پرسش و پاسخ

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

دکتر زهره نیکبخت
متخصص پوست و مو

چهار ماه است از یک حیوان خانگی نگهداری می کنم. به تازگی متوجه شدم ریزش موهایم بیشتر شده است. مشکل دیگری ندارم، آیا این مشکل می تواند ناشی از نگهداری این حیوان باشد؟

اگر چه امروزه از بیماری کچلی با پیشرفت‌های بهداشتی دیگر چندان اثری باقی نمانده است اما احتمال سرایت این بیماری از طریق حیوانات خانگی مانند سگ و گربه همیشه وجود دارد. معمولا در دوران بلوغ، گاهی غدد خوش خیمی روی پوست سر نوجوان دیده می شود که می‌تواند از یک ذره خیلی کوچک شروع شود و گاهی به اندازه یک تخم مرغ برسد. اصلاح سر کسی که غده‌هایی روی پوست سر دارد، کار حساسی محسوب می‌شود و چون موهای این منطقه به خوبی تغذیه نمی‌شود، می‌ریزد. معالجه این مشکل از طریق عمل جراحی و برداشتن غده‌ها با استفاده از بی حسی موضعی امکان پذیر است. قارچ‌های میکروسکوپی عمده دلیل این بیماری است. به طور کلی دو نوع کچلی وجود دارد که یکی به پوست سر حمله و نوع دوم، مو را مبتلا می کند. در هر دو مورد، قارچ‌های انگلی لایه شاخی پوست و مو از کراتین تغذیه می کنند. در این باره، اگر خود متوجه بیماری شده‌اید یا آرایشگر و پزشک عمومی چنین تشخیصی داد، باید به متخصص مراجعه کنید. یافتن علل خارش، آسان و ممکن است به علت تحریکات شیمیایی مانند بی رنگ کردن، رنگ کردن یا صاف کردن مو ایجاد شود.

بیشتر بدانیم

شما هم هنگام عصبانیت گرسنه می شوید؟

محققان دانشگاه گوئلف کانادا، با بررسی موش‌های آزمایشگاهی، متوجه شدند که عصبانی شدن هنگام گرسنگی، ربطی به اخلاق و رفتار افراد ندارد بلکه کاملا به متابولیسم بدن آن ها مرتبط است. به گزارش دیلی میل، بدن با استفاده از چربی و گلوکز، فعال می‌شود. گلوکز، نوعی قند ساده در خون است. در واقع احساس گرسنگی، زنگ خطری است که بدن با مشاهده پایین آمدن قند خون، به صدا درمی‌آورد. ضعف، سرگیجه و لرزش بدن، از علایم قند خون پایین یا هیپوگلیسمی است. بنابه گفته این محققان، عصبانیت هنگام گرسنگی هم نوعی علامت خطر است که بدن اعلام می کند. در واقع بدخلقی ممکن است ارتباط عمیق‌تری با حال روحی و زمان وعده‌های غذایی داشته باشد.

پزشکی

۶ بیماری جسمی با علایمی مشابه افسردگی

امروزه، آمارهای ابتلا به افسردگی افزایش یافته است و جالب تر این که این افسردگی به فصول خاصی نسبت داده می شود. در حالی که هر فصل زیبایی های خودش را دارد و فیزیولوژی بدن نیز با گردش ایام هماهنگ است البته اگر همه مولفه های زیست محیطی و سلامت وساعت بیولوژیک بدن سر جای خودش قرار داشته باشد.

در حقیقت، مشکلات و بیماری های جسمی زیادی وجود دارد که ممکن است آن ها را با مشکلات روحی اشتباه بگیریم. نشانه های اختلالات خلقی می تواند به طرز عجیبی شبیه علایم بیماری های جسمی باشد

برخی از بیماری ها علایمی شبیه افسردگی دارد که باید آن ها را بشناسیم تا بی دلیل برچسب افسرده به کسی نزنیم. اگر چه در بعضی موارد ممکن است علایمی که در شما بروز کرده ناشی از مشکلی روحی باشد اما مشکلات و بیماری های جسمی زیادی هم وجود دارد که اغلب به اشتباه تشخیص داده می شود.

