

پزشکی 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 مریم گلیاشا

جراح و دندان‌پزشک زیبایی

دو، سه دندانم سیاه شده است. هم اکنون نمی‌توانم به دندان‌پزشک مراجعه کنم، از مسواک و نخ دندان استفاده می‌کنم، سوالم این است برای جلوگیری از خراب شدن بیشتر دندان‌هایم، از چه دهان‌شویه‌ای استفاده کنم؟ شما باید از دهان‌شویه‌ای که ضد پوسیدگی و حاوی فلوراید است، استفاده کنید ولی در نهایت برای رفع پوسیدگی دندان‌های‌تان، مراجعه به دندان‌پزشک توصیه می‌شود.

من وقتی دندان‌هایم را مسواک می‌زنم هنگام برگرداندن اضافه خمیر دندان، مقداری ماده قرمز رنگ که فکر می‌کنم خون باشد، از دهانم خارج می‌شود. می‌خواستم بدانم مشکل چیست؟

در درجه اول توصیه ما تعویض مسواک با نوع برس نرم و همچنین استفاده ملایم‌تر از مسواک است. در صورت رفع نشدن مشکل‌تان به دندان‌پزشک برای معاینه مراجعه کنید.

کافه مجازی



واردات گوشت خوک گوسفندی تکذیب شد

مدتی است برخی با انتشار فیلمی از یک حیوان عجیب، شایعه واردات گوشت این حیوان به ایران را مطرح می‌کنند و گفته می‌شود گوشت این نژاد نادر، کیلویی بیش از یک میلیون و ۷۰۰ هزار تومان است. به گزارش مشرق، پس از گران شدن یکباره قیمت گوشت قرمز، بازار داغ شایعات هم در این حوزه داغ شد؛ یک روز شایعه حرام بودن گوشت‌های منجمد مطرح شد و روز دیگر شبیه ذبح غیرشرعی طیور به میان آمد.

به تازگی نیز برخی کاربران شبکه‌های اجتماعی، برای تشویش اذهان عمومی شایعه‌ای را دوباره مطرح کردند که چینی‌ها گوسفندانشان را با نژاد خوک پیوند داده‌اند تا سریع‌تر رشد کنند و آن‌ها را بدون سر برای مصرف ایرانی‌ها صادر می‌کنند!

اما برخلاف شایعات مطرح شده، این حیوان، خوک مانگالیت‌ساست که شباهت زیادی به گوسفند دارد. این خوک‌ها از نژاد مجارستانی هستند و تا اواخر دهه ۹۰ میلادی تنها ۱۸۵ رأس از آن‌ها وجود داشته است. همین موضوع باعث نگرانی از انقراض این نژاد شده بود اما باتلاش‌های یک دام‌پزشک اروپایی پس از ۲۰ سال، این نژاد به تازگی تثبیت شده است. کاهش سرعت تولید مثل و نادر بودن این نژاد، قیمت آن را بسیار گران کرده و فارغ از حرام بودن گوشت خوک برای مسلمانان، از لحاظ اقتصادی صرفه‌وارداتی برای کشورمان دارد و قیمت‌های مطرح شده درباره گوشت این حیوان در کشور شایعه است.

ایران اولین کشور پیوند کلیه در خاور میانه

وضع کلیه ایرانی‌ها خوب نیست!



