

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه‌ی بالینی و گرفتن شرح‌حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر سعید یزدانخواه

متخصص قلب و ریه

من دچار مشکلات تنفسی شدم به دکتر مراجعه کردم و با تشخیص وی مبتلا به فشارخون ریوی هستم. لطفاً درباره فشارخون ریوی توضیح دهید که چگونه به وجود می‌آید؟

فشارخون بالای ریوی هنگامی رخ می‌دهد که فشار درونی رگ‌های حمل‌کننده خون از قلب به ریه‌ها بالاتر از میزان عادی باشد. ممکن است علائم و نشانه‌های فشارخون بالای ریوی در مدت چند ماه یا حتی چند سال قابل مشاهده نباشند.

● **علائم فشارخون بالای ریوی**

تنگی نفس، خستگی، گیجی یا حملات غش (سنکوپ)، دردیافشار قفسه‌سینه

تورم پا، مچ و شکم، آبی رنگ شدن پوست و لب‌ها (سیانوز)، ضربان شدید یا تپش قلب.

برخی بیماری‌هایی می‌توانند به رگ‌های خونی ریوی آسیب برسانند و آن‌ها را تغییر دهد یا سیب انسداد آن‌ها شود. روش‌های متعددی برای درمان این نوع از فشارخون وجود دارد و شما باید تحت درمان پزشک قرار بگیرید.

● **عوارض فشارشریان ریوی**

بزرگی سمت راست قلب و نارسایی قلبی

لخته‌های خونی

آریتمی قلبی

تغذیه

راهکاری برای کاهش شوری نان

میزان نمک در نان بربری بیشتر از سایر نان‌هاست. دکتر هدایت حسینی رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور گفت: باتوجه به سرانه مصرف بالای نان لواش در کشور و بالا بودن مقدار نمک در تولید این نان بیشترین مقدار نمک را از بین مواد غذایی نان لواش به سبدمصرف غذایی ایرانی‌ها وارد می‌کند. به گفته متخصصان تغذیه یکنواخت بودن مقدار نمک در تمام نقاط ماده غذایی سبب کاهش احساس شوری می‌شود، حال آن‌که انتقال غیریکنواخت این حس با ایجاد احساس لحظه‌ای شدید باعث افزایش درک طعم شوری می‌شود. این روش برای نان در سال ۲۰۱۱، توسط استیگرو همکارانش مورد استفاده قرار گرفت. پس از مصرف انواع نان آزمایشی چهار نفر از مجموع پنج نفر از یاب آموزش دیده متوجه کاهش مقدار نمک نشده‌اند و نان‌های با مقادیر نمک کمتر (که به صورت غیریکنواخت نمک در آن‌ها پخش شده بود) را شورت تر تشخیص دادند.

ایدز و رفتارهای پرخطر



دکتر مینو محرز | متخصص بیماری‌های عفونی

پزشکی

ویروس اچ‌آی‌وی نزدیک ۴۰ سال پیش به دنیا معرفی شد و در مان موثر آن از سال ۱۹۹۶ پیدا شد، طوری که دیگر این بیماری مرگبار نیست. در مان بیماری یک شرط دارد و آن همین است که زود شناسایی شود، اگر فرد مبتلا برای درمان دیر مراجعه کند، در مانش سخت تر خواهد شد. این ویروس سیربطئی (حدود ۱۰ ساله)

یکی از مشکلات مهم و اساسی این است بنا بر این به همه به ویژه جوانان توصیه می‌کنم که آزمایش‌های لازم را به موقع انجام دهند. این که دونفر با هم آشنا می‌شوند و بعد برای انجام آزمایش از دواج مراجعه می‌کنند (زمانی که دو خانواده درگیر شده‌اند) کاری نمی‌توان انجام داد دو طرف قبل از شروع رابطه وضعیت خودشان را مشخص کنند که سالم یا آلوده به ایدز هستند و دیگری باید این را بداند. جالب است بدانید ابتلا به ایدز مانع از دواج و فرزندآوری نمی‌شود ولی افراد تر جیح می‌دهند دیگران از بیماری شان اطلاع نداشته باشند.

