

#### 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.

سید سعید اسماعیلی

متخصص طب سنتی

هوا که سرد می‌شود در عضلات دست و پای چپم سوزش پیدا می‌شود، کمی که ماساژ می‌دهم بهتر می‌شود.

معمولا مشکلات یک طرفه سمت چپ، نشان از افزایش سوداست. شما باید از مصرف غذاهای سودازا مانند قست فود، گوشت گاو و غذاهای دیر هضم مانند ماکارونی پیر هیزید. از خوراکی‌هایی که غلظت خون را کاهش می‌دهد مانند خاکشیر و گل‌گاوزبان استفاده کنید، اگر اذیت هستی با مشورت پزشک می‌توانید فصد انجام دهید تا خون غلیظ تخلیه شود.

تفاوت زالودرمانی و فصد چیست و برای چه افرادی توصیه می‌شود؟

فصد، درمان عمومی است که روی کل بدن اثر می‌گذارد اما زالودرمانی روی همان موضع که زالو گذاشته ایم موثر است و اثر آن روی تمام بدن چشم گیر نیست. بنابراین اگر به پاک‌سازی کل بدن نیاز داشته باشیم، فصد و اگر نیاز به پاک‌سازی قسمت خاصی مانند کاهش عفونت انگشت دست داشته باشیم زالودرمانی انجام می‌شود.

#### تازه‌ها

تشخیص زود هنگام سرطان پانکراس با استفاده از باکتری‌های زبان

محققان چینی توانسته اند بین باکتری‌های موجود روی زبان با سرطان پانکراس، رابطه‌ای را کشف کنند که امکان تشخیص زود هنگام این نوع سرطان را فراهم می‌کند. محققان با الهام از یک روش تشخیص سنتی طب چینی که در آن زبان بیمار برای تشخیص انواع بیماری‌ها بررسی می‌شود، روش‌های جدید تعیین توالی دی‌ان‌ای را به منظور تشخیص تفاوت‌های احتمالی ساختار میکروبیوم زبان در افراد سالم و مبتلا به سرطان پانکراس به کار گرفتند. برای این منظور، میکروبیوم زبان ۵۵ داوطلب را که ۳۰ نفر آن‌ها در مراحل ابتدایی سرطان لوزالمعده بودند، بررسی کردند. ۲۵ داوطلب دیگر که افرادی سالم بودند، به عنوان گروه کنترل در این آزمایش شرکت داشتند. در نتیجه این بررسی‌ها، مشخص شد میکروبیوم بیماران مبتلا به سرطان پانکراس در مقایسه با افراد سالم تفاوت‌های قابل ملاحظه‌ای دارد. در واقع میزان چهار نوع باکتری، *Leptotrichia*، *Fusobacterium*، *Haemophilus* و *Porphyromonas* در زبان داوطلبان بیمار، به اندازه‌ای بود که به وضوح موجب تمایز آن‌ها از گروه کنترل می‌شد.

# اگر موهای چرب آزارتان می‌دهد...

بهداشت

چرب بودن مو، مشکلی است که خانم‌ها و آقایان بسیاری آن را تجربه می‌کنند. این مشکل باعث می‌شود حتی آرایش موها هم زیبا به نظر نرسد چون موها به هم می‌چسبند و کم پشت دیده می‌شود. چرب بودن پوست سر، عوارضی مانند خارش پوست سر، شوره و کثیف به نظر رسیدن موها را به دنبال دارد. در ادامه به دلایل این چربی اضافه‌وره‌های طبیعی کاهش آن اشاره می‌کنیم:



#### ۳ علت چربی موی سر

● درماتیت

این بیماری شایع پوست بر بسیاری از افراد تاثیر می‌گذارد. درماتیت ممکن است در دوران کودکی شروع شود و معمولا به شکل لکه‌های زرد یا قرمز همراه با خارش و پوسته شدن بروز می‌کند و بیشتر در پوست سر صورت و گردن و دیگر قسمت‌های بدن که دارای فولیکول‌های مو و غدد سباسه است رخ می‌دهد.