۱- اختلال تیروئید

تیروئید، یکی از بزرگ ترین غدد داخلی بدن است و نقش بسیار مهمی در عملکرد بدن دارد. عوارض بیماری تیروئید اغلب با اضطراب یا افسردگی اشتباه گرفته می شود. سطح هورمون های تیروئید در بدن، می تواند تأثیری منفی بر خلق و خو، انرژی و توانایی کلی برای لذت بردن از زندگی داشته باشد. اگر تصور می کنید دچار افسردگی شده اید، حتما آزمایش تیروئید بدهید.

۲- بیماری لایم

لایم، نوعی بیماری عفونی است که از طریق نیش کنه به انسان منتقل می شود. در بعضی موارد، نشانه های این بیماری را ناشی از افسردگی یا نوعی رفتار بیمارگونه نابه هنجار می دانند یعنی شخص به گونه ای رفتار می کند که گویی بیماری خاصی دارد. به دلیل آن که کنه کوچک است، اغلب افراد ابتدا متوجه نیش آن نمی شوند. مشکل همین جاست، چون اثری که از نیش باقی می ماند، بسیار خاص و تشخیص درست آن بسیار مهم است.

۳- تومورهای نورواندوکرین

بیماری های نادری مثل تومور فئوکروموسیتوما (نوعی تومور کلیه که معمولا غیر سرطانی است و در اثر تولید بیش از اندازه آدرنالین به وجود می آید) ممکن است گاهی با اضطراب یا اختلال هراس، اشتباه گرفته شود. به علاوه، تومورهای فئوکروموسیتوما ممکن است علایمی مثل تپش قلب، تعریق بیش از حد، سردرد و رعشه داشته باشد. اگر شک دارید به پزشک مراجعه کنید و اگر لازم است با پزشک دیگری هم مشورت کنید.

۴- دیابت

دیابت نوع ۲ می تواند علایمی شبیه افسردگی داشته باشد که عبارت اند از؛ حال بد روحی بدخلقی و کاهش وزن اما در حقیقت این تغییرات ناشی از مقاومت بدنی شما در برابر هورمون انسولین است، نه یک مشکل روحی. همچنین در اغلب موارد، این نشانه ها، واکنشی به درگیری مداوم با این بیماری و اضطراب ناشی از کنترل آن است.

۵- سندروم خستگی مزمن

سندروم خستگی مزمن، نوعی بیماری است که در اثر عوامل مختلفی مثل کم خونی، کبد چرب، کمبود ویتامین D و بسیاری موارد دیگر به وجود می آید و نشانه های آن شامل خستگی شدید، ضعف حافظه، کاهش تمرکز، بدخوابی و دیگر موارد است بنابراین عجیب نیست که این بیماری را اغلب با چیزی شبیه افسردگی اشتباه می گیرند. علایم این سندروم می تواند باعث تغییراتی در شخص، روابط اجتماعی و مسائل شغلی او شود که شبیه علایم افسردگی به نظر می رسند اما در حقیقت نشانه بیماری دیگری هستند.

۶- سیفلیس

سیفلیس بیماری مقاربتی است که در اثر نوعی باکتری ایجاد می شود و مغز را نشانه می گیرد. اگر این بیماری درمان نشود، منجر به عفونت در مغز یا ستون فقرات می شود و روی سلامت روان هم تاثیر می گذارد. نشانه های این عفونت که به آن سیفلیس اعصاب گفته می شود شامل طیفی از علایم عصب شناختی است که نشانه های آن با بسیاری از اختلالات عصبی و روان پزشکی مشترک است. نشانه های سیفلیس اعصاب می تواند شامل تغییرات شخصیتی، گیجی، افسردگی و ضعف حافظه باشد. لذا باید به طور مرتب آزمایش های مربوط به بیماری های مقاربتی را انجام دهید و به سلامت جنسی خود توجه داشته باشید.

