

پرسش و پاسخ

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

دکتر علی اصغر اسماعیل زاده

مدیر نظارت بر مواد غذایی، آرایشی و

بهداشتی معاونت دارو و غذای دانشگاه مشهد

● برای انتخاب انواع بهترین شوینده چه نکاتی را در نظر بگیرم؟

– از نام‌های شناخته‌شده باشند.

– دارای پروانه بهداشتی ساخت معتبر باشند. در صورت مشکوک بودن به کالا در شهرستان‌ها به شبکه بهداشت و درمان شهرستان و در مشهد به معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی مشهد مراجعه کنید.

– فرآورده‌های وارداتی باید دارای برچسب رهگیری و کنترل اصالت سازمان غذا و دارو باشند. به این صورت که بتوان از طریق نصب نرم‌افزار کاربردی TTAC روی گوشی تلفن همراه بارکد سه‌بعدی را اسکن کرد یا از طریق ارسال پیامک یا از طریق شماره تلفن بتوان از اصالت کالا مطمئن شد.

– فرآورده باید دارای تاریخ تولید و انقضا و نام کارخانه تولیدکننده و اجزای تشکیل‌دهنده آن نیز مشخص باشد.

– محصول بدون رسوب و دارای رنگ، غلظت و بوی متعارف باشد.

– به صورت فله خریداری نشود. چراکه امکان وجود میکروب و قارچ در آن وجود دارد.

● آیا رنگ موجود در شوینده‌ها باعث حساسیت می‌شود؟

به هر حال در این فرآورده‌ها امکان حساسیت وجود دارد. باید به نکاتی که تولیدکننده روی برچسب محصول درج کرده توجه و آن‌ها را رعایت کنیم. چنان چه محصول دارای پروانه بهداشتی ساخت معتبر باشد و نحوه استفاده از آن هم رعایت شود حساسیت به حداقل می‌رسد.

● کدام رنگ را انتخاب کنم؟

رنگ خاصی را نمی‌شود توصیه کرد اما فرآورده‌های دارای پروانه بهداشتی ساخت معتبر همگی دارای رنگ‌های مجاز آرایشی و بهداشتی هستند. شماره بین‌المللی رنگ در قسمت مواد تشکیل‌دهنده درج شده است.

کافه سلامت

دروغ و مبالغه در تبلیغ محصولات بهداشتی

محصولات بهداشتی تقویت‌کننده رویش موی سر هم در کانال‌های سلامت و هم در رسانه ملی به دفعات زیاد تبلیغ می‌شود؛ آن هم به شیوه‌ای که مشتریان از نتایج مصرف این محصول می‌گویند و مجری هم مخاطبان را تشویق به خریداری می‌کند. اما به تازگی انجمن متخصصان پوست ایران برنامه‌ها و حرکات منسجم و شیوه

های مختلف تبلیغاتی را اقدامی ناپسند دانسته و از هموطنان خواسته است تا برای دریافت هر گونه پاسخ علمی و منطقی به ابهامات خود در باره محصولات، تجهیزات و درمان‌های مرتبط با مشکلات پوست، مو، زیبایی و امراض مربوط به متخصصان پوست مراجعه و از این طریق به اطمینان قطعی برسند.

تبلیغاتی مانند رفع معجزه آسای ریزش مو و درمان طاسی در مدت چند هفته و چند ماهه، رفع سفیدی موها و بازگشت رنگ مو به حالت اول، تبلیغ کذب است و چنین محصولاتی تاکنون تولید، ابداع یا اختراع نشده است و با توجه به علل فیزیولوژیک و توارثی ریزش مو سفید شدن مو چنین ادعایی پایه علمی ندارد.

استفاده از دستگاه‌های غیر جراحی غیر استاندارد و تزریق آنزیم هالورونیداز به عنوان تکنیک‌های جدید برای کوچک کردن بینی نیز در فضای مجازی تبلیغات گسترده‌ای پیدا کرده که انجمن متخصصان پوست ایران در باره غیر علمی بودن و عوارض پیامدهای ناگوار آن هشدار می‌دهد.

از تخلفاتی که به تازگی بازار داغی به ویژه در فضای مجازی و توسط افراد غیر پزشکی و آرایشگاه‌ها پیدا کرده، انجام پلاسمادرمانی برای رفع چین و چروک‌های عمیق صورت، کوچک کردن بینی و... است که طبق شواهد عینی، عوارض و پیامدهای ناگواری برای هموطنان ایجاد کرده است.

