

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 بابک یکتا پرست

متخصص گوش، خلق وویی

در گوش چیم همیشه احساس خارش دارم، دلیل این خارش چیست؟

عفونت گوش می‌تواند شنوایی را مختل کند و موجب بروز علایمی مانند خارش، زخم و خون ریزی شود. عفونت و آسیب رسیدن به گوش می‌تواند مشکلات بسیاری را برای فرد به وجود آورد. عفونت گوش داخلی از اهمیت به سزایی برخوردار است چرا که قسمتی از گوش به نام مجاری نیم دایره که حاوی مایع خاصی است، در متعادل نگه داشتن بدن نقش مهمی دارد و عفونت در این بخش می‌تواند تعادل بدن را از بین ببرد. گاهی اوقات ممکن است عفونت در ناحیه گوش بیرونی باشد که به شکل زخم همراه با درد فراوان است که در صورت مشاهده آن باید به پزشک مراجعه کنید.

عفونت گوش در بخش‌های میانی و داخلی، از اهمیت به سزایی برخوردار است چرا که می‌تواند شنوایی را مختل کند و به علت مجاورت آن با مغز، عفونت به سرعت به آن منتقل و موجب مننژیت و عفونت درون جمجمه یا حتی فلج شدن فرد شود. عفونت گوش می‌تواند حتی موجب ضعف تمرکز و یادگیری در فرد شود.

بانوان

در دسر قابل پیشگیری خانم‌ها

مریم سادات کاظمی

مترجم

سرطان دهانه رحم چهارمین سرطان شایع در میان زنان و پنجمین عامل مرگ آن هاست. «سرطان دهانه رحم» که با تکثیر سلول‌های سرطانی در بافت زیرین رحم اتفاق می‌افتد، یکی از شایع‌ترین انواع سرطان در خانم‌هاست که سالانه ۵۰۰ هزار مورد جدید در دنیا تشخیص داده می‌شود. معمولاً سرطان دهانه رحم، به آرامی پیشرفت می‌کند و در خانم‌هایی که سالانه آزمایش پاپ اسمیر انجام می‌دهند، در مراحل اولیه، این بیماری تشخیص داده می‌شود و درمان به خوبی صورت می‌گیرد.

علت زمینه ساز «سرطان دهانه رحم»

عفونت مقاری ناشی از ویروس پاپیلوماوی انسانی (VPH)، مهم‌ترین عامل زمینه ساز این نوع سرطان است که بیش از صد گونه آن شناسایی شده اما بعضی از آن‌ها سریع‌تر منتقل می‌شود.

احتمال آلودگی به عفونت‌های ناشی از ویروس پاپیلوماوی انسانی بسیار بالاست اما در بیشتر موارد، سیستم ایمنی کاملاً ویروس را از بین می‌برد بدون این که عارضه‌ای فرد را تهدید کند اما در برخی خانم‌ها، ویروس عامل ایجاد زگیل‌های تناسلی در واژن و دهانه رحم می‌شود. در چنین شرایطی نیاز به مراجعه فوری به پزشک متخصص خواهد بود تا با تجویز داروهای مناسب، سیستم ایمنی بتواند این عوامل بیماری‌زا را نابود کند که غالباً روند درمان موفقیت‌آمیز خواهد بود. اما در موارد نادری ویروس سال‌ها در بدن فرد باقی می‌ماند و به تدریج به سلول‌های سرطانی در بافت دهانه رحم تبدیل می‌شود. در چنین وضعیتی، سلول‌ها به طرز کنترل نشده‌ای تکثیر می‌یابند و زمینه ساز تومور سرطانی می‌شوند.

● **علایم هشدار دهنده برای مشورت با پزشک**
معمولاً «سرطان دهانه رحم» در مراحل اولیه هیچ علامت بارز و خاصی ندارد و تا یکدبر انجام منظم آزمایش‌های پاپ اسمیر به همه خانم‌ها به همین دلیل است. اما زمانی که سرطان به مراحل پیشرفته برسد، فرد با علایمی مواجه می‌شود که می‌توان آن‌ها را چنین برشمرد:

● خون‌ریزی غیر طبیعی از واژن یا در غیر معمول در زمان رابطه جنسی، بین سیکل‌های قاعدگی و پس از یائسگی

● خون‌ریزی بسیار شدید و زایل سیکل قاعدگی

● ترشحات متعفن و غیر طبیعی واژن

● احساس درد در باسن یا قسمت انتهایی پشت

چه افرادی بیشتر در معرض خطر هستند؟

در وهله اول خانم‌هایی که به مراقبت‌های سلامت خود اهمیت نمی‌دهند و از انجام آزمایش پاپ اسمیر و مراجعات سالانه به متخصص امتناع می‌کنند، بیشتر در معرض پیشرفت سرطان رحم خواهند بود. همچنین رابطه جنسی در سنین نوجوانی و بی بند و باری جنسی نیز عامل خطر دیگری محسوب می‌شود.