آشپزی من

ماکارونی رژیمی

- هویج پخته شده - ۲ عدد متوسط
- لوبیا سبز پخته شده - ۲۰۰ گرم
- قارچ - ۶ عدد
- سیر - ۲ حبه (یا پودر سیر یک قاشق چای خوری)
- پیاز - یک عدد بزرگ
- رب گوجه فرنگی - ۳ قاشق غذاخوری
- اسپاگتی - ۴۰۰ گرم
- نخود سبز پخته شده - یک استکان سرخالی
- نمک و فلفل قرمز - به میزان لازم

ابتدا هویج ها را نگینی و پیاز را نیز خلالی خرد کنید. لوبیا سبز و قارچ ها را به سه قسمت تقسیم کنید. پیاز را داخل قابلمه یا تابه با کمی روغن تفت دهید. در مرحله بعد دو حبه سیر را ریز کنید. پس از خرد کردن سیر، آن را تفت دهید. بعد از آن، همه مواد را داخل ظرف بریزید و تفت دهید. در نهایت یک استکان آب به مواد اضافه کنید و اجازه دهید ۱۰ دقیقه بپزد. قابلمه مناسب اسپاگتی را روی اجاق قرار دهید و قابلمه را با آب پر کنید تا جوش بیاید. سپس یک یا دو قاشق روغن مایع یا زیتون و نصف قاشق نمک به آب جوش اضافه کنید، آن گاه اسپاگتی ها را داخل قابلمه بریزید (می توانید آن ها را نصف یا به صورت کامل بریزید) و فرصت دهید تا اسپاگتی نرم شود. توجه داشته باشید که نباید له شود. در صافی آن را آب کش کنید و کمی آب ولرم روی آن بریزید و اجازه دهید تا آب آن گرفته شود. سپس آن را در ظرف مد نظر بریزید و با هم مخلوط کنید.

پزشکی

مراقب مسمومیت با مونوکسید کربن باشید

هوا و به سردی می گذارد و در مناطق سردسیر کشور نسبت به مناطق گرم تر، استفاده از بخاری و لوازم گرمایشی زودتر آغاز می شود. به گزارش ایرنا، اداره کل پزشکی قانونی استان تهران اعلام کرد: سال گذشته ۱۹۱ نفر و در پنج ماه اول امسال، ۳۶ نفر در استان تهران به علت مسمومیت با گاز مونوکسید کربن جان باخته اند.

هشدار و توصیه های پزشکی

گاز مونوکسید کربن، گازی بدون رنگ و بو است. عمده ترین منبع تولید این گاز، سوختن ناقص نفت و گاز است و لی ممکن است بر اثر احتراق هر نوع ماده سوختنی به خصوص در محیط های در بسته و فاقد اکسیژن، تولید شود. استفاده از آبگرمکن یا بخاری های مستعمل یا دارای نقص فنی و فاقد دودکش یا دارای دودکش بدون عملکرد مناسب در منزل بیشترین موارد ابتلا به مسمومیت را باعث می شود. از آن جا که تمایل این گاز برای ترکیب با هموگلوبین خون انسان، ۲۵۰ برابر بیش از اکسیژن است، با افزایش درصد آن در هوای اتاق، به سرعت باعث ایجاد مسمومیت می شود و اکسیژن رسانی به بافت های مختلف بدن از جمله مغز و قلب را دچار اختلال می کند و به علت بی رنگ و بو بودن، ممکن است وجود آن در محیط تا زمان ایجاد علایم مسمومیت شدید، احساس نشود.

علایم مسمومیت

علایم مسمومیت حاد با این گاز شامل سردرد، سرگیجه، تهوع و استفراغ، درد شکمی و سپس حالت بیهوشی، تشنج و اغماست و در بیماران مبتلا به ناراحتی های قلبی، ممکن است تشدید بیماری، یک علامت هشدار دهنده باشد. از دیگر علایم مسمومیت می توان به سفتی عضلات، افزایش تعداد تنفس، کاهش فشار خون و گاه تنگی مردمک ها اشاره کرد. باید توجه داشت اگر فردی بر اثر ابتلا به مسمومیت با گاز مونوکسید کربن جان خود را از دست ندهد، ممکن است دچار نواقص عصبی و روانی پیشرفته نظیر فلج عضوی یا اختلال قوای مغزی شود. مسمومیت شدید با این گاز می تواند کشنده باشد.

چگونه از مسمومیت با این گاز پیشگیری کنیم؟

هر وسیله گرمازای سوختنی که به نحوی با سوخت های فسیلی (نفت، گاز و زغال سنگ) کار می کند، به صورت بالقوه می تواند سبب تولید گاز مونوکسید کربن شود بنابراین از مردم می خواهیم از بخاری های مستعمل و فرسوده بدون دودکش یا دارای دودکش نامناسب و غیر استاندارد استفاده نکنند و توجه داشته باشند استفاده از بخاری های بدون دودکش به هیچ وجه از تولید گاز مونوکسید کربن جلوگیری نمی کند.

