

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 شهرام آگاه

متخصص گوارش

مادر م عادت دار د قرص و کپسول را بدون آب مصرف کند. آیا این موضوع برایش مشکلی ایجاد نمی کند؟

قرص پس از بلعیده شدن توسط تحرکات مری به سمت معده هدایت می‌شود؛ باتوجه به این که قرص‌های مصرفی اغلب شکل مناسبی ندارند و عنصری سخت برای بلعیدن محسوب می‌شوند؛ بدیهی است که برای سر خوردن و پاپین رفتن از مری نیاز به همراه شدن با مایعاتی مانند آب دارند. برخی قرص‌ها مانند قرص‌های آهن، قرص‌های پتاسیم، برخی آنتی بیوتیک‌ها، داروهای تتراسایکلین و اتی سایکلین و همین طور برخی داروهای درمان پوکی استخوان به مری آسیب می‌رساند؛ خطر آسیب ناشی از مصرف این داروها بسیار بالاست تا جایی که حتی پزشکان این حوزه به بیماران توصیه می‌کنند حتماً این قرص‌ها را ایستاده، با شکم خالی و همراه با آب فراوان مصرف کنند؛ همچنین برخی پزشکان توصیه می‌کنند یک خوراکی ساده مانند نان را پس از این دارو میل کنید تا از پاپین رفتن قرص و باز نشدن آن در مری مطمئن شوید. اگر پس از مصرف قرص، احساس در پشت جناغ سینه، سوزش، تهوع و استفراغ کردید به پزشک مراجعه کنید؛ احتمالاً بعد از انجام آندوسکوپی، شاهد ایجاد زخم‌هایی در مری خواهیم بود که نشان از آسیب ناشی از مصرف قرص‌هاست. تنها راه مقابله با این عارضه این است که اطمینان پیدا کنیم داروی مصرف شده از مری گذشته و پاپین رفته است؛ باتوجه به شرایط بیمار، عوامل مختلفی منجر به گیر کردن دارو در مری می‌شود؛ برای مثال معمولاً کسانی که دیابت دارند با مشکل بلع مواجه می‌شوند. همچنین افرادی که کم‌تحرک و دراز کش هستند، برای عبور دادن دارو از مری دچار مشکل می‌شوند؛ این افراد نیاز به مصرف بیشتر آب دارند یا باید بعد از دارو، یک خوراکی ساده داشته باشند تا از رسیدن دارو به معده اطمینان یابند.

بیشتر بدانیم

درمان‌های خانگی زخم بستر

زخم بستر به علت طولانی شدن مدت بیماری به وجود می‌آید و باعث ناراحتی بیشتر بیمار می‌شود. درمان‌های مختلفی برای آن توصیه می‌شود که در ادامه به بعضی از آن‌ها اشاره می‌کنیم اما بهتر است قبل از استفاده با پزشک خود مشورت کنید.

● **روغن نارگیل**: روغن نارگیل سرشار از اسیدهای چرب است که می‌تواند انتخاب مناسبی برای درمان زخم بستر باشد. روغن نارگیل را روی قسمت‌هایی که دچار زخم بستر شده است، به آرامی ماساژ دهید تا جذب پوست شود اما دقت کنید هنگام ماساژ دادن، فشاری بر زخم‌های بیمار وارد نشود.

● **عسل**: می‌توانید برای استفاده از آثار عسل، آن را روی پوست بمالید و پس از گذشت حدود ۳۰ دقیقه آن را شست و شو دهید. عسل گرم است و گرمای حاصل از آن می‌تواند خون‌رسانی به ناحیه زخم و در نتیجه روند بهبود را تسریع کند. ● **آب شور**: گاهی اوقات زخم‌ها به خوبی تمیز نمی‌شوند، این گونه زخم‌ها در برابر عفونت آسیب‌پذیرتر هستند. استفاده از آب شور پوست‌های مرده و شل را از بین می‌برد و مایع اضافه را کم می‌کند. اگر تمایل دارید از این روش استفاده کنید کافی است یک فنجان آب تهیه کنید و دو قاشق چای خوری نمک به آن بیفزایید و خوب مخلوط کنید. اجازه دهید این ترکیب بجوشد و زمانی که خنک شد برای تمیز کردن زخم‌ها از آن استفاده کنید. این روش را چند بار در روز تکرار کنید.

● **آلوئه‌ورا**: آلوئه‌ورا به شما کمک زیادی می‌کند تا زخم بستر خود را درمان کنید زیرا به پوست آسیب‌دیده رطوبت می‌رساند و سبب درمان هر چه سریع‌تر آن می‌شود. برای استفاده از این روش کافی است ابتدا آلوئه‌ورا را برش بزنید و ژل آن را روی قسمت‌هایی که دچار زخم شده به آرامی بمالید و منتظر شوید تا ژل خشک شود.