● **توصیه همگانی**

شود. اعتیاد مغز از کار می‌اندازد و فرد متوجه رفتارش نیست. همسران افراد معتاد هم باید آزمایش بدهند از آن‌جا که سلامت افراد جامعه و خانواده اهمیت زیادی دارد، کسانی که همسرشان رفتار پرخطر دارد باید بیشتر مراقب باشند. ● **همه جور تماسی خطرناک است** من به عنوان متخصص بارها و بارها از جوانانی که مبتلا شده‌اند سوال می‌کنم که چرا چنین رفتار پرخطری را مرتکب شده‌اند و به عنوان مثال رابطه مقعدی داشته‌اند؟ در پاسخ می‌شنوم که نمی‌دانستند این رفتارشان پرخطر است. در حالی که در رابطه مقعدی احتمال

سرایت بیماری بیشتر است، زیرا ویروس در ناحیه مقعد تجمع بیشتری دارد و مستقیم وارد خون می‌شود. انتقال از طریق واژن و رابطه اورال در مرحله بعدی قرار دارد به ویژه اگر فرد زخم دهانی هم داشته باشد.

● **پازه سنی مبتلایان!**

آمار ابتلا در سن پایین رو به افزایش است و در واقع دو اپیدمی این بیماری را در دوبازه سنی شاهد هستیم. یکی افراد با سن بالا تر که فرزندان بزرگی هم دارند و سال‌ها از دواجشان گذشته است اما به دلیل تماس غیرایمن مبتلا شده‌اند و دیگری در بازه سنی ۲۵ تا ۴۵ سال.

سواد سلامت

مراقب آلاینده ازن هوا در تابستان باشید

شود، جزو آلاینده‌های ثانویه است. خطر قرار گرفتن در معرض میزان ناسالم ازن در سطح زمین طی ماه‌های تابستان به خصوص در ساعات میانی روز به بالاترین حد خود می‌رسد. میزان ازن در تابستان و در وسط روز بیش از دیگر مواقع است. ازن هنگامی تشکیل می‌شود که آلاینده‌های منتشر شده از خودرها، نیروگاه‌ها، پالایشگاه‌ها، کارخانه‌های شیمیایی و

دیگر منابع در حضور نور خورشید واکنش شیمیایی انجام می‌دهند. به گزارش سایت شهرداری تهران، در کشور ما نیز به ویژه در شهرهای بزرگ، صنعتی، مناطق مجاور، به دلیل آلودگی شدید هوا، وجود گازهای آلاینده اولیه و همچنین آفتابی بودن هوا در عمده روزهای سال، شرایط را به سهولت برای انجام واکنش‌های اکسیداسیون فتوشیمیایی که به ایجاد

گاز ازن منجر می‌شوند، ایجاد می‌کند. خاصیت اکسیدکنندگی این گاز باعث می‌شود تا کاربردهای صنعتی زیادی داشته باشد و همین طور در غلظت‌های بالاتر از اثر تخریبی شدیدی بر مخاط و اندام‌های تنفسی جانوران و بافت‌های گیاهان بگذارد. به همین علت ازن موجود در سطح زمین یکی از آلاینده‌های اصلی هوا به شمار می‌رود.