اگر چه خبر اول بودن ایران در پیوند کلیه در خاور میانه حکایت از پیشرفت در حوزه جراحی، ابزارها و فناوری‌های به‌روز برای جراحی اعضای مهم و حیاتی بدن از جمله کلیه‌ها دارد و زمینه‌ای است برای جذب گردشگر سلامت تا او بتواند در کشور ما پیچیده‌ترین جراحی‌ها را زیر تیغ زنده‌ترین پزشکان و متخصصان انجام دهد اما این موضوع که آمار پیوند، رقم کمی نیست و چرا باید مردم ما این همه دچار نارسایی کلیه باشند و کارشان به دیالیز یا جراحی بشکند، جای تامل دارد. به منظور آگاه‌سازی خوانندگان از مراقبت‌های کلیه، در ادامه به ارائه راهکارهای مراقبتی می‌پردازیم:

● **پیوند عضو یکی از موفق‌ترین رشته‌ها** رئیس مرکز تحقیقات بیماری‌های کلیوی و مجاری ادرار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به این که پیوند اعضای از موفق‌ترین رشته‌های پزشکی در ایران است، گفت: اولین کشور در منطقه خاور میانه هستیم که پیوند کلیه انجام می‌دهیم. دکتر عباس بصیری با بیان این که از لحاظ ابزار و تکنیک جراحی از پیشرفت‌های خوبی برخورداریم، تصریح کرد: پزشکان زبردستی در کشور داریم که پیوند کلیه را انجام می‌دهند.

● **انجام ۴۰ هزار پیوند کلیه در ایران** وی گفت: تاکنون حدود ۴۰ هزار پیوند کلیه در ایران انجام شده که نشان دهنده توانمندی ما در این حوزه پزشکی است. تقریباً ۶۰ درصد پیوند کلیه در ایران از افراد دچار مرگ مغزی و بقیه از افراد زنده است. این کار سبب افزایش تعداد پیوند کلیه در ایران شده است. بصیری ادامه داد: حدود ۸۵ درصد کسانی که پیوند کلیه انجام می‌دهند، بعد از سه سال هنوز کلیه‌شان در حال کار کردن است که نشان دهنده موفقیت خوبی در این زمینه است.

● ۳۰ هزار بیمار دیالیزی

وی با اشاره به این که در ایران حدود ۳۰ هزار نفر دیالیزی می‌شوند، گفت: این افراد در مرحله پنجم نارسایی کلیه هستند و باید دیالیز شوند. نارسایی کلیه به پنج قسمت تقسیم می‌شود، آن‌هایی که



به مرحله پنجم می‌رسند باید دیالیز شوند. حدود پنج برابر این افراد هم دچار جاتی از نارسایی کلیه هستند که هنوز به مرحله دیالیز نرسیده‌اند که امیدواریم با مراقبت و تغذیه مناسب بتوان این بیماری را کنترل کرد.

● **ایران پیشرو در جراحی لاپاراسکوپی کلیه** وی بیان کرد: ما در جراحی آندوسکوپی و لاپاراسکوپی در بیماری کلیه و مجاری ادرار، پیشرفت‌های بسیار شایانی داشتیم و به عبارتی پیشرو این رشته در منطقه هستیم.

● **کلیه با مسئولیت‌های ریز و درشت فراوان** یکی از وظایف کلیه‌ها، تولید ماده محرک برای مغز استخوان است که وظیفه خون‌سازی را بر عهده دارد. همچنین تبدیل ویتامین دی به نوع فعال و مفید برای بدن، تنظیم سطح کلسیم و فسفر خون، توازن اسیدی و قلیایی بدن، تصفیه خون و... از دیگر وظایف کلیه‌هاست بنابراین وقتی کلیه شما آسیب می‌بیند هر کدام از این کارکردها نیز دچار مشکل می‌شود. از طرفی فشارخون بالا، دیابت و مصرف خودسرانه داروها به ویژه مسکن‌ها و آنتی‌بیوتیک‌ها نیز در کار کلیه اختلال ایجاد می‌کند. گفته می‌شود با ۲۰ درصد کلیه هم می‌توان زندگی کرد اما این راه‌یاد داشته باشید در صورتی که شمار عایت سبک‌زندگی سالم‌ر انداخته باشید چه فشاری را باید این قسمت باقی‌مانده از کلیه تحمل کند. به گزارش مشرق، از هر سه نفر یک فرد به

دلیل فشارخون، دیابت و سابقه بیماری دچار نارسایی کلیه می‌شود.

