

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه‌باینی 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 گیتا فقیهی

متخصص پوست و مو

📍پوست سرم به شدت دچار خارش است طوری که زخم می‌شود، نمی‌دانم چه کار کنم؟

بسیاری از عوامل هستند که باعث خارش و شوره پوست می‌شوند. خارش و شوره پوست شو ممکن است با تغییر در شامپو یا کاندیشنر (نرم کننده مو) یا رنگ ایجاد شود یا حتی منشأ آن شیش و گزش حشرات باشد. بعضی بیماری‌ها باعث افزایش خارش می‌شود، از آن جمله می‌توان به کم‌خونی، فقر آهن، کم‌کاری یا پرکاری تیروئید، انگل‌های روده‌ای، اختلالات کبدی و کلیوی اشاره کرد که سبب افزایش مواد زاید دفعی در خون و رسوب آن‌ها در پوست و در نتیجه خارش پوست می‌شود. افزون بر موارد یاد شده، بیماران دیابتی در ناحیه سر احساس خارش دارند و افراد مبتلا به بیماری‌های روانی مثل افسردگی، اضطراب و اسکیزوفرنی، خارش‌های عمومی در پوست آن‌ها دیده می‌شود. برخی مواقع رنگ موها و ژل‌ها که حاوی مواد شیمیایی هستند، می‌تواند موجب خارش پوست سر شود، باید پیش از مصرف، ابتدا آن‌ها را آزمایش کنید. ژل گیاه آلوئه ورا به کف سر بمالید و پس از ۱۵ دقیقه با شامپو بشویید. جای بابونه نیز خارش سر را تسکین می‌بخشد. استفاده از خنایم برای بهبود خارش و شوره سر مفید است.

سواد سلامت

درمان ایمنوآنکولوژی را می‌شناسید؟

ایمنوآنکولوژی یا درمان هدفمند سرطان موضوعی است که در سال‌های اخیر مطرح شده است. وقتی ایمنی بدن ما علیه سرطان فعال شود، می‌تواند هر عامل خارجی را که به بدن حمله می‌کند، از بین ببرد اما موضوعی که از سال ۲۰۱۴ تحقیقات زیادی درباره آن صورت گرفته است، ماجرایی ایمنوتراپی فعال و هدفمند است. به این معنا که سلول‌های توموری را که به صورت هدفمند و هوشمند ایمنی بدن را به گروگان گرفته است با این روش درمانی می‌شکنیم و افزون بر آن حلقه محافظ سرطان را که توسط ایمنی بدن به وجود آمده است، فعال می‌کنیم. به گفته دکتر «پیام‌زاده» آنکولوژیست، ایمنوتراپی در مان هدفمند است و تنها به سراغ سلول‌های سرطانی می‌رود و دیگر فرد در این روش دچار مشکلات جانبی نمی‌شود که در واقع جهشی بزرگ برای درمان سرطان است.

# داروهای خانگی برای «آفتاب سوختگی»

«آفتاب سوختگی» یکی از پیامدهای قرار گرفتن در برابر آفتاب است که به خصوص در سواحل دریا بیشتر ایجاد می‌شود. بنابراین هنگام حضور در زیر تابش نور خورشید باید نکاتی را رعایت کرد

بهداشت

اگر چه پوشیدن لباس‌های راحت و کلاه آفتاب گیر در کنار پرهیز از حضور در ساعات اوج تابش خورشید، بهترین و مؤثرترین اقدام برای جلوگیری از آفتاب سوختگی است اما باید از کرم ضد آفتاب ضد آب نیز استفاده کنید. اگر موهای نازک یا قهوه‌ای دارید، کرم

ماست

آفتاب سوختگی با احساس سوزش ناراحت کننده‌ای همراه است که برای تسکین آن نیاز به خنک شدن پوست خواهد بود. کافی است سری به یخچال بزنید و از «ماست» کمک بگیرید. لایه‌ای ضخیم از ماست را روی پوست بمالید و اجازه دهید ۱۵ دقیقه بماند سپس با آب خنک بشویید.



ژل آلوئه‌ورا

آلوئه‌ورا روند بهبود زخم‌ها را تسریع می‌کند. اگر آفتاب سوختگی رنج می‌برید، مقداری ژل آلوئه‌ورا روی پوست آسیب دیده بگذارید و به آرامی ماساژ دهید. اگر آفتاب سوختگی با درد شدیدی همراه است، اجازه دهید لایه‌ای نازک از آن روی پوست بماند. این کار را سه مرتبه در روز تا زمان بهبود قرمزی پوست تکرار کنید.



جو دوسر

این ماده یک ضد التهاب طبیعی است که می‌توانید از خیسانده آن برای استحمام سوختگی پیشگیری کند اما به خاطر داشته باشید که آن را برای کودکان کمتر از ۱۲ سال استفاده نکنید زیرا ممکن است دچار مسمومیت بوتولیسم شوند.



📍 به خاطر داشته باشید ...

