

پرسش و پاسخ

تجویز دارو ها، 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 محمد علی خدایی

فوق تخصص نوزادان

دخترم تازه به دنیا آمده است. چشم چپش کمی قرمز است و این موضوع من و همسر مرا نگران کرده است.

نوزاد بلافاصله بعد از تولد چشم های خود را باز می کند . در بعضی نوزادان، به خصوص در مواردی که زایمان به سختی انجام شده است، خون ریزی هایی (در صلبیه) به صورت لکه های قرمز رنگی در سفیدی چشم ظاهر خواهد شد . این خون ریزی ها خود به خود جذب می شود بدون این که آثاری در چشم نوزاد باقی بگذارد.

همچنین همراه با یرقان فیزیولوژیک نوزادان، سفیدی چشم بعضی نوزادان زرد خواهد شد که این موضوع جزئی از زردی عمومی نوزاد است. در برخی نوزادان به علت تنگی مجرای اشکی، در روز های اول بعد از تولد ترشحات چرکی همراه با اشک زیادت، از یک چشم خارج می شود (مجرای اشکی به ندرت ممکن است دوطرفه باشد که از هر دو چشم ترشحات چرکی خارج می شود.) این ناراحتی ممکن است هفته ها و گاهی ماه ها ادامه داشته باشد و احتیاج به مراقبت و درمان های خاص باشد که توسط پزشک معاینه کننده نوزاد به والدین داده خواهد شد. اگر نوزاد شما حساسیت چشمی هم داشته باشد، پزشک داروی ضد آلرژی به شکل قرص، شربت یا قطره چشمی تجویز می کند.

کمپرس سرد یا گرم و استامینوفن یا ایبوپروفن به کودک کمک می کند حس بهتری داشته باشد. می توانید چشم عفونی را با دقت با آب ولرم و گاز استریل یا پنبه تمیز کنید.

پزشکی

دیابت است اما بی مزه!



عوامل ناشناخته به سلول های هیپوتالاموس آسیب می زند و دیگر هورمون ضد ادراری تولید نمی شود؛ به همین دلیل بعضی افراد از جمله زنان باردار در دوران حاملگی دچار دیابت بی مزه می شوند؛ اما در صورتی که دیابت بی مزه به علت آسیب به سر ایجاد شده باشد ممکن است پس از گذشت یک دوره کوتاه، شرایط به حالت عادی برگردد. در بیماری دیابت بی مزه قند خون بالان نیست و افراد دچار پر نوشی مشکوک به دیابت بی مزه هستند که در آن ها حتما باید میزان ادرار اندازه گیری شود. سیستم انسولین افرادی که به این نوع دیابت مبتلا می شوند ادرار زیادی تولید می کند اما وزن مخصوص ادرار کم است؛ در این مواقع به بیمار هشدار می دهیم که دچار پر نوشی هستند و باید حتما به متخصص اورولوژی مراجعه کنند.

در درمان

درمان دیابت بی مزه خاص است و بستگی به شرایط فرد دارد، در قدم اول باید غده پانکراس و میزان انسولین را بررسی کنیم. باید توجه داشت که دیابت شیرین نیز می تواند باعث افزایش دفع ادرار و تشنگی شود اما همان طور که بیان شد این بیماری مستقل از دیابت بی مزه است.

تغذیه

موادی که نباید خام خورد

تخم مرغ و گوشت را نباید خام بخورید، مواد غذایی زیاد دیگری هم وجود دارند که قطعا باید پیش از مصرف پخته شوند. از جمله:

هات داگ

هات داگ غذایی نیست که مفید و مغذی باشد و خام خوردن آن خطرناک است. این باور اشتباه وجود دارد که چون هات داگ، از قبل پخته شده است، می توان آن را بعد از باز کردن بسته بندی اش مصرف کرد. هات داگ های بسته بندی شده می تواند به باکتری لیستریا آلوده باشد.

