

پرسشی و پاسخ

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

دکتر فاطمه نعمت‌اللهی

متخصص زائمان و نازایی

لطفا در باره آندومترئوز توضیح دهید ؟

رحم سه لایه دارد که آندومتر (بافت پوششی داخل رحم) داخلی ترین لایه است بعد از آن میومتر و خارجی ترین لایه هم پریمتر نام دارد. وقتی بافت آندومتر (پوششی) رحم، در جاهای دیگر دیده شود به آن « آندومترئوز » می گویند. بافت آندومتر در چرخه سیکل قاعدگی هنگام پرئودرئیز می کند که به اصطلاح خون ریزی قاعدگی اتفاق می افتد. پس وقتی آندومتر به خارج از رحم راه پیدا می کند می تواند علایم قاعدگی را در شکم تقلید کند. مثلا آندومترئوزی که روی تخمدان قرار دارد، موقع پرئود آن شخص همان جا خون ریزی می کند (مثل آندومتری که داخل رحم است!)

آندومترئوز در چه کسانی شایع تر است ؟

آندومترئوز در سنین باروری (۱۵ تا ۴۵ سال) بیشتر دیده می شود ولی با مصرف داروهای هورمونی در نوجوانان و زنان یائسه هم ممکن است دیده شود. افرادی که برای اولین بار در سن کم قاعده شده اند. افرادی که سیکل های قاعدگی کوتاهی دارند. افرادی که خون ریزی قاعدگی شان زیاد است. افرادی که بستگان درجه اول شان، آندومترئوز داشته اند. افرادی که رژیم غذایی سرشار از گوشت و چربی دارند. افرادی که قد بلندی دارند.

پزشکی

۹۰ درصد بیماران مبتلا به

سرطان ریه، سیگار می کشند

سیگار مهم ترین عامل ابتلا به سرطان هاست. کشنده ترین وسیله ای که به دست انسان ساخته شده، دخانیات است. دکتر پیام آزاده متخصص سرطان در این باره گفت: مردم آلودگی هواو پارازیت را عامل ابتلا به سرطان هами دانندو از این موضوع نگران هستند اما مهم ترین عامل ابتلا به این بیماری ها، دخانیات است که از آن غافل اند. فرد سیگاری هم خودش و هم خانواده و اطرافیانش را در معرض ابتلا به سرطان ها قرار می دهد. وی با اشاره به این که برخی سرطان ها بر اثر مصرف سیگار بروز می یابد، اظهار کرد: ۹۰ درصد بیماران مبتلا به سرطان ریه، سیگاری هستند.

بیشتر بدانیم

ارتباط آلرژی غذایی با عود مجدد بیماری ام اس

به گفته محققان یک رابطه احتمالی بین آلرژی غذایی و عود مجدد بیماری ام اس وجود دارد. به گزارش مهر، دکتر «تانوجا چیتنیس»، سرپرست تیم تحقیق از بیمارستان بیریکام زنان بوستون، در این باره می گوید: «یافته های مابیانگر این است که بیماران مبتلا به ام اس که آلرژی هم دارند، در مقایسه با بیماران فاقد آلرژی، بیماری شان فعال تر و این تاثیر ناشی از آلرژی های غذایی است.» بیماری ام اس، بیماری سیستم عصبی مرکزی است که می تواند بر تعادل و حرکت تاثیر بگذارد. هنوز دقیقاً مشخص نیست چگونه آلرژی غذایی موجب تشدید بیماری ام اس می شود اما محققان معتقدند آلرژی های غذایی می توانند موجب تشدید التهابات مرتبط با بیماری ام اس شوند. آلرژی ها موجب تغییر باکتری های روده می شوند. این باکتری ها می توانند مواد شیمیایی تولید کنند که بر سیستم اعصاب مرکزی تاثیر می گذارد. این مطالعه شامل بیش از ۱۳۰۰ بیمار مبتلا به ام اس در آمریکا بود. شرکت کنندگان جزئیاتی در مورد غذا، دارو یا آلرژی های محیطی و علایم آن را بین سال های ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۵ گزارش کرده بودند. بیش از ۹۰۰ بیمار به یک یا چند ماده آلرژی داشتند در حالی که بقیه هیچ نوع آلرژی شناخته شده ای نداشتند. از بین بیماران مبتلا به آلرژی، حدود ۶۰۰ نفرشان مبتلا به آلرژی زیست محیطی نظیر آلرژی به گرده ها، گردوغبار، چمن یا حیوان خانگی و بیش از ۲۰۰ نفر مبتلا به آلرژی غذایی بودند و حدود ۶۰۰ نفر به برخی داروهای تجویزی آلرژی داشتند. محققان این افراد را به مدت میانگین ۱۶ سال تحت نظر داشتند. آن ها دریافتند آلرژی غذایی در مقایسه با دیگر آلرژی ها، ریسک تشدید بیماری ام اس را تا ۲۷ برابر بیشتر می کند.