در این شرایط لازم است با پزشک مشورت کنید: علائم آفتاب سوختگی در حد درجه ۳ باشد. تاول‌های بزرگی روی پوست ظاهر شود زیرا خطر بروز عفونت وجود دارد. آفتاب سوختگی با احساس دردی خارش زیاد همراه باشد.

📍 کدام مواد غذایی می‌تواند به آفتاب سوختگی کمک کند؟

پوست آفتاب سوخته خود را که به شکل بافت مرده و

سیب زمینی

یک عدد سیب زمینی رنده شده را با کمی آب لیمو و یک قاشق سوپخوری روغن زیتون خالص مخلوط کنید و روی پوست به شکل مرهم بگذارید. پس از یک ساعت پوست را با آب بشویید. این کار را چندین مرتبه در روز تکرار کنید.



روغن‌های گیاهی

کمی روغن گشنیز را روی منطقه آفتاب سوخته قرار دهید. اساس‌هایی مانند استو قودوس می‌تواند باعث کاهش التهاب و بهبود سریع پوست شود.



نوشیدن آب

اگر چه همیشه با بروز مشکلات پوستی به دنبال انواع پماد و مرهم هستیم اما جالب است بدانید که نوشیدن آب فراوان به دلیل تأمین رطوبت مورد نیاز بدن روند ترمیم پوست و تسکین درد را تسریع می‌کند.



بهداشت

شنا، ورزشی برای نشاط خانم‌ها

با گرم شدن هوا شاید پیاده‌روی یا باشگاه رفتن، تحرک روزانه

بانوان

مناسبی برای خانم‌ها نباشد و شما ترجیح دهید ورزش دیگری را امتحان کنید تا افزون بر خنک شدن، کالری هم بسوزانید. شنا می‌تواند یکی از بهترین انتخاب‌ها برای این فصل باشد.

این ورزش تقریباً تمام اعضای بدن را درگیر می‌کند و باعث می‌شود کالری خوبی هم بسوزانید البته این کار را سوزی نسبت به وزن افراد متفاوت است به طور میانگین یک خانم با جثه متوسط در ۳۰ دقیقه شنا ۳۰۰ کالری مصرف می‌کند.

نکته قابل توجه در باره شنا این است که حتی اگر در استخر به آرامی راه بروید باز هم انرژی مصرف می‌کنید.

محیط استخر و آب، خستگی ناشی از کار و استرس یا اضطراب روزانه را کاهش می‌دهد و به شما آرامش و نشاط می‌بخشد.

یکی از مهم‌ترین دلایل محبوبیت شنا، مفید بودن آن برای تمام سنین است و با افزایش سن که همه خانم‌ها ورزش را رها می‌کنند نیازی نیست آن‌را کنار بگذارید. این ورزش برای افرادی که دچار آسیب دیدگی هستند و همچنین زنان مسنی که پادرد و دیسک کمر دارند و خانم‌های باردار تحت نظر پزشک، توصیه می‌شود حتی بعضی از فیزیوتراپیست‌ها شنا را برای کاهش درد تجویز می‌کنند.

ورزش شنا می‌تواند بهترین انتخاب برای هر گروه سنی و با هر شرایط بدنی در بین بانوان باشد اگر هنوز این ورزش را امتحان نکردید به شما توصیه می‌کنیم انجام این ورزش را در فهرست تجربه‌های جدیدتان قرار دهید.

تغذیه

به خاطر استخوان‌های تان روغن

زیتون مصرف کنید

اگر از فواید روغن زیتون از شما بپرسند، به احتمال زیادی می‌توانید به یکی دو مورد معروف آن اشاره کنید؛ مواردی چون کمک به سلامت سیستم قلبی-عروقی پیشگیری از سرطان یا کمک به سلامت سیستم عصبی. حالا به این فهرست مورد جدیدی اضافه شده است. طبق مطالعات جدیدی که گروهی از محققان دانشگاه گراندای اسپانیا انجام داده‌اند، مشخص شده است مصرف روغن زیتون می‌تواند برای سلامت استخوان‌های مانیز مفید باشد.

منبع: Nutrients

خوردن دانه‌های سیب‌را فراموش نکنید!

