پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر سید حسین یحیی زاده
رئیس مرکز تحقیقات سرطان

در باره سرطان‌های سر و گردن و عوامل بروز آن در ایران توضیح دهید؟

میزان شیوع سرطان‌های سر و گردن در ایران تقریبا برابر با دیگر کشورهای دنیاست ولی این سرطان بیشتر در مردان ایرانی مشاهده می‌شود.

مصرف دخانیات و الکل خطر ابتلا به سرطان‌های سر و گردن را به شدت افزایش می‌دهد بنابراین مصرف نکردن دخانیات و الکل باید مدنظر افراد به ویژه جوانان قرار گیرد.

در توده‌های گردنی منشأ اصلی درگیری سر و گردن، حنجره، تیروئید، حفره دهان، زبان و حلق هستند که اگر گسترده شوند، گردن را آلوده می‌کنند. همچنین این توده‌ها به دو صورت عمده، نسج نرم و غدد لنفاوی را درگیر می‌کنند که اگر به آن‌ها توجه نشود، به میزان زیاد بزرگ می‌شوند.

راه‌های تشخیصی و درمانی سرطان‌های سر و گردن پیشرفت‌های درمانی، جراحی رادیوتراپی و درمان‌های سیستمیک مانند شیمی درمانی موضوع روش‌های درمانی است.

دکتر مهدی فهیمی
متخصص طب سنتی

آیا افراد دیابتی می‌توانند از مویز استفاده کنند؟

بیشتر قند مویز از فروکتوز است که برای جذب نیاز به انسولین ندارد. عنصر کروم از انگور و فراورده‌های آن به دست می‌آید که کاهش دهنده قند خون است. باید در نظر داشت که انگور و مویز علاوه بر فروکتوز که مشکلی ایجاد نمی‌کند حاوی قندهای دی ساکارید نیز هستند، پس افراد دیابتی نباید در مصرف مویز زیاده روی کنند. مویز و کشمش کالری زیادی دارد و چاق کننده است. یادتان باشد که مصرف همزمان مویز با چای باعث از بین رفتن خواص مفید مویز خواهد شد. این عادت اشتباه را (خوردن چای با مویز) ادامه ندهید. بهتر است چای را با توت میل کنید.

کافه سلامت

بروز سونامی «نزدیک بینی» در سنین جوانی و نوجوانی

عضو هیئت مدیره انجمن علمی اپتومتری ایران، درباره بروز پدیده سونامی «نزدیک بینی» در سنین جوانی و نوجوانی به دنبال استفاده زیاد از صفحات دیجیتال در کشور، هشدار داد. ابراهیم جعفرزاده گفت: مطالعاتی که در کشور انجام شده است، نشان می‌دهد بیشترین علت اختلالات بینایی در کشورمان عیوب انکساری است. دبیر علمی کنگره اپتومتری ایران با اشاره به اجرای طرح غربالگری تنبلی چشم برای سنین سه تا شش سال در کشور، افزود: اجرای این طرح باعث شده شیوع تنبلی چشم از ۸ درصد در سال‌های ۶۳ و ۶۴، به کمتر از یک درصد در کشور برسد.

دومین اختلال بینایی در میان سالی

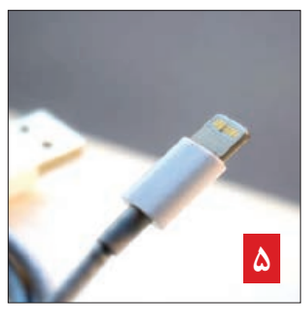
وی در عین حال از نبود طرح ملی غربالگری اختلالات بینایی در میان سالی و بزرگ سالی گلایه کرد و گفت: عارضه آب مروارید و آب سیاه به عنوان دومین اختلال بینایی در افراد میان سال بیشتر شایع است. از همین رو، ضرورت دارد برای انجام طرح غربالگری اختلالات بینایی، پیشگیری از بیماری‌های چشمی و کاهش هزینه‌های سلامت اقدام کنیم.