● **زردچوبه**: زردچوبه خواص ضد عفونی‌کننده و آنتی‌اکسیدانی دارد و همچنین برای رفع التهاب به کار می‌رود. اگر تمایل دارید از این روش استفاده کنید، کافی است قسمتی را که دچار زخم بستر شده با آب شور تمیز کنید و به اندازه کافی زردچوبه روی زخم بپاشید. بعد از این که کل زخم با زردچوبه پوشانده شد، آن را پانسمان کنید.

بهترین رژیم غذایی سال ۲۰۱۹

تازه‌ها

رژیم غذایی مدیترانه‌ای با کسب بهترین رتبه در میان رژیم‌های غذایی مناسب برای بیماران دیابتی و رژیم غذایی ساده، به‌عنوان بهترین رژیم غذایی سال ۲۰۱۹ میلادی انتخاب شد. سال‌هاست که مطالعات متعدد دی نشان داده‌این رژیم می‌تواند به کاهش وزن و جلوگیری از بیماری‌ها کمک کند. به تازگی این رژیم غذایی از سوی کارشناسان بین‌المللی تغذیه به‌عنوان بهترین رژیم غذایی سال ۲۰۱۹ میلادی انتخاب شده است. درباره این رژیم غذایی آمده است:



رژیم غذایی مدیترانه‌ای همچنین به تولید و گردش مناسب خون کمک می‌کند و باعث می‌شود تا اندام‌های اصلی بدن بهتر عمل کنند. علاوه بر آن، این رژیم غذایی به سلامتی جنسی افراد نیز کمک می‌کند.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای می‌تواند باعث کاهش خطر ابتلا به حمله قلبی و سکته مغزی شود و در بهبود سلامت گوارشی، کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های التهابی و سرطان‌هایی مانند سرطان پستان مؤثر باشد. قابل توجه است که با داشتن رژیم غذایی مدیترانه‌ای می‌توان از دیابت و فشارخون بالا جلوگیری و به تسریع کاهش وزن و غلبه بر افسردگی کمک کرد.

مجله یواس نیوز اند ورلدریپورت (U.S. News & World Report) رژیم غذایی مدیترانه‌ای را بهترین رژیم غذایی سال ۲۰۱۹ میلادی معرفی کرده است. در این رژیم مصرف سبزیجات و روغن زیتون اهمیت دارد و در کنار آن مصرف

قابل توجه است که سال گذشته رژیم غذایی دش، بهترین رژیم غذایی سال انتخاب شده بود. رژیم غذایی دش علاوه بر این که برای بیماران مبتلا به فشارخون بالا بسیار مناسب است برای افرادی که سابقه این گونه بیماری‌ها را دارند و کسانی که مستعد ابتلا به آن هستند نیز بسیار مفید است.

به گزارش سیناپرس، رژیم غذایی فلکستارین (flexitarian) یا رژیم غذایی نیمه گیاهی در جایگاه سوم این رتبه‌بندی قرار گرفت. در این رژیم غذایی، گوشت به‌طور کامل حذف نمی‌شود و افرادی که از این رژیم استفاده می‌کنند، می‌توانند علاوه بر استفاده از فواید گیاه‌خواری از خوردن گوشت نیز لذت ببرند. رژیم غذایی مدیترانه‌ای غنی از میوه‌ها و سبزی‌های تازه، روغن زیتون، ماهی، آجیل، حبوبات، غلات دیگر مواد سالم است که همگی می‌توانند مزایای زیادی را برای بدن به ارمغان آورد. غذاهای موجود در رژیم غذایی مدیترانه‌ای می‌توانند حداکثر مزایای سلامتی را ارائه دهند چرا که آن‌ها شامل مقدار زیادی اسیدهای چرب تک اشباع نشده ماهی هستند. علاوه بر آن، رژیم غذایی مدیترانه‌ای بر افزایش مصرف پروتئین‌های گیاهی، چربی‌های سالم مانند تخم‌مرغ، دانه‌های کتان، آجیل و ماهی‌های روغنی، ماهی‌تن، ساردین و غلات کامل، سبزی‌ها و میوه تمرکز دارد. در ضمن این رژیم غذایی برای افراد سال‌خورده نیز بسیار مفید است زیرا غذاهای آن حاوی مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان است که خواص ضد التهابی دارد و خطر بروز ضعف در افراد مسن را کاهش می‌دهد. این رژیم غذایی تنوع میکروبی روده‌ها را افزایش و در نتیجه خطر بستری را در بیماران سیروز کبدی کاهش می‌دهد.

بیماران مبتلا به سرطان پروستات که چاق یا مبتلا به سندرم متابولیک هستند و تحت عمل جراحی برداشتن پروستات قرار گرفته‌اند، در معرض ریسک بالای عود مجدد بیماری‌شان هستند و باید بیشتر بر درمان‌های بعدی‌شان تمرکز کنند.

