

پرسش و پاسخ

تجویز دارو ها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر تهمنه رحیمی

متخصص پوست و مو

آیا می توان بدون جراحی، پلک های افتاده را درمان کرد؟

خیلی از افراد ممکن است برای داشتن صورتی جوان تر و شاداب تر علاقه ای به انجام کارهای تهاجمی نداشته باشند، به همین منظور بیشتر از طریق روش های کم تهاجم جوان سازی را انجام می دهند. اما افتادگی پلک تنها با جراحی امکان پذیر بود به همین منظور خیلی از افراد از انجام این کار خودداری می کردند اما اکنون با پیشرفت علم، این مشکل هم رفع شده است و می توان بدون نیاز به جراحی و بییهوشی با روش های پلکسروپلاسماجت جوان سازی پلک انجام داد. در این روش هیچ نوع برشی وجود ندارد و نیز نیازی به بخیه نیست. در اغلب موارد بیمار می تواند پس از درمان و در همان روز به کارهای روزانه خود ادامه دهد. در این روش نیازی به استفاده از بی حس کننده های تزریقی نیست بنابراین خیلی سریع تر از روش های جراحی انجام می شود.

این روش برای چه کسانی مفید است؟

۱- افرادی که از جراحی باز بیهوشی هراس دارند  
۲- افرادی که افتادگی کمی دارند و قصد دارند آن را تمیم کنند.  
۳- افرادی که افتادگی یک طرفه دارند و ممکن است جراحی باعث از بین رفتن تقارن شود.  
۴- افرادی که بیماری خون ریزی دهنده دارند یا دارویی مثل وارفارین مصرف می کنند.  
۵- افرادی که مشغله زیادی دارند و نمی توانند تورم و بخیه یک هفته ای جراحی داشته باشند.  
۶- افرادی که قبل از جراحی پلک کرده اند ولی متقارن نیست و می خواهند هر دو چشم متقارن شود.

تعداد جلسات مورد نیاز:

۱ تا ۳ جلسه (بستگی به میزان افتادگی دارد)

خواص گیاهان

علایم و درمان سرخک، به بهانه افزایش ۴۸ درصدی این بیماری در دنیا

هراس افزایش ابتلا به بیماری سرخک در جهان

بیماری

بیماری سرخک بیماری حاد و ویروسی است. انتقال بیماری از فرد به فرد دو تماس مستقیم با ترشحات بینی و گلودی فرد بیمار انجام می شود. افراد مبتلا به بیماری از سه روز قبل از شروع علایم تا چهار روز بعد از شروع بشورات جلدی (راش جلدی) آلوده کننده، می باشند. در مناطقی با آب و هوای گرمسیری، بسیاری از موارد سرخک در طی فصل خشک رخ می دهد در حالی که در مناطق با آب و هوای معتدل اوج بروز بیماری در اواخر زمستان و اوایل بهار رخ می دهد. در ادامه این مطلب به علایم، پیشگیری و درمان این بیماری اشاره می کنیم:



واکسیناسیون به موقع بهترین راه پیشگیری از بروز این بیماری است و در صورتی که فرد مبتلا در منزل بستری است باید تا حد امکان سایر افراد خانواده، به ویژه کودکان، در تماس نزدیک با وی نباشند.

علایم بالینی

بعد از دوره کمونی که به طور معمول حدود ۸ تا ۱۵ روز متغیر است، علایم اولیه شامل تب، خستگی، سرفه، آب ریزش بینی، سرفه و التهاب ملتحمه در افراد ظاهر می شود. در طی ۲ تا ۴ روز بعد از علایم مقدماتی، راش جلدی ایجاد می شود و نقاط قرمز را راش در پشت گوش ها و صورت، همراه با تب بالا ظاهر می شود سپس به اندام های بدن گسترش می یابد.

به تازگی یونیسف از افزایش مبتلایان به بیماری سرخک هشدار داده و اعلام کرده است: این بیماری در جهان شایع شده است و هیچ کشوری در امان نیست، موارد ابتلا به سرخک در سطح جهانی بین سال های ۲۰۱۷ تا ۲۰۱۸، ۴۸٫۴٪

در صد افزایش پیدا کرده است. این آمار بر اساس محاسبات یونیسف که از داده های سازمان بهداشت جهانی از ۱۹۴ کشور گرفته شده به دست آمده است. ۱۰ کشور از جمله برزیل، فیلیپین و فرانسه، سه چهارم موارد افزایش یافته مبتلا به سرخک را در سال ۲۰۱۸ در جهان تشکیل می دهند. یونیسف هشدار می دهد رشد بیماری سرخک در سطح جهانی تهدیدی برای افزایش این بیماری بین کودکان است. زیر ساخت های بهداشتی ضعیف، نا آگاهی، واکنش های شدید در مقابل واکسیناسیون و خودداری از این کار، از دلایل عمده شیوع این بیماری در سطح جهانی است. هنریتا ج فور، مدیر اجرایی یونیسف در این باره می گوید:

عوارض سرخک

عفونت گوش میانی و کری، التهاب عضله قلبی و مغزی  
درمان چون علت بیماری نوعی «ویروس» است پس به در مان آنتی بیوتیکی نیاز نیست و باید علایم بیماری را درمان کرد.  
مثلا با استامینوفن، تب را پایین آور د و التهاب چشم و بینی را با قطره ای در مان کرد.

