

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 علی اصغر اسماعیل زاده

مدیر نظارت بر مواد غذایی، آرایشی و

بهداشتی معاونت غذا و داروی

دانشگاه مشهد

صابون مایع بهتر است یا جامد؟ چرا؟

اگر منظور از صابون مایع همان مایع دستشویی باشد مطمئناً مایع دستشویی بهتر است چرا که Ph آن به Ph پوست نزدیک‌تر ولی قلیایی بودن صابون جامد بالاتر و حدود ۱۱ تا ۹ است.

هر چه خاصیت قلیایی بالاتر باشد میزان خشکی پوست نیز بیشتر است. برای اصلاح آن فرآورده‌های جدیدی به نام «پن» یا «سیندت» طراحی و در بازار وجود دارد که Ph آن نزدیک به Ph پوست است.

تفاوت میزان کف شوینده‌ها تأثیری بر تمیز کردن‌شان دارد یا نه؟ چرا میزان کف کردن‌شان فرق می‌کند؟

میزان کف کنندگی یکی از آزمون‌هایی است که روی محصول انجام می‌شود. البته میزان آن بستگی به نوع سورفکتانت‌های موجود در محصول دارد و بعضی از آن‌ها برای بچه‌ها مناسب است که حساسیت زایی کمتر دارند و زیاد کف نمی‌کند.

معمولاً مخلوطی از سورفکتانت‌ها استفاده می‌شود تا کف کنندگی و شویندگی مناسب ایجاد کند. رابطه مستقیم بین میزان کف و شویندگی وجود ندارد.

صفحه ۱۰۰
روزبه ۵۰ ساله‌ها روزهای پر

صفحه ۱۰۰
روزبه ۵۰ ساله‌ها روزهای پر

دانشتنی‌ها

راهنمای جامع آماده کردن اسموتی‌های کم‌شیرین ویژه روزهای داغ تابستانی خنک‌شدن بدون شکر افزوده!

شیوارضایی | روزنامه‌نگار

محوری

در این روزهای گرم تابستانی بازار نوشیدنی‌های خنک بسیار داغ شده است. اما بسیاری از این نوشیدنی‌های آماده که تحت عنوانی چون اسموتی، گلاسه یا شیک به فروش می‌روند، میزان بالایی شکر دارند. دریافت این میزان بالای شکر جدال این که می‌تواند میزان کالری دریافتی روزانه را افزایش دهد، خود می‌تواند احساس تشنگی ما را تشدید کند. در

داشته باشید که چون قرار است محصول نهایی کم‌شیرین باشد، از میوه‌های شیرین در این بخش چندان خبری نیست. حالا به فهرست زیر نگاه کنید: هندوانه، طالبی، گرمک، ملون، گوجه فرنگی خام (بهتر است پوست آن را بگیرد)، فلفل دلمه‌ای، توت‌فرنگی (تازه یا یخ‌زده)، هویج (خام یا بخارپز شده)، خیار، کدو سبز (خام)، کدو حلوائی (پخته شده)، اسفناج یا برگ‌های کوچک (خام)، کرفس (ساقه‌های ظریف و خام)

بهبود بافت

اگر قرار باشد یکی دو گزینه از فهرست بالا را انتخاب کنید و با آب داخل مخلوط کن بریزید، به احتمال زیاد گزینه به دست آمده بافت دلچسپی نخواهد داشت و



این مطلب مایه دنبال بیان نکات کلیدی در زمان تهیه اسموتی‌های کم‌شیرین هستیم و فهرستی از گزینه‌های متفاوت را برای شما آماده کرده‌ایم. شما بنا به ذائقه و مواد در دسترس، با توجه به نکات کلیدی این راهنما، می‌توانید نوشیدنی‌های متفاوتی را تهیه کنید. البته توجه داشته باشید که نتیجه نهایی بر مبنای این توصیه‌ها یک اسموتی با طعم طبیعی، کمی متمایل به ترشی و البته سرشار از ویتامین و مواد مغذی خواهد بود که میزان شکر موجود در آن کمتر از یک چهارم شکر اسموتی‌های آماده بیرون است.

