

پرسش و پاسخ

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

نیلا طبعی

متخصص زنان و زایمان

آیا برای کاهش و یار بارداری می توان از سیرابی استفاده کرد؟
۱۰ درصد زنان تا پایان بارداری با مشکل و یار مواجهند. این مشکل در زنان باردار از هفته هشتم تا شانزدهم بارداری ایجاد می شود که در ۹۰ درصد زنان پس از این دوران وضعیت بهبود می یابد ولی در ۱۰ درصد از زنان باردار این مشکل تا آخر بارداری تداوم دارد. جنسیت جنین در مدت و یار تاثیری ندارد. این مسئله تنها به ژنتیک و نژاد فرد وابسته است و در افراد مختلف می تواند دوره های متفاوتی داشته باشد.

تاثیر بعضی از مواد غذایی همچون زنجبیل و سیرابی در کاهش و یار زنان باردار ثابت شده است ولی در مورد مصرف سایر مواد گیاهی یا داروهای گیاهی باید حتما با پزشک متخصص مشورت شود. برخی از داروهای شیمیایی همچون ویتامین B6 در درمان و کاهش و یار موثر است که گاهی پزشکان در صورتی که شرایط حاد باشد هر ۸ ساعت آن را برای زن باردار هم تجویز می کنند؛ البته زنان باردار باید به این نکته توجه داشته باشند که هیچ گونه درمان خودسرانه ای را در دوران بارداری انجام ندهند چرا که این مسئله می تواند عوارض زیادی برای جنین در پی داشته باشد.

کافه سلامت

غذای مانده تا کی خور دنی است؟

برخی کیک ها مواد ی به نام «مایکوتوکسین» یا «سموم قارچی» از خود ترشح می کنند این سموم هیچ طعم و مزه و بویی ندارد. اگر به صورت مستمر از چنین غذاهایی استفاده کنید، چندین سال بعد دچار بیماری هایی مانند سرطان های کبد... می شوید.

غذای مانده چه عیبی دارد؟

Leftover یعنی پس مانده یا همان غذای مانده ای که امروز در دست کرده ایم و اضافه اش را، خواسته یا ناخواسته، برای بعد، کوتاه مدت یا بلند مدت نگه می داریم. اما به نظر شما، غذایی که دوباره و چندباره گرم شود یا گرم کردن غذای فریزری، همان ارزش غذایی مواد تازه را دارد؟ مسلما غذای مانده ارزش غذایی کمتری دارد، یعنی میزان ویتامین ها در آن تا حد زیادی کاهش یافته و همچنین کیفیت و بهداشت غذای مانده پایین تر از غذای تازه است. به همین دلیل محققان اصرار دارند که تا حد امکان غذای هر روز، همان روز پخته و تازه مصرف شود زیرا خوردن غذای مانده نه تنها کیفیت بهداشتی و ارزش غذایی پایینی دارد بلکه ممکن است باعث مسمومیت شود. تازه مصرف کردن غذا هم به این معناست که هر خوراکی در همان وعده ای که پخته می شود، خورده شود. یادتان باشد بعد از پخت، غذای پدید بیش از ۲ ساعت بیرون از یخچال بماند زیرا نگهداری طولانی مدت غذا در خارج از یخچال، روی اجاق یا سر سرفه، فرصتی را برای رشد میکرو ارگانیسم ها فراهم می کند و می تواند باعث آلودگی آن شود. البته بعد از انتقال به یخچال هم بیشتر از ۲۴ ساعت، نمی توان آن را در یخچال نگه داشت. در این مدت هم باید شرایط خاص نگهداری از غذا در یخچال رعایت شود.

گیاهان

ژل آلوئه ورا برخی از مشکلات گوارشی بیمار آن را برطرف و مانند یک مسکن و آرام بخش عمل می کند. گاهی مصرف آب این گیاه برای تنظیم اسید معده توصیه می شود؛ اما آماده سازی این ژل از برگ های تازه در شرایط غیر آما پیشگاهی به اقداماتی محتاطانه نیاز دارد، زیرا حاوی موادی است که ممکن است سرطان زا باشد. در سال های اخیر این گیاه به دلیل خاصیت پاک کنندگی و سم زدایی به ماده مصرفی محبوب در بین مردم تبدیل شده است.