بهداشت

مبین رمضان | خبرنگار

ممکن است شما گزینه های متعددی را برای ضد آفتاب بررسی کنید اما خوب است روی مواد داخل آشپزخانه تان هم کمی تمرکز کنید. مطمئنا غذاهایی که می خوریم می تواند به ما برای محافظت از پوست کمک کند. به گفته یکی از کارشناسان آکادمی پوست آمریکا، حفاظت از نور خورشید با کرم های ضد آفتاب، عینک و کلاه مهم است اما من مواد غذایی را ترجیح می دهم. حتی در زمانی که فکر می کنید در معرض نور آفتاب قرار ندارید هم ممکن است از آسیب آن در امان نباشید بنابراین باید مواد مغذی بدن تان به اندازه کافی باشد تا در برابر آسیب اشعه خورشید در امان باشید. غذاهای مختلفی وجود دارند که در مقابل چین و چروک پوست مقاومت می کنند اما راه حل اصلی آن آنتی اکسیدان است.

ساز و کار ترکیبات ضد پیری

کارتونوئیدها رنگدانه میوه هاست، این رنگدانه ها همراه با EGCG چای سبز و زردآب انگور قرمز و اسیدالازیک انواع توت، محافظ قوی در برابر نور خورشید است. ساز و کار عمل آن ها طوری است که کارتونوئیدها و پلی فنول ها در پوست جمع می شود و طیف نور خورشید را جذب می کند.

درست به همین دلیل تنوع رنگ را در میوه های این فصل شاهد هستیم. پوست این میوه ها به دلیل ترکیبات آنتی اکسیدانی، ویتامین C و E از آسیب رادیکال های آزاد به سلول هایی که در معرض اشعه UV قرار می گیرند، محافظت می کند. در

واقع آسیب به پروتئین مانند کلاژن و الاستین باعث چین و چروک، از دست رفتن خاصیت کشسانی و بروز لکه های قهوه ای روی پوست می شود.

مراقبت از پوست

تمهیدات خاصی وجود دارد که می توان با آگاهی از این روش ها، پوستی سالم داشت. صورت را با آب بشویید.

این کار بهترین اقدامی است که برای مراقبت از پوست می توان انجام داد. استفاده از تونر بعد از شست و شو مناسب است. بهترین هیدروسل ها یا تونر برای مراقبت از پوست، روغن های استو قودوس و رز است که پوست را برای جذب محصولات پوستی آماده می کند.

ضد آفتاب را به استخر هم ببرید!

در استخرهای روباز هم بهتر است از ضد آفتاب استفاده کنید تا دچار سوختگی پوست و قرمزی بعد از استخر نشوید.

برای پوشش موها حتما از کلاه استفاده کنید.

نوجوان ها و کرم ضد آفتاب

نوجوان هایی که جوش و آکنه مهمان ناخوانده صورت شان است، بهتر است از کرم هایی که درصد چربی کمتری دارد، استفاده کنند.

در این روزها چون موها نیز خشک است و رطوبت کمی دارد، بهتر است از لوازمی که مو را خشک تر می کند استفاده نکنید مانند اتوی مو سشوار. از ماسک های آبرسان برای موها استفاده کنید.

اگر زیاد فست فود می خورید!

اگر تغذیه مناسبی ندارید، در هفته چند بار فست فود میل می کنید و آب کافی هم مصرف نمی کنید، موهای شما چه تقصیری دارد که این کم آبی را تحمل کند؟ همه ما دوست داریم در هر شرایطی موهای زیبا و خوش رنگ داشته باشیم. از ماسک تقویت مو در این فصل بیشتر استفاده کنید به ویژه اگر موهایتان فر است و در هوای آلوده هم زندگی می کنید.

استفاده از دستکش

برای شست و شو حتما از دستکش استفاده کنید تا دست در تماس با شوینده خشک نشود. اگر مجبور هستید دست ها را ضد عفونی کنید، به جای الکل از ژل های هیدرو الکلیک استفاده کنید.

سلامت

تابستان بیشتر گلاب مصرف کنید!

می توانید از گلاب استفاده کنید.

ماساژ گلاب روی پلک برای رفع خستگی چشم و ترکیب گلاب و جوش شیرین بر پوست برای از بین بردن جوش موثر است.

بوئیدن گلاب سرد ده های ناشی از آلودگی هوا و سرو صدرا برطرف می کند.