● نوع و جنس مو

نوع موی شما نیز مهم است. اگر موهای خوبی دارید، باید بدانید که شما هم مستعد ابتلا به این مشکل هستید. موهای ضخیم و فردار، ریشه‌های چرب‌تری دارند.

● توازن نشستن هورمونی

این مشکل در سن بلوغ و در نوجوانان شایع تر است، به خصوص در پسران که به این هورمون نیاز بیشتری دارند. اگر چه چربی پوست سر به بروز علائم بیشتر در مردان

کمی شامپو روی پوست سر بریزید و به آرامی آن را شست و شوید.

● از رنگ کردن مکرر موهای چرب خودداری کنید

موهای رنگ شده در ترشح چربی، بیشتر از غده‌های زیرپوست سر موثرند به همین دلیل چربی موها نیز بیشتر می‌شود.

● از سر که سبب استفاده کنید

یک قاشق غذاخوری سرکه سیب را به یک فنجان آب اضافه کنید؛ موهای خود را با شامپوهای ملایم و سپس با این محلول بشوید. چند دقیقه صبر کنید و سپس با استفاده از آب سرد شست و شوید. این درمان باید ۲ تا ۳ بار در هفته تکرار شود.

● استفاده از کاندیشنر یا حالت دهنده ممنوع

نکته قابل توجه و مهم در شست و شو با حالت دهنده‌های داخل حمام یا به اصطلاح کاندیشنر این است که این مواد می‌تواند در چرب شدن موموثر باشد. در صورتی که کف سر شما چرب و ساقه موهایتان خشک است، توصیه می‌شود از کاندیشنر فقط برای ساقه مو استفاده کنید.

● به فرمولاسیون شامپو اهمیت دهید

متخصصان پوست و مو توصیه می‌کنند که در شست و شوی مو به نوع پوست سر توجه کنید چرا که شامپوی مخصوص موهای چرب، دارای فرمولاسیونی است که به کاهش چربی پوست سر کمک می‌کند.

● محصولات سیلیکون دار ممنوع

باید توجه داشته باشید برای پیشگیری از چرب شدن موها باید از مصرف محصولات حاوی سیلیکون اجتناب کنید. شامپوها، کرم‌ها و صاف کننده‌های موی حاوی سیلیکون موجب براق شدن و چرب به نظر رسیدن مو می‌شوند. همچنین با جلوگیری از ورود طوبیت به مو، موجب ترشح چربی و چرب شدن موها می‌شوند.

● برس تان را مرتب بشوید

شاید برایتان جالب باشد بدانید، برسی که با آن موهایتان را شانه می‌کنید، در چرب شدن موها تاثیر دارد. شانه‌ها را مرتب بشوید تا چربی‌ها را از موها جدا کنید. همچنین با جلوگیری از چربی‌ها از موها جدا کنید. شانه‌ها را مرتب بشوید تا چربی‌ها را از موها جدا کنید. شانه‌ها را مرتب بشوید تا چربی‌ها را از موها جدا کنید.

#### آشپزی

### تاس کباب



- پیاز-۲ عدد
- هویج-یک عدد
- سیب زمینی-۲ عدد
- گوجه فرنگی-۲ عدد
- رب گوجه فرنگی-یک قاشق غذاخوری
- گوشت خورشتی یا چرخ کرده-۲۰۰ گرم
- نمک، فلفل سیاه و زردچوبه-به اندازه کافی
- آلو-به میزان لازم

● سیب زمینی پوست گرفته را به صورت حلقه حلقه برش می‌دهیم و روی گوشت مرتب می‌چینیم، سپس هویج را تمیز می‌کنیم و حلقه‌ای برش می‌دهیم و روی سیب زمینی‌های چینییم و در آخر گوجه فرنگی و آلوهای شسته را روی مواد می‌چینیم و نمک، فلفل سیاه و زردچوبه روی مواد می‌پاشیم و نصف لیوان آب را روی تاس کباب می‌ریزیم و در تابه را می‌گذاریم.