سلامت

مقایسه نقطه دود روغن آفتابگردان و کنجد

دکتر سید مصطفی عربی | متخصص تغذیه

تصوری که مردم از روغن‌ها دارند، این است که روغن کنجد بهترین روغن برای سرخ کردن و پخت و پز است. در ادامه به بررسی و مقایسه روغن کنجد و آفتابگردان می‌پردازیم.

نوع طبخ	نقطه دود
سرخ کردن کم (سرتفت)	۱۲۰ °C
سرخ کردن کامل	۱۶۰ °C – ۱۸۰ °C
پخت و پز (خورشت)	۱۸۰ °C
نوع روغن	نقطه دود
روغن آفتابگردان	۲۳۲ °C
روغن کنجد سنتی	۱۷۷ °C
روغن کنجد صنعتی و نیمه تصفیه	۲۳۰ °C

● نقطه دود روغن

به دمایی گفته می‌شود که روغن از حالت عادی خارج می‌شود و به حالت سوخته شدن و دود کردن روغن می‌رسد.

● نتایج جدول

جدول نتایج به دست آمده نشان دهنده نقطه دود روغن‌های آفتابگردان و روغن کنجد است. بر همین اساس می‌توان نتیجه گرفت که روغن کنجد سنتی یعنی روغن‌هایی که در حضور مشتری گرفته می‌شود در دمای سرخ کردن کامل و دمای پخت و پز آسیب‌پذیر است و به اکسید شدن و سرطان‌زاشدن این چربی منجر می‌شود. در حالی که در هیچ حالتی از سرخ کردن و پخت و پز، روغن آفتابگردان فاسد نمی‌شود و پایدار است.



نکاتی برای ایمنی سفر خانم‌های باردار

تابستان فصل مسافرت‌های جمعی و خانوادگی است اما سفر برای خانم‌های باردار فقط با رعایت نکاتی مقدور است که در این مطلب به آن‌ها پرداختیم



زودرس یا در هفته ۳۶ بارداری، دیابت بارداری و فشارخون بالا توصیه نمی‌شود. مسیری‌های مطمئن و دارای امکانات درمانی را انتخاب کنید و مسیرهای صعب‌العبور و پرپیچ‌وخم را فراموش کنید. نکاتی چند برای سفر ایمن خانم‌های باردار از قرار زیر است:

دانشتنی‌ها

مهین رضانی | خبرنگار

مسافرت در بارداری به سادگی زمان قبل از بارداری نیست، حتی برای عده‌ای از خانم‌ها از جمله با سابقه زایمان

یک بالشتک کوچک همراه داشته باشید.

● مقصد امن انتخاب کنید

شما زمانی که بایک خانم باردار همسفر هستید باید مکانی را انتخاب کنید که امکانات کافی داشته باشد از جمله بیمارستان و مراکز درمانی، آب‌آشامیدنی سالم، هوای تمیز و...

همیشه باید مراقب باشید محلی را که شیوع و اپیدمی بیماری خاصی در آن گزارش شده به عنوان مقصد سفر انتخاب نکنید. همچنین از ورود به کشورهایی که نیاز به واکسن دارند، خودداری کنید. ● خوراکی‌های سالم همراه داشته باشید

با هروسیله‌ای که مسافرت می‌کنید خوراکی سالم و نوشیدنی به همراه داشته باشید. چون خانم‌های باردار به سرویس بهداشتی نیاز بیشتری پیدا

● گاهی راه بروید

زنان باردار در معرض خطر لخته شدن خون هواپیما یا قطار هر چه نزدیک تر به سرویس بهداشتی انتخاب کنند تا استرس شان کمتر شود. ● همراه داشتن مدارک پزشکی

مدارک پزشکی خود را همراه داشته باشید و اگر نیاز است قبل از سفر پزشک شما را معاینه کند و دستوری بدهد حتماً این کار را انجام دهید تا خیال راحت به سفر بروید. ● خودتان را خسته نکنید

در طول سفر فعالیت اضافه نداشته باشید و قطعاً از فعالیت‌های خطرناک مانند سوار شدن به وسایل تفریحی خودداری کنید. سبک سفر کنید؛ کیف سنگین را به دنبال خود نکشید. یک پادو دست لباس راحتی بردارید کافی است. کفش راحتی انتخاب کنید.

● استفاده از بیمه‌های مسافرتی

بیمه‌های مسافرتی برای زنان باردار بسیار مناسب است. ممکن است اتفاقات غیرمنتظره‌ای برایتان رخ دهد، در این شرایط بیمه تمام هزینه‌های شما را پرداخت خواهد کرد.