استفاده از بخور گلاب به درمان بیماری های تنفسی کمک می کند.

استفاده از گلاب استریل برای شست و شوی چشم و آب رسانی

پياز مو بسيار مفيد است،

می توانید هنگام حمام کردن

کمی گلاب را روی سرماساز دهید.

علمای طب سنتی می گویند بوئیدن گلاب باعث تقویت قلب می شود و احساس نشاط را بیشتر می کند. این دستور العمل برای همه فصول سال است.

اما در تابستان هم برای کسی که ساعت های طولانی در آفتاب بوده و چشم هایش سرخ شده، بسیار مفید است. همچنین برای کسانی که تب دارند و قرار است پاشویه شان کنیم، ریختن کمی گلاب در آب توصیه شده است.

به جای بسیاری از پاک کننده های شیمیایی پوست



- روغن زیتون - ۳۵۰ میلی لیتر
- شکر - ۳۰۰ گرم
- تخم مرغ بزرگ - ۴ عدد
- نمک ریز - به میزان لازم (کمتر از نصف قاشق چای خوری)
- عصاره وانیل - یک قاشق چای خوری
- شیر - ۲۵۰ میلی لیتر
- آب لیمو - به میزان لازم
- بکینگ پودر - ۲ قاشق چای خوری
- آرد - ۳۵۰ گرم

استفاده شده است که هر چه مرغوب تر باشد، کیفیت کیک شما بهتر می شود.

خواص زیتون برای فصل تابستان

روغن زیتون سنگ های صفراوی را دفع و پیوست های مزمن را درمان می کند و معالجه قو لنج های ناشی از ورم کلیه است. تسکین در دوسوزش سوختگی ها، درمان آفتاب زدگی و سرما زدگی، گزش حشرات، مار و عقرب است.

مزاج زیتون

زیتون رسیده از نظر طب قدیم ایران گرم و قابض، میوه نارس زیتون سرد و خشک، روغن زیتون گرم و خشک برگ درخت زیتون نیز گرم و خشک است.

● فراروی ۱۸۰ درجه سانتی گراد تنظیم کنید. ● شکر، تخم مرغ، نمک و عصاره وانیل را ادریک کاسه مخلوط کنید و تازمانی که کاملاً با هم مخلوط شود، هم بزنید. ● با استفاده از یک قاشق چوبی، به آرامی شیر و آب پرتقال را به روغن زیتون اضافه کنید و هم بزنید. ● در یک کاسه جداگانه، بکینگ پودر را با آرد مخلوط کنید و هنگامی که مخلوط شد مخلوط روغن زیتون را همراه با آب لیمو بیفزایید. ● آن را حدود ۴۵ دقیقه در فر قرار دهید تا کیک طلایی قهوه ای شود، بعد آن را روی یک قفسه سیمی قرار دهید تا خنک شود و سپس برش دهید. ● نکته: در روش های تهیه کیک از روغن یا کره استفاده می شود اما امروز برای تهیه این کیک از روغن زیتون

شیر

شیری که مستقیم از گاو گرفته می شود، بدون این که پاستوریزه شود، می تواند حاوی باکتری های مضر به نام ای کولی و سالمونلا باشد.

شیر خام نسبت به هر محصول لبنی دیگری، ۱۵۰ برابر بیشتر ممکن

است که منجر به مسمومیت غذایی شود.



بادام تلخ

بادامی که ما دوست داریم و از خوردنش لذت می بریم، بادام شیرین نام دارد که برای سلامتی بسیار مفید است. اما بادام تلخ با این که از خانواده بادام شیرین است، حاوی هیدروسیانیک اسید است که ترکیب خطرناکی از هیدروژن سیانید و آب است. تنها ۷۰ عدد بادام تلخ خام کافی است تا یک فرد بزرگ سال سالم را بکشد اما اگر بادام های تلخ را بپزید خوردن شان مشکلی ندارد.



سیب زمینی

خوردن سیب زمینی خام می تواند موجب نفخ شود زیرا سیب زمینی حاوی نشاسته هایی است که در برابر هضم مقاوم اند.