فاطمه قاسمی | مترجم

این گیاه علفی و چند ساله با همه خاصیت هایی که دارد از زمان های قدیم توسط حاشیه نشینان دریای مدیترانه همواره با احتیاط مصرف می شود و آماده سازی آن بدون اطلاع قبلی خطرانی به همراه دارد، بنابراین مصرف مستقیم آن هرگز توصیه نمی شود. در قسمت بیرونی این گیاه شیرهای زرد رنگ به نام لاتکس ترشح می شود که خاصیت ملین قوی دارد و مصرف بیش از حد آن سیستم هاضمه را به هم می ریزد. گیاه آلوئه ورا (آلورا) حاوی مشتقات هیدرو کسی آنتراسن است که اثر مولکولی آن به حدی قوی است که هر سال موجب عوارض جانبی زیادی می شود. علاوه بر این آژانس ایمنی مواد غذایی اروپا (EFSA) طی اطلاعیه منتشر شده در سال ۲۰۱۸ اعلام کرد این مشتقات به دی ای آسیب می رساند و سرطان زاست؛ ولی متاسفانه با وجود خطرات مستند و ثابت شده همچنان سایت های زیادی مردم را تشویق و ترغیب به استفاده از این گیاه می کنند بدون این که راه

درمان جدید سرطان

همان طور که می دانید بعضی از بیماران سرطانی به شیمی درمانی پاسخ مناسبی نمی دهند. داستان های اندوهناک بسیاری درباره شکست شیمی درمانی وجود دارد، اما از زمانی به زمان دیگر، این شکست می تواند در واقع یک پایان خوش باشد. شیمی درمانی شامل یافتن چند سلول ایمنی در بدن یک بیمار می شود که جهش های ژنتیکی را در سلول هایی که باعث سرطان می شود، می بند و آن ها را تبدیل به قاتلان

سلول های سرطانی می کند. در تحقیق انجام شده پس از مطالعه سلول های ایمنی یک بیمار سرطانی، دکتر روزنبرگ سلول های سفید خون را که دارای این قدرت هستند پیدا کرد. سپس آن ها را در یک آزمایشگاه به مقدار زیاد، استخراج و کشت کرد. تعداد باور نکردنی ۹۰ میلیارد از این سلول های قاتل، به همراه داروهای تقویت سیستم ایمنی به بدن این بیمار تزریق شد.

این یک درمان بسیار شخصی است که می

تواند به عنوان یک "داروی جاندار" شناخته شود. همان طور که دکتر روزنبرگ آن را ترجمه می کند: "جهش هایی که باعث ایجاد سرطان می شود، پاشنه آشیل آن است." در عرض ۱۰ روز، بیمار سرطانی واقعا می توانست تفاوت احساس کند. او در قفسه سینه خود یک تومور بزرگ داشت که می توانست آن را لمس کند. او بعد از درمان احساس می کرد که تومور نرم تر و کوچک تر شده است. دو سال و نیم بعد، بیمار زن دیگر سرطان نداشت.



خطرات مربوط به مصرف این گیاه تلاش می کند؛ تا به دست آمدن نتیجه قطعی در این زمینه، به زنان باردار و شیرده، کودکان و افراد ضعیف توصیه می شود از مصرف این گیاه اجتناب کنند. آلوئه ورا جزء اصلی بسیاری از محصولات پوستی است که به حفظ جوانی پوست کمک می کند. آلوئه ورا در هر کرم پوستی باعث افزایش عملکرد آن به عنوان یک نگه دارنده سلولی می شود.

منبع: فرارو.آر.اسه

ماهی

ماهی غذای بسیار عالی برای مغز است و حاوی چربی امگا-۳ و ویتامین D است. این مواد غذایی از توانایی شناختی کودک محافظت و حافظه را تقویت می کند. ماهی تن، ماهی قزل آلا و ساردین نیز منابع خوب چربی امگا-۳ است که اهمیت حیاتی برای رشد و تکامل مغز و کارکرد شناختی کودک دارد.

انواع توت

انواع توت مثل توت فرنگی سرشار از آنتی اکسیدان هاست. آنتی اکسیدان ها قدرت شناختی و توانایی فکر کردن را در کودکان افزایش می دهد. ویتامین C موجود در آن سیستم دفاعی بدن را بهبود می بخشد.

جودوسر

این ماده غذایی پر فیبر و پروتئین است که شریان های مغز و قلب را تمیز نگه می دارد.

تخم مرغ

تخم مرغ سرشار از پروتئین و مواد غذایی مانند چربی امگا-۳ اسیدهای لوئین و روی است. این مواد غذایی برای رشد مغز کودک لازم است.

ماست

ماست بهترین منبع پروتئین چربی و ویتامین ب است. چربی موجود در ماست برای سلامت مغز لازم است. این چربی غشای مغز را انعطاف پذیر نگه می دارد و به انتقال پیام های عصبی کمک می کند.