مواردی که به کلیه آسیب می‌رساند:

● عادت به مصرف نوشابه

در ژاپن تحقیقی روی کارمندان دانشگاه انجام شد تا نشان دهند نوشیدن روزانه دو تا چند لیوان نوشابه، احتمال بروز بیماری‌های کلیوی را افزایش می‌دهد. جالب است بدانید در نمونه‌های ادرار این افراد، پروتئین که نشانه تخریب کلیه‌هاست، پیدا شد.

● مصرف دخانیات

مصرف دخانیات باعث سخت و باریک شدن رگ‌های خونی می‌شود که خون‌رسانی به کلیه‌ها را با مشکل روبه‌رو می‌کند. (کشیدن دو عدد سیگار در روز برای دو برابر شدن سلول‌های اندوتلیال رگ‌ها کافی است تا ضخامت آن‌ها را افزایش دهد.)

● ویتامین B۶ ناکافی

کمبود این ویتامین خطر تشکیل سنگ کلیه را افزایش می‌دهد. این ویتامین را می‌توانید در ماهی، نخود، سیب‌زمینی و سبزیجات نشاسته‌دار و میوه‌ها و مرکبات پیدا کنید.

● کمبود منیزیم

با کمبود منیزیم، رسوب کلسیم افزایش می‌یابد و چه جایی مناسب‌تر از کلیه برای این رسوبات! این ماده معدنی در سبزیجات، حبوبات و آجیل یافت می‌شود.

ترفند های آشپزی

راز و رمز پخت آبگوشت خوشمزه

آبگوشت غذای اصیل ایرانی است که با ترکیب مواد مختلف تهیه می‌شود اما شناخته شده‌ترین نوع آن با گوشت همراه با چربی، نخود، پیاز و سیب‌زمینی تهیه می‌شود. برای لذیذ شدن این خوراک در ادامه پیشنهادهایی را آورده‌ایم. بهتر است برای آبگوشت از گوشت گوسفند استفاده کنید. برای بهتر کردن مزه آبگوشت، بهتر است کمی دنبه و دنبالچه گوسفند به آن اضافه کنید. موقع خرد کردن گوشت و استخوان‌های گوسفند، مراقب باشید خرده استخوان به گوشت نچسبد چون اگر در آب یا گوشت کوبیده خرده استخوان باشد، مزه آبگوشت را خراب می‌کند. کف گوشت را برای زلال شدن آب گوشت جدا کنید. نمک گوشت را نباید از اول به آن اضافه کنید. کمی نمک برای مزه‌دار شدن آن مناسب است. اضافه کردن نمک در ابتدا، گوشت را تیر و دیرپز می‌کند. آبگوشت را با حرارت کم و به مدت طولانی بپزید تا خوشمزه‌تر شود. اگر می‌توانید آبگوشت را در دیگ سنگی (دیزی) بسته‌بپزید، در این صورت به دلیل حرارت یکنواخت دیگ خوشمزه‌تر می‌شود. می‌توانید سیب‌زمینی را به صورت خام پوست بگیرید و به آبگوشت اضافه کنید.

چوبدشته‌ها

بهداشت پوست و مو

مراقبت‌های ویژه از موهای فرو و حالت‌دار

موی فر هم مانند هر نوع موی دیگری نیاز به مراقبت دارد. استفاده از سرم مو، کرم مو و ماسک موبرای مراقبت و حفظ سلامت موی فر لازم و ضروری است، به‌خصوص وقتی بحث رنگ کردن موود کلر هم به میان می‌آید. در چنین شرایطی موی فر که ذاتاً خشک است، ممکن است خشک‌تر و شکننده‌تر شود. پس لازم است همواره انرژی تازه‌ای به موهای خود بدهید. اگر نتوانستید در بازار محصولات سلامت مخصوص موی فر نظیر تر ممیم کننده‌ها و بازسازی کننده‌ها را بیابید، می‌توانید از محصولاتی که برای موی خشک تولید شده‌اند، استفاده کنید. اما محصولات با کیفیتی هم وجود دارند که رابطه مستقیمی با نوع موی فر در آن‌ها پیدا می‌شود، مثلاً سرم موی دوفاز ضد زرد که می‌تواند از زرد شدن مو که معمولاً در موی فر دیده می‌شود، جلوگیری کند.

