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 می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر محمد حسن جوکار
متخصص روماتولوژی

آیا هوای سرد در ایجاد روماتیسم نقش دارد؟

آب و هوا نقشی در ایجاد روماتیسم ندارد. آب و هوای سرد و مرطوب در شدت آسیب مفصلی بیماران مبتلا به روماتیسم تاثیری ندارد اما دردهای مفصلی بیماران در هوای سرد تشدید می‌شود. در بیمارانی که پدیده رینود دارند، احتمال ایجاد حملات در هوای سرد افزایش می‌یابد. به طور کلی دردهای عضلانی-اسکلتی ممکن است در هوای سرد تشدید شود.

آیا فشارهای عصبی در ایجاد روماتیسم دخیل است؟

بله. چون استرس روی عملکرد سیستم ایمنی تاثیر دارد و بیماری‌های روماتیسمی بیماری‌های خودایمنی هستند لذا استرس در ایجاد و تشدید بیماری‌های روماتیسمی نقش دارد. در کسی که زمینه مساعد برای ابتلا به روماتیسم داشته باشد، فشارهای عصبی می‌تواند باعث شروع بیماری‌های روماتیسمی شود.

آیا رژیم غذایی در ایجاد و درمان روماتیسم نقش دارد؟

از قدیم به نقش رژیم غذایی در ایجاد و درمان بیماری‌ها (از جمله بیماری‌های روماتیسمی) توجه می‌شده است. واقعیت این است که در ایجاد و درمان بیشتر بیماری‌های روماتیسمی، رژیم غذایی تاثیر زیادی ندارد. رژیم غذایی حاوی مقدار مناسبی پروتئین، کربوهیدرات، چربی، مواد معدنی و ویتامین‌ها، برای سالم بودن و سالم ماندن لازم است. کسانی که دچار بیماری‌های مفصلی در اندام‌های تحتانی (مفاصل ران، زانو و پا) هستند، با توجه به این که نمی‌توانند فعالیت مناسب و کافی داشته باشند، مستعد چاقی و اضافه وزن هستند. از طرف دیگر، افزایش وزن باعث افزایش آسیب مفصلی در دراز مدت (به خصوص در کسانی که بیماری مفصلی دارند)، می‌شود. لذا در صورتی که شخص مبتلا به روماتیسم اضافه وزن داشته باشد، بهتر است با رژیم غذایی وزن خود را به میزان ایده‌آل برساند. کاهش وزن باعث کاهش تخریب مفاصل در مبتلایان به آرتروز می‌شود. مصرف ماهی با توجه به این که غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ است، می‌تواند باعث کاهش درد مفصلی در بیماران مبتلا شود. البته در نقرس مصرف زیاد ماهی توصیه نمی‌شود. مصرف زیاد غذاهای حیوانی و چربی‌های اشباع شده می‌تواند باعث تشدید علایم در بیماری‌های مفصلی شود.

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۰۹۹

خواص متنوع و جالب میوه کاج

تغذیه

میوه درخت کاج، مخروط چوبی خشک، قهوه‌ای و پولکی است که دانه‌ها بین پولک‌ها قرار گرفته و به دلیل همین شکل قرار گرفتن دانه‌ها، کاج جزو خانواده بازدانگان است. نام‌های دیگر کاج عبارت است از: راتیناج، سرو سیاه صنوبر و کاج نوئل. صمغ درخت کاج را راتیناج می‌گویند، این صمغ معمولا لزج، نیمه مایع، شفاف به رنگ‌های زرد مایل به سبز یا قرمز عقیقی است. طعم آن تلخ و بوی آن، تند و نافذ است و اگر خورده شود دهان بوی بنفشه می‌گیرد. میوه کاج مخروطی و شبیه قلب گوسفند است و پس از رسیدن فلس‌های آن خشک و از هم باز می‌شود. در وسط آن بادام کوچکی قرار دارد که پس از شکستن، مغز آن را می‌خورند. کاج همانند گردو دارای کالری نسبتا بالایی است پس در مصرف آن باید اعتدال را رعایت کرد.

مصرف دانه کاج باعث کاهش اشتها می‌شود. بر اساس مطالعات انجام شده دو ترکیب مهم موجود در این دانه باعث احساس سیری و مانع از افزایش وزن می‌شود

