

#### 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 می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

#### علی شریعت رضوی جراح عمومی

**بعد از عمل بواسیر خیلی سوزش دارم و هنوز نمی توانم بنشینم. لطفا من را راهنمایی کنید؟**

بسته به نوع جراحی فیشر مقعد، ممکن است برای مدت طولانی محدودیت هایی در نشستن یا راه رفتن داشته باشید. از یک بالش کوچک و نرم برای خارج کردن فشار از قسمت جراحی استفاده کنید. هنگام نشستن، از زخم ها مراقبت کنید، بعد از جراحی فیشر مقعد، توجه داشته باشید تمیز و خشک نگه داشتن قسمت جراحی خیلی مهم است. برای کم شدن درد و تورم می توانید حمام آب گرم بگیرید. با توجه به نوع و وسعت جراحی باید مسکن های ضد درد مختلفی تجویز شود مثلا داروهای مسکنی که تیلنول دارد. رعایت رژیم غذایی در ست و اصولی همزمان با مصرف این مسکن ها ضروری است.

#### پزشکی

### سرطان، دومین علت مرگ ایرانی ها

معاون کل وزارت بهداشت، از سرطان به عنوان دومین علت مرگ و میر ایرانی ها نام برد. به گزارش مهر، ایرج حریرچی گفت: نکته قابل توجه در بیماری سرطان این است که بدانیم سرطان دومین علت مرگ و میر در کشور و این موضوع در افراد بین ۵۰ تا ۷۰ سال، علت اول مرگ و میر است. راه اصلی پیشگیری از ابتلا به سرطان، اصلاح سبک زندگی و غربالگری در مراحل اولیه و همچنین در مان مناسب است. معاون کل وزارت بهداشت، در پاسخ به این سوال که کدام یک از روش های درمانی سرطان موثر و بهتر است، افزود: درمان سرطان سه مرحله اصلی دارد که شامل جراحی، رادیوتراپی و شیمی درمانی است که باید به هر سه مرحله به درستی توجه شود.

#### بیشتر بدانیم

### افزایش بیش از ۵/۵ برابری میزان چاقی در ایران

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، از دوبرابر بودن مصرف قند در ایران نسبت به استانداردهای جهانی خبر داد و گفت: در چهار دهه اخیر، میزان چاقی در کشور ماینج و نیم برابر افزایش یافته است. به گزارش باشگاه خبرنگاران، پویا محمد آقاجانی اظهار کرد: امنیت غذا و تغذیه دارای چهار بعد «دسترسی فیزیکی»، «دسترسی اقتصادی»، «سودا و فرهنگ» و «سلامت غذا» است که اجرای دو مورد آخر آن، از وظایف اصلی وزارت بهداشت و فعالان حوزه سلامت است. سوء تغذیه تحت تاثیر دو عامل در افراد ایجاد می شود؛ «کمبود دریافت انرژی و ریز مغذی» و «دریافت بیش از حد انرژی و در نتیجه چاقی». تغذیه نامناسب یکی از مهم ترین علل بروز بیماری های غیر واگیر شناخته می شود و یکی از دلایل مهم در بروز این گونه بیماری ها، تغییر الگوی تغذیه از غذای سنتی به غذای صنعتی دارای سدیم و چربی بالا و فیبر کم است. آمار ها نشان می دهد متوسط میزان مصرف نمک در ایران حدود ۱۰/۹ گرم در روز است که این میزان دوبرابر استاندارد های جهانی است. همچنین میزان مصرف مواد قندی در ایران به طور میانگین ۷۰ گرم در روز است در حالی که میزان مصرف جهانی ۴۰ گرم است.

شماره پیاپی یک  
**زندگی سلام**  
**۲۰۰۹۹۹**

# توصیه های طب سنتی برای سردترین فصل سال

#### طب سنتی

#### مهین رضائی | خبرنگار

زمستان با طبیعت سرد و مرطوب از راه رسید و دیشب طولانی ترین شب سال را تجربه کردیم. در هوای سرد محتاج پوشش بیشتر و پناه بردن به خانه های گرم هستیم. مزاج فصل زمستان، سرد و تر است. آفتاب به صورت مایل به زمین می تابد و بارش باران و برف موجب تری و رطوبت هوا می شود. این فصل برای صاحبان مزاج صفراوی مناسب تر است ولی برای صاحبان مزاج بلغمی و افراد مسن و پیر مناسب نیست. به طور کلی در فصل زمستان، سموم و مواد زاید، بیش از دیگر فصول سال در بدن انباشته می شود. در ادامه به بعضی مراقبت ها در این فصل اشاره می کنیم:



پوشیدن لباس گرم و پرهیز از سرمای هوا که باعث سرماخوردگی، عفونت گوش و سینوزیت می شود، از جمله مواردی است که علاوه بر رعایت رژیم غذایی باید مورد توجه قرار گیرد.