● **خشک کردن موهای فر بعد از شست‌وشو:** برای خشک کردن موهای فر نباید از حوله‌های ضخیم استفاده کنید. بهتر است از یک حوله نازک یا یک پارچه نخی برای خشک کردن مو استفاده شود. با حوله یا پارچه نخی نباید زردی موها را ماساژ دهید.

اگر بالای ۶۰ سال دارید بهتر است بدون مشورت پزشک از انجام تعداد زیاد حرکت شنا خودداری کنید.



به عبارت دیگر این مطالعه توانسته فعالیت بدنی را به شکلی ساده، سریع و بدون هزینه اندازه‌گیری کند و حالا پزشکان می‌توانند به راحتی از بیماران خود بخواهند تا در مطلب آن را انجام دهند.

البته اگر شما هم بخواهید می‌توانید همین امروز دست به کار شوید و ببینید در یک نوبت چند حرکت شنا می‌توانید انجام دهید. اگر تعداد حرکات زیر ۱۰ بود، زمان را از دست ندهید و هر چه سریع‌تر برای افزایش تحرک بدنی خود برنامه‌ریزی کنید.

منبع: رویترز

۹۶ درصد کمتر از افرادی که کمتر از ۱۰ بار می‌توانستند این حرکت را انجام دهند، طی ۱۰ سال دچار مشکلات قلبی شده‌اند.

● ساده اما مبتنی بر دلیلی معتبر

پژوهشگران این مطالعه در تبیین این مطلب می‌گویند: انجام تعداد زیاد حرکت شنا، نیاز به فعالیت بدنی منظم دارد. در واقع این حرکت، کاری نیست که افراد بدون آمادگی قبلی بتوانند آن را در دفعات زیاد انجام دهند. از طرفی مطالعات متعددی تا به امروز نشان داده است که داشتن فعالیت بدنی منظم، به کاهش احتمال بروز مشکلات قلبی منجر می‌شود.

شرکت داشتند. در ابتدای مطالعه، وضعیت جسمی این افراد در ابعاد مختلف بررسی و سپس به مدت ۱۰ سال سلامت آن‌ها پیگیری شد. بعد از کنترل تاثیر سن، شاخص توده بدنی و نتیجه تست VO2 (میزان مصرف اکسیژن در زمان فعالیت بدنی شدید) مشخص شد فاکتوری که شاخص خوبی برای پیش‌بینی احتمال مشکلات قلبی است، چیزی نیست جز تعداد حرکات شنا که آن‌ها در ابتدای مطالعه انجام داده بودند. نتایج نشان داد افرادی که در یک نوبت، توانایی انجام بیش از ۴۰ بار حرکت شنا را داشتند،

تعداد حرکات شنایی که یک مردمی تواند در مطلب پزشک انجام دهد، پیش‌بینی کننده احتمال بروز مشکلات قلبی طی سال‌های بعد است. این نتیجه مطالعه‌ای است که همین هفته منتشر شده است. محققان از نتایج مطالعه جدید روی آتش‌نشانان در آمریکا توانستند روشی بدون هزینه و سریع برای پیش‌بینی احتمال بروز مشکلات قلبی در آقایان پیدا کنند. این مطالعه با مشارکت چند مرکز دانشگاهی انجام شده است و ۱۱۰۴ مرد با میانگین سنی ۳۹ سال در آن

ارائه یافته‌های جدید به بهانه هفته سلامت مردان تنهادر چند دقیقه مشکلات قلبی خود را پیش‌بینی کنید!