خواص درمانی

طبیعت راتیناج که صمغ درختان کاج است، سرد و خشک است. از صمغ کاج برای از بین بردن خلط سینه و جذب فضولات بینی استفاده می‌شود به این منظور باید صمغ گیاه کاج (راتیناج) را مکید. اسانس راتیناج برای رفع درد سیاتیک و دیگر دردهای مربوط به عصب مفید است. تسکین درد عضلات بین دنده‌ای و تسکین درد روماتیسم عضلانی از دیگر خواص کاج است، برای این کار باید از حمام بخار راتیناج استفاده کرد. از خواص کاج برای درمان کرم‌های روده‌ای، التیام جراحت و زخم، زخم روده و معده و جلوگیری از خروج بیش از اندازه اسپرم استفاده می‌شود. ضماد راتیناج برای درمان گل مژه مفید است. میوه کاج در پیشگیری و درمان دردهای مفصلی، پوکی استخوان، سنگ کیسه صفرا، بواسیر و درمان پروستات نیز آثار مفیدی دارد. به گزارش سایت دکتر سلام، عصاره میوه کاج در پیشگیری از تشکیل سنگ‌های کلیوی و درمان آن مفید است. دانه کاج که در میوه مخروطی آن قرار گرفته، منبع غنی از پروتئین است و اسید های آمینه موجود در آن، این دانه را تبدیل به یک منبع غذایی مفید کرده است. همچنین منیزیم فراوان دانه کاج، کمک زیادی به کاهش خستگی، تنش و گرفتگی عضلات می‌کند. دانه کاج منبع سرشاری از «اسید پینولئیک» است که با تحریک هورمون‌ها باعث کاهش اشتها می‌شود. از خواص کاج، کاهش کلسترول خون است.

درمان پروستات

دانه کاج نیز همچون اسپند از ابتلا به پروستات پیشگیری و در صورت وجود، آن را درمان می‌کند. اگر به طور مرتب از آن استفاده شود به مرور بزرگی پروستات و تکرر ادرار نیز درمان می‌شود.

خاصیت ضد پیری

یکی از خواص دانه کاج و خواص تخم کتان این است که سرشار از آنتی اکسیدان است. این ترکیبات، خاصیت ضد سرطانی و ضد پیری دارد و از آسیب رساندن رادیکال‌های آزاد به سلول‌های بدن و در نتیجه سرطانی یا پیر شدن آن‌ها جلوگیری می‌کند.

عوارض جانبی کاج

افراط در خوردن راتیناج تولید سنگ مثانه می‌کند و همچنین باعث ضعیف شدن نیروی جنسی می‌شود. وقتی میوه کاج رسید، دانه‌ها چیده می‌شود و به مدت ۲۰ روز در نور آفتاب قرار می‌گیرد تا خشک شود. دانه‌های کاج در وسط فلس‌های خشک شده نمایان می‌شود که با شکستن آن‌ها می‌توان از مغزشان استفاده کرد. این مغز کالری بالایی دارد و برای بهره بردن از خواص دانه کاج بهتر است اعتدال را در خوردن آن رعایت کنید. دانه‌ها دارای فوایدزیاد و موادی مثل کربوهیدرات، فیبر، فسفر، زینک، تیامین یا ویتامین B۱، نیاسین یا ویتامین B۳، ویتامین B۱۲ و ویتامین E است.

بیشتر بدانیم

شیوع بالای پوسیدگی دندان در کودکان ایرانی

پژوهشگران پس از بررسی پوسیدگی دندان‌های کودکان ایرانی طی بیست سال گذشته دریافتند که شیوع پوسیدگی دندان‌های کودکان در کشور بسیار بالاست. به گزارش ایسنا، عواملی همچون سوءتغذیه، استعداد ژنتیکی، عملکرد ضعیف بهداشتی، عادات خاص غذایی، وجود رگانیسم‌های مؤثر در پوسیدگی دندان مانند استرپتوکوک‌ها، کمبود فلوراید و ویتامین D، مصرف زیاد قند و تغذیه طولانی مدت با شیشه شیر و عوامل دیگری مانند سن کودک، جنس و محل سکونت کودکان در ایجاد پوسیدگی دندان‌ها مؤثر است. دندان‌های شیری از اهمیت زیادی برخوردارند و نباید از سلامت دندان‌ها و جلوگیری از پوسیدگی آن‌ها و تأثیری که بر شکل‌گیری دندان‌های دایمی دارند، بسیار حائز اهمیت است. به همین دلیل دکتر علی اکبر ویسی رایگانی؛ استادیار دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه و همکارانش، مطالعه‌ای به روش سیستماتیک و متاآنالیز در زمینه شیوع پوسیدگی دندان‌های شیری و دایمی در کودکان ایرانی، انجام دادند. آن‌ها غفلت کرد چرا که سالم بودن دندان‌ها در دوران کودکی سهم زیادی در رویش دندان‌های دایمی سالم، تغذیه سالم و زیبایی ظاهری فرد دارد. با توجه به این که دندان‌های دایمی در سنین ۶ تا ۷ سالگی شکل می‌گیرند، اهمیت مراقبت از

آشپزی من

پودینگ برنج (غذای کودک)

