

پرسش و پاسخ

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

دکتر سیمای صدیقی

روماتولوژیست

مادرم از درد گردن رنج می برد و الان دو سه سال است که ضایعات پوستی (نودول) در پشت گردنش ظاهر شده است. می خواستم پیرسم آیا این ها از علایم آر تری ت روماتوئید است؟ البته هر از گاهی ناحیه منج پا و مفاصل انگشتانش ورم می کند اگر این ها علایم روماتیسم است چه باید کرد؟ با توجه به شرح حالی که ذکر کردید مراجعه به روماتولوژیست و انجام تست های مخصوص روماتوئید آر تری ت توصیه می شود؛ البته سایر علل مثل آرتروز، نقرس و... باید رد شود.

دکتر صمد کلاتری

متخصص پوست و مو

دختری ۲۸ ساله و مجردم. موهایم بسیار نازک و کم پشت و بی حالت است، کف سرم خیلی چرب و موهایم بسیار خشک است و ریزش شدید دایمی دارد. تا به حال تمام شامپو هایی که می زدم موهایم را مثل اسکاچ خشن و خشک می کرد. الان شامپوی سریتا از نوع تقویتی، نرم کننده و حالت دهنده می زنم که از لحاظ لطافت بسیار خوب شده ولی ریزش خیلی شدید دارد.

اگر آزمایش طبیعی است، مکمل ریزش مو طبیعی را با مشورت پزشک مصرف و از شامپو تقویت کننده روز در میان استفاده کنید.

تازه ها

سطح آهن در مغز با احتمال بیماری "ام اس" ارتباط دارد

سطح آهن در مغز می تواند افراد را در معرض خطر بالای اختلال فیزیکی قرار دهد. به تازگی تحقیقات زیادی در زمینه ارتباط سطح آهن در مغز با ناتوانی های فیزیکی انجام شده است. محققان دریافتند در گروهی از افراد مبتلا به ام اس، سطح آهن در یک قسمت مغز بالا و در طرف دیگر پایین بوده همچنین این الگو با شدت و پیشرفت بیماری همراه بوده است.

ام اس و سطح آهن در مغز

ام اس، یک بیماری غیر قابل درمان است که مغز و دیگر بخش های سیستم عصبی مرکزی را با ز بین بردن بافت عصبی تحت تاثیر قرار می دهد. همچنین پیشرفت آن قابل پیش بینی نیست، ممکن است به طور ناگهانی متوقف شود یا دوباره ادامه یابد.

برخی علایم این بیماری عبارت است از: اختلال، از دست دادن تعادل و بینایی، لرزش و بی حسی، مشکلات گفتاری، فلج شدن، خستگی و مشکلات تمرکز و حافظه.

تعدادی از کارشناسان معتقدند که ام اس نوعی از اختلالات خود ایمنی است.

سلول های مغز به آهن نیاز دارند. گفته می شود که میزان بیش از حد یا کمبود آهن می تواند باعث آسیب دیدگی مغز شود.

QSm یک روش جدید MRI است که می تواند سطح آهن را در بافت های مختلف با اندازه گیری حساسیت مغناطیسی آن ها تخمین بزند. هر چه آهن موجود در بافت بیشتر باشد، حساسیت مغناطیسی آن بیشتر است.

QSM نشان داد که افراد مبتلا به ام اس دارای سطوح بالای آهن در قسمتی از مغز و سطوح پایین تر در قسمت دیگر هستند.

پک های سلامت سوز!

دکتر شکیلا یوسفی | روان شناس سلامت



قلیان یک لوله آبی است که از آن برای کشیدن تنباکو از طریق آب سرد استفاده می شود. تنباکو در کاسه ای که در بالای آن قرار می گیرد و از طریق زغال هایی که روی کاسه تنباکو قرار داده می شود، داغ می شود و دود از طریق آب که در پایین آن قرار دارد، فیلتر می شود. تنباکوی مورد استفاده برای قلیان، تنباکویی مرطوب و چسبناک است که در عسل و شیره خیسانده می شود و به طور معمول با طعم های مختلفی مانند سیب، هلو، نار گیل، انبه و نعناع و توت فرنگی به فروش می رسد.