ترکیب غریزی | مترجم

کوسه‌ها به کمک در مان سرطان می‌آیند

محققان به تازگی دریافته‌اند که مطالعات روی ژنوم کوسه‌های سفید، می‌تواند به درمان سرطان و بهبود تخم‌انسان‌ها کمک کند. هم‌اکنون گروهی از دانشمندان، ژنوم کوسه سفید را بررسی کرده‌به سر نخ‌هایی رسیده‌اند که این جاندار می‌تواند برای بهبود تخم‌ها و مقاومت در برابر سرطان‌ها مفید باشد. در ادامه این خبر می‌خوانیم:

پاسخ به آسیب DNA و تحمل آسیب به DNA ایجاد می‌کند و از حیوان در برابر سرطان و دیگر بیماری‌های مرتبط با سن محافظت می‌کند. ژن‌های مرتبط با بهبود تخم و لخته شدن خون در این حیوان، توضیحی برای عملکرد بهبود تخم‌ها در کوسه‌هاست. طبق این گزارش، وجود بی‌ثباتی ژنوم در انسان مشکل بسیار مهمی است که منجر به بیماری در انسان می‌شود. از طرفی بسیاری از این ژن‌های سودمند در ژنوم کوسه‌نهنگ‌ها نیز مشاهده شده که مطالعات روی آن‌ها می‌تواند به روش درمانی جدیدی برای سرطان و بهبود تخم در انسان‌ها کمک کند.

بر اساس گزارش «نیواپلس»، کوسه‌ها مدت‌ها قبل از دایناسورها وجود داشتند و نسل‌شان منقرض نشده است. آن‌ها به طور ویژه تخم‌های خود را بهبود می‌بخشند و به ندرت به سرطان مبتلا می‌شوند. گفتنی است: تیم بین‌المللی به سرپرستی دانشمندان دانشگاه‌های کرنل، نواساوت ایسترن و Monterey Bay Aquarium، بررسی این ژنوم را بر عهده داشتند. نخستین نکته مهم، این است که ژنوم کوسه ۱/۵ برابر بزرگ‌تر از ژنوم انسان‌هاست. محققان در میان کدهای ژنتیکی، دریافته‌اند که فرایند انتخاب طبیعی، مقاومتی را برای ژن‌های درگیر در اصلاح DNA،

آشپزی

کرم کارامل با پودر کاسترد

دسر



- مواد کارامل
- شکر - نصف پیمانه
- آب - ۳ قاشق سوپ‌خوری
- مواد لازم برای کرم
- شیر - یک لیتر
- شکر - ۱۰۰ گرم
- پودر کاسترد - ۴ قاشق سوپ‌خوری
- پودر ژلاتین - یک پنجم قاشق سوپ‌خوری

● آب‌اروی شکر بریزید و روی حرارت ملایم بگذارید تا کارامل به رنگ دلخواه در آید.

● بعد از داخل قالب مد نظر بریزید و قالب را بچرخانید تا تمام سطح و کمی از دیواره قالب به کارامل آغشته شود.

● ژلاتین را به همراه شیر روی حرارت بگذارید، سپس شکر و پودر کاسترد را اضافه کنید و روی حرارت بگذارید تا کرم غلیظ شود. (سفتی کرم باید در حدی باشد که فقط پشت قاشق را بپوشاند)

● بعد روی کارامل آماده بریزید و داخل یخچال بگذارید تا ببنند.

نکات

● در صورتی که کرم کارامل را داخل قالب بزرگ درست می‌کنید، بهتر است از دو قاشق سوپ‌خوری ژلاتین استفاده کنید.

● مواد کرم را قبل از ریختن داخل قالب، از الک رد کنید.

● می‌توانید از مقدار شیر، کم و به جای آن خامه یا شیر پرچرب استفاده کنید.