جهان گردی باغ گل دبی
نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۳۲۲۹۰۰۵۰

باغی پر از گل، رنگ و عطر گیاهان خوشبو؛ شاید برای لحظه ای گمان کنید که در یک مکان استوایی خوش آب و هوا و سرسبز هستید؛ اما باور کنید اینجا وسط کویر است؛ در دبی، شهر صحراها. در شهری کویری و زیر این آفتاب سوزان، باغی پر از گل ساخته اند. خود را به دست زیبایی ها بسپارید و همراه با ما قدم زدن میان گل ها را آغاز کنید.امروزه فعالیت در حوزه گردشگری در محیط زیست بسیار مورد توجه قرار گرفته است و در تمامی نقاط دنیا بسته به منابع طبیعی، محیط زیست و درجه حرارت آن منطقه اقدامات متفاوتی صورت می گیرد. یکی از این کارها ساخت بزرگترین باغ گل دنیا در دبی با نام باغ میراکل یا معجزه (Dubai Miracle Garden) است. در سال ۲۰۱۳ همزمان با ۱۴ فوریه (روز عشق) این باغ افتتاح شد و نامش با عنوان بزرگترین باغ گل طبیعی دنیا بر سر زبان ها افتاد. این باغ توانست در مراسم افتتاحیه اش (به مدت ۱ ماه) پذیرای ۲،۰۰۰،۰۰۰ بازدیدکننده باشد.ایده اولیه احداث این باغ با همکاری مجموعه دبی لند -فعال در زمینه صنایع سرگرمی- و دبی پراپرتیز گروپ (Dubai Properties Group) -فعال در زمینه مدیریت و توسعه- شکل گرفت.

محوطه اصلی باغ گل میراکل دبی همانند پارکی بسیار بزرگ و مملو از گل است که هر گوشه آن رنگ و شکل خاصی دارد. حدود ۱۱ میلیون دلار هزینه صرف کاشت و ساخت این بخش از باغ گل میراکل شد بنابراین باید مکانی فوق العاده دیدنی باشد. همان طور که قبل تر هم اشاره کردیم هر تابستان میراکل تعطیل می شود تا گل های جدیدی در آن بکارند. بنابراین اگر دو سال متوالی هم به دیدار باغ گل میراکل بروید باز هم برای تان جذاب و دوست داشتنی خواهد بود. هفت ستاره، هفت قلب، هفت هرم و پرچم امارات متحده عربی از جمله اشکال گل آرایی شده در این باغ تماشایی هستند. یک بخش از باغ میراکل با طراحی سه بعدی برای جشن تولد آماده شده است. یک ماشین فراری با راننده، ماشین های گل آرایی شده که به صورت عمودی جای گذاری شده اند، قایق های گل و طاق های اسلامی، همگی از جلوه های گل آرایی تماشایی در این باغ به شمار می روند.از مهم ترین تفریحات موجود در باغ گل میراکل یا معجزه دبی قدم زدن و لذت بردن از دیدن این همه گل گوناگون در یک منطقه کویری است. برای تجربه لحظاتی لذت بخش مسیرهای حیرت انگیزی در این باغ وجود دارد. دو مسیر پوشیده شده با طاق های گل را در باغ میراکل می بینید که سبد های گل بر فراز آن آویزان شده اند. بر بالای یک مسیر علاوه بر گل آرایی، چترهایی نیز کار گذاشته شده است؛ این قسمت به تونل چتر شهرت دارد و عبور از آن برای تان جذاب خواهد بود. در جایی دیگر گل های لیلیوم را همچون فانوس های آویزان می بینید. تونل گل جای دیگری است که می توانید از قدم زدن در آن لذت ببرید و در کنار آن غرق تماشای دیواری شوید که اسم کشورها بر روی آن نقش بسته است.در سال ۲۰۱۵ قسمتی از باغ گل میراکل که حدود ۱۸۰۰ مترمربع مساحت دارد به پروانه ها اختصاص داده شد. این بخش دایره ای شکل به صورت سه بعدی طراحی شده است. این قسمت از باغ میراکل سرپوشیده است تا پروانه ها در کل محوطه پخش نشوند. باغ پروانه های میراکل دبی در ابتدای کار، به عنوان بزرگترین باغ پروانه سربسته جهان و نخستین باغ پروانه سربسته منطقه شهرت یافت.
۰۹۷۱۰۷۴۴۹/