چرا خدا حافظی با رخت خواب برایتان سخت است؟



سلامت

در فصل زمستان، جدا شدن از رخت خواب سخت تر از بقیه فصل هاست به ویژه هنگامی که از پنجره بیرون را نگاه می کنید و سفیدی برف چشم تان را می زند؛ اما ناچاریم از جابلدن شویم و به موقع به محل کار مان برسیم . توضیحات بیشتر را در ادامه مطلب بخوانید.

دکتر مارک سالتر، روان پزشک رویال کالج می گوید: «دیسانیا واژه های بسیار کم کاربرد برای حالت «دلَم نمی خواهد صبح ها از رخت خواب بیرون بیایم» است. این رفتار گاهی در افرادی که مبتلا به افسردگی شدید هستند دیده می شود، دیسانیا که هنوز از لحاظ پزشکی به رسمیت شناخته نشده است، فقط احساس خواب آلودگی بیش از حد معمول نیست، نوعی ناتوانی مداوم در ترک رخت خواب است. دیسانیا اغلب نشانه یک مشکل جدی تر مانند افسردگی، سندرم خستگی مزمن یا اختلال در دفیورمیا لژیاست. افراد مبتلا بنا بر ادعای خودشان می توانند چندین روز در رخت خواب بمانند و از تصور بیرون آمدن از رخت خواب دچار اضطراب می شوند. آن ها همچنین وقتی از رخت خواب بیرون می آیند «میل شدیدی» دارند که دوباره به رخت خواب باز گردند. بسیار مهم است بدانید شما ممکن نیست فقط دچار دیسانیا باشید. معمولاً این حالت نشانه ای از وضعیت نهفته تری مثل بیماری افسردگی یا خستگی مزمن است. برای آن که بدانیم کسی مبتلا به دیسانیا است یا کلینومانیا که اصطلاح دیگری در این زمینه است و اشاره به میل شدید تمام روز ماندن در رخت خواب دارد، دکتر سالتر ابتدا تلاش

مثل حرکات کششی یوگا همه ابزارهای حواس پرت کن مثل تلفن همراه و لپ تاپ را کنار بگذارد، اگر بعد از همه این کارها، هنوز هم احساس ناتوانی در بیرون آمدن از رخت خواب، هر روز صبح شمار اضطراب پر تنش می کند، بهتر است با پزشک تان مشورت کنید. ممکن است فکر کنید تنبل هستید اما بدون آزمایش دقیق، هیچ وقت نمی توانید از این موضوع اطمینان حاصل کنید.

۳ دلیل خستگی و خواب آلودگی

عفونت ها: اگر چه عفونت ها علایم ظاهری بسیاری دارند اما گاهی ممکن است عفونتی در بدن شمار در حال گسترش باشد بدون آن که شما متوجه آن باشید یا پزشک تشخیص داده باشد. مثلاً در بیماری های مربوط به سیستم ایمنی، عفونت ممکن است خود را به شکل خستگی شدید بروز دهد.

آلرژی ها: جالب است بدانید هیستامین و دیگر ترکیب های شیمیایی که بدن برای مقابله با آلرژی ترشح می کند، خواب آور هستند. از سوی دیگر سرفه، عطسه ناشی از بوییدن یک گل یا التهاب دستگاه تنفسی به دلیل ورود هاگ ها به درون بینی، سبب بی خوابی می شود.

کم خونی: اصلی ترین کار گلبول های قرمز رساندن اکسیژن از ریه ها به دیگر اندام هاست. وقتی فردی دچار کمبود گلبول قرمز می شود یا اختلالی در عملکرد گلبول ها پیش می آید، مبتلا به کم خونی می شود و در ضمن به قدری احساس خستگی می کند که از پس انجام کارهای معمول روزمره بر نمی آید.

کافه سلامت

روماتیسم، شایع ترین علت معلولیت کودکان

یک فوق تخصص روماتولوژی کودکان، از روماتیسم به عنوان شایع ترین علت معلولیت و اختلال بینایی در کودکان نام برد. به گزارش آنا، رضا شیاری فوق تخصص روماتولوژی اظهار کرد: بیماری هایی را که با التهاب بافت هم بند همراه باشد، روماتیسم می گویند و بافتی هم وزن قسمت های

مختلفی از بدن مانند پوست، استخوان، مفصل و رگ را می سازد که التهاب در هر کدام از قسمت ها، منجر به ایجاد یک نوع بیماری روماتیسمی خاص می شود. وی افزود: در بیماری روماتیسمی استخوان، مفصل، عروق، پوست و عضله درگیر می شوند که گاهی این بیماری سیستمی و گاهی فرم