● به سبب سردی هوا و بسته شدن منافذ پوستی، حرارت میل به باطن (اعماق) پیدا می کند و حرارت غریزی بیشتر می شود و قوه بدن در فصل زمستان افزایش می یابد. در این فصل، هضم بهتر صورت می گیرد و گوشت و خون بدن زیاد می شود به طوری که گاهی ممکن است این افزایش خون، به بدن آسیب برساند. در صورت مصرف غذاهای سرد و مرطوب، بخار تا غلیظ ناشی از آن ها به سوی

سر می رود و به رطوبت تبدیل و از مجرای بینی خارج می شود. طب سنتی برای این فصل نیز همانند فصل های دیگر سال، توصیه هایی دارد که از زبان دکتر سید سعید اسماعیلی در ادامه برای شما آورده ایم:

● زمستان طبیعت سرد و مرطوبی دارد بنابراین باید رژیم غذایی و روش زندگی خود را طوری برنامه ریزی کنیم که این سرما و رطوبت باعث بیماری نشود.

● در این فصل مصرف غذاهای گرم توصیه می شود و باید از خوردن غذاها و نوشیدنی های سرد و مرطوب مانند ماست و دوغ اجتناب کرد. مصرف بعضی میوه های تابستانی مانند هندوانه یا کدو که مناسب فصل گرم است، در زمستان مناسب نیست.

● در این فصل سال، خوردن غذاهای سنگین توصیه می شود غذاهایی مانند آبگوشت، آش و ... زیر اقدرت هاضمه بدن افزایش می یابد. در خصوص مصرف لبنیات در فصل زمستان نمی توان به صورت کلی حرفی زد، به عنوان مثال مصرف ماست و دوغ مناسب فصل زمستان نیست در حالی که مصرف بعضی لبنیات مثل کره و خامه مناسب است.

● میزان خواب در فصل زمستان با توجه به تغییر شبانه روز باید کمتر شود. در تابستان گرمای هوا هنگام تحرک زیاد، حرارت بدن را افزایش می دهد و باعث ناراحتی هایی می شود اما در فصل زمستان، فعالیت بیشتر و خواب کمتر، بدن را گرم تر می کند در حالی که خواب زیاد، سردی بدن را بیشتر و مار ایما می کند.

● مصرف آب بر اساس میزان تشنگی فرد توصیه می شود، در زمستان به طور طبیعی نیاز کمتری به آب داریم.

● همچنین از دمنوش های گرم مانند زیره، آویشن و استوفودوس می توان استفاده کرد. بهتر است تاجایی که امکان دارد، فصد و حجامت به ویژه در ماه اول زمستان انجام نشود مگر با تشخیص پزشک.

● بوییدن گل نرگس در این فصل توصیه شده است و انجام فعالیت های ورزشی بر خلاف فصل گرم سال که گفته می شود در زمانی که حرارت هوا کمتر است مانند صبح زود انجام شود، در این فصل بهتر است زمانی باشد که دمای هوا بیشتر است مانند کمی قبل یا بعد از ظهر.

کم کاری تیروئید و سندروم T3 کم، زمانی رخ می دهد که بدن قادر به تولید برخی هورمون ها نباشد. این دو نوع بیماری موجب تشدید نارسایی قلبی می شود. به گزارش شفاف، تیروئید غده ای است که بر مجموعه ای از اعضای بدن بر عملکرد قلب، عروق و دیابت از جمله قلب تاثیر می گذارد.

قرار می گیرد. اگر پزشکان بتوانند به طور کامل میزان غیرعادی هورمون تیروئید را در بیمارانی که هم اکنون دچار نارسایی قلبی هستند درمان کنند، احتمالاً نارسایی قلبی آن ها شدت کمتری خواهد داشت.