۱

۲

۳

۴


۵

۶

۷

چیزهایی که هرگز نباید در حمام نگه دارید

بهداشت

معمولا خانواده‌ها از هر فضایی برای نگه داشتن وسایل کم مصرف تر یا حتی پر مصرف استفاده می کنند. فضای حمام هم جزو همین مکان هاست. اما باید به این نکته توجه داشته باشیم که نمی توان بعضی از لوازم را در فضای حمام ورختکن نگهداری کرد از جمله:

برای پیشگیری از آلودگی لوازم بهداشتی از جمله برس ها، آن ها را به طور منظم در آب گرم صابونی شست وشو دهید و در اتاق خواب نگهداری کنید.

لوازم آرایش و برس‌های آرایشی

۱

گرما و رطوبت موجود در حمام می تواند موجب تخریب این محصولات شود و طول عمر آن ها کاهش یابد. افزون بر این، برس‌های آرایشی در حالت عادی نیز می تواند محیطی خوب برای رشد و تکثیر میکروب ها و حتی قارچ‌ها باشد و قرار گرفتن آن ها در محیط‌های گرم و مرطوب این خطر را هرچه بیشتر افزایش می دهد.

داروها

۲

دما و رطوبت ناشی از آب داغ می تواند به از بین رفتن نوشته‌های روی بسته بندی داروها و حتی انقضای هرچه سریع‌تر آن ها منجر شود. این شرایط شامل هرداورویی از نمونه‌های بدون نسخه مانند ایبوپروفن و داروهای ضد بارداری تا نمونه‌های خاص و تجویزی می‌شود. داروها را باید در مکانی خنک، خشک و دور از نور نگهداری کنید.

عطر

۳

قرار گرفتن عطرها در معرض گرما و رطوبت فرایند تخریب مولکولی را تسریع می کند و موجب می‌شود رایحه عطر هرچه سریع‌تر از بین برود. عطرها را نیز در حمام نگهداری نکنید، بهتر است آن ها را به اتاق خواب انتقال دهید.

تیغ اصلاح

۴

رطوبت موجب کندی تیغ اصلاح و در نهایت اکسید شدن و زنگ زدگی فلز می‌شود. تیغ های اصلاح اضافه را در یک کشو در اتاق خواب نگهداری کنید و تیغ اصلاح فعلی را پس از هر بار استفاده به خوبی خشک کنید.

لوازم الکترونیکی

۵

رطوبت بالا می تواند به دستگاه هایی مانند رادیو، پخش کننده های موسیقی و حتی شارژرهای تلفن همراه آسیب وارد کند. غیر از دستگاه هایی که به طور خاص برای استفاده در حمام طراحی شده اند، مانند مسواک الکتریکی، دستگاه‌های برقی دیگر را در حمام نگهداری نکنید.

لاک ناخن

۶

بخار می تواند موجب غلیظ و خشک شدن لاک ناخن شود. همچنین، گرما می‌تواند رنگ لاک ناخن را تغییر دهد، از این رو محصولات مورد علاقه خود را بهتر است خارج از حمام نگهداری کنید.

محصولات ضد آفتاب

۷

جدا از تاریخ انقضای محصولات ضد آفتاب، آن ها ممکن است کارایی و اثرگذاری خود را در صورت نگهداری در مکان‌های گرم زودتر از دست بدهند.

این محصولات را دور از گرما و بخار نگهداری کنید زیرا می‌تواند موجب فساد یا حتی کپک زدگی آن‌ها شود.

عمر ایران به نقل از پیرو او

التهاب روده بر اثر تماس با رسیدهای خرید

نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی موجود در رسیدهای خرید و بطری‌های پلاستیکی آب می‌تواند باعث ابتلا به بیماری التهابی روده شود. به گزارش روزنامه دیلی میل، بر اساس این مطالعه که توسط محققان دانشگاه تگزاس در آمریکا روی موش‌ها انجام شد، قرار گرفتن در معرض ماده شیمیایی «بیسفنول A» که در پوشش خوراکی‌های کنسرو شده نیز یافت می‌شود، باعث بروز التهاب روده و تغییراتی در باکتری روده موش‌ها شد که در بیماران مبتلا به «کرون» (التهاب روده) و «کولیت زخمی» (نوعی التهاب روده) رخ می‌دهد. این اختلالات زمانی بروز می‌کند که موش‌ها در معرض روزی 0.05mg/kg بیسفنول A قرار می‌گیرند؛ سطحی که سازمان حفاظت از محیط زیست آن را بی خطر در نظر می‌گیرد.

