

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 می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر احسان مرادی

متخصص جراحی مغز

تومور غده هیپوفیز با چه علامی همراه است؟ پدر من این مشکل را داشتند و فوت کرده‌اند. من از این بابت نگرانم.

تومور هیپوفیز، رشد غیر طبیعی هیپوفیز است که باعث فعالیت بیش از معمول دیگر غدد درون ریز بدن می‌شود. تومور های هیپوفیز ممکن است خوش خیم یا بدخیم باشند ولی حتی در صورت بدخیم بودن نیز این تومور ها به ندرت به دیگر نواحی بدن گسترش می‌یابد. تومور های هیپوفیز در هر دو جنس و در همه سنین دیده می‌شود.

● علایم

- سردرد در ناحیه پیشانی
- تهوع و استفراغ
- تشنج
- آبریزش بینی
- تشنگی بیش از معمول
- تغییرات در قاعدگی
- افزایش وزن توجیه‌نشده
- عقب افتادگی یا رشد بیش از حد در کودکان
- قند و فشار خون پایین
- از دست رفتن دید محیطی
- تاری دید، دوبینی، منگی یا افتادگی پلک ناشی از فشار تومور روی اعصاب چشم

● علل بیماری

علت این تومور ها ناشناخته است ولی برخی از انواع آن ها ممکن است ناشی از یک صفت ژنتیکی غالب باشد.

● درمان

بررسی های تشخیصی ممکن است شامل آزمایش های مایع مغزی نخاعی و خون رادیوگرافی جمجمه، سی تی اسکن یا ام آر آی مغز، آنژیوگرافی و بررسی های بینایی باشد.

درمان ممکن است شامل جراحی به منظور برداشت تومور، اشعه درمانی، هورمون درمانی یا ترکیبی از این سه درمان باشد.

ترفند ها

حتی با خوابیدن هم می‌توان لاغر شد



کارشناسان می‌گویند؛ خواب با کیفیت می‌تواند مانند تمرینات بدنی در کاهش وزن نقش داشته باشد

بیشتر بدانیم

یاسمین مشرف | مترجم

در طول شب بدن شما بین ۳۰۰ تا ۴۰۰ کالری انرژی می‌سوزاند! این میزان کالری تقریباً برابر با مقدار انرژی است که شما با یک ساعت دویدن مصرف می‌کنید. موارد زیر عادت‌های خاصی است که پایدنی به آن‌ها قبل از خواب می‌تواند کاهش وزن به دنبال داشته باشد.

● خوابیدن در اتاق سرد

نگه داشتن دمای اتاق خواب در حدود ۱۸ درجه سانتی‌گراد در طول شب سوخت و ساز بدن را تقویت می‌کند. محیط خنک‌تر، سلول‌های چربی قهوه‌ای را فعال می‌کند. وقتی در یک اتاق سرد می‌خوابید، بدن‌تان برای حفظ گرمای خود شروع به سوزاندن انرژی بیشتری می‌کند و شما هنگام صبح کاهش وزن خواهید داشت.

● میوه انگور

انگور به دلیل دارا بودن ماده خاصی به نام رسوراترول به سوزاندن کالری کمک می‌کند. این ماده، چربی سفید بدن را به چربی قهوه‌ای خوب تبدیل می‌کند.

هنگام خواب، بدن برای گرم نگه داشتن خود چربی قهوه‌ای را می‌سوزاند بنابراین با خوردن انگور قبل از خواب، به جای ذخیره چربی، از شر چربی اضافی خلاص خواهید شد.

● ساعات خواب منظم

بر اساس مطالعات، برنامه خواب نامنظم با افزایش زیاد وزن مرتبط است. به طور طبیعی هورمون ملاتونین که در فعال شدن سلول‌های چربی قهوه‌ای و سوزاندن کالری نقش دارد به ما می‌گوید

کی باید به رختخواب برویم. ساعات خواب نامنظم، باعث به هم خوردن نظم تولید ملاتونین می‌شود و شما را از خواب با کیفیت محروم می‌کند. در نتیجه ممکن

است صبح احساس خستگی کنید و برای افزایش انرژی خود تمایل به مصرف مواد پر کالری داشته باشید.

