

پرسش و پاسخ

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

دکتر سید سعید اسماعیلی

متخصص طب‌سنتی

من ویتامین «ای» برای پوستم استفاده می‌کنم و پوستم تیره شده‌است. آیا دلیل تیرگی پوستم، مصرف این ویتامین است؟

بله ممکن است علت تیرگی پوست شما مصرف این ویتامین باشد اما ز مینه‌های داخلی هم وجود دارد که ناشی از افزایش سوداست. از مصرف فست‌فودها به شدت پیر هیزید. مصرف موضعی و خوراکی آب پنیر طبی، روزی یک تا دو لیوان به شما کمک می‌کند.

● **طرز تهیه آب پنیر طبی** : در یک لیوان شیر داغ، کمی آب لیمو بریزید. شیر حالت بریده پیدا می‌کند. مایعی را که روی آن جمع می‌شود، روی موضع بمالید و آب پنیر را میل کنید.

آیا در طب سنتی برای واریس، پوکی استخوان، آرتروز و اسید بالای معده، گیاهی توصیه شده‌است؟ من نمی‌توانم شیرین بیان مصرف کنم؟

واریس ناشی از افزایش سوداست و برای درمان آن از روش‌های متنوعی استفاده می‌شود. داروی دفع سودا خاکشیر و اقیموم است. فصد وزا و لودرمانی هم ممکن است مناسب باشد. در خصوص پوکی استخوان و آرتروز باید گفت این بیماری‌ها در غلبه سودا و بلغم دیده می‌شود. غذاهای با طبیعت سرد مصرف نکنید. عسل، شیره انگور، دمنوش دارچین، زیره و کنجد و مایلیدن روغن با بونه و سیاه‌دانه هم مفید است. اسید معده و ترش کردن معمولاً با اصلاح روش خوردن رفع می‌شود. همراه غذا نوشیدنی نخورید. نیم‌تایک ساعت قبل و بعد از غذا آب میل نکنید. کمی شکر و آویشن آسیاب شده را بعد از غذا و بدون آب میل کنید.

بیشتر بدانیم

تبخال قرنیه چیست؟

تبخال قرنیه، مشکلی است که توسط ویروس «هریس سیمپلکس» به وجود می‌آید. دکتر علی اکبر بلوربان چشم‌پزشک در ادامه به ما چنین می‌گوید: در این بیماری دومرحله گرفتاری سطحی (اپی‌تلیوم) و گرفتاری لایه‌های عمیق (استروما) قرنیه وجود دارد. در هر دو شکل، باید بعد از تشخیص زودرس توسط چشم‌پزشک، درمان انجام شود و عود و تکرار ضایعه با عواملی مانند استرس، شوک، ضعف شدید و... قابل پیشگیری نیست ولی بعضی از واکنس‌های ویروس‌های هم خانواده، تکرار و عود را به تاخیر می‌اندازد.

تغذیه

روغن کنجد کاهنده چربی خون



دانه کنجد به عنوان غذایی سالم و سنتی در کشور‌های خاورمیانه و ژاپن استفاده می‌شود. دانه کنجد نه تنها غنی از روغن (حدود ۵۰ درصد) و پروتئین (حدود ۲۰ درصد) است بلکه لیگنان‌هایی از جمله سیسیمین و سیسمینول (حدود ۱/۵ درصد) دارد. روغن کنجد تا حد زیادی در برابر تخریب اکسیداتیو مقاوم و حاوی مقادیر مختلفی از ویتامین E (۴۰-۶۰ میلی‌گرم در ۱۰۰ گرم) است و لیگنین‌های آن برای دفع مسمومیت رادیکال‌های آزاد هیدروکسی و پروکسی مفید است. از مهم‌ترین خواص تغذیه‌ای روغن کنجد می‌توان به خاصیت ضد التهاب، ضد فشارخون، کاهنده چربی خون و خواص ضد آرترواسکلووز اشاره کرد. **پژوهشکده گیاهان دارویی**

آب میوه با قند مصنوعی عمرتان را کم می‌کند

افرادی که بیشتر به نوشیدنی‌های قندی تمایل دارند، بیشتر دچار مرگ و میر می‌شوند. مصرف هر ۳۵۰ گرم از این نوشیدنی‌ها کافی است که این احتمال را دوچندان کند. به گزارش مدیکال اکسپرس، محققان دانشگاه آتلانتا اعلام کرده‌اند افرادی که مقادیر زیادی از نوشیدنی‌های شیرین شده غیرطبیعی، نظیر نوشابه‌های گازدار و آب میوه‌های قندی مصرف می‌کنند، با احتمال بیشتری نسبت به سایر افراد، در خطر مرگ زودرس قرار می‌گیرند.

