

پرسشی و پاسخ

تجویز داروها 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 حورا آموزگار

متخصص گنایان دارویی

لطفا در باره سندروم روده تحریک پذیر و درمان آن توضیح دهید.

سندروم روده تحریک پذیر، نوعی اختلال روده‌ای شایع است که علت آن مشخص نشده اما شواهد نشان می‌دهد که شدت علائم و بروز آن با استرس و نوع تغذیه افراد مرتبط است و در خانم‌ها شیوع بیشتری دارد. علائم این اختلال اسهال، یبوست، نفخ، اسپاسم و درد شکمی است.

درمان‌ها شامل تغییر شیوه زندگی، دوری از استرس و درمان‌های دارویی است که انواع شیمیایی و گیاهی را در بر می‌گیرد.

در ابتدا باید گفت چون ترکیبات گیاهی، دارای منشأ طبیعی است و عوارض جانبی کمتری نسبت به گیاهان شیمیایی دارد می‌تواند گزینه مناسب تری در مصرف بلند مدت باشد.

● **روغن نعناع:** با کاهش اسپاسم روده‌ای و ریلکس کردن ماهیچه‌های روده، سبب کاهش درد شکمی می‌شود.

نکته قابل ذکر این که نعناع در کنار آثار مثبت در هضم غذا، در صورت مصرف بی‌رویه، سبب تهوع، استفراغ، اسهال و درد شکمی می‌شود.

● **گیاه نارون لغزان:** با ایجاد و کشی در سطح روده، از تحریک آن جلوگیری می‌کند. در ضمن با افزایش میزان مدفوع و نرم کردن آن، آثار مثبتی در بهبود اسهال و یبوست دارد.

● **کنگر فرنگی:** آثار ضد اسپاسم دارد. همچنین در کاهش یبوست و اسهال نقش دارد.

● **آلوئه‌ورا:** مطالعات گسترده‌ای روی آن انجام نشده است اما شواهد نشان می‌دهد در کاهش یبوست می‌تواند نقش داشته باشد اما در درد شکمی تأثیری ندارد.

● **انگور فرنگی هندی:** در کاهش یبوست موثر است و باعث کاهش نفخ و درد شکمی می‌شود.

تغذیه

پس از پوست کندن موز دست‌ها را بشویید

موز میوه پرطرفداری است که از زمان برداشت تا فروش، راهی طولانی را پشت سر می‌گذارد و پوست آن به موادی آغشته می‌شود که برای سلامت انسان مضر است. به گزارش خبرگزاری سلامت، این میوه اغلب برای افزایش سریع انرژی بدن بین وعده‌های غذایی مصرف می‌شود و حاوی املاحی چون پتاسیم و منیزیم و همچنین ویتامین B6 است. در عین حال پوست موز نیز فایده‌های بسیاری دارد. برای مثال می‌توان آن را خشک کرد و به عنوان کودپای گل‌دان‌های خانگی ریخت. به تازگی کارشناسان اداره «حفاظت از حقوق مصرف‌کنندگان» در آلمان توصیه می‌کنند که پس از کندن پوست موز، حتماً دست‌هایتان را بشویید. موز میوه‌ای گرسیری است که نارس چیده می‌شود و از هنگام برداشت تا فروش راهی طولانی را پشت سر می‌گذارد. به همین دلیل پوست این میوه به‌ترکیبات شیمیایی حفاظت‌کننده از جمله محلول‌های ضد قارچ آغشته می‌شود. این ترکیبات که مانع رسیدن و دهن‌گام‌ها گندیدن موز می‌شوند، روی پوست آن می‌مانند و هنگام جدا کردن پوست از میوه، دست‌ها را آلوده می‌کنند.

کافه سلامت

نکاتی که همه بیماران مبتلا به سرع درباره از دواج باید بدانند

دکتر کوروش قره‌گزیلی، متخصص مغز و اعصاب درباره بیماری سرع اظهار کرد: موضوع از دواج، چالش‌دایی برای بیماران مبتلا به سرع و به‌طور کلی همه افرادی است که دچار بیماری‌های مزمن هستند.

وی با اشاره به این که قطع درمان در بیماری‌های مزمن سبب اختلال در سلامت فرد می‌شود، گفت: بیماران مبتلا به سرع و همه افرادی که گرفتار بیماری‌های مزمن هستند، برای آغاز زندگی مشترک حتماً باید این موضوع را مدنظر قرار دهند و به‌همسر آینده خود قبل از دواج اعلام کنند که بیمار هستند و باید دارو مصرف کنند. در گذشته امکان تقاضای فسخ نکاح در صورت کتمان این قضیه و درخواست همسر وجود داشت ولی اکنون فسخ نکاح، روند طولانی پیدا کرده است و باید ثابت شود که سرع مخزن زندگی زناشویی است و این مسئله تنها با تصمیم قاضی محقق می‌شود.

روماتیسم مفصلی ناشی از غلبه سردی در استخوان‌هاست

شرط لازم برای تأثیر داروها، اصلاح وضعیت خون است.

