

پرسش و پاسخ

تجویز داروها 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 طاهر یان

متخصص جراحی پلاستیکی و زیبایی

● **بینی من از روبه‌رو کوچک است و فقط از نیم‌رخ کمی قوز دارد. سوالم این است که در صورت عمل، چه مدت زمان می‌برد که خوب شوم و آیا به تنفس من آسیب می‌رساند یا خیر؟**
● **باتوجه به این که بچه شیرخواره دارم و داروهای بعد از عمل روی شیرم تأثیر دارد؟**
● برای این که بینی دور آن بهبود اولیه خود را طی کند و کیبوی ها و بیشتر روم های آن از بین برود، حداقل یک ماه زمان لازم است اما برای بهبود کامل، بیمار باید دست کم یک سال صبر کند. در خصوص سوال دوم نیز باید گفت خیر اگر جراحی توسط یک جراح باتجربه و ماهر انجام شود، آسیبی به سیستم تنفسی شما وارد نخواهد شد. در خصوص داروهای بی‌هوشی و شیردهی نیز ذکر این نکته اهمیت دارد تا زمانی که اثر داروهای بی‌هوشی به طور کامل از بدن شما خارج نشده است باید از شیر دادن به فرزند خود اجتناب کنید، این زمان حدود ۲۴ ساعت است. شما می‌توانید قبل از عمل برای کودک، شیر خود را ذخیره و روز بعد از جراحی با شیشه شیر کودک خود را تغذیه کنید.

کافه سلامت

اندام نامتناسب در نوجوانی بیماری در میان سالی

طبق نتایج یک مطالعه، پسران نوجوانی که چاق هستند و تناسب اندام ندارند با خطر بیشتر ابتلا به بیماری‌های مزمن و ناتوانی در بزرگسالی مواجه اند. به گزارش مهر، محققان موسسه کارولینسکای سوئد در مطالعه خود وضعیت بیش از یک میلیون پسر را میانگین سنی ۲۸ سال را بررسی کردند. آنان دریافتند پسرانی که در نوجوانی بی‌تحرک، چاق یا هر دو بودند، در بزرگسالی با احتمال بیشتر ناتوانی پزشکی و بیماری‌های مزمن مواجه شده‌اند. «پونتاس هنریکسون»، سرپرست گروه تحقیق، در این باره می‌گوید: «تناسب اندام و چاقی در نوجوانی ارتباط زیادی با سلامت در سنین بالاتر دارد.» به گفته وی، «وجود این رابطه بسیار حائز اهمیت است چرا که بسیاری از نوجوانان کنونی در مقایسه با نسل‌های قبل، تناسب اندام کم‌تر و وزن بیشتری دارند.» محققان دریافتند ناتوانی‌های پزشکی شایع مرتبط با نداشتن تناسب اندام شامل مشکلات عضلانی و آسیب‌های ناتوان کننده، توانایی‌های سیستم عصبی، مشکلات گردش خون و تومور ها و همچنین مشکلات روانی است.

تغذیه

میوه لاغری!

اگر تصمیم دارید لاغر شوید و پوست و موهای خود را تقویت کنید، گریپ‌فروت را در سبد غذایی خود قرار دهید زیرا این میوه خوشمزه دارای مقادیر زیادی ویتامین C و سلنیوم است. این میوه دارای فیبر زیادی است و در مقابل آن، کالری بسیار پایینی دارد به همین دلیل برای رژیم‌های غذایی بسیار توصیه شده است. از سوی دیگر بیوفلاونوئیدهایی در این میوه

وجود دارد که می‌تواند مانعی جدی برای جلوگیری از سرطان‌ها و تومور ها در بدن باشد. این میوه یک چربی‌سوز بسیار قوی است و می‌تواند تا حدود زیادی میزان اشتها را کاهش دهد و عامل کاهش وزن و جلوگیری از ریزه‌خواری شود؛ پزشکان توصیه می‌کنند اگر تصمیم دارید از گریپ‌فروت برای کاهش وزن خود استفاده کنید، آن را نیم ساعت قبل