باورهای نادرست و واقعیت ها درباره کشیدن قلیان

● **باور غلط اول:** از آن جا که تنباکوی قلیان از طریق آب فیلتر می شود، کلیه موادمضر آن تصفیه می شود. **واقعیت اول:** کشیدن تنباکو از طریق آب، مواد سرطان زای آن را تصفیه نمی کند. این دود می تواند به اندازه دود سیگار اثر مخرب بر ریه و قلب داشته باشد.

● **باور غلط دوم:** استنشاق دود قلیان ریه ها را نمی سوزاند، به همین دلیل مضر نیست **واقعیت دوم:** دود قلیان وقتی استنشاق می شود، ریه ها را نمی سوزاند، زیرا از طریق آبی که در پایین آن قرار دارد خنک می شود. با این که دود خنک می شود، اما هنوز هم حاوی موادم سرطان زایی است که برای بدن مضر است.

● **باور غلط سوم:** کشیدن قلیان سالم تر از کشیدن سیگار است.

● **واقعیت سوم:** دود قلیان به اندازه دود سیگار مضر است. قلیان به طریقی متفاوت دود تولید می کند. دود سیگار از سوختن تنباکو ایجاد می شود، در حالی که دود قلیان با گرم شدن تنباکویی که در کاسه بالای آن قرار دارد از طریق زغال تولید می شود. محصول نهایی آن یعنی دود یکسان است که حاوی مواد سرطان زاست.

● **باور غلط چهارم:** کشیدن قلیان به اندازه کشیدن سیگار اعتیادآور نیست، زیرا نیکوتین در خود ندارد. **واقعیت چهارم:** تنباکوی قلیان هم مثل تنباکوی معمولی حاوی نیکوتین است. در واقع، در یک جلسه ۶۰ دقیقه ای قلیان کشیدن، فرد در معرض جرم دودی ۱۰۰ تا ۲۰۰ مرتبه بیشتر از یک سیگار قرار می گیرد.

● **باور غلط پنجم:** تنباکوی گیاهی قلیان سالم تر از تنباکوی معمولی است.

● **واقعیت پنجم:** این هم مثل کشیدن سیگار گیاهی یا "طبیعی"، فرد را در معرض مواد سرطان زا قرار می دهد.

● کشیدن قلیان چه ضررهایی برای سلامت می دارد؟

مصرف قلیان آشکارا نشان داده است که تاثیرات مضر بر دو عضو حیاتی بدن به نام ریه ها و قلب دارد. سرطان ریه، سرطان مری، بیماری انسدادی ریوی مزمن، آمفیزم، پایین بودن وزن هنگام تولد نوزاد افزایش حملات آسم و ذات الریه برخی از خطرات مربوط به کشیدن قلیان هستند. میزان و عمق دم در حرکت دادن آب قلیان بسیار مهم است و قلیان با این که کمتر مصرف می شود، اما حجم دودی که از طریق آن وارد بدن می شود، ۱۰ تا ۲۰

برابر دود ناشی از مصرف سیگار است. سایر خطر آتی که در کشیدن سیگار مشاهده نمی شود، ولی در کشیدن قلیان وجود دارد بیماری های عفونی مثل هیپاتیت ب (در پی استفاده مشترک از شیلنگ قلیان) و افزودن الکل یا داروهای روان گردان به تنباکوی قلیان است. دود تنباکو حتی بعد از این که از آب رد می شود هنوز حاوی سطح بالایی از ترکیبات سمی مثل مونواکسید کربن، فلزات سنگین و موادشیمیایی سرطان زاست.

نتایج تحقیقات همچنین نشان می دهد که پس از ۴۵ دقیقه استفاده از دود قلیان، مونواکسید کربن نیکوتین پلاسما و ضربان قلب به شدت بالا می رود. استفاده از قلیان علاوه بر سرطان ریه با افزایش احتمال ابتلا به سرطان دهان و مثانه نیز همراه است.

نتایج یک تحقیق نشان داده است که کشیدن قلیان خطر ابتلا به سل ریوی را افزایش می دهد. به ویژه کودکان در مقابل تاثیرات مضر قلیان آسیب پذیر هستند. اگر در محلی باشند که در آن قلیان کشیده می شود، احتمال ایجاد عفونت های ریوی، آسم و سندروم مرگ ناگهانی کودک در آن ها افزایش می یابد.

افرادی که قلیان می کشند باید از این واقعیت مطلع باشند که دود قلیان چون از آب رد می شود و مرطوب است، مدت زمان بیشتری در ریه ها می ماند.

