

پرسش و پاسخ

تجویز دارو ها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات 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

وقتی برای خرید لوازم آرایشی مراجعه می‌کنم باید چه نکاتی را در نظر بگیرم؟ در زمان خرید، آیا اشکالی دارد از نمونه تست داخل مغازه استفاده کنم؟

فرآورده‌های آرایشی نباید دارای بوی بد، رگه روغنی، تغییر رنگ، رسوب، تغییر غلظت و چسبندگی باشند. وجود کیک و قارچ را روی محصولات چک و دقت کنید تا تاریخ انقضای آن‌ها نزدیک نباشد. برای اقلام وار دانی باید ابتدا اصالت کالا را از روی برچسب اصالت کالا بررسی کنید و برای اقلام تولید داخل باید دارای پروانه بهداشتی ساخت و معتبر باشند. یکی از راه‌هایی که در آن احتمال انتقال آلودگی وجود دارد استفاده از تسترهای مشترک در مراکز فروش، آرایشگاه‌ها و... است. بنابراین در صورتی که احتیاج به تست کردن یک فرآورده در هنگام خرید دارید، حتماً از نمونه تست‌های یک‌بار مصرف استفاده کنید.

آیا محصولات آرایشی باید در یخچال نگهداری شوند؟

اگر روی برچسب محصول عبارت در «یخچال نگهداری شود» درج شده باشد باید این کار را انجام داد در غیر این صورت نیاز نیست. البته در نظر داشته باشید در یخچال به علت وجود رطوبت بالا، شرایط رشد میکروب در فرآورده‌های آرایشی بهداشتی می‌تواند افزایش پیدا کند.

محصولات بهداشتی که گفته می‌شود از گیاهان طبیعی تهیه شده‌اند، تأثیری بر بهبود سلامت دارد؟ چرا تأثیر آن محسوس نیست؟ چه راهکاری ارائه می‌دهید تا اثرگذاری بیشتر شود؟

تأثیر این موضوع بسته به میزان ترکیبات گیاهی در فرمولاسیون دارد. البته که میزان زیادی از آن‌ها رانمی‌شود و در فرمولاسیون یک فرآورده بهداشتی کرد چرا که از لحاظ پایداری به مشکل بر می‌خورند. بیشتر فرمول‌ها کمتر از حدود ۲ درصد ترکیبات گیاهی دارند و بر این مبنای تأثیر محسوسی ندارند. به عنوان مثال شامپوهای دارای روغن آرگان، مگر از زمانی که شامپو روی سر مالیده می‌شود تا هنگامی که آبکشی می‌شود چقدر زمان می‌برد تا آن میزان اندک روغن آرگان بتواند تأثیری بر سلامتی داشته باشد؟ هدف از استفاده شامپو به جز انواع درمانی، شویندگی آن است. بنابراین انتظار تأثیری خاص از شامپوهانمی‌توان داشت و دیگر ادعاهایی که درباره این محصولات می‌شود، جنبه تبلیغی دارد.

کافه سلامت

چرا بین ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر نباید بیرون برویم؟



پرتوهای فرابنفش نور خورشید افزون بر تأثیراتی که بر پوست افراد دارد، می‌تواند به چشم‌ها نیز آسیب رسان باشد. گورانی مدیر برنامه بهداشت پرتوهای وزارت بهداشت با تأکید بر حضور نیافتن در فضاهای بیرونی در ساعات ۱۰ تا چهار بعداز ظهر، گفته است: ایران به دلیل همین تابش‌ها در مدار فرضی «کاتاراکت» قرار گرفته است. قرار گرفتن در سایه نیز تنها ۵۰ درصد از تابش اشعه به افراد را جلوگیری می‌کند.

این مدیر وزارت بهداشت استفاده از وسایل حفاظتی مناسب در برابر خورشید مانند کلاه، عینک آفتابی، کرم ضد آفتاب و لباس مناسب را بسیار مهم دانسته و اضافه کرده است که پرتو فرابنفش می‌تواند حتی تا عمق ۴۰ سانتی متری آب نفوذ کند. به همین دلیل است که افراد کنار ساحل و هنگام شنا آفتاب سوخته می‌شوند.

به دلیل نزدیکی پرتو فرابنفش و اشعه ایکس، قدرت این پرتو نیز بالا بوده است و سبب می‌شود تا عایات فاکتورهای حفاظتی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار باشد.