خیلی زود آب آن جدای می‌شود. برای بهبود بافت می‌توانید از گزینه‌های زیر استفاده کنید:

میوه‌های یخ‌زده: توت‌فرنگی، موز، انبه، آناناس
دانه‌های آجیل خام: بادام درختی (بدون پوست) یا بادام هندی، کره بادام درختی یا بادام هندی آسیاب شده

پوره سبزیجات پخته شده (هویج، کدو حلوائی یا گل کلم)

بهبود طعم و عطر
انتخاب درست از فهرست زیر نیاز به تجربه دارد؛ انتخاب درست می‌تواند به شما یک اسموتی جادویی بدهد و یک انتخاب غلط... اصلاً بایبید فکرتان را نکنیم. فقط یادتان باشد اگر ماده‌ای را برای اولین بار

استفاده‌کننده از سمعک طی این زمان بهتر باقی‌مانده است. گروه استفاده‌کننده از سمعک در آزمون‌های مربوط به بررسی حافظه و تمرکز، نمرات بهتری کسب کرده بودند. در عین حال زمان واکنش این گروه در مقابل محرک‌های مختلف، کمتر از گروه دیگر بود. نتایج این مطالعه هفته گذشته در کنفرانس بین‌المللی انجمن آلزایمر در آمریکا ارائه شده است.

استفاده از سمعک به سلامت مغز شما کمک می‌کند

پیش از این محققان دریافت‌ه بودند که کاهش شنوایی مرتبط با افزایش سن را می‌توان یکی از عوامل پیش‌بینی‌کننده دمانس (زوال عقل)، فراموشی و به صورت کلی اختلال در عملکرد مغز در نظر گرفت. اما مطالعات جدید حاکی از آن است که نتیجه‌گیری پیشین چندان دقیق نیست و

کاهش شنوایی به خودی خود رابطه‌ای با زوال عقل ندارد، بلکه مسئله مهم می‌تواند نحوه استفاده از سمعک در افرادی باشد که با افزایش سن دچار افت شنوایی شده‌اند.

برای بررسی نقش سمعک در پیشگیری از کاهش عملکرد مغز، محققان دو مرکز

چشم هم سکنه می‌کند؟

علل سکنه چشم

کاهش جریان خون در رگ‌های قسمت جلویی عصب بینایی باعث سکنه چشم می‌شود. اگر ذخیره غذایی و اکسیژن عصب بینایی قطع شود، بافت عصبی دچار آسیب شده و از بین می‌رود و در نتیجه باعث کاهش بینایی می‌شود. برخی پزشکان معتقد هستند داروهای ضد فشار خون جدید قوی است، فشار خون را در هنگام خواب خیلی پایین می‌آورد و باعث سکنه چشم می‌شود.

درمان

هم‌اینک هیچ درمانی برای آن وجود ندارد و اگر چه در نیمی از بیماران بعد از برطرف شدن تورم اولیه دید مرکزی اندکی بهبود می‌یابد ولی دید محیطی معمولاً بهتر نخواهد شد.

تورم عصب چشم

خیلی اوقات وقتی چشم به مدت طولانی در معرض آفتاب قرار می‌گیرد دچار آفتاب سوختگی قرنیه می‌شود که فرد فکر می‌کند در چشمش ریگ وجود دارد؛ در این زمان باید از کمپرس سرد و قطره‌های ضد التهاب استفاده کرد. یکی از خطرناک‌ترین آسیب‌های چشمی، التهاب عصب بینایی است که متأسفانه ناگهانی به وجود می‌آید و بیمار تارمی بیند و رنگ‌ها را به درستی تشخیص نمی‌دهد؛ این بیماری به دلیل تورم عصب چشم ایجاد می‌شود. همه افراد باید بیشترین مراقبت را از چشمان خود داشته باشند چرا که ممکن است با یک عفونت ساده و استرس روزانه، بینایی چشمان خود را از دست بدهند.