بیشتر بدانیم

راهکارهای پیشگیری و درمان کک و مک

کک و مک یک عارضه پوستی است که نتیجه توزیع ناموزون و نامتوازن رنگدانه ملانین در پوست و ته نشین شدن نامتعارف ملانین در یک نقطه از پوست است.

بروز کک و مک یا مادرزادی است یا بعد از سنین کودکی اتفاق می‌افتد.

این لکه‌ها، معمولاً در مناطقی از پوست که بیشتر در معرض نور آفتاب قرار می‌گیرد به وجود می‌آید.

استفاده از کرم‌های ضد آفتاب و کلاه‌های لبه‌دار برای افرادی که به‌طور مداوم در معرض نور خورشید هستند، به شدت توصیه می‌شود.

کارکرد نامنظم کبد نیز یکی از دلایل اصلی ایجاد این لکه‌های ناخوشایند است. اگر دوست دارید در کارکرد کبدتان اختلال و سر و کله این لکه‌ها پیدا نشود، این کارها را انجام ندهید:

● مصرف روغن‌های نباتی، صنعتی، جامد و مایع

● رژیم غذایی غیر ارگانیک (غیر طبیعی)

● مصرف بیش از اندازه برخی داروهای شیمیایی

● استنشاق هوای آلوده

اگر کک و مک شما مادرزادی و شدید است، استفاده از لیزر و روش‌های لایه‌برداری گزینه مناسبی به حساب می‌آیند. اما، اگر مشکلاتان حادث نیست می‌توانید روش‌هایی را که در این مطلب معرفی کرده ایم امتحان کنید. موارد زیر را می‌توانید روز در میان به کار بگیرید.

● صورتتان را به‌طور کامل بشوید. سپس، روغن نارگیل را به مدت ۵ دقیقه روی پوست ماساژ دهید. بعد از ۱۵ دقیقه مجدداً صورتتان را بشوید. می‌توانید برای تأثیر بیشتر به روغن نارگیل ماست اضافه کنید.

● آب لیمو و پودر زردچوبه را با هم ترکیب کنید و یک مخلوط غلیظ به دست آورید. این ترکیب را ۵ دقیقه ماساژ دهید. اجازه دهید ۱۵ دقیقه روی پوست صورت باشد و سپس پوست‌تان را تمیز کنید.

● یک آووکادوی نصفه له شده را روی صورت خود بمالید و برای ۵ دقیقه به آرامی ماساژ دهید. بعد از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه با آب گرم بشوید.

● ماسک زردآلو یا توت‌فرنگی تازه، برای از بین بردن موقت کک و مک، موثر هستند.

● بیاز قرمز را حلقه حلقه کنید و روی پوست صورت‌تان بگذارید. این کار را روزی ۲ بار انجام دهید تا رنگ کک و مک صورت شما کم‌رنگ شود.

● روزانه با ترکیب آب جعفری و آب لیموی تازه صورت خود را بشوید.

● ترکیب‌های موجود در روغن کرچک می‌توانند باعث کم‌رنگ شدن لکه‌های کک و مک بشوند.

نوشیدنی

قهوه سرد و شربت ریحان برای تابستان داغ



- آب-۲ فنجان
- شکر-۱۰۰ گرم
- برگ ریحان تازه-۱۰۰ گرم
- پوست لیمو-۵ تا ۶ قطعه
- لیموی تازه-۲ عدد

● آب، شکر و ریحان (می‌توانید به جای ریحان از نعناع نیز استفاده کنید)، را در ظرفی بریزید و چند تکه بزرگ پوست لیمو را خرد و به آن اضافه کنید. ● بگذارید آب روی گاز بجوشد تا زمانی که شکر حل شود. سپس اجازه دهید تا در دمای اتاق و سپس یخچال سرد شود.



- قهوه دانه درشت-نصف فنجان
- آب گرم-۴ فنجان
- چوب‌دار چین-۱ عدد
- جوز هندی-۱ عدد
- شیر یا خامه-به دلخواه
- شکر یا عسل-به دلخواه

● قهوه، دارچین و جوز هندی را به خوبی بکوبید. آب گرم را به مواد اضافه کنید. ● همه مواد را در مخلوط‌کن بریزید و خوب ترکیب کنید. ● بهتر است چهار ساعت منتظر بمانید اما برای نتیجه بهتر، یک شب تا صبح آن را در یخچال نگه دارید.