### ارتباط اختلالات تیروئید با تشدید نارسایی قلبی

#### کافه سلامت

### مصرف سبزیجات پهن برگ از بیماری کبد چرب پیشگیری می کند

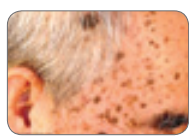
مطالعات محققان نشان می دهد مصرف مقدار زیادی سبزیجات پهن برگ در روز، موجب کاهش خطر ابتلا به بیماری کبد چرب می شود. بیماری کبد چرب، بیماری شایع کبدی است که مهم ترین علت آن، اضافه وزن و مصرف زیاد الکل است.

سبزیجات پهن برگ حاوی نیترات معدنی است که می تواند به پیشگیری از تجمع چربی در کبد کمک کند. یافته محققان سوئدی نشان می دهد که مصرف بیشتر میوه و سبزیجات، تاثیر سودمندی بر عملکرد قلب، عروق و دیابت دارد.

#### سلامت

### شرایط حساس پوست پس از ۴۰ سالگی

پوست وسیع ترین اندام بدن انسان است و وظایف مختلفی را بر عهده دارد. پوست از اندام های داخلی بدن محافظت می کند، وظیفه ارسال پیام ها به مغز را بر عهده دارد، ویتامین تولید و دمای بدن را تنظیم می کند. به گزارش عصر ایران، با ورود به دهه پنجم یا ششم زندگی خود، اتفاقات عجیبی در پوست شما رخ دهد. در ادامه با برخی نشانه های پوستی که با افزایش سن باید توجه ویژه ای به آن ها داشته باشید، بیشتر آشنا می شویم.



#### کراتوز سبورئیک

۳۰ درصد مردم حداقل با یکی از این ضایعات زگیل مانند تا ۴۰ سالگی مواجه می شوند. در ۷۰ سالگی، سه چهارم افراد دارای آن ها هستند.



#### آنژیوم گیلانی

آنژیوم گیلانی (خال های قرمز) بیشتر روی سینه، شکم یا پشت ظاهر می شود. آن ها نقطه هایی کوچک به رنگ قرمز روشن و بی خطر هستند.



#### زگیل

زگیل ها ضایعات پوستی بی خطری هستند که عاملی نگران کننده محسوب نمی شوند. تنها خطری که می توانند ایجاد کنند، گیر کردن به جواهرات یا چیز های دیگر و کشیده شدن بیش از حد است.

#### چگونه از پوست خود محافظت کنیم؟

استفاده از محصولات مراقبت شخصی طبیعی، می تواند به پیشگیری از نابودی ها و چربی های سالم مورد نیاز پوست کمک کند. این اقدام به حذف شرایطی مانند حساسیت به مواد شیمیایی و قرار گرفتن در معرض سموم نیز کمک می کند. استفاده از مواد طبیعی مانند روغن جوانه گندم که سرشار از ویتامین E است، گل همیشه بهار و موم زنبور عسل، یکی دیگر از اقداماتی است که می توانید مد نظر قرار دهید.

#### شبه ها

#### ترفند ها

### تشخیص ادویه اصلی از ادویه تقلبی

متأسفانه ما اغلب کالا های با کیفیت پایین یا تقلبی ارزان قیمت را می خریم و دلیل این ارزانی را نمی دانیم اما یکی از این دلایل، می تواند تقلبی و نامرغوب بودن این مواد باشد. در باره ادویه نیز این موضوع صادق است. ترفند های ساده ای وجود دارد که به شما کمک می کند کیفیت موادی را که می خرید تعیین کنید.

#### تشخیص دارچین اصل

برای تشخیص دارچین مرغوب از پوست سنا، باید بدانید عطر سنا ضعیف تر است. علاوه بر این، چوب سنا ضخیم تر و درشت تر از دارچین و معمولاً به یک طرف جمع شده است. دارچین را می توان به راحتی با افزودن یک قطره ید به پودر آن، از سنا تشخیص داد. اگر ادویه آبی رنگ شود، سناست.

#### ۲ روش تشخیص فلفل

فلفل سیاه تازه زمانی که خرده می شود، قطعه های آن بزرگ است و یک در چربی از خود به جامی گذارد. محصولی که کیفیت پایینی دارد خیلی خشک یا قدیمی است و وقتی خرد شود به قطعات کوچک تر تقسیم می شود.