از سرطان معده، شایع‌ترین سرطان بین مردان ایرانی چه می‌دانیم؟

# بامرگبارترین سرطان در ایران آشنا شوید

پزشکی

طی سال‌های اخیر سرطان معده، بالاترین میزان شیوع بین مردان ایرانی را داشته است. تشخیص دیر هنگام این سرطان در بسیاری از موارد، باعث شده تا غالباً افراد مبتلا، در زمان کوتاهی بعد از تشخیص بیماری، فوت کنند. این سرطان مرگبارترین سرطان بین مردان و زنان در ایران است. متأسفانه شیوع این سرطان در سال‌های اخیر در ایران افزایش داشته است. آشنایی با علل شیوع این سرطان در ایران می‌تواند به ما کمک کند تا با رعایت برخی نکات تا حد زیادی از بروز این بیماری پیشگیری کنیم. در عین حال توصیه می‌شود که حتماً با علائم این بیماری آشنا شوید، چرا که تشخیص زودتر این بیماری، شانس بهبودی‌امی‌تواند افزایش دهد.

## علائم بیماری

- سوزش معده
  - درد یا احساس سنگینی در ناحیه بالای شکم
  - دشواری در بلع
  - احساس پری‌بودن معده همراه با درد، قبل از سیر شدن در غذا خوردن
  - تهوع، بی‌اشتهایی، کاهش وزن و زردی پوست
  - وجود خون در مدفوع و مدفوع سیاه رنگ
  - استفراغ خونی
  - کشف توده شکمی قابل لمس
- نکته:** این بیماری در مراحل اولیه علامت بالینی ندارد.

## علل شیوع

- عفونت هلیکوباکتریلوری در مان‌نشده (البته وجود این میکروب به تنهایی باعث بروز سرطان نمی‌شود و عوامل دیگر نیز نقش دارند)
- مصرف طولانی مدت غذاهای دودی‌شده یا نمک‌سود (به واسطه داشتن میزان بالای نیترات)
- استفاده از رژیم‌های غذایی پر نمک و شور
- مصرف سیگار، قلیان، تریاک
- مصرف زیاد گوشت قرمز به ویژه گوشت کباب‌شده
- مصرف زیاد خامه پرچرب
- مصرف نوشیدنی‌های داغ، از جمله چای داغ که در مناطق شمالی کشور بسیار رایج است
- بهداشت نامناسب دهان و دندان
- مصرف کم میوه و سبزیجات
- سابقه سرطان معده در خانواده

## اعدادی از سرطان معده

- رتبه ۱ شیوع سرطان معده در بین مردان ایرانی
- ۶ استان با بالاترین میزان شیوع سرطان معده در مردان: اردبیل، زنجان، خراسان شمالی، آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی و خراسان رضوی
- آخرین آمار سالانه ابتلای مردان به سرطان معده در ایران ۷۱۵۰ مورد
- آغاز سن بروز سرطان معده در مردان ایرانی: ۵۰ سال به بالا
- سن بروز سرطان معده در ایران ۱۰۰ سال زودتر از میانگین جهانی آغاز می‌شود.
- ۹۰ درصد افراد مبتلا به سرطان معده آلوده به میکروب هلیکوباکتریلوری هستند.
- ۸۰ درصد مبتلایان به سرطان معده حداکثر ظرف دو سال پس از ابتلا، فوت می‌کنند.

## درمان

- جراحی و برداشتن تمام معده یا قسمت‌های سرطانی.
- اگر بیماری در زمان تشخیص پیشرفت کرده باشد عمل جراحی، امکان پذیر نخواهد بود.
- در صورت جراحی نکردن به علت پیشرفت سرطان، دیگر درمان‌ها از جمله شیمی‌درمانی به ندرت می‌توانند باعث بهبودی شوند.
- به صورت کلی سرطان معده به سختی درمان می‌شود.

منبع: پژوهشکده بیماری‌های گوارش و کبد وابسته به دانشگاه علوم پزشکی تهران

کافه سلامت

آیا می‌دانید شکل بدن تان خبر از دیابتی شدن شما می‌دهد؟



● شاخصی برای اندازه‌گیری نسبت وزن به قد فرد که از طریق تقسیم وزن فرد به کیلوگرم بر توان دوم قدش به متر، محاسبه می‌شود.

خون شریکت کنندگان قوی‌تر گزارش شد. بر این مبنای پژوهشگران در این مطالعه تأکید کرده‌اند که افراد در کنار توجه به وزن، باید با تغییراتی در سبک زندگی در پی تناسب اندام بیشتر و کاهش اندازه دور شکم خود باشند تا بتوانند احتمال بروز دیابت را در خود کاهش دهند.