● مصرف تنقلات پروتئینی

خوردن تنقلات قبل از خواب اگر به درستی انجام شود کار اشتباهی نیست. مصرف مواد غذایی غنی از پروتئین مثل ماست یونانی، پنیر کم چرب، گوشت کم چرب یا کره بادام زمینی قبل از خواب، سرعت سوخت و ساز را در بدن افزایش می‌دهد و به رشد ماهیچه‌ها کمک می‌کند.

● تمرینات قدرتی

ورزش بدنی بهترین راه برای از بین بردن استرس و افزایش سوخت و ساز قبل از خواب است. ثابت شده است که انجام

همه تمرینات ورزشی قبل از خواب می‌تواند سوخت و ساز بدن را افزایش دهد اما تمرینات مقاومتی به شما در سوزاندن چربی نیز کمک می‌کند. پرداختن به شنا یا ورزش‌های احتمالا بهترین راه حل کاهش وزن در اواخر شب است. این ورزش‌ها موجب سوزاندن کالری می‌شوند و این سوختن کالری حتی هنگام خواب هم ادامه می‌یابد.

● نوشیدن چای گیاهی

انواع خاصی از چای‌ها می‌توانند به شما در کاهش وزن در هنگام شب کمک کنند. مسلمانا چای‌ها جادو نمی‌کنند بلکه با تقویت سلامتی شما اندام‌تان را متناسب‌تر می‌سازند. دارچین با التهاب مقابله و از نفخ در هنگام صبح جلوگیری می‌کند. نعناع باعث کاهش اشتها می‌شود و کمک می‌کند از خوردن میان‌وعده خودداری کنید. بابونه هم‌غذا را بهبود می‌بخشد و به اعصاب‌تان آرامش می‌دهد.

منبع: brightside.me

دانستنی ها

توصیه‌هایی برای این که دچار کم‌خونی نشوید

بانوان

خانم‌ها برای تأمین آهن خون از سبزیجات و حبوبات استفاده کنند. باید گوشت قرمز نیز مصرف شود چرا که باعث می‌شود جذب آهن، بیشتر و سریع‌تر انجام شود و خوردن انواع توت خشک، خشکبار مانند پسته و بادام، کشمش، خرما و برگه‌ها نیز برای رفع کم‌خونی مفید است. برای این که به کم‌خونی مبتلا نشوید به‌دونکته زیر که کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد، دقت کنید:

● مصرف چای بعد از غذا ممنوع

یک ساعت قبل و دو ساعت بعد از مصرف غذا، چای مصرف نشود چرا که تانن موجود در آن جذب آهن را مختل می‌کند.

● مصرف نان خمیر ممنوع

فیئات موجود در نان نیز عامل جذب نشدن آهن در بدن است. خمیر برخی نان‌ها به اصطلاح «ور» نیامده و حاوی مقدار زیادی فیئات است که مانع جذب آهن در بدن می‌شود. کلسیم نیز اجازه جذب آهن را نمی‌دهد و بهتر است در کنار مصرف مواد غذایی حاوی آهن، لبنیات مصرف نشود اما می‌توان ماست را استفاده کرد، چرا که ماست حاوی اسیدلاکتیک است و منجر به جذب آهن می‌شود. خستگی زردرس، بی‌حوصلگی، سیاهی زدن چشم، بی‌تفاوتی، سردرد، سرگیجه، خواب‌رفتن و سوزن شدن دست و پاها از علایم کم‌خونی است و در موارد شدید نیز باعث تنگی نفس، تپش قلب، تورم قوزک‌پا و کاهش ضریب هوشی، حافظه و یادگیری و افت تحصیلی در افراد می‌شود.

● علایم کم‌خونی

خستگی و احساس فرسودگی، رخت‌وبی‌حالی، ریزش موی، بی‌قراری و ناراحتی، تنگی نفس یا مشکل در تنفس، تمرکز ضعیف، تپش قلب، حساسیت به هوای سرد، درد قفسه سینه، زوز گوش‌ها، سردرد، تأثیر بر حس چشایی، خشکی زبان، مشکل در بلعیدن غذا، سندروم پای بی‌قرار، ناخن‌های خشک نیز از دیگر علایم کم‌خونی فقر آهن است.