سرما در گرما بدون خنک کننده

در گرما «خنک» بمانید!

مریم سادات کاظمی | مترجم

بهداشت

باز دیک شدن روزهای تابستان، گرمای هوانیز به اوج می‌رسد و فعالیت و پرداختن به امور روزمره بدون دسترسی به وسایل سرمایشی بسیار مشکل خواهد بود. این شرایط حتی می‌تواند برای کودکان کمتر از چهار سال، سالمندان در سنین بالاتر از ۶۵ سال، مبتلایان به بیماری‌های مزمن و افراد شاغل در محیط‌های باز خطرناک باشد. افزایش دمای بدن بیش از ۳۹ درجه، خستگی مفرط، سرگیجه سردرد، خشکی و سوزش پوست، گرفتگی عضلات، بی‌حالی و بی‌حوصلگی جدی از نشانه‌های کمبود آب بدن است که باید به آن‌ها توجه داشت. البته برخی توصیه‌ها و ترغندهای ساده در مقابله با گرم‌زدگی و افزایش احساس خنکی مؤثر خواهند بود از جمله:

● پنجره‌های باز؛ آری یا نه؟

برای جلوگیری از گرم شدن منزل و محیط کار، پنجره‌ها را فقط صبح زود و شب باز کنید. در ساعات گرم روز پنجره‌ها را ببندید، حتی پرده‌ها را ببندید تا مانع از تابش پرتوهای خورشید شود و فقط از وسایل سرمایشی برای تهیه استفاده کنید. در صورت نبود وسایل سرمایشی، پرده‌ها را کمی خیس کنید.

● برهیز از ایجاد گرمای اضافه

در روزهای گرم، از روشن کردن لامپ‌های رشته‌ای و هالوژن برهیز کنید زیرا گرمای زیادی تولید می‌کند. همچنین به جای پخت چند ساعت غذا در قابلمه، از فر استفاده کنید. در صورت استفاده نکردن از وسایل الکتریکی نظیر رایانه، تلویزیون، قهوه‌ساز و... دوشاخه را از پریز بکشید. چنین وسایلی حتی با وجود این که خاموش هستند، برق مصرف در نتیجه گرم‌تولید می‌کنند.

● خنک کردن بدن

دوش گرفتن با آب ولرم به کاهش دمای بدن کمک بسیاری می‌کند؛ البته دوش سرد هرگز توصیه نمی‌شود. همچنین گذاشتن دستمال مرطوب روی پیشانی، پشت گردن و ساعد دست‌ها نیز مفید است و به خصوص برای بچه‌ها کاربردار دارد. ماساژ پاها با ژل‌های مسکن نیز در رفع خستگی و کاهش دمای این اندام مؤثر خواهد بود. زمانی که از آفتاب گرم بیرون به منزل مراجعه کردید، علاوه بر دست و صورت و پا، گوش‌های خود را شست و شوهید تا احساس خنکی کنید.

● نوشیدن کافی مایعات

اگر چه نوشیدن آب توصیه همیشگی و ضروری برای تأمین طوبیت بدن است اما باید دانست که بیش از ۲ لیتر آب در طول روز، نه تنها مفید نیست بلکه مشکل ساز نیز خواهد بود. همچنین آب باید جرعه جرعه میل شود. آب باید خنک باشد نه سرد، آب

سرد به خصوص همراه یخ تأثیری در ایجاد خنکی ندارد زیرا معده برای تعادل بخشی دمای بدن فعالیت بیشتری می‌کند که منجر به تولید گرمای درونی خواهد شد.

در تابستان به دلیل تعریق، توصیه می‌شود چند قطره آب لیموی تازه یا کمی نمک به آب افزوده و نوشیده شود تا تعادل الکترولیت‌های بدن دوباره برقرار شود. نوشیدن آب به تنهایی، ولع نوشیدن آن را تشدید و حتی تشنگی بیشتری نیز ایجاد می‌کند. دمنوش نعناع و آویشن و همچنین آب میوه‌های طبیعی نیز در حد اعتدال مفید است.

● از خوراکی‌ها غافل نشوید!

در روزهای گرم کمتر غذاهای چرب، سنگین، سس‌دار و انواع خمیر و پاستا بخورید زیرا هضم طولانی، منجر به ایجاد گرما خواهد شد. بهتر است انواع سالاد و میوه‌هایی مانند هندوانه، طالبی، هلو و گیلان در برنامه تغذیه این روزها گنجانده شود. افراط



در خوردن بستنی نیز برخلاف تصور، کمکی به خنک شدن بدن نمی‌کند زیرا کالری بالایی دارد.

