

پرسش و پاسخ

تجویز دارو ها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤا ل ت مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر فرشته سربازی

متخصص زنان

● ۳۰ ساله ام و تاکنون بار دار نشده ام. می خواستم بدانم سن مناسب برای بارداری چیست؟

بهترین زمان برای بارداری تا ۳۵ سالگی است. از ۳۲ سالگی توان باروری تا حدی کاهش می یابد. به طوری که احتمال بارداری در ۳۰ سالگی در یک سال ۸۵ تا ۹۰ درصد در ۴۰ سالگی ۱۰ درصد است. توصیه می شود کسانی که به هر دلیل مایل به تعویق انداختن بارداری هستند تا قبل از ۳۶ سالگی اقدام به فریز تخمک یا جنین کنند.

● به دکتر مراجعه کردم و برایم زگیل تناسلی را تشخیص داد. خیلی نگرانم. عامل زگیل تناسلی، ویروس HPV است که از طریق رابطه انتقال می یابد. ویروس تا ۹۰ درصد موارد با دفاع طبیعی بدن طی دو سال از بین می رود. برای برطرف کردن زگیل می توان از محلول یا کرم های خاص یا کریوتراپی استفاده کرد.

● ۴۶ ساله ام و از فیبروم رحم پنج می برم. فیبروم یا میوم رحمی توده ای خوش خیم است و تنها در صورتی نیاز به جراحی دارد که موجب خون ریزی های شدید یا در دلگنی یا فشار به کلیه شود.

● همسر اصرار دارد، جنسیت فرزندمان را خودمان تعیین کنیم. هم اکنون استفاده از روش کاشت جنین و بررسی ژنتیکی قبل از انتقال جنین به داخل رحم مادر تا ۹۹ درصد بر انتخاب جنس جنین موثر است (البته شانس موفقیت بارداری به روش کاشت جنین تا حدود ۳۰ درصد است). دیگر روش ها مانند انجام IUI یا روش سنتی رژیم غذایی و تعیین زمان تخمک گذاری نیز شانس تعیین جنس را افزایش می دهد اما روش قطعی محسوب نمی شود.

کافه سلامت

اپیلاسیون کودکان، کودک آزاری مدرن!



اپیلاسیون دختر بچه ها متأسفانه کم کم به موضوعی رایج تبدیل شده است و کمتر آرایشگاهی پیدا می شود که متصدی یا مسئول آن به هر دلیلی با اپیلاسیون کودکان مخالفت کند. بعضی از بچه ها از این کار استقبال می کنند اما بعضی از آن ها کمی ترس دارند یا خجالت می کشند اما دلیل این که چرا به تازگی اپیلاسیون دختر بچه ها و شاید پسر بچه ها! مد شده است باید بررسی

شود. آیا بچه ها، موهای زاید زیادی دارند که والدین را به ستوه آورده است و حاضرند آن ها در سن کم در زبانی را تحمل کنند؟ آیا صرفاً این کار را به دلیل زیبایی بیشتر انجام می دهند؟ آیا پزشکی به آن ها توصیه کرده است؟ از نظر پزشکی پر مویی دلایل زیادی دارد از جمله اختلالات هورمونی و هشدار ی است تا والدین به جای پاک کردن صورت مسئله،

دنبال یافتن علت باشند؛ چه بسا ممکن است کودک، بیماری داشته باشد که نیاز به درمان دارد. از طرفی به طور کلی رعایت نکردن نکات بهداشتی اپیلاسیون برای بزرگ سالان عوارضی به همراه دارد و این عوارض قطعاً برای کودکان به دلیل سطح ایمنی پایین تر، بیشتر خواهد بود. در نگاه طب سنتی نیز رشد موهای زاید نشانه تجمع مواد زاید در بدن است که به پاک سازی و

اصلاح مزاج نیاز دارد. به نظرم بهتر است والدین به ریشه یابی و درمان علت بپردازند و قبل از هر اقدام بهداشتی با پزشک مشورت کنند. اصلاح رژیم غذایی، پرهیز از فست فود ها و غذاهای آماده دارای افزودنی، ورزش و تحرک بدنی از جمله این راهکارهاست. به هر حال اپیلاسیون کودک که جز جنبه های فرهنگی، به دلیل غیر ضروری بودن در خیلی موارد نوعی کودک آزاری است.

