

پرسش 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 سید سعید اسماعیلی

متخصص طب سنتی

علت کیست و فیبروم چیست؟ درمان این دو در طب سنتی چگونه است؟

علت ایجاد این دو کمی متفاوت است. ایجاد فیبروم در اثر تجمع سودای بسیار غلیظ و در طولانی مدت اتفاق می افتد و ایجاد کیست به علت تجمع بلمغ است. مواردی مانند اختلال در هضم غذا و اختلال پریدوب باعث این دو مشکل می شود.

درمان فیبروم مشکل و طولانی مدت است و درمان کیست راحت تر.

برای کیست معجون سیاهدانه و عسل معروف به دوسین همراه با عرق بومادران و رازیانه روزی یک تا دو بار توصیه می شود. اگر خون ریزی زیاد باشد سیاهدانه و رازیانه استفاده نشود بهتر است از بومادران استفاده شود و در خون ریزی کمتر سیاهدانه و رازیانه بیشتر مصرف شود. در کیست بادکش زیر شکم و مالیدن روغن های گرم مانند سیاهدانه کمک می کند اما توصیه من این است که خود درمانی نکنید و با مراجه به یکی از همکاران درمان را پیش ببرید.

پسری ۱۷ ساله ام و شب ها به شدت دندان قروچه می کنم؟

این حالت زمینه اضطرابی دارد، باید ارتباط خودتان با مواردی را که باعث اضطراب شما مانند استفاده زیاد از اینترنت و فضای مجازی و بازی های رایانه ای می شود کم کنید و استفاده از داروهای گیاهی مانند دم کرده گل گاوزبان و استوفودوس و همچنین عرقیات آرام بخش مانند گلاب، بهار نارنج و بیدمشک ... مفید است.

دانستنی ها

دلایل ریزش موی خانم ها



ریزش زیاد مو بیشتر از حد طبیعی می تواند بسیار ترسناک و نگران کننده باشد. این ریزش ممکن است هر زمانی اتفاق بیفتد. چه زمان حمام، چه شانه کردن یا ششوار کشیدن. کم شدن موی خانم ها و ریزش آن ها می تواند دلایل مختلفی داشته باشد. اما باید بگوییم ریختن روزانه ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو در روز طبیعی است. اما اگر بیشتر از این تعداد موهای شمارش ریزش دارد این چند دلیل را نیز بخوانید.



استرس

اگر شما از جمله خانم هایی هستید که به واسطه شغل یا شرایط زندگی استرس شدیدی را تجربه می کنید و ریزش مو دارید، باید بدانید یک دلیل این ریزش شرایط روان شماست. بارش های گوناگون به فکر چاره باشید تا دوباره آرامش به زندگی تان باز گردد.

بیماری

بیماری هایی مانند تیروئید، دیابت، کم خونی یا بیماری های قارچی می تواند دلیل این کم خونی شما باشد. پس حتما مشکل را با یک پزشک متخصص در میان بگذارید.

رژیم غذایی نامناسب

خانم هایی که بدون مشورت با متخصص تغذیه شروع به رژیم های سخت لاغری می گیرند، باید بدانند این مدل رژیم گرفتن و گرسنگی طولانی مدت مشکلات عمده ای برای آنان به دنبال خواهد داشت، چرا که رژیم سخت بدون رساندن ویتامین و پروتئین های مورد نیاز بدن صدمات جبران ناپذیری را متحمل بدن شما خواهد کرد.

مراقبت نکردن از مو

اگر شما از جمله خانم هایی هستید که موهای تان را از پشت سر سفت می بندید یا از نرم کننده های بسیاری استفاده می کنید باید بدانید این برخورد با مو باعث آسیب دیدگی موهای شما می شود. صاف و فر کردن مداوم نیز موهای شما را بسیار شکننده و ضعیف خواهد کرد.

یائسگی

با نزدیک شدن به سن ۵۰ سالگی که تعادل هورمونی بدن خانم ها بر هم می خورد موضوع نگران کننده دیگری نیز در پی دارد. در این شرایط خانم ها باید تحت نظر متخصص تغذیه رژیم غذایی مناسبی را برای خودشان داشته باشند.

انگل هایی که با آب استخر منتقل می شود!