● ابتدا حرارت را زیاد می‌کنیم تا به جوش آید سپس حرارت را کم می‌کنیم تا به مدت تقریباً دو ساعت بپزد. این غذای اصیل و مقوی ایرانی را می‌توانید با نان یا پلو سرو کنید.

نکات پخت تاس کباب

● تاس کباب به طور متداول با گوشت قرمز تهیه می‌شود ولی اگر شما به هر دلیلی نمی‌خواهید از گوشت قرمز استفاده کنید، می‌توانید این غذا را با مرغ طبخ کنید. برای این منظور کافی است گوشت قرمز را از مواد لازم حذف و گوشت مرغ را اضافه کنید.

● ابتدا پیازها را اپوست می‌گیریم و می‌شوییم و روی تخته آشپزخانه نگینی خرد می‌کنیم.

● در تابه‌ای روغن می‌ریزیم و حرارت را کم می‌کنیم تا داغ شود سپس پیازهای خرد شده را داخل تابه تفت می‌دهیم.

● آن‌گاه گوشت چرخ کرده را اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم تا رنگ آن تغییر کند و کمی سرخ شود.

● بهتر است به جای گوشت چرخ کرده، گوشت خورشتی را به شکل مکعب‌های متوسط خرد کنید و با پیاز تفت دهید. پس از سرخ شدن گوشت دو لیوان آب به تابه اضافه می‌کنیم.

● ابتدا حرارت را زیاد می‌کنیم تا آب به جوش آید و آن وقت حرارت را متوسط می‌کنیم.

● گوشت پخته شده باید آب بسیار کمی داشته باشد.

● رب گوجه فرنگی را اضافه می‌کنیم و سیب زمینی‌ها را اپوست می‌گیریم.

#### سلامت

### شایع‌ترین بیماری‌های مردانه

امروزه عوامل متعددی سلامت مردان را تهدید می‌کند. این عوامل اگر به موقع تشخیص داده شود، به راحتی در مان می‌شود. به همین دلیل مردان باید مراقب سلامت خود باشند و از معاینات سالانه غفلت نکنند. از جمله بیماری‌هایی که سلامت مردان را تهدید می‌کند می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:



● بیماری قلبی عروقی

بر اساس تحقیقات انجمن قلب آمریکا، از هر سه مرد، یک نفر به نوعی از بیماری قلبی عروقی مبتلاست. مطالعات نشان می‌دهند که هر ساله ۲/۸ میلیون نفر از مردان دچار سکته قلبی می‌شوند و این بیماری بین مردان جوان بسیار شایع است.

● بیماری‌های تنفسی

خطرات شغلی مانند قرار گرفتن در معرض آژیرست و دیگر موادی که موجب آسیب دیدن ریه می‌شود، احتمال این نوع بیماری را به شدت افزایش می‌دهد. با این حال، سیگار کشیدن که اغلب به علت فشار استرس است، بیشترین تأثیر را در بروز بیماری‌های تنفسی و سرطان ریه دارد.

● سرطان پوست

خطر ابتلا به سرطان پوست در مردان بعد از سن ۵۰ سالگی به شدت افزایش می‌یابد. قرار گرفتن در معرض اشعه‌های خورشید و مراجعه نکردن به پزشک خطر این بیماری را چند برابر می‌کند.

● ایدز

بر اساس اطلاعات جمع‌آوری شده توسط سازمان کنترل و پیشگیری از بیماری، احتمال ابتلا به عفونت HIV در مردان به شدت زیاد است. در سال ۲۰۰۹، حدود ۶۹ درصد بیماران مبتلا به این ویروس، مردان بین سنین ۱۳ تا ۲۹ سال بوده‌اند.

● بیماری کبد

مصرف زیاد الکل و تنباکو، خطر ابتلا به اختلالات کبدی را در مردان به شدت افزایش می‌دهد. بهترین راه جلوگیری از این بیماری‌ها با تشخیص به موقع آن‌ها، مراجعه مرتب به پزشک و معاینه بدن است. هر علامتی را که در سلامتی‌تان اختلالی به وجود می‌آورد، جدی بگیرید.