بیسفنول A که با گیرنده‌های هورمون استروژن و تیروئید واکنش نشان می‌دهد، با ابتلا به ناباروری، اوتیسم، بی‌توجهی ناشی از بیش فعالی، چاقی، دیابت نوع ۲، تولدهای پیش از موعد و بروز بلوغ زودرس ارتباط داده شده است. اداره نظارت بر دارو و غذای آمریکا استفاده از بیسفنول A را در شیشه‌های شیر کودکان ممنوع کرده است، این در حالی است که کمیسیون اروپا از سال ۲۰۲۰ استفاده از این ماده شیمیایی را در رسیدهای خرید فروشگاه‌ها ممنوع می‌کند.

مطالعه دیگری نشان داد که بیسفنول A و گزینه سالم تر آن که 'بیسفنول S' است به ۹۳ درصد رسیدهایی که در فروشگاه‌ها ارائه می‌شوند افزوده می‌شود و تنها ۲ درصد این رسیدها کلا هیچ پوشش شیمیایی ندارند.

سلامت

در تابستان مرغ سوخاری نخورید

کاهش مصرف روغن برای پیشگیری از ابتلا به چاقی و بیماری‌های متابولیکی ضروری و بهتر است در فصل تابستان بیشتر از غذاهای آب‌پز و کبابی استفاده کنید.

مرتضی صفوی، متخصص تغذیه درباره عوارض مصرف مرغ سوخاری اظهار کرد: به دلیل این که این مرغ‌ها با پوست سرخ می‌شوند چربی زیادی دارند و البته برخی از مراکز فست فودی علاوه بر این مسئله برای خوشمزه شدن بیشتر مرغ‌های سوخاری مقداری روغن به آن تزریق می‌کنند.

استفاده از مرغ سوخاری به ویژه در فصول گرم به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود چرا که علاوه بر مشکل در هضم آن آثار سوء دیگری همچون مشکلات قلبی به همراه دارد.

روغن‌های جامد حاوی اسیدهای چرب اشباع است که ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را مضاعف می‌کند.

بهتر است هنگام سرخ کردن مواد غذایی از روغن‌های مخصوص سرخ کردنی استفاده شود تا هنگام حرارت دیدن مشکلی در آن ایجاد نشود و سلامت غذا بیشتر باشد.

خانواده‌ها باید برای پیشگیری از اضافه وزن، چاقی و ابتلا به بیماری‌های متابولیکی مقدار مصرف روغن را کاهش و بیشتر روغن‌های زیتون و کنجد را در برنامه غذایی خود قرار دهند.

مطالعات ۱۵ سال گذشته نشان می‌داد که مردم ایران بیشتر گرفتار دوربینی بوده‌اند، اما مطالعات جدید حاکی از این است که عیوب انکساری به سمت نزدیک بینی در سنین نوجوانی و جوانی می‌رود

آشپزی من

سوپ لپه

لپه‌ها را خوب پاک کنید. آن‌ها را شسته و خشک کنید.

سپس لپه‌ها را داخل یک قابلمه بزرگ همراه با سبزیجات و گوشت قرار دهید و ۲/۵ لیتر آب اضافه کنید.

کفی را که بالای سوپ جمع می‌شود، جمع کنید و این کار را چند بار انجام دهید.

در قابلمه را طوری بگذارید که جا برای خروج بخار داشته باشد و اجازه دهید یک ساعت و نیم بپزد، تا وقتی که لپه‌ها ترد شود.

تکه‌های گوشت و سبزیجات را از توی قابلمه خارج کنید.

سوپ را با مخلوط کن به حالت پوره در بیاورید.

مواد پوره شده را به قابلمه برگردانید و برای سرو کردن گرم کنید.

نمک و فلفل را برای مزه‌دار کردن اضافه کنید. سوپ را بکشید و با جعفری تزیین کنید.

گوشت را به تکه‌های کوچک تقسیم و با سوپ میل کنید.