پزشکی

نشانه‌های مشکلات استخوانی

می‌توانید با مشاهده برخی علایم مخفی متوجه مشکلات شوید و سعی کنید تا روند پیشرفت‌شان را معکوس کنید. از جمله این علایم:

● تحلیل رفتن لته‌ها

در صورتی که مشکل لته ندارید، باید با استفاده از ابزار پیشگیرانه‌ای نظیر نخ دندان و مسواک زدن منظم از سلامت دهان‌تان مراقبت کنید.

● کوتاه‌تر شدن قد را جدی بگیرید

توده استخوانی و غضروف بین استخوان‌ها طی سالیان سال بر اثر استفاده زیاد و سنگین، کاهش می‌یابد. کوتاه‌تر شدن استخوان همیشه به معنای وجود مشکلات استخوانی نیست، اما می‌تواند نشان دهنده ضعف عضلات اطراف ستون مهره‌ها باشد.

● ضعف در توانایی گرفتن اشیاء

باز کردن دربیشه ترشی و مرابرای تمامی افراد آسان است اما در صورتی که متوجه شدید گرفتن آن‌ها با زور کردن در شان در مقایسه با گذشته برایتان سخت‌تر شده بهتر است با پزشک خود تماس بگیرید تا مطمئن‌تان حاصل کنید مشکلی ندارید.

ترفندهایی برای پخت یک خورش قرمه سبزی خوشمزه

سبزی‌های موجود در قرمه سبزی شامل، جعفری، تره، گشنیز، اسفناج و شنبلیله است. در بعضی از شهرهای ایران از شوید و برگ چغندر نیز استفاده می‌کنند. برای ظاهر بهتر و جاف‌تادن قرمه سبزی باید سبزی‌ها را خیلی ریز خرد کنید و آن‌ها را خوب تفت دهید. در هنگام تفت دادن آن با روغن مقداری پیاز رنده شده نیز با سبزی‌ها مخلوط کنید. تفت دادن زیاد سبزی‌ها طعم خورش را بهتر می‌کند. حتماً از سبزی‌های معطر و تازه استفاده کنید تا غذایی پر از ویتامین‌های مختلف داشته باشید. سبزی‌های سرخ شده را بهتر است فریز نکنید. البته سرخ کردن زیاد سبزی

باعث می‌شود خاصیت آن از بین برود.

● گوشت قرمه سبزی

معمولاً از گوشت گوسفند و گوشت گوساله و در برخی از شهرها از گوشت مرغ در قرمه سبزی استفاده می‌کنند. بهتر است از گوشت بدون استخوان و بدون چربی استفاده کنید و گوشت را به تکه‌های خیلی ریز خرد کنید.

● لوبیای قرمه سبزی

بهتر است از شب قبل حتماً لوبیا را در آب جوش بریزید و چند بار آب آن را عوض کنید. هم می‌توانید از لوبیای قرمز استفاده کنید هم از لوبیای چیتی یا لوبیای چشم‌بلبل. کسانی که به اندازه کافی زمان ندارند می‌توانند از

کنسرو لوبیا نیز استفاده کنند. اگر می‌خواهید از کنسرو لوبیا استفاده کنید، آخر از همه آن را به خورش بیفزایید. چون دیگر نیازی به پختن ندارد. اگر از لوبیاهای دیگر استفاده می‌کنید زمانی که پیاز و گوشت در حال سرخ شدن هستند لوبیاها را نیز اضافه کنید.

● چاشنی قرمه سبزی

افزون بر نمک، فلفل و زردچوبه، لیمو عمانی و مقداری آب لیمو و آب غوره نیز به قرمه سبزی اضافه کنید. می‌توانید در ابتدا که مواد را تفت می‌دهید کمی گرد لیمو عمانی هم استفاده کنید تا رنگ خورش به یک رنگ تیره و دلپذیر تبدیل شود.

● آب‌خورش

اول از همه باید بدانید که بهتر است آب‌جوش روی مواد قرمه سبزی بریزید چون این کار باعث می‌شود چربی‌های گوشت بیرون بیاید. می‌توانید برای طعم بهتر عصاره قلم گوسفند نیز به همراه آب به خورش اضافه کنید. خورش قرمه سبزی اصلاً نباید آبکی باشد. اگر بعد از پخته شدن کامل مواد دیدید که آب خورش زیاد است حرارت را زیاد و صبر کنید تا آب خورش کم و غلیظ شود. در کل باید قرمه سبزی را با حرارت خیلی ملایم بپزید و بگذارید به مدت زیاد مثلاً زمانی حدود چهار ساعت روی حرارت بماند.