سلامت

استفاده از سیخ کباب آلومینیومی احتمال آلزایمر را تشدید می کند

لعابی و چدن تاکید دارند. به طور کلی معیاری که برای استفاده از ظرف های تهیه غذا به کار می رود این است که ماده غذایی با ظرف، فعل و انفعالی نداشته باشد مانند ظرف پیرکس یا فعل و انفعال مثبت داشته باشد و موادی از ظرف وارد غذا شود که برای بدن مفید باشد مانند چدن که مقداری آهن وارد غذا می کند و برای بیشتر افراد که دچار کمبود آهن هستند، مفید است.

عیب ظرف های استیل

غذاهای اسیدی در تماس با ظرف های استیل ضد زنگ، کروم را از ظرف برداشت می کنند و مسمومیت با کروم اتفاق می افتد. کروم به علت قدرت اکسیداتیو بالا برای انسان مضر است و می تواند باعث سرطان ریه شود.

در خبرها آمده است؛ مهدی مخبریان رئیس بهداشت محیط ابهر با اشاره به تاثیر سیخ های کباب آلومینیومی و گالوانیزه بر احتمال بروز آلزایمر، افزوده است: استفاده از این نوع سیخ ها در مراکز تهیه غذا ممنوع و سیخ کباب استیل جایگزین آن شده است. تاثیر مصرف آلومینیم بر تجمع پلاک مغزی و بروز آلزایمر بارها توسط محققان هشدار داده شده است و جمع آوری سیخ کباب، بخش کوچکی از راهکار پیشگیری از این بیماری است. این در حالی است که هنوز بخش زیادی از خانواده های ما از ظرف های آلومینیومی برای طبخ غذا استفاده می کنند و مواد غذایی برای چند ساعت در این ظرف ها روی حرارت می جوشد. در حالی که کارشناسان به جایگزین کردن قابلمه های آلومینیومی با پیرکس،



آشپزی هن

یخ در بهشت های رنگارنگ نعنای و توت فرنگی



- یخ خرد شده - به مقدار لازم
- آب - به میزان لازم
- لیمو - ۳ عدد
- شکر دانه ای - نصف لیوان و یک قاشق سوپ خوری
- توت فرنگی - ۵/۰ کیلو گرم