این آلاینده به طور مستقیم در هوا منتشر نمی‌شود بلکه توسط واکنش‌های شیمیایی در حضور نور خورشید ایجاد می‌شود

املت کراف و سبزیجات برای ورزشکاران



- سیب‌زمینی خردشده - ۱۵۰ گرم
- زردچوبه، نمک، فلفل و محلول زعفران غلیظ - به مقدار لازم
- پیاز نگینی خردشده - ۵۰ گرم
- روغن - به میزان لازم
- قارچ نگینی خردشده - ۵۰ گرم
- کراکف یا سوپیس نگینی خردشده - یک چهارم پیمانه
- پودر تخم کشنیز و ادویه موردنظر - به میزان لازم
- ذرت پخته‌شده - ۶۵ گرم
- تخم مرغ - ۴ عدد
- شیر - یک دوم پیمانه
- جوز بویارنده شده - کمی
- زردسفید - ۶۵ تا ۷۰ گرم
- بکینگ پودر - یک دوم قاشق چای خوری

حرارت قرار دهید و روغن را اضافه کنید. دیواره به تابه را هم کاملاً چرب کنید و اجازه دهید تاروغن گرم شود. مایه را در تابه بریزید و سطح روی آن را صاف کنید. در تابه را بگذارید و حرارت را کم کنید و اجازه دهید تا مایه طلایی رنگ شود. بشقاب سرواری تابه قرار دهید و املت را روی آن برگردانید و با سبزیجات فصل تزئین کنید.

● **نکته**

به ازای هر تخم مرغ یک قاشق سوپ خوری شیر اضافه کنید و برای از بین بردن بوی تخم مرغ کمی جوز بویا، پودر تخم کشنیز یا پودر فلفل استفاده کنید تا ضمن از بین بردن بو، طعم و عطر خوبی هم به املت بدهد.

ابتدا پوست سیب زمینی شسته شده را جدا و نگینی خرد کنید و با کمی آب، زردچوبه، نمک و محلول زعفران تا حدی بپزید که له نشود. پیاز را با روغن مایع تفت دهید تا نرم و برآی شود، بعد از آن قارچ را اضافه کنید و اجازه دهید تا آب قارچ تبخیر و کمی تفت داده شود. سپس کراکف را اضافه کنید و هم بزنید. پودر تخم کشنیز، ادویه موردنظر، نمک، فلفل و ذرت را به آن اضافه و مخلوط کنید و مایه را از روی حرارت بردارید. تخم مرغ را در کاسه‌ای بشکنید. سپس شیر، جوز بویا، رنده شده، محلول زعفران، نمک و فلفل را اضافه و آرد بکینگ پودر الک شده را به تدریج به آن بیفزایید. این مایه را روی مواد بریزید. تابه را روی

بهداشت

راه مراقبت از پوست سر

متخصصان بهداشت پوست و مو برای سلامت پوست سر توصیه‌هایی دارند. در ادامه به چند پیشنهاد از متخصص پوست و موی انگلستان اشاره می‌کنیم.

● **پوست سر را تمیز نگه‌دارید**

پوست سر هم مانند پوست بدن عرق می‌کند و اگر از محصولات بهداشتی استفاده کنید تجمع این مواد روی پوست بیشتر می‌شود بنا بر این نیاز است که با شامپوی مناسب پوست سرتان را شست و شوهدید. بهتر است شامپو را بیشتر از سه روز تر نکشید. زیرا کثیفی باعث ریزش موهایتان می‌شود.

● **مقابله با شوره سر**

اگر از شونده‌های حاوی سالیسیک اسید یا پرتین استفاده می‌کنید حداقل دو بار در ماه کمتر نباشد و اجازه دهید شامپوی ضد شوره دو تا سه دقیقه روی سرتان باقی بماند و سپس با آب بشویید.

● **پوست سر را از آفتاب حفظ کنید**

«دکتر آنجلی ماتو» متخصص پوست معتقد است کسانی که موهای نازکی دارند از کرم ضد آفتاب روی پوست سر استفاده کنند یا کلاه بگذارند.

● **آرایش موها را دایم تغییر ندهید**

بستن و استفاده از شیوه ساده برای نگهداری از موها به حفاظت از تارهای مو کمک می‌کند در حالی که تغییر مداوم فرم موها به فولیکول مو آسیب می‌رساند و حتی گفته می‌شود باعث لوپسی می‌شود.