قلبی، سکته و دیابت را افزایش می‌دهد. مشخصات سندرم متابولیک شامل قند خون بالا، چاقی، میزان غیرعادی کلسترول یا تری‌گلیسرید و فشارخون بالاست. بیماران این مطالعه به‌طور میانگین چهار سال تحت نظر بودند.

سنی افراد در زمان تشخیص بیماری ۶۰ سال بود. به گزارش مهر، طبق بررسی‌ها ۳۴ درصد افراد، چاق و ۱۹ درصد مبتلا به سندرم متابولیک بودند. سندرم متابولیک گروهی از فاکتورهای پرخطر است که احتمال ابتلا به بیماری‌های

حدود ۳۰ درصد بیماران بعد از برداشتن پروستات، دوباره سرطان باز می‌گردد. «تیم تحقیق، داده‌های ۱۱۰۰ بیمار مبتلا به سرطان پروستات را بین سال‌های ۲۰۰۳ تا ۲۰۱۳ که پروستات‌شان برداشته شده بود، بررسی کردند. میانگین

چاقی احتمال بازگشت سرطان را بعد از برداشتن پروستات افزایش می‌دهد. دکتر «آرش سمیعی» سرپرست تیم تحقیق دیارتمان اورولوژی پیتربرگ پنسیلوانیا در این باره می‌گوید: «سرطان پروستات شایع‌ترین نوع سرطان در مردان است و در

چاقی احتمال بازگشت سرطان پروستات را بیشتر می‌کند

کافه سلامت

پزشکی

استفاده از بعضی مسکن‌ها

عفونت روده را تشدید می‌کند

استفاده از بعضی مسکن‌ها می‌تواند به تولید باکتری «کلستریدیوم دیفیسیل» و تشدید نوعی عفونت روده‌ای ناشی از آن منجر شود.

به گزارش ایرنا از پایگاه اطلاع‌رسانی پزشکی مدیکال نیوز تودی، باکتری کلستریدیوم دیفیسیل که به نام‌های دیگری نیز خوانده می‌شود، نوعی باکتری است که موجب التهاب و عفونت روده می‌شود. این نوع عفونت عموماً بزرگسالان و سالمندان بستری در بیمارستان را مبتلا می‌کند و معمولاً بعد از استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها روی می‌دهد.

پزشکان معتقدند این عفونت، یکی از دلایل عمده مرگ و میرهای عفونی است و بیشتر در بیمارستان‌ها روی می‌دهد.

افرادی که تحت درمان با انواع آنتی‌بیوتیک هستند با احتمال بیشتر ابتلا و تشدید عفونت یادشده مواجه می‌شوند؛ زیرا این داروها بر باکتری‌های طبیعی مستقر در روده تأثیر می‌گذارد.

همچنین استفاده از داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی که در درازگاهش می‌دهد و تب و التهاب را پایین می‌آورد نیز می‌تواند منجر به آغاز یا افزایش عفونت در بدن شود.

تغذیه

ارتباط مصرف نوشابه رژیمی

با ریسک نابینایی دیابتی

طبق نتایج یک مطالعه جدید، نوشیدن نوشابه‌های رژیمی، ریسک ابتلا به نوع شدید بیماری چشمی دیابتی را که می‌تواند منجر به نابینایی شود، افزایش می‌دهد.

محققان دانشکده پزشکی دوک سنگاپور در مطالعات بالینی خود روی افراد مبتلا به دیابت، دریافتند مصرف بیش از چهار قوطی یا ۱/۵ لیتر نوشابه رژیمی در هفته با افزایش دو برابری ریسک ابتلا به بیماری چشمی ناشی از دیابت مرتبط است. معمولاً نوشابه‌های رژیمی سالم‌تر از نوشابه‌های معمولی معرفی می‌شوند اما شواهد زیادی نشان می‌دهد شیرین‌کننده‌های مصنوعی هم به سلامت آسیب می‌رساند. تحقیق قبلی هم نشان داده که نوشابه رژیمی با افزایش ریسک ابتلا به دیابت، بیماری قلبی و سکته مرتبط است.

اسپی‌زن پیش‌ غذا

موهامارای



- فلفل دلمه‌ای قرمز کبابی شده-یک عدد
- ماست چکیده-یک قاشق غذاخوری
- نمک، فلفل سیاه، فلفل قرمز-به میزان لازم
- پودر زیره-به میزان لازم
- مغز نان باگت-یک قاشق غذاخوری

- رب گوجه‌فرنگی-یک قاشق غذاخوری
- سس تند فلفلی-یک قاشق غذاخوری
- گردوی نیم‌کوب- نصف لیوان
- سیر-۲ حبه
- روغن (روغن زیتون بی‌بوارجحیت دارد)-به میزان لازم

● فلفل دلمه‌ای کبابی را همراه سیر له کنید.

● به آن نمک، فلفل سیاه و قرمز، گردو، روغن زیتون، خرده‌های نان، پودر زیره، رب گوجه‌فرنگی، سس تند و نان میل کنید.