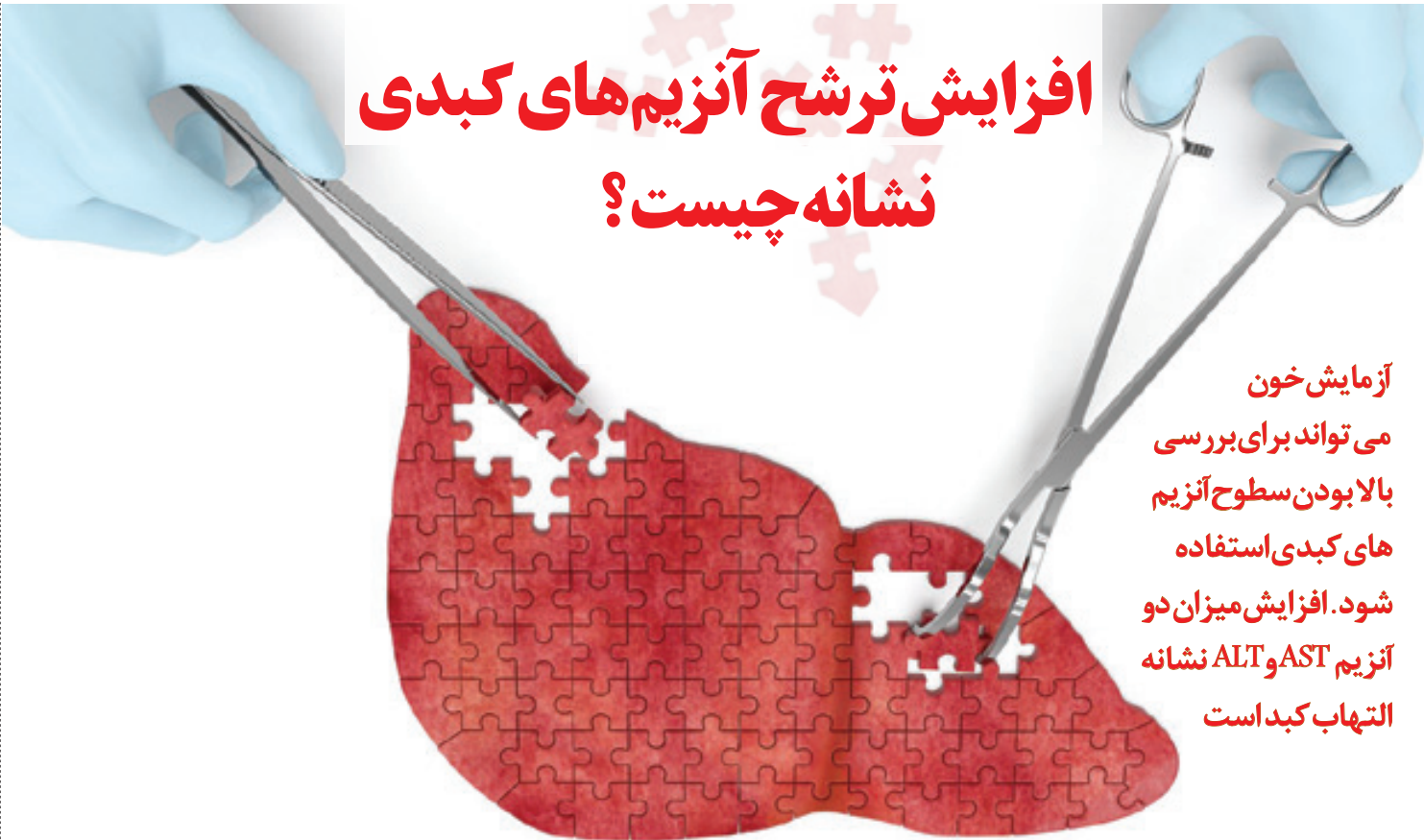
● توت فرنگی و یک قاشق سوپ خوری شکر را در مخلوط کن بریزید تا پوره شود. ● مخلوط را داخل یک ظرف در دار در یخچال بگذارید تا سرد شود. ● آب لیموی تازه را داخل یک پارچ بریزید سپس نصف لیوان شکر و دو سوم لیوان آب را روی شعله متوسط هم بزنید تا شربت درست شود. ● هم زدن را حدود ۵ دقیقه ادامه دهید تا کل شکر حل شود. ● شربت را داخل پارچ لیموناد بریزید. سه فنجان آب سرد اضافه کنید و خوب هم بزنید. ● لیموناد و یخ خرد شده را با مخلوط کن هم بزنید تا یک دست شود. ● یخ در بهشت را داخل یک لیوان بریزید و سپس پوره توت فرنگی را به آن بیفزایید.



- شکر - یک فنجان
- آب - یک فنجان
- آب لیموترش - یک فنجان
- آب سرد - ۴ فنجان
- نعنای خشک - یک قاشق چای خوری

● ابتدا آب و شکر را به خوبی با هم مخلوط سپس آب لیموترش را به آن اضافه کنید. ● به این مواد چهار فنجان آب بیفزایید و ۴۰ دقیقه درون فریزر قرار دهید. ● به مخلوط پس از این که از فریزر بیرون آوردید، تکه های تازه لیموترش و نعنای خشک اضافه کنید. ● آن را حالت یخ زدگی سرو کنید.