مهین رمضانی | خبرنگار

اگر رگ‌های خونی که از عصب بینایی بیرون می‌آید و به سمت شبکیه چشم می‌رود، دچار گرفتگی شود و خون نتواند جریان پیدا کند، دچار انسداد شریان (سرخرگ) مرکزی شبکیه چشم شده‌اید که می‌تواند به سکنه چشم منجر شود. این بیماری ناشی از اختلال در خون‌رسانی به عصب بینایی است و باعث کاهش ناگهانی بینایی یا دید محیطی خواهد شد. عصب بینایی مشابه کابل حاوی یک میلیون رشته سیم مستقل یا عصب‌های بینایی است. هر کدام از رشته‌های عصبی حامل اطلاعات مربوط به قسمتی از بینایی است و آن‌ها را به مغز منتقل می‌کند. این بیماری اصولاً در افراد بالای ۵۰ سال رخ می‌دهد و ارتباطی با بیماری‌های دیگر ندارد، اگر چه در بیماران فشار خونی و مبتلا به مرض شایع‌تر است. در این بیماران قطع ناگهانی خون‌رسانی به قسمتی از عصب، منجر به ایجاد حالتی مشابه سکنه مغزی در عصب بینایی می‌شود.

علایم سکنه چشم

افرادی که دچار سکنه چشم می‌شوند معمولاً علائم هشداردهنده کمی دارند. بیشتر این افراد به محض بیدار شدن از خواب در صبح، دچار کاهش بینایی در یک چشم می‌شوند که دردی هم ندارد. برخی از این افراد یک ناحیه تاریک یا سایه‌ای را در نیمه بالایی یا پایین میدان بینایی خود می‌بینند.

پزشکی

فشار خون برای جوانان خطرناک‌تر است



محققان دانشگاه کلمبیا در یک پژوهش جدید دریافتند، فشار خون بالا جوانان را بیش از بزرگسالان در معرض بیماری قلبی قرار می‌دهد. این پژوهش داده‌های به دست آمده از آن به خوبی نشان می‌دهد که فشار خون و کلسترول بالاتر چه حد سلامت جوانان را به خطر می‌اندازد. کارشناسان این مطالعه را به عنوان یک هشدار در اختیار پزشکان قرار دادند تا به واسطه آمار مشخص شود که جوانان ۲۰ تا ۳۰ ساله امروزی بیش از میان‌سالان و سالمندان گرفتار بیماری‌های قلبی شده‌اند. محققان از ۶ پژوهش بزرگ که بیش از ۳۶ هزار نفر را شامل می‌شود، ۶ مدل را برای ارزیابی خطرات فشار خون بالا از سن ۱۸ سالگی به بعد استفاده کردند و به خوبی دریافتند، سلامت جوانان تحت تأثیر فشار خون بالا قرار دارد. آندرو مورن محقق ارشد این مطالعه می‌گوید: «حفظ سطح مطلوب فشار خون و کلسترول LDL در طول دوران نوجوانی و جوانی می‌تواند به افزایش مزایای پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی منجر شود».

بهداشت

توجه به مشکلاتی شایع در خانم‌ها

وقتی درد دیگر طبیعی نیست

قاعدگی در دنا یک مشکل شایع زنانه است که ۶۰ درصد زنانی که عادت ماهانه می‌شوند، آن را تجربه می‌کنند. قاعدگی

در دنا کوالیه به درد قاعدگی بدون مشکل لگنی و زنانه اطلاق می‌شود که به علت ترشح زیاد یا نامتعادل بعضی از مواد که از لایه پوششی رحم در دوران قاعدگی ترشح می‌شود، به وجود می‌آید. ترشح این مواد همراه با افزایش انقباضات رحمی و کاهش جریان خون رحمی و افزایش حساسیت اعصاب محیطی است و با تجویز داروهای ضد التهاب مانند متنامیک اسید می‌توان دردها را درمان کرد.

