

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.

امیر فیروز جایی

متخصص طب سوزنی

● آیا برای درمان کیست تخمدان می‌توان از طب سوزنی کمک گرفت؟

کیست تخمدان دارای علل مختلفی است. گاهی ممکن است کیست مربوط به اندومترئوز باشد. اگر تعداد کیست تخمدان زیاد باشد، به اصطلاح تخمدان پلی کیستیک نامیده می‌شود. یکی از شایع‌ترین علل کیست‌ها، فولیکول‌های حاوی مایع است که در دوره تخمک‌گذاری پاره نشده و تخمک از آن‌ها خارج نشده است.

این نوع کیست‌ها به کیست‌های عملکردی مشهور است و عموماً خود به خود در چرخه قاعدگی از بین می‌رود و مشکلی را به وجود نمی‌آورد.

کیست‌ها گاهی درد تیرکشنده‌ای دارد یا در شکم احساس سنگینی ایجاد می‌کند. گاهی اوقات کیست‌های عملکردی، پاره می‌شود و تا جذب شدن مایع توسط بدن، درد شدیدی در شکم ایجاد می‌کند.

قاعدگی‌ها و خون‌ریزی‌های نامنظم نیز از علایم کیست‌ها است

اگر فردی در چند نوبت دچار این کیست‌ها شود باید به دنبال یافتن عامل بروز این مشکل باشد تا عملکرد تخمدان و رحم به حالت عادی برگردد.

بر اساس فلسفه طب سنتی چینی یا طب سوزنی، علت این بیماری وجود اختلالی در عملکرد طبیعی بدن و از بین رفتن تعادل قسمتی از بدن است.

این نبود تعادل شامل به هم خوردن تعادل در هورمون‌ها، گردش و میزان انرژی، خون رسانی و... است که می‌تواند موجب نابرابری شود. طب سوزنی به فرد کمک می‌کند تا تعادل برقرار شود.

تعداد جلسات توسط پزشک مشخص می‌شود. این تعادل ایجاد شده به علت اثر طب سوزنی بر کیست تخمدان، به طور مستقیم تخمک‌گذاری را تنظیم می‌کند.

بیشتر بدانیم

تفاوت قند طبیعی و قند افزوده

به زبان ساده، قند افزوده به قندی گفته می‌شود که به غذایی افزایم، در حالی که قند طبیعی، قندی است که به‌طور طبیعی در غذا وجود دارد. قندهای طبیعی همان قندهایی هستند که در تمام میوه‌ها (تازه، منجمد، خشک شده، کنسروی)، اغلب محصولات لبنی (مانند شیر و ماست)، برخی از سبزیجات (مانند سیب زمینی شیرین و ذرت)، آب میوه‌ها و آب سبزیجات وجود دارد. این قندها بخش طبیعی و ذاتی غذاست و کسی آن‌ها را اضافه نکرده است.

اما قند افزوده، قندهایی است که هنگام فرایند تولید، ساخته یا به مواد غذایی افزوده می‌شود. این قندها گاهی به شکل خالص به عنوان عناصری که برای آماده‌سازی خمیر کیک‌ها و کلوچه‌ها کاربرد دارد ظاهر یا برای طعم و مزه دادن به محصول، به کار برده می‌شود.

مثلاً گرانولا ممکن است دارای مقداری قند طبیعی گرفته شده از کشمش یا خرما همراه با مقدار کمی قند افزوده برای شیرین کردن طعم آن باشد. سس گوجه‌فرنگی حاوی قند طبیعی گوجه‌فرنگی و اغلب مقداری قند سفید برای خنثی کردن اسیدیته طبیعی گوجه‌فرنگی. ماست‌توت‌فرنگی حاوی قند طبیعی موجود در شیر، قند میوه (توت‌فرنگی) و قند افزوده (مانند شیر ذرت) است. شما باید بدانید محصولی که مصرف می‌کنید دارای چه میزان قند طبیعی و افزوده است، به همین دلیل برچسب محصولات غذایی اهمیت زیادی دارد.



چرا باید لباس‌های نوراشت است؟

پوشیدن لباس‌های نو، همیشه همراه با حس خوب تازگی است اما باید نگران بروز بیماری‌هایی هم بود که از این طریق منتقل می‌شود



دانشتنی‌ها

نوبودن و تازگی برای همه آدم‌ها خوشایند است و پوشیدن لباس نو این حس را تقویت می‌کند اما از آن‌جا که نمی‌دانید لباس‌های نو چه مسیری را طی کرده است و در مسیر تولید از چه موادی رنگ‌های شیمیایی برای ساخت آن استفاده و توسط چه افرادی پرو شده است باید مراقب باشیم که با پوشیدن این لباس‌ها دچار بیماری نشویم. در ادامه به نکاتی که لازم است لباس‌های نو را قبل از به تن کردن بشوییم؛ می‌پردازیم.