افزایش ترشح آنزیم های کبدی نشانه چیست؟



آزمایش خون می تواند برای بررسی بالا بودن سطوح آنزیم های کبدی استفاده شود. افزایش میزان دو آنزیم ALT و AST نشانه التهاب کبد است

پزشکی

افزایش آنزیم های کبدی ممکن است نشانه ای از عملکرد نامناسب کبد باشد. سلول های آسیب دیده یا ملتهب کبد آنزیم هایی را در جریان خون ترشح می کنند که از طریق یک آزمایش خون عادی قابل تشخیص است. اگر نتایج آزمایش، بالا بودن سطوح آنزیم های کبدی را نشان دهد، پزشک شما دلائل زمینه ای احتمال بروز این شرایط را بررسی خواهد کرد.

متمرکز می شود.

روش های درمان برای برخی دلایل افزایش سطح آنزیم های AST و ALT شامل موارد زیر می شود:

● بیماری کبد چرب

افراد مبتلا به بیماری کبد چرب غیر الکلی می توانند برای کاهش وزن با پزشک خود مشورت کنند. پزشک ممکن است تغییرات سبک زندگی برای کاهش وزن را پیشنهاد دهد که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- انجام ورزش منظم
- مصرف یک رژیم غذایی سالم و متعادل
- تلاش برای کالری سوزی بیشتر نسبت به

کالری مصرفی

صحبت با یک متخصص تغذیه یا حتی یک مربی ورزشی حرفه ای نیز می تواند به حرکت در مسیر درست کاهش وزن کمک کند.

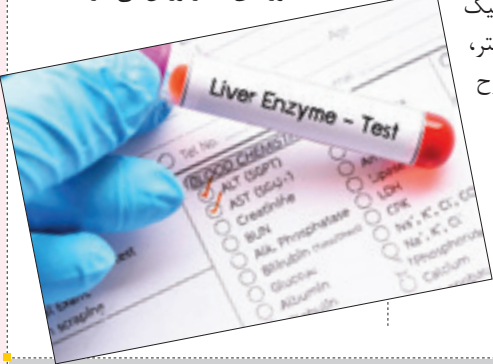
● سندروم متابولیک

برای فرد دارای سندروم متابولیک ممکن است انجام ورزش بیشتر، کاهش وزن و کاهش سطوح استرس مفید باشد.

- کاهش وزن
- ورزش بیشتر
- مصرف یک رژیم غذایی سالم و متعادل
- مدیریت میزان قند خون

- ✓ کاهش استرس
- ✓ ورزش
- هیپاتیت

درمان های هیپاتیت به حاد یا مزمن بودن این شرایط بستگی دارند. پزشک ممکن است دنبال کردن درمان های زیر برای هیپاتیت حاد را توصیه کند: ✓ استراحت کافی ✓ مصرف مایعات فراوان ✓ درمان هیپاتیت مزمن معمولاً شامل مصرف داروهای ضد ویروس می شود.



دانستنی ها

بانوان

زنان نسبت به مردان کم خواب ترند

اغلب زنان نسبت به مردان، دفعات بیشتری در معرض بی خوابی (چندین بار در هفته) قرار می گیرند و این اتفاق در تمام دوره های زندگی آنان رخ می دهد. کارشناسان دانشگاه کلمبیا به این نتیجه رسیدند حتی زنانی که ۷ تا ۹ ساعت می خوابند، اگر برای به خواب رفتن در شب مشکل دارند، ممکن است در معرض بیماری های قلبی قرار گیرند.

عوامل ایجاد کننده بی خوابی

● برنامه نامنظم خواب

اگر در ساعات مختلف به خواب می روید و در ساعات متفاوت از خواب بیدار می شوید. ساعت طبیعی بدن شما مدام سعی می کند خود را با این وضعیت تنظیم کند. سعی کنید همیشه سر یک ساعت به رختخواب بروید.