از غذا میل کنید. البته برخی پزشکان از این میوه برای تقویت موی سر استفاده می‌کنند و معتقدند روغن گریپ‌فروت می‌تواند شوره‌سر را از بین ببرد و به رشد مو کمک کند. همچنین گریپ‌فروت در کاهش قند و فشار خون نیز تأثیر زیادی دارد. این میوه معجزه‌گر به کاهش سرطان اگر تصمیم دارید از گریپ‌فروت برای کاهش وزن خود استفاده کنید، آن را نیم ساعت قبل

درمان‌های خانگی برای انواع سوختگی

بهداشت

قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید، ریختن یک مایع داغ روی پوست یا تماس با برق، باعث سوختگی پوست می‌شود. این سوختگی‌های خفیف به نام سوختگی درجه اول شناخته می‌شود و موضوع چندان نگران‌کننده‌ای نیست زیرا تنها لایه نخست پوست را تحت تأثیر قرار می‌دهد. سوختگی‌های درجه اول موجب قرمزی پوست می‌شود و ممکن است با تورم در ناک در محل سوختگی مواجه شوید. این روزها خانم‌ها کم و بیش، تمیز کردن و شست‌وشوی لوازم منزل را برای تحویل سال جدید شروع کرده‌اند و ممکن است از مواد شوینده‌ای استفاده کنند که دچار سوختگی شوند. برای درمان این سوختگی‌های می‌توان از گزینه‌های ساده و خانگی استفاده کرد که در ادامه به بعضی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:



آلوئه‌ورا

این گیاه دارای ترکیبات مفید مختلف است و گزینه‌ای محبوب برای درمان سوختگی‌های خفیف محسوب می‌شود.

آب سرد

چه سوختگی به واسطه قرار گرفتن در معرض نور خورشید شکل گرفته باشد یا یک مایع داغ، ریختن آب سرد روی محل سوختگی، نخستین کاری است که می‌توانید برای بهبود آن انجام دهید. آب باید برای چند دقیقه روی محل سوختگی جاری باشد تا زمانی که احساس راحتی بیشتر در شما شکل گیرد. زمانی که آب سرد روی محل سوختگی جاری می‌شود، به نوعی می‌تواند از شما محافظت کند زیرا از گسترش سوختگی پیشگیری می‌کند. این کار در تسکین درد و قرمزی نیز نقش دارد. همچنین، شما می‌توانید از یک کمپرس سرد روی ناحیه سوختگی استفاده کنید. این کار به تسکین درد و کاهش تورم کمک می‌کند.

پرهیز از یخ

استفاده مستقیم از یخ روی محل سوختگی اشتباه است. زمانی که یخ را روی پوست قرار

شرایط را برای فعالیت باکتری‌ها دشوار و از عفونی شدن محل سوختگی توسط آن‌ها پیشگیری می‌کند. عسل خواص ضد التهاب نیز دارد که به کاهش التهاب ناشی از سوختگی و بهبود آن بدون ایجاد جای زخم کمک می‌کند. شما می‌توانید مقداری عسل طبیعی را روی یک گاز پانسمان بریزید و آن را روی ناحیه سوختگی قرار دهید. این پانسمان را چهار بار در روز تعویض کنید.

خمیر دندان

خمیر دندان یکی از درمان‌های خانگی رایج برای سوختگی‌های خفیف است که به تسکین درد و قرمزی کمک می‌کند. خمیر دندان نعنای می‌تواند احساس تسکین سریع را موجب شود. در صورت وجود زخم باز در محل سوختگی، نباید از خمیر دندان استفاده کنید. همچنین، اگر با سوختگی درجه دوم مواجه‌اید از خمیر دندان استفاده نکنید زیرا محصولی استریل نبوده و می‌تواند موجب خشکی تاول شود که روند بهبود را دشوارتر می‌کند.

چای کیسه‌ای

قرار دادن چای کیسه‌ای روی محل سوختگی می‌تواند به تسکین درد کمک کند زیرا چای سیاه حاوی اسیدتانیک است که می‌تواند دمای محل سوختگی را کاهش دهد. یک چای کیسه‌ای مرطوب را روی محل سوختگی قرار دهید.

وانیل و سرکه

عصاره وانیل می‌تواند برای تسکین درد سوختگی‌های خفیف استفاده شود. زمانی که وانیل را روی ناحیه سوختگی استفاده می‌کنید، الکل موجود در آن تبخیر می‌شود و در آن کاهش می‌دهد. درمان خانگی دیگر، استفاده از سرکه است.