گوشت قرمز - ۲۵۰ گرم ○ فلفل سیاه - به میزان لازم ○ نمک - به میزان لازم ○ سبزیجات - به مقدار لازم ○ سیر - یک حبه بزرگ (نصف شده) ○ هویج - یک عدد بزرگ (خرد شده) ○ تره فرنگی - یک عدد بزرگ (خرد شده) ○ کرفس - ۲ ساقه (خرد شده) ○ لپه - ۴۵۰ گرم ○ پیاز - یک عدد بزرگ (خرد شده) ○ جعفری - برای تزیین (خرد شده) ○ پودر آویشن - یک قاشق چای خوری ○ جعفری - کمی

سه شنبه‌ها

مامان و نی نی

چگونه سکسکه نوزاد را متوقف کنیم؟

به طور معمول سکسکه به نوزاد آسیبی نمی‌رساند و می‌توانید صبر کنید تا به خودی خود قطع شود اما اگر این وضعیت مدت طولانی ادامه یافت بهتر است با پزشک مشورت کنید. همچنین می‌توانید از روش‌های زیر برای متوقف کردن سکسکه نوزاد کمک بگیرید:

آروغ نوزاد را بگیرید:

هنگامی که معده با هوا پر می‌شود ممکن است به دیافراگم فشار آورد و باعث ایجاد اسپاسم شود. هنگام تغذیه نوزاد بهتر است آروغ او را بگیرید تا حجم هوای معده نوزاد کاهش یابد و از سکسکه جلوگیری شود. به گفته آکادمی پزشکان اطفال ایالات متحده، بهتر است عمل آروغ گیری نوزادان پس از هر بار تغذیه انجام شود.

استفاده از پستانک:

مکیدن پستانک می‌تواند به رهایی دیافراگم و توقف سکسکه کمک کند.

استفاده از داروی گرایپ واتر:

گرایپ واتر (گریپ میکچر) مخلوطی از گیاهان و آب است و به طور سنتی برای درمان قولنج نوزادان و دیگر مشکلات معده استفاده می‌شود. این دارو معمولا از ترکیب گیاهانی مانند زنجبیل، رازیانه، بابونه و دارچین ساخته می‌شود. اگر علت سکسکه مشکلات معده باشد این دارو می‌تواند به توقف آن کمک کند. هر چند شواهد علمی به طور قطعی تاثیر این دارو را تایید نمی‌کند اما عوارض جانبی بسیار پایین آن باعث می‌شود بسیاری از آن برای درمان سکسکه کمک بگیرند.

مالیدن کمر نوزاد:

مالیدن کمر نوزاد و تکان دادن او به جلو و عقب می‌تواند به آرام شدن او و تسکین اسپاسم‌های احتمالی کمک کند.

از چه اقداماتی هنگام سکسکه باید اجتناب کرد؟

بسیاری از روش‌های توقف سکسکه به طور سنتی رواج دارند که پایه و اساس علمی ندارند. در این میان می‌توان به بالا و پایین پریدن، نوشیدن جرعه جرعه آب به هنگام پریدن و کشیدن زبان به بیرون اشاره کرد. از انجام این گونه اقدامات روی نوزاد اجتناب کنید چرا که بسیاری از این روش‌ها علاوه بر بی اثر بودن می‌تواند خطرناک باشد.

پزشکی

کمبود ویتامین D در تمام گروه‌های سنی کشور وجود دارد

هم اکنون ۶۰ درصد افراد زیر ۱۸ سال کشور دچار اضافه وزن و چاقی هستند و کمبود ویتامین D در تمام گروه‌های سنی کشور وجود دارد.

به گزارش ایران اکونومیست، زهرا عبداللهی اظهار کرد: کمبود ویتامین D در بروز آسم و آلرژی، دیابت نوع ۲، ام اس و انواع سرطان‌ها موثر است.

وی با اشاره به این که در زمینه ویتامین A، روی و آهن نیز کمبودهایی در افراد جامعه مشاهده می‌شود، افزود: برای پیشگیری و کنترل اشکال مختلف سوء تغذیه، سه راهکار مکمل یاری، غنی سازی و تغییرات غذایی همزمان در حال انجام است.

مردم از مکمل‌های تولید داخل استفاده کنند، زیرا فرمولاسیون تولید آن‌ها زیر نظر وزارت بهداشت است، این در حالی است که مکمل‌های خارجی فاقد این ویژگی هستند.