● حساسیت‌های پوستی

راش پوستی نوعی درماتیت پوستی است که روزها بعد از تماس با ماده حساسیت‌زای موجود می‌آید و در این صورت نمی‌توان دلیلی برای آن یافت اما اگر در چند روز گذشته لباس نوبه تن کرده و بعد از آن دچار حساسیت پوستی شده‌اید به دنبال علت آن در لباس‌تان باشید. پارچه‌های مصنوعی، مانند پلی‌استر و نایلون حاوی میزان بیشتری از رنگ‌هاست که می‌تواند دلیل حساسیت پوستی باشد بنابراین لباس نو، به‌ویژه لباس‌های ورزشی را پیش از پوشیدن بشویید. عرق کردن

● مواد شیمیایی سرطان‌زا

باور تان می‌شود که مواد شیمیایی لباس‌های نو، سرطان‌زاست؟ مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۴ در سوئد نشان داد که ۹۴ درصد نمونه لباس‌های جمع‌آوری شده حاوی ترکیب شیمیایی به نام کینولین است. کینولین رشد تومور‌ها را



کننده‌ها و تثبیت‌کننده‌های رنگ، گزینه‌هایی است که می‌توان در گروه مواد مضر قرار داد.

● نکته

توجه به شست و شوی لباس بچه‌ها باید بیشتر باشد زیرا بچه‌ها نسبت به نوع جنس لباس حساسیت بیشتری دارند و نمی‌دانیم که این لباس چه مدت در مغازه و ویترین مانده است و چه کسانی به آن دست زده‌اند. از طرفی هر لباس زیبایی همه را به سمت خود جذب می‌کند تا برای لحظه‌ای، آن را لمس کنند، اگر شما لباس زیبایی خریداری کرده‌اید که پشت‌ویترین توجه همه را جلب کرده است، در شستن آن قبل از به تن کردن نوزاد شک نکنید. در شست و شوی این لباس‌ها باید از شوینده‌های مناسب استفاده کنید و پیشنهاد ما به شما استفاده از کمی سرکه است.

۷۸ درصد بیشتر است. اما این فرضیه مطرح است که مثبت اندیشی و خوش بینی با تحریک‌الگوی روبرویی سازگارانه، مانع از بروز تأثیر عوامل استرس‌زای می‌شود و در نتیجه افراد خوش‌بین، استراحت آرامش‌بخشی دارند. همچنین افرادی که دارای میزان خوش‌بینی بیشتری بودند خواب کافی‌شش تا ۹ ساعت در شب را داشتند و نبود علائم بی‌خوابی در آن‌ها ۷۴ درصد بیشتر بود. در حالی که محققان هنوز از ساز و کار دقیق تأثیر خوش‌بینی بر الگوهای خواب مطمئن نیستند.

مثبت اندیشی و خوش بینی با تحریک‌الگوی روبرویی سازگارانه مانع از بروز تأثیر عوامل استرس‌زا می‌شود

دانشتنی‌ها

چند ماسک خانگی با استفاده از زغال فعال



زغال فعال، شکلی از کربن فراوری شده است و به شکل‌های مختلف در داروخانه‌ها یافت می‌شود. شما می‌توانید این زغال را به شکل کپسول یا پودر تهیه کنید. زغال فعال، بدون بو و طعم است و برای درمان آکنه، بستن منافذ و پاک‌سازی و از بین بردن چربی پوست و... مناسب است. با توجه به این که از این ماده برای از بین بردن چربی اضافی پوست استفاده می‌شود پس باید در میزان مصرف آن دقت کرد. در این مطلب به چند روش ساخت ماسک با استفاده از زغال فعال که یکی از مواد اولیه آن است، اشاره می‌کنیم.

● ماسک مناسب پاک‌سازی پوست

یک کپسول یا یک قاشق چای‌خوری زغال فعال شده و یک قاشق چای‌خوری ژل آلوئه ورا، در یک ظرف با هم ترکیب کنید و سپس روی صورت خود بمالید. حتماً حواستان باشد که ماسک به دور چشمتان نخورد. پس از ۱۵ دقیقه صورت خود را با آب ولرم بشویید. می‌توانید هر هفته دو بار از این ماسک استفاده کنید.

● برطرف کردن جوش و لکه

یک کپسول یا یک قاشق چای‌خوری زغال فعال شده، یک قاشق چای‌خوری روغن یا کره صورت (مانند جوجوبا یا هسته انگور) و دو قطره اسانس درخت چای را با هم ترکیب کنید تا خمیری شکل شود. ترکیب به دست آمده را روی صورت خود بمالید. مانند ماسک قبلی مراقب باشید به دور چشم‌های‌تان مالیده نشود. پس از ۱۵ دقیقه با آب ولرم صورت خود را بشویید.