دردهای طبیعی چند ساعت قبل از شروع قاعدگی، آغاز و برای ۴۸ تا ۷۲ ساعت باقی می‌ماند. درد زیر دل و همراه با کمردرد است که به کشاله‌ران می‌کشد. ممکن است فرد در این شرایط تهوع، استفراغ، اسهال و حالات کولیک را نیز تجربه کند که با ماساژ شکم و کمربند بهبود می‌یابد.

اما نکته قابل توجه...

اما گاهی مواقع افزون بر دردهای قاعدگی کوالیه که در حالت طبیعی دیده می‌شود درد دوره ماهانه همراه با درد در لگن بروز می‌کند. در این شرایط دردهای قاعدگی از یک هفته قبل شروع و چند روز بعد از اتمام آن هم باقی می‌ماند. باید توجه کرد که آیا فرد از سال‌های اول سیکل قاعدگی در دنا رند یا بعد از چند سال دچار چنین دردهایی می‌شوند؟ در شرایطی که بیمار قبلاً در معمولی داشته و بعد از سال‌ها دردهای غیرقابل تحمل به سراغش بیاید علل دیگر باید بررسی شود. مواردی چون عفونت، آندومتریوز، کیست تخمدان و... می‌تواند موجب این دردها شود که با درمان علت زمینه‌ای دردها کاهش پیدا می‌کند. در این موارد برای کاهش دردهای قاعدگی، استفاده از داروهای مسکن موثر نخواهد بود و باید برای درمان بیماری زمینه‌ای انجام شود تا دردها کمتر شود. آندومتریوز یکی از علل شایع دردهای غیر طبیعی قاعدگی که در سال‌های اخیر شیوع بیشتری پیدا کرده است و در ۱۰ درصد خانم‌ها و افرادی که نازایی دارند، دیده می‌شود. در این موارد علت زمینه‌ای مطرح است. دیسمنوره‌های شدید و درد لگنی در این دوره افزایش پیدا می‌کند و به سمت قسمت‌های تحتانی، روده‌ها کشیده می‌شود. این افراد در زمان نزدیک‌ترین ممکن است در در تجربه کنند. اجابت مزاج در دنا کم و مشاهده خون در مدفوع و ادرار هم در این افراد گزارش شده است. برای کاهش درد، لازم است این گروه از خانم‌ها موضوع را پیگیری کنند تا با درمان علت، دردهای شدید هم کاهش یابد.

آشپزی‌دن

غذای اصلی

کلوچه گوشت، غذای طرفدار بچه‌ها



- سیر - ۲ حبه
- مغز نان باگت - یک و نیم پیمانه
- شیر - نصف پیمانه
- پیاز - یک عدد
- روغن برای سرخ کردن - به میزان لازم
- گوشت چرخ کرده - ۵۰۰ گرم

- جعفری ساطوری - ۳ قاشق سوپ‌خوری
- رب گوجه فرنگی - یک قاشق سوپ‌خوری
- نمک و فلفل و ادویه کاری - به میزان لازم
- تخم مرغ - یک عدد
- پنیر گودا - ۸۰۰ گرم

از مایه مقداری بردارید و به صورت کلوچه گرد در آورید و در آرد بغلتانید. حالا کلوچه‌های آماده شده را در روغن داغ با حرارت ملایم سرخ کنید. (حرارت خیلی ملایم باشد تا مغز آن پخته شود). بعد از پخت، کلوچه‌ها را در سینی فر بگذارید و کمی پنیر گودا روی آن‌ها رنده کنید. فر را از قبلی روی حرارت ۲۰۰ درجه گرم کنید. سینی را در طبقه وسط فر به مدت ۱۵ دقیقه قرار دهید.

مغز نان باگت را در شیر خیس کنید. پیاز را رنده درشت رنده و در کمی روغن تف دهید. سیر را ریز خرد و به پیاز اضافه کنید. سپس گوشت چرخ کرده را در ظرفی بریزید، ورز دهید تا چسبندگی پیدا کند. پیاز، جعفری خرد شده، رب گوجه فرنگی، نمک، فلفل، ادویه کاری و مغز نان باگت خیس شده در شیر را به گوشت اضافه کنید و همراه تخم مرغ خوب ورز دهید.