به دلیل رعایت نکردن بهداشت در بعضی از استخر ها انواع مختلفی از انگل ها رشد می کنند و به سلامت ما آسیب می رسانند

بهداشت

یاسمین مشرف | مترجم



شنا یکی از ورزش های مفرخ تابستانی است اما رعایت نشدن شرایط بهداشتی در استخر ها باعث می شود همین ورزش مفرخ به جای این که تقویت کننده سلامت ما باشد به آن آسیب برساند. در ادامه مطلب به آلودگی های خطرناک استخر ها اشاره می کنیم

انگل میکروسکوپی

انگل میکروسکوپی کریپتوسپوریديوم (Cryptosporidium) یکی از انگل هایی است که در آب گرم رشد می کند، بنابراین اغلب در استخر ها و دریاچه های شلوغ وجود دارد.

آب به عنوان گذرگاهی برای ورود این انگل به بدن عمل می کند و بدن ما را به میزبان آن تبدیل خواهد کرد.

چرا کریپتوسپورید یوم خطرناک است؟

کریپتوسپوریديوم یک انگل میکروسکوپی است که با تکثیر در بدن میزبان به بقای خود ادامه می دهد. اگر ذرات میکروسکوپی مدفوع آلوده به این انگل در آب استخر های شنا وجود داشته باشد

کافه سلامت

چالش های موجود در رژیم غذایی کودکان مبتلا به سلیاک

بیماران مبتلا به سلیاک، ناچار از پیروی رژیم غذایی بدون گلوتن هستند. کاری که چالش های پنهان زیادی را با خود به همراه دارد. چرا که بحث فقط بر سر حذف کامل مواد غذایی دارای گلوتن از رژیم غذایی روزانه نیست، بلکه تامین مواد مغذی لازم و ضروری برای بدن در کنار رعایت این محدودیت مسئله بسیار پیچیده ای است. متخصصان این حوزه با مرور مطالعات صورت گرفته بر رژیم غذایی کودکان دارای سلیاک

متوجه شده اند که کمبود برخی ویتامین ها و ریز مغذی هادر این کودکان، موضوع بسیار مهمی است.

دریافت چربی بالا در کنار کمبود برخی ویتامین ها

به تازگی محققان ایتالیایی برای ارزیابی وضعیت تغذیه در کودکان دارای سلیاک به مرور مقالات منتشر شده طی ۲۰ سال گذشته در این زمینه پرداختند. نتایج این بررسی که هفته گذشته در پایگاه Nutrients

ریز مغذی ها و ویتامین ها که می رسد، بسیاری از کودکان، از کمبود دریافت این مواد درنج می برند. بررسی ها نشان می دهد کمبود ویتامین های گروه B، ویتامین D، کلسیم آهن، منیزیم و روی در این گروه از کودکان بسیار شایع است. البته کمبود این مواد فقط به واسطه محدودیت های غذایی در این افراد ایجاد نمی شود، بلکه مشکلاتی که آن ها در جذب مواد دارند نیز از دلایل مهم بروز این وضعیت است.

سلامت

راهکار های محدود کردن مصرف شکلات

شکلات ها حاوی مقادیر فراوانی چربی و قندهای است و در طبقه بندی محصولات غذایی در گروه محصولات نیازمند احتیاط در مصرف قرار می گیرد.

ترکیبات موجود در دانه های کاکائو ماده اصلی در تهیه شکلات سبب پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی و سرطان می شود. اما برای اثبات این ادعاها هنوز به شواهد و مستندات علمی بیشتری نیاز است.

چگونه می توانیم شیرینی و شکلات کودکان را محدود کنیم؟

این سؤالی است که دغدغه مادران هست؛ شیرینی ها کالری بالایی دارد اما فاقد مواد مغذی برای رشد کودکان هستند. پس نباید بگذاریم کودک با این غذاها خودش را سیر کند. گفتنش ساده است! اما چگونه؟!

نمی توانید آن ها را حذف کنید

فراموش نکنید در دنیای امروز ممکن نیست بتوانید کودکان را از خوردن شکلات، نوشابه، کیک و کلوچه، بستنی، آب نبات و یا دسر ها منع کنید! حساسیت و ممنوعیت در آینده نتیجه معکوس خواهد داشت. پس باید در اندازه های بسیار کوچک مصرف شود. از ظرف کوچک برای دسر و بستنی استفاده کنید یا مثلا به کودک بگویید کیک بزرگش را با شما قسمت کند.

نوشیدنی مناسب

وقتی کودک شما تشنه است به جای نوشابه های قندی و گازدار، به آن آب، شیر یا آب میوه های طبیعی بدهید.