پذیرش آگهی گردشگری خراسان
پیک رایگان ۳۲۲۹۰۰۵۰
خیابان دانشگاه بین دانشگاه ۱۴ و ۱۶ ساختمان ۲۴۴

تور گروهی اقامت هاستل ماهور ۵ روزه فولبرد VIP
شمال بابلسر جمعه ۱۳ مهر
@Javdanseirtravel
جاودان سیر ۳۸۷۹۵۰۱۱

استانبول گرجستان مالزی دبی
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲ تورخارجی
کیش قشم اصفهان شیراز
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳ تور داخلی
پیشگامان سفری دیگر (صادقی)
۳۷۱۳۷۰۳۱-۶

هتلهای ۵ ستاره
کیش اصفهان شیراز
لذت سفر ۳۷۲۳۲۰۲۱

شفیعیان شعبه و شریک دیگری ندارد
نجف آرام سیر شفیعیان کربلا
زمینی و هوایی نقد / اقساط «اخذ ویزای اربعین»
۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶ - ۳۸۵۵۰۳۶۰

@flamingo91
کیش
دبی چین مالزی
بلغارستان ترکیه تایلند
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

سپهربال
SEPEHRBAL www.Sepehrbal.ir
پایین ترین نرخ فروش بلیط چارتری و سیستمی کلیه مسیرهای پروازی

ویزا
اخذ ویزای شنگن. کانادا
با حداقل مدارک. بازگشت وجه در صورت عدم صدور
وقت سفارت. پیکاپ پاسپورت
اقامت تحصیلی و شغلی (پرتغال. اسپانیا)
تشریفات پرواز TASHRIFAT PARVAZ
۰۵۱-۳۱۴۰۶
بین خیام جنوبی ۶ و ۸ | شماره ۲۸ | طبقه ۱+
@VipParvaz

تور ۲ روزه - ۱۱ مهر
کویر مصر
خدمات رایگان: صبحانه - نهار - شام
۷ گشت متفاوت - اقامتگاه لوکس سنتی
چارتر روزانه
کیش
خدمات رایگان: صبحانه - ترانسفر - سافاری
شهربازی - سینما ۵ بعدی - گشت جزیره

۳۶۰۳۶۰۱۰
یکتاسیر
اقساط بدون کارمزد
کیش تخصص ماست
کانال تلگرام: @yekta_seir

قشم شیراز
کیش
اصفهان تبریز
تمامی تورها
با اقساط بلند مدت بدون کارمزد
AGS آذین گشت Tour & Travel Agency
۰۵۱_۳۷۵۰۵
ترکیه مالزی گرجستان تایلند

هتل ۵ ستاره
پارمیس کیش
ترانسفر فرودگاهی، استخر، سونا، جکوزی
سرو میوه، آب معدنی، چای و قهوه
صبحانه و ناهار بصورت بوفه
پارمیس سیر
۳۸۴۲۰۴۲۰
نماینده انحصاری هتل ۵ ستاره پارمیس کیش
WWW.PARMISTOUR.IR
T.ME/PARMISAGENCY

ویزای تضمینی شینگن در کمترین زمان
آفر ۳۰٪ پرواز قطری
پیکاپ ویزا انگلیس / امریکا / کانادا در کمترین زمان
تور کیش / اصفهان / شیراز همه روزه با بهترین نرخ
حقاسیر ۳۸۰۶۹ داخلی ۹۱۹-۹۲۳

تور اروپا
ویزای شینگن تضمینی ایتالیا
ورود VIP به سفارت
موج آبی ۳۱۳۰۰

تور دبی
لحظه آخری
نرخ ویژه هتل ۳* با صبحانه و ناهار
WWW.ROSHANSEIR.COM
آژانس روشن سیر ۰۵۱-۳۱۴۴۱
کانال اطلاع رسانی تورها و آفرها
@ROSHANSEIR
۰۹۷۱۰۷۱۷۶/د