

پرسشی 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.

مصطفی عاشوری

فیزیولوژیست ورزشی

● **دختری ۲۴ ساله ام و ایروبیک کار می‌کنم. هنگام ورزش خیلی احساس خستگی می‌کنم و نفس کم می‌آورم. می‌خواستم راهنمایی‌ام کنید چه کاری باید انجام دهم؟**

خستگی هنگام ورزش دلایل متعددی دارد نظیر:
● توان نداشتن الکترولیت‌ها
● کم شدن آب بدن
● کم خونی
● پایین بودن آستانه لاکتات
● کمبود گلیکوژن
● کم کاری تیروئید

بدن در ورزش ایروبیک از دو سیستم هوازی و بی هوازی استفاده می‌کند. در سیستم هوازی، اولین منبع سوختی بدن گلیکوژن کبد و عضلات است. اگر تغذیه قبل از تمرین شما مناسب نباشد دچار کمبود منبع سوختی می‌شوید، رفته رفته به دلیل سرپوشیده بودن مکان تمرین، تعرق زیاد می‌شود و در نتیجه آب و سدیم بدن کاهش می‌یابد. بدین ترتیب توازن الکترولیت‌ها و پمپ سدیم و پتاسیم بدن دچار مشکل می‌شود. دستور تعرق توسط غده هیپوتالاموس برای کاهش دمای بدن صادر می‌شود. در صورتی که بدن کم آب باشد، تعرقی اتفاق نمی‌افتد و حرارت بدن بالا می‌رود که این حرارت باعث خستگی می‌شود. حال فرض کنیم شما فردی که خون هستید؛ هر چه زمان تمرین بیشتر می‌شود نیاز اندام‌ها به اکسیژن نیز بیشتر می‌شود و با کاهش بازده قلب، خون و اکسیژن لازم به اندام هانمی‌رسد. چندان دقیقه که از تمرین می‌گذرد بدن وارد سیستم بی هوازی می‌شود. مهم ترین دلیل خستگی بدن در سیستم بی هوازی، تولید اسید لاکتیک است. با استفاده بدن از مواد قندی و در ادامه با کاهش اکسیژن مصرفی در چرخه کربس (سوخت و ساز کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها در این چرخه است) ماده‌ای به نام اسید لاکتیک تولید می‌شود. با تولید این ماده PH خون کاهش می‌یابد و بدن اسیدی می‌شود و با ترشح لاکتات، استیل کولین که از انتهای رشته‌های عصبی ترشح می‌شود و یکی از عوامل انقباض عضلات است، دچار اختلال می‌شود. از طرفی با کاهش مواد قندی و نداشتن استراحت‌های لازم برای ترمیم کراتین فسفات (PC) و آدنوزین تری فسفات (ATP) بدن روبه خستگی می‌رود.

کافه جوانی

چرا همه جای دنیا زنان بیش از مردان عمر می‌کنند؟

به تازگی نتایج مطالعه آماری سازمان جهانی بهداشت (WHO) نشان داده است که چرا تقریباً در تمام نقاط جهان، زنان بیشتر از مردان عمر می‌کنند؟ بر اساس این مطالعه دیدگاه و نگرش مردان و زنان به مراقبت‌های بهداشتی متفاوت است به گونه‌ای که مردان در مقایسه با زنان، اغلب در مواجهه با یک بیماری مشابه، کمتر به دنبال مراقبت‌های بهداشتی هستند. برای مثال در کشورهایی که با اپیدمی ایدز مواجه‌اند، مردان به مراتب کمتر از زنان تست اچ‌آی‌وی انجام می‌دهند، کمتر به درمان‌های آنتی‌رتروویرال دسترسی دارند و بیش از زنان بر اثر بیماری‌های مرتبط با ایدز جان خود را از دست می‌دهند یا در خصوص بیماری سل، مردان به مراتب کمتر از زنان مبتلا به دنبال درمان خود می‌روند. همین عامل توجیه می‌کند که چرا در مناطقی که دسترسی زنان به خدمات بهداشتی محدود و پایین است، این شکاف طول عمر بین دو جنسیت به میزان چشمگیر کاهش می‌یابد و در مناطقی از جهان که زنان از بهداشت کافی برخوردار نیستند، فاصله آماری بین مرگ و میر زنان و مردان اندک می‌شود.

● **اصلی‌ترین عامل مرگ زنان در مناطق کم‌برخوردار**

در این نقاط جهان، مرگ در پی زایمان، اصلی‌ترین عامل مرگ زنان معرفی شده است. در عین حال نرخ امید به زندگی به شدت تحت تاثیر درآمد است به طوری که بین سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۶ میلادی نرخ امید به زندگی در کشورهای کم‌درآمد ۱۸.۱ سال پایین‌تر از کشورهای با درآمد بالا بوده است. این گزارش همچنین به عوامل متفاوت مرگ و میر بین زنان و مردان اشاره می‌کند به طوری که از ۴۰ عامل اصلی مرگ، ۳۳ عامل به طور مشخص در کاهش عمر متوسط مردان در مقایسه با زنان نقش داشته است.