۳) درمان بیماری‌های گوارشی

در صورتی که بیمار مبتلا به مشکلات گوارشی مانند نفخ معده یا یبوست باشد، حتماً باید درمان شود.

۴) کنترل استرس و ایجاد آرامش

برای این منظور در طب اسلامی، راهکارهای زیادی وجود دارد. به‌طور خلاصه ضمن تجویز داروهای گیاهی آرام‌بخش تلاش می‌شود تا خوراک فکری مناسب به بیمار داده و نگرش او به زندگی و مشکلات مربوط اصلاح شود.

مواد غذایی ضد روماتیسم مفصلی

● دانه‌های روغنی

به گزارش باشگاه خبرنگاران، بادام، گردو، فندق، تخم‌کتان، میوه درخت کاج و... جزو دانه‌ها و مغزهای روغنی حاوی مس و سلنیوم است و برای بیماران مفید اما پرکالری است که نباید در مصرف آن‌ها زیاده‌روی کرد چون امکان اضافه‌وزن و وجود دار دوهمین اضافه‌وزن نیز یکی از عوامل تشدیدکننده روماتیسم است.

● برخی ماهی‌ها و غذاهای دریایی

ماهی‌های حاوی امگا ۳ مانند قزل‌آلا و... برخلاف مواد غذایی حاوی امگا ۶ خواص ضدالتهابی و مسکن دارند. متأسفانه مواد غذایی حاوی امگا ۶ پیش‌ساز التهاب در بدن هستند.

● ادویه

ترکیب شدن ادویه با آنتی‌اکسیدان‌های موجود در مواد غذایی، بسیار کمک‌کننده است. واقعیت شگفت‌انگیز این است که یک قاشق چای‌خوری دارچین معادل یک لیوان آب‌انگور آنتی‌اکسیدان دارد. از جمله ادویه مناسب برای روماتیسمی‌ها یا آرتروزی‌های می‌توان به صمغ مر (Myrrh) اشاره کرد که دارای خاصیت ضد التهابی است.



دکتر رضا منتظر | متخصص طب سنتی

روماتیسم مفصلی یا آرتريت روماتوئید را یکی از بیماری‌های مزمن و صعب‌العلاج پزشکی امروز می‌دانند. از نگاه طب سنتی، هر عضوی از بدن طبیعتی دارد. اعضای مثل قلب و کبد که خون زیادی در آن‌ها جریان دارد، طبع‌شان گرم است و برعکس اعضای مثل مغز و استخوان‌ها و مفاصل طبع‌شان سرد است. اعضای گرم به گرمی‌ها و گرم‌حساس‌اند و اعضای سرد به سردی‌ها و سردسرها واکنش نشان می‌دهند، به همین دلیل است که افراد در مناطق سردسیر یا مرطوب بیشتر دچار دردها و مفاصل می‌شوند. در ادامه به نکاتی در باره روماتیسم مفصلی اشاره شده است:



در غضروف افراد مبتلا به روماتیسم، میزان امگا ۶ بسیار بالا و میزان امگا ۳ به‌طور غیرعادی پایین است؛ بنابراین لازم است مصرف امگا ۶ را تا حد امکان کاهش دهند.

در طب سنتی، روماتیسم مفصلی ناشی از غلبه سردی در استخوان‌هاست یعنی استخوان که خود سرد است، در اثر عواملی سردتر هم می‌شود و علائم بیماری را نشان می‌دهد. البته از یک نکته بسیار مهم هم نباید غافل شد که استرس و غم و غصه نیز تأثیر فراوانی در بروز یا تشدید این بیماری دارد.

اگر دقت کنید متوجه می‌شوید که بسیاری از مبتلایان، پر استرس هستند و خودشان هم اذعان می‌کنند که در ایامی که فکر و خیال و نگرانی یا غم و غصه دارند، دردهایشان بیشتر می‌شود. و اما در باره درمان این بیماری، طبیعتاً نمی‌شود یک نسخه واحد برای همه پیچید.

پزشک باید بیمار و شرایط مزاجی او را از نزدیک بررسی کند.

اما اگر بخواهیم یک چارچوب کلی برای درمان معرفی کنیم، به این شرح است:

۱) **اصلاح تغذیه:** مصرف سردی‌ها باید محدود و گرمی‌ها بیشتر شود. خوراکی‌هایی مثل ماست، خیار، کاهو، آلو، کدو و دیگر سردی‌ها برای این بیماران مضر و برعکس غذاهایی که طبیعت گرم دارند مانند خرما، زیتون، عسل، دارچین، زنجبیل، زیره، زنیان و... مفید است.