● پوشیدن لباس‌های نخی

الیاف مصنوعی و رنگ‌های تیره انتخاب خوبی برای لباس‌های تابستانی نیستند. لباس‌های نخی برخلاف الیاف مصنوعی که رطوبت را جذب نمی‌کنند، به طور طبیعی باعث تبخیر عرق بدن می‌شوند. همچنین در زمان خواب نیز استفاده از ملافه‌هایی از جنس پنبه موجب احساس خنکی خواهد شد.

● کنار گذاشتن ضد عرق‌ها

در روزهای گرم تابستان از ضدعرق استفاده نکنید! این محصولات باعث می‌شوند تا روند تعریق که به تنظیم دمای درونی بدن کمک می‌کند، مختل شود. برای جلوگیری از بوی نامطبوع عرق، مرتب دوش بگیرید و از دئودورانت استفاده کنید.

در الگوهای آزمایشگاهی تغییرات از طریق دی‌ان‌ای اسپرم که در معرض چاقی و مواد مخدر قرار دارد، منتقل می‌شود و احتمال افزایش ابتلا به سرطان، تأثیر بر رفتار کودک و نقص نوزاد را به همراه دارد.



سلامت

درمان و کنترل دایم فشارخون را جدی بگیرید

فشارخون سال گذشته ۹۷ هزار نفر را به کام مرگ کشانده است. محمد اسماعیل اکبری مشاور وزیر بهداشت با بیان این آمار گفت: یکی از عوامل خطری که به افزایش آمار بیماری‌های غیرواگیر در کشور دامن می‌زند، فشارخون بالاست.

شرط اول برای کاهش مرگ و میرهای ناشی از فشارخون بالا، این است که مردم فشارخون خود را کنترل کنند و افراد دارای فشارخون بالا شناسایی شوند. تنها شناسایی، آگاهی از فشارخون و دریافت دارو کافی نیست بلکه درمان و کنترل مستمر فشارخون نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. جالب است بدانید عوامل و بیماری‌هایی وجود دارد که بر فشارخون تأثیر می‌گذارد، از جمله:

● پسر یازیس

بالمطالعه‌ای که روی ۷۸ هزار زن به مدت ۱۴ سال انجام شد، دریافتند که داشتن پسر یازیس به افزایش خطر ابتلا به فشارخون بالا و دیابت مرتبط است. این یک وضعیت سیستم ایمنی است که روی پوست ظاهر می‌شود و به صورت ضخیم در می‌آید.

● دما

مطالعه‌ای که روی ۸۸۰۱ شرکت‌کننده بالای ۶۵ سال انجام شد، نشان داد مقادیر فشارخون سیستمولیک و دیاستولیک در طول سال‌های مختلف با توجه به توزیع دمای هوای فصلی متفاوت است، وقتی هوا گرم‌تر است فشارخون پایین می‌آید و وقتی هوا سردتر است فشارخون بالا می‌رود.



آشپزی من

ساندویچ

ساندویچ مکزیکی



- شیر - ۲ قاشق سوپ خوری
- روغن زیتون - ۳ قاشق سوپ خوری
- پودر سیر - نصف قاشق چای خوری
- گشنیز خرد شده - یک قاشق سوپ خوری
- نمک و فلفل - به میزان لازم
- نان تریلای تازه یا پیتا - ۸ عدد
- سس کچاپ - ۴ قاشق سوپ خوری
- سس فلفل تند - یک قاشق چای خوری

● شیر، روغن زیتون، گشنیز، پودر سیر و مقداری نمک و فلفل را درون ظرفی بریزید و همه را با هم مخلوط کنید و با قلم‌موی آشپزی از مواد روی نان‌ها بمالید.

● مرغ پخته را به همراه سس فلفل، سس کچاپ، پنیر پارمزان و زیتون، بین نان‌ها تقسیم کنید. ● مقداری پنیر و قه‌ای چدار، گشنیز خرد شده و برگ

ریحان روی لایه مرغ بچینید و نان را از اطراف جمع کنید تا روی مواد را بپوشاند.

● تابه را روی حرارت ملایم گرم کنید و مقداری روغن زیتون داخل آن بریزید و نان‌های آماده را از سمت تا شده داخل تابه سرخ کنید تا طلایی شود سپس آن را برگردانید و از سمت دیگر نیز آن را برشته کنید تا طلایی شود و سپس برش بزنید و سرو کنید.