قلق‌های تهیه ۳ ماسک چربی‌زدا

بهداشت

فعالیت بیش از حد د تولیدکننده سیوم (چربی پوست)، موجب چرب شدن آن می‌شود و چرب شدن پوست زمینه بروز انواع جوش‌های پوستی، براق شدن صورت و جذب آلودگی‌ها را فراهم می‌کند. ماسک‌های خانگی، راه حل‌های بهتری برای درمان این معضل است. در ادامه با چند ماسک خانگی برای تنظیم چربی پوست آشنا می‌شوید.

● **ماسک جوش شیرین**

جوش شیرین یک ماده عالی برای تنظیم pH پوست و جلوگیری از بروز جوش است. از ترکیب آن با آب لیمو یک معجون عالی برای از بین بردن آلودگی‌های قارچی و باکتریایی به دست می‌آید.

● **روش تهیه**

۲ قاشق جوش شیرین و یک قاشق آب لیمو را به خوبی ترکیب کنید و روی پوست قرار دهید. توجه داشته باشید که به هیچ وجه ماسک با چشم‌ها و پوست اطراف آن‌ها تماس نداشته باشد. پس از ۲۰ دقیقه با آب سرد آب‌کشی کنید.

توجه داشته باشید که آب لیمو، پوست شما را نسبت به نور خورشید حساس‌تر می‌کند، بنابراین حتماً از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.

● **ماسک لیمو و ماست برای روشن شدن پوست چرب**

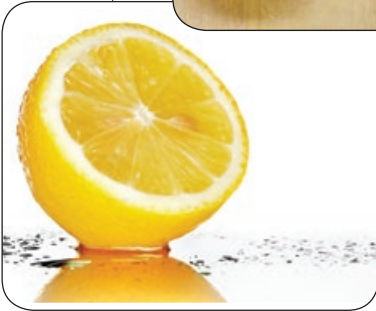
اسیدسیتریک موجود در آب لیمو، می‌تواند به خنثی کردن و از بین بردن چربی مازاد پوست کمک کند.

این ماده به دلیل خاصیت اسیدی، محیط پوست را هم از آلودگی‌ها و سلول‌های مرده پاک‌سازی می‌کند. آب لیمو همچنین به عنوان یک ماده روشن‌کننده پوست شناخته می‌شود. از طرفی اسیدلاکتیک ماست هم به از بین بردن سلول‌های مرده و روشن شدن پوست صورت کمک می‌کند.

● **روش تهیه**

۲ قاشق آب لیمو را با ۲ قاشق ماست کم‌چرب به خوبی ترکیب کنید و به مدت ۲۰ دقیقه روی پوست قرار دهید.

سپس با آب سرد آب‌کشی کنید. توجه داشته باشید که آب لیمو، پوست شما را نسبت به نور خورشید حساس‌تر می‌کند، بنابراین حتماً از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.



● **بنتونیت بهترین ماسک اسکراب پوست**

خاک (گل سرشوی) در گذشته کاربردی شبیه صابون داشت و برای شست‌وشو به کار می‌رفت. گل سرشور در واقع همان بنتونیت است که امروزه خواص زیادی برای آن شناخته شده است. از آن‌جا که ذرات خاک بنتونیت قدرت جذب بسیار بالایی دارند، می‌توانند به راحتی آلودگی‌های موجود در پوست را جذب و چربی پوست را هم تعدیل کنند.

● **روش تهیه**

۲ قاشق بنتونیت و یک قاشق ماست را به خوبی ترکیب کنید و روی پوست قرار دهید، پس از این که ماسک کاملاً خشک شد، با آب و لرم پوست را ماساژ دهید. ذرات بنتونیت پوست شما را اسکراب و پاک‌سازی خواهند کرد. توجه داشته باشید اگر به بنتونیت دسترسی ندارید، از شکر استفاده کنید.

دوفشه‌ها

ماملان و نی‌نی

ضرورت معاینه بیضه‌های نوزاد تازه متولد شده

عارضه بیضه‌های نزول نکرده یکی از شایع ترین ناهنجاری‌های مادرزادی در پسر بچه هاست که باید حتماً تا یک سالگی درمان شود. بیضه‌ها مهم‌ترین عضو تولید مثل مردانه هستند و دو وظیفه مهم تولید اسپرم (نطفه مردانه) و هورمون تستوسترون را بر عهده دارند. این اعضا باعث ایجاد خصوصیات جنسی مردانه در پسر بچه‌ها می‌شوند. گاهی بیضه‌ها در جای اصلی خود قرار نمی‌گیرند و مشکل‌ساز می‌شوند. تخمین زده می‌شود که ۳ تا ۵ درصد نوزادان تازه متولد شده پسر، دچار بیضه نزول نکرده باشند.