قبل از هر کاری فر را روشن کنید و دمای آن را به ۱۶۰ درجه سانتی گراد برسانید و اجازه دهید تا کاملا گرم شود. در قابلمه‌ای برنج (شسته و آبکش شده)، شیر، خامه، شکر، دارچین و وانیل را با هم مخلوط کنید و ۱۰ دقیقه روی حرارت بگذارید، سپس آن را بردارید و بگذارید سرد و مزه مواد با هم مخلوط و درهم آمیخته شود. سفیده‌های تخم مرغ زده شده را به این مخلوط بیفزایید و هم بزنید. مایه پودینگ را در قالبی بریزید و یک ساعت در فر داغ قرار دهید. بعد از این مدت، پودینگ برنج آماده خوردن خواهد بود. بهتر است ۱۰ دقیقه بعد از بیرون آوردن پودینگ از فر، آن را سرو کنید.

- برنج آبکش شده - یک لیوان
- شیر - ۲ لیوان
- خامه - ۴ قاشق غذاخوری
- شکر - ۴ قاشق غذاخوری
- سفیده تخم مرغ - ۲ عدد
- وانیل - یک قاشق چای خوری
- دارچین - نوک قاشق چای خوری

شناخت بیماری ها

از «پیرچشمی» چه می‌دانید؟

«پیرچشمی» (Presbyopia) اصطلاحی است به معنای کاهش دامنه تطابق چشم بیمار که در نزدیک‌ترین نقطه مد نظر، فرد بینایی واضح و راحتی نخواهد داشت. پیرچشمی، یك پدیده طبیعی در اثر افزایش سن است و معمولا در اوایل یا اواسط دهه پنجم زندگی ایجاد می‌شود. **علل بروز پیرچشمی:** وقتی پا به سن می‌گذاریم، لنزها سفت و ماهیچه‌هایی که لنز را کنترل می‌کنند، ضعیف می‌شوند. در پیرچشمی در واقع قدرت تمرکز خود روی اشیا را از دست می‌دهیم. پیرچشمی بخشی از روند طبیعی افزایش سن است و هنگامی که عدسی چشم قابلیت انعطاف خود را به تدریج از دست می‌دهد، اتفاق می‌افتد. اما یکی از دلایل عمده پیرچشمی، سخت شدن پوسته عدسی چشم است، دلیل دیگر آن کاهش قدرت عضلات جسم مژگانی است که در این حالت عضلات مژگانی قادر نیستند انحنای لازم را برای عدسی به وجود آورند. به طور کلی یک سری تغییرات در بدن به علت افزایش سن ایجاد می‌شود که غیر قابل برگشت است و پیرچشمی یکی از این تغییرات است، اما موضوع نگران کننده‌ای نیست و به راحتی قابل درمان است، منظور از درمان همان اصلاح است.

سلامت

آیا ریختن آب دهان در خواب نوعی بیماری است؟

گاهی وقتی از خواب بیدار می‌شوید، می‌بینید بالش با آب دهان‌تان خیس شده است. ریختن آب از دهان هنگام خواب، گاهی نشانه‌ای از وضعیت عصبی، اختلال خواب یا دیگر شرایط سلامتی است. شما ممکن است بعد از یک اتفاق مانند سکته مغزی، فلج مغزی یا ام اس، بزاق بیشتری تولید کنید ولی زود قضاوت نکنید. همه علل ریختن آب دهان در خواب، این بیماری‌ها نیست؛ پس ریختن آب دهان در خواب، چه علتی دارد؟

وضعیت خواب: معمول‌ترین علت ریختن آب دهان هنگام خواب، وضعیت خواب شماست که اغلب منجر به تجمع بزاق در دهان‌تان می‌شود. افرادی که به دو طرف یا روی شکم خود می‌خوابند، بیشتر احتمال دارد این اتفاق در آن‌ها رخ دهد به خصوص اگر از طریق دهان تنفس می‌کنند یا اگر مسیرهای سینوسی تنگی داشته باشند، بزاق انباشته شده ممکن است هنگام تنفس از دهان خارج شود.

سینوس‌های مسدود شده: اگر گرفتگی بینی به خاطر سرما خوردگی یا عفونت دارید، ممکن است متوجه شوید بیش از حد معمول بزاق دارید که در شب بیرون می‌ریزد. اگر به طور مرتب مجاری سینوسی یا سینوس‌های شما مسدود باشد، ممکن است در تمام مدت آب از دهان شما بیرون بریزد.

منبع: نمناک

تجربه‌های ناب و متنوع با سفر به همدان

استان همدان به وسعت ۱۹ هزار و ۴۹۳ کیلومتر، بیست و سومین استان کشور است. از شمال به زنجان و قزوین و از جنوب به لرستان محدود است و در شرق با استان مرکزی و در غرب با استان‌های کردستان و کرمانشاه همجوار است. این استان جاذبه‌های متفاوت گردشگری اعم از طبیعت زیبا مانند غار علیصدر تا آثار تاریخی مانند سنگ نوشته، امکانات تفریحی و ورزشی مانند پیست‌های اسکی و... دارد. در ادامه به بخشی از جاذبه‌های طبیعی همدان اشاره می‌کنیم.