● **شانه مناسب انتخاب کنید**

شانه مناسب انتخاب کنید. اگر تازه بیماری شما بهبود یافته و موی جدید در آمده است از شانه‌های ملایم استفاده کنید.

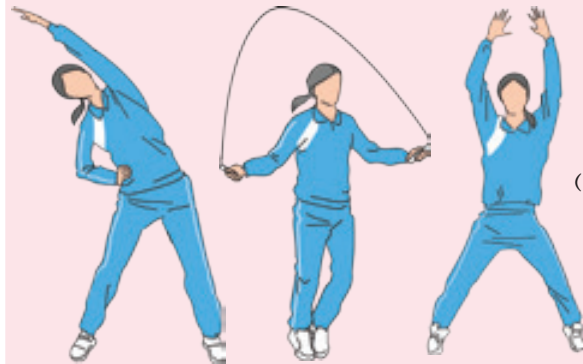
صفحه ۱۰ تا ۵۰ ساله‌ها روزهای درخشان
صفحه ۱۰ تا ۵۰ ساله‌ها روزهای درخشان

تناسب اندام

چند حرکت ساده در باشگاه خانگی خانم‌ها

بانوان

یکی از مشکلاتی که خانم‌های خانه‌دار با آن مواجه هستند، عوارض ناشی از کم تحرکی است. آن‌ها با این که همواره در منزل در حال انجام کارهای مربوطه به خانه و فرزندان هستند اما این فعالیت‌ها جای حرکتهای ورزشی را نمی‌گیرد. حرکتهای ساده‌ای را به شما معرفی می‌کنیم تا با انجام آن‌ها ورزش کردن در منزل لذت ببرید. این حرکات بخش وسیعی از عضلات به خصوص عضلات پایین تنه را درگیر می‌کند و تکرار آن‌ها به فرم دهی بدن شما کمک خواهد کرد.



قبل از انجام هر حرکت ورزشی حتما باید بدن را گرم کنید که بهتر است گرم کردن در سه مرحله انجام شود

مرحله اول: انجام یک یا چند حرکت کششی ساده

مرحله دوم: انجام یک حرکت هوازی مثل طناب زدن یا در جازدن با تکرار بالا (تقریباً پنج دقیقه)

مرحله سوم: انجام حرکت پرشی مثل پروانه

بعد از گرم کردن به سراغ حرکتهای اصلی می‌رویم

حرکت اول: لانج ساید کششی با نیمکت

برای اجرای این حرکت یک پارواری میل و پای دیگر را روی زمین قرار دهید. پای روی میل را کاملاً صاف و لگن را به سمت عقب هدایت کنید. توجه داشته باشید که بالاتنه خود را به سمت راست و چپ متمایل نکنید و زانو از انگشتان پا جلونزنند. با انجام حرکت لانج ساید عضلات چهار سر ران و سرنینی به عنوان عضلات اصلی و عضلات دور شونده به عنوان عضلات کمکی درگیر می‌شوند، در حقیقت این حرکت عضلات ران شمارا تقویت می‌کند.

(این حرکت را چهار ست با تکرار ۱۵ بار و استراحت بین هر ست ۳۰ ثانیه انجام دهید)

حرکت دوم: پل با نیمکت

برای انجام این حرکت به پشت روی زمین دراز بکشید و پاشنه پا را روی میل قرار دهید با فشار پاشنه لگن را به سمت بالا هدایت کنید، دو ثانیه در بالا مکث کرده به حالت اولیه برگردید. حرکت پل پایین تنه یک حرکت قدرتی است که عضله سرنینی را قوی کرده و عضلات شکم و همسترینگ را نیز درگیر می‌کند.

(سه ست با تکرار ۲۰ بار و استراحت بین ست‌ها ۴۰ ثانیه)