#### تشخیص فلفل سفید

رنگ فلفل سفید باید کرم و کمی قهوه ای باشد؛ اگر فلفل بیش از حد سفید باشد، احتمالاً کهنه و نامرغوب است.

#### تشخیص زنجبیل

ریشه زنجبیل باید صاف، سفت و بدون چین و چروک و دارای پوست نازک باشد. اگر زنجبیل، چروک شده یا نرم است، تقلبی است.

#### تشخیص زردچوبه

زردچوبه را می توان با آرد طعم دار رنگی جایگزین کرد. در این باره، به آسانی می توانیم به تشخیص ادویه مرغوب از تقلبی بپردازیم. پودر را فقط در آب بریزید. زردچوبه طبیعی روی سطح آب لکه های سفید ایجاد نمی کند.

#### روش تشخیص هل

غلاف هل باید بزرگ و به رنگ زیتونی یا سبز باشد. رنگ سبز روشن می تواند حضور رنگ های مصنوعی را در آن نشان دهد.

#### بهداشت

### دستور استفاده بهتر از کرم ها

ابتدا صورت را با شامپو بچه بشوید یا با دستمال مرطوب به خوبی تمیز کنید. صورت را با آب گرم شست و شو دهید. (۲ دقیقه) حوله گرم شده را روی صورت قرار دهید (۳ دقیقه). سپس کرم را به مقدار کم روی بخش های مختلف صورت پخش کنید (بین ۳ تا ۷ دقیقه ماساژ دهید). در صورت انجام صحیح مراحل یاد شده، پوست بعد از کرم زدن باید درخشندگی و طراوت پیدا کند در غیر این صورت، شیوه شما نادرست است.

#### آشپز زبون

### خوراک مجارستانی



- فیله گوساله - ۷۵۰ گرم
- نمک - سه چهارم قاشق چای خوری
- فلفل سیاه - یک دوم قاشق چای خوری
- روغن زیتون - ۲ قاشق غذاخوری
- پیاز متوسط، خرد شده - ۲ عدد
- آرد - ۲ قاشق غذاخوری
- دانه های زیره - یک قاشق غذاخوری
- سیر خرد شده - ۳ حبه
- پودر فلفل قرمز - یک قاشق غذاخوری
- سرکه انگور - یک فنجان
- آب - ۲ فنجان
- آب گوشت بدون نمک - یک و یک دوم فنجان
- سیب زمینی کوچک - ۵۰۰ گرم
- هویج خرد شده - ۳ عدد
- فلفل دلمه ای برش خورده

● به گوشت هایک دوم قاشق چای خوری نمک و یک دوم قاشق چای خوری فلفل سیاه بریزید. ● روغن را در یک ماهی تابه بزرگ روی دمای متوسط به بالا گرم کنید. یک سوم گوشت ها را به ماهی تابه اضافه کنید و به مدت ۶ دقیقه تازمانی که دو طرف گوشت ها قهوه ای طلایی شد، آن ها را بریزید. ● گوشت ها را به یک بشقاب منتقل کنید. همین فرایند را دوم تیه دیگر با گوشت ها انجام دهید. ● شعله را تادمای متوسط پایین بیاورید و پیاز را به ماهی تابه اضافه کنید. ● به مدت ۵ دقیقه تازمانی که نرم شود، آن را بریزید. ●

آرد، فلفل قرمز، زیره و سیر را اضافه کنید و یک دقیقه بپزید سپس سرکه را اضافه کنید. هنگام پخت مواد را دایم هم بزنید. ● یک فنجان آب، آب گوشت و گوشت ها را به ماهی تابه اضافه کنید. شعله را کم کنید و به مدت یک ساعت و ۱۵ دقیقه بپزید. ● سیب زمینی، هویج، فلفل دلمه ای و یک فنجان آب باقی مانده را اضافه کنید. در ماهی تابه را ببندید و بگذارید ۴۵ دقیقه تا یک ساعت دیگر بپزد (تازمانی که مواد نرم شود). ● بایک چهارم باقی مانده نمک و یک چهارم باقی مانده فلفل، به خوراک چاشنی بریزید. غذا آماده سرو است.