بر آن آزمایش خون برای اندازه‌گیری قند خون انجام شد تا بتوان آن‌ها به دیابت بررسی شود. بعد از حذف تأثیر سایر متغیرهای موثر در بروز دیابت مشخص شد که هم شاخص توده بدنی و هم اندازه دور شکم با ابتلا شریکت کنندگان به دیابت ارتباط دارد. اما در این بین ارتباط اندازه دور شکم با میزان قند

از این ارتباط مطالعه شده است و محققان متوجه شده‌اند که بیش از شاخص توده بدنی، این شکل بدن است که می‌تواند به ما اطلاعاتی در این زمینه بدهد. در این مطالعه که محققان دانشگاه دوحه قطر انجام داده‌اند، ۲۵۳۶ نفر بررسی وزن، قد و اندازه دور شکم آن‌ها اندازه‌گیری شد. افزون

طی سال‌های اخیر مطالعات، بر نقش اضافه وزن در بروز دیابت بارها تأکید داشته‌اند. بر این مبنای ارتباط بین شاخص توده بدنی\* و احتمال بروز دیابت بررسی و در مطالعات متعددی نیز تأیید شده است. اما در تحقیق جدیدی که نتایج آن به تازگی در سایت Nutrients انتشار یافته، ابعاد جدیدتری

زیبایی

رفع تیرگی و پف دور چشم با محصولات غنی شده با ویتامین E



فاطمه معینی

نظر به افزایش اهمیت روزافزون زیبایی و سلامت پوست، خانم‌ها بیش از پیش به دنبال محصولات هستند که پوست خود را شاداب و از شر مشکلاتی که زیبایی آن‌ها را کاهش می‌دهد، رها شوند. سیاهی دور چشم، چین و چروک و خشکی پوست برخی از مشکلات خانم‌ها در این زمینه است. در این مطلب قصد داریم ساخت ماسک‌های خانگی با ویتامین E را آموزش دهیم تا با صرف هزینه‌ای کمتر موانع زیباتر شدن را از سر راه بردارید.

رفع تیرگی و پف دور چشم

برای اینکه حلقه‌های سیاه دست از سر شما بردارند، گزینه به شما معرفی می‌کنیم:

✓ روغن ویتامین E را با قرص این ویتامین مخلوط کنید (با یک سوزن تمیز و ژل درون کپسول را خارج کنید) و هر شب قبل از خواب آن را زیر چشم تان ماساژ دهید و بگذارید تا صبح بماند.

✓ ترکیبی از ژل ویتامین E با روغن بادام و یازیتون بسازید و هر شب در ناحیه مد نظر بمالید.

✓ ژلی از پودر قهوه و روغن ویتامین E درست کنید یعنی در واقع آن را دم و صبح‌ها آن را زیر چشم ماسک کنید. کافین موجود در قهوه جادویی برای درمان پف زیر چشم‌ها می‌باشد.

رفع چین و چروک دور چشم

روغن ویتامین E، عسل، ماست و آب لیمو را در یک ظرف به خوبی مخلوط کنید. برای حداقل ۳۰ دقیقه آن را روی صورت تان قرار دهید و سپس چهره خود را بشویید و چشمان تان را ببندید تا مانع رسیدن ماسک به چشمان شما شود. این ماسک را هر روز به مدت دو هفته دور چشم قرار دهید تا نتایج قابل

آشپزی من

نوشیدنی

۲ نوشیدنی خنک مرادماهی



شربت سکنجبین خیار

- شکر-۴ پیمانه
- سرکه انگور- نصف پیمانه
- آب جوش- ۳ پیمانه
- نعناع تازه- ۵ شاخه

● شکر را در قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا ذوب شود. ● شکر را با قاشق هم زنید، بلکه پس از داغ شدن آن، قابلمه را به صورت دورانی حرکت دهید تا شکر ذوب شده جابه‌جا شود. ● وقتی شکر به رنگ طلایی درآمد، به تدریج به آن آب جوش اضافه کنید. ● پس از این که شربت به جوش آمد، نعناع را اضافه کنید و اجازه دهید شربت غلیظ شود. ● پس از غلیظ شدن شربت، شاخه‌های نعناع را از آن خارج و سرکه را اضافه کنید. ● پس از چند جوش، حرارت را خاموش کنید تا شربت خنک شود. ● پس از خنک شدن شربت، چند قاشق غذاخوری از آن را با آب و یخ رقیق کنید و در لیوان بریزید. یک عدد خیار رنده و به شربت موجود در لیوان اضافه کنید.



انبه گلاسه

- آب انبه- یک پیمانه
- کمپوت انبه- یک پیمانه
- بستنی وانیلی- ۲ اسکوپ
- خامه فرم گرفته- یک قاشق غذاخوری
- شکلات چیپسی برای تزیین- به مقدار لازم
- خلال پسته و بادام برای تزیین- به مقدار لازم

● آب انبه را در لیوان مد نظر بریزید و بستنی را به آن اضافه کنید. ● سپس چند تکه کمپوت انبه روی بستنی قرار دهید و با استفاده از قیف، خامه قنادی را روی آن بریزید. ● روی نوشیدنی را با مقداری خلال پسته یا بادام تزیین کنید و کمی چیپس شکلاتی روی آن بریزید.