● دوش آب گرم

این کار باعث به هم خوردن تعادل خواب می شود. اگر به جای آن آب ولرم و نسبتاً خنک دوش بگیرید، بسیار راحت تر به خواب می روید.

● تماشا ی طولانی مدت تلویزیون

● خواب ظهر

● تغییرات هورمونی

بسیاری از زنان پیش از قاعدگی دچار اختلالات خواب می شوند. بی خوابی یکی از شایع ترین علائم سندروم پیش از قاعدگی (PMS) در زنان است. در دوران یائسگی کاهش میزان هورمون استروژن ممکن است باعث گرگرفتگی شود که خواب را مختل می کند. حدود دو سوم زنان یائسه دچار اختلالات خواب می شوند.

● راهکار های ساده برای مقابله با بی خوابی

✓ اتاق خوابتان را تمیز نگه دارید

✓ از ملافه نخی استفاده کنید

✓ خودداری از مصرف نوشابه های کافئین دار

✓ قبل از خواب کمی پروتئین بخورید

✓ صبح اول وقت ورزش کنید

✓ ساعت را نگاه نکنید

✓ اگر خوابتان نمی برد به جای این پهلوی و پهلوشدن از تخت خواب بیرون بیایید و کاری شبیه کتاب خواندن انجام دهید تا احساس خواب آلودگی به سراغتان بیاید.

✓ برای شام از خوراکی های خواب آور حاوی تریپتوفان استفاده کنید (مغز ها، مرغ، ماهی، عدس و تخم مرغ)

✓ دمنوش های خواب آور را فراموش نکنید (بابونه، نعناع، استوفودوس و سنبل الطیب)

تازه ها

ترک سیگار و مصرف سبزیجات برای فرار از سرطان ریه

سال هاست که مصرف سیگار به عنوان اصلی ترین عامل در ابتلا به سرطان ریه شناخته شده است. بنابراین مهم ترین توصیه برای پیشگیری از سرطان ریه، ترک سیگار است اما در کنار سیگار، عوامل دیگری نیز در ابتلا به این بیماری موثر تشخیص داده شده اند. در یک بررسی که نتایج آن به تازگی منتشر شده است، محققان به تاثیر مصرف میوه و سبزیجات در کاهش ابتلا به سرطان ریه بر مبنای مطالعات پیشین پرداخته اند. نکته قابل توجه در این بررسی، مطالعه تاثیر مصرف میوه و سبزیجات در سه گروه، افراد سیگاری، سیگاری های سابق و افراد غیر سیگاری است. این بررسی که توسط محققان دو دانشگاه در چین انجام شده است، نشان می دهد مصرف روزانه میوه می تواند در هر سه گروه، افراد سیگاری، سیگاری های سابق و غیر سیگاری، تا حدی خطر ابتلا به سرطان ریه را کاهش دهد. با افزایش میزان مصرف میوه به میزان ۱۰۰ گرم در روز، بین ۴ تا ۵ درصد، احتمال ابتلا به سرطان ریه در گروه های مختلف کاهش می یابد. اما در باره مصرف سبزیجات، نتایج کمی متفاوت است. به آن معنا که هر چند مصرف روزانه سبزیجات باعث کاهش احتمال ابتلا به سرطان ریه در افراد سیگاری شده اما در مورد دو گروه دیگر چنین تاثیری مشاهده نشده است. افزایش مصرف سبزیجات به میزان ۱۰۰ گرم در روز در افراد سیگاری نیز باعث کاهش ۳ درصدی احتمال ابتلا به سرطان ریه می شود.

هر چند مهم ترین عامل در ابتلا به سرطان ریه، سیگار کشیدن است اما نتایج این بررسی بر اهمیت داشتن رژیم غذایی سالم تاکید دارد و به نوعی به افراد سیگاری متذکر می شود که اگر هنوز موفق به ترک این عادت ناپسند نشده اند، دست کم با مصرف روزانه میوه و سبزیجات، احتمال بروز این بیماری خطرناک را کاهش دهند.

منبع: Nutrients