والدینی که صاحب نوزاد پسر می‌شوند باید از بدو تولد بیضه‌های کودکشان را توسط متخصص اطفال معاینه کنند و از طبیعی بودن شکل و جای آن‌ها درون کیسه بیضه نوزاد مطمئن شوند در غیر این صورت، وجود ناهنجاری در آن منطقه خطر عقیم شدن و نازایی نوزادشان را در پی دارد. عارضه بیضه نزول نکرده یک عارضه مادرزادی برای نوزادان پسر است که غفلت والدین و درمان نشدن آن تا قبل از یک سالگی موجب ناباروری و عقیم شدن آن‌ها می‌شود. در نوزادانی که به این عارضه مبتلا هستند، طی ۳ تا ۶ ماه اول پس از تولد به خودی خود همزمان با رشد و تکامل نوزاد، بیضه پایین می‌آید و چنانچه در پسر بچه‌ای در پایان اولین سال تولد پایین نیامد، نیاز به درمان برای اصلاح این ناهنجاری وجود دارد. از ۱/۵ سالگی به بعد تغییرات غیر قابل بازگشت در سلول‌های بیضه نزول نکرده اتفاق می‌افتد که این تغییرات در آینده خطر ناباروری پسران را افزایش خواهد داد.

شماره پیامک زندگی‌سلام
۲۰۰۹۹۹

ماده مؤثر موجود در ریشه گیاه شیرین بیان، گلیسیریزیک اسید است که میزان آن با افزایش سن گیاه افزایش می‌یابد.

سلامت

گیاهان مفید برای تقویت مغز

● **جعفری و آویشن**

فلاوانوئید موجود در این سبزی‌ها می‌تواند ارتباط بین نورون‌ها و سلول‌های بنیادی کوچک را تقویت کند. نام این فلاوانوئیدها apigenin است

● **بابونه**

این گیاه حاوی ترکیباتی است که می‌تواند گیرنده‌های خاص مغزی را مسدود کند، این کار باعث کاهش اضطراب فرد می‌شود.

● **رزماری**

استشمام بوی رزماری می‌تواند حافظه و هوشیاری را بهبود بخشد.

● **نعناع**

مصرف چای نعناع حافظه بلند مدت را تقویت و به هوشیاری فرد کمک می‌کند.

● **مریم‌گلی**

ترکیبات این گیاه آنزیم‌های مغزی را تحریک می‌کند. بنابراین متخصصان توصیه می‌کنند در مصرف این گیاه باید مراقب بود زیرا برای افرادی که دچار فشارخون بالا هستند می‌تواند مشکل‌ساز باشد.

انشیزی

قایرمه (کنگر سوخاری)

غذای محلی



● **کنگر- یک کیلو گرم**

● **آرد- یک پیمانه**

● **نمک- یک قاشق سوپ‌خوری**

● **فلفل سیاه- یک قاشق چای‌خوری**

● **زیره ساییده- یک قاشق چای‌خوری**

● **لکینگ پودر- یک قاشق چای‌خوری**

● **تخم مرغ- ۳ عدد**

● ابتدا تخم کنگر‌ها را می‌گیریم و آن‌ها را می‌شوئیم و به قطعات مناسب و دلخواه برش می‌زنیم.

● آرد در ادر ظرفی می‌ریزیم و نمک، فلفل، زیره و بکینگ پودر را به آن می‌افزاییم و مخلوط می‌کنیم.

● در ظرفی تخم مرغ، شیر، کره و زعفران دم کرده را مخلوط می‌کنیم و با هم‌زَن خوب می‌زنیم و به آرد می‌افزاییم و هم می‌زنیم تا مایه به غلظت ماست برسد (اگر مایه کمی شل بود، می‌توانید کمی آرد به آن

بررسی نشان داد این ماده دارای خاصیت ضد التهاب و ضد حساسیت است و به میزان فراوانی در درمان علائم حساسیت چشمی مؤثر و عوارض جانبی خاصی نیز برای این درمان گزارش نشده است. بر اساس نتایج مطالعات، اسید گلیسیریزیک در درمان یا کاهش علائم رینیت آلرژیک

هاست. ترکیبات شیمیایی این گیاه شامل گلوکز، ساکارز، آسپارژین، مواد آلیومینی، زین و کمی اسانس است. در بررسی‌های صورت گرفته بیماران دارای علائم آلرژیک چشمی مانند اشک ریزی، خارش و قرمزی تحت درمان با اسید گلیسیریزیک قرار گرفتند. نتیجه این

حداقل به اندازه اسپری‌های تجویزی (مثل بکلومتازون) مؤثر است که با توجه به ساختار گیاهی آن و عوارض کمتر و در دسترس بودن، استفاده از این دارو در درمان رینیت آلرژیک می‌تواند مورد توجه قرار گیرد.

پژوهشکده گیاهان دارویی