دهان و دندان

معجزه پوست گردوبرای لثه

مالیدن پوست گردوی تازه موجب تقویت لثه ها می شود و PH محیط دهان را تغییر می دهد و مانع عفونت می شود. بهتر است هفته ای چند بار پوست گردوی تازه را به لثه ها بمالید. این کار باعث می شود، ترشحات پشت حلق، نفخ و ریفلاکس که عامل بوی بد دهان هستند، از بین برود. وجود بلغم و صفرای متعفن در معده خود عاملی برای بوی بد دهان است که معمولا اگر صفرای متعفن در معده باشد، بوی بد دهان بعد از غذا خوردن از بین می رود ولی اگر بلغم متعفن در معده باشد، بوی بد دهان با غذا خوردن از بین نمی رود. افزون بر پوست گردو، جوشانده گلنار به همراه «مورد» لثه ها را تقویت می کند. همچنین می توان از تر کیب سقر، کندر و عسل، آدامس تهیه کرد و بعد از غذا آن را جوید که موجب تقویت معده، بهبود هضم و تقویت دندان می شود.

منبع: انجمن طب سنتی ایران

تازه ها

باز یاد خوابیدن در جمعه ها عوارض کم خوابی از بین نمی رود

مطالعات پیشین نشان می دهد کمبود خواب (به ویژه خواب کمتر از شش ساعت در شبانه روز) می تواند سلامت افراد را تهدید کند. یکی از روش های معمول برای جبران کم خوابی توسط افراد پر مشغله، استفاده از فرصت روز های تعطیل و خوابیدن برای ساعات طولانی در این روز هاست اما آیا این روش، می تواند عوارض جسمانی کم خوابیدن را جبران کند؟

گروهی از محققان آمریکایی برای پاسخ به این سوال به بررسی سه گروه از افراد با الگوی های خواب متفاوت در محیط آزمایشگاه پرداختند. نتایج این مطالعه نشان داد، وقتی افراد در طول هفته به صورت میانگین حدود پنج ساعت می خوابند، تمایل شان به خوردن شیرینی به ویژه در ساعات بعد از ناهار افزایش می یابد و کاهش حساسیت به انسولین در آن ها اتفاق می افتد. مواردی که در این مطالعه به افزایش وزن در این گروه از افراد منجر شد. زمانی که در آخر هفته افراد حداقل یک ساعت بیشتر می خوابیدند، شرایط جسمانی شان (البته بیشتر شرکت کنندگان خانم) به صورت موقت کمی بهبود می یافت اما با آغاز کم خوابی در هفته بعد، عوارض کم خوابی دوباره خود را نشان می داد. بر این مبنا محققان این طور نتیجه گیری کرده اند که جبران کمبود خواب در آخر هفته شاید از نظر روانی یا شناختی بتواند وضعیت افراد را به صورت کلی کمی بهبود بخشد اما نمی تواند عوارض جسمی آن را به طور کامل بر طرف کند و لازم است افراد برای این منظور، به فکر تغییراتی در برنامه خواب در طول هفته باشند.

منبع: گاردین

بیشتر بدانیم

دلایل تضعیف استخوان ها

روند کاهش تراکم استخوانی می تواند در سنین پایین نیز آغاز شود. روند استخوان سازی در دوره نوجوانی و دهه دوم زندگی انسان سریع تر انجام می شود. اما پس از ۳۰ سالگی آهنگ تولید استخوان جدید، کند و از دست دادن توده استخوانی آغاز می شود.

آگاهی از عادت هایی که موجب تضعیف استخوان های ما می شود، در مقابله با این شرایط و کاهش خطر شکستگی استخوان موثر است، از جمله:

مصرف بیش از حد پروتئین

در شرایطی که مصرف پروتئین به میزان کافی مفید است، مصرف بیش از حد این ماده می تواند به ضرر بدن تمام شود. در صورت مصرف بیش از حد پروتئین، بدن کلسیم بیشتری دفع می کند و دریافتی کلسیم استخوان ها ممکن است به میزان کافی انجام نشود.