سرکه می‌تواند در درازگاش ده‌زیر حاوی اسیداستیک است که یکی از ترکیبات موجود در آسپرین محسوب می‌شود. همچنین، سرکه خواص ضد عفونی‌کنندگی دارد، در نتیجه از پوست در برابر عفونت محافظت می‌کند.

پرهیز از روغن‌ها

در صورت مواجهه با سوختگی از هیچ گونه روغن یا کره روی محل سوختگی استفاده نکنید. روغن و کره تنها گرما را به دام می‌اندازد و کاهش دمای محل سوختگی را دشوارتر می‌کند.

گریپ‌فروت می‌تواند به عنوان ماسک برای صورت شما نیز استفاده شود، زیرا این میوه مقدار زیادی ویتامین‌های A و C دارد که سبب جوان‌سازی پوست می‌شود.

قلبی‌واز بین بردن سنگ کلیه کمک می‌کند، از سوی دیگر در درمان یبوست، زخم معده و کنترل چربی از دیگر فوایدی است که این میوه با خود به همراه دارد. اما با این همه پزشکان توصیه می‌کنند زنان باردار و شیرده از مصرف این میوه اجتناب کنند زیرا بررسی‌ها نشان می‌دهد می‌تواند ابتلا به سرطان پستان را افزایش دهد.

دانشتنی‌ها

چربی‌سوزی در ورزش صبح بیشتر است یا بعد از ظهر؟

در مطالعه‌ای که در دانشگاه آئویاماگانو، ژاپن، انجام شده است، ۴۰ نفر در صبح و بعد از ظهر، با فاصله زمانی یک هفته، تمرین استقامتی (هوازی) را با شدت ۶۰ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی به مدت یک ساعت روی تردمیل انجام داده‌اند. نتایج نشان داده است تمرین بعد از ظهر در «لیپولیز» (چربی‌سوزی) بیشتر از تمرین صبح تأثیر داشته است. پژوهش دیگری در این دانشگاه هم، شدت‌های مختلف تمرین را هنگام اجرای ورزش در صبح و بعد از ظهر برای چربی‌سوزی مورد مطالعه قرار داده‌است. نتایج این مطالعه نشان داده‌وقتی که هزینه انرژی تمرین یکسان در نظر گرفته شده است، آکسایش چربی (چربی‌سوزی) با شدت تمرین Fat max در مقایسه با تمرین ۶۰ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی بیشتر بوده و بین تمرین صبح و بعد از ظهر تفاوتی در چربی‌سوزی مشاهده نشده است. در نهایت این که در افراد تمرین نکرده (مبتدی) با انجام یک جلسه تمرین هوازی در بعد از ظهر بیشتر از صبح چربی‌سوزی رخ داده است.

منبع: های‌فیتنس‌مگ

ترفند‌ها

بهترین روش برای نگهداری پیاز

چگونگی انتخاب و تهیه پیاز به نوع پیاز و خواص آن و همچنین تفاوت‌های زیادی مثل خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضدسرطانی آن بستگی دارد. پیازهایی را انتخاب کنید که تمیز هستند و شکل خوبی دارند و هیچ گونه شیار یا شکافی روی آن‌ها نباشد و پوست‌شان ترد و خشک باشد. آن‌هایی را که جوانه زده‌اند یا نشانه‌هایی از کپک دارند، انتخاب نکنید. همچنین پیازهای درجه ۲ را که لکه‌هایی صاف دارند و گردن آن‌ها مرطوب و دارای لکه‌های سیاهی است انتخاب نکنید چون نشانه فاسد شدن هستند. مدت زمان ذخیره‌سازی پیازها به نوع آن‌ها بستگی دارد. آن‌هایی که خیلی بدبو هستند مثل پیاز زرد می‌توان مدت بیشتری نسبت به نوع شیرین آن مثل پیاز سفید نگهداری کرد. همه پیازها را باید جدا از سبب‌زمینی نگهداری کرد، چون آن‌ها رطوبت و گاز اتیلن را که باعث فساد پیازهای شونده خود جذب می‌کنند باقی‌مانده پیاز خردشده را باید در یک کیسه پلاستیکی یا یک ظرف دردار نگهداری کنید و باید تا یکی دو روز آینده استفاده شوند، چون پیازها اکسید می‌شوند و مواد غذایی خود را به سرعت از دست می‌دهند. پیاز پخته در یک ظرف کپ، بهتر مزه خود را حفظ می‌کند و می‌توان آن را تا چند روز نگهداری کرد. هرگز پیاز را در یک ظرف فلزی نگهداری نکنید چون این کار باعث تغییر رنگ آن می‌شود. می‌توان پیاز پوست گرفته و خردشده را فریز کرد ولی این کار باعث می‌شود بعضی از طعم‌های خود را از دست بدهد.