روند پیشگیری و درمان

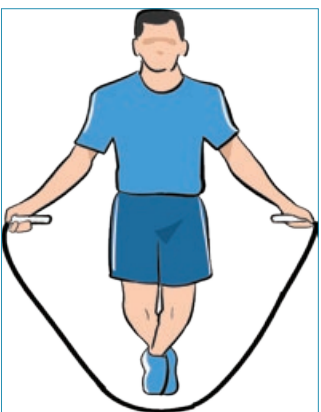
انجام سالانه آزمایش‌های پاپ اسمیر، بهترین روش تشخیص بیماری در مراحل اولیه و درمان بهتر است. در مراحل بعدی بیماری نیز پزشک با انجام آزمایش‌های دقیق‌تر، بیماری را کنترل می‌کند.

حرکات چربی سوز

برای چربی سوزی بدن حرکات ورزشی زیادی پیشنهاد می‌شود، در ادامه این مطلب به ۸ حرکت ورزشی که باعث چربی سوزی می‌شود، اشاره می‌کنیم:



دوچرخه سواری
۶۰۰ تا ۱۰۰۰ کالری در ساعت



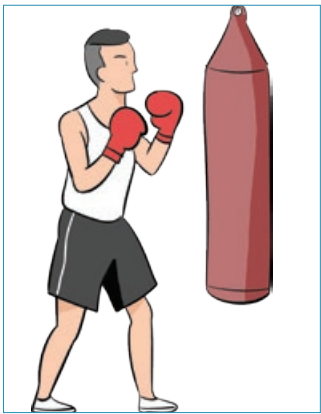
طناب زدن
۱۰۰۰ کالری در ساعت



دویدن
۶۰۰ تا ۸۰۰ کالری در ساعت



شنا
۴۰۰ تا ۸۰۰ کالری در ساعت



بوکس
۴۰۰ تا ۸۰۰ کالری در ساعت



پیاده روی
۲۵۰ تا ۳۵۰ کالری در ساعت



قایقی
۶۵۰ تا ۸۰۰ کالری در ساعت



الپتیکال (اسکی)
۵۰۰ تا ۶۰۰ کالری در ساعت

اشپزمن

فلافل هویج



- سیر - ۳ حبه
- جعفری خرد شده - به میزان لازم
- پودر فلفل قرمز - یک قاشق چای خوری
- نخود خیس خورده - ۵۰۰ گرم
- تخم مرغ - ۲ عدد
- هویج - یک عدد
- آب لیموترش - ۳ قاشق غذا خوری
- ماست - ۱۵۰ گرم
- سس کنجد - ۲ قاشق چای خوری
- پیاز - ۲ عدد
- نعناع - به میزان لازم
- ادویه - به میزان لازم

کنید. ● برای سرخ کردن از ماهیتابه نجسب استفاده کنید، مقداری روغن در آن بریزید و روی گاز بگذارید سپس گلوله‌های فلافل را درون آن بیندازید. ● حدود ۳ دقیقه زمان می‌برد تا هر طرف فلافل سرخ و طلایی شود. ● هرگز روغن زیاد نریزید چون باعث وارفتن فلافل‌ها می‌شود. ● برای تهیه سس مخصوص یک قاشق سوپ خوری آب لیمو را به ماست و سس کنجد اضافه کنید و هم بزنید تا یکدست شود. ● اگر غلظت آن بالا بود مقداری آب روی آن بریزید، با نمک و فلفل، سس را مزه‌دار کنید.

● سیر و جعفری را خرد کنید. سپس آن‌ها را درون غذا ساز بریزید. ● مخلوطی از ادویه، نخود و تخم مرغ به آن بیفزایید. ● اگر غذا ساز ندارد نگران نباشید شما می‌توانید سیر و سبزیجات را کاملاً خرد کنید و نخود از قبل خیس شده را هم با گوشت کوب بکوبید تا له‌و نرم شود. ● هویج و پوست لیمو را رنده کنید؛ رنده هویج باید ریز باشد. ● مخلوط هویج را به مواد فلافل اضافه کنید. ● روی آن هانمک و فلفل بپاشید. ● مخلوط را خوب هم بزنید تا یک دست شود. از مخلوط، ۱۲ گلوله در دست

کافه سلامت

توصیه‌های پیشگیرانه

برای آغاز موج اول آنفلوآنزا

عضو کمیته کشوری آنفلوآنزا از آغاز موج اول این بیماری در کشور خبر داد و گفت: مردم حتماً به توصیه‌های بهداشتی مانند شست و شوی مکرر دست‌ها توجه کنند.