خاص یک اندام است. شیاری ادامه داد: بیماری های روماتیسمی یکی از شایع ترین علل معلولیت، اختلال بینایی و کوری و اختلال قلبی و عروقی در کودکان است. بنابر این شناخت، تشخیص دقیق و درمان به موقع این بیماری بسیار اهمیت دارد. این بیماری سه مشخصه دارد که شامل مزمن

بودن، همراه با عود و اختلال در سیستم ایمنی است. هر چند بیماری روماتیسمی نشانه اختصاصی تشخیصی ندارد ولی در خصوص بسیاری از علایم عمومی دیگر بیماری ها، چنان چه طول بکشد و همراه با عود باشد حتماً باید برای درمان و مراجعه به پزشک اقدام شود.

بیشتر اوقات التهاب مفصل حاد و گذر است اما اگر عود کننده باشد، باید به روماتیسم فکر کرد. تب در بسیاری از بیماری ها چه عفونی و چه غیر عفونی بروز می یابد اما گرد های، طولانی و بدون علت مشخص باشد، می تواند یکی از علایم ابتلا به روماتیسم در کودک باشد.

آشپزیه ن

کرب ساده



- قارچ - ۱۵۰ گرم
- پیاز و فلفل دلمه ای کوچک - یک عدد
- پودر آویشن - یک قاشق چای خوری
- نمک، فلفل و زردچوبه - به مقدار لازم
- رب گوجه فرنگی در صورت تمایل ۲ قاشق غذاخوری (یا گوجه فرنگی ریز)
- پنیر پیتزا - ۲۰۰ گرم

- تخم مرغ - ۲ عدد
- شیر - دوونیم لیوان
- آرد - یک پنجم لیوان
- نمک - یک قاشق چای خوری
- روغن - یک چهارم لیوان
- مواد لازم برای داخل کرب گوشت
- گوشت چرخ کرده - ۲۰۰ گرم

های خرد شده را اضافه کنید، بستگی به سلیقه تان می توانید قارچ ها را ورقه ای یا نگینی خرد کنید. در آخر در صورت تمایل، رب گوجه فرنگی، نمک، فلفل و زردچوبه را اضافه کنید و بگذارید خوب پخته شود. ● مواد داخل کرب ها بریزید و آن را رول کنید. ● بعد از رول کردن کرب ها را اکثراً هم بچینید و روی آن پنیر بریزید و چند دقیقه داخل فر بگذارید تا پنیر ها آب شود.

● تخم مرغ را با همزن بزنی تا یکدست و کمی روشن شود، بعد روغن و شیر و سپس آرد را کم به همراه نمک اضافه کنید و هم بزنی تا کاملاً یکدست شود و بعد آن را سرخ کنید. ● برای مواد داخلی هم ابتدا پیاز را نگینی خرد و سرخ و سپس فلفل دلمه نگینی را اضافه کنید و تفت بدهید. ● بعد از این که رنگ آن تغییر کرد، گوشت چرخ کرده را اضافه کنید و تفت بدهید. ● سپس چارچ

سلامت

شلغم، داروی سلامت روزهای سرد سال

شلغم پخته بهترین صبحانه برای افراد به خصوص در فصل زمستان است برای پیشگیری از سرماخوردگی، افراد می توانند چند بار در هفته شلغم میل کنند. شلغم از نظر طب قدیم ایران گرم و تر است.



خواص شلغم آن قدر زیاد است که می توان گفت این گیاه برای هر دردی در مان است. افراد باید سعی کنند در فصل زمستان برای پیشگیری از سرماخوردگی و بیماری های تنفسی، چند بار در هفته شلغم مصرف کنند. شلغم بدن را تمیز و مواد سمی را از بدن انسان خارج می کند.

آب شلغم خام خواص بیشتری از شلغم پخته دارد اما این در شرایطی است که معده افراد را راحت نکند.

شلغم پخته بهترین دارو برای برونشیت و تسکین سرفه است و توصیه می شود افرادی که گلودرد دارند، آب پخته شلغم را غرغره کنند. شلغم مهم ترین گیاه ضد سرطان است و حتی گسترش سرطان را متوقف می کند. همچنین مقوی و اشتها آور است و ضعف جنسی را در مان و اسپرم را زیاد می کند.

ترشی شلغم بهترین نوع ترشی است زیرا مقوی معده، روده ها و اشتها آور است. آب شلغم قند خون را پایین می آورد و به علت داشتن ویتامین B۱، علاج کم خونی است.

شلغم برای تقویت حافظه نیز مفید است، در مان شب کوری، تنظیم ترشحات غده تیروئید به دلیل داشتن ید فراوان و ... را می توان از دیگر خواص در مانی شلغم بر شمرد.

پژوهشکده گیاهان دارویی