منبع: دکتر سلام



اشنیزی

خوراک مرغ و سبزیجات



دهید.

● همه مواد را با هم مخلوط و یک حبه سیر را روی مواد رنده کنید. ● نمک و فلفل بزنید و این مواد را داخل نان‌های ساندویچ قرار دهید و همراه با کاهو و خیار شور میل کنید یا این که می‌توانید مواد را داخل دیس بریزید و کمی پنیر رنده شده روی آن پاشید و سرو کنید.

● این غذا را می‌توانید با گوشت گوسفند یا گوساله نیز تهیه کنید.

نکات تغذیه‌ای

● انرژی کل این غذا، ۹۰۰ کیلوکالری است.

- گوشت فیله مرغ - ۳۰۰ گرم
- قارچ ورقه‌شده - ۲۰۰ گرم
- پیاز خردشده - ۲ عدد
- فلفل دلمه‌ای خردشده - ۲ عدد
- گوجه‌فرنگی خرد شده - ۲ عدد
- نمک و فلفل - به میزان لازم
- سیر - یک حبه
- زعفران آب شده - یک قاشق غذاخوری
- روغن مایع - ۳ قاشق غذاخوری
- آب لیمو - ۲ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل - به میزان لازم

● گوشت فیله مرغ را به قطعات کوچک برش دهید و سپس با آب لیمو، زعفران، نمک و فلفل مزه‌دار کنید. ● درون تابه یک قاشق روغن بریزید و روی حرارت قرار دهید. پیاز را کمی تفت دهید تا نرم شود. ● پیاز را از تابه خارج کنید، فلفل دلمه‌ای و سپس قارچ را همراه با یک قاشق آب لیمو تفت دهید. ● حرارت را باید زیاد باشد تا قارچ آب‌نیندازد. ● سپس گوجه‌فرنگی را تفت دهید. ● در تابه دیگری مرغ مزه‌دار شده را با یک قاشق روغن تفت

سلامت

فیبروم رحم سرطان نیست

۷۰ درصد زنان ممکن است در طول زندگی خود به فیبروم رحمی مبتلا شوند. فیبروم یا فیبروئیدهای رحمی اغلب توده‌های غیر سرطانی خوش‌خیم هستند که در رحم رشد می‌کنند. برخی اوقات این فیبروم‌ها باعث درد و ناراحتی می‌شود اما به طور معمول خطر ناک و تهدیدکننده زندگی نیست. در ادامه مطلب راه‌های تشخیص زود هنگام آن که بسیار مهم است و گامی در جلوگیری از برداشتن رحم در آینده تلقی می‌شود، ارائه شده است:

فیبروئید سرطان نیست

این تومورهای خوش‌خیم، سرطانی نیست، با این حال اگر وجود فیبروم در شما اثبات شد، برای تأیید غیر سرطانی بودن آن، آزمایش‌های لازم را که پزشک تجویز می‌کند، انجام دهید. بسیاری از زنان علایم آشکاری ندارند و به درمان خاصی نیازمند نیستند. خبر خوب این که فیبروئیدها تنها زمانی که باعث بروز علامت شوند، نیاز به درمان دارند و این در حالی است که بیشتر زنان بدون علامت هستند.

رایج‌ترین علائم فیبروئید، قاعدگی سنگین است

فیبروئیدها ممکن است افزون بر قاعدگی سنگین منجر به کرامپ لگن، خون‌ریزی بین دوره‌ای و پف کردگی شکم شوند.

