصلاح کنید: خوابیدن به پشت از تجمع مایع دور چشم تحت تاثیر نیروی جاذبه پیشگیری می کند. برای خوابیدن بهتر می توانید یک بالش دیگر به زیر سرتان اضافه کنید. فراموش نکنید که استفاده از یک بالش اضافه برای بهتر خوابیدن شماسست و اگر با این بالش اضافه بی خوابی اذیت می شوید نیازی به استفاده از آن نیست، چرا که نخوابیدن خود عاملی است که می تواند به تیرگی زیر چشم ها بینجامد.

پاک کردن آرایش قبل از خواب: باقی ماندن آرایش روی چشم در هنگام خواب می تواند چشم های شما را تحریک کند و موجب آب ریزش چشم، التهاب و پف زیر چشم شود. برای پیشگیری از ایجاد پف چشم قبل از خواب حتماً آرایش چشم هایتان را به طور کامل پاک کنید.

سیگار کشیدن را ترک کنید: آیا می دانید که سیگار کشیدن پوست صورت و دیگر اعضای بدن را خشک و ضعیف می کند؟ علاوه بر خشکی پوست، سیگار کشیدن باعث ایجاد پیری زودرس در پوست اطراف چشم می شود.

سالمند

خنده موجب بهبود آلزایمر در سالمندان می شود

کمدین فقیه انگلیسی، نورمن ویزدوم، می گفت: «وقتی پیر می شوید، سه اتفاق برایتان می افتد؛ اول حافظه خود را از دست می دهید، دوتای دیگر را به خاطر نمی آورم!» از این شوخی که بگذریم، نتایج تحقیقات جدید نشان می دهد نخندیدن یا کم خندیدن می تواند یکی از دلایل پیرشدن باشد. براساس بررسی های انجام شده در دانشگاه «لومالینا»ی کالیفرنیا، خندیدن می تواند موجب تقویت حافظه کوتاه مدت در سالمندان شود. در این تحقیق، محققان پی برده اند سالمندانی که یک فیلم کوتاه طنز بیست دقیقه ای را تماشا کردند، عملکرد بهتری در تست های حافظه داشتند و کورتیزول کمتری در بدن آن ها ترشح شد. کورتیزول هورمون استرس است که بر سلول های عصبی مغز تاثیر منفی می گذارد. به گفته محققان از این یافته ها می توان به منظور اجرای برنامه های بهبودی و نندرسی برای سالمندان استفاده کرد.