سراب گیان همدان

اگر از همدان یک ساعت و نیم به سمت نهاوند حرکت کنید، در ۲۰ کیلومتری نهاوند یکی از قشنگ‌ترین سراب‌ها قرار گرفته است. سراب گیان که جزو آثار طبیعی ثبت شده ملی است، یکی از پرآب‌ترین سراب‌هاست. آب سراب گیان که در زبان کردی به معنی جان است، از چشمه‌ای از دل کوه بیرون می‌آید، آبشار قشنگی نیز دارد که آبش بسیار خنک است.

غار علیصدر استان همدان

در روستای علیصدر از توابع شهرستان کبودرآهنگ و در ۷۵ کیلومتری شمال غربی شهر همدان، یکی از زیباترین غارهای طبیعی جهان و نمونه کم نظیری از غارهای آبی قابل قایقرانی به نام غار علیصدر وجود دارد. این غار به طول جغرافیایی ۴۸ درجه و ۱۸ دقیقه دارای ارتفاع ۱۹۰۰ متر از سطح دریاست.

گنج‌نامه همدان

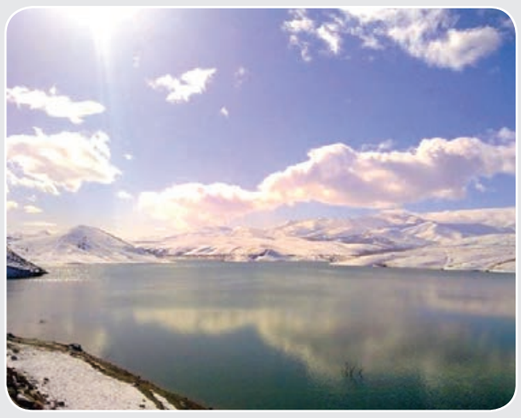
گنج‌نامه سنگ نوشته‌هایی روی کوه الوند است که از دوره داریوش و خشایار شاه به جا مانده و از آن رو که مردم تصور می‌کردند راز گنجی نهان را در این کتیبه‌ها نوشته‌اند، به آن گنج‌نامه می‌گویند. رفتن به این منطقه تنها به دیدن این سنگ نوشته‌ها ختم نمی‌شود. مجموعه تفریحی، گردشگری و ورزشی و تله کابین گنج‌نامه همدان در میدان گنج‌نامه و در مجاورت کتیبه‌های قدیمی و آبشار گنج‌نامه واقع شده است. ورزش‌های هیجان انگیزی مثل سکوی پرش بانجی جامپینگ، کابل پرواز تیرول، دیواره سنگ نوردی، پیست تریال، تعادل هوایی (رنجر)، سالن بولینگ، پیست اسکی، پیست سورتمه سواری، تله کابین، کافی شاپ و رستوران‌های متنوع، شهربازی سرپوشیده و باغ گیاهان این مجموعه را کامل می‌کند.

پیست اسکی تاریک دره

پیست اسکی الوند یا تاریک دره در ۱۰ کیلومتری جنوب غربی جاده گنج‌نامه در شهر همدان و در دامنه‌های کوه الوند قرار گرفته است. این پیست اسکی در سال ۱۳۶۴ به بهره‌برداری رسیده است. سه دستگاه تله اسکی در روزهایی که ورزش اسکی دایر است، در خدمت علاقه‌مندان این ورزش است.

دشت میشان

دشت میشان در دامنه‌های کوه الوند قرار گرفته است و یکی از جاذبه‌های طبیعی و مقاصد طبیعت گردی همدان به شمار می‌آید. حرکت به سمت دشت میشان، یک کوه‌پیمایی نیمه سنگین است. دشت میشان همه روزه از طبیعت گردان و کوه‌پیمایان پرشماری پذیرایی می‌کند. قبل از رسیدن به مسیر کوهپیمایی از جاده‌ای عبور می‌کنید که در طول دره زیبا و خرم عباس آباد قرار گرفته و پر است از منظره باغ‌ها و درختان بلند که در پاییز شکوه و جلوه‌ای خاص دارد.

دریاچه اکباتان همدان

در ۱۱ کیلومتری شرق همدان می‌توانید از تنها دریاچه این شهر بازدید کنید. دریاچه‌ای زیبا که با وجود فضای سبز و امکانات تفریحی و گردشگری، مسافران بسیاری را به سوی خود جذب می‌کند. از تفریحات دریاچه اکباتان ورزش‌های آبی مانند قایقرانی و اسکی روی آب است.