● برای جوش‌های سرسیاه بینی و صورت

یک کپسول یا یک قاشق چای‌خوری زغال فعال را با یک قاشق چای‌خوری چسب چوب مخلوط کنید. پیش از آن که این مواد را روی صورت خود بمالید، آن را با یک ماده شوینده صورت به خوبی شست و شو دهید و ترکیب پودر زغال و چسب چوب را روی صورت خود مخصوصاً پیشانی، روی بینی، گونه‌ها و چانه بمالید. دقت کنید برای دور چشم به هیچ وجه از این ماده استفاده نکنید. پس از خشک شدن این ماسک، از گوشه صورت‌تان شروع به کندن کنید سپس صورت خود را با لیف حمام و آب گرم بشویید و با استفاده از تونر مخصوص پوست خود را مرطوب کنید.

سلامت

مشکلات ناشی از وضعیت نادرست عینک



این عمل و بازماندن دهان خوب نیست، فرد سعی می‌کند دهانش را ببندد. سپس جنگی پنهان بین عضلاتی که می‌خواهند دهان را باز کنند و عضلاتی که می‌خواهند آن را ببندند.

درد در مفصل فکي _ گیجگاهی، مسئله‌ای است که میلیون‌ها نفر را به‌مطلب دندانپزشک می‌فرستد. وقتی فردی به پزشک مراجعه می‌کند و از سردرد یا درد مفاصل صورت و گردن شکایت می‌کند، نخستین کار پزشک این است که سر را در وضعیت طبیعی قرار می‌دهد. سپس به فرد تنفس از راه بینی را آموزش می‌دهد. به این ترتیب، دهان سست و به اصطلاح شل می‌شود یعنی فشار از روی آن برداشته می‌شود.

با بستن نوار به دور دسته عینک می‌توان از لق‌زدن آن جلوگیری کرد. تا حد امکان باید از قاب‌های خوب و مناسب استفاده کرد و نیازی نیست که به دلیل تنظیم عینک، برای عمل جراحی بینی یا گوش به جراح پلاستیک مراجعه شود.

زمان استفاده از عینک، حتی اگر تشخیص و تجویز پزشک کاملاً درست باشد ولی قاب آن اندازه نباشد، مشکلاتی ایجاد می‌کند. اگر قاب به خوبی روی گوش‌ها و بینی قرار نگیرد و لقی بزند یا پره‌های بینی باریک باشد، عینک پایین می‌افتد بنابراین ممکن است شما خود به خود سرتان را برای جبران این امر و ایجاد موازنه عقب‌نگه‌دارید یا سر را به یک سمت خم کنید یا دائم عینک را به عقب فشار دهید.

تا وقتی که برای حفظ تعادل، سرتان را به سطح زمین افقی نگه‌دارید شانه‌ها، باسن و ستون مهره‌های‌تان به صورت خودکار وضعیت‌های جدید و غیرطبیعی به خود می‌گیرند.

ابتدا ممکن است متوجه این موضوع نشوید اما به زودی عضلات و ترها و مفاصل شما دچار درد و سفتی خواهد شد.

اگر عینک از روی بینی به پایین بلغزد، مسئله پیچیده‌تر خواهد شد؛ زیرا عینک به سوراخ‌های بینی فشار می‌آورد و این فشار باعث می‌شود که از راه دهان تنفس کنید. تنفس دهانی به عضلات قفسه سینه و بیشتر از آن به دیافراگم فشار وارد می‌کند و باعث خستگی می‌شود. کودکانی که از راه دهان تنفس می‌کنند، زودتر خسته می‌شوند؛ زیرا همزمان با تنفس دهانی، فشار ناراحت‌کننده‌ای از سمت سر روی گردن وارد می‌شود. با بالا آوردن سر (چانه به سمت بالا) عضلات جلوی گردن منقبض و فشرده می‌شوند تا هوا بهتر بلعیده شود.

در همان زمان، برای خم شدن سر، فشار زیادی وارد می‌شود. برای استراحت جلوی گردن که بیش از حد از آن‌ها کار کشیده می‌شود، فک پایین باز می‌شود و چون

آشپزی من

غذای اصلی

لازانیای کدوسبز



- کدوسبز - ۲ عدد
- سیر - ۳ حبه
- روغن زیتون - یک قاشق غذاخوری
- پنیر خامه‌ای - یک فنجان
- پنیر پارمزان - نصف فنجان

● کدوسبز را بشویید و پوست و رنده کنید. سیر را ریز خردیاله کنید. در تابه‌ای یک قاشق روغن زیتون بریزید و سیر را تفت دهید. ● حالا کدو را اضافه کنید و تفت دهید. کدو سرد شده را در ظرفی بریزید. ● پنیر خامه‌ای، پنیر پارمزان، تخم مرغ و ادویه را اضافه کنید. ● ورقه‌های لازانیارادر آب جوش بریزید تا نرم شود سپس آبکش و روی سطحی پهن کنید.