● مصرف سیگار و قلیان موجب پوکی استخوان می شود

مصرف سیگار و قلیان موجب اختلال در جذب کلسیم و ساخت استخوان، پائینگی زودرس، کاهش وزن و تخریب هورمون های جنسی می شود که به تسریع پوکی استخوان می انجامد.

● مصرف دخانیات بهبود زخم را به تاخیر می اندازد

در بیمارانی که مبتلا به سوء هاضمه هستند، مصرف دخانیات، به صورت استنشاقی یا طرق دیگر، در ایجاد زخم های گوارشی، تشدید برگشت اسید معده به مری و ایجاد سرطان های دستگاه گوارش موثر است. همچنین در بیمارانی که دچار زخم های سیستم گوارشی هستند، مصرف دخانیات بهبود زخم را به تاخیر می اندازد و پاسخ به درمان را کند می کند. به بیمارانی که از سوء هاضمه رنج می برند توصیه اکید می شود، حتما برای افزایش تاثیر درمان و کاهش عود بیماری، به طور جدی مصرف مواد دخانی را ترک کنند.



توصیه های پیشگیرانه به والدین درباره اعتیاد به سیگار، قلیان و...

۱- درباره مواد اعتیادآور (علل و عوامل موثر در مصرف مواد، خطرات، عوارض و علایم آن) اطلاعات کافی کسب کنید. ۲- فضایی ایجاد کنید که فرزندانان در آن احساس آرامش کنند. ۳- شرایطی ایجاد کنید که فرزندانان شما را محرم اسرار خود بدانند. ۴- عقاید خود را به زور به آن ها تحمیل نکنید. ۵- به نحوه پول خرج کردن فرزندانان اهمیت بدهید. ۶- سعی کنید حتی آهنگ صدایتان ملایم و دوستانه باشد.

۷- الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشید و هرگز برخلاف گفته خود عمل نکنید. ۸- مواضع خود را برابر سیگار، موادمخدر و... مشخص کنید و به صراحت آن را بر زبان بیاورید. ۹- به صحبت های فرزندانان خوب گوش کنید. با لبخند، تکان دادن سر و استفاده از جملات مثبت نظیر «چقدر جالب»، «من این را نمی دانستم» و... آن ها را به صحبت کردن بیشتر تشویق کنید. ۱۰- از فرزندانان انتظار نداشته باشید آرزوهای برآورده نشده شما را تحقق بخشند.

۱۱- راه افزایش اعتماد به نفس، تصمیم گیری مقاومت و پایداری در برابر فشار همسالان را درباره مصرف موادمخدر به فرزندانان بیاموزید تا از «نه» گفتن به آن ها نهراسند. ۱۲- وقت بیشتری را با فرزندانان صرف کنید. با آنان به رستوران، پارک، کوه، سینما و... بروید. به همراه آن ها به موسیقی گوش دهید و از همه مهم تر به آنان ابراز عشق کنید و بگویید که دوستان دارید.

۱۳- فرزندان خود را قبل از رسیدن به سنین بحرانی درباره مضرات و عواقب ویرانگر مصرف موادمخدر آگاه سازید. ۱۴- از چگونگی دوستیابی و معاشرت فرزندان خود با دیگران آگاه باشید. با والدین دوستانشان ارتباط برقرار کنید. در صورتی که به منزل دوستان رفتند حتما از حضور والدین وی در منزل مطمئن شوید و به حضور دیگر اعضای خانواده اکتفا نکنید. ۱۵- برای اوقات فراغت آنان برنامه ریزی کنید. همواره آن ها را به مطالعه، ورزش و تفریحات سالم ترغب کنید و زمینه این امور را برایشان فراهم کنید.

سیب زمینی پوست کنده خرد شده - ۳۰۰ گرم ● هویج پوست کنده خرد شده - ۳۰۰ گرم ● شوید تازه ساتوری شده - به میزان لازم ● روغن زیتون - ۲ قاشق غذاخوری ● بودر زیره سبز - یک قاشق چای خوری ● بقره - کمی ● زنجبیل تازه پوست کنده ریز خرد شده - کمی ● فلفل سبز تند ریز خرد شده - یک عدد ● بودر گشنیز - نصف قاشق چای خوری ● زردچوبه - نصف قاشق چای خوری ● بودر چیلی - یک چهارم قاشق چای خوری ● نمک - به میزان لازم ● آب لیمو ترش تازه - نصف قاشق چای خوری