همه‌ما از فواید سیب‌آگاهی‌م؛ از این که دارای ویتامین است و فیبر زیادی دارد اما به تازگی مشخص شده است، سیب در کنار این فواید، ویژگی خوب دیگری نیز دارد و این ویژگی چیزی نیست جز دارا بودن مقدار قابل توجهی باکتری! محققان در یک مطالعه جدید دریافتند هر سیب می‌تواند تا چند صد میلیون باکتری داشته باشد. بخشی از این باکتری‌ها، باکتری‌های مفید برای بدن هستند و به این ترتیب شما با خوردن آن‌ها به سلامت خود کمک می‌کنید. چرا که بر مبنای مطالعات قبلی، دریافت باکتری‌های متنوع از طریق رژیم غذایی می‌تواند به سلامت روده‌های ما کمک کند. این مطالعه نشان می‌دهد سیب از نظر تنوع باکتری، وضعیت قابل توجهی دارد بنابراین برای بدن ما مفید است اما برای بهره‌مند شدن از تنوع زیاد باکتری‌ها در سیب، لازم است به دو نکته توجه داشته باشیم. به گزارش سی‌ان‌ان بر خلاف تصور بسیاری، باکتری‌های مفید سیب نه روی پوست که درون خود میوه است. در واقع این باکتری‌ها داخل میوه و از آن مهم‌تر اطراف دانه‌های سیب قرار دارد. در این مطالعه مشخص شد که در بخش گوشتی میوه تا حدود ۱۰۰ میلیون باکتری متفاوت وجود دارد و در اطراف دانه‌های سیب، حتی تنوع بیشتر است و تا حدود ۱۰۰ میلیون باکتری متفاوت می‌تواند وجود داشته باشد. افزون بر محل قرارگیری، طبق نتایج این بررسی، سیب‌هایی که به روش ارگانیک (بدون استفاده از سم و کود شیمیایی) رشد کرده باشند، تنوع باکتریایی بیشتری دارند. با توجه به فواید دریافت باکتری‌های متنوع و بر مبنای یافته‌های این بررسی، شاید بد نباشد این بار در زمان خوردن سیب، سراغ دانه‌های سیب هم بروید و آن‌ها را نیز بخورید تا به این وسیله از فواید زیاد این میوه، بیشتر بهره‌مند شوید.

سلامت

چه کسانی پیاز زیادی مصرف نکنند؟

مکمل‌ها باید با توجه به شرایط فرد توسط پزشک تجویز شود.

این بیماری یک بیماری التهابی است بنابراین مصرف مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان مثل میوه و سبزی‌های رنگی با رنگ قرمز، نارنجی و زرد برای مقابله با افزایش رادیکال‌های آزاد بسیار کمک‌کننده خواهد بود همچنین به دلیل دریافت ناکافی کلسیم و ویتامین D این بیماران با کمبود آن‌ها روبه‌رو هستند بنابراین باید مکمل کلسیم و ویتامین D را به صورت روزانه مصرف کنند.

همیشه وزن خود را در حد مطلوب نگه دارید تا از بیماری‌های ناشی از اضافه‌وزن و چاقی مثل بیماری‌های مفصلی و قلبی و عروقی در امان بمانید.



رژیم ضد التهابی، مداخله‌ای مؤثر برای التیام استئوآرتریت یا ورم مفاصل است. طبق این رژیم به بیماران توصیه می‌شود مصرف میوه و سبزی به خصوص رنگ‌های تیره، زرد و نارنجی، غلات کامل، روغن‌های حاوی امگا ۳ همچون روغن زیتون، گردو، دانه‌های کدو تنبل، مرغ و ماهی‌های چرب آب‌های سرد نظیر سالمون، ساردین و ادویه‌هایی مانند زنجبیل، زردچوبه، رزماری را افزایش دهند. در مقابل باید مصرف سیب زمینی و پیاز به دلیل مواد ایجادکننده التهاب، تخم مرغ، گوشت قرمز، فست‌فودها، غذاهای کنسروی، شکر، قند و مواد غذایی حاوی شکر، کربوهیدرات‌های ساده مثل نان سفید، برنج سفید و لبنیات پرچرب را تا حد امکان محدود کنند. باید توجه داشت استفاده از مکمل‌هایی همچون کندرویتین سولفات و گلوکز آمین هم مفید است و نتایج تحقیقات زیادی تأثیر سودمندی آن‌ها را اثبات کرده است البته این

آشپزی در هن

دسر

بستنی یخی گوجه‌فرنگی و هلو



- 📍 شکر - ۱۳۰ گرم
- 📍 آب - ۱۳۰ میلی‌لیتر
- 📍 هلوهای رسیده - ۳ تا ۴ عدد
- 📍 گوجه‌فرنگی رسیده و طعم دار - ۲ عدد

📍 شربت میوه‌ها را از یخچال بیرون بیاورید و در مخلوط‌کن بریزید تا کاملاً له نشود سپس از صافی عبور دهید. بستنی را در فریزر بگذارید و هر ۲۵ دقیقه یک بار آن را در بیاورید و هم بزنید تا بلورهای یخ بشکند و بافت بستنی یک دست شود. این کار را برای چند بار تکرار سپس در ظرف دلخواه سرو کنید یا در ظرف در بسته و داخل فریزر قرار دهید.

📍 آب و شکر را روی حرارت قرار دهید تا به غلظت مناسب برسد. سپس از روی حرارت بردارید و کنار بگذارید تا خنک شود. هلو و گوجه‌ها را بشویید و به تکه‌های ریز خرد کنید و در یخچال قرار دهید. میوه‌ها را داخل شربت سرد بریزید و برای چهار ساعت در جای خنک قرار دهید تا طعم آن به خورد شربت برود.