سلاوت

ریشه ناباروری مردان در دوران کودکی است

دکتر بهرنگ آبادپور | متخصص اورولوژی

نخستین نکته‌ای که باید در ناباروری مردان به آن توجه کنیم این است که برخی علل ناباروری مردان ریشه در مشکلات و بیماری‌های دوران کودکی دارد. بنابراین باید پیشگیری و درمان ناباروری از سنین کودکی شروع شود.

به‌طور طبیعی در مراحل رشد جنین، بیضه‌ها پس از طی فرایند رشد در جای اصلی خود قرار می‌گیرند اما در برخی موارد، این مسیر متوقف می‌شود و بیضه‌ها نزول نمی‌کند و در شکم باقی می‌ماند.

اگر این وضعیت در نوزادان اصلاح نشود، دیگر برگشت‌پذیر نخواهد بود. دوره طلایی اصلاح وضعیت بیضه نزول نکرده شش ماهگی تا یک سالگی است.

لازم است که والدین از تأثیر این عوامل بر قدرت باروری فرزند خود آگاه باشند و بتوانند با اقدام به موقع از مشکلات باروری فرزندشان در آینده جلوگیری کنند. جاقی و بالا بودن شاخص توده بدنی می‌تواند باعث اختلالات هورمونی شود بنابراین، به افراد جاق توصیه می‌کنیم که به شکل علمی و با کمک مشاوران تغذیه، وزن خود را به حد متناسب برسانند چرا که در بسیاری از موارد همین تناسب وزن باعث افزایش

توان باروری می‌شود. عوامل دیگر مربوط به سبک زندگی نادرست مانند؛ بی‌ تحرکی کشیدن سیگار و قلیان و مصرف مواد مخدر و روان‌گردان نیز باعث کاهش شدید قدرت باروری می‌شود و لازم است این عوامل خطر ساز از زندگی فرد حذف شود.

نکته مهم در درمان

دارویی ناباروری مردان این است که نیاز به زمان دارد. زیرا فرایند اسپرم‌اتوزن یا اسپرم‌سازی یک فرایند حدود ۹۰ روزه است و بنابراین، توصیه می‌شود در زمان دارویی دست کم سه تا شش ماه ادامه یابد. واریکوسل فقط در مواردی نیاز به درمان دارد که باعث ناباروری شده و دست کم در دوازده ماه اسپرم موثر، اختلالات شاخص‌های اسپرم گزارش شده و همسری نیز مشکل باروری خاصی نداشته باشد.

تشریحی

کوکی هل

- آرد - ۲/۵ پیمانه
- کره - نیم پیمانه
- روغن قنادی - نیم پیمانه
- پودر شکر - نیم پیمانه
- پودر هل - یک سوم
- قاشق چای خوری
- کلاب - یک قاشق
- غذاخوری
- نمک - یک چهارم قاشق
- چای خوری



بپاشید و باور دهنه به ضخامت تقریبی یک سانتی متر باز کنید و به دلخواه برش بزنید. نیم ساعت آن را داخل یخچال قرار دهید. فر را با دمای ۱۷۵ درجه تنظیم کنید و شیرینی‌ها را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه یا تا زمانی که دور تا دور آن طلایی شود داخل فر قرار دهید. بعد از پخت اجازه بدهید ۵ دقیقه بماند و سپس به آرامی از کاغذ جدا کنید و بگذارید روی توری خنک شود و با کمی پسته خرد شده و پودر شکر تزیین کنید. (در این دستور پخت از تخم مرغ و ماست استفاده نمی‌شود)

● ابتدا که نرم و روغن قنادی را حدود ۲ دقیقه با سرعت متوسط همزن بزنید. پودر شکر، پودر هل و نمک را اضافه کنید و با سرعت کم در حد مخلوط شدن هم بزنید. آرد را هم کم کم بیفزایید و با سرعت کم در حدی که خمیر یک دست و صاف شود هم بزنید. خمیر را الای سلفون بگذارید و به صورت گرد آن را پهن کنید و نیم تا یک ساعت داخل یخچال بگذارید. ● کف سینی پخت را کاغذ روغنی قرار دهید و روی سطح کار کمی آرد بپاشید و خمیر را روی آن بگذارید، روی خمیر هم کمی آرد