۲) **خون‌گیری:** برای برخی از این بیماران، چنان‌چه پزشک لازم بداند باید فصد یا خون‌گیری از ورید انجام شود. تجربه نشان داده بعضاً

انجیر زم

پیتزا خانگی با نان تر تیل



- نان تر تیل - ۶ عدد
- پوره گوچه یا رب گوچه فرنگی - ۵۰ گرم
- پنیر فتا - ۳۰۰ گرم
- خامه - ۲۵۰ میلی لیتر
- زیتون - ۱۰۰ گرم
- پوره گوچه یا رب گوچه فرنگی - ۵۰ گرم
- پنیر سبز - ۵۰ گرم
- نمک - به میزان لازم
- پودر فلفل - به میزان لازم

● مقدار کمی روغن داخل تابه بریزید و فلفل دلمه‌ای‌ها را کمی تفت بدید. سپس پوره یا رب گوچه فرنگی را اضافه کنید و هم بزنید. ● زیتون‌ها و فلفل سبزها را خرد کنید و داخل تابه بریزید. نمک، فلفل و خامه را اضافه کنید و دوباره هم بزنید. ● سپس اجازه دهید به مدت ۵ دقیقه مواد روی گاز تفت داده شود. ● یک عدد نان تر تیل را کف قالب

قرار دهید. ● سپس چند قاشق از پنبه را روی آن بریزید. ● اکنون کمی از پنبه فتا را روی مواد پیتزا خرد کنید و چند لایه دیگر هم به همین ترتیب که توضیح داده شد، درست کنید. ● قالب را داخل فر قرار دهید و فر را روی دمای ۱۵۰ درجه سانتی‌گراد همراه با گردش هوا روشن کنید. ● به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه اجازه دهید پیتزا داخل فر بماند.

زنجیره کاملی از خدمات پیش از چاپ، چاپ و پس از چاپ در یکجا:

سی تی بی و لیتوگرافی (زینک)، چاپ شیت افست پنج رنگ، چهار رنگ، و دورنگ (با دستگاه‌های مدرن XL، کوموری و اسپیدمستر هایدلبرگ)، چاپ رول (۳ دستگاه مان رولند هیت ست و کلد ست ۷۵ و یونیسف ۶۰)، چاپ دیجیتال، لتر پرس، قالب‌زنی، شماره زنی، برشکاری (یک طرفه و سه طرفه)، جعبه چسبانی، تر تیب اتومات، مجله زنی تمام اتوماتیک، منگنه زنی و منگنه لوپ، چسب گرم طلاکوب، شترینک و بسته بندی، ویوی و ویوی موضعی، سلفون حرارتی و چسبی، امباس تاکنی، جلد ساخت ماشین، هارد باکس، پانچ و فنر و...



۷۰ سال سابقه در صنعت چاپ



باسخگوی و خروج کار بصورت شبانه روزی و ۲۴ ساعته امکان خروجی منحصر بفرد 600 dpi با دستگاه XL موقعیت مکانی مناسب در مرکز شهر استفاده از مرغوب‌ترین مواد مصرفی گردش کار سیستماتیک و زیر افزاری امنیت اطلاعات و محصولات آدرس: بلوار سازان آب، بین شهید صادقی ۱۸ و ۲۰

ارتباط با ما: ۲۰ - ۳۷۰۰۹۷۱۶ @shahrechapekhorasan

پزشکی

فقر آهن خطر مرگ مادران باردار

۸۱ برابر افزایش می‌دهد

حاجیان - رئیس انجمن تغذیه کودکان ایران ضمن هشدار درباره کمبود آهن در زنان باردار خاطر نشان کرد: بررسی‌های علمی نشان می‌دهد؛ خطر مرگ مادران بارداری که دچار فقر آهن هستند، هشت برابر مادران عادی است.

علی‌اکبر سیاری در نشست خبری چهاردهمین کنگره انجمن علمی تغذیه کودکان ایران و همایش تغذیه با شیر مادر، با اشاره به این که کمبود آهن بهره‌هوشی کودک را کم می‌کند، گفت: احتمال مرگ مادران باردار دچار فقر آهن که خون‌ریزی بعد از زایمان هم داشته باشند، هشت برابر مادرانی است که شرایط عادی دارند؛ بنابراین توجه به این موضوع حائز اهمیت است.

وی همچنین ضمن هشدار درباره افزایش چاقی در بین کودکان گفت: کودکان چاق، با افزایش حجم دور شکم و بیماری‌هایی همچون فشار خون، دیابت نوع ۲ و سکت‌های زودرس قلبی و مغزی مواجه‌اند.

وی افزود: میزان قندی که فرد بالغ باید مصرف کند به‌طور میانگین ۲۵ گرم طی ۲۴ ساعت است که معادل شش قاشق مرباخوری شکر است. یک آب میوه صنعتی ۲۵ گرم قند دارد که معادل حد مجاز یک روز قند مصرفی است.

دکتر فرید ایمان زاده رئیس انجمن علمی تغذیه با شیر مادر در خصوص عرضه شیر خشک در سوپرمارکت‌ها هشدار داد و افزود: برخی می‌کنند که خانواده‌ها باید درباره این موضوع هوشیار باشند.

وی گفت: کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند، ۹ درجه ضریب هوشی بیشتری و در آینده نیز وابستگی عاطفی و اخلاقی بیشتری به والدین به‌ویژه مادر دارند.