لایندر ست را انتخاب کنید

در فروشگاه ها برای شکلات و آب نبات و... یک لاین مشخص قرار می دهند. سعی کنید این لاین ها را دور بزنید و از آن عبور نکنید. یا حواس کودک را پرت کنید. توجه داشته باشید که زرق و برق و رنگ بسته ها کودک را مجذوب خواهد کرد.

خلاق باشید

می توانید با کمی خلاقیت و تعدادی میوه کودک را کاملا شیفته میوه ها و غذای سالم کنید.

ترفند ها

۲ ترفند آسپیزی

برای این که غذای خوب و خوشمزه در دست کنید باید از تازگی و سلامت مواد غذایی مطمئن باشید و از طرفی برای صرفه جویی از همه امکانات و مواد غذایی استفاده کنید.

تا می توانید از همه قسمت های سبزیجات استفاده کنید

آیا قسمت های خاصی از سبزیجات را جدا و دور می اندازید؟ بله؟! اشتباه می کنید.

شاید بد نیست به کاری که انجام می دهید کمی فکر کنید، چون خیلی از قسمت های سبزیجات که به طور معمول دور ریخته می شوند خیلی هم خوشمزه هستند. یادتان نرود که برای همان قسمت هایی که دور می ریزید هم کم پولی نداده اید. ساقه های برو کلی، سرشاخه های کرفس، غلاف نخود و پوست پیاز چیزهایی است که با دور ریختن از کف تان می رود. شما می توانید برگ های بیرونی گل کلم یا برگ های کرفس را بخورید، خیلی هم خوشمزه اند. لارنس، نویسنده متون آشپزی می گوید: در اطراف ما گنجینه های بسیاری است که دست کم و نادیده گرفته می شوند، مثل غلاف نخود که خیلی هم طعم خوشایندی دارد! شیرین هستند و با آن ها می توانید سوپ بسیار دلچسبی تهیه کنید.

در شیرینی پزی از خمیر مایه تازه استفاده کنید

نان پختن یک کار ویژه است پس باید به خوبی برای این کار آماده شد. شیرینی پزهای حرفه ای بر این باورند که خمیر مایه تازه طعم بهتری برای خمیر مایه خشک به شیرینی و نان شما می دهد. گاهی یافتن خمیر مایه تازه دشوار است اما ارزشش را دارد. تیم هیوارد، نویسنده کتاب های آشپزی می گوید نانوائی محله تان احتمالا می تواند خمیر مایه تازه در اختیار شما بگذارد. اما هر زمان و به هر صورتی که خمیر مایه تازه را به چنگ آوردید، چه مجانی و چه با پول، فوراً از آن استفاده کنید. خمیر مایه تا چند روز در یخچال می ماند اما بعد از آن خشک می شود و از بین می رود.

متخصصان تاکید دارند که باید با آموزش های بهتر به والدین کودکان سلیاک، آن ها را تشویق به فراهم کردن رژیم غذایی متعادل تری برای این کودکان کرد و در عین حال برنامه دقیق و منظمی برای دریافت مکمل های غذایی این کودکان در نظر گرفت.

نوشیدنی

۲ اسموتی تابستانی سرشار از ویتامین

این اسموتی ها از انواع نوشیدنی خنک تابستانی است که می تواند برای افراد تنوع طلب گزینه مناسبی باشد. سرشار از ویتامین C است و گرمای بدن را دفع می کند.



اسموتی کیوی

- کیوی -۳ عدد
- برگ نعناع خرد شده -۲ قاشق غذاخوری
- شکر -۳ قاشق غذاخوری
- شربت آب لیموی یخ زده -۲ قاشق غذاخوری
- یخ -۲ پیمانه
- آب داغ - نصف پیمانه

• شکر را به آب داغ اضافه کنید و هم بزنید تا در آب کاملاً حل شود. • مخلوط آب و شکر را کنار بگذارید و اجازه دهید خنک شود. • کیوی را پوست بگیرید و همراه با شربت آب لیمو، نعناع خرد شده، یخ و مخلوط آب و شکر در مخلوط کن بریزید. • اجازه دهید مواد چند ثانیه مخلوط و کاملاً نرم و یکدست شود.

• موز را پوست بگیرید و در فریزر قرار دهید تا یخ بزند. • بعد آب زردآلو، آب پرتقال و موز یخ زده را در مخلوط کن بریزید تا یکنواخت شود.