آشپزی من

خوراک سیب زمینی و هویج



● روغن زیتون را داخل یک تابه مناسب می ریزیم و آن را روی حرارت می گذاریم تا گرم شود. ● زیره را داخل آن می ریزیم و سپس زنجبیل را اضافه و آن را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه سرخ می کنیم. ● تمام ادویه ها را داخل تابه می ریزیم و یکی دو دقیقه تفت می دهیم. سپس سیب زمینی و هویج را اضافه می کنیم و آن ها را تفت می دهیم تا سبزیجات کاملاً با ادویه ها پوشیده شود. ● حرارت را ملایم می کنیم. شوید را داخل تابه می ریزیم و در آن را می گذاریم تا سبزیجات کاملاً پخته و نرم شود. ● پس از این که هویج و سیب زمینی کاملاً پخت و نرم شد، آب لیمو ترش تازه را به مواد اضافه می کنیم و سپس آن را داخل ظرف مناسب سرو می ریزیم. روی آن را می توانیم با مقداری ماست تزئین کنیم.

سه شنبه مامان و ننی

علت کبودی بی دلیل نوزادان

برخی نوزادان در هنگام تولد به دلیل کاهش فاکتورهایی که باعث لخته شدن خون می شود، مستعد خون ریزی هستند و گروهی دیگر به دلیل کمبود برخی فاکتورها دچار لخته شدن خون می شوند.

● **کبودی های بی دلیل نوزادان را جدی بگیرید:** اختلال انعقاد خون یکی از مشکلاتی است که معمولاً تا قبل از شش ماهگی کودک آن را تهدید می کند و البته قابل درمان است. معمولاً نوزادان مستعد خون ریزی یا لخته شدن خون هستند اما بدن آن ها طی مدت شش ماه به حالت فیزیولوژیک طبیعی می رسد و این مشکلات رفع می شود. سیستم انعقاد خون بدن نوزادان تا قبل از شش ماهگی نامتعادل است. به عبارت دیگر برخی نوزادان در هنگام تولد به دلیل کاهش فاکتورهایی که باعث لخته شدن خون می شود، مستعد خون ریزی هستند و گروهی دیگر به دلیل کمبود برخی فاکتورها دچار لخته شدن خون می شوند. به همین دلیل خون ریزی های غیر طبیعی یا کبودی های بی دلیل باید والدین را به وجود بیماری اختلال انعقادی خون مشکوک کند.

● **علت خون ریزی و کبودی غیر طبیعی در نوزادان:** خون ریزی های غیر طبیعی در بدن نوزاد دلایل مختلفی دارد. از میان شایع ترین علل اکتسابی می توان به عفونت ها و کمبود ویتامین ک اشاره کرد. اما گاهی هم این عارضه به دلایل مادرزادی اتفاق می افتد. برای مثال اختلال در تولید فاکتورهای انعقادی مانند فاکتور ۸، ۹، ۱۰، ۱۱ یکی از دلایل مادرزادی است.

نتایج بررسی هاشان می دهد اگر شدت کمبود این فاکتورها زیاد باشد، نوزاد از همان بدو تولد علامت خون ریزی را خواهد داشت اما اگر شدت کمبود ناچیز باشد علایم خون ریزی با تأخیر یا تنها هنگام بروز اتفاقی خاص آشکار می شود. یکی دیگر از عوامل مؤثر در بروز این مشکل، عملکرد نامناسب پلاکت ها یا کم بودن تعداد آن ها در خون مادر است. معمولاً کمبود پلاکت خون مادر، تعداد پلاکت خون نوزاد را تحت تأثیر قرار می دهد. برای مثال بیماری های روماتیسمی مادر یا داروهایی که در دوران بارداری استفاده می کند، پلاکت خون او را کاهش می دهد.

طبق نتایج بررسی ها، برخی مبتلایان به بیماری های خون ریزی دهنده به صورت مادرزادی گروهی از ژن ها را ندارند که این کمبود به اختلال در عملکرد پلاکت منجر می شود. از دواج فامیلی یکی از دلایل بروز این مشکل است و متأسفانه با وجود هشدار های مکرر همچنان از دواج های فامیلی در ایران زیاد است.

دربند، بابیش از ۳۰ نوع دمنوش گیاهی

#ما از - اسانس - استفاده نمیکنیم

دربند

HERBALTEA

تلفن ۰۵۱-۳۵۴۱۴۴۴۸-۹