مصرف بیش از حد قهوه

مصرف بیش از حد قهوه و دیگر نوشیدنی های کافئین دار ممکن است به استخوان های شما آسیب وارد کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران به نظر می رسد مصرف کافئین بیش از حد، جذب کلسیم در روده را با اختلال مواجه می کند. در صورت دریافت مقدار مصرف توصیه شده، روزه ۱۰۰ تا ۱۲۰ میلی گرم کلسیم، برای بیشتر افراد کافئین عاملی مضر برای استخوان ها محسوب نمی شود.

کاهش وزن بیش از حد

اگر اضافه وزن دارید یا چاق هستید، دستیابی به وزن سالم اهمیت دارد اما کاهش وزن بیش از حد نیز می تواند به استخوان های شما آسیب وارد کند. افرادی که بیش از حد وزن کم می کنند بیشتر در معرض ابتلا به پوکی استخوان قرار دارند.

فواید آب آلوئه ورا در کنترل قند خون، کاهش وزن و شادابی بدن

حرکات روده کمک کند چرا که دارای خواص ملین است. این آب میوه می تواند دستگاه گوارش را پاک سازی کند و در ناحیه شکمی و نفخ شکم را کاهش دهد.

سم زدایی بدن

از آن جا که آلوئه ورا دارای خواص ملین است، می تواند موادمسم را از بدن خارج کند. کبد یکی از اعضای مهم بدن در فرایند سم زدایی است و مصرف آب آلوئه ورا به تسهیل روند پاک سازی دستگاه گوارش کمک می کند. همچنین این آب میوه حاوی اسید اورونیک است که به حذف



مطالعات گوناگون نشان داده اند که آب آلوئه ورا می تواند با تحریک ایمنی سلولی و مایعات بدن، به تقویت سیستم ایمنی کمک کند.

موادمسمی از داخل سلول ها کم می کند.

کنترل میزان قند خون

مطالعات نشان می دهد آلوئه ورا می تواند به کنترل قند خون در بین افراد دیابتی و پیش دیابتی کمک کند. همچنین تحقیقات نشان داده اند آب آلوئه ورا میزان قند خون را در حالت ناشتا بهبود می بخشد. به علاوه سرشار از کروم، منیزیم، زینک و منگنز است که موجب افزایش کارآمدی انسولین می شود.



حفظ شادابی و سر حال بدن

آب آلوئه ورا دارای کالری کمی است.

سلامت

خواص پیاز چه



- پیشگیری از کم خونی
- بهبود وضعیت روده
- خنثی شدن رادیکال های آزاد
- بدن به دلیل وجود آلیسین پیاز چه
- بهبود وضعیت قلب
- تنظیم کلسترول

- پیاز چه، سبزی با خواص ضد التهابی
- و بومی مدیترانه و آسیای مرکزی

- پیشگیری از بدن
- در برابر سرطان
- مبارزه با عفونت ها و آنفلوآنزا
- کاهش تخریب لکه زرد
- در چشم
- محافظت از چشم در برابر اکسیداسیون
- بهبود و سلامت استخوان ها

اشنیری

دسر

رولت خرما و بیسکویت



- خرما ی هسته گرفته شده - ۳۰۰ گرم
- بیسکویت ساده پودر شده - ۱۵۰ گرم
- کره - ۷۰ گرم
- پودر دارچین - یک قاشق غذاخوری
- پودر زنجبیل - به مقدار لازم
- مغز گردوی خرد شده - نصف لیوان

کنیم. حالا گردو، دارچین، زنجبیل و در صورت تمایل پودر نارگیل را به آن اضافه می کنیم. در این مرحله باید با قویل یا پلاستیکی که روی سینی قرار داده بودیم، مخلوط را به صورت رول پیچید. رولت را برای یک تا دو ساعت در یخچال بگذارید.

بعد از آن رولت را از یخچال در آورید، باز کنید و با پودر پسته یا نارگیل تزیین می کنیم سپس آن را در اندازه های دلخواه برش می زنیم. اگر با این روش رولت را درست کنید، رولتی دورنگ خواهید داشت ولی اگر بیسکویت و خرما را با هم ترکیب کنید و رولت دهید، رولت شما یک رنگ خواهد شد.

کف تابه را با ۲۰ گرم کره چرب می کنیم. سپس خرما را کمی حرارت می دهیم تا نرم بشود. بعد خرما را از تابه خارج می کنیم، با دست ورز می دهیم تا خوب نرم و یک دست شود. باقی مانده کره را روی حرارت قرار می دهیم و پودر بیسکویت را به آن اضافه می کنیم. چند دقیقه بیسکویت را با حرارت ملایم روی گاز تفت می دهیم. گاز را خاموش می کنیم و اجازه می دهیم مخلوط بیسکویت سرد شود. در مرحله بعد روی کف سینی یا لیوان قرار می دهیم و خرما را روی سینی به شکل مستطیلی پهن می کنیم. ترکیب بیسکویت را می ریزیم و با دست روی آن را صاف می