بهداشت

عوارض کاشت مو

کاشت موی مصنوعی می تواند سبب عفونت و بیماری های پوستی شود. در گام نخست مقابله با ریزش مو باید عیب یابی انجام و مشخص شود که چه مسئله ای سبب ریزش موی فرد شده است. اگر بیماری پوست سریا ساقه مو علت ریزش باشد، می توان با شامپوهای درمانی مداوا کرد که البته نوع خارجی و ایرانی آن هیچ تفاوتی ندارد. نیک بخت متخصص پوست گفت: مشکلات هورمونی عمل جراحی، تصادفات، بیپوشی شوک و اضطراب می تواند سبب ریزش با طاسی سر شود که طاسی در مردان به طور کلی هورمونی است؛ این مدل از ریزش در زنان هم دیده می شود و راهکار های درمانی آن هورمون درمانی است. در دوروش کاشت موی طبیعی و مصنوعی استفاده از موی طبیعی خود فرد امکان پذیر است پس از کاشت، موها پر پشت می شود. اما موی مصنوعی می تواند عوارضی همچون عفونت و بیماری پوستی برای فرد به همراه داشته باشد.

سلامت

مسمومیت با خورشید چیست؟



مسمومیت با خورشید را به طور خاص در قالب یک آفتاب سوختگی درناک تشخیص خواهید داد. افزون بر قرمزی پوست، ممکن است بروز تاول های آتش پوستی را تجربه کنید. اگر به یک اختلال سیستم ایمنی زمینه ای یا بیماری پوستی مبتلا باشید، ممکن است بافتور در ماتوز یا بروز جوش های آتش پوستی که واکنش های غیر طبیعی پوست به نور خورشید است، مواجه شوید. مسمومیت با خورشید دارای برخی علائم مشترک با یک آفتاب سوختگی معمولی است که از آن جمله می توان به قرمزی پوست، تاول زدن و در درجه ای که پوست تحت تاثیر پرتوهای فرابنفش خورشید قرار گرفته است، اشاره کرد.

درمان مسمومیت با خورشید

اگر تاول ها بخش بزرگی از بدن را فرا گرفته، مراجعه به پزشک در کوتاه ترین زمان ممکن بهترین گزینه است. آفتاب سوختگی خفیف را احتمالا می توانید در خانه نیز درمان کنید. این روند را با یک دوش آب سرد یا استفاده از کمپرس های سرد برای کمک به تسکین در دیا کاهش دمای پوست آغاز کنید. ژل آلوئه ورا با اثر خنک کنندگی خود می تواند به تسکین علائم کمک کند. کمپرس شیر سرد هم می تواند علائم را تسکین دهد زیرا الیپیدها موجود در شیر اثری تسکین دهنده بر پوست دارد.

اشپزی بن گیاهخواران

دونات حبوبات و کلم



● عدس یا حبوبات دلخواه را خیس کنید و در صورت امکان پوست بگیرید. حبوبات را له کنید. سپس مواد را در غذا ساز با هم مخلوط کنید تا یکدست شود. ● در ظرفی گود روغن بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا روغن داغ شود. ● از مایه گلوله ای بر دارید و لای نایلون قرار دهید تا گرد شود و بعد با انگشت در وسط آن مانند دونات سوراخی ایجاد کنید. ● آن ها را یک به یک داخل روغن بریزید. سرخ که شد روی حوله کاغذی قرار دهید و سپس با انواع سس و سالاد و دور چین های دلخواه سرو کنید.

● در برنج - دوقاشق غذاخوری ● کلم رنده شده - سه چهارم پیمانه ● عدس یا حبوبات دلخواه - یک پیمانه ● پیاز رنده شده آب گرفته - یک چهارم پیمانه ● فلفل سبز دلمه ای درشت رنده شده - نصف یک عدد ● زنجبیل رنده شده - ۲ قاشق غذاخوری ● سیر رنده شده - دو حبه ● زیره - نصف قاشق چای خوری ● پودر کاری و ادویه دلخواه - به میزان لازم ● زردچوبه، نمک و فلفل قرمز و سیاه - به میزان لازم ● نار گیل رنده شده - یک قاشق غذاخوری ● بیکینگ پودر - کمی ● روغن سرخ کردنی

زندگی سلام تلگرافی

روز از ساعت ۱۱:۳۰ تا ۱۲:۳۰ با شماره ۰۹۴۶۶۰۰۵۱۳۷۰ تماس بگیرید و بگین چرا به نظر شما قبل بهتر یا بدتر بودیم؟ چه کار کنیم تا خوب تر

قبلا چرا ما رو بیشتر دوست داشتین؟ الان چرا این طوری نیست؟ اصلا شاید الان حس بهتری به زندگی سلام دارین که قبلا نداشتین. خلاصه هر

شیم؟ چه حرکتی بنیم بدتر نشیم؟ سید مصطفی صابری، معاون سر دبیر روزنامه و دبیر زندگی سلام، شنونده نظرات شماست.