به گزارش ایران اکونومیست، دکتر مسعود مردانی گفت: بر همین اساس، موارد متعددی از بیماری آنفلوآنزا را در اقصی نقاط کشور از جمله شهر تهران داریم. همچنین نوع شدید آنفلوآنزا در افراد در معرض خطر مانند بیماران قلبی، ریوی، افراد بالای ۶۰ سال، بیمارانی که نقص ایمنی دارند و... دیده شده است و حتی در برخی موارد در بخش‌های آی‌سی‌یو تحت مراقبت هستند.

وی افزود: عده‌ای از مردم واکسن آنفلوآنزا خریده اما آن را تزریق نکرده‌اند و هنوز هم برای تزریق آن مرد هستند که توصیه می‌کنیم حتماً به ویژه افراد در معرض خطر که تاکنون واکسن را دریافت نکرده‌اند، واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنند.

مردانی با بیان این که مردم حتماً به توصیه‌های بهداشتی توجه داشته باشند، ادامه داد: باید توجه کرد که شست و شوی مکرر دست‌ها باعث قطع زنجیره انتقال عفونت‌های ویروسی دستگاه تنفسی فوقانی از جمله آنفلوآنزا و سرماخوردگی می‌شود بنابراین دست‌ها را به طور مکرر بشویید. در عین حال اگر خود یا یکی از اعضای خانواده‌تان مبتلا به آنفلوآنزا شدید، به محل کار یا مدرسه نروید و استراحت کنید. همچنین خوردن مایعات فراوان، مرکبات، لیمو شیرین، پرتقال و... توصیه می‌شود.

بیشتر بدانیم

تاثیر مدت شیردهی بر راست

دست یا چپ دست شدن کودک

نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد طول مدتی که کودک با شیر مادر تغذیه می‌شود، می‌تواند تعیین کننده دست راست یا دست چپ بودن کودک باشد.

به گزارش مهر، محققان دانشگاه واشنگتن بیان می‌کنند شیوع چپ دستی در نوزادانی که با شیر مادرشان تغذیه شده‌اند، به مراتب کمتر است. کودکانی که بیش از ۹ ماه با شیر سینه تغذیه شده‌اند، شیوع راست دستی در آن‌ها بیشتر است. از سوی دیگر، شیر دادن به نوزادان با شیشه با چپ دستی آن‌ها مرتبط است. محققان در توضیح این موضوع می‌گویند منطقه مغزی کنترل کننده دست در یک طرف مغز واقع شده است، با این حال تا یکد می‌کنند راست دست یا چپ دست بودن در اوایل دوره نوزادی تعیین می‌شود و تا حدودی هم ژنتیک تعیین کننده آن است.

طرح زمستانه

با امتیازات شگفت‌انگیز برای برندهای تجاری و تولیدکنندگان کالای ایرانی

و آفرهای ویژه برای مشتریان جدید:

- ۲۰ درصد تخفیف خدمات برای اولین سفارش

- یک ست اداری رایگان برای سفارشات بیش از ۲۵ میلیون ریال

- ۴ برگ زینک رایگان

زنجره کاملی از خدمات پیش از چاپ، چاپ و پس از چاپ در یکجا:

سی تی پی و لیتوگرافی (زینک)، چاپ شیت افست پنج رنگ، چهار رنگ، و دورنگ (با دستگاه‌های مدرن XL، کوموری و اسپیدمستر هایدلبرگ)، چاپ رول (۳ دستگاه مان رولند هیت‌ست و کلد ست ۷۵ و یونیست ۶۰)، چاپ دیجیتال، لتر پرس، قالب‌زنی، شماره زنی، برشکاری (یک طرفه و سه طرفه)، جعبه چسبانی، ترتیب اتومات، مجله زنی تمام اتوماتیک، منگنه زنی و منگنه لوپ، چسب گرم طلاکوب، شرینک و بسته بندی، یووی و یووی موضعی، سلفون حرارتی و چسبی، امباس تاکنی، جلد ساخت ماشینی، هارد باکس، پانچ و فنر و...

۷۰ سال سابقه در صنعت چاپ

پاسخگویی و خروج کار بصورت شبانه روزی و ۲۴ ساعته امکان خروجی منحصر بفرد 600 dpi با دستگاه XL موقعیت مکانی مناسب در مرکز شهر استفاده از مرغوب‌ترین مواد مصرفی گردش کار سیستماتیک و زیر افزاری امنیت اطلاعات و محصولات آدرس: بلوار سازمان آب، بین شهید صادقی ۲۰ و ۱۸

ارتباط با ما:

۰۲۰ - ۰۹۷۱